

- انعکاس درمانی
- رولف درمانی
- اورگان درمانی
- هرم درمانی
- رادیونیکز درمانی
- اوستئوپتی درمانی
- پسپانیک درمانی
- رادی استریا درمانی
- طب آیورودا
- بازخوراند زیستی درمانی (پس خوراند زیستی درمانی)
- یون منفی درمانی
- شیاتسوماساژ درمانی
- مگاویتامین درمانی
- باخ درمانی
- غذا درمانی
- کلان نگری به حیات
- کایروپرکتیک درمانی
- سوزن درمانی
- الکساندر درمانی
- خود ماساژ درمانی
- آب درمانی
- هیپنوتیسم درمانی

- رنگ درمانی
- گیاه درمانی
- هومیوپتی درمانی
- نمک درمانی
- صوت درمانی
- شکل درمانی
- یوگا درمانی
- انرژی درمانی
- طبیعت درمانی
- عطر درمانی

### انعکاس درمانی

انعکاس درمانی نوعی روش تشخیص و درمان بیماری‌ها است که اساس این روش مالش (ماساژ) عمیق کف، رو، کنارها و بین انگشتان پاها است. تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ پزشکی نوین معاصر می‌داند که هر عضو بدن یک منطقه نمایندگی.....

### رولف درمانی

روش رولف درمانی نوعی درمان فیزیکی - مکانیکی (دستکاری بدن / ماساژ بدن) است که نام دقیق‌تر این روش اصلاح ساختاری یا به عبارتی دیگر یکپارچگی ساختاری است. تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ درمانگران رولف درمانی می‌گویند که با تحلیل.....

### اورگان درمانی

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ یکی از محققان باور داشت شکلی جدید از انرژی اساسی جهان را که او انرژی آغازین یا انرژی اورگان کیهانی می‌نامید کشف کرده است. او ادعا کرد که اورگان نوعی انرژی پایدار است که.....

## هرم درمانی

هرم درمانی نوعی روش درمانی بالقوه است که از ساختار هرمی شکل برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ باوری با قدمت چند هزار سال مبنی بر تجمع و تمرکز نیروهای کیهانی توسط ساختار هرمی شکل.....

## رادیونیکز درمانی

رادیونیکز درمانی نوعی روش پزشکی متکی به دو اصل زیر است: برخی مردم را که حساسیت کافی دارند می‌توان تعلیم داد که با استفاده از روش رادی‌استزیا همراه با ابزاری ساده بیماری‌ها را در گیاهان، حیوانات و انسان‌ها تشخیص دهند؛ دوم.....

## اوستئوپتی درمانی

این روش از طریق دستکاری بدن، و به ویژه ستون فقرات، بیماری‌ها را درمان می‌کند- حتی در مواردی که به نظر می‌رسد علائم بیماری هیچ ربطی به ستون فقرات نداشته باشند. تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟ محقق اولیه این.....

## پسیانیک درمانی

پزشکی پسیانیک نظامی با ساختار ترکیبی است که هومیوپتی، رادی‌استزیا، و پزشکی متعارف غربی را در یک نظام سودمند گرد آورده است. این نظام متکی است به کاربردهای به دقت تحقیق شده و به درستی بررسی شده توانایی‌های فراعادی بدن...

## رادی‌استزیا درمانی

رادی‌استزیا یعنی حساسیت به پرتوافشانی ناپیدا. این روش امروزه برای تشخیص بیماری‌ها و انتخاب داروی مناسب از آونگ یا پاندول استفاده می‌کند و روش رادی‌استزیا نامیده می‌شود. دو سوم بدن حیوانات، و البته انسان، مانند سطح کره زمین، از آب است.....

## طب آیورودا

طب آیورودا مجموعه‌ای از آگاهی است که دانشمندان و سالکان هندی در طول هزاران سال به تدریج و بیش‌تر از طریق مراقبه فکری و درون‌نگری کسب یا به عبارتی دیگر کشف کرده‌اند. طب آیورودا نوعی طب کل‌نگر و کلیت‌گرا است.....

## بازخوراند زیستی درمانی (پس خوراند زیستی درمانی)

بازخوراند زیستی روشی درمانی است که دستگاه‌های خاص الکتریکی-الکترونیکی را برای بررسی اعمال بدن به کار می‌گیرد تا با عرضه اطلاعاتی از آثار متقابل ذهن و جسم بر یکدیگر به آدمی کمک کند بر خود تسلط ارادی یابد. تاریخچه شکل... ادامه ...

## یون منفی درمانی

این روش از ذرات شارژ منفی هوا برای پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. در گذشته چند دانشمند پیش‌گویی کرده بودند که در محیط زندگی همواره نیروهایی برقی هستند که آثار مفید یا مضر بر ما می‌گذارند. مولکول‌های هوا به.....

## شیاتسو ماساژ درمانی

شیاتسو نوعی ماساژ شرقی است، با هدف بهبود و شفای بیماری‌ها از طریق مالش و تحریک نقاط و کانال‌های انرژی که اساس روش طب سوزنی هستند. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ مطابق آنچه در طب سوزنی گفته می‌شود.....

## مگاویتامین درمانی

روش مگاویتامین درمانی شاخه‌ای از نظام پزشکی متعارف حاکم و رشته‌ای از مجموعه پزشکی مکمل است در عین حال پیوستگی‌هایی با رشته‌های علمی چون شیمی و بیولوژی و پهنه‌های شبه علمی چون تغذیه‌شناسی دارد. این روش متکی به این فرضیه.....

## باخ درمانی

این روش درمانی یک نظام داروهای طبی گیاهی است که دکتر ادوارد باخ پرورش داد. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ دکتر باخ ثابت کرد که شب‌نم گرم روی برگ و گل گیاهان دارویی، خواص شفابخش گیاهی را که از.....

## غذا درمانی

استفاده از غذا برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، حفظ تندرستی، طول عمر مطلوب و درمان بیماری‌های پدید آمده را غذا درمانی می‌نامیم. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ نوع مواد غذایی که می‌خوریم در ابتلا به بیماری‌های بسیار شایع درجوامع.....

## کلان‌نگری به حیات

مکروبیوتیک به معنای دیدگاهی خیلی وسیع از زندگی است. این دیدگاه نوعی نگرش کلان به زندگی است، نوعی فلسفه و آیین غیر مذهبی که در ژاپن پدید آمد و چون حاصل آن تندرستی و آرامش و سبک‌باری جسمی و روانی.....

**کایروپراکتیک درمانی** کایروپراکتیک نوعی روش درمانی از طریق دستکاری کردن بدن است که برای حفظ تندرستی ستون فقرات و نظام عصبی بدن آدمی بدون استفاده از جراحی و دارو طراحی شده است. کایروپراکتیک چیست؟ این روش متکی به

اصلی هست که می‌گوید.....

## سوزن درمانی

سوزن درمانی متکی به این اصل است که نوعی ارتباط عصبی بین اندام‌های بدن و سطح خارجی بدن هست. آن گاه که اندامی بیمار یا عضوی دردناک می‌شود مکان‌هایی خاص روی سطح خارجی بدن یا به واقع زیر پوست بدن.....

## الکساندر درمانی

این شیوه درمان را روشی برای تعلیم حالات صحیح و طبیعی بدن تعریف کرده‌اند و می‌توان آن را بیش‌تر نوعی روش هماهنگ کننده ذهن و تن به شمار آورد. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ این روش یک روش.....

## خود ماساژ درمانی

این روش نوعی ماساژ است که هر کس می‌تواند روی بدن خود اجرا کند. این روش متکی به روش شیاتسو ماساژ درمانی و روش سوزن درمانی است ولی شباهت‌هایی نیز به روش انعکاس درمانی دارد. در این طریق شخص با.....

## آب درمانی

استفاده از آب برای حفظ و تقویت تندرستی و درمان دردها و بیماری‌ها را آب درمانی می‌نامند. روش اجرا چگونه است؟ آب درمانی مجموعه کارهایی است که در آن‌ها از آب برای بهبود وضع جسمی یا روانی، تقویت سلامتی یا.....

## هیپنوتیسم درمانی

هیپنوتیسم روشی است که اجراکننده آن (هیپنوتیست) حالتی خلسه‌گونه از اطاعت و تلقین‌پذیری در شخص برمی‌انگیزد. برخلاف تصور عامه مردم، تقریباً همه افراد بشر هیپنوتیسم‌پذیرند. به واقع هر چه فردی بیش‌تر هوشمند باشد بهتر پذیرای هیپنوتیسم خواهد بود. پیش‌تر تصور.....

## رنگ درمانی

استفاده از رنگ (معمولاً به شکل نور رنگی) برای تولید آثار شفابخش را رنگ درمانی می‌نامند. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل... ادامه ...

## گیاه درمانی

گیاه درمانی یک نظام طبی بین‌المللی و بسیار کهن است که از گیاهان برای پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. حفظ و تقویت تندرستی از دیگر کاربردهای این نظام است. تقریباً همه گیاهانی که به عنوان ادویه برای رنگ و.....

## هومیوپتی درمانی

روش هومیوپتی نظامی طبی متکی به این دو اصل است: ۱- عواملی که برخی علایم خاص را در حالت تندرستی بدن انسان تولید می‌کنند همان علایم را در حالت بیماری درمان می‌کنند. ۲- هر چه دارو رقیق‌تر شود قدرتمندتر.....

## نمک درمانی

روش نمک درمانی نوعی نظام دارویی است که هر نوع بیماری بستگی به آشفتگی‌های تعادل یک یا چند نمک غیرآلی بدن دارد. این روش چگونه عمل می‌کند؟ نمک درمانی روشی متکی به این اصل است که عوارض و آثار.....

## صوت درمانی

این روش درمانی ساده‌ترین تعریف را دارد: استفاده از امواج صوت برای شفای بیماری‌ها. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ امواج صوتی می‌توانند نیرویی قدرتمند برای خیر یا شر باشند، اما این امواج را در روش صوت درمانی با این.....

## شکل درمانی

این روش مجموعه‌ای است از درمان‌های متکی به این نگرش که شکل‌ها و نقش‌ها آثاری مهم بر زندگی ما دارند و می‌توانند وسایل درمان بیماری‌های ما باشند. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ مردم روزگار باستان آگاه بودند که انرژی.....

## یوگا درمانی

یوگا یک نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی-معنوی است تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ یوگا را روش کنترل امواج فکر یا ذهن شرح می‌دهند. یوگا یک روش رویکرد نظام‌مند دستیابی به وحدت با هستی است...

## انرژی درمانی

انرژی درمانی یعنی استفاده از انرژی یک انسان برای ایجاد تعادل درمان‌بخش در انسانی دیگر. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ برخی بیماری‌های جسمی، با فکر و فعالیت و حالت آن رابطه‌ای جدا نشدنی دارند. امروزه فهرست این گونه بیماری‌ها...

## طبیعت درمانی

روش طبیعت درمانی نیروهای شفابخش طبیعت را به عنوان مهم‌ترین عامل درمان بیماری‌ها باور دارد. این مکتب درمانی می‌گوید درمان بیماری (هر گونه بیماری که باشد) مستقیماً وابسته به عمل نیروی شفابخشی طبیعت موجود در بدن انسان است. تاریخچه.....

## عطر درمانی

عطر درمانی روشی برای ماساژ بدن، به ویژه چهره و دست‌ها و پاها، با روغن‌های معطر گیاهی است تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟ بیش‌تر مردم آگاهند که گیاهان عناصر شیمیایی گوناگون دارند که می‌توان آن‌ها را استخراج و استفاده‌های.....

## عطر درمانی

عطر درمانی روشی برای ماساژ بدن، به ویژه چهره و دست‌ها و پاها، با روغن‌های معطر گیاهی است

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

بیش‌تر مردم آگاهند که گیاهان عناصر شیمیایی گوناگون دارند که می‌توان آن‌ها را استخراج و استفاده‌های مفید متعدد کرد. در این روش، عطر گیاه از روغن‌های بودار ساخته شده که در ساعات متفاوت شبانه روز به مقادیر گوناگون در اندام‌های متفاوت گیاه وجود دارند.

این روغن‌های طبیعی را نوعی نمودار شخصیت گیاه تصور می‌کنند. گیاه‌شناسان تصور می‌کنند که جریان گردش و تمرکز آن‌ها در اندام‌های متفاوت گیاه بستگی به وضعیت خورشید و فصل سال و به ویژه بستگی به وضع کره ماه نسبت به زمین دارد. کیفیات و آثار شیمیایی و درمانی یک عطر خاص گیاهی همچنین بستگی به اندامی از گیاه دارد که از آن استخراج شده است. این روش چگونه عمل می‌کند؟

پوست بدن انسان خیلی بیش از آن که تاکنون تصور کرده‌ایم توان جذب دارد. تحقیقات هم‌اکنون ثابت کرده‌اند که برخی داروها را اگر به مدت کافی با نوارهای خاص نگه‌دارنده روی پوست بدن قرار دهند آن‌ها به آسانی جذب پوست شده و آثار درونی می‌گذارند.

مواد بودار ذراتی پخش می‌کنند که آن‌ها را ملکول‌های بودار یا ملکول‌های ناشر بو می‌نامند. دماغ انسان این ملکول‌های ناپیدا را می‌گیرد و سپس اطلاعاتی ویژه از آن‌ها به چند بخش خاص مغز می‌فرستد و مغز آن اطلاعات را به عنوان بوهای آشنا یا بیگانه یا دلپسند یا خوب یا بد و غیره طبقه‌بندی و تفسیر می‌کند. روش اجرا چگونه است؟ شماری درمانگران آن‌ها را مانند داروهای دیگر تجویز خوراکی می‌کنند؛ برخی دیگر آن‌ها را در شکل بخار تنفسی تجویز می‌کنند؛ و دیگران آن‌ها را برای مالش روی

پوست تجویز می‌کنند یا خود روی پوست بیمار ماساژ می‌دهند. درمانگرانی هم هستند که مخلوطی از هر سه گونه کاربردهای روغن‌های معطر را به کار می‌گیرند.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روغن‌ها را در نزدیک به یکصد بیماری و وضعیت نامطلوب جسمی و روانی - عصبی به کار گرفته و نتایج درمانی خوب کسب کرده‌اند ولی اینجا تنها برخی از آن‌ها را نام می‌بریم؛ انواع زخم‌ها و سوختگی‌ها و ورم‌ها، داغ‌های روی پوست، انواع جوش‌های چهره، کشیدگی‌های مولد زایمان (که قابل پیشگیری با روغن مناسب نیز هستند)، انواع دردهای عضلانی و مفصلی، انواع بیماری‌های ریوی چون آسم و برونشیت، سرماخوردگی، ناراحتی‌های روده بزرگ، ناراحتی‌ها و بیماری‌های معده، یبوست، سرفه، غده‌ها یا کیست‌های درونی و بیرونی، افسردگی روانی، غش، اسهال، تب، آگزمای پوستی، بواسیر، گازهای زیاد گوارشی، سردرد، سوء هضم، روماتیسم، شوک‌های جسمی و روانی، سینوزیتیس، پوست خشک یا چرب یا خیلی حساس یا خیلی تحریک شده، گلوی ناراحت، درد دندان، درد پشت، ضعف جنسی، و غیره. افزون بر آن‌ها که نام بردیم و نبردیم، روغن‌های معطر گیاهی را می‌توان برای تحریک و تقویت اشخاص ضعیف و سست یا آرام کردن اشخاص ناراحت، و وسواسی و نگران استفاده کرد.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

روش عطر درمانی ممکن است به علت هزینه نسبتاً گران آن هیچ‌گاه استفاده خیلی گسترده نیابد. تولید روغن‌های معطر گیاهی و نگهداری آن‌ها که باید در شرایطی خاص باشد تا خواص آن‌ها ناپدید نشوند هزینه نسبتاً گران دارد و البته هشت تا ده جلسه درمان نیز ارزان نیست. بنابراین چون روش عطر درمانی زمانی نسبتاً دراز می‌گیرد تا نتایج درمانی مطلوب دهد و از داروهای نسبتاً گران‌بها استفاده می‌کند، امکان این که یکی از روش‌های خیلی گسترده پزشکی شود اندک است.

## انرژی درمانی

انرژی درمانی یعنی استفاده از انرژی یک انسان برای ایجاد تعادل درمان‌بخش در انسانی دیگر.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

برخی بیماری‌های جسمی، با فکر و فعالیت و حالت آن رابطه‌ای جدا نشدنی دارند. امروزه فهرست این گونه بیماری‌ها که معمولاً به علت اختلالات عصبی-روانی و ترس و نگرانی یا افسردگی یا نارضایتی شدید ذهنی پدید می‌آیند و آن‌ها را بیماری‌های



روان تنی می‌گویند. مجموعه‌ای عظیم از شواهد تجربی و حقیقی موجودند که می‌گویند بسیاری از انواع سرطان سرچشمه ذهنی دارند.

انرژی درمانی نوعی احساس همدلی را به عنوان منبع اصلی نیروی شفابخشی به کار می‌گیرد. اگر درمان‌گر یا درمان‌گیر باور داشته باشند که شفای حاصله را نوعی نیروی فوق‌العاده یا نیروی الهی عرضه می‌نماید، این روش را می‌توان شفابخشی روحانی یا ایمانی یا روحی نامید. اما درمان‌گران این روش تأکید نمی‌کنند که بیماران حتماً به چنان نیروی روحی یا آسمانی ایمان داشته باشند. بسیاری از درمان‌گران پیرو این روش در کشورهای غربی مسیحیان مؤمن هستند و انرژی درمان‌گر خود را مربوط به دخالت حضرت عیسی مسیح می‌دانند ولی از بیماران خود نمی‌خواهند که به آن پیامبر الهی ایمان داشته باشند. به هر حال، هزاران مردم بیمار و علیل و ناامید از نظام پزشکی نوین غربی که هر ساله به امید علاج‌یابی به مکان‌های به اصطلاح مقدس یا مقابر قدیسمین می‌روند باور به شفابخشی روحی یا ایمانی دارند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

نخستین گروه درمان‌گران انرژی درمانی را درمان‌گران روحی می‌نامند، کار درمانی این گروه متکی به این اصل است که هر چه آدمی واقعاً باور داشته باشد می‌تواند روی دهد. درمان‌گر می‌کوشد شعور باطنی بیمار را چنان تحریک و هدایت کند که او در هماهنگی بیش‌تر و پیوند قوی‌تر با سطوح والای روحانی قرار گیرد. او به بیمار کمک می‌کند که به آن بُعد آبر احساس که در مقدمه کتاب ذکر شد وارد شود. آن گاه که بیمار هم‌گرا با انرژی الهی شده، او آماده دریافت درمانی واقعاً برجسته و حتی فوق‌العاده شگفت‌آور است

هر درمان‌گری رسم و روش و ایمان خاص خود را دارد ولی اصل مشترک برای همه آن‌ها تکیه به درک و شعور باطنی است. برخی درمان‌گران یک دست یا دو دست خود را بر سر شخص بیمار می‌گذارند؛ برخی دیگر دست بر عضو بیمار بدن شخص بیمار می‌گذارند؛ برخی درمان‌گران از سر انگشتان خود استفاده می‌کنند و برخی دیگر از کف دست خود؛ شماری دیگر حتی نیاز ندارند که بدن شخص بیمار را لمس کنند. درمان بدون تماس بدنی و حتی از راه خیلی دور پدیده‌ای شگفت‌آور ولی به خوبی ثابت شده است، و عملکرد آن احتمالاً متکی به تمرکز تمام عیار فکر و انتقال فکر است.

درمان‌گر همیشه پیش از دست‌گذاری بر بیمار می‌کوشد جسم و فکر خود را در حالت حداکثر آرامش و سکوت (نوعی حالت مراقبه فکر) قرار دهد تا نیروی شفابخش بتواند از طریق او به شخص بیمار برسد. او معمولاً پس از منبسط کردن عضلات و

خاموش کردن ذهن خود و دستیابی به سکوت درونی، آن عضو بدن شخص بیمار را که نیازمند درمان است در ذهن مجسم می‌کند و با این کار نیروی شفابخش را به سوی آن اندام هدایت می‌کند.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش در درمان بیماری‌های لاعلاج، تسکین درد و دریافت شفا موثر است.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

هنوز مقاومت‌هایی در زمینه استفاده از این روش از سوی مراجعی چون کلیساهای و متخصصان طب مدرن و همچنین افراد شکاک و بدبین وجود دارد.

از سوی دیگر سوء استفاده‌ها و ادعاهای کذب برخی از درمانگران دروغین نیز، بدبینی‌هایی در رابطه با این روش بوجود آورده است.

## یوگا درمانی

یوگا یک نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی-معنوی است

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

یوگا را روش کنترل امواج فکر یا ذهن شرح می‌دهند. یوگا یک روش رویکرد نظام‌مند دستیابی به وحدت با هستی است و یک مکتب مراقبه فکر است که انسان را تشویق می‌کند و یاری می‌دهد به عالی‌ترین امکانات بالقوه خود دست یابد و آن‌ها را بالفعل کند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

استادان برجسته یوگا در طول قرن‌ها ظرایف و حالات بدنی انسان را مطالعه کرده و سپس حالات و حرکاتی که به آسانی می‌توان آن‌ها را تعلیم داد و اجرا و تکرار کرد عرضه کرده‌اند. این حالات و حرکات را که هندوان آسانا می‌نامند آثاری قابل پیش‌بینی روی کارکردهای بدن انسان می‌گذارند و از پیدایش دردها و بیماری‌ها پیش‌گیری می‌کنند و یا آن‌ها را درمان می‌کنند  
روش اجرا چگونه است؟

پهنه قلمروی آساناهای یوگا وسیع است و حالات و حرکات آن گوناگونند. هر آسانای یوگا سه بخش اصلی دارد: یک حرکت بدنی، یک فرآیند کنترل فکر، و یک فرآیند کنترل تنفس.

فرآیند گردش خون بدن انسانی را می‌توان با تمرین‌های یوگا تقویت کرد و سرعت جریان آن را کم یا زیاد کرد. همچنین این تمرینها، غده هیپوفیز زیر مغز را که مرکز کنترل نظام ترشحات درونی یا هورمون‌های درون‌ریز است تحریک می‌کند. صاحب‌نظران یوگا تأکید می‌کنند که تنفس اساس کل زندگی انسان است. نه تنها به این دلیل که اکسیژن به بدن می‌رساند، بلکه همچنین به این خاطر که شبکه عصبی خودکار را تنظیم و تقویت می‌کند و به آن انرژی حیاتی می‌دهد. اما آنچه از آثار یوگا بر ذهن و تن آدمی خیلی جالب است تغییر امواج مغزی است.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش برای پیش‌گیری و درمان اسکیزوفرنی، بی‌قراری عصبی-رفتاری و کم‌توجهی کودکان و نوجوانان، نگرانی و وسواس و افسردگی، دردهای پشت، سوءهاضمه، حساسیت مزمن، فشار زیاد خون، تنگی نفس، سردردهای میگرن، ضعف و خستگی عمومی، بی‌حسی و سردی در دست‌ها و پاها، انواع روماتیسم، مشکلات مفصلی، کمبودهای هورمونی و چندی دیگر مفید است چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

باید توجه شود که اجرای منظم و طولانی مدت یوگا می‌تواند تغییرات جسمی و روانی در بدن تولید کند و کوشش‌های خودسرانه فردی ممکن است به جای کمک‌رسانی به آسیب‌رسانی انجامد. اگر بخواهیم درمان قطعی برای برخی دردها و اختلال‌های عصبی-روانی و بیماری‌ها را از یوگا بطلبیم باید آماده باشیم که استادی وارسته پیدا کنیم و تحت هدایت او به تمرین‌های طولانی مدت پردازیم

## طبیعت درمانی

روش طبیعت درمانی نیروهای شفابخش طبیعت را به عنوان مهم‌ترین عامل درمان بیماری‌ها باور دارد. این مکتب درمانی می‌گوید درمان بیماری (هر گونه بیماری که باشد) مستقیماً وابسته به عمل نیروی شفابخشی طبیعت موجود در بدن انسان است. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

بیماری تنها یک پدیده ناشناخته نامطلوب نیست که پزشک از ابتدای پیدایش علایم ظاهری آن بکوشد با استفاده از عوامل خارجی (داروها) آن را سرکوب کند، بلکه بازتاب و نمایش کوشش بدن انسان برای بازسازی تعادل و توازن انرژی‌های درونی است که آشفته و کم و زیاد شده‌اند. بنابراین درمان بیماری و بازیابی تندرستی، بی‌تردید کار طبیعت است که نیروهای آن به تنهایی، یا با یاری داروهای پزشکی و اصلاح روش زندگی، سرانجام تعادل انرژی‌های بدن را بازسازی می‌کنند.

اساس این روش کشف و رفع ریشه مولد بیماری است خواه چنان زمینه‌ای شیمیایی باشد (کجروی در خوردن، نوشیدن، تنفس، دفع و غیره)، خواه مکانیکی باشد (حالات زبان‌آور رفتاری و سوءاستفاده از بدن به ویژه بدشکلی ستون فقرات، انقباض عضلات، مفاصل سخت یا خراب شده و غیره)، یا روانی - ذهنی باشد (نگرانی، افسردگی، وسواس، اسکیزوفرنیا و غیره). آنچه او می‌کوشد انجام دهد اصلاح کلیت وجود شخص بیمار و شیوه زندگی اوست نه سرکوب کردن و رفع کردن علائم ظاهری بیماری او. روش اجرا چگونه است؟

درمانگران طبیعت درمانی چون دیگر پزشکان از آزمایش‌های خون، ادرار، عکس‌برداری با پرتو ایکس و غیره استفاده می‌کنند. افزون بر آن‌ها، درمانگران طبیعت درمانی از روشی که سوءاستفاده از بدن به ویژه بد نشستن، بد راه رفتن، بد ایستادن و غیره را مشخص و اصلاح می‌کند نیز استفاده می‌کنند. درمانگر طبیعت درمانی می‌کوشد روشن کند وضعیت نامطلوب بیمارش نتیجه این گونه سوءاستفاده‌ها هستند یا نه.

از زاویه دیگر پرداختن به اصلاح تغذیه بیمار نقطه آغاز هر کوشش درمانی به روش طبیعت درمانی است.

درمانگران طبیعت درمانی باور دارند که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها و بیماری‌ها مولود ذهن آشفته یا کج‌پندار هستند. نکته اصلی در این نگرش این است که آزدسازی ذهن از فشارهای روانی و تجربیات تلخ به بدن امکان می‌دهد خود را بازسازی کند و نیروهای طبیعی خود را به طور کامل در شفای بیماری‌ها به کار گیرد. چنین است که درمانگران طبیعت درمانی با استفاده از همه عوامل و وسایل معقولی که در دسترس دارند می‌کوشند به بیمار کمک کنند شیوه زندگی خود را اصلاح کند و تعادل طبیعی آن را به آن بازگرداند.

این روش چه کاربردی دارد؟

روش طبیعت درمانی نتایج خوبی در درمان بیماری‌های زیر نشان داده است: بیماری‌های روده‌ای، گلو درد، ناراحتی‌ها و زخم و تورم جدار معده، برونشیت و دیگر ناراحتی‌های تنفسی، بواسیر، انواع ناراحتی‌های دستگاه گوارش و جگر، دردهای مهره‌ای و مفصلی، برخی انواع آرتروز و رماتیسم، سرماخوردگی، انواع عفونت‌های داخلی، انواع افسردگی‌ها، اختلالات عصبی - روانی، بیماری‌های مولود کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، انواع سردردها و دیگر دردهای ناشناخته، خستگی‌ها و ناتوانی‌هایی که علل ناشناخته دارند، آبریزش بینی و حساسیت‌های مزمن، نقرس، فشار زیاد خون، چربی زیاد خون، چاقی و حتی بیماری‌های خیلی خطرناک چون بیماری قند و سل ریوی.

## شکل درمانی

این روش مجموعه‌ای است از درمان‌های متکی به این نگرش که شکل‌ها و نقش‌ها آثاری مهم بر زندگی ما دارند و می‌توانند وسایل درمان بیماری‌های ما باشند.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

مردم روزگار باستان آگاه بودند که انرژی برخی شکل‌ها و نقش و نگارها بر زندگی روحی-روانی و درمان بیماری‌های آنان تأثیر دارند، زیرا آثاری محسوس می‌گذارند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

امروزه آشکار است که برخی شکل‌ها، و به ویژه شکل هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترومغناطیس کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارند و با این تمرکز آثاری فوق‌العاده تولید می‌کنند

دانشمندان علوم تجربی می‌گویند تنها چیزهای دیدنی نیستند که کیفیاتی پیوسته به شکل‌های خود دارند، بلکه چیزهای نادیدنی یا میکروسکوپی و زیرمیکروسکوپی نیز برحسب شکل خود اثر می‌گذارند. این ذرات بنیادی که ذرات زیر اتمی نیز نامیده می‌شوند شکل‌های مشخص دارند.

پس شکل ذرات زیر اتمی بکار گرفته شده به عنوان دارو هم می‌تواند در درمان موثر باشد.

روش اجرا چگونه است؟

درمانگران این روش ادعا می‌کنند که در برخی شکل‌ها باید داروی بیماری را روی شکل قرار داد. در حالی که در شکل‌های

پیچیده تنها نیاز است که نام دارو را نوشته و در جهتی درست روی شکل قرار دهیم. پس از انتخاب داروی خاص روش

باخ‌درمانی یا هومیوپتی‌درمانی برای یک بیماری، اگر قسمتی از عضو بیمار را در مرکز یک شکل یا مدل سه بُعدی خاص قرار دهند می‌توانند خواص درمانی دارو را به بیمار منتقل کنند.

فرد شفابخش آرزوی درمان فرد بیمار را می‌کند، طرح فکری درمان را به دارو انتقال می‌دهد، و اگر بدن بیمار آماده دریافت

درمان باشد، نیروی شفابخش طبیعی بدن بیمار که به عللی راکد یا فرسوده یا آشفته شده تحریک به فعالیت درمانی و بازسازی تعادل طبیعی بدن می‌شود.

قدرتمندی حیرت‌انگیز داروهای هومیوپتی را نیز می‌توان در برخی موارد با اثر شکل‌های موجود در ملکولهای آن توضیح داد. داروی هومیوپتی نیز مانند داروی باخ شکل انرژی ذاتی خود را به بیمار می‌دهد و آن اطلاعات منتقل شده که به واقع طرح‌ها یا الگوهای انرژیایی هستند مانند یک الگوی راهما عمل می‌کنند. شاید رابطه‌ای بین همه هنرهای شفا بخش و علوم وجود داشته باشد که شکل زنی یا نقش زنی همان رابطه است.

## صوت درمانی

این روش درمانی ساده‌ترین تعریف را دارد: استفاده از امواج صوت برای شفای بیماری‌ها.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

امواج صوتی می‌توانند نیرویی قدرتمند برای خیر یا شر باشند، اما این امواج را در روش صوت درمانی با این قصد استفاده می‌کنند که به بدن انسان کمک کنند تا خود را درمان کند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

هر سلول و هر بافت و هر عضو موجود در بدن انسان فرکانس ارتعاشی خاص دارد و با به کارگیری امواج صوتی خاص تأثیر می‌گیرد، تعدیل می‌یابد و یا تغییر می‌کند. هر ماده‌ای یکسره تا اساسی‌ترین ذرات بنیادی خود، که آن‌ها را ذرات زیر میکروسکوپی و زیر اتمی می‌نامند، در حالت ارتعاش و نوسان دائمی است. فرآیند زندگی فعال در سلول این است که میدان‌های انرژی منظمی را تولید کنند ولی وقتی سلول به عللی بیمار می‌شود نوعی آشفتگی در این کار پدید می‌آید. درمانگران صوت درمانی می‌گویند همه سلول‌ها و اعضای بدن ما شبیه قلب عمل می‌کنند، و همه بیماری‌ها در تغییر اساسی فرکانس یا ارتعاش انرژی تولیدی بدن جلوه‌گر می‌شوند. این گونه تغییر می‌تواند در گروه‌های سلولی یا در یک عضو بدن یا در کل بدن جلوه کند. صوت درمانی می‌کوشد این ارتعاشات را به حالت عادی بازگرداند.

روش اجرا چگونه است؟

صوت درمانی، دستگاه‌های الکترونیک پخش‌کننده امواج صوتی را به کار می‌گیرد. امواج حاصل از این دستگاه‌ها را به وسیله یک عرضه‌کننده یا انتقال‌دهنده که روی عضو نیازمند درمان شخص بیمار قرار می‌دهند به بدن او می‌فرستند. چنین است که فرکانس‌های نامطلوب مولود بیماری یا مولد بیماری باطل می‌شوند و انرژی‌های طبیعی بدن امکان می‌یابند که به بازسازی طبیعی بدن و شفای بیماری بپردازند. کاربرد

صوت درمانی برای بیماری‌های آرتروز روماتیسمی، فیبروزی تیز، مشکلات عضلات، ترک‌ها و اختلالات استخوانی، کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها مفید است.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

بیماریها را با منشا روانی نمی توان بطور پایدار و دائمی درمان کرد چون باید به علل زیر بنایی پرداخت.

علاوه بر این باید در نظر داشت اصوات و موسیقی هایی نیز بشکل کاملاً مخرب بر جسم و ذهن انسان عمل میکنند

## نمک درمانی

روش نمک درمانی نوعی نظام دارویی است که هر نوع بیماری بستگی به آشفتگی‌های تعادل یک یا چند نمک غیرآلی بدن دارد.

این روش چگونه عمل می کند؟

نمک درمانی روشی متکی به این اصل است که عوارض و آثار بیماری‌ها به علت کمبود حداقل یکی از آن ۱۲ نمک غیرآلی در بدن انسان پدید می‌آیند. این روش درمانی به واقع نوعی روش خود یاری یا خود درمانی است.

روش اجرا چگونه است؟

نخستین کاری که شخص بیمار برای استفاده از این روش خود درمانی باید کند این است که مطمئن شود علایم و ناراحتی‌هایی که در خود می‌یابد متعلق به کدام بیماری هستند. پس از آن که بیمار از نوع بیماری خود کاملاً مطمئن شد او فهرست دارویی روش نمک درمانی را مطالعه می‌کند و داروی مناسب بیماری خود را انتخاب می‌کند

این نمک‌ها مانند داروهای طب هومیوپتی عمل می‌کنند. روش نمک درمانی را می‌توان شاخه‌ای از طب هومیوپتی به شمار آورد. چون این نمک‌ها به طریق داروسازی طب هومیوپتی تولید می‌شوند احتمالاً عدم تعادل‌های انرژیایی اساسی را که تولید کننده علایم مشهود بیماری هستند اصلاح می‌کنند.

این نمک‌ها کمبودها و محدودیت‌های خاص خود را دارند ولی به عنوان داروهای خود درمانی و کمک‌های اولیه نه تنها به خوبی هر داروی دیگر بلکه بیش‌تر، امن‌تر و ارزان‌تر هستند.

این روش چه کاربردی دارد؟

نوری تیس، سیاتیک، خستگی، عصبانیت، نفاخت، اسید معده و زیاد ترش کردن، نفخ، ناراحتی‌های پوستی، گاز و نفخ شکم، سوء هاضمه، کولیک روده، سردردهای عصبی و میگرن، درد پشت و درد کمر، بواسیر، حساسیت به گرده افشانی گیاهان، فیبروزی تیس، درد عضلات، سرفه، سرماخوردگی، ناراحتی‌های سینه، ناخن‌های شکننده، اکسیژن رسانی به بافت‌ها، روماتیسم، دردهای قاعدگی، دردهای پا و ساق و ران، سرماخوردگی، زکام و ناراحتی‌های سینوسی، درد دندان شیری اطفال، مشکلات صفراوی و ناراحتی‌های معده و ...

کارشناسان روش نمک درمانی می‌گویند هرگونه نمودار بیماری رابطه‌ای با کمبود نمک یا نمک‌هایی خاص دارد. برای مثال، ورم یا التهاب مربوط است به کمبود آبرون فسفات، اسید زیاد معده یا ترش کردن مربوط است به کمبود سدیم فسفات؛ دردها و گرفتگی‌های عضلات مربوطند.

### هومیوپتی درمانی

روش هومیوپتی نظامی طبی متکی به این دو اصل است:

۱- عواملی که برخی علائم خاص را در حالت تندرستی بدن انسان تولید می‌کنند همان علائم را در حالت بیماری درمان می‌کنند.

۲- هر چه دارو رقیق‌تر شود قدرتمندتر می‌شود.

استفاده از دارویی که فقط شماری بسیار اندک از ملکول‌های یک ماده درمانی را دارد می‌تواند علاج‌کننده‌ای مؤثر در بدن انسان باشد.

دکتر هانه‌مان از این کار که او ابتدا درمان یک جنس با همجنس آن یا همگون درمانی می‌نامید نتایج درمانی غیرقابل تردید و نسبتاً عالی کسب کرد. اما تجربه او نشان داد که برخی بیماران پس از مصرف مقدار عادی یا معمول یک دارو بدتر می‌شدند.

بنابراین او شروع کرد به کاهش مقادیر دارویی، یا به عبارت دقیق‌تر، به رقیق کردن داروهای مصرفی، و دید که همان بیماران با مصرف مقادیر خیلی اندک دارو نه تنها دیگر بدتر نشدند بلکه به سرعت درمان شدند. چنان بود که یکی از اصول روش طبی

هومیوپتی اصل حداکثر رقت دارو شد

این روش چگونه عمل می‌کند؟



هومیوپتی درمانی براساس دو اصل عمل می‌کند اصل "بگذارید همگون را همگون درمان کند"، و اصل "حداقل مقدار دارو". بدن انسان خود بالقوه قادر است از عهده همه انواع بیماری‌ها، خواه مولود عوامل درونی باشند خواه عوامل بیگانه، برآید و علایم بیماری از یک سو اخطارها و هشدارهایی هستند که اعضای بدن به عقل می‌دهند، و از سوی دیگر، بخشی مهم از کوشش بدن برای رفع و درمان بیماری هستند.

درمانگر هومیوپتی استدلال می‌کند که ماده‌ای که علایمی شبیه علایم یک بیماری خاص تولید می‌کند نظام دفاعی و اصلاحی را در بدن تحریک به فعال شدن می‌کند و از این طریق به طور طبیعی بیماری را درمان می‌کند. همین اصل را پزشکی نوین حاکم در فرایند واکسیناسیون به کار می‌گیرد. روش اجرا چگونه است؟

نخستین کار درمانگر هومیوپتی این است که از بیماری که نزد او رفته می‌خواهد تاریخچه فشرده زندگی خود را صادقانه شرح دهد. توجه درمانگر در این تاریخچه، افزون بر پیشینه بهداشتی شخص بیمار، بر وضع زندگی خانوادگی، مشکلات روابط اجتماعی، و وضع روانی او خواهد بود. طب هومیوپتی یک روش کلیت‌گرا/کل‌نگر(۶۴) است و تنها به علایم ظاهری بیماری نمی‌نگرد و به کل وجود شخص بیمار توجه می‌کند. به عبارت دیگر، درمانگر هومیوپتی یک بیماری دقیقاً یکسان را در دو شخص به دو گونه متفاوت درمان می‌کند زیرا پیشینه زندگی‌های آن دو شخص تفاوت‌های فراوان دارند. آن گاه که درمانگر هومیوپتی درباره تشخیص بیماری و دارویی که نیاز است تصمیم قطعی گرفت، او کم‌ترین مقدار دارو را برای بیمار تجویز می‌کند و پیگیری می‌کند که نتیجه‌اش چه خواهد بود. برخی از این داروها به حد افراط رقیق شده‌اند و همین کیفیت است که ابروان پزشکان دیگر را بالا می‌برد.

هومیوپتی درمانی براساس دو اصل عمل می‌کند اصل "بگذارید همگون را همگون درمان کند"، و اصل "حداقل مقدار دارو". بدن انسان خود بالقوه قادر است از عهده همه انواع بیماری‌ها، خواه مولود عوامل درونی باشند خواه عوامل بیگانه، برآید و علایم بیماری از یک سو اخطارها و هشدارهایی هستند که اعضای بدن به عقل می‌دهند، و از سوی دیگر، بخشی مهم از کوشش بدن برای رفع و درمان بیماری هستند.

درمانگر هومیوپتی استدلال می‌کند که ماده‌ای که علایمی شبیه علایم یک بیماری خاص تولید می‌کند نظام دفاعی و اصلاحی را در بدن تحریک به فعال شدن می‌کند و از این طریق به طور طبیعی بیماری را درمان می‌کند.

همین اصل را پزشکی نوین حاکم در فرایند واکسیناسیون به کار می‌گیرد.

این روش چه کاربردی دارد؟

داروهای هومیوپتی را می‌توان برای درمان انواع دردهای جسمی یا عصبی یا روحی - روانی، انواع بیماری‌های عصبی یا روانی - انواع امراض عفونی ساده یا حاد، و به طور کلی برای بیش‌تر امراض اصلاح‌پذیر استفاده کرد.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

داروهای هومیوپتی فردیت اختصاصی دارند به این معنا که هر یک را برای فردی بیمار و متناسب با شرایط و نیازها و کمبودهای او آماده می‌کنند. بنابراین اجرای آزمایش کلاسیک دوسوکور کلینیکی در مورد آن‌ها در بهترین شرایط بسیار دشوار و در بدترین شرایط غیرممکن است.

## گیاه درمانی

گیاه درمانی یک نظام طبی بین‌المللی و بسیار کهن است که از گیاهان برای پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. حفظ و تقویت تندرستی از دیگر کاربردهای این نظام است.

تقریباً همه گیاهانی که به عنوان ادویه برای رنگ و طعم دادن به غذا استفاده می‌شوند خواص درمانی دارند ولی شمار گیاهان دارویی خیلی بیش‌تر از شمار گیاهان مصرفی در آشپزی و در تولید محصولات آرایشی و بهداشتی است.

استفاده از گیاهان برای درمان بیماری‌ها پیشینه‌ای کهن‌تر از انسان دارد.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

امروزه بی‌تردید می‌دانیم که گیاهان موجوداتی زنده و پویا و فعال هستند و در همه ساعات شبانه‌روز در حال جذب، تبدیل، ساختن، مصرف و پخش مواد متعدد درون اندام‌های خود می‌باشند، و از خورشید و ماه و شاید دیگر سیارات منظومه شمسی تأثیر می‌گیرند. این واقعیت به ما می‌گوید که برای دسترسی به بیش‌ترین تمرکز ماده‌ای گیاهی، یک زمان مطلوب وجود دارد. ماده مورد نیاز ما در گیاه برخی اوقات بیش‌ترین تمرکز را در برگ‌ها و در برخی اوقات دیگر در ریشه یا گل‌های گیاه دارد. یکی از اساسی‌ترین اصول طب گیاهی این است که رابطه هر انسان با گیاهانی که در محیط زندگی او می‌رویند. طب گیاهی می‌گوید گیاهانی که در محیط زندگی هر انسان می‌رویند بیش‌ترین احتمال را برای درمان بیماری‌های او دارند.

روش اجرا چگونه است؟

گیاه‌درمان‌گر ممکن است برای اطمینان یکی از روش‌های مدرن را که معمولاً برای کمک به تشخیص بیماری به کار گرفته می‌شوند چون آزمایش خون، ادرار، اشعه ایکس، یا پاتالوژی را به کار گیرد، گرچه گیاه‌درمان‌گران ورزیده معمولاً از هیچ‌یک از آن‌ها استفاده نمی‌کنند زیرا در پایان شنیدن تاریخچه زندگی بیمار نوع بیماری او را تشخیص داده‌اند.

هر شخص بیمار دارویی خاص خود دریافت می‌کند که مقدار و تنوع و ترکیبش را گیاه‌درمان‌گر با در نظر گرفتن وضعیت و نیاز او تعیین کرده است. اصل مهم روش گیاه‌درمان‌گر بازگرداندن تعادل طبیعی به کل بدن بیمار است نه تیمار علائم بیماری او.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

چون بسیاری از داروهای گیاهی علائم بیماری را به سرعت رفع می‌کنند بیماران ناآگاه این تغییر را درمان اصلی می‌پندارند. البته برخی بیماری‌های حاد چون عفونت آپاندیس را که نیاز به جراحی فوری دارد نمی‌توان با داروهای گیاهی درمان کرد، اما اطباء طب گیاهی می‌گویند که حتی چنان پدیده‌های بدخیم اگر زود تشخیص داده شوند با مصرف داروهای گیاهی بهبود می‌یابند.

فلاسفه روزگار باستان باور داشتند که طبیعت داروهای گیاهی یا معدنی مناسب هر بیماری را خلق کرده است و اگر ما آن دارو را نمی‌یابیم نقص از طبیعت نیست. گیاه درمانی بهترین نتایج را در آدم‌هایی می‌دهد که از نبود تعادل انرژیایی مولود زندگی شهری بیمار شده‌اند، و اگر بیمار شیوه زندگی‌اش را به گونه‌ای اصلاح کند که به حالتی طبیعی‌تر بازگردد آثار درمانی واقعاً خوب تولید خواهد کرد. گیاه درمانی برای آدمی که دل‌خوش یا معتاد به مصرف انواع مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها و آرام‌بخش‌های عصبی شیمیایی و مصنوعی است، اضافه وزن دارد، سیگار یا مواد مخدر چون الکل یا حشیش یا تریاک یا کوکائین مصرف می‌کند، خورد و خوابش غیرطبیعی و غیرمعقول است، فعالیت بدنی قابل توجه ندارد، و هوای آلوده شهری بزرگ را تنفس می‌کند معجزه نمی‌کند.

درمان‌گر طب گیاهی بیش‌تر با مردمی سر و کار دارد که از نبود تعادل بین انسان و دنیای گیاهی او رنج می‌برند. و طبیعی است که بخش عمده توجه او متمرکز بر تغذیه است.

## رنگ درمانی

استفاده از رنگ (معمولاً به شکل نور رنگی) برای تولید آثار شفابخش را رنگ درمانی می‌نامند.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگ‌ها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش و یا بیقراری، و چندی موارد دیگر سال‌ها در جریان بوده‌اند و آثار رنگ‌ها را در زندگی انسان نشان داده‌اند. پژوهش‌های جدیدتر سال‌های اخیر نیز گزارش داده‌اند که استفاده دقیق از رنگ‌هایی خاص می‌تواند آثار مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع‌تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق مثبت کودکان کودن داشته باشد این روش چگونه عمل می‌کند؟

در روش صوت درمانی نوعی امواج صوتی که فرکانس‌های خاص دارند برای تولید تغییر در الگوی ارتعاش‌های سلول‌های منفرد (یا اندامی از بدن) به کار گرفته می‌شود تا آن‌ها را به حالت تندرستی پیشین بازگرداند. پژوهشگران رنگ درمانی می‌گویند که همین فرایند در رنگ درمانی و نور درمانی برای بازگرداندن سلول‌ها یا اندام‌ها به سلامتی پیشین به کار می‌رود. روش اجرا چگونه است؟

رنگ درمانگران افزون بر استفاده از پرتو خورشید، از رژیم غذایی متمرکز بر رنگ‌های خاص سبزی‌ها و میوه‌های خام، آب شارژ شده از رنگ ظرف، و روش‌هایی چون تنفس رنگ، از چراغ‌هایی که پرتوهای رنگی خاص می‌تابانند نیز در درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند.

رنگ مورد نیاز شخص بیمار را، برحسب تشخیص درمانگر، یا به شکلی گسترده بر کل بدن او می‌تابانند یا روی یک اندام بدن او متمرکز می‌کنند. انوار رنگی را می‌توان به شکلی مداوم یا متناوب استفاده کرد که البته هر یک از آن دو حالت نتیجه‌ای متفاوت تولید می‌کند.

این روش چه کاربردی دارد؟

رنگ درمانها ادعا می‌کنند که رنگ سرخ فلج کودکان و بزرگسالان را درمان می‌کند؛ رنگ پرتقالی سنگ‌های ریز کیسه صفرا و کلیه‌ها را دفع می‌کند (جوآلاپراسادا می‌گوید رنگ پرتقالی در درمان بیماری وبا مفید بوده است)؛ رنگ زرد یبوست و مرض قند را بهبود می‌بخشد؛ رنگ سبز در درمان زخم معده، سفلیس، سرماخوردگی، آنفولانزا، سرطان پستان، و برخی بیماری‌های پوست مفید است؛ رنگ آبی درد دندان در آوردن، جوش و کورک، انواع تب، انواع التهاب، اسهال، درد و قولنج معده و روده، یرقان، انواع بریدگی‌ها و سوختگی‌ها را بهبود می‌بخشد، و این فهرست ادامه دارد.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

رنگ درمانگران تأکید می‌کنند که روش رنگ درمانی نوعی طب جانشینی نیست بلکه طبعی مکمل است. آنها درباره خطرهای استفاده شخصی از رنگ درمانی هشدار می‌دهند و می‌گویند استفاده نامناسب یا افراطی از یک رنگ یا از مخلوطی ناسازگار از رنگ‌ها ممکن است آشفتگی‌های فکری و جسمی پدید آورد.

توضیح روشن و عامه فهم چگونگی عملکرد روش رنگ درمانی در این زمان کمی مشکل بنظر می‌رسد.

## آب درمانی

استفاده از آب برای حفظ و تقویت تندرستی و درمان دردها و بیماری‌ها را آب درمانی می‌نامند.

روش اجرا چگونه است؟

آب درمانی مجموعه کارهایی است که در آن‌ها از آب برای بهبود وضع جسمی یا روانی، تقویت سلامتی یا زیبایی، یا درمان دردها و بیماری‌ها استفاده می‌کنند و این استفاده به دو طریق درونی و بیرونی صورت می‌گیرد. طریق درونی ساده است: نوشیدن روزانه آب خالص، یا آب شارژ شده (نقش گرفته)، یا آب معدنی خاص، یا آب دریا به مقداری و مدتی که آب درمانگر تجویز می‌کند. طریق بیرونی شامل انواع حمام‌گیری‌ها و آب‌پاشی‌ها به بدن است.

این روش چه کاربردی دارد؟

آب‌پاشی با فشار: این نوعی درمان است که با کوبش شدید آب صورت می‌گیرد. این روش نیروبخش و فرح‌بخش است ولی تحمل آن سخت است و بنابراین کاربرد خیلی گسترده ندارد و اشخاص پیر نمی‌توانند آن را تحمل کنند.

## نمک مالی

این روش نوعی آب درمانی مخلوط با مواد معدنی است. درمان‌گیران می‌گویند که این روش به آنان احساس بهبود و تندرستی بیش از پیش می‌دهد.

## حمام دو جفتی

در این روش دو جفت وان کوچک را کنار هم قرار داده‌اند. در یک وان آب سرد و دیگری آب داغ دارد. درمان‌گیر در وان آب داغ به نوعی می‌نشینند که پاهایش تا اندکی بالای زانوهای در وان آب سرد فرو رفته‌اند. یکی از نتایج این روش بهبود گردش خون در

پاها و تسکین ناراحتی‌های پاهاست. یکی دیگر از نتایج آن بهبود وضع کسانی است که مشکلات لگن خاصره یا مشکلات مهره‌های پایین ستون فقرات دارند.

### حمام نمک اپسوم

این نوعی حمام برای عرق ریزی خیلی زیاد است. در وان حمام سه تا چهار کیلو نمک می‌ریزند و وان را از آب داغ پر می‌کنند و درمانگیر تا چانه در آن فرو می‌رود. بیمار در این وضعیت عرق فراوان می‌کند. پس از مدتی معین او را بیرون می‌آورند و زیر دوش آب داغ می‌برند و سپس ماساژ می‌دهند و در حوله‌های ضخیم می‌پیچند که بیش‌تر عرق کند. پس از یک دوش آب داغ نهایی بیمار را به بستر می‌فرستند که استراحت کند.

روشهای دیگری همچون آبپاشی سوزنی، حمام حباب هوا، ماساژ زیر آبی و . . .

افزون بر آن‌ها، بسیاری روش‌های دیگر استفاده از آب برای فرح‌بخشی، آرام‌بخشی، تقویت عمومی بدن و نظام دفاعی بدن، تسکین دردهای استخوانی - مفصلی، بهبود گردش خون، درمان بیماری‌های پوستی، رفع خستگی مزمن، و مبارزه با افسردگی و غیره امروزه در درمانگاه‌های آب درمانی به کار گرفته می‌شوند.

نوشیدن آب به مقداری معین نیز خواص درمانی و پیشگیری از بیماری‌ها را دارد. پزشکان و بیولوژیست‌ها و کارشناسان تغذیه به ما می‌گویند که هر آدم نیاز به حداقل هشت لیوان آب در روز دارد تا بدن او درست کار کند. برخی افراد روزه غذایی و قناعت به نوشیدن فقط آب در کل ۲۴ ساعت شبانه روز را گاهی برای پاک کردن بدن از مواد سمی به کار می‌گیرند.

عکاسی به روش کرلیان نشان داده که وقتی درمانگری از مکتب شفابخشی انرژی درمانی با تمرکز فکر خود آبی را که می‌خواهد به درمانگیر دهد به اصطلاح شارژ می‌کند آن آب پهنه‌ای از انرژی فوق‌العاده را درون خود می‌نمایاند که آب معمولی ندارد، و چنین است که احتمالاً انرژی طبیعی بدن آب درمانگر توان انرژی‌یابی و درمانی آبی را که به بیمار خود می‌دهد بیش‌تر می‌کند. محققین می‌گویند روش آب درمانی به این دلیل مفید است که آب درمانگران افرادی دلدپذیرند و توجه و همدلی کافی به وضع جسمی و حال روانی بیماران می‌کنند، و نیز این درمان در جوی و محیطی دلپسند که در بیماران آرامش عصبی و کاهش تنش و احساس بهبود جسمی و فکری تولید می‌کند اجرا می‌شود. همه این عوامل به شخص درمانگیر کمک می‌کنند انبساط عضلات و آرامش و سبکباری یابد.

## هیپنوتیسم درمانی

هیپنوتیسم روشی است که اجراکننده آن (هیپنوتیست) حالتی خلسه‌گونه از اطاعت و تلقین‌پذیری در شخص برمی‌انگیزد. برخلاف تصور عامه مردم، تقریباً همه افراد بشر هیپنوتیسم‌پذیرند. به واقع هر چه فردی بیش‌تر هوشمند باشد بهتر پذیرای هیپنوتیسم خواهد بود. پیش‌تر تصور می‌شد که تنها افراد ساده‌لوح زودباور هستند که به آسانی هیپنوتیسم می‌شوند ولی این پندار دیگر اعتبار ندارد. البته به‌طور کلی هیپنوتیسم کردن افرادی که خود مایلند تحت این آزمایش قرار گیرند آسان‌تر است ولی افراد شکاک و بی‌میل را نیز می‌توان هیپنوتیسم کرد. گرچه هیپنوتیسم کردن آنان نسبتاً دشوارتر است.

مِسمَر (بنیانگذار هیپنوتیسم)، هیپنوتیسم را "مغناطیس حیوانی" می‌نامید و باور داشت یا دست‌کم تبلیغ می‌کرد که علت همه بیماری‌های جسمی و روانی نوعی آشفتگی در این مغناطیس حیوانی است. او به واقع بهبودهایی چشمگیر در بیماران خود برمی‌انگیخت ولی احتمالاً بیش‌تر بیماران او گرفتار بیماری‌های روان-تنی یا ذهنی-تنی بودند و بیماری‌های آنان با تلقین و محیط جادویی-نمایشی که او برپا می‌کرد تغییر می‌یافتند

این روش چگونه عمل می‌کند؟

هیپنوتیسم نوعی حالت ذهنی غیر معمول (تغییر یافته) است ولی خواب نیست. این حالت میانی وضعیتی جادویی نیست بلکه نوعی حالت تغییر شعور و ادراک است که صدای هیپنوتیست که ترغیب‌کننده، آمرانه و با اعتماد به نفس است در شخص دیگر پدید می‌آورد. هیپنوتیسم شونده به مرحله‌ای می‌رسد که باور می‌کند آنچه به او گفته شده حتماً اتفاق خواهد افتاد؛ و این معمولاً اتفاق خواهد افتاد.

روش اجرا چگونه است؟

هیپنوتیست به طریقی آهسته، کنترل‌شده، ترغیب‌کننده، و در عین حال آمرانه با بیمار صحبت می‌کند. برخی هیپنوتیست‌ها از بیمار می‌خواهند که بر چیزی خاص تمرکز ذهن کند. آنان گاهی از یک پرتوی نور مستقیم یا بازتابنده، یا یک آونگ برای متمرکز کردن ذهن و حواس بیمار استفاده می‌کنند، یا چیزی به بیمار می‌دهند که محکم در مشت خود نگه دارد، یا از بیمار می‌خواهند که تصویری خاص در ذهن خود مجسم کند.

هدف این گونه تمرکزها و خلسه‌های القایی بعد از آن، شل کردن عضلات و رفتن به حالت خلسه و تلقین پذیری می باشد. هیپنوتیست ها سعی نمی کنند شخص هیپنوتیسم شده را وادار به کاری خاص کنند و فقط با او گفتگو می کنند تا نکات و مسائل پنهان روان او یا تجربه‌های تلخ زندگی او و به عبارت دقیق تر ریشه ناراحتی یا نگرانی یا درد و بیماری او را آشکار سازند. این روش چه کاربردی دارد؟

یکی از کاربردهای هیپنوتیسم بازایی اطلاعات فراموش شده از حافظه است. کاربرد دیگر در حرفه پزشکی و برای مقاصد درمانی بوده زیرا بسیاری از دردها و بیماری‌های لاینحل، خواه جسمی یا روانی، واکنش‌های خوب به هیپنوتیسم نشان داده‌اند. امروزه آسم، بی‌خوابی، انواع ترس‌های نامعقول و بعضاً فلج کننده چون وحشت از ارتفاع بلند، وحشت از مسافرت هوایی، یا وحشت از جراحی دندان پزشکی، و چندی دیگر مانند آن‌ها را می‌توان با هیپنوتیسم درمان کرد. هم‌چنین عادت‌های نامطلوب و زیان‌آوری چون سیگار کشیدن و ناخن جویدن را می‌توان به راحتی با استفاده از هیپنوتیسم ترک کرد. چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

یک پزشک هیپنوتیست در این باره این روش می‌گوید: "یکی از مسائلی که بیش‌تر مردم را نگران می‌کند این است که آنان گمان می‌کنند در حالت هیپنوتیسم به حیوانی بی‌اراده تبدیل خواهند شد و کارهای عجیب و ناپسند خواهند کرد. این خیالی بی‌اساس است و واقعیت ندارد. ما اشخاص نیازمند کمک را وادار نمی‌کنیم کارهای پوچ یا ناپسند انجام دهند. محبوبیت وسیع روش هیپنوتیسم‌درمانی بین پزشکان کشورهای غربی در دهه‌های اخیر بیش‌تر به این دلیل است که این روش در بسیاری موارد که دارو درمان‌های معمول فایده نداشته‌اند مفید بوده است".

## غذا درمانی

استفاده از غذا برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، حفظ تندرستی، طول عمر مطلوب و درمان بیماری‌های پدید آمده را غذا درمانی می‌نامیم.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

نوع مواد غذایی که می‌خوریم در ابتلا به بیماری‌های بسیار شایع در جوامع پیشرفته‌تر شهری چون سرطان روده بزرگ، فشار زیاد خون، سکته قلبی، بواسیر، آپاندیسیت، دایور تیکولر کولون، چاقی، دیابت نوع دوم (مرض قند که بیش‌تر در اثر زیاده‌خوری



غذا و چاقی پدید می‌آید)، واریس رگ‌ها، یبوست مزمن و لخته شدن خون، که به ریه‌ها یا مغز یا قلب می‌رود و مرگ زودرس می‌آورد، موثر است

شیوه غذایی مدرن مردم علت اصلی پیدایش گروهی از بیماری‌های خطرناک است. همگام با کاهش فیبرهای گیاهی در غذای روزانه و افزایش مصرف شکر، غذاهای آماده مصرف کارخانه‌ای، گوشت قرمز و چربی حیوانی، بیماری‌های زیر با تناسب مستقیم افزایش می‌یابند: سکته قلبی، سرطان روده، فشار زیاد خون، نقرس، دیابت نوع دوم، بواسیر، دیورتیکولر روده بزرگ، یبوست مزمن، چاقی، آپاندیسیت، واریس رگ‌های پا و لخته شدن خون در رگ‌ها.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

تصحیح رژیم غذایی و عادات غذا خوردن

این روش چه کاربردی دارد؟

فرآیند غذا و در نتیجه گوارش نامناسب منجر به پیدایش سرطان روده، سکته قلبی، دیورتیکولر روده و بیماری‌های بی شمار دیگری می‌شود. بالتبع تغذیه‌ی مناسب از آنها پیشگیری می‌کند.

حقایق کاملاً مستند و ثابت شده را زمینه تغذیه:

۱ - علت اصلی سکته قلبی، کلسترول افزون بر نیاز بدن است که پس از وارد شدن در جریان گردش خون در مویرگ‌های تغذیه‌کننده عضله قلب ته‌نشین می‌شود و آن‌ها را تنگ می‌کند.

۲ - غذای دارای مقدار کافی فیبرهای گیاهی اضافه کلسترول خون را به دو طریق کاهش می‌دهد:

الف - وادار ساختن جگر به تبدیل کلسترول بیش‌تر به اسیدها و نمک‌های صفراوی، و نتیجتاً

ب - اسیدها و نمک‌های صفراوی بیش‌تری را با تخلیه به موقع مدفوع از بدن خارج می‌کند

### خود ماساژ درمانی

این روش نوعی ماساژ است که هر کس می‌تواند روی بدن خود اجرا کند. این روش متکی به روش شیاتسو ماساژ درمانی و روش سوزن درمانی است ولی شباهت‌هایی نیز به روش انعکاس درمانی دارد.

در این طریق شخص با ماساژ نقاطی از بدن که در سوزن درمانی بکار گرفته می شود می تواند بسیاری منافع کسب کند. به واقع همه مردم وقتی در بخشی از بدن خود حس می کنند، هرازگاهی به طور ناخودآگاه روش خودماساژ درمانی را به کار می گیرند. بنابراین می توان گفت که روش خود ماساژ درمانی نوعی نظام مند کردن یک واکنش ناهوشیارانه طبیعی است. خود ماساژ درمانی اگر به طریقی صحیح اجرا شود بی تردید مؤثر و مفید است. شخصی که به این روش خود را ماساژ می دهد به طریقی نظام مند روی یک یا چند مریدیان (خطوط نقاط سوزنی) یا روی آن عضو بدن خود که حس می کند به توجه و بهبود نیاز دارد فشار منظم مالشی می آورد. خود ماساژ درمانی مانند روش شیاتسو و روش سوزن درمانی با تحریک نقاط سوزنی و خطوط آن ها که مریدیان ها می نامیم نه تنها بر یک اندام خاص بیرونی بدن که درد یا بیماری دارد، بلکه بر برخی اندام های درونی بدن نیز اثر می گذارد و بهبودهایی تولید می کند. خود ماساژ درمانی را می توان هم برای پیش گیری و هم برای درمان شماری از دردها و بیماری ها استفاده کرد.

### کلان نگری به حیات

مکروبیوتیک به معنای دیدگاهی خیلی وسیع از زندگی است. این دیدگاه نوعی نگرش کلان به زندگی است، نوعی فلسفه و آیین غیر مذهبی که در ژاپن پدید آمد و چون حاصل آن تندرستی و آرامش و سبک باری جسمی و روانی است به تدریج و به طور خودجوش بخشی از پزشکی مکمل شده است.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

نگرش مکروبیوتیک در روزگار باستان موجود بوده و روشی برای حفظ تندرستی و کسب شادمانی پایدار از طریق درک ماهیت و موقعیت انسان و کیهان بوده است. اما این چیزی که امروزه به نام مکروبیوتیک می شناسیم بر اصول "ینگ" و "یین" (۸۴) استوار است که دو نیروی متضاد و در عین حال مکمل یکدیگرند.

در این روش اصل وحدت بخشی را که اساس مسئله تندرستی است مورد توجه قرار می گیرد.

پیروان مکتب مکروبیوتیک باور دارند که بسیاری فرهنگ ها و به ویژه فرهنگ های غربی در طول قرن ها گرایش فزاینده به ماده پرستی محض به تدریج این توان باطنی و غریزه طبیعی انتخاب تغذیه درست و زیستن درست را نادیده گرفته و نهایتاً آن را فراموش کرده اند. چنین است که عامه مردم آن فرهنگ ها همه از بیماری های گوناگون جسمی، فکری و اجتماعی رنج می برند.

این روش چگونه عمل می کند؟

مکروبیوتیک نوعی فلسفه فردی برای معقول و تندرست زیستن است و دو بخش اصلی دارد: رفتار مناسب و تغذیه صحیح. این فلسفه می‌گوید که غذا محور اصلی زندگی است و باید به دقت انتخاب و مصرف شود. اصول ینگ و یین (دو قطب و نیروی متضاد و مکمل یکدیگر که بر جهان حکم می‌رانند) راهنمایی می‌کنند که چه غذایی باید انتخاب کرد و خورد. اصول ینگ و یین ما را قادر می‌کنند، بدون گرفتار شدن در روش‌های متکی به ویتامین‌ها و کالری‌ها و دیگر سرگرمی‌های غربیان، غذاهای مناسب تندرستی و طول عمر را انتخاب کنیم.

پیروان روش مکروبیوتیک می‌گویند علل همه دردها و بیماری‌ها عدم تعادل بین ینگ و یین در بدن است، و تشخیص مکروبیوتیکی به زودی معین می‌کند که چه نوع غذایی برای بازسازی تعادل در بدن و درمان دردها و بیماری‌ها ضروری است. روش اجرا چگونه است؟

تشخیص مکروبیوتیک متکی به شکل بیرونی بدن، و علائمی چون ساختار و رنگ بدن، رنگ و حالت چهره است و چند گونه نبض‌گیری یا نبض‌سنجی را به کار می‌گیرد. درمان‌گر این روش یا هر فرد آگاه از این روش خود می‌تواند از طریق تشخیص کم یا زیاد بودن مقداری نیروی ینگ یا نیروی یین در بدن و تغییر مواد غذایی به تعادلی مطلوب از آن دو نیرو دست یابد. پیروان روش مکروبیوتیک باور دارند که بیش‌تر دردها و بیماری‌ها، برخلاف پندار پزشکان، از بیرون بدن نمی‌آیند و منبع پیدایش آن‌ها درون بدن است. آنان می‌گویند وقتی کسی بیمار می‌شود بهتر است به درون بدن خود توجه کند و بکوشد بفهمد چگونه با غذاهای نامناسب، کار کردن در شرایط نامناسب، بد خوابیدن، بد نشستن و بد راه رفتن، خشمگین شدن، خودمهم‌بینی، پرخوری و نگرش منفی به زندگی از بدن خود سوءاستفاده کرده و نتیجتاً آن را بیمار کرده است.

پیروان مکروبیوتیک معمولاً جز اندکی لبنیات بی‌چربی و اندکی گوشت ماهی از دیگر غذاهای حیوانی پرهیز می‌کنند؛ آنها معتقد به استفاده از غذای زنده هستند و مقصود آنان از غذاهای مرده بیش‌تر غذاهای پخته و یخ‌زده یا قورمه شده چون سوسیس و کالباس، و غذاهای حاضری کنسرو شده یا خشک شده است و مقصودشان از غذای "زنده" آن‌گونه غذاهایی است که تازه‌اند و هنوز انرژی حیاتی خود را از دست نداده‌اند. به نظر آنها سرخ کردن مواد غذایی و پختن غذا باید با حداقل حرارت ممکن باشد. در پختن غذا باید کوشید از ترکیب کردن مواد غذایی گوناگون پرهیز کرد. نوشیدن مایعات همراه غذا باید به حداقل مقدار ممکن باشد؛ حتی‌الامکان باید از غذاهای پخته و آماده فروش در فروشگاه‌ها به هر شکلی که هستند پرهیز کرد؛ باید از غذاهای محصول محل استفاده کرد زیرا تازه‌ترند و مواد ضد فساد ندارند و برای مردم ساکن آن محل مناسب‌ترند.

این روش چه کاربردی دارد؟

رژیم غذایی متکی به روش مکروبیوتیک یک شیوه تغذیه مناسب برای حفظ تندرستی و رهایی از بیماری‌های شایع در جوامع معاصر و مناسب زندگی طولانی است

بررسی وضعیت موجود نشان می‌دهد که پیروان روش مکروبیوتیک عمری طولانی‌تر از عمر میانگین عامه مردم دارند

### سوزن درمانی

سوزن درمانی متکی به این اصل است که نوعی ارتباط عصبی بین اندام‌های بدن و سطح خارجی بدن هست. آن گاه که اندامی بیمار یا عضوی دردناک می‌شود مکان‌هایی خاص روی سطح خارجی بدن یا به واقع زیر پوست بدن که آن‌ها را نقاط سوزنی می‌نامند حساس‌تر می‌شوند. سوزن درمانی آن نقاط سوزنی را با سوزن‌هایی خاص تحریک می‌کند و این تحریک به شکلی صورت می‌گیرد که فعالیت آن نقاط را تعدیل کند و از این طریق اندام بیمار شده را شفا دهد، یا درد بیمار را تسکین دهد، یا او را بیهوش کند، یا آثار مطلوب دیگر تولید کند.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

سوزن درمانی بر این اصل کار می‌کند که در همه بیماری‌ها، خواه جسمی یا ذهنی - روانی، نقاطی حساس شده روی سطح بدن جلوه می‌کنند و با بهبود یا درمان بیماری ناپدید می‌شوند. این نقاط حساس شده در بیماری را نقاط سوزنی می‌نامند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

... فشار بر نقاطی خاص از بدن با الگوهای خاص درد پیوند دارد، و تحریک کوتاه و شدید آن نقاط با سوزن‌ها رهایی طولی مدت از درد تولید می‌کند.

مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین‌دهنده درد که به آن‌ها اندورفین می‌گویند تولید می‌کند یک بخش دیگر از طب سنتی چین که جزیی از سوزن درمانی است تشخیص نبض است. حس کردن نبض بیمار به واقع اساس تشخیص در همه رشته‌های طب سنتی چین است. عمل تشخیص نبض یا نبض‌گیری در طب سنتی چین چنان گسترده و حساس و دقیق است که می‌تواند حتی بیماری‌های پیشین شخص بیمار را صحیح بگوید

در نبض میچ دست یا رگ گردن شخص بیمار ممکن است تا چهارده نوع حالات متفاوت قابل حس کردن وجود داشته باشند، ولی بسیاری از درمانگران سوزن درمانی فکر می‌کنند که پنج یا شش نوع نبض متفاوت کل رقمی است که در یک جلسه کوتاه معاینه می‌توان یافت.

روش اجرا چگونه است؟

نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کنند بیشتر درمانگران با تجربه چینی می‌گویند که بهترین نتایج درمانی را تحریک سوزنی تولید می‌کند. متون کهن چینی حدود پنجاه راه گوناگون فرو کردن سوزن را شرح می‌دهند، ولی آن گاه که سوزن در نقطه صحیح فرو شده تنها شش اصل هستند که در مؤثر بودن تحریک سوزنی نقش دارند:

۱- تیزی نوک سوزن

۲- زاویه نفوذ سوزن

۳- عمقی که سوزن فرومی‌رود

۴- مقدار حرکت (لرزش) سوزن در نقطه

۵- طول زمانی که سوزن در نقطه می‌ماند

۶- تعداد جلسات درمان

آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد

بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی

این روش برای رفع سنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته، سردرد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات قاعدگی زنانه، مشکلات اندام‌های هضم غذا، اختلال‌های گوناگون دستگاه عصبی، و دردهای گوناگون کاربرد دارد. اگر شرایط زیربنایی مولد علایم یک بیماری غیرقابل علاج باشند درمان سوزنی او بی‌فایده خواهد بود.

## الکساندر درمانی

این شیوه درمان را روشی برای تعلیم حالات صحیح و طبیعی بدن تعریف کرده‌اند و می‌توان آن را بیش‌تر نوعی روش هماهنگ کننده ذهن و تن به شمار آورد.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

این روش یک روش درمان بیماری‌ها نیست بلکه روش اصلاح حالات و حرکات و عادات زیان‌آور بدن است. ن‌گاه که درست دقت کنید می‌بینید که حتی ساده‌ترین حرکات معمول روزانه چون نشستن و برخاستن و گشودن در اتاق و غیره هر یک مجموعه‌ای از اعمال بسیار پیچیده و نیازمند هماهنگی‌ها و ترازهای دو سویه و دقیق گروه‌های عضلات فردی و جفتی هستند. مدرسین روش الکساندر به شاگرد یا بیماری که نزد آنان می‌رود حالات و حرکات غلط و غیرضروری و زیان‌آوری را که او در طول زندگی بی‌تعقل یاد گرفته و همواره به شیوه عادت‌ی اجرا می‌کند نشان می‌دهند و به او کمک می‌کنند حالات بدنی و الگوهای رفتاری اساسی و طبیعی خود را بازیابد. به این طریق هماهنگی عصبی - عضلاتی او بهبود می‌یابد و انرژی و تندرستی او بهتر می‌شود. و اگر درد داشته باشد دردش تسکین می‌یابد.

در ابتدای این فرایند و در حالی که حرکات و حالات بدنی قدیمی ترک می‌شوند و یا اصلاح می‌شوند، حرکات و حالات بدنی جدید قدری عجیب جلوه می‌کنند ولی پس تمرین منظم و مداوم آن‌ها بهبودهایی که همراه می‌آورند احساسی طبیعی و مطلوب در ذهن و تن شخص درمانگیر تولید می‌شود

مدرس از شاگرد یا بیمار می‌خواهد که روی تختی چوبی دراز کشد. سپس از او می‌خواهد از هر حرکت واکنشی به ظاهر عادی در آن حالی که مدرس اعضای بدن او را دست می‌مالد خودداری کند. در طول جلساتی که مدرس اعضای متفاوت بدن تعلیم‌گیر یا درمانگیر را حرکت می‌دهد که آن‌ها را به صورت درست جدید درآورد و تنش‌های عادت‌ی آن‌ها را رفع کند، او مجموعه‌ای از واژگان جدید درباره حرکات بدنی یاد می‌گیرد. او یاد می‌گیرد که گروهی خاص از کلمات و آموزه‌ها را با حالاتی درست که مدرس در بدن او شکل می‌دهد تداعی کند یا پیوند دهد و این مجموعه همخوانی‌ها را او باید زمانی که دیگر نزد مدرس نمی‌رود ادامه دهد.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

روش الکساندر در اساس به انسان می‌آموزد که بین حالات و حرکات گوناگون بدن خود چنان تمایزی گذارد که او را قادر کند بخش‌هایی از الگوهای رفتاری یاد گرفته را که در عملکرد طبیعی و مطلوب بدن دخالت‌های نابجا و غیرضروری و زیانمند می‌کنند تشخیص دهد و باطل کند. برای درک بهتر این مسئله بیایید به چند واقعیت اساسی بدن انسانی و حیوان بنگریم. تحقیقات پژوهشگران روش الکساندر یافته‌های زیر را درباره این روش تأیید می‌کنند:

۱- حرکات و واکنش‌های اساسی بدن که حالت عمومی بدن را شکل می‌دهند با دیگر نظام‌های حرکتی - واکنشی بدن مربوط هستند.

۲- تحت شرایط زندگی نوین شهری، این حرکات را دیگر حرکات یاد گرفته شده و عادت‌ی شده غلط یا غیرضروری، از عملکرد طبیعی و صحیح باز می‌دارند که نتیجه‌اش روابط آشفته و زیانمند بین سروگردن و شانه‌ها و پشت و تنه بدن است.

۳- آن گاه که این دخالت و بازدارندگی زیانمند به شخصی نشان داده و توضیح داده می‌شود، می‌توان به او یاد داد که با تغییر و تصحیح اعمال و حالات بدنی خود آن را باطل کند و بدن را به حالت طبیعی برگرداند.

تحقیقات نشان می‌دهند که هیچ موردی از درد پشت گردن نیست که روش الکساندر آن را بهبود نبخشیده باشد. روش الکساندر در درمان سردرد میگرن، افسردگی و انواع اختلالات عصبی نیز مفید می‌باشد.

این روش چه کاربردی دارد؟

هدف اصلی روش الکساندر تصحیح حالات و حرکات عادت‌ی غلط و غیرضروری یا غیرطبیعی و زیانمند بدن است چون این روش

احساس تندرستی آدمی را می‌افزاید، انرژی و تمرکز حواس او را بیش‌تر می‌کند، و در مواردی دردها و بیماری‌هایی خاص را تسکین یا بهبود می‌دهد

به هر حال، روش الکساندر فی‌نفسه روشی عرفانی - معنوی نیست و سروکارش با فیزیک بدن ملموس انسان است. این روش در دستان مدرسی ماهر می‌تواند خیلی مفیدتر از فیزیوتراپی‌های معمول باشد.

آیا این روش مؤثر است؟

آن گاه که همه آثار زیانمند انقباض دائمی عضلات را فهمیدیم تازه خواهیم فهمید آن گزارش‌هایی که می‌گویند مردمی که یاد

گرفته‌اند تنفس صحیح‌تر (و عمیق‌تر) از پیش کنند و یادگرفته‌اند عضلات خود را در حالت طبیعی آرامش و انبساط نگه دارند

احساس تندرستی بهتر و تعادل ذهنی - جسمی بهتر از پیش می‌کنند چه معانی دارند. درک این مسئله همچنین روشن می‌کند

چرا مردمی که حالت آرام طبیعی و عضلات منبسط و توجه دقیق دائمی به وضعیت و حرکات بدن خود دارند واقعیات همه چیز

محیط را بهتر از هم‌نوعان خود می‌فهمند، تیز هوش‌ترند، حافظه قوی‌تر دارند، زود خشمگین نمی‌شوند، پرخاشگری عاطفی

نمی‌کنند، و به طور کلی همواره دقیق‌تر و دوست‌داشتنی‌تر از هم‌نوعان منقبض و در خود فروافتاده و کم توجه خود هستند.

روش الکساندر نوعی روش خودیاری قابل تعلیم است که امن و کم هزینه است و می تواند هزینه خدمات پزشکی برای خانواده و کل جامعه را خیلی کاهش دهد و اعتبار نظام پزشکی موجود را بیش تر کند بنابراین شایسته توجه و پسند بیش تر همگان است.

## کایروپراکتیک درمانی

کایروپراکتیک نوعی روش درمانی از طریق دستکاری کردن بدن است که برای حفظ تندرستی ستون فقرات و نظام عصبی بدن آدمی بدون استفاده از جراحی و دارو طراحی شده است.

## کایروپراکتیک چیست؟

این روش متکی به اصلی هست که می گوید زندگی نوین شهری از طریق آسیبها یا ضایعات یا حوادث تلخ، سوءاستفاده از بدن (بد نشستن و بد ایستادن و بد راه رفتن و غیره)، عادات و حرکات غیرمعقول و غیرطبیعی، و فشارهای اجتماعی و جسمی و روانی به تدریج در طول سالها مجموعه ای حالات غیرطبیعی در عضلات و مفاصل بدن آدمی تولید می کند که بازتابهای آنها دردها و بیماریهای گوناگون و کاهش یا تلف شدن انرژیهای اساسی و حیاتی بدن آدمی هستند. برخی اصول این روش شبیه اصول روش الکساندر هستند.

## این روش چگونه عمل می کند؟

هدف اصلی این روش آن است که با دستکاری آن عضلات و مفاصل که آثار مخرب بر نظام عصبی بدن گذاشته اند و با هدایت بیمار به سوی درست زیستن و تغذیه طبیعی و حرکات معقول، سلامت طبیعی و عملکرد طبیعی بدن بیمار را به او بازگرداند.

روش

چگونگی اجرای درمان کایروپراکتیک بستگی به وضع بدن و شرایط بیماری دارد. درمانگر کایروپراکتیک معمولاً و اساساً می کوشد سه کار انجام دهد:

۱- حالات بدن شخص بیمار را اصلاح کند.

۲- عملکرد عادی ستون فقرات و گردن و شانه ها و لگن خاصره را به آنها بازگرداند.

۳- هر گونه کجروی و دخالت استخوانها و عضلات را در شبکه عصبی که علت تولید درد و اخلال در عملکرد طبیعی بدن است اصلاح یا رفع کند.



این روش چه کاربردی دارد؟

درمان کایروپراکتیک بیش تر برای بهبود بخشیدن به درد پشت، مهره ستون فقرات که جابجا شده، درد گردن، درد شانه، درد بازو، درد پا، سردردهای گوناگون، و انواع دیگر دردهای استخوانی - عضلانی به کار گرفته می شود. اما به علت آثار مفید این روش بر شبکه عصبی بدن بسیاری دیگر ناراحتی ها و بیماری ها نیز از کاربرد آن بهبود می یابند. به عنوان مثال، بیش تر انواع میگرن، دردهای آرتروز، سوءهاضمه، دردهای عضلات، افسردگی های روانی، ناراحتی ها و آشفتگی های ذهنی - جسمی (روان تنی)، برخی گونه های آسم، سرگیجه، برخی انواع مشکلات خاص عاطفی - روانی، فشار زیاد خون، خستگی پایدار و کمبود انرژی، و انواع گوناگون استرس (فشارها و تنش های اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی، روانی) را می توان با روش کایروپراکتیک بهبود بخشید. چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

این روش درمانی هنگامیکه که درمانگری ماهر آن را اجرا کند و بکار گیرد برای گروهی دردها و بیماری ها مسلماً بهبودبخش و ارزشمند است. زیان آور است که نظام پزشکی متعارف نمی کوشد از اصول صحیح کایروپراکتیک بیش تر از آنچه تاکنون به کار گرفته شده است استفاده کند.

## باخ درمانی

این روش درمانی یک نظام داروهای طبی گیاهی است که دکتر ادوارد باخ پرورش داد.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

دکتر باخ ثابت کرد که شبنم گرم روی برگ و گل گیاهان دارویی، خواص شفابخش گیاهی را که از روی آن گرد آوری می شود با خود دارد.

این روش چگونه عمل می کند؟

آثار شفابخش داروهای باخ در اثر انتقال انرژی نادیدنی گیاه به درون آب می باشد که نوعی نفوذ "قدرت گیاه" به درون ملکول های آب است. این باور وجود دارد که ماده گیاهی، خواص انرژیایی خود را به طریقی هنوز ناشناخته به درون آب انتقال می دهد.

روش اجرا چگونه است؟

چون گردآوری شبنم سحرگاهی از روی برگ و گل گیاهان برای تهیه و عرضه داروها کاری فوق‌العاده دشوار از نظر عملی و خیلی گران هزینه از نظر اقتصادی بود او به فکر افتاد که گل‌ها و برگ‌های گیاهان دارای خواص شفابخش را در شیشه محتوای آب خالص چشمه گذارد و به مدت چند ساعت در نور خورشید قرار دهد. او کشف کرد که این کار طریقی بسیار مؤثر برای بارور کردن آب شیشه با خواص شفابخش گیاه بود. اگر تهیه دارو به چند بخش گیاه چون غنچه و گل و برگ و شاخه‌های نازک و ریشه و پوست گیاه نیاز داشت این اجزاء همگی نیم ساعت در آب چشمه جوشانده می‌شد و سپس مایع دارویی به طریق پیشین آماده می‌گردید.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش بیش‌تر برای درمان آشفتگی‌ها و اختلالات عصبی و عاطفی و روانی و همچنین درمان بیمارهای جسمی مفید می‌باشند. به عنوان مثال بیماری فوبیا (ترس)، بی‌ارادگی و ضعف تصمیم‌گیری، بی‌اعتقادی و سستی ایمان، اوهام و افکار وسواسی و امراض جسمی از این روش قابل درمان می‌باشند.

### مگاویتامین درمانی

روش مگاویتامین درمانی شاخه‌ای از نظام پزشکی متعارف حاکم و رشته‌ای از مجموعه پزشکی مکمل است در عین حال پیوستگی‌هایی با رشته‌های علمی چون شیمی و بیولوژی و پهنه‌های شبه علمی چون تغذیه‌شناسی دارد. این روش متکی به این فرضیه است که شماری امراض مولود کمبود ویتامین‌ها هستند بنابراین برای پیشگیری و درمان آن‌ها باید مقادیری نسبتاً زیاد از ویتامین‌هایی که ممکن است کمبود داشته باشیم بخوریم.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

بنیان‌گذاران روانپزشکی می‌گویند با تغییر دادن تمرکزهای عناصر موجود در بدن می‌توان به درمان بیماری‌های روانی کمک کرد. بنابر فرضیه آنان، سلول‌های گوناگون بدن به مواد متفاوت نیاز دارند، به عنوان مثال، سلول‌های عصبی و مغزی بیش از دیگر سلول‌ها به ویتامین C و ویتامین‌های گروه B نیازمندند. به عبارت دیگر، آنان می‌گویند علت پیدایش بیماری‌های روانی همان علت پیدایش بیماری‌های دیگر است: آشفتگی بیوشیمی بدن.

نگرشی وجود دارد که ادعا می‌کند بیش‌تر بیماری‌هایی روانی و ذهنی و عصبی مولود کمبود برخی ویتامین‌ها هستند و بنابراین با اجرای روش مگاویتامین می‌توان آن‌ها را درمان کرد. دکتر هوفر می‌گوید دو گونه کمبود ویتامین در انسان‌ها دیده می‌شود. یکی

از آن‌ها گونه‌ای است مولود فقر غذایی که باعث پیدایش بیماری‌هایی می‌شود. در این وضعیت، افزودن مقدار عادی ویتامین به غذای روزانه بیماری را دفع و از باز پیدایی آن جلوگیری می‌کند. گونه دیگر نوعی حالت ناتوانی در جذب ویتامین‌ها است. چنان اشخاصی نیاز به مقدار نسبتاً زیاد برخی ویتامین‌ها دارند تا بتوانند بخشی از آن‌ها را جذب کنند.

مغز انسان برای عملکرد مطلوب خود نیاز به مقدار کافی از انواع ویتامین‌ها دارد.

دکتر راسل اسمیت که کارشناس الکلیسم در یکی از بیمارستانهای آمریکا می‌باشد ۵۰۷ نفر معتاد به الکل را به مدت دو سال تحت درمان مگاویتامین قرار داد و در پایان آن مدت وضع ۴۷۴ نفر از آنان را که هنوز در دسترس او بودند بررسی کرد. ویتامین‌های مصرفی در این آزمایش از گروه B بودند. او ادعا کرده که ۷۷ درصد آن گروه با روش مگاویتامین بهبود یافته‌اند. این روش چه کاربردی دارد؟

مطالعه نوشته‌های تبلیغ یا تأیید کننده روش مگاویتامین درمانی این تصور را القا می‌کند که بیماری‌هایی چون الکلیسم، اسکیزوفرنیا، دیگر بیماری‌های روانی، برخی بیماری‌های پوستی، اعتیاد به مواد مخدر، کم توجهی فکری و بیقراری رفتاری کودکان فوق‌العاده فعال، و سرماخوردگی اینک به یاری روش مگاویتامین درمانی قابل درمان هستند، آنهم در مدتی نسبتاً کوتاه و هزینه‌ای نسبتاً اندک.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

امید و رویکرد عامه مردم به چنان درمان‌های ساده و ارزان در مقطعی چنان گسترده شد که انجمن روانپزشکی آمریکا مجبور شد یک گروه تحقیق مستقل را برای بررسی مسئله نقش روش مگاویتامین در درمان بیماری‌های روانی به یاری طلبد. آن گروه تحقیق در پایان بررسی‌های چند ساله خود اعلام کرد تبلیغ عظیم که درباره مگاویتامین درمانی شده نادرست و مایه تأسف است زیرا هیچ زمینه قطعی قابل اعتماد برای پذیرش ادعاهای پیروان و مبلغان روش مگاویتامین وجود ندارد و امیدهای عامه مردم به این روش محکوم به نومیدی‌اند.

بیش‌تر بیوشیمیست‌ها و روانپزشکان روان سالم به روش تجویز مقادیر خیلی زیاد ویتامین‌ها اعتماد ندارند زیرا شواهد مفید بودن آن روش را کافی نمی‌دانند. آزمایش‌های کلینیکی کنترل شده قابل اعتماد درباره آثار درمانی هر ویتامین مفرد اندک بوده‌اند و درک نقش واقعی آن‌ها تاکنون دشوار بوده است.

افزون بر این‌ها، گزارش هیئت تحقیق هشدار داده بود که مصرف مقادیر زیاد ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های D و A نمی‌تواند بی‌خطر باشد.

به عبارت دیگر آیا ویتامین‌های شیمیایی غیرطبیعی می‌توانند کمبود ویتامین‌ها و دیگر مواد اساسی برای بدن انسان را که در سبزی‌ها و میوه‌های خام و سبوس غلات یافت می‌شوند واقعاً جبران کنند و به این طریق نقشی ارزشمند در درمان بیماری‌های احتمالاً مولود آن کمبودها اجرا کنند؟

درمان‌های ساده همواره جذاب بوده‌اند زیرا گرایش بدن انسان به راحت‌طلبی است و روش مگاویتامین درمانی یکی از آن درمان‌های ساده و ارزان است، ولی تاکنون نتوانسته اعتبار کافی کسب کند.

### یون منفی درمانی

این روش از ذرات شارژ منفی هوا برای پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند.

در گذشته چند دانشمند پیش‌گویی کرده بودند که در محیط زندگی همواره نیروهای برقی هستند که آثار مفید یا مضر بر ما می‌گذارند.

مولکول‌های هوا به طور طبیعی و دائمی در حال یونیزه شدن هستند. تحت برخی شرایط جوّی شمار کل یون‌های هوا و نیز میزان نسبت ذرات شارژ برقی مثبت به ذرات شارژ برقی منفی تغییر می‌یابند. بیش‌تر مولکول‌های هوا نه شارژ برقی منفی و نه شارژ برقی مثبت دارند - بی‌شارژ برقی هستند.

در هوای پاک مناطق طبیعی یون‌های شارژ منفی به طور طبیعی و به اندازه کافی تولید می‌شوند. این مقدار احتمالاً آن سطحی است که طبیعت برای فعالیت مطلوب بدن انسان مناسب دانسته و تولید کرده است. وقتی یون‌های شارژ مثبت بیش‌تر از مقدار طبیعی باشد، نتیجه‌اش پیدایش بی‌قراری، نگرانی و تشویش، و افسردگی روانی در انسان‌ها است.

چند روش تولید یون‌های شارژ منفی با استفاده از دستگاه‌های گوناگون یا عوامل طبیعی و مصنوعی گوناگون وجود دارند و همه آن‌ها اساساً تقلید از روش‌های طبیعی تولید یون‌ها هستند. پرتو فرابنفش، پرتوهای ضعیف رادیواکتیو (یون ساز)، آب افشانی، برق با ولتاژ بالا، و چندی دیگر همه می‌توانند آن یون‌ها را تولید کنند.

آزمایشگاه بیوفیزیک ناسا تحقیقاتی اساسی روی سلول‌های بدن انسان انجام داده که نشان می‌دهند شارژ برقی سلول‌های سرطانی بسیار کم‌تر از مقدار طبیعی است. این یافته می‌گوید که سلول‌های سرطانی، به جای آن که طبق معمول سلول‌های

سالم بکوشند مستقل باشند، به یکدیگر می‌چسبند و یک پارچه می‌شوند. همچنین آثار محدود کننده یون‌های شارژ منفی بر رشد غده های سرطانی در موش‌ها ثابت شده و این یافته‌ای مهم در تحقیقات سرطان است که ممکن است در آینده نقشی مهم اجرا کند. محققان مغزی گزارش داده‌اند که در جوی که یون‌های شارژ منفی نسبتاً زیاد داشته کارکرد کلی بدن، توان انجام کار، وضعیت عمومی بدن، زمان واکنش‌ها، هضم و جذب ویتامین‌ها، حساسیت‌های نامطلوب، دردها، سوختگی‌ها، و به طور کلی شفاگیری فزانوردان همه بهبود چشم‌گیر داشته‌اند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

چندی از آثار روش یون‌های شارژ منفی در روی بدن انسان را می‌توان ثابت کرد. آن آثار عبارتند از:

۱- کاهش ضربان قلب و فشار خون

۲- افزایش حجم هوای وارد شده به ریه‌ها در هر تنفس

۳- افزایش ضربان سلول‌های کوچک پاک کننده که جدار کانال‌های تنفسی را می‌پوشانند

۴- تأثیر بر غدد درون ریز (غدد تولید کننده هورمون‌ها)

۵- تأثیر بر ریتم‌ها و امواج طبیعی مغز

۶- معکوس کردن آثار یون‌های شارژ مثبت (مانند سروتونین که پیش‌تر ذکر شد) بر بدن

تنفس هوای دارای مقدار نسبتاً زیاد از آن یون‌ها مقدار سروتونین را در بافت‌های بدن آن‌ها و حتی سلول‌های مغزی آن‌ها

کاهش داده است. این یافته مهم است، زیرا امروزه می‌دانیم که سروتونین یکی از عناصر فرستنده یا انتقال پیام درون شبکه

عصبی مغزی بدن انسان است و تغییر مقدار آن نتایج گوناگون تولید می‌کند. جوّ یون‌های شارژ منفی اثری برجسته بر ریتم ۲۴

ساعت‌ه عملکرد طبیعی بدن افراد گروه گذاشته است. و این خیلی جالب است زیرا امروزه می‌دانیم که ماده سروتونین یکی از عوامل

کنترل کننده ریتم‌های گوناگون بدن است.

یون‌های منفی هم‌چنین فعالیت امواج آلفای مغز را بیش‌تر می‌کنند و این فعالیت را در مناطق متفاوت مغز هماهنگ می‌کنند.

فعالیت بیش‌تر امواج آلفا باعث پیدایش احساسات دلپذیر و احساس آرامش می‌شوند. در این روش به واسطه یک عنصر فرستنده

داد و ستدهای عصبی موجود در مغز انسان عمل می‌کند و آن نیز به نوبه خود بر هورمون‌های بدن و نظام عصبی بدن اثر

می‌گذارد

روش اجرا چگونه است؟

دستگاه‌های مولد یون‌های منفی را به دو طریق می‌توان به کار گرفت. معمول‌ترین طریق، افزودن یون‌های منفی به هوای تنفسی اتاق خانه یا اداره و یا تالار کارخانه است. دومین طریق، هدایت مستقیم یون‌های منفی تولیدی دستگاه به مکان ظهور علائم بیماری در بدن است. این دومین طریق مسلماً در موارد سوختگی، تاول، اگزما، زگیل و غده‌های گوناگون بهترین طریق است.

این روش چه کاربردی دارد؟

احساس دلپذیر خوب و سبک‌بار بودن و آرام بودن از نتایج بکارگیری این روش است و آثار مفید این روش بر بیماری‌های تنگی نفس، برونشیتیس، سینوزیتیس، سوختگی‌ها، تاول‌ها و اگزمای پوستی بوده است. سردرد میگرن نیز بهبود نسبتاً خوب از این روش کسب می‌کند. دیگر بیماری‌هایی که مسلم است از این روش بهبود یافته‌اند عبارتند از: سرماخوردگی، برخی انواع روماتیسم، درد، سل ریوی، انواع اختلالات عصبی و نگرانی.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

بهترین شکل استفاده از این روش برای هر بیمار را باید به طریق آزمایش و خطا انتخاب کرد. آثار بهبود در موارد سوختگی، برخی انواع سردرد میگرن، زکام و حساسیت به گیاهان را تقریباً بلافاصله می‌توان مشاهده کرد، ولی دیگر بیماری‌ها چون تنگی نفس و اگزما زمان بیش‌تری نیازمندند. بارها مشاهده شده که سرماخوردگی کودکان پس از یک شب خوابیدن در اتاقی که دستگاه مولد یون‌های منفی تا صبح در آن کار کرده خوب شده است، ولی بهبود میگرن شدید شاید چند هفته استفاده مداوم از آن دستگاه را نیاز داشته باشد.

### شیاتسو ماساژ درمانی

شیاتسو نوعی ماساژ شرقی است، با هدف بهبود و شفای بیماری‌ها از طریق مالش و تحریک نقاط و کانال‌های انرژی که اساس روش طب سوزنی هستند.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

مطابق آنچه در طب سوزنی گفته می‌شود فشار بر روی نقاط حساس مربوط به طب سوزنی سبب ترشح آندرفین در بدن می‌شود که مسکن است.

این روش چگونه عمل می کند؟

اساس روش شیاتسو ماساژ درمانی مالش نقاط و کانال های انرژی سوزن درمانی با انگشتان دستان است. عملکرد روش شیاتسو همان است که در روش سوزن درمانی بیان شده است.

روش اجرا چگونه است؟

روش شیاتسو ماساژ درمانی به دو طریق اجرا می شود. یا مناطقی از بدن بیمار به صورت محکم ولی بدون درد ماساژ داده می شود که الگوها یا روندهای انرژیایی بدن چنان تحریک و فعال شوند که هم خود را هماهنگ کنند و هم آشفتگی پدید آمده را رفع کرده و تعادل طبیعی کل بدن را برقرار کنند، یا یک سر انگشت درمان گر برای تحریک نقطه ای خاص از بدن بیمار (که همواره یکی از نقاط مورد استفاده در سوزن درمانی است) به کار گرفته می شود که یک جریان انرژیایی خاص را تحریک و فعال کند. این روش چه کاربردی دارد؟

روش شیاتسو را می توان برای پیش گیری از بیماری ها، یعنی حفظ تعادل انرژی درونی بدن و حفظ هماهنگی آن با محیط زندگی به کار گرفت.

روش شیاتسو را می توان برای تغییر روندهای انرژی در بدن استفاده کرد. و این تغییر معمولاً یا تقویت و هماهنگ کردن آن هاو یا آرام کردن آن هاست. درمان گر برجسته شیاتسو می تواند با آن چه می کند - تحریک برخی نقاط یا مریدیان های طب سوزنی - در بیمار خود احساس سبک باری و خوشحالی یا احساس آرامش تولید کند. همچنین برای درمان بیماری سیاتیک و کیسه صفرا و پیشگیری از پیدایش سنگ کیسه صفرا موثر است.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

تنها اخطار پرهیز که درباره کاربرد روش شیاتسو ماساژ درمانی می توان داد این است که هرگز نباید آن را روی بیماران سرطانی اجرا کرد؛ زیرا جریان مایعات و انرژی های بدن را چنان تحریک می کند که ممکن است باعث گسترش سلول های سرطانی به فراسوی غده بدخیم شود.

**بازخوراند زیستی درمانی (پس خوراند زیستی درمانی)**

بازخوراند زیستی روشی درمانی است که دستگاه های خاص الکتریکی - الکترونیکی را برای بررسی اعمال بدن به کار می گیرد تا با عرضه اطلاعاتی از آثار متقابل ذهن و جسم بر یکدیگر به آدمی کمک کند بر خود تسلط ارادی یابد.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

همه ما در همه لحظات، خواه آگاه باشیم یا نه، اطلاعات مکتسب از محیط و اطلاعات اعمال خود را به درون نظام عصبی خود می‌فرستیم. اندام‌های ما دائماً انواع اطلاعات را به مغز می‌فرستند و مغز پس از بررسی و تفسیر آن‌ها دستور کنش‌ها و واکنش‌های بیرونی و فعل و انفعالات درونی را صادر می‌کند.

بیش‌تر آگاهان این روش ترجیح می‌دهند که به جای بازخواند زیستی عبارت مناسب‌تری چون تعلیم بازخواند زیستی یا کارآموزی بازخواند زیستی را به کار گیرند؛ زیرا این روش را نوعی آموزش مثبت بدن می‌دانند که به کمک تجربیات شخصی به ما می‌آموزد چگونه اعمالی خاص را تعدیل کنیم.

در این روش معتقدند که انسان می‌تواند تنها با اراده ذهنی خود چیزها را دگرگون کند، کارها را کم و زیاد کند و وقایع را شکل دهد.

این روشها حکایات از بازتاب‌های تسلط ذهن بر تن دارند. با ایجاد تصویری از یک واقعه خاص یا حالت جسمی در بدن همان واقعه اتفاق می‌افتد چون ایجاد تصویر ذهنی موجب می‌شود مغز فرمان انجام آن عملکرد خاص را برای بدن صادر نماید  
روش اجرا چگونه است؟

پزشک نوعی دستگاه الکتریکی یا الکترونیکی به بدن بیمار وصل می‌کند که ظریف‌ترین تحولات درونی او را ثبت می‌کند. در ساده‌ترین نوع اجرای این روش دستگاهی به بدن بیمار وصل می‌شود و به بیمار راهنمایی می‌شود که چه کند تا نتایج مطلوب حاصل آیند. وقتی بیمار یاد گرفت که محرک‌های بازخواند زیستی را بدون استفاده از دستگاه‌های الکتریکی و الکترونیکی تکرار کند و با تکرار منظم، آن‌ها را درونی کند و در اختیار گیرد او خواهد توانست نتایج مطلوب خود را هر زمان و در هر مکانی به دست آورد.

این روش چه کاربردی دارد؟

امراضی را که به طور مستقیم یا غیر مستقیم مولود تنش‌ها و نگرانی‌های خانوادگی - اجتماعی - اقتصادی - شغلی هستند می‌توان با بازخواند زیستی بهبود بخشید. انواع میگرن، فشار زیاد خون، سردردهای تنشی-انقباضی، بی‌خوابی، بیماری قلب، جهش‌های غیر ارادی عضلات چون پریدن گوشه پلک چشم، و چند گونه امراض عصبی-روانی را توانسته‌اند به روش بازخواند زیستی درمان کنند. این روشها به ویژه در موارد تولید آرامش پیش از زایمان، ترک اعتیاد به سیگار و الکل و پرخوری، درمان



انواع دشواری در گفتار و میگردن و تخفیف ترس و نگرانی و انقباض و فشار روانی به نظام دفاعی-ایمنی بدن کمک می کند که قدرتمندانه با پدیده های نامطلوب بستیزد. همچنین در درمان سرطانها اگر پیشرفت نکرده باشند بکار می رود.

## طب آیورودا

طب آیورودا مجموعه ای از آگاهی است که دانشمندان و سالکان هندی در طول هزاران سال به تدریج و بیش تر از طریق مراقبه فکری و درون نگری کسب یا به عبارتی دیگر کشف کرده اند.

طب آیورودا نوعی طب کل نگر و کلیت گرا است. پیروان این روش پزشکی در یک اصل متفق القول اند: اساس موجودیت انسان نوعی انرژی کیهانی است که هوشمند است و بنابراین به آن آگاهی کیهانی نیز می توان گفت. این انرژی به اشکال نر و ماده (چیزی شبیه ینگ و ین چینی) یافت می شود.

هدف طب آیورودا تطبیق انرژی های درونی بدن انسان با تغییرات انرژی های محیطی و حفظ تعادل انرژیایی طبیعی کلیت وجود انسان است.

طب آیورودا باور دارد که بدن انرژیایی یا کوانتومی انسان به واقع کالبد آگاهی و شعور کامل است و این شعور چنان کامل و ظریف ساز و ظریف پرداز است که همه چیز را می فهمد و به همه چیز محیط حتی اندک ترین افکار و عواطف دیگران واکنش نشان می دهد. بدن انرژیایی/کوانتومی انسان چون نرم افزاری عمل می کند که بدن جسمانی ما را شکل می دهد و کنترل می کند. حفظ تعادل طبیعی این کالبد انرژیایی کلید و اساس تندرستی است. بررسی پیشینه بیمار در طب آیورودا افزون بر کاوش تاریخچه زندگی او و معاینه کامل بدنش و کاوش ذهن و احساسش، شامل موارد زیر نیز می شود: توجه به وضعیت اقتصادی-اجتماعی او، بررسی اختربینی او برای تعیین نوع انسانی و امکانات آسیب پذیری او، آزمایش های خون، ادرار، عرق، آب دهان، خلط سینه و صدای بیمار.

طیب آیورودایی معمولاً پیش از اجرای درمان اصلی یک یا چندی از کارهای زیر را روی بیمار اجرا می کند یا از او می خواهد که خود اجرا کند: استفاده از مسهل قوی یا خون گیری، روزه گیری (پرهیز کامل از خوراک برای مدتی معین یا پرهیز از برخی گونه های خوراکی برای مدتی دراز یا همیشه)، حمام گرم و سرد، رژیم غذایی گیاهی پاک کننده یا ضد عفونی کننده امعاء و احشاء خون، روغن های احیا کننده پوست و غیره. سپس داروهای گیاهی به بیمار داده می شوند که همه انواع بافتها، نظامها و انرژی های بدنی او را دگر بار متعادل و هماهنگ با یکدیگر کنند

این روش درمانی استفاده از روش‌های درمانی غیردارویی یا به عبارت دیگر داروهای غیر عینی را نیز به خوبی دریافته و بر این اساس از ذکر، تنفس یوگایی، اعمال تشریفاتی خاص (۱۳۵) و دیگر روش‌های معتبر کهن در درمان استفاده می‌کند، و در برخی از موارد بیماری‌های عصبی-روانی از روش‌های مراقبه فکر بهره می‌گیرد.

این روش چه کاربردی دارد؟

طب آیورودا نه تنها در بیماری‌های داخلی و پوستی و عصبی-روانی بلکه در همه دیگر رشته‌های پزشکی فعال است و به عنوان مثال شاخه‌های مامایی و زایمان، بیماری‌ها و مشکلات زنان، طب کودکان، روان‌شناسی و جراحی نیز دارد. یکی دیگر از شاخه‌های درمانی طب آیورودا که به تازگی اهمیت آن را در پزشکی نوین غربی شناخته‌اند رشته اختلالات جنسی است. بسیاری از دیگر روش‌های پزشکی مکمل چون هومیوپتی، رنگ درمانی، گیاه‌درمانی، آوادرمانی، نوردرمانی، سنگ‌گهر درمانی، رادی استریا، اکسیژن درمانی، اندیشه درمانی، آب درمانی، طبیعت درمانی و غیره به نوعی از طب آیورودا بهره گرفته‌اند، به آن پیوسته بوده‌اند و یا از بستر اساسی آن برخاسته‌اند. و نباید فراموش کرد که عطر درمانی و غذا درمانی نیز چنان بوده‌اند. طب آیورودا به واقع نوعی نظام زندگی است که به علت توجه و تأکیدی که بر انرژی‌های بالقوه و ناپیدای بدن انسان دارد.

### رادی استریا درمانی

رادی استریا یعنی حساسیت به پرتوافشانی ناپیدا. این روش امروزه برای تشخیص بیماری‌ها و انتخاب داروی مناسب از آونگ یا پاندول استفاده می‌کند و روش رادی استریا نامیده می‌شود.

دو سوم بدن حیوانات، و البته انسان، مانند سطح کره زمین، از آب است. یکی از پیش شرط‌های طنین یا بازآوایی این است که هم‌گونی یا دست کم سازگاری در ساختار فرستنده و گیرنده وجود داشته باشد. چنین است که اگر نوعی انرژی (پرتو افشانی) از سوی یک منبع آب زیرزمینی، فرستاده شود، واکنش مناسب در بدن حیوانات و به ویژه حیوانات پستاندار تولید می‌کند. ۸۰ درصد مغز انسان آب است و این وضعیت آن را از خون سیالتر می‌کند و بنابراین واکنش به پرتوافشانی آب باید در مغز انسان شکل گیرد ولی بیش‌ترین پاسخ را در عضلات او تولید می‌کند. تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

پیروان مکتب درمانی رادی استریا باور دارند که همه مواد، میدان‌های انرژی ذاتی خاص خود را دارند، و این انرژی‌ها به گونه‌ای هستند که بدن انسان می‌تواند با وسایلی چون چوب یا آونگ پیش‌گویی و تشخیص، و اگر تعلیم لازم را از آیین‌هایی چون تصوف ایرانی یا یوگای هندی یا ذن بودائیسزم ژاپنی گرفته باشد، حتی بدون نیاز به آن‌ها، این انرژی‌ها را حس کند.

این روش چگونه عمل می کند؟

باید صادقانه گفت که هیچ کس نمی داند این روش چگونه عمل می کند اما آشکار است که جلوه‌ای از نوعی پدیده انرژیایی نادیدنی است. به عبارت دیگر چیزی در انسان هست که نسبت به پرتوهای متشعشع از ماده‌ای که در حال گمانه زنی آن هستیم واکنش نشان می دهد.

حواس فراعادی ما، تحت شرایط مناسب، می توانند باعث پیدایش حرکات غیر ارادی عضلات بدن شوند. عقل یا ذهن پذیرای شخص گمانه زن باعث انقباض غیرارادی عضلات دست‌ها و در نتیجه حرکت آونگ پیش‌گویی یا هرگونه ابزار دیگر که او در دست دارد می شود.

روش اجرا چگونه است؟

آونگ معمولاً ابزار اساسی در روش رادی‌استتیزیا است. درمان‌گر معمولاً با یک تار مو یا تکه‌ای از ناخن یا قطره‌ای از خون شخص بیمار که روی کاغذ جوهر خشک‌کن انداخته کار می کند.

نوع آونگی که در گمانه زنی پزشکی استفاده می شود معمولاً کوچک و نخ آن کوتاه است. سر نخ را با دو انگشت اشاره و شست می گیرند و وزنه آویخته به آن را روی یک نمونه نگه می دارند و به واکنش آونگ توجه می کنند. حرکات آونگ معمولاً یکی از سه گونه زیر است: جلو و عقب یا چپ و راست. هر یک از آن حرکات به واقع پاسخ به پرسشی است که درمان‌گر به طور خاموش در ذهن خود از آونگ کرده است.

چنین است که رادی‌استتیزست پس از آشنایی با شیوه زندگی بیمار و شنیدن تاریخچه کلینیکی بیماری او می داند که کدام عضو بدن بیمار بیشترین احتمال بیماری را دارد و نمونه‌ای استاندارد از آن را روی خطکش ویژه می گذارد و به تشخیص صحیح بیماری دست می یابد.

او سپس فهرستی از داروهای هومیوپتی را روی میز می گذارد و آونگ را با دست راست روی آن فهرست به آرامی از یک نام به نام دیگر می برد. آونگ روی نام بهترین داروی آن بیماری خاص تغییر جهت چشم‌گیری می دهد.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش را برای تشخیص و درمان هر نوع بیماری می توان استفاده کرد.

درمان گر رادی‌استزیا می‌تواند پیدایش بیماری را پیش از آسیب‌رسانی به بدن تشخیص دهد و امکان دهد که بیماری پیش از رسیدن به مراحل حاد و مزمن یا غیرقابل‌علاج با حداقل رنج و هزینه درمان شود.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

به هر حال، متخصصان رادی‌استزیا درمانی خود می‌گویند که حتی اگر فردا برای همگان ثابت شود که روش رادی‌استزیا درمانی بسیار مؤثر و مفید و ارزشمند است، امکان اندکی وجود دارد که در سراسر دنیا در سطحی گسترده به کار گرفته شود زیرا:

- شمار افرادی که به دنیای فراعادی آبر احساس که رادی‌استزیا بخشی از آن است حساسیت کافی داشته باشند و بتوانند حداکثر امکانات این روش را به کار گیرند کم است.

- تعلیم اجرای صحیح رادی‌استزیا، مگر به کسانی که فوق‌العاده حساس و آرام و باطن‌گرا هستند کاری دشوار است، و بیش‌تر مردم اجرای روزانه آن را عملی خسته‌کننده خواهند یافت.

- افزایش جمعیت دنیا چنان سرعت سرسام‌آوری یافته که اجرای دقیق روش رادی‌استزیا درمانی که زمانی نسبتاً زیاد لازم دارد برای همه بیماران نیازمند در نظام پزشکی موجود و امکانات موجود خیلی دشوار است.

با همه این‌ها، شکی نیست که چنان روش‌های کل‌نگر پزشکی مکمل، اگر امکانات لازم فراهم شود، در طولانی مدت خواهند توانست از صرف هزینه‌های عظیم و رنج‌های بی‌حساب بشریت به مقدار زیاد جلوگیری کنند.

### پسیانیک درمانی

پزشکی پسیانیک نظامی با ساختار ترکیبی است که هومیوپتی، رادی‌استزیا، و پزشکی متعارف غربی را در یک نظام سودمند گرد آورده است. این نظام متکی است به کاربردهای به دقت تحقیق شده و به درستی بررسی شده توانایی‌های فراعادی بدن انسان.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

پزشکی پسیانیک وجود نیروی انرژیایی فراروانی یا فراعادی را چون اصلی اساسی می‌پذیرد و استدلال می‌کند که بیماری‌های بازگشتی مولود نوعی "اختلال اولیه" ناشناخته‌اند که انرژی‌های شفابخش طبیعی بدن را چنان آشفته می‌کنند که نمی‌توانند

طبق روال عادی خود تعادل طبیعی بدن را بازسازی کنند و سلامتی را بازگردانند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

آشکار است که ساختار مادی بدن در عین حال که تحت حکم‌رانی قوانین فیزیکی علت و معلول است می‌تواند از نفوذ نظامی برتر تأثیر گیرد، و هر اختلالی در این الگوی انرژیایی، آثاری در بدن مادی تولید خواهد کرد که نمی‌توان آنها را همچون علتی فیزیکی تعبیر یا درمان کرد".

ولی می‌توان به یاری روش‌های آبر احساس چون رادی‌استریا آثار آنها را ردیابی و کشف کرد و سپس با بازگرداندن تعادل در این الگوی انرژیایی سلامتی را بازگرداند.

روش اجرا چگونه است؟

پزشک یک آونگ را نگه می‌دارد و از آن یک یا چند پرسش خاموش ذهنی درباره نمونه بیماری یا شخص بیمار که حضور دارد می‌کند و به آونگ امکان می‌دهد پاسخ مناسب را به او نشان دهد.

پزشکی پسیانیک پس از تشخیص درست که به یاری تاریخچه کامل و دقیق پزشکی "عادی" شخص بیمار به دست آید، و پس از استفاده دقیق از روش رادی‌استریا، اهمیت زیادی به میاسم‌های ارثی و اکتسابی می‌دهد، و اغلب می‌کوشد پیش از آغاز درمان جلوه‌های درجه دوم میاسم‌ها، اصل آن میاسم‌ها را که از نابسامانی‌های اساسی هستند از بدن بیمار پاک کند. تجویز داروی هومیوپتی مناسب بیماری گاهی نیازمند توسل به روش آزمایش و خطا است.

این روش چه کاربردی دارد؟

برتری اصلی پزشکی پسیانیک احتمالاً توان آن در درمان گروهی از بیماری‌های مزمن است.

این روش می‌تواند به پیش‌گیری و درمان بیماری‌های مزمن مانند آسم، اگزما، بروسلوز، افسردگی، سردرد میگرن، حساسیت به آلومینیوم، بیماری‌های پوستی، اسکیزوفرنیا، بیماری هاجکین، عقب‌افتادگی فکری و جسمی، بیماری‌های روده بزرگ، ناتوانایی‌های عمومی بدن و مشکلات دهان و دندان بپردازد.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

درمانگر بعد از تشخیص بیماری برای تجویز داروی هومیوپتی مناسب، گاهی نیازمند توسل به روش آزمایش و خطا می‌گردد.

در این روش هیچ روند استانداردی وجود ندارد زیرا این مکتب به هر شخص بیمار چون فردی خاص می‌نگرد و بنابراین درمانها نیز فردی و خاص هستند

## رادیونیکز درمانی

رادیونیکزدرمانی نوعی روش پزشکی متکی به دو اصل زیر است: برخی مردم را که حساسیت کافی دارند می‌توان تعلیم داد که با استفاده از روش رادی‌استزیا همراه با ابزاری ساده بیماری‌ها را در گیاهان، حیوانات و انسان‌ها تشخیص دهند؛ دوم آنکه بیماری‌ها را می‌توان حتی بدون نیاز به حضور شخص بیمار از فاصله‌ای دور درمان کرد.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

رادیونیکزدرمانی بیش از هر چیز به روش انرژی‌درمانی (درمان روحی یا فکری یا ایمانی) شباهت دارد.

به عبارت دیگر، تکه‌ای بافت سرطانی که در تماس با بدن شخص سالم قرار گرفته بود چنان اثری روی شبکه عصبی او گذاشته بود که باعث تغییر نوای کوبش انگستی روی شکم او شده بود.

بافت سرطانی که روی شکم شخص سالم گذاشته بود احتمالاً نوعی پرتوی غیرعادی می‌افشاند و این پرتو به طریقی بر شخص

سالم اثر می‌گذارد. یکی از آزمایش‌های پژوهشگران چنین بود که تکه‌های بافت‌های بیماری‌های گوناگون را پشت یک پرده

قرار می‌دادند و یک سر سیمی را روی هر بافت می‌گذاشتند. با کوبش انگستی روی شکم آن شخص و توجه به این که صدای

بم از کدام نقطه شکم مورد آزمایش می‌آید می‌توانستند به درستی بگویند که سیم به نمونه کدام بیماری وصل شده است.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

میدان انرژی‌رسانی اطراف بدن انسان نه تنها هنگام ظهور علائم بیماری بلکه چندی پیش از آن تغییر می‌کند روش رادیونیکز به

عنوان ابزار تشخیص بیماری‌ها پیش از ظهور علائم کلینیکی آن‌ها را تشخیص داده و از طریق تغییر میزان مقاومت متغیر موجود

در دستگاه نوع بیماری را معلوم می‌کند

روش اجرا چگونه است؟

رادیونیکز به واقع شاخه‌ای از رادی‌استزیا است. قرار دادن نمونه بافت در مجاورت دستگاه رادیونیکز و ثبت تغییرات مقاومت و

تجویز دارو به شکلی مشابه انجام میشود.

روش رادیونیکز درمانی با امواج رادیویی کار نمی‌کند بلکه رابطه انرژی‌رسانی بین فکر و ماده عمل می‌کند. بررسی رادیونیکز مانند

تشخیص معمول پزشکان نیست زیرا پزشکان در جستجوی علائم چشم‌گیر یک بیماری خاص هستند ولی درمان‌گر رادیونیکز

می‌کوشد علت زیربنایی بیماری را پیدا کند.

این روش رابطه بین فکر و اشکال هندسی ترسیم شده از آن را بیان می کند. با دست کاری کلیدها و میزان عقربه برای یک بیماری خاص یا داروی خاص، طرحی از یک فرآیند فکری ثبت می شود و این طرح فکری است که در درمان بیماری استفاده می شود. درمانگران این روش موفق شدند با انتقال بی واسطه طرح های انرژیایی فکر خود، بیمارانی را در فواصل دور درمان کنند.

## اوستئوپتی درمانی

این روش از طریق دستکاری بدن، و به ویژه ستون فقرات، بیماری ها را درمان می کند- حتی در مواردی که به نظر می رسد علائم بیماری هیچ ربطی به ستون فقرات نداشته باشند.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

محقق اولیه این روش استدلال می کرد که در ماشینی که اجزاء متحرک دارد خراب شدن یک جزء باعث خرابکاری کل ماشین می شود و همچنین است در بدن انسان: فرسودگی یا نقص یا خرابی یک عضو بدن انسان باعث تغییر عملکرد مطلوب بدن او می شود. بنابر این او کوشید چرا و چگونه پیدایش این وضعیت را کشف کند. فرضیه اساسی او این بود که بسیاری از بیماری ها را که گریبانگیر انسان می شوند می توان به سادگی براساس بدکاری مکانیکی یک یا چند عضو بدن او درک کرد و توضیح داد. او توانست نشان دهد که بسیاری از بیماری ها مربوط به اختلال در ستون فقرات هستند، و روش او می تواند بسیاری از بیماری های غیراستخوانی را نیز درمان کند. تأکید او بر نقش آشفتگی های ستون فقرات در پیدایش برخی بیماری ها شباهت به نگرش روش های کایروپراکتیک درمانی و الکساندر درمانی دارد.

این روش چگونه عمل می کند؟

دکتر استیل محقق این روش فرمول "قاعده شریانی" را ساخت و توضیح داد که اساس آن قاعده این است که هر گاه ترکیب و جریان خون طبیعی است، بیماری نمی تواند پدید آید زیرا خون ما در شرایط طبیعی قادر است همه عناصر حافظ ایمنی در مقابل بیماری ها را تولید کند.

فشار دایم ناآگاهانه بر مهره ها و سوءاستفاده دایم از آن مهره ها و دیگر مفصل ها، انواع دردهای پشت و کمر و دردهای پاها را که امروزه شیوع بسیار گسترده دارند تولید می کنند و پایین افتادن اعضای درونی بدن نیز بیماری هایی چون هرنیا، یبوست مزمن، بواسیر و واریس رگ های پاها را تولید می کند.

روش اوستئوپتی درمانی، در سطح دستکاری کردن، می‌کوشد عاملی را که باعث پیدایش مشکل شده است اصلاح و طبیعی کند. اگر منطقه گرفتار آن عوارض نزدیک به ریشه عصبی یا شریان خونی در ستون فقرات باشد، اصلاح کردن وضعیت مهره‌ها و مفاصل و آزاد کردن بافت‌های ارتباطی از زیر فشار، می‌تواند به جریان خون امکان دهد که نه تنها به اندام‌های آن منطقه از بدن بلکه به رشته‌های عصبی اندام‌های دور دست نیز بهتر برسد. به این طریق است که اوستئوپتی درمانی می‌تواند نتایج خوبی در اعضای از بدن که دور از منطقه ظهور علائم درد و بیماری هستند تولید کند.

روش اجرا چگونه است؟

جلسه ملاقات با درمانگر اوستئوپتی درمانی با شرح تاریخچه پزشکی بیمار آغاز می‌شود. سپس درمانگر بدن بیمار را، با توجه زیاد بر آنچه می‌تواند با دستان خود بیابد، به دقت بررسی می‌کند.

درمان اوستئوپتی در اساس، نوعی دستکاری اعضای بیمار شده بدن است به طریقی که مشکلات و دردهای پدید آمده را رفع کند و عملکرد و ساختار آن‌ها را اصلاح و طبیعی کند.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش برای درمان درد پشت، اندام‌های مفصلی، برخی انواع برونشیت، تنگی نفس، انواع سردرد میگرن که با هیچ درمان دیگر بهبود نیافته‌اند و برخی مشکلات اصلاح‌پذیر چشم مفید بوده است.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

مشکل روش اوستئوپتی درمانی این است که نمی‌توان آن را به طریق آزمایش‌های کلینیکی ثابت کرد. در آزمایش‌های کلینیکی دو گروه مردمی که یک بیماری یکسان دارند را انتخاب می‌کنند و به یک گروه دارویی کشف شده برای آن بیماری می‌دهند.

این آزمایش را با اوستئوپتی نمی‌توان کرد زیرا نمی‌توان تظاهر به دستکاری بدن بیمار کرد

## هرم درمانی

هرم درمانی نوعی روش درمانی بالقوه است که از ساختار هرمی شکل برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

باوری با قدمت چند هزار سال مبنی بر تجمع و تمرکز نیروهای کیهانی توسط ساختار هرمی شکل که باعث ایجاد اثرات شگفت

آوری در اجسام قرار گرفته در فضای آن می‌شود وجود دارد. دستگاه‌های پیشرفته نشان می‌دهند که یک مراقبه‌گر با تجربه یا



هر کس دیگر که یاد گرفته باشد خیالپردازی‌های ذهنی را که تفکر می‌نامیم متوقف کند، از قرار گرفتن یک ساختار هرمی شکل روی سرش تأثیر می‌گیرد.

شماری از مراقبه‌گران تحت آزمایش گزارش داده‌اند که چیزی را که در آن زمان در محیط آنان نبوده دیده‌اند، یا صدایی را که دیگران نمی‌شنیده‌اند شنیده‌اند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

بدین گونه به نظر می‌رسد که ساختار هرمی شکل مقداری بیش‌تر از مقدار معمول نیروی مغناطیسی که زمین را به خود جذب

می‌کند. ساختار هرمی شکل چند انرژی متفاوت را درون خود گردآوری یا تولید می‌کند. این احتمال هست که یکی از این

انرژی‌های متفاوت حاصل نوعی تناسب خاص بین یون‌های منفی هوا و یون‌های مثبت هوا باشد

روش اجرا چگونه است؟

قرار دادن اشیاء و موجوداتی زنده برای مدتی معین در زیر فضای هرمی شکل.

این روش چه کاربردی دارد؟

مردمی که هنگام خواب یک ساختار هرمی شکل بالای سرشان قرار داده می‌شود ساعاتی کم‌تر از معمول به خواب نیاز دارند و

پس از بیدار شدن بیش‌تر از معمول پیشین خود سبکبار و با نشاط هستند.

احساس خوشحالی و آرامش و انبساط، داشتن تجربه‌های خاص هنگام مراقبه از نتایج این روش درمان می‌باشد.

## اورگان درمانی

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

یکی از محققان باور داشت شکلی جدید از انرژی اساسی جهان را که او انرژی آغازین یا انرژی اورگان کیهانی می‌نامید کشف

کرده است. او ادعا کرد که اورگان نوعی انرژی پایدار است که همه ما را، مانند انرژی الکترومغناطیس، احاطه کرده است. این

انرژی متمایز از الکترومغناطیس است، در همه چیز جهان به درجاتی متفاوت نفوذ می‌کند، ولی با سرعت‌های گوناگون. اورگان

برخلاف انرژی جنبشی از ضعیف‌تر به قوی‌تر می‌رود.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

ثابت شده فلزات، اورگان را می‌تابانند و مواد گیاهی، آن را به سوی خود جذب می‌کنند، و او کشف کرد که با ساختن جعبه‌ای انباشتگر که لایه‌های فلزی و چوبی داشته باشد می‌تواند انرژی اورگان را مانند شارژ برقی که در یک مخزن یا باتری جمع می‌شود "متمرکز" کند. انرژی اورگانی را که به این طریق در انباشتگر جمع می‌شود یا متمرکز می‌شود یا به دام می‌افتد می‌توان با استفاده از وسیله‌ای تیوب مانند به خارج جعبه انباشتگر هدایت کرد و برای درمان بیماری‌ها به کار گرفت.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش برای درمان درد و تسریع بهبود زخم‌ها و بهبود بی‌درد سوختگی‌ها و تاول‌ها با نتایج خیلی خوب به کار رفته است. همچنین انرژی اورگان می‌تواند در بی‌خطر ساختن پرتوهای اتمی رادیو اکتیو بکار گرفته شود

### رولف درمانی

روش رولف درمانی نوعی درمان فیزیکی - مکانیکی (دستکاری بدن / ماساژ بدن) است که نام دقیق‌تر این روش اصلاح ساختاری یابه عبارتی دیگر یکپارچگی ساختاری است.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

درمانگران رولف درمانی می‌گویند که با تحلیل و پاک‌سازی بافت‌های زاید، بدن انسان می‌توان ریلکس و آرام شود و از اتلاف دائمی انرژی و پیدایش فرسودگی و پیری زودرس جلوگیری کرده و وضعیت طبیعی بدن در کودکی را بازیافت و به طور کلی تندرست شد.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

زاید را که در اصل نباید وجود داشته باشد تحلیل برد و از بدن پاک کند. اساس روش رولف درمانی بر این واقعیت متکی است که شیوه زندگی معمول در جوامع شهری معاصر باعث می‌شود که مردم حالات بدنی غیرطبیعی پیدا کنند. عضلات برخی مناطق بدن برای حفظ این حالات و رفتارهای غیرطبیعی مجبور به انقباض دائمی غیرضروری می‌شوند و نتیجتاً بافت‌های اتصالی آن مناطق را تحریک به رشد غیرطبیعی می‌کنند و این بافت‌های افزون شده نیز به نوبه خود حرکات و حالات طبیعی اندام‌های بدن را غیرطبیعی و زیان‌آور می‌کنند.

روش اجرا چگونه است؟

درمانگر از زوایای متفاوت وضعیت بدن بیمار خود را به دقت می‌نگرد و انقباض‌ها، کج‌شکلی‌ها، ناهماهنگی‌ها، افتادگی‌ها و چندی دیگر از جلوه‌های غیرطبیعی در وضعیت بدن او را ثبت می‌کند. درمانگر با فشار دست‌های خود بافت‌های ضخیم فشیای اضافی غیرطبیعی را که طی سال‌ها انقباض‌های عضلانی غیرضروری پدید آورده‌اند به تدریج در طی جلساتی از مناطق متفاوت بدن بیمار پاک می‌کند.

این درمان معمولاً چندی از دردهای مزمن چون درد پشت و درد مهره گردن و درد شانه و غیره را به گونه‌ای رفع و درمان می‌کند

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

از آنجا که در طول جلسات رولف درمانی افراد بیرون ریزی‌های عاطفی را حس می‌کنند این سوال مطرح می‌شود که آیا احتمال ندارد تنش‌ها و عواطفی را از اعماق وجود آدمی بیرون بکشد که خود نتواند کاری مثبت درباره آن‌ها انجام دهد؟

### انعکاس درمانی

انعکاس درمانی نوعی روش تشخیص و درمان بیماری‌ها است که اساس این روش مالش (ماساژ) عمیق کف، رو، کناره‌ها و بین انگشتان پاها است.

تاریخچه شکل‌گیری این روش چیست؟

پزشکی نوین معاصر می‌داند که هر عضو بدن یک منطقه نمایندگی روی پوست دارد و آن منطقه وابسته به همان رشته عصبی است که به آن عضو خاص می‌رود

روش انعکاس درمانی بر این اصل استوار است که کل بدن انسان در پای او جلوه می‌یابد یا به عبارتی دیگر کل بدن انسان به نوعی در پای او نمایندگی‌هایی دارد و بازتابنده می‌شود. درمانگران این روش می‌گویند از طریق مالش عمیق یک نقطه خاص پا آن عضوی که با آن نقطه خاص رابطه دارد به گونه‌ای تحریک می‌شود که به عادی شدن کارش بینجامد

مناطق در کف، رو، کناره‌ها و بین انگشتان پاها هستند که نوعی ارتباط با دیگر اعضای بدن دارند و مالش آن مناطق آثار درمانی بر آن اعضای دور دست بدن می‌گذارد - به عبارت دیگر، تحریک یک منطقه بدن انعکاس و واکنش درمانی در منطقه‌ای دیگر از بدن تولید می‌کند، و حتی دقیق‌تر از این می‌توان گفت که تحریک منطقه‌ای خاص از بدن انرژی‌های دفاعی و شفابخش طبیعی بدن را برای درمان عضوی دوردست تقویت و تجهیز می‌کند.

روش اجرا چگونه است؟

در اولین جلسه درمانگر همه نقاط پاهای بیمار لمس می‌کند تا مناطق سخت شده یا نقاط کریستالیزه را در زیر پوست پاهای بیمار پیدا کند. هر گاه که درمانگر یکی از این گونه نقاط را پیدا کرد تشخیص می‌دهد که کدام عضو بدن بیمار گرفتار بیماری شده است.

آن گاه که درمانگر شروع به ماساژ روی منطقه‌ای از پای بیمار می‌کند، بیمار دردی در آن منطقه یا در عضوی که آن منطقه خاص پایش نمایانگر آن است، یا در هر دو مکان حس می‌کند.

اصل درمان که از جلسه دوم آغاز می‌شود خیلی ساده است (اما نه چنان که هر کس بدون سال‌ها تعلیم و تمرین بتواند به طریقی مفید اجرا کند): درمانگر با سر دو سه انگشت یا تنها با سرانگشت اشاره یا سرانگشت شصت خود و در جهت حرکت عقربه ساعت نقطه انعکاسی را در پای شخص بیمار ماساژ می‌دهد.

این روش چه کاربردی دارد؟

روش انعکاس درمانی، بیش‌ترین توفیق را در اختلالات کارکردی دارد.. این روش در درمان یبوست، تنگ‌نفس، حالات فشار عصبی - روانی، مشکلات کیسه مثانه، مشکلات سینوس‌ها و حتی مشکلات شدید چون سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا توفیق خوب داشته است. و همچنین برای درمان انواع سردردها و به ویژه سر درد میگرن مفید بوده است.. به نظر می‌رسد که کار واقعی انعکاس درمانی تحریک نیروهای شفا بخش طبیعی بدن به فعالیت بیش‌تر و برانگیختن آن‌ها به تبدیل آشفستگی فیزیولوژیکی یا انرژیایی پدید آمده به حالت تعادل طبیعی و عادی بدن و نیز هدایت تمرکز آن‌ها روی یک عضو خاص بدن است.