

وتأول مرة في العالم
تعلم الريكي من دون معلم

السودجوك العلاج الاوفر والاسرع في العالم

ملحق خاص
العلاج بالضغط الإصبعي
بالصور

ملحق مصور

العلاج بالرفلكسولوجي



هدية في الدليل
بطاقت دليل مواقع اليد والقدم
بعض السودجوك

إعداد وتأليف

محمد عمرو

هذا الكتاب يشمل
اربع وسائل علاجية
عالمية



أكثر من 400 صورة
تعليمية سهلة التوضيح

علاج الحالات الطارئة والأمراض عبر طريقة للسوجوك، هي الأحسن والأوفر والأسرع في الوجود على الإطلاق.

هذا الكتاب سوف تنتفع به كثيرا، وما عليك إلا أن تحفظ وتدرس مرة واحدة فقط، أي بإمكانك أن تحفظ كل النظريات المطروحة في هذه الأوراق بفترة لا تتعدى الساعة. هذه المعلومات العظيمة والتي سوف تتعرف عليها في هذا الكتاب المتواضع والقيم، ستكون لك بمثابة كنز، ويمكن أهم من الكنز بكثير.

إنها معلومات سوف تستفيد منها طوال حياتك، وهي بمثابة سلاح فتاك يحميك من المرض والوجع المفاجيء والطارئ.

إنها وسيلة علاجية مضمونة ومجربة بعيدة عن أي آثار جانبية ضار. هل تتخيل نفسك تساعد الآخرين بإزالة أوجاعهم بدقة واحدة فقط؟ هذا الإكتشاف العظيم الكبير سيجعل البشرية تعيش من نون مرض. لا تتردد بشراء هذا الكتاب المفيد والذي سوف يغنيك عن كتب عديدة. إنه كتاب كل بيت وكل فرد. تعلم هذه النظريات وعلمها وكن أنت المعالج والحكيم.

بالتوفيق والنجاح
محمد رضى عمرو

السودجوك العلاج الاسرع والاوفر في العالم

ولأول مرة في العالم
تعلم الريكي من دون معلم

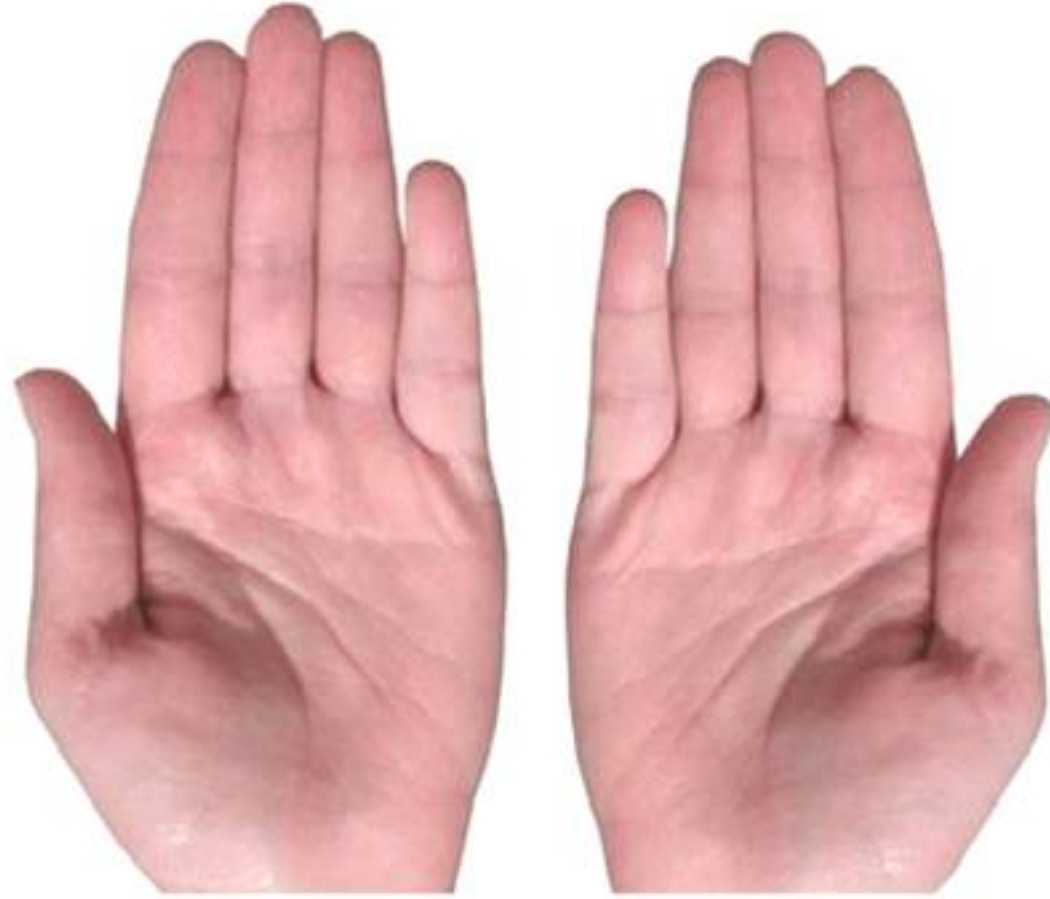
ملحق خاص
العلاج بالضغط الإصبعي
بالصور

ملحق موصور
لتعليم الرفلكسولوجي

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

لا يجوز نسخ أو إستعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية, بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات وإسترجاعها دون إذن خطي من المؤلف محمد عمرو إلا في حالات الإقتباس القصيرة, مع وجوب ذكر المصدر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا



المعرفة وحدها لا تكفي، لا بد أن
يصاحبها التطبيق...
والاستعداد وحده لا يكفي فلا بد
من العمل.

غوته

الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن
الصحة هي أعظم نعمة للإنسان
هيوكريتز

نصيب الإنسان موجود بين يديه
فرقسيس بيكون

يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا...
أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لما لا.

جورج برنارد شو

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 4- دعاء
- 5- ماذا يحتوي هذا الكتاب
- 13- شكر خاص
- 14- بعض المجلات والجرائد اللبنانية والعربية التي استضافت الإختصاصي محمد عمرو
- 16- نبذة عن المؤلف
- 17- هناك بعض الإقتراحات الأساسية
- 18- مقدمة المؤلف
- 22- إنظمة اليد الثلاثية بعلم السودجوك
- 23- الأنظمة المطابقة العجيبة
- 26- تعلم بسرعة
- 28- التشابه بين عدد الأعضاء البارزة
- 29- التشابه بين الرأس والإبهام
- 30- الكف
- 31- التشابه بين مستويات الأعضاء البارزة
- 32- التشابه بين توجه الأعضاء البارزة

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 33- التشابه بين عدد أجزاء الأعضاء البارزة
- 36- مواقع الأعضاء على باطن الكف
- 37- مواقع الأعضاء على ظاهر الكف
- 38- مواقع الأعضاء على باطن القدم
- 39- مواقع الأعضاء على ظاهر القدم
- 40- النظام التطبقي فوق الحجاب الحاجب
- 41- النظام التطبقي تحت الحجاب الحاجب
- 42- اوجه الين واليانغ في الجسم
- 43- نظام الجنين الجهة الأمامية
- 44- نظام الجنين الجهة الخلفية
- 45- نظام السلامية الجهة الأمامية
- 46- نظام السلامية الجهة الخلفية
- 47- الأسنان ونظام السودجوك
- 49- هدية بطاقات مواقع الأعضاء
- 50- كيف يتخلص الجسم من الآلام بسرعة
- 51- وظيفة الأمواج المقناطسية
- 52- العلاج بالبذور

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 54- البذور أنواع
- 55- أدوات السودجوك العلاجية
- 57- المعالجة المقناطسية
- 62- أجهزة وأعضاء الجسم
- 65- دليل مصور لأعضاء الأنسان الداخلية
- 90- الخطوات الأساسية لتحديد نقاط العلاج
- 92- بعض الحالات العلاجية
- 93- الام الجبهه والرأس
- 95- الام الصدغين
- 96- الام الرأس من الخلف
- 97- الام الرقبة وما تحتها
- 99- الام العينين
- 100- اضطرابات الأنف الرشح وإلتهاب الجيوب
- 101- التهاب البلعوم
- 102- الام الأذن
- 103- الام الفم

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 104- الام أسفل الظهر
- 106- الام الركبية
- 108- الإمساك
- 110- الإسهال
- 111- حرقة في المعدة وإستفراغ
- 112- التبول الليلي عند الأطفال
- 113- أوجاع العادة الشهرية
- 115- حالات مستعجلة جداً الجروح الكسور الحروق
الرضة الحرارة المرتفعة برقة الظهر هبوط الحرارة
- 122- السودجوك والإسعافات الأولية والطوارئ
- 124- الام البطن
- 125- نرف الأنف
الإمساك
- 126- الإسهال
- 127- ريح وانتفاخ البطن
- 128- مرض المرارة

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 129- برد المعدة
- 130- عسر الهضم
- 131- البواسير
- 132- وجع الظهر
- 133- داء السكري
- 135- عرق النسا
فقر الدم
- 136- ضغط الدم
- 137- الذبحة الصدرية
- 138- الإغماء
- 139- النوبة القلبية
- 140- الشقيقة
- 141- الربو
- 142- السعال
- 143- إتهاب الحنجرة
- 144- التبول الليلي عند الأطفال

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 145- وجع الأذن
- 146- مشاكل العين
- 147- تنميل وتصقيع الأطراف
- مشاكل نسائية النزف
- 149- ورم ليفي
- 150- إنقطاع الحيض
- أوجاع ما قبل العادة الشهرية
- 152- حالات خاصة للرجال فقط
- 153- علاج فعال للضعف الجنسي
- 154- خاص للذين يريدوا تخفيف الوزن
- 155- نظرية العناصر الخمسة والعناصر الستة
- 157- نظرية العناصر الخمسة والطاقة
- 159- نظرة صغيرة على المسارات الصعبة والمملة
- 160- جدول العناصر الخمسة
- 162- جدول التشخيص
- 163- العلاج بألوان الطعام والعناصر الخمسة

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 165- مسارات الجسم على الإصبعين
- 166- كيفية التحكم بالمسارات عبر الإصبعين
- 167- مواقع المسارات على الكف الباطن
- 168- مواقع المسارات على الكف الظاهر
- 169- طريقة وضع الإبر بنظام العناصر الستة
- 171- ملحق خاص الضغط الإصبعي
- 172- تأخير شيب الشعر, كيف تمنع الشيخوخة
- 173- التبول الإرادي, الإكتئاب والقلق
- 174- كيف تخفض الشعور بالجوع, السيطرة على التدخين
- 175- الإدمان, الام أسفل الظهر
- 176- اوجاع الكتفين, اوجاع الرقبة, اوجاع ما بين الكتفين
- 177- مشاكل الإمساك والإسهال, اوجاع العادة الشهرية
- 178- ملحق خاص تعلم الريكي من دون معلم
- 187- كيفية العلاج الذاتي
- 193- كيفية علاج الآخرين عبر طريقة الريكي
- 197- ملحق خاص العلاج عبر القدم رفلكسولوجي

ماذا يحتوي هذا الكتاب؟

- 207- العناية الكاملة بالقدمين
- 209- كيف نخفف من إجهاد القدمين
- 210- الأطفال والعناية الخاصة لأقدامهم
- 211- وصفات لإزالة مسامير القدم
- 212- طريقة مذهلة للتخلص من فطريات القدم
- 213- العناية بقدم المصاب بداء السكري
- 214- فوائد حمام القدمين
- 215- نصائح عامة
- 216- تدليك اليدين بعلم الريفكسولوجي
- 220- الريفكسولوجي والعلاج الذاتي لليدين
- 222- التدليك الذاتي للفخذين والقدمين
- 224- كلمة أخيرة



نبذة عن المؤلف:

محمد عمرو

خريج مركز الطب الطبيعي في نيويورك فرع رفلكسولوجي
بعلوم في علم وفن الرفلكسولوجي من مجلس الشهادات العليا الأميركي

(American Reflexology Certification Board)

عضو في جمعية الأبحاث الطبية عن الرفلكسولوجي

(Reflexology research project communities)

عضو في جمعية الرفلكسولوجي العالمية

(International Institute of Reflexology)

عضو في جمعية الرفلكسولوجي الأميركية

(ARA) (American Reflexology Association)

ممارس مؤهل بعلاج السونجوك Su Jok Therapy من جامعة موسكو

ممارس مؤهل بالعلاج عبر الطاقة الحيوية Reiki master فرنسا

ولد محمد رضى مصطفى عمرو في بيروت سنة 1968

درس الموسيقى والتلحين وحاز على دبلوم في العزف على آلة العود سنة 1984

انتقل ما بين الولايات المتحدة الأميركية ولبنان منذ سنة 1988

درس الإدارة والتسويق Multi level marketing سنة 1993

بدأ ممارسة علم وفن الرفلكسولوجي في نيويورك سنة 1995

حصل على الجنسية الأميركية سنة 1997

له مؤلفات أبرزها: كتاب الصحة في قدميك, و العلاج الشامل للجسم عبر تنليك اليدين

والقدمين, والذي بيع منه أكثر من 25 ألف نسخة.

له مقالات وابحاث نشرت في عدد كبير من المجلات والجرائد اللبنانية والعربية.

شارك في عدد كبير من المؤتمرات الصحية في لبنان والعالم العربي.

استضيف إلى أكثر من 62 مقابلة تلفزيونية وإذاعية لبنانية وعربية.

يعتبر من النشطين في الهيئة الإستشارية لمجلة الطب البديل ومجلات صحية أخرى.

عضو تأسيسي للجمعية العربية لأطباء الطب التكامل, علم وخير 205 أ.د.

له كتاب باللغة الإنكليزية, وأبحاث ومواضيع معروضة على شبكة الإنترنت.



هناك بعض الإقتراحات الأساسية والتي اعتمدها في حياتي

كن سعيدا في عمالك

اعتن بملبسك, وانفق عليه اكثر مما تستطيع.

لا تؤذي شعور احد.

عندما تتكلم فلا بد من ان تعرف عما تتحدث والا فاسكت.

كن صادقا ومنصفا وامينا.

امشي منتصبا مرفوع الرأس.

تجنب ذكر القصص القاضحة المخزية.

اعمل على تنمية فن الاتصاف والاستماع بانتباه.

تجنب توجيه عبارة (انت مخطئ) الى اي احد.

اذ ارتكبت خطأ فلا تحاول التهرب من المسؤولية.

لا تدخل مع زملائك في احاديث عن السياسة او الدين.

كن متحررا في تفكيرك لكي تفهم بوضوح وجهة نظر عميك.

اكثر من معلوماتك عن كل شيء.

لا تنسى بأن تظهر بمظهر ودي وخالق حميد ومظهر محترم.

درب نفسك على طلاقة اللسان, هذا من مقتضيات النجاح.

يجب ان لا تنسى انك تمثل مهنة تعد من اعظم المهن في عالم الاعمال, يجب ان تزهو بها.

السودجوك العلاج الاسرع والاوفر في العالم

مقدمة المؤلف محمد عمرو

سنة 1997 كنت في مدينة نيويورك في منطقة كوينز, دتمارس بوليفرد اتمشي لوحدي في شارع 42 حيث رأيت رجل ثقيل الوزن يهبط امامي من نافذة منزلة من الطابق الثاني ويرتمي امامي على الارض ميت, في الحقيقة كانت وهلة كبيرة جدا لي, وقد سمعت صوت من النافذة يصرخ ويطلب النجدة.

هنا في هذه اللحظة ماذا افعل؟ هل امشي واتفادي التحقيق من قبل البوليس عندما يأتي, او اقوم باي مساعدة لهذا الشخص.

هنا قررت ان اساعد هذا الرجل بالطريقة التي تعلمتها منذ اسبوع, وهي السودجوك **Su Jok** اولا فتحت فم الرجل وسحبت لسانه خوفا من ان يبتلعه ويختنق, ومن ثم اخذت يده اليسرى و ضغطت على نقاط الجهاز التنفسي بكل ما معي من قوة, وفجأة والحمد لله لقد اخذ يتنفس, بعدها وبسرعة اخذت اضغط على نقطة القلب, ثم حملت قلم السودجوك الذي كان معي وضغطت به على نقاط الرأس في الأصابع واذ به يصيح ويصرخ, آخ انك تؤلمني ايها اللعين.

هنا عرفت انه قد فاق من الغيبوبة واصبح على ما يرام, وعندما جائت الإسعاف رفض ان يذهب الى المستشفى وقرر الذهاب الى المنزل, ولكنه والحمد لله شكرني قبل ذهابه.

اعزائي هذا مثل بسيط عن الحالات الطارئة التي تحصل كل ساعة ودقيقة في هذا العالم، ولكن اذ كنت لا اعرف ماذا افعل مع هذا الرجل، فهو من الممكن ان يكون من اعداد الاموات او كوما او شيء آخر.

ولكن بمعرفتي البسيطة لهذا العلم الجوهرى الذي لا مثيل له على الاطلاق، انقذت حياة رجل، وانت ايضا تستطيع بأن تنقذ حياة شخص او تساعد نفسك باي وجع يصيبك او مشكلة او مرض، او تساعد في إنقاذ احد من الموت، وهذا يكون بمثابة نعمة للمريض ولك ايضا، فانه سوف يبارك بك اينما كنت.

ايها العزيز الغالي، عندما تتعلم المبادئ البسيطة والسهلة لهذا العلم، سوف تكبر بنظر نفسك، انك سوف تصبح طيب، بكل معنى الكلمة، هل تتخيل نفسك تساعد الآخرين بإزالة اوجاعهم بدقة واحدة، فما هي نظرة الآخرين إليك، سوف يروا فيك العظمة ويفرحوا بك، ويذكرونك دائما بمجالسهم، فكم سوف تكون سعيد بذلك؟

هذه المعلومات البسيطة والسهلة الحفظ التي سوف تتعرف عليها في هذا الكتاب المتواضع، ستكون لك بمثابة كنز، ويمكن اهم من الكنز، لان لا يوجد شيء في العالم اغلى واهم من صحتك، الصحة هي كل شيء في الحياة، هل تتذكر قصة الرجل الثري المريض الذي انفق كل ما جمعه من مال على صحته؟ صدقتي، هذا الكتاب سوف تنتفع به كثيرا، وما عليك إلا ان تحفظ وتدرس مرة واحدة فقط، اي بإمكانك ان تحفظ كل النظريات المطروحة في هذه الاوراق بفترة لا تتعدى الساعة، واعرف انه عندما تبدء بالتجربة والممارسة وترى النتيجة، سوف تؤمن بكل قلبك انك وصلت إلى السر، السر الذي يسعى كل انسان الوصول إليه.

علاج الحالات الطارئة والأمراض عبر طريقة السوجوك، هي الأسرع والأوفر والأضمن للمساعدة في العالم. لا يوجد لديها أي آثار جانبية وحتى لو أخطأت النقاط. ليس هذا فقط، بل هذه الوسيلة هي في أغلبية الحالات والعوارض تكون العلاج الجذري، وهناك حالات عديدة مرت معي ومرت مع آخرين مثلي تعلموا هذه الطريقة تؤكد بأن هذا العلاج هو الأحسن والأوفر والأسرع في الوجود على الإطلاق، في كل مكان وزمان، فاليد ولدت معنا ونستعملها في كل شيء نقوم به، ولكن هل فكرت أن يدك هو طبيبك الخاص، وبإمكانك أن تتخلص من عدد كبير من الأمراض والأوجاع من خلال الضغط على النقاط المماثلة أو المتشابهة في اليد وأو في القدم؟

لماذا أقول متشابهة أو مماثلة أو متماثلة! لأن أكثر شيء يشبه جسم الإنسان هو اليد والقدم. هل تعرف أن الرجل الطويل يتأقلم مع رجل طويل مثله أكثر من الرجل القصير، والرجل الطيب يتأقلم مع رجل طيب مثله أكثر من التأقلم مع رجل شرير؟ أي الشبيه يجلب شبيهه، لذلك اليد والقدم يتشابهان تشابهاً كبيراً مع الجسد، فالجسد خمسة أطراف، الرأس، اليدين والقدمين، وكذلك اليد لها خمس أصابع والقدم كذلك. إصبع الباهم يشبه الرأس، والأصابع هم اليدين والقدمين، أما باطن اليد فهو الجهاز التنفسي والقلب والهضمي والأعضاء التناسلية، ظاهر اليد يمثل الجهة الخلفية للإنسان وباطن كف اليد يمثل الجهة الامامية، الإصبع الثاني والخامس اليدين، والإصبع الثالث والرابع القدمين. هذا هو السر بكل بساطة، هل هذا صعب؟



المكتشف العظيم الدكتور بارك جي وو

والان ايها العزيز العظيم اتركك تتمتع بكل قلبك بالمعلومات البسيطة المهمة جدا لحياتك و حياة الآخرين. هذا علم كبير مشتق من علوم الكون, وللكون أسرار, وهذا سر من الأسرار التي انعم علينا بها الواحد المطلق, والتي تم اكتشافها اخيراً سنة 1987 عبر الدكتور الأستاذ بارك جي وو الكوري الأصل عظم الله أجره. وعندما أكتشف هذا العلم أخذ الدكتور بارك بنشره للعالم أجمع, وقد سمي الدكتور بارك هذا العلم سوجدوك أي باللغة الكورية سو Su تعني يد وسجوك Jok تعني القدم. إذ احببت بالذهاب إلى الإنترنت واخذت بالتجول والبحث عن السوجدوك, فسوف ترى العجائب عن نتائج هذا العلاج العظيم, عندما تتعلم هذا العلم بجدية وإيمان سوف تشفي وتشفى, وتكبر بنظر نفسك وينظر الآخريين.

عزيزي اني اعرف انك متشوق للتعرف على هذا العلم ولكن قبل ان اختتم معك كلامي, اقول لك ومن كل قلبي: وبالشكر تدوم النعم, وإذ شكرتم لأزيدنكم, لذلك الشكر الأول هو للخالق العظيم, والشكر الثاني للبروفوسير بارك جي وو وأنا بدوري أشكرك من كل قلبي على حماسك واستعدادك واندفاعك الذي سوف يجعل منك طبيب بارع انشاء الله.

ادعوا لكم بالتوفيق.
المخلص محمد رضى عمرو

أنظمة اليد الثلاثية بعلم السوجوك

هناك ثلاث أنظمة او نماذج معتمدة في علم السوجوك.

اولاً: نظام اليد المطابق

STANDARD SYSTEM

وهو النظام الأساسي, أي عندما نبدء بالعلاج نبدء بهذا النظام.

ثانياً: نظام الجنين أو الحشرة

INSECT SYSTEM

هذا النظام عظيم ومهم وفعال جداً لكن اسمه غريب.

ثالثاً: نظام المصغر

MINI SYSTEM

وهذا النظام صعب قليلاً ولكنه مهم جداً, وفي هذا الكتاب سوف نتكلم عنه القليل لأنه اصعب من باقي الأنظمة, وهدفه هو توصيل المعلومات المفيدة السهلة والبعيدة عن التعقيد.

الانظمة المطابقة العجبية

نظام اليد المطابق STANDARD SYSTEM

جسم الإنسان كله مرسوم على كف اليد, وكل عضو من الجسم له موقع معين وثابت في كف اليد وأو في القدم.

إذا نظرت إلي يدك فسوف تلاحظ بان الإصبع الإبهام له مفصلين سلاميتين, كذلك الرأس له مفصلين, الجمجمة والرقبة, وان باقي الأصابع لها ثلاث مفاصل, لذلك انها تتشابه مع اليدين والرجلين, فاليد تتألف من ثلاثة اقسام, الكتف والساعد والقبضة, وكذلك الرجل تتألف من ثلاثة اقسام, الفخذ والساق والقدم.

وإذا نظرنا نظرة بسيطة الى جسم الإنسان فستجد ان الرأس هو اقصر اجزائه ولكنه اعرضها, ونرى الرجلين اطول من اليدين.

فلنمائل تلك مع الجسم, نرى الإبهام الذي يمثل الرأس اقصر الأصابع واعرضها ونرى الإصبعين الوسطى وإصبع الخاتم البنصر يمثلان الرجلين وهم اطول من السبابة والخنصر الذين يمثلان اليدين. اما كف باطن اليد فهو يمثل الجهاز التنفسي والقلب والهضمي والتناسلي, اما ظاهر اليد تمثل الجزء الخلفي من الجسم, العمود الفقري والكليتين.

وعندما تبدأ بمعالجة نفسك او آخر, فما عليك الى ان تنظر الى اليد وكأنك تنظر الى شخص مصغر امامك. هذا هو العلم والسر العظيم بكل بساطة.
اني متأكد بأن الرسالة قد وصلتك والان بأستطاعتك مع القليل من القراءة والحفظ بأن تكون انت الطبيب.

نظام الجنين او نظام الحشرة. INSECT SYSTEM

وهذا النظام التمثالي مهم جدا وفعال وهو في غاية السهولة, او في الحقيقة هو الاسهل على الاطلاق, انظر الى إصبع من أصابع يدك فسوف ترى انه مقسم الى ثلاثة اقسام او سلاميات, القسم الأول أي الأعلى فهو يمثل الرأس والرقبة وكل ما تحتويهم من الغدد الدرقية والفم, العينين والأنف والخ, والقسم الثاني من الإصبع أي السلامية الثانية فهي تمثل الجهاز التنفسي والقلب, اما القسم الثالث, السلامية الثالثة فهي تمثل الجهاز الهضمي كله, اما اسفل القسم الثالث فهو الجهاز التناسلي, اما اليدين والقدمين فهم يتواجدان على جوانب الإصبع على شكل الجنين في بطن امه, او على شكل الحشرة.

انظر الى الصور فسوف ترى ان الإنسان كله مرسوم على الإصبع, وهذه نعمة من الرب, انه اعطانا اربع صيدليات او اربع مستشفيات اليدين والقدمين, فلماذا التعب والذهاب الى احد آخر لعلاجنا, كن انت المعالج والطبيب والحكيم.

نظام المصغر MINI SYSTEM

وهو عبارة عن ان جسم الإنسان كله مرسوم على أنملة الإصبع, السلامية الأولى من الإصبع.

لا تستعجب, فالإستساخ لإنسان ثاني يشبهك تماما هو اخذ خلية واحدة من خلايا جسمك التي هي اكثر من 100 الف ترليون خلية, وهذه الخلية التي لا ترى بعين المجردة تحتوى على كل معلومات جسمك, مثلاً: لون بشرتك, طولك, مشاكلك الصحية لون شعرك لون عيونك الخ. حتى في اغلبية المختبرات الحديثة يوجد فحص لشعرة من رأسك يتمكن من خلالها التعرف على كل الأملاح والمعادن والفيتامينات التي تتقصدك, وايضا مشاكلك الصحية والوراثية. كيف يتم ذلك؟

إن الشعرة هي جزء منك, لذا انك انت الشعرة او الشعرة هي انت.
مثل صغير انظر الى المرآة سوف ترى نفسك, فإذا كسرت المرآة واصبحت مفتتة قطع صغيرة, ايضا سوف ترى نفسك باصغر قطعة ممكنة من المرآة. انها خلقة الإله العظيم المبارك, الذي خلق الانسان في احسن تقويم.

معنى ذلك ان الإنسان كله في خلية واحدة " واحدة في الكل والكل في واحدة"
والبشرية ابتدأت من نطفة واحدة, فما هو العجب بذلك؟

تعلم بسرعة

عزيزي ايها الطبيب العظيم. عندما اخذت دورة لتعليم السوجوك, كنت اقرأ كتب كثيرة عن هذا الموضوع, وكنت اقرأ بسرعة, واقفز من سطر الى سطر, واحيانا اتجاوز بعض الصفحات والكلام التمهيدي والشرح الممل, الى ان اصل إلى ما اريده, وهناك اقرأ بهدوء وتمعن. لذلك اني افضل إعطائك المعلومات من دون لف ودوران, لاني اعرف ان وقتك من ذهب, وانك في غاية الشوق للوصول الى الأسرار, لذلك إقرأ بتمعن وإحفظ وطبق كل ما تقرأه, وعلم غيرك, لانك ببساطة عندما تعلم غيرك ما تعلمته بفترة لا تزيد عن 24 ساعة, سوف تحفظه. لماذا؟ لانك ببساطة كررته. وعندما يستفيد الآخر بمعلوماتك سوف تشعر بفخر عظيم بنفسك, وهذا كفيل لترسيخ المعلومة في رأسك.

لذلك كل ما تتوى حفظه, علمه لشخص آخر بفترة لا تتجاوز الـ 24 ساعة. مثل النكتة, إذا سمعتها ولم تخبرها لأحد تنساها.

على سيرة النكتة, إسمع هذه واحفظها.

دكتور في مستشفى المجائين طرح سؤال واحد على ثلاثة مجائين:

ما هو مجموع 3×3 المجنون الاول قال 158 المجنون الثاني قال الثلاثة المجنون الثالث قال 9 فهنيء الدكتور المجنون وسأله كيف حصلت على هذا المجموع فقال لقد طرحت 158 من الثلاثة.

إذا اردت حفظ هذه النكتة لطول عمرك فعليك ان تخبرها لشخص آخر بمدته لا تزيد عن الـ 24 ساعة.

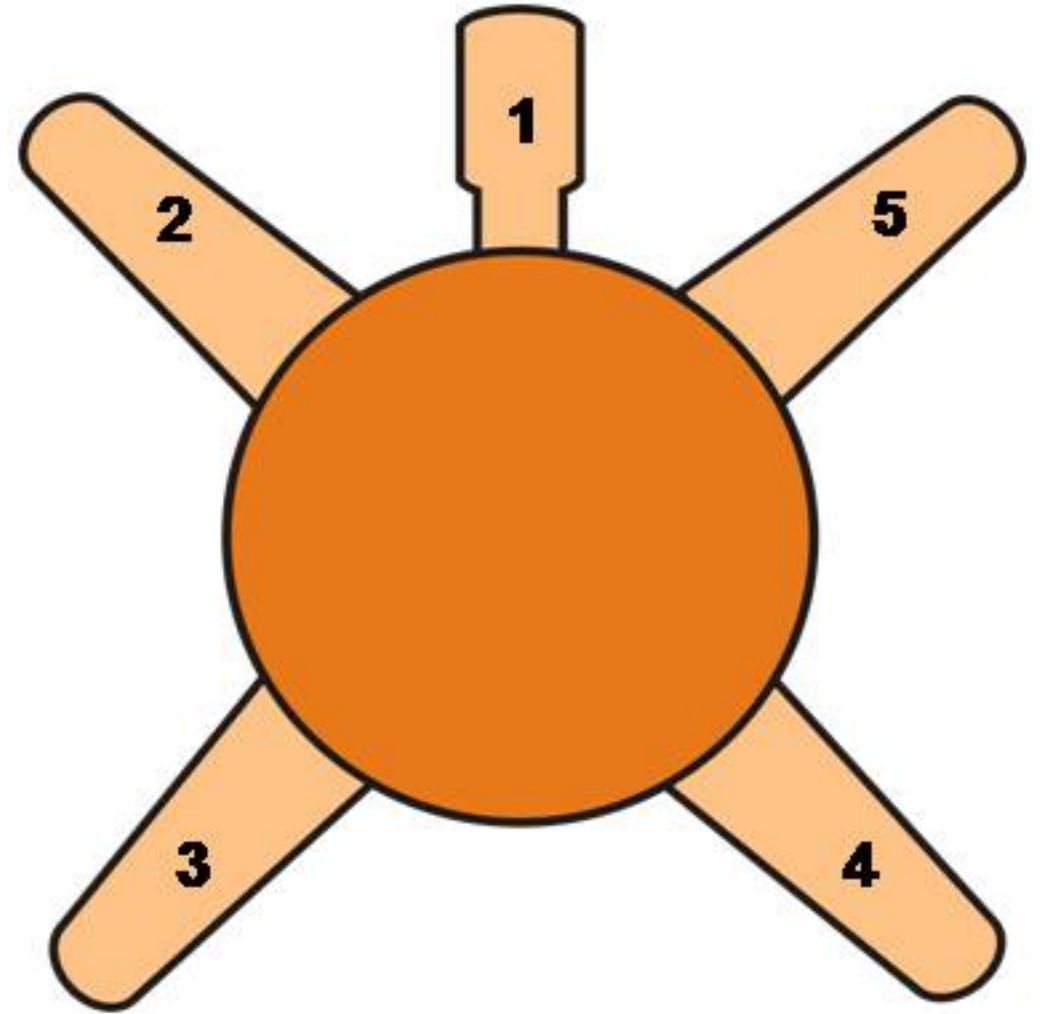
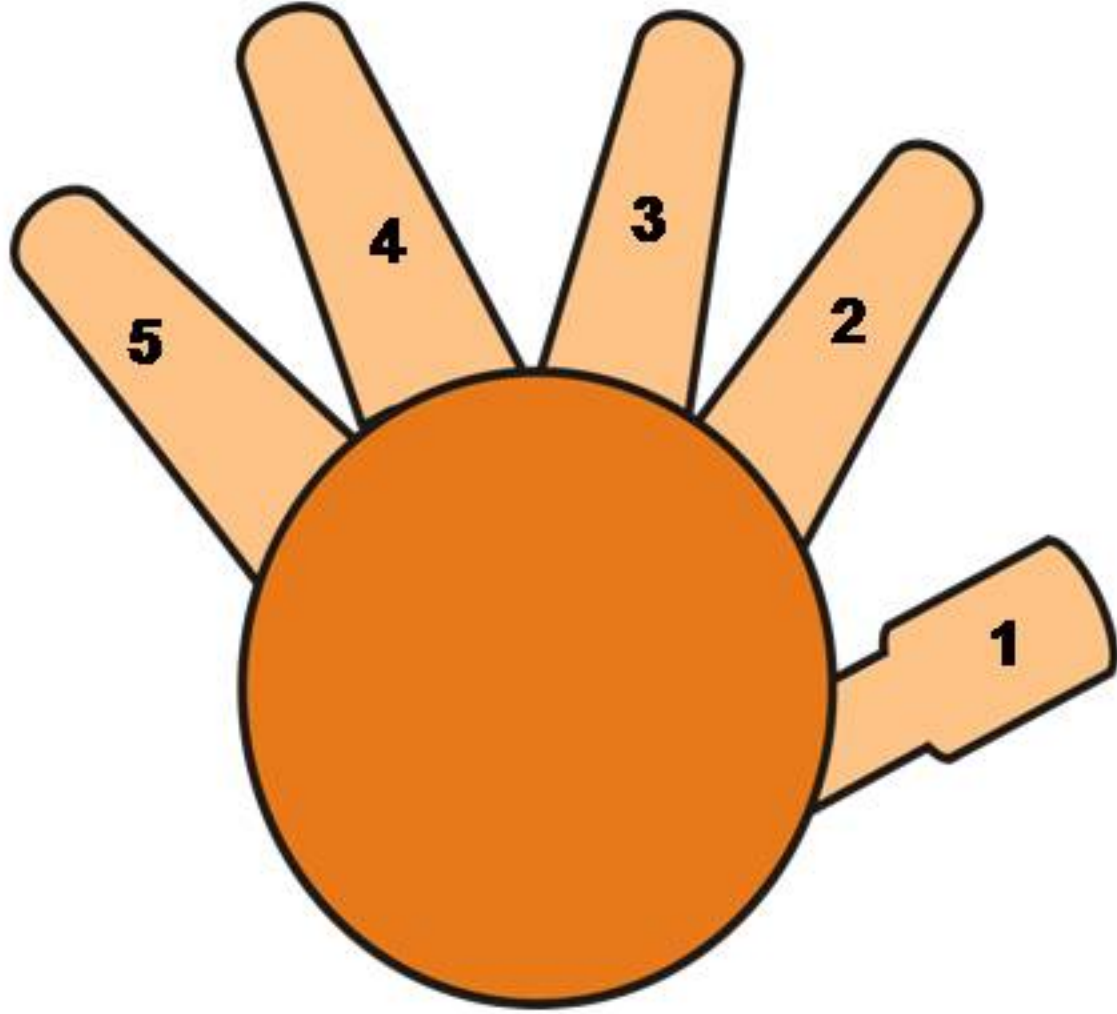
عزيزي الكريم, ايها الطبيب البارع.

في الصفحات المقبلة سوف تتعرف على التطابق الإلهي العظيم لبنية الجسد المتماثلة في اليدين والقدمين. وسوف تبهر لهذا التماثل والتشابه الكبير بين الجسد واليد. واتي على ثقة تامة لو استخدم هذا العلاج بين جميع البشر, وخاصة العرب, لتخلصوا من الآلام والأوجاع الى الأبد. هذا الإكتشاف العظيم الكبير سيجعل البشرية تعيش من دون ألم أو مرض. لقد تكلمت مع طبيب إختصاصي عمود فقري ومفاصل عن إنجازاته العظيمة, قال بفخر: منذ فترة جاتني مريض يتألم كثيراً من اوجاع في الركبة, ولكن والحمد لله بعد ثلاث اسابيع من العلاج اصبح عال العال ولم يشعر بأي ألم.

فما قولك انت, عندما تعالج شخص ويشعر بالتحسن بثلاث دقائق فقط, هل سوف تشعر بالفخر اما لا؟ سوف يقولوا عنك الناس بأنك ساحر, هكذا قالوا عني عندما بدأت بعلاج الأشخاص, كنت أستحي احيانا عندما أرى عيون الأشخاص تنظر إلي وكأنني نجم سينما كبير, ولكن قال لي احدهم مرة اني اهم من نجم في السينما, فانت تشفى من الأوجاع بسرعة رهيبه عجيبة.

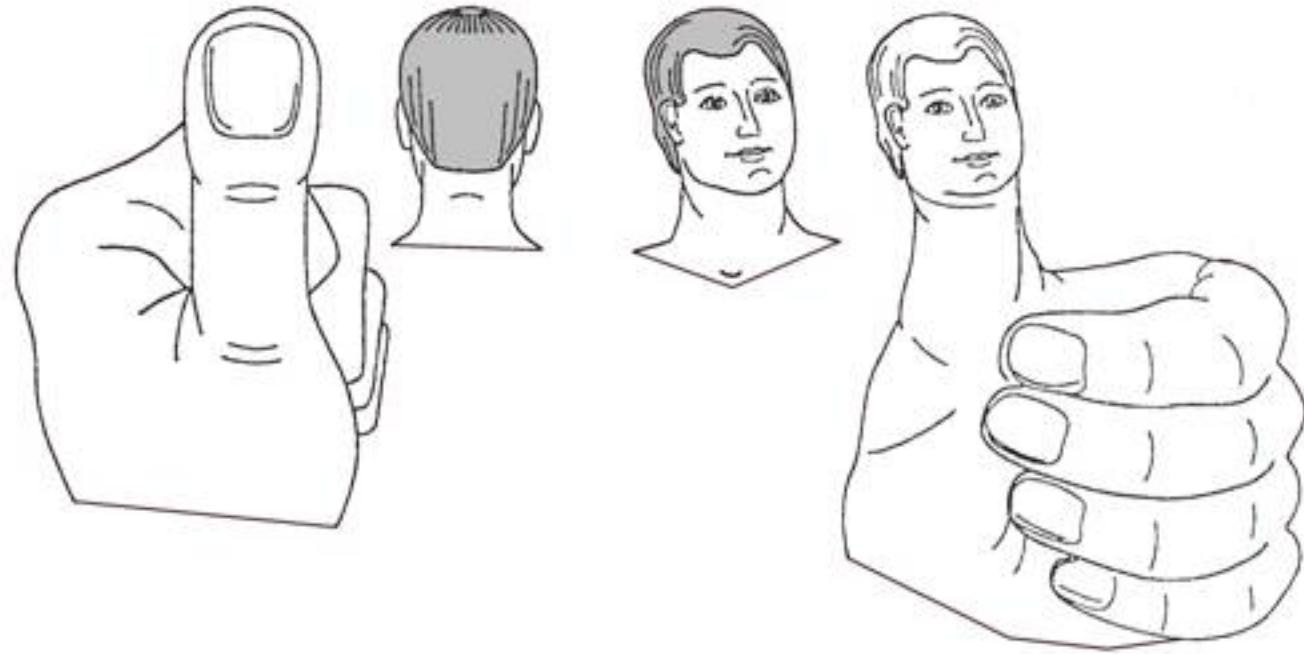
هذا الكلام انت يا عزيزي سوف تسمعه بأذنك عندما تنتهي من هذا الكتاب المفيد وتبدأ بممارسة هذه الطريقة العلاجية المذهلة, ولكن في البدء جرب على نفسك, إحفظ وتمرن, ثم تمرن وعلم. والآن ادعك تتبهر لهذا التطابق العجيب, الرباني, الذي من خلاله تكون انت الشافي المداوي بإنه تعالى.

التشابه بين عدد الأجزاء البارزة



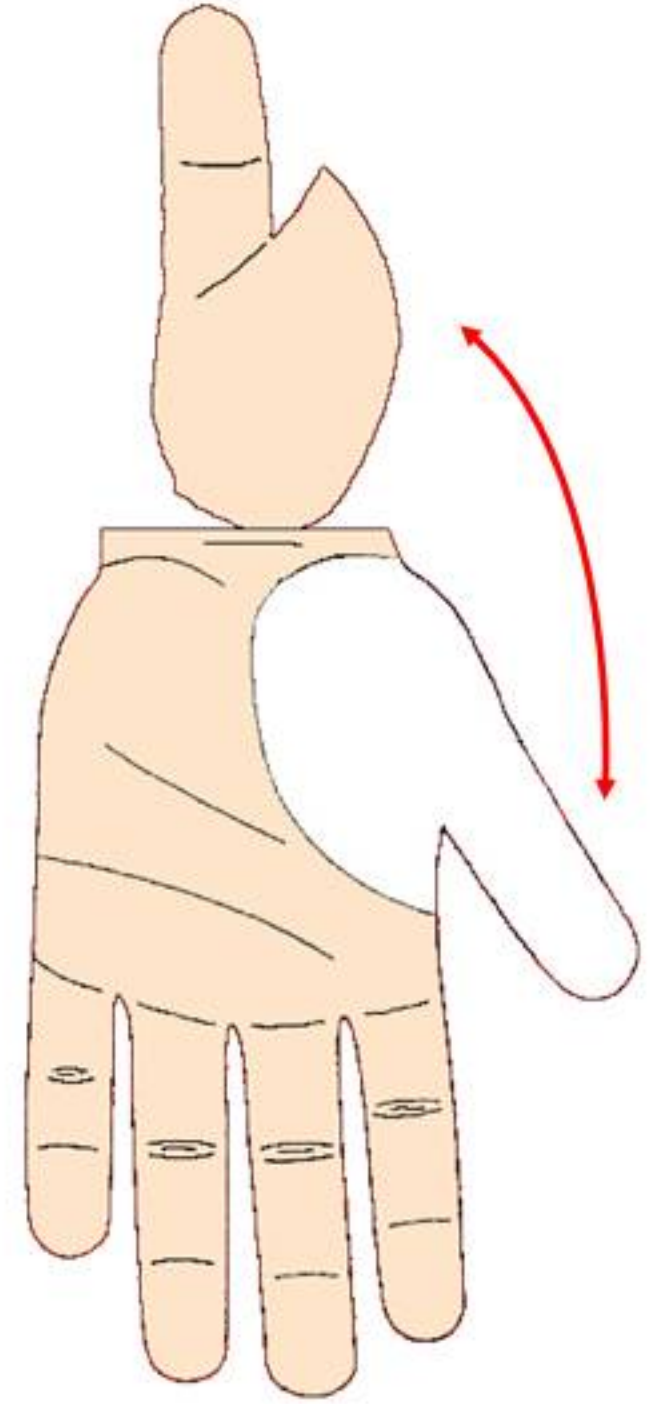
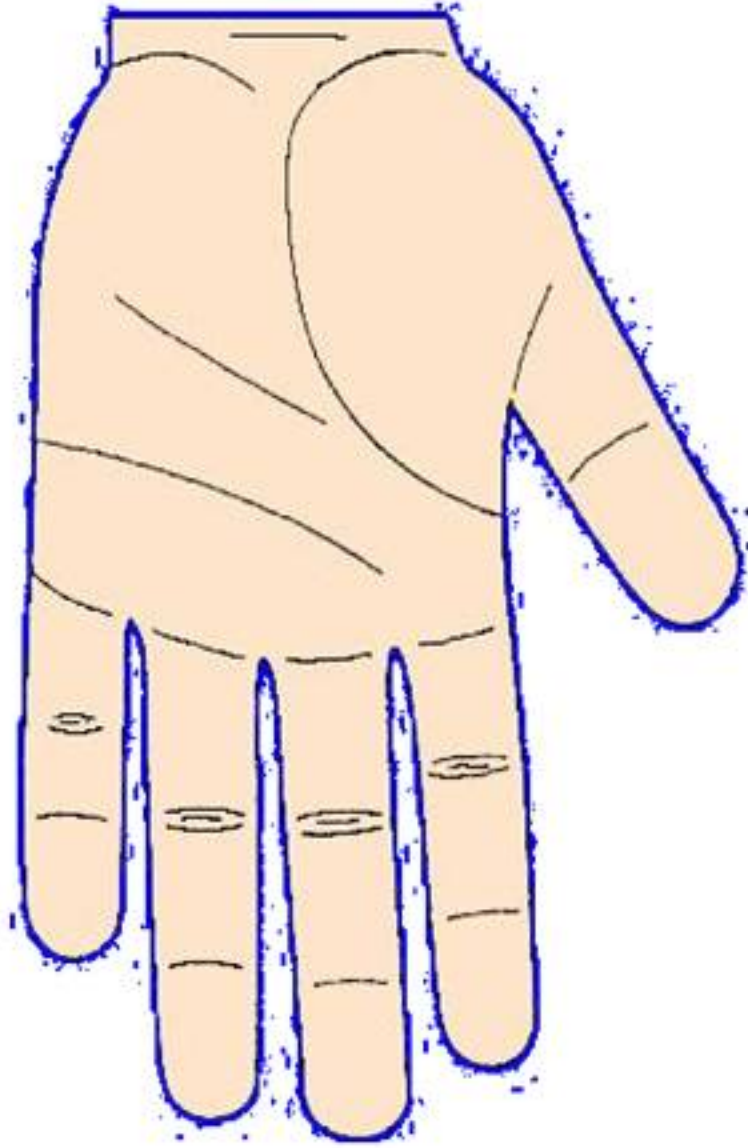
للجسم خمسة أطراف الرأس واليدين والقدمين, ولليد أيضا خمسة أصابع

التشابه بين الرأس والإبهام



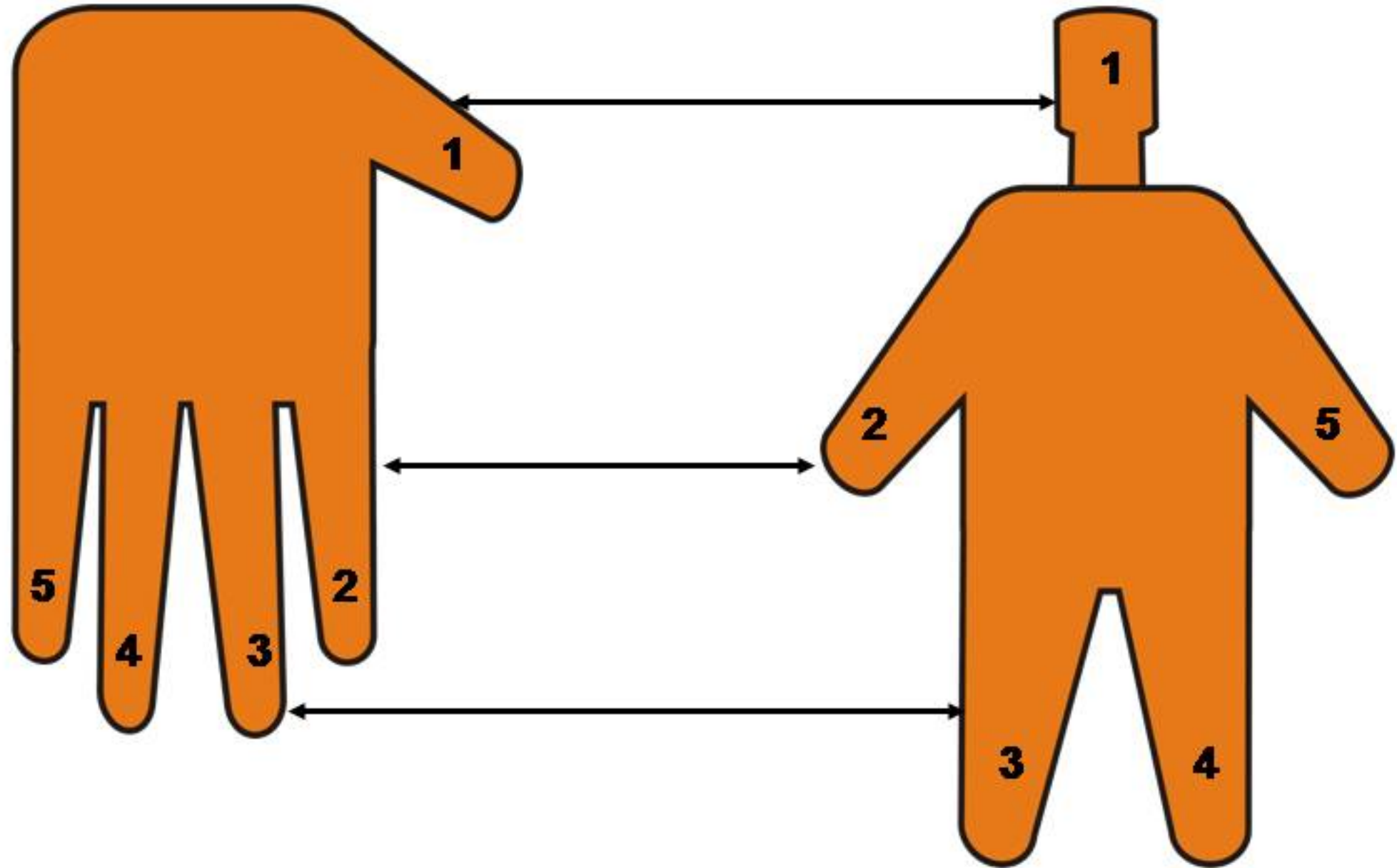
هل تلاحظوا التشابه العظيم بين الرأس والباهم؟

Су (الكف)



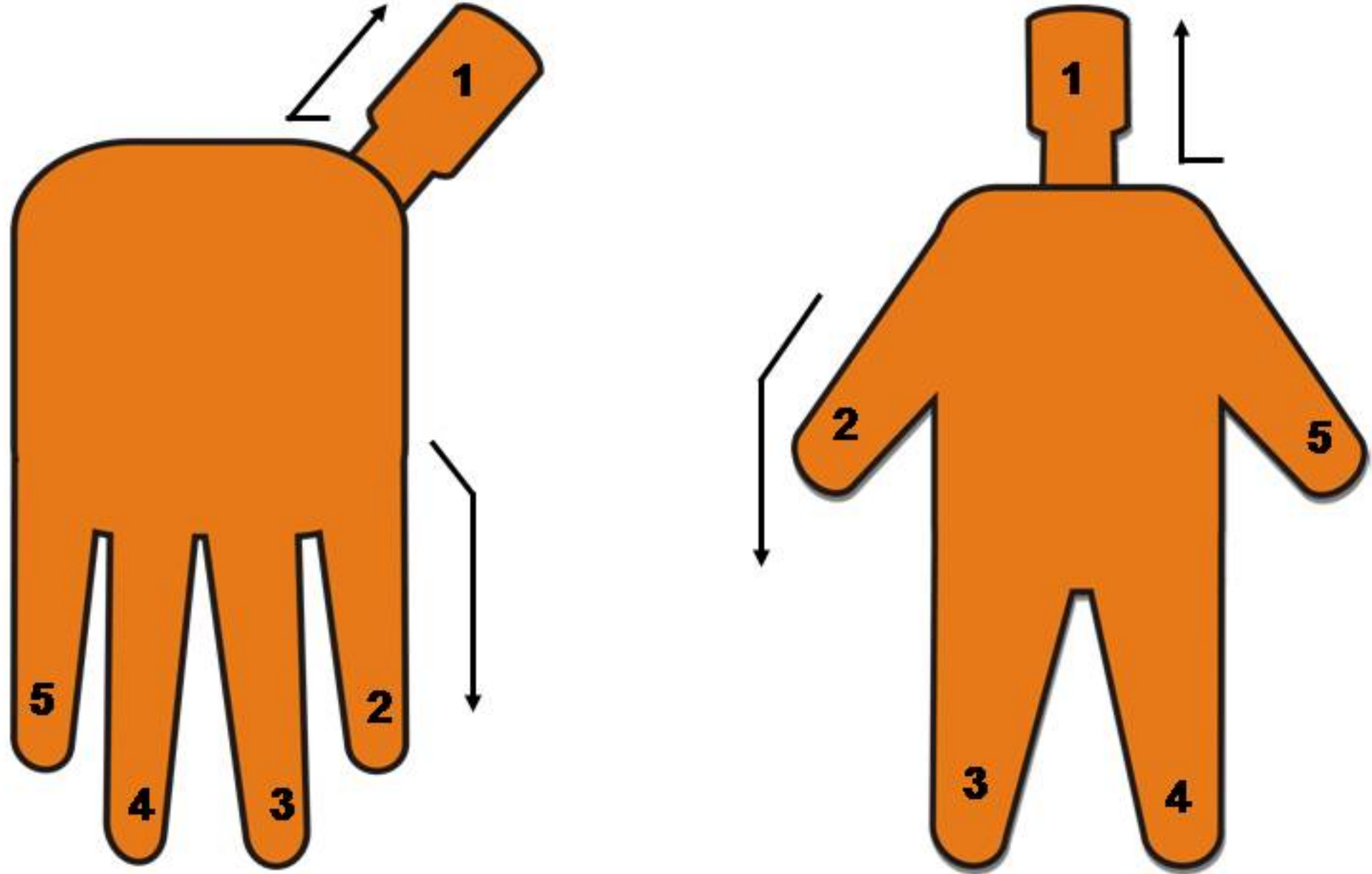
إذا رفعنا الباهم إلى الأعلى كما في الصورة فسوف نرى إن اليد تشبه بنية الإنسان على مصغر.

التشابه بين مستويات الأعضاء البارزة



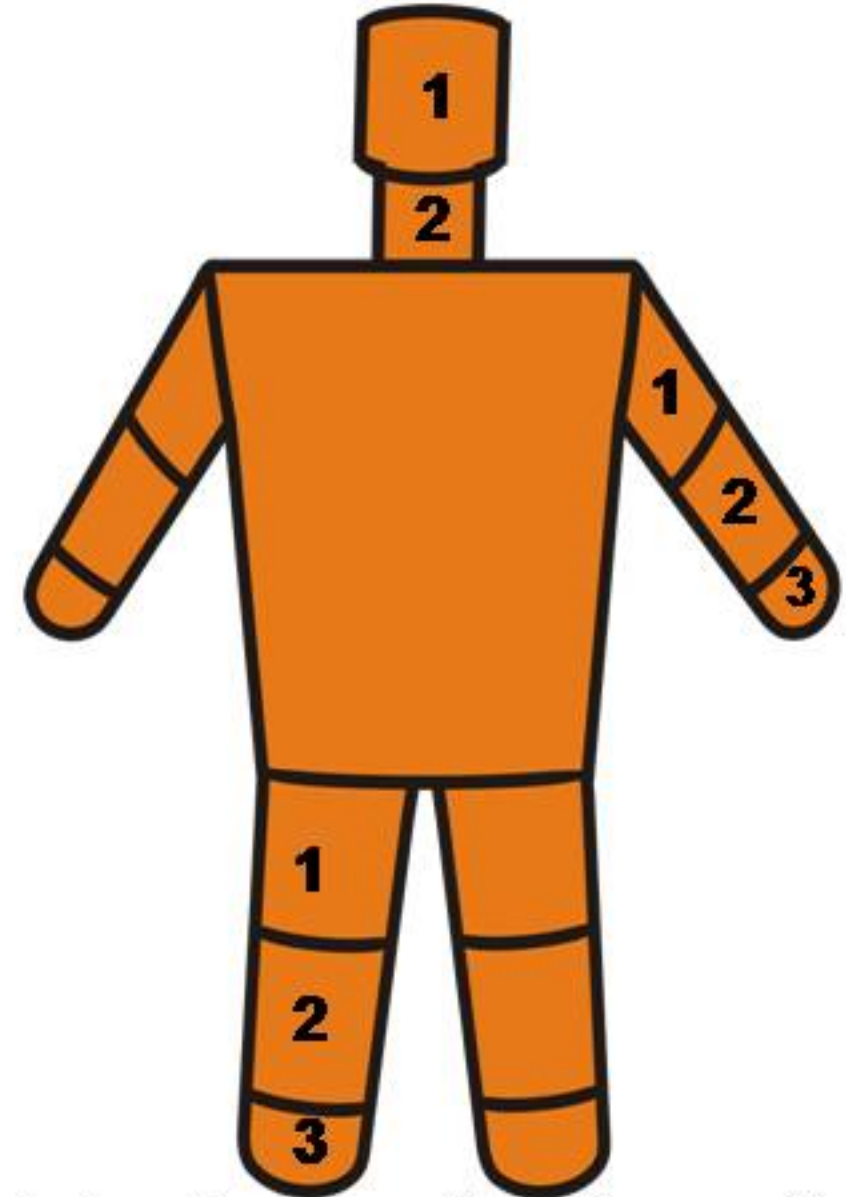
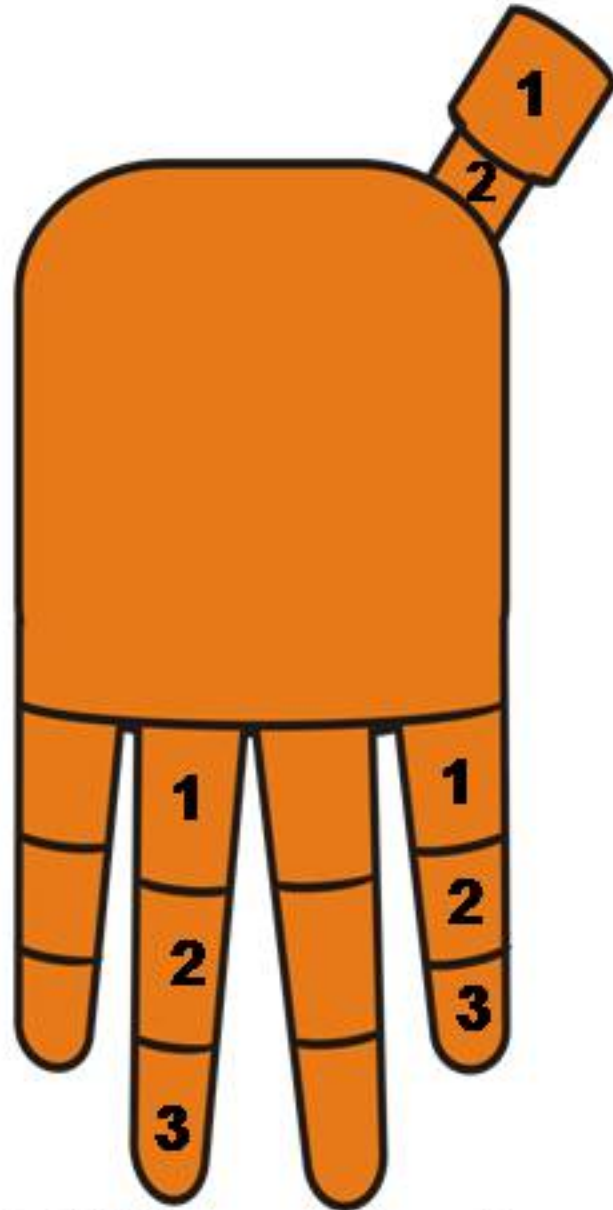
الباهم هو اصغر الأصابع واعرضها، كذلك الرأس. اليدين اقصر من الرجلين كذلك الإصبع الثاني والخامس اقصر من الإصبع الثالث والرابع الذين يمثلان القدمين.

التشابه بين توجه الأعضاء البارزة



إصبع الباهم يتواجد على جنب الأصابع, وبأستطاعته أن يلمس كل واحد منهم. الرأس كذلك يبعد عن الأطراف ولكنه يستطيع بأن يتحكم بهم.

التشابه بين عدد أجزاء الأعضاء البارزة



للرأس مفصلين: الجمجمة والرقبة، كذلك الباهم له سلاميتن. واليد تتألف من ثلاثة أقسام، الكتف والساعد والقبضة، والرجل أيضا تتألف من ثلاثة أقسام، الفخذ والساق والقدم، كذلك الإصابع له ثلاث سلاميات.



القدمين



اليدين



الرأس



كتف اليد



ساعد اليد



قبضة اليد



فخذ القدم



ساق القدم

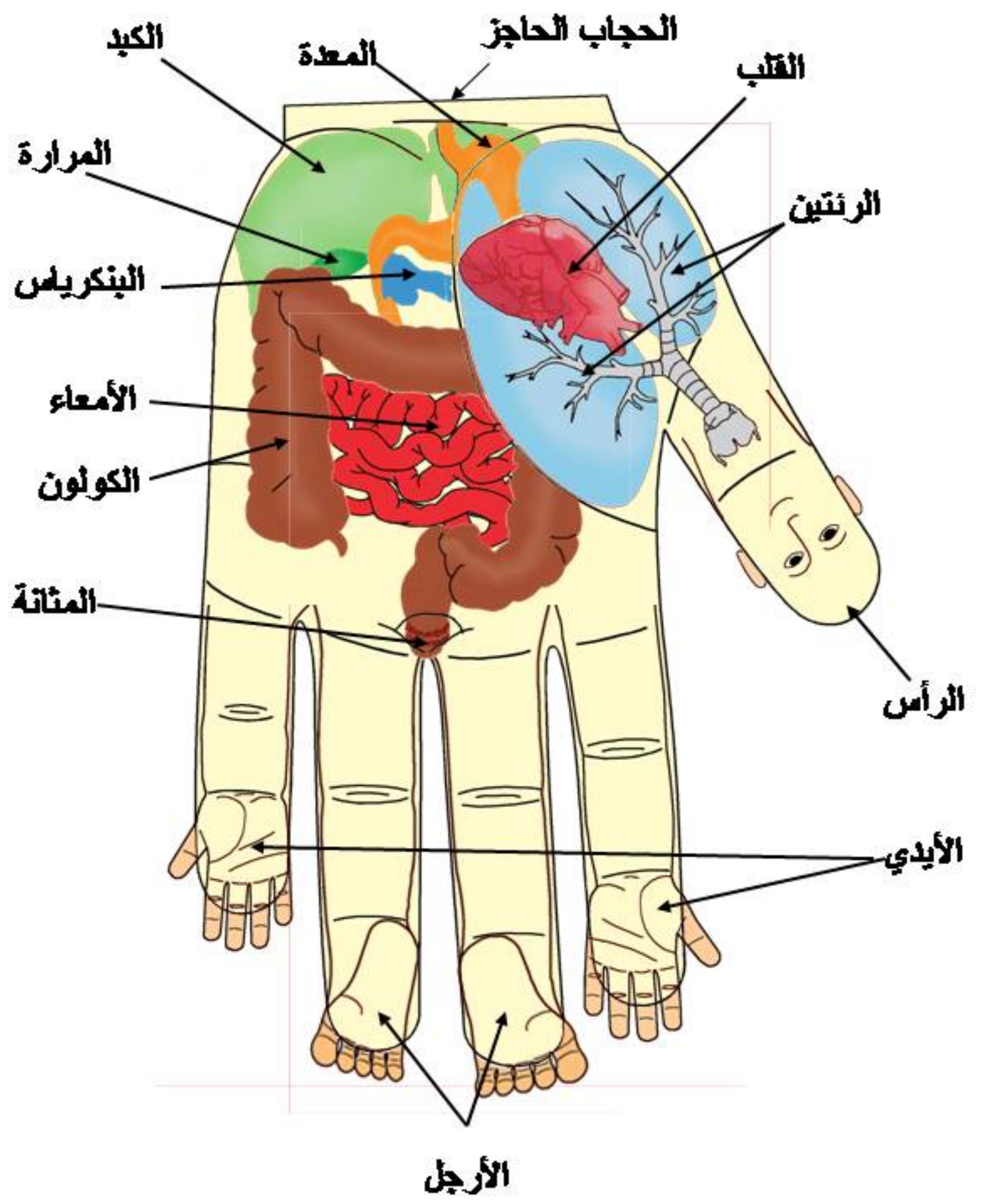


القدم

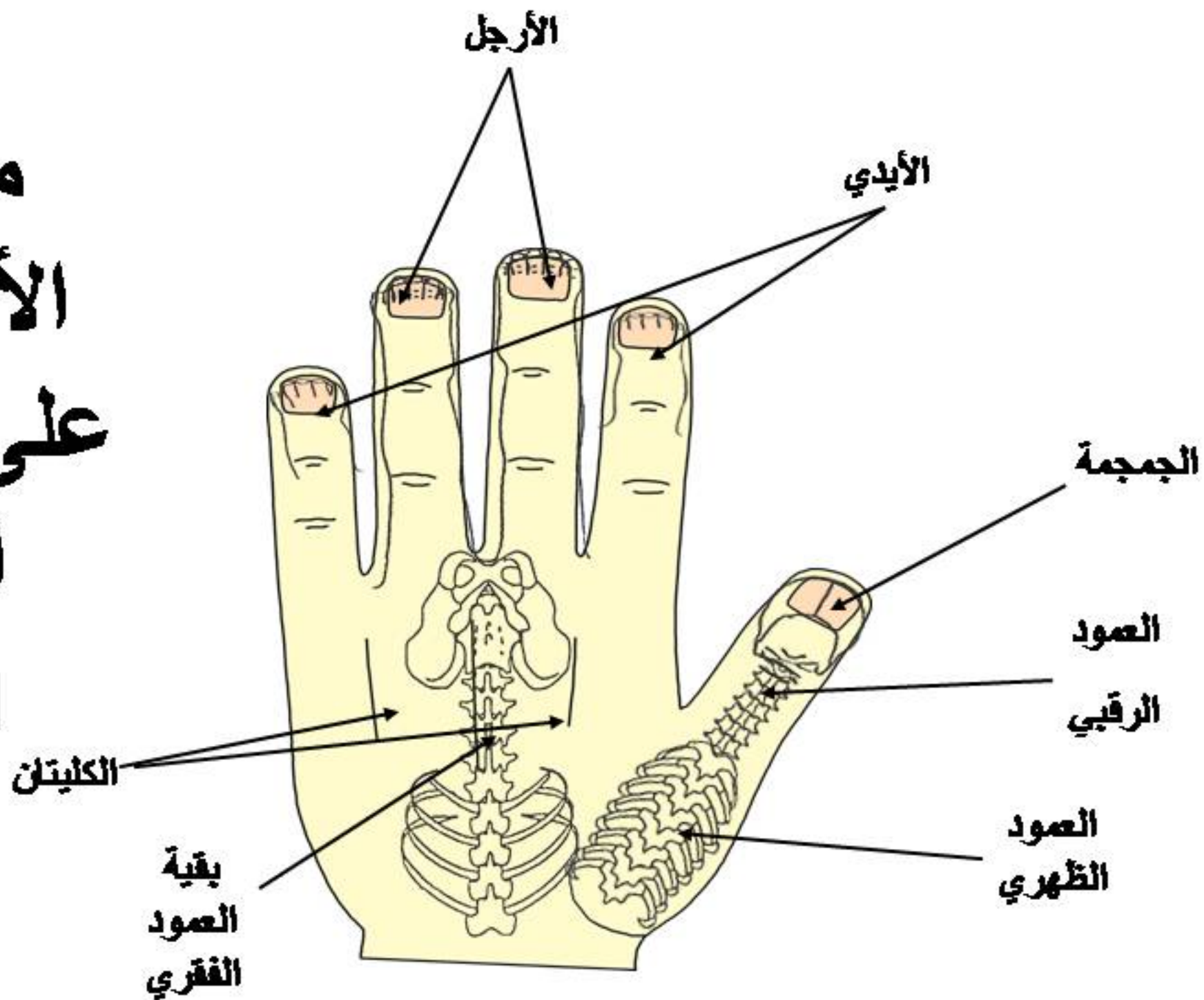


يبدء خط العمود الفقري من الرقبة " الإصبع الإبهام " وينتهي ما بين الإصبع
الوسطى والخاتم. أما في باطن اليد هو ايضا العمود الفقري الإقتراضي
أي عندما نعالج العمود الفقري علينا ايضا العمل على باطن اليد للتأكد من
صحة العلاج. نعتد هنا على قاعدة الين والياتغ.

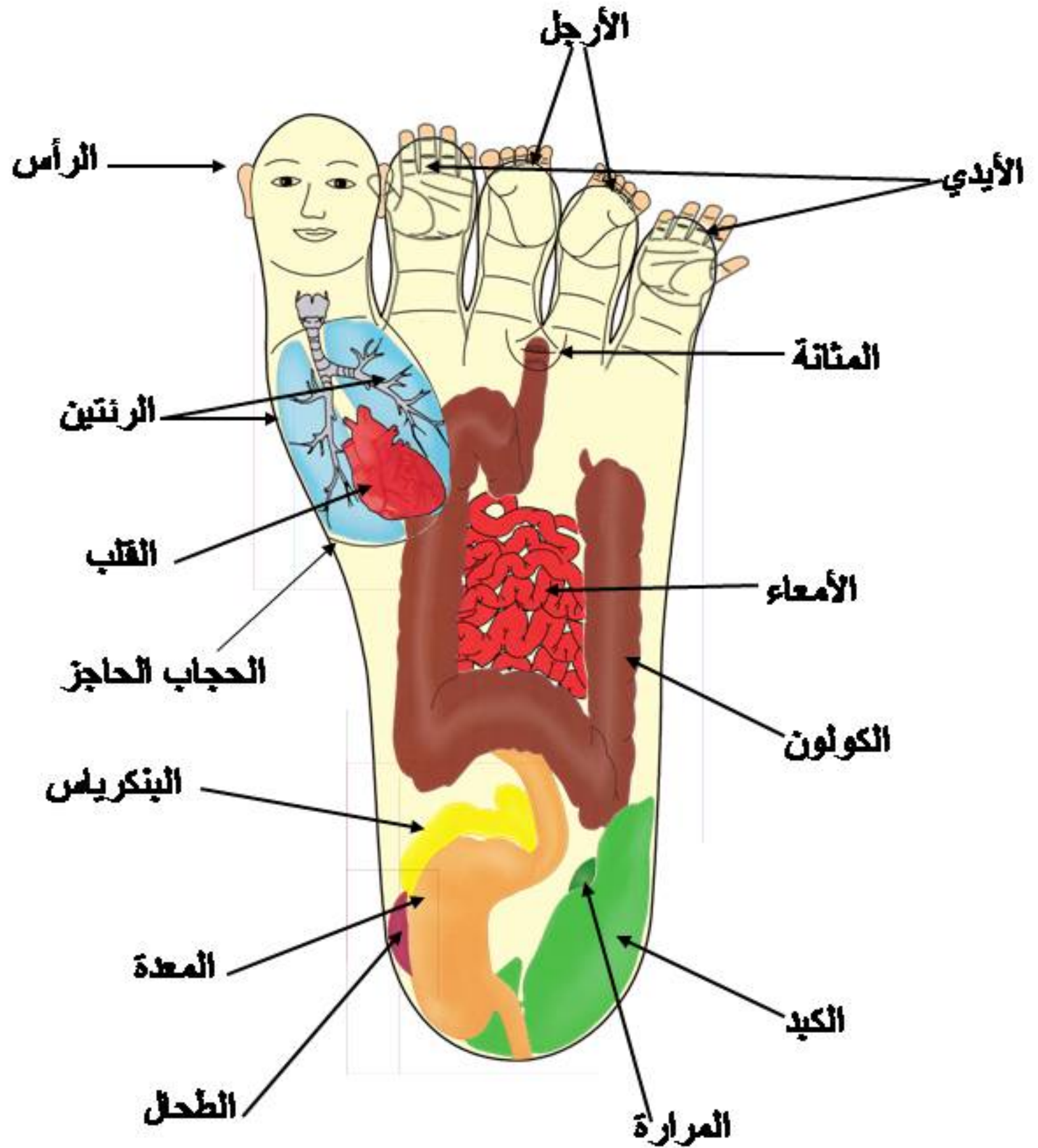
مواقع
الأعضاء
على باطن
الكف
Su



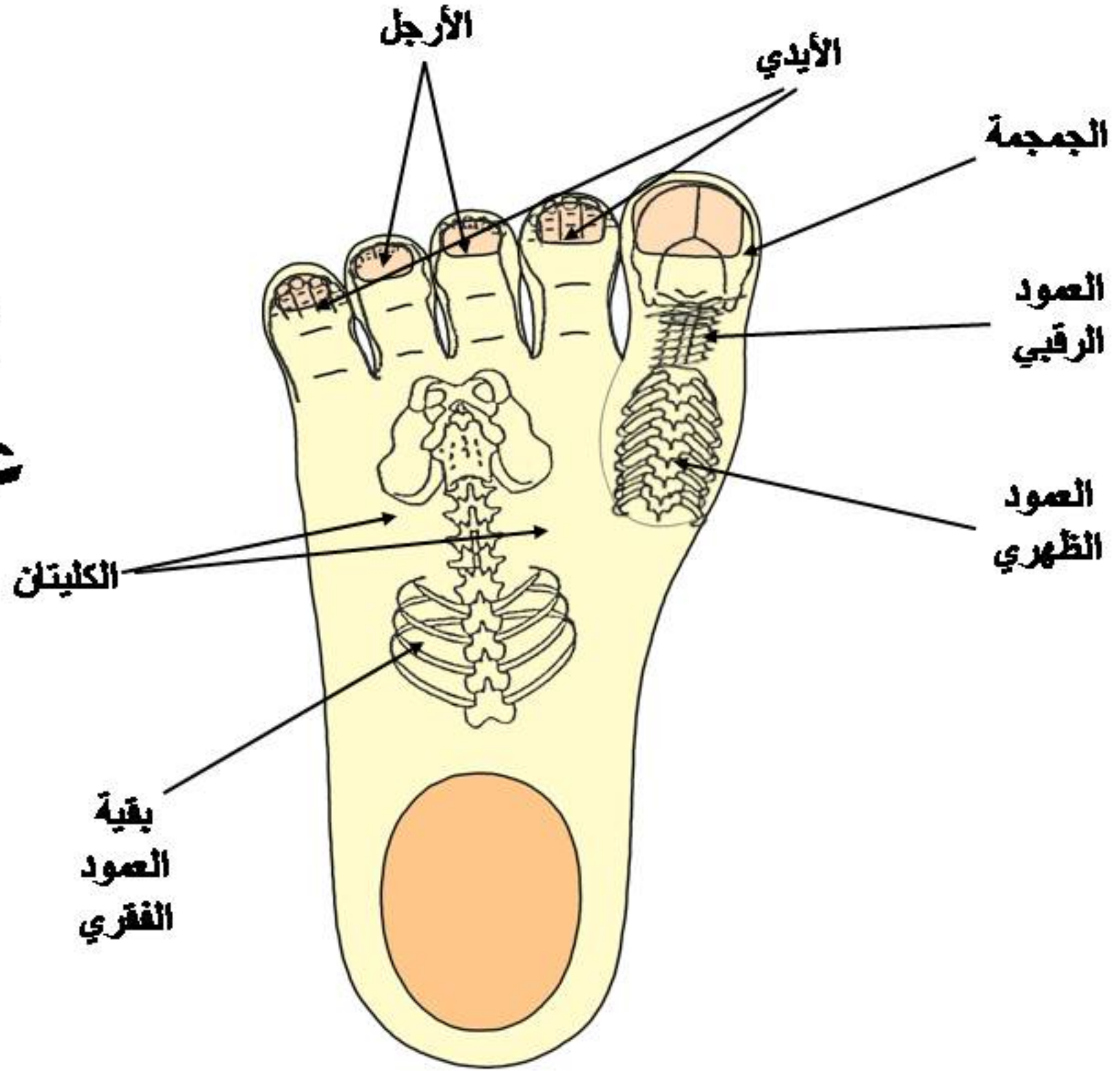
مواقع
الأعضاء
على ظاهر
الكف
Su



مواقع
الأعضاء
على باطن
القدم
Jok



مواقع
الأعضاء
على ظاهر
القدم
Jok



النظام التطابقي فوق الحجاب الحاجز

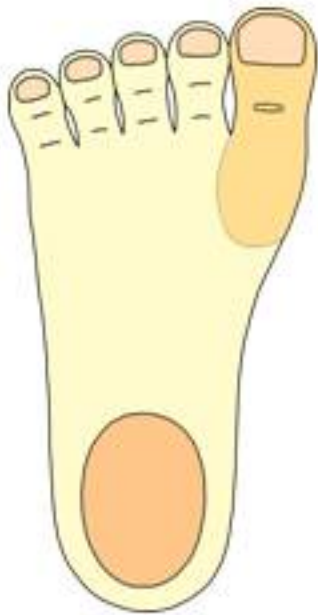
Yin Side

الجهة الامامية



Yang Side

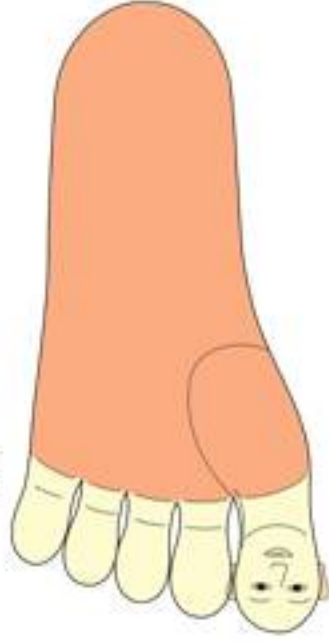
الجهة الخلفية



النظام التطابقي تحت الحجاب الحاجز

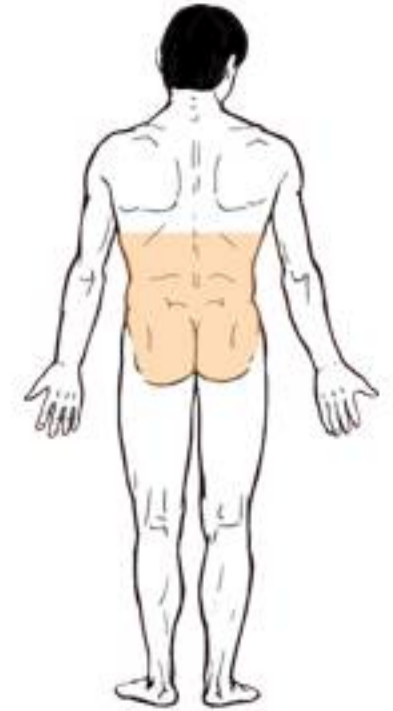
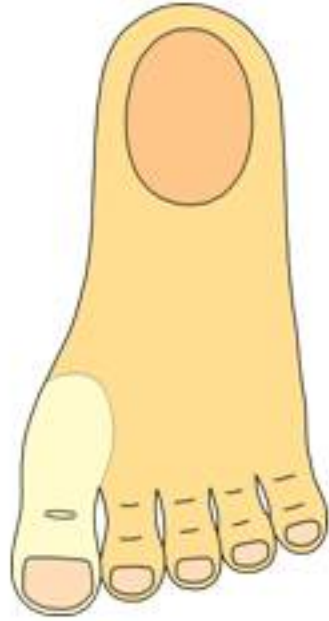
Yin Side

الجهة الامامية



Yang Side

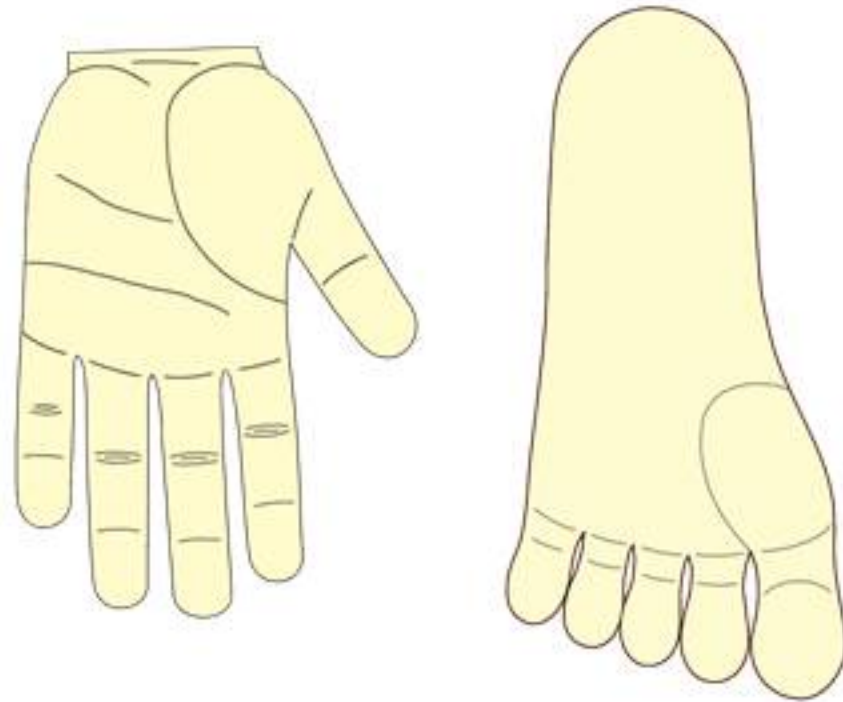
الجهة الخلفية



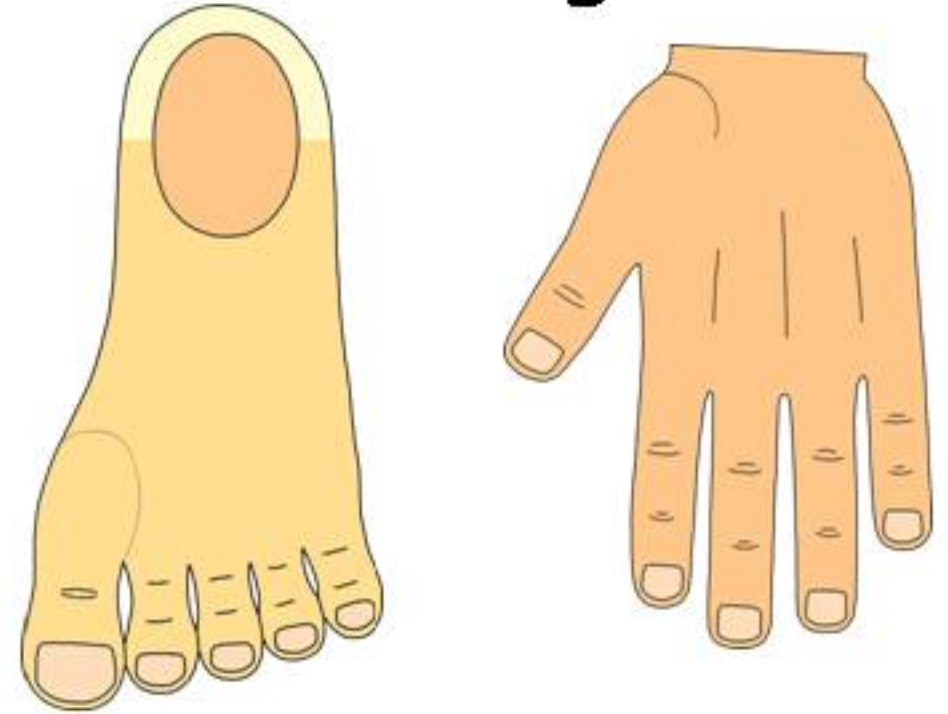
أوجه الـ Yin Yang في الجسم



Yin



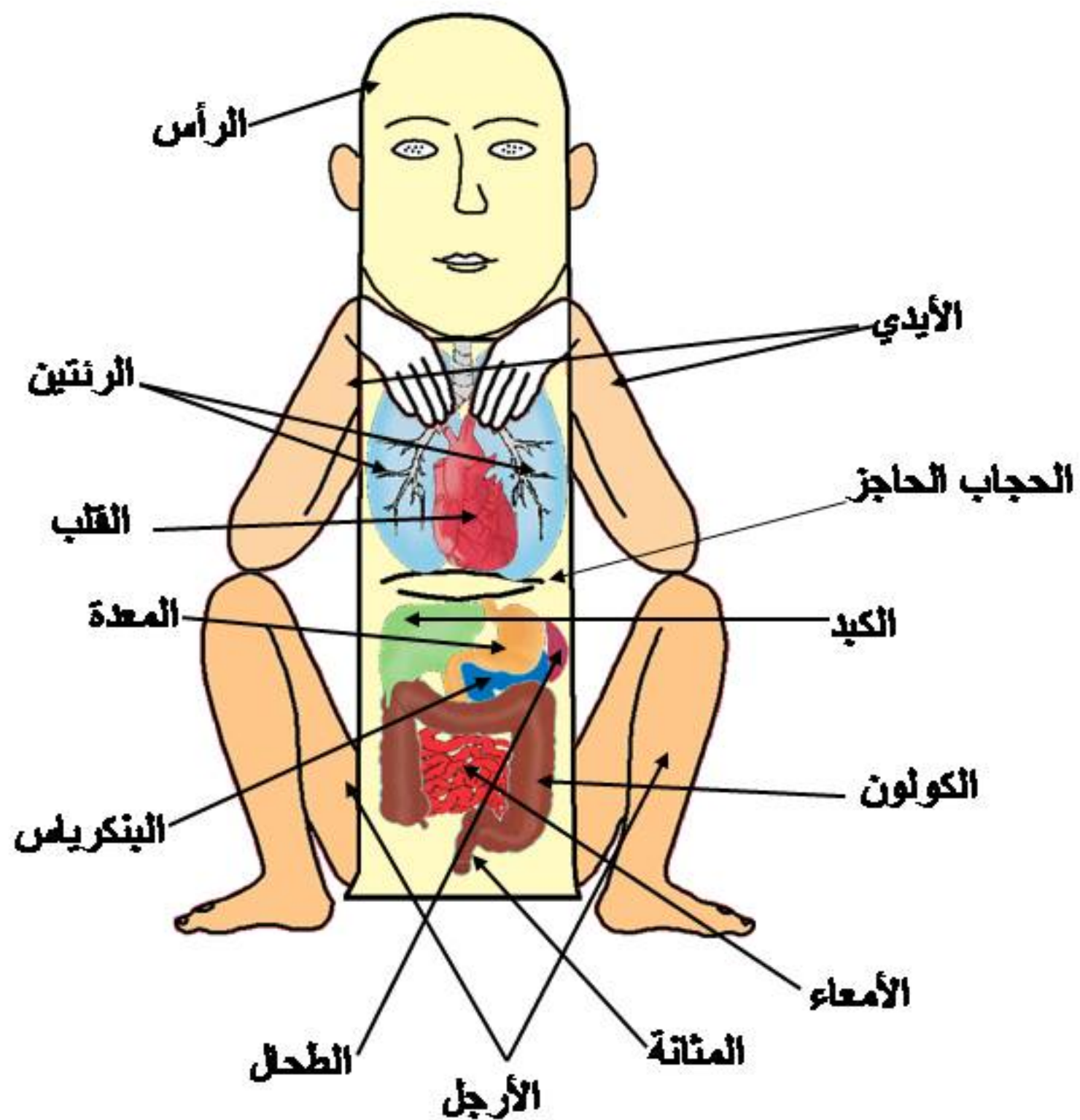
Yang



ان كلمة الين والياتغ تعنى السلبي والموجب, او الأمامي والخلفي, او الخير والشر, او الليل والنهار, او الجبل والوادي, او الحب والكراهية. اي التقيض او الضد. وهذه الكلمتين اصلهما صيني, واطباء الصين يعتمدون بفحصهم على اوجه التناقض في الجسم, مثلا رجل يبرد في الصيف, معنى هذا انه يوجد تناقض بين الين والياتغ في جسمه, عدم توازن أو تناغم. وللحصول على جسم سليم يجب ان يكون توافق وإعتدال بين الين والياتغ في الجسم.

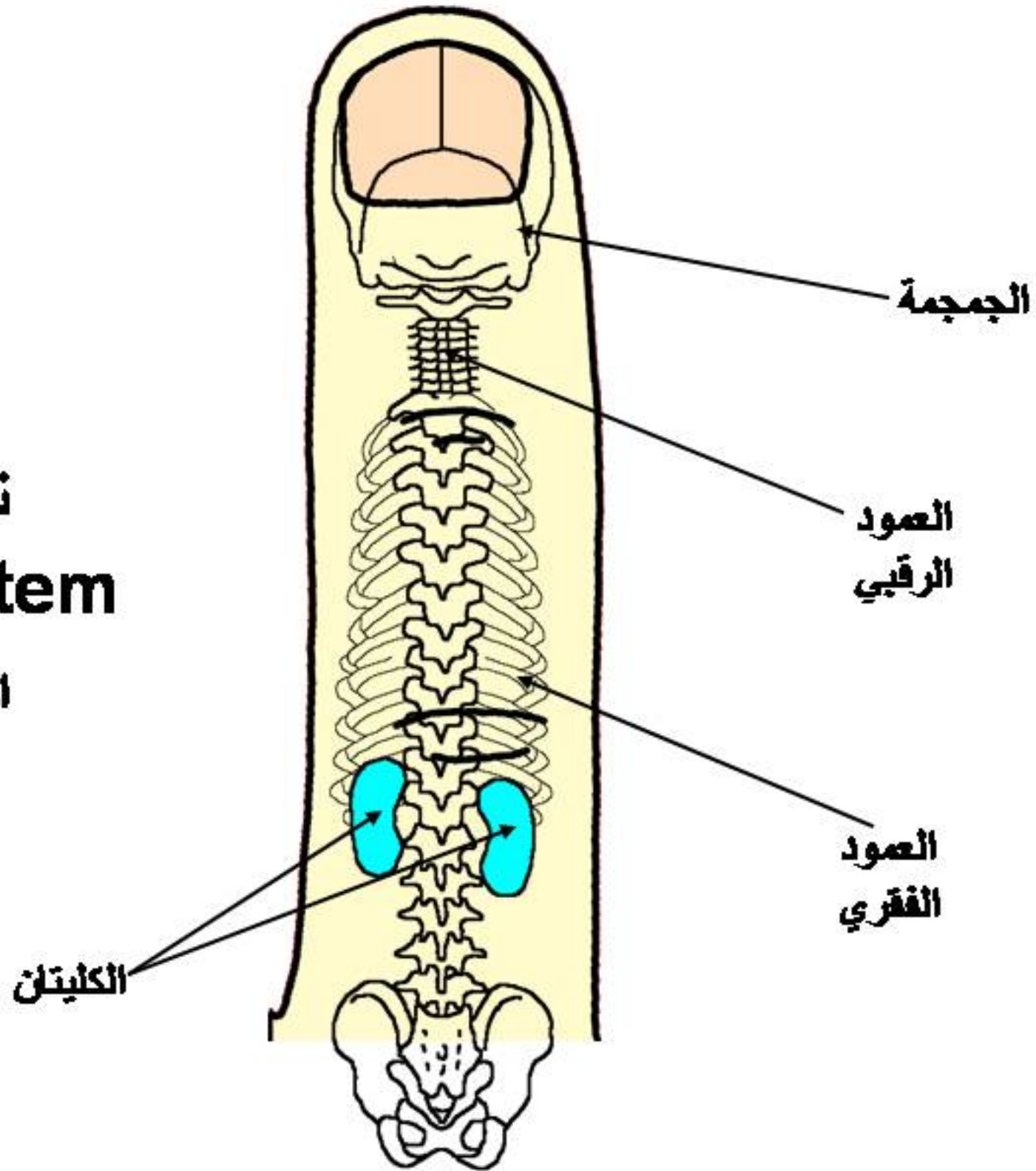
نظام الجنين Insect System

الجهة الأمامية



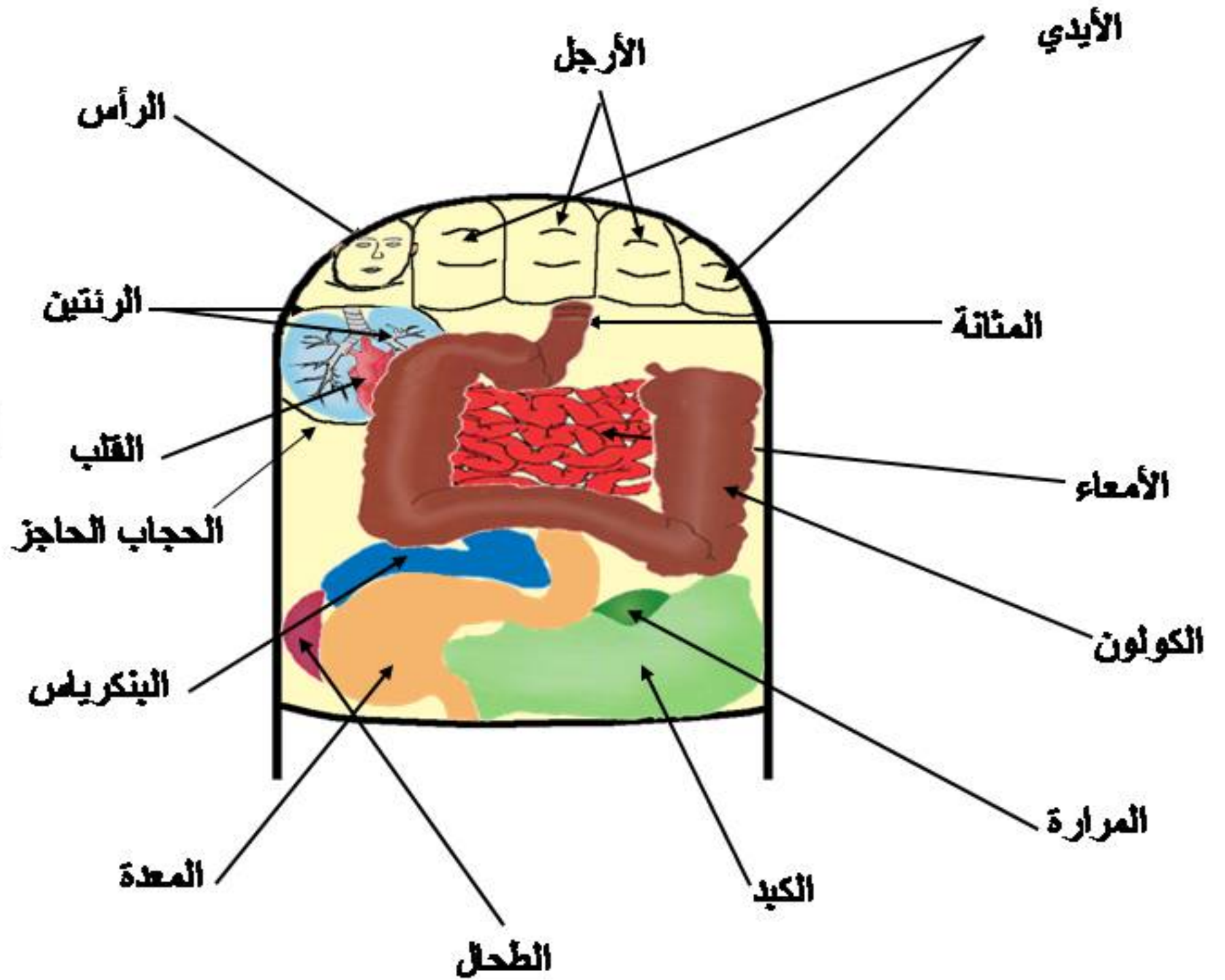
نظام الجنين
Insect System

الجهة الخلفية



نظام السلامية Mini System

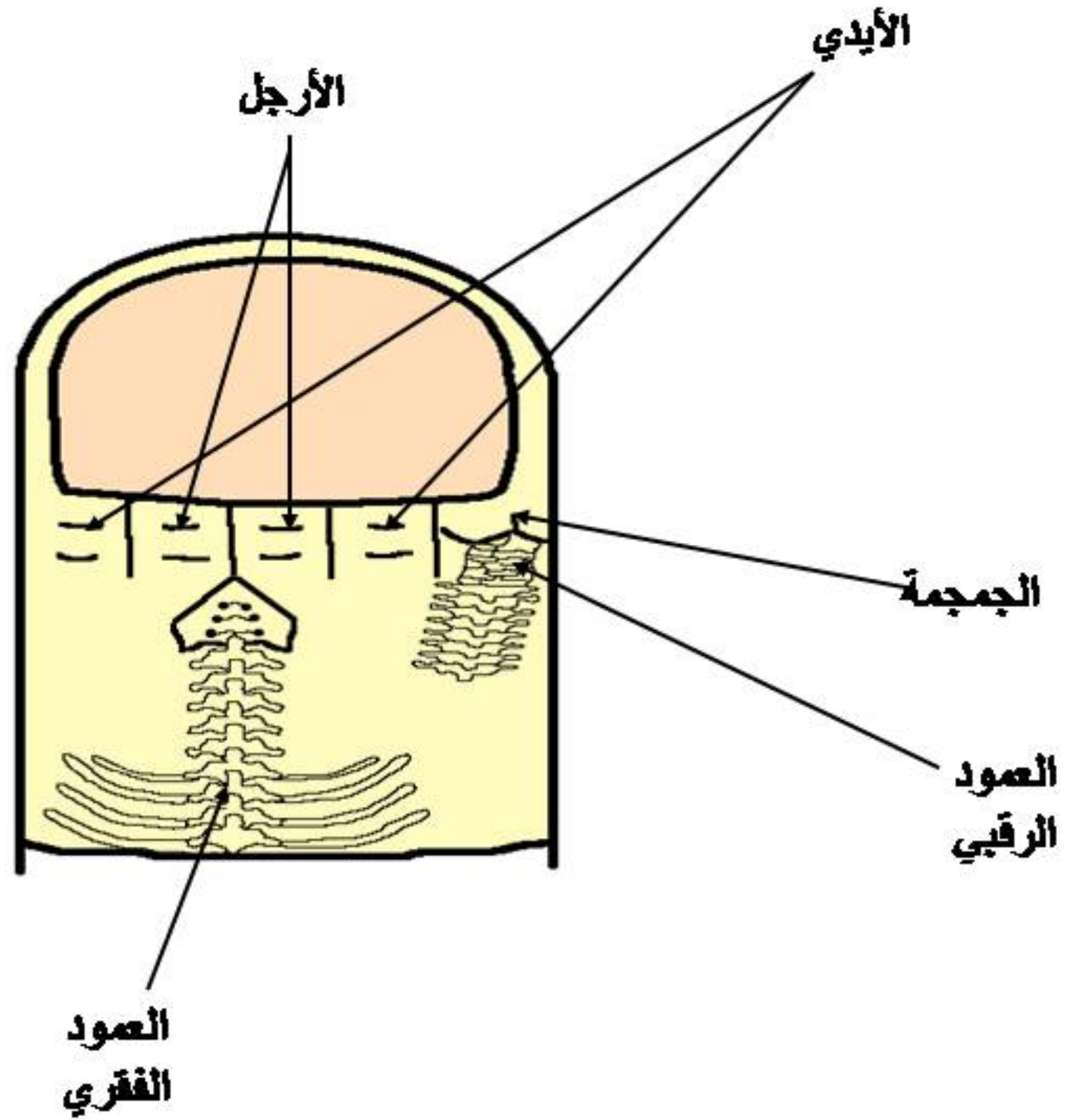
أتملة الإصبع
الجهة الأمامية



نظام السلامة

Mini System

اتملة الإصبع
الجهة الخلفية



الأسنان ونظام السوجدوك

هذه منظومة تشابهية مختلفة عن باقي المنظومات التشابهية الأخرى, وتسمى بالمنظومة الحيوانية **Animal system** هذه الطريقة هي الأسرع والأوفر لتخفيف أوجاع الأسنان والفم واللثة والتقرحات الخ.



المنظومة
الحيوانية
**Animal
system**

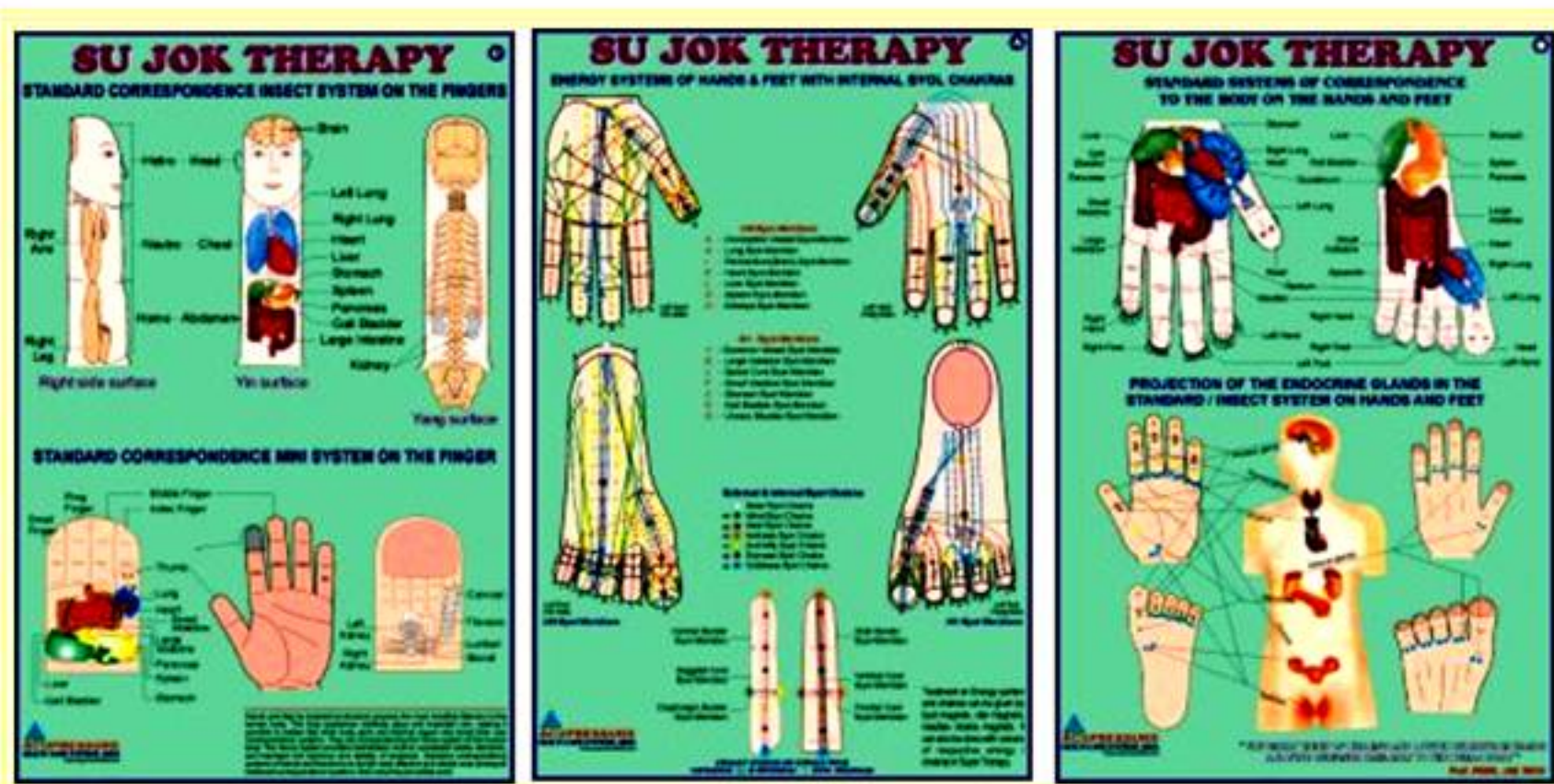


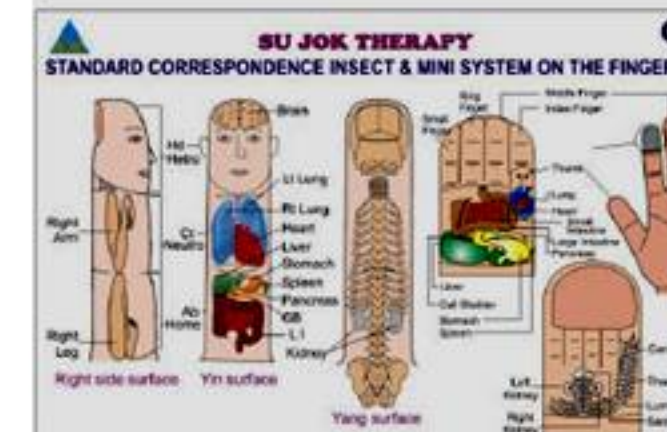
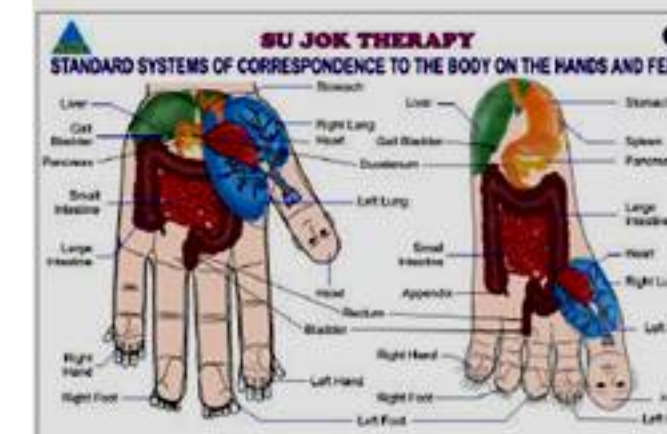
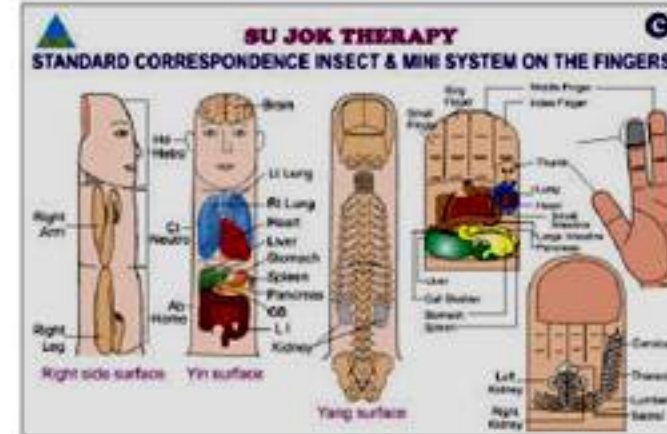
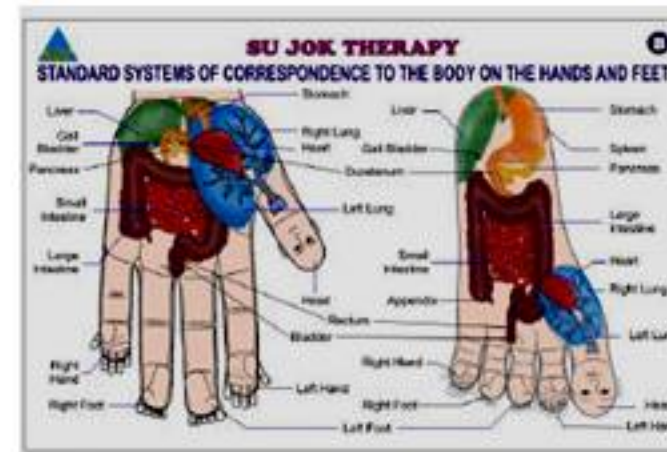
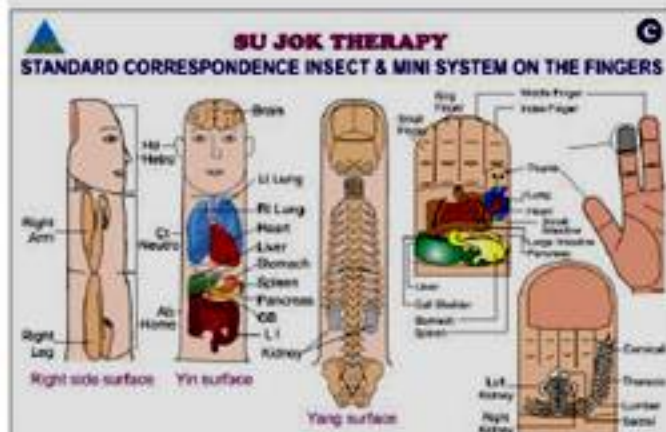
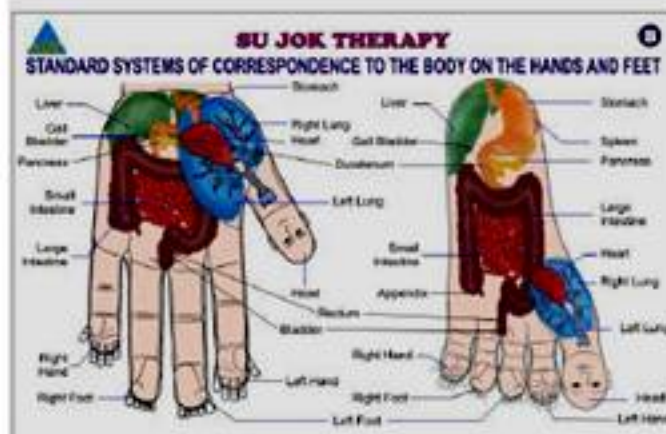
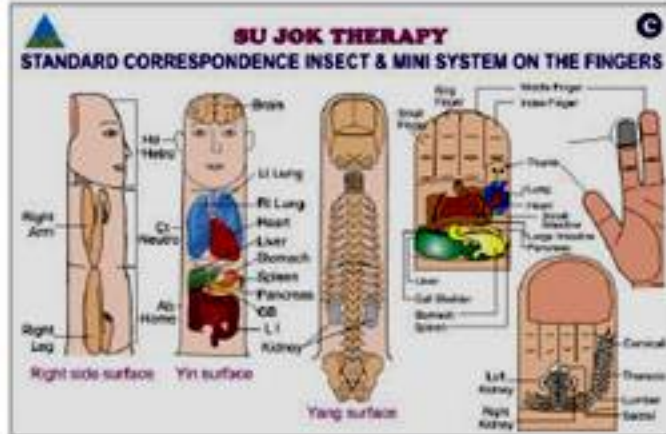
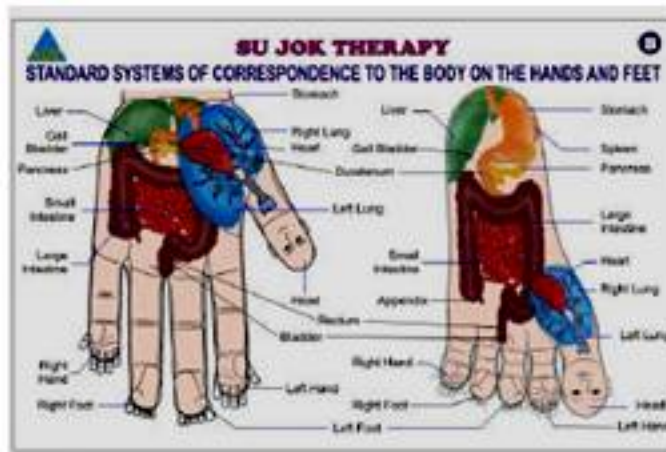
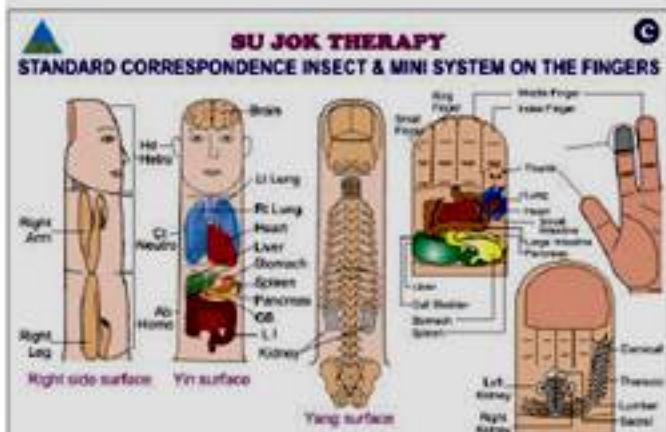
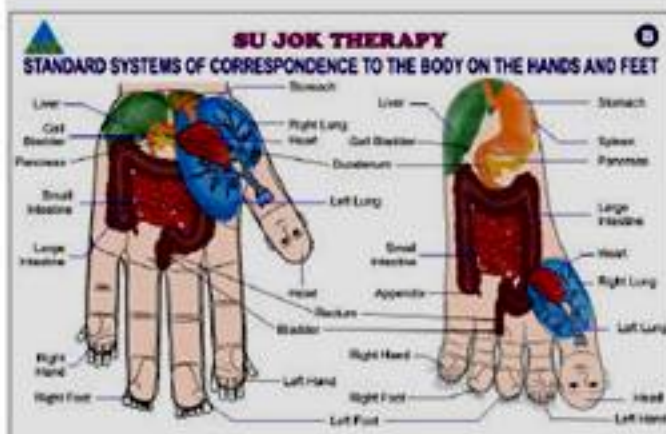
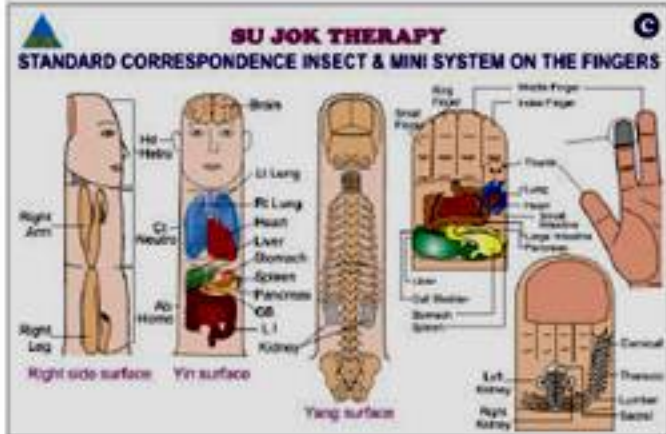
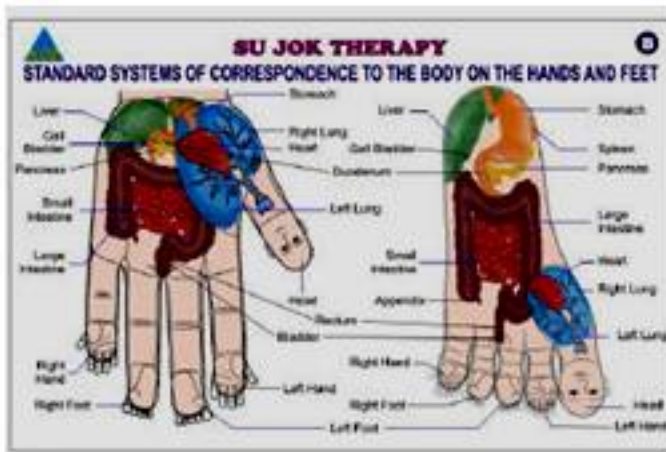
أُنظر إلى الظفر وكأنه فم مفتوح.
أعلى الظفر هو الفك العلوي وما
يحتويه من أسنان, وأسفل الظفر
هو الفك السفلي وما يحتويه من
الأسنان.



اما طريقة المعالجة فهي سهلة جداً:

حدد أين الوجع في أي ضرس أو سن, هل هو في الفك العلوي أو السفلي؟ ثم أنظر إلى إصبعك أو باهمك وكأنتك تنظر إلى شخص فاتح فمه وأنت طبيب الأسنان, ثم بقلم السوجدوك أو بقشة كبريت اضغط على نقطة السن أو الضرس المطلوبة, سوف تشعر بالوجع, أزد الضغط تدريجياً. من المستحسن والأرجح ان تستعمل الموكسا من بعد الضغط ومن ثم وضع بذرة من القمح الروسي أو حبة من الفلفل الأسود على النقطة المريضة.





نقص هنا

نقص هنا

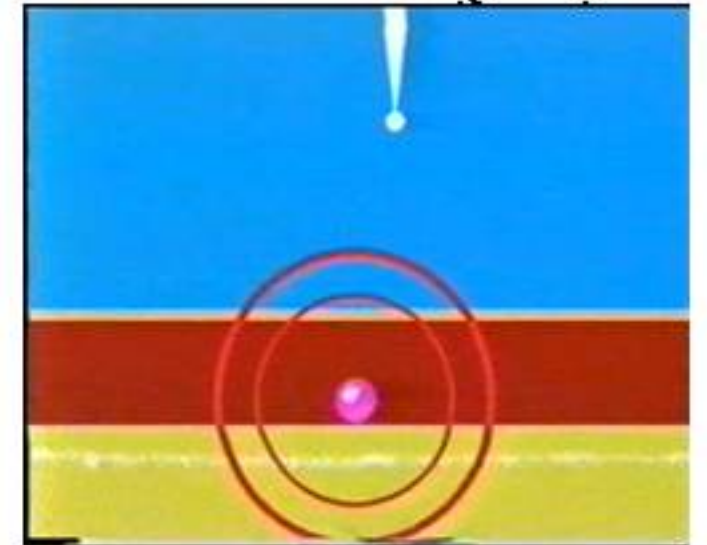
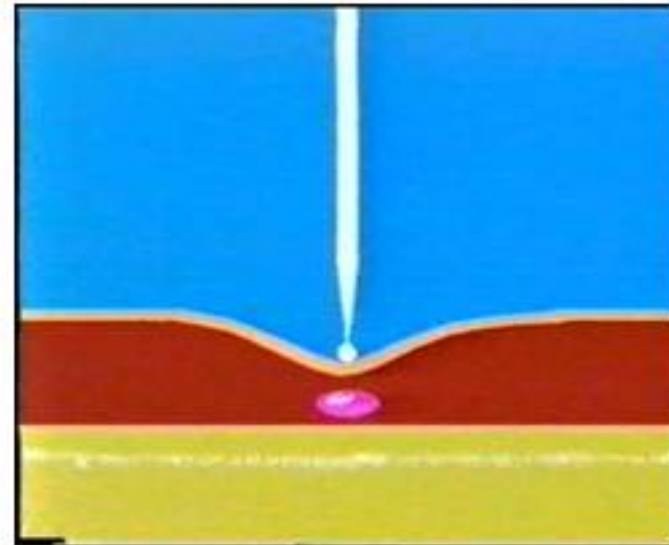
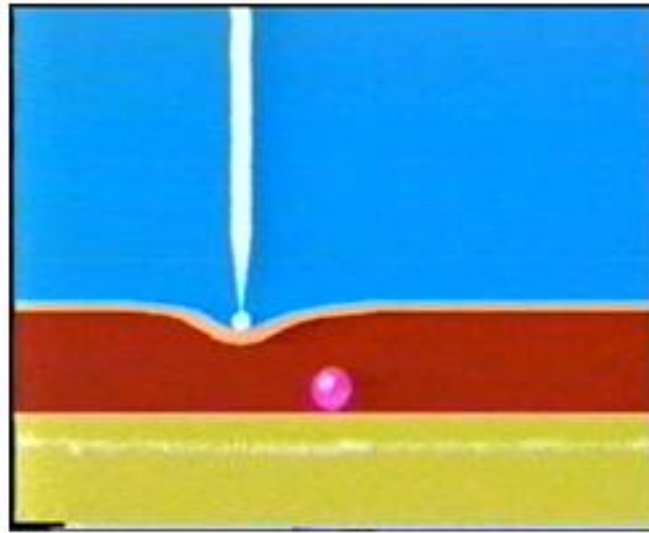
نقص هنا

نقص هنا

كيف يتخلص الجسم من الآلام والمرض بسرعة؟ وكيف يتم ذلك عبر الجسم علميا ومنطيقيا؟

ان الوجة يولد موجات كهرومغناطسية تسير في الجسم وتتركز في نقاط معينة, ومعظم هذه النقاط تتجمع في اليد و او في القدم.

وبالضغط على النقاط المتواجدة في كف اليد باستعمال آلة ذات رأس صغير مثل القلم, سوف نشعر بألم شديد, ولكنه سوف يزول في بضغ ثواني أو دقائق, وهذا الضغط هو عبارة عن تفتيت لهذه الموجات الكهرومغناطسية وإعادتها إلى مكانها الأصلي للتخدير و

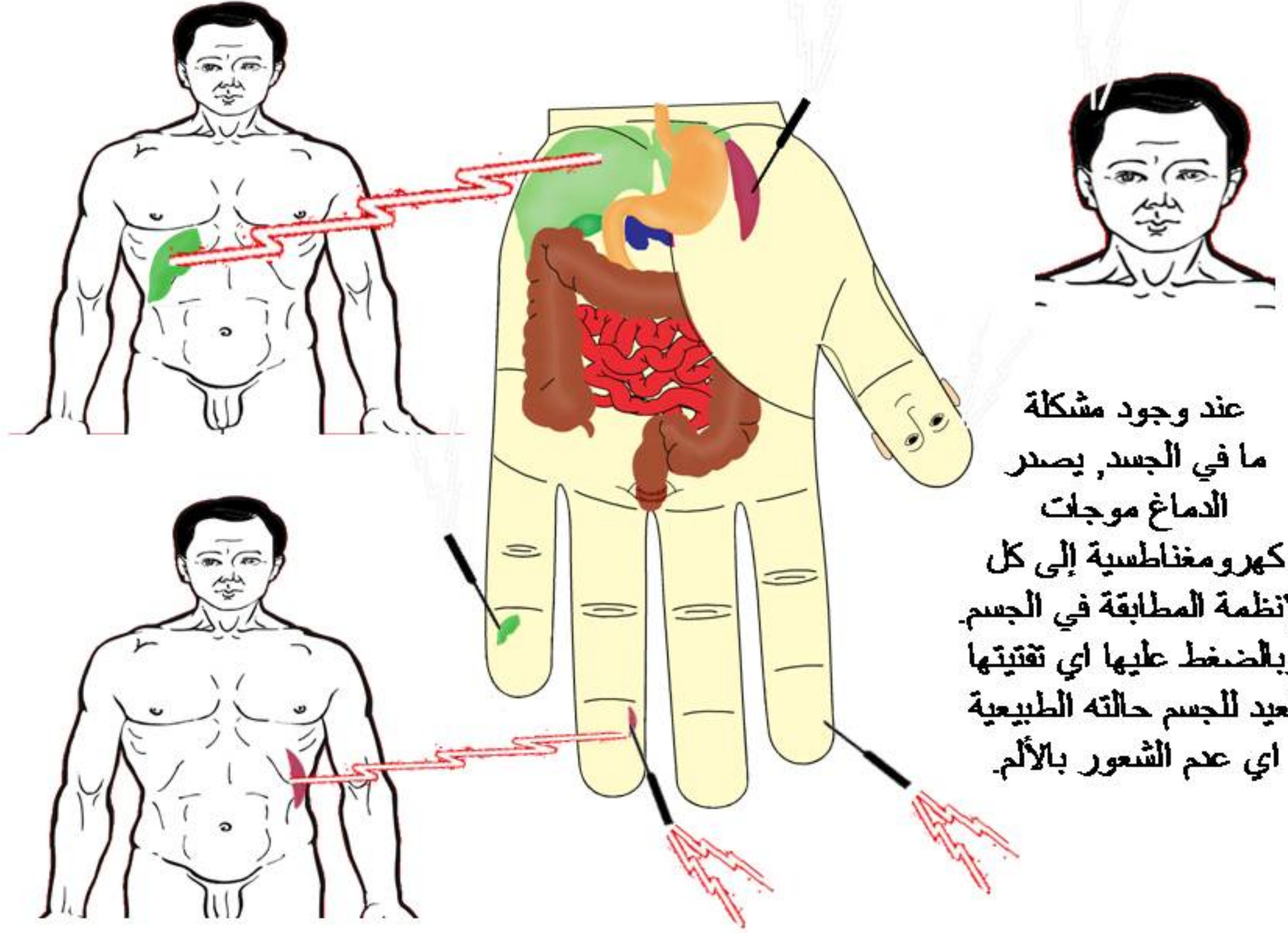


إن الضغط على الموجات الكهرومغناطسية يؤدي الي الشفاء. اما الإستخدام للخاطئ فلا ينتج عنه ضرر للإنسان إنه ببساطة غير فعال.

وبضغط على هذه الموجات هو بمثابة تفتيت لها وإعادتها إلى مكانها الاصيلي للتخدير وإزالة الألم.

عند الألم تولد موجات كهرومغناطسية تتركز تحت الجلد, في اليدين والقدمين.

وظيفة الأمواج الكهرومغناطيسية بين نظام اليد ونظام المصغر



عند وجود مشكلة
ما في الجسد, يصدر
الدماغ موجات
كهرومغناطيسية إلى كل
الإنظمة المطابقة في الجسم.
وبالضغط عليها اي تفتيتها
نعيد للجسم حالته الطبيعية
اي عدم الشعور بالألم.

بالبنور



العلاج

هذه فكرة تسلوي الذهب اولا البنور هي من تربة الأرض أي ان عناصر للتربة الغنية وطلقتها متواجدة في هذه البنور, وهناك انواع كثيرة منها والتي تستخدم في علاج السوجوك, وهناك طريقة فعالة لتقوية طاقة البنور, وخاصة القمح الروسي, وهي ان ترش ماء على القمح ومن ثم وضعه تحت اشعة الشمس لمدة. هكذا يمتص طاقة أكبر من الشمس أم الأرض. هكذا اتعامل مع بنوري.

هناك طريقة لإزالة الألم والمرض نهائيا نستعملها من بعد تقويت الموجات الكهرومغناطسية المتمركزة في اليد و او في القدم, وهي البنور, مثل حنطة العس, الذرة, حبوب الفازل الاسود, المغربية, القمح الروسي **Buckwheat** بزر القحاح, حبوب الفاصوليا الخ.

وبور هذه البنور هو تحفيز النقاط لمدة طويلة, وهكذا للتأكد من عدم وجود أي موجات كهرومغناطسية وإزالتها من النقاط المحفزة, وهي ضرورية لتكملة العلاج.

من بعد تحفيز وإزالة الموجات الكهرومغناطسية التي يصدرها للجسم عند تعرضه لخلل ما بقلم السوجوك, من الأفضل والمستحسن ان نلصق بعض البنور على النقطة نفسها بتلزيق نشتره من الصيدلية

لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة ومن المفضل احيانا ان نعود لاصق بنور جديدة على نفس النقاط, وهذا للتأكد من إزالة كل الموجات الكهرومغناطسية. ومن المستحسن إذا امكن عدم غسل اليد حفاظا على التلزيق والبنور, وعند الضرورة يجب إستعمال بنور جديدة وتلزيق جديد.

اما عن كيفية معرفة نوع البنور المناسبة للعلاج, فهو بسيط جدا.

اولا نستعمل البنور التي تشبه العضو الذي تعالجه, مثلا:

نستعمل الفاصوليا البيضاء او للسوداء عندما نعالج الكلى, لمانا؟ لأن الفاصوليا تشبه الكلى على مصغر, اما الفلفل الاسود فنستعمله لمعالجة العيون, لان الفلفل الاسود الحب يشبه العين, اسود ومدور, اما القمح الروسي فنستعمله لأوجاع الظهر والمعدة والكبد والكثير من الأوجاع, واحيانا نستعمله لكل المشاكل, لانه يقوم بالدور المناسب لجميع الحالات, اما استعمال الذرة فهو مفيد جدا لتخفيف الوزن, نعم لتخفيف الوزن وإزالة للشخير, والإمساك, ومشاكل عدم التنفس, الربو, او صعوبة بإخراج البلغم من الصدر, والإسهال المزمن. كيف يتم ذلك؟

إذا نظرت إلى حبة الذرة البوشار, او إلى بنور التفاح فسوف تلاحظ إنها صغيرة او مسننة من فوق وعريضة من الاسفل, وان الطاقة الحيوية المتواجدة في العالم تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء الكبير, معنى هذا انه إذا اردنا ان نزيد من شهية الطعام فعلينا ان نضع بنور البوشار او التفاح على القدم والزعوم والمعدة بشكل خط مستقيم بطريقة ان للرأس الصغير من فوق والعريض للأسفل, وهكذا تدخل الطاقة من فوق إلى الأسفل, ومن هنا سوف يشعر الشخص بلشهية الكبيرة للطعام, وعندما نريد ان نخفف من شهية الطعام نضعهم بالعكس, اي حبوب الذرة العريضة من فوق والمسننة من الأسفل, أي نمشي بعكس السير, وهكذا سوف تخسر من وزنك بحدود 400 الى 800 غرام يوميا.

ولكن عليك ان تضعهم منذ الصباح لغاية الذهاب الى السرير, وبإمكانكم ان تضعوهم على القدم لتجنب الأسئلة والنظرات من الآخرين, وإذا اردتم ان تخبروا عن هذه التجربة فهذا يكون احسن, دائما علم وسوف تصبح مشهور بين مجتمعك إلى الأبد.

إن استعمال البنور لهذا العلاج هو آمن جداً وبعيد عن أي أثار جانبية ضار. وهو الأوفر في العالم, أي بإمكانك إزالة الماء للزائد من الجسم او تنقيص الوزن او إزالة اي مرض او وجع حتى وجع الأسنان, من نون نفع مل, استعمال قلم حبر او رصاص او حتى قشة كبريت اذا لم يكن معك قلم السوجوك, وبنور قليلة من مطبخك وتلزيفة صغيرة, هذا هو بكل بساطة.

اني احمد الله على هذه النعمة التي اعطانا ايها العزيز الكريم, وما كنا لنعرفها الا بالكتشاف ببارك جي وو لها, جزاه الله خيرا وبركة.

أنواع البذور



الحنطة السوداء, تستعمل بالكثير من الحالات.
buckwheat



الحنطة تستعمل للوضع على نقاط الجسم بنظام الجنين,
ومن ثم الضغط عليها وتليتها بشكل مستمر, ولمدة
لغتها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة
wheat



حبوب الفاصولياء توضع على نقاط الكلى
Beans



بذور بذرة الخروع تستعمل للعلاج عبر الطاقة.
الطاقة تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء العريض
Castor bean Seeds

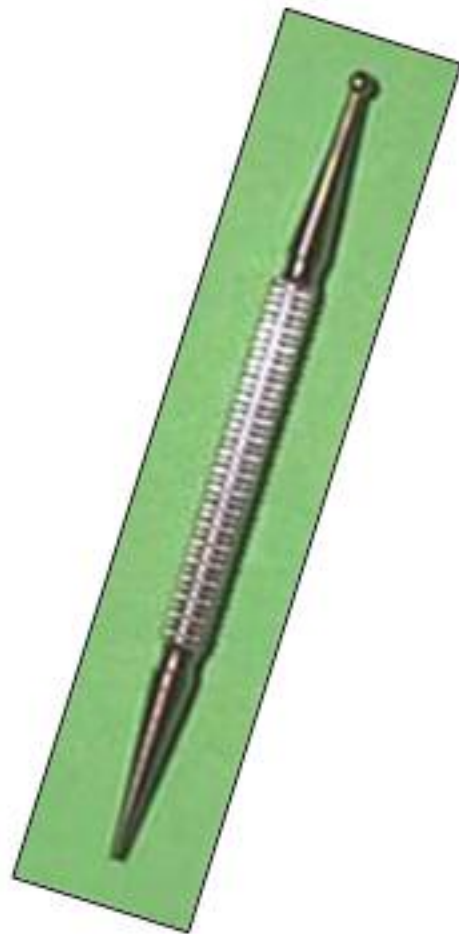


الحبوب والبقول تستعمل للوضع على
نقاط أعضاء الجسم المتواجدة في اليد,
ومن ثم الضغط عليها وتليتها بشكل مستمر
grains

أدوات السودجوك العلاجية

أدوات التشخيص وإزالة الألم (Probe) او القلم السحري

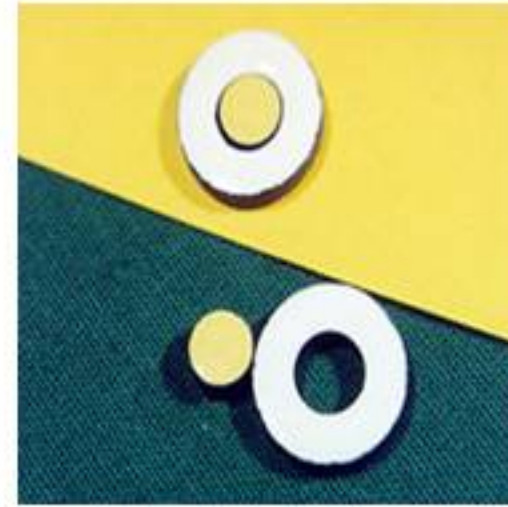
مُعترف عالمياً بقلم السودجوك، او ما يسمى **Diagnostic probe** وإذا لم يكون معك هذا القلم فهناك ألف شيء يشبهه، قلم حبر، غطاء قلم، قلم رصاص، مسمار نو رأس كبير، قشة كبيرة، شكلة شعر، مفتاح، الخ. وطريقة استعماله سهلة جداً، اكبس بالقلم على النقطة ومن ثم حرك القلم بشكل مستدير مع او عكس عقارب الساعة، اضغط خفيفاً ومن ثم زد الضغط تدريجياً. وهناك طريقة اخرى وهي الضغط بقوة على النقطة لمدة قصيرة، ولكن هذه الطريقة مؤلمة جداً ولكنها سحرية، فإتيا تزيل الألم دفعة واحدة، وانا أستعمل هذه الطريقة في العلاج.



أدوات السودجوك العلاجية

المغناطيس

ان فوائد المغناطيس عديدة ومهمة جداً لصحة الإنسان, إنها منشطة للدورة الدموية وإزالة الألم بسرعة. يوضع المغناطيس على نقطة الألم المتمثلة في اليد أو في القدم لمدة أقصاها 3 ساعات, ومن ثم يوضع البنور بدلا عنها.



إتجاه حركة المغناطيس من الأسود

(الشميل) إلى الجنوب (الأصفر)

وضع المغناطيس على اليد تساعد بتسريع العلاج وتخفيف الوجع بشكل ملحوظ.



المعالجة المغناطيسية

أن المغناطيس يتكون من قطبين. قطب شمالي وقطب جنوبي. فلندرس خواص كل قطب على حدى.

N = north pole = negative energy القطب الشمال

S = south pole = positive energy القطب الجنوب

B = bipolar = North and south poles used together نو قطبين متعادلين

القطب الشمالى هو الطاقه السالبه القطب الجنوبى هو الطاقه الموجبه

القطب الشمالى

يزيد من الأوكسوجين المسامى , يقلل من احتباس السوائل يساعد على النوم , يحارب العدوى , يعين على الإستيعاب الذهنى , يدعم العلاج البيولوجى , يقاوم العدوى , يقلل الإتهابت , يعادل الحمضيه , يخفف ويوقف الألم , يقلل الترسبات الدهنيه يقلل ترسب الكالسيوم .

القطب الجنوبى

يزيد من السوائل والغزات , يساعد على الإستيقاظ , يساعد على النمو لأي خليه .

وانأخذ مثال سريع لأي تورم أو ثلثول حتى نجعل هذا الثلثول يشارف على الإفتجار بسرعه سوف نستخدم القطب الجنوبى لإحضار الرأس لهذا الثلثول حيث أن القطب الجنوبى يساعد على زياده حجم الورم ثم للتخلص من الثلثول سوف نستخدم القطب الشمالى حتى نتمكن من فتحه وتقليل الألم فيه .

أدوات السوجدوك العلاجية

الإبر الصينية الصغيرة جدا، هي مهمة للعلاج ولكن بإمكانكم الإستغناء عنها وإستعمال البذور بدلا عنها، البذور المسننة مثل القمح الروسي وغيره



هناك عدة آلات لوخز الإبر تستعمل بعلاج السوجدوك.



إبر الوخز الخاصة بعلاج السوجدوك وهي أصغر من الإبر الصينية. تستعمل على اليدين والقدمين فقط.



آلة وخز الإبر Injector وهي الأكثر شيوعا وإستعمالاً بين جميع الإختصاصيين في العالم.

أدوات السوجدوك العلاجية

التسخين Moxa وبأماكنكم إستعمال عود بخور أو سيكارة أو سيكار إذا لم يكن متواجد معكم المطلوب. تستعمل الموكسا عند النقاط المؤلمة مثل نقاط الكلى, فمن المستحسن تسخين النقاط قبل وضع البنور أو الإبر. والموكسا مهمة جدا عند تيبس الرقبة, أو أوجاع الظهر وللركبة نتيجة رضة أو التعضيل من التمرين أو الركض أو العمل المنزلي الخ.



هناك عدد كبير من انواع الموكسا تستعمل لتسخين نقاط الوجة, وهي تستعمل ايضا بالطب الصيني.

أدوات السوجدوك العلاجية

خاتم التدليك أو خاتم المرن: لو كان بإمكانني إعطاء جائزة نوبل لمخترع هذا الخاتم لم أقصر، فهو خاتم علاجي بكل ما معنى من الكلمة. يوضع الخاتم في الإصبع ويبدأك باليد الأخرى من الأعلى إلى الأسفل بسرعة. ان فكرة إختراع هذا الخاتم تستحق جائزة نوبل.

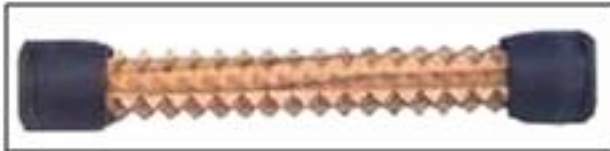
إذا نظرنا الى الإصبع بنظام للجنين سوف نرى إن الإنسان برمته ممتلئ به، لذلك يُعتبر تدليك الإصبع أو الأصابع بالخاتم المرن وسيلة وقائية من الأمراض، كما هي وسيلة علاجية فعالة. يجب تدليك الإصبع إلى درجة الإحمرار والشعور بالدفء، و عليك التركيز على الأماكن التي يحتاجها جسدك أكثر من غيرها، مثلاً: هناك وجع في الرأس فركز بالخاتم على أنملة الإصبع، اما الوجع في الصدر او في القلب، فركز على السلامية الثانية، اما اذا كان الوجع في الجهاز الهضمي أو التناسلي، فركز بالخاتم على السلامية الثالثة، اما لتمسيد الكتفين والظهر فركز بضغط أقوى على الجهة الخلفية للإصبع، أعد التمسيد عدة مرات، ذلك كل الأصابع مع الإبهام، وسوف تشعر بالإسترخاء واحيلاً النوم، لنا شخصياً استعمل الخاتم دائماً لينما كنت، وخاصة قبل النوم، فهذا النوع من التمسيد يعطي الجسد والعقل الإسترخاء التام والشعور بالدفء والنعاس، جربه وسوف تعشقه.



أدوات السوجوك العلاجية

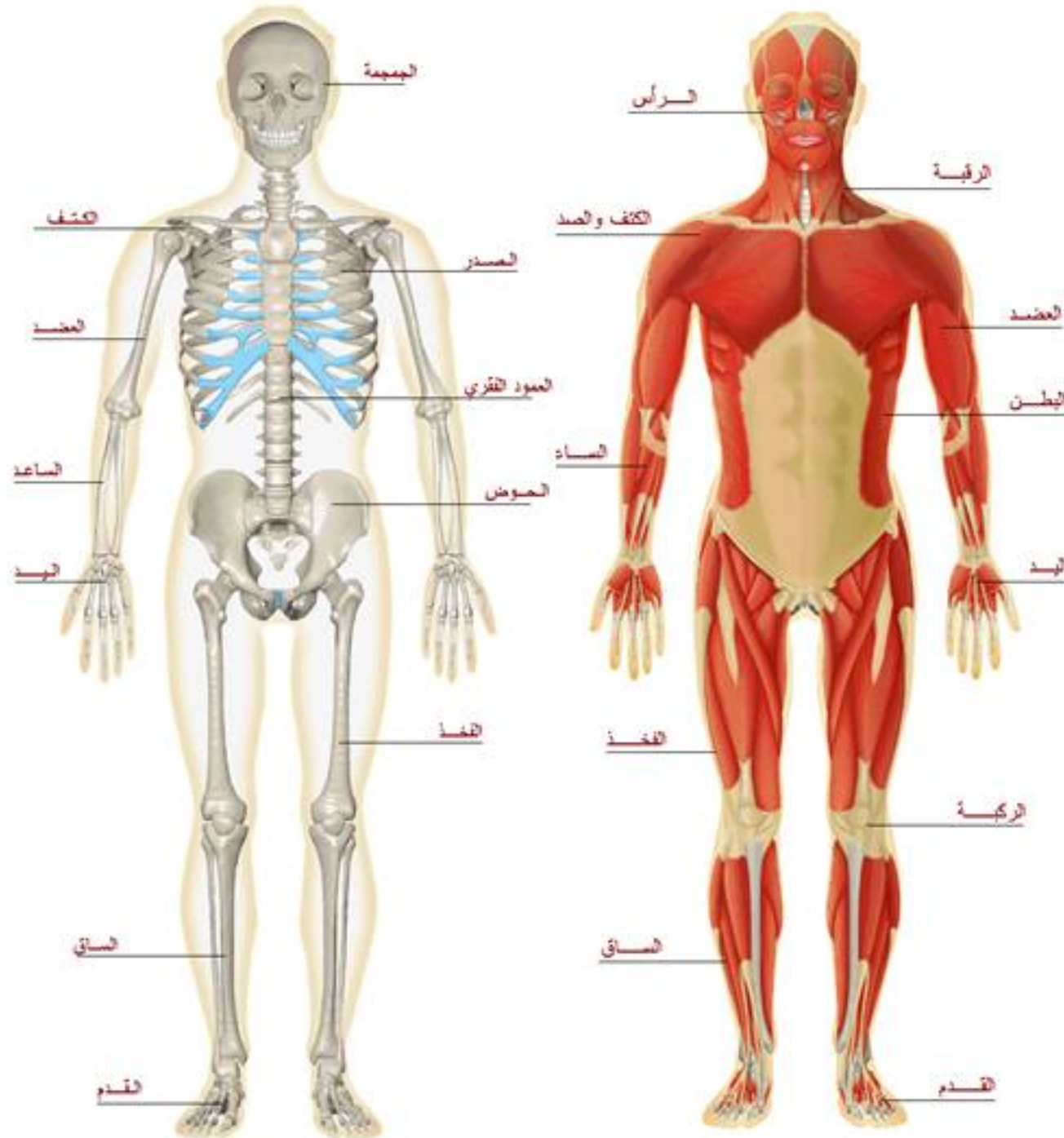
طابة المساج

إنها طابة عظيمة، ولكن إذا لم تتوفر عندك هذه الطابة فبإمكانك إستعمال الجوزة، او نواة فلكهه كبيرة مثل الدريق، الخوخ، المشمش للخ. هذا النوع من التمسيد اليدوي يساعد في: مشاكل الدورة الشهرية واولجاعها، اكياس المبيض والرحم، المغص المعوي، إلتهاب المثانة، اولجاع للخصية، زيادة القوة الجنسية عند الذكور والانتاث.



إن طابة المساج والتي تعتبر من الأدوات المهمة لمعالجة الجهاز الهضمي والتناسلي، فهي تحفز اعضاء الجسم الداخلية، وتعطي شعور بالدفء والإسترخاء. ومنها ايضا عصا المساج فهي تقوم ايضاً بنفس الوظيفة.

أجهزة وأعضاء الجسم



أجهزة وأعضاء الجسم

لمعرفة المشاكل الطبية والأمراض, والأعراض, وطرق علاجها, عليك معرفة الجسم وبنية وتركيبه. ولذلك وضعت لك في الصفحات التالية, معلومات عن أجهزة الجسم ومختلف أعضائه, وعلاقة هذه الأعضاء بعضها ببعض الآخر, مع نكر أسمائها جميعاً.

العضلات والعظام والمفاصل:

إنها البنية الميكانيكية للجسم والتي تمكنه من الحركة.

العضلات تتصل بالعظام بواسطة الأربطة والأوتار, وتجعلها تتحرك في اتجاه بعضها البعض.

المفاصل نقط اتصال بين العظام. وهي مرنة ذات سطح ناعم أملس يمنع الاحتكاك. وفي الوقت نفسه قوية تمنع العظام من التحرك في الاتجاه الخاطئ.

الجهاز العصبي والحواس:

يضبط الأداء الميكانيكي للجسم.

الدماغ يجمع, وينسق, ويخزن, ويتنكر المعلومات التي ترده بواسطة الأعصاب الحسية من متلقياتها كالعينين, والأنف, واللسان.

القلب, والدورة الدموية, والتنفس:

تتحد هذه الاعضاء لتزود الجسم بالدم والاكسجين, ولتحنف المبتذلات, مثل ثاني أوكسيد الكربون من الأنسجة.

الدم يزود بالأكسجين من الرئتين, ويضخ في جميع أجزاء الجسم بواسطة القلب. والأنسجة تمتص الأكسجين, وسواه من المغنيات من الدم.

جهاز الهضمي:

يحلل ويمتص قدر ما هو مستطاع من المأكولات والمشروبات. أما المبتذلات فتخرج كبراز وغائط. والخلايا المبطنة للقتاة الهضمية تحول غذاء الطعام إلى شكل يمكن نقله بالدم إلى الكبد, وإلى أنسجة أخرى حيث يجري المزيد من الايض والاستقلاب.

جهاز البولي:

يشمل الكليتين اللتين تصفيان الدم, وتجنفان المرفوضات بعد الأيض, وتنظمان التوازن الملحي والمائي في الجسم. أما المبتذلات فهي تختزن وقتياً في المثانة ثم تخرج كبول. الجهاز التناسلي والغدد الصماء:

تتألف الأجهزة التناسلية من أعضاء التناسل الداخلية والخارجية والتي تفرز المني في الذكر, والبيض في الأنثى, وتوفر الظروف لاتحادها وتطورها.

وتنتج الغدد الصماء الهرمونات التي تتحكم بالأيض, وتنظم توازن السوائل والأملاح في الدم. وتتحكم الهرمونات ايضاً بالنشاط الجنسي وتطورها.

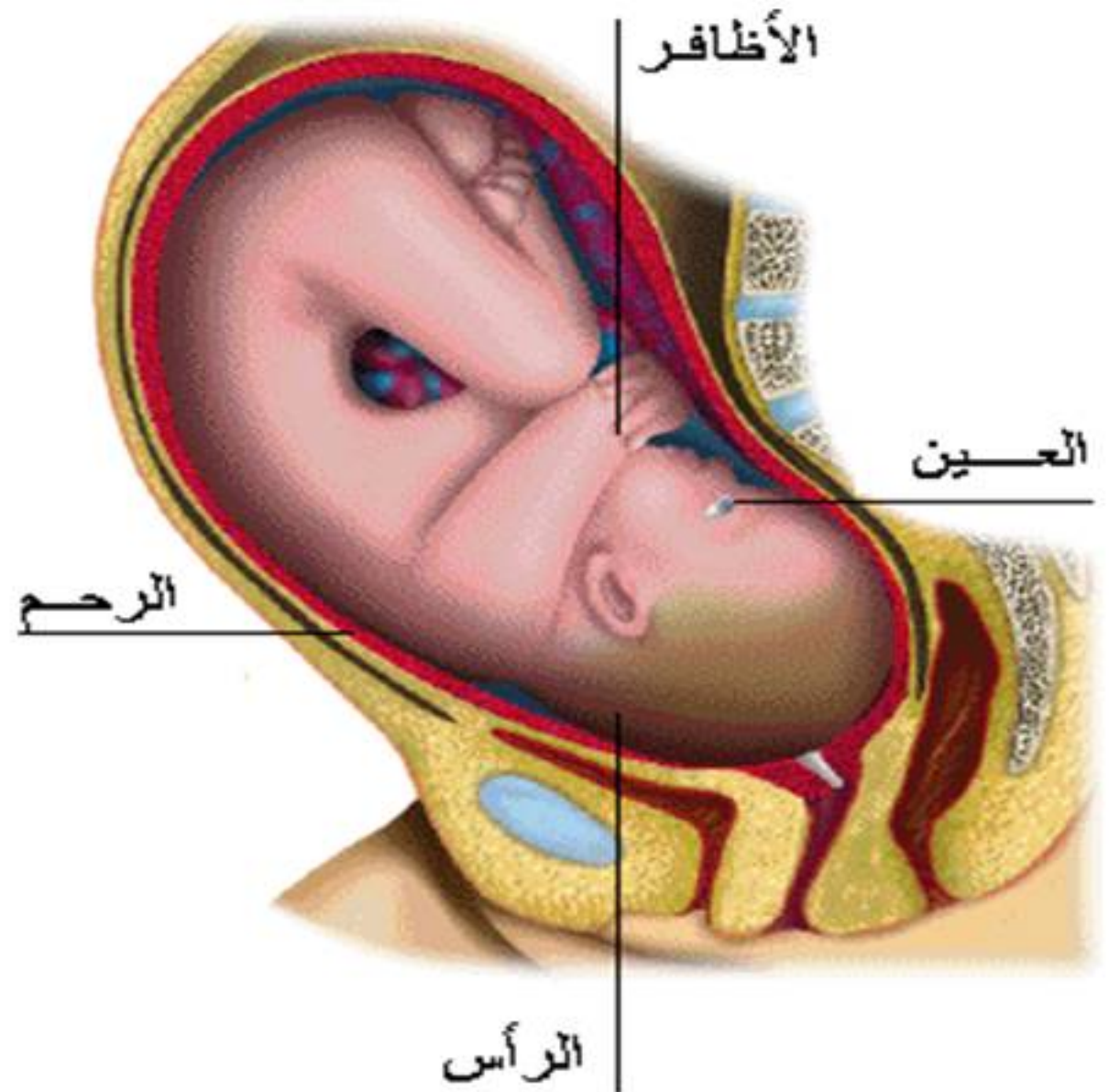
دليل مُصور لأعضاء الإنسان الداخلية

نمو الجنين

نمو الجنين هو عبارة عن تطور البويضة المخصبة ونموها حتى تصبح طفلاً ، وهذه العملية المميزة تستغرق حوالي تسعة شهور ، وهذا ما يعرف بفترة الحمل .

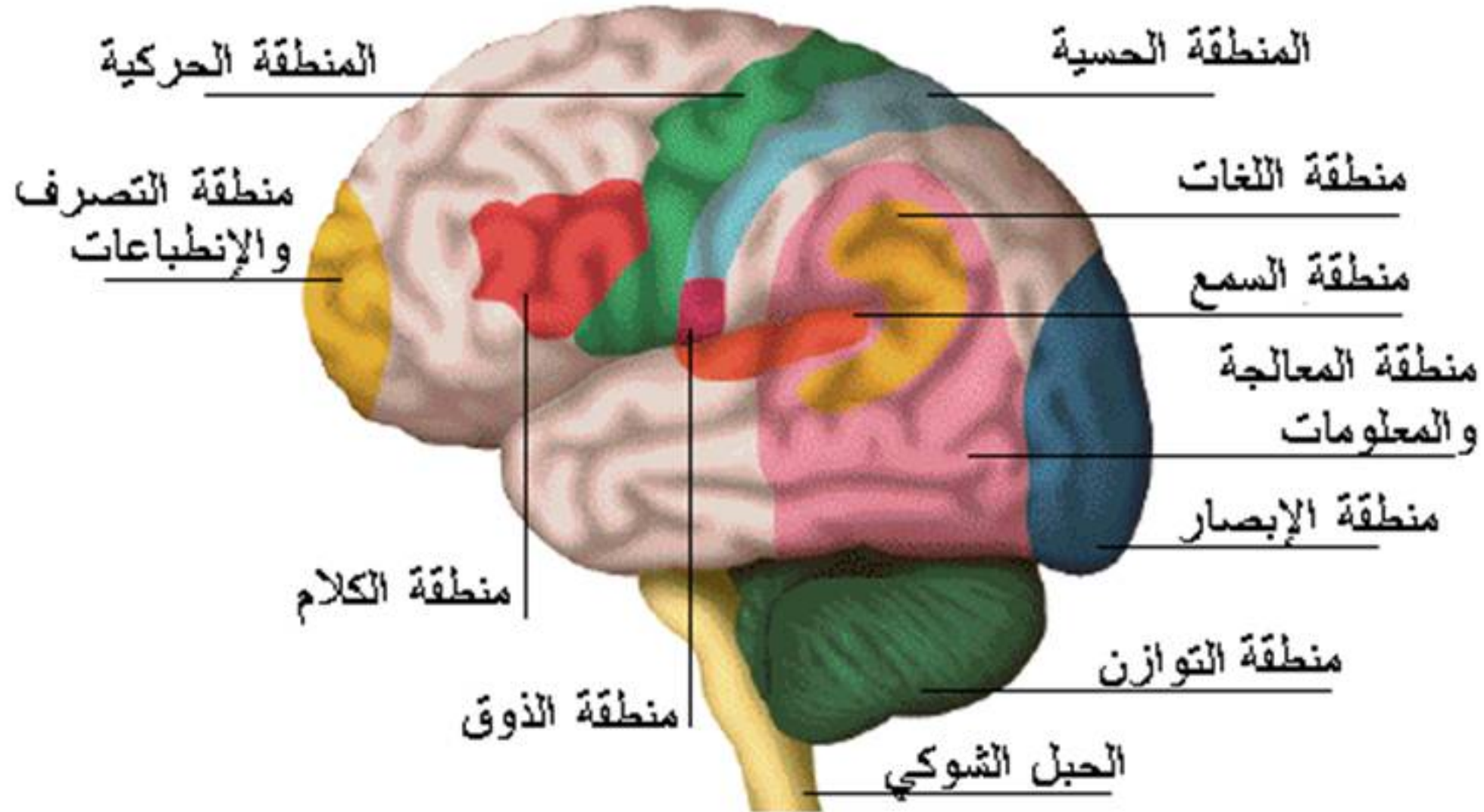
الأسابيع الأخيرة

عند أواخر الحمل ، يصبح بطن المرأة الحامل شديد الانتفاخ . وتتمو العينين والأعضاء ويكون الجنين جاهزاً للخروج لتتور.



وظائف الدماغ

والدماغ أعقد أجزاء الجسم على الإطلاق ، فهو يتحكم في الجسم وبكل فعل فيه ، وهو يتلقى المعلومات من جميع أنحاء الجسم ، ويعالجها ، ويرسل الرسائل إلى العضلات ، أمراً إياها بما تفعل ، وكل جزء في الدماغ له وظيفة معينة ، وترتبط هذه الأجزاء معاً بشبكة اتصال، وتعمل معاً على سيطرة متناسقة على الجسم .



لماذا نمضغ الطعام ؟

وفي داخل الفم يقطع الطعام و يطحن و يرطب ثم تضاف اليه مواد هاضمة تعرف بـ (الانزيمات) . و متى تم المضغ التام للطعام أصبح جاهزاً لان يبلع .

تجري المرحلة الاولى من الهضم في الفم ، و يشارك في عمليتي قضم الطعام و هضمه كل من الشفتين والاسنان واللسان و الغدد اللعابية إضافة الى عضلات الفك .

الأسنان الخلفية
تقوم بطحن الطعام

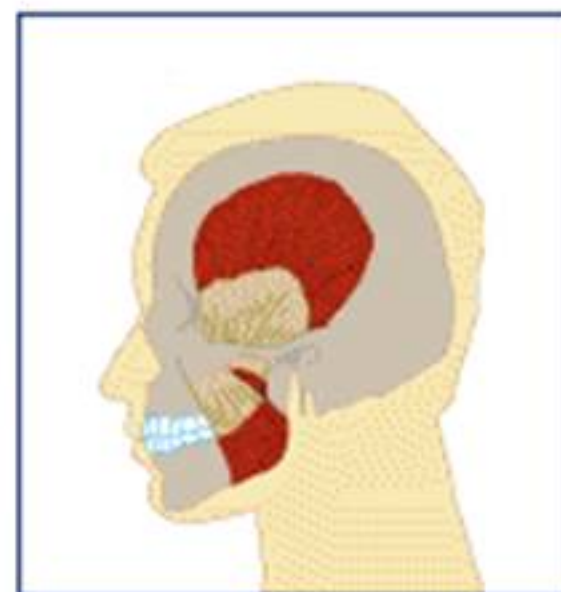
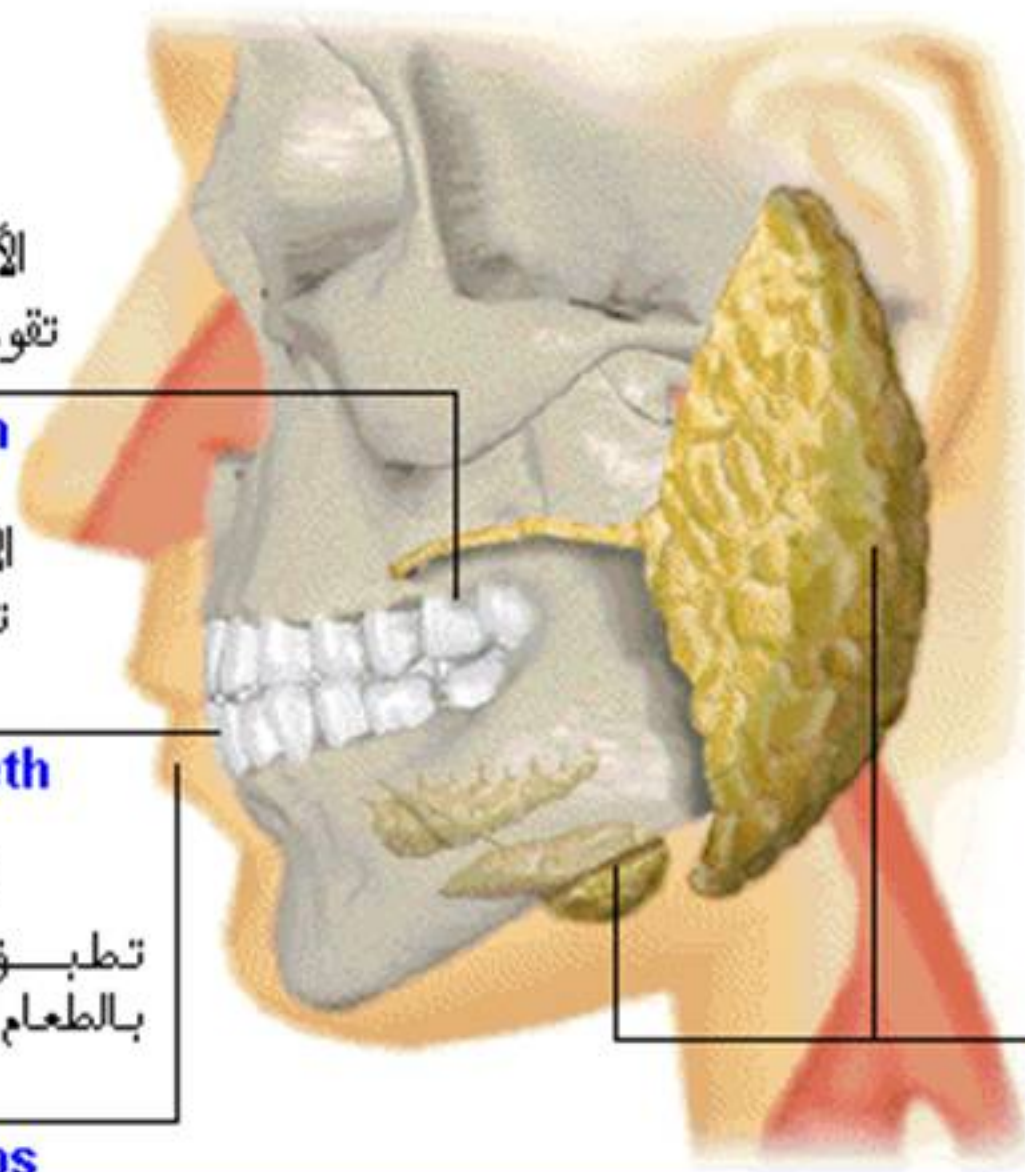
Back teeth

الأسنان الامامية
تقوم بتقطيع
الطعام

Front teeth

الشفتان
تطبق للاحتفاظ
بالطعام أثناء المضغ

Lips



عضلات القضم
و المضغ

الغدد اللعابية

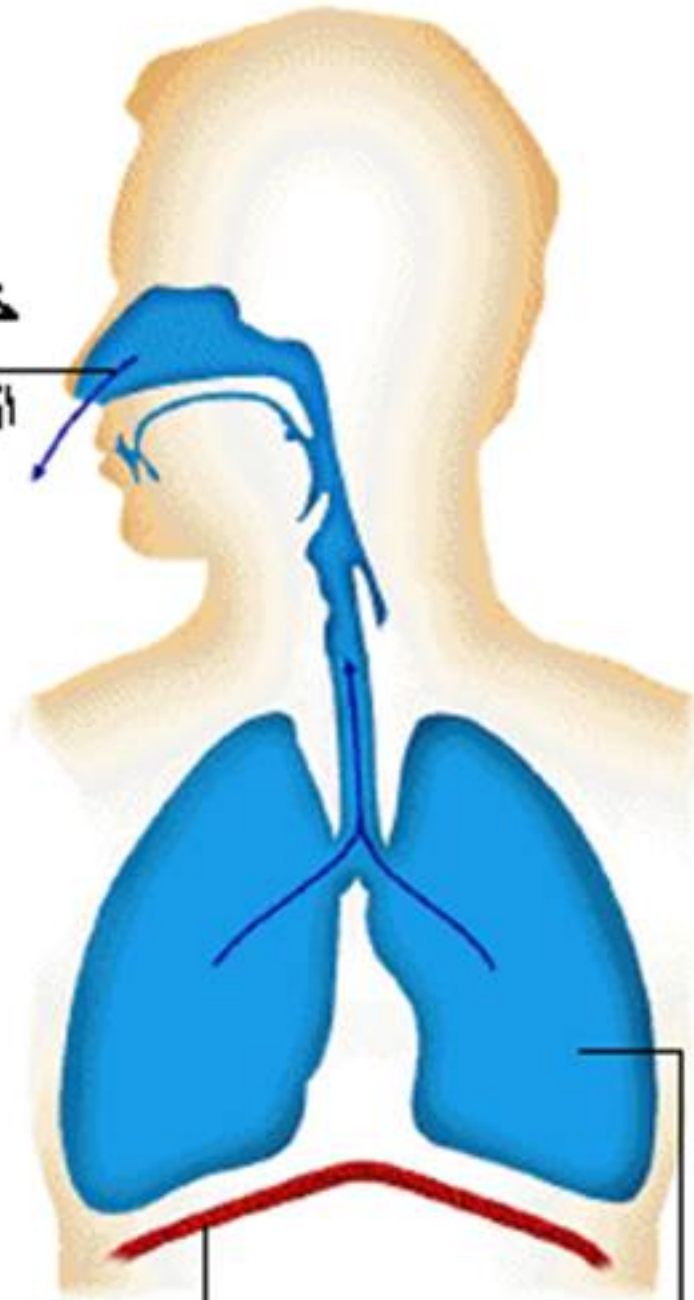
Salivary glands

كيفية عمل الجهاز التنفسي

يقوم الجهاز التنفسي بإرسال الهواء المحمل بالأكسجين إلى سائر أنحاء الجسم ، ويقوم بتخليصه من ثاني أكسيد الكربون ، وهذا التبادل في الغازات يحدث في الرئتين أثناء التنفس ، الذي يتم بواسطة الحجاب الحاجز وعضلات الأضلاع.

أثناء التنفس الهاديء يرتخي الحجاب الحاجز ويتحرك للأعلى مكوناً شكلاً مقوساً ، مما يقلل من حجم الصدر ، فيصبح الضغط الداخل للجسم أكبر من الخارج ، فينطلق الهواء بفعل ضغط الرئتين له إلى الخارج عبر الأنف، محتويًا ١٦٪ أكسجين و ٤٪ ثاني أكسيد الكربون.

خروج
الهواء



الحجاب الحاجز

الرئتان

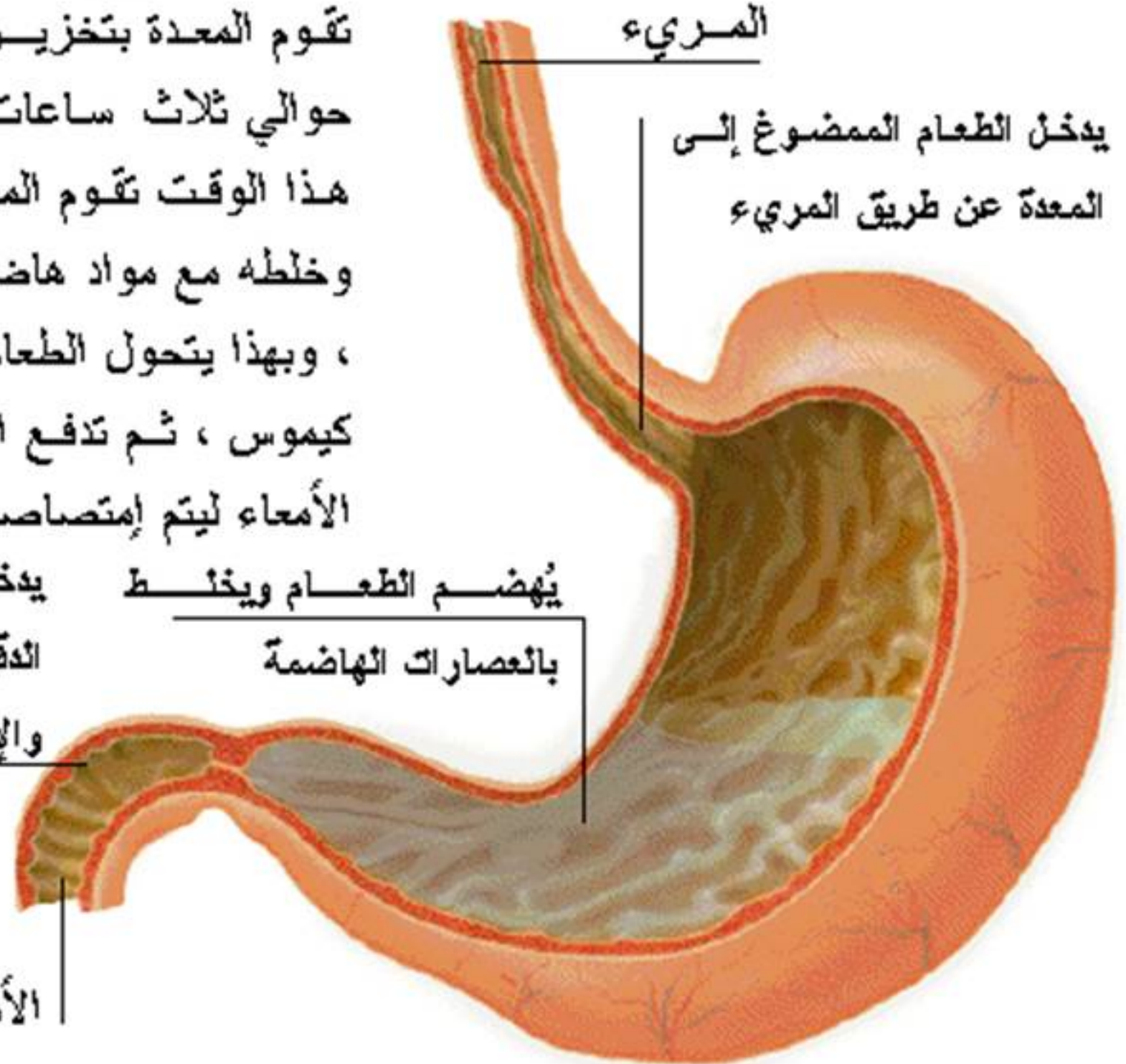


كيفية عمل المعدة

تقوم المعدة بتخزين الطعام بداخلها حوالي ثلاث ساعات بعد بلعه ، وفي هذا الوقت تقوم المعدة بهضم الطعام وخلطه مع مواد هاضمة تدعى أنزيمات ، وبهذا يتحول الطعام إلى سائل يدعى كيموس ، ثم تدفع المعدة الطعام نحو الأمعاء ليتم إمتصاصه.

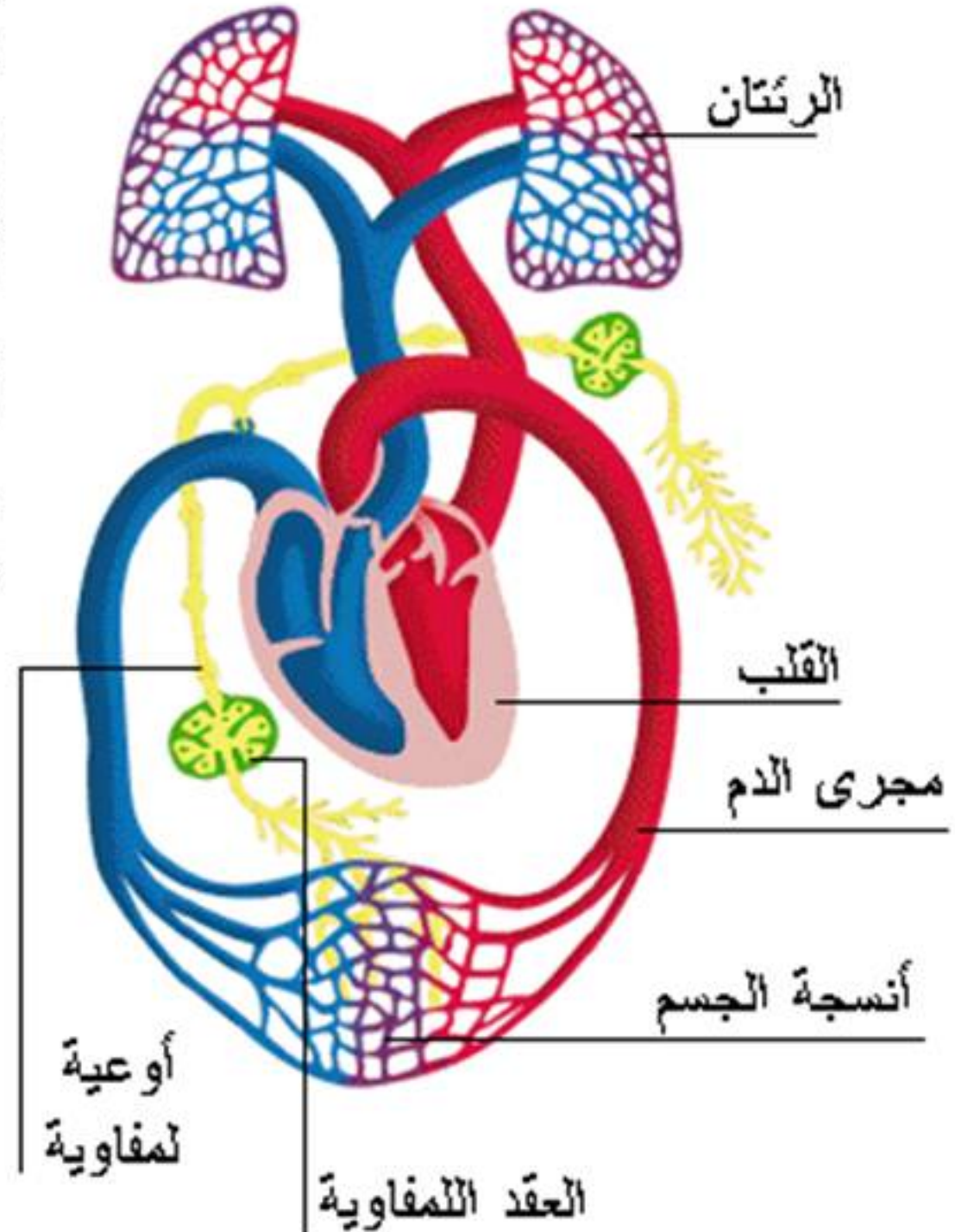
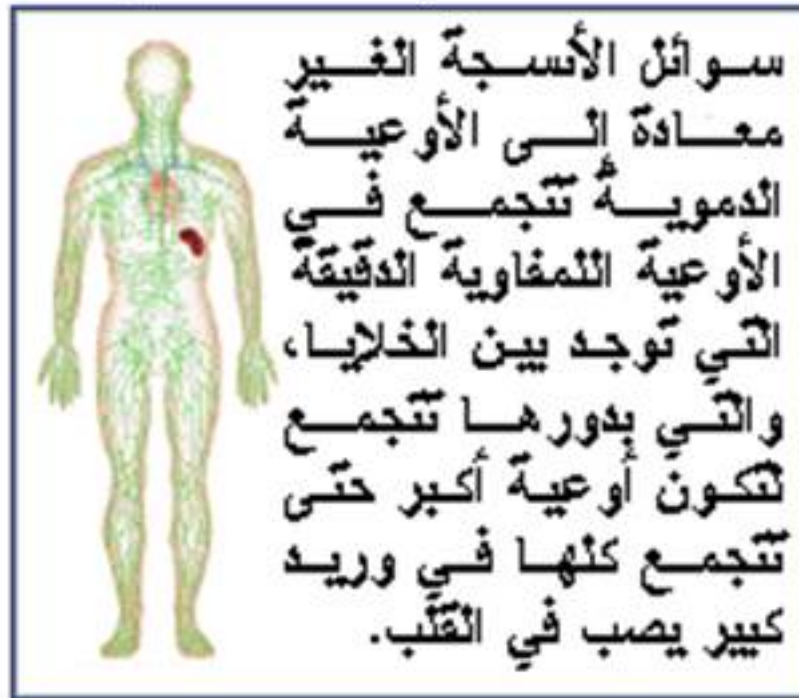
يُهضم الطعام ويخُطط
بأنصارات الهاضمة
يدخل الطعام إلى الأمعاء
الدقيقة ليتم إمتصاصه
والإستفادة منه

الأمعاء الدقيقة



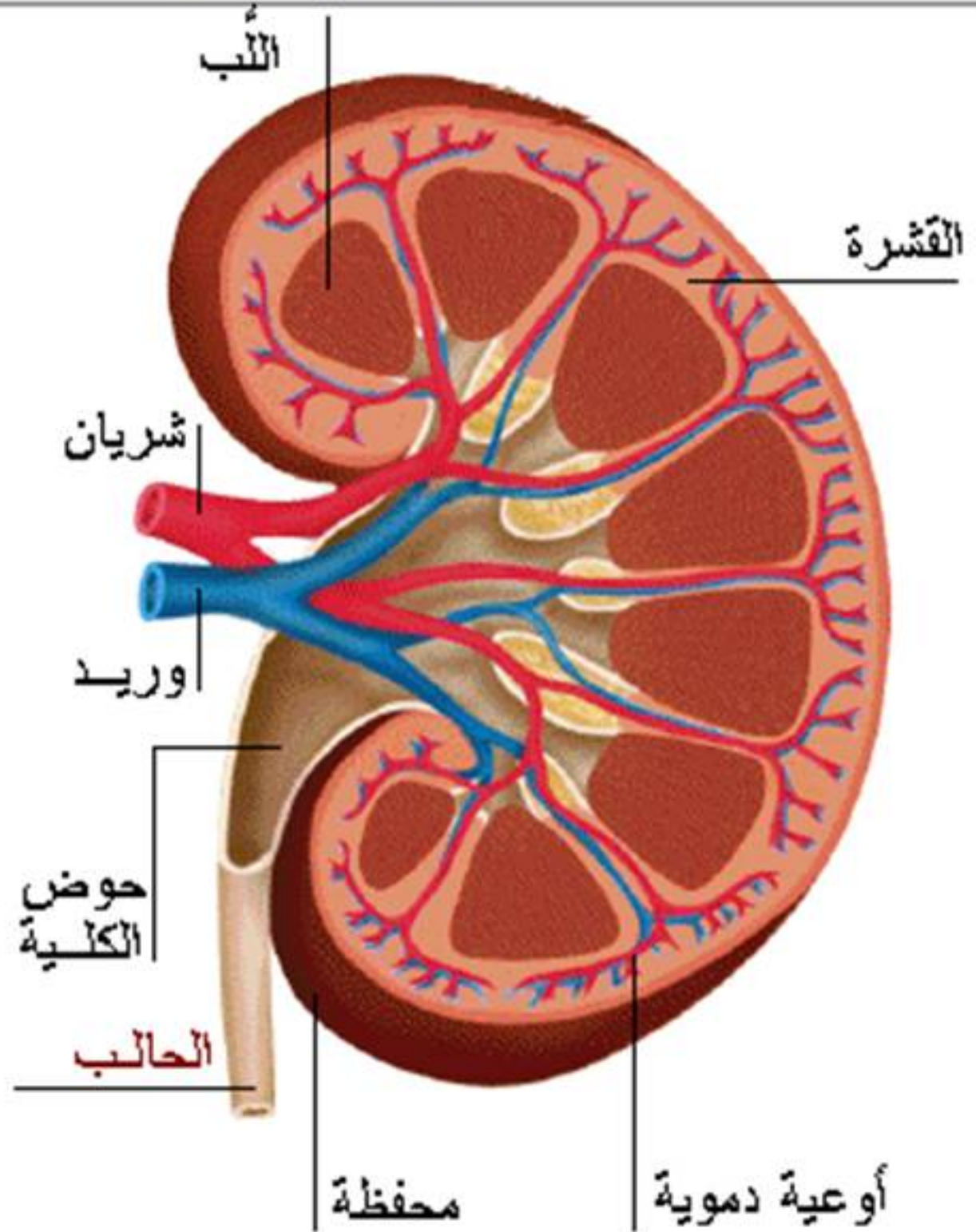
كيفية عمل الجهاز اللمفاوي

إن الجهاز اللمفاوي يحتوي شبكة من الأنابيب ، تدعى بالأوعية اللمفاوية ، حيث تنقل اللمف من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم ، ويصفي اللمف عبر أنسجة أو عينة لمفاوية ، وتدعى بالشعيرات اللمفاوية ، بعدها ينتقل اللمف إلى أعضاء صغيرة تدعى بالعقد اللمفاوية ، حيث ينظف قبل أن ينطلق مرة أخرى في مجرى الدم.



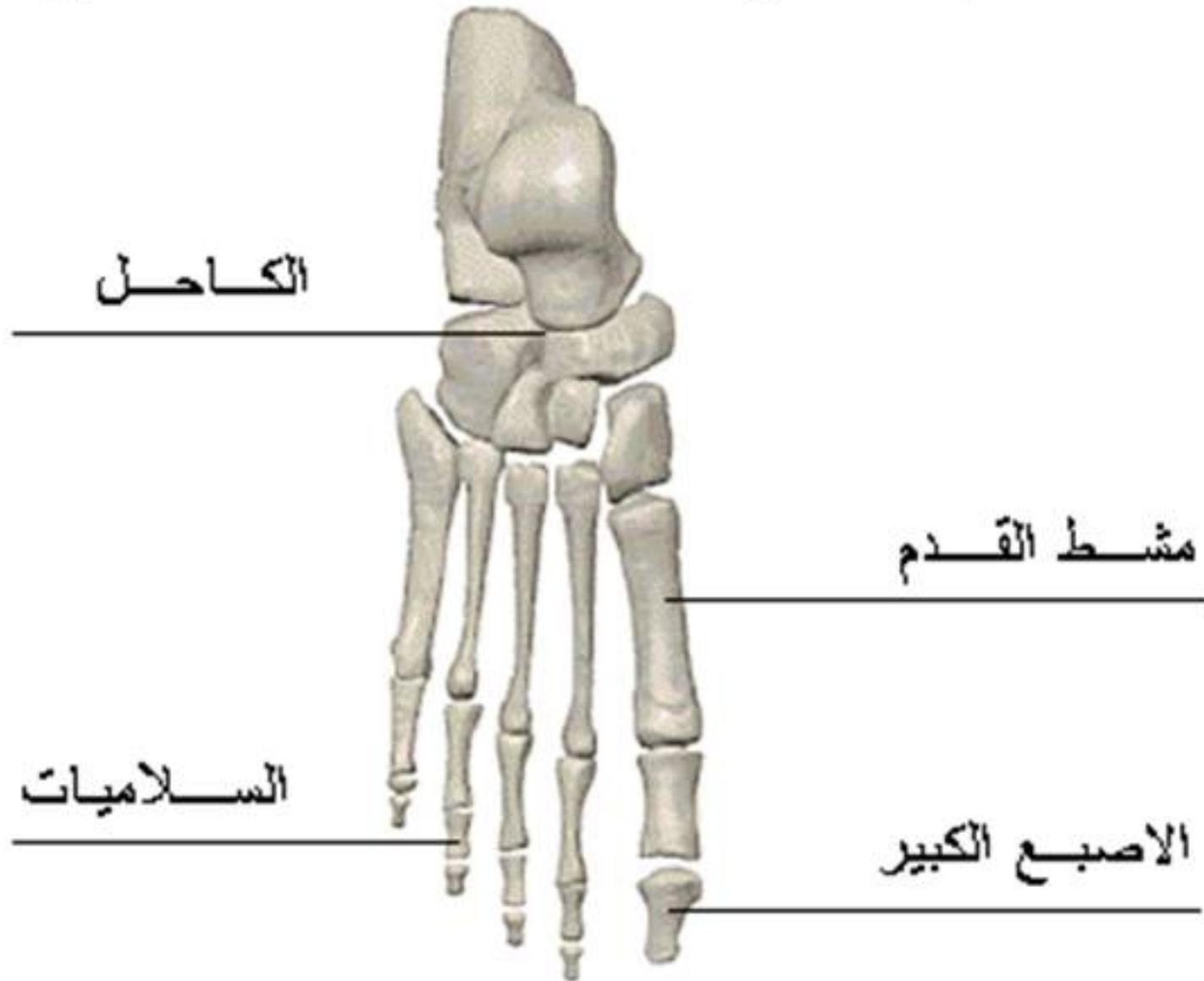
كيفية عمل الكلية

تَحْمَلُ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنَ الْكَلَيْتَيْنِ عَلَى تَنْقِيَةِ الدَّمِّ وَتَصْفِيَّتِهِ وَإِزَالَةِ الشَّوَابِ وَالْأَمْلاحِ الْفَائِضَةِ وَتَحْوِيلِهَا إِلَى بَوْلٍ. وَتَعْمَلُ الْكَلَيْتَانِ عَلَى تَنْقِيَةِ حَوالِي ١٨٠ لِيْتراً مِنَ الدَّمِّ يَومياً ، مَعَ الْعَلْمِ أَنَّ مَعْدَلَ إِنتَاجِ الْبَوْلِ يَومياً حَوالِي ١,٥ لِيْتراً.



القدم

ويحتوي على ست وعشرين عظمة ، تقسم الى الأجزاء الرئيسية التالية:
السبع عظمت غير منتظمة الموجودة في الكاحل ، والخمس الموجودة
على مشط القدم ، والأربع عشرة المكونة لسلاميات الأصابع.



عظام اليد: مفككة

عظام الرسغ
(عظام المعصم)

Carpals

مشط اليد

Metacarpals

الابهام

كل اصبع يتكون من
ثلاث سلاميات عدا الابهام
فانه يتكون من سلاميتين

Thumb

السبابة

Forefinger

الوسطى

Middle finger

البرجمة

يمكن رؤية نهايات
عظام راحة اليد عند
البرجمة بعد غلق
راحة اليد .

Knuckle joint

السلاميات

(عظام الاصابع
و الابهام)

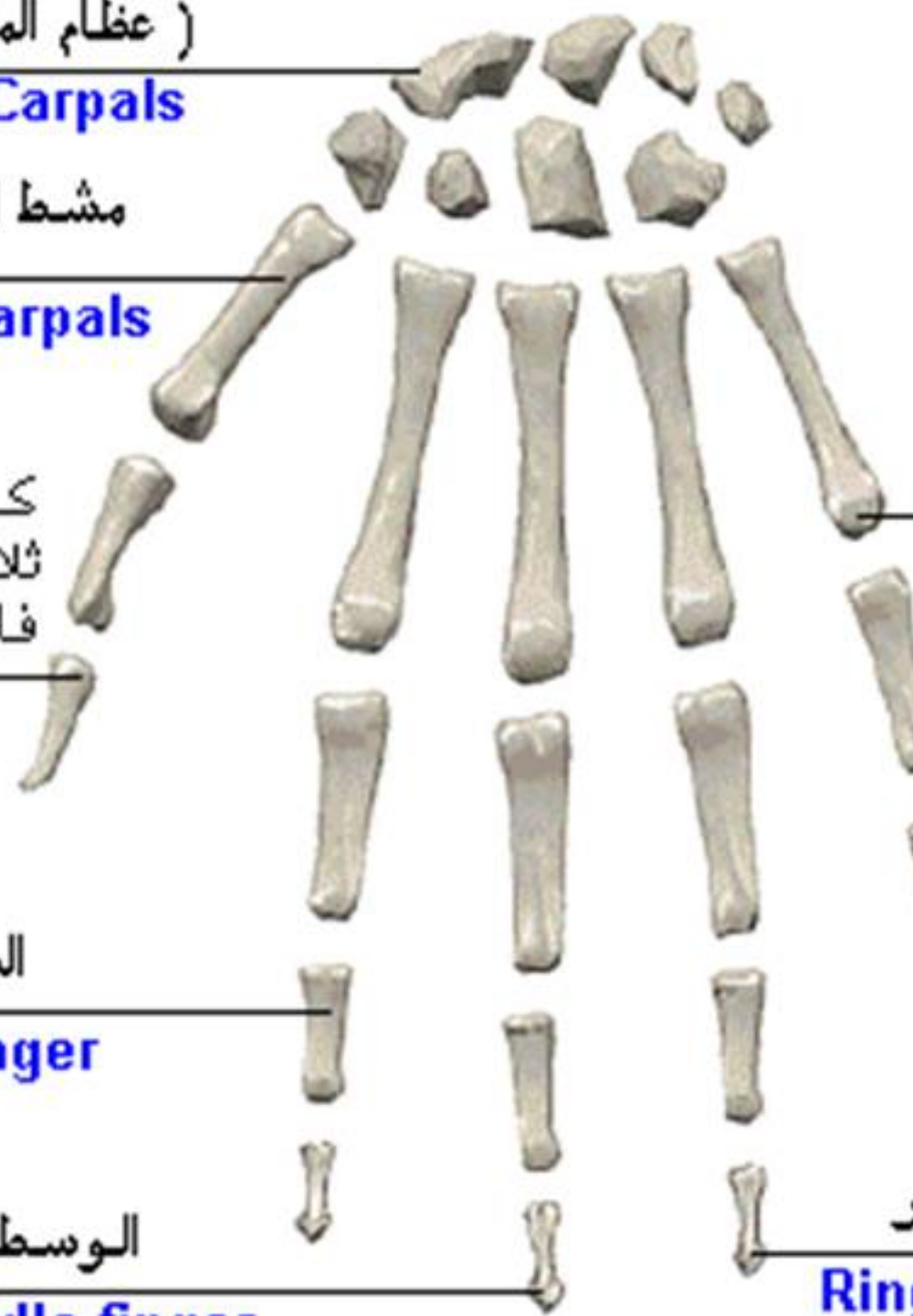
Phalanges

الخنصر

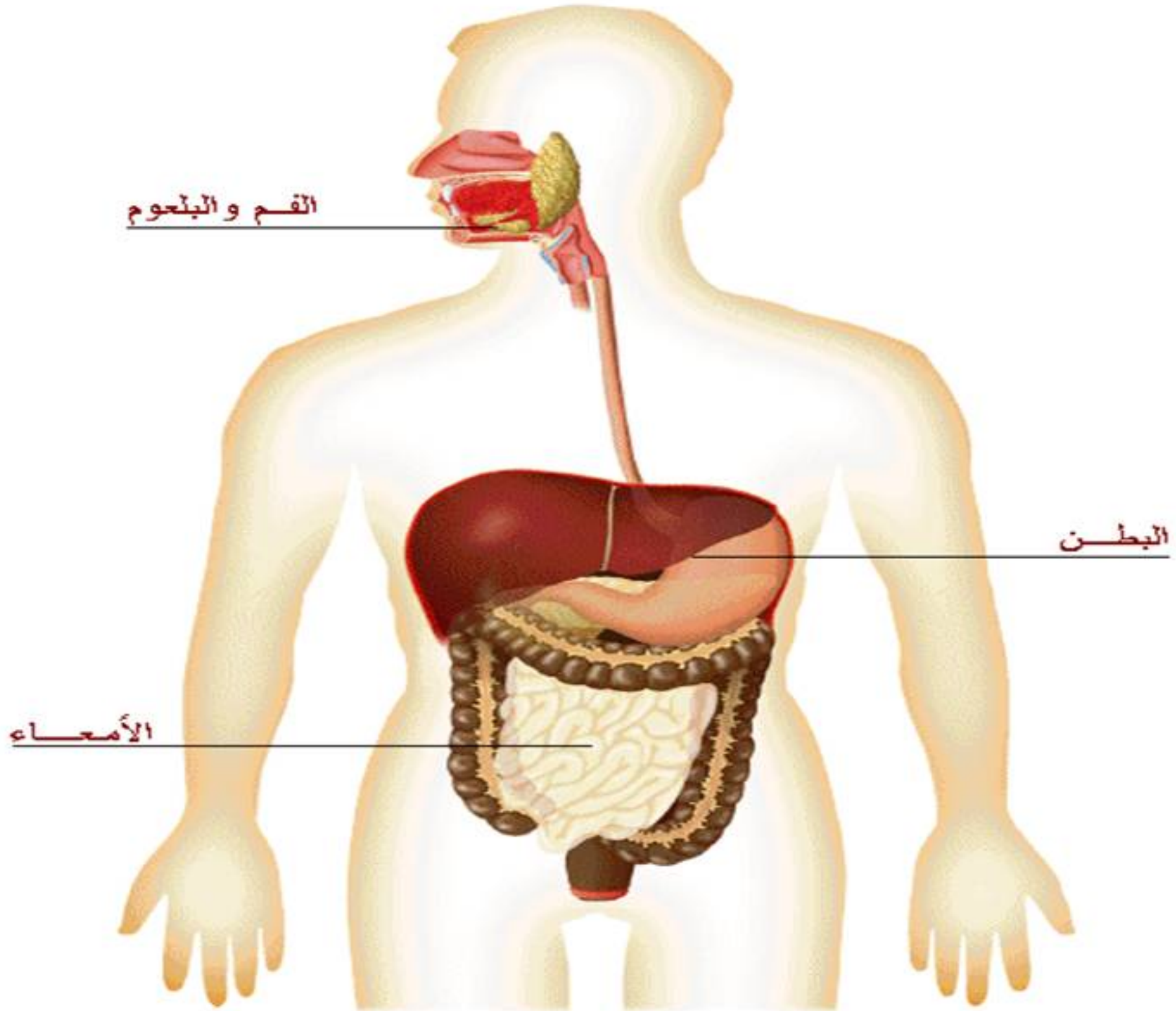
Little finger

البنصر

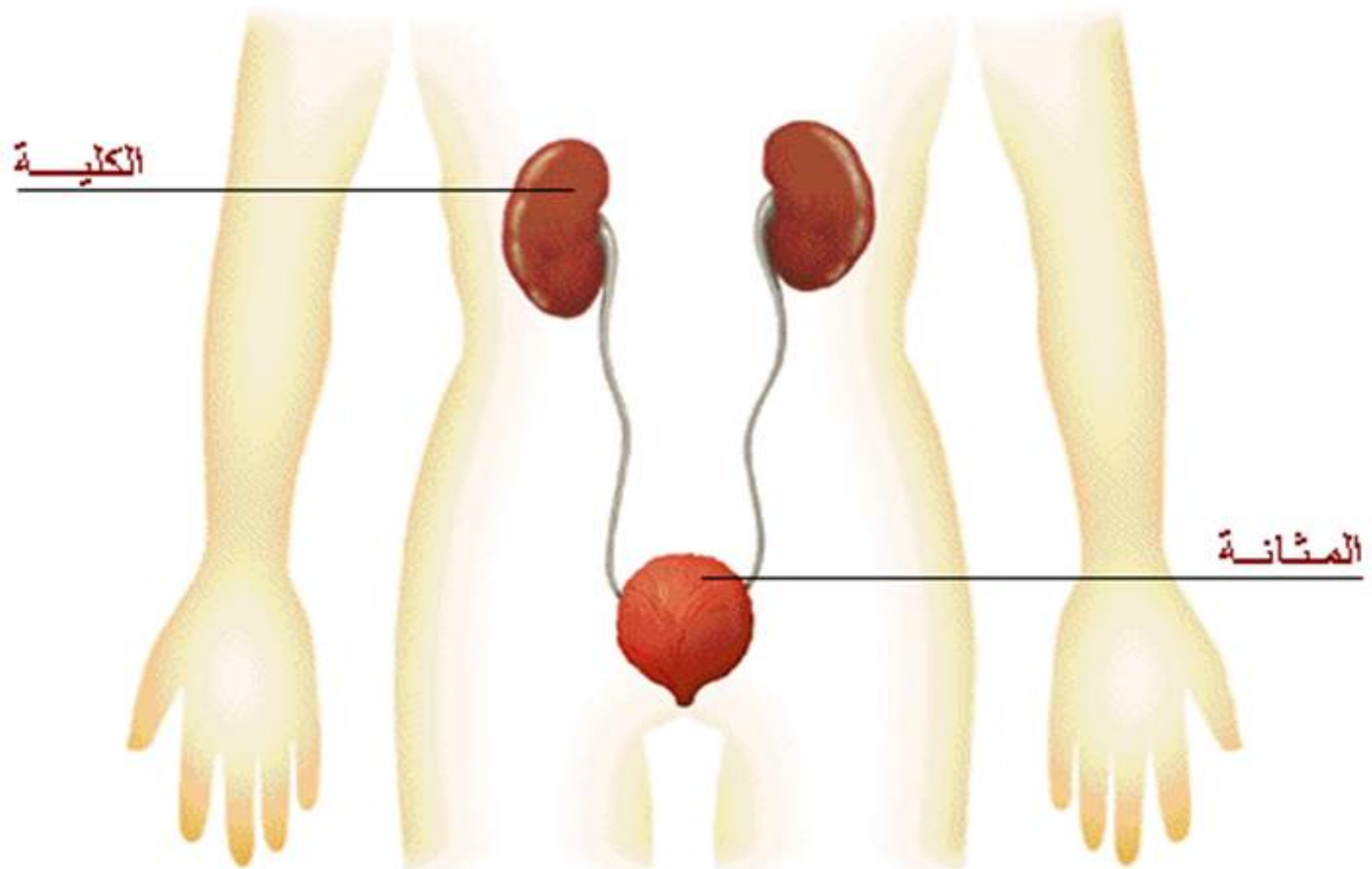
Ring finger



الجهاز الهضمي



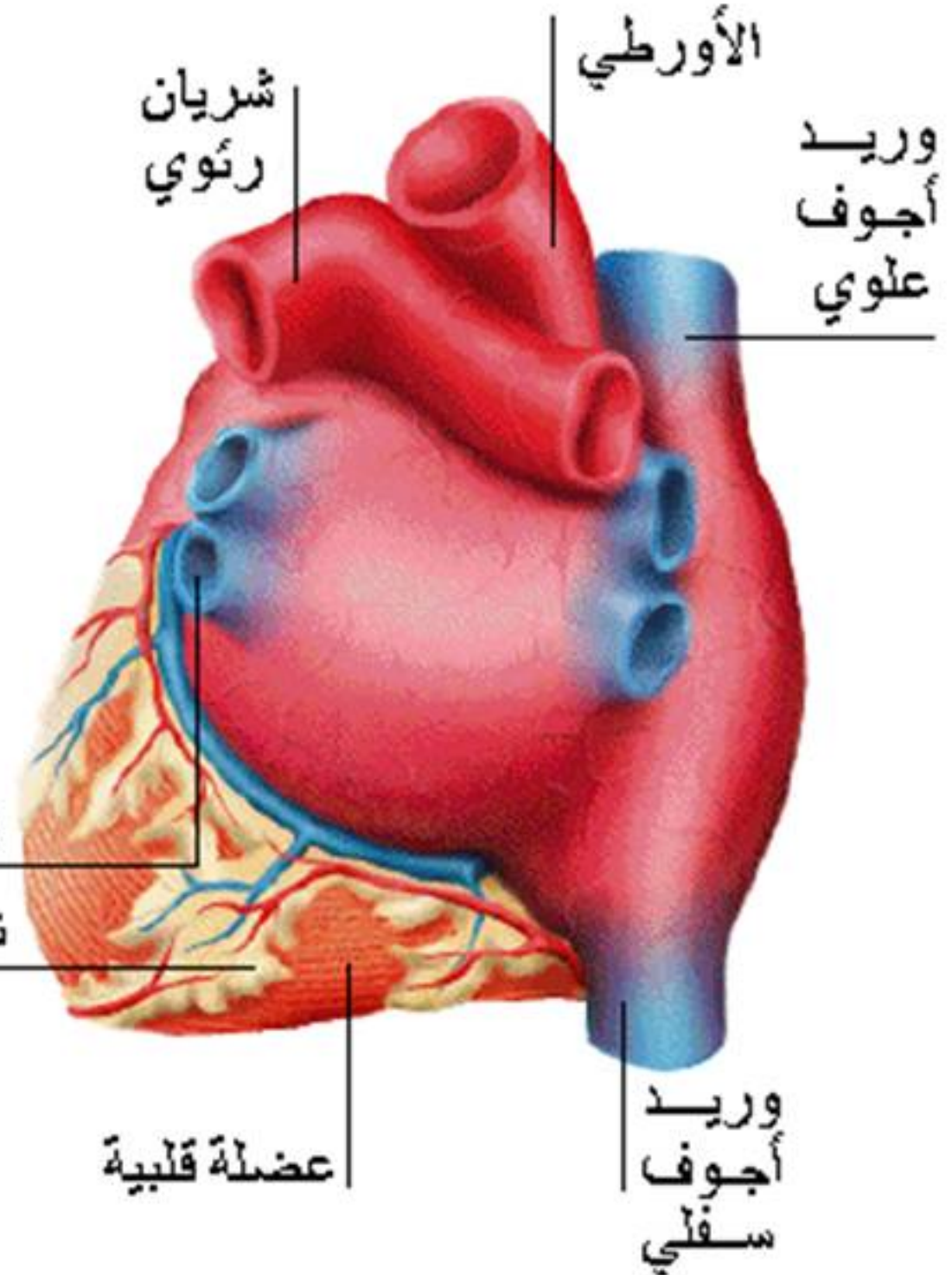
الجهاز البولي



تشريح القلب

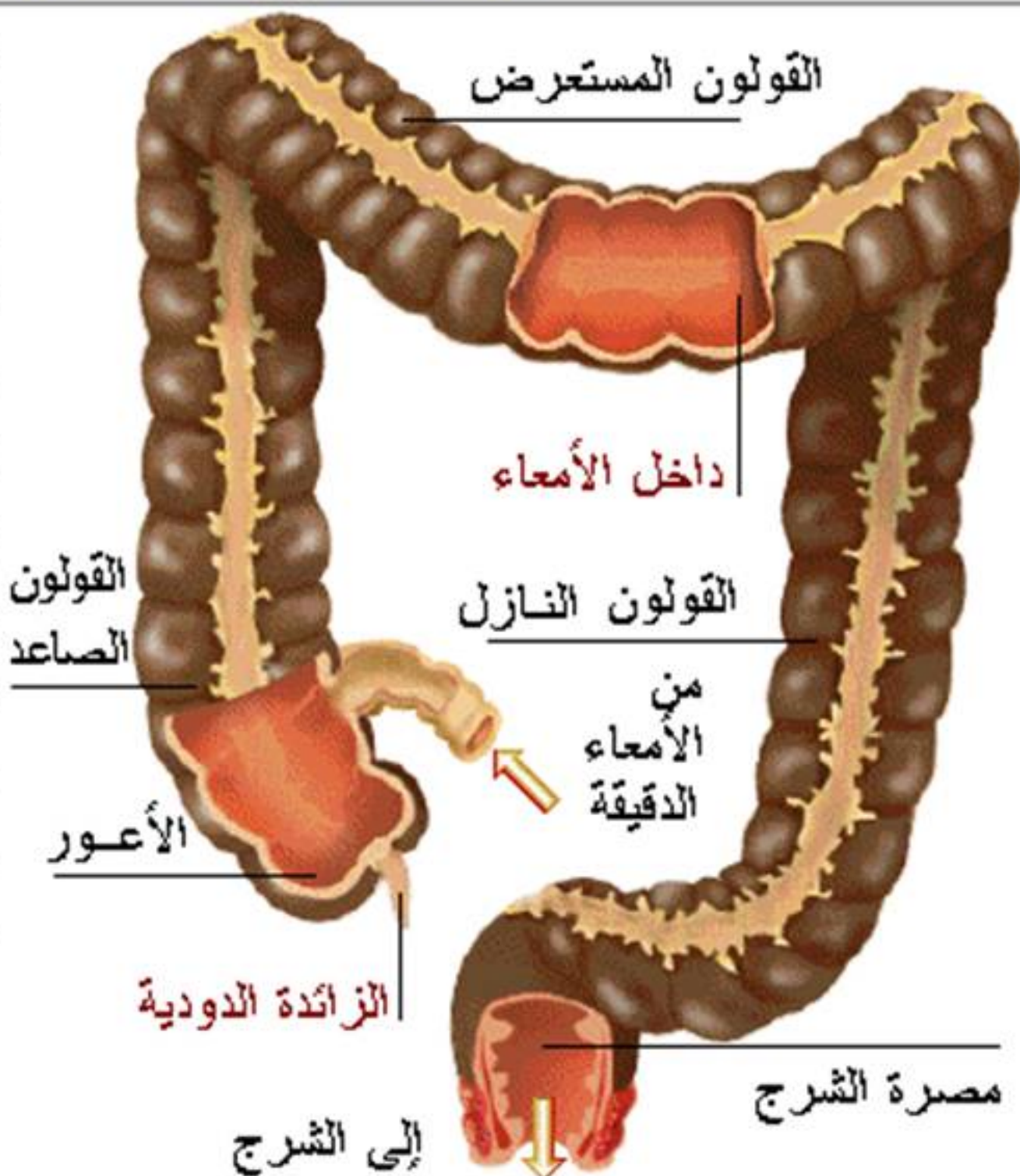
إن القلب ينبض بمعدل سبعين نبضة في الدقيقة الواحدة ، أي بمعدل يصل إلى ١٠٠ ألف مرة يومياً ، و ٤٠ مليون مرة سنوياً ، وما يزيد عن ٢٠٠٠ مليون مرة في متوسط العمر ، فهو يعمل ليل نهار دون راحة ولو لثانية واحدة ، وتزداد نبضات القلب عند بذل مجهود

جسمي أو عند الخوف .
(وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلاً) . صدق الله العظيم



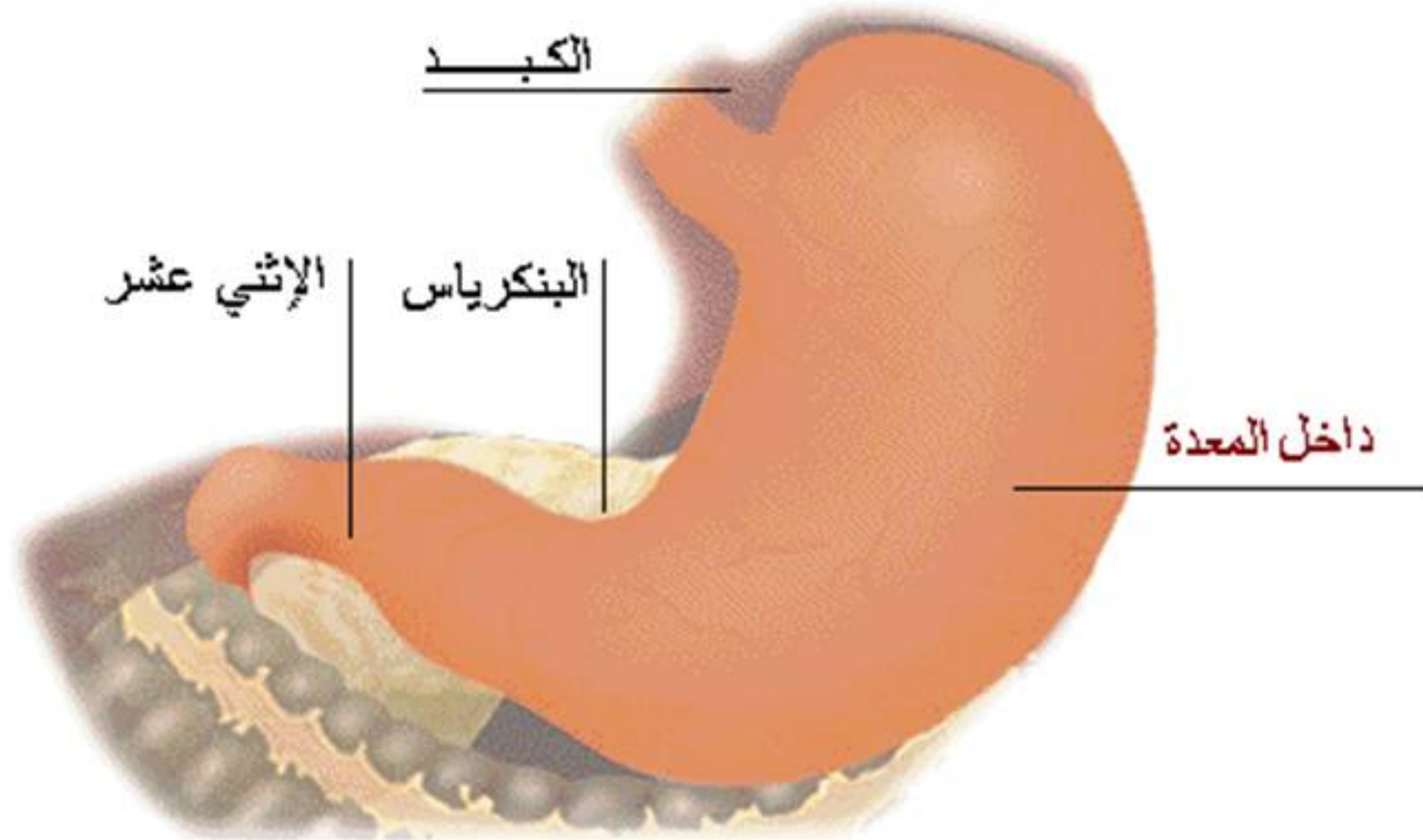
تنشريح الأمعاء الخليظة

الأمعاء الخليظة : وهو أنبوبة طولها نحو ٥ أقدام تدعى أيضاً بالقولون وهي تتألف من ٣ أقسام هي : القولون الصاعد ، القولون النازل ، القولون المستعرض. والأمعاء الدقيقة تصب الطعام في القولون الصاعد وفي أخفض جزء منه ويسمى بالأعور وبطرف الأعور توجد الزائدة الدودية.

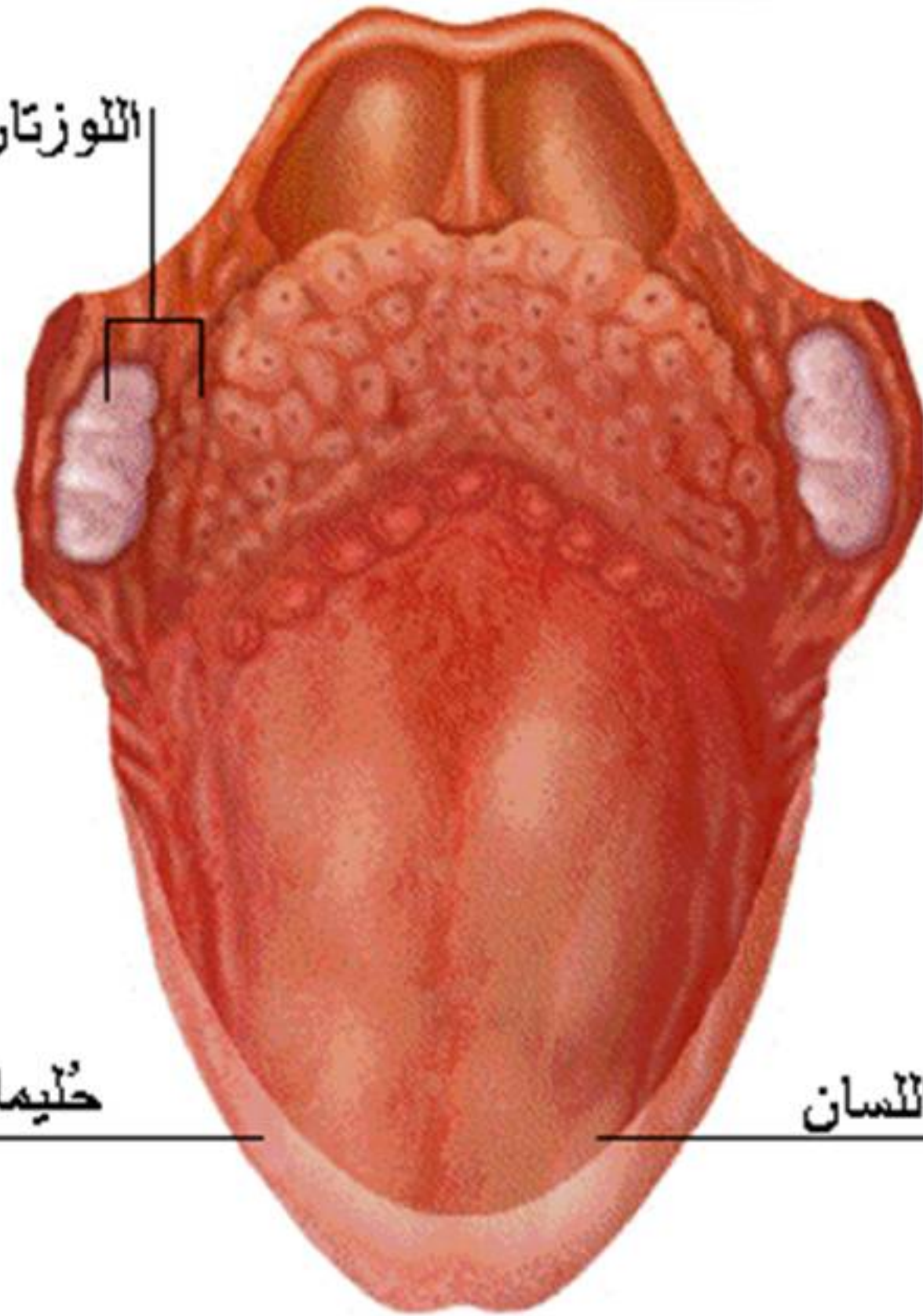


المعدة

عبارة عن كيس عضلي ، عمودي الشكل ، يقع بين المريء والأمعاء الدقيقة ، وهي بمثابة خزان تستقر فيه المواد الغذائية بعد بلعها ، وتقع في الخاصرة اليسرى ، أسفل الكبد والحجاب الحاجز ، وفوق القولون المستعرض. ويتصل بالمعدة بواسطة فتحة معدية الإثني عشر.



النوزتان



حليمات

اللسان

تشريح الكبد

هو أعظم غدة في جسم الإنسان ، وموضع الكبد في يمين البطن تحت الحجاب الحاجز مباشرة، ويتألف الكبد من خلايا متخصصة ولونها بني داكن، يصل الدم الى الكبد عن طريقين أصليين هما الشريان الكبدي ، ويجلب الدم للكبد حتى يغذيها، الوريد البابي ، ويحمل الى الكبد الدم القادم من المعدة والأمعاء محتوياً على المواد الغذائية الممتصة.

الوريد الأجوف السفلي

الفص الأيمن

الفص الأيسر

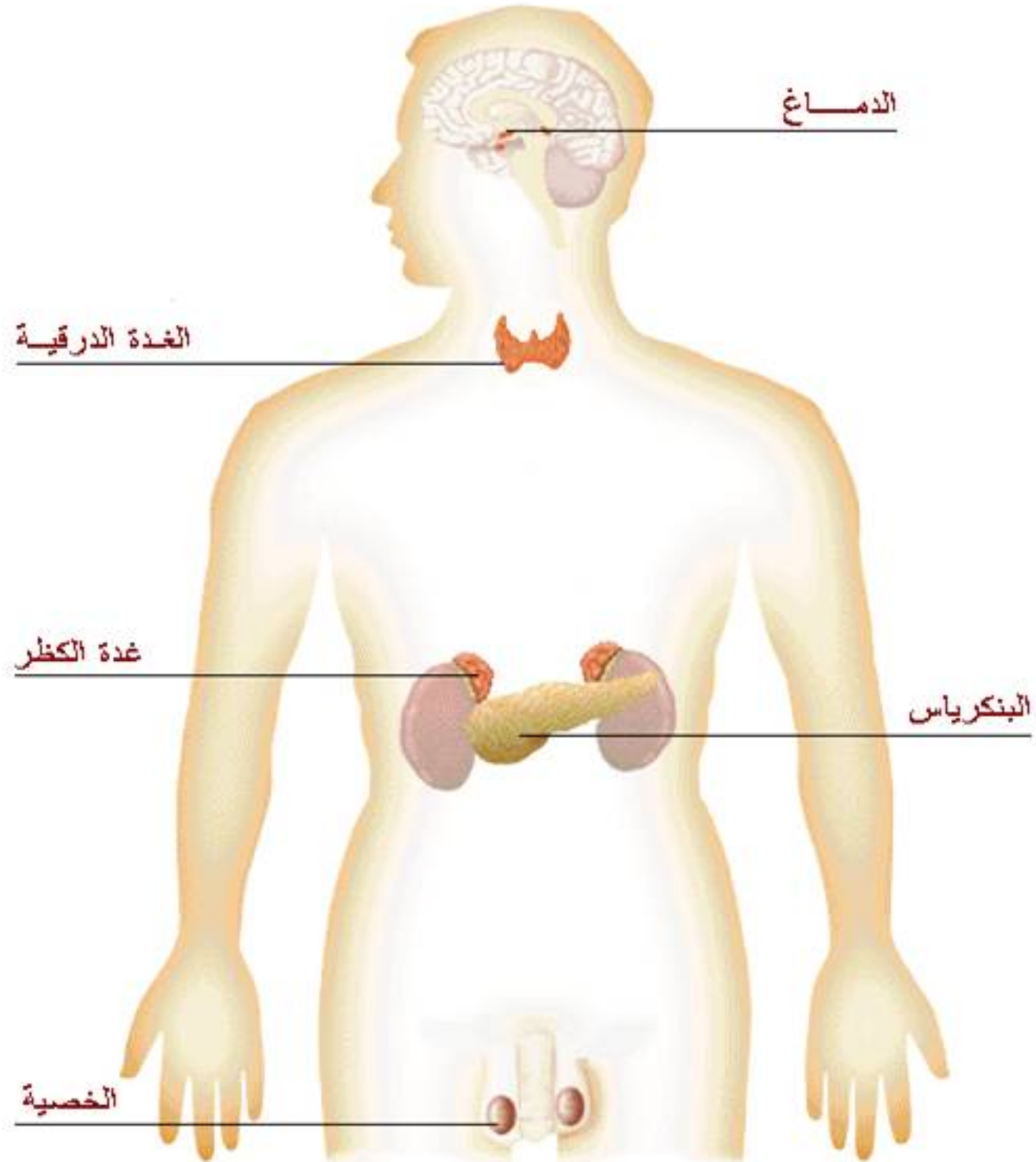
نسيج كبدي

رابطة

المرارة

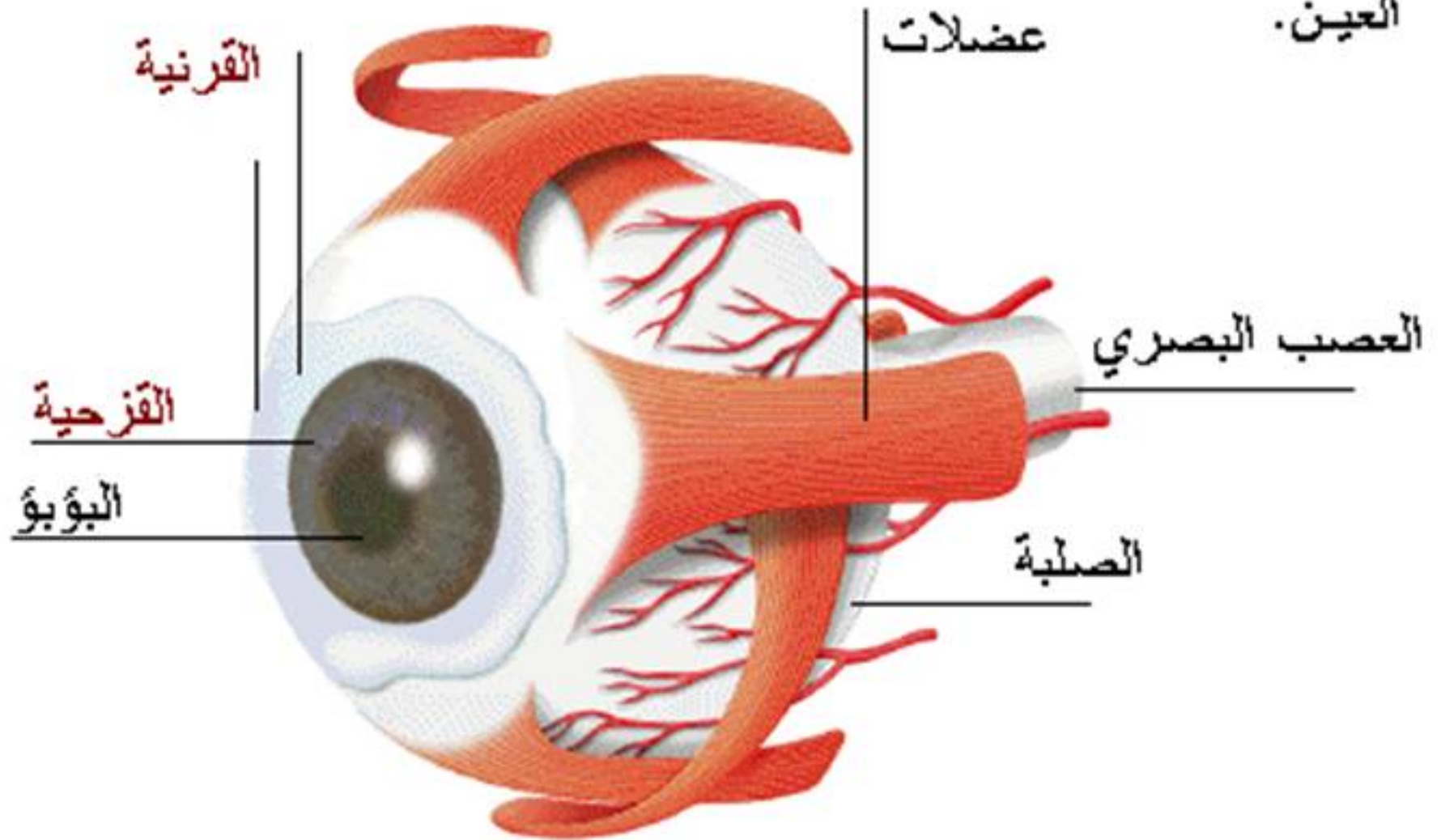


غدد الصماء



العين

العينان هما أعضاء الإبصار ، ويقعان في الجزء العلوي من الجمجمة وهما يحتويان على بنائات تقوم بتركيز الصورة على الشبكية في خلفية العين ، ويظهر فقط من العين القرنية ، القزحية ، والبؤبؤ ، أما باقي أجزاء العين فهي موجودة داخل تجويف العين.



العمود الفقري من الجنب

قوس الفقرة : ويصدر من الجزء العلوي الخلفي لجسم الفقرة ويتألف من جزئين: الأول قصير دائري ويتجه للخلف ويدعى سويقة، والثاني على شكل صفيحة ويدعى الصفيحة . تلتقي الصفيحة مع الصفيحة من الجهة الأخرى فيتشكل من لقائها ثقب ، وتتوالى هذه الثقوب فوق بعضها البعض مكونة القناة الشوكية التي يمر بها نخاع الشوكي .

الفقهة

المحور

قرص

ال فقرات العنقية

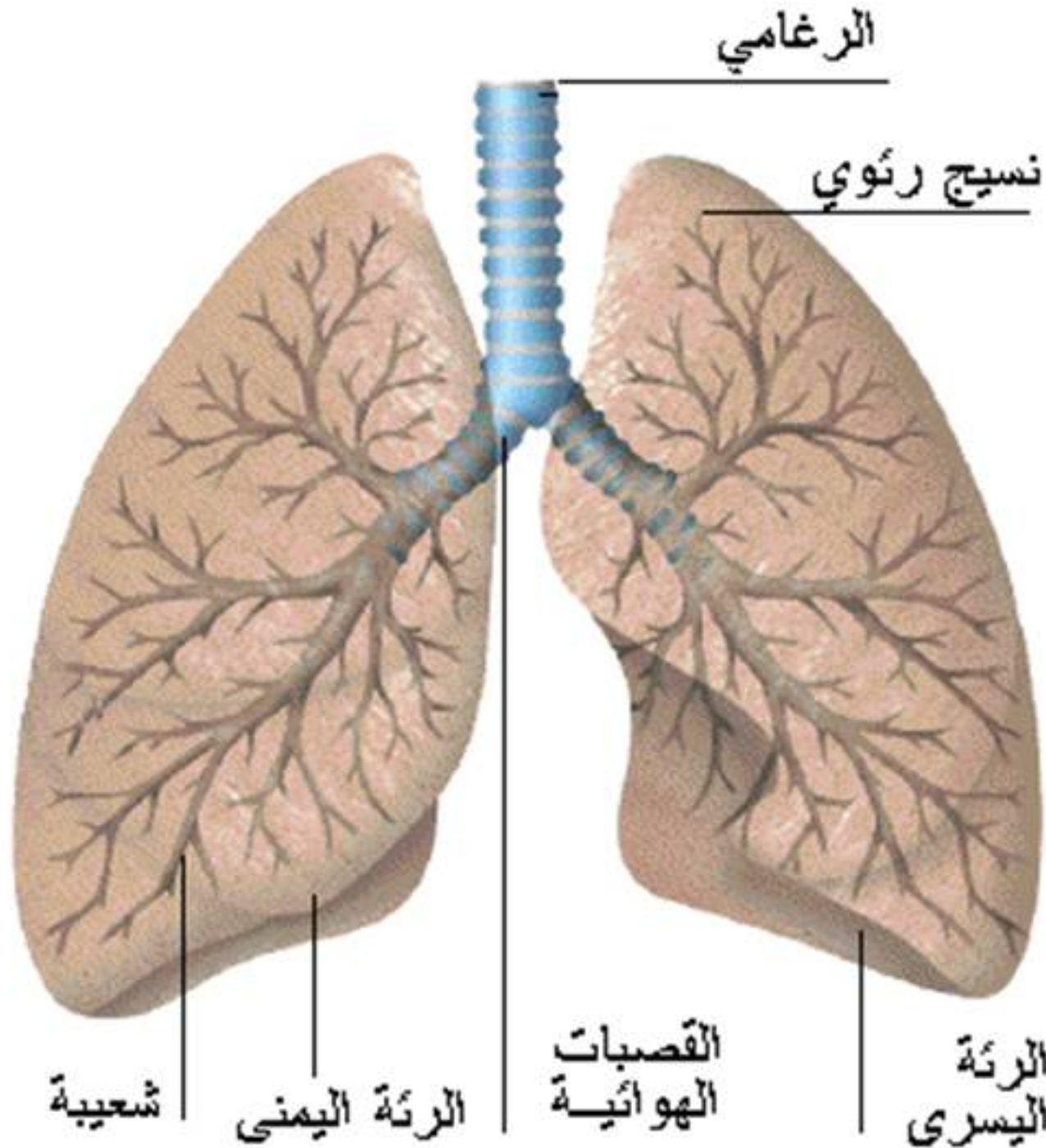
فقرات صدرية

ال فقرات القطنية

العجز والعصعص



تَشْرِيحُ الرئتين

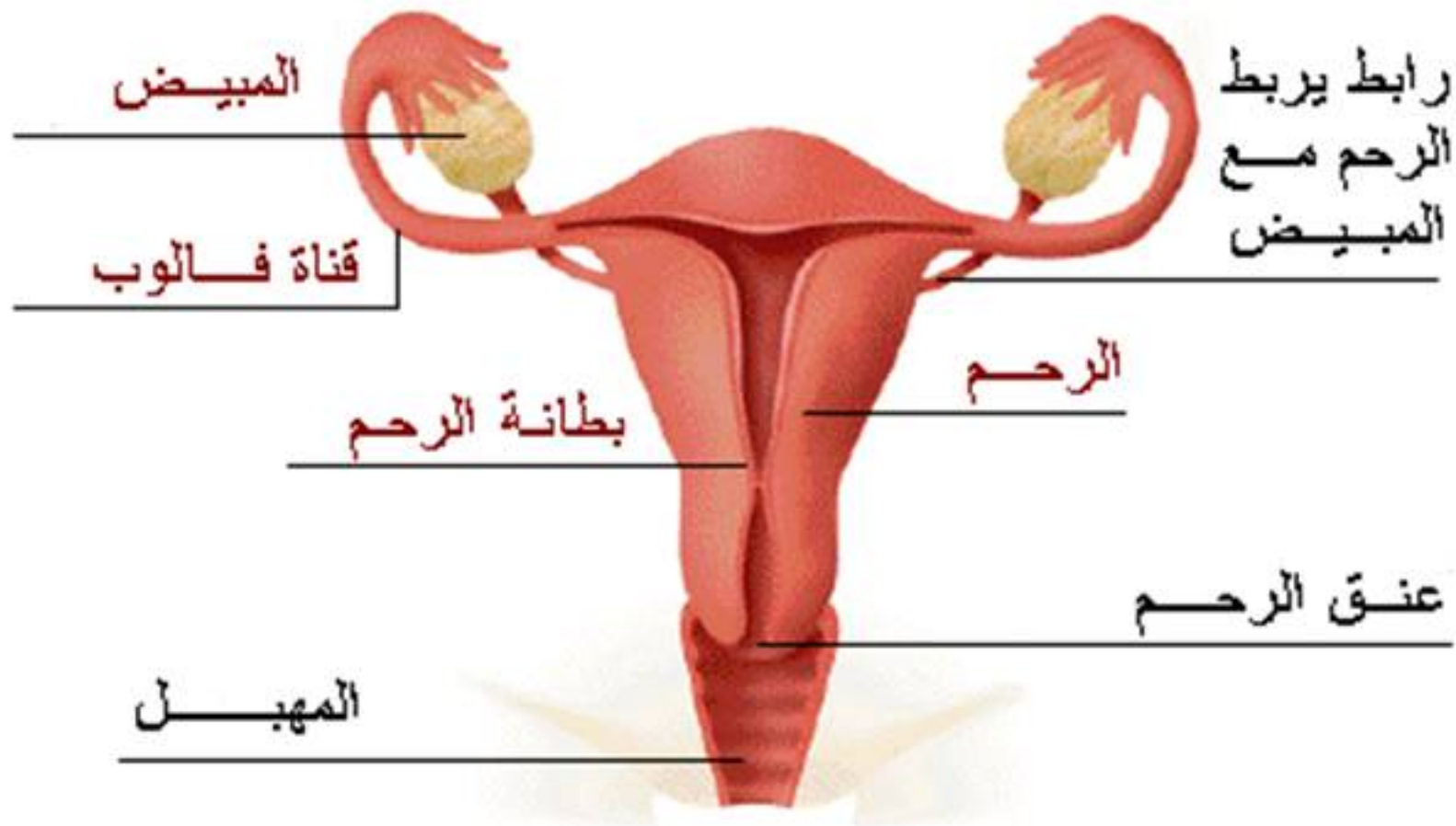


تُشبه الرئة بتركيبها الداخلي وتفرعاتها الشجرية . وتتفرع القصبة الهوائية وتتشعب إلى قصبات أصغر وأصغر، حتى تصل بحجمها أصغر من شعر الرأس ، وهناتدعى بالقصببات ، وكل قصيبة تنتهي بكيس هوائي يدعى سنخ.



أجزاء الجهاز التناسلي الأنثوي

يتكون الجهاز التناسلي للمرأة من : الرحم وهو في الأوسط ، وإلى جانبيه المبيضان ، وإلى جانب المبيضين فتحتا قناتي البيض ، وشكلهما كالقمع ، وهما يلتقطان البويضة الناضجة عندما تخرج من المبيض الذي بجانب كل منهما، وبدخول البويضة إلى هذا القمع تسير في قناته حتى تدخل الرحم.



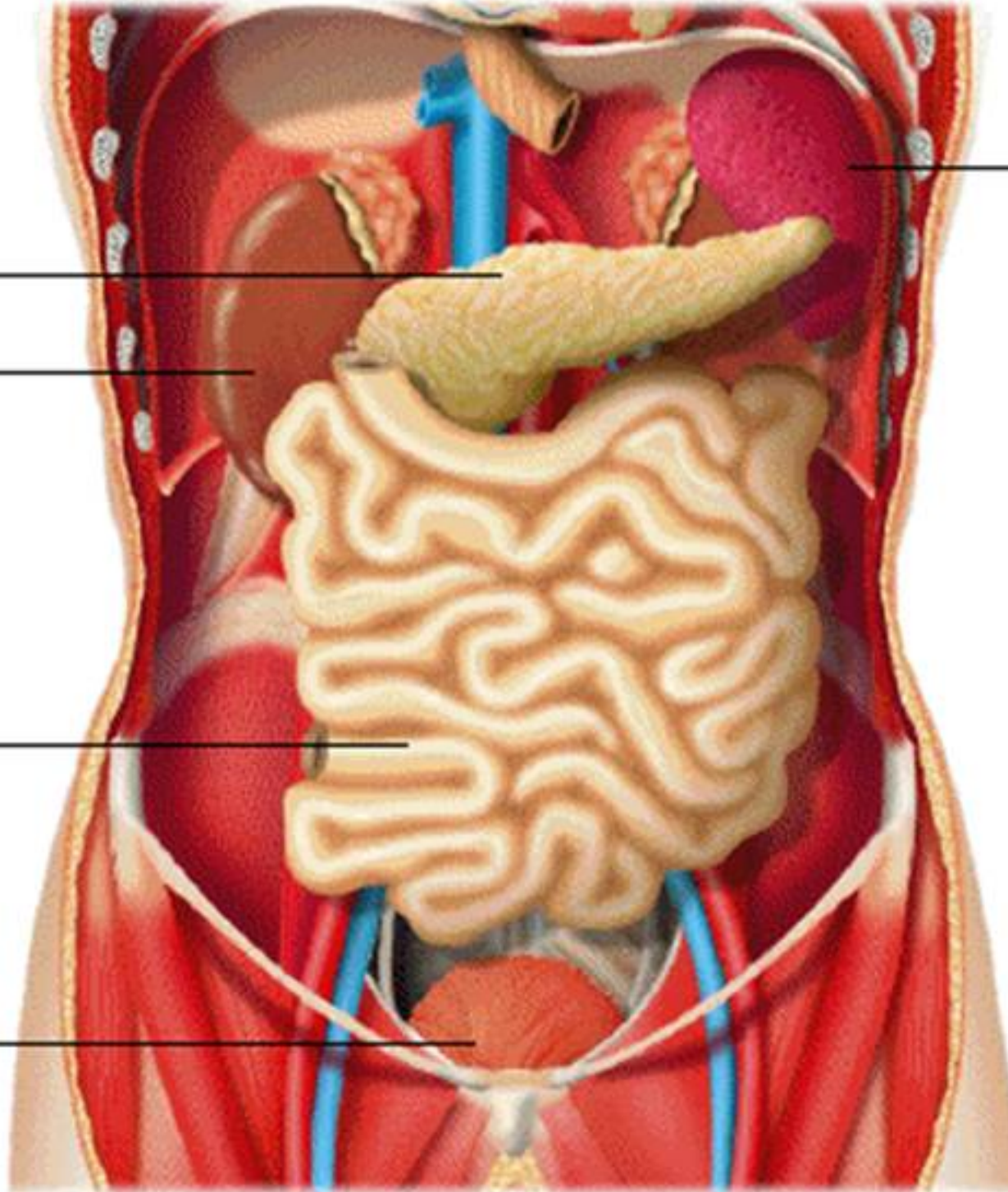
أعضاء البطن

Pancreas
البنكرياس

الكليتان
Kidneys

المثانة
Bladder

Spleen الطحال



الأمعاء

يبلغ طول الأمعاء حوالي ٧,٥ متراً ، وهي تتكون من قسمين هما :

- الأمعاء الدقيقة ، وهي

أنبوبة طويلة ملتفة داخل

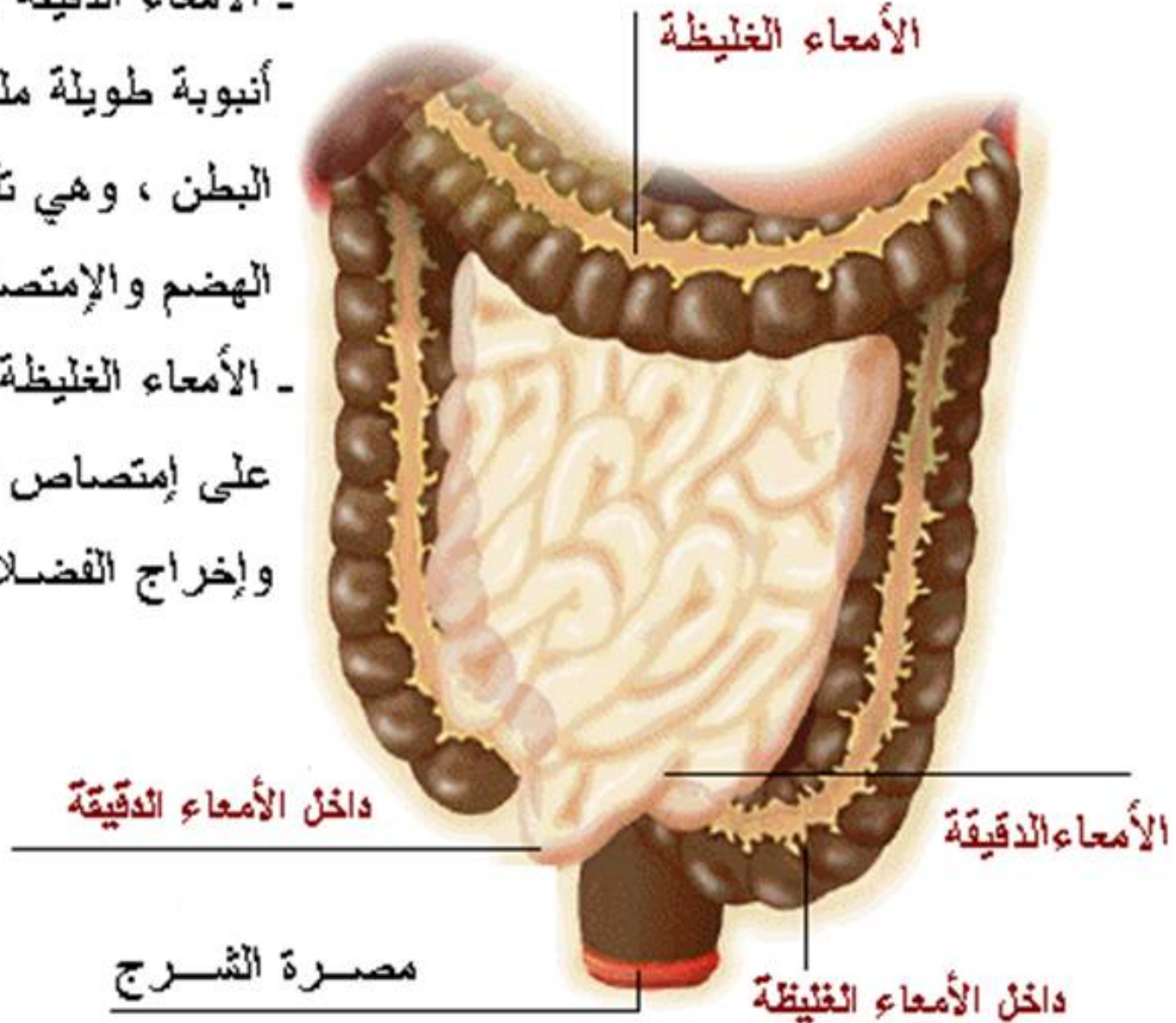
البطن ، وهي تقوم بعملية

الهضم والإمتصاص .

- الأمعاء الغليظة ، وتعمل

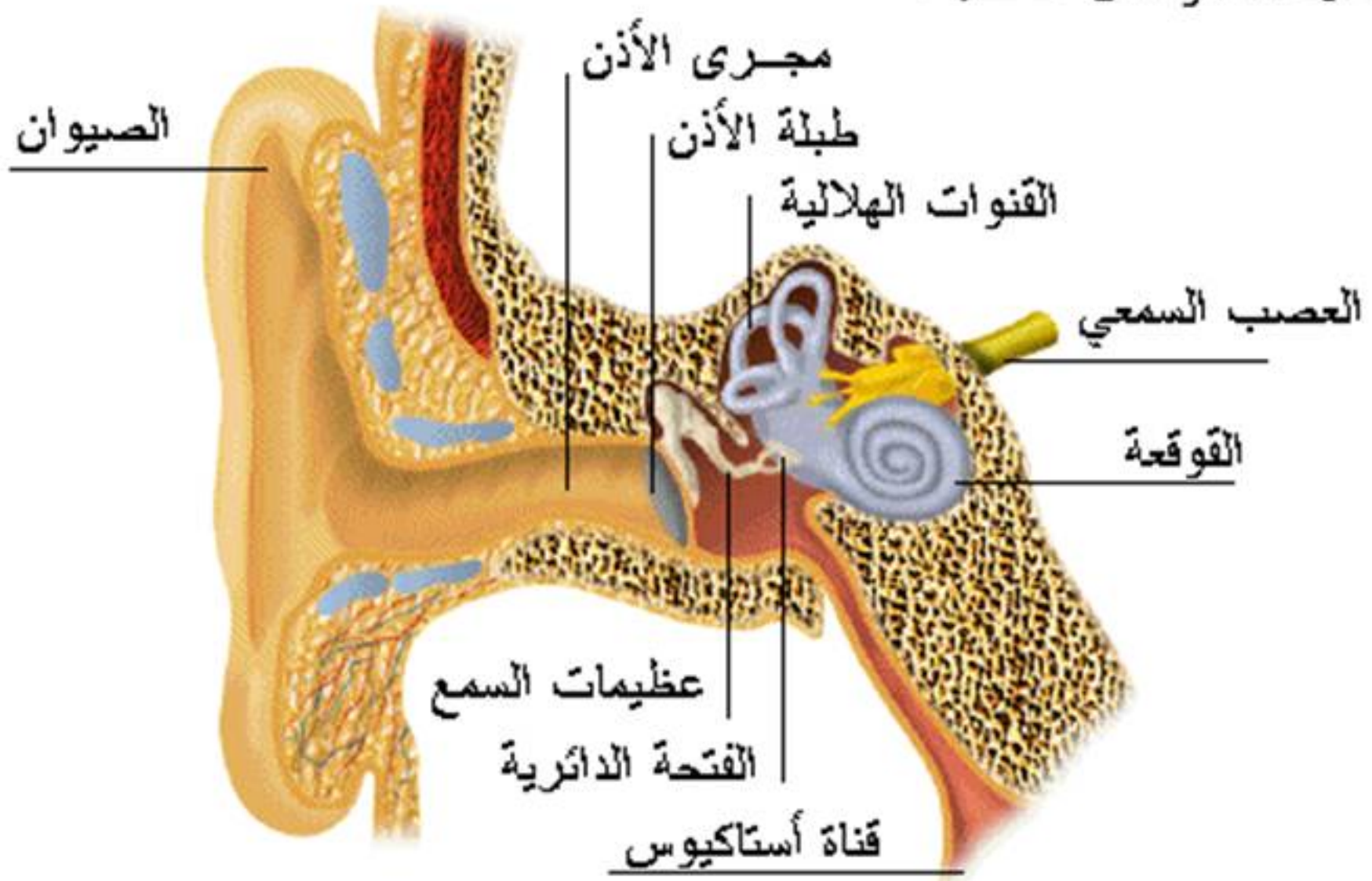
على إمتصاص الماء

وإخراج الفضلات.



تشريح الأذن

ان الأذن هي جهاز الأستقبال الصوتي في الإنسان ، وهي تقسم الى ثلاثة أقسام: الأذن الخارجية، الأذن الوسطى، وتحتوي ثلاثة عظام دقيقة هي: المطرقة ، والسندان ، والركاب. والأذن الداخلية.



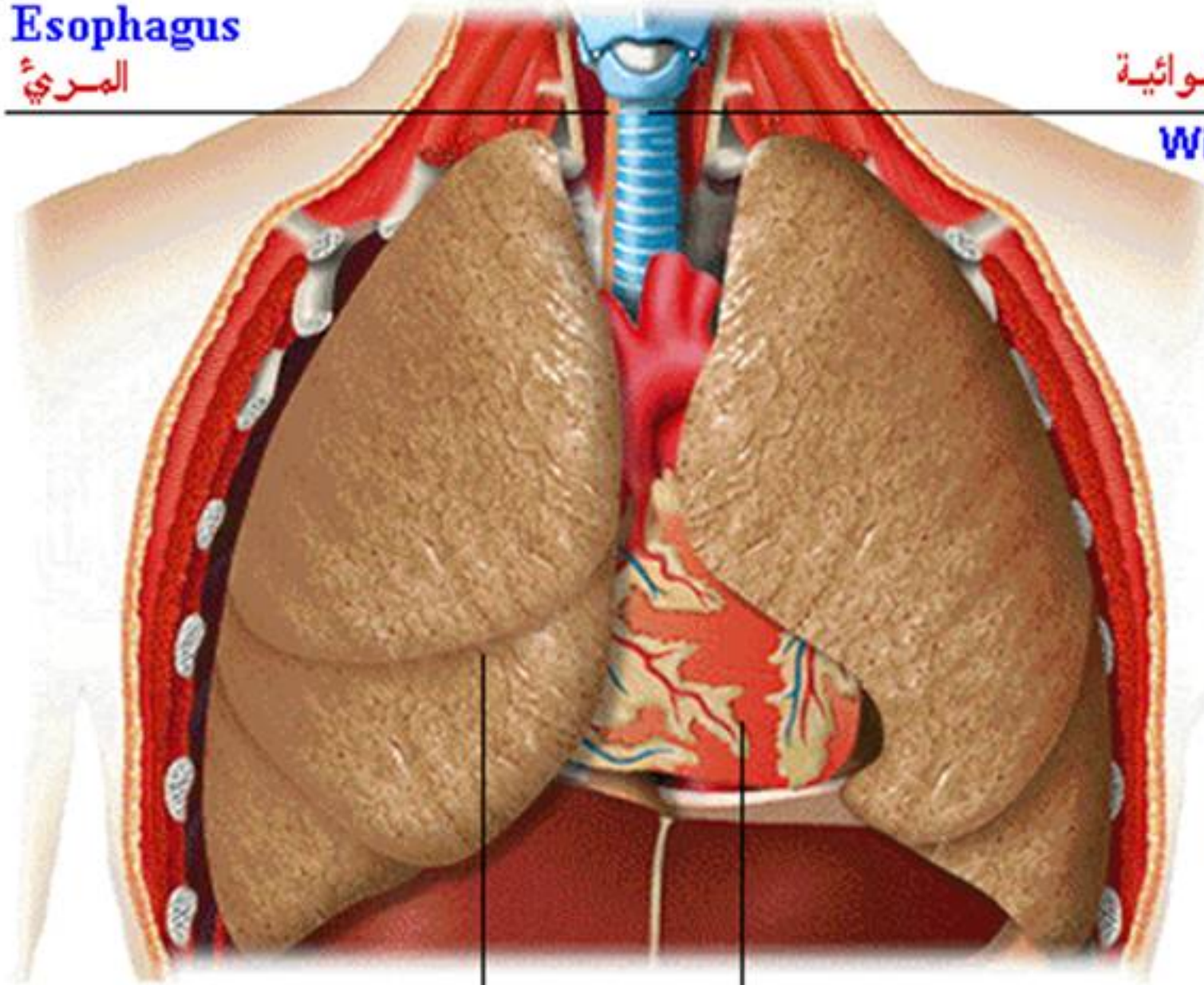
أعضاء الصدر

Esophagus

المريء

القصبة الهوائية

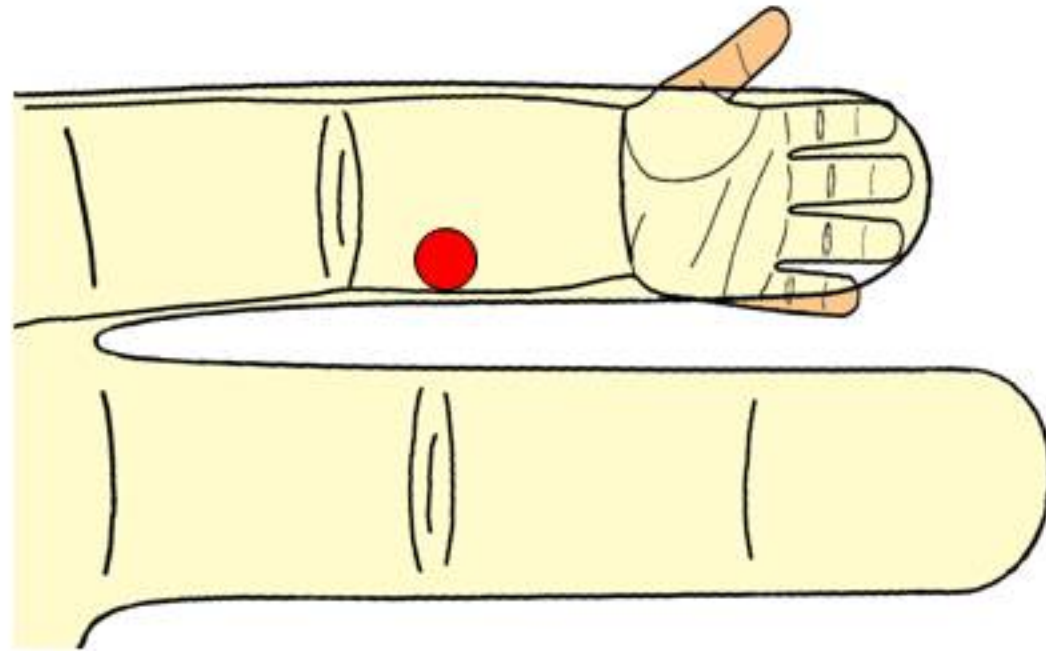
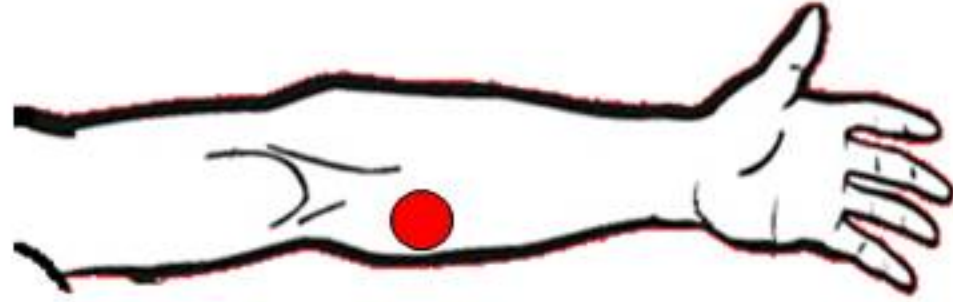
Windpipe



الرئتين

القلب
Heart

الخطوات الأساسية لتحديد نقاط العلاج



الخطوات الأساسية للعلاج

يفضل استخدام الكف والقدم الايسر عند الذكور والايمن عند الإناث، لكن يمكن استخدام الطرفين عند الذكور والإناث معاً.

يمنع استخدام التسخين Moxa في حال ارتفاع الحرارة أو في الصيف.
في حالة الالتهاب بدون حرارة يفضل إجراء Moxa قبل وضع الإبر أو البذور.
عند استخدام الإبر يمكن أن يخرج بعض الدم بعد سحبها (وهذا أفضل).
يمكن إجراء التدليك بأداة التشخيص Probe أو باليد.

يمكن استخدام البذور المشابهة للعضو المصاب.

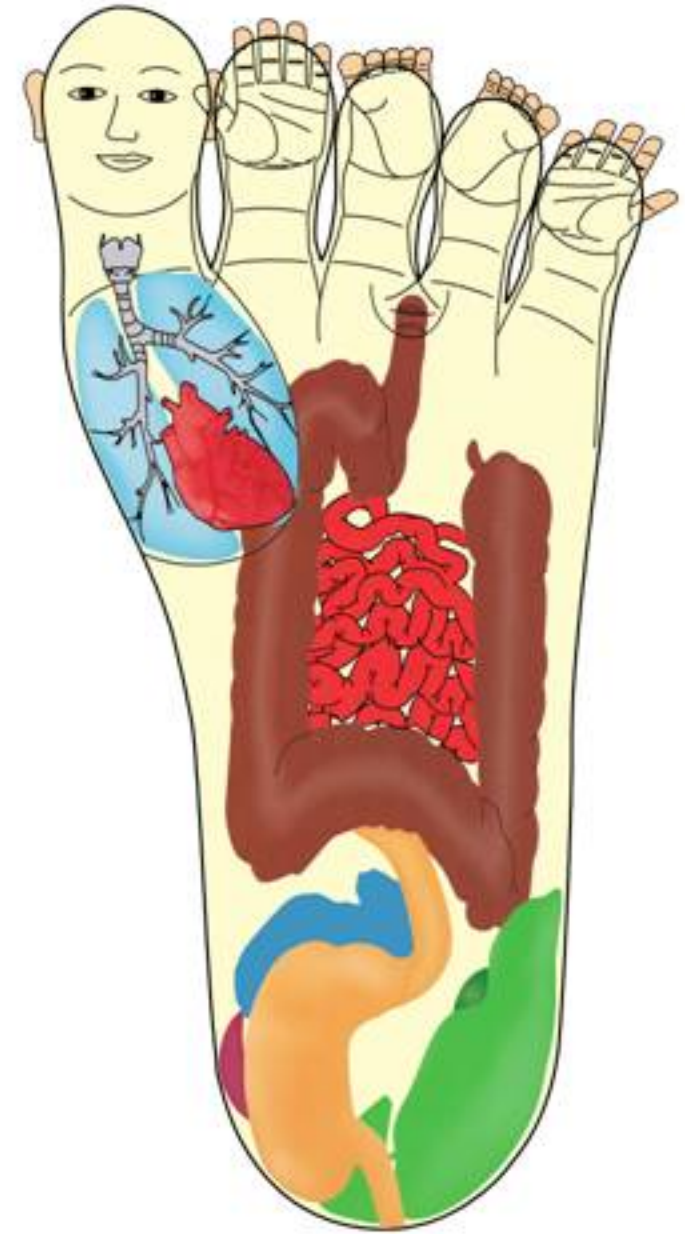
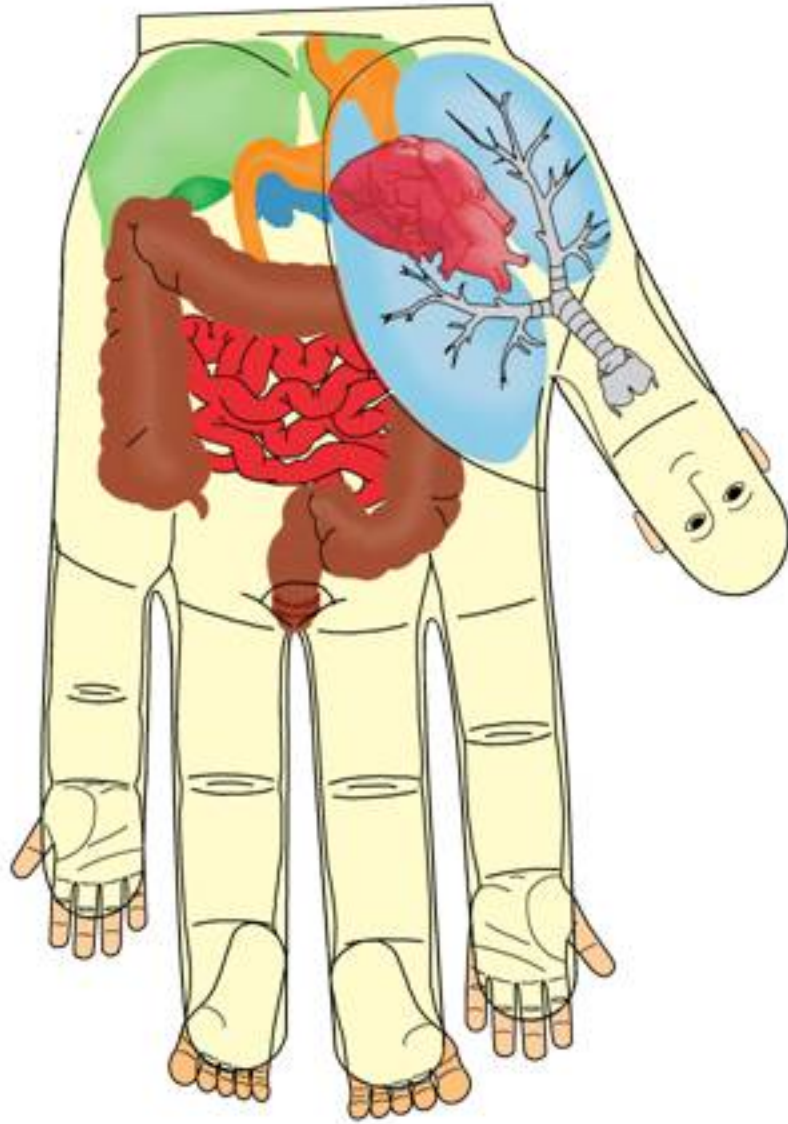
عند استخدام العلاجات القادمة ليس من الضروري استخدام جميع النقاط المرسومة.
عند معالجة الأعضاء التي تحت الحجاب الحاجز يفضل استخدام القدم بدلاً من الكف.
في حال ارتفاع درجة الحرارة يمكن وضع رؤوس الأصابع في الماء البارد.
الاختيار الدقيق والتحفيز الصحيح للنقاط هو جوهر العلاج الناجح.

عند الاستخدام الصحيح تظهر النتيجة بعد عدة دقائق أو ثوان.

إن تحفيز النقاط المقابلة يؤدي إلى الشفاء. أما الاستخدام الخاطئ فلا ينتج عنه ضرر للإنسان
إنه ببساطة غير فعال.

المبدأ الأساسي هنا هو الثقة التامة بأن هذه الطريقة سوف تنجح، وإذا لم ترى النتيجة الفورية،
فغالباً قد تكون قد أخطأت الموقع الصحيح للنقطة، فحاول مرة أخرى.

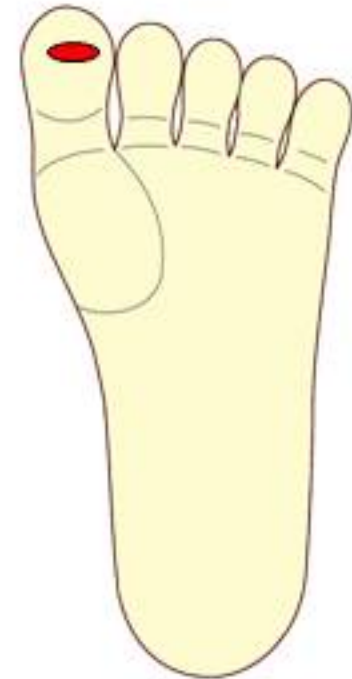
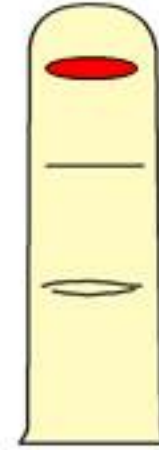
بعض الحالات العلاجية



الأم الجبهة والرأس



عند الانتهاء من التحفيز والتفتيت
للموجات الكهرومغناطيسية، من
المستحسن وضع بذور الفلفل
الاسود الحب على النقطة المحفزة
ومن ثم لزقها لمدة اقلها 3 ساعات
واكثرها 24 ساعة، اكبس على
البذور بين الحين والآخر وحركها
مع حركة عقارب الساعة بغية
لتمسيدها وتحفيزها.



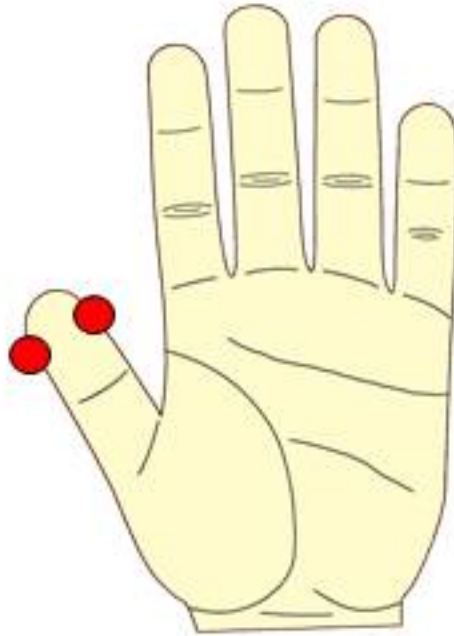
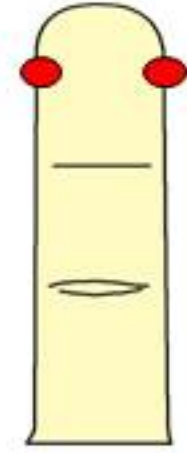


بأمكانك إستعمال إي شيء يشبه القلم لتحفيز النقاط الكهرومغناطسية المتمركزة في اليد و او في القدم. إن علاج السوجدوك هو الوسيلة الأسرع في الوجود لتخفيف وإزالة الأوجاع.

آلام الصدغين



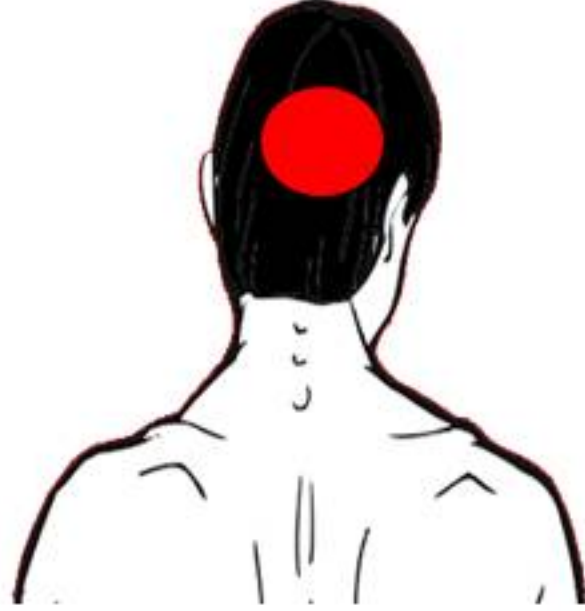
بأماكنكم إستعمال
إصبع الباهم في
نظام اليد
STANDARD
SYSTEM او
أي إصبع بنظام
الجنين



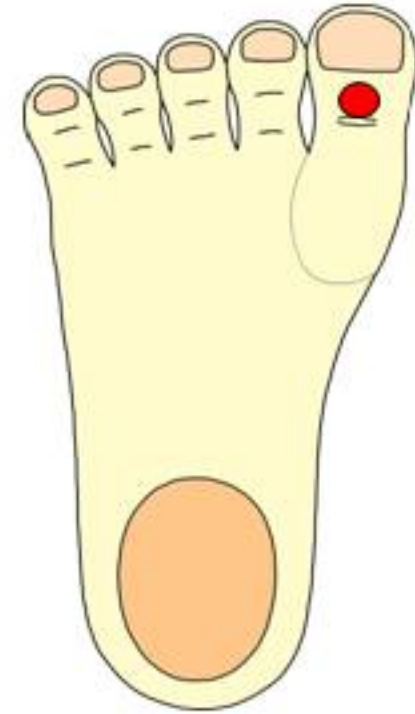
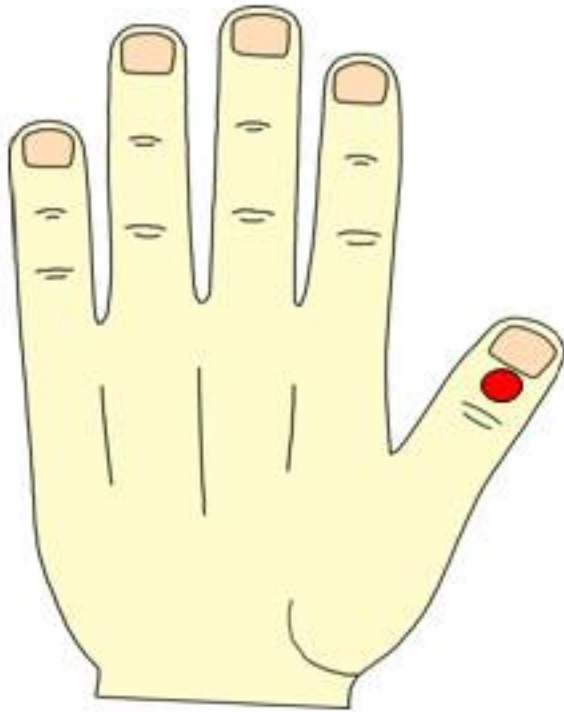
INSECT
SYSTEM
والمفضل
استعمال النظامين
معاً. ومن ثم لزق
البذور المناسبة.



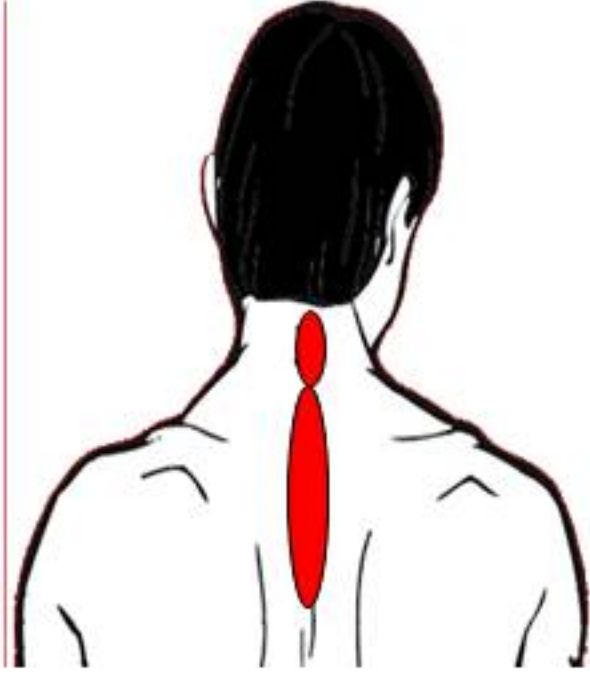
آلام الرأس من الخلف



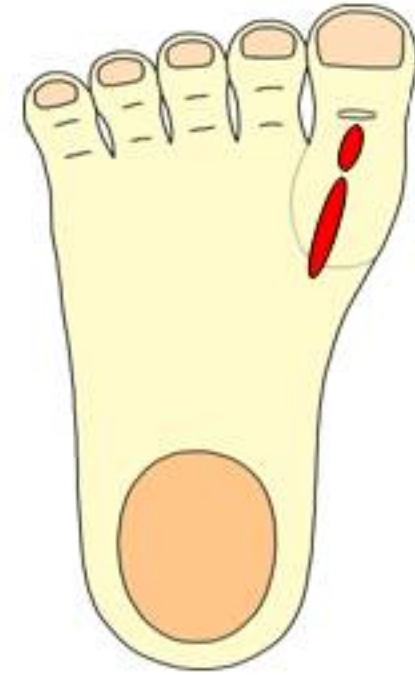
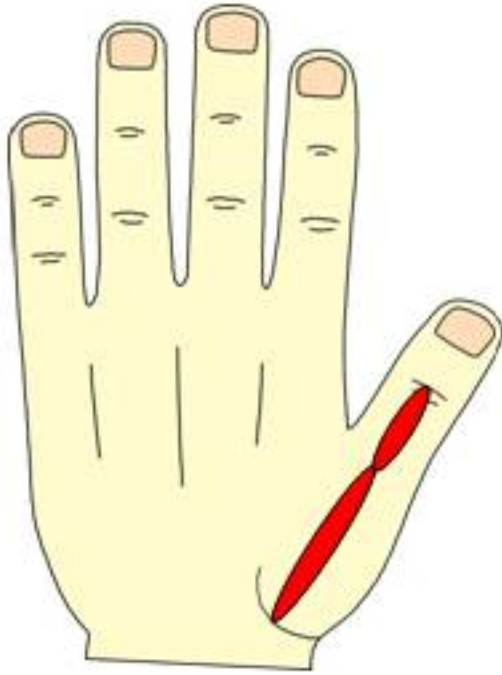
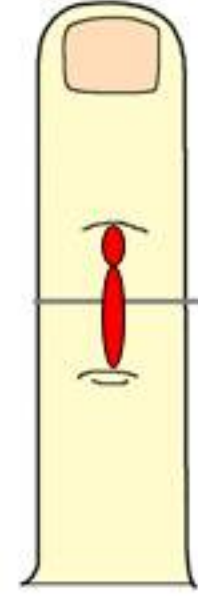
إستعمال الباهم هو
الأساسي, ولكن
هناك نقاط ثانوية
مهمة أيضا في
الإبهام الثاني من
اليدين الأخرى و من
الخلف, وفي باقي
الأصابع, عند
الوجع حفر كل
النقاط إذا استطعت
للضمانة, ولكن
باهم واحد كفيلا
للتخلص من
الوجع.



آلام الرقبة وما تحتها



طريقة وضع
البذور المناسبة
تكون بشكل
مستقيم كما في
الصورة،
وتلزيقها بشكل
محكم وكبسها
وتمسيدها بين
الحين والآخر.





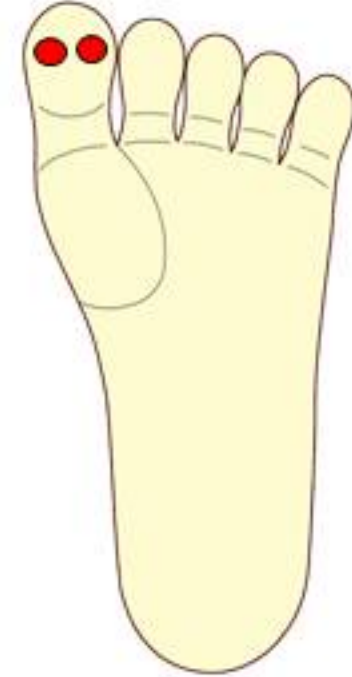
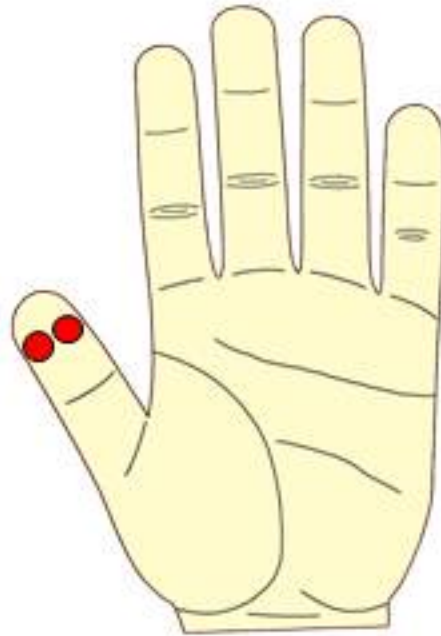
هناك عدة وسائل تستعمل لتحفيز وإزالة الألم في الرقبة وفي كل مكان في الجسم بنظم السوجدوك ومنها: التمسيد بالقلم، والتسخين بالموكسا Moxa أو السيكرة، الضغط بالقلم أو أي شيء يشبهه. إن هذه الطريقة العلاجية تُدرس اليوم في مدارس الأطفال التمهيدية في موسكو، وتُعلم لمضيفات الطيران الروسي والكوري، لانتها سريعة ومفيدة وسهلة وآمنة. وبإمكان الشخص الأمي الذي لا يعرف القراءة بأن يتعلمها، لأن هذه الطريقة لا تحتاج لمعلومات دراسية أو شهادات جامعية، ولكنها تحتاج إلى المعرفة البسيطة لبنية الإنسان، وأماكن أعضائه وغده الدخلية فقط.



آلام العينين



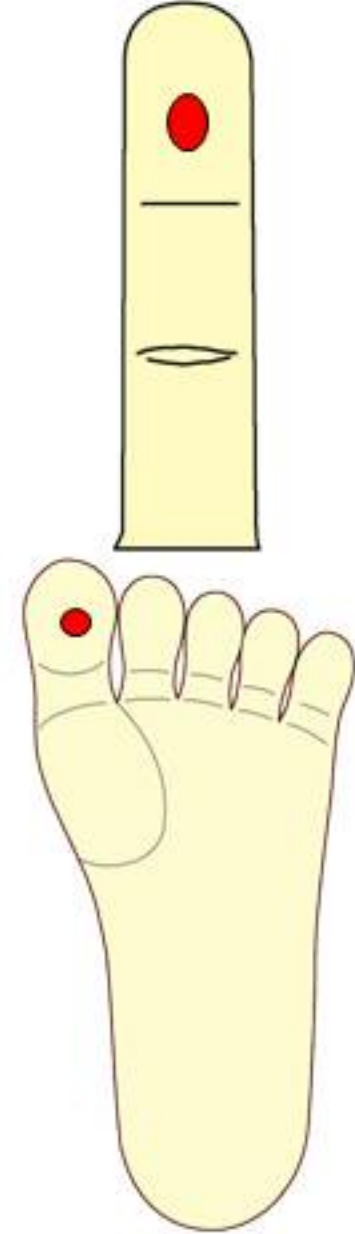
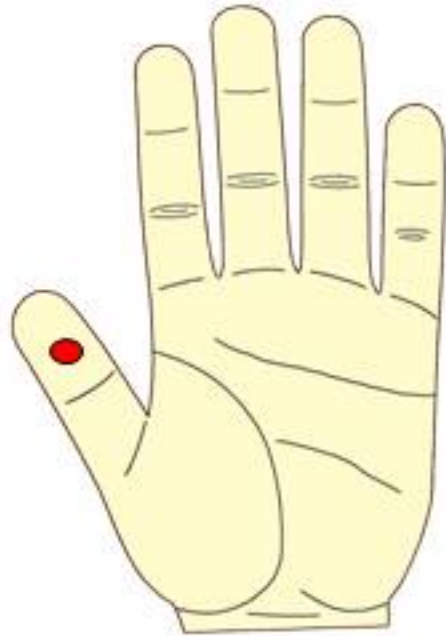
ضع بذور الفلفل الاسود, او
حبة عس على كل عين,
لان العس يشبه العين على
مصغر, ولكن عليك وضع
البذور على النقطة
الصحيحة وليس على
جنبها بل عليها, ولمعرفة
ذلك اكبس على البذور اذا
شعرت بالألم تكون النقطة
الصحيحة, وإذا لم تشعر
بالألم, تكون قد أخطأت
الهدف, حاول مرة أخرى.



إضطرابات الأنف الرشح وإلتهاب الجيوب



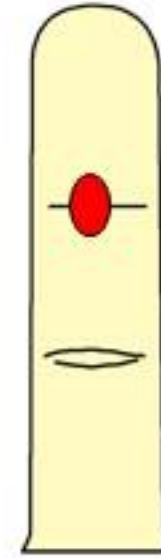
هذا التحفيز هو أسرع
وأوفر ما يمكن من علاج.
وخاصة لمشاكل الأنف.
سوف ترى النتيجة بظرف
دقيقة أو لقل, ولكن على
النقطة الصحيحة, مثل زر
الكهرباء إذا كبست حوله
لا تضاء اللمبة, اكبس على
الزر لترى النور, كذلك في
هذا العلاج, النقطة التي
تؤلم أكثر هي النقطة
الصحيحة.



التهاب البلعوم



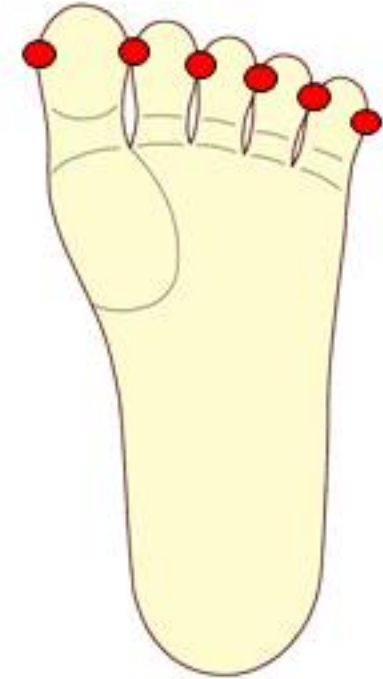
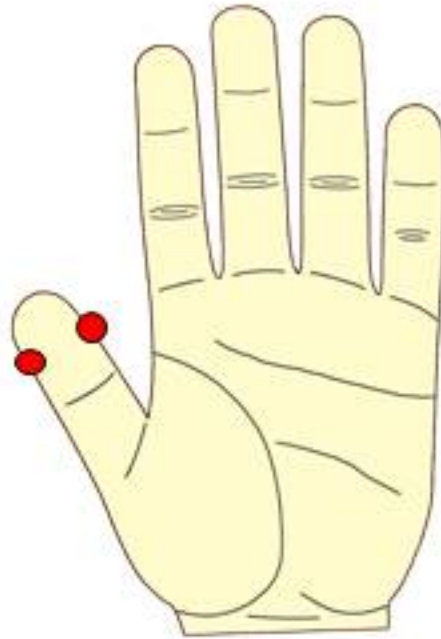
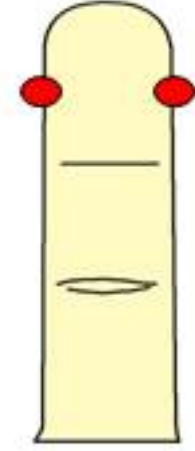
المفضل تسخين هذه النقطة بعود
بخور او سيكارة, ومن ثم وضع
بذور القمح او بذور اخرى, او
وضع لزقة حرارية التي تستخدم
لعلاج الظهر, قص قطعة صغيرة
وضعبها على النقطة واطركها لعدة
ساعات حتى تسخن, ومن ثم
انزعها. سوف ترى العجب عند
استعمالك لهذه التعليمات. هذه
الطريقة تساعد على الحازوقة و
وجع الزلاعيم و الإنزعاج عند
البلع, و السعلة, و الأم الحنجرة.



آلام الأذن



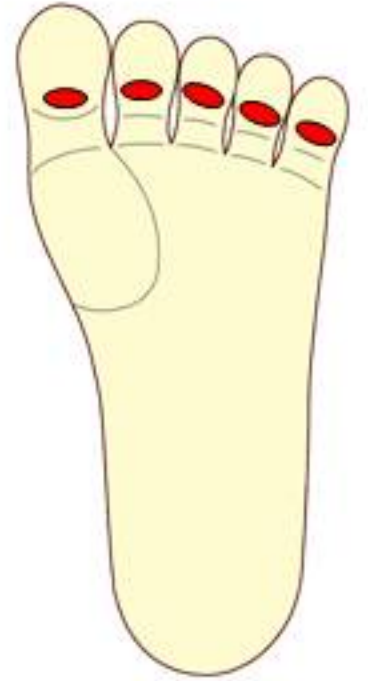
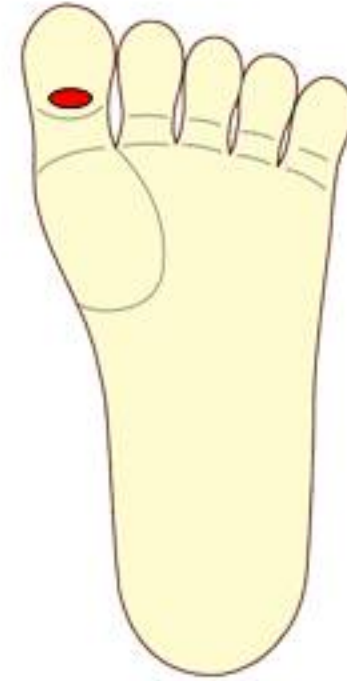
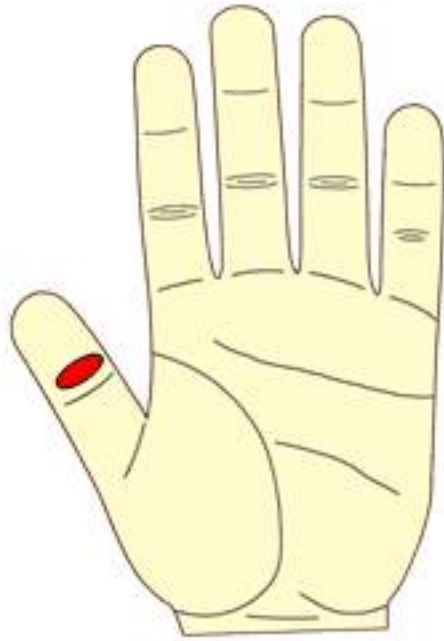
مشاكل الأذن كثيرة
وخاصة عند الأطفال،
ومن المستحسن العمل
على كل النقاط المتواجدة
في نظام اليد ونظام
الجنين مع إعطاء نتيجة
أسرع، ومن بعد ذلك
ضع بذور الفلفل او القمح
الروسي.



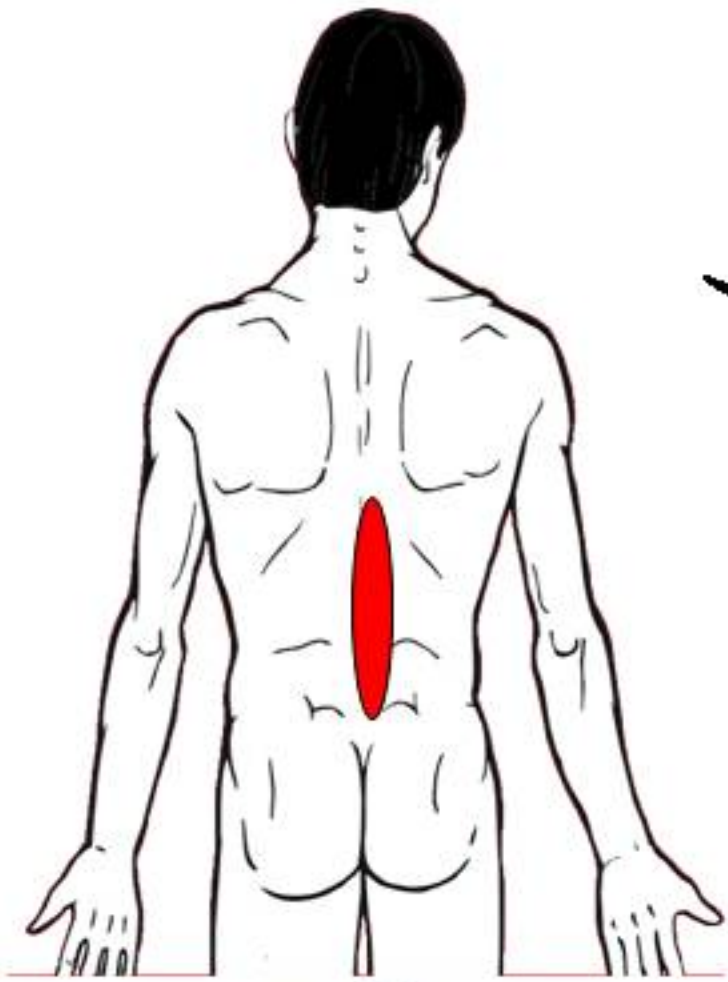
الأم الفم



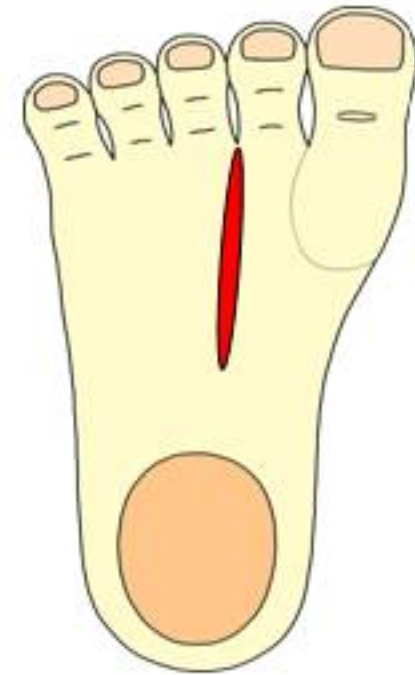
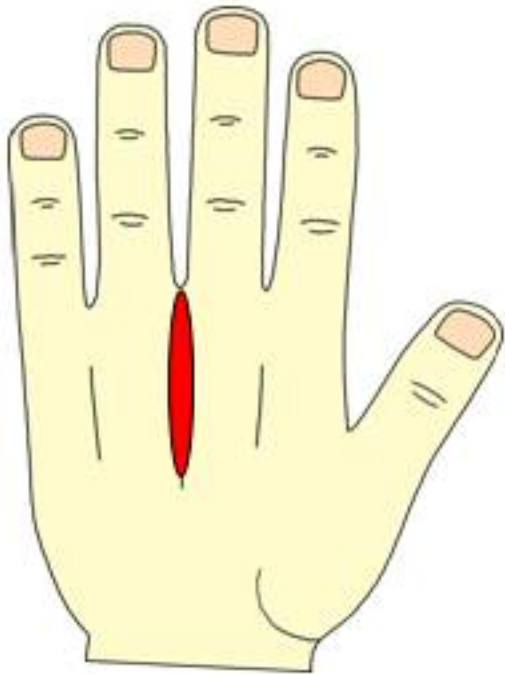
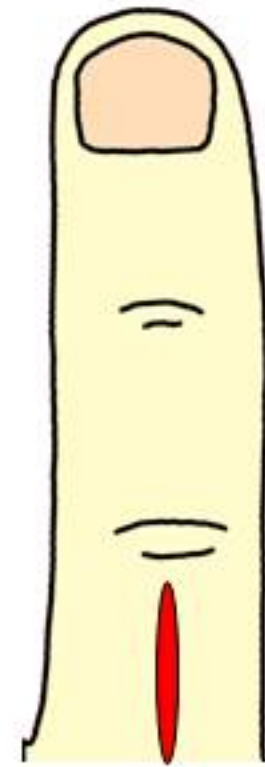
من المستحسن العمل على هذه
النقاط في النظمين المطبقين لبنية
الجسم، نظام اليد ونظام الجنين،
ووضع بنور وكبسها وتمسيدها بين
الحين والآخر حتى يزول الام من
الإصبع، ومن ثم يمكنك إزالة
البنور وغسل يديك بالصابون.



آلام أسفل الظهر



استخدام القدم لهذه الحالة
تؤدي إلى نتيجة أسرع من
استخدام اليد، ولكن يمكنك
الاستغناء عن القدم
واستعمال اليد بسهولة
الوصول والتحكم بها أكثر
من القدم، ومن بعد تحفيز
هذه النقاط بقلم السونجوك أو
قلم آخر، ضع البذور
المناسبة لمدة 8 ساعات أو
24 ساعة ومسدها بين
الحين والحين.





إن تمسيد الإصبع بقلم السوجدوك بنظام الجنين هو كمنابة تمسيد شامل لفقرات العمود الفقري

علاج الكليتين



ضع حبتين من الفاصوليا على نقطتي الكلى والصقهم بتزويق. أكبسهم وداكهم بشكل مستدير بين الحين والآخر.

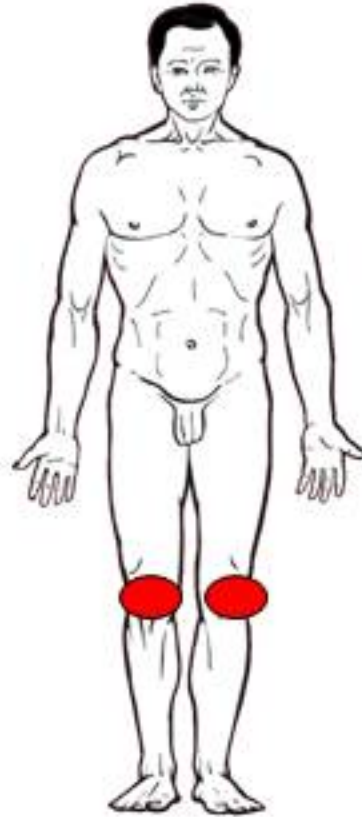


طريقة وضع البذور بعد تحفيز نقاط الظهر بنظام الجنين.

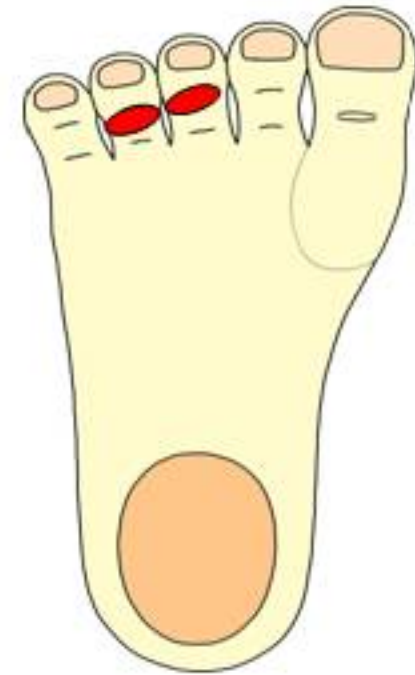
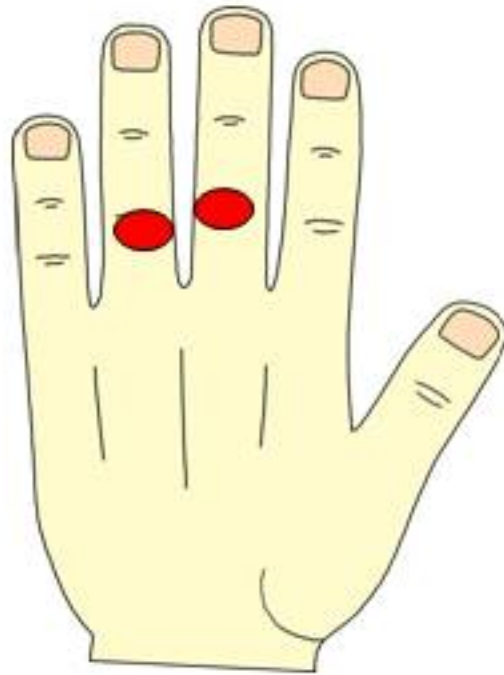
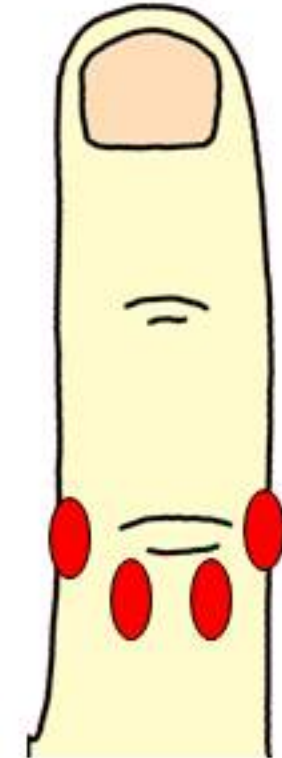
نقاط أسفل الظهر بنظام الجنين



آلام الركبة

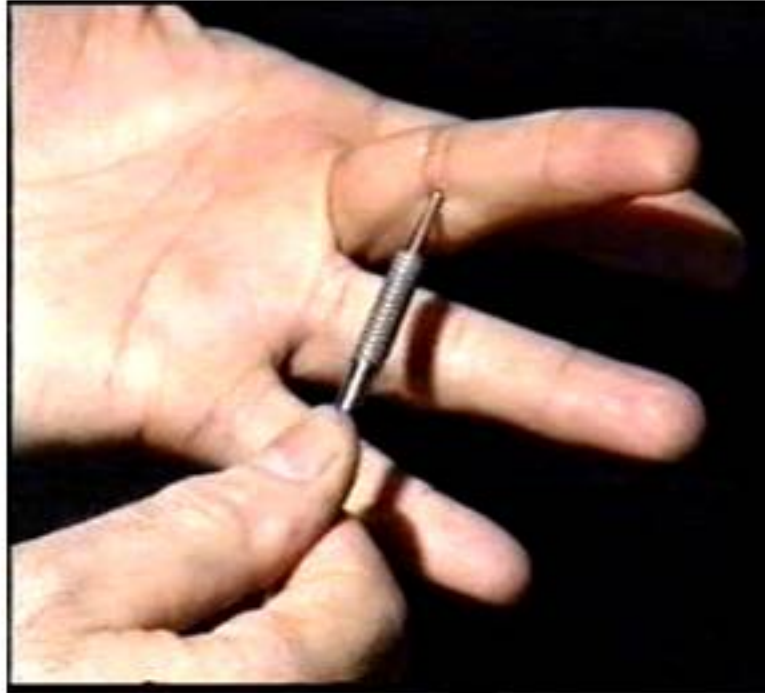


انها الطريقة الاسرع والاسهل
والاوفر في العالم لعلاج الركبة,
فما عليك إلا التحفيز, لكن
سوف تشعر بألم كبير إذا كنت
تعاني من مشكلة في ركبتك. من
الأفضل لف مفصل الإصبع كله
من الامام والخلف بالبدور
لضمان التخلص من كل
الموجات الكهرومغناطسية.
لا تنسى بأن تفرك البدور بين
الحين والآخر لمدة 24 ساعة.

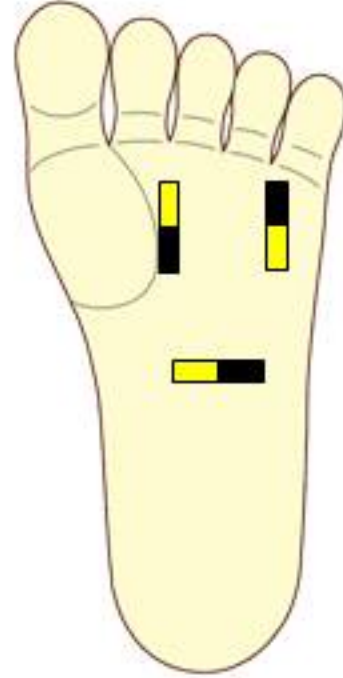
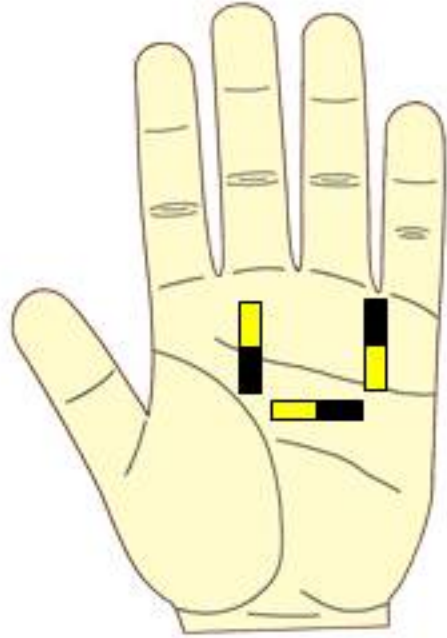




عند معالجة الركبة عليك
بإتباع نظام الرباعي.
وهو العمل على كل
جوانب مفصل الإصبع
بنظام اليد لضمان عدم
وجود أي موجات
كهر ومغناطسية على
المفصل. إستعمل نظام
الرباعي لكافة العلاجات,
فهو مفيد وسريع وجنري.



الإمساك



هنا عليك استخدام للبثور ذات الرأس المسنن، مثل بذر التفاح او الازرة
وبإمكانك أيضا استعمال المغناطيس . لا تنسى ان الطلقة تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء الكبير.



المعدة بنظام الجنين



المعدة بنظام اليد



الكبد بنظام المصغر



الكبد بنظام اليد

إن علاج الجهاز الهضمي والذي يتضمن مشاكل الإسهال والإمساك، الغازات والنفخة، حرقة في المعدة، ومشاكل الكبد والبنكرياس. يتوجب علينا العمل على كل الأنظمة المطابقة:

نظام اليد, Standard system

نظام الجنين Insect system

نظام المصغر Mini system

وهكذا نكون قد قمنا بتحفيز كل الأنظمة المطابقة، والتي بدورها تجلب لنا الراحة والشفاء السريع.

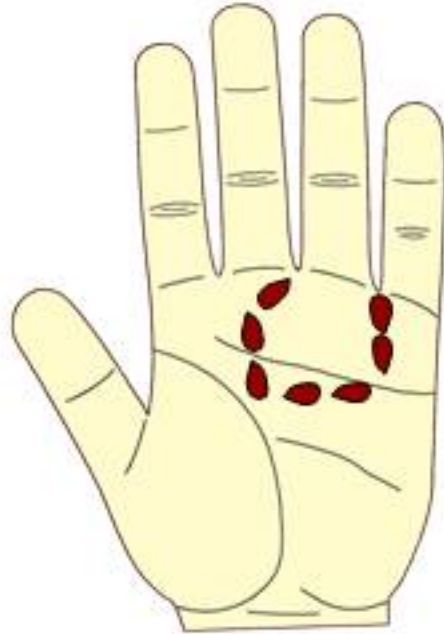
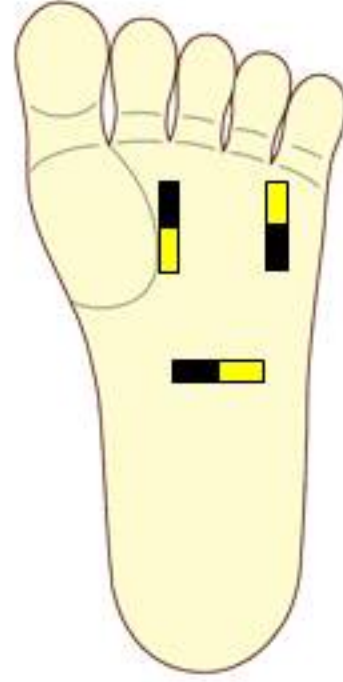
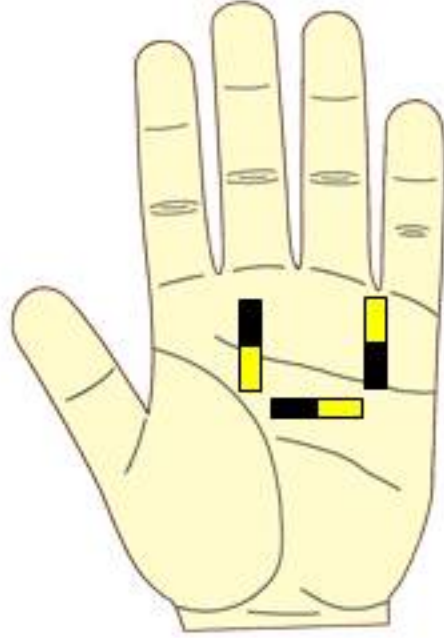


تسخين الأمعاء



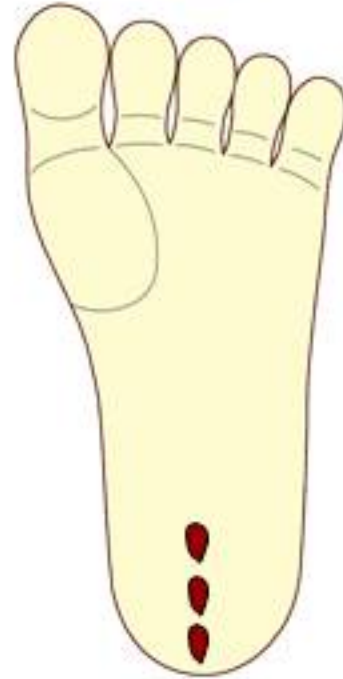
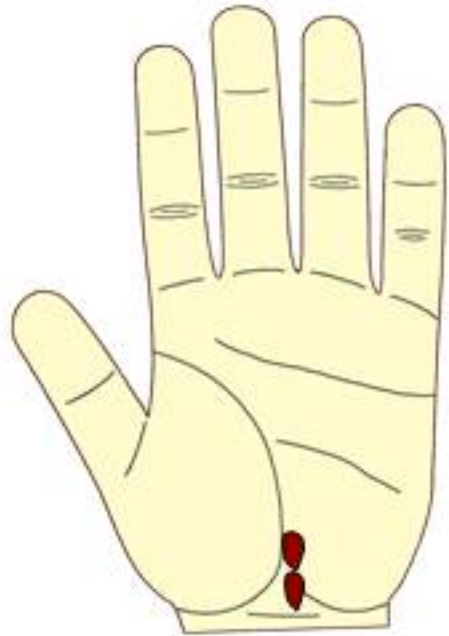
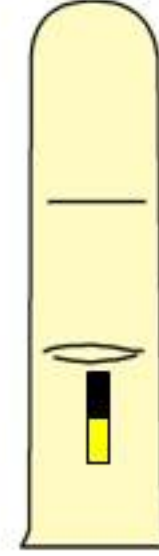
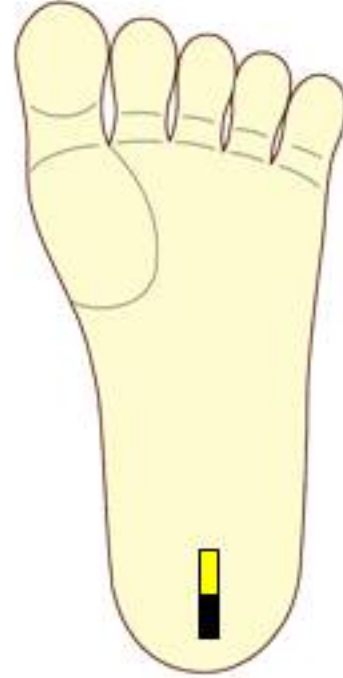
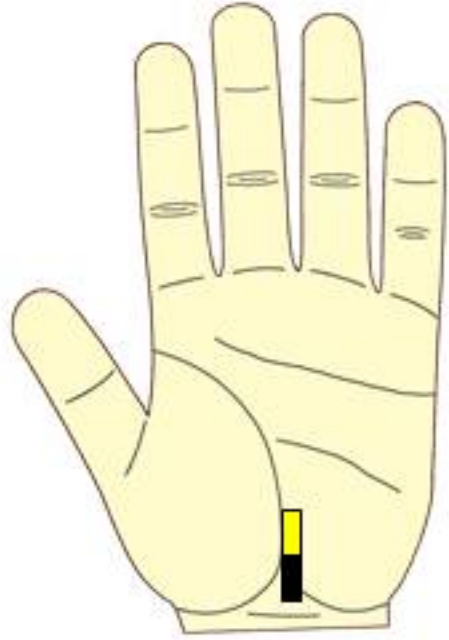
المصران بنظام الجنين

الإسهال



هل لاحظت الفرق بين الإمساك والإسهال. نضع البنور بعكس السير، اي اتنا نمنع للجهاز الهضمي من إخراج السوائل التي يحتويها، إنها عملية بسيطة بعيدة عن التعقيد ومنطقية ومجربة من أكثر من الآف الأشخاص، ومني شخصيا.

حرقة في المعدة وإستفرغ



استعمل مغناطيس او بذر التفاح او بذر الذرة, وكذلك كما في السابق نضع الرأس المسنن من أعلى والاعرض في الاسفل,
اي اننا ندفع للشعور بالحرقة او الاستفراغ الى الداخل, وبعد ثلاث دقائق او اقل سوف تختفي كل هذه العوارض نهائيا.

السلس البولي أو ضعف دفق البول والتبول الليلي عند الاطفال

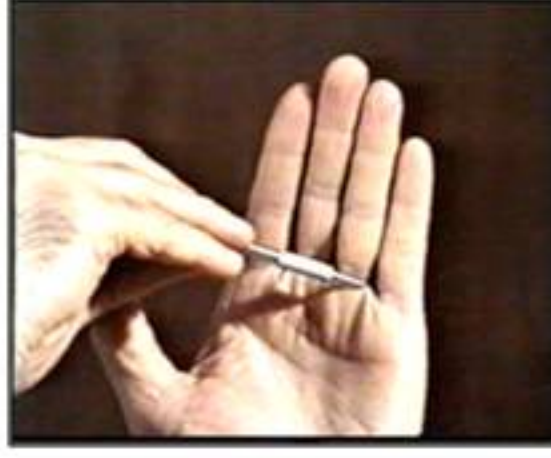


بعد التحفيز ضع بنور القمح للروسي او أي بنور تكون متواجدة عندك في البيت, ومن ثم اكبسها وملكها كاعقارب الساعة لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة ومن المستحسن عند الاطفال النوم بالبنور وإعادة وضعها لعدة ايام متتاليات لتأكد من عدم التبول الليلي. وهذه العملية مفيدة جدا لكبار السن عند وجود السلس البولي او مشكلة في المثانة وغير ذلك.

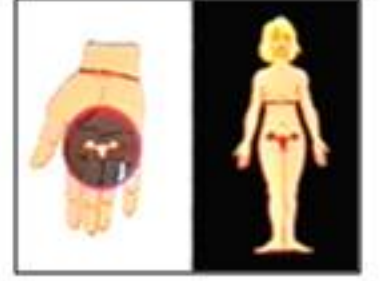
مشاكل النسائية واورجاع العادة الشهرية



اذا كنت تشعري بوجع قبل العادة الشهرية, او انك تعاني من اكليل على المبيض او التهاب المثانة او فطريات نسائية او غير ذلك, فبأماكنك التخلص من هذه الأوجاع بسهولة, فما عليك الا ان تمسدي هذه النقاط التي في الصورة. إستعملي قلم وإضغطي على ما بين الإصبع الثالث والرابع " القدمين " ومن المستحسن إستعمال طابة المساج أو نواة فاكهه كبيرة, ثم ضعي بذور القمح أو الفلفل الاسود أو المغربية أو برغل غشن, وذلكهم بين الحين والآخر, سوف تشعري بالفرق السريع بعد هذه التعاليمت.



من المستحسن ان تستعملي طابة المساج او جوزة او كرة صغيرة بين يديك وفركها وتدايكها بشكل مستمر لمدة طويلة وخاصة قبل العادة الشهرية, وبعد ذلك ضعي بعض البذور, ومن المستحسن حبوب الفلفل الاسود لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة . واذا كنت تعاني من نزيف نموي كثيف من العادة الشهرية فعليك وضع مغیطة مطاطية بين الإصبعين, وربطها لمدة قصيرة, وايضا من المستحسن لتوقيف النزيف تلزيق الإصبعين الوسطي وإصبع الخاتم معا, أي ضمهم على بعض, وكانك تضمين رجلك معا, وهذه الطريقة مجربة من قبل العديد من النساء, وانها تعطي نتائج سريعة ومضمونة وأمنة, وانها الاوفر والاسرع بتاريخ البشر.



حالات مستعجلة جداً

أعزائي الكرام:

عند الحالات الطارئة عليك بالمبادرة السريعة. إفعل كل شيء تعرفه, وإذا كنت تشك بخبرتك فأطلب المساعدة في الحال من نون خجل أو تردد. كن هائناً ولا ترتبك. في هذا الفصل الصغير اضع لك كل ما تعلمته وكل ما عندي من خبرة بين يديك علي أكون قد أبيت واجبي كإنسان.

تنكير: أنظر إلى اليد وكأنك تنتظر إلى إنسان صغير تماماً, فأني شيء تريد بأن تقوم به على الجسم الكبير, قم به على الجسم الصغير, وإعلم بأن الجسم الصغير هو نفس الجسم الكبير تماماً.

لقد وضعت لكم أكثر الحوادث الطارئة والتي تمر بحياتنا العالية وهي:

الجروح.

الكسور.

الحروق.

الرضة وإحتباس الدم.

الحرارة المرتفعة:

برقة الظهر:

هبوط الحرارة:

هذه الاعراض السبعة هي اكثر الحوادث التي تصيب الإنسان. لذلك أحفظ هذه الطرق المهمة واستعد لها دائماً.

الجروح:

يجب أن يتوقف النزف بأسرع ما يمكن.

الجرح الصغير: اضغط بأصابعك لوقف النزف.

الجرح الكبير: استعمل فوطة نظيفة واضغط بقوة كي يتوقف النزف.

الإسعاف بطريقة السونجوك:

حدد موقع الجرح في الجسم الكبير وضمضه بالجسم الصغير.

استعمل أصابعك والضغط على منطقة الجرح في الجسم الصغير، ومن المفضل

استعمال مغطاة لتسكير وسد النزف. بعد توقف النزف ضع بنور القمح أو الفلفل

الأسود على منطقة الجرح بنظام اليد.

الكسور:

اي ضرر يشمل إنكسار عظمة، أو مفصلاً متخلعاً يجب معالجته كحالة كسر.

وأعراض الكسر والخلع يتضمن ألم شديد من جراء الحركة، وتورم وتغير

لون المفصل أو الطرف، والشعور بالألم شديد عند الضغط الخفيف على موقع

الإصابة.

العلاج بطريقة السوجوك:

إذا كان الكسر في اليد أو في القدم أو أي مكان ما في الجسم.

أولاً أنظر إلى اليد وكأنت تنظر إلى الجسم برمته:

بنظام اليد أربط مكان الإصابة بتلزيق. مثلاً: إذا كان الكسر في القدم، فعليك ضم القدمين معاً وربطهم بتلزيق محكمة، إذا كان الكسر في اليد، فعليك ضم اليد والقدم معاً وربطهم بتلزيق محكمة، وإذا كان الكسر في الورك عليك أيضاً ربط الفخذين معاً بتلزيق محكمة ولمدة أقلها 3 ساعات. وبعدها ذلك مكان الكسر بنظام اليد بالخاتم المرن أو بإصبعك، ثم ضع بعض البنور واتركهم لمدة طويلة. بهذه الطريقة سوف يخف الألم كثيراً ومدة جبر الكسر سوف تكون أقصر بكثير من الوقت الاعتيادي.



الحروق:

الحرق المتسبب عن نار يجب ان ينقع حالاً في ماء بارد. استمر في وضع الماء البارد على الموقع المتضرر مدة لا تقل عن عشر دقائق، ولكن لا تفرك الجلد فهذا يزيد من الضرر وكذلك من الألم.

أما الحروق الكبيرة، فاطلب سيارة الإسعاف حالاً لأنها تنذر بأخطار جسيمة.

الإسعاف بطريقة السوجوك:

إذا كان الحرق في اليد، وكان الضرر كبير وعميق، عليك وضع مكعبات من الثلج على المنطقة ذاتها في اليد الثانية. ومن ثم ألصق بذور ذات لون أسود أو ذات لون داكن، مثل الفلفل الحار، الفاصوليا السوداء، العنيس الداكن الخ. أعد وضع البذور لعدة أيام. أما إذا كان الحرق في مكان آخر، فحدد أين موقع الحرق وقارنه على نظام اليد، ومن ثم ضع مكعبات من الثلج وبعدها ضع البذور ولتلكهم لمدة طويلة. هذه الطريقة هي بمثابة عملية تجميل للجرح، ولكنها أسرع من عملية التجميل العادية.

الرضة وإحتباس الدم:

والسبب هو نزف في الأنسجة، يصحبه ورم وتغير في لون الجلد.

الإسعاف بطريقة السوجوك:

حدد موقع الرضة وقارنها بنظام اليد، ومن ثم استعمل إبرة معقمة وإنكز بها موقع الإصابة، سوف يتطاير الدم ويخف الألم، وإحتباس الدم سوف يزول. ذلك مكان الرضة بنظام اليد ومن ثم ألصق بذور الفلفل الأسود لمدة أقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة. عاود وضع بذور فلفل جليدة حتى يزول الألم وتختفي آثار الرضة. بهذه الطريقة سوف يخف الألم بشكل ملحوظ وتختفي آثار الرضة بمدة قصيرة جداً.

الحرارة المرتفعة:

الأعراض: إنهيار، وجلد ساخن وجاف، وإضطراب شديد مرفق بغيوبية.

الإسعاف بطريقة السوجدوك:

إذا كان المريض مغشى عليه، اقلبه على ظهره وضع مخدة عالية تحت رأسه. ذلك أصابع يديه وقدميه بسرعة، وإذا كنت تملك إبره معقمة فأنكز بها رؤوس أصابعه، سوف يتطاير الدم وتخف درجة حرارة جسمه. إستعمل فوطة مبللة بماء مثلج أو بارد ولف بها كامل يده، إذا كان المريض امرأة إستعمل اليد اليمنى، أما الرجل فإستعمل اليد اليسرى. الصق بذرة واحدة من القمح أو الفلفل الأسود على نقطة الجبهة بنظام اليد ونظام الجنين، وهذا لتحفيز الغدة النخامية. إتصح المريض لشرب ماء كثير وبارد.

هناك طريقة قديمة لمعالجة الحرارة المرتفعة، مضمونة ومجربة، سريعة جداً، وبسيطة جداً وهي: لون رؤوس أصابع يدك بلون أسود، فإن الحرارة سوف تزول بسرعة عجيبة.

برقة الظهر:

والسبب هو حركة خاطئة, أو حمل ثقل غير اعتيادي, أو تعرض الظهر لحرارة باردة غير متوقعة, أو عمل رياضي مرهق.

الإسعاف بطريقة السوجوك:

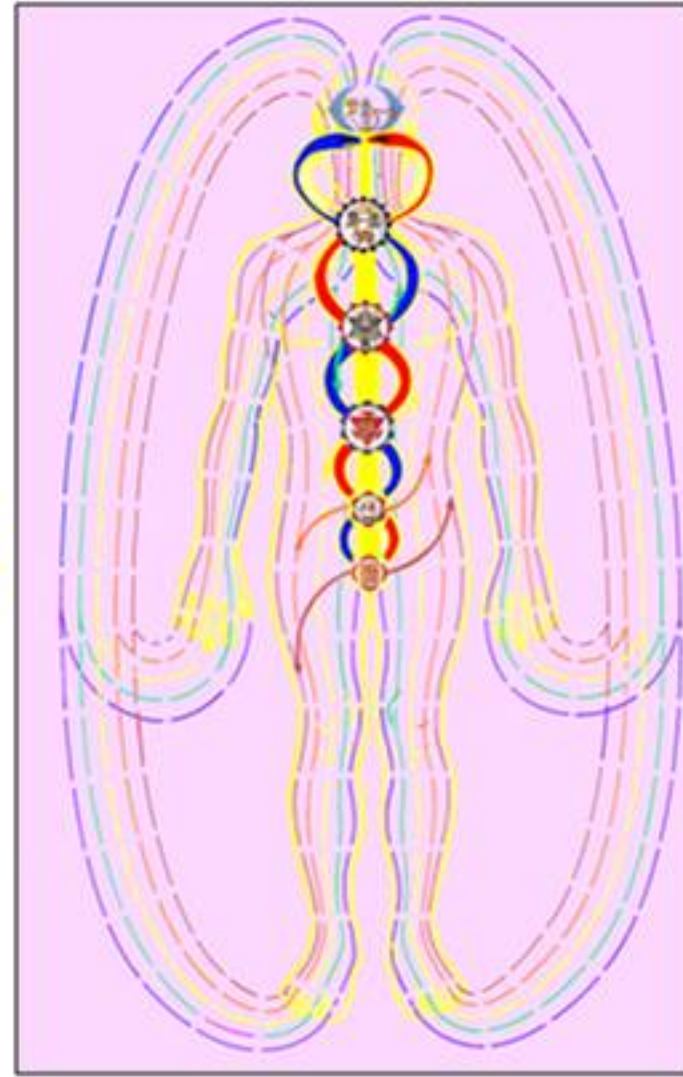
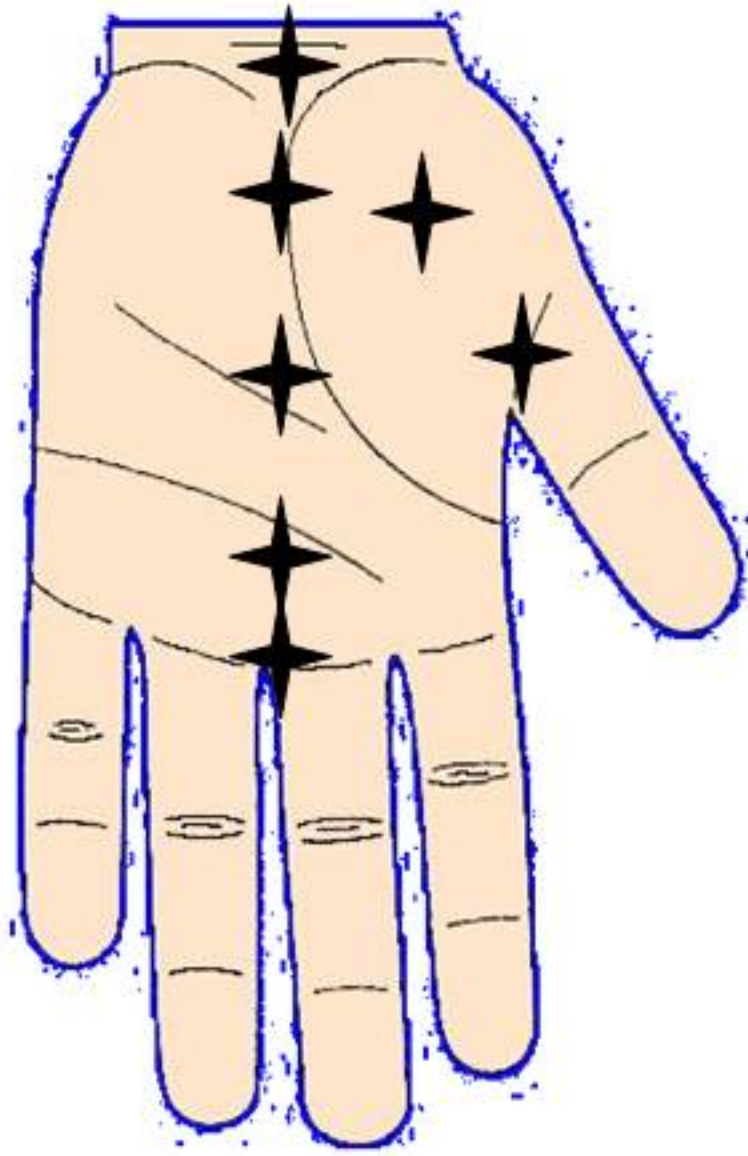
ضع مكعبات من الثلج على منطقة الألم بنظام اليد.
بعدها ذلك مكان الإصابة, ومن ثم ضع بعض البثور وللكهم لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة. سوف يزول الألم بسرعة عظيمة.

هبوط الحرارة:

هبوط الحرارة تعرض الجسم للخطر, وهي تحدث على الأكثر مع الأطفال والشيوخ في الجو البارد.

الإسعاف بطريقة السوجوك:

إستعمل طلبة المساج وخاتم المرن لتدليك أصابع اليدين معاً.
وهناك طريقة عظيمة جداً للتشيط الجسم برمته, ويمكنك إستعملها لكل شخص, فهي تساعد بإعادة توازن الطاقة الداخلية للجسم. جربها وسوف تدهش للإسترخاء والإعتدال الداخلي الذي سوف تشعر به.

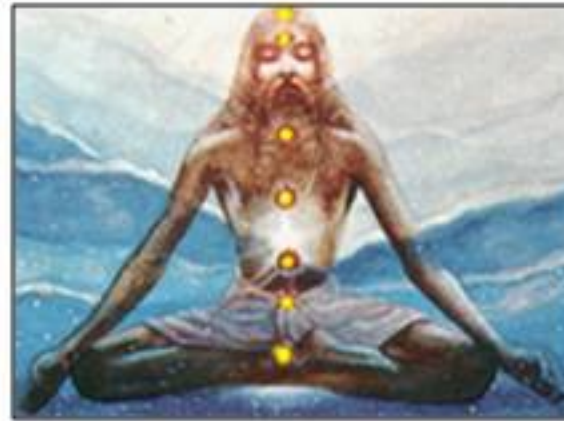


هذه الطريقة تسمى بالنقاط
السبعة العجيبة. "نقاط
الشكرات" إستعمل قلم
السودجوك أو أي قلم
واضغط برفقة على هذه
النقاط بشكل مستدير ولمدة
دقيقة أو أكثر لكل نقطة
إبتدئاً من نقطة الرقبة على
الإصبع للباهم. اعد الكرة
سبع مرات.

هذه الطريقة هي بمثابة
فتح مرابض الطاقة

بالجسم, والتي تعيد للجسم
توازنه الداخلي والشعور
بالراحة والنشاط
والاسترخاء.

يحتوي جسم الإنسان على سبعة مراكز رئيسة
للطاقة تسمى شكرة وجمعها شكرات, وبالضغط
على هذه المراكز بنظام اليد, سوف تعيد للجسم
التوازن الطبيعي, والشعور بالنشاط, وهدوء فكري
وروحى معاً.



السودجوك والاسعافات الاولية والطوارئ

عزيزي ايها الطبيب العظيم.

أنت اليوم تملك المعرفة التي تؤهلك بأن تكون طبيب معالج اينما كنت.

فالمعلومات التي تملكها الان هي اسرار قد وضعها الخالق العظيم في يدك التي تستعملها في

كل شيء. انها معلومات سوف تستفيد منها طوال حياتك, فأستغل هذه الفرصة لمساعدة

المجوع والمريض, الذي تعرفه والذي لا تعرفه, اعرض عليه المساعدة من دون خجل,

سوف يكون لك من الشاكرين, وسوف يتكلم عنك امام معارفه, وسوف تصبح معروفاً يتكلم

الناس عنك بفخر وعز. كم ستكون مسروراً عندما تتقذ إنسان من الموت, أو من مرض كان

يعاني منه. ان الرب سوف يبارك بك اينما كنت. اعمل بصدق وحب وثقة, لان الإنسان خلق

لمساعدة الإنسان الآخر.

المعلومات العظيمة التي تملكها الآن, هي بمثابة سلاح فتاك يحميك من المرض والوجع

المفاجيء والطوارئ, انها وسيلة علاجية مضمونة بعيدة عن أي آثار جانبية ضار.

لقد خلق العزيز الكريم الإنسان ومعه أربع مستشفيات يحملها كل الوقت من دون ان يدري،
ولولا المكشف لهذه النظرية الإلهية العظيمة البروفوسير براك جي وو، لما عرفنا كيف نتقذ
انفسنا وانفس الآخرين بأسرع ما يمكن. استغل هذه النعمة الربانية، عالج وعلم، هكذا تكون قد
اديت واجبك الإنساني تجاه أخاك الإنسان، وسوف يبارك بك الواحد المطلق اينما كنت.

عزيزي الكريم.

عندي اقتراح لك مفيد جدا وهو: عند حالة الطوارئ افعل كل شيء تعرفه، وإذا كنت تشك
بنقص خبرتك فلا داعي للخجل، اطلب المساعدة الفورية.

انظر الى يد المريض وكأنك تنظر إليه على مصغر. اعمل على اليد وكأنك تعمل على إنسان
صغير. لان اليد هي الانسان كله. استعمل حكمتك ومعلوماتك وخبرتك. لا ترتبك وكن هادئا
وتنفس بهدوء وانتظام. شجع المريض بكلام يريح الصدر. إذا كنت تعمل على طفل فعليك
بأن تتذكر أنه طفل، فالضغط الذي تستعمله مع الرجل البالغ هو غير الضغط الذي تستعمله مع
الطفل، كن رقيقاً معه ولا تضغط بقوة، زد قوة الضغط بشكل تصاعدي. عند انتهائك من
مريض الطوارئ، دعه يرتاح على السرير او كرسي لمدة اقلها 10 دقائق، ومن ثم انصح
لرؤيت طبيب مختص.

آلام البطن Abdominal pain

المغص في مؤخر البطن قد يكون مؤلماً يتسبب من جرائة العرق, ويجعل الممغوص يتقيأ. والألم المستمر إذا رافقته الحمى قد يكون متسبباً عن التهاب, كالتهاب الزائدة الدودية, او مرض نسائي, وإذا كان الألم معتدلاً, لا ترافقه الحرارة, بل الغثيان, او الإسهال او القيء, فقد يكون مرده إلى إصابة بردية في الأمعاء. والألم المتكرر قد يكون سببه القرحة. وألم القرحة يخفف الطعام من حدته, ولكنه يعود بعد فترة كألم المغص في وسط البطن. وحالات كألم الحيض أو التهاب القولون تسبب أيضاً ألماً في البطن. والألم في القسم الأسفل من البطن يكون أكثر خطورة في العادة من الألم في منطقة المعدة.

العلاج بطريقة السوجدوك:

استعمل قلم السوجدوك أو أي شيء يشبهه, اضغط على نقاط المعدة, ومن ثم اضغط في وسط الكف على نقطة الصرة, لأنها تحفز الامعاء الدقيقة والمصرا ان الغليظ, واطغط على نقاط الكبد في نظام اليد. استعمل طابة المساج, ضع الطابة بين راحتي يديك ومسدها بشكل مستدير, وإذا كنت تعاني من ألم مزمن فعليك العمل على نقاط الجهاز الهضمي بنظام الجنين, ومن المفضل وضع بذور القمح الروسي على السلامية الثالثة لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة, والكبس عليها بين الحين والآخر.

نزف الأنف

إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنيًا إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه, تتنفس من فمك. اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزف, اضطجع على ظهرك. ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف. تجنب العطس أو التمخيط طوال اليوم.

العلاج بطريقة السوجوك:

اضغط بقلم السوجوك على نقطة الأنف بالإبهام بنظام اليد بقوة, ومن ثم استعمل المغيطة لربط الأنف بنظام اليد. هذه الطريقة تساعد بتسريع إيقاف النزيف. ومن ثم ضع بذرة واحدة من الفلفل الأسود لمد أقلها 3 ساعات, واضغط عليها وملكها بين الحين والآخر.

الإمساك

Constipation

عجز عن التغوط لصلابة البراز. والسبب يعود إلى جفاف المصران, والنقص في الأطعمة اللينة, وقلة الطعام, وقد يصاب المرء بالإمساك لإفراطه في أخذ العقاقير المسهلة. كل الطعام المتوازن المتضمن فواكه ونخالة, أكثر من شرب الماء.

العلاج بطريقة السوجوك:

إن أغلبية الأشخاص الذين تعالجوا بطريقة السوجوك, لاحظوا تحسناً ملموساً بفترة قصيرة لا تتجاوز الساعة أو أقل. أولاً عليك تحفيز نقاط الجهاز الهضمي كله في كل الإنظمة المطابقة. ثانياً عليك وضع بذور الطاقة, بذور التفاح, أو بذور النرة, الرأس المسنن إلى الأعلى والعريض إلى الأسفل.

ولكن طريقة تلزيق هذه البذور سوف تكون صعبة. بدلا عن ذلك عليك وضع بذور القمح الروسي, او اي نوع من البذور الصغيرة مثل البرغل على نقاط الجهاز الهضمي في نظام الجنين, ووضع حبة حمص ولصقها في وسط كف اليد نقطة السرة, والقليل من البذور على نقطة المعدة والكبد, ومن المستحسن وضع البذور ايضا على نقطة الشرج, لانها تساعد جدا في هذه الحالة, و عليك فركهم وتدايكلهم بين الحين والآخر لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة, وهذا كفيل للتخلص من مشكلة الامساك. كرر العملية حسب الحاجة. على فكرة سوف ترى النتيجة بفترة قصيرة جدا, هذا لا يعني ان العلاج قد انتهى, فعليك وضع البذور ليومين متتاليين لضمان سلامة جهاز الهضمي.

الإسهال

Diarrhea

تكرر تغوط البراز السائل أو المائع الذي يكون أحيانا نتيجة الإفراط في أكل الفواكه أو التوابل أو الأغذية الدسمة, وكذلك الإفراط في احتساء الخمر, والقلق, والتهاب غشاء القولون, أو الإفراط في استعمال المسهلات والمليينات. ويكون الإسهال خطيرا يتهدد الصحة إذا رافقه القيء. حاول بان تشرب الماء الكثير لتعويض النقص.

العلاج بطريقة السوجوك:

ان علاج الإسهال والإمساك فهو متشابه جدا, ولكن طريقة وضع بذور الطاقة يكون بالعكس أي الرأس الصغير من الأسفل والعريض للأعلى, أي المشي بعكس السير, وأغلبية الأشخاص الذين عالجتهم لاحظوا التحسن بفترة لا تتجاوز الساعة أو اقل, وبعضهم قال لي انه لم يصب بالإسهال ابداً من بعد استخدام هذه الطريقة العلاجية التي دامت اقل من ربع ساعة.

الحقيقة اقول ان استخدام طريقة السوجوك العلاجية هي من اهم ما اكتشف في الوجود على الاطلاق, فهي سهلة, بعيدة عن التعقيد, فبأمكان أي شخص ان يتعلمها, فهي لا تحتاج لدراسة جامعية او حفظ مواد كثيرة. هذا العلم يُعلم اليوم في اغلبية المدارس التمهيدية في روسيا, يعلم للأطفال, ويُعلم لمضيفين ومضيفات الطيران الروسي والكوري لسهولته ومنفعته السريعة التي تبهر. عندما تعلمت هذا العلم كنت من أسعد الأشخاص في العالم, هكذا كان شعوري, كأني حصلت على كنز علي بابا. تعلمه وجربه وعلمه, واتصل بي واخبرني عن تجربتك, واني سوف اكون سعيد لإرشادك ومساعدتك عن اي شيء تريد.

ريح وانتفاخ البطن

Flatulence

هذا سببه وجود الكثير من الغازات الهوائية في المعدة, أو في الأمعاء, وقد ينجم عن ابتلاع الهواء, أو انسداد جزئي في المصران الغليظ, أو شرب السوائل الغازية, أو اكل انواع متعددة من الطعام, أو عسر الهضم, أو داء المرارة, والقلق النفسي قد يسبب هذا الانتفاخ ايضا.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل طابة المساج, او جوزة, أو نواة فاكهه كبيرة. ضع البذور على مناطق الأمعاء الدقيقة والغليظة, ومسدها بين الحين والآخر. وللتخلص نهائياً من الغازات والانتفاخ عليك معالجة الكبد, لان الكبد هو المسؤول الاول عن حركات الجهاز الهضمي, وطبعاً لا تنسى ان المشي يساعدك بالتخلص من الغازات والحركات المعوية المزعجة.

مرض المرارة Gallbladder disease

المرارة تستوي تحت الكبد, وتخزن مواد هضمية صفراء اللون, تمررها إلى المعى الدقيق حيث تساعد في هضم الأشياء الدهنية. وحصاة المرارة تتكون من رواسب الكولسترول. ومن أعراض الحصاة, آلام في البطن, ومغص, وتعرق, وتقيؤ, واليرقان أحياناً, وهذا بسبب انسداد مجرى المرارة بحصاة مرارية, وقد لا تبرز الأعراض الواضحة باستثناء تحول البول إلى لون داكن, وتحول البراز إلى لون يميل إلى الشحوب.

العلاج بطريقة السوجوك:

حفز منطقة الكبد والمرارة بقلم السوجوك, سوف تشعر بألم شديد. استعمل نظام اليد ونظام الجنين ونظام المصغر. الصق بذور القمح على منطقة الكبد, وحنة واحدة من البهار الاسود على نقطة المرارة, هذا بنظام اليد, والصق حبة واحدة من البهار الاسود على الكبد بنظام الجنين, وحنة قمح واحدة للكبد بنظام المصغر. من المستحسن استعمال كل الأصابع بنظام الجنين ونظام المصغر. اكبس وداك البذور بشكل مستدير مع عقارب الساعة لمدة طويلة, أي حوالي ربع ساعة او اكثر, ومن ثم اتركهم, عاود الكبس والتدليك بين الحين والآخر, اقل مدة 3 ساعات واكثرها 24 ساعة, ومن بعد انتهاء المدة دع يدك ترتاح ومن ثم عاود الكرة. اغلبية الاشخاص لمسوا تحسن واضح من بعد الدقائق الاولى لوضع البذور, ولكن هذا لا يعني بأن العلاج قد انتهى, فعليك ان تبقى البذور لمدة طويلة, ومن المستحسن إعادة الكرة في اليوم الثاني والثالث على التوالي.

برد المعدة

Gastric flu

عادة يبدأ العارض في الليل ويدوم بين 3 و6 ساعات ويتبع هذا الغثيان مع القيء أو إسهال، ومن ثم وجع في العضلات، وصداع، وارتفاع في الحرارة أحيانا، وسببه البرد أو نوع من الفيروس، تشبه اعراضه أعراض التسمم بالطعام.

العلاج بطريقة السوجوك:

اولا اذا كنت قد استعملت السوجوك من قبل لعلاج جهازك الهضمي، فمن المستحيل بأن تصاب بهذا المرض، لانك عندما تعالج الجهاز الهضمي عبر طريقة السوجوك، فان الجهاز الهضمي عندك سوف يكتسب المناعة والقوة. ولكن أحيانا تجري الرياح بما لا تشتهي السفن. اولاً عليك بتحفيز الامعاء الدقيقة جيداً، استعمل قلم السوجوك او أي قلم ذو رأس صغير حتى درجة الاحمرار والشعور بالدفء. استعمل الموكسا او السيكارا للتحمية وتسخين منطقة الامعاء بنظام اليد، ومن ثم الصق اربع حبوب من البهار الاسود " الفلفل الحار " على منطقة الامعاء في باطن اليد. ضع لصقة حرارية على الجهاز الهضمي بنظام الجنين، اللصقة التي تشتريها من الصيدلية والتي توضع على الظهر، ولكن من المستحسن بان تكون مكونات هذه اللصقة من الفلفل الحار، اي مكونات طبيعية، قص من اللصقة جزء صغير يتناسب مع اصبعك، ولف اللصقة حول السلامية الثالثة من الإصبع، اي منطقة الجهاز الهضمي بنظام الجنين. هذه العملية تقوم بتسخين وتدفئة الأمعاء و المصران الغليظ وجهاز الهضمي كله.

عسر الهضم Indigestion

إضطرابات غامضة في المعدة والبطن، وما يرافقها من انتفاخ أو تجشؤ وأحياناً غثيان وحرقة وألم في البطن وفي المعدة. والأسباب تعود إلى القلق والأضطراب وعدم الانتظام في مواعيد وجبات الطعام، والإكثار من انواع الأكل، والإفراط في التدخين أو شرب الكحول.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك واضغط بقوة على منطقة المعدة بنظام اليد لمدة دقيقتين أو أكثر بحركة مستديرة، سوف تشعر بألم شديد ولكن سوف تشعر بالتحسن الفوري وكأنه سحر. الصق بذور القمح أو حبة حمص أو حبة مغربية أو فلفل اسود كبيرة على منطقة المعدة في نظام اليد. هذه الطريقة كافية للتخلص من هذه الأعراض، وللضمان استعمل الخاتم المرن أو الخاتم السحري إذا صح التعبير بتدليك كل أصابع يدك مركزاً اهتمامك على السلامة الثالثة من كل إصبع، أي منطقة الجهاز الهضمي بنظام الجنين، وإذا لم يتواجد معك هذا الخاتم، فما عليك إلا بلصق بعض البذور مثل البرغل الخشن أو اي نوع من انواع الحنطة الصغيرة، ويفضل القمح الروسي Buckwheat المتواجد في اغلبية السوبرماركات، ومحلات الأكل الطبيعي.

البواسير

Hemorrhoids

أوعية الدم المتمددة والتي تظهر داخل أو خارج الحلقة العضلية الشرجية. والسبب هو الإمساك, أو الإسهال أو الضغط على الأوردة المحلية أثناء الحمل, وأحياناً يكون السبب نملاً. والأعراض عبارة عن نزف, وحكاك, وحرقة.

العلاج عبر طريقة السوجوك.

استعمل الباهم والسبابة للضغط على منطقة الشرج في نظام اليد, سوف تشعر بألم في تلك المنطقة, وإذا كان هناك ألم شديد فمن المستحسن تسخين تلك المنطقة بالموكسا أو سيكاره, ومن ثم الصق بذور القمح أو الفافل الحب على منطقة الشرج وافركها بين الحين والآخر, سوف يزول الألم والحكة بظرف دقائق. أما إذا كنت تعاني من نزيف دموي شرجي فعليك أولاً وضع مغيطة مطاطية ما بين الإصبعين الوسطى والخاتم لتوقيف النزيف, أي ربط الشرج. سوف يتوقف النزيف بعد فترة قصيرة جداً. ومن ثم الصق البذور وبلكهم. دع البذور لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة, وحاول قدر الإمكان عدم تعرض يدك للماء حفاظاً على تلف البذور. عاود الكرة في اليوم التالي للتأكد من عدم وجود أي مشكلة.

هذه الطريقة هي الأسرع في العالم لإزالة البواسير نهائياً.

لا تنسى بأن تعالج جهازك الهضمي الذي هو المسؤول عن وجود البواسير. أنظر طريقة العلاج من الأمساك.

وجع الظهر Backache

الأم الظهر متعددة منها: عطب في العضلة, واحيانا مشكلة في الكليه, الحيض المؤلم, مشكلة بفقرات العمود, واحيانا من التعب وعدم النوم, رضة او وقعة او برقة, الوزن الزائد الخ.

العلاج بطريقة السوجوك:

اولا أنظر إلى يديك وكأناك تنظر إلى جسمك على مصغر. حدد منطقة الألم, ومن ثم استعمل قلم السوجوك او شيء آخر يشبهه, اكبس على النقطة بهدوء, تدريجيا زد من قوة الضغط فإذا شعرت بالوجع زد الضغط مع الفك المستدير, انتقل الى النقطة الثانية والثالثة حتى تنهي كل المنطقة. استعمل نظام اليد اي النظام الأساسي ومن ثم استعمل نظام الجنين, وأخيرا استعمل نظام المصغر على انملة الإصبع الوسطى. الصق البذور المناسبة مثل القمح الروسي او البرغل الخشن, او حبات الفلفل الحار الصغيرة. دع البذور على يدك لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة, دع يدك تستريح لمد ساعة ومن ثم عاود الكرة. ان أغلبية اوجاع الظهر ومنها المزمن تنتهي من الجلسة الأولى.

لقد جائتني مريضة تشكي من وجع في اسفل ظهرها يمتد إلى الفخذ, وعند نوبة الوجع لا تستطيع المشي, فذهبت عند إختصاصي بالعمود الفقري فطلب منها عملية مستعجلة يوم الجمعة المقبل. احد من المرضى الذين عالجتهم نصحتها بالذهاب إلى, فجاءت هذه السيدة يوم الإثنين تطلب الشفاء, وقد دهشت وبكت من الفرحة عندما مشيت من دون ألم لأول مرة من بعد فترة سنة وسبعة أشهر من الوجع المستمر, طلبت منها المجيء في اليوم الثاني, فجاءت وكنت مندهش لطريقة مشيتها, كانت وكأنها تركض, فكنت مسرورا أكثر منها, ومن بعد الجلسة الثانية, قالت لي انها ليست بحاجة إلى عملية وإني قد وفرت عليها ألم ومصاريف كثيرة, وشكرتني شكر لم اشكر عليه من قبل.

داء السكري Diabetes mellitus

حالة لا يمكن للجسم فيها أن يستخدم السكر والكربوهيدرات "النشويات" من الطعام. لأن غدة البنكرياس لا تنتج ما يكفي من الأنسولين "عصارة هضمية" وهذا يعني أن السكر يتراكم في الدم وأنسجة الجسم, مما يسبب عيوباً في مختلف أجزاء الجسم. وأعراض هذا الداء هو العطش, التعب, خسارة الوزن, زيادة الشهية, تبول متكرر, حكة في الأعضاء التناسلية, حبوب على الجلد, ضعف في النظر. والسكر الكثير يؤدي إلى الغيبوبة, وتكون أعراضه الظماً والحرارة المرتفعة والقيء والتنفس العميق, والسكر القليل في الدم يؤدي إلى الغيبوبة أيضاً وأعراضه الشحوب والتعرق والتعب ثم الغيبوبة.

العلاج بطريقة السوجدوك:

اولاً دع المغمى عليه يضطجع على ظهره, ومن ثم ارفع ساقيه على شيء ما, كصندوق او كرسي. شجعه على الكلام. اكبس بإصبعك او بقلم السوجدوك على منتصف شفته العليا بقوة, وهذه النقطة كافية لإستيقاظه من الغيبوبة. إستعمل يديك لتدليك منطقة القلب والرئتين بنظام اليد بكل ما عندك من قوة, ثم استعمل قلم السوجدوك أو القلم العادي بالضغط على منطقة البنكرياس في نظام اليد Standard system

عندما يسترجع المغمى عليه وعيه, عليك بمعالجة البنكرياس في نظام اليد ونظام الجنين ونظام المصغر. أما عن كيفية العلاج, عليك بتحفيز منطقة البنكرياس في اليدين والقدمين ومن ثم تحفيز الكبد والغدة الدرقية والغدة النخامية المسؤولة عن كل الغدد الصماء.

استخدم القدمين للعلاج, لأن مريض السكري يستجيب إلى العلاج عبر القدم أكثر من اليدين, فبتدليك القدمين يستفيد المريض بعدة نواحي منها: تحسن الدورة الدموية في أسفل القدمين والساق والفخذ, ومن ثم يشعر بالإسترخاء الذي يحسن عمل الدماغ والغدة النخامية التي بدورها تنظم عمل البنكرياس والكلى.

إلصق بذور القمح الروسي **Buckwheat** على منطقة البنكرياس والغدة الدرقية, والكبد, ثم ضع حبة واحدة من القمح على نقطة الغدة النخامية بالنظامين, الجنين واليد, أطلب من المريض بأن يشرب الماء الكثير بعد العلاج, عاود الكرة لعدة ايام متتاليات. أغلبية المرضى الذين تم علاجهم عندي بطريقة السوجوك, قد تم شفائهم نهائياً بمدة اكثرها عشرة ايام, وكنت خلالها اقوم بجلسات رفلكسولوجي وسوجوك وريكي وضغط إصبعي وإرشادات عن الغذاء والفيتامينات والمعادن التي تحسن إداء الجسم وخاصة البنكرياس والدماغ.

عرق النسا

Sciatica

ألم في عصب الورك, يشعر به الشخص في قفا الفخذ, والساق والقدم.
ويسبب إلماً وأحياناً خدرأ في أجزاء الساق المزودة بالعصب.

العلاج بطريقة السوجوك:

لقد ابتكرت طريقة ظريفة لمعالجة هذا النوع من المرض, وكان الوجد ينتهي نهائياً بظرف
اقل من يوم, والطريقة هي: من بعد الضغط بقلم السوجوك على نقاط اسفل الظهر والفخذين
والساقين والقدمين, كنت الف إصبع الوسطى كله بالبذور " نظام الجنين " ومن ثم الصق
بعض البذور على كامل الظهر بنظام اليد " ابتداءً من الرقبة لغاية اسفل الظهر. والمضحك
هنا إن اليد تظهر وكأنها مكسورة ومجبرة, ولكن هذه الطريقة هي الأسرع من كل الطرق.
جربها واخبرني عن النتائج التي تلاحظها.

فقر الدم

Anemia

ضعف في قدرة الدم على حمل الأكسجين بسبب النقص في عدد كريات الدم الحمراء, أو في
كمية الهيموغلوبين التي يحتويها. والأعراض لا يكاد يظهر منها شيء في الحالات الخفيفة,
ولكن في الحالات الشديدة, قد يشحب لون الجلد, ويصبح التنفس لهائماً, وتضعف القوة
والحركة.

العلاج بطريقة السوجوك:

عليك العمل على منطقة الطحال في نظام اليد ومن ثم القلب والكبد. الصق بذور القمح على النقاط ومن ثم نلها بشكل مستمر ودائري مع عقارب الساعة. اما بنظام الجنين, استعمل اي إصبع, عليك اولاً العمل على القلب بوضع بذرة واحدة من الفلفل الحار, وبذور من القمح الروسي على كامل السلامية الثالثة من الإصبع, دع البذور لمدة طويلة اقلها 24 ساعة. دع يدك ترتاح لمدة ساعة ومن ثم اعد لصق بذور جديدة على نفس النقاط.

وهناك طريقة قديمة مجربة ولها نتائج مذهشة وهي: ضع قئينة ماء زجاجية تحت اشعة الشمس, وضع فوقها منديل ذو لون احمر, واتركها لمدة اقلها 6 ساعات واكثرها 48 ساعة من ثم اشرب منها لمدة ثلاث ايام متتالية, وسوف ترى النتيجة العجيبة. هذه الطريقة كانوا يستعملونها اطباء المصريين الفراعنة لمشاكل فقر الدم وعدم انتظام الدورة الدموية. ضع عدة قئاني ماء تحت اشعة الشمس وفوقهم منديل او قماش ذات لون احمر, واشرب منهم بكثرة.

ضغط الدم

Blood pressure

الضغط المرتفع عادة يرافقه تضيق في الأوعية الدموية كما يحدث بإصابة تصلب الشرايين, أو يرافقه خلل في أمراض الهرمون أو الكلية. وقد يكون ضغط الدم منخفضاً أكثر من اللازم نتيجة مرض. وهذا يزيد من احتمال فقدان الوعي بسبب النقص الحاصل من جراء ذلك في كمية الدم الواردة إلى الدماغ.

العلاج بطريقة السوجوك:

عند الارتفاع في ضغط الدم، عليك أولاً استعمال طريقة التخديش **Bloodletting** استعمال إبرة معقمة وأنكر رأس الإصبع الإبهام وباقي رؤس الأصابع الأخرى، وسوف تتعجب لرؤية الدم وهو يتطاير، في هذه الطريقة سوف يعود ضغط دمك إلى المعدل الطبيعي بظرف قصير جداً. أنا استعمال إبر فحص السكري ومن ثم رميها.



من المستحسن أيضاً استعمال مغيطة وربط رأس الباهم ومن ثم نكزه بالإبرة، استعمال المغيطة لباقي الأصابع إذا كان ارتفاع الضغط عالي جداً. عند الهبوط في ضغط الدم، عليك أولاً بالضغط القوي على منطقة القلب في نظام اليد، استعمال يدك بهذا الضغط، ومن ثم استعمال قلم السوجوك.

الذبحة الصدرية

Angina pectoris

الذبحة الصدرية ألم في الصدر ينشأ عن نقص في الأوكسجين الذي يصل إلى عضلة القلب. وهو في العادة نتيجة التمارين الرياضية القاسية. والأعراض هي الألم الشديد في وسط الصدر الذي قد يمتد فيطول الرقبة والفك، نزولاً إلى المنكبين، وإلى الذراع أو الذراعين، ثم اليد. ويرافقه أحياناً لهات أو ضيق نفس أو إغماء أو تعرق شديد. وتزول النوبة بعد الراحة التامة.

العلاج بطريقة السوجوك:

ذلك نقاط الرتتين المتمثلتين في نظام اليد, بإصبع السبابة والوسطى بضغط متفاوت عميق وقوي. تخايل نفسك وكأنك تقوم بالضغط على القفص الصدري لإنعاش الرتتين بطريقة الإسعافات الأولية. ومن ثم تمسيد إنزلاقي من الرأس إلى الجهاز التنفسي على الباهم. لان بحالة الذبحة الصدرية الشخص لا يستطيع الشهيق واخذ النفس, وبتدليك الباهم من اعلى إلى اسفل يتيح للمريض اخذ النفس الطبيعي.

الإغماء

Fainting

الإغماء سببه هبوط مفاجيء في ضغط الدم فتقل الكمية الواردة إلى الدماغ, ويسفر هذا عن فقدان للوعي. والإغماء قد يكون له علاقة وثيقة بالحرارة المرتفعة أو فقر الدم, أو الحبل, أو الإعياء, أو الجوع, أو الوقوف مدة طويلة, أو النزف, أو الإكثار من تناول العقاقير. ويسبق الإغماء دوار وجفاف في الفم, والعرق البارد, وصعوبة الرؤية بوضوح والغثيان. وهذه إنذارات ينبغي للإنسان متى انتابته أن يضطجع, أو يضع رأسه وهو قاعد بين ركبتيه.

العلاج عبر طريقة السوجوك:

اولاً دع المغمى عليه يضطجع على ظهره, ومن ثم ارفع ساقيه على شيء ما, كصندوق او كرسي. شجعه على الكلام. اكبس بإصبعك او بقلم السوجوك على منتصف شفته العليا بقوة, وهذه النقطة كافيها لإستيقاظه من الغيبوبة. ومن ثم استعمل قلم السوجوك بكبس نقاط أعلى الرأس التي في الباهم, والأصابع بقوة.

وهذا كفيل لإسترجاع وعيه. اضغظ بقوة على منطقة الرنتين والقلب في نظام اليد بشكل متفاوت, تخايل نفسك وكأنك تقوم بالاضغظ على القفص الصدري لإنعاش الرنتين بطريقة الإسعافات الأولية. عندما يستيقظ المريض الصق على منطقة القلب بذور القمح او الفلفل الاسود لتنشيط عضلة القلب. هناك طريقة قديمة لمعالجة مشاكل القلب وهي ان تضع لصقة خردل الطعام على منطقة القلب بنظام اليد لمدة ساعتين او أكثر.

النوبة القلبية

Heart attack

وهذه عبارة عامة تحمل معنى التجلط التاجي, والسبب هو إنسداد لفرع من الشريان القلبي التاجي. وهذا الإنسداد يمنع وصول الدم والأوكسجين إلى جزء من عضلة القلب, ويشل حركته. والأعراض تتمثل في ألم شديد في الصدر, وقد يمتد إلى الكتف أو الكتفين, أو ينحدر إلى الذراعين واليدين, ثم يرتفع إلى الرقبة, والحنك. ولا يسلم البطن في أعلاه من الألم هذا. ويرافق الألم غثيان وقيء وتعرق, ويتعرض المصاب للصدمة بسبب الهبوط في الضغط الدموي, وفقدان الإنتظام النبضي.

العلاج بطريقة السوجوك:

التدايك الفوري لمنطقة القلب بنظام اليد الأساسي. استعمل مفصل إصبع السبابة للضغظ على منطقة القلب بقوة وبشكل متفاوت, وكأنك تقوم بالإنعاش. ومسد إصبع الباهم من أعلى إلى اسفل بشكل إنزلاقي لتسريع نسبة الأوكسجين إلى الرنتين والقلب.

متى زالت النوبة، المريض ينبغي له أن يلازم الفراش في البيت. ومن المستحسن بعد ذلك أن يمارس التمارين الرياضية بصورة منتظمة، وان ينقص من وزنه، ويقطع عن التدخين، ويقال إلى أقصى حد من دهن اللحم.

الشقيقة Migraine

صداع شديد متكرر، يصحبه في أكثر الأحيان غثيان واضطراب في البصر. وهو صداع نصفي يأتي على قسم واحد من الرأس، والأسباب مجهولة. أول إشارة له اضطراب البصر، ولمعان كالشرر في العينين. ويأتي بعد ذلك الصداع، ومن ثم النفور من الضوء والضجة. ومع الأطفال يعتبر القيء المتكرر مقامة لصداع الشقيقة.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك أو أي شيء يشبهه. حدد في أي نصف من الرأس يتواجد الألم، ومن ثم اضغط على المنطقة في الباهم بنظام اليد بشكل عميق ومستدير مع عقارب الساعة، سوف يشعر المريض بألم كبير. ثم اضغط على نقاط العينين والأنف والأنثيين. قم بنفس العملية على باقي الأصابع بنظام الجنين. إذا كان المريض رجل فاستعمل يده اليسرى، أما إذا كان المريض امرأة فاستعمل يدها اليمنى.

بعدها مسد بنظام اليد الكتفين وما بينهم, وأسفل الظهر والأمعاء الدقيقة والغليظة, ركز على منطقة الكبد والمرارة.

في اغلبية الأحيان تحتاج لإستعمال إبرة معقمة لنكز رأس الإصبع الإبهم وباقي رؤس الأصابع الأخرى لإخراج الدم المحتقن في الرأس. وهذه الطريقة هي الأسرع لتخفيف حدة الألم.

المستحسن ربط الرأس بالنظامين " اليد والجنين " بمغيطة لمدة 15 ثانية, ومن ثم نكزهم بالأبرة المعقمة, أنا استعمل أبر ماكنة فحص السكري ومن ثم رميها.

بعد هذه العملية استعمل خاتم المرن "الخاتم السحري" لتمسيد كافة الأصابع بكلا اليدين, حتى درجة الإحمرار والشعور بالدفء.

الصق بذور الفلفل الأسود على نقاط العينين, ومن ثم نقطة الرأس من خلف, اي تحت الظفر. اما على باقي الأصابع بنظام الجنين, فالصق القمح الروسي او الفلفل الحار بشكل دائري للتأكد من تغطية كل نقاط الرأس مع العينين والأنين والأنف والفم.

متى زالت النوبة, المريض ينبغي له أن يعالج الكبد والمعدة والأمعاء الدقيقة والمصران الغليظ وأسفل الظهر, ومن المستحسن بأن يعالج ايضاً الجهاز التناسلي.

الربو

Asthma

الربو حالة ضيق في النفس بسبب تشنجات تصيب قصبات التنفس الصغيرة. وهو مرض وراثي عادة وقد يكون له صلة بالأكزيما وحمى القش, ولكنه قد يكون مسبباً عن الإلتهاب, أو نزلة برد شديدة, أو اضطراب نفسي.

العلاج بطريقة السوجوك:

بإصبع السبابة والوسطى بضغط متفاوت عميق وقوي. تخايل نفسك وكأنك تقوم بالضغط على القفص الصدري لإنعاش الرئتين بطريقة الإسعافات الأولية. ومن ثم تمسيد إنزلاقي من الرأس إلى الجهاز التنفسي على الباهم. لأن بحالة الربو الشخص لا يستطيع الشهيق وخذ النفس، وبتدليك الباهم من اعلى إلى اسفل يتيح للمريض اخذ النفس الطبيعي. متى زالت النوبة، المريض ينبغي له بأن يعالج منطقة الجيوب الأنفية والعنق والرئتين بلصق البذور على المناطق المشار إليها. لقد عالجت اشخاص كثيرة ومنهم زوجتي التي كانت تعاني من مشكلة في الجهاز التنفسي قبل الزواج، وهي الان لا تشعر باي نوع من الإنزعاج، هذا بفضل الوسيلة العجيبة التي هي الأسرع والأوفر والأضمن في العالم. جربها وسوف تتخلص من الربو وكل أنواع الحساسية المسببة لذلك.

السعال

Cough

قد يكون السبب نزلة البرد في الأنف والتي تسيل إفرازاتها إلى الحلق، أو إلتهاب الحلق، أو الربو، أو إلتهاب الصدر والشعب التنفسية، والحجاب الحاجز بسبب اضطرابات معوية، كالإتهاب الأمعاء، أو بسبب الترفزة والتعصيب، أو اضطراب وقلق.

العلاج بطريقة السوجوك:

حفز منطقة الحلق والغدد الدرقية ومن ثم الأنف والرئتين بقلم السوجوك، الصق البذور على منطقة العنق والحلق بنظام اليد. وهذا كفيل للتخلص من السعال فوراً.

إلتهاب الحنجرة Laryngitis

إلتهاب الحنجرة الحاد يعقب إلتهاباً في الحلق يؤثر في الحبل الصوتي. ويتحول إلى مرض مزمن إذا استعمل المريض صوته أثناء نوبه حادة. ويزيد الحالة سوءاً إذا استمر بالتدخين أو شرب الكحول.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك لتحفيز منطقة العنق والحلق والحنجرة, استعمل الموكسا لتسخين هذه المناطق, إذ لم يتواجد عندك الموكسا فعليك استعمال السيكار أو السيكاره أو عود بخور. انتبه بان لا تحرق اصبعك. بعدها الصق بذور القمح الروسي على المناطق المشار إليها وملكها بين الحين والآخر, اتركها لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة, ومن الأرجح ان تعاود الكرة في اليوم التالي لضمان عدم عودة الالتهاب. منذ فترة جائتني سيدة تشكو من إلتهاب في الحنجرة, لا تستطيع الكلام ولا البلع, وعندما حفزت لها مناطق الحنجرة والعنق والغدد الدرقيه بنظام اليد في الإبهام, وبعد ان سخنت لها تلك المناطق بالموكسا, كانت في غاية الدهشة لزوال الوجع وتحسن البلع, واصبحت كأن لم يصبها أذى.

التبول الليلي عند الاطفال Bed-wetting

التبول الليلي ظاهره شائعة بين الاطفال الذين لم يبلغوا السنة الثالثة من عمرهم. ولكن معظم الاطفال يكفون عن التبول الليلي متى ناهزوا السادسة. غير أن بعضهم يستمر أحياناً لغاية العاشرة من العمر. وإذا توقف الطفل عن التبول الليلي ثم عاد إليه, فهناك حتماً سبب عاطفي إتفعالي.

العلاج بطريقة السوجوك:

الصقي لطفالك بذور القمح على منطقة المثانة و علميه كيف يضغط عليها بشكل دائري مع عقارب الساعة, وأغلبية الاطفال يعشقون هذا.

شجعية دائماً واخبريه قصص تريح الأعصاب قبل النوم, تجنبى المشاكل الزوجية امام الطفل, وامنعيه من مشاهدة افلام العنف والتي تثير الجهاز العصبي عنده. اغلبية الاطفال الذي عالجتهم توقفوا تماماً من التبول الليلي اللاشعوري. إذا اكتشفتي بأن المشكلة لها صلة بالجهاز البولي فعليك معالجة الكلى بوضع بذور الفاصوليا الصغيرة على الكليتين بنظام اليد وتدايكنهم بين الحين والآخر, اتركى بذور الفاصوليا لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 10 ساعات, وشجعية على كبسها وتدايكنها.

وجع الأذن Earache

هناك مشاكل عديدة تؤدي إلى الوجع في الأذن منها:

إفراز الأذن: وقد يشير إلى وجود التهاب في الأنيوب الخارجي, أو يكون السبب التهاباً في الأذن الوسطى, إذا كانت طبلة الأذن قد ثقت.

إلتهاب الخشاء: التهاب حاد أو مزمن يصيب العظمة التي تلي الأذن من خلفها.

داء منيار: مرض سببه تزايد الضغط السائلي المتقطع في الأذن الداخلية.

إلتهاب الأذن الظاهرة: التهاب في الأنيوب الخارجي للأذن, وقد يكون السبب نوعاً من أنواع الأكزيما, أو السباحة في جو حار, أو حك الأذن بالظفر.

إلتهاب الأذن الوسطى: والسبب عادة يكون نزلة برد, أو التهاب الغشاء المخاطي, أو التهاب اللوزتين الحاد, أو من جراء الطيران أو الغطس.

الشمع: شمع الأذن مادة لزجة, تأتي من أنيوب الأذن, وقد تسدها وتسبب الألم والصمم.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك لتحفيز نقاط الأنتين, ومن ثم الصق حبة فلفل اسود على كل أذن.

استعمل نظام اليد ونظام الجنين. الصق لصقة حارة التي تستعملها لوجع الظهر, على منطقة

العنق. قصها بشكل صغير يتناسب مع كبر ابهامك ودعها لمدة 7 ساعات حتى تسخن جيداً.

هذه الطريقة هي الأضمن والأسرع لعلاج مشاكل الأذن, خاصة للأطفال.

مشاكل العين

Eye problems

هناك انواع عديد من مشاكل العينين. منها:

الحكة: وقد يكون السبب إلتهاب خفيف في الملتحمة, او إلتهاب الجفون, او الحساسية.

الماء الزرقاء: وهي حالة يتضاعف فيها ضغط السائل في العين.

إلتهاب القرنية: وهو إلتهاب الجانب الملون من العين.

إلتهاب الملتحمة: او إلتهاب باطن الجفن.

السد او الكتركت: اي العتمه في العدستين.

الشعور بوجود رمل: وهذا سببه الغبار المتطاير.

مد البصر وقصر البصر.

الشحاذ: وهو كيس شعري في الجفن, والصغار يتعرضون للإصابة أكثر من الكبار.

العلاج بطريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك واضغط على منطقة العين بنظام اليد, بقوة وبشكل مستدير مع

عقارب الساعة وكأنك تفتت حصوة, انتقل إلى العين الثانية, اعمل على منطقة الجبهه

والجيوب الأنفية والأنثين لضمان عدم وجود إلتهاب أو مشكلة اخرى. استعمل نظام الجنين

لتحفيز العينين.

بنظام اليد, الصق على العينين الفلفل الحار الاسود الحب, او العدس الأحمر, لانه يشبه العين

تماما, ولكن من المستحسن الفلفل الاسود لان لونه كالون العين. استعمل نظام الجنين ايضا

للضمانة. نلكهم بين الحين والآخر لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة. عاود الكرة على

يومين متتاليين.

تتميل وتصقيع الاطراف Chilblain and numbness

في البرد والرطوبة تتعرض اليدين والقدمان وأصابعهم للبرد والتصقيع, فيصيبهم ورم أحمر قد يستحث على الحكاك ويسبب الألم عندما تسخن الأجزاء المتأثرة.

العلاج بطريقة السوجوك:

وفر الدفء للأجزاء المصابة بتدرج. استعمل خاتم المرن او " الخاتم السحري " لتدليك الأصابع بكلا اليدين. انها الطريقة الوحيدة لتسخين وتدفئة القدمين واليدين. ركز على السليمات الأولى لكل إصبع.
وإذ كنت لا تملك الخاتم فعليك بنقع أصابع يداك بالماء الساخن لمدة 15 دقيقة او اكثر, وتدليكهم وكبسهم.

مشاكل نسائية

Gynecological problems

Bleeding

النزف

النزف المهبلي طبيعي إن كان سببه الحيض. أما النزف غير المتوقع فقد يكون مرده إلى اضطرابات طمثية, أو انقطاع الحيض, أو اساليب منع الحمل, وإذا كانت المرأة حاملاً, فإن النزف يكون في الغالب مقامة للإسقاط. وفي كل حالة من حالات النزف يجب إحاطة الطبيب علماً, وبنوع خاص متى حدث النزف بعد انقطاع الحيض.

العلاج بطريقة السوجوك:

بكل انواع النزف يجب عليك وضع مغيطة على الجهاز التناسلي كسد للنزف بنظام اليد, وايضا مغيطة لربط جهاز التناسلي بنظام الجنين. ثم ضمي الرجلين معاً بنظام اليد واربطهم بتلزيقة. هذه الطريقة المجربة العظيمة سوف توقف النزف بمدة قليلة جداً. بعد ان يقف النزف, عليك بالراحة وعدم الحركة تجنباً من التحريك المفرط للدورة الدموية. بعدها عليك بعلاج الجهاز التناسلي.



اولاً: استعملي طابة المساج, انها مهمة جداً للجهاز التناسلي. وإذا لم يتواجد معك الطابة عليك بأستعمال نواة فاكهه كبيرة بدلاً عن الطابة. بعد تمسيد الجهاز التناسلي بالطابه او النواة, ضعي بذور القمح على منطقة الجهاز التناسلي والمبيض بنظام اليد وافركيهم جيداً, حتى لو شعرتي بالألم, فان هذه الطريقة هي الاحسن في العالم لعلاج مشاكل الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل معاً.

Fibroid

ورم ليفي

دمل من نسيج ليفي ينمو في جدار الرحم, ويتعدد ويتكاثر. وهو أكثر شيوعاً في النساء اللواتي لم يحملن. والأعراض غزارة الحيض, وأحياناً ضغط شديد على المثانة فتكثر المرأة من إفراز البول.

العلاج بطريقة السوجوك:

عليك أولاً استعمال طابة المساج او عصا المساج ولفترة طويلة أي اكثر من 4 ساعات متتاليات. لقد جائتني مريضة تشكو من اليف على المبيض. عملت على مناطق الرحم والمبيض والمثانة بنظام اليد, ووضعنا البذور. ثم اعطيتها طابة التدليك وقلت لها بأن تلك يداها لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 8 ساعات في اليوم. وكانت النتيجة مذهلة وسريعة. اتصلت بي في اليوم التالي وقالت لي انها رأت دم لون بني داكن على ثيابها الداخلية, فبشرتها خيراً, ولكن للأطمئنان ذهبت هذه السيدة لطبيبها النسائي لفحص ما اصابها, وكانت دهشتها كبيرة عندما قال لها الطبيب بأن اليف قد اختفت. وانا بدوري كنت منذها لهذه السرعة العجيبة.

ان كل يوم يمر يزداد إيماني أكثر وأكثر بهذه الطريقة الإلهية العظيمة, انها طريقة سحرية عجيبة, وعندما تستخدمها سوف ترى بان كلامي ووصفي لهذا العلاج هو غير كافي, وان هذا العلاج يحتاج لوصف اكبر لانه يستحق كل الاحترام والتقدير, لان هذه الطريقة ليست اختراع من شخص ما, بل هي طريقة وضعها الخالق لنا بايدينا لنعالج بها الامنا وامراضنا بسرعة وبسهولة وهي الأوفر والأضمن والأحسن في العالم.

Menopause

انقطاع الحيض

ينقطع الحيض بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين. ويُعرف بسن اليأس. فتصاب المرأة بالكآبة، وتقل رغبتها الجنسية، وتشعر بالحرارة المفاجئة "هبات ساخنة".

العلاج عبر طريقة السوجوك:

استعملي قلم السوجوك لتحفيز نقاط الجهاز التناسلي، ومن ثم استعملي طابة المساج لتحفيز تلك المناطق. كل بضعة ايام ضغي بعض البذور على منطقة الجهاز التناسلي وبليكيها، هذا يزيل عوارض الهبات الساخنة والكآبة وتقوي الرغبة الجنسية.

اوجاع ما قبل العادة الشهرية

Premenstrual tension

عند معظم النساء قد يسبق الدورة الشهرية اوجاع وتشنجات وتوتر. وبصورة خاصة متى تقدمت المرأة بالسن. فاحتفاظ الجسم للسوائل يجعلها تشعر بالانتفاخ. ومن الأعراض إنتفاخ الثديين، وازدياد في الوزن، وصداع، واحياناً تظهر بعض البقع على الوجه والكتفين، وتصاب المرأة احياناً بالقلق والكآبة.

العلاج بطريقة السوجوك:

عليك بتحفيز منطقة جهاز التناسلي والمبيض بقلم السوجوك, اضغطي بقوة وبشكل مستمر مع عقارب الساعة على منطقة الرحم والمبيض والمثانة. استعملي طابة المساج للتدايك. إذا كنت تشعرى بوجع في اسفل البطن وتشنجات عليك بتسخين منطقة الجهاز التناسلي بنظام اليد, استعملي الموكسا او سيكارة او سيكار او عود بخور, ولكن الموكسا الصغيرة هي الأهم في هذه الحالة. الصقي بذور القمح الروسي على منطقة المثانة والمبيضين, نليكهما بين الحين والآخر لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة. انها طريقة مجربة من اكثر من خمسين امرأة أعرفهن, وكلهن كاتوا في غاية الشكر والإمتنان لي و لهذه الطريقة العجيبة والسريعة والبعيدة عن أي آثار جانبي مضر, وهي الأوفر والأسرع في العالم لتخفيف الألم والتشنج الناتج عن مشاكل الدورة الشهرية.



حالات خاصة جداً للرجال فقط

مشاكل البروستات

Prostate problems

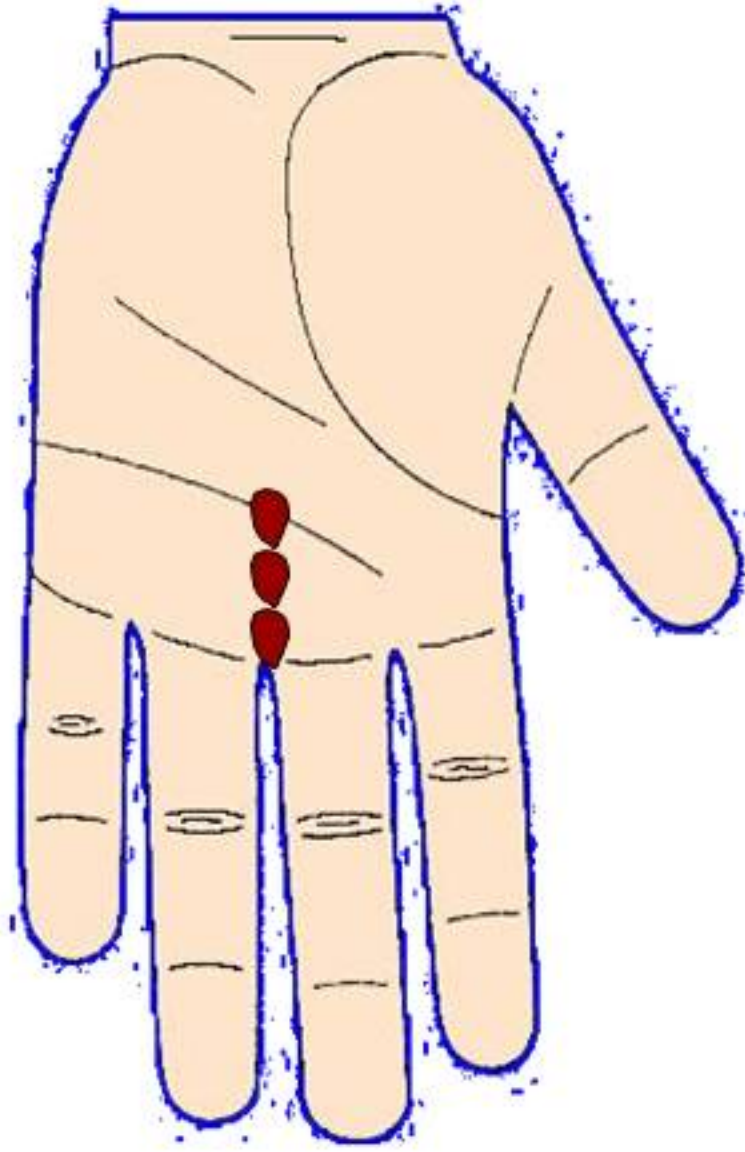
غدة البروستات موجودة تحت مثانة الرجل. ويمرور الإحليل عبر الغدة من المثانة إلى القضيب يتصل به الحبلان المنويان من الخصيتين.
يتضخم البروستات مع تقدم الرجال في السن, ويكثر هذا المرض متى اصبحوا بالستين.
التضخم يشوه المثانة والإحليل. وأعراض التضخم هي تكرار إفراز البول, أو صعوبة إفرازه, وإستمرار القطرات البولية بعد التفرغ. وأحياناً يشعر المريض بالحاجة الماسة إلى التبول, ولكنه لا يستطيع متى حاول. وقد يسلس البول بعض الشيء, أو ينجس ويمتنع كل الإمتناع. كما يختلط الدم أحياناً بالبول.
والتهاب البروستات يتعرض له الرجل في أي سن كان, وأحياناً يكون الإلتهاب من مضاعفات مرض زهري, كالتعقبة.

العلاج عبر طريقة السوجوك:

استعمل قلم السوجوك لتحفيز منطقة الجهاز التناسلي, سوف تشعر بألم فظيع.
إذا كنت تشعر بألم كبير باستعمالك لقلم السوجوك, استعمل أصابعك لتدليك وكبس المثانة بنظم اليد.

الصق بذور القمح او بذور الفلفل الاسود على منطقة المثانة الواقعة ما بين الإصبع الوسطى وإصبع الخاتم، ومن ثم نلكهم باستمرار. دع البنور لمدة اقلها 3 ساعات واكثرها 24 ساعة، عاود الكرة في اليوم التالي.

الطاقة تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء العريض



ألصق بذور الذرة أو التفاح قبل العملية بساعتين أو أكثر

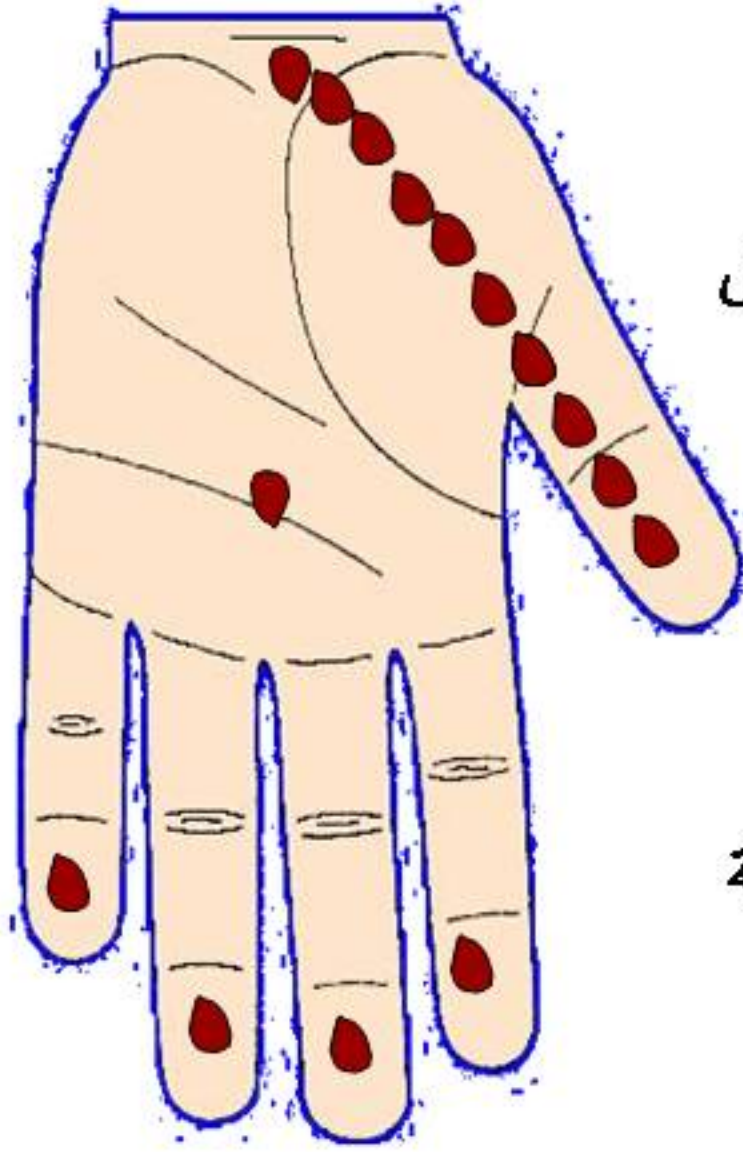
علاج فعال للضعف الجنسي

هذه طريقة مجربة من قبل العديد العديد من الرجل في جميع أنحاء العالم، وتعطي نتيجة مذهلة ورميية، فعند إستعمالك لهذه الوصفة المهمة لن تحتاج أبداً لأي نوع من حبوب التقوية التي تباع في الصيدليات أما الطريقة فهي سهلة جداً: ضع بنور للتفاح أو بنور الذرة على منطقة الجهاز التناسلي في نظام اليد وأتركهم. هذه هي الطريقة بكل بساطة. كيف يتم ذلك؟ إذا نظرت إلى حبة الذرة، أو إلى بذرة التفاح فسوف تلاحظ إنها صغيرة أو مسننه من الأسفل وعريضة من الأعلى، وإن الطاقة الحيوية المتواجدة في العالم تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء الكبير، معنى هذا انه إذا اردنا ان نزيد من قوتنا الجنسية فعلينا ان نضع بنور الذرة الرأس إلى الأسفل. وهكذا الطاقة الحيوية سوف تساعد الجهاز التناسلي للعمل بقوة.

خاص للذين يريدوا تخفيف الوزن

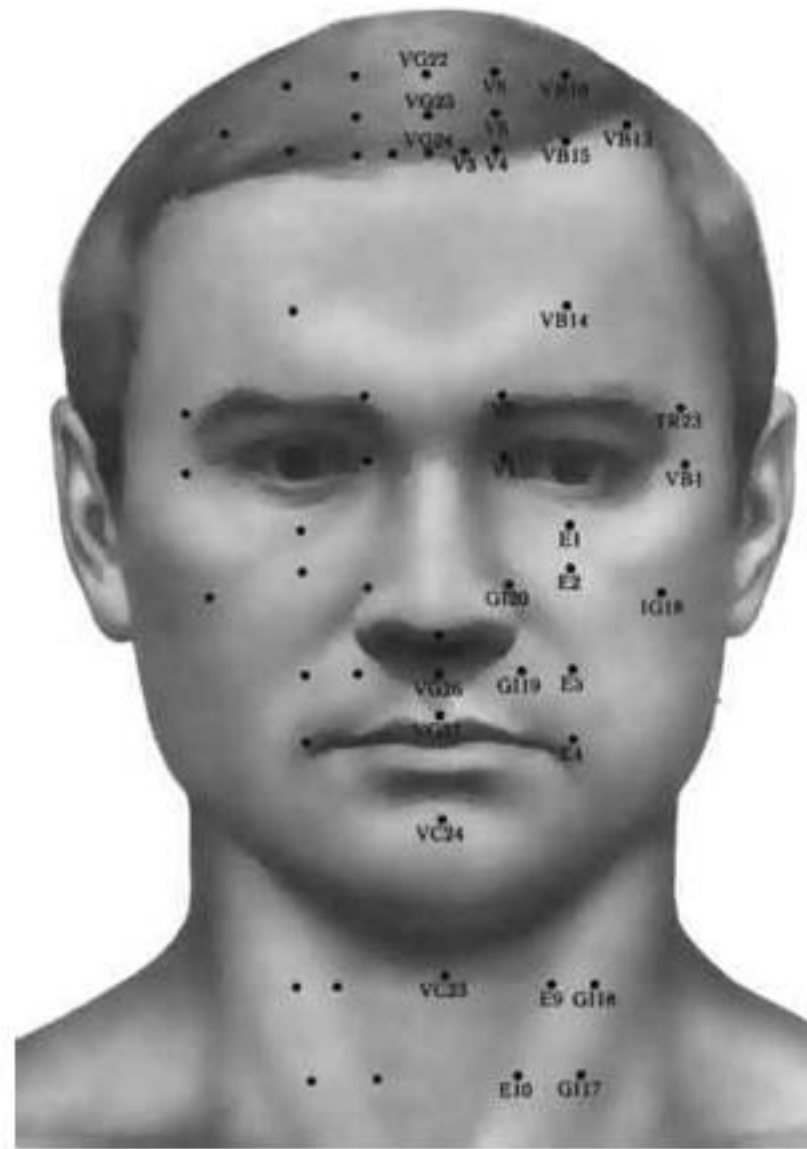
أعزائي الكرام.

هل تحبوا بأن تخسروا ما بين 400 و 800 غرام في اليوم الواحد؟ حسناً. هذه طريقة سحرية عجيبة لتخفيف الوزن الزائد من دون إستعمال أى دواء, وهذه الطريقة بعيدة جداً عن أي آثار جانبي ضار. كما ذكرنا أنفاً عن بذور التفاح و النرة, وكيفية دخول الطاقة, فهذه الطريقة تعتمد على دخول الطاقة في الجسم. تدخل الطاقة من الجسم الصغير وتخرج من الجسم الكبير. أبدء بوضع البذور الرأس المسنن إلى أسفل على الفم نزولاً إلى المعدة, أي وكأنك تمشي بعكس السير. ثم حبة واحدة من النرة على المعدة, وكأنك تسد باب المعدة, ثم حبة أخرى على منطقة الصرة, وهكذا يبدأ الجسم بأكل ما يحتويه من مخزون. ثم ضع حبة واحدة من النرة على الفم لكل الأصابع بنظام الجنين, وهكذا تضمن بأن شهية الطعام سوف تخف والنشاط سوف يزيد. ضع هذه البذور من الصباح لغاية المساء. كل يوم, ومسدهم من أسفل إلى أعلى, أي من المعدة إلى الفم قبل وجبة الطعام بنصف ساعة. إذا اردتوا تخسيس 10 كيلو فطيكم أتباع هذه الطريقة لمدة 15 يوم.



الطعام يدخل من الفم نزولاً إلى المعدة,
لذلك نضع بذور الطاقة بالأسلوب المعكس
لدخول الطعام.

نظرية العناصر الخمسة والعناصر الستة والعلاج عبر الألوان والتحكم بمسارات الجسم عبر اليد بنظام السودجوك



أعزائي الكرام

لقد وضعت لكم في هذا الفصل طريقة عظيمة جداً تستعمل للعلاج، ولكنها للمتمرسين ذات الخبرة، أو الذين يريدوا الإستمرار بالدراسة لهذا العلم العظيم المبهر. إنها طريقة صعبة، ولكن بالدراسة والحفظ كل شيء سهل. إنها وسيلة علاجية فعالة جداً بتحريك المسارات المتواجدة في الجسم، أي أننا نستطيع بأن نغير مجرى المسار، نقوي المسار أو نخفف من قوة المسار.

وكل مسار متصل بعضو من أعضاء الجسم، لذلك إذا أردنا أن نتكلم عن المصران الغليظ، نقول مسار المصران الغليظ، وإذا تكلمنا عن الرئة نقول مسار الرئة الخ.

وعلم المسارات يتطلب معرفة العناصر الخمسة المتواجدة في الطبيعة.

وعلم تحريك والتحكم بالمسارات يتطلب معرفة العناصر الستة المتواجدة أيضاً في طقس الطبيعة.

لذلك عليك بالدرس وإعادة الدرس عدة مرات لإستيعاب هذه النظرية. وهذه الطريقة هي مكملة لعلاجات

السودجوك المستعصية، وتُسرّع من التخلص من الآلام والمشاكل النفسية والعاطفية، والكآبة والحزن

والخوف والحالات النفسية للصعبة. أي إنها تعمل على للاشعور، أي أن هذه الطريقة تغير الذي لا يتغير.

بإستطاعتك بأن تجعل الشخص الكئيب بفترة عشرة دقائق يضحك وينسى كل الهموم، والشخص الذي يشعر بالبرد الشديد

تجعله يتصيب عرقاً، وهذا أيضاً ببقية واحدة، أي بمعنى أخرى بإستطاعتك بأن تتحكم بشعور الشخص وحالة إعضائه

الداخلية بشكل محكم. هذه الطريقة يستعمل فيها الوخز الإبر للصغيرة المخصصة لعلاج السودجوك فقط.

هذه الطريقة تستعمل من قبل الأطباء المتخصصين بالعلاج بطريقة السودجوك، أنها ليست صينية أو كورية أو هندية، هي

إكتشاف تم بواسطة الأستاذ الكبير براك جي وو عظم الله أجره.

وإغلبية الأطباء لا يستعملون هذه الوسيلة لصعوبتها، لأن هذه الوسيلة تتطلب أولاً الحكمة والنكاء والمعرفة التامة عن نظام

الكون والطبيعة بشكل علم، لذلك إذا اردت بأن تدرسها وتمارسها، عليك أولاً الممارسة على يد إصطناعية مصنوعة من

البلاستيك الخفيف، لأنك لا تستطيع بأن تتمرّن وخز الإبر على يد إنسان.

أعزائي لقد بسطت لكم هذه النظرية بأبسط ما أستطيع، لأن كل الكتب الموجودة في العلم عن هذه النظرية صعبة جداً

ومعقدة ومملة، لذلك كرمت وقت طويل لوضعي لهذا التبسيط الذي سوف ينال إعجابكم إنشاء الله.

والآن ادعكم بأمان لتحصلوا على المعلومات العظيمة التي ستجعلكم أطباءً مهرة بإنه تعالى.

المخلص محمد رضى عمرو

نظرية العناصر الخمسة والطاقة

الطاقة لها صلة الوصل بين المادي واللامادي، والإنسان يخضع لتأثير دورات الطبيعة، مثلاً: الليل والنهار، تحرك القمر والشمس، المد والجزر، حركات النجوم والكواكب الخ وللحفاظ على صحة متوازنة يجب أن يكافح ليبقي تأثيرها متوازناً عليه. والطاقة هي المادة الصافية التي تنتجها الأعضاء الداخلية لتغذي الجسد والعقل والروح، وهي تختلف في الشكل حسب الوظيفة والمكان.

والعناصر الخمسة هم:

الأرض، الخشب، المعن، النار، الماء.

وكل عنصر من هذه العناصر له تأثير مباشر على عضو معين من أعضاء الجسم. والإنسان معرض لحالات مرضية ناجمة عن هجوم طاقات مناخية مرضية مثل: رياح، برد، رطوبة، حرارة، جفاف.

وهذه العوامل المناخية لها إتصال مباشر مع العناصر الخمسة.

وهناك أيضاً نقاط بالجسم نستطيع بأن نؤثر من خلالها على طاقة الجسم، سواء كان ذلك بالضغط بالإصبع أو بقلم السودجوك أو بالإبر. وهذه النقاط تسمى:

Tsubo ويرمز لها بهذا الشكل:



وهذه النقاط متواجدة في كل أنحاء الجسم.
وهناك أيضاً مسارات أو طرقات تسير فيها طاقة الحياة. وتشكل شبكة توصل أعضاء الجسم مع بعضها البعض، وهذا المسارات تسمى **Meridians**

وكل مسارات الجسم تنتهي باليدين والقدمين. أي بإمكاننا تحفيز كل أعضاء الجسد عبر المسارات المتواجدة في اليدين أو في القدمين.
وبما إن الإنسان كله مرسوم على اليد، بإمكاننا تحفيز هذه النقاط أو المسارات عبر إصبعين فقط. إصبع السبابة الذي يمثل اليد، وإصبع الوسطى الذي يمثل الرجل.
لذا عندما أكتشف الدكتور براك جي وو لهذا العلم العظيم، أختصر كل مسارات الجسم ونقاطه الكثيرة والمعقدة، وأصبح بإمكاننا أن نتعالج ونعالج بمسارات الجسم بسهولة واضحة، أي أننا نختصر 4 سنوات دراسية لعلم المسارات الصعب والممل.

و مسارات الطاقة هي بالتدرج:

الأمعاء الغليظة، والرئة.

المعدة، والطحال.

القلب، والأمعاء الدقيقة.

المثانة، والكلية.

المرارة، والكبد.

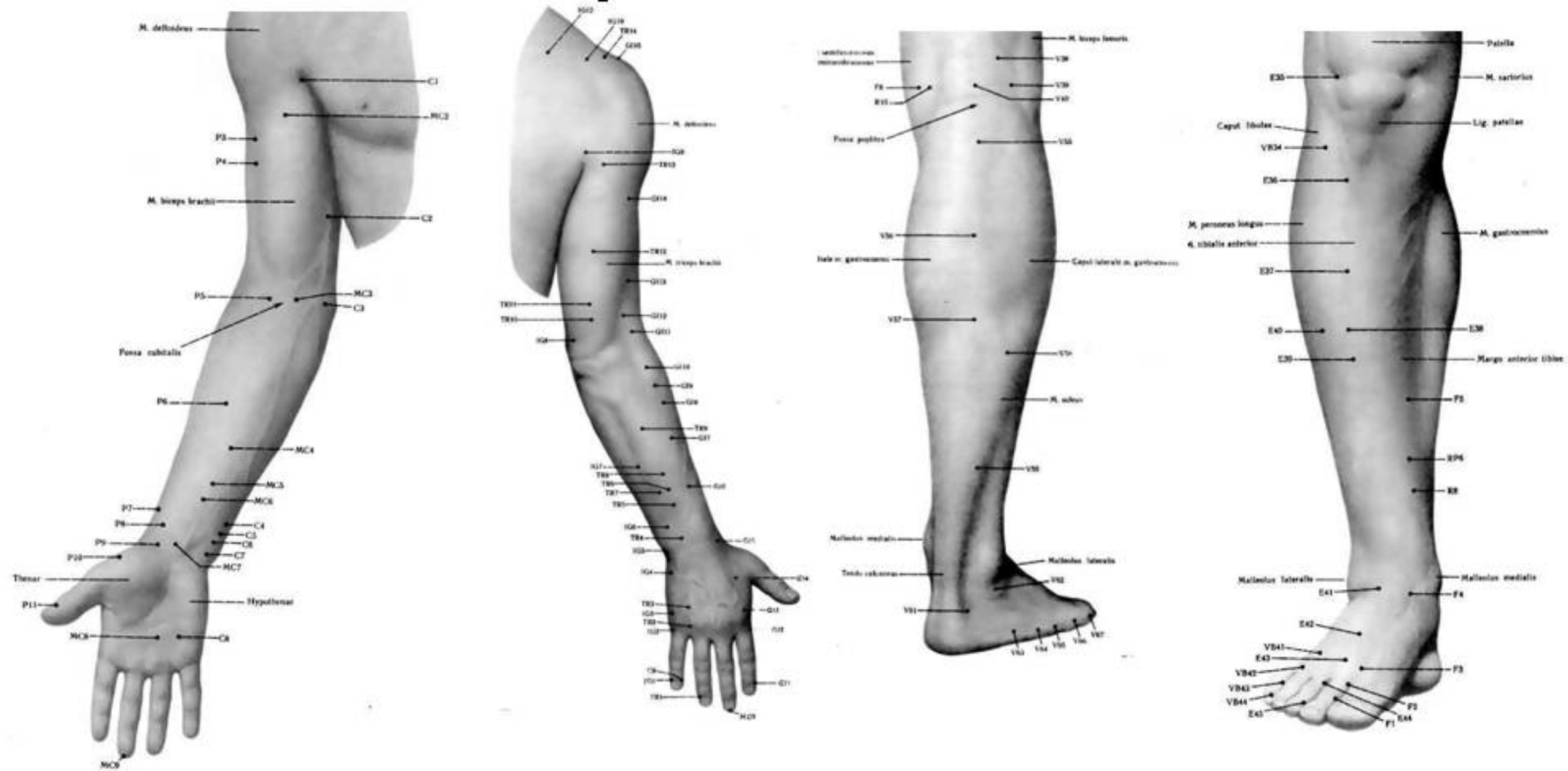
وهذه المسارات لها إتصال مباشر مع الطاقات المناخية (رياح، برد، رطوبة، حرارة، جفاف)

وتتأثر بالتغيرات والتقلبات التي تحصل من الطبيعة.

وهذه الطاقات المناخية متأثرة بالعناصر الخمسة.

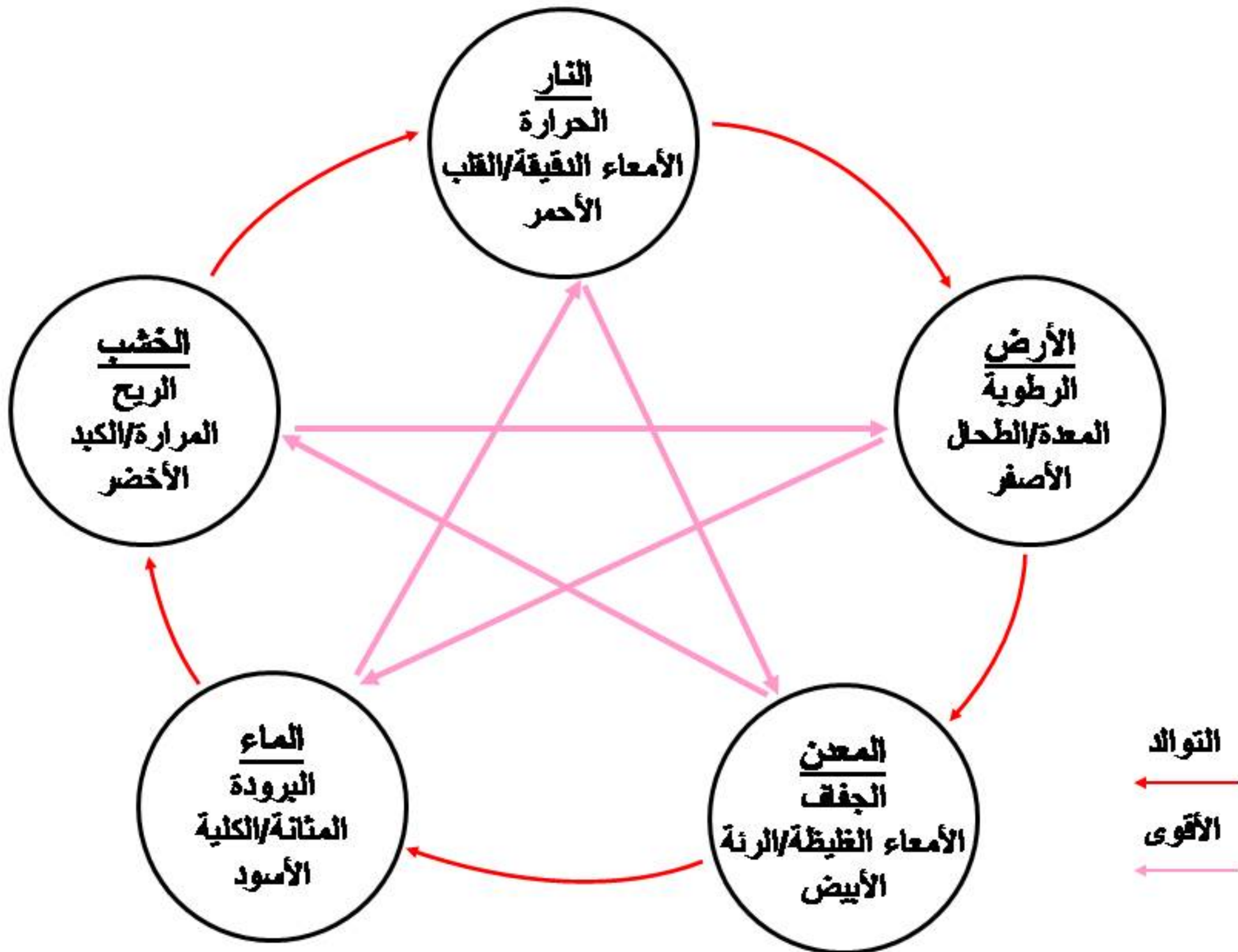
الأرض، الخشب، المعن، النار، الماء

نظرة صغيرة على المسارات الصعبة والمملة المتواجدة في الجسم بنظرية الطب الصيني



الدكتور برك جي وو قال: بما أن القدمين واليدين متماثلين في أصابع الجسم الصغير " اليد " بنظام السودجوك،
بأستطاعتنا أن نتحكم بالمسارات من اللون اللجوء إلى الجسم الكبير. لأن اليد عبارة عن جهاز تحكم عن بعد
بالجسم. وهكذا اختصر لنا الدكتور برك 4 سنوات من الدراسة المملة والصعبة لمسارات الجسم بالطب الصيني.

جدول العناصر الخمسة



أعزائي الكرام

لاحظوا هذه النظرية العظيمة التوالدية، نبدأ بعنصر الأرض الذي يتوالد منه المعن، والمعن الذي يصهر ويصبح سائلاً كالماء، والماء عندما نضعه على الأرض يجلب لنا الأشجار والخشب، والخشب يعطينا نار، والنار تحرق الأرض، ويدور الدوالب. والأرض أقوى من الماء لأنها تشربه وتمتصه، والماء يطفى النار، والنار تصهر المعن، والمعن يقطع الخشب، والخشب أقوى من الأرض لأنه يخترقها ويفرز بها، ويدور الدوالب.

وكل عنصر من هذه العناصر له عضو في الجسم، وله مميزاته الخاصة، وله اللون المناسب:

الأرض لها ميزة الرطوبة، ولونها أصفر، وأعضاء الخاصة المتميزة بالرطوبة هم المعدة والطحال.

المعن له ميزة الجفاف، ولونه الأبيض، وأعضائه هم الأمعاء الغليظة والرتتين.

والماء له ميزة البرودة، ولونه أسود، وأعضائه هم الكليتين والمثانة.

الخشب له ميزة الريح، ولونه أخضر، وأعضائه الكبد والمرارة.

النار لها ميزة الحرارة، ولونها الأحمر، وأعضاء المتميزة بالحرارة بالجسم هم القلب والأمعاء الدقيقة.

وكل هذه العناصر لها صفات خاصة بها، وفي الجدول التالي شرح مفصل لكل المميزات التي يمتاز بها الأعضاء، والصفات التابعة له. و بعد دراستك لهذه المبادئ، تستطيع بأن تشخص الحالة والعارض لأي إنسان في الوجود.

	الخشب (يتجه للخارج)	النار (ترتفع)	الأرض (المتثبت)	المعدن (يتجه للداخل)	الماء (يتجه للأسفل)
Yin	<u>الكبد</u>	<u>القلب</u>	<u>الطحال</u>	<u>الرئتين</u>	<u>الكلى</u>
Yang	<u>المرارة</u>	<u>الأمعاء الدقيقة</u>	<u>المعدة</u>	<u>الأمعاء الغليظة</u>	<u>المثانة</u>
أعضاء والحواس	العيون	اللسان	الفم	الأنف	الأذنين
الأنسجة	الأوتار والعضلات	الأوعية الدموية	الأوعية اللمفية والسوائل	الجلد	العظام/الأسنان
السوائل	الدموع	التعرق	اللعاب اللزج	اللمف والبلغم	زيادة اللعاب
الطعم	الحامض	المر	الحلو	الحاد	المالح
الطاقة	الرياح	الحرارة	الرطوبة	الجفاف	البرودة
العواطف	الغضب	الفرح	القلق	الحزن	الخوف
الفصول	الربيع	الصيف	ما قبل الخريف	الخريف	الشتاء
الاتجاهات	الشرق	الجنوب	المركز	الغرب	الشمال
الكواكب	المشتري	المريخ	زحل	الزهرة	عطارد
Yin Yang	Yang سفلي	Yang عال	في الوسط	Yin سفلي	Yin عال
الألوان	الأخضر	الأحمر	الأصفر	الأبيض	الأسود
الأصوات	الصراخ	الضحك	الغناء	البكاء	الأتين

العلاج بألوان العناصر الخمسة, وبألوان الطعام.



العلاج بالألوان العناصر الخمسة, وبألوان الطعام.

هناك العلاج بالألوان, أنه علم شيق جداً ومن المستحسن التكلم عنه القليل هنا.
إذا أردت أن تزيد من قوة العضو فطبخك تلوين العضو بنفس لونه بنظام اليد, وإذا أردت تخفيف من حدة العضو, فطبخك وضع اللون الضد له.

مثلاً: حموضة كثيرة في المعدة, ماذا نفعل؟

أولاً علينا أن نعرف ما هي مميزات المعدة. المعدة تمتاز بالرطوبة, وما هو العنصر الذي يمتاز بالرطوبة؟ هو الأرض. ما هو لون الأرض والرطوبة؟

أصفر. إذا عندما تزيد من رطوبة المعدة نضع لون الأصفر على منطقة المعدة في نظام اليد. وعندما نريد تخفيف الرطوبة نضع لون الضد. ما هو ضد الأرض؟ الخشب, الذي يدخل بالأرض ويغرز فيها. ما هي ميزة الخشب؟ الريح. والريح يخفف من وجود الرطوبة. ما هو اللون الذي يمتاز به الريح والخشب؟ أخضر. يعني علينا وضع لون أخضر على منطقة المعدة في نظام اليد.
وهكذا نعالج بالألوان. بالقليل من الدراسة والحفظ والثقة بالنفس, نستطيع بأن نفعل ما نريد.
أما عن كيفية العلاج بلون الطعام فهو سهلاً جداً:

بحالة الحموضة في المعدة.

لتزيد من الحموضة نأكل الطعام ذات اللون الأصفر, مثل الحوامض الخ.
لتخفف من الحموضة نأكل اللون الضد, أي أخضر, كل الأطعمة ذات اللون الأخضر, الخس, اللوبياء,
الخيار, السبانخ الخ

وهكذا نعالج أنفسنا بلون الطعام, أو بتلوين مواقع الأعضاء المتمثلة في اليد.
ولنعالج أنفسنا علينا بأن نحفظ نظرية العناصر الخمسة, وبالحفظ والتمرين نستطيع بأن نقوم بأي شيء نريد.

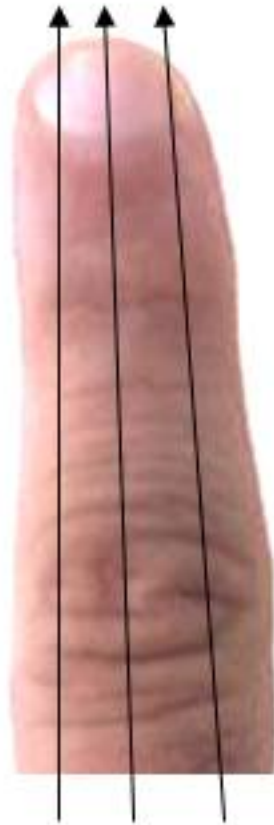
مسارات الجسم على الإصبعين



إصبع
السبابة



إصبع
الوسطى



كل إصبع له ست مسارات, ثلاثة من الجهة الباطنة, وثلاثة من
الجهة الظاهرة. أي ما يعادل اثنتي عشر مسار.
نستعمل اليد اليمنى للأمراة, واليد اليسرى للرجل.

تدخل المسارات من إصبع السبابة الجهة الظاهرة, وتخرج من
الجهة الباطنة.
وتخرج المسارات من إصبع الوسطى الجهة الظاهرة, وتدخل من
الجهة الباطنة.

إصبع السبابة الجهة الظاهرة, الطاقة تدخل إلى:

مصران القليظ, عمود الفقري, الامعاء الدقيقة.
إصبع السبابة الجهة الباطنة, الطاقة تخرج من:
الرئتين, الدماغ, والقلب.

إصبع الوسطى الجهة الظاهرة, الطاقة تخرج من:
المعدة, المرارة, المثانة.

إصبع الوسطى الجهة الباطنة تدخل الطاقة إلى:
الكبد, الطحال, الكليتين.

كيفية التحكم بالمسارات عبر الإصبعين

أولاً نستعمل السلاميتين الأولى من كل إصبع.
لكل مسار في الإصبع له ستة نقاط تبدأ من الأعلى إلى الأسفل.
نستعمل إصبع الإبهام في بعض الأحيان لأنه كالمخ يستتر على كل المسارات الموجودة في الجسم.
النقاط الستة تحتوي على:

الرياح Wind

الحرارة Heat

السخونة Hotness

الرطوبة Humidity

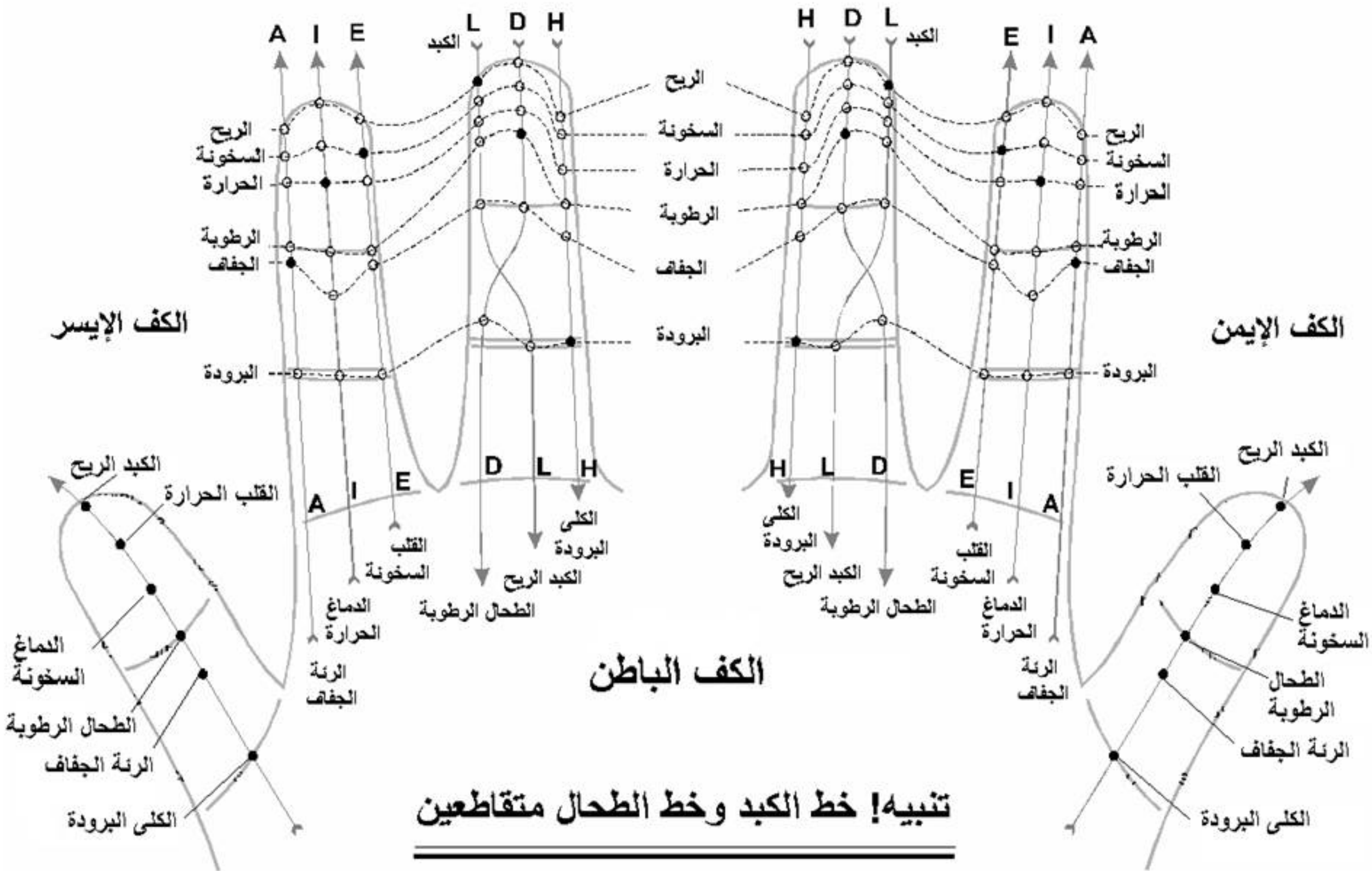
الجفاف Dryness

البرودة Coldness

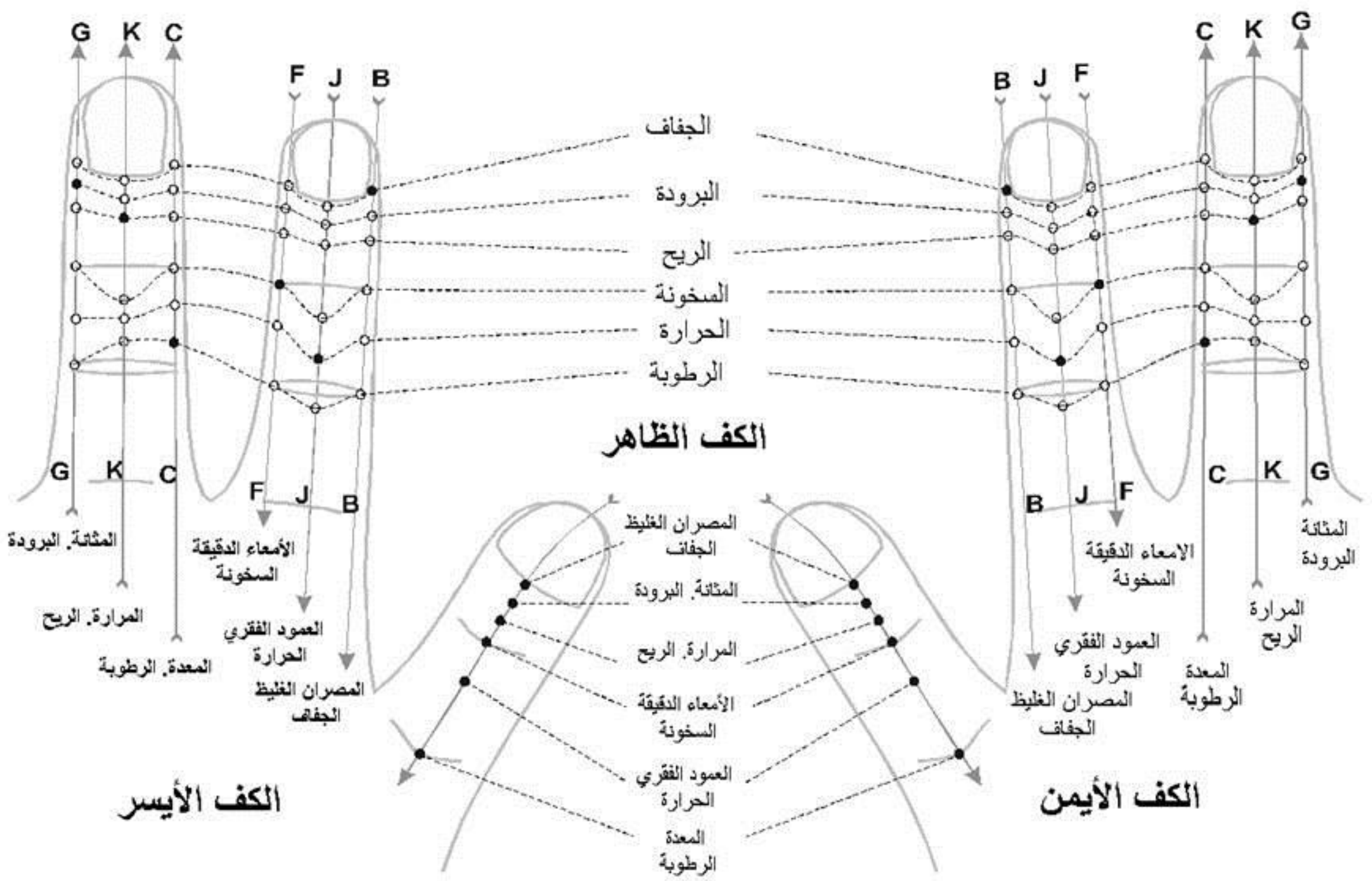
أما عن كيفية التحكم بالمسارات بوضع الإبر الصغيرة المخصصة لهذا الغرض فهو سهل:
شخص الحالة، مثلاً شخص يبرد في الصيف، يعني نريد أن نخفف البرودة ونزيد الحرارة. فما هو العمل؟ أولاً ما هو العنصر المتميز بالبرودة؟ هو الماء. ما هو العنصر المتميز بالبرودة؟ الكلى والمثانة. حسناً، إذا سوف نخفف البرودة بمسار الكلى والمثانة، أي نضع إبرة بعكس مسار الكلى والمثانة. وما هو العنصر المتميز بالحرارة؟ هو النار، ما هو العنصر المتميز بالحرارة؟ هو القلب والأمعاء الدقيقة. حسناً هنا نزيد الحرارة بمسار القلب والأمعاء الدقيقة، بوضع إبرة مع مسار القلب والأمعاء الدقيقة. أجزائي بالدرس والتمرين يمكنكم بأن تستوعبوا هذه النظرية، أعد الدرس والشرح وسوف تجد بأن هذه الطريقة في غاية السهولة، أنتظر الرسم الذي قمت به من بعد تعب، وستجد مواقع نقاط المسارات المحددة لكل إصبع من السبابة والوسطى، الجهة الظاهرة والباطنة، وأيضاً على الإبهام. وإني أتمنى منكم الدراسة والحفظ والتمرين، والتمرين، والتمرين.

ادعوا لكم بالتوفيق وطول العمر

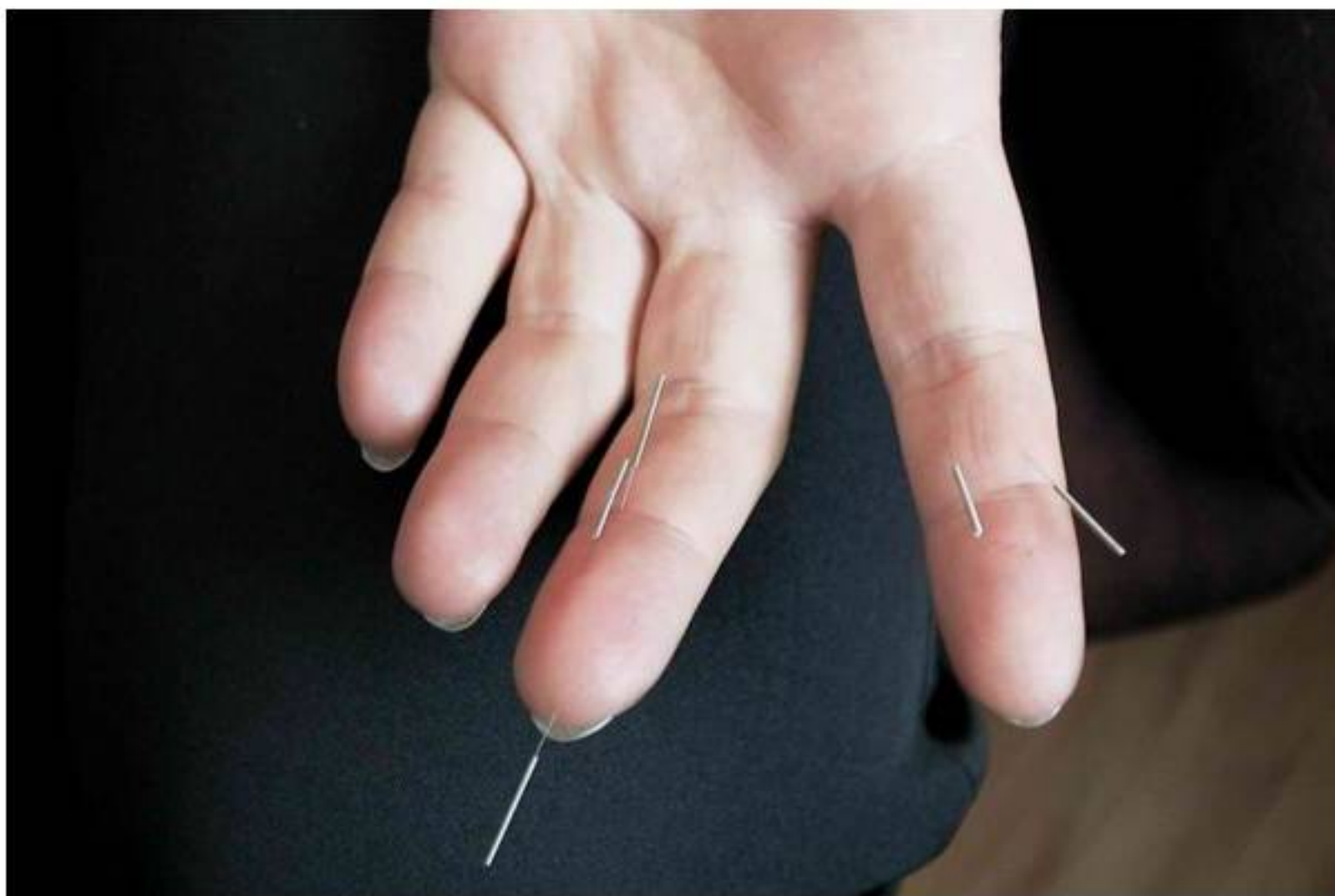
المخلص محمد رضى عمرو



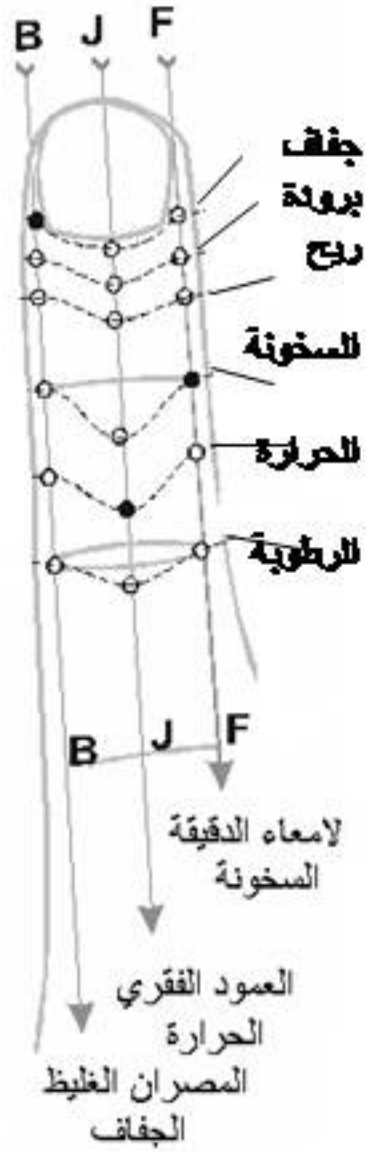
الأحرف الأجنبية الموضوعة على رؤوس الأصابع هي إختصار لأسماء أعضاء الجسم مثلاً:
E هو القلب I هو الدماغ A هو الرئة الخ



طريقة وضع الإبر بنظام العناصر الستة
six ki



طريقة وضع الإبر بنظام العناصر الستة six ki

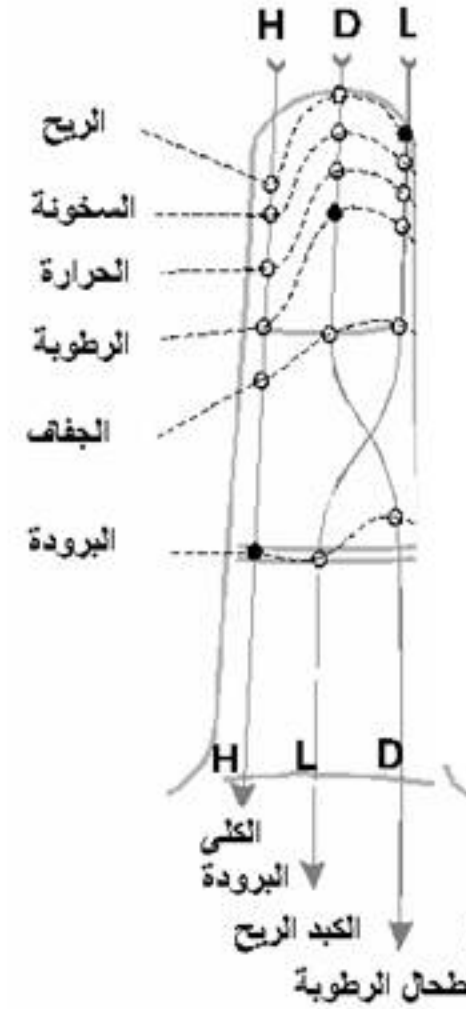


برد في الأمعاء

نضع إبرة مع مسار السخونة لزيادته،
ونضع إبرة بعكس المسار التابع للبرودة
في مسار الأمعاء.

ولزيادة الفرغ عند الإنسان علينا
بوضع إبرة مع مسار القلب الذي هو
الفرغ بنقطة الحرارة، ووضع إبرة
ثانية لتخفيف الخوف الذي هو من
عنصر الماء أي البرودة، بنقطة
البرودة بمسار الكلى، وإبرة ثالثة
لتخفيف الحزن، عنصر المعدن، نقطة
الجفاف، بمسار الرئة.
ويمكنكم أيضاً إستعمال الإصبع
الأكبر فقط لهذا الغرض.

وهكذا نستطيع بأن نتحكم بالعواطف
والأحاسيس، عبر مسارات الجسم
المتواجدة في الأصبعين. وبالقليل من
التركيز على هذه النظرية نستطيع
فهمها والصل بها، ومن المستحسن
أخذ دورة تعليمية مفصلة لإستعب
هذه النظرية العظيمة. ولأخذ الدورة
عليك بالذهاب إلى روسيا أو اليونان
والإلتحاق بدورة تعليمية مخصصة
لهذا العلم الواسع.



برد في الكلية

تزيد الحرارة بوضع إبرة مع المسار التابع للحرارة
وتخفف البرودة في المسار التابع للبرودة، أي نضع
إبرة بعكس المسار.



ملحق خاص العلاج بالضغط الإصبعي

العلاج بالضغط الإصبعي, تم تجربته من قبل اكثر من خمسة ملايين إنسان في الخمس سنوات الاخيرة, ولم يرد من اي واحد عن اية اثار جانبية.
يمكن استخدامها في اية وضعية كانت للجسم, الوقوف او الجلوس او الإستلقاء.
يتم الضغط الإصبعي بواسطة الباهم على المنطقة المحددة. او مثلا إذا كنت تعاني من وجع في معصم يديك اليمنى ولا تستطيع ان تدلكها بسبب وجعك, فما عليك الا ان تفرك معصم يديك اليسرى الجهة المقابلة تماما لجهة الوجع.
ان كلمة الضغط الإصبعي Acupressure معناها فن علاج الأمراض.
هذه بعض الحالات المرضية الشائعة والتي نستطيع بأن تعالجها في اي مكان وزمان, ومن دون استعمال اي ادوات. الاستعمال هنا هو الضغط بالإصبع فقط على النقاط المشار إليها والتي يستجيب لها الجسد سريعا. احفظها فهي سهلة ومفيدة وغير ضارة ابداً.

ادعوا لكم بالتوفيق والنجاح.

محمد عمرو



تأخير شيب الشعر.

حالما ترى الشيبية الاولى من الشعر,
ابداً بتقر كل اظفرك على الطاولة,
او فرك الاظافر بعضهم على بعض كما في الصورة.



كيف تمنع الشيخوخة وتحافظ على الشباب الدائم.

بإعطائك بقیقتین علاج ضغط متقطع على هذه
النقطة, يمكنك الحفاظ على الشباب لأطول فترة
وتأخير الشيخوخة, هذا العلاج يجب اتباعه على
كل الرجال والنساء بعد سن الخامسة والأربعين.



التبول الإرادي عند الاطفال.
اضغط على العقبتين الأولى والثانية من
الإصبع الصغير لكلا اليدين.



الاكتئاب: الأرق.
اشبك يديك, الأصابع داخل الأصابع
ومن ثم اضغط بأصابع اليد اليسرى,
على خلف "ظاهر" اليد اليمنى, وم ثم
بأصابع اليد اليمنى اضغط على خلف
اليد اليسرى, اعد العملية من 1-2
دقيقة 3-4 مرات يومياً.



كيف تخفض الشعور بالجوع وتخفض الوزن.

لجعل الشعور بالجوع يتقص
لوحده, اضغط النقاط الثلاث في
الأثنين بنصف ساعة قبل
الوجبة.



السيطرة على التدخين.

اضغط بقدر ما تقدر من عدد
المرات. هذه النقاط تسيطر
على الرغبة بالتدخين.



في حالة الادمان على التدخين او الكحول او المخدرات.

افرك رأس انفك من 2-3 دقائق, من الممكن
ان تتقيء, ومن الافضل ان تقوم بهذه العملية
وشخصاً بجانبك وليس امامك.
الشخص المدمن سوف يصبح مقلعاً, غير
مدمن.



الأم اسفل الظهر.

سوف تشعر بالألم وكأته وتر مشدود,
فما عليك إلا ان تضغط عليه وتلكه
حتى يزول التشنج منه.

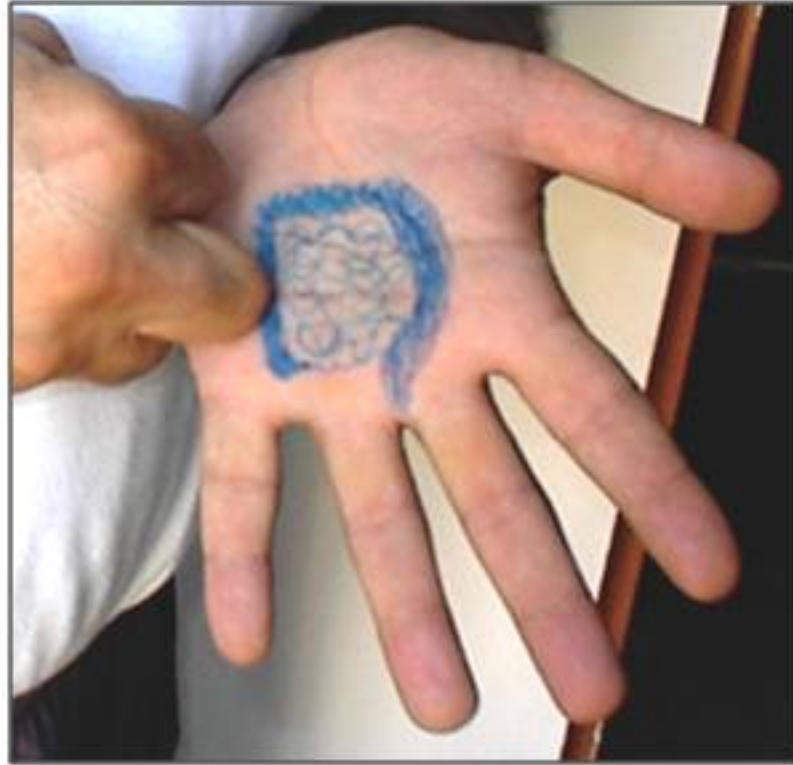


اوجاع ما بين الكتفين.

اوجاع الكتفين.
حرك إبهامك مع عقارب الساعة.
اضغط قدر ما تتحمل من وجع.
سوف تلاحظ الفرق في ثواني.



اوجاع الرقبة.



مشاكل الإمساك او الإسهال.

انظر رسم المصران الغليظ والامعاء الدقيقة على باطن اليد. استعمل مفصل اصبعك لتدليك وضغط للمصران الغليظ ابتداءً من اوله الى آخرة بشكل زحف اليد من تحت مفصل الإصبع. اليد السفلى تتحرك, ومفصل الاصبع ثابت.



مشاكل العادة الشهرية.

افركي ما بين الإصبع الثالث والرابع بشكل خفيف ثم أزدى الضغط تدريجياً, ركزي على باطن اليد اليمنى. وسوف تلاحظي الفرق السريع.

ملحق خاص
تعلم الريكي من دون معلم



العلاج بالطاقة هو علم وفن, استخدمه الإنسان عبر التاريخ لعلاج العديد من المشكلات البدنية والنفسية, إضافة إلى الجوانب الروحية خاصة في التعبد والحصول على القوة المعنوية والروحية, كان ذلك عندما كان البشر يعتمدون على الطبيعة ومصادرها الغنية. لكن من أين تأتي الطاقة؟ الطاقة موجودة في الكون كله, في كل شيء صغيراً كان أم كبيراً, موجودة في الكواكب والمجرات, موجودة في الجبال والبحار والغابات, فيما نشربه ونأكله, في الأحجار الكريمة والمعادن والكرستال, والطاقة موجودة منذ الأزل وهي لا تنتهي ولكنها تتحول. ونحن لا نرى الطاقة ولكننا نشعر ونرى نتائجها, وهي تمر بقتوات أو موصلات, ويعتبر الإنسان موصلاً جيداً للطاقة.



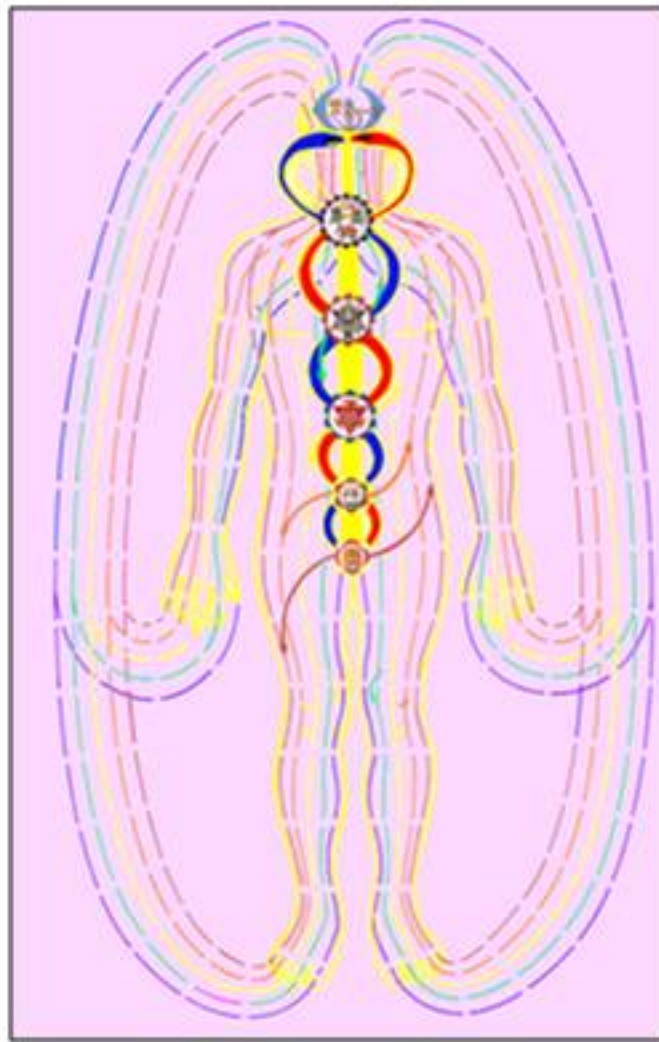
كلمة ريكي Reiki
مُصطلح ياباني يحتوي على مقطعين:
ري Rei ومعناه: عالمي.
كي Ki ومعناه: طاقة الحياة.
والكلمة تعني إجمالاً: طاقة الحياة العالمية.

والمصطلح مُستعار من الفيزياء الذي عُلَّ بأنَّ ريكي: تتحكم في عمل الذرات على مستوى الجسم، فتحفز جزيئات الجسم على التذبذب بكثافة أعلى، وهكذا تذوب عوائق الطاقة التي تؤدي إلى التناثر والمرض.

ويعتقد البعض أن الريكي الياباني له جذور قديمة وممارسات كان البوذيون في جبال التبت الصينية يقومون بها أثناء تقديم العلاج للمرضى، وتلك الممارسات كانت تتدثر على مر القرون، حتى أعاد الدكتور ميكائيل يوسيفي اكتشافها ثانية، وهو أول من ألف كتاباً عن الريكي في العالم، ثم قام الدكتور شوجيرو هياشي أحد تلاميذه بترجمة كتاباته في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، ثم انتقل علم "الريكي" إلى باحثة يابانية أمريكية تدعى: تاكلاتا هاوايو، والتي كانت تعيش في هاواي، فقامت بدورها بترجمة علوم الريكي ونشرتها في الغرب في السبعينات من القرن الماضي، وفي عام 1981 أسّس تلاميذها رابطة الريكي التي يزيد عدد أعضاؤها أكثر من عشرة آلاف عضو حول العالم.

يحتوي جسم الإنسان على سبعة مراكز رئيسة للطاقة تسمى شكرة وجمعها شكرات. ويمكن تصور هذه المراكز على شكل دوامات دوارة تتطلق من داخل الجسم البشري باتجاه الخارج، ويمكن ملاحظة كل شكرة بلونها الخاص وفقاً لتردد اهتزازها، وكلمة شكرة كلمة سنسكريتية أطلقها العلماء القدامى على مراكز الطاقة، كما تتصل هذه المراكز بأثني عشر مساراً داخل الجسد ودور هذه المسارات إيصال الطاقة إلى كل جزء من أجزاء الجسم على شكل أنماط اهتزازية

يحتوي جسم
الإنسان على
سبعة مراكز
رئيسة للطاقة
تسمى شكرة
وجمعها
شكرات.



هناك مبادئ خمسة على الطالب ان يؤتيهم
يومية وكل ساعة ونقيّة, وهم من أسس
النجاح, النجاح في كل شيء, كل شيء على
الإطلاق وهم:

اليوم فقط لا تقلق

JUST FOR TODAY DONT WORRY

اليوم فقط لا تغضب

JUST FOR TODAY DONT ANGER

اظهر الاحترام و التقدير لوالديك ، معلميك ، الاكبر سنا و الاكثر خبرة .

HONOUR YOUR PARENTS, TEACHERS AND ELDERS

عش حياتك بالصدق والاستقامة .

EARN YOUR LIVING HONESTLY

اعترف بالفضل و الجميل لكل ما هو حولك .

SHOW GRATITUDE TO EVERY THING

هناك طاقة ايجابية وهناك طاقة سلبية, هل تلاحظ يوما بعدم تقبلك لشخص دون أن تعرفه لأنه يوزع طاقة سالبة, والعكس عندما نحب شخص ولا تعرفه لأنه يوزع طاقة ايجابية, وهناك سارقي الطاقة, يجلسون إلى جانبك وبعد أن يغادروا تشعر بالإرهاك.

أما بالنسبة لتعلمه فهو سهل للغاية, إذ يعتمد على مجموعة من التدريبات السهلة وتأملات, يتطبقتها تدفق الطاقة لليدين, تخائلاً, ومن ثم إلى كافة أنحاء الجسد.

يتكلم المرشد أو الماستر اليك وانت مغمض العينين, وبعد ان يضغطك في وضع مسترخي جدا, يضع الماستر يده على كتفك واليد الثانية على رأسك, ويوحى اليك لرؤيت شلال ماء يتدفق على قمة رأسك, وهذه المياة ذات اللون الازرق سوف تزيل عن دماغك وافكارك كل الضغوط السلبية, الكراهية والحقد والانانية, انت اليوم انسان جديد, دع شلال المياة يتدفق من رأسك إلى رقبتك إلى كتفيك وإلى صدرك, تنشق كل قطرة ماء ودعها تتغلغل إلى كل وريد.

اجعل قلبك يضخ الماء الازرق إلى كل أنحاء جسمك, بطنك واحشائك يمتلئان بالماء الذي يغسلك ويطهرك, الماء يتدفق إلى يداك واصابعك وإلى حوضك واطرافك, إلى فخذيك وركبتيك إلى اخمص قدميك.

دع الماء المتساقط من الشلال يتدفق من رأسك خارجا من اخمص قدميك, انظر إلى نفسك من بعيد والماء يتدفق عليك, ابتهل انت نظيف وجديد, سوف ارى نفسي هكذا دائما.

بعد هذا يتم الشرح عن كيفية تدفق الطاقة من الكون اليك عبر الرأس واليدين والقدمين حتى من كل فجوة من جسمنا, وكيفية اعطائها للشخص الآخر.

كل هذه التمارين مركزة على الايمان والتصديق بان طاقة الشفاء موجودة منذ الأزل, اوجدها الخالق للإنسان, وعلى الإنسان بالتمارين التخيلية, والإسترخاء, والتأمل, والتنفس اليومي للحصول على قدرة الشفاء التامة.

صحيح هناك ماستر ريكي كثيرون ولكن ليسوا كلهم بمستوا بعض, واحيانا يكون المبتدء اقوى من الماستر, هذا متوقف على الشخص نفسه ونظافته الداخلية الروحية.

المرحلة الثانية هي تقريبا نفس الشيء, تأمل وايحاءات ومنها:

اغلق عينك وانظر الى نفسك من اخرى الغرفة, انظر الى نفسك من اعلى بيتك, انظر الى

نفسك من السماء, انظر الى نفسك من خارج الكرة الارضية, انظر الى نفسك من خارج

المجرة, انظر الى نفسك من خارج كل المجرات, ارسل للعالم الطاقة الشافية بنورها الابيض

الساطع, الى كل مجرة, الى كل الكواكب, الى كوكب الارض, الى كل القارات, الى كل

البيوت, الى منطقتك, الى منزلك, اليك.

بعد هذا التأمل يتكلم الماستر مؤكدا بأنك الان تستطيع الشفاء عن بعد, اي بإمكانك شفاء قريب

لك او صديق يعيش في قارة اخرى.

المرحلة الثالثة والأخيرة تنقسم الى قسمين:

ماستر يشفي, وماستر يشفي ويعلم.

المرحلة الأولى من مرحلة الماستر, تأملات مختلفة عن المراحل السابقة, ولكني لا استطيع

سرد التأملات لانه وعد علينا بأن لا نفضيها لغير طالب هذه المرحلة.

اما المرحلة الاخيرة هي تدريب الماستر لاعطاء التلاميذ مبادئ هذا العلم والفن.
في كل مرحلة من التدريب يعطى التلميذ حرف يرسمه بفكرة او صورة يراها بمخيلته قبل
البدأ بالعلاج.



المرحلة الاولى اسم الرمز:

شاكوري

Cho ku rei

ترسم الصورة باليدين معا.



المرحلة الثانية اسم الرمز:

زي هي كي

Sie hie kie

ترسم باليدين معا او بيد

واحدة





المرحلة الثالثة اسم الرمز:

To ko طو كو ميو

mio

ويرسم في يد واحدة



عند الانتهاء من المعالجة

ترسم بفكرك او بيدك هذه

العلامة ومعناها اذهب

بسلام، تبعك عن هالته.

واسمها را كو **Raku**

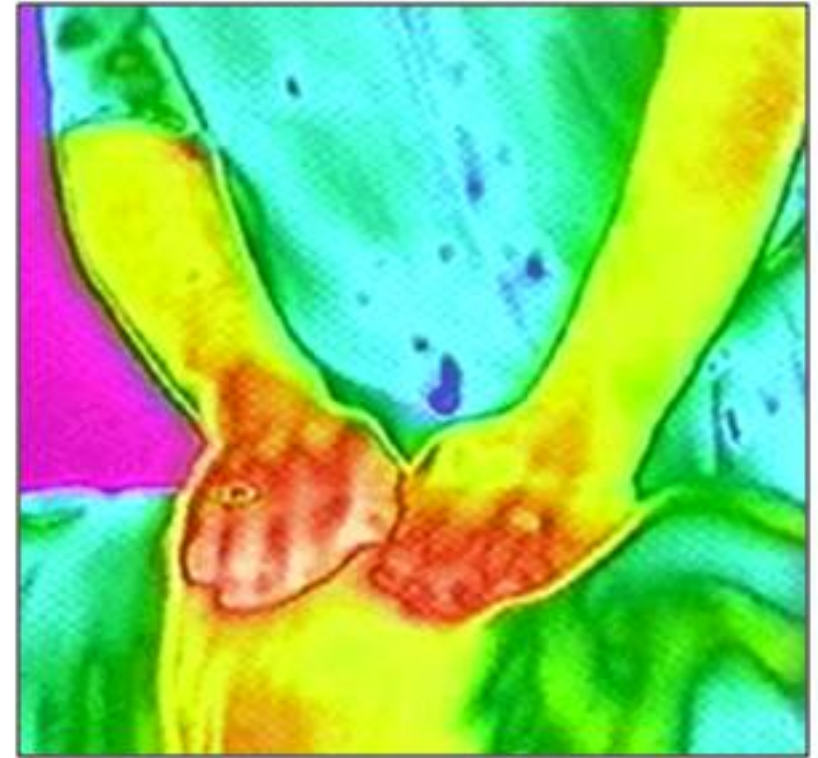
وشكلها هكذا:

لقد بات الريكي معروفاً، يحظى في اليابان باحترام كبير، ويتمثل في قواعد

وخصائص تغطي جوانب الحياة الإنسانية برمتها.

عزيزي ايها الكريم العزيز.

بالنسبة الى الطاقة المكونة في اليدين, نجد أن باطن اليد اليمنى يحتوي على تيار الطاقة الإيجابية ويحرك الطاقة المقوية، وباطن اليد اليسرى يحتوي على تيار الطاقة السلبية: أي المهتة والمسكنة والمنظفة، وبذلك نرى أنه يجب أن ندلك باطن اليدين لنحصل على تعادل في التيارين السالب والموجب، حسب التعبير الصيني (الين واليانج). وبهذا تتم عملية معادلة الطاقة البولاريتي الـ **Polarity**. فظهر اليد اليمنى يحتوي على الطاقة السلبية بعكس باطن اليد اليمنى، وظهر اليد اليسرى يحتوي على الطاقة الموجبة بعكس باطن اليد اليسرى، والجهة الخلفية من الرأس تحتوي على التيار السالب، وإذا وضعنا باطن اليد اليمنى على الجزء الأسفل من الرأس، ووضعنا باطن اليد اليسرى على الجزء الأمامي من الرأس، جهة الجبهة، تحرك الطاقة الطبيعية في الرأس، وهذا الوضع بالذات لا يحتاج إلى ضغط فقط وضع اليدين أي مثل اللمس، وهذا يعمل على معادلة الطاقة في الجسم كله، ويستعمل دائما في البولاريتي. وإذا عكسنا هذا الوضع - أي وضعنا باطن اليد اليسرى على الجزء الأسفل من الرأس ووضعنا باطن اليد اليمنى على الجزء الأمامي من الرأس - نخفض مستوى الطاقة ونشعر بالضيق والارتعاج والضعف العام، وهنا يجب أن نتذكر أننا إذا أردنا ضغط نقطة ما لإيقاف الألم، يجب أن نستعمل اليد اليسرى (أي المهتة والمسكنة) أو إذا أردنا أن نرسل طاقة متشطة شافية لعضو ما نستعمل اليد اليمنى.



التصوير الحراري لجلسة علاج اللمس او الريكي مصورة بكاميرة كلريليان Kirlian

كيفية العلاج الذاتي

أجلس بمكان هادئ, ومن بعد اخذ النفس العميق, افرك يداك معاً طلباً من الخالق
الحماية والبركة والصحة والشفاء. ارسم رمز الشكل الأول شاكوري بيديك او بمخيلتك,
ومن ثم ارسم الرمز الثاني زي هي كي, والرمز الثالث طو كو ميو.
ضع يداك كما موضح في الصور الآتية لمدة ثلاثة دقائق لكل مرحلة. بإمكانك زيادة الوقت
حسب شعورك الداخلي.

لادعوا لكم بالتوفيق والصحة وطول العمر.
محمد رضى عمرو



الوضعية
الاولى:
اليدين فوق
الرأس. اصابع
اليد اليمنى
تلمس اليد
اليسرى



الوضعية الثالثة:
اليدين على الأذنين



الوضعية الثانية:
اغلق العينين والوجه كافة



الوضعية الخامسة:

تغطي الغدة الدرقية والرقبة, هذه الوضعية تساعد جدا
بمشاكل التهاب البلعوم والحنجرة والغدة الدرقية

الوضعية السادسة:

اليدين فوق الصدر والقلب. سوف تشعر بالراحة
والإسترخاء العميق



الوضعية الرابعة: اليدين خلف الرأس





الوضعية
الثامنة:
تغطي
الرتنين.



الوضعية
السابعة:
باليد اليمنى
تغطي غدة
الزغرية
وباليد اليسرى
تغطي فم
المعدة.



الوضعية
العاشرة:
تغطي اسفل
المصران
الغليظ.



الوضعية
التاسعة:
تغطي منطقة
الحجاب
الحاجب.

الوضعية
الثانية عشر:
تغطي
الفخذين.



الوضعية
الحادية عشر:
تغطي المئاتة
والجهاز
التناسلي.



الوضعية
الرابعة عشر:
تغطي اخمص
القدم الأيسر.



الوضعية
الثالثة عشر:
تغطي الركبتين.



الوضعية
السادسة
عشر:
تضع اليد
اليسرى
على
اخمص
القدم
الأيمن,
واليد
اليمنى على
القلب.



الوضعية
الخامسة
عشر:
تغطي اخمص
القدم الأيمن.

وهكذا ننتهي من العلاج الذاتي بالريكي.
عند الإنتهاء اطلب من الخالق الحماية والبركة والصحة والشفاء.



الطاقة التي تتساب من يد المعالج أثناء جلسة العلاج

كيفية علاج الآخرين عبر طريقة الريكي

دع الشخص يستلقي على ظهره بشكل مريح واطلب منه بأن يغلق عينيه ويأخذ نفس عميق.
ارسم بفكر او بيديك رموز الطاقة الثلاث, ومن ثم افرك يداك بعضهم على بعض طالباً من الخالق
الكريم الحماية والشفاء لك وللمريض. ضع يداك بهدوء وبطيئ مع تنفس عميق وإسترخاء اعمق.

ادعوا لكم بالتجاح وطول العمر.

محمد رضى عمرو



الوضعية الثالثة:
اليدين على الرقبة.



الوضعية الثانية:
اليدين تحت الرأس.



الوضعية الأولى:
اليدين على الرأس.



الوضعية السادسة:
اليدين على الجهاز
الهضمي.



الوضعية الخامسة:
اليدين على الحجاب
الحجاب.



الوضعية الرابعة:
اليدين اليسرى على الرقبة.
اليدين اليمنى على فم المعدة.



الوضعية التاسعة:
ضع يداك على كليتيه.



الوضعية الثامنة:
اقاب الشخص وضع يداك على
ما بين كتيفيه.

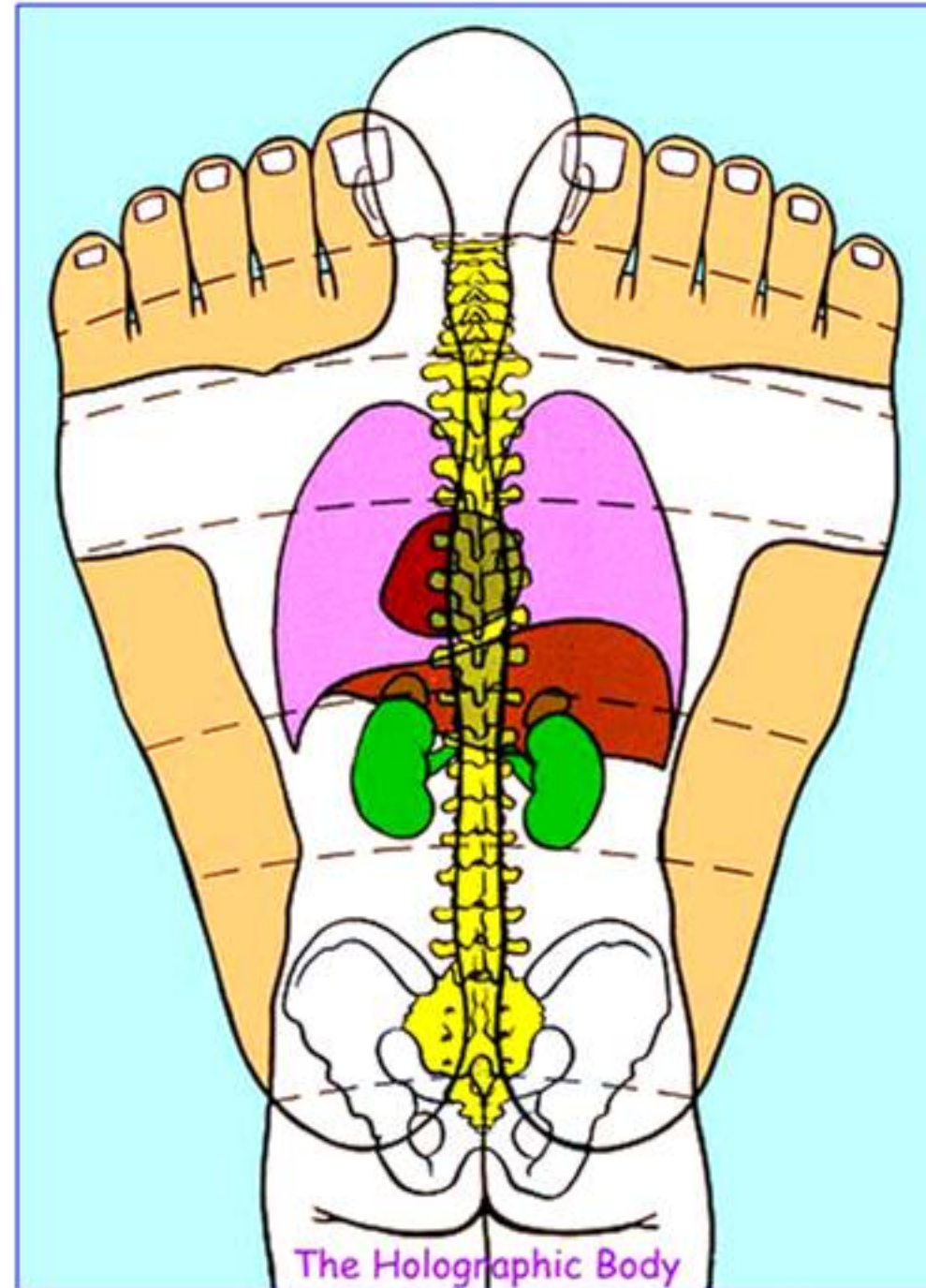


الوضعية العاشرة:
ضع يداك على اسفل
الظهر.



الوضعية السابعة:
ضع اليدين على
اسفل المصران
الغليظ.

ملحق خاص العلاج عبر القدم رفلكسولوجي



أخي العزيز وأختي العزيزة.

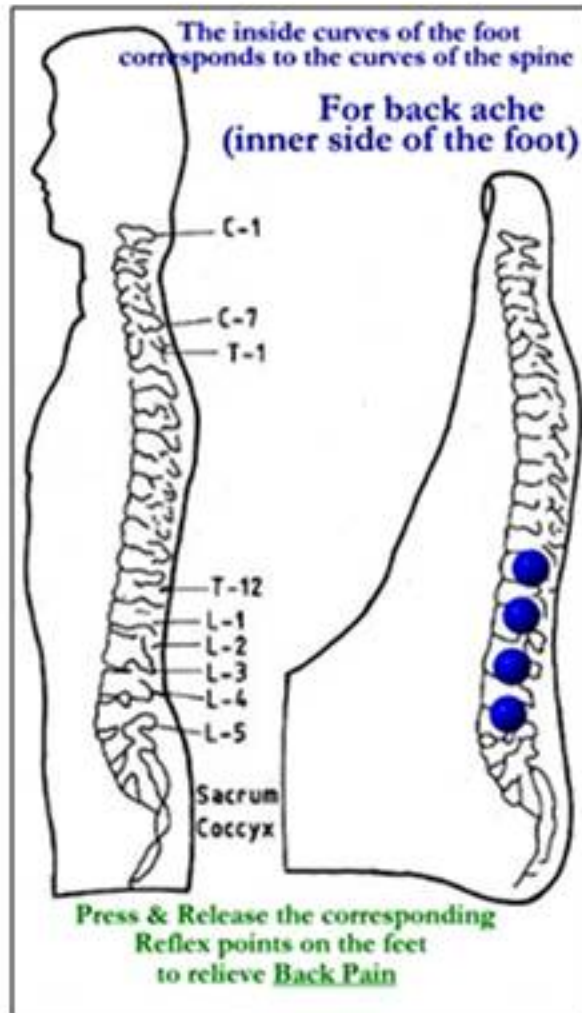
للفلكسولوجي تاريخ قديم جداً لا نستطيع بأن نعرف متى بدأ، ولكني اعتقد بقله ولد مع الإنسان الأول. اعتقادي يعود للمنطق والإستنتاج فقط، فإنسان العصر الحجري "المرأة والرجل" كلنا عاريا القنمين، وكان يركضا وراء الحيوانات، ويمتصيا على الأثواك، ويعبرا الجبال والوديان للحصول على طعامهم. وأن أكثر اعضائهم الجسدية والتي كانت تتأذي هي القدم. لذلك عندما يصلا إلى منزلهم كلنا همهم الأول إراحة قديمهم المتعبه ليس أكثر، فهناك لا يوجد مرآة تصفف بها شعرها، ولا مكياج تحسن بها وجهها، ولا كمبيوتر ولا كرة قدم يلتهى بها الرجل، لذلك كلنا يهتمون بقدمهم، وخاصة المرأة كانت همها الأكبر إراحة زوجها لأنه مصدر رزقها وحاميتها. وما زلنا نسمع من بعض قرى الصين امثال تقول: مفتاح قلب الرجل قديمه. منذ تلك الحين لغاية الآن تطور هذا الفن واصبح علم يُدرس في مدارس عديدة، واغلبية الأشخاص الذين حصلوا على جلسات الرفلكسولوجي اكدوا بقله اكثر العلاجات التي تجلب الإسترخاء والراحة الجسدية والعقلية والروحية معاً. لذلك ايها الأخ الكريم احببت ان اضيف على هذا الكتاب ملحق ثالث خاص يعتمد على الصور والتي اخنتها من فيلم وثائقي خاص بي أعلم فيه مبادئ هذا العلم، واني اتمنى من قلبي بأن اكون قد اعطيتك ما كنت تتوقعه عند شرائك لهذا الكتاب. ادعوا لك بالتوفيق والنجاح وطول العمر.

محمد رضی عمرو





إن أكثر عاشقي هذا الفن هو من الأطفال, والذين يسترخون حتى النوم. هذا العلاج يساعدهم بالنمو والتركيز والهدوء.



يعتمد هذا العلم على نقاط شفائية متركزة في القدم والتي من خلالها يستعد الجسم لشفاء نفسه بنفسه.



أقدم صورة وجدت, تدل بأن المصريين الفرعنة كانوا يهتمون بهذا النوع من العلاجات المريحة.

للقدم اهمية علمية عالية, فيقول علماء التشريح بأنها اصعب
هندسة وجدت في الكون, لذلك ترى الرجل الآلي يقوم بكل
شيء يفعله الإنسان ما عدا طريقة المشي العادية.



عند البدء لا بد من
النظر إلى القدم وتفحصها
من أي مرض, مثل
الفطريات او تقشرات
جلدية. وعلينا الإنتباه
والحفاظ على ايدينا بلبس
قفاز خاص نشتره من
الصيدلية.



بعض ادوات الرفلكسولوجي
والتي تستعمل احياناً.



دائماً نبدء من الأعلى إلى
الأسفل. انظر خارطة القدم
بعلم السونجوك كادليل على
اماكن النقاط الانعكاسية
المتواجدة في القدمين.





كما ترى نستعمل الإبهام وكبس وتدايك ما تحت الأصابع, لأن هذه المنطقة بطبيعتها لا تلمس الأرض, لذلك علينا كبسها وتدايكها بشكل جيد للحفاظ على دورة دموية طبيعية لكامل القدم.



يجب التركيز على نقاط تشعر بها وكأنها متجمدة أو كأنها اقسى أو أطرى من غيرها. أزد وقت التدايك المستدير, ومن ثم الضغط الأعمق تدريجياً. إن فكرة الرفلكسولوجي هي الإسترخاء وليس الوجد كما في علاج السوجوك.



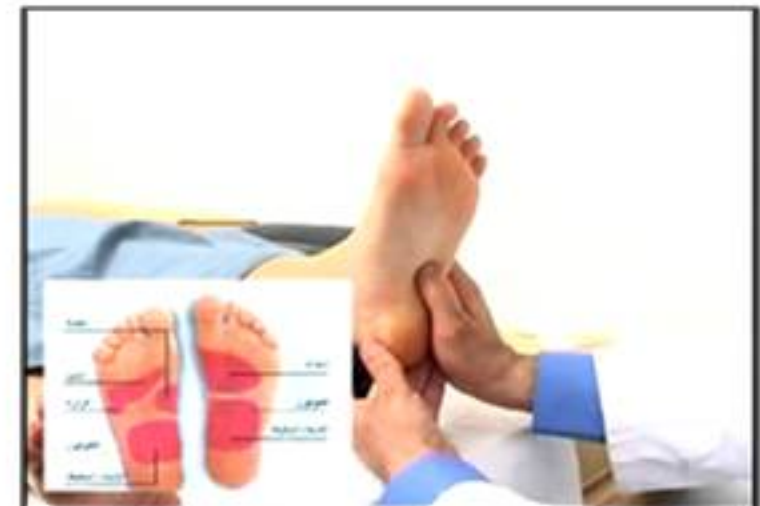
إستعمل إصبع الإبهام لكبس عضلات القدم من الأعلى إلى الأسفل ومن ثم الضغط المتفاوت,
أي اضغط بالإصبع ومن ثم رفعه, خطوة خطوة, مثل طريقة حركة الثعبان.



إستعمل الإبهام للضغط عل منطقة الكعب وجوانبه, ومن ثم التنايك المستدير مع عقارب الساعة.



عليك التركيز بشدة على منطقة الكعب, لأنه يحتوي على نسبة عالية من الشحم لحمل ثقل هذا الجسد, ومن ثم الصعود تدريجياً إلى الأعلى. حرك الإبهم بشكل افقي من اليمين إلى اليسار عند استعمالك للقدم اليسرى, ومن اليسار إلى اليمين عندما تستعمل القدم اليمنى.



حرك الإبهم بشكل عمودي وكأناك تتساق بطريقة حركة الثعبان والتي هي الأكثر استعمالاً لسهولةتها. ركز بشعورك الداخلي على كل خطوة. بعض النقاط تحتاج وقت اطول وهي التي تكون متصلة أو اطرى من غيرها. استخدم حسك الداخلي لمعرفة تلك النقاط.



العمل على جوانب القدم تعطي شعوراً بالراحة المطلقة, لان جوانب القدم والتي لا تصل إلى الأرض تكون دائماً بحاجة أكبر للتدليك والضغط, وبذلك تتحسن الدورة الدموية في كل القدم والتي بدورها تحسن عمل وإداء الجسم كله.



لأصابع القدم دور مهم جداً بتوازن الجسم, ولهم تأثير عظيم لمشاكل الأطراف, اليدين والقدمين والرأس, وكل ما يحتويه من عيين وأنتين وفم وجيوب أنفية, لذلك أكثر بالعمل على الأصابع لتحسين إداء الأطراف والرأس.



ظاهر القدم يمثل الجهة الخلفية للإنسان. العمل على ظاهر القدم له تأثير مباشر بالعمود الفقري والكلبتين. كما أنه يزيل كل السوائل الزائدة بالجسم والتي تتجمع في القدم بين السليمات. والعمل والضغط الإنزلاقي بين السليمات يحسن الأيض والجهاز اللمفاوي، لذلك إذا اردت بتخفيف وإزالة بعض الوزن، فطيك العمل على هذه المناطق والتي بدورها تعطي الجسم إسترخاء وهدوء فكري عظيم.



سحب أسفل القدمين عند الكعب الى الوراء يُحسن ويفيد عضلات اسفل الظهر, كما أن سحب القدمين من أعلى يفيد عضلات الفخذ والركبة, أما هززة القدم فإنها تحسن عمل الدورة الدموية.



قبل إنتهاء العمل على القدمين يستحسن بأن نضغط على منطقة الحجاب الحاجب والذي تسمى بالضفيرة الشمسية, والتي تجعل الشخص أحياناً يغط بالنوم العميق.

العناية الكاملة بالقدمين



العناية الكاملة بالقدمين

ان قلة العناية بالقدمين بالغ الخطورة فكثير من الناس يهملون العناية بقدمهم، بل وأحياناً هم السبب في كثير من أمراض القدمين. وقد وجد ان ستة اشخاص إلى سبعة من كل عشرة اشخاص يشكون متاعب من أقدامهم. ويمكن للشخص إذا حافظ على قدميه أن يرتاح طوال حياته دون مراجعة المختص.

ومن أهم العوامل التي تؤثر على القدمين هو الحذاء المريح ولذا يجب اختيار الحذاء بحيث يكون من النوع الجيد منوراً من الأمام حيث إن المنبج تتحتر فيه الاصابع، ويكون النعل مستويا وقابلاً للثني، وعادة يعتبر الجلد هو أفضل مادة تجمع إلى الطراوة وحسن الدعم والتهوية. ويجب ان تكون القدم مرتاحة في الحذاء لا من حيث الطول والعرض والعمق لكي لا يؤدي إلى ازحام الاصابع فيه أو اعاقة الدورة الدموية في القدمين.

كما يجب ان يكون الحذاء ناعماً لأخصص القدم غير ضيق فيما حول العقب، وان يكون أطول من القدم بحوالي 2سم، ويساعد الكعب المطاط، وبطانة الأخصص من الداخل على تقليل التعب الناشئ من المشي على الأرض الصلبة. كما يجب عدم الاستمرار على لبس الحذاء لمدة طويلة ويفضل تغيير الحذاء بين وقت وآخر إذا استطعت لأن ذلك يساعد على منع تكون ما يعرف بالكالو التي تنشأ في القدم من طول الاحتكاك والضغط على المواضع نفسها من القدمين.

والحذاء في الصيف يختلف عن حذاء الشتاء فالقدمان في الصيف تحتاج إلى تهوية، ولذلك يجب ان يكون الحذاء أكثر اتساعاً وان يكون مصنوعة من مادة أخف وأكثر مسامية من حذاء الشتاء. ومن الأفضل عند شرائك حذاء في الصيف ألا تقبسه إلا بعد ان تكون قد مشيت مسافة طويلة حيث ان القدمين تتمدد عند نفيها ويكون المشي قبل دخولك المكان الذي ستشترى منه الحذاء، ويجب ان تتأكد من ان القدم لا تعاني من ضغط من أي جهة من الجهات للحذاء المطلوب شرائه لأن ذلك يعوق الدورة الدموية في القدمين، ولا سيما من أقدام النساء، وأفضل الكعوب للنساء أوسطها ارتفاعاً.. نظراً لأن الكعب العالي الدقيق يلقي ثقل الجسم على الإبهامين بدلاً من العقبين حيث ينبغي ان يكون الضغط.

وإذا كان لبس الكعب العالي الحاد ضرورياً عند بعض النساء فيجب التناوب بين حين وآخر مع لبس حذاء واطيء الكعب حيث ان ذلك أفضل من المداومة على لبس الكعب العالي الدقيق. نظراً لأن المداومة على لبس الكعب العالي يؤدي إلى قصر عضلات باطن الساق وبالتالي تقلل من حرية القدم ومقدراتها على الانتقاء، كما تسبب ألماً واضحاً. كما يؤدي ذلك إلى تشوه اعتدال القدم وإلى آلام الظهر وإلى تشويه شكل وقفة الجسم، كما قد تسبب مشاكل أخرى.

كيف نخفف من إجهاد القدمين؟

ان الاتسخاص الذين يضطرون إلى المشي أو الوقوف أو المشي على أرض صلبة ساعات طويلة يتعرضون عادة إلى بعض العطل في اقدامهم وبعض الاجهاد، ويمكن تخفيف التعب المصاحب للوقوف بالمشي قليلا. كما ان نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى خلال أوقات الوقوف الطويلة يساعد على جريان الدورة الدموية في القدمين والساقين وتخفيف الضغط على الأوعية الدموية فيها. كما انه بعد عملية المشي الطويل يجب غسل القدمين جيدا وتنظيفهما ثم يجلس الشخص ويرفع قدميه على أريكة أو كرسي فإن ذلك يريح القدمين كثيرا.

ونظرا إلى ان اقدام الناس تختلف من شخص إلى آخر حيث يوجد بعض العيوب في بعض الاقدام فمثلا الشخص الذي يعتقد ان قدمه غير سوية فيجب عليه عدم استعمال الأحذية المقاومة لذلك قبل استشارة الطبيب حيث انك قد تقوم ما ليس بحاجة إلى تقويم، كما ان متاعب الشخص في مثل هذه الحالة قد لا تكون من قدميه الغير السوية، وانما تكون ناشئة من أسباب أخرى غير سوء الحذاء، فقد تكون الشراريب غير ملائمة فتضغط مثلا على الأصابع أو تنتفحها أو تحدث بها جيرا أو انتقان، كما ان بعض الناس يلبسون حمالة الجوارب المعوقة للدورة الدموية، أو قد تتعب القدم نتيجة للحمل الزائد على الاقدام وخاصة عند المصابين بالسمنة الزائدة.

تحتاج الاقدام إلى تمرينات بسيطة تساعد على تقويتها وعلى تصحيح المشية الخاطئة، فإذا وجد الشخص من قدمه مشكلة خاصة، أو ظن انه لا يستطيع ان يصحح من عادة خاطئة في مشيته فعليه باستشارة الطبيب لمساعدته فيما يحتاج من تمارين، فإذا كانت مشكلة الشخص لا تبدو مزعجة أو ظن انها مجرد ضعف في القدمين أو في قوسيهما فعليه بالمشي الذي يحسن كثيرا من مشاكل القدمين. ومن المشاكل التي تحدث لكثير من الناس هو تعرق القدمين، وتعرق القدمين قد يحدث من الجوارب غير المناسبة وان كانت الاقدام تختلف في كمية عرقها إلا ان العرق الغزير ربما كان ناتجا عن اضطرابات انفعالية.

وتعالج عادة الاقدام المتعركة بمسحها بالالكحول بعد غسلها جيدا بالماء والصابون ثم تترك بعد ذلك بمسحوق مطهر مثل بودرة التلك، وعلى الشخص لبس شراريب ماصة للعرق من الصوف أو القطن والابتعاد عن شراريب النايلون لأنه لا يمتص العرق، وكذلك لبس احذية منقبة حيث تسمح بتهوية القدمين المتعركة.

ونظرا لأن لأظافر اصابع القدمين دور مهم في صحة القدمين فيجب المحافظة عليها بصفة خاصة حيث يلزم قصها قصا مستقيما دون قطع زواويتي حافة الظفر على الجانبين وذلك تجنباً لانغراز الظفر، ومن المستحسن تنعيم حافة الظفر بحكها بمبرد الأظافر لكي تمنع امتسكها بالشراريب ويفضل قص الأظافر كل اسبوعين.

الأطفال والرعاية الخاصة لأقدامهم

وهناك الأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة لأقدامهم فهم في مثل هذا السن لا يعرفون شيئاً عن العناية بالقدمين ولذلك يجب على الأم عندما يبدأ طفلها يتعلم على المشي ان تجعله يمشي على سجادة كي تمسك السجادة بالأصابع فإن ذلك يزيل نفوس قدميه ويقويهما، وعندما يتعلم المشي فإننا نلاحظ أن قدميه تسرع في النمو وعليه يلزم تغيير احذيته تبعاً لذلك على ان تكون عريضة من الامام وان يكون اطول من القدم بما يقارب 2سم، مع ملاحظة ان يكون ظهر الحذاء قويا وألا يكون ضاغطا على العقب وان يكون نعل الحذاء سفدا لخمص القدم مرنا قليلا النبي حيث ان ذلك يقلل من الأضرار المستقبلية للطفل.

ويجب ان يكون الثراب "الجوارب" أطول من القدم بمقدار 1 سم على الأقل كما يجب ان تكون مانته من القطن أو الصوف وليس من نوع النايلون. ويجب على الابوين فحص أقدام أطفالهما ليلا خفية ان تكون بين الاصابع تقرحات أو احمرار ناشئ عن ثني الجوارب، أو ضيق الحذاء، واغسل قدمي الطفل باستمرار واحرص على تجفيف ما بين الاصابع جيدا من الماء أو الصابون المتبقين بعد الغسل ثم نر عليها مسحوق التالك الناعم وذلك من أجل حفظها جافة.



بعض الوصفات المستخدمة في العناية بالقدمين وإزالة الكالو مسمار القدم

من منا لا يعرف البصل الذي يعتبر من افضل المضادات الحيوية، حيث يستخدم لعلاج مشاكل القدمين بشكل عام وذلك باكل بصلة متوسطة الحجم مع طعم الفطور واخرى في الغداء او العشاء وفي حالة زيادة الألم او الاصابة بما يعرف بالكالو (مسمار القدم) فيمكن استخدام البصل كلبخة وذلك بتقطيع كمية من البصل على شكل شرائح مستديرة ثم تسخن في صاج بدون زيت حتى يصفر اللون قليلاً ثم تبرد حتى تكون دافئة وتوضع بعد ذلك على مكان القدم المصاب وتربط بقطعة من القماش لاصق. تعمل هذه الطريقة عند النوم وتترك حتى الصباح حيث تزال ويغسل القدم بالماء والصابون ويكرر هذا العمل مرة واحدة في الليل حتى الشفاء بإذن الله.

مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون:

يستخدم مزيج هذا الزيت في علاج الكالو المعروف بمسمار القدم الذي يحصل لدى فئة كبيرة من الناس، حيث تؤخذ كميات متساوية من زيت الخروع وزيت الزيتون وتمزج مزجاً جيداً، ثم يدلك الكالو تليكاً متكرراً لمدة ربع ساعة يومياً عند النوم وهذا المزيج الزيتي ليس علاجاً لمسمار القدم فقط وإنما علاجاً لأي مشاكل اخرى في القدم، وبعد عدة ايام من استعمال هذا المزيج يمكن وقفها نزع مسمار القدم بكل يسر وسهولة.

الثوم مع زيت الخروع.

يحضر مزيج الثوم مع زيت الخروع بأخذ حوالي فصين من الثوم وتفتيرها ثم فرمها وتخلط مع زيت الخروع حتى يكون مثل المرهم ثم يعمل منها لبخة فوق مسمار القدم ويربط عليها قماش كتان ولصاق وبعد ثلاثة الى اربعة ايام يمكن نزع مسمار القدم.

الحلبة:

لها تأثيراً على التشققات الجافية في القدمين حيث تسحق ويستعمل منها ملء ملعقة متوسطة وتضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب او يمكن سقها ويمعدل ثلاث مرات في اليوم وتعتبر من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

المرمية:

تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين وهي تحد ايضاً من عرق الجسم يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية وتوضع في كوب ثم يملأ بماء مغلي ويغطى ويترك لمدة خمسة دقائق ثم يشرب بعد تلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين بالاضافة يمكن وضع قليل من مسحوق الثبث في الجوارب عند لبسها.

العكبر " صمغ النحل "

استخدمت صمغ النحل بشكل كبير ابتداءً من القرن التاسع عشر حيث كان يستخدم لعلاج الاورام السرطانية والجروح وفي علاج الكالو أو مسمل الرجل الذي يحدث لدى فئة كبيرة من الناس حيث يسخن الصمغ حتى يسيح ثم يعمل على هيئة قرص صغير يوضع فوق الكالو ويربط برباط حيث يسقط الكالو بجنوره بعد عدة ايام.

طريقة مذهلة للتخلص من فطريات القدم

روى البخاري في تاريخه و أبو داود في سننه أن رسول الله صلى الله عليه و سلم ما شكاه إليه أحد وجعا في رأسه إلا قل : (احتجم) ، و ما شكاه إليه وجعا في رجله إلا قل له : (اختضب بالحناء).

والحناء تحتوي على مواد قابضة فإنها كثيرا ما تستخدم بين أصابع القدمين لعلاج حالات التينيا القمية (الإصليبة بالفطريات) .. فمن المعروف أن كثرة عرق القدمين تساعد على انتشار الفطريات . و باستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة ، و قد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة في قتل هذه الفطريات .

العناية بقدم المصاب بداء (السكري)



تخفيف الوزن يساعد الجسم بإعادة
النشاط والحيوية لكافة الأعضاء
وخاصة القدم، والتي تزن 2 بلمنة
من وزن الجسم، وتحمّل 98
بلمنة من باقي وزن هذا الجسد.

أن تغير داء السكري على القدمين يضاعف مقاومتها للجروح والقروح بسبب قصور الدورة الدموية في الأطراف ، وفي درجة الإحساس ، لذا تأتي أهمية العناية والاهتمام بالقدمين بالدرجة الأولى لمرضى السكر، خاصة إذا تعرضت القدمين لجروح أو قروح أو انشطار بالأظافر. ولكي نتغلب على المضاعفات التي قد تنشأ عن القصور في الدورة الدموية في درجة الإحساس على المصاب اتباع التعليمات التالية للمحافظة على صحة القدمين :

- 1- الاهتمام بالقدمين وذلك بغسلها بالماء الدافئ كذلك بعد الغسيل يجب تجفيفهما خاصة ما بين الأصابع ويتم فحص القدمين يومياً من قبل المريض وذلك للتأكد من عدم وجود جروح أو خدوش، قد يحتاج المريض إلى استعمال مرآة للكشف عن باطن القدم .
- 2- الاهتمام بما بين الأصابع من تشققات كما يجب اطلاع الطبيب عند ملاحظة أية تقرحات أو تتمل في الأطراف .
- 3- العناية بالأظافر : يجب أن يكون القص مستقيماً وليس باستدارة الإصبع، لا تحاول تقليم الأظافر إذا كان نظرك ضعيف وأطلب المساعدة في تقليمها.
- 4- العناية بالجلد : وذلك باستعمال أي نوع من الكريم المرطب خاصة لمن يعانون من شدة الجفاف ، كذلك ينصح بتجنب السير حافي القدمين.
- 5- يجب اختيار الحذاء المريح وتجنب الأحذية الضيقة عموماً ، وبالأخص الأحذية التي تؤدي إلى فتوات في الأصابع أو جروح في القدم . وفحص الحذاء من الداخل من المسامير البارزة أو الأجسام الصلبة كالحصي . ويفضل استعمال الجوارب القطنية قبل لبس الحذاء وتكون غير ضيقة حتى لا تعيق الدورة الدموية .

فوائد حمام القدمين

يؤدي حمام القدمين إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق. وبعد انتهاء الحمام تجف القدمان ، ويدهن الجلد بزيت مناسب مثل زيت السمسم أو كريم عادي..

حمامات لعلاج ألم القدمين

- حمام الملح (ملح الطعام) :-

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

- حمام ملح أيسون (الملح الإنجليزي) :-

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام ، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس.

- حمام خل التفاح :-

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

- حمام النعناع :-

يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة:-

سواء مع استخدام الماء الصّرف في عمل الحمام ، أو مع إضافة بعض الأعشاب إليه ، فإن تكرار عمل هذا الحمام الدافئ للقدمين يؤدي لفوائد متعددة ، وهذه تشمل:

- ينشط الدورة الدموية بالقدمين ، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.

- تدفئة القدمين الباردتين.

- يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب ، وتجميل القدمين بصفة عامة.

- يساعد على اللحم الميت ، وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوّه القدم.

- يلطف القدمين المجهنتين.

- يساعد على زوال تمدد الأوردة (الدوالي) .

- يجند النشاط والحيوية.

- يساعد على تصريف تورّم رشح القدم.

- له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.

- يساعد على تسكين الصداع

نصائح عامة

نصائح عامة للعناية بالقدم:

- لا تستخدم قربة الماء الساخن في تنفئة القدمين حتى لا تصاب بحروق ، استخدم الجوارب بدلاً منها .
- لا تستخدم مطلقاً العلاجات الموضعية لإزالة الجلد المتصلب في بشرة القدم.
- توقف عن التدخين فالتدخين له مضاعفات على الأوعية الدموية.
- حاول أن لا تجلس واضعاً ساقاً على ساق فقد يؤدي ذلك إلى نقص في وصول الدم إلى الأطراف التي هي أصلاً تعاني من عدم وصول الدم الكافي.
- لا تمشي حافي القدمين مطلقاً.
- الاهتمام بالجروح البسيطة في القدم تحميك من المضاعفات.
- للرياضة تقيرات إيجابية في تنشيط الدورة الدموية مثل المشي يومياً.



تدليك اليدين بعلم الريفكسولوجي





العمل على اليدين مهم جداً وخاصة بعد جلسة السوجوك العلاجية وقبل وضع البذور.
والعمل على اليدين يحسن الجزء الأعلى من الجسم، كما إنه ينشط وظائف الدماغ والتفكير.



أنظر إلى اليد وكأنك تنظر إلى الجسم على مصغر. باطن اليد تمثل الجهة الأمامية للجسم
وظاهر اليد يمثل الجهة الخلفية. أنظر إلى الصور التوضيحية بالعلاج بطريقة السوجوك.



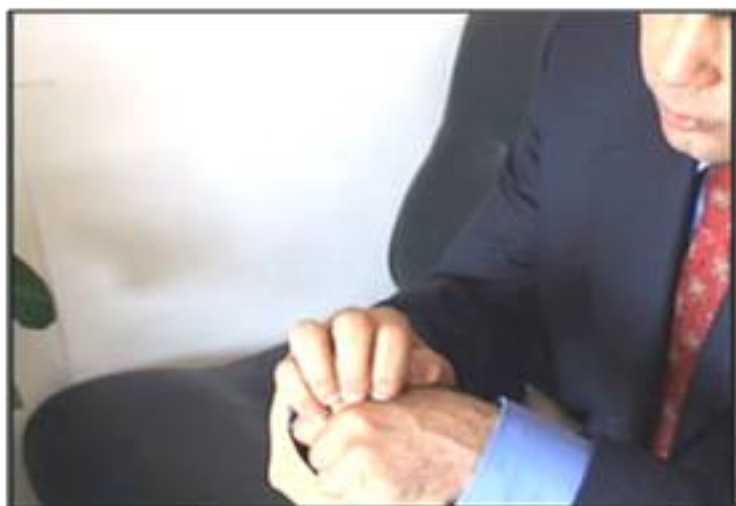
أنواع التدايك عديدة لئناك هذا العلاج يسمى بالعلم والفن.
وكل معالج له طريقة مختلفة عن الآخر. ومن أنواع التمسيد:
القرص, الضغط العميق, التمسيد الإنزلاقي " صعوداً وهبوطاً " والمستدير.



أعصر اليد وكأنك تعصر فوطة مبللة بالماء, ومن ثم مطمط الأصابع وفرقهم,
هذا النوع من التدليك يعطي الشخص النشاط والحيوية والإستيقاظ من بعد الإسترخاء
الذي حصل عليه من خلال الجلسة.

الرفلكسولوجي والعلاج الذاتي لليدين





العمل الذاتي مهم جداً
وباستطاعتكم القيام به
في أي مكان وزمان.
إنه يعطينا الشعور بالدفء
والسعادة الداخلية والإطمئنان



التدليك الذاتي للفخذين والقدمين



ان التدليك عامة يحسن الدورة الدموية في كافة اعضاء الجسم, ولكن تدليك الفخذين يجعلنا نشعر بالخفة والراحة طوال اليوم.
إبدء بتدليك أعلى الفخذ نزولاً إلى الركبة, ومن ثم الانتقال إلى الفخذ الثاني, ومن ثم التدليك بالضغط بدءاً من أسفل الركبة لغاية مفصل القدم, ومن ثم الانتقال إلى الساق الثانية.
إن خمسة دقائق في اليوم من تدليك الفخذين والساقين سيجعلنا نشعر بالخفة طوال الوقت, ويمنع التجلطات الدموية, ويساعد بإثناء وظائف باقي الأعضاء الجسدية, لأن الفخذين والساقين والقدمين هم كالأعمدة تحملنا أينما كنا, وبالحفاظ على ليونتهم نضمن أيونة باقي أعضائنا.
وكما قيل من زمن بعيد إن العقل السليم بالجسم السليم كان صادقاً بكلامه.



التدليك الذاتي للقدمين يجعلنا نشعر
بالنشاط والصحة والتنفس الأعمق
والإسترخاء الجسدي والروحي.



أيها الإخوة والأخوات الكرامى والأعزائي.
إن في اليد نعمة خلقها الرب لنا لتساعدنا في بناء حياتينا، من خلالها يأتي السلام، والبناء والشفاء.
إِنَّ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُخْصَوْهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

كلمة أخيرة:

إنه لفخر عظيم لي وسعادة كبيرة لوضع أوراقى هذه بين أيديكم, ولمعرفتي بأن هذا الكتاب سوف يكون بمنزلكم, وإنه لشرف كبير لي بأن اكون لكم من المرشدين في أى وقت تريدوا. لذلك سأترك لكم رقم تليفوني الجوال الخاص, متمنياً عليك بعدم التردد أو الخجل والإتصال بي عند الضرورة.

وإني على إستعداد لزيارتكم العظيمة المشرفة, بخصوص الإستشارات والمعالجة. وإني ايضاً على إستعداد بالقيام بدورات ومحاضرات تعليمية وثقافية, عمومية وخاصة. كما إن الوطن العربي هو كمنزلي, لذلك سوف ادع لكم رقم تليفوني الخاص علي أكون قد نسيت أي معلومة أو ضايت التعبير والشرح. استودعكم الله وإلى اللقاء متمنياً رؤيتكم الكريمة.

المخلص محمد رضى عمرو



رقم الجوال الخاص:
011-961-3-762569
بيروت - لبنان

Email: amroureflex@hotmail.com



شكر خاص

إني أشكر صديقي وأستاذي الدكتور البارِع إدمون زيتون على محبته
وثقته الكبيرة لهذا العلم العظيم، والذي دائماً يشجعني ويشجع كل إنسان
للتقدم نحو مستقبل أفضل.

له مني التقدير والإحترام.