

قناة العالم الثلاثاء ٣٠ ديسمبر ٢٠١٩ البث المباشر Shares إن لكل عضو من أعضاء جسم الانسان ابتداء من الرأس وانتهاء بأسفل الجسم نقطة في القدمين يتم تحديدها ومن خلالها يتم إرسال نبضات من الطاقة السفائية بالضغط على هذه النقاط و بهذه الطريقة يتم التخلص من الكثير من الأمراض بسهولة وكذلك تنشيط جميع الأجهزة الحيوية بالضغط على نقاط معينة في القدمين. فتبدو القدم في الواجهة الهندسية من اصعب اعضاء الجسم واروعها تركيبيا. وزنها لا يزيد عن اثنين في المئة من وزن الإنسان وتحمل 98 في المئة من الوزن المتبقي، والقدم هي إنسان مصغر يحتوي على رواسب عمرنا وذكرياتنا ومشاعرنا ، ومن خلال القدم يمكنك بان تعرف قصة حياة طويلة مليئة بالفرح والحزن وصدمات نفسية ومشاكل جسدية قديمة وحالية. علاج الجسم بتدليك القدم . الريفلوكسولوجي استخدم علم الطب البديل هذا العلم الذي يتم حاليا علاج العديد من الأمراض من خلاله ، وحسب هذا العلم فان لكل عضو من أعضاء جسم الانسان ابتداء من الرأس وانتهاء بأسفل الجسم نقطة في القدمين يتم تحديدها ومن خلالها يتم إرسال نبضات من الطاقة السفائية بالضغط على هذه النقاط و بهذه الطريقة يتم التخلص من الكثير من الأمراض بسهولة وكذلك تنشيط جميع الأجهزة الحيوية بالضغط على نقاط معينة في القدمين. و قد استخدم التدليك العلاجي منذ أقدم العصور، وفي العصر الحديث يعرف الدكتور ريتشارد جوردن الطاقة Energy بأنها المادة اللطيفة الدقيقة الكهرومغناطسية التي هي مبعث التيار الحيائي الفيزيائي الحقيقي في الجسم . أما قدماء المصريين (الفراعنة) فقد عرفوا هذه الطاقة عبر تعاليم همرس وكانوا يسمونها (الكا) وعرفها الصينيون تحت اسم CHIL تشي. في قدميك . شفاء من الامراض ! في قدميك . شفاء من الامراض ! يمكن أن يكون السبب ضعف تدفق الدم – ترتبط احيانا بمشكلة في الدورة الدموية ، التدخين، ارتفاع ضغط الدم، 2- ألم القدم في قدميك . شفاء من الامراض ! عندما تؤلمك قدميك بعد يوم طويل يمكن ان يكون للجهد دور ويمكن ان يكون السبب هو الحذاء او الاثنين معا. لكن احيانا يكون السبب ما يسمى “كسر الاجهاد” وهو شق صغير في العظم ناتج عن عدة اسباب منها التمارين القاسية، 3- اصابع قدم حمراء، بيضاء، وزرقاء في قدميك . وتطراً بسببه الوان فاتحة على اطراف اليدين والأرجل، وأحياناً على الأنف والأذنين. ويمكن ان يكون احد الاسباب هو التغيرات في درجة الحرارة، واحد الاسباب المحتملة ايضا التهاب المفاصل، مشاكل في الغدة الدرقية او متلازمة جوغرن. 4- الام الكعبين شفاء من الامراض ! السبب الشائع لمعظم الام الكعب التي يشكو منها الكثير هو التهاب النسيج تحت جلدي في اخمص القدم وهو ذلك النسيج الليفي الممتد من السطح السفلى من القدم من الكعب ويصل حتى اصابع القدم وتسبب الم مصاحب للمشي او الارتكاز على كعب القدم وطول التهاب يؤدي الى ترسب الكالسيوم في منطقتي التهاب . – أسباب آلام الكعب: وتظهر أكثر عند الإنسان في منتصف العمر أو عند البالغين الذين يعانون من زيادة في الوزن. الوزن الزائد المفاجيء مثل الحمل . الزيادة المفاجئة في المشي أو القيام بممارسة أنشطة رياضية . قد تكون من العوامل المساهمة في التهاب الكعب. 5- تعجر الاصابع شفاء من الامراض ! تعجر الاصابع هو زيادة في سماكة اللحم تحت أظافر اليدين أو القدمين ما يجعل شكل الاصبع مشابها للعصاة المستخدمة في القرع على الطبول وقد يكون مصاحب لعدد من الامراض وجد ان معظمها تكون فيها نسبة الأكسجين في الدم غير طبيعية كأمراض القلب وأمراض الرئة ومن الممكن ان توجد في امراض أخرى مثل امراض الكبد والجهاز الهضمي وقد تكون حالة تعجر الاصابع متوارثة من الآباء للأبناء عندها لا يمكن تصنيفها على انها نتيجة مرض معين وتصنف على انها حالة وراثية . شفاء من الامراض ! هذا عادة ما يكون مصدر إزعاج مؤقت بسبب الوقوف طويلا أو رحلة طويلة – وخاصة إذا كنت حاملا. في المقابل، يمكن ان يكون تورم القدمين علامة على حالة صحية خطيرة. قد يكون السبب ضعف الدورة الدموية، وجود مشكلة في الجهاز الليمفاوي، ويمكن لخلل في الكلى أو الغدة الدرقية ان يسبب تورم القدمين ايضا. إذا كان لديك تورم مستمر من قدميك، راجع الطبيب. 7- حرق القدمين في قدميك . شفاء من الامراض ! الحرقان في القدمين أمر شائع بين مرضى السكري الذين يعانون من تلف الأعصاب الطرفية. يمكن أيضا أن يكون ناجما عن نقص فيتامين (ب)، قدم الرياضي، مرض مزمن في الكلى وضعف الدورة الدموية في الساقين والقدمين (أمراض الشرايين الطرفية)، قماش الجوارب، أو الغدة الدرقية. 8- القروح التي لا تلتئم في قدميك . شفاء من الامراض ! قروح القدم التي لا تندمل هي علامة تحذير كبيرة للاصابة بداء السكري. تلك القروح هي أيضا عرضة للعدوى. وينبغي على مرضى السكري غسل وتجفيف أقدامهم والتأكد من خلوها من الاصابات كل يوم. بطء التئام القروح يمكن أيضا أن يكون ناجمة عن ضعف الدورة الدموية من أمراض مثل مرض الشريان المحيطي. 9- الم في اصبع القدم الاكبر في قدميك . النقرس هو من الاسباب المعروفة وهو يسبب ألم مفاجئ في مفصل إصبع القدم الكبير، جنبا إلى جنب مع احمرار وتورم . هشاشة العظام هي ايضا سبب محتمل يسبب الألم والتورم. في قدميك . شفاء من الامراض ! ما هي أعراض التهاب أعصاب مورتون ؟ يسبب التهاب أعصاب مورتون

ألماً حاداً " لازعاً " عند أسفل القدم في المنطقة المصابة . يمكن أن ينتشر ألم التهاب أعصاب مورتون إلى أصابع القدم القريبة . يزداد هذا الألم عند المشي أو عندما انضغاط منطقة تكور القدم ، ويمكن أن يخف بالتدليك . ويمكن أن يجبر المرض الشخص المصاب على التوقف عن المشي . 11- حكة في القدم في قدميك . شفاء من الامراض ! • سماكة الجلد و شدة جفاف باطن القدم • جروح و تشققات مؤلمة بين بعض أصابع القدم • حكة و طفح جلدي متقشر على جزء من القدم • بثور صغيرة على القدم وقد تصل إلى فقايع كبيرة نادراً قد يصيب هذا النوع من الفطريات كلتا القدمين أو قدم واحدة أو حتى جزء صغير من بشرة القدم، في بعض الأحيان قد تكون للقدم المصابة رائحة كريهة و ذلك بسبب الفطريات. ممكن أن تنتقل المشكلة إلى الأظافر المجاورة و في بعض الأحيان إلى اليد و تسبب ظهور قبح و صديد شديد، أو تسبب تقرحات جلدية شفاء من الامراض ! وتكون الاصابع ممتدة لاعلى في الجهة القريبة من القدم ثم تبدأ بالنزول لاسفل من المنتصف. علاج هذا الامر ربما لا يتعدى لبس الحذاء الملائم والمريح وقد يصل لتدخل جراحي. 13- تشنجات القدم شفاء من الامراض ! ألم حاد ومفاجيء هي السمة المميزة لتشنج العضلات أو التشنج، ارهاق وتعب العضلات هو السبب الشائع لهذه التشنجات. ولكن هناك اسباب اخرى قد تكون وراء هذه التشنجات مثل ضعف الدورة الدموية، أو عدم توازن (البوتاسيوم، المغنيسيوم، الكالسيوم او مستويات فيتامين د في الجسم). بالاضافة لذلك فان تغير مستويات هرمونات الحمل او اضطرابات الغدة الدرقية قد تلعب دورا . اذا كانت هذه التشنجات متكررة وحادة عليك مراجعة الطبيب وتعزيز التمارين التي تساعد العضلات على الاسترخاء والتخلص من الازهاق. 14- بقع داكنة على القدم في قدميك . شفاء من الامراض ! نحن بالعادة نربط بين سرطان الجلد والتعرض للشمس لذلك لا نعطي لبقع تظهر على اقدامنا اي اهمية. لكن هذه الفكرة غير صحيحة ويمكن ان يظهر اخطر اشكال سرطان الجلد (ميلانوما) في مناطق لا تتعرض للشمس وحتى تحت الاظافر بحيث تظهر على شكل بقع سوداء. 15- أظافر صفراء شفاء من الامراض ! أظافرك تقول الكثير عن حالتك الصحية العامة. عدوى فطرية غالبا ما يسبب أظافر صفراء سميكة. اظافر صفراء وسميكة يمكن أن تكون علامة على المرض الأساسي، مشاكل في الرئة، التقدم في السن، بعض الصبغات، الصدفية، أو التهاب المفاصل الروماتويدي. 16- اظافر على شكل ملعقة في قدميك . شفاء من الامراض ! يمكن ان يكون سبب ذلك هو التعرض المتكرر للمذيبات النفطية مما ينشيء تقعر في الاظفر، ومن الممكن ايضا ان يكون نقص الحديد هو وراء هذا الشكل غير العادي. 17- الاظافر البيضاء في قدميك . شفاء من الامراض ! وفي النوع الخلقي تكون جميع الاظافر بيضاء ويكون الكراتين ضعيفاً. لذلك أقل اصابة تسبب لها تليفاً ، أما النوع المكتسب ففي الغالبية العظمى يصاحب التسمم المزمن بالزرنيخ، الصدفية، يمكن أن يكون أحيانا مؤشرا على حالة أكثر خطورة بما في ذلك أمراض الكبد، وقصور القلب الاحتقاني، أو مرض السكري. 18 - تأليب (نقر) من المسامير على الاظفر (مسمار الصدفية) في قدميك . شفاء من الامراض ! وتنتج مجموعة متنوعة من التغيرات في مظهر الأظافر وأخمص القدمين. الحل . الضغط على أماكن في الجسم (المنعكسات) فان لكل عضو من أعضاء جسم الانسان ابتداء من الرأس وانتهاء بأسفل الجسم نقطة في القدمين يتم تحديدها ومن خلالها يتم ارسال نخبات من الطاقة السفائية بالضغط على هذه النقاط . - يجب مراعاة أن يكون الشخص في وضع مريح واسترخاء تام. كرر هذه الحركات ثلاث مرات يوميا حتى تشعر بزوال الحالة المرضية. فالقلب مثلا يقع على الجهة اليسرى من الجسم فنجد النقطة التابعة له موجودة في القدم اليسرى تحت الأصبع الصغيرة أي في الجهة العليا من الجسم. والطحال يقع تحت نقطة القلب في القدم اليسرى بحسب موقعه في الجسم ونقطة المرارة تقع بجانب نقطة الكبد في القدم اليمنى ونقطة الزائدة الدودية تقع في القدم اليمنى أي بحسب موقعها في الجسم اما بقية الأعضاء فنقاطها موجودة في القدمين . الجهتان الجانبيتان للقدم في منطقة القوس توجد فيها نقطة المنطقة القطنية من الظهر وذلك لأن العمود الفقري متمثل من الجانب الخارجي للابهار نزولا الى كعب القدم ولذلك فالذين يشكون من آلام في المنطقة الوسطى أو أسفل (القطنية) من الظهر يجدون فائدة كبرى في معالجة هذه النقاط . ومنطقة القوس معروفة بتأثيرها المباشر في سلامة العمود الفقري ولذلك نجدان الدول التي تعتمد على نظام الخدمة العسكرية الاجبارية تستثني من هذا القانون وتعفي صاحب القدم المسماة القدم السطحية وتعرف بالفلات فوت . عند الجهة الامامية من مفصل القدم توجد نقطة مهمة للجهاز اللفافوي وعند الجهة الجانبية ابتداء من عظم المفصل لغاية فوق الكعب قليلا توجد نقاط المثانة والبروستاتا والآلة التناسلية والمخرج ومن جهة الخلف توجد نقطة عرق النسا والبروستاتا . الجهة الجانبية الخارجية من جهة الخلف يوجد نقطة ثانية لعرق النسا وتحتها نقطة ثانية للبروستاتا وجهة العظم توجد نقطة للكلية ونقطة للصمام بين الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة وتحتها نقطة المبيضين للأنثى والخصيتين للذكر وتحتها نقطة الحوض . النقاط في كعب القدم التي تمثل منطقة الحوض سميكة اللحمية والضغط بالابهام لا يكفي فعلينا الضغط على حافة

العتبة أو حافة الطاولة ونلقي بثقلنا عليها. وتلعب دورا بالغ الأهمية في طب المنعكسات ففي الوقت الذي تتم فيه عملية تدليك المنعكس، وعند وجود التوتر الشديد، يمنعها من أن تتوسع بشكل كامل، ونتيجة لذلك تنخفض كمية الأوكسجين في الجسم، الأمر الذي يضعف مقدرة الجسم على أن يبعث الحيوية بنفسه من جديد، فيحدث تغيير مذهل حين يخفف التوتر ويزداد دوران الدم في الجسم. نضغط بها عميقا فوق النقاط المراد تنشيطها ضغطا عميقا وكافيا لنشعر بالعظمة أو العضلة وليس الجلد فقط على اليد. نستعمل طريقة الضغط أولا والتدليك بحركة دائرية ثانيا وعلى الاصابع، متبعين اسلوب الضغط أولا والشد أو السحب ثانيا وأخيرا تحريك الأصبع بحركة دائرية، النقاط في الابهام تؤثر في الرأس، الابهام الأيسر ينشط الجهة اليسرى من الرأس والابهام الأيمن ينشط الجهة اليمنى منه . انتقل الآن إلى الابهام الآخر وكرر الأسلوب والآن لنبدأ بالأصبع الثاني السبابة في قمته توجد احدى نقاط الجيوب الأنفية كما في بقية الأصابع اضغط ومسد السلامة الأولى ومن ثم السلامة الثانية وبعد ذلك السلامة الثالثة من جميع الجهات وعندما تصل الى قاعدته اضغط ومسدها ومن ثم انتقل الى الأصبع الثالث الأوسط كرر نفس التمرين.