

## با طب سوزنی آشنا شویم



استفاده از طب سوزنی برای درمان بیماریها در قرن ۲۱

سابقه طب سوزنی (Acupuncture) به بیش از ۲۰۰۰ سال پیش و به کشور چین باز میگردد. شاید بتوان

آنرا یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روشهای طبابت دانست که در حال حاضر در قرن

۲۱ ام مورد استفاده قرار می گیرد .

شناخت دوباره این طب را به جرات می توان مدیون روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز یعنی جیمز رستون

(James Reston) دانست که در سال ۱۹۷۱ دانست طی مقاله ای به بررسی روشهای طبابت در چین که

توسط سوزن انجام می شد، دانست .

در اصل اصطلاح Acupuncture تشریح کننده مجموعه ای از روشها است که توسط آن نقاطی از بدن

برای دریافت نتایج مورد نظر با روشهایی خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی

امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاصی به درون بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی

جریان الکتریسیته انجام می شود .

سوزنهایی که در این طب از آن استفاده می شود فلزی هستند و تقریباً " به قطر چند تار موی سر می باشند.

بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زیادی نمی کنند. معمولاً تجربه و تخصص پزشک معالجه در استفاده از سوزن می تواند میزان درد حاصله را کاهش یا افزایش دهد .

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۶ استفاده از سوزنهای مخصوص برای این نوع از روش درمان را تایید کرد. این سوزنها باید استریل باشند و می توان هریک از آنها را برای یک و فقط یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار استفاده از سوزنها باید آنها را با الکل یا مواد ضدعفونی کننده تمیز کرد .



امروزه در درمان طب سوزنی ممکن است از جریان

الکتریسته نیز استفاده شود.

بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع از روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار بدست آمده از بهبود بیماران این روش را برای معالجه توصیه می کنند. آزمایشها نشان می دهد این روش می تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی درمانی، جراحی های دندان و ... بسیار موثر واقع شود .

همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می تواند در معالجه بیماری هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، فعال کردن دوباره ماهیچه های تنبل، سر درد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس بعنوان یک راه حال و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن افراد را بالا ببرد .

### طب سوزنی چگونه کار می کند؟

در طب سنتی چین که به TCM به معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و یانگ (Yin & Yang) قرار دارد Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود .

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاطی در بدن که به " Qi چی " تلفظ می شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ۸ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند، در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه نیز دیگر به آنها متصل میباشد .

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که

تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

## طب سوزنی ، دوازده محور اصلی - ۲



استفاده از طب سوزنی برای درمان بیماریها

چینیان باستان ۱۲ محور اصلی را، ۱۲ مرکز فرماندهی امپراتوری بدن میدانستند که هر یک بر بخشی از بدن و شخصیت انسان و نظارت میکند و به وجود او در جهان هدف می بخشد. علاوه بر این، تمام این مراکز با اتکا به یکدیگر، کل وجود انسان را به تکاپو و زندگی وا میدارند. با مطالعه محورهای دوازده گانه، به احاطه بی نظیر چینیان باستان بر بدن انسان و دنیای درونی او پی میریم. شیوه استدلال و نتیجه گیری آنان موجب شده است تا در طول سالیان دراز، طب سنتی چین همچنان جایگاه خود را حفظ کرده و تا حد زیادی کاربرد داشته باشد.

### قلب

قلب سلطان بدن است. قلب علاوه بر حکمرانی بر کل بدن، برای قلمرو فضای کافی به وجود می آورد تا

به بهترین شکل عمل کند. مانند هر حکومت دیگر، ضعف سلطان، ضعف قلمرو او است و قلب ضعیف موجب عدم کارکرد صحیح اندامها و روان خواهد شد .

### روده کوچک

روده کوچک جدا کننده مواد پاک از ناپاک است. چه این ناپاکی از غذا باشد و چه از شنیدن اخبار ناخوشایند. هنگام سردرگمی، این بخش به کمک ما می آید و آنچه ناپاک و نامناسب است را به روده بزرگ میراند .

### مثانه

محور مثانه، جایی است که انرژیهای حیاتی برای مواقع ضروری ذخیره میشوند. این محور است که به ما قدرت پافشاری بر نظریات را میدهد و کمک میکند تا از نیروی "چی" استفاده کنیم .

### کلیه

کلیه مرکز اراده و تصمیم گیری است. این بخش وجود ما مانند آب است، زمانی که طغیان میکند هرچه بر سر راهش است با خود میبرد و هنگامی که آرام است میتواند کوهی را فرسوده کند. زمانی که این محور صدمه دیده باشد، قدرت انجام هیچ کاری را نداریم .

### محافظ قلب

این محور مانند سربازی است که در دفاع از حاکم ایستاده. این محور ما را از صدمات ناشی از شوک و ضربه های بدنی حفظ میکند. زمانی که محافظ قلب بیمار باشد، هرچیز موجب رنجش و صدمه دیدن ما میشود. اگر انسان مضطربی هستید، به خاطر ضعف این محور است .

### گرم کنندگان سه گانه

این محور، دمای قسمتهای اصلی بدن را متعادل و میزان تندی احساسات را کنترل میکند. محور گرم کننده، بر سردی و گرمی تنفس شخص و قابلیت او در تبادل گرما (احساس) تاثیر میگذارد .

### کیسه صفرا

این محور، حاکم بر قدرت قضاوت و تشخیص است و به انسان کمک میکند تا تصویر قابل انعطاف و امید بخشی از آینده داشته باشد. اگر شخصی در تصور آینده مشکل داشته یا انعطاف ناپذیر و متحجر باشد، ممکن است در این محور دچار مشکل باشد .

### کبد

این محور، محور برنامه ریزی و عمل است و مانند فرمانده سپاه عمل میکند، از محور کیسه صفرا دستور میگیرد و دیدگاههای او را با برنامه ریزی صحیح به عمل میرساند. اگر شما مدام در حال نقشه کشیدن باشید و هرگز به آن عمل نمیکنید، در محور کبد دچار مشکل هستید .

### ریه

ریه ها، گیرندگان انرژی خالص "چی" هستند. این محور راه ارتباطی انسان با پاکتی ها، آسمانها و روحانیت است. این محور به ما در درک و احترام به وجود خودمان، دیگران و جهان خارج کمک میکند .

### روده بزرگ

این بخش، در واقع بر روند خروج مواد زائد از بدن، ذهن و روح فرماندهی میکند. زمانی که روده کوچک مواد پاک و ناپاک را جدا میکند، روده بزرگ بر خروج ناخالصیها از بدن نظارت میکند تا جایی برای ورود خوراک مادی و معنوی باز شود. این محور بر قابلیت ذهنی رهایی از ناخواسته ها تاثیر میگذارد .

## معدده

محور معدده منبع جذب بدن ما است. این قابلیت ممکن است برای جذب انرژی خالص از مواد غذایی یا کسب اطلاعات باشد یا اینکه به ما در هضم رویدادها کمک کند. این محور بر قدرت انسان در تغذیه وجود خودش و دیگران و همچنین توانایی داشتن حس سیری و رضایت نظارت میکند .

## طحال

طحال مرکز حمل و نقل و پخش است. طحال مواد غذایی و نوشیدنیها را تغییر میدهد و مواد لازم برای هر بخش را جدا میکند تا به محل مناسب آنها برساند. این روند برای تغذیه "چی" و ساخته شدن خون ضروری است. قدرت تفکر، تحصیل، تمرکز و به خاطر سپردن در این محور وجود دارند .

## طب سوزنی عناصر پنج گانه



استفاده از طب سوزنی عناصر پنجگانه

بنا به اعتقاد چینیان، شیوه طب سوزنی عناصر پنج گانه، نوع باستانی طب سوزنی است که به درمان تمام لایه های وجود شخص یعنی بدن، ذهن، قلب (احساسات) و روح می پردازد، روش کامل تر و بسیار صحیح تر انجام درمان با طب سوزنی است. به این ترتیب شخص بیمار میتواند با تمام وجود سلامتی خود را باز یافته و به تعادل کامل برسد .

درمانگر برای درک عمیق شخص بیمار اهمیت فراوانی قایل است و این مطلب با شناخت کامل محیط، تاریخچه زندگی و تاثیر عناصر پنج گانه بر زندگی این شخص حاصل میشود .

این پنج عنصر آتش، خاک، فلز، آب و چوب هستند. هر یک از این عناصر در شکل گیری وجود و شیوه عمل ما در زندگی موثرند. زمانی که طب سوزنی برای از بین بردن سریع علائم بیماری به کار برده میشود، formula acupuncture نامیده میشود. این روش درمان موقت و سطحی موثر است اما بیمار را از درون معالجه نمیکند. یک متخصص طب سوزنی عناصر پنج گانه، به خوبی از قوانین طبیعت آگاه است و میتواند از آنها برای تشخیص بیماری کمک بگیرد و به درمان کامل بیمار پردازد .

درمانگر به دنبال هماهنگی در جریان انرژی بدن میگردد. در این حالت انرژی که در دوازده محور حیاتی بدن در جریان است در جاهایی به مانع برخورد کرده و دلیل آن عدم تعادل بین عناصر پنج گانه است. درمانگر باید عنصری را که در بدن ضعیف تر عمل میکند بیابد و با انتخاب نقطه صحیح برای انجام طب سوزنی، عنصر مورد نظر را تقویت کند و هماهنگی را به بدن برگرداند .

**توضیح بیشتری بر طب سوزنی**





خانم نانسی میلر از جمله پزشکانی است که با استفاده از طب سوزنی و عناصر پنج گانه

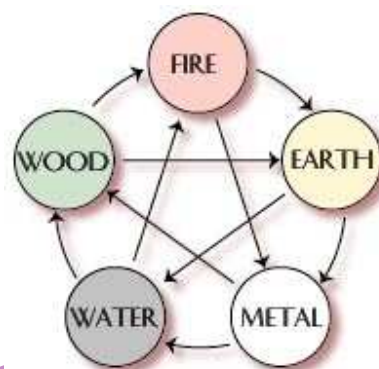
به درمان بیماران خود می پردازد

طب سوزنی با تاثیر بر جریان انرژی یا "چی" که در میان محورهای حیاتی بدن در جریان است، عمل میکند. این جریان با امتحان نبض های دوازده گانه ارزیابی میشود. در بدن انسان ۳۶۵ نقطه اصلی وجود دارد و اگر ما محورهای اصلی را به صورت رود در نظر بگیریم، این نقاط، مانند مخزنهای آبی هستند که میتوانند در صورت لزوم برمقدار آب رود بیافزایند و جریان انرژی را سریعتر و قوی تر کنند. برای هر نوع معالجه، درمانگر موانع موجود در مسیر جریان انرژی را پیدا میکند و برای رفع آن نقطه خاصی را انتخاب میکند.

در طی روزهای معالجه با طب سوزنی، این نقاط تغییر کرده یا تکرار میشوند تا زمانی که تعادل در بدن بیمار برقرار شود. دو روش پایه برای تحت تاثیر قرار دادن جریان "چی" به کار میرود، روش اول با فرو کردن سوزنهای بسیار نازک در نقطه مورد نظر است که با آزاد کردن "چی" از یک گره، موجب

حرکت آن میشود. روش دوم با استفاده از گیاهی به نام موکسا Moxa است. مخروطهای کوچکی از این گیاه اخته میشوند که مانند عود، بدون شعله میسوزند. این مخروط را بر روی نقطه مورد نظر قرار داده و میسوزانند تا با گرم کردن آن و فرستادن انرژی گرمایی، "چی" را آزاد کنند. گاهی اوقات برای خارج کردن انرژی بیش از حد در این روش، از سوزن هم استفاده میشود که البته این روش بسیار کمتر مورد استفاده قرار میگیرد.

عناصر پنج گانه در طب سنتی چین چه تعریفی دارند؟



عناصر پنج گانه باستانی

عناصر پنج گانه، دیدگاه ظاهرا ساده و در درون پیچیده چینیان باستان را بر رابطه تنگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش میگذارد. جهان بینی خاص این قوم همواره موجب تحسین دانشمندان علوم طبیعی و انسانی جهان را فراهم کرده است.

### آتش

آتش نماد و عنصر تابستان بوده و با احساس شعف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصر غالب وجودشان آتش باشد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آنها معمولا خندان هستند و گاهی در عمق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمیشود.

## خاک

خاک عنصر تابستان گذشته به شمار میرود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر خاک بر وجودشان غالب است، میتوانند مانند یک مادر به دیگران رسیدگی کند و آنها را از هر نظر تغذیه کنند. هر چند احساس درک دیگران بسیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلاء میکنند .

## فلز

فلز عنصر پاییز و با حس اندوه و ماتم همراه است. افراد تحت سلطه این عنصر، به دنبال هر چه پاک و روحانی باشد، هستند. آنها برای خود و دیگران استانداردهای بالایی در نظر دارند و احترام متقابل برایشان بسیار اهمیت دارد. گاهی اوقات آنها با حس ناگواری از "اگر چنین و چنان میشد..." زندگی میکنند .

## آب

آب عنصر زمستان و مرتبط با حس ترس است. چنین افرادی دارای سماجت و اراده ای هستند که آنها را در شرایطی که موجب وحشت دیگران میشود، موفق و سربلند نگه میدارد. گاهی آنها حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند .

## چوب

چوب عنصر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصر چوب هماهنگی بیشتری دارند، این افراد بیشتر از دیگران در کارها اعم از برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، موفق هستند. نقطه قوت آنها آینده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شده باشند، به راحتی کارهایشان را رها میکنند و حس ناامیدی آنها را فرا میگیرد