



طب مکمل یا جامع نگر، کل نگر، حاشیه، غیر متعارف و آترنتیو

در بر گیرنده انواع رویکردهای درمانی است که بیرون از قلمرو پزشکی مدرن غرب قرار دارد. توجه به درمان های طبیعی از دهه 1960 رو به افزایش گذاشته است؛ در جهان امروز امکان فراهم نمودن زمینه ارتقا سلامت افراد جامعه از راه های دیگری نیز ممکن است که بر خلاف سیستم پزشکی کلاسیک رایج نه تنها نیازی به هزینه ها و تجهیزات هنگفت ندارد بلکه با استفاده از امکانات بالقوه موجود در انسانها و طبیعت و شناخت و معرفی آنها و نیز آموزش بیشتر، انسانها می توانند به سطوح بالای سلامت دست یابند. روش های طب مکمل هیچ گونه مغایرتی با سیستم پزشکی کلاسیک ندارد، علاوه بر این پزشکی کلاسیک به تنهایی نمی تواند انسان را به سلامت کامل سوق دهد. طب مکمل بر آن است تا با معرفی روش هایی، همراه با افزایش شناخت و خود آگاهی، امکان ارتقا هر چه بیشتر سلامت جامعه را فراهم آورد.

نا گفته نماند که طب مکمل نیاز به دخالت سریع و پیچیده طبی یا جراحی را نادیده نمی گیرد و تأکیدش بر ارتقا سلامتی و آموزش بیماران است. طب مکمل در کنار طب رایج می تواند در بالا بردن سطح سلامتی و درمان بیماریها کمک کند و بهترین درمان، ترکیبی از تمام روش های رایج و مکمل است.

تعدادی از روش های درمانی طب مکمل:

1- (Aromatherapy): عطر (رایحه) درمانی

درمان بیماران با استفاده از روغن خیلی فشرده حاصل از گیاهان را عطر درمانی یا آروماتراپی می گویند. آروماتراپیست ها معتقدند که بسیاری از اسانس ها دارای خواص درمانی هستند. ایرانیان باستان، گلاب حاصل از انواع گل رز و غنچه پرتقال را با اهمیت و ارزش می دانستند و هر دو را برای آرایش و زیبایی و همچنین درمان بیماران مورد استفاده قرار می دادند.

2- گیاه درمانی:

درمان بیماریهای مختلف جسمی و روحی بوسیله گیاهان را گیاه درمانی می گویند. یکی از روش های باستانی جهان، طب گیاهی می باشد و استفاده از گیاهان در درمان بیماریها، تاریخی قدیمی تر از تاریخ انسان دارد چرا که حیوانات هنگامی که بیمار می شدند از بعضی گیاهان مصرف می کردند.

3- (Aura Therapy): نور درمانی

نور درمانی استفاده از مغناطیس مرئی برای مبارزه با بیماری هاست. درمانگران این روش نور را به عنوان میدان مغناطیسی پیرامون بدن انسان توصیف می کنند که همواره با سایر نورهای محیط پیرامون وی تعامل دارد.

4- زنبور درمانی:

زنبور حشره ای با فواید فراوان است. برای ناراحتی اعصاب و درمان آرتريت روماتوئید، آرتروز و ام. اس مفید است.

5- شیاتسو یا فشردن نقاط حیاتی برای سلامتی: (Shiatsu)

فشردن نقاط حیاتی برای سلامتی، گر چه اسم ژاپنی شیاتسو از نظر لغوی به معنی فشار انگشتها است. این شکل تحریک کننده ماساز فقط با انگشتان انجام نمی شود. کف دستها و پاشنه ها، آرنج ها، ساعد ها، زانوها و پاها مورد استفاده قرار می گیرند، اما شستها بیشتر از همه استفاده می شوند. همانند فشار درمانی، شیاتسو از فشار روی صدها نقطه در سطح نصف النهار های بدن (خطوط انرژی) استفاده می کند تا نیروی زندگی را در کانال های انرژی به جریان بیاندازد.

5- هومیوپاتی (Homeopathy):

واژه هومیوپاتی از دو کلمه یونانی، هومیوس به معنی مشابه و پاتوس به معنی بیماری اقتباس شده است و معنی آن این است که (مشابه را با مشابه درمان کن) و یا (درد همانند) و یا (درمان درد با درد). در اصل هومیوپاتی عبارتست از تجویز مقادیر بسیار اندک یک ماده به بیمار به ترتیبی که اگر این ماده به شخص سالم تجویز شود، موجب بروز نشانه های مشابه نشانه های موجود در آن بیمار گردد.

6- طب سوزنی: (Acupuncture)

طب سوزنی از ترکیب کلمات لاتین acus به معنی سوزن و puncture به معنی فرو کردن بدست آمده است و عبارت است از فرو کردن سوزن های مخصوص از طریق پوست به زیر پوست در نقاط خاصی به نام نقاط طب سوزنی.

7- گوش درمانی: (Auricular therapy)

گوش درمانی یا طب سوزنی گوش عبارتست از درمان بیماریهای مختلف به کمک تحریک نقاط خاص از لاله گوش به وسیله سوزن

8- (Zen) شیوه بودایی برای خود شناسی:

ذن از واژه سانسکریت «دیانا» مشتق شده است و به مرحله ای از هوشیاری و آگاهی دلالت می کند که فراتر از مرز بیان است. دیانا را می توان به معنای مراقبه عمیق قبول کرد. هدف ذن دستیابی به بینش مستقیم نسبت به خود در حد عمیقی است که نتوان آن را بیان کرد و وقتی این نتیجه حاصل شد به آن «روشن بینی» گفته می شود.

9-مدیتیشن (مراقبه): (Meditation)

یعنی دستیابی به آگاهی ناب و فارغ از دغدغه های فکری که در میان غربی ها بشدت در حال گسترش است و به دو دسته تمرکزی و فکری تقسیم می شود.

10-کینزیولوژی: (Kinesiology)

در لغت به معنی علم حرکات است و در اصطلاح استفاده از آزمایش عضلات در رسیدن به تعادل سلامتی را گویند.

11-تای چی چوان: (Tai- Chi- Chuan)

به معنای مدیتیشن در حرکت است و بر اساس یک دسته حرکتهای آرام، چرخش و حرکات رقص مانند است که بیشتر در هوای آزاد اجرا می شود و هدف آن تمرکز بر روی حالات حسی و ذهنی در حین تمرکز بر روی بدن است.

12-عنبیه شناسی: (Iridology)

مطالعه علایم و نشانه ها بر روی عنبیه چشم و مشاهده تغییرات آنرا گویند. پزشکان برای تعیین و تشخیص بیماریهای بدن از آن کمک می گیرند و گفته می شود که اثر و نشانه های یک بیماری در جسم، خیلی سریع در عنبیه چشم تشخیص داده می شود.

13-سایکودرما:

استفاده از تشکیلات گروهی در بیان احساسات صحیح در زندگی را سایکودرما می گویند. سایکودرما در تصحیح و بروز احساسات و شناخت نقاط قوت و ضعف حس ها و توانایی ها و کاهش اضطراب و استرس به کار می رود.

14-تکنیک های الکساندر: (Alexander Technique)

مجموعه ای از روشها و تکنیک هایی می باشد که برای تصحیح حرکات بدن از آن استفاده می گردد. تقریباً هر کسی از نوعی نقص بدنی رنج می برد که از طریق بررسی نحوه تحرک، ایستادن و نشستن افراد می توان آن را بر طرف نمود.

15-بازتاب شناسی پا: (Foot Reflexology)

یکی از شاخه های حیرت انگیز طب مکمل ماساژ درمانی پا است. هر قسمت از بدن از طریق راه های عصبی و مسیر های ظریف انرژی با کف پا ارتباط دارد. تأثیر ماساژ درمانی با استفاده از بازتاب شناسی نه تنها در درمان تمام بیماریها مؤثر است، بلکه شیوه ای مؤثر در پیشگیری نیز می باشد.

16-بازتاب شناسی دست: (Hand Reflexology)

تشخیص و درمان بیماریها از طریق ماساژ دادن دست ها را بازتاب شناسی دست ها گویند. رفلکسولوژیست ها دست

ها را آینه بدن می دانند و با دست چپ، سمت چپ بدن و با دست راست، سمت راست بدن را نشان می دهند.

17- کایرو پراکتیک (Chiropractic):

از دو واژه یونانی Cheir به معنی «دست» و Proktikes به معنی «انجام شده توسط» گرفته شده است و در اصطلاح مجموع عملیاتی که به وسیله دست روی ستون فقرات انجام می گیرد و آن را در یک راستا قرار می دهد را می گویند.

18- یوگا (Yoga):

در اصطلاح به معنی مهار نفس سرکش و پیوستن به حقیقت مطلق می باشد. هدف یوگا هماهنگ کردن یا متعادل کردن ذهن، جسم و تنفس اغست و ما اغلب این سه را از هم جدا و بی ارتباط با یکدیگر می گیریم.

19- ماساژ درمانی (Mash Therapy):

ماساژ «Mash» از ریشه عربی به معنی «به آرامی فشار دادن» است. یکی از قدیمی ترین شکل درمان که توسط انسان شناخته شده است، ماساژ می باشد. روشی است که از لحاظ جسمی باعث بهبود سیستم عصبی، ماهیچه ای و خون می شود.

20- استئوپاتی (Osteopathy) استخوان درمانی:

استئوپالتهی از دست های خود برای ماساژ چارچوب بدن برای ایجاد حرکت و عملکرد طبیعی و نرمال استفاده می کنند.

21- آیورودا :

یک لغت سانسکریتی به معنای علم زندگی است. ریشی اصول آیورودا را در هنگام مراقبه یافته است.

22- روزه درمانی :

پرهیز کنترل شده و تعمدی از غذاها برای مدت خاص جهت درمان بیماری های خاص را گویند.

23- فشار درمانی:

استفاده از تکنیک لمس جهت بالانس جریان انرژی بدن می باشد .