بسم الله الرحمن الرحیم

جلسات طب سنتی اسلامی، استاد برزگر، بحث ماساژ/ ماساژ پیاده روی، قم مسجد تکیه بزرگ، 14/ 8/ 95 ، مقرّر: عابدی

کلید واژه ها

پیاده روی ، پیاده روی کربلا، پیاده روی اربعین، ماساژ پیاده روی ، رفع خستگی ، ماساژ رفع خستگی ، نشانه یابی بدن، مشکلات بدن، ستون مهرها ، علائم مشکلات کمر ، افسردگی ، علائم فیزیکی افسردگی، علامت فیزیکی ضعف اعصاب ، علامت فیزیکی نفخ معده ، طبیعت دم ، طبع سوداء ، طبع بلغم ، طبع صفراء ، علائم فیزیکی مشکلات روده ، علائم فیزیکی مشکلات کبد ، نشانه ی خشکی سر ، نشانه ی رطوبت سر ، روش قولنج گیری گوش ، نشانه ی قوت بدن ، نشانه ی ضعف بدن ، نشانه ی اسپاسم و مشکل عضلانی ، در رفتگی کتف ، جا انداختن ناف ، فوائد جا افتادن ناف ، نشانه ی زانوی سالم ، علامت مشکلات زانو، حفره ی کنار زانو ، نرمی انگشت ، ستون مهره ها ، درمان دیسک ، بهترین معجون اعصاب ، عرقیات مخصوص اعصاب ، ماساژ گردن ، جلوگیری از سکته ، شبکه ی خورشیدی ، کف دست ، انرژی مثبت بدن ، دفع انرژی های منفی از بدن ، روش خارج کردن انرژی های منفی، ماساژ کف پا ، قولنج گیری کمر ، حرکت تپشی ، درمان تاول ها ، داروی روی زخم ، درمان زخم ها ، داروی کوفتگی ، سرمازدگی ، داروی بیماری های پوستی ، روغن مخصوص ماساژ ،

....

خود سر را حرکت ویبره ای انجام می دهیم به این صورت که بین انگشت شصت و انگشت اشاره را باز می گذاریم و با انگشت اشاره ی دست دیگر به صورت دورانی و ویبره ای می چرخانیم و می لرزانیم ( روی سرش )

ماساژ محکم روی ناحیه ی پیشانی باعث برطرف شدن خواب آلودگی می شود . و خستگی پیاده رو را از بدنش جدا می کند

با کف دست و کف انگشتان به سمت راست و چپ فشار می دهیم .

سپس بین انگشت شصت و انگشت اشاره ( قسمت لاله ای ) را ماساژ می دهیم . روی قسمت استخوان شصت برای سر و قسمت استخوانی انگشت اشاره برای ستون مهره هاست.

از پنجه ی پا محکم به سمت خارج حرکت می کنیم

از پایین انگشت های پا تک تک به سمت بالای انگشت می کشیم .

نشانه یابی ها در غمز و دلک

انگشتان دست وقتی کنار هم قرار بگیرند و صاف باشند و فشردگی انگشت روی انگشت نباشد ، یعنی ستون مهره ها سالم است . بند وسط انگشت ، ستون مهره ها است. اگر انگشت کوچک و بقیه صاف باشد و به سمت داخل انحناء نداشته باشد یعنی سالم است . بندهای وسط انگشت ها ستون مهره ها است ، اگر انگشت کج باشد یعنی مهره ها دارند در هم فشرده می شوند . اگر کج باشد یا انگشت کج شده باشد ، نشان می دهد که مهره ها..

اگر انگشت شصت به سمت پایین قرار بگیرد ( وقتی ناخودآگاه

نشانه ی افسردگی است

اگر سیخ و به سمت بالا باشد ، نشانه ی عصبانیت است .

اگر چهار تا انگشت های دیگرش به سمت بالا باشد ، عضلات کتف و گردنش تحت فشار است .

برای ناحیه ی پشت دست اگر دچار تورم باشد و صافی وجود نداشته باشد نشانه ی نفخ دستگاه گوارش است . ووقتی دست می زنید انگار باد آن ناحیه است .

اگر پشت کف دست و بین بندها دچار برجستگی باشد نشانه ی نفخ دستگاه گوارش است .

اگر دست ها را مچ کند و محکم فشار دهد و بعد دستش را باز کرد ، رنگ دست نشانه ی طبع بدن است ، دانه های سفید نشانه ی بلغم است . قرمزی اگر داشته باشد نشانه ی طبیعت دم است .

روی خود انگشت ها و رنگ پوست نشانه ی سودا است ، در ناحیه ی انگشت ها یک کبودی هم دارد . بجای قرمزی روی انگشت ها ، کبودی هم دارد . بهترین جا برای تشخیص سوداء کف پا است . ترک های کف پا یکسری بخاطر خشکی روده ها است و یکسری بخاطر کبد است .

یا رنگ خود کف پا رو به تیرگی است که نشانه ی سوداء است .

خود لاله ی گوش است از بخش های مختلفی تشکیل شده است . قسمت لاله ی گوش نشانه ی پنجه ی پا است ، قسمت بالایی باسن و قسمت ادامه اش ستون مهره ها و قسمت لاله ی آن سر است و بعد قسمت داخلی اش آرنج و بعد پنجه ی دست است .

لاله ی گوش ، سر است ، قسمت انحناء بیرونی در ادامه ی لاله ی گوش

قسمت بالای گوش ، باسن است

و در قسمت داخلی از پایین به بالا ؛ بازو ، ساعد و پنجه ی دست

اگر سفت باشد ، نشانه ی خشکی سر ، نشانه ی عصبانیت

اگر نرم باشد ، رطوبت سر بالاست .

اگر اندازه ی گوش کوچک باشد ، حرف شنوی کمتر دارند و خودرأی هستند

و گوش بزرگ برعکس است

قولنج گیری گوش : بیخ گوش را نگه می دارید ( قسمت بالایی گوش ) و دست دیگر را در ناحیه ی پس سر می گذاریم بصورتی که کف دست به سمت خودمان باشد و پشت دست چسبیده به بالای گوش شخص است ، سپس با آن دستی که بیخ گوش را گرفتیم ، گوش را می کشیم . برای سردردها هم خوب است .

بین انگشت شصت و سبابه باید نرم باشد ( پَره ) . اگر سفت باشد یعنی دچار اسپاسم عضلانی و عصبی است .

دست را بکشید . وقتی انگشتان را به دست بگیرید و بعد بکشید ، اگر صدایی بین مفصل ها بود نشانه ی ضعف جسمانی یا ضعف سیستم ایمنی بدن است .

خود ناحیه ی گردن و سر برای اینکه متوجه شویم قوی یا ضعیف است . دست را به پشت سرش می گذاریم و از شخص می خواهیم که سرش را به سمت عقب فشار دهد و ما دست را به سمت جلو می کشیم ، همین حرکت را برای جلو و طرفین انجام می دهیم . اگر شخص نتوانست به جلو یا عقب یا پهلو ها سرش را حرکت دهد و در مقابل فشار دست ما نتوانست مقاومت کند نشانه ی ضعف سر است .

در قسمت عضلات ، هر جایی که عضله و استخوانی است ، در کنار استخوان عضله است ، عضله ای که دچار اسپاسم باشد ، عضله ی کنار ساق پا را لمس می کنیم ، هر جایی که اسپاسم وجود داشته باشد ، یک برجستگی است . کنار هر استخوانی یک عضله ای است و هر جا دست بالا و پایین شد یعنی دچار اسپاسم و گرفتگی است که با ماساژ برطرف می شود .

لنف ها در قسمت بالای سینه ، در ناحیه ی گردن ، زیر بغل ، تک تک بندهای انگشت ، انتهای شکم ، زیر شکم ، لای پا ، قسمت مفصل ها و.. لنف هستند . برای لنف نباید فشار مستقیم وارد کرد چون با فشار شدید ، لنف تورم پیدا می کند و این یعنی اشکال .

یک نشانه ی دیگر سردی بدن ، مثلا کسی بدنش پر مو هست ولی وقتی نگاه می کنید می بینید که قسمتی از موهای بدنش ریخته است و این نشان می دهد که آن قسمت سرد است . و باید ماساژ بیشتری داد تا آن قسمت گرم شود

اگر دو تا دست را کنار هم قرار دهید که انگشت شصت و سبابه را کنار هم جفت می کنید و می کشید ، اگر اندازه نبودند و بالا یا پایین بودند نشانه ی در رفتگی کتف است ( شبیه قلب تو خالی انگشتان می شود )

کسانیکه نافشان سر جایش نباشد ، خود شکم یک نبضی دارد . وقتی شخص نفسش را حبس می کند ، نبض شروع به زدن می کند . این نبض باید از بالا یا پایین ناف به قسمت وسط ناف قرار بگیرد و الا یعنی ناف سر جایش نیست . و الا باید با ماساژ نبض و ناف را سرجایش قرار داد که کم اشتهایی ، افسردگی ، یبوست و ... را از بین می برد .

روی قسمت زانو ؛ زانوی سالم وقتی خم و راست می شود صدا نمی دهد . کسانیکه تق تق صدا می دهد یا از غضروف و رباط پا هست یا مایع بین زانو خشک شده و دچار ساییدگی شده است . آنهایی که دچار ساییدگی شده اند بهترین راه زالو درمانی است هر چند با ماساژ هم می شود روی آنها کار کرد .

غضروف ها با زالو درمانی ترمیم می شود .

روی قسمت زانو ( قسمت بیرونی ) باید حفره ای باشد ، اگر پر باشد نشانه ی بیماری زانو است . اگر این حفره را احساس نکردید و پر باشد نشانه ی زانو درد است . پا باید خم باشد و در حالت خم شده باید این حفره در قسمت بیرونی زانو دیده و لمس شود .

ورم خود ناحیه ی پا یعنی روی قدم اگر حالت ورم داشت ، اگر روی ورم را فشار دادید و جای انگشتان روی پا بود نشانه ی اوره ، ناراحتی های کلیه و... است .

خود انگشتان پا باید صاف باشد و الا نشانه ی رطوبت زیاد بدن است .

کسانیکه کتف درد دارند ، بعضا با ماساژ درمان می شوند . خود ماساژ درمان کننده ی درد کتف و دست است.

نرمی انگشت نشانه ی رطوبت است .

در قسمت ستون مهره ها ؛ باید دو تا عضله ی پایین و کنار ستون مهره ها ( در ناحیه ی ساکرال ) باشد ، اگر نباشد نشانه ی دیسک است . در درمان دیسک ما این دو تا عضله را تقویت می کنیم . اگر فرم و برجستگی پیدا کرد حتی اگر سه تا از مهره ها جابجا باشد ، با فشار این مهره را به سمت خودش می کشد و خیلی راحت ستون مهرها سر جایش قرار می گیرد ولی طول درمان دارد و باید ورزش و بادکش کمر و ماساژ مخصوص دیسک را تا سه ماه انجام دهد .

چهاربندهای کمر وقتی با هم ضعیف می شوند نشانه ی ضعف اعصاب است . شخص هم دیسک گردن و هم سیاتیک و هم دیسک کمر دارد که اگر باهم اتفاق بیافتد نشانه ی ضعف اعصاب است و هم باید درمان دیسک و هم اعصاب اتفاق بیافتد

**برای اعصاب بهترین داروها ؛ عرق طارونه ، عرق نسترن ، عرق بهارنارنج ، عرق کیالک +**

به همراه 15 قطره ی اوفاریقون ( هایپیران) و 15 قطره استوخودوس به شخص داده و می خورد .

این یک لیوان را هر شب باید بخورد ( نه در طول روز که باعث خواب آلودگی می شود )

مجموع آن چهار عرق یک لیوان شود .

ناحیه ی پارویی کتف که یک استخوان بزرگی است و وقتی دست می زنیم باید روی آن صاف باشد . اگر بالا و پایین و برجستگی داشت نشانه ی گرفتگی و مشکل است .

ماساژ در بدن به 5 قسمت تقسیم می شود . قسم اول برای سرشانه تا وسط ستون مهره ها هست. در این ناحیه چون قلب وجود دارد ، جریان گردش خون بیشتر می شود . و در نتیجه احساس سبکی به شخص دست می دهد .

سپس ناحیه ی سر هست که ماساژ آن تأثیرگذار است .

سپس ماساژ گردن است که مانع خیلی از سکته ها می شود . به نظر من بیشتر سکته ها چه مغزی و چه قلبی در گردن اتفاق می افتد . وقتی گردن را ماساژ می دهیم باعث می شود ...

در قسمت جلو لنف ها و جلو گردن را فشار کمتری وارد می کنیم ولی در ناحیه ی پشت گردن را تا فشار 7 الی 8 درجه هم می توان وارد کرد و مشکلی پیش نمی آید .

برای تشخیص بنیه ی دیگر روش دیگر است : دست را خم می کنید و به سمت پهلو می کشیم ، اگر خیلی به ناحیه ی کتف و کمر نزدیک شد یعنی نشانه ضعف بنیه است . ( وقتی به شکم خوابیده ، دست را خم کرد و از آرنج به سمت پشت کمر فشار می دهیم )

اگر دست را صاف در دو جهت قرار دهیم ، اگر بازوها افتاده باشند ( بازوهای پایین ) نشانه ی ضعف بنیه و الا نشانه ی قوت بنیه است .

ادامه ی ماساژ پیاده روی

روی صندلی می نشیند و کف پا را به سمت بالا نگه می دارد و قسمت زیر سینه ی پا را ماساژ می دهیم و سی شماره نگه می داریم

سپس ناحیه ی سیاتیک یعنی قوزک پا را ماساژ می دهیم و بعد سی ثانیه نگه می دارمی .

سپ سروی پا و بین استخوان های روی پا را ماساژ می دهیم

حفره ی کنار زانو را نگه می داریم و به همراه آن ماهیچه های کنار استخوان ساق پا را از بالا به پایین ماساژ می دهیم . اگر امکانات داشته باشید بهتر است از ترکیب ، جوش شیرین ( 2 قاشق ) و سرکه و نمک و آب استفاده کنید و پا را داخل آن بگذارند . منتها برای رفع خستگی باید آب سرد باشد .

سپس حرکت تپشی روی ماهیچه های روی ساعد انجام می دهیم .

سپس حرکت کوبه ای ( حرکت کوبه ای اینست که دست را گود می کنیم و ضربه می زنیم ) روی ران انجام می دهیم ( کوبه ای به این صورت است . سپس روی ناحیه ی ران حرکت ستون آسیابی انجام می دهیم .

سپس کشش پا انجام می دهیم .

همزمان با کشش پا ، یک دست روی پاشنه و یک دست روی زانو قرار می دهیم و پاشنه ی پا را صاف به سمت خودمان می کشیم . یک دعایی را زیر لب و پنهانی برای شخص بخوانیم که تأثیر ماساژ را بیشتر می کند .

سپس سراغ بازوها می رویم و حرکت تپشی و موجی روی ساعد انجام می دهیم . ( حرکت تپشی اینست که با فشار انگشتان و کمی چرخش ... )

انگشت کنار انگشت کوچک ، دل است . اگر برجستگی وجود داشته باشد یعنی دچار مشکل شده است و احساساتش دچار اشکال شده است . انگشت وسط هم اگر مشکل داشته باشد مشکل خانوادگی و یا اعتیاد است . انگشت اشاره هم اگر مشکل داشته باشد ، نشانه ی منیّت است.

قسمت پره هم باید آزاد و نرم باشد و الا عصبی است .

این ها نشانه است و از مجموعه ی اینها می توان به مزاج شخص پی برد .

لای انگشتان در ماساژ خیلی اثر بخش است ، لای انگشت را بگیرید و دورانی ماساژ دهید .

در کف دست شبکه ی خورشیدی قرار دارد . دقیقا وسط کف دست که شبکه ی خورشیدی است ( شبکه ای که اگر روی آن فشار وارد کنید ، سطح انرژی بالا می رود . هم دو تا کف پا و هم دو تا کف دست ) باعث برگشت انرژی به شخص پیاده رو هست ، هرچقدر فشار بیشتر باشد بهتر است . اگر چوبی را گرد ببرید ( اگر نبود از سنگ های صاف و صیغلی ) می توانید برای فشار نقاط بازتابی استفاده کنید .

خود شصت را هم محکم به سمت بیرون ماساژ دهید که باعث رفع خستگی است .

وقتی دست را ماساژ می دهید حتما باید از دست خارج شوید . ماساژ وقتی بدون دستکش و با تمرکز انجام شود یک تبادل انرژی می شود . ولی اگر دستکش باشد و تمرکز نکنید ، آن اتفاق پیش نمی آید . هرچقدر تمرکز شما در ماساژ بیشتر باشد ، انرژی های منفی را به بیرون می دهید .

کلا وقتی دست را ماساژ می دهید باید از دست خارج شوید یعنی به قسمت سرانگشتان رسیده و و آنجا را هم ماساژ داده و از دست خارج شوید تا یکسری انرژی های منفی خارج شود.

ماساژ رفع خستگی در ناحیه ی کتف :

راحت ترین ماساژ و سریعترین ماساژ که خیلی تأثیر دارد ، از ناحیه ی استخوان روی کتف تا زیر دنده های قفسه ی سینه با مشت می زنیم ، سپس حرکت ساتوری ، سپس کوبه ای انجام می دهیم . سپس دست را به پشت کمر بین دو کتف ، محل حجامت می گذاریم و از شخص می خواهیم سه تا نفس عمیق بکشد .

 برای خارج شدن انرژی های منفی چند تا راه وجود دارد :

1 . زیر لب بصورت پنهانی ذکر بگویید .

2. دوش نمک . زیر دوش آب می روید و وقتی بدنتان خیس شد ،بعد نمک خشک را به بدنتان می مالید .

3 . گلاب و سرکه هر کدام یک لیوان ، 4 قاشق نمک ، سدر 4 قاشق و کافور یک قاشق غذاخوری را باهم مخلوط کرده و حالت خمیر مانند پیدا می کند و بدنتان را با آن قاشق کنید . تمام بدن را آغشته کنید و ده دقیقه تا یک ربع بماند . این ترکیب خیلی شما را آرام می کند . اگر بوی سرکه اذیتتان می کند می توانید آن را حذف کنید . البته کمی آب هم مخلوط شود برای خمیر شدنش .

اگر اینها نبود ، همان آب و نمک هم پاک کننده است .

موقع ماساژ اگر با دست کش باشید ، درد دستتان بیشتر می شود . سعی کنید با روغن ماساژ دهید . اگر درد دست داشته باشید با خود ماساژ بدون دستکش درد دستتان کم می شود .

وقتی کف پا را محکم ماساژ دهید ، روی کمر تأثیر می گذارد

ولی اگر خواستید روی کمر شخص پیاده رو هم کار کنید تا خستگی بیرون برود، روی صندلی می نشیند ، اصل روغن مالی در ماساژ اینست که روی دست بریزید و بعد با دست گرم کنید و بعد به محل مورد نظر بمالید ولی برای شخص پیاده رو ، می گویید روی صندلی بنشیند و به سمت جلو خم شود . و سپس از وسط ستون مهره ها با کف دست به سمت راست و چپ یعنی پهلوها بکشید . ( برای اینکه خودمان اذیت نشویم سعی کنیم به نحوی باشد که کمر به صورت صاف خم شود و با دست فشار دهیم ) ، سپس فشار به سمت پهلوها ( حرکت ستونی و آسیابی به سمت پهلوها ) و بعد حرکت کوبه ای به پشت کمر . سپس دو طرف بالای کمر ، کنار قسمت ساکرال را با انگشتان دو دست نگه می داریم . و بعد قسمت های بالاترش را . سپس حرکت های کوبه ای. سپس ماهیچه های دو طرف گودی کمر را از بالا به سمت پایین ماساژ می دهیم . با وردنه هم می توانیم از سمت کتف و زیر گردن تا انتهای کمر را به سمت پایین بکشیم و فشار دهیم .

برای قولنج گیری پایین کمر ؛ یک دست را از زیر بغل دیگر رد می کنیم و ایشان دو دستش را بهم فشار می دهد و ما زانوی خود را روی ران او می گذاریم و دستی که از زیر بغل رد شده را می گیریم و با دست دیگر خودمان کمرش را به سمت دست دیگری که خم نشده فشار میدهیم و آن دستی که گرفته ایم را می کشیم

برای گردن هم یک دست را مشت می کنیم و روی گردن می گذاریم و با دست دیگر گردنش را کح می کنیم .

روش دیگر اینست که گردنش را می چرخانیم و چانه ی شخص را به سمت راست به یکباره فشار می دهیم .

دو دست را روی چشم می گذاریم و با انگشت سبابه قسمت داخلی چشم کنار بینی را فشار می دهیم و با کف دو دست روی گوش ها را محکم فشار می دهیم ( انگشاتی که روی چشم ها هستند را فشار نمی دهیم ) در نهایت آرام نوک انگشت را روی چشم می کشیم تا گوش و بعد از گوش خارج می شویم .

حرکت تپشی : با انگشت ها محکم دو طرف قسمت ماهیچه را می گیریم . ( شصت در قسمت رو و چهار انگشت دیگر در قسمت پایین ) و بعد محکم فشار می دهیم و به همراه فشار کمی می لرزانیم .

برای تاول ها ؛ کرم آلو ورا ، روغن زیتون خوب است .

تاول را باید چرب نگه داریم تا نترکد . اگر ترکید از ترکیب روغن زیتون و عسل استفاده کنید تا خوب شود و اگر هم نگذارید مشکلی پیش نمی آید .

در ماساژی که آموزش می دهیم باید همان لحظه حرکات را بنویسید و بعد تمرین کنید . اگر جزوه داشته باشید ، حواستان جای دیگری می رود . باید همزمان با نکاتی که گفته می شود ، شما بنویسید . بعد دو به دو تمرین کنید .

باید زماد بمالید و 72 ساعت در آن قسمت بمالد. زماد: یک مشت خرما با روغن کنجد تف داده سپس یک قاشق غذا خوری دارچین و یک قاشق نمک و سه قاشق زردچوبه مخلوط کرده و بعد یک قاشق غذاخوری سیاهدانه هم می کوبید و اضافه می کنید ( همه ی اینها را تف می دهید ) . و بعد روی دردهای کوفتگی ، سرمازدگی و... خوب است و 72 ساعت باید درآن موضع بماند تا درد و رطوبت را بکشد و بیرون ببرد . این زماد نباید شل و نباید خیلی سفت باشد . وقتی می گذاریم روی دست نباید بریزد . همه را باهم می کوبید و تف می دهید .

سرمازدگی با ماساژ کم می شود نه برطرف . سرمازدگی عین سرماخوردگی طول درمان دارد ، حداقل 10 روز تا 21 روز ادامه دارد .

اول باید زمان را 72 ساعت بگذارید ، سپس برمی دارید و روغن مالی می کنید . به خود شخص می گویید هر شب تا 21 روز روغن مالی کنید .

کوفتگی هم به همین صورت است و با زماد درمان می شود .

برای طبیعت صفراء ماساژ خیلی عالی است . همچنین سوداء

برای بلغمی ها ماساژ نرم خوب است . برای دموی ها ماساژ کمر به پایین بهتر است .

برای صفراوی ها غیر از ماساژ قولنج گیری بهتر است

روغن بادام تلخ خیلی عالی است برای ماساژ .

کوهان شتر ، ب 111

روغن سیاهدانه برای کسانیکه طبیعت خشک دارند خیلی مفید نیست ولی برای طبیعت های تر خوب است .

روغن کنجد برای سر به کار می رود .

روغن گل بنفشه برای بیماری های گرم به کار می رود .

آب داغ و نمک در دردهای خشک کارایی دارد .

در روغن هایی که می شود استفاده کرد ، ژِل آلو ورا

شستشوی بدن و ماساژ با سرکه و گلاب و عسل برای بیماری های پوستی خوب است .

ولی باید حتما دستکش داشته باشید برای بیماری های پوستی.

تقریبا همه ی بیماری ها بجز حادّ می توان ماساژ داد

برای ناراحتی های قلبی و عروقی ماساژ ویژه ای است .

برای کسانیکه خیلی خشکی سودا دارند حتما بعد از ماساژ باید حجامت کنند . چون لخته های خون آزاد می شوند خصوصا کف پا . طبیعت سوداء اینطور است که هر جا که ضعیف تر است در آنجا تجمع پیدا می کند

مثلا شخص عروق قلبش ضعیف است ، سودا در آن ناحیه جمع می شود . لذا برای کسانیکه خشکی دارند حتما بعدش باید حجامت بین دو کتف کنند . یا کسانیکه ناراحتی میگرن دارند ، بعد از ماساژ حجامت پشت گوش یا زالو پشت گوش را توصیه می کنیم .

بعضی از سیاتیکی ها هستند که قبل از سیاتیک ، کتف درد داشتند یک مدتی . سیاتیک یک درد خیلی خوب است بیماری ای هست که خیلی خوب است هر جایی که در است سوداء در آنجا تجمع پیدا می کند و رسوبات سوداء جمع می شود و در پا قرار می گیرد . سیاتیک برای فرار از سکته خوب است و مانع سکته می شود .

شخصی خار پاشنه داشت ، ناف را جا انداختیم و خار پاشنه اش خوب شد .