

مفهوم الطب البديل

Alternative medicine

بدأ تداول مصطلح الطب البديل منذ مطلع الخمسينات من القرن المنصرم وذلك بمرادفات شتى منها الطب الطبيعي- الطب المقارن- الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب المقدس .

ولكن دعنا عزيزي القارئ ان ندخل الواقع الذي نعيشه كلنا في الوقت الراهن ونستمع إلى الأصوات المستصرخة التي تنادي وتطالب بالعودة إلى الأصالة وإلى الطبيعة حتى نلتصم الشفاء والصحة .

فالكل يعلم بأن العالم يجتاحه موجة تطالب بالعودة الى الطبيعة سواءً بالغذاء أو الدواء أو حتى في اسلوب المعيشة والحياة .

إن التقنيات الإستشفائية المتنوعة في الطب البديل اصبحت تحتل مكانة متميزة ولا سيما وانه قد اصبح الملاذ الأخير للمرضى الذين يفشل معهم الأطباء في علاجهم بالطب الحديث .

إن الطب البديل بكل تقنياته الإستشفائية ووسائله العلاجية يعتمد على معالجة الإنسان كوحدة متكاملة (روح-عقل-جسم) فهو ينظر للمريض بشكل شامل ومترابط وحث القدرات الجسدية والروحية لدى المريض من خلال الطرق العلاجية المتعددة.

التقنيات الإستشفائية العلاجية :

- اولا : التقنيات العلاجية الغذائية وتشمل على :
- العلاج بالأعشاب
 - الهوميوباثي
 - التخلص من السموم
 - العلاج الأقتناصي او الخلاب
 - العلاج البيئي

- نظام تطهير القولون
- العلاج بالصيام
- العلاج بالماء
- المايكروبيوتك
- المعالجة الشمولية (الأيروفيديا)

ثانياً : التقنيات العلاجية الجسدية وتشمل على :-

- العلاج المائي
- طب الإنعكاسية (الأكيوبشر)
- التشخيص بالقزحية (ايرولودولجي)
- العلاج باللمس
- الإبر الصينية
- علاج شير داهرا
- المساج (التديك)
- العلاج بالطين الطبيعي
- العلاج بالمغناطيس
- العلاج بالمياه المعدنية
- المساج بدون لمس
- علم الفراسة
- العلاج بالأوزون
- الهيموثيرابي
- الكايروبراتييك
- الأستيوباثي المهارات اليدوية
- العلاج الكهربائي
- لسع النحل
- الحجامة
- الشياتسو
- العلاج بالأكسجين
- الاسترجاع الحيوي
- العلاج بتحليل الشعر

ثالثا : التقنيات العلاجية النفسية والروحية :-

وتشمل على :

- العلاج بالطاقة الحيوية
- العلاج البراني
- العلاج بالتنفس
- العلاج بالتأمل
- العلاج بالاسترخاء
- العلاج بالضحك
- العلاج بالريكي
- العلاج بالموسيقى
- العلاج بالتنويم الإيحائي
- العلاج بطاقة التنشي
- العلاج بخط الزمن
- العلاج بالأحجار الكريمة
- العلاج بالزيوت العطرية (الاروماثيرابي)
- العلاج بالزهور (أدوية باخ)
- العلاج بالطبيعة
- العلاج بالأصوات
- العلاج بالتخيل
- العلاج بالرسم
- العلاج بتنظيم الموجات العقلية
- العلاج بالشعر (القصائد الشعرية)
- العلاج باليوغا
- العلاج بالرقية الشرعية
- تقنيات الفنج شوي (طاقة المكان)
- المعالجة الذهنية
- العلاج الضوئي
- العلاج بالألوان

مشاهير علماء الطب البديل



د. روسل تاكر ترال / أمريكي
أسس أول كلية علاجية
١٨٧٧ - ١٨١٢



د. صموئيل كريستين فردرك هانمان / ألماني
مؤسس طب الهوميوپاثي
١٧٥٥ - ١٨٤٣



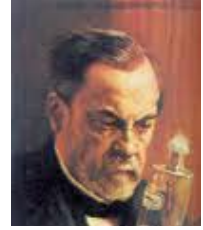
د. فرانز أنطون مسمر / نمساوي
مطور تقنية المعالجة المغناطيسية
١٧٣٤ - ١٨٠٥



د. ويليم هوريتيو بيتس / أمريكي
صاحب الطريقة التعليمية لتحسين النظر
١٨٦٠ - ١٩٣١



د. دانيال ديفيد بالمر / كندي
مكتشف الكايروبراكتك
١٨٤٥ - ١٩١٣



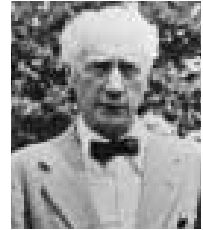
د. باستور ليليكوست / سويدي
معالج بالتشخيص الحدقي
١٨٢٢ - ١٨٩٥



الحكيم / يوكيكازو (جورج أوشاوا) / ياباني
مبدا نظام الماكروبيوتيك الغذائي
١٨٨٣ - ١٩٦٦



د. ديفورست كلينتون جارفيش / أمريكي
مطور الطب الشعبي الحديث
١٨٨١ - ١٩٦٦



د. فريدرك ماتس الكسنندر / أسترالي
أسس قواعد وأصول حركة المفاصل في الجسم
١٨٦٩ - ١٩٥٥



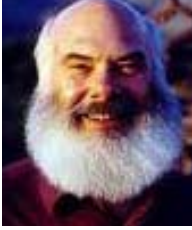
د. جايلورد هاوزر / ألماني
مؤسس علم التغذية الحديثة
١٨٩٥ - ١٩٤٨



د. ولیم فetz جيرالد / أيرلندي
مطور المعالجة الإنعكاسية
١٨٩٥ - ١٩٤٢



د. إدوارد باخ / بريطاني
مخترع العلاج بالأزهار
١٨٨٦ - ١٩٣٦



د. أندرو ويل / أمريكي
رائد طريقة الشفاء الذاتي
١٩٤٢ -



د. فارووجين تيلر / أمريكي
مكتشف التركيبات الدوائية للأعشاب
١٩٢٦ - ٢٠٠١



د. ثرون راندلف / أمريكي
رائد الطب البيئي
١٩٠٦ - ١٩٥٥



د. بولا بيلي هاميلتون / بريطانية
مكتشفة تقنية إزالة السموم من الجسم
١٩٦١ -



د. جابر بن سالم القحطاني / سعودي
مكتشف المواد الفعالة للنباتات الطبية
١٩٤٤ -



د. عبدالباسط سيد محمد سيد / مصري
رائد تقنية التشايف بالقرآن والسنة
١٩٤٣ -

وسائل المعالجة بالطب البديل (التقنيات الإستشفائية)

المساج بدون لمس (طرق توجيه الطاقة وتصويب الكارما)

هي تقنيات علاجية تعتمد على الطاقة البيولوجية والتي تتم عن طريق وضع اليدين فوق الجسم أو فوق العضو المريض للتأثير عليه مغناطيسيا . إن التعاليم الأولى في استخدام الطاقة البيولوجية لمعالجة الأمراض كانت من إبداع ممارسي اليوغا في الهند القديمة .. ولكن طريقة العلاج الحديثة ترجع أصولها إلى الألفية الأولى للميلاد ، حيث انتقلت من الهند إلى الصين فمصر ففلسطين فاليونان . وفي عام 1909 م بدأ ظهور أول الكتب المنهجية الدراسية مثل كتاب (المغناطيسية الشافية) للمؤلف ستيلمان وقد تحققت نجاحات متميزة لهذه التقنيات ، فأنشئت مختبرات خاصة بدراسة الحقول البيولوجية وأثرها العلاجي .

الريكي: Reiki

هو أحد تقنيات المداواة الطبيعية التي اكتشفها الدكتور الياباني ميكايوسوي . يشتق اسم ريكي من كلمتين هما (ري - Rei) بمعنى كون و (كي - Ki) بمعنى طاقة ... أي قوة طاقة الحياة . للريكي تقنيات يمارسها الشخص بنفسه أو يمارسها على الآخرين ، يعالج الريكي الأمراض الجسدية والعقلية والعاطفية .

الارتداد العكسي (الأكيوبرشر) REFLAXOLOGY

ويرجع أصل المعالجة الانعكاسية إلى نفس تاريخ المعالجة الصينية أي إلى 5000 سنة على الأقل وقد استخدمها المصريون من قبل 3000 سنة وهي تنص على تقسيم الجسم إلى مناطق (Zones) حيث قسموا الجسم إلى 10 مناطق طويلة ، للمعالجة الانعكاسية تأثير على الدورة الدموية والأعصاب اللذان يعملان على نقل المواد الغذائية والإشارات العصبية لمناطق الجسم المختلفة .

وهو عبارة عن الضغط بأطراف الأصابع على نقاط انعكاسية معينة على جسم

الإنسان وخصوصا القدمين والكفين... فلكل عضو أو نسيج لين في الجسم نقطة انعكاسية على القدم اليمنى أو اليسرى ، أما الأعضاء التي تقع في منتصف الجسم فلها نقاط انعكاسية على كلتا القدمين فيمكننا التخفيف من الآلام والأوجاع التي تصيب الإنسان . كما تعتبر هذه التقنية أسلوبا ناجحا للشعور بالاسترخاء وتقليل الضغط النفسي ومواجهة ضغوطات العمل .

علاج الشاكر Chakra أو الطاقة الحيوية:

الشاكر كلمة سنسكريتية تعني العجلات.. وهي تقنيات تقوم بربط طاقة الإنسان بالطاقة الكونية ، يحتوي جسم الإنسان على سبع مراكز رئيسية لاستقطاب طاقة الكون، فتقوم هذه العجلات بتصفية وتحويل ودمج طاقة الأرض وطاقة الكون ثم إيصالها إلى أجسام الهالة وكل خلية من خلايا جسم الإنسان عن طريق الغدد . تقنيات الشاكر تستخدم لمعالجة الأمراض العاطفية والجسمية والروحانية . فجلسة الشاكر كفيلا بأن تحدث في الإنسان توازنا عاطفيا وجسمانيا وروحانيا ونفسيا في آن واحد... وكل من استخدم هذه التقنية استطاع أن يخرج من دائرة الأمراض الجسمانية والنفسية .

الإبر الصينية (التاير) ACUPANTURE

لقد بلغ من الإبر الصينية من الدقة والقدرة بحيث تستخدم لتخدير المريض وإجراء عملية قلب مفتوح لتغيير صمام شرياني... فالعلاج بالإبر الصينية غير مؤلم ويشبه لدغة البعوض .. ويعالج به حاليا حالات الإدمان للمخدرات أو الخمر . يعتمد العلاج بالإبر الصينية على نظرية قوة تشي (Chi) التي تنطلق في أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية تعبر الجسم عبر أربعة عشر ممرا طوليا ، وأي انغلاق في هذه الممرات يعيق تدفق قوة تشي (Chi) الأمر الذي يسبب حالة عدم التوازن في الجسم الذي يتطور لظهور مرض جسماني . وتقوم الإبر الصينية بمساعدة الجسم على إفراز المورفينات والكورتيزونات الطبيعية بالجسم والتي تعالج الالتهابات العصبية والجسدية .

فونج شوي (طاقة المكان)

يقوم الفونج شوي على مبدأ القوة الكهرومغناطيسية والتي تسمى طاقة التاي تشي ، فهي تتدفق حول جسم الإنسان وعبر أنحاء العالم عن طريق الرياح والماء

والضوء والصوت وطاقة الشمس ، فطاقة الفونج شوي التي تتعرض لها أجسامنا تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا وصحتنا، ويمكننا التحكم في الطاقة الحيوية الخاصة بنا فمثلا يعتبر الشعور بالغضب علامة على أن الطاقة الحيوية مركزة ومكثفة جدا فإذا ما تنفس الشخص ببطء وهو ممدد فإن ذلك يجعل الطاقة الحيوية تمتد حول جسمه فيشعر بالراحة. وكذلك فإن المكان كالمباني والأثاث وألوانها وموادها التي صنعت منها تحوي طاقة حيوية تختلط بطاقتنا الحيوية الشخصية فتؤثر في أفكارنا ومشاعرنا . ولا بد أن جميعنا جربنا أن بعض الأماكن تشعرنا بالضيق بينما أماكن أخرى تشعرنا بالراحة ، وفي بيتك ربما بعض الأريكات تشعرك بالراحة وبعضها العكس لذا تقوم تقنيات الفونج شوي بمعالجة الطاقة الحيوية للمكان لتعيش معافى بعيدا عن الأمراض التي تسببها لنا الطاقة الحيوية لمنازلنا أو أماكن عملنا وتساعدنا على اختيار الأماكن المناسبة للترفيه.. واختيار المكان المناسب لاتخاذ القرار .. والمكان المناسب للمناقشات العائلية .. والأماكن المناسبة لممارسة العلاقات الحميمة.

العلاج بالتأمل

يقوم العلاج بالتأمل على أساس تغليب القدرة المطلقة للعقل على التحكم في الجسم أو ما يسمى قيادة العقل للمادة . وهو يعتبر من التقنيات الموعلة في القدم.. وهو مسلك الأنبياء والحكماء .. وقد انتشر في الآونة الأخيرة لقدرته المتميزة على التقليل من الضغط النفسي وكوسيلة لتقليص الآلام الناتجة عن الأمراض ، وقد أثبتت الدراسات أن التأمل يزيد من مناعة الجسم ويرفع من كفاءة العمليات العقلية .

الماكروبيوتك

هي كلمة يونانية تعني الحياة الطويلة . مؤسس هذا النوع من فروع الطب البديل هو الدكتور الياباني جورج أوشاوا . يعتمد هذا النظام الغذائي على العودة للطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمكررة وذلك لأن الإنسان جزء من هذا الكون فعليه أن يتناول طعاما نقيا متوازنا حتى لا يخرج من المنظومة الكونية بأن يسبب لنفسه الأمراض بعدم توازن غذاءه. وعليه فهذا النظام ينظر لجنس الشخص وطبيعة جسمه (إن كان قصير القامة أو طويلا .. لون بشرته .. المنطقة التي يسكنها ساحلية أو صحراوية .. وينظر للفصل إن كان صيفا أو شتاء .. وغيرها من الأمور التي تهملها أغلب الأنظمة الغذائية .

الكايروبراتيک CHIROPRACTIC

هي طريقة علاجية متخصصة في المشاكل الميكانيكية للمفاصل وخصوصا العمود الفقري وتأثيراتها على الجهاز العصبي وكانت معروفة عند قدماء المصريين منذ 3000 سنة على الأقل وقد أعاد اكتشافها دانيال ديفيد بالما المولود في كندا وكان ذلك في عام 1895 م . وتعتمد هذه المعالجة على طريقة إرجاع العظم إلى مكانه بعد تحركه أو خلعه الجزئي ولهذه الطريقة إنجازات لا يستهان بها لعلاج الفقرات .

المعالجة اليدوية OSTEOPATHY الأستيوپاثي

هي طريقة علاجية تتعامل مع بنية الجسم أي العظام والمفاصل والأربطة والعضلات والأوتاد وكل الأنسجة الرابطة وعلاقتها مع بعضها وتأثيرات وضعها الصحي على أجهزة الجسم المختلفة، ويرجع أصل هذه المعالجة لأواسط القرن الماضي عندما كان العلاج المتوفر غير نافع في أكثر الحالات وقد كان الفضل في إظهار هذه المعالجة إلى العالم الجراح اندرو تلو استل في عام 1874م .

المعالجة المغناطيسية MAGNETOTHERAPY

هي الطريقة العلاجية التي تستعمل مغناطيسا واحدا أو أكثر على مواضع مختلفة من الجسم لتحقيق الشفاء . وقد تم تطوير العلاج بالمغناطيس مؤخرا في بعض الدول المتقدمة مثل أمريكا وروسيا واليابان بعدما كان الأغنياء يلبسونه عند القدم بالسن ومن ضمنهم الملكة (كليوباترا) ، وقد تم اكتشاف المغناطيس قبل الميلاد بواسطة راعي الماشية اسمه ماغنس . الفكرة الأساسية للمعالجة بالمغناطيس تنطلق من كون الأرض ترسل الطاقة المغناطيسية إلى كل الكائنات الحية وعند حدوث أي خلل في اتجاه أو استقبال الطاقة المغناطيسية يحدث توتر وعدم الراحة واختلال في التوازن الطبيعي .

المعالجة الذهنية

يعود تاريخه إلى أواخر السبعينات من القرن الماضي . وينص على الاتجاه نحو أسلوب التفكير في الصحة والمرض وبحث في علاقة التفاعل بين العقل والجسد ، وهو أيضا عملية تأثير وتحفيز للعقل بالشفاء .

ويعرف أيضا بالطب السلوكي (BEHAVIORAL MEDICINE) وتكون الاستجابة تحت سيطرة الهرمونات والجهاز العصبي وتشمل هذه الزيادة في ضغط الدم ونبض القلب ومعدل التنفس واستهلاك الأكسجين وإفراز العرق.

التنويم المغناطيسي (الإيحائي)

يستخدم هذا النوع من العلاج منذ عدة قرون وهو عبارة عن حالة مؤقتة من تغيير الانتباه وفيها يلغي المخ منافذ الأحداث الخارجية التي تقع من حوله حيث يسمح للجسد بالتركيز بعمق على فكرة واحدة ، وهذا العلاج فعال في تسكين الألم المزمن المصاحب لبعض أنواع السرطان ومع الصداع الناشئ عن التوتر .

أدوية باخ الزهرية PLOWOCREMEDIES

يعود تاريخ العلاج بهذه الطريقة للثلاثينات من القرن العشرين ، وهو من ابتكار طبيب انجليزي مشهور وأخصائي في علم المناعة وهو الدكتور ادوارد باتش . ويتكون هذا العلاج من خلاصات مأخوذة من 38 زهرة لها مفعول معين على اتجاه ذهني محدد وذلك بوضع بضع قطرات مخففة على اللسان أو تفرك على الجلد كي تسعد في الاحتفاظ بالتوازن العقلي والفكري.

العلاج الإقتناصي

وهو يعرف بالعلاج الخلاب وهو علاج آمن غير جراحي يستخدم ليخلص الجسم من السموم الزائدة وبالذات المعادن وهي موجودة على شكل تركيبات خاصة تعرف بالمكملات الغذائية .

العلاج الضوئي

تم استخدامه منذ قرون عديدة وهو يعتمد على استخدام الضوء الطبيعي أو الصناعي في إحداث تغيرات فسيولوجية بالجسم البشري لإنتاج نسبة أكبر من السيروتونين وهو مادة ناقلة للنبضات العصبية بالمخ ويرتبط وجودها بالهدوء.

العلاج المائي

يعود تاريخه إلى عهود قديمة إلا أنه لم يتداول به إلا في القرن التاسع عشر

الميلادي . وهو من العلاجات الشهيرة التي يستخدمها المعالجون بالطرق الطبيعية وهو استعمال الماء في كافة صورته من الثلج إلى البخار للمساعدة على الشفاء . حيث يعمل هذا العلاج على تنشيط القوة الشفائية الخاصة بالجسم من خلال وضع الكمادات الثلجية التي تهبط من حدة التورم وتؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية للإقلال من النزيف الدموي الداخلي ويعمل على تقوية الجهاز المناعي والمعاونة في مكافحة المرض .

العلاج البيئي

تعود جذور العلاج البيئي إلى ممارسة الحساسية في الأربعينات من القرن العشرين الميلادي . يركز هذا العلاج على التخلص من المصادر البيئية الضارة التي يسببها يحدث المرض ومن بينها الأطعمة أو الكيمائيات الموجودة في الهواء والماء والغذاء

العلاج بالألوان

يعتمد هذا النوع من العلاج على الألوان الطبيعية والصناعية التي لها تأثير على الحالة النفسية والصحية ، وذلك بتسليط لون ما على أجسامنا لتنبه الغدة النخامية والغدة الصنوبرية وذلك لإحداث تغيرات في العملية الفسيولوجية التي لها سيطرة مباشرة على أفكارنا وأمزجتنا وسلوكياتنا . ومن هذه الألوان اللون الأحمر والأزرق والأصفر والأخضر والبرتقالي .

العلاج الصوتي

وهذه الطريقة تعتمد على توجيه استخدام الموسيقى لعلاج العلل الجسمانية والعقلية والشعورية . حيث أظهرت الموسيقى أنها تمتلك قدرات علاجية للتغلب على المشاكل المصاحبة لضغوط الحياة فهي تحفز وتنظم الحركة .

العلاج بالحجامة

من العلاجات القديمة والتي أكد عليها الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله ” خير ما تداوئتم به الحجامة“ وهي من العلاجات التي تساعد في التخلص من آثار الأدوية و الاختلاطات الرديئة والسموم الضارة من الجسم بطريقة آمنة من خلال عمل خدوش بسيطة على سطح الجلد واستخراج الدم من خلال أماكن مدروسة ومعروفة وأوقات محددة يقوم بها الحجامين .

العلاج بالشعر (القصائد الشعرية)

العلاج بالشعر قضية قد تبدو غريبة لكنها ليست بالجديدة فقد سبق لأرسطو أن نبه إلى أثر الأدب بشكل عام في الاستشفاء ، حيث ذكر في معرض حديثه عن التراجيديا أن الغاية منها أن تثير عاطفتي الخوف والشفقة مما يؤدي إلى التطهير فيصبح الإنسان أكثر صحة وسلامة. واستخدمت تقنية العلاج بالشعر وأسس لها مراكز في نيويورك من خلال جلسات شعرية يقرأ فيها الطبيب عدة قصائد مختارة بعناية وبصوت مرتفع مما يساعد في إيقاظ الفكرة العاطفية والشعورية للقصيدة واستهواء المريض إلى عالمها للتخلص من تراكمات المرض وآثار القلق لتسكن النفس ويستقر الخاطر .

المعالجة باليوغا

لا أحد يعرف بالضبط منذ متى بدأت اليوغا وبدأ الناس يمارسونها ، وقد كان أول ذكرها على شكل رموز محفورة على حجر صغير وترجع إلى 3000 سنة قبل الميلاد . وقد مورست في الهند لتنمية الصحة الجسدية والنفسية والروحية . ورياضة اليوغا تحقق الارتباط والتوازن بين ثلاث عناصر هي العقل والجسد والتنفس . واليوغا هي تدريبات جسدية وخلقية ونفسية الغاية منها تقوية فكر الإنسان والوصول به إلى الطمأنينة الداخلية والهدوء ، ولها فوائد كثيرة في مساعدة الإنسان للوقاية والعلاج من كثير من الأمراض .

شياتسو

ومعناها باليونانية (شي تعني الأصابع - تسو تعني الضغط) وهي معالجة المرض من خلال الضغط بالأصابع على نقاط معينة من الجسم لتساعد على الاسترخاء والإحساس بالنشاط وتدفع حيوية الشباب . وهذه النقاط نفس النقاط التي يستخدمها الصينيون بالوخز بالإبر ، فطريقة الشياتسو تعالج الجسد والنفس لعمل التوازن بين كافة أجهزة الجسم ومختلف أعضاؤه .

العلاج بالأحجار الكريمة

لم تكن قيمة الأحجار الكريمة محصورة على أنها مادية فقط ، فهي ذات قيمة طبية ونفسية ، حيث بدأت مع الإنسان منذ آلاف السنين ، واستخرج قدماء المصريين

قبل 4000 عام الأحجار الكريمة ولكن استعملوها في الحلي والمجوهرات وزينة المعابد. وقد ورث العرب عن الإغريق والفرس وطوروها واعتبروها طريقة علاجية فاستعملوا اللؤلؤ لضربات القلب وتقوية أعصاب العين ، والياقوت لوقف النزف وتهدئة الخوف ، والزمرد لاتقاء الصرع ومكافحة الحشرات السامة ، والفيروز للوقاية من الحسد والعين ، والعقيق لإيقاف نزف الدم.

علم التشخيص الحدقي IRIDOLOGY

العلاج من خلال تشخيص حدقة العين والتي تحتوي على معلومات قيمة عن الجسم البشري كما ذكرها الدكتور الألماني فلييوزميانز في عام 1670م ، ومن أوائل المشخصين للعلامات التي تظهر على القرنية هو الدكتور الهنغاري أجنزفون بيزلي إن قراءة قرنية العين تعكس بنية جسم الإنسان والأمراض الموروثة وحالة أعضاء الجسم وحالة الأنسجة في الأعضاء . وبذلك نستطيع التنبؤ المبكر للأمراض قبل ظهورها .

المعالجة المثلية (الهوميوباثي) HOMEOPATHY

إن مصطلح الهوميوباثي مشتق من كلمتين إغريقيتين معناهما حرفيا ” المعانة المثلية“ هي طريقة علاجية تعتمد على إعطاء المريض دواء محضر بأسلوب خاص ، بحيث أن هذا الدواء لو أعطي للشخص السليم بجرعات عالية فإنه يسبب عنده نفس الأعراض المرضية الظاهرة عند المريض. ويرجع الفضل للطبيب الألماني : الدكتور صامويل هانيمان والذي وضع الأسس والمبادئ الرئيسية لهذه الطريقة العلاجية عام 1796م . وتعتمد هذه الطريقة العلاجية على مبدأ (وداوني بالتي كانت هي الداء).

العلاج بالأعشاب Herabl medicine

هي الطريقة العلاجية المعتمدة على استعمال الأعشاب على هيئة سوائل تشرب وقد اتبعت المعالجة بالأعشاب منذ العصور القديمة وتعتبر العمود الفقري لجميع علاجات الطب البديل وليس لها انفرادية في علاج الأمراض بل تمتلك القدرة والخصوصية في علاج شتى حالات المرضى وهو من أكثر فروع الطب البديل انتشارا حيث يوجد على سطح الكرة الأرضية 750,000 نوعا من النباتات والقليل

منها ما تم اكتشافه ودراسته وهي تستخدم بدل العلاجات الكيميائية في معالجة الأمراض الجسدية لأن لها القدرة الشفائية المعروفة منذ آلاف السنين ومازالت هذه القدرة ظاهرة حتى اليوم .

الرقية الشرعية

وهي أن يرقى الإنسان نفسه وذلك بذكر ربه وصلاته واستغفاره وأن يكثر من قراءة سور القرآن (الفاتحة - المعوذتين - البقرة) فتحصن الإنسان نفسه يكون بالأذكار والعلاج بكتاب الله وسنة نبيه الكريم الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى ، وعلينا ألا نجعل للشيطان وأعوانه مدخل فالرقية الشرعية هي نور النفس والجسد .

علم الفراسة

علوم الحياة كثيرة ومتعددة وعلى الإنسان أن يجمع من كل نبات زهرة وهذه الزهرة هي علم يأخذ به الآخرين ويكون به عالما حكيما صبورا محتكما لعقله وللمعرفة والاطلاع وللنظر إلى طباع وسلوك الناس وبها ينظر إلى الإنسان الذي أمامه فيعرف جنسه وطبعه وحركاته وماذا يريد . إنها الفراسة ، نذكر كيف ينظر النمر إلى فريسته ليفترسها ولينال منها ، انظر هكذا ولكن بعد أن يملك ما يلمس .

لسع النحل

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (عليكم بالشفائين العسل والقرآن) إن كل ما يأتي من العسل والنحل فهو كنز وقد أثبت العلم الحديث أن لسع النحل فوائد عظيمة في تحريك الدورة الدموية وتنشيط حركة دوران الدم وقد لاحظ أيضا اختفاء الآلام التي تكون نتيجة للجلوس لفترات طويلة أو الخمول وقد لوحظ عند وضع نحلة في مكان معين ، أي أخذ كوب ووضع النحلة ثم لصق هذا الكوب في مكان الألم فتقوم النحلة بقصر هذا المكان بعدها يختفي الألم وينصح هنا بوضع قليل من العسل بعدها على مكان القرصة وسبحان الله الخالق العظيم المصور لخلقه وسبحانه الشافي الذي جعل في سم النحل ولسع النحل شفاء .

المعالجة بالزيوت العطرية (الأورماثيرابي) Aromotherapy

استخدمت الزيوت العطرية في الصين والحضارة المصرية منذ آلاف السنين ، وأشهر استخداماتها في التدليك حيث تنفذ هذه الزيوت في الجسم عبر المسام الجلدية كما يتم استخدامها عن طريق الاستنشاق ، وتدخل في تركيبات المراهم العلاجية والكريمات التجميلية . فيستخدم زيت الصنوبر لمعالجة الإمساك ، وزيت الليمون لحموضة المعدة ، وزيت الخزامي (اللافندر) وزيت الليمون وزيت الصنوبر للأنفونزا ، كما يستخدم زيت الورد لتخفيف حدة الغضب ، وزيت الياسمين لمعالجة البلادة ، وينصح باستخدام زيت الريحان والنعناع لمعالجة التشويش الذهني .

المعالجة الشمولية (الأيوروفيديا) AYURVEDA

يطلق على هذا النوع من المعالجة بالطب الهندي أو الأيوروفيديا ، وهي علاج شمولي يركز على الرعاية الصحية الوقائية باستعمال علاجات طبيعية حيث تعتمد نظرية الطب الهندي على أن الأمراض تبدأ باختلال التوازن أو الضغوط الواقعة على وعي الشخص وبمعالجة الخلل في هذا التوازن بتغيير أسلوب الحياة والبيئة والغذاء ويتم السيطرة على المريض ، وتعتمد الأيوروفيديا على أن وظائف الجسد تتكون من أخلاط خمسة هي الهواء والنار والأثير والماء والتراب .

العلاج بخط الزمن

هو قريب من التنويم الإيحائي ويقوم على أساس محادثة العقل الباطن في جلسات معينة بحيث يرجع الشخص لبعض الأزمنة من الماضي ليتغلب على ذكرياته السلبية ثم يذهب بتصوره إلى المستقبل ويبث أحلامه وآماله ..

تستخدم هذه التقنية في معالجة حالات الخوف ، والتبول اللاإرادي ، الخجل المرضي ، نوبات البكاء ، الشعور بالوحدة، ضعف الدافعية ، غياب الأهداف ، المخاوف الاجتماعية ، الوسواس .

العلاج بالموسيقى

بدأت المستشفيات الدانمركية باستخدام الموسيقى في معالجة مرضاها وأكدت الدراسات أن الموجات الصوتية لها تأثير على الجهاز العصبي مما يؤثر على

حالة الجسم فإذا كانت الموجات منظمة فإنها تحدث أثرا إيجابيا ولا نجد أي جلسة لأي معالج بالطاقة تخلو من الموسيقى الهادئة . وقد أثبتت الدراسات أن مرضى الزهايمر ازداد أدائهم في النواحي الاجتماعية بعد أن استمعوا لمقطوعات موزارت.

الصيام

من العلاجات المتبعة في الطب البديل بهدف إراحة المعدة ومساعدة الجسم في التخلص من السموم والاتجاه نحو الصحة كما أن للصيام أثرا نفسيا إيجابيا وهو من الشروط الواجب إتباعها لممارس اليوغا والتأمل .

العلاج بالتنفس

يتنفس الإنسان بنسبة 30 % فقط من احتياج الجسم من الأكسجين ويعتبر التنفس من أول العمليات الحيوية التي يقوم بها الإنسان حين ولادته وآخر ما يقوم به قبل أن يفارق الحياة ، احتياج خلايا الجسم للأكسجين كبير جدا ويؤثر بشكل مباشر .. هناك أنواع مختلفة ومتنوعة من التنفس كالتنفس العميق ، التنفس اللوني ، التنفس الاسترخائي ... الخ إن 20 دقيقة من التنفس العميق لمدة 14 يوم كفيلا بتغيير ميكانيكا العقل والجسد نحو الصحة .

الاسترخاء

تعتمد جلسات الاسترخاء على التنفس بشكل أساسي وكلما كانت عملية التنفس منظمة وموجهة كلما اتجه الشخص نحو الاسترخاء بشكل أعمق . وهناك طرق متنوعة للاسترخاء وهي تعطي شعورا بالراحة و السعادة .. وتستخدم هذه التقنية للتخلص من الاكتئاب ، الأرق ، الإجهاد ، قلة الدافعية ، عدم القدرة على اتخاذ القرار ..

التنويم الإيحائي

عرفت الجمعية الطبية البريطانية التنويم الإيحائي بأنه حالة عابرة من الانتباه المتغير والمتبدل لدى الأفراد وهو حالة يمكن توليدها من قبل فرد آخر حيث تحصل الظواهر المختلفة بشكل تلقائي أو كإجابة رد فعل على أفعال أو محفزات معينة ..

تعمل مثل هذه المظاهر تغيرات في الوعي الشعوري والذاكرة وقابليته متصاعدة وامتامية لدى الأشخاص على الإيحاء وظهور أفكار وأجوبة عند هذا الشخص ، غير معتاد عليها في وضعه الروحي المادي وتستخدم جلسات التنويم الإيحائي في حالات الاكتئاب ، الحزن ، السمنة ، عدم القدرة على الإقلاع عن الإدمان على الكحوليات ، عدم القدرة على نسيان الماضي ، الوسواس القهرية ، المخاوف ، آلام المفاصل ، الصداع ، الشلل ، الصرع ، السرطان الخ .