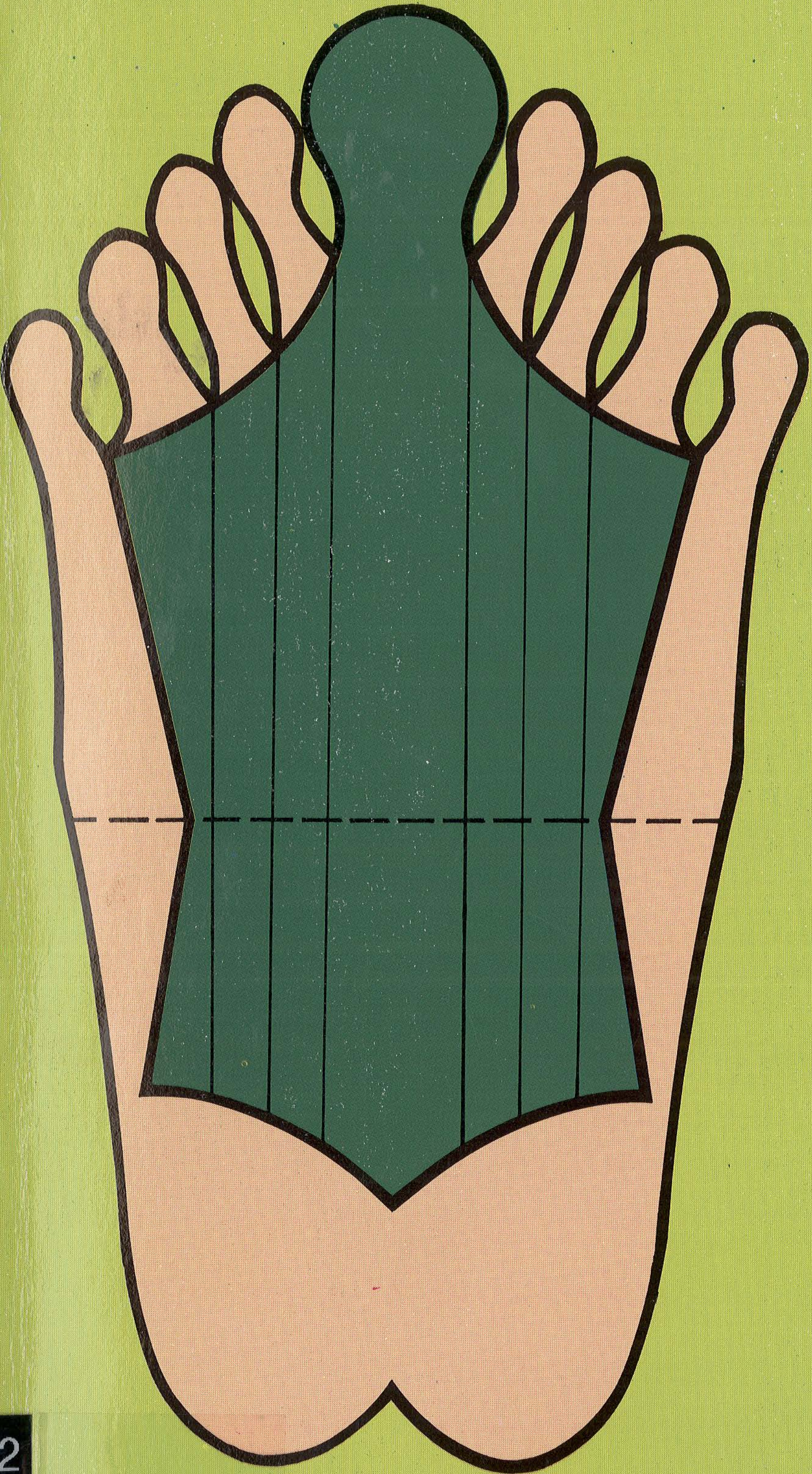

Refleksologi

Panduan Asas

822
AH

RAHIM ARIFF DON

Refleksologi: Panduan Asas

RAHIM ARIFF DON

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kementerian Pendidikan Malaysia
Kuala Lumpur
1994

YAYASAN KEPIMPINAN PERDANA
TUN DR. MAHATHIR MOHAMAD
PERDANA LEADERSHIP FOUNDATION

PUSTAKA PERDANA
1005973

KANDUNGAN

Senarai Rajah .... *xi*

Pendahuluan .... *xv*

BAB 1 — 1

LATAR BELAKANG REFLEKSOLOGI

Asas Refleksologi 3

Teori Zon 5

Keistimewaan Kaki 11

Penyakit dan Sakit 15

Istilah yang Digunakan Dalam Refleksologi 17

Kaedah Mengurut 23

Anda Sebagai Ahli Refleksologi 28

BAB 2 — 31

MENGENALI SISTEM RANGKA, OTOT DAN SARAF

Sistem Rangka 31

Sistem Otot 34

Sistem Saraf 34

Cara Mengurut Sistem Rangka, Otot dan Saraf 40

Masalah yang Melibatkan Sistem Rangka, Otot dan Saraf 51

BAB 3 55

MENGENALI SISTEM PERNAFASAN

Organ-organ dalam Sistem Pernafasan 56
Cara Mengurut Sistem Pernafasan 59
Masalah yang Melibatkan Sistem Pernafasan 62

BAB 4 65

MENGENALI SISTEM KARDIOVASKULAR

Organ-organ dalam Sistem Kardiovaskular 65
Cara Mengurut Sistem Kardiovaskular 69
Masalah yang Melibatkan Sistem Kardiovaskular 72

BAB 5 75

MENGENALI SISTEM PENCERNAAN

Organ-organ dalam Sistem Pencernaan 75
Cara Mengurut Sistem Pencernaan 81
Masalah yang Melibatkan Sistem Pencernaan 95

BAB 6 97

MENGENALI SISTEM KELENJAR ENDOKTRIN

Organ-organ dalam Sistem Kelenjar Endoktrin 98
Cara Mengurut Sistem Kelenjar Endoktrin 102
Masalah yang Melibatkan Sistem Kelenjar Endoktrin 108

BAB 7 111

MENGENALI ORGAN-ORGAN DERIA

Organ-organ Deria 112

Cara Mengurut Organ-organ Deria 117

Masalah yang Melibatkan Organ-organ Deria 121

BAB 8 123

MENGENALI SISTEM URINARI

Organ-organ dalam Sistem Urinari 123

Cara Mengurut Sistem Urinari 127

Masalah yang Melibatkan Sistem Urinari 130

BAB 9 133

MENGENALI SISTEM PEMBIAKAN

Organ-organ dalam Sistem Pembiakan 134

Cara Mengurut Sistem Pembiakan 137

Masalah yang Melibatkan Sistem Pembiakan 142

BAB10 145

MENGENALI SISTEM LIMFA

Organ-organ dalam Sistem Limfa 147

Cara Mengurut Sistem Limfa 149

Masalah yang Melibatkan Sistem Limfa 151

Senarai Istilah 155

Bibliografi 159

Indeks 161

PENDAHULUAN

Refleksologi kini mendapat perhatian yang istimewa. Keberkesanannya memulihkan penyakit membuat banyak orang menyifatkannya sebagai suatu keajaiban. Banyak pula yang berminat untuk mengetahui dengan lebih mendalam serta mempraktiskannya. Untuk itu saya berharap buku ini dapat memenuhi keperluan tersebut. Di samping itu, saya berharap juga buku ini menjadi rujukan ahli refleksologi tanah air.

Perkembangan refleksologi tanah air masa kini menampakkan gejala yang lari daripada asas refleksologi. Istilah refleksologi berasal daripada perkataan Inggeris, *reflexion* atau *reflection* yang bererti " bayangan, cerminan atau pantulan". Sufiks "logi" pula menunjukkan ia sebagai suatu kajian yang berdasarkan sains. Oleh itu lebih tepat perkataan refleksologi digunakan.

Akibat kekeliruan peristilahan ini, kaedah rawatan yang berdasarkan fisiologi kini disalahertikan sebagai rawatan tradisional. Tidak kurang pula orang yang mencampuradukkan dengan rawatan tradisional yang lain. Ada yang menyertakan pemakanan ubat, baik yang berupa akar kayu mahupun jamu atau pil. Tidak kurang pula yang menambah dengan mengurut badan, iaitu mengurut bahagian yang sakit. Perlu ditegaskan di sini bahawa ahli refleksologi tidak sekali-kali mengambil alih tugas doktor, dan rawatan refleksologi juga sama sekali tidak menyentuh bahagian tubuh yang sakit.

Biasanya yang banyak menimbulkan salah faham ialah penggunaan alat-alat, terutama kayu bagi menggantikan ibu jari. Akibatnya rawatan yang sepatutnya tidak menyakitkan menjadi suatu pengalaman yang menyebabkan pesakit berfikir dua kali sebelum mendapat rawatan selanjutnya. Dalam buku ini saya menekankan penggunaan tangan sahaja.

Kini banyak teredar gambar rajah yang menunjukkan kedudukan refleks organ di tapak kaki. Banyak orang mengetahuinya. Namun yang penting ialah mengetahui tubuh, mengenali kedudukan organ-organ serta memahami fungsinya, di samping mengetahui

simtom-simtom penyakit; ini akan menambahkan keberkesanan rawatan.

Buku ini memberi pengenalan sistem tubuh secara ringkas, diikuti dengan kaedah mengurut secara sistematik. Disertakan juga senarai dan keterangan ringkas tentang penyakit dan refleks yang perlu diurut.

Sebagai kajian yang berdasarkan sains, diharapkan penyelidikan tentang refleksologi akan berterusan. Pusat-pusat perubatan seperti hospital patut memperkenalkannya sebagai suatu cabang fisioterapi.

Bagi anda yang baru mengenali bidang refleksologi, disyorkan supaya mempraktiskan kaedah rawatan yang tidak mengakibatkan kesan sampingan serta boleh dipraktiskan pada bila-bila masa, pada diri sendiri, iaitu misalnya dengan mengurut kaki sendiri. Saya pasti keberkesanannya akan meyakinkan anda untuk mempraktikkannya pula pada keluarga, saudara-mara dan sahabat handai.

RAHIM ARIFF DON