

الحجامة الرياضية تأهيل وتنشيط وشفاء

د. حجاب عصام - جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس - الجزائر

i.hadjab@univ-soukahras.dz

Abstract:

The researcher's goal of this study is to introduce sports cupping and its importance for athletes in the process of first aid, speed of recovery, restoring vitality and helping strength and flexibility to achieve better sports form. Which may cause them pain, such as lactic acid and other mixtures, which increases their efficiency, facilitates their performance of exercises, and enhances their ability to win international competitions.

Accordingly, we decided to prepare an article that includes each of the sports cupping and its fields of application with the types of cupping that are used in the sports field and how to determine its dose and places of application in order to reach its physiological and chemical foundations in addition to its usefulness and some tips and foods to be taken before and after cupping.

Key words:

Sports cupping - activation and sports rehabilitation.

ملخص:

إن هدف الباحث من هذه الدراسة هو التعريف بالحجامة الرياضية وأهميتها بالنسبة للرياضيين في عملية الاسعاف الأولى وسرعة الاستشفاء واستعادة الحيوية والمساعدة على القوة والمرونة لتحقيق أفضل للفورمة الرياضية، فهي مساعدة للرياضيين على المزيد من التحمل وتنشيط الدورة الدموية، وتخليصهم من كريات الدم الهزمية، وتخليصهم من الأخلاط التي قد تسبب لهم الآلام مثل حمض اللبن وغيره من الأخلاط بما يرفع من كفاءتهم ويسهل من أدائهم للتمارين، ويعزز من قدرتهم على الفوز بالمسابقات العالمية.

وعليه ارتأينا إلى إعداد مقال يتضمن كل من الحجامة الرياضية ومجالات تطبيقها مع أنواع الحجامة التي تستخدم في المجال الرياضي وكيفية تحديد جرعتها وأماكن تطبيقها وصولاً إلى أسسها الفسيولوجية والكيميائية إضافةً إلى الفائدة منها وبعض النصائح والأطعمة الواجب تناولها قبل وبعد الحجامة.

الكلمات المفتاحية:

الحجامة الرياضية - التنشيط و التأهيل

الرياضي

مقدمة.

الحجامة إحدى أساليب الطب البديل التي أوصى بها الإسلام وهي امتصاص الدم الفاسد أو المحتقن من أماكن محددة من الجسم بواسطة المحجم بعد تشريط الجلد في تلك المناطق، وقد استخدموها الفراعنة لعلاج بعض الأمراض منذ 2200 ق.م. وكانت الحجامة لدى الصينيين وما زالت تستخدم عن طريق الإبر الصينية وهي الآن من أهم أساليب الطب الصيني، كما استخدمها الأطباء الإغريق وكذلك العرب، وقد استخدمها نبينا الكريم صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم وأوصى بها كطريقة لعلاج العديد من الأمراض لما لها من فوائد طبية للبشرية.

1- الحجامة الرياضية:

هي تقنين منظم لتطبيقات الحجامة مع الرياضيين باستخدامها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء، لتحقيق أفضل فورمة رياضية، حيث تهدف إلى تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافظة على القوة والمرونة، وتعد الحجامة الجافة والحجامة الدموية والتدليك بكؤوس الهواء (الحجامة التدليكية) والحجامة المائية بأنواعها أكثر أنواع الحجامة استخداماً في المجال الرياضي.

ويقصد بالحجامة الرياضية هي مساعدة الرياضيين على المزيد من التحمل وتنشيط الدورة الدموية، وتخليصهم من كريات الدم الهزلة، وتخليصهم من الأخطا التي قد تسبب لهم الآلام مثل حمض اللبن وغيره من الأخطا بما يرفع من كفاءتهم و يسهل من أدائهم للتمارين، ويعزز من قدرتهم على الفوز بالمسابقات العالمية.

2- ما هي مجالات تطبيق الحجامة الرياضية عملياً؟

- الإسعاف الأولي.
- التأهيل والعلاج الطبيعي.
- إعداد الرياضيين قبل المنافسات.
- سرعة استعادة الشفاء للرياضيين بعد المجهود التدريبي والتنافسي.
- التأثير المخصوص علي بعض الوظائف الحيوية المرتبطة بالجهد البدني.



3- ما هي أنواع الحجامة التي تستخدم في تطبيق وإجراء الحجامة الرياضية؟

نستطيع أن نستخدم أنواع مختلفة من الحجامة مع الرياضيين ولكن يبقى الاستخدام الشائع والأكثر للأنواع التالية:
 الحجامة الدموية (الرطبة):
 النوع الرطب والتي يستخرج من خلاله الدم الفاسد، من خلال استخدام مشروط الجروح الدقيق، ووضع كاسات زجاجية فوقه لتسريب الدماء الفاسدة عن طريق الضغط.



الحجامة الجافة:

النوع الجاف، والذي يعتمد فقط على الطريقة ذاتها ولكن بدون استخدام المشروط.



الحجامة التدليكية المتزحلقة باستخدام الزيوت العلاجية: (زيت الزيتون- زيت فول الصويا - زيت الكافور- زيت النعناع- زيت بذر الكتان- زيت القهوة- زيت الشاهي- زيت البرتقال - زيت الليمون- زيت الزنجبيل- زيت القرفة- زيت القرنفل- زيت الشطة).

سميت بالحجامة المتزحلقة لأن الكأس يتزحلق ، ولا يحدث ذلك الا بوضع مادة ملينة من الكريمات أو الزيوت .

الحجامة المتزحلقة علاج مثالي للأشخاص الذين يعانون من أوجاع المفاصل، مشاكل الدورة الدموية، مشاكل الرقبة، الظهر، والأكتاف.... ويمكن أن يكون المساج لكل الجسم والتركيز يتم على القسم العلوي من الجسم.

والحجامة المتزحلقة عبارة عن التدليك ويضاف إليه كاسات الهواء التي تشفط، مفعوله مفيد أكثر وأقوى من أنواع المساج الأخرى لأنه يدخل في عمق العضلات، ويتم فيها دهن الموضع المحدد بزيت الزيتون أو زيت النعناع ، يلي ذلك تحريك الكأس على وحول المكان المطلوب لجذب الدم وتجميعه في طبقة الجلد، ثم الشفط البسيط .



الحجامة المائية:

تستخدم في الطب الرياضي بوضع كأس ممتلئ نصفه بالماء البارد على أماكن الكدمات في الملاعب الرياضية بغرض وقف النزيف الداخلي وتسكين الألم بشكل سريع كإسعاف أولي.

➤ الحجامة مع الثلج المجروش (التدليك بالثلج المجروش):

يفضل استخدام الثلج في التدليك عن الماء البارد العادي،، لماذا؟

لأن الماء (ينحل حراريا بسرعة) على عكس الثلج الذي ينحل ليشكل ماء باردا فيطيل أمد التعرض العلاجي.

ويستخدم التدليك الثلجي علي العضلات الكبرى في الجسم لخفض أسرع لحرارة الجسم المرتفعة.

4- كيف يتم تحديد جرعة الحجامة الرياضية؟ وما هي أماكن تطبيقها؟

يخضع تحديد جرعة الحجامة الرياضية إلي العديد من المتغيرات التي يراعيها الأخصائي العلاجي الذي يتابع الحالة، ولكن القاعدة الأساسية هي استخدام الحجامة بصورة تكرارية مع فاصل زمني يراعي ظروف كل حالة، وأما تحديد أماكن تطبيق الحجامة الرياضية، فتخضع للهدف من الحجامة، حيث تختلف الأماكن في العلاج عن تلك المستخدمة في التأهيل، وتختلف الطريقة في التأهيل عن تلك المستخدمة في استعادة الشفاء، وهكذا، فهذه أمور ترجع بصورة كبيرة لتقدير المعالج بعد دراسة متعمقة في هذا المجال.

5- هل تصلح الحجامة الرياضية في أي مكان؟

الحجامة الرياضية لها متطلبات خاصة عند القيام بها سواء أدوات أو البيئة المحيطة، فبعض أنواع الحجامة الرياضية لا بد أن تؤدي تحت اشتراطات صحية بالغة الأمان، و البعض الآخر بسيط يمكن تطبيقه في أي مكان إذا توفرت الأدوات اللازمة له. (الحجامة الرياضية، 2017، ص ص. 1-2)، (حلي صالح، 2011، ص ص. 1-2)

6- فوائد الحجامة التي جعلتها مطلب لاعبي الأولمبياد:

نظراً لاستخدام الحجامة من قبل أبطال عالميين في أولمبياد ريو 2016 فقد أثارت موجة من التساؤلات بشأنها بعد أن شاهد المتفرجين ظهور آثار بقع دائرية حمراء على أجسام اللاعبين ومنهم أسطورة السباحة الأولمبية الأمريكية مايكل فيلبس أفضل رياضي أولمبي على مدى التاريخ الذي شارك في (5) دورات أولمبية متتالية وحقق (23) ميدالية ذهبية و(3) فضية و(2) برونزية، و يبدو أن فيلبس استخدم الحجامة قبل هذا الوقت فقد نشر صور له على انستغرام أثناء اجراء الحجامة له من قبل الطاقم الطبي للفريق الأمريكي.

ولم يكن الأمريكي فيلبس الوحيد الذي ظهرت على جسمه الدوائر الحمراء التي تتركها الحجامة بل ظهرت على جسم مواطنه لاعب الجمناز أليكس نادور المشارك في أولمبياد ريو 2016 وقال نادور لموقع USA Today الحجامة (هي أفضل من أي شيء آخر جربته) وأضاف

نادور "لقد استخدمت هذا الأسلوب العام الماضي للحفاظ على صحتي وفعلاً لقد وقاني من كثير من المتاعب.. ولم تقتصر الحجامة على أفضل رياضي العالم بل انتقل أثرها على العديد من ممثلين وممثلات السينما العالمية والمطربين العالميين وظهرت آثار الحجامة على أجسادهم في الحفلات والمناسبات وهذا يدل على مدى أهميتها في الجوانب الرياضية والصحية للفرد .

✓ وإليكم مجموعة من فوائد الحجامة التي خلص إليها عدد من الأبحاث، أو ناقشها
الأطباء والخبراء:

➤ توسيع الأوردة:

قال رئيس الجمعية الأمريكية للعلوم التقليدية في أحد اللقاءات التلفزيونية أن العالم الأمريكي روبرت فورشغت اكتشف في أحد أبحاثه أن تشريح الجلد يفرز ثلاث إنزيمات، الأول هو "أوكسيد النيتريك" وهو موسع للأوعية الدموية، لذلك تفيد الحجامة لمن يعاني من ضيق الأوردة والشرايين.

➤ تسكين الآلام:

وأوضح أن الإنزيم الثاني هي مادة تشبه الموروفين وتعتبر مسكن قوي للآلام، فيما يختص الإنزيم الثالث بزيادة الشبكة الدموية العصبية والمؤدية للأعصاب، وتساعد على عمل الخلايا بشكل جيد.

➤ تنشيط الدورة الدموية:

وتابع أن الحجامة من شأنها المساهمة في الإدراك والتركيز ومعالجة حالات النسيان المتكررة، لأنها تنشط الدورة الدموية، وتوصله متجدداً لخلايا المخ.

➤ الصداع النصفي:

وقال الطبيب إن من فوائد الحجامة علاج فعال للصداع النصفي، مستنداً لبحث أجري على 19 مريضاً بالصداع، وتعرضوا للحجامة على مدار 3 أشهر، مؤكداً أن النتائج كانت مذهلة.

➤ علاج آلام المفاصل:

ومن جانبه أكد الدكتور عبد الله إيلات على دور الحجامة في علاج تقلصات العضلات والمفاصل والام العظام.

➤ امتصاص السموم:

تعمل الحجامة على امتصاص السموم وأثار الأدوية من الجسم والتي تتواجد في تجمعات دموية بين الجلد والعضلات وأماكن أخرى بالجسم وإخراجها.

➤ تقليل الكوليسترول:

تقلل عملية الحجامة من الكوليسترول الضار في الدم و ترفع نسبة الكوليسترول النافع.

➤ علاج الأكزيما:

الأكزيما هي أحد الأمراض الجلدية، وتحدث بسبب تأثر الجلد بما يحدث للجهاز العصبي، وهو ما يفسر ظهورها لدى الأشخاص الأكثر عرضة للتوتر والضغط، وتساعد الحجامة في معالجتها حيث تنشط الدورة الدموية في مناطق المناعة. (فوائد الحجامة التي جعلتها مطلب لاعبي الأولمبياد، دت، فقرة 01)

7- ماهي أسسها الفسيولوجية والكيميائية:

أكد الأطباء أنّ الفضلات والسموم والشوائب وبقايا الكيمياويات المتراكمة في الجسم من الأدوية وكذلك كريات الدم الحمراء الهمة الكسولة و غيرها من المواد الضارة تتجمع وتركد في مناطق معينة من الجسم ومنها أعلى منطقة الظهر حيث تتميز هذه المناطق بضعف تدفق الدم وجريانه ببطيء كونها المنطقة الغير المتحركة من الجسم، وعلية فإن تراكم هذه المخلفات بشكل كبير وعدم التخلص منها بسهولة سوف تسبب خلل في عمل الدورة الدموية وعرقلة عامة لسريان الدم في الدورة الدموية نتيجة لتجمع هذه المخالفات وبكثافة في مناطق معينة مما تقلل من فاعلية عمل كريات الدم النشطة وتبطئ حركتها في الأوعية الدموية وبالتالي تؤدي إلى خلل في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة.

ونظرا لما تتمتع به الحجامة من أهمية و تاريخ حافل وعلى مدى عصور زمنية غابرة وحاضرة في معالجة العديد من عوامل التعب والضعف والارهاق والأمراض المختلفة وتخليص الجسم من الدم الفاسد أو المحتقن وإزالة المخلفات والسموم والشوائب ومنها كريات الدم الحمراء الهمة الغير نشطة والكسولة فقد تم تحليل دم الحجامة بعد خروجه من الجسم وجد به الكثير من الأخطا والشوارد الضارة أو ما تسمى بـ الشوارد الحرة (Free Radicals) والتي تتراكم بصفة مستمرة داخل جسم الإنسان.

وكذلك وجد أن جميع خلايا الدم الحمراء التي كانت في الدم المحجوم همة وغير طبيعية الشكل وكانت نسبة الهيموجلوبين فيه قليلة بنسبة الثلث إلى العشر وعلية فإن من أهم فوائد

الحجامة أنها تخلص دم الرياضي من هذه السموم التي كانت عالقة به وخروج الكريات التالفة والهرمة منها وغيرها من الشوائب، فالدم كالنهر الجاري إذا نظف ماؤه وأزيل ما في النهر من شوائب وتراكمت دبت فيه الحياة وعاد إلى نقائه وتدفقه ونتيجة لذلك فإن التروية الرئوية تزيد بأنسجة أعضاء الجسم المختلفة، ويخف العبء عن الكبد في التخلص من السموم والشوائب فينشط لتأدية وظائفه بوتيرة عالية.

إنّ اخراج الكريات الحمراء بالحجامة إلى خارج الجسم يؤدي إلى قلة في عددها في الدم فيقوم الدماغ بإرسال إشارات عصبية إلى الكلية لتنتج مادة تسمى العامل الكلوي و كذلك يرسل الدماغ الإيعازات إلى الكبد لينتج مادة الجلوبيولين فتنفرز هاتين المادتين في الدم فتتحد هذه المادتين في الدم لتشكل هرمون ESP الذي يذهب إلى نخاع العظم الأحمر فيحفزه على إنتاج كميات كثيرة من خلايا الدم الحمراء الجديدة النشطة بدل كريات الدم الحمراء الهرمة التي خرجت بالحجامة.

ويقول الطبيب الفرنسي كانتيل أن عدد كريات الدم البيضاء هي أيضا تزداد بنفس طريقة كريات الدم البيضاء كما تزداد قدرة هذه الكريات على إنتاج مادة بروتينية لها مفعول فعال ضد الفيروسات فتزداد مناعة الجسم، وبذلك فإن الدم يتجدد وتحسن نوعيته وتصبح خلاياه نشطة وحيوية وقادرة على القيام بوظائفها بشكل فعال حيث أن هذه الخلايا تقوم بدور حيوي جداً في النشاط الرياضي والمناعة وأي خلل يصيبها سوف تضطرب الأجهزة الوظيفية الأخرى.

وعليه فإن أهم فوائد الحجامة تجعل الدم نقياً و يؤدي وظائفه بكفاءة أعلا فيغذي الخلايا العضلية والعصبية والأجهزة الوظيفية الأخرى للجسم بما تحتاجه من المواد الغذائية والأوكسجين وتخليصه من ثاني أوكسيد الكربون والمخلفات الأخرى كحامض اللاكتيك بنقلة بشكل أسرع للقلب والدماغ والكليتين والكبد لتحويلة مرة أخرى إلى كلوكوز بواسطة أنزيمات خاصة تتواجد في هذه الأجهزة الوظيفية ثم يستخدم كطاقة والتخلص من الباقي منة بتحويلة إلى بروتين أو يخرج مع البول والتعرق وبذلك فهي بمثابة شحن لطاقة الجسم وتسليك مسارات الطاقة وتقوية المناعة العامة في الجسم .

ويؤكد الرياضيون الذين يمارسون الحجامة على أنها أسلوب فعال في تسريع عملية الاستشفاء من تعب التدريب والمنافسات و تعالج العديد من الأمراض وتسهل تدفق الدم في الجسم و تخفف الآلام العضلية الناتجة عن التدريب والمنافسات، وأنها عملية آمنة وسهلة

غير غالية الثمن وتنشط الوظائف الحيوية لأجهزة و أعضاء الجسم المختلفة، وهذا ما يحتاجه الرياضي و المدرب لتحقيق أفضل المستويات . (جبار ريمة الكعبي، 2016، فقرة 03)

8- الأكل بعد الحجامة للحصول على أفضل نتائج الحجامة:

ينصح بالصيام أو الاكتفاء بوجبات خفيفة قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات من جلسة الحجامة.

ومن الأطعمة التي يجب تناولها أثناء الفطور قبل الحجامة ما يلي:

1- أطعمة غنية بالحديد:

الأطعمة لديها نوعان من الحديد heme, non-heme ، يوجد حديد هيم في اللحوم، وهذا النوع يتم امتصاصه بواسطة الجسم بنسبة 30%. أما النوع الثاني فيوجد في المصادر النباتية مثل الخضروات، الفواكه والمكسرات، وهذا الحديد لا يتم امتصاصه بالكامل من الجسم، والذي يكون حوالي 10%.

قبل الحجامة يجب زيادة الكمية المستهلكة من الأطعمة الغنية بالحديد، لأنها تساعد على زيادة الحديد المخترن في الجسم وتقلل مخاطر الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد، وتوجد بعض الفواكه المعززة للحديد مثل الفراولة، البطيخ والمشمش المجفف.

2- الأطعمة الغنية بفيتامين ج:

فيتامين ج ضروري لتعزيز امتصاص الحديد، لذلك ينبغي تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين صباح اليوم الذي يتم فيه الحجامة، لأنها تعمل على امتصاص المزيد من الحديد، فتناول كأسين من عصير البرتقال يزيد من استهلاك فيتامين ج، بعض الفواكه الأخرى الغنية به مثل الكيوي، التوت، الشمام، الجريب فروت والأناناس.

3- يجب تناول 2/1 كوب من الحليب قليل الدسم مع زبدية من حبوب الفطور الباردة أو الساخنة، تناول قطعة من الفاكهة مع الزبادي قليل الدسم أو شريحة من خبز القمح الكامل مع المرابي أو عسل النحل، فهو خيار لفطور صحي منخفض الدهون.

4- الإكثار من السوائل:

قبل الحجامة، تبقى عملية ترطيب الجسم مهمة لعدة ساعات، يشرب ما لا يقل عن 16 أونصة من السوائل غير الكحولية، يوصي الصليب الأحمر الأمريكي، إما عصير طازج محلي الصنع أو ماء عادي، وتجنب الشاي والقهوة لأنهما يمكن أن يتداخلا مع امتصاص الحديد.

5- الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك:

يستخدم حمض الفوليك لتصنيع خلايا الدم الحمراء الجديدة، يساعد هذا على تجديد خلايا الدم المفقودة خلال عملية التبرع، والأطعمة التي تحتوي عليه هي البقول المجففة، الكبد، الهليون، الخضروات الورقية مثل الكرنب والسبانخ، كما يعتبر عصير البرتقال مصدر جيد لحمض الفوليك.

أما بالنسبة للطعام بعد الجلسة فيُنصح باتباع النصائح التالية:

- تناول بعض التمر، أو شرب الماء مع العسل للحصول على الطاقة بعد الجلسة.
- يمكن تناول الأسماك، والبيض، والفواكه، والخضراوات، وكميات قليلة جداً من الدجاج.
- شرب الكثير من الماء للمحافظة على رطوبة الجسم. (ما يفضل أن نأكل بعد الحجامة ، (د ت)، فقرة 01)

➤ الأطعمة الغنية بفيتامين ب6:

بعد الحجامة، الأطعمة الغنية بفيتامين ب6 تقدم العديد من المنافع الصحية، فيحتاجه الجسم لبناء خلايا دم حمراء صحية، وتساعد الجسم على تكسير البروتينات، التي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بعد الحجامة. بعض الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب6: البطاطس، البيض، السبانخ، البذور، الموز، اللحوم الحمراء والسّمك.

➤ الأطعمة الغنية بالحديد:

يحتاج الجسم الحديد لإنتاج خلايا الدم الحمراء، لذلك ينبغي تناول الأطعمة الغنية بالحديد بعد الحجامة، حتى يبدأ إنتاج خلايا الدم الحمراء مجدداً، ومن هذه الأطعمة السبانخ، اللحوم الحمراء، البقول، الزبيب، المكسرات وزبدة الفول السوداني.

9- نصائح بعد الحجامة:

يُنصح المحجوم بعد العلاج بالحجامة باتباع بعض النصائح و منها ما يأتي:

- تجنب جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على الكافيين لمدة 24 ساعة بعد الحجامة.
- تجنب الحليب، ومشتقاته لمدة 24 ساعة بعد الحجامة.
- الامتناع عن التدخين لما يقارب 24 ساعة.

- الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية والجماع لما يقارب 48 ساعة.
- تجنب غسل المنطقة التي تم تطبيق الحجامة عليها لما يقارب 24 ساعة. (ما يفضل أن نأكل بعد الحجامة ، (د ت)، فقرة 01)
- تجنب تناول الأسبرين، و الأطعمة الدهنية.
- الأطعمة التي تعيق امتصاص الحديد.

وختلاصة القول:

أيها المحاضر البدني عليك بنصح وارشاد اللاعبين باستعمالها، فيا أيها الرياضي فلا تفوت فرصة تجربتها للاستفادة من مميزاتنا ولنا في رسول الله صل الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم أسوة حسنة وقد أوصى باستخدامها لما فيها من فوائد للبشرية حيث قال نبينا الكريم (إن كان في شيء من أدويتكم من خير ففي شربة محجم) كما قال (إن أمثَلَ ما تداويتم به الحجامة).

المراجع:

- فوائد الحجامة التي جعلتها مطلب لاعبي الأولمبياد. (د ت). روتانا. استرجعت بتاريخ فيفري 27، 2021، من <https://rotana.net/الفوائد-الحجامة-التي-جعلتها-مطلب-لاوعي-الاولمبياد-1/>
- الحجامة الرياضية. (2017، أكتوبر، 25). استرجعت بتاريخ فيفري 28، 2021، من <https://lotusmtc.wordpress.com/2017/10/25/شفاء-و-تنشيط-و-شفاء/>
- حلبي صالح، أحمد (2011، ديسمبر، 12). كيف تتم الحجامة الرياضية. استرجعت بتاريخ مارس 01، 2021، من <http://sportscupping.blogspot.com/2011/12/how-to-use-cupping-sports.html>
- جبار، ريمة الكعبي. (2016، سبتمبر، 23). الأسس الفسيولوجية والكيميائية للحجامة. رابطة الأكاديميين للعرب. استرجعت بتاريخ مارس 02، 2021، من <http://arabacademics.org/258> لماذا أفضل رياضي العالم المشاركين في أولمبياد ريو 2016 استخدموا الحجامة.html
- ما يفضل أن نأكل بعد الحجامة. (د ت). البوابة. استرجعت بتاريخ مارس 02، 2021، من <https://www.albawaba.com/ar1114820-صحتك-وجمالك-ماذا-ناكل-بعد-الحجامة-1114820/>
- نصائح بعد الحجامة والأطعمة التي يجب تناولها. (د ت). لبنان الجديد "عدالة، تنمية، ديمقراطية"، استرجعت بتاريخ مارس 02، 2021، من

<https://www.newlebanon.info/lebanon-now/435720-نصائح-بعد-الحجامة-والأطعمة-التي-435720>

يجب تناولها