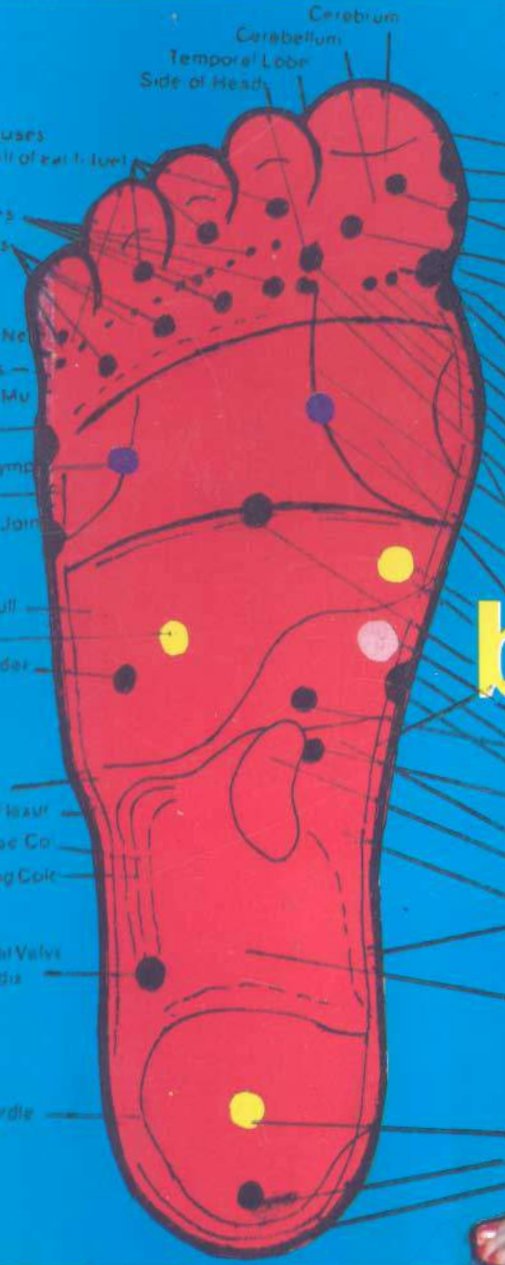
MILDRED CARTER - EUNICE D.INGHAM

Y HỌC THƯỜNG THỨC

Bấm huyệt nơi bàn chân



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Y HỌC THƯỜNG THỨC

BẤM HUYỆT NƠI BÀN CHÂN

*

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

MILDRED CARTER - EUNICE D.INGHAM

Y HỌC THƯỜNG THỨC

BẤM HUYỆT NƠI BÀN CHÂN

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

IN LẦN THỨ HAI

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Biên dịch : TRẦN VĂN THỤ
Hiệu đính : Bác sĩ NGÔ VĂN QUỸ

Dựa theo 2 cuốn :
"Helping yourself with foot Reflexology" - Bản Anh văn của Mildred Carter và *"Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la Réflexologie"* - Bản Pháp văn của Eunice D. Ingham

Chân thành cám ơn ông CHU DUY CAN Trường Cao đẳng sư phạm TP. Hồ Chí Minh, đã nhiệt tình giúp chúng tôi hoàn thành cuốn sách này. (NVQ-TVT)

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

LỜI GIỚI THIỆU

Lịch sử KHOA TRỊ BỆNH trên thế giới cho biết, từ lâu người Trung Hoa và nhiều dân tộc khác ở Đông Á đã biết cách kích thích một *số điểm dưới da* trên cơ thể con người để tác động tới hệ thống thần kinh và các cơ quan bên trong. Đó là phương pháp **bấm huyệt.**

Trong vòng một thế kỷ trở lại đây, nhiều bác sĩ danh tiếng tại châu Âu và châu Mỹ đã để nhiều công sức nghiên cứu việc chữa trị bằng phương pháp này và gọi là phương pháp phản ứng (Reflexology). Gần đây, tại Hoa Kỳ, nhiều bác sĩ mở phòng khám chuyên khoa chữa trị bằng phương pháp xoa-bấm. Các sách giới thiệu về phương pháp này được xếp vào loại sách bán chạy nhất (best seller). Hai bác sĩ, tác giả, đã viết về cuốn sách của họ, chuyên về bấm huyệt bàn chân như sau : "Nhiều bộ phận trong cơ thể chúng ta, hệ thống các dây thần kinh, các tuyến... có liên quan mật thiết với một số điểm ở bàn chân, ngón chân. Bằng phương pháp xoa-bóp-bấm vào những điểm đó, chúng ta có thể kích thích hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, làm cho những cơ quan tương ứng bị nhiễm bệnh sẽ được giảm đau hoặc khỏi bệnh.

Phương pháp này còn giúp chúng ta xác định được những điểm nào trong cơ thể bị đau yếu, kích thích sự phục hồi sức, giúp chúng không bị đau nặng hơn, củng cố sức bền bỉ của tuổi trẻ, làm cho thần kinh được thư giãn.

Đây là phương pháp không phải dùng thuốc, nếu có người phụ giúp cho mình thì càng tốt, nếu không có tự mình chữa trị cho mình cũng được. Chữa ở bất kỳ chỗ nào, lúc nào, khi ta có điều kiện như : giờ nghỉ giải lao ở nơi làm việc, ngồi trên xe hơi, lúc coi tivi ở nhà v.v...".

Mildred Carter

Cuốn *"Helping yourself with Foot Reflexology"*

* * *

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Bác sĩ William H. Fitzgerald, người đặt nền móng cho KHOA TRỊ LIỆU THEO VÙNG CƠ THỂ, là phụ tá cho các giáo sư bác sĩ danh tiếng POLITZER và OTTO CHIARI ở Vienna (Ý) và sau này về làm việc tại Connecticut (Mỹ), đã chỉ ra rằng :

Việc xoa bóp và bấm huyệt tại một số vùng cơ thể, có ảnh hưởng rõ rệt tới việc phục hồi chức năng của các cơ quan nội tạng. Các cơ quan này có thể nằm ngay ở vùng được bấm huyệt hay tại ngoài vùng. Nghĩa là có thể bấm huyệt tại ngay điểm đau hay tại một điểm khác để tạo ra phản ứng tới điểm đau. Cơ thể con người chúng ta có 10 vùng có những điểm phản ứng như thế.

Cùng nhiều bạn đồng nghiệp, từ nhiều năm nay, chúng tôi đã thử nghiệm đi thử nghiệm lại tác dụng của mỗi cách bấm huyệt, trên hàng trăm bệnh nhân. Các kết quả thu được đều xác định những điều bác sĩ Fitzgerald nêu ra là đúng.

Tôi mong rằng, phương pháp này sẽ giúp ích cho mọi người, để bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho bạn bè, người trong gia đình và của chính cả bản thân mình.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Eunice D. INGHAM

Trong cuốn *"Ce que les pieds peuvent racontér grâce à la Réfloxologie"*

Sách tiếng Pháp dịch từ *"STORIES THE FEET CAN TELL"*

* * *

Trong cuốn sách này, ngoài những bài chỉ dẫn về phương pháp xoa-bấm các điểm phản ứng để chữa bệnh và tăng cường sức khỏe còn có những bài viết dưới dạng tự thuật của các tác giả trên kể về công việc và kinh nghiệm chữa bệnh của mình, những lời khuyên và bình luận rất có ích của các bác sĩ.

Những bài có ghi chú D.I là của tác giả Eunice D.Ingham, và M.C là của tác giả Mildred Carter, học trò của D.Ingham. Những bệnh nhân của D.Ingham thường có người phụ giúp để xoa

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

bóp. Còn Mildred Carter lại trình bày chủ yếu về phương pháp TỰ XOA BÓP.

Để độc giả Việt Nam dễ đọc và dễ dò tìm các bệnh, những bài viết trong cuốn sách này được sắp xếp theo thứ tự các bệnh có liên quan tới các bộ phận từ trên xuống dưới của cơ thể như : đầu, thân trên, thân dưới rồi đến chân tay..., chứ không theo thứ tự a, b, c như trong 2 cuốn "HELPING YOURSELF WITH REFLEXOLOGY" của Mildred Carter và "CE QUE LES PIEDS PEUVENT RACONTER GRÂCE À LA RÉFLEXOLOGIE" của Eunice D.Ingham, là những tài liệu chính dùng để biên soạn cuốn sách này.

Thí dụ : Nếu bạn bị **TỨC NGỰC** và muốn tìm đọc lại bài viết về **TIM** bạn sẽ tìm mục lục ở phần viết về **THÂN TRÊN**.

Nếu bạn muốn tìm bài về **TÁO BÓN** là bệnh có liên quan tới **RUỘT**, bạn sẽ tìm ở phần 5, viết về **THÂN DƯỚI**.

Nếu bạn muốn tìm bài về **MẮT** hay **XOANG**, bạn tìm ở phần 3 viết về các bệnh ở **ĐẦU** v.v...

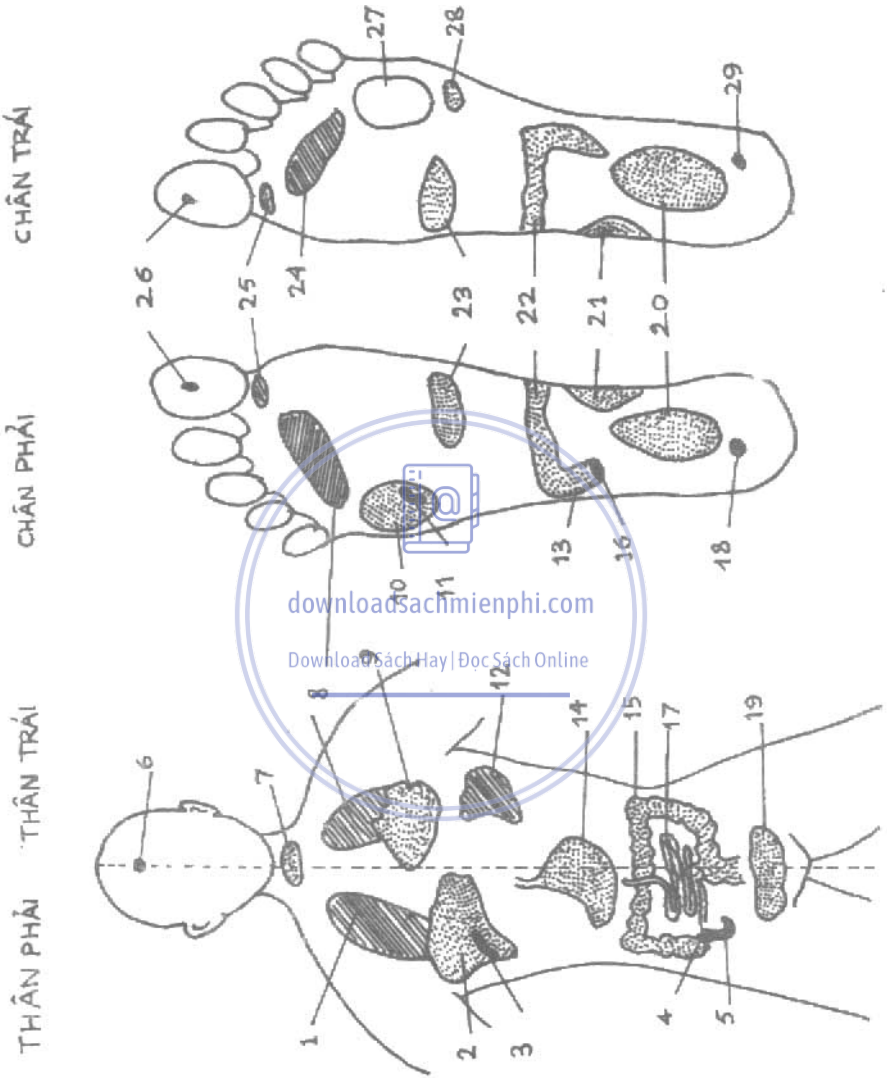
Mong rằng cuốn sách này có tác dụng tốt cho việc **GIỮ GÌN SỨC KHỎE** của mỗi chúng ta.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHỮNG NGƯỜI BIÊN SOẠN

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

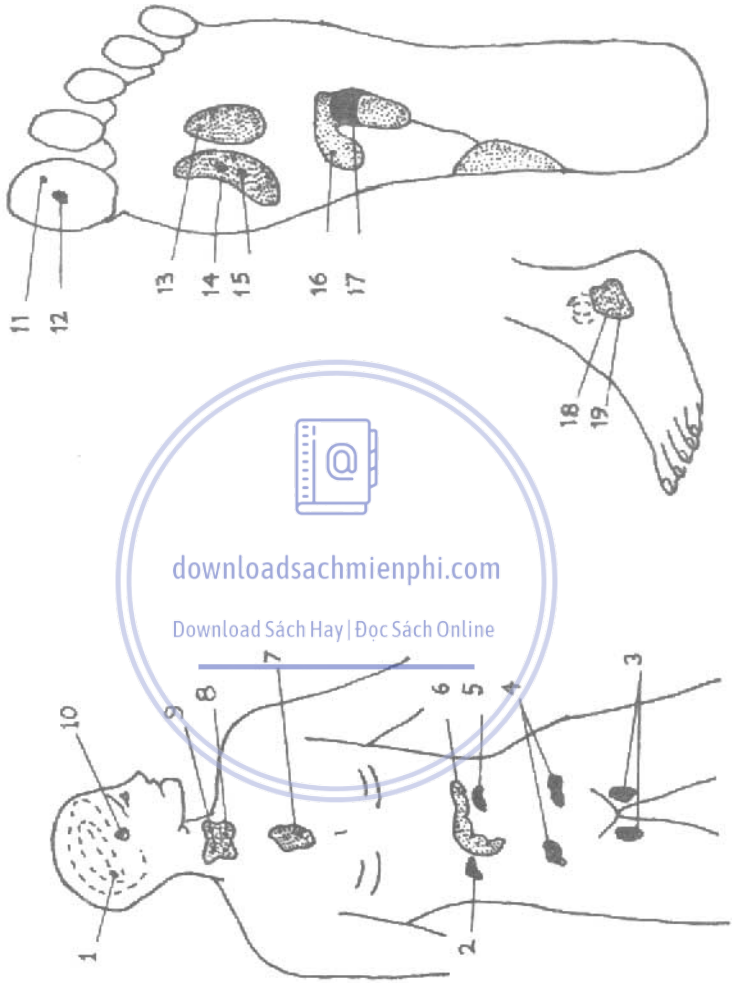
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG NƠI BÀN CHÂN

1-8-24- Phổi
2-10- Gan
3- Mật
4-13- Van hồi manh tràng
5-16- Ruột thừa
6-26- Tuyến yên
7-25- Họng
9-27- Tim
11-12-28- Lách
14-23- Dạ dày
15-22- Ruột già
17-20- Ruột non
18-29- Thần kinh tọa
19-21- Bàng quang

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

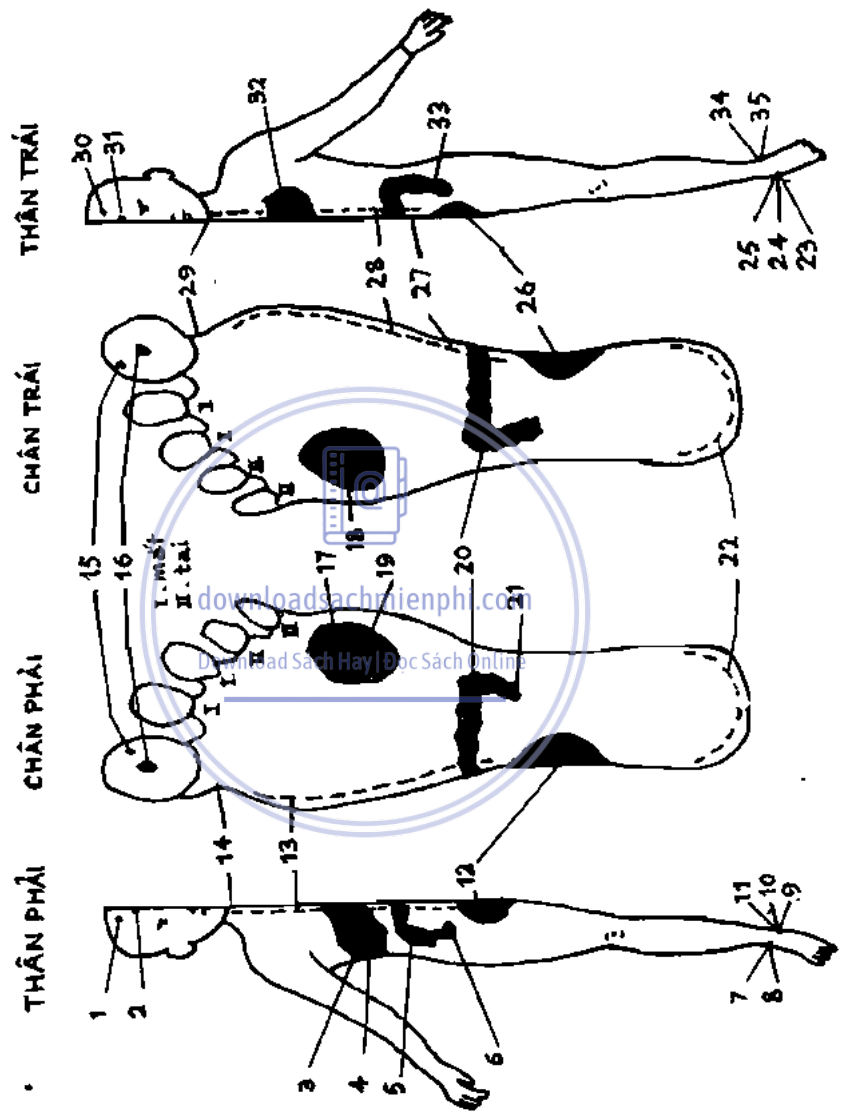
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA TUYẾN NỘI TIẾT

1-11- Tuyến tùng
2-5-17- Tuyến thượng thận
3-18- Tinh hoàn (nam)
4-19- Buồng trứng (nữ)
6-16- Tụy
7-13- Tuyến ức
8-14- Tuyến giáp
9-15- Tuyến cận giáp
10-12- Tuyến yên

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com
downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

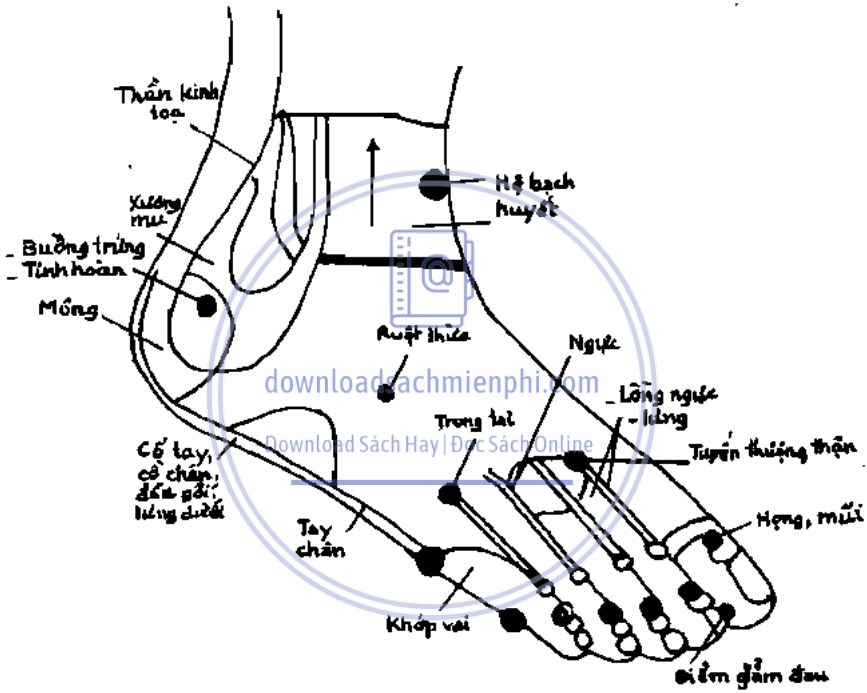
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG BÊN PHẢI VÀ BÊN TRÁI

1-15-30- Tuyến tùng
2-16-31- Tuyến yên
3-17- Gan
4-19- Mật
5-20-33- Ruột già
6-21- Ruột thừa
7-34- Buồng trứng
8-35- Tinh hoàn
9-23- Tuyến tiền liệt
10-24- Dương vật
11-25- Tử cung
12-26- Lưng dưới
13-28- Cột sống
14-29- Cổ
18-32- Tim
22- Trí
27- Eo lưng

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

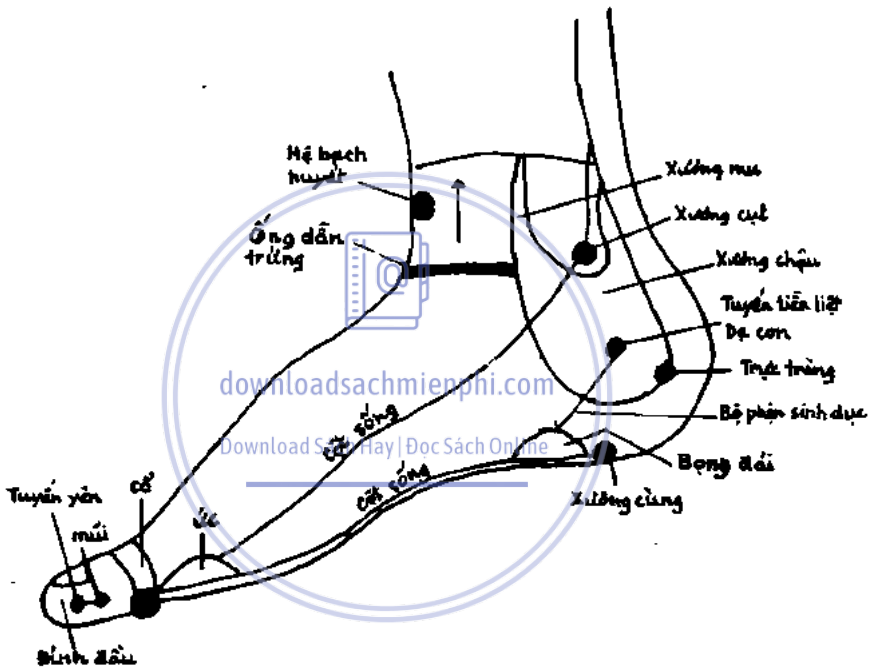
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



BÊN NGOÀI CHÂN

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

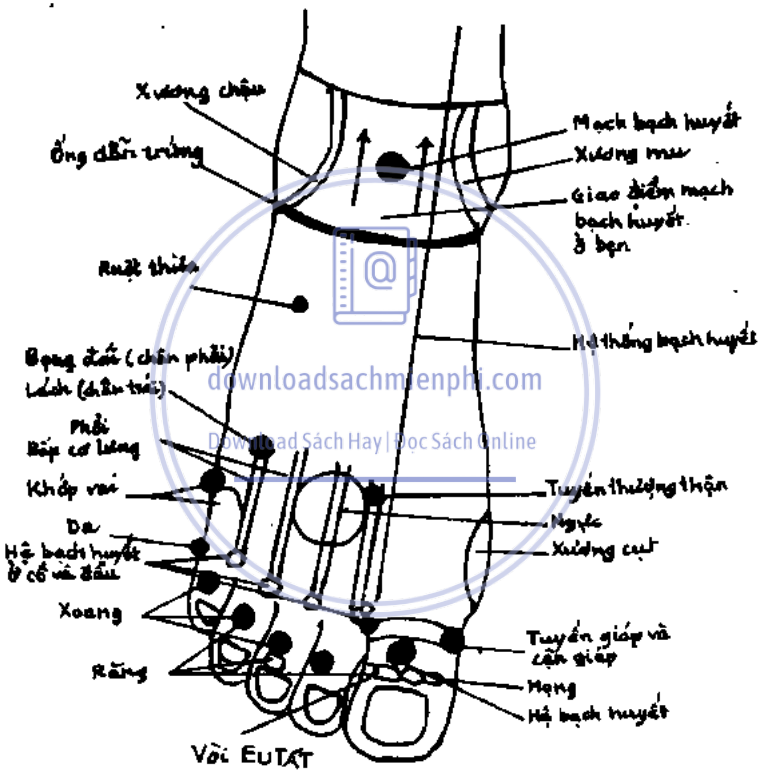


BÊN TRONG CHẬU

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

MU BÀN CHÂN VÀ CỔ CHÂN



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN MỘT

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VÀ SỨC KHỎE

1. BÀN CHÂN MÁCH CHÚNG TA NHỮNG GÌ ?

Tôi đặt tên cho một cuốn sách của tôi như trên, sau khi thu thập được nhiều kinh nghiệm và kiến thức qua việc chữa trị cho nhiều người bằng cách xoa bóp và bấm huyệt ở hai bàn chân.

Cơ thể con người chúng ta hiện nay có lẽ vẫn chưa được hoàn chỉnh và còn đang tiếp tục tiến triển. Cho nên nó còn rất nhiều nhược điểm khiến cho sức khỏe của chúng ta luôn có vấn đề trục trặc, nay bệnh này, mai bệnh khác. Tại sao có người bị táo bón ? Nguyên nhân sự tiêu hóa không tốt đó là do lá gan không làm việc hết năng suất. Tại sao nó mệt mỏi như vậy ? Bàn chân có thể trả lời câu hỏi đó.

Trong mỗi người chúng ta, có tới 35km các loại ống từ lớn, nhỏ, tới li ti, chạy ngang, dọc khắp mọi nơi trong cơ thể. Số lớn những ống đó là những dây thần kinh và các mạch dẫn máu lưu thông tới mọi tế bào. Chỉ cần một ống dẫn nhỏ đâu đó bị tắc là ảnh hưởng tới cả một nhánh hay cả hệ thống. Đôi bàn chân chúng ta là điểm tận cùng của hệ thống thần kinh và là điểm thấp nhất của các đường ống, vì phần lớn thời gian con người hoạt động là đứng hay ngồi. Cho nên, nếu máu chúng ta có những cặn bẩn, thì chúng thường bị dồn đọng và ứ tắc tại đây. Việc nắn bóp những điểm có ách tắc vì có những cặn bẩn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

của máu, ở hai bàn chân, sẽ làm các chất cặn bị tan hay phân tán nhỏ ra khiến máu dễ lưu thông và mang chúng đi nơi khác để thải ra ngoài. Những mạch máu có liên quan tới gan từ phía trên cơ thể xuống đều đi vào bên chân phải. Bởi vậy, việc xoa-bóp-bấm huyệt ở bàn chân phải có tác dụng làm máu lưu thông tới gan tốt hơn, phục hồi chức năng của gan và chấm dứt sự táo bón.

Đó là một thí dụ về sự liên hệ chân - gan - bệnh táo bón.

Sự lưu thông máu ở hai bàn chân không tốt, còn do một nguyên nhân khác nữa. Khi các cơ bắp của chúng ta hoạt động yếu, toàn bộ khung xương bị chùng xuống. Cả hệ thống 26 đốt xương chân cũng vậy. Các khớp xương co hẹp lại có thể làm cho một số dây thần kinh và mạch máu bị kẹt, gây ra sự ách tắc lưu thông của máu. Những cặn bẩn trong máu dễ bị ứ đọng ở những điểm này. Nếu những điểm đó có các dây thần kinh và mạch máu liên quan tới gan, gan sẽ hoạt động yếu đi. Nếu liên quan tới thận sẽ làm việc thải các chất axit uric qua đường nước tiểu kém hiệu quả. Chất cặn bẩn trong máu tụ lại lâu bị cô đặc thành những tinh thể. Nếu những tinh thể đó tụ tập ở đầu dây thần kinh, sẽ gây cảm giác nhức buốt và ảnh hưởng tới các cơ quan có liên quan.

Do đó, trong quá trình xoa-bóp-bấm bàn chân, nhìn nét mặt của bệnh nhân, người trị bệnh có thể xác định được những điểm đau và suy ra, cơ quan nội tạng nào trong cơ thể đang bị yếu hay không hoạt động bình thường.

Sáu mươi phần trăm trọng lượng cơ thể của chúng ta là chất lỏng. Làm thế nào giữ các chất lỏng đó được tinh khiết, để chúng dễ dàng lưu thông, thâm nhập và nuôi dưỡng các tế bào; đó là những việc làm cần thiết để bảo dưỡng sức khỏe của chúng ta.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

2. TẠI SAO NGƯỜI "XƯA" KHỎE HƠN NGƯỜI "NAY" ?

Có một câu châm ngôn Ả Rập nói rằng : "Có sức khỏe sẽ có TẤT CẢ". Nếu chúng ta có trong tay một tờ giấy ghi chữ HẠNH PHÚC cùng hai tấm hình, một người xanh xao ốm yếu và một người hồng hào khỏe mạnh, chắc không có ai phản đối việc chúng ta lồng tấm biển HẠNH PHÚC vào tấm hình thứ hai.

Tạo hóa sinh ra con người với đầy đủ các điều kiện để được khỏe mạnh và hạnh phúc. Nhưng trong quá trình sống, chúng ta phải biết cách chăm sóc và giữ gìn sức khỏe thì mới mong tồn tại được lâu trên trái đất này. Nhiều khi CON NGƯỜI phải để nhiều thời gian suy ngẫm, mới thấu hiểu được những điều kỳ diệu mà tạo hóa đã sắp xếp trong ta. Một điều kỳ diệu nhất mà ít người chú ý tới chính là hiện tượng phản ứng giữa bàn chân với tất cả các cơ quan trong cơ thể. Tại sao tạo hóa lại đặt mối liên lạc ở đó ? Vì khi sinh hoạt và lao động, gan bàn chân luôn tiếp xúc với đất, được chà sát như một sự xoa bóp tự nhiên. Chúng ta nên nhớ rằng con người được sinh ra không quần áo, với đôi chân trần. Những người nguyên thủy ngày xưa đã vượt đồng cỏ, rừng sâu, đồi rộng, núi cao cũng chỉ bằng đôi chân đó.

Còn chúng ta ngày nay thì sao ? Chúng ta tránh né sự đi lại bằng chân để đi bằng xe máy, xe hơi..., chúng ta ngại sự ma sát giữa sỏi, đá và chân bằng cách trồng cỏ mềm, và rải thảm trên đường đi. Chưa đủ, chúng ta còn nhốt đôi chân của mình vào trong một loại rọ mà ta gọi là đôi

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

giầy. Như thế, chúng ta đã loại bỏ ý định mà tạo hóa đã dành cho con người : được xoa bóp hai bàn chân một cách tự nhiên khi hoạt động. Bởi vậy, chúng ta phải tìm cách bù đắp lại những gì chúng ta để mất đi, bằng phương pháp xoa bóp các điểm phản ứng ở hai bàn chân. Phương pháp này áp dụng cho mọi người, từ trẻ sơ sinh cho tới các cụ già. Vậy, kết quả sẽ thế nào ? Câu trả lời là :

"Chỉ có lợi cho sức khỏe mà thôi"!

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

3. MỘT NGÀY CỦA BÁC SĨ KHOA PHẢN ỨNG HỌC

Những khách tới phòng làm việc của tôi trong một ngày có đủ các loại bệnh, gồm đủ mọi lứa tuổi :

1. CHỨNG ĐỘNG KINH

Một bà mẹ mang con tới kể với tôi thằng bé bị chứng động kinh từ lúc lên 9 tuổi. Bây giờ cháu đã 24 ! Có đêm, cháu lên cơn tới 27 lần ! Tôi nắn bàn chân người bệnh, thấy những điểm phản ứng của các tuyến nội tiết đều không bình thường. Tôi xoa bấm tất cả mọi điểm, cũng chẳng biết điểm nào là điểm chính. Vậy mà hôm sau, bà mẹ gặp tôi cho biết, đêm qua cháu giảm hẳn, chỉ lên cơn có một lần. Tuần sau nữa, cháu đã bớt phải dùng một số thuốc và cả tuần chỉ bị lên cơn trong một đêm. Khi xoa bấm lại bàn chân của cháu, tôi thấy chỉ còn có điểm cứng dưới ngón chân cái. Đấy là vùng phản ứng của TUYẾN GIÁP. Tôi cho bà mẹ biết sự chẩn đoán của tôi. Bà bảo : "Bác sĩ chữa cho cháu trước đây cũng nhận định như thế. Vậy là việc nắn bóp bàn chân để dò bệnh của tôi cũng đúng với sự chẩn đoán của các bác sĩ y khoa khác.

2. BỆNH MẮT

Người khách thứ hai của tôi là một bà cụ bị bệnh đục nhân mắt. Cụ cứ nằn nì tôi, xin chữa bằng phương pháp xoa-bấm để coi bệnh của cụ có thuyên giảm được không ? Và tôi cũng chiều theoý cụ. Không ngờ kết quả thật khả quan.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Mấy tuần sau, cụ tới phòng khám của tôi một mình, không cần phải có người dắt. Trên xe hơi, cụ nhìn thấy rõ các biển chỉ đường và phân biệt các loại tiền khi chi tiêu ở dọc đường. Cứ xem như vậy thì khoa phản ứng học rất có lợi cho người nhiều tuổi. Kích thích sự hoạt động của các tuyến, làm cho máu lưu thông dễ dàng trong huyết quản thiếu các chất độc không có điều kiện để thành cặn : đó là các điều kiện để trẻ hóa các tế bào, mang lại sức khỏe cho toàn cơ thể.

3. BỆNH TIM

Ít lâu nay, tôi có nhận chữa trị cho một bà cụ 60 tuổi. Cụ bị yếu tim, đã nằm liệt giường 3 tháng liền. Cụ đi phải có người đỡ, hai bàn tay luôn run run. Hồi tôi mới chữa trị bằng phương pháp phản ứng, mỗi lần nhận một bệnh nhân về tim, tôi cũng hồi hộp chẳng kém gì người bệnh vì biết rằng, bệnh này rất dễ trở chứng. Nhưng lần chữa cho bà cụ này, tôi không phải lo âu lâu. Mới sau một lần xoa bấm, cụ đã trở nên rất tỉnh táo, khỏi chứng run tay.

Trong suốt cả tuần, ngày nào cụ cũng lại tôi, tỏ vẻ rất lạc quan. Cụ bước lên bậc thang vào nhà tôi không cần ai đỡ. Cụ cho biết, trước khi chữa trị, cụ chẳng ngửi thấy mùi gì cả vì mũi cũng bị "điếc" luôn. Còn bây giờ, sáng sáng cụ lại ra vườn để thưởng thức mùi các loại hoa.

Cách đó một thời gian, khi gặp người con, tôi hỏi thăm sức khỏe của bà cụ, thì chị bảo :

- Bây giờ mẹ tôi khá lắm rồi. Cụ lái xe một mình đi thăm bà con thân thuộc. Tính tình cụ trở nên rất lạc quan, vui vẻ,yêu đời.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

4. RỐI LOẠN TINH THẦN

Tôi có quen một phụ nữ mới 30 tuổi, gia đình chị cho biết chị bị RỐI LOẠN TINH THẦN vì theo lời khuyên của bác sĩ, đã dành riêng cho chị một phòng riêng biệt ở nhà. Chị đã chữa trị qua 3 bác sĩ và được chẩn đoán là đau tim và rất có thể, còn bị cả ung thư nữa, cần phải mổ.

Một hôm, chính chị đã điện thoại cho tôi, mời tôi lại ngay vì chị cảm thấy rất mệt. Khi tới nhà, tôi giật mình không ngờ tình trạng chị lại đến thế : chị cời truồng, nằm co quắp trên giường và tin tưởng rằng, mình sắp chết !

Tôi nắm nhẹ bàn chân chị và bắt đầu xoa bóp. Chị nằm im, có vẻ dễ chịu thư dãn. Điểm phản ứng với tim ở chân chị rất bình thường nên tôi quả quyết nói với chị rằng chị không đau tim.

Chiều hôm đó, chị tỏ ra phấn khởi, đi cùng với con lại phòng làm việc của tôi. Chị vừa tới một lát thì lại lên cơn đau. Ngay lúc đó, tôi cầm chân chị trong tay, bấm vào các điểm phản ứng để dò bệnh. Khi tới điểm GAN và TÚI MẬT, chị nhắm mắt lại, kêu :

- Ôi, bà làm gì chân tôi đến nỗi tôi đau mờ cả mắt đi như vậy ?

Tôi bảo chị :

- Ngày mai, chị hãy tới bệnh viện, xin đi chiếu X- quang và nói với bác sĩ, chị cảm thấy "chắc chắn" là mình bị đau GAN và TÚI MẬT.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hôm sau, tôi được gia đình chị báo tin, chị đã qua cuộc giải phẫu về TỦI MẬT, đúng với căn bệnh mà bàn chân chị đã nói cho tôi biết.

5. ĐAU HỌNG

Buổi trưa hôm đó, tôi còn một khách hàng nữa. Chị hàng xóm nhà tôi mang đứa con bị sốt cao sang, cho tôi biết, cháu kêu bị đau họng. Cháu mới có 3 tuổi. Tôi đã nắn và bấm ngón chân cái cho cháu : đó là nơi có liên quan tới họng và một tuyến nội tiết có ảnh hưởng tới thân nhiệt.

Ngay buổi chiều hôm đó, tôi thấy cháu đã chạy nhảy ngoài trời, trên đống tuyết. Bố mẹ cháu thật quá chủ quan !

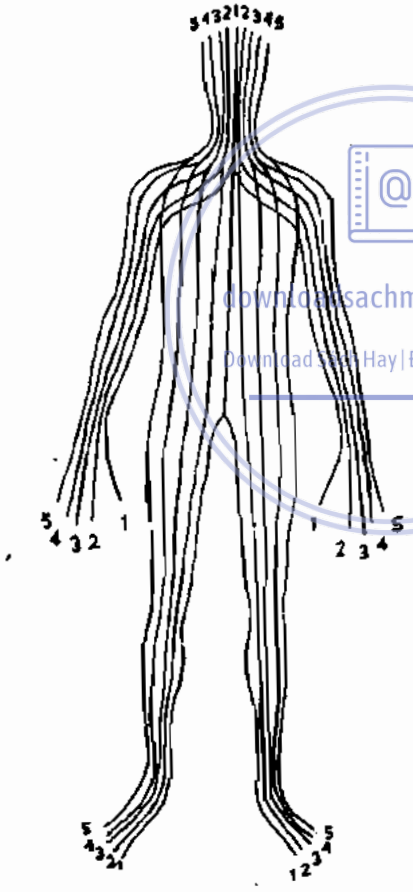
Phương pháp chữa bệnh bằng cách xoa bóp ở các điểm phản ứng rất hiệu nghiệm đối với trẻ con. Hình như các cháu nhỏ cũng thấy thích, nên những cháu đã được tôi chữa trị, mỗi khi sốt thường đòi bố mẹ đưa tới tôi chứ không chịu đi bác sĩ. Cũng có thể vì chúng ngại bị chích hay uống thuốc. Nhưng hiệu quả của phương pháp cũng đã chứng tỏ, với các cháu cũng có hiện tượng tắc nghẽn trong các mạch máu. Hiện tượng này tôi thấy rất rõ khi nắn và bấm tại các điểm phản ứng. Các điểm bị bế tắc này được khai thông sẽ mang lại sức khỏe cho mọi lứa tuổi.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

4. MƯỜI VÙNG PHẢN ỨNG

Chúng ta hãy chia cơ thể ra thành 10 dải theo chiều dọc. Từ 5 ngón tay, 5 ngón chân đi lên đầu (hình 1). Hãy tưởng tượng những đường vẽ đó là những vết cắt xuyên từ phía trước mặt ra sau lưng. Cơ quan nào trong cơ thể, dụng vào đường cắt nào sẽ nằm trong vùng phản ứng của đường cắt ấy. Thí dụ : tim có liên quan với chân trái và gan có liên quan với chân phải. Chúng ta thường nghe thấy câu than : "Ôi ! Tôi nhức chân quá... và đau khắp cả người !" Lời than đó chứng minh sự liên quan giữa các phần cơ thể trong cùng một vùng phản ứng.



Hình 1. 10 vùng phản ứng

Lại nhắc tới những cặn bẩn trong máu tụ ở chân.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chúng chứa nhiều nguyên tố Canxi trong thành phần, có thể cứng lại thành những tinh thể nhỏ như những đầu mũi kim nằm ở đầu các dây thần kinh, giữa các thớ thịt. Muốn làm chúng tan hay gẫy vụn ra, cần phải nắn, bóp, bấm vào những điểm chúng đang án ngữ đường đi của máu từ 5 tới 10 phút mỗi lần, tùy vào kích thước và thời gian chúng đã nằm ì ra đấy. Rõ ràng là việc nắn bóp như vậy sẽ làm cho người được chữa trị có cảm giác đau. Bởi vậy phải tùy vào sức chịu đựng của họ mà liệu việc nắn bóp. Có thể làm cách ra một vài phút, trước nhẹ, sau mạnh. Nhìn vào nét mặt họ, chúng ta có thể đoán được lúc nào bàn tay ta đã bóp đúng vào điểm có các tinh thể cặn bẩn nằm ở trong.

Việc nắn bóp bàn chân có tác dụng làm cho máu lưu thông tốt hơn và loại bỏ các chất độc chứa trong máu. Nếu gọi động tác đó là một phương pháp "lọc máu" cũng không sai.

Căn cứ vào sự liên hệ giữa bàn tay với toàn bộ cơ thể, chúng ta có thể nắn-bóp-bấm ở bàn tay cũng được, nhưng không có tác dụng nhiều như ở bàn chân.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

5. NHỮNG ĐIỂM PHẢN ỨNG Ở BÀN CHÂN

Cơ thể con người là một môi trường luôn luôn hoạt động. Lúc khỏe, phổi, tim, gan, thận, ruột... làm việc liên tục cả ngày lẫn đêm, đủ 24 giờ mỗi ngày. Nếu có bộ phận nào uể oải, đó là các cơ của nó đã bị yếu, phần lớn trường hợp đều do máu lưu thông kém, nên mang không đủ các chất bồi dưỡng đến cho cơ. Nguyên nhân sâu xa như ta đã biết, vì có các chất bẩn kết tinh ở đầu các dây thần kinh, chèn ép một mạch máu nhỏ đâu đó làm sự lưu thông máu bị tắc nghẽn hay gặp khó khăn. Ở hai bàn chân chúng ta, những điểm bị ách tắc đều gây ảnh

Hình 2. Sự liên hệ giữa bàn chân và các phần của cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

hưởng xấu tới các cơ quan nội tạng. Xóa bỏ được những tinh thể cặn bẩn, thiết lập lại sự lưu thông bình thường của máu ở những điểm đó sẽ làm cho các cơ quan tương ứng hoạt động tốt hơn. Do đó, người ta gọi một số điểm ở bàn chân là những điểm phản ứng. Chúng ta hãy nhìn hình vẽ của 2 gan bàn chân bên phải và bên trái (hình 2).

Gan bàn chân phải có liên quan tới các cơ quan nội tạng nằm ở bên phải cơ thể. Gan bàn chân trái có liên quan tới các cơ quan nội tạng nằm bên trái cơ thể. Ở gan bàn tay cũng tương tự như vậy.

Từ ngón xuống gót, có đoạn bàn chân thót vào. Lấy chỗ đó làm ranh giới chia bàn chân ra làm 2 phần thì phần trên, kể cả ngón chân có liên quan tới ngực và đầu còn phần dưới, có liên quan tới các cơ quan nội tạng từ bụng trở xuống. Thí dụ : có sự liên hệ như sau ở gan bàn chân trái :

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NƠI CẢM ỨNG

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Có nhiều điểm phản ứng như vậy, chúng ta sẽ dần dần đề cập tới căn cứ vào những cảm giác bệnh nhân nhận được ở những điểm đó, người trị bệnh có thể suy đoán ra bộ phận nào của cơ thể bị đau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

6. NHỮNG ĐIỂM PHẢN ỨNG Ở NHỮNG NƠI KHÁC - MỘT SỐ NGUYÊN NHÂN BỆNH

Chúng ta cũng nên biết thêm rằng, không phải chỉ có những điểm phản ứng ở hai bàn chân. Trên cơ thể chúng ta, còn có nhiều điểm phản ứng ở những nơi khác mà cuốn sách này chưa đề cập tới. Một điều đáng chú ý nữa là hiện tượng đau không chỉ gây ra bởi sự bế tắc ở các đoạn mạch máu. Thí dụ : có người bị xưng tấy ở đầu gối bên phải, có thể là do bị viêm dây thần kinh. Trong trường hợp này, nếu nắn bóp trực tiếp ở điểm đau, có khi lại làm người bệnh đau thêm. Còn nắn bóp ở khuỷu tay phải, ta sẽ tìm thấy một điểm đau ứng với nơi đau ở đầu gối. Hãy xoa bóp khuỷu tay phải người bệnh độ 10 phút, bạn sẽ làm đầu gối người bệnh giảm đau rõ rệt.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu người bệnh đau đầu gối trái, ta sẽ xoa bóp khuỷu tay trái; đau cổ chân, ta sẽ xoa cổ tay và đau cổ tay ta lại xoa ở cổ chân. Sở dĩ có hiệu quả như vậy vì những điểm đó phản ứng với nhau.

Có nhiều trường hợp, tuần hoàn máu không tốt không phải do các cặn bẩn làm ách tắc sự lưu thông. Nguyên nhân của nhiều căn bệnh phụ thuộc hoàn toàn vào trạng thái tư tưởng của người bệnh. Sợ hãi, lo lắng, nôn nóng, tức giận... đều làm tăng lượng độc tố trong máu, tiêu phí năng lượng, hủy hoại nhanh hơn các tế bào thần kinh. Các nhà nghiên cứu thấy rằng sự căng thẳng thần kinh kéo dài có thể dẫn tới sự hình thành các khối u và bệnh ung

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thư; sự lo lắng thái quá đưa tới sự rối loạn chức năng của tuyến thận và bệnh thấp khớp v.v...

Nhiều người lại bảo rằng : vì có những sự việc như thế... như thế xảy ra với tôi, nên tôi mới lo nghĩ, tức giận, ghen tuông v.v... Họ nghĩ rằng, trong cả một cuộc đời, không được có việc gì xảy ra ngoài ý muốn của họ cả. Đó là điều không tưởng. Muốn bảo vệ sức khỏe cho bản thân mình mỗi người cần phải tôi luyện khả năng tự chủ, biết kiềm chế mình trước những sự việc bất thường xảy ra để tránh cho cơ thể khỏi bị suy yếu hay gục ngã.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

7. CHẨN ĐOÁN BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP PHẢN ỨNG

Để chẩn đoán được bệnh, chúng ta hãy dò tìm qua các điểm phản ứng ở bàn chân. Những điểm cảm ứng thường "nhậy cảm" nghĩa là nếu ấn đúng vào chúng, người bệnh sẽ thấy đau hay rất đau. Nhìn vào hình vẽ sự tương quan giữa bàn chân và các bộ phận trong cơ thể, người trị bệnh có thể kết hợp với những triệu chứng bệnh của bệnh nhân hay của chính mình để suy ra nơi nào trong cơ thể bị đau hay bị bệnh.

Một người có kinh nghiệm về TỰ XOA BÓP có thể cảm thấy sự khác thường ở bàn chân mỗi khi trong người có sự trục trặc ở đâu đó. Bàn chân của chúng ta lúc đó đã trở thành một bộ phận báo động trong hệ thống bảo vệ sức khỏe của chính mình.

Khi dò bệnh bằng phương pháp xoa-bấm bàn chân, không nên ấn mạnh ngay vào một điểm nào đó. Như vậy sẽ làm cho người bệnh bị đau vì động tác ấn chứ không phải là tìm ra nút bấm để điểm phản ứng nói cho ta biết địa chỉ của nơi có bệnh. Mới đầu, nên xoa tròn khắp vùng phản ứng rồi dần dần, tăng sức nhấn và để ý xem bệnh nhân hay chính mình thấy đau nhất ở điểm nào.

Không nên bấm mạnh ở một điểm quá lâu. Lần xoa bóp thứ nhất, chỉ cần 5 phút rồi đổi chân hay chuyển qua các điểm khác. Có thể cách quãng một ngày. Lần thứ hai, có thể xoa mỗi điểm lâu độ 10 phút.

Đúng ra thì khi đã khỏi bệnh, bấm vào điểm phản ứng sẽ không thấy đau nữa. Nhưng, sau những lần chữa trị như vậy, người bệnh vẫn cảm thấy hơi đau vì sự xoa bóp

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

có tác dụng kích thích sự hoạt động của bộ phận bị tổn thương, nhưng phải có thời gian để các tế bào đã bị tổn thương được phục hồi hay thay thế. Trong trường hợp những tế bào bị hư hại nặng, thì dù có được phục hồi cũng không thể được hoàn toàn như cũ. Hình ảnh những vết sẹo là những thí dụ cụ thể. Vết thương, tuy đã được lấp kín, nhưng những tế bào da, thịt, gân, thần kinh v.v... đã bị xáo trộn không còn liên hệ được với nhau như xưa nữa. Bởi vậy, những vết thương cũ trên da thịt hay trong cơ thể thường là nguyên nhân của nhiều hiện tượng đau và bệnh.

Vì các điểm của cơ thể có liên quan chặt chẽ với nhau nhất là nếu cùng chung vùng phản ứng, nên vết thương ở đầu có thể làm người bệnh bị đau ở lưng và một vết thương ở chân lại làm cho chúng ta thấy đau đầu.

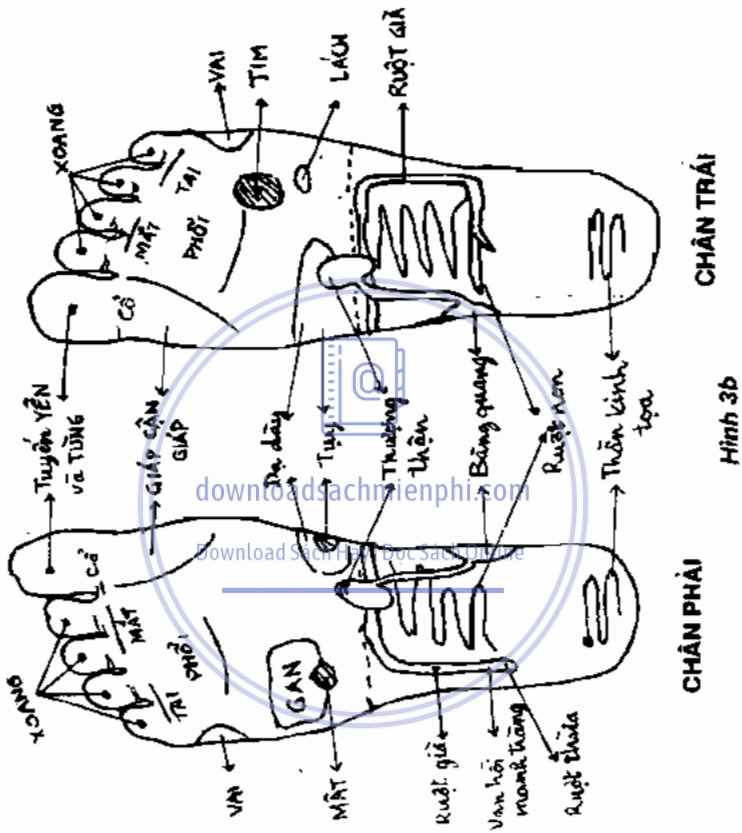
Trong những trường hợp như vậy, việc xoa - bấm các điểm phản ứng với chỗ đau vẫn có tác dụng làm giảm đau và có nhiều ảnh hưởng tốt tới việc chữa trị.

Theo sơ đồ về 10 vùng phản ứng (hình 1) chúng ta thấy bàn tay với những ngón tay cũng là những điểm đầu nút của hệ thống thần kinh và các mạch máu. Nhưng, trong sinh hoạt và lao động hàng ngày, bàn tay có nhiều điều kiện để được xoa bóp một cách tự nhiên khi sờ mó, cầm, nắm, lôi, kéo... làm các điểm phản ứng cũng giảm độ nhậy cảm.

Tuy vậy, đối với những người ít sử dụng tới bàn tay, thì việc xoa bóp các điểm phản ứng ở bàn tay cũng có nhiều hiệu quả. Hai bàn tay đều có những điểm phản ứng ở các vị trí tương ứng với các điểm phản ứng ở hai bàn chân (hình 3a, b).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

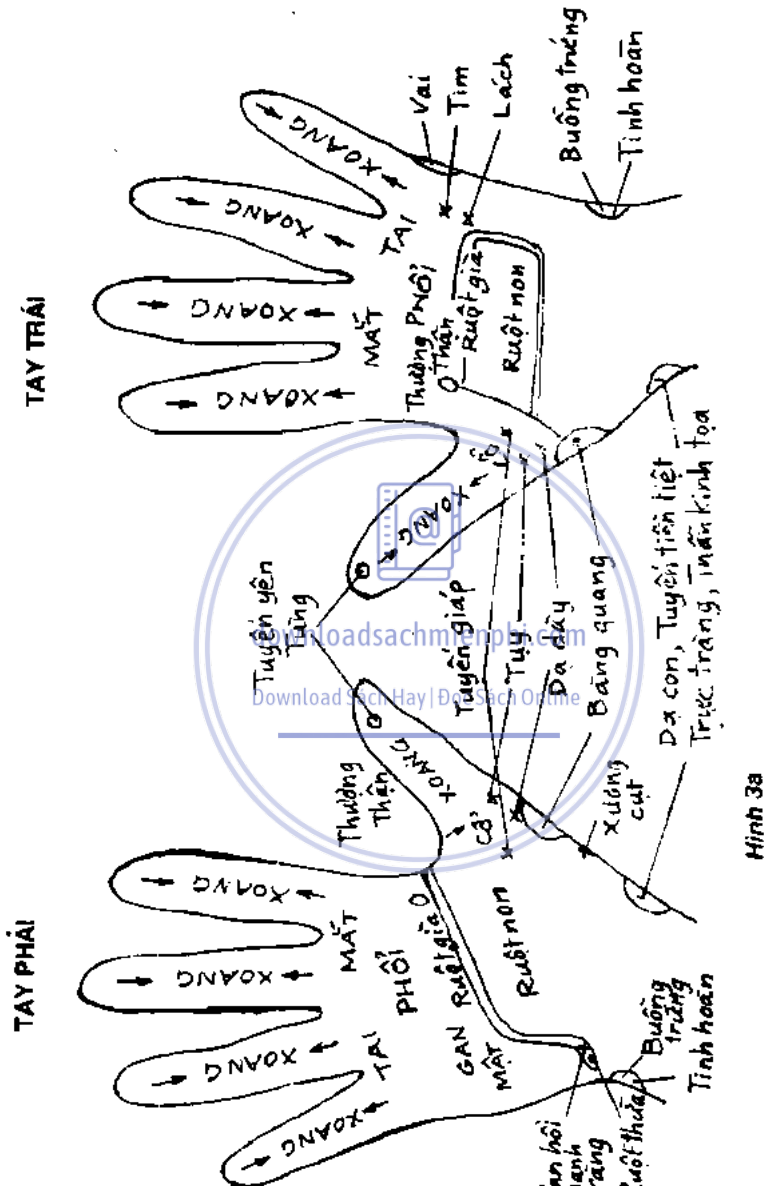
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 3. **Các vùng phản ứng ở bàn tay và bàn chân**

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 3a

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

8. TƯ THẾ CỦA BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI SĂN SÓC

Người bệnh nằm trên giường hay ghế dài trong tư thế thoải mái. Người trị bệnh ngồi ở cuối giường, nếu có ghế thấp hơn mặt giường một ít thì tốt, đối diện với gan bàn chân người bệnh. Khi trị bệnh, nắm chặt bàn chân trái trong bàn tay phải của mình rồi dùng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay trái để NẮN-XOA và BẤM hoặc ngược lại.

Khi NẮN và XOA thì dùng phần mềm của 2 đầu ngón tay. Khi BẤM thì để ngón tay gần thẳng đứng với điểm bấm và bấm bằng đầu ngón tay. Bởi vậy, móng tay người trị bệnh phải cắt thật ngắn.

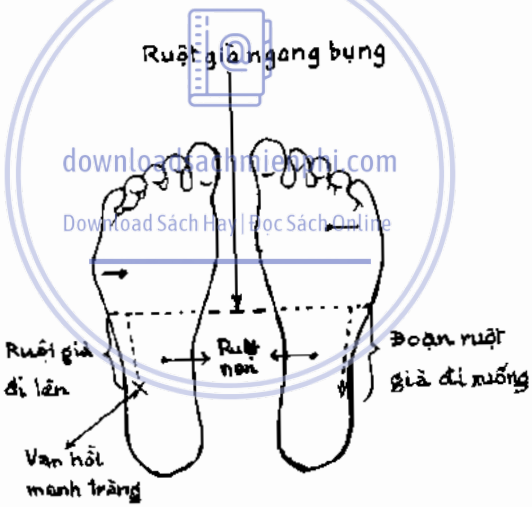
Thoạt đầu, người trị bệnh có thể di chuyển ngón tay trên nhiều điểm để dò bệnh. Thí dụ : Với một người bị đau ở vùng bụng, nếu ta nghĩ là đau ruột già thì di chuyển các điểm bấm ở phần giữa gan bàn chân và dọc 2 bên cạnh. Khi bấm sẽ thấy có điểm người bệnh cảm thấy đau nhất : điểm đó là điểm phản ứng với vị trí đau của ruột già. Ngang gan bàn chân phải, ứng với đoạn ruột già ngang bụng bên phải. Mép ngoài chân phải ứng với đoạn ruột già đi xuống hậu môn. Ngang gan bàn chân trái có những điểm phản ứng với đoạn ruột già nằm ngang ở bụng bên trái. Mép ngoài chân trái ứng với đoạn ruột già ở bên trái bụng, đi lên theo chiều dọc (hình 2, 3, 4). Điểm ngoài, tiếp xúc với gót bàn chân phải, ứng với đoạn ruột thừa.

Nhiều bệnh nhân mới bị đau đã vội uống thuốc giảm đau. Như vậy không có lợi vì không khác gì hành động của

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

một người đi xóa dấu vết của con đường dẫn tới nơi cứu nạn. Theo bác sĩ Chapman thì không có bệnh ĐAU mà chỉ có HIỆN TƯỢNG ĐAU. Đó là tiếng kêu cứu của những dây thần kinh hay một bộ phận cơ thể nào đó đang kêu đói, vì không được tiếp tế đầy đủ về máu. Không nên dùng thuốc để bịt tiếng kêu đó lại mà phải khơi thông nguồn tiếp tế nhiên liệu cho nó tới mọi nơi cần, nhanh và đầy đủ.



Hình 4.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

9. TỰ XOA BÓP VÀ KỸ THUẬT TỰXOA BÓP

* TỰ XOA BÓP

Có 3 thế căn bản để tự xoa bóp :

1. Ngồi trên giường hay trên ghế vừa đủ cao, để chân chạm đất. Bắt chéo chân để khớp đầu gối chân phải trên đầu gối trái hay ngược lại (hình 5). Tư thế này thường áp dụng cho việc xoa-bấm gót chân hoặc phía trên bàn chân.

2. Đặt bàn chân phải lên đầu gối hay dùi trái. Một tay đỡ bàn chân và một tay xoa-bấm (hình 6). Tư thế này áp dụng cho việc bấm ở gan bàn chân.

3. Ngồi bắt một chân hay hai chân ra phía sau như tư thế của người quỳ. Có thể ngồi lên một chân, còn chân cần xoa bóp để ở ngoài, bên cạnh mông. Tư thế này áp dụng cho việc xoa bóp ở phần trên và cạnh ngoài bàn chân *(xem hình 17)*.

* KỸ THUẬT XOA BÓP

Thường dùng 6 phương pháp :

1. *Nắn* : dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp hai bên một ngón chân rồi di chuyển các ngón tay ngược chiều nhau. Thường áp dụng để vê các ngón chân (Xem hình 9).

2. *Xoa* : dùng phần thịt mềm đầu ngón tay cái xoa tròn trên điểm phản ứng.

3. *Day* : Muốn tăng độ cứng, có thể gập ngón tay cái lại rồi dùng chỗ khớp của 2 đốt để day. Có thể dùng khớp giữa đốt thứ 2 và thứ 3 của ngón trỏ hay ngón giữa (hình 38).

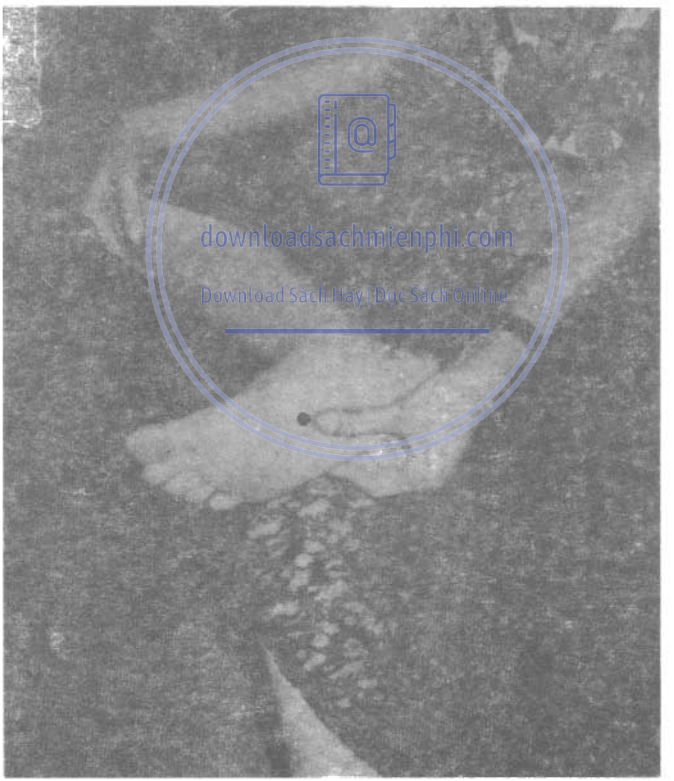
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

4. *Bấm* : dùng đầu ngón cái ấn xuống da sao cho đốt đầu thẳng đứng với bề mặt da ở điểm phản ứng (xem hình 54).

5. Trong nhiều trường hợp, ngón tay mềm không đủ cứng để ấn sâu xuống da, có thể dùng vật cứng bằng nhựa hay gỗ, phần đầu đã mài nhẵn để ấn xuống cho thêm hiệu quả (xem hình 61).

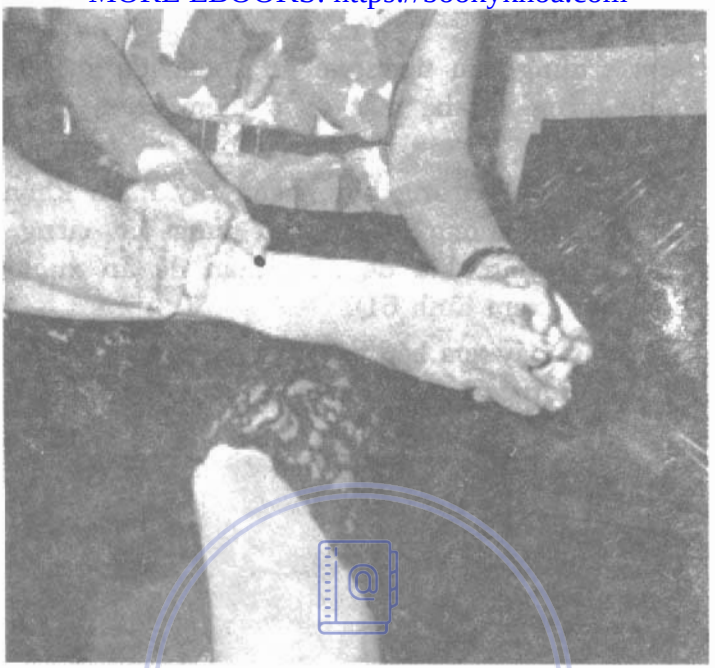
6. Sử dụng máy xoa bóp truyền rung động ở điểm phản ứng để phối hợp với việc xoa bóp bằng tay.


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 5* và *hình 6-7 **(trang tiếp sau) :**
Các tư thế ngồi để tự xoa bóp bàn chân

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sach Hay | Doc Sach Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN HAI
CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

10. CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

Có người đã ví PHỔI, TIM, GAN, THẬN... như những vị giám đốc đầy năng lực, đứng đầu các ngành trọng yếu trong cơ thể chúng ta. Vậy mà, cạnh các giám đốc đó lại còn 7 chú lùn giữ những chức năng bao quát và nhậy bén hơn. Nếu PHỔI chỉ liên quan trực tiếp tới sự hô hấp; TIM, tới sự tuần hoàn... thì 7 chú lùn này có liên quan tới SỰ SỐNG nói chung. Đó là các TUYẾN NỘI TIẾT, gồm :

- Tuyến YÊN và tuyến TÙNG trong hộp sọ.
- Tuyến GIÁP và CẬN GIÁP, gần thanh quản và khí quản ở cổ.
- Tuyến Ức ở ngực.
- Tuyến THƯỢNG THẬN và tuyến SINH DỤC.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chúng ta hãy hình dung các tuyến này như những nhân vật quan trọng trong một hội đồng kỹ thuật, luôn phối hợp chặt chẽ với nhau để đề ra đường lối hoạt động chung cho các cơ quan trong cơ thể. Những tuyến này tiết trực tiếp những đặc chất được gọi là HOÓC-MÔN (nội tiết tố) vào máu một cách rất sáng suốt và đầy trách nhiệm. Vì mỗi lượng nhỏ HOÓC-MÔN tiết ra ở thời điểm nào, ở hoàn cảnh nào đều có những hậu quả rất quan trọng. Chỉ cần khác nhau một lượng nhỏ cũng đủ làm cho một người là thông thái hay ngốc nghếch, cao lớn hay thấp lùn, yêu đời hay sầu thảm. Một bé nhỏ bị thương ở

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

tuyến GIÁP có thể sẽ ngưng lớn. Một người bị cắt tuyến sinh dục sẽ thay đổi từ giọng nói, dáng điệu tới tính nết cho cả một cuộc đời.

Người ta còn nghĩ rằng, những hoóc-môn có khả năng truyền những luồng sóng điện, qua não và hệ thần kinh tới từng tế bào trong cơ thể chúng ta. Nhận được những sóng điện này, các tế bào trở nên sinh động trong công cuộc xây dựng và bảo vệ sự sống. Nếu không nhận được nguồn điện đó các tế bào sẽ ủ rũ, héo mòn và dần dần bị hủy hoại như những vật chất tự thối rữa trong nước ao tù vậy. Những tuyến nội tiết quan trọng như vậy, nên một cơ thể chỉ có thể khỏe mạnh nếu các tuyến này hoạt động bình thường.

Chúng ta nên chú ý, các tuyến nội tiết có ảnh hưởng tới cả tính tình con người. Ngược lại, tình cảm của mỗi người cũng ảnh hưởng tới các tuyến nội tiết. Bởi vậy, giữ được tinh thần thanh thản, lạc quan là giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh, việc xoa bấm vào các điểm phản ứng với các tuyến này cũng có tác dụng như thế.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

11. TUYẾN YÊN

Ai cũng biết, NÃO thường được coi như bộ phận chỉ huy tối cao của các cơ quan trong cơ thể con người. Nhưng, còn có một vị chỉ huy nữa, tuy nhỏ nhưng quyền hành rất lớn : đó là TUYẾN YÊN. Chúng ta đã ví các TUYẾN NỘI TIẾT như những thành phần của một hội đồng kỹ thuật, điều khiển SỰ SỐNG. Vai trò của TUYẾN YÊN như người chủ tọa hội đồng đó, hay như người nhạc trưởng chỉ huy toàn ban nhạc vậy.

Chỉ nhỏ bằng hạt đậu, nặng chưa tới một gam (0,7g) TUYẾN YÊN ở giữa hộp sọ, dưới bộ NÃO, trong một vị trí thật kín đáo, điều khiển sự hoạt động của các tuyến nội tiết; kiểm soát sự tăng trưởng của các tuyến của cơ thể; điều chỉnh và phân phối các chất béo cho phù hợp với mọi nơi.

downloadsachmienphi.com

Một người có dáng vóc cân đối, vẻ tự tin, cởi mở, yêu đời... nhất định đang có một tuyến yên lành lặn, khỏe mạnh ở trong đầu. Tuy nhiên, dù ở một vị trí kín đáo như vậy, nhưng tuyến yên cũng không tránh khỏi tổn thương vì tuyến vẫn cần phải được tiếp tế và nuôi dưỡng. Nếu những mạch máu có liên quan tới tuyến yên bị tắc nghẽn thì tuyến sẽ lâm bệnh làm cho người bệnh có những triệu chứng đặc biệt như : tinh thần suy sụp, đau nhức đầu, bị quan, mất ngủ... đến độ không muốn sống. Nếu bệnh nhân còn nhỏ tuổi sẽ mắc bệnh phát triển không bình thường : hoặc sẽ ngưng lớn, thành người lùn, hoặc sẽ cao quá mức. Nét mặt của người bệnh cũng có thể thay đổi : từ một người đẹp trở thành xấu vì lưỡi và môi bị dày lên, mũi bạnh ra tới độ dị dạng. Tính tình từ nhanh nhẹn thành chậm chạp, chăm chỉ thành lười biếng v.v...

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

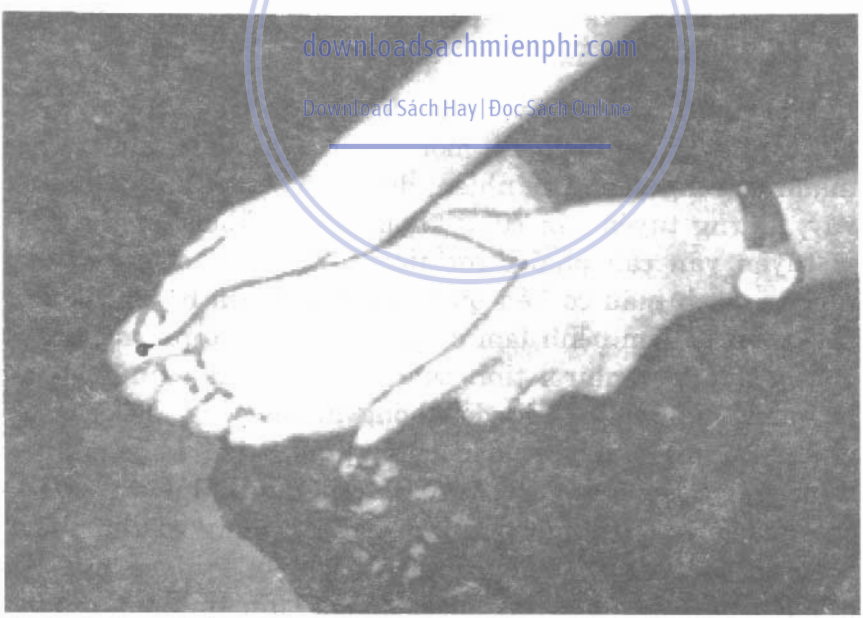
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chữa trị các tuyến nội tiết bằng thuốc rất khó. Nhưng dùng phương pháp xoa bóp để làm thông suốt các đường mạch máu tới tuyến thì không khó. Bởi vậy, chúng ta nên nhớ:

Hình 8. BẤM TUYẾN YÊN

Điểm phản ứng với tuyến YÊN ở giữa 2 ngón chân cái và ở các bờ cạnh ngón. Kỹ thuật xoa bóp là : bấm mạnh vào giữa ngón cái ở phía dưới 1 phút rồi về ngón chân bằng ngón tay cái và ngón trỏ.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 9. Tự xoa - bấm điểm phản ứng của TUYẾN YÊN

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

12. TUYẾN TÙNG

Nằm ở gần TUYẾN YÊN nhưng ở vị trí cao hơn một chút, còn có một tuyến nội tiết khác mang tên TUYẾN TÙNG. Chúng ta có thể coi TUYẾN TÙNG như một nhà tổ chức, chăm lo duy trì sự phát triển hài hòa của các tuyến nội tiết. TUYẾN TÙNG có ảnh hưởng đặc biệt tới sự phát triển của TUYẾN SINH DỤC.

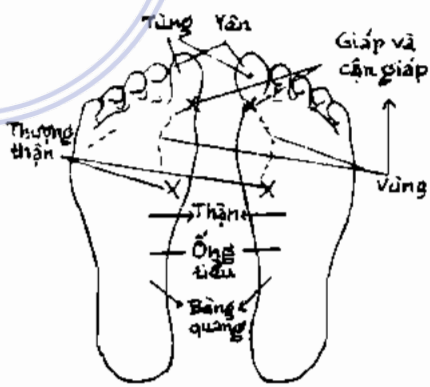
Nếu TUYẾN TÙNG hoạt động không bình thường thì những tuyến khác cũng sẽ bị rối loạn ngay khiến cho các bộ phận trong cơ thể con người sẽ phát triển nhanh hơn hay chậm hơn. Do đó, tuy có kích thước nhỏ hơn TUYẾN YÊN, nhưng TUYẾN TÙNG có vai trò quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển cân đối của cơ thể con người.

TUYẾN TÙNG cùng với TUYẾN YÊN, tiết trực tiếp các hoóc-môn (nội tiết tố) vào máu để kích thích và điều khiển sự hoạt động của TUYẾN GIÁP.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Điểm phản ứng của TUYẾN TÙNG gần điểm phản ứng của TUYẾN YÊN, cùng ở giữa ngón chân cái, nhưng hơi cao hơn và lệch về phía ngón chân thứ hai.

Khi bấm điểm phản ứng của TUYẾN YÊN bằng ngón tay cái, thông thường, ta đã bấm sang cả điểm phản ứng của TUYẾN TÙNG.



Hình 10

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

13. TỰ XOA BÓP NGÓN CHÂN CÁI

Chúng ta đã biết vị trí của TUYẾN YÊN và TUYẾN TÙNG đều ở trong hộp sọ. TUYẾN TÙNG ở cao hơn TUYẾN YÊN một ít nên điểm cảm ứng của chúng trong NGÓN CHÂN CÁI cũng cao, thấp khác nhau một đoạn nhỏ. TUYẾN YÊN ở giữa ngón chân, TUYẾN TÙNG ở cao hơn, hơi chếch về phía ngón chân bên cạnh. Bởi vậy, việc xoa - bấm điểm phản ứng của các tuyến này thực chất là việc xoa - bấm NGÓN CHÂN CÁI, ở cả hai bàn chân.

Ta đặt bàn chân phải lên đầu gối trái. Lấy bàn tay trái làm đệm và bắt đầu "làm việc" bằng ngón cái của tay phải (Ảnh 9).

Thoạt đầu, dùng ngón tay cái xoa tròn dưới ngón chân. Các điểm phản ứng của hai tuyến YÊN, TÙNG chỉ nhỏ bằng đầu chiếc đanh ghim và lại ở sâu trong ngón chân, nên động tác xoa chỉ là để chuẩn bị. Muốn dụng được tới điểm phản ứng của chúng, phải ấn thẳng ngón tay xuống. Nhiều khi, để đủ sức mạnh, ta cần phải dùng một vật cứng thay ngón tay, như đầu cái bút chì có gắn miếng tẩy-gôm ở đầu chẳng hạn (hình 11). Ấn nhiều lần, nếu thấy đau thì chắc bạn đã bấm đúng "huyệt" rồi đấy.

Khi bấm, ta bắt đầu bấm từ trên xuống, ở ngay điểm sát móng chân (hình 12). Ấn thẳng và mạnh xuống nhiều lần. Động tác này có ảnh hưởng tốt tới : NÃO, GÁY, LƯNG và RĂNG bên PHẢI, vì ta đang xoa bấm chân bên phải.

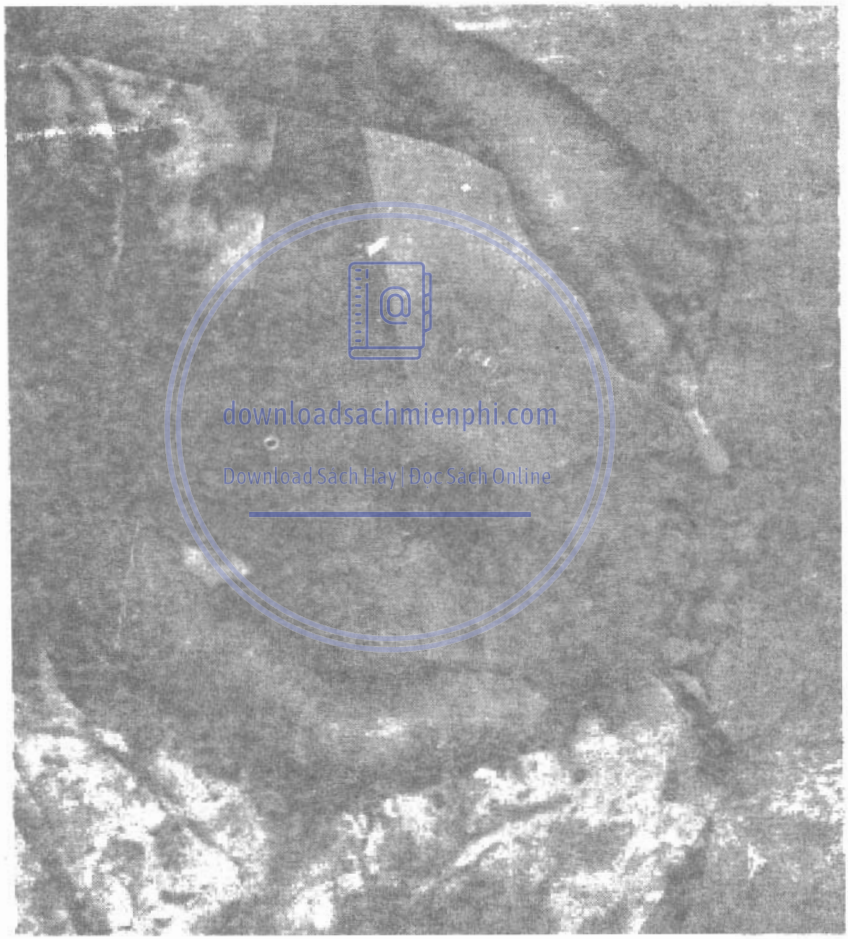
Sau đó, dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp lấy ngón chân rồi bóp và vê tròn. Động tác này bóp vào 2 bên ngón chân, có tác dụng tốt tới 2 bên ĐẦU và CỔ.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Đổi chân và làm lại những động tác như trên gồm : XOA, BẤM từ trên xuống, từ dưới lên, BÓP 2 bên và VÊ tròn.

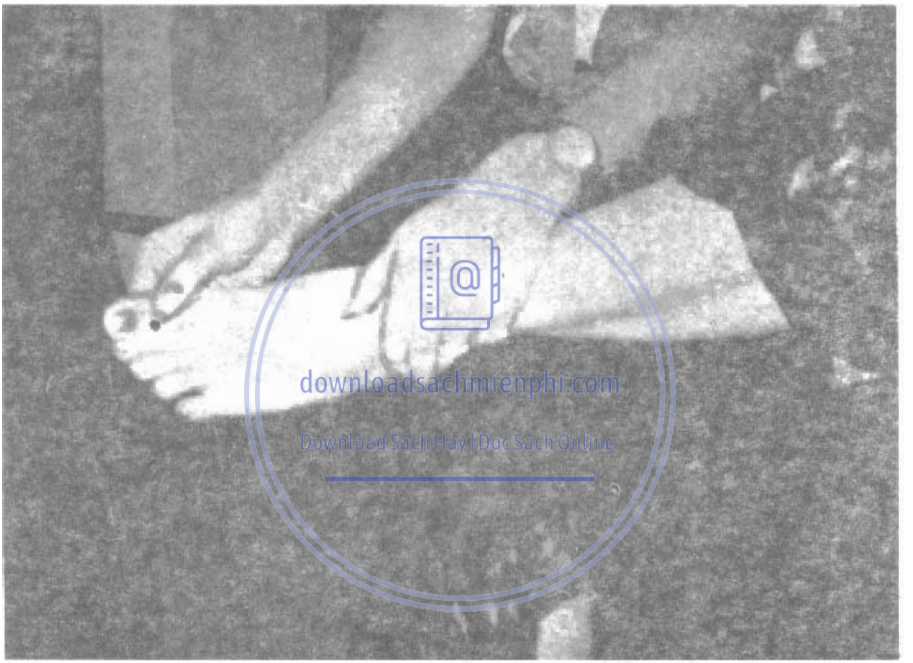
Các động tác này có tác dụng tốt cho : ĐẦU, NÃO, GÁY, CỔ, RĂNG và các TUYẾN NỘI TIẾT khác.



Hình 11. Dùng vật cứng hoặc máy xoa bóp truyền rung động vào ngón chân cái

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 12. Tư thế ngồi để để tự xoa bóp trên ngón cái

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

14. TUYẾN GIÁP

Tuyến GIÁP màu đỏ - vàng, nhìn như hai cái túi nhỏ nằm trước khí quản và thanh quản, ở phía dưới yết hầu. Thành phần các hoócmôn trong hai túi đó có chừng 8mg Iốt. Người có tuyến Giáp bị thiếu iốt, sẽ bị bệnh bướu cổ. Nồng độ iốt trong tuyến Giáp cao gấp 60.000 lần so với nồng độ iốt ở bất kỳ nơi nào trong cơ thể. Trước đây, người ta không chú ý tới điều này. Mãi tới thời gian cuối thế kỷ trước, các khoa học gia mới nhận thấy iốt là thành phần quan trọng trong các hoóc-môn và enzyme của tuyến Giáp. Iốt có nhiều trong các rong biển, trong muối đặc chế cho những người ở miền núi, thiếu iốt.

Những hoócmôn của tuyến Giáp có vai trò đặc biệt trong việc phá vỡ các cặn bẩn trong máu để thải ra ngoài. Cho tới nay, khoa học vẫn chưa rõ hết tác dụng và khả năng của tuyến Giáp, chỉ biết rằng sự rối loạn của tuyến này cũng gây rối loạn trong sự phát triển cân đối của cơ thể, tạo ra những người lùn hoặc người quá cao, quá béo. Hơn nữa, hiện tượng này còn gây ra các bệnh suy thận và tăng huyết áp và có thể làm thay đổi cả tính tình của con người :

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 13. Vòng phản ứng Tuyến giáp và cận giáp

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

từ một người thông minh, sắc sảo trở thành một người chậm chạp, dần độn; người hiền lành trở thành dữ tợn...

Tuyến Giáp có ảnh hưởng tới khả năng giữ nước của cơ thể, tính nảng động, mềm mại của các cơ, sức bền của các mô xương, sự phát triển và hoạt động của bộ máy sinh dục, cùng các tuyến nội tiết khác.

Điểm phản ứng của tuyến Giáp nằm trong vùng tiếp theo ngón chân cái từ gốc ngón cái tới giữa gan bàn chân (hình 13).

Nguyên nhân sự rối loạn của tuyến Giáp có thể do tuyến YÊN hoạt động không tốt. Do đó, khi xoa - bấm tuyến GIÁP phải luôn nhớ xoa - bấm cả tuyến YÊN.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

15. MỘT CHUYỆN KỂ VỀ TUYẾN GIÁP

Một hôm, người ta mời tôi lại thăm bệnh cho một cô giáo trẻ. Cô ta mới có 23 tuổi. Có lẽ sau một khóa dạy học vất vả, thần kinh cô bị rối loạn, nên có nhiều hành động dập, phá; khiến người nhà cô phải để cô ở trong một phòng riêng cùng với một người y tá rồi khóa cửa bên ngoài.

Cô y tá tiếp tôi, khuyên tôi nên bỏ kính đeo mắt ra, để phòng... Khi mới nhìn thấy cô ta, tôi đã để ý ngay tới đôi mắt "long lên sòng sọc", tưởng như muốn nhảy ra ngoài làm tôi nghĩ ngay tới TUYẾN GIÁP. Một người có tuyến giáp hoạt động bình thường sẽ có dáng khỏe mạnh, mắt long lanh, tóc mượt mà, da nóng và hơi ẩm vì hiện tượng mồ hôi thoát ra được dễ dàng. Nhưng nếu tuyến này hoạt động tích cực quá mức độ, quá năng suất thì có thể ảnh hưởng tới thần kinh và làm cho người bệnh có đôi mắt dữ tợn như muốn lồi ra.

Tôi mạnh dạn lại gần người bệnh và ngỏ ý mời cô ta tới ở nhà tôi qua mùa đông này ở Florida. Tôi sẽ vui lòng để cô lái xe cho tôi, nếu cô để cho tôi coi qua đôi chân của cô. Thật may mắn cho tôi, chỉ một lát sau, tôi đã nắm được bàn chân của cô, trong tay mình. Tôi bắt đầu xoa và bấm ngay vào gốc ngón chân cái. Cô ta nằm im một lúc rồi bảo tôi :

- Bà có thể bấm sang ngón chân bên này không ? Để cho tôi được nghỉ một lát.

Tôi hiểu qua lời nói, cô ta đã cảm thấy đau, nhưng lại dễ chịu khi được tôi bấm đúng vào vùng phản ứng của TUYẾN GIÁP.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tôi chuyển qua chân kia và bấm cả xuống vùng giữa gan bàn chân của TUYẾN THƯỢNG THẬN. Thấy cô ta nằm im, tôi bảo người nhà đắp mền cho cô. Cô ta đã ngủ một giấc ngon lành. Như vậy là nguyên nhân sự căng thẳng thần kinh của cô, lại do 2 tuyến nội tiết này gây ra. Tôi đã giúp 2 tuyến đó lập lại trật tự trong sinh hoạt của mình. Tôi còn trở lại xoa bấm cho cô ngày hôm sau.

Cách một tuần, khi tôi trở lại, bố mẹ cô cho biết : cô giáo đã lái xe đi tới trường rồi.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

16. TUYẾN CẬN GIÁP

Đàng sau tuyến GIÁP có 4 mô thịt nhỏ như 4 hạt thóc, mầu đỏ sẫm. Mỗi hạt dài chừng 2,5cm. Đó là các TUYẾN CẬN GIÁP có vai trò điều chỉnh lượng Canxi và Phốt-pho trong máu sao cho đúng tỷ lệ thích hợp và phân phối chúng tới đúng những địa chỉ cần thiết trong cơ thể. Canxi rất cần cho sự đông máu. Canxi và Phốtpho đều cần thiết cho sự hoạt động của các dây thần kinh và cơ bắp. Nhưng, nếu các cơ bắp có dư lượng Canxi, lại sinh ra hiện tượng nhức mỏi.

Cả hai tuyến GIÁP và CẬN GIÁP đều có ảnh hưởng rất lớn tới hệ thần kinh và các cơ. Chỉ cần một trong hai tuyến nội tiết này bị tổn thương thì các dây thần kinh và mọi cơ bắp sẽ ngưng hoạt động. Toàn cơ thể sẽ đi vào trạng thái vô tri, vô giác.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

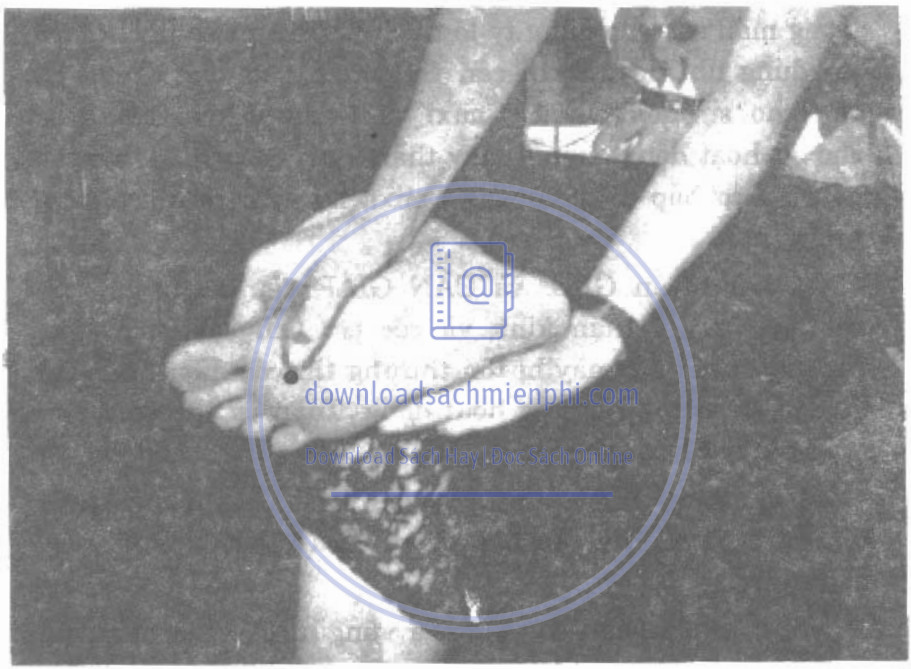
Điểm phản ứng của tuyến CẬN GIÁP ở cạnh tuyến GIÁP về phía giữa gan bàn chân, ở cả 2 bên chân trái và chân phải.

Khi xoa bấm, cần xoa bấm cả vùng dưới ngón chân cái, mạnh và sâu (Hình 14 : Tự bấm điểm phản ứng của tuyến GIÁP).

Nhiều người thấy mình bị mệt mỏi thường xuyên, dãng trí, hay quên, luôn luôn buồn ngủ : đó là triệu chứng các tuyến nội tiết này hoạt động kém, cần phải xoa bấm các điểm phản ứng để chữa trị.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 14. Tự xoa - bóp điểm phản ứng của TUYẾN GIÁP

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

17. LỜI KHUYÊN CỦA BÁC SĨ

Ngày nay, chúng ta đều biết các tuyến nội tiết sản xuất ra nhiều loại hoócmôn rất cần thiết cho cơ thể. Nhưng, các nhà khoa học vẫn cho rằng, chúng ta chưa phát hiện được hết tất cả các loại hoócmôn, chưa biết rõ những nơi nào trong cơ thể cần tới những loại hoócmôn đó, và cần ở nhưng thời điểm nào.

Tuy vậy, có một điều chắc chắn là, khi xoa bấm các điểm phản ứng, chúng ta giúp cho các tuyến nội tiết hoạt động tốt hơn để sản xuất đầy đủ các loại hoócmôn khi cần. Đấy là những điều kiện để đảm bảo cho cơ thể được khỏe mạnh.

Chúng ta nên thuộc vị trí điểm phản ứng của các tuyến nội tiết trên bàn chân và xoa bóp chúng ít nhất là hai tuần một lần. Khi xoa bóp phải nhớ tới ngón chân cái đầu tiên vì đấy là nơi có điểm cảm ứng của TUYẾN YÊN, được coi là nhạc trưởng của cả DÀN NHẠC TUYẾN NỘI TIẾT. Nhưng, cũng không nên bỏ sót một tuyến nào, vì chỉ cần có một nhạc sĩ bị bệnh, kéo đàn sai giọng là cả dàn nhạc sẽ biểu diễn kém hay, hoặc không thể biểu diễn được nữa. Cơ thể chúng ta cũng vậy. Muốn khỏe mạnh, phải giữ gìn sao cho tất cả các bộ phận trong người đều có khả năng hoạt động, phối hợp với nhau một cách nhịp nhàng. Bài ca thể hiện sức khỏe là giấc ngủ dễ và say.

Bạn có giấc ngủ như vậy không ? Nếu không, cần phải TẠO RA bằng phương pháp phản ứng. Hãy đặt một bàn chân lên đầu gối và bắt đầu nắn - bấm ngón cái, chú ý bấm mạnh vào giữa ngón, nơi có điểm phản ứng của

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

TUYẾN YÊN. Sau đó, chuyển sang bấm và nắn tất cả các ngón khác : bấm từ trên xuống, từ dưới lên và nắn bằng 2 ngón tay cả 4 bên. Mỗi khi thấy một điểm nào đau, lại ngưng lại bấm - nắn cẩn thận điểm đó cho tới hết đau vì điểm này nhất định có liên quan tới một bộ phận trong cơ thể đang bị trục trặc. Xoa bóp tốt sẽ cho ta cảm tưởng như mình có một đôi chân mới, thấy nóng ran gan bàn chân và cả người.

Sau ngón cái là TUYẾN GIÁP và CẬN GIÁP có vùng phản ứng nối với ngón cái, trên đốt xương liền với ngón cái. Hai điểm phản ứng của những tuyến này rất nhỏ và sâu nên cần phải bấm mạnh. Điểm phản ứng của TUYẾN CẬN GIÁP ở thấp hơn TUYẾN GIÁP nhưng sâu hơn, nên lại càng phải bấm mạnh hơn.

Sau đây, các bạn cần phải biết thêm các điểm phản ứng của TUYẾN ỨC ngay bên cạnh các TUYẾN GIÁP và CẬN GIÁP, TUYẾN THƯỢNG THẬN và TUYẾN SINH DỤC. Hãy đừng bỏ qua một điểm nào bạn cảm giác thấy đau khác thường và nói chung, đừng bỏ qua một điểm nào trên bàn chân của bạn !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

18. TUYẾN ỨC

Khi mới sinh, người nào cũng có TUYẾN ỨC. Đó là một số cơ mềm, màu hồng, nằm trải rộng phía trước PHỔI, thấp hơn TIM nhưng lại có nhánh lên tới tận cổ. Tuổi càng lớn, TUYẾN ỨC càng thu nhỏ lại. Có người gọi TUYẾN ỨC là TUYẾN của tuổi thơ, vì khi bước vào độ tuổi 13-14 thì TUYẾN ỨC đã thu lại tới mức nhỏ nhất, tới mức có thể coi như không còn nữa. Việc co lại như vậy của tuyến coi như bắt buộc phải xảy ra mới là chuyện bình thường. Nếu ngược lại, thì sự phát triển của đứa trẻ sẽ bị ngưng lại và gây những biến cố nguy hiểm tới tính mạng.

Điểm phản ứng của TUYẾN ỨC ở ngay bên cạnh các tuyến GIÁP và CẬN GIÁP về phía giữa gan bàn chân.

Khi xoa - bấm TUYẾN GIÁP và CẬN GIÁP rộng về phía giữa bàn chân, chúng ta sẽ tác dụng luôn cả vào TUYẾN ỨC.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

19. TUYẾN THƯỢNG THẬN

Tuy trong bụng chúng ta chẳng có nắng, mưa, vậy mà hai anh chàng THẬN lại luôn luôn đội nón. Hình ảnh này thật đúng với hai tuyến THƯỢNG THẬN nhỏ bé, nhưng lại có vai trò rất quan trọng đối với sức mạnh tinh thần và vật chất của mỗi con người. Chúng bám lấy phần trên cùng của hai quả thận cứ như hai anh chàng cưỡi ngựa đang vung roi kéo chúng ta cùng lao vào cuộc sống và sẵn sàng cung cấp cho chúng ta ngọn lửa nhiệt tình, lòng can đảm, sự bình tĩnh, gan dạ, tinh thần lạc quan, óc sáng tạo... Chúng cho ta sức chiến đấu và tâm hồn bay bổng. Thật vậy, trước một trường hợp gay go bất ngờ làm ta xúc động, tuyến THƯỢNG THẬN tiết ngay ra hai liều hoócmôn : adrênalin và noradrênalin. Hai hoócmôn này lập tức tác dụng tới cơ thể chúng ta khiến cho tim đập nhanh hơn, nồng độ đường trong máu tăng cao, tạo điều kiện cho các cơ bắp được cung cấp thêm nhiệt năng, sẵn sàng cho một cuộc chiến đấu, nếu cần.

Tuy vậy, tác dụng của hai hoócmôn này không hoàn toàn giống nhau. Adrênalin làm cho ta thiên về sự hồi hộp, sợ hãi. Còn noradrênalin lại tạo những xúc cảm giận dữ, sôi sục, thiên về các hành động bạo lực. Bởi vậy, sự rối loạn tuyến thượng thận thường liên quan tới sự rối loạn thần kinh. Nếu lượng adrenalin dư, người bệnh có xu hướng rụt rè, ẩn náu, dấu mình, không muốn bộc lộ. Ngược lại, nếu lượng noradrênalin quá nhiều trong máu sẽ làm cho bệnh nhân có xu hướng dập phá, điên loạn.

Cho tới nay, người ta vẫn chưa hiểu biết hết về vai trò của các tuyến nội tiết nói chung, và tuyến thượng thận

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nói riêng. Nhưng chắc chắn chúng đã tham gia vào hầu hết các phản ứng tâm sinh lý, chi phối các hành động của chúng ta. Bởi vậy, bảo vệ cho các tuyến này hoạt động bình thường là việc làm rất cần thiết.

Vì tuyến thượng thận gắn liền với thận, nên điểm phản ứng của hai tuyến này ở hai bàn chân, cũng là những điểm phản ứng của THẬN (hình 15 : bấm vùng phản ứng của THẬN và THƯỢNG THẬN).

Hình 15. **Bấm vùng phản ứng của THẬN và THƯỢNG THẬN**

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

20. SỰ CAN THIỆP CỦA NHẠC TRƯỞNG

Các bạn đừng lấy làm lạ, khi nghe thấy nói rằng một người có hoạt động hay không, có nhiệt tình trong công việc, can đảm trong chiến đấu, thiết tha trong tình yêu hay không lại có thể tùy thuộc vào một chi tiết nhỏ trong bộ máy con người : đó là TUYẾN THƯỢNG THẬN. Căn cứ vào ảnh hưởng mạnh mẽ của tuyến này với tính tình chúng ta, nên có người phong cho TUYẾN THƯỢNG THẬN chức danh "vị tướng nóng tính và ham chiến". Lại có người khác gán cho tuyến một cái tên khác mang tính chất trái ngược hẳn : "nhà thơ rụt rè và bay bổng". Vậy danh hiệu nào phù hợp với TUYẾN THƯỢNG THẬN ? CẢ HAI đều đúng !

Để chứng minh câu trả lời trên không phải là "ba phải" chúng ta hãy theo dõi cách cư xử của TUYẾN THƯỢNG THẬN trong cuộc sống hàng ngày. Mỗi khi có điều gì bất ngờ làm ta xúc động. TUYẾN THƯỢNG THẬN lập tức tiết ra 2 hoócmôn khác nhau làm tăng nhịp đập của TIM, thúc đẩy sự tuần hoàn máu để cung cấp nhanh hơn lượng oxy cho các tế bào, tăng nồng độ đường trong máu. Thế là toàn cơ thể được cung cấp thêm năng lượng trong tình hình báo động, sẵn sàng ứng phó với sự việc mới xảy ra.

Những hoócmôn do TUYẾN THƯỢNG THẬN tiết ra có tính chất khác hẳn nhau, gây ra trong người chúng ta những xu hướng hành động khác biệt : nếu lượng hoócmôn ADRENALIN cao hơn, ta cảm thấy e ngại, sợ hãi và thiên về cách xử hòa hay chạy trốn. Còn nếu lượng NORADRÊNALIN cao, ta sẽ dễ tức giận và có ý định giải

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

quyết vấn đề bằng cuộc chiến. Chỉ có những người từng trải, tự luyện, đã qua nhiều bước thăng trầm vẫn giữ được bình tĩnh, thì khi gặp các biến cố đột xuất, dù các TUYẾN THƯỢNG THẬN vẫn tiết ra adrenalin và noradrênalin, nhưng tỷ lệ các hoócmôn này thường không chênh lệch nhiều, khiến cho con người vẫn giữ được sự tự chủ và tinh thần sáng suốt.

Hiện tượng báo động trên chỉ duy trì trong một thời gian ngắn. Lượng đường phụ được tung ra dùng trong lúc khẩn cấp đã hết. Bây giờ, nồng độ đường trong máu lại chịu ảnh hưởng của sự tiêu thụ quá mức vừa qua, bị hạ xuống dưới mức bình thường gây bất ổn cho toàn cơ thể, nhất là NÃO vì NÃO luôn có nhu cầu được cung cấp đường thường xuyên và đầy đủ.

Trước tình hình như vậy, TUYẾN YÊN ra tay can thiệp bằng cách tiết hoócmôn mang tên ATCH (*) vào máu. ATCH có tác dụng như một tín hiệu để TUYẾN THƯỢNG THẬN đưa vào máu CORTISON, một loại hoócmôn có khả năng huy động TỤY lấy đường trong kho dự trữ của GAN và các cơ bắp để đưa nồng độ của đường trong máu trở lại mức bình thường.

Các vitamin A, B, C đều là những chất bổ dưỡng rất cần cho TUYẾN THƯỢNG THẬN.

Vì TUYẾN THƯỢNG THẬN có liên quan mật thiết với TUYẾN YÊN - vị nhạc trưởng của các tuyến nội tiết - nên khi xoa - bấm, TUYẾN THƯỢNG THẬN ở giữa gan

---

(*) ACTH là viết thắt của Adreno Corticotrophic hormon.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

bàn chân xong, chúng ta phải nhớ trở lại xoa bấm ngón chân cái - trụ sở điểm phản ứng của TUYẾN YÊN.

Điểm phản ứng của TUYẾN THƯỢNG THẬN cũng như TUYẾN YÊN đều có ở cả hai bàn chân.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

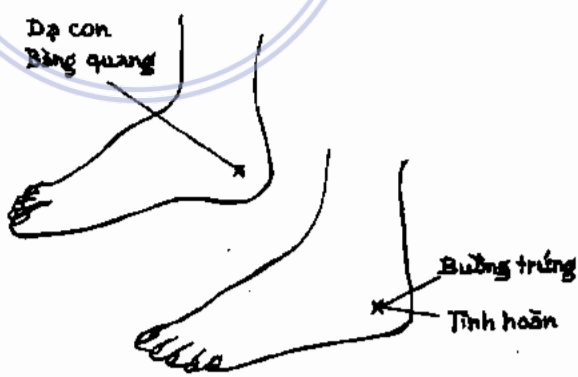
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

21. TUYẾN SINH DỤC

Tuyến SINH DỤC là bộ máy sản xuất ra các hoócmôn sinh dục. Các tuyến của nam ở trong hai hột tinh hoàn, của nữ, trong buồng trứng. Trong đôi tinh hoàn nam, đa số tế bào tham gia vào việc chế tạo ra tinh trùng, và trong 2 buồng trứng nữ, phần lớn tế bào tham gia việc sản xuất trứng. Chỉ có một số ít, chuyên sản xuất các nội tiết tố hay hoócmôn sinh dục dưới sự điều khiển và kiểm soát của tuyến YÊN. Những bộ phận này có liên quan mật thiết với nhau. Bởi vậy, nếu tuyến YÊN bị tổn thương thì con người cũng có các triệu chứng giống người đàn ông bị thiến nghĩa là bị cắt bỏ tinh hoàn, hay người phụ nữ cắt bỏ buồng trứng. Những người như vậy, thường có dáng còi cọc hoặc béo phì, tính nết khác người.

downloadsachmienphi.com

Các hoócmôn sinh dục có khả năng kích thích hoạt động của cơ thể nói chung làm cho người ta trở nên hoạt bát, mắt sáng, linh hoạt, các sắc tố của da, tóc có vẻ tươi sáng, có dáng diệu thu hút sự chú ý đối với người khác giới. Khi các tuyến sinh dục không sản xuất hoặc sản xuất không đủ



Hình 18

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

các hoócmôn này thì các tính chất trên cũng giảm đi hoặc mất hẳn.

Điểm phản ứng của tuyến sinh dục nam và nữ đều giống nhau : ở giữa đoạn từ mắt cá chân ngoài và điểm sau cùng của gót chân (hình 16).

Để tự xoa - bóp, ta ngồi bắt chéo chân ra phía sau như trong tư thế quỳ gối rồi choãi chân sang hai bên. Dùng ngón cái của tay phải để xoa và bấm vào điểm phản ứng ở bàn chân phải, và dùng ngón cái bàn tay trái để xoa bấm điểm phản ứng ở bàn chân trái (hình 17).

Mỗi lần xoa - bấm chỉ cần lâu một vài giây, nhưng rất cần thiết vì sự thức tỉnh các tế bào đều chế các hoócmôn sinh dục có ảnh hưởng chung tới toàn cơ thể : làm cho các cơ quan nội tạng hoạt động hăng hái hơn, trẻ lâu hơn, giữ cho cơ thể khỏe mạnh và có sức bền bỉ.

Chúng ta cũng nên chú ý phân biệt TUYẾN SINH DỤC và BỘ MÁY SINH DỤC gồm nhiều bộ phận.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hình 17. Tự xoa bóp diễm phản ứng của **BUỒNG TRỨNG** và **TINH HOÀN**

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

22. NHƯ MỘT LIỀU THUỐC BỔ

Ai ai cũng đã từng bị "MỆT". Bác sĩ nào, khi gặp phải một bệnh nhân chỉ biết kêu rằng mình mệt, thì quả là khó nghĩ. Vì mệt không phải là một bệnh, mà chỉ là triệu chứng của một bệnh nào đó phải tìm cho ra. Hoặc có khi đó chỉ là kết quả của một thời gian lao động căng thẳng. Hàng ngày, những công việc trong gia đình cũng có thể làm cho một bà nội trợ mệt. Đôi khi, chuẩn bị xong cho một cuộc tiếp tân, một dịp sinh nhật... khách chưa tới nhà, bà chủ đã thấy rã rời chân tay. Có người ước thầm : "Nếu như có được một liều thuốc bổ làm cho mình qua khỏi cơn mệt lúc này thì hay biết mấy !". Có thể tìm được liều thuốc đó ở đâu không ? Có đấy. Ở ngay bàn chân của bạn, chỉ cần cúi xuống để nhặt nó lên thôi.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

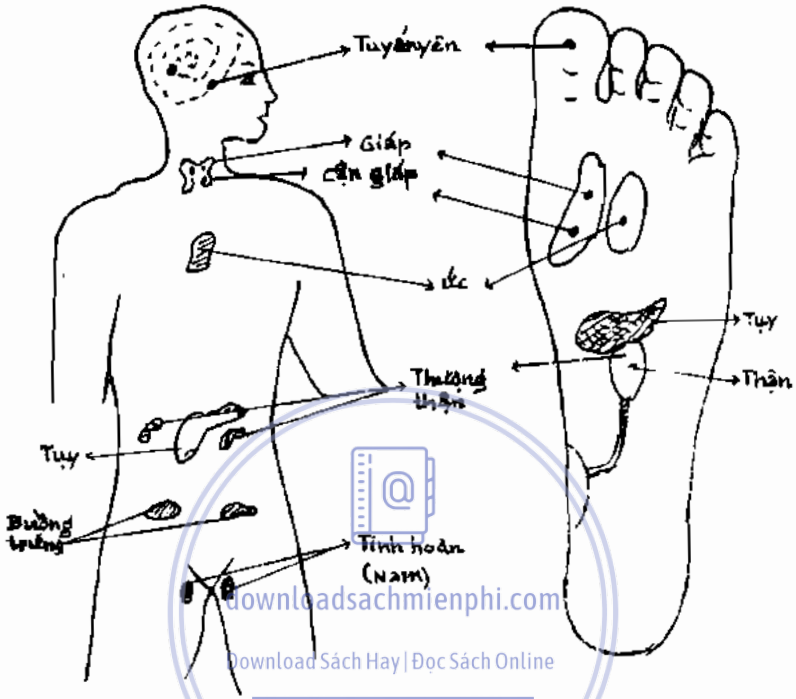
Nếu bạn là người trong hoàn cảnh có điều ước muốn như trên, xin hãy theo những lời chỉ dẫn sau đây.

Mời bạn ngồi xuống ghế, và để bàn chân trần của mình lên đầu gối. Hãy nhìn vào ngón chân cái và chuẩn bị săn sóc TUYẾN YÊN. Bằng ngón cái và ngón trỏ, kẹp ngón chân lại. Nhớ để ngón tay cái ở dưới để sử dụng cho có hiệu quả. Bây giờ bạn hãy bấm mạnh vào dưới ngón chân để tới được điểm phản ứng của tuyến ở trung tâm ngón. Bạn có thấy đau không ? Nếu đau, thế là tốt. Dừng lại một lát, vê nhẹ ngón chân để giảm đau.

Bây giờ, ta chuyển bàn tay xuống ngay phía dưới ngón chân cái, vùng sát với ngón chân : đấy là vùng phản ứng của TUYẾN GIÁP. Hãy bấm sâu vào thịt, rồi lại dùng đầu ngón cái xoa tròn. Làm như vậy khoảng 30 giây, rồi

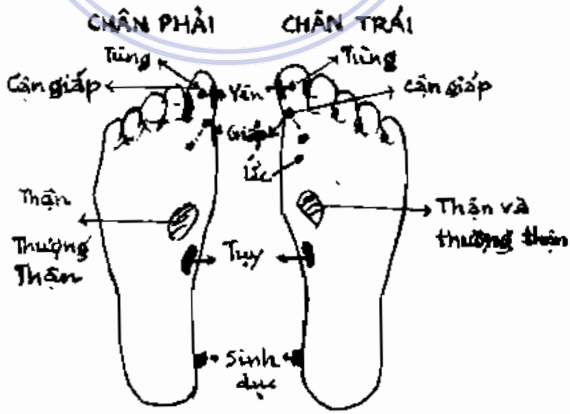
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 18. Vị trí các tuyến nội tiết



Hình 19. Điểm phản ứng của các TUYẾN NỘI TIẾT trên bàn chân

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

dịch tay xuống giữa gan bàn chân. Đây là vùng của TUYẾN THƯỢNG THẬN, tuyến có khả năng cho bạn liều thuốc bổ thần kỳ, cung cấp năng lượng cho cơ thể khiến cho bạn cảm thấy trong người sự khát khao hành động và ngọn lửa nhiệt tình. Trong tuổi thanh niên, chính tuyến này đã cho ta mái tóc mượt mà và những móng tay chân hồng độ. Khi có tuổi, được chăm sóc, tuyến này sẽ cho ta giấc ngủ ngon và tránh bệnh rụng tóc, hói đầu.

Bây giờ, ta lại đưa tay ra gót chân, đặt ngón cái ở dưới mắt cá chân. Ta đã biết, đây là phạm vi của TUYẾN SINH DỤC. Không phải như vậy là mình sửa soạn, chăm lo cho một cuộc ái ân nào đâu. Vì những hoócmôn của tuyến này sinh ra không chỉ có tác dụng cho việc truyền giống. Chúng còn làm cho nét mặt chúng ta thêm sáng sủa, ánh mắt long lanh, bản thân mình tự tin và có sức hấp dẫn hơn. Sau 15 giây, bạn hãy đổi chân để xoa bóp sang bên chân kia, cũng vẫn theo thứ tự các tuyến :

YẾN → GIÁP → THƯỢNG THẬN → SINH DỤC

Con đường trên, men theo bờ gan bàn chân, sát với con đường liên quan tới cột sống.

Cuối cùng, ta cũng nên để ý tới LÁ LÁCH một chút vì đây là nơi sản xuất các tế bào máu đỏ, "chất nước của SỰ SỐNG". Điểm LÁ LÁCH ngang với điểm THƯỢNG THẬN, nhưng ở phía ngoài bàn chân, dưới điểm TIM, của CHÂN TRÁI. Hãy dành cho LÁ LÁCH 30 giây rồi nhích lên phía trên, dành cho TIM chừng 15 giây nữa.

Trước khi kết thúc, nên trở lại TUYẾN YÊN một lần nữa, vì đây là vị chỉ huy, là nhạc trưởng của cả ban nhạc các TUYẾN NỘI TIẾT.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Vậy là bàn tay ta vừa đi thăm mọi điểm cần thiết cho việc phục hồi sức khỏe. Tất cả chỉ mất chừng 5 phút.

Chắc chắn bây giờ bạn đã hết cơn nhọc mệt và cảm thấy trong người mình đang bùng lên một nguồn năng lực mới.

Các khách mời cũng đã tới rồi. Chắc chắn bạn sẽ gặp nhiều điều vui trong cuộc họp mặt và nhận được lời khen ngợi về công sức tổ chức của mình từ chồng con và các bạn bè thân thiết.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN BA

LIÊN QUAN GIỮA CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG VỚI MỘT SỐ BỆNH Ở PHẦN ĐẦU

23. *MẮT VÀ MỘT CHUYỆN KỂ VỀ MẮT*

Đau mắt có nhiều trường hợp. Nếu một người nhìn mọi vật thấy mờ vì tròng mắt có hiện tượng bị dẹt bất thường, thì việc đeo kính có số kính thích hợp cũng đủ chữa để cho việc nhìn được rõ hơn.

Có người bị nhức mắt, đồng thời vùng tiếp xúc giữa các ngón chân và phần thịt của gan bàn chân cũng rất nhạy cảm. Đó là biểu hiện sự lưu thông máu lên mắt không đủ. Trong trường hợp này, động tác bấm vào vùng điểm phản ứng ở bàn chân sẽ có tác dụng làm tan vỡ các cặn bẩn trong một số mạch máu có liên quan tới tận mắt. Rõ ràng là việc bấm "huyệt" như vậy không thể chữa được tất cả các trường hợp bệnh về mắt mà chỉ có tác dụng ở một số trường hợp. Sau đây là một thí dụ : về căn bệnh nhân mắt bị đục, làm tròng mắt dần dần cứng lại. Bệnh nhân cảm thấy đau đầu và có thể bị mù :

Ông Sade, 45 tuổi tỏ vẻ thất vọng khi tới gặp tôi. Người ta đã báo để ông biết là đôi mắt ông không thể cứu được và khuyên ông không nên đọc sách báo nữa để giữ cho mắt đỡ mỏi mệt, còn nhìn được thêm ngày nào, hay ngày đó.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hình 20. Điểm phản ứng ở mắt

Khi bấm vào mọi điểm của bàn chân ông, tôi nhận thấy ông chỉ có cảm giác đau ở đoạn dưới ngón thứ 2 và thứ 3, chỗ ngón chân tiếp giáp với bàn chân. Tay trái của tôi nắm chặt bàn chân ông, còn ngón cái của bàn tay phải bấm sâu vào gan bàn chân, đi dần từ gốc ngón cái về phía giữa hai ngón 2 và 3 (hình 20).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tôi bấm như thế cho ông Sade mấy ngày liền rồi chỉ dẫn cho vợ ông ấy làm cho chồng ở nhà vì từ nhà hai ông bà tới chỗ tôi chữa trị hơi xa. Một thời gian sau tôi lại gặp ông Sade. Mắt ông vẫn sáng, ông kể lại cho tôi biết rằng khi đi khám lại mắt, bác sĩ chuyên khoa đã nói : "Tôi chưa bao giờ gặp trường hợp khỏi được bệnh này một cách hoàn toàn như thế bao giờ" !

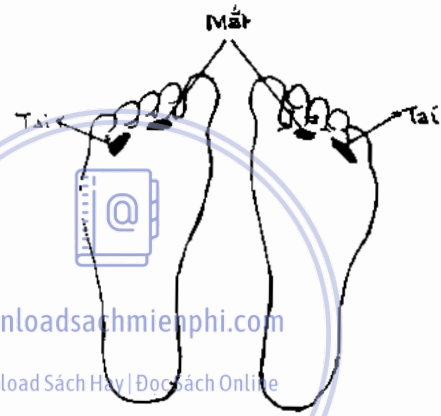
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

24. TAI

Có lẽ quan trọng nhất trong các bệnh đối với tai là bệnh điếc. Nguyên nhân thì nhiều và nếu màng nhĩ không bị rách thì việc chữa trị theo phương pháp nào cũng có thể có nhiều hy vọng.

Nhưng chữa trị bằng cách bấm huyệt ở chân thì liệu có thể tin được không ? Được !



Hình 21

Cách chữa trị giống như bấm huyệt để chữa mắt, chỉ khác ở chỗ là phải bấm vào vùng giữa ngón chân thứ 4 và ngón chân thứ 5.

Bằng ngón cái, bạn hãy dò tìm tới điểm nào mà bệnh nhân cảm thấy đau nhất. Đấy chính là điểm phản ứng của tai. Bạn hãy săn sóc nó cẩn thận và theo dõi những hiệu quả tiếp theo.

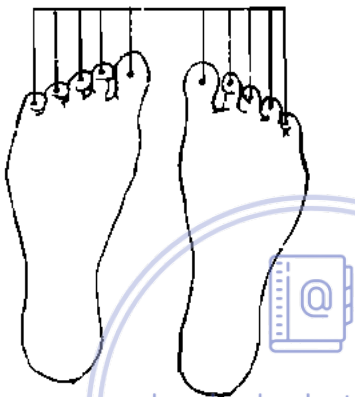
Cần nhớ thêm, ngón chân phải có liên quan tới tai phải và ngón chân trái có liên quan tới tai bên trái.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

25. XOANG



Hình 22. **Các điểm xoang**

Bệnh viêm xoang thường hay kèm theo hiện tượng đau đầu và cũng dễ bị lẫn với bệnh viêm mũi vì các vị trí của xoang đều có liên quan tới hốc mũi, nhưng ở trên hay sau hốc mũi. Việc chữa trị bằng thuốc thông thường chỉ làm cho bệnh nhân dỡ được một thời gian, vì căn nguyên chính là hiện tượng ách tắc của máu trong một số mạch.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các điểm phản ứng với xoang nằm ở 10 ngón chân : trên ngón, trong ngón và chung quanh ngón. Bởi vậy người chữa trị có thể bấm, bóp, vê các ngón từ phía trên xuống, ở dưới lên hay từ hai bên cạnh, bóp vào (hình 22). Ngoài ra còn một điểm giữa ngón 2-3, dưới điểm phản ứng của MẮT cũng rất có hiệu quả với XOANG.

Hiệu quả của việc chữa xoang không thể thu được trong một vài lần chữa trị mà cần phải có thời gian.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

26. CHỮA TRỊ VIÊM XOANG

Ông Mike nói với tôi rằng, ông rất khổ vì bệnh viêm xoang. Ông thường bị đau đầu và nghẹt mũi. Ông là một thương gia thường phải giao dịch và có mặt trước nhiều người. Vậy mà miệng lúc nào cũng phải há ra để thở. Thật là bất tiện.

Theo tôi nghĩ, thì đúng là ông bị bệnh xoang thật, vì ngoài những triệu chứng vừa kể, ông còn hơi nghễnh ngãng, có vẻ nóng nảy và thường bị rối loạn tiêu hóa.

Khi bấm các huyệt ở cả hai bàn chân ông, tôi đặc biệt chú ý tới điểm phản ứng với VAN MANH TRÀNG cũng tức là điểm phản ứng của RUỘT THỪA. Điểm này nằm sát với phần thịt gót chân, gần bờ ngoài của bàn chân phải. Nếu bạn bị viêm xoang bất kể nặng hay nhẹ, bạn cứ dùng ngón tay cái nhấn mạnh vào điểm này, nhất định bạn sẽ thấy đau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau đó, tôi xoa nắn tất cả các ngón chân, từ phía dưới lên, đặc biệt chú ý tới gốc ngón thứ 2. Với điểm này, chúng ta có thể xoa bấm cả giờ, càng lâu càng tốt.

Tôi đang xoa-bấm bàn chân trái thì ông Mike kêu to, phấn khởi : - Ô, hình như lỗ mũi bên trái của tôi thông rồi. Tôi đã thở được bằng mũi !

Hình 23. Trị xoang

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tôi tiếp tục nắn - bấm bên chân phải. Một lúc sau, ông cho biết mình đã hết đau đầu và thở được cả hai bên lỗ mũi. Ông tỏ vẻ ngạc nhiên với kết quả mau lẹ bằng phương pháp chữa trị của tôi và bảo :

- Xin thú thật là, tuy tới đây, nhưng trong lòng tôi vẫn còn chưa tin lắm. Không ngờ, việc chữa trị theo phương pháp xoa - bấm này lại hiệu quả như thế. Thật đáng ngạc nhiên.

Tôi cười và trả lời :

- Hàng ngày, vẫn có bao nhiêu người nói với tôi, giống hệt như những ý ông vừa nói.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

27. TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA ĐẦU, MẮT, TAI VÀ XOANG

1- TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG VỚI ĐẦU

Sự tăng áp huyết hay hiện tượng co cứng các cơ bắp ở cổ đều có thể là nguyên nhân dẫn tới bệnh ĐAU ĐẦU và mờ mắt. Bởi vậy, muốn chữa đau đầu hay mờ mắt ta phải nghĩ tới việc làm cho vùng cổ được thư giãn.

Tư thế ngồi để TỰ XOA BÓP là để bàn chân trái lên đầu gối phải hay ngược lại (hình 12). Dùng ngón tay cái để bấm vào ngón chân cái ở cả bên trên và bên dưới. Nếu dùng tay trái để bấm chân trái, thì ngón tay cái sẽ tác dụng thuận tiện vào dưới ngón chân. Còn nếu dùng tay phải để bấm ngón chân của chân trái, thì sẽ tác dụng dễ dàng vào trên ngón chân. Vì ta muốn bấm mạnh vào ngón chân cả từ bên trên lẫn bên dưới nên trong khi bấm, phải đổi tay. Một điểm khác nữa là : cạnh ngoài của gốc ngón cái. Bấm xong, cầm ngón chân cái lắc và lay theo hình vòng tròn từ trái sang phải và ngược lại, cho tới khi mỏi thì đổi chân. Làm như vậy, bạn sẽ cảm thấy khớp ngón chân như được nới lỏng ra.

Bây giờ, bạn chuyển sang ngón chân bên cạnh ngón cái. Bấm mạnh vào vùng gốc ngón chân - đoạn ngón chân dính vào bàn chân - ở giữa 2 ngón, ở dưới ngón 2. Bạn có thể tìm thấy một điểm làm bạn đau nhói. Sau đó, chuyển sang các ngón khác. Vùng gốc các ngón chân cũng liên quan rất nhiều tới hiện tượng đau đầu (hình 26).

Nhưng chúng ta cũng nên biết rằng chứng đau đầu còn liên quan tới dạ dày và gan nữa. Bởi vậy, ta sẽ phải

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

học cách bấm vào những điểm phản ứng của các cơ quan này trong những bài sau.

2- TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG VỚI MẮT VÀ TAI

Tư thế ngồi để TỰ XOA BÓP điểm phản ứng với MẮT giống như tư thế bấm huyệt chữa đau đầu. Điểm này nằm giữa gốc ngón chân thứ 2 và thứ 3. Dùng ngón cái day tròn và bấm mạnh vào điểm này. Có thể dùng một vật cứng thay thế ngón tay cho đỡ mỏi, như đầu bút chì có đính cái tẩy (cục gôm) nhỏ chẳng hạn.

Động tác này có tác dụng tới các dây thần kinh ở cổ, cùng các mạch máu ở đầu có liên quan tới mắt. Nếu bị mờ mắt vì nguyên nhân tắc nghẽn mạch làm lượng máu tới nuôi dưỡng mắt không đủ, thì việc xoa bấm như vậy rất hiệu nghiệm. Ngoài ra ta nên biết rằng THẬN có liên quan rất nhiều tới mắt. Bởi vậy, cần phải xoa bóp cả vùng phản ứng với thận nữa.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

TỰ XOA BÓP điểm phản ứng của TAI cũng giống như các động tác đối với điểm phản ứng của MẮT, nhưng vị trí của điểm phản ứng liên quan tới TAI ở giữa các ngón 4 và 5 (hình 20). Các điểm phản ứng ở chân trái ứng với TAI và MẮT trái.

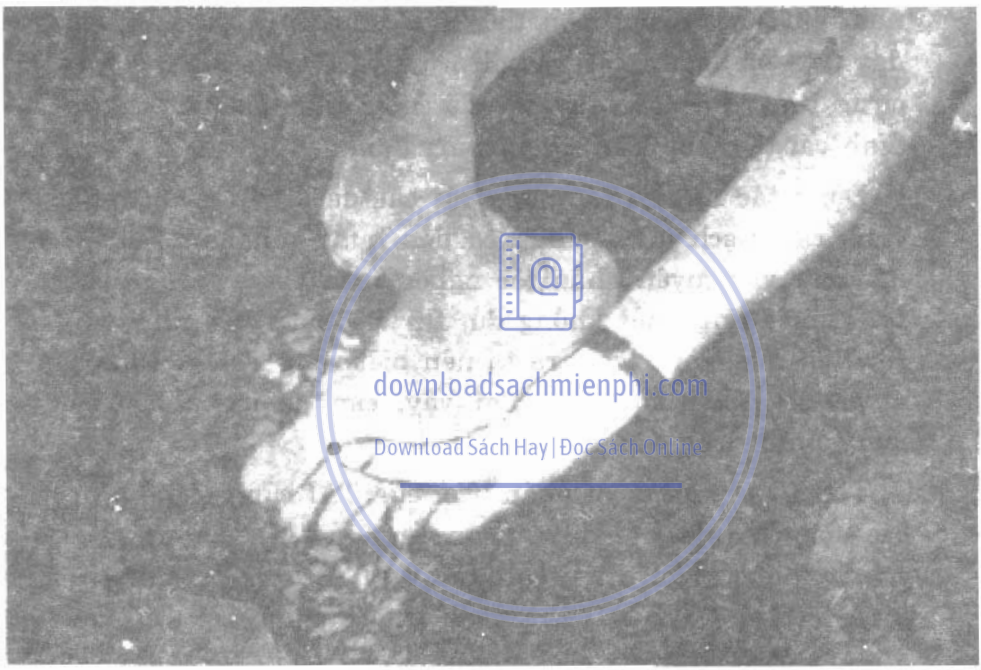
Các điểm phản ứng ở chân phải ứng với TAI và MẮT phải.

3. TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG VỚI XOANG

Sát với các điểm phản ứng của TAI và MẮT, về phía gót là những điểm phản ứng với XOANG. Trong các điểm này, có một điểm nhạy cảm hơn cả ở giữa ngón chân thứ 2 và 3.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 24. Tư thế ngồi để tác động tới các điểm phản ứng, trị : ĐAU ĐẦU, MẮT, TAI, XOANG

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Động tác xoa bóp thích hợp là day tròn và bấm như với TAI và MẮT.

Còn một số điểm phản ứng với XOANG nữa nằm trong 10 ngón chân, sát với móng chân. Khi bấm, cần bấm mạnh từ trên xuống, nên dùng tay trái để bấm cho các ngón chân phải và tay phải để bấm cho chân trái. Như vậy sẽ thuận chiều cho ngón tay cái bấm từ trên xuống.

Mỗi lần bấm xong, nên vê dầu ngón chân và lắc tròn theo hai chiều theo kim đồng hồ và ngược lại.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

28. VIÊM AMYĐAN HAY VIÊM HỌNG

Nếu một người bị đau rát cổ họng vì viêm amydan, chúng ta sẽ phải làm thế nào ? Lại tiếp tục để ý tới ngón chân cái ! Điểm có liên quan tới bệnh viêm họng ở gốc ngón chân cái, phía dưới, đúng nơi ngón cái liền với gan bàn chân (hình 25).

Hình 25

Nắn nhẹ phần trên và phần dưới của điểm này bằng ngón cái và ngón trỏ. Ngón cái ở dưới. Nếu chữa trị cho nhiều người, bạn sẽ thấy có thể suy ra từ điểm người bệnh cảm thấy đau, để biết họng bị viêm ở đoạn trên hay dưới.

Nếu hiện tượng viêm họng do các độc tố đã bị tích lũy từ lâu trong cơ thể thì việc xoa - bóp - bấm huyệt ở gốc ngón cái cũng ít có hiệu quả. Nhưng nếu bị bệnh này tiếp theo một thời gian ngắn cảm cúm, ho... thì việc bấm huyệt sẽ có kết quả đáng kinh ngạc. Một số người khi tới nhờ tôi chữa, lúc vào nhà, cổ còn cứng lại vì đau, không quay đi quay lại được. Vậy mà lúc ra về, họ đã cảm thấy hình như chưa bị đau cổ bao giờ.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

29. CHỨNG ĐAU ĐẦU KHÔNG PHẢI VÌ BỆNH

Đau đầu là một trạng thái phổ biến đối với nhiều người. Hàng năm trên thế giới, riêng về thuốc đau nhức đầu như aspirin, người ta đã nuốt hết 100 tỷ viên ! Đau đầu có thể có những nguyên nhân khác nhau : vì một căn bệnh nào đó hay có thể vì một nguyên nhân hoàn toàn tâm lý.

Nếu chợt có một công việc gì quan trọng làm bệnh nhân phải chú ý, và thế là hết đau đầu luôn, thì nguyên nhân không phải do một bệnh nào cả.

Nếu cảm giác đau chạy từ gáy lên đỉnh đầu thì nhất định nguyên nhân đau là do cảm xúc. Bởi vậy, người trị bệnh không thể tìm thấy điểm nhạy cảm ở chân như các trường hợp khác.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tuy vậy, những trường hợp này đều có thể chữa trị bằng biện pháp xoa-bóp-bấm ở ngón chân cái : bấm mạnh và sâu vào giữa ngón chân, nắn bóp mạnh vào cạnh ngoài của gốc ngón cái (hình 26). Dần dần, cảm giác đau đầu sẽ dịu đi và chấm dứt.

Chứng đau nửa đầu cũng có thể chữa trị như vậy nhưng vì phần lớn do những yếu tố tâm lý, cho nên cần trao lại cho các chuyên gia tâm lý chữa trị. Có nhiều phụ nữ tâm sự : "Lúc nào tôi cũng điên đầu lên vì bao nhiêu chuyện gia đình. Nhưng tôi không thể nào yên tâm, nếu không nghĩ tới. Chúng vừa là nỗi khổ lại vừa là nguồn vui cho tôi. Mỗi khi có dịp thổ lộ cùng người khác, thật là điều thú vị" !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hình 26. Trị đau đầu

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lại có nhiều bệnh nhân, nhận thấy bị đau đầu lúc đói hay sau khi bị đau bụng, bị tiêu chảy. Đó là do một số dây thần kinh ở đầu có liên quan tới hệ thống "van" giữa ruột non và ruột già. Khi có chuyện không bình thường, như trường hợp ruột non thải các chất nhầy vào ruột già qua van, các dây thần kinh sẽ báo động hiện tượng này lên đầu. Bởi vậy, trong một số trường hợp, có thể coi hiện tượng đau đầu là triệu chứng của một điều gì bất thường xảy ra trong bộ máy tiêu hóa để hướng việc chữa trị vào đúng căn bệnh.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

30. LỜI KHUYÊN CỦA THẦY THUỐC

Đời sống tinh thần của con người khác với các động vật khác vì có rất nhiều cảm xúc đa dạng. Xét về mặt y học đơn thuần, nhiều khi điều đó chẳng có lợi gì cho sức khỏe trừ những tình cảm lạc quan, vui vẻ, yêu đời.

Những cảm xúc như lo nghĩ, suy tư, sợ hãi, giận hờn kéo dài làm cho thần kinh căng thẳng, các cơ không được thư giãn, dẫn tới việc máu không những không điều hòa dược tốt mà còn bị ách tắc ở một số điểm làm cho những cặn bẩn trong máu có điều kiện kết tinh và đóng lại tại những đầu nút dây thần kinh như ở bàn chân.

Mỗi ngày, cơ thể chúng ta vẫn thải qua các lỗ chân lông ở da khoảng 1,5 lít các chất độc hại. Nếu trích lượng độc tố này vào ai, thì người đó sẽ bị chết, sau 3 ngày. Vậy mà sự giận dữ và một số cảm xúc bi quan khác lại làm cho các lỗ chân lông co hẹp lại khiến tim và thận phải làm việc vất vả hơn để tống được hết các chất độc đó ra ngoài.

Ai mang theo mình sự ưu tư, phiền muộn về những sự việc đã qua, sẽ tự gây khó khăn cho mình trong mọi việc làm của hiện tại và tương lai. Một người có tâm trạng u uất, khó chữa khỏi bệnh cho mình và làm cho người săn sóc phải tốn nhiều công sức.

Trên cơ sở hiểu biết khoa học như vậy, các nhà nghiên cứu bệnh tâm lý khuyên chúng ta; muốn tránh một số bệnh đau đầu, mỗi người phải tự luyện cho mình KHẢ NĂNG BIẾT QUÊN.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN BỐN

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VỚI MỘT SỐ BỆNH Ở THÂN TRÊN

31. *HAI MẨU CHUYỆN VỀ GÁY VÀ VAI*

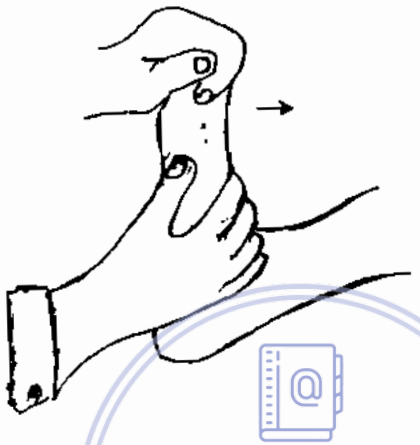
Tôi không nhớ hết đã có bao nhiêu người tới gặp tôi vì bị nhức mỏi ở giữa gáy và hai vai. Để làm họ giảm đau, tôi đã bấm thật mạnh vào vùng giữa gan bàn chân, đồng thời đẩy bàn chân về phía trước và xoa bóp nhẹ mu chân để làm dịu các gân và cơ bắp của bàn chân (hình 27).

Động tác này hết sức cần thiết và đòi hỏi người săn sóc hàng ngày phải kiên nhẫn. Nhiều khi, lại do một trong số 26 xương nhỏ ở chân bị sứt mẻ mà cơ thể tiết ra những hợp chất Canxi để làm công việc hàn gắn. Một số lượng hợp chất này đóng kết lại quanh những mạch máu nhỏ, có ảnh hưởng tầm xa, tới vùng vai. Về hiện tượng này, tôi còn nhớ hai câu chuyện :

Có một bà còn trẻ, có việc làm : ngồi nghe điện thoại. Vậy mà đã hơn một năm rồi, bà ta không thể nhấc cánh tay lên, dù là chỉ đưa xa thân người một vài phân. Bà đã chữa trị nhiều hơn, đủ kiểu như chạy điện, chườm nóng... mà cũng chẳng khỏi. Đã vậy còn bị đau thêm vì khi chữa, buộc phải cử động cánh tay. Bà ta tìm tới tôi. Bằng phương pháp xoa-bấm, tôi chỉ dụng tới những vùng phản ứng ở đôi chân của bà ta mà không hề đụng tới tay và vai. Vậy mà, cứ sau mỗi tuần chữa trị, bà lại giơ được tay cao hơn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 27. Bấm huyệt chữa đau vai

lên một chút. Hiện tượng đau lưng kèm theo bệnh của bà cũng biến mất và bà đã vui vẻ đi làm trở lại.

Câu chuyện thứ hai, tôi muốn kể về cụ Bert. Cụ đã 70 tuổi, bị trượt chân, ngã gãy xương vai và xương đùi. Khi tôi tới thăm, đùi trái của cụ đã được bó bột, nhưng bàn chân vẫn được để hở trên giá đỡ. Tôi ngồi xuống ghế, nhẹ nhàng nắm bàn chân cụ và bắt đầu xoa bóp. Tôi xoa phía trên và bấm nhẹ dưới gan bàn chân. Tôi làm như vậy, mỗi ngày một lần, rồi 2 ngày 1 lần. Mọi người đều ngạc nhiên thấy phần xương vai của cụ phục hồi rất nhanh. Rõ ràng là việc xoa - bóp - bấm đã có tác dụng tới sức khỏe, phản ứng tới vai, làm tan những điểm tụ máu, giúp cho chỗ xương vai bị rạn gãy, liền lại mau chóng hơn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

32. TIM VÀ ĐIỂM PHẢN ỨNG

Trái TIM, MÁU và SỰ TUẦN HOÀN của máu giữ những vai trò quan trọng vào bậc nhất trong cơ thể con người. Mỗi giờ có hơn 300 lít, mỗi phút có hơn 5 lít máu - "chất nước của sự sống" - đi qua hệ thống máy bơm mà chúng ta gọi là TIM, để được bơm tới mọi nơi trong cơ thể. Người ta tính rằng, trong 24 giờ, trái tim đã làm một công việc tương đương với việc khiêng 3 người từ dưới đất lên tầng lầu thứ 14 ! Và việc làm này cứ liên tục như thế, ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác trong suốt cả cuộc đời của mỗi người mà không hề có thời gian ngơi nghỉ. Làm gì mà trái tim không dễ mệt !

Chúng ta có thể coi toàn bộ trái tim như một hệ thống cơ bắp hình nón, rỗng ở giữa, phần rộng bên trên chếch sang bên phải, nằm ở quãng đốt thứ 5 tới đốt thứ 8 của cột sống, giữa hai lá phổi. Đầu nhọn của trái tim hướng về phía trước, ở quãng hai xương sườn thứ 5 và thứ 6. Trái tim người lớn dài độ 12cm, rộng 9cm, dày 6cm, nặng từ 250g tới 270g tùy thuộc vào trọng lượng cơ thể mỗi người.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 28. Điểm phản ứng với tim

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Trái tim nằm trong các vùng phản ứng thứ 2, 3, 4 của chân trái đi lên (hình 1).

Điểm phản ứng của tim ở giữa *gốc các ngón chân thứ 3 và 4 bàn chân trái (hình 28)*. Vì trái tim ở giữa lồng ngực, nên vị trí điểm phản ứng cũng tương tự, nằm sâu trong gan bàn chân. Bởi vậy, khi dò điểm phản ứng phải kẹp bàn chân giữa ngón tay cái ở dưới bàn chân và các ngón khác ở trên gan bàn chân, rồi bấm mạnh.

Hình 29. Tự xoa bóp điểm phản ứng của TIM

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

33. BỆNH TIM VÀ NGUYÊN NHÂN THƯỜNG GẶP

Mỗi khi có hiện tượng máu khó lưu thông tại một mạch ở vùng tim và nếu hiện tượng này lại kéo dài trong một thời gian lâu vì có các cặn bẩn hay máu bị đông tụ, người ta thường nhắc tới câu : "lên cơn đau tim", "nhồi máu cơ tim" hay nói chung là bệnh tim. Thật ra, phần lớn trường hợp không phải là tim có bệnh.

Chúng ta hãy tưởng tượng tới bộ máy nổ của một xe ôtô hay xe máy. Nếu đường dẫn xăng bị cặn bẩn, bộ phận nổ không được cung cấp đủ nhiên liệu, máy sẽ chạy yếu ngay. Nếu là một bộ máy đồng hồ, chỉ cần một hạt bụi bám vào một bánh xe nào đó là đồng hồ sẽ chạy sai hay ngừng hẳn. Cả hai trường hợp trên, nếu chúng ta làm thông được sự ách tắc, thì máy lại chạy tốt.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trái tim cũng vậy. Nhiều khi, nguyên nhân sự kém lưu thông của máu ở tim lại do cái bụng chứa đầy thức ăn không tiêu làm dạ dày bị ứ hơi, phồng lên phía trên, ép vào màng phân chia hai vùng ngực - bụng, làm ảnh hưởng tới tim. Như vậy là tim bị ảnh hưởng chứ không bị bệnh. Chính dạ dày mới đang có vấn đề và có thể bị bệnh.

Ở một trường hợp khác, một việc gây xúc động mạnh đã tác động tới hệ thần kinh làm một thớ thịt của tim bị căng ra, chậm trở lại trạng thái ban đầu khiến cho một mạch máu bị kẹt ảnh hưởng tới sự tuần hoàn. Trong cả hai trường hợp trên, lẽ ra thì phải tiến hành việc chữa trị ở dạ dày hay làm cho thần kinh được thư giãn, nhưng trong thực tế, người ta phải vội vàng làm mọi cách để

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thông máu cho tim trước đã. Vì, cái máy nổ hay đồng hồ, dù đã ngưng, nhưng khi được thông dường nhiên liệu và rửa sạch bụi thì lại dễ dàng hoạt động trở lại. Còn trái tim của chúng ta thì khác : một khi đã ngừng hoạt động là có thể ngừng vĩnh viễn !

Bởi vậy, phải làm mọi cách để ngăn, không cho tim ngừng hoạt động. Phải lo ứng cứu cho tim, trước khi tim ngừng đập !

Mục đích chính : làm cho máu lưu thông thật tốt trong mọi đường mạch của trái tim.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

34. MỘT CHUYỆN NHỎ VỀ CHỮA TRỊ CỦA MỘT BÁC SĨ

Tôi có một người bạn gái khá thân, ít lâu nay không được gặp. Mấy năm nay bà ta dời thành phố về sống ở miền quê. Bà cần nơi yên tĩnh vì bị lên cơn đau tim mấy lần rồi.

Một hôm, biết tin bạn về thăm ngôi nhà cũ ở thành phố, tôi viết thư mời bà tới chỗ tôi để thử một lần, phương pháp chữa trị của tôi. Bà nhận được thư tôi và đã đến để cho tôi xoa - bấm đôi chân của bà. Tôi đỡ gót chân bạn tôi trên một bàn tay, còn bàn tay kia dò dẫm ở vùng phản ứng với tim, như tôi đã ghi ở phần trên. Khi tôi bấm đúng "huyệt", bà ta giật nảy người lên và kêu to :

- Ôi ! Chị đâm cái gì vào chân tôi vậy ?

Tôi giơ hai bàn tay ra cho bạn tôi coi, cười bảo :

- Tôi có cầm cái gì đâu. Chị cảm thấy thế nào ?

- Tôi nghĩ rằng chị vừa đâm một mũi kim nhọn vào chân tôi. Và cảm thấy như có một luồng điện mạnh chạy từ chỗ đó tới tận tim.

Tôi lại hỏi :

- Vậy, bây giờ chị thấy thế nào ?

- Sau khi bị "điện giật", bây giờ tôi lại có cảm giác dễ chịu.

Từ hôm đó, tôi không chữa trị gì thêm cho bạn tôi cả. Một thời gian sau, khi gặp lại, tôi thấy sức khỏe của bạn tôi tăng lên rõ rệt. Bà ta làm được mọi công việc thường

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

ngày mà trước kia bà ta không thể làm nổi. Hình như, qua thời gian nghỉ dưỡng bệnh, nhất là sau "cái bấm đúng huyệt" của tôi, bà đã được trang bị một trái tim mới vậy.

Tôi kể câu chuyện này cho một người bạn đồng nghiệp của tôi nghe và hỏi :

- Anh có thể giải thích tại sao bà ta lại cảm giác thấy luồng điện chạy như thế hay không ?

Bạn tôi cười bảo :

- Chị thấy "cú bấm" của mình có kết quả tốt rồi chứ ? Vậy thì, cứ thế mà làm tiếp, giải thích thêm làm gì cho mệt !

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

35. CÙNG MỘT BỆNH TIM, HAI THÁI ĐỘ

Một người như tôi, hàng ngày phải tiếp xúc và chữa trị cho nhiều người, mỗi người một bệnh và một tâm lý khác nhau thì, bên cạnh những thành công, cũng khó tránh hết được những thất bại. Nguyên nhân tại đâu ? Tôi xin kể về hai bệnh nhân có căn bệnh giống nhau, nhưng lại có những suy nghĩ trái ngược hẳn nhau về phương pháp chữa trị của tôi :

Ông Bill bị bệnh tim, đã phải nằm liệt giường cả tháng trời trước khi gặp tôi. Sau một tuần chữa trị bằng phương pháp bấm các điểm cảm ứng, ông rất lạc quan vì thấy người gần như được bình phục hoàn toàn. Ông cho tôi biết, sẽ đi làm lại vào tuần sau, nhưng lời khuyên của tôi đã làm ông cụt hứng.

Tôi đề nghị ông nhìn vào bắp tay và bắp chân mình và giải thích : sau những ngày phải nằm một chỗ, không hoạt động, các cơ bắp của ông trở thành mềm yếu. Nếu bây giờ ông đi chơi quần vợt hay đá banh thì sao ? Nhất định ông sẽ bị chuột rút, vì các cơ chưa thích ứng với những hoạt động như vậy. Còn trái tim ? Nó cũng như một bắp thịt lớn ấy. Tuy bị bệnh mà nó vẫn phải làm việc liên tục, mỗi phút hút ra, bơm vào 10 lít máu ! Bây giờ ông mới "cảm" thấy khỏe thôi. Thực tế, cần phải cho tim nghỉ một thời gian nữa để phục hồi sức lực. Khi đã bị bệnh tim, phải hết sức tránh làm việc quá sức.

Ông Bill không nghe tôi. Hai ngày sau ông đã tự lái xe đi xa hơn 150km để tới xưởng. Lại còn leo một cái dốc để tới phòng giám đốc.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Lẽ dĩ nhiên là ông lại bị cơn bệnh hạ "đo ván". Ông rất buồn và cho rằng phương pháp trị bệnh của tôi chẳng có hiệu quả gì !

Còn câu chuyện về ông Hart thì khác hẳn.

Ông cũng bị bệnh tim, đã qua nhiều bệnh viện để chữa trị. Vợ chồng ông đông con nên việc lo kiếm ăn làm cho tinh thần ông lúc nào cũng căng thẳng. Từ nhiều tháng nay, ông không ăn được vì tiêu hóa rất kém. Đã thế, ông lại còn không ngủ được. Tính tình ông trở nên khó chịu, hay cáu gắt. Khi tôi nắn bóp bàn chân ông để dò bệnh, đụng vào điểm nào ông cũng kêu đau. Nhưng sau đó lại cảm thấy dễ chịu. Tôi không ngừng tay lại lâu tại một điểm nào, nhưng ngay từ lúc đầu tôi đã chú ý "làm việc" với tất cả các tuyến nội tiết. Đầu tiên là tuyến YÊN, "vua" của các tuyến, ở ngón chân cái. Dưới cỏ ngón cái là tuyến GIÁP. Rồi đến các tuyến THƯỢNG THẬN và SINH DỤC. Sau đó tôi mới xoa bấm cẩn thận điểm phản ứng của TIM. Và cũng không bỏ qua các điểm của GAN, LÁCH kể cả các điểm của TAI và MẮT. Vì điểm phản ứng nào của ông Hart tôi cũng thấy cần, nên cuối cùng gần như tôi chà sát chân ông ta bằng hết cả bàn tay mình.

Mấy ngày sau, vợ ông ta khi gặp tôi, kể :

- Chồng tôi cứ như người mới được hồi sinh. Tính nết cũng khác hẳn. Trước kia ông ấy hơi một tí là quát mắng vợ con. Vậy mà bây giờ lại trở nên rất tình cảm. Có lẽ chỉ vì ông ấy ăn được và nhất là ngủ được. Cứ đặt mình xuống giường, đầu đụng vào gối là ông đã ngủ được rồi. Thật là lạ ! Do đó, sức khỏe của ông ấy phục hồi rất nhanh.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Kể từ ngày tôi chữa trị cho ông Hart tới nay, đã được 10 năm. Bây giờ ông là một nhà doanh nghiệp khỏe mạnh, làm ăn phát đạt. Lúc rảnh rỗi, ông rất mê đi câu và săn thú rừng.

Lẽ dĩ nhiên, ông là một trong số những người rất tin vào phương pháp xoa bấm các điểm phản ứng ở bàn chân, của tôi.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

36. SỰ TUẦN HOÀN CỦA MÁU

Từ bên TIM trái, MÁU bắt đầu cuộc hành trình qua một động mạch lớn nhất, rồi tỏa ra khắp nơi trong cơ thể. Càng xa tim, các mạch càng chia thêm thành nhiều nhánh nhỏ hơn, từ lớn, vừa, nhỏ cho tới các mao mạch li-ti như sợi tóc tơ. Chính qua màng mỏng các mao mạch đó, máu trao cho các tế bào ôxy và các chất dinh dưỡng, đổi lấy các chất thải - thành phẩm của sự ôxy hóa và lão hóa - để mang về bên tim phải. Từ đây, máu được đưa qua phổi để thải khí cácbônic, nhận ôxy, rồi lại trở về bên tim trái, tiếp tục cuộc hành trình.

Sự tuần hoàn như thế sẽ bình thường trong một cơ thể mạnh khỏe có tinh thần ổn định. Các tình cảm bi quan, sợ hãi, tức giận, u buồn đều ảnh hưởng tới sự lưu thông và công việc của máu khiến cho sự trao đổi chất không hoàn hảo : các chất độc trong tế bào không được mang đi hết, tế bào không nhận được đủ lượng ôxy và chất dinh dưỡng cần thiết.

Vì các mạch máu, càng gần tim càng lớn, càng xa tim càng nhỏ nên tốc độ lưu thông của máu ở các mao mạch nơi tay, chân là yếu nhất, dễ bị tắc nghẽn. Khi các mạch thông, tim hoàn thành công việc bơm - đẩy của mình dễ dàng. Nhưng, khi hệ thống lưu thông có chỗ tắc, việc bơm sẽ nặng nhọc nhọc hơn, sức nén tác dụng vào các thành động mạch không bình thường, chỗ tăng, chỗ giảm.

Từ đó, ta suy ra việc xoa - bóp - bấm ở các vùng phản ứng của chân để kích thích sự hoạt động của các dây thần kinh, nghiền nhỏ các cặn bẩn, thông suốt các đường ống

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

dẫn máu sẽ có tác dụng giảm bớt được cho TIM bao nhiêu nhọc mệt.

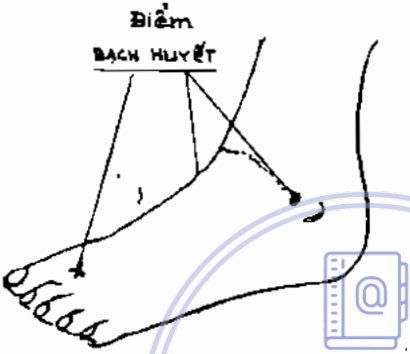
Chẳng khác gì việc giơ tay dẫy cho chiếc ôtô khởi động, khi bình điện của nó bị yếu rồi.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

37. HỆ THỐNG BẠCH HUYẾT



Hình 30

Bên cạnh hệ thống tuần hoàn của máu, còn có một mạng lưới máu thứ hai nữa. Máu này không có màu đỏ như máu từ trái tim ra mà lại trong suốt, màu hơi vàng : đó là máu trắng hay BẠCH HUYẾT, có trong thành phần huyết thanh của máu đỏ.

Nhiệm vụ của BẠCH HUYẾT là giúp cơ thể chống đỡ lại sự tấn công của các vi trùng từ môi trường bên ngoài. Trên toàn mạng lưới, có nhiều chỗ bạch huyết tụ tập lại thành những ổ nhỏ bằng hạt đậu. Đó là những tiền đồn có nhiều ở cổ, nách, háng để ứng cứu kịp thời những nơi dễ bị vi trùng xâm nhập như răng, miệng, tay, chân. Toàn cơ thể mỗi người chúng ta có khoảng 600 - 700 trạm bạch huyết như thế. Vùng cảm ứng của hệ thống bạch huyết ở cạnh hai mắt cá chân, phía trên (hình 30).

Khi cơ thể có chỗ bị viêm nhiễm mà chúng ta nghĩ rằng BẠCH HUYẾT chưa thực hiện hết khả năng của mình, thì có thể kích thích hệ thống này bằng cách xoa và bấm vào hai vùng đó.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

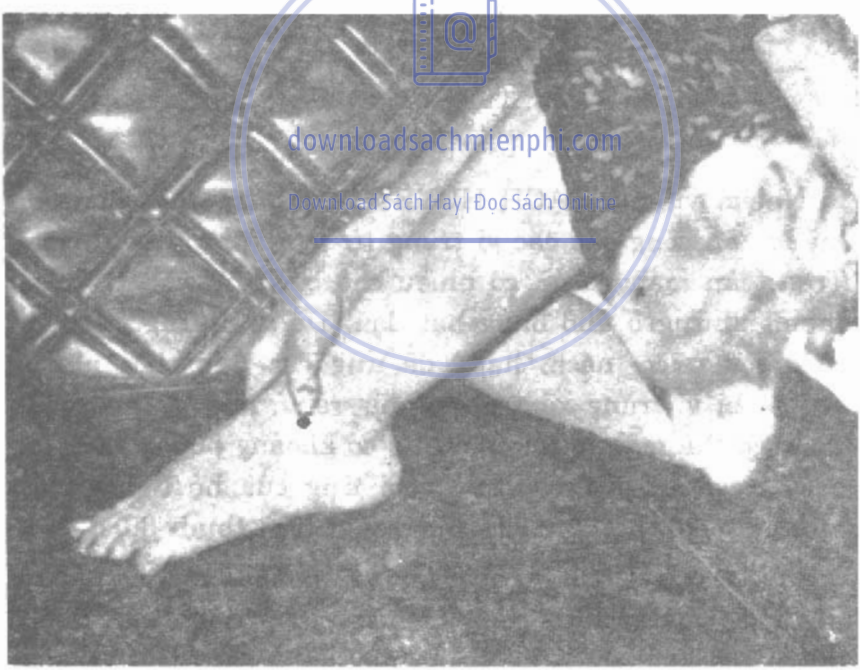
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Để TỰ XOA BÓP, dùng ngón cái và ngón trỏ nắm lấy cổ chân. Sau đó thu hẹp 2 ngón lại để xoa và bấm đúng vào 2 điểm phản ứng sao cho 2 ngón tay giống như 2 bàn chân người phi ngựa đứng trên bàn đạp vậy (hình 31).

Bàn tay phải xoa bấm chân phải.

Bàn tay trái xoa bấm chân trái.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 31. Tư thế tự xoa bóp điểm phản ứng của tuyến BẠCH HUYẾT

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

38. PHỔI VÀ CÁC BỆNH HO, HEN

Phổi là cơ quan tiếp thu ôxy từ không khí để cung cấp cho cơ thể và nhận khí cácbônic (CO_2) của máu để thải ra ngoài. Hai lá phổi nằm ở hai bên lồng ngực cùng nối với cuống phổi ở giữa. Điểm cảm ứng của lá phổi trái ở bên bàn chân trái; của lá phổi phải ở bên bàn chân phải.

Khi phổi bị tổn thương, thường người bệnh có triệu chứng ho. Nhưng chúng ta không nên quy tất cả các hiện tượng ho đều có liên quan tới phổi. Trừ trường hợp lao, cần có sự chữa trị đặc biệt ; vì là căn bệnh do vi trùng trực tiếp tấn công các lá phổi, nhiều trường hợp khác, không phải là như vậy. Một người bị sổ mũi, hắt hơi, cảm cúm cũng có thể kèm theo hiện tượng ho. Ta hãy thử coi nguyên nhân một triệu chứng này ra sao.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các tế bào trong cơ thể chúng ta luôn luôn được đổi mới. Những tế bào cũ chết đi, được thay thế bởi các tế bào mới và được cơ thể tìm mọi cách thải ra ngoài. Trong đầu, tại hốc mũi và xoang có các màng mỏng mà các chất thải nhờn có thể thấm qua. Nếu vì lý do nào đó, lượng tế bào chết bị thải ra nhiều sẽ gây hiện tượng sổ mũi. Mũi nhiều có thể chảy xuống họng, gây ngứa và kích thích. Trong trường hợp này, nguyên nhân của hiện tượng ho không ở phổi mà chỉ là phản ứng của cơ thể để tống những chất thải trên ra ngoài bằng đường miệng.

Để giúp cơ thể loại những chất thải ra, chúng ta còn có thể ngâm chân vào nước nóng cho các lỗ chân lông mở rộng, tạo điều kiện cho các chất độc dễ thoát ra ngoài.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Từ những nhận xét trên, khi bị ho, ta nên phân biệt các trường hợp : - ho vì phổi bị tổn thương hay ho vì mũi - họng - xoang.

Trong trường hợp ho nhẹ (không phải lao) người bệnh sẽ thấy dễ chịu nếu được bấm vào điểm phản ứng ở vùng mềm gan bàn chân trên, cách gốc các ngón chân một đoạn nhỏ (hình 32).

Hình 32

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 33

Nếu ho vì xoang, phải nắn ở đầu, dưới và chung quanh 10 ngón chân.

Trường hợp đau, tức ngực nói chung, bấm điểm trên mu bàn chân, cách gốc ngón út một đoạn nhỏ (hình 33).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

39. TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA PHỔI

Vị trí các cơ quan trong cơ thể con người tương quan với nhau như thế nào thì các điểm phản ứng của chúng cũng được bố trí gần đúng như vậy trên diện tích của hai bàn chân. Nếu những ngón chân có nhiều liên quan tới các bệnh ở đầu, thì phần tiếp theo của gan bàn chân lại liên quan tới phần ngực : sát với các điểm phản ứng của MẮT và TAI là vùng phản ứng của PHỔI.

Hai lá phổi, cấu tạo bởi hàng triệu túi nhỏ có nhiều khả năng co, giãn, chứa được một lượng không khí bằng lượng không khí có trong một quả bóng rổ. PHỔI cung cấp oxy cho MÁU chuyển tới hằng tỷ tỷ tế bào trong cơ thể rồi lại nhận khí cácbôníc để thải ra ngoài.

Cuống phổi như hai nhánh cây lớn đi vào hai lá phổi rồi lại phân ra thành vô số nhánh nhỏ khác để tiếp xúc với các túi khí. Không khí, ở đâu cũng có bụi và vi trùng, nhất là ở các thành phố còn thêm khói và đủ loại khí độc, nhưng vào tới phổi đã được hệ thống lông và chất nhầy ở mũi, cuống phổi giữ lại một phần lớn. Cũng vì thế mà các đường dẫn khí đó dễ bị tắc và viêm nhiễm.

Sự xoa bóp các điểm cảm ứng kích thích sự hoạt động của cả hệ thống hô hấp.

Khi TỰ XOA BÓP, chúng ta nên bắt đầu từ cổ ngón chân cái : điểm phản ứng của họng và thanh quản.

Sau đó, day và ấn khắp vùng gan bàn chân trên theo chiều dọc và theo chiều ngang từ dưới ngón cái tới ngón chân út, sát với các điểm phản ứng của TAI và MẮT.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Đặt bàn chân hơi ngửa trên đầu gối bên kia rồi dùng ngón cái của tay phải để day cho mạnh.

Khi bị cảm, chúng ta thường bị sổ mũi hay có đờm ở họng. Đó là do cơ thể đã huy động tối đa các chất nhờn để đánh bẫy và thu gom các chất độc hại rồi tống chúng ra ngoài. Bởi vậy, ta không nên dùng phương pháp xoa bấm để ngăn chặn việc sổ mũi. Hãy để TỰ NHIÊN làm việc một thời gian. Trong trường hợp bị sốt mới cần tập trung vào việc xoa bấm tuyến YÊN (coi chương các TUYẾN NỘI TIẾT).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

40. HEN SUYỄN

Hen suyễn là một bệnh rất khó chịu cho người mắc phải. Khi lên cơn, người bệnh thường gò người lại để ho như muốn loại khỏi phổi những vật gì đó làm cho họ bị nghẹt thở.

Ngày nay, người ta đã rõ, căn bệnh này không phải là do phổi mà là hiện tượng dị ứng ở một số người, có các chất nhờn trong mũi, họng, không thích ứng với một số chất có nguồn gốc thảo mộc, thí dụ như phấn hoa của một số loại cây, cỏ.

Việc xác định nguyên nhân gây ra bệnh hen như trên là công trình nghiên cứu của nhà bác học Charles Brackley từ năm 1880. Theo Brackley, phấn một số hoa có thể làm cho những lớp màng mỏng và mềm ở mắt, mũi, họng, ở các đường thông với cuống phổi bị viêm nhẹ và phản ứng ngứa khó chịu. Kết quả là người dị ứng với phấn hoa bị chảy nước mắt, nước mũi, ngứa họng và ho từng cơn để cố tống được các bụi phấn hoa bị mắc trong các ngõ ngách của phổi hay cuống phổi ra ngoài. Cũng vì lý do trên, nhiều người thường lên cơn hen suyễn vào đầu các mùa xuân, hạ, thu, đông. Vì mỗi mùa thích ứng với sự nảy nở và phát triển một số loại hoa và cây cỏ mới.

Thật đáng tiếc, trong thế giới muôn hình, muôn vẻ của chúng ta, cứ luôn luôn có hiện tượng : nguồn vui của người này lại là nỗi khổ của người khác !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

41. CHỮA BỆNH CHO CHỒNG

Tìm nguyên nhân bệnh, nhiều khi cần phải có óc suy luận. Có lẽ trong những ca trị khỏi bệnh hen, đặc biệt nhất, phải kể tới trường hợp tôi trị bệnh cho chính chồng tôi.

Sau một lần bị ốm khi còn nhỏ, anh ấy lên cơn hen lúc mới có 9 tuổi. Gia đình đã cho anh ấy dùng đủ các thứ thuốc. Sau này, khi được tôi chữa bằng phương pháp xoa - bấm ở đôi chân, anh ấy đã mang bệnh này cả mấy chục năm rồi.

Tôi chú ý thấy chồng tôi phản ứng nhiều với bàn tay của tôi ở các điểm ứng với tuyến thượng thận, tuyến yên, tuyến giáp. Tôi xếp theo thứ tự như vậy, vì khi bấm vào điểm phản ứng của tuyến thượng thận, chồng tôi thấy cảm giác mạnh nhất. Nhưng, sau đó, tôi rất ngạc nhiên thấy bấm vào điểm phản ứng với đoạn van nối ruột non và ruột già lại gây cho anh ấy cảm giác mạnh hơn.

Tôi suy nghĩ và cho rằng, ở khúc này của ruột non có những chất nhầy được thải ra theo đường tiêu hóa. Rất có thể, một số lượng chất này có dư lại đi ngược lên phía trên để tìm lối ra ngoài theo đường hô hấp ảnh hưởng tới bệnh của chồng tôi. Bởi vậy, tôi quyết định chữa trị theo hướng làm cho các chất nhầy ở đây bị thải ra theo đường xuống ruột già.

Sau một thời gian chữa trị, cảm giác đau ở điểm cảm ứng với van ruột biến mất. Tinh thần chồng tôi phấn chấn hẳn lên và anh ấy không lo nghĩ nhiều tới căn bệnh

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nữa. Chính vì cảm giác không yên tâm, nghĩ rằng sắp tới thời kỳ mình lên cơn hen, mà nhiều bệnh nhân bị mất ngủ, thần kinh căng thẳng tạo điều kiện cho bệnh hoành hành.

Tôi còn nhớ, sau một đợt chữa trị, tôi cùng chồng đi California thăm một người bạn bằng xe hơi. Trên đường trở về, lúc qua một hoang mạc, một bánh xe bị xì hơi. Chồng tôi ra khỏi xe, thay bánh, trong lúc trời nóng tới 40°C. Vậy mà anh ấy chẳng bị ảnh hưởng gì.

Điều này làm cho tôi thêm tin tưởng vào phương pháp trị bệnh của mình, dù cho người bệnh đã mang bệnh từ lâu rồi.

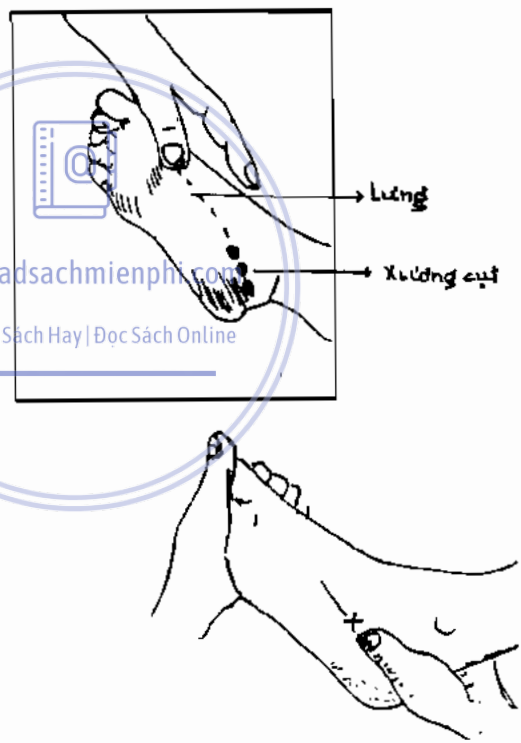
downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

42. LƯNG, CỘT SỐNG VÀ XƯƠNG CỤT

Có biết bao nhiêu người đau lưng chung quanh chúng ta ? Khó mà thống kê hết được vì mỗi ngày mỗi nhiều. Có thể nói, lưng là cột sống vì vị trí của lưng chứa gần toàn bộ cột sống. Vậy người đau lưng có phải là đau cột sống hay không ? Không hoàn toàn như thế. Khi gặp một người kêu đau lưng, ta nên tìm hiểu xem người đó đau dọc cột sống hay đau "vùng lưng" vì khái niệm vùng lưng rất rộng : có thể là đau hai bên vai ở phần lưng trên, đau ở giữa lưng vùng cột sống hay vì có nguyên nhân từ những cơ quan nội tạng trong cơ thể như gan, thận, ruột... mà ta sẽ đề cập tới sau.



Hình 34. **Điểm phản ứng của xương cụt**

Có ý kiến cho rằng, sức

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

khỏe của mỗi người tùy thuộc vào hiện trạng của cột sống. Nói như vậy là đúng, vì từ cột sống có rất nhiều các dây thần kinh và mạch máu nhỏ tỏa đi mọi nơi của cơ thể. Những đốt xương sống, tuy nối liền với nhau, nhưng vẫn có khoảng cách nhờ những vòng sụn đệm ở giữa các đốt, tạo khoảng trống cho các dây thần kinh và các mạch máu vừa nói ở phần trên hoạt động. Nếu các cơ nối liền các đốt này với nhau bị mỏi mệt, không giữ được độ đàn hồi bình thường, các dây thần kinh và mạch máu có thể bị kẹt, gây cảm giác đau nhức. Sự xoa bóp tại chỗ ở ngay vùng đau, rất có ích vì có tác dụng làm cho các bắp thịt mềm trở lại, giải phóng các dây thần kinh và mạch máu bị kẹt hay tắc nghẽn.

Người ta còn dùng phương pháp cấu nhẹ da thịt dọc theo cột sống để kích thích các cơ bắp nhỏ ở vùng này. Hơn nữa, khi dùng ngón cái và ngón tay trỏ cấu vào da, nhấc đoạn da trên đốt xương sống lên, thì đốt xương đó cũng trồi lên theo. Khi thả ngón tay ra, đốt xương sẽ trở lại đúng vị trí của mình, dù trước đó nó đã bị sai lệch đôi chút, gây ảnh hưởng tới dây thần kinh và mạch máu.

Điểm phản ứng của phần trên cột sống, từ ngang lưng trở lên là bờ trong đoạn giữa bàn chân (hình 34).

Riêng đoạn cuối của cột sống còn gọi là xương cụt, rất dễ bị đau. Vì đây là đoạn thường xuyên chịu sức nặng của thân người đè lên. Một người có đôi mông to, khi ngã ngồi cũng không đỡ được hoàn toàn cho đoạn xương này khỏi bị đụng chạm. Người gầy ốm, mông bẹt, lẽ dĩ nhiên dễ bị nhiều ảnh hưởng bất lợi hơn.

Điểm phản ứng với đoạn xương cụt ở phía bờ trong của bàn chân, nơi tiếp giáp với gót chân (hình 34). Nếu

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

khi bấm vào điểm này thấy đau nhói, thì nên xoa bấm cho tới khi cảm giác đó không còn nữa : khi đó, vùng xương cụt cũng sẽ hết đau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

43. MỘT CHUYỆN ĐAU LƯNG

Bà Saner bị tai nạn xe hơi, cách đây đã 10 năm rồi. Bà bị văng ra khỏi xe, và không biết tình huống lúc đó như thế nào, mà người ta đã thấy bà lết được ra khỏi gầm một chiếc xe tải đậu ở lề đường. Lưng bà bị xây xát hết. Qua bao nhiêu năm, những vết thương trên da đã lành, nhưng hình như trong người bà vẫn còn vết tích của những vết thương sâu dưới lớp da, ở phần thân trên. Bà đã dùng thuốc và chữa trị bằng nhiều phương pháp, nhưng vẫn vô hiệu. Lúc sáng, lúc tối và nhất là những khi thời tiết thay đổi, bà thấy lưng mình nhức nhối và rát bỏng. Theo lời khuyến của một người bạn, bà Saner tới nhờ tôi thăm bệnh và chữa trị, nhưng trong thâm tâm vẫn hết sức bi quan và nghi ngờ khả năng trị bệnh theo phương pháp xoa bóp của tôi. Tôi đoán chắc như vậy, khi thấy bà chỉ khai bệnh là bị đau, mà không nói rõ là đau ở đâu.

Tôi nâng bàn chân phải bà Saner lên và bắt đầu bấm để dò, dọc theo bờ trong của gan bàn chân, bắt đầu từ gốc ngón chân cái. Mới tới đoạn có liên quan tới lưng, bà ta đã nhăn mặt. Như vậy là tôi đã xác định được vị trí của vết thương cũ. Tôi chuyển qua chân bên trái. Cũng tới vị trí tương đương với bên chân phải, khi tôi bấm vào bờ bàn chân, bà Saner khẽ kêu đau.

Tôi bảo bà :

- Vết thương cũ của bà năm xưa, nằm sâu ở bả vai. Bên trái nặng hơn bên phải, cách cột sống chừng 10cm.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Bà mở to mắt, nhìn tôi gật đầu xác nhận là đúng. Phương pháp nắn và bấm của tôi có tác dụng mạnh tới chỗ đau của bà Saner. Tối ngày đầu tiên, bà bị đau đến mức không ngủ được. Nhưng, tới những lần sau, cảm giác đau dịu dần. Cứ ba ngày, bà lại tới tôi một lần, để được chữa trị. Chỉ xoa và bấm ở bàn chân, tôi đã giúp bà khỏi hẳn những cơn đau đã theo đuổi bà suốt bao nhiêu năm trời.

Tới nay, bà đã làm được các công việc nội trợ như những bà nội trợ bình thường và tỏ ra rất cảm động, khi cầm cái chổi để quét sân.

Vì, kể từ khi gặp tai nạn, đây là lần đầu tiên bà làm được như vậy.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

44. TỰ CHỮA LƯNG MÌNH

Hôm ấy, tôi đứng ngâm chân trong nước bên bờ một dòng sông nhỏ để thả lưỡi câu. Chỗ đó nông, nước chưa tới đầu gối, nhưng vì tôi giẫm chân lên một hòn đá bên dưới nên bị trượt chân, trẹo người và ngã ngay xuống nước, lưng dập luôn vào một tảng đá khác. Tôi đau điếng người. Nếu không có dòng nước lạnh chảy qua mặt thì đã ngất đi rồi. Tôi cố lội vào bờ, nằm vật ra một lát nhưng lại không dám nằm lâu sợ bị cứng hết chân tay vì lạnh. Đã vậy, tôi còn phải đi bộ hơn một cây số mới ra tới chỗ để xe, và lái xe gần một trăm cây số đường núi để về nhà.

Suốt đêm hôm đó, lưng tôi đau tưởng như không chịu nổi. Đã vậy hôm sau, tôi còn phải leo thang để quét sơn cho xong cái trần ngôi nhà mới tôi sắp phải dọn tới. Tôi cố kéo được cái thang ra giữa phòng, nhưng mỗi lần đặt chân định leo lên thì cơn đau ở lưng lại nổi dậy. Hồi đó, tôi đã nghiên cứu khoa chữa bệnh bằng cách xoa bóp điểm cảm ứng được một thời gian, nên thử áp dụng ngay với bản thân mình.

Tôi ngồi bệt xuống sàn, nắm một bàn chân trong tay. Chỗ lưng tôi đập vào đá ở trên thắt lưng chừng 10cm. Bởi vậy, khi tôi nắn đường cảm ứng với xương sống dọc theo bờ ngoài gan bàn chân, tới quá đường ngang gan bàn chân một ít thì có một điểm làm tôi đau đến chảy nước mắt. Tôi biết đây chính là điểm ứng với chỗ đau ở lưng tôi. Bởi vậy, tôi cố xoa nhẹ, dần dần nhấn mạnh hơn, rồi lại day nhẹ theo đường vòng tròn. Độ 10 phút, tôi đổi chân và

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

xoa tiếp. Sau 20 phút, tôi cảm thấy lưng mình dỡ hẳn đi, khiến tôi có thể leo được lên thang. Sáng hôm đó, tôi sơn xong trần nhà và còn sơn thêm được một bức tường rộng nữa.

Tôi còn cảm thấy lưng đau tới 10 ngày sau mới khỏi hẳn, nhưng không bị đau dữ dội như trong đêm và buổi sáng đầu tiên, trước khi tôi tự xoa bóp các điểm phản ứng cho mình.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

45. CHỨNG ĐAU CỘT SỐNG

Ai cũng biết, xương sống là cột trụ của thân người. Sức khỏe của chúng ta tốt hay không, tùy thuộc rất nhiều vào trạng thái của cột sống. Những chứng như đau cổ, nhức vai, đau lưng trên, lưng dưới, đau hông... nhiều khi chỉ là vì cột sống.

Xoa bóp cột sống có tác dụng làm cho các cơ bắp chung quanh được thư giãn. Chúng ta có thể tạo được hiệu quả như vậy bằng phương pháp xoa bóp vùng phản ứng của cột sống ở bàn chân.

Vùng phản ứng này chạy dài từ điểm cạnh ngón chân cái, xuống tới phần gót chân, ven mép bàn chân (hình 35). Nếu chia đoạn này làm 3 phần, chúng ta có :

1. Phần trên ứng với cổ, vai và lưng trên
2. Phần giữa ứng với phần ngang thắt lưng
3. Phần cuối ứng với phần lưng dưới.

downloadsachmienphi.com

Hình 35. Trị đau cột sống

Khi xoa bóp, dùng phần mềm của ngón cái ấn xuống, rồi miết từ điểm sát với gót chân đi lên. Ngưng lại chỗ nào thấy có phản ứng đau nhất, bắt đầu xoa nhẹ theo vòng tròn rồi tăng dần sức nhấn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

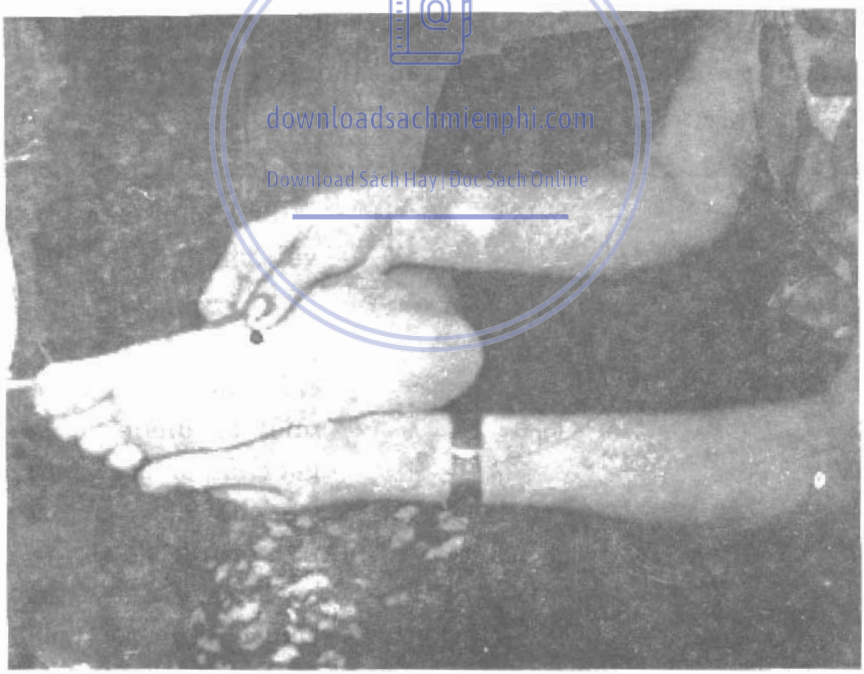
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Sự xoa bóp như vậy làm tất cả các bắp thịt dính với cột sống được thư giãn khiến các dây thần kinh và mạch máu ra, vào cột sống lưu thông được dễ dàng.

Để TỰ XOA BÓP, đặt chân phải nghiêng trên đầu gối trái. Tay trái đỡ phía dưới chân. Khi tay phải xoa bóp, ngón tay cái miết theo đường bờ của bàn chân (hình 36).

Xoa bóp chân trái cũng như vậy. Muốn tăng độ nhấn, có thể xoa bóp bằng cả hai tay một lúc.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 36. Tự xoa bóp điểm phản ứng của cột sống

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN NĂM

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VỚI MỘT SỐ BỆNH PHẦN THÂN DƯỚI

46. CƠ HOÀNH VÀ ĐÁM RỐI

Giữa ngực và bụng, có một cơ bắp rộng, mỏng có tác dụng như một màng vách ngăn cách hai vùng : đó là CƠ HOÀNH. Chúng ta phải cố giữ sao cho màng cơ bắp này giữ được tính mềm mại, đàn hồi để bộ phổi thở hít được dễ dàng. Khi mỗi bắp thịt của CƠ HOÀNH cử động, nó còn có tác dụng bóp vào các mạch máu, tạo thêm áp suất, giúp máu dễ lưu thông trong huyết quản, mang ôxy tới mọi nơi trong cơ thể.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Giữa CƠ HOÀNH và DẠ DÀY (bao tử), có một hệ thống rất nhiều dây thần kinh, nằm rải ra trên toàn vùng bụng và chia nhau đi vào tất cả các cơ quan trong khoang bụng : đó là ĐÁM RỐI.

Hình 37. Trị đau đám rối

Nếu ví NÃO là cơ quan chỉ huy tối cao của mọi bộ phận

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

trong người thì ĐẢM RỐI là cơ quan chỉ huy của địa phương vùng bụng. Khi một cơ quan ở vùng bụng bị đau, cảm giác đau được truyền tới ĐẢM RỐI để được loan truyền tiếp về cơ quan thần kinh trung ương khiến cho tim, phổi... ở khu vực trên cũng bị ảnh hưởng. Bởi vậy, một người bị chấn thương ở bụng có thể cảm thấy tim đập thất thường và khó thở. Ngược lại, sự cảm động, sợ hãi, tức giận... không chỉ ảnh hưởng tới tim mà còn có thể gây co thắt và đau ở vùng bụng và dạ dày.

Nếu chia bàn chân thành 3 phần theo chiều ngang kể từ phía ngón chân xuống gót, thì điểm phản ứng của ĐẢM RỐI ở quãng giữa vạch thứ nhất vào tới bờ chân bên trong (hình 37). Điểm này giáp với điểm phản ứng của DẠ DÀY và THẬN, và trùng với điểm phản ứng của CƠ HOÀNH.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi xoa bóp cho bệnh nhân, người trị bệnh ngồi đối diện với gan hai bàn chân của bệnh nhân. Tay trái nắm bàn chân phải, và tay phải nắm bàn chân trái của bệnh nhân. Ấn ngón tay cái vào điểm phản ứng ở cả 2 bàn chân, càng lúc càng bấm mạnh theo nhịp hơi thở : khi bệnh nhân hít vào, bấm mạnh dần. Khi bệnh nhân thở ra, ngón tay cái cũng buông lỏng ra.

Làm như vậy từ 6 tới 8 lần sẽ làm người đau vùng bụng cam thấy đỡ đau và dễ chịu.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

47 - TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA CƠ HOÀNH VÀ ĐÁM RỐI

Vị trí của CƠ HÀNH và ĐÁM RỐI ngang nhau trên cơ thể, nên điểm cảm ứng của chúng trùng nhau. Những điểm phản ứng này lại sát ngay với những điểm phản ứng của DẠ DÀY và THẬN, nên mỗi lần xoa bóp điểm phản ứng của một trong bốn bộ phận này thì cả bốn, đều có ảnh hưởng tốt.

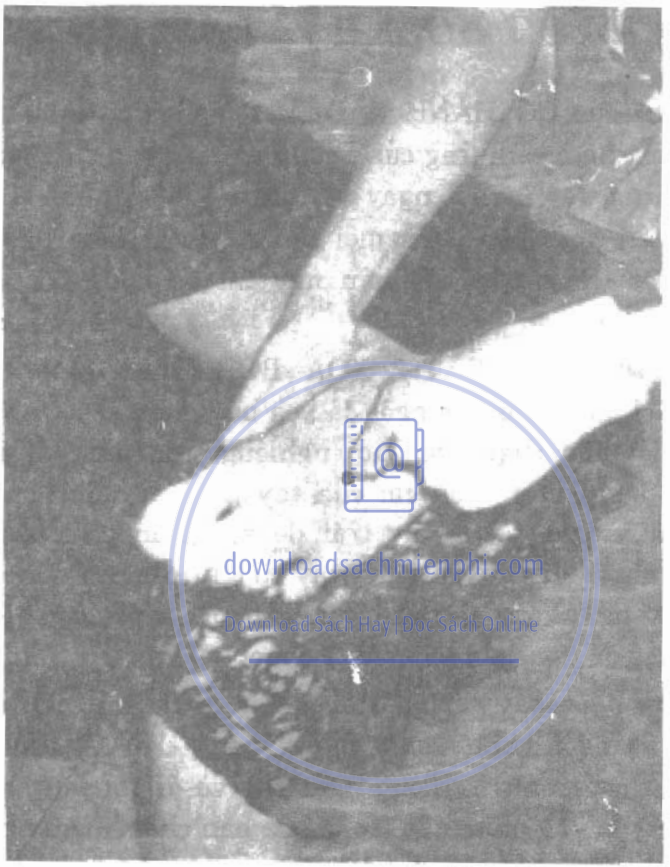
Tư thế ngồi để TỰ XOA BÓP ĐÁM RỐI và CƠ HOÀNH, giống tư thế ngồi để xoa bóp điểm DẠ DÀY (hình 38) : đặt bàn chân phải hơi nghiêng trên đầu gối trái và ngược lại. Dùng ngón cái của tay phải để xoa bấm chân trái và ngón cái của tay trái để xoa bấm chân phải, để thuần chiều di chuyển ngón tay từ giữa bàn chân ra mép chân trong. Trong thực tế, muốn bấm mạnh, có thể dùng tay phải để xoa bấm cho cả 2 chân.

Dùng ngón tay cái ấn sâu xuống giữa gan bàn chân - điểm của ngón chân thứ 3 chiếu xuống - và hít thở chậm. Khi thở ra, từ từ nới lỏng ngón tay và di chuyển lên phía trên, tức là vào phía mép trong của bàn chân. Làm như vậy 4-5 lần, theo nhịp thở rồi đổi chân, sẽ thấy cảm giác được thư giãn và buồn ngủ.

Những động tác xoa bóp như trên có thể thực hiện cả trong tư thế NẰM.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 38. Cách gập đốt ngón tay để xoa bóp các điểm phản ứng của DẠ DÀY, BÁM RỐI và CƠ HOÀNH

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

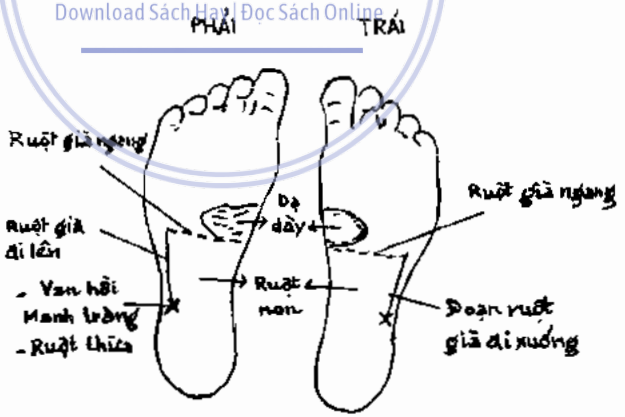
48. HỆ TIÊU HÓA - DẠ DÀY

Dạ dày nằm hơi cao hơn ngang lưng, lệch một ít về bên trái được che chở ở phía sau và bên cạnh bởi những chiếc xương sườn dưới cùng. Dạ dày dài chừng 25 cm, đường kính tùy thuộc vào lúc chúng ta no hay chưa ăn. Lúc rỗng, nhìn dạ dày như một trái banh cao su bẹp. Trong lúc ăn, thức ăn được các cơ vòng của thành dạ dày co bóp và nghiền cho thật nhuyễn. Men pepsin và axít clohydríc trong dạ dày, góp thêm phần mình vào việc chuyển lượng thức ăn nhuyễn thành một loại chất dinh dưỡng lỏng để đưa vào ruột non.

Vùng phản ứng của dạ dày ở cả hai chân, bên trên đường ngang giữa gan bàn chân. Chân phải, ở các vùng phản ứng 1, 2, 3. Chân trái, ở các vùng phản ứng 1, 2, 3, 4 trong 10 vùng phản ứng như chúng ta đã biết ở hình 1 (hình 39).

Trong các bệnh của dạ dày, đáng chú ý nhất là bệnh loét dạ dày.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 39. **Các vùng phản ứng có liên quan tới Hệ tiêu hóa**

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Người ta chưa giải thích được nguyên nhân tại sao số nam mắc bệnh này lại thường nhiều hơn nữ. Có lẽ vì họ hay suy nghĩ, và kém vô tư hơn phái nữ chăng ? Vì hiện nay, người ta đã biết, ngoài nguyên nhân do tuyến yên và tuyến thượng thận của người bệnh, hoạt động không bình thường thì sự xúc động hay lo nghĩ kéo dài cũng có ảnh hưởng rất nhiều tới bệnh này. Ai cũng biết khi quá xúc động hay sợ hãi ta thường thấy miệng khô và có cảm tưởng như dạ dày mình quặn lại. Bởi vậy, khi chữa trị, không những cần xoa bấm ở những điểm phản ứng của dạ dày mà còn phải chú ý tới cả những điểm của tuyến YÊN và THƯỢNG THẬN.

Hơn nữa, người bệnh còn cần phải tự luyện để làm cho thần kinh mình được thư giãn. Phải biết nén xúc động và không để cho những tình cảm lo nghĩ, buồn phiền, thù hận kéo dài.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

49. RUỘT

A- RUỘT NON

Nối với lối ra của dạ dày là bộ RUỘT NON, phần dài nhất của hệ thống tiêu hóa, nằm ở giữa khoang bụng, dài chừng 6m, luôn luôn cử động, xoắn đi xoắn lại, co vào nở ra.

Vùng phản ứng với ruột non ở giữa gan bàn chân dưới, từ dưới đường ngang tới đoạn tiếp giáp với gót chân, trong các vùng phản ứng 1, 2, 3, 4.

Ruột non bên trái có vùng phản ứng ở bàn chân trái; ruột non bên phải có vùng phản ứng ở bàn chân phải.

B- RUỘT GIÀ

Phần cuối của hệ thống tiêu hóa là RUỘT GIÀ. Ruột già nhận các chất cặn bã trong quá trình tiêu hóa từ ruột non trút sang để thải ra ngoài qua hậu môn. Ruột già có đường kính lớn gấp đôi ruột non, có thể chia làm 3 đoạn.

1. Đoạn nối tiếp với ruột non từ phía dưới bụng bên phải đi lên có những điểm phản ứng ở mép ngoài chân phải từ gót tới đoạn giữa gan bàn chân (hình 39).

2- Đoạn ngang từ bên phải bụng sang bên trái bụng ở vùng ngang thắt lưng, có những điểm phản ứng ở cả hai bàn chân, tại khu vực vạch ngang giữa gan bàn chân.

3- Đoạn ở bên trái bụng từ ngang lưng đi xuống có các điểm phản ứng ở mép ngoài chân trái, đoạn từ giữa gan bàn chân xuống gót chân.

Trong ruột già, có nhiều loại vi khuẩn có ích cho cơ thể vì chúng có khả năng chế tạo vitamin B và vitamin K, rất cần thiết cho việc đông tụ máu. Khi chúng ta uống nhiều

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thuốc kháng sinh, các vi khuẩn này cũng bị tiêu diệt làm cho cơ thể bị thiếu vitamin B, K.

Dung dịch chất bã từ ruột non qua ruột già thường ở lại đây từ 10 tới 12 giờ. Trong thời gian này, phần lớn lượng nước trong dung dịch được cơ thể lấy lại. Ở giai đoạn cuối, chất bã có chứa vô số các vi khuẩn không có lợi cho cơ thể. Bởi vậy, mỗi người chúng ta cần phải thải các chất bã ra ngoài 1, 2 lần mỗi ngày để giữ cho đoạn ruột này khỏi bị các chất bẩn cùng các vi khuẩn có hại, làm viêm nhiễm.

Khi chuẩn đoán một bệnh nhân đau bụng từ phần ngang lưng trở xuống và nghi là đau ruột, chúng ta dùng ngón cái của bàn tay phải để dò điểm đau, ấn theo bờ ngoài gan bàn chân phải, từ điểm chạm với gót chân đi lên, lần theo đường ngang gan bàn chân cho tới bờ trong của bàn chân rồi chuyển qua đường ngang của gan bàn chân trái. Sau đó, ta lại bấm dọc theo bờ ngoài của ban bàn chân xuống cho tới khi chạm gót chân. Trong khung ruột già là vùng phản ứng của ruột non.

Trong khi bấm, chúng ta dùng ngón cái của bàn tay phải cho có đủ sức mạnh. Trên đường đò, điểm nào bệnh nhân cảm thấy đau nhất sẽ ứng với phần ruột có vấn đề. Chúng ta cần ngừng lại ở điểm đó và xoa bấm cho tới khi người bệnh thấy hết đau.

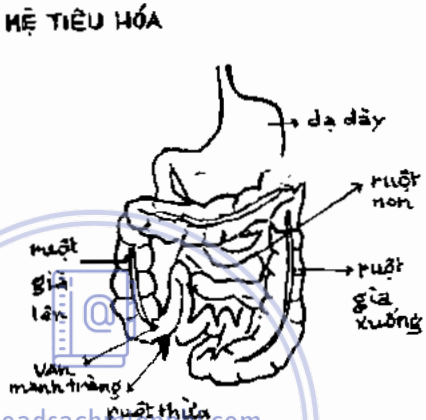
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

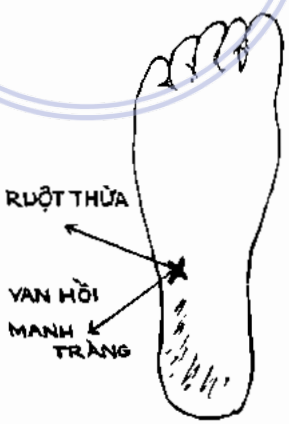
50- RUỘT THỪA VÀ VAN HỒI MANH TRÀNG

Đính vào bờ dưới của đầu đoạn ruột già đi lên ở bụng dưới, bên phải có một khúc nhỏ như con sâu, dài chừng 6-7cm hay hơn một chút : đó là khúc RUỘT THỪA (hình 40). Ruột thừa ở bên phải bụng dưới nên điểm cảm ứng với ruột thừa cũng ở gan bàn chân phải, phía mép ngoài, chỗ tiếp xúc với phần thịt tròn ở gót (hình 41).

Gần sát đoạn ruột thừa ở chỗ ruột non tiếp với ruột già, có một hệ thống cơ có nhiệm vụ giữ cho các chất lưu thông một chiều



Hình 40



Hình 41

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

trên đường từ ruột non vào ruột già. Nghĩa là trong quá trình tiêu hóa, các chất có thể từ ruột non vào ruột già, nhưng không thể từ ruột già đi ngược lại ruột non. Hệ thống cơ này được coi như một cái van và gọi là VAN HỒI MANH TRÀNG.

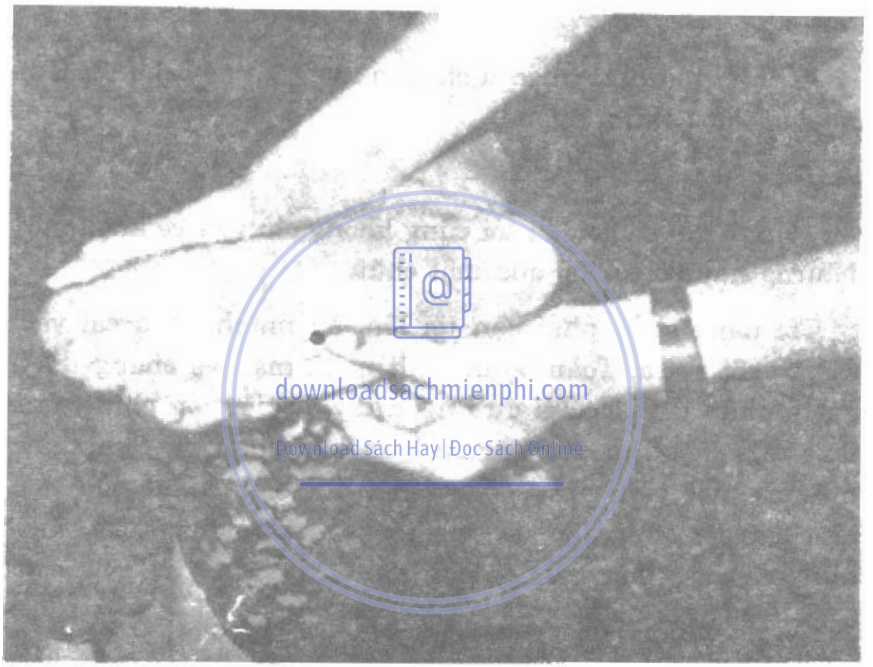
Vì RUỘT THỪA và VAN HỒI MANH TRÀNG ở quá gần nhau, nên điểm phản ứng của chúng gần như trùng nhau. Nếu có hiện tượng tụ máu nhẹ ở 2 điểm này, bệnh nhân sẽ kêu đau khi ta ấn ngón cái bàn tay phải của ta vào điểm phản ứng. Bệnh nhân sẽ hết đau sau khi được chữa trị 2-3 lần vì các tinh thể cặn trong máu bị vỡ hay tan, khiến đoạn ruột này lại được tiếp tế máu đầy đủ theo nhu cầu.

Viêm ruột thừa là một ca bệnh cần cấp cứu. Một người bị viêm ruột thừa nặng lẽ dĩ nhiên không thể khỏi bằng phương pháp xoa bóp. Nhưng, trong khi bác sĩ chưa tới, khi chờ đợi đi mổ, việc xoa bấm ở điểm phản ứng làm cho bệnh nhân đỡ đau rất nhiều.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 42. Tự xoa bóp điểm phản ứng của RUỘT THỪA và VAN HỒI MANH TRÀNG

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

51. ĐAU BỤNG CÓ NHIỀU NGUYÊN NHÂN

Tôi có một người bạn thân. Bà ta chẳng tin vào phương pháp chữa trị của tôi một tí nào. Một hôm, tôi lại thăm bà, giữa lúc bà đang ôm bụng nhăn nhó, kêu đau. Bà rên rỉ bảo tôi :

- Chị đi mời ngay bác sĩ chuyên khoa lại đây cho tôi. Tôi bị đau ruột thừa rồi !

Tôi bảo :

- Được, tôi sẽ gọi. Vì tôi cũng không chuyên về khoa mổ. Nhưng hãy để tôi coi qua một chút.

Tôi nâng chân phải bạn tôi lên, ấn mạnh ngón cái vào điểm ruột thừa. Toàn bộ mô thịt mềm mại, và chẳng thấy bà ta phản ứng gì. Tôi đưa ngón tay dò tiếp lên phía trên, đưa quá lên trên vạch ngang gan bàn chân và cảm thấy như có một gợn cứng bên trong. Tôi bấm mạnh làm bà bạn kêu lên. Tôi tiếp tục xoa rồi lại ấn và thấy bà ta "xì hơi" tới mấy lần. Sau đó cơn đau mất hẳn.

Lẽ tất nhiên, tôi chẳng cần gọi bác sĩ khác lại nữa vì đây chỉ là một ca rối loạn tiêu hóa mà thôi.

Từ đó về sau, mỗi lần được tin tôi tới thăm, bà bạn tôi đều cởi sẵn giầy và vớ ra để nhờ tôi xoa bấm. Tôi cười bảo bạn :

- Ít nhất thì cũng nhờ có phương pháp xoa bấm của tôi mà chị khỏi có một cái thẹo xấu xí và oan uổng trên làn da bụng đẹp. Phải không ?

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chuyện thứ hai tôi muốn kể là về ông Cale. Ông ta là một thủy thủ rất yêu nghề của mình. Nhưng, ít lâu nay ông ta nhận thấy mình rất khó ăn. Trên tàu, ăn món gì ông cũng bị phản ứng, dầy hơi, không tiêu. Ông buồn rầu, nghĩ rằng có lẽ đành phải bỏ nghề đi biển. Ông Cale đã dùng nhiều loại thuốc cho đến hôm tới gặp tôi.

Tôi bắt đầu dò bệnh của ông từ các ngón chân cho tới các điểm phản ứng khác. Khi tôi bấm vào điểm ruột thừa và cũng là điểm của van hồi manh tràng, ông Cale giật nảy mình vì đau. Tôi ngưng việc dò tìm và tập trung "làm việc" tại điểm này.

Hai ngày sau, tôi gặp lại ông Cale với tinh tình khác hẳn : vui vẻ, lạc quan vì ăn và ngủ được. Ít lâu sau, khi tàu của ông trở về cảng, sau một chuyến đi xa, ông lại thăm tôi, da mặt hồng hào và cho biết : trong suốt cuộc hành trình trên biển, ông ăn rất ngon, chẳng phải kiêng khem gì cả.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

52. BỆNH TÁO BÓN

Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào sự chuyển động trong cơ thể. Hãy làm thế nào để mọi vật chất trong cơ thể chuyển động không ngừng. Thức ăn, một khi lọt vào trong bộ máy tiêu hóa cũng thế. Nó cần phải chuyển động, biến hóa rồi lại chuyển động. Ngay tại giai đoạn cuối của cuộc hành trình, khi chỉ còn là chất bã, nó cũng cần phải đi chuyển để được tống ra ngoài. Nếu công đoạn này gặp khó khăn thì đó là bệnh TÁO BÓN.

Để giúp cho ruột già thực hiện việc thải phân ra ngoài, nhiều người phải dùng biện pháp thụt nước vào qua đường hậu môn. Có người có khả năng thụt vào tới mấy chục lít nước (36 lít) và giữ trong người hơn 1 giờ rưỡi ! Trong trường hợp ngộ độc thì việc rửa ruột như vậy rất hiệu quả. Biện pháp này có thể gây phản ứng chóng mặt, nhưng vô hại. Tuy vậy, chúng ta cần phải để cho mọi bộ phận trong người có trách nhiệm thực hiện các công việc mà tạo hóa đã giao phó. Việc thụt nước hay uống thuốc nhuận tràng nhiều có thể làm cho chúng đâm "lười" và sao nhãng phận sự của mình.

Khi từ ruột non sang ruột già, các chất thải còn ở thể lỏng. Trong quá trình di chuyển, chúng bị thành ruột giữ lại nước, đổi cho các chất dịch nhờn để bôi trơn đường đi. Sự co bóp của ruột, đẩy phân tới hậu môn. Khi tới phần trực tràng - phần tiếp giáp với hậu môn - phân đã ở trạng thái rắn, kích thích bờ hậu môn để báo cho chúng ta biết cơ thể có nhu cầu thải chất. Phân càng tồn trữ lâu ở trực tràng càng mất nước và độ trơn, càng khó đi

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

chuyển. Hơn nữa, nó còn có thể gây viêm nhiễm cho trực tràng. Bởi vậy, không nên "nhịn"... Loài vật ít bệnh hơn chúng ta một phần vì khi nào có nhu cầu là chúng thải ngay chất độc hại ra ngoài.

Bệnh TÁO BÓN có nhiều nguyên nhân :

- Do các cơ thành trực tràng bị cứng, hoạt động co bóp kém hiệu quả.

- Những người phải cắt bỏ RUỘT THỪA, bị mất đi một cơ quan tiết chất nhờn vào phân làm phân khó đi chuyển trong ruột già hơn người bình thường.

- Do hệ thần kinh bị căng thẳng vì những cảm xúc mạnh trong đời sống, ảnh hưởng tới những cơ vòng của hậu môn, làm chúng thắt lại.

Để chữa trị bệnh táo bón, cần làm các động tác như sau :

downloadsachmienphi.com

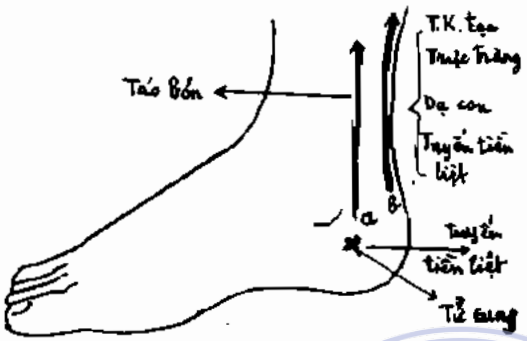
- Xoa bóp từ điểm sau mắt cá chân bên trong lên phía trên từ 10-20cm, khiến cho ruột có phản ứng và hoạt động co bóp ngay (hình 43). Để tăng hiệu quả, ta để gót chân phải bệnh nhân trong lòng bàn tay trái và giữ cho chân cố định. Bàn tay phải nắm đầu bàn chân, kéo ra phía trước rồi lại đẩy về phía ống chân. Làm như vậy nhiều lần để đường gân ở gót chân hoạt động : căng lên rồi lại chùng xuống (hình 44).

Một kiểu xoa bóp khác là : lắc đầu bàn chân sang hai bên để tạo cho gót chân động tác xoay trong lòng bàn tay người săn sóc.

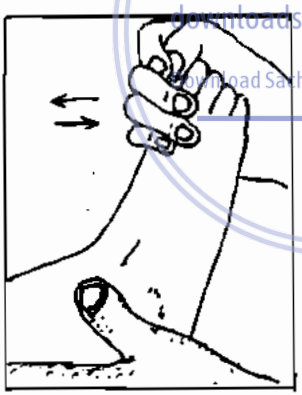
Những điểm phản ứng của TRỰC TRÀNG tạo thành một đường thẳng từ bờ trong của gót chân đi lên khoảng từ 7-12 cm (hình 43 đường b).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 43



Hình 44.CHỮA TÁO BÓN

Xoa, nắn các điểm này, làm cho trực tràng nếu bị nhiễm sẽ dỡ đau.

Để TỰ XOA BÓP các điểm này, ta ngồi thẳng người, đặt bàn chân phải lên đầu gối trái, rồi nắm cổ chân bằng bàn tay trái. Sau đó, giữ 4 ngón tay ở cổ chân làm điểm tựa, đặt ngón cái vào sau mắt cá chân rồi miết từ đó lên phía trên.

Để trị bệnh ĐAU TRỰC TRÀNG, cũng làm giống như vậy. Nhưng, ngón tay cái đưa ra phía gót, miết mạnh trên đường bờ của sau gót lên phía trên (hình 43).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

53. TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA DẠ DÀY VÀ RUỘT

1. TỰ XOA BÓP CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA DẠ DÀY

Các điểm này họp thành một vùng nhỏ ở giữa gan bàn chân, phía trong (hình 23).

Muốn tự xoa bóp các điểm phản ứng với dạ dày, ta đặt bàn chân phải hơi ngửa lên đầu gối trái hay chân trái lên đầu gối phải. Sau đó, dùng ngón tay cái hặc gập ngón trỏ lại rồi lấy đầu đốt ngón tay để ấn hay day mạnh vào vùng phản ứng.

Để thuận tay, bấm được mạnh, nên dùng tay trái để day - bấm bàn chân phải và tay phải để day - bấm bàn chân trái (hình 38).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu dạ dày có chỗ bị viêm loét , khi bấm ngón tay vào vùng phản ứng, ta sẽ cảm thấy có điểm rất đau. Ta ngưng lại ở điểm đó, day nhẹ rồi tăng dần sức nhấn.

Ở tư thế xoa bóp bàn chân đặt trên đầu gối, vùng phản ứng với dạ dày ở phía trên vì sát với bờ trong của bàn chân.

Bệnh đau dạ dày thường liên quan tới các tuyến YÊN và tuyến THƯỢNG THẬN, nên cần phải xoa bấm cả các điểm phản ứng của những tuyến này nữa (coi chương các TUYẾN NỘI TIẾT).

2. TỰ XOA BÓP ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA RUỘT NON

Chúng ta nên nhớ vị trí của ruột non và ruột già trong khoang bụng để áp dụng vào việc xoa bóp các điểm phản

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

ứng của RUỘT. Vẽ trên mặt phẳng, ruột non gần như nằm gọn trong một đường vòng của ruột già bao bọc chung quanh.

Cũng như dạ dày, nhiều điểm phản ứng của RUỘT NON tụ lại thành một vùng nhỏ ở gan bàn chân bên trong, từ một phần nhỏ đoạn gót chân tới giữa gan bàn chân. Vì đoạn da dưới gót chân dày, nên dùng một vật cứng thay cho ngón tay ở đoạn này để ấn được sâu hoặc gập ngón cái lại và day bằng đầu khớp xương giữa 2 đốt. Vùng phản ứng của RUỘT NON ở cả 2 bên chân.

Thức ăn từ dạ dày vào ruột non, phải đi qua một đoạn đường dài khoảng 6 mét mới tới ruột già.

Việc xoa bóp các điểm phản ứng chủ yếu là day ngón tay từ gót chân tới giữa gan bàn chân. Day qua day lại nhiều lần ở cả 2 bàn chân. Việc xoa bóp như vậy sẽ ảnh hưởng tới hoạt động của ruột, giúp cho lượng thức ăn di chuyển nhanh trong đoạn đường dài này (hình 46).

3. TỰ XOA BÓP CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA RUỘT GIÀ

- Ở mỗi bàn chân, có 2 đoạn ;

Bàn chân phải :

- Ở ven bờ ngoài gan bàn chân phải, bắt đầu từ điểm giáp với gót chân là các điểm phản ứng của : RUỘT THỪA, VAN HỒI MANH TRÀNG và đoạn RUỘT GIÀ đi lên (hình 45).

Đặt bàn chân phải trên đầu gối trái rồi dùng ngón cái của bàn tay trái ấn mạnh và day tròn tại điểm bắt đầu.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Sau đó, di mạnh ngón tay thành một đường thẳng từ gót chân tới giữa gan bàn chân nhiều lần.

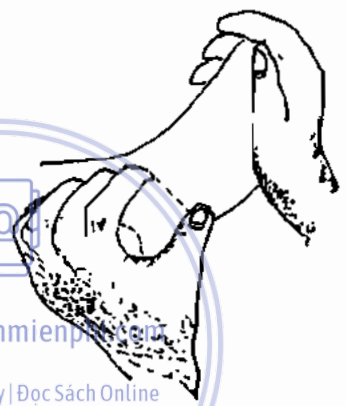
- Dùng ngón cái của tay trái di tiếp từ điểm tiếp theo lên phía trên. Mỗi khi có điểm cảm giác thấy đau, lại ngưng lại, day tròn rồi nhấn mạnh xuống. Đây là đoạn RUỘT GIÀ NGANG.

Làm trong 2, 3 phút rồi đổi chân.

Bàn chân trái :

- Đặt bàn chân trái lên đầu gối phải. Thoạt đầu, dùng ngón cái của tay trái để ấn và di chuyển theo đường ngang gan bàn chân, từ trên đi xuống. Nếu chân để ngửa, là từ trái sang phải : đây là đường của đoạn RUỘT GIÀ NGANG TIẾP THEO.

- Sau đó, dùng ngón cái của tay phải, day ngược từ giữa gan bàn chân tới gót : đây là những điểm phản ứng của đoạn RUỘT GIÀ ĐI XUỐNG.



Hình 45 Ruột già đoạn nằm ngang

Hình 46. Cuối trực tràng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ngưng lại để ấn mạnh tại những điểm thấy đau. Những điểm đó đều có liên quan tới những điểm có sự ách tắc lưu thông trong ruột già, kể cả TRỰC TRÀNG là đoạn cuối cùng của ruột già (hình 46).

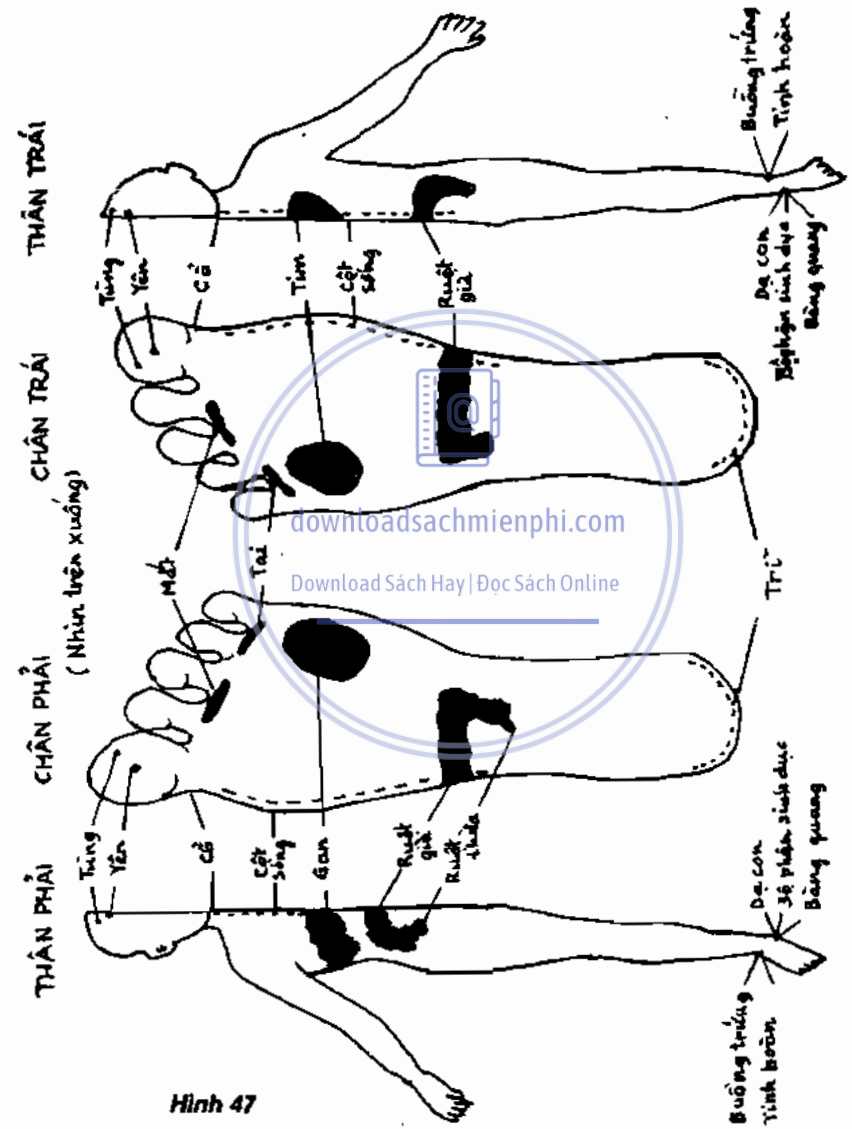
Trong trực tràng, có những mạch máu có thể bị giãn quá mức, ảnh hưởng tới các cơ ở vùng hậu môn, đó là bệnh TRĨ.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

VỊ TRÍ CÁC VÙNG VÀ ĐIỂM PHẢN ỨNG Ở BÀN CHÂN ỨNG VỚI CÁC CƠ QUAN TRONG CƠ THỂ

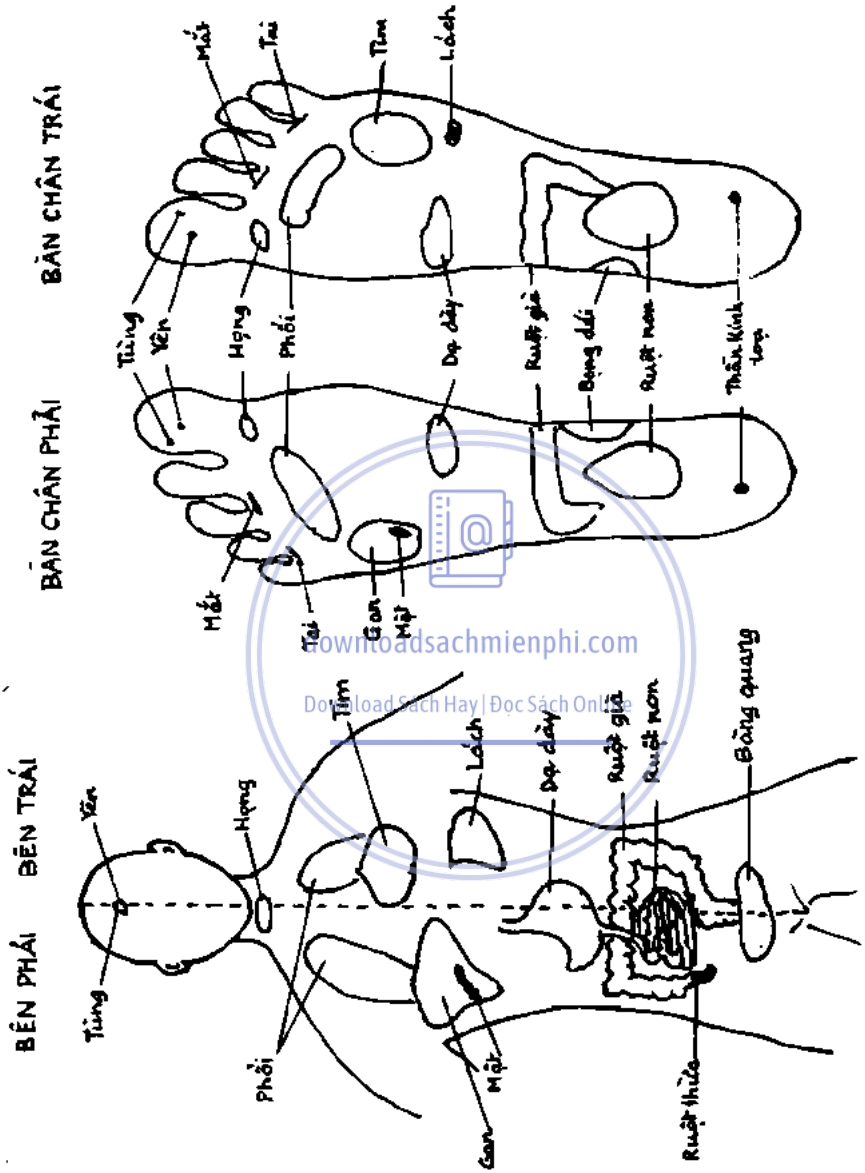


Hình 47

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 48

Downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

54. BỆNH TRĨ

Bệnh TRĨ thường có liên quan tới một số mạch máu ở bên trong đoạn cuối trực tràng, tiếp giáp với hậu môn, bị rãn nở thường xuyên, có khi dẫn tới hiện tượng chảy máu. Một số cơ có thể bị lòi ra ngoài hậu môn làm người bệnh cảm thấy vướng, khó chịu và đau rát khi sinh hoạt.

Điểm phản ứng với vùng trĩ cũng là những điểm có liên quan tới trực tràng (hình 43, 46). Những điểm ở sau mắt cá chân bên trong và đường gân từ gót đi lên, đều là những điểm rất nhạy cảm. Khi xoa bóp, cần phải theo dõi nét mặt của người bệnh để bấm - bóp nhẹ đi, vừa sức chịu đựng của người bệnh.

Nếu không có người săn sóc, người bệnh có thể TỰ XOA BÓP theo các tư thế ngồi và xoa bóp các điểm phản ứng của bệnh TÁO BÓN và TRỰC TRÀNG. Ngoài ra, còn có thể theo các tư thế sau :

1. Ngồi trên ghế, đặt bàn chân phải nằm nghiêng trên đầu gối trái. Bàn tay phải nắm đầu bàn chân.

- Bàn tay trái nắm gót chân rồi dùng ngón cái bấm mạnh vào huyệt sau mắt cá chân, trong khi ngón trỏ và các ngón còn lại, cũng bấm vào phía bên kia của bàn chân (hình 49).

Khi di động thay đổi điểm bấm về phía gót đôi khi ngón cái có thể cảm thấy một điểm cứng, nhỏ như hạt đậu, bấm vào làm người bệnh thấy đau nhất. Đó là điểm ứng với vùng trĩ.

2. Đường gân từ sau gót đi lên cần được nắm bóp như sau :

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

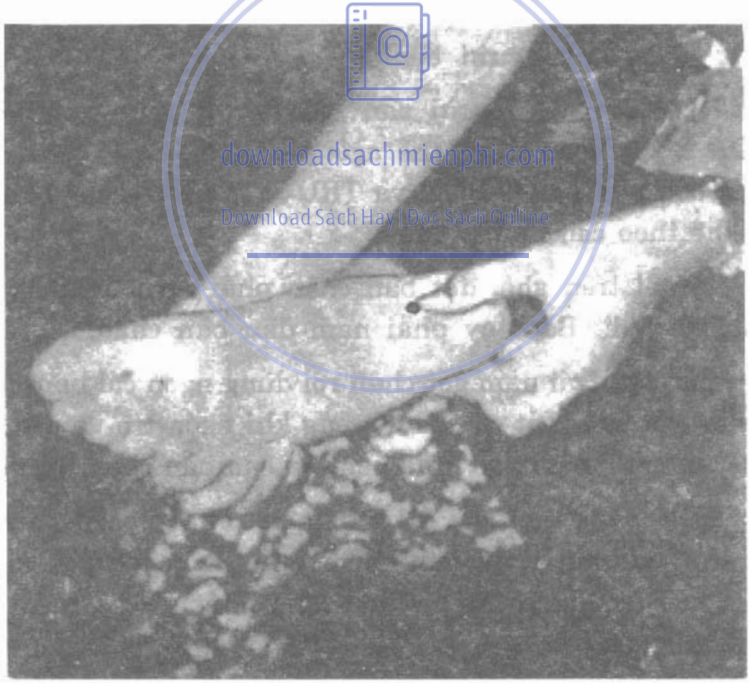
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

- Ngồi vắt chân chữ ngũ - đầu gối phải trên đầu gối trái.

- Chân phải buông thõng xuống

- Dùng ngón cái và ngón trỏ của tay trái nắn, bóp và vuốt đường gân này từ gót chân đi lên rồi đi xuống.

Sau thời gian 5 - 10 phút, lại đổi chân.



Hình 49. Tự xoa bóp điểm phản ứng liên quan tới bệnh TRĨ

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

55. GAN

GAN là bộ phận có khối lượng lớn nhất trong cơ thể, nặng khoảng 2,4kg, chiều ngang có thể tới 26cm, chiều dọc 16cm. Vai trò của GAN rất quan trọng :

- Sản xuất mật để tiêu hóa các chất béo và chống bệnh táo bón, khoảng 1lít/ngày
- Sản xuất một số chất để tạo máu
- Dự trữ chất đường cho cơ thể
- Lọc, thải chất độc hại do cơ thể tạo ra trong quá trình tiêu hóa hay hấp thụ phải từ môi trường chung quanh.

Mỗi ngày, gan tiết vào ruột khoảng 800cm^3 mật để bôi trơn con đường đưa chất bã ra ngoài và lúc nào cũng có 1/4 lượng máu của cơ thể ở gan.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nhiệm vụ của GAN quan trọng như vậy nên, nếu gan yếu, mệt không làm đầy đủ phận sự của mình thì cơ thể sẽ có những triệu chứng của bệnh táo bón, bệnh vàng da, tiểu đường, sỏi túi mật v.v.. Một nguyên nhân chính của những căn bệnh này là những mạch máu vào, ra ở gan không thông, vì có các cặn bẩn, tại các đường mạch,

Hình 50. **Vùng GAN và MẬT**

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nhất là ở bàn chân. Bản thân gan cũng cần được tiếp tế máu để có sức góp phần chế tạo máu và đưa máu đi mọi nơi.

Gan nằm trong khoang bụng bên phải nên vùng phản ứng với gan cũng ở bàn chân phải, ở giữa phần trên của gan bàn chân (hình 50). Việc xoa - bấm vùng phản ứng với gan cần phải tiến hành trong một thời gian để làm tan được những cặn bẩn, đóng thành tinh thể làm tắc các mạch máu, đồng thời kích thích các đầu dây thần kinh có liên quan tới gan.

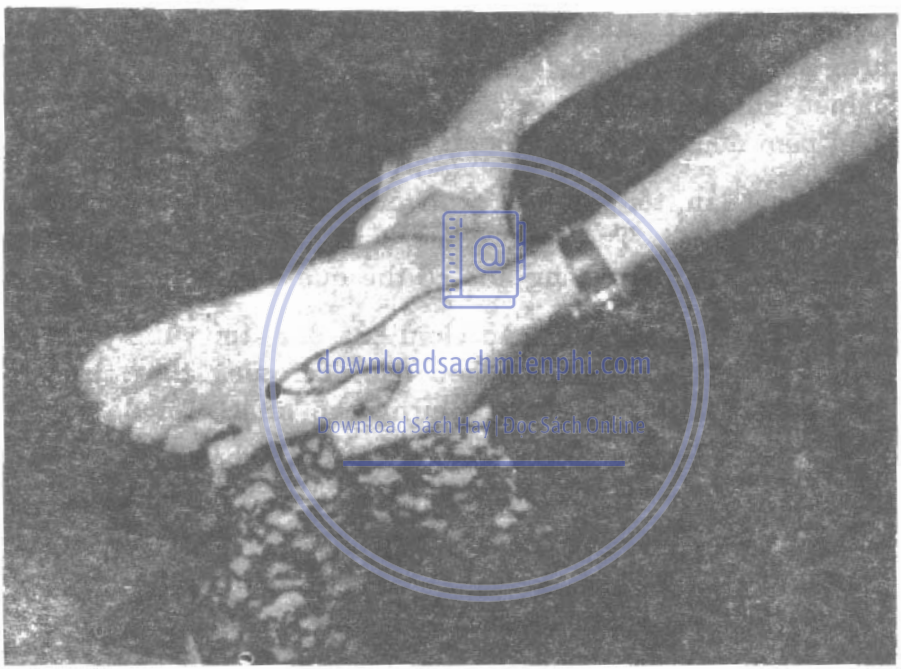
Bàn tay trái người săn sóc nắm lấy đầu bàn chân phải của người bệnh, hơi lật ngửa bàn chân lên. Bàn tay phải nắm cổ chân làm điểm tựa rồi dùng ngón cái bấm mạnh vào vùng phản ứng (hình 50).

Để TỰ XOA BÓP, đặt ngửa bàn chân phải lên đầu gối bên trái, đè lên bàn tay trái. Dùng ngón cái của bàn tay trái để xoa và bấm vào vùng phản ứng.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 51. Tự xoa bóp điểm phản ứng của GAN

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

56. KHI GAN BỊ MỆT

Khi lá GAN bị yếu, chúng ta thấy mệt mỏi cùng cảm giác hụt hẫng ở trong người. Lúc này là lúc gan đang phải cố sức loại bỏ các chất độc cơ thể đã bị nhiễm. Trong giai đoạn này, phân thường có màu đen, xanh hay vàng và có thể có lẫn chất nhầy. Nếu gan bị sưng tấy thì vùng phản ứng với gan cũng rộng hơn. Bấm vào đâu cũng thấy đau. Nhiều khi người săn sóc phải bấm nhẹ lúc đầu, rồi dần dần bấm mạnh hơn. Thời gian mỗi lần chỉ cần 1 - 2 phút.

Có một lần, tôi gặp một bệnh nhân đã nằm liệt giường cả ba tuần rồi. Tuổi ông Kane cũng đã cao nên nhiều người đã nghĩ rằng, ông khó có thể qua khỏi.

Khi tôi bấm vào gan bàn chân của ông, tới vùng phản ứng với gan, ông ta bỗng kêu đau. Tôi cũng thấy điểm này không được mềm như những chỗ khác. Tôi đã tập trung xoa bấm cho ông ở điểm này. Ngay tối hôm đó, ông Kane đã ngủ được mà không cần dùng thuốc như mọi khi.

Lần xoa bấm thứ hai, cách lần đầu 3 ngày, làm ông Kane thấy rất đau và khó chịu. Tôi hiểu, như vậy là trong người ông đang có phản ứng phối hợp với việc xoa bấm, cố gắng loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể.

Tôi cũng không nghĩ rằng, chỉ tới sau lần xoa bấm thứ ba, ông Kane đã đứng dậy, đi lại được ở trong phòng.

Mọi người đều không ngờ phương pháp xoa bấm ở bàn chân lại có kết quả ngoạn mục như thế. Riêng tôi, tôi nhớ thêm một điểm như sau : Khi chữa trị, nếu thấy điểm nào ở gan bàn chân dễ đau nhất, thì cứ nhè chỗ đó mà xoa và bấm !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

57. CHÂN DUNG MỘT NGƯỜI CÓ BỆNH GAN

Jim là một người đàn ông vạm vỡ, cao, có vẻ ngoài đẹp mã. Vậy mà vợ anh lại phải làm cật lực để nuôi chồng và mấy đứa con. Anh ta nổi tiếng vì "lười", chỉ nằm dài cả ngày, không muốn động vào việc gì, chưa làm đã kêu mệt.

Khi nghe mọi người kể về anh như vậy, tôi hiểu ngay, sức khỏe anh ta có vấn đề. Phàm con người ta, ai cũng muốn được hoạt động, làm việc hoặc vui chơi, hưởng thụ, nghĩa là được tận dụng sức lực và khả năng của mình. Như vậy mới hợp với tự nhiên. Người nào bị kìm hãm, không được hoạt động sẽ thấy cuộc đời trống rỗng. Con người anh Jim như vậy, tôi đoán chắc anh không phải là người lười, mà vì đang có bệnh.

Nghe theo lời khuyên của bạn bè và người thân, Jim đã tới tôi thăm bệnh và chữa trị. Tôi không ngờ một người cao lớn, béo mập như vậy mà lại kém chịu đựng thế. Nắn bóp bàn chân của anh rất khó. Động mạnh một chút là anh ta oằn người, rên rỉ. Tôi dành nhẹ tay xoa khắp mọi nơi, nhưng nếu chỉ như vậy thì không làm tan được những tinh thể cặn, án ngữ trong các mạch máu nhỏ hoặc kết lại ở đầu các đường gân, ngăn chặn luồng sinh lực chảy tới mọi bộ phận trong cơ thể của anh ta.

Một hôm, tôi bảo Jim :

- Anh tới tôi đã hơn một tuần rồi mà tình hình sức khỏe của anh chẳng khá hơn một tí nào cả. Hôm nay, tôi sẽ không nhân nhượng với anh đâu. Tôi sẽ nắn và bấm mạnh tay đấy. Liệu anh có can đảm chịu được không ?

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Jim suy nghĩ một lát, rồi trả lời :

- Được !

Tôi bắt đầu bấm mạnh vào giữa ngón chân cái, nơi có trụ sở của "viên chỉ huy" các TUYẾN NỘI TIẾT. Lát sau, tôi chuyển tay sang TUYẾN GIÁP Jim bíu tay vào ghế, nghiến răng, cố chịu đựng.

Sau đó, tôi ra sức "làm việc" với từng điểm trong cả vùng phản ứng của GAN ở ven bờ chân phải và nhận thấy có rất nhiều cục cứng. Tôi bóp chúng mỏi cả tay. Chính những cục cứng này đã làm cho lá gan của Jim làm việc uể oải và mỏi mệt. Một người có lá gan như thế còn muốn làm gì hơn là nằm nghỉ ?

Để kết thúc, tôi lại trở về với hai tuyến YÊN và GIÁP. Vì một trong những nguyên nhân có ảnh hưởng không tốt tới GAN, rất có thể chính là do các tuyến này không làm đầy đủ phận sự.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau lần chữa trị này, sức khỏe của Jim khá lên rõ rệt. Tôi chắc chắn rằng, chỉ sau vài lần xoa bấm nữa, anh sẽ thành một người khác hẳn trước và tự hỏi, nếu Jim không biết đường trị bệnh, cứ để mọi người hiểu lầm về thái độ uể oải của anh như vậy, thì rồi hạnh phúc gia đình của anh sẽ ra sao ?

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

58. TÚI MẬT

TÚI MẬT là một bộ phận giống như quả bóp bằng cao su, dài chừng 7 - 8cm, rộng độ 2 - 3cm. Túi có thể chứa được tới 50cm^3 mật, nằm ở bên ngoài gan, phía dưới, bên phải.

Thông thường, mật đi qua những đường ống nhỏ đổ vào đoạn ruột non đầu tiên, phần ruột nối với dạ dày. Nhưng đôi khi, công việc này khó thực hiện vì có những hạt sỏi nhỏ làm tắc đường giao thông. Đó là bệnh sỏi thận, nhiều khi làm bệnh nhân rất khó chịu và đau đớn.

Một bệnh nhân của tôi là bà Owell đã bị bệnh này. Sức khỏe bà bị giảm sút nhanh chóng, nên bác sĩ đã khuyên bà nên chịu để giải phẫu. Nhưng, khi xét nghiệm thấy chắc chắn bà có những cặn sỏi trong túi mật, bác sĩ lại không muốn mổ ngay. Vì sức khỏe bà Owell quá yếu mà cuộc giải phẫu lại đòi hỏi bà phải chịu đựng được việc đánh thuốc mê hơi lâu. Cuối cùng, cuộc giải phẫu đành phải hoãn lại để đợi cho sức khỏe của bà khá hơn.

Trong thời gian chờ đợi, bà Owell lại phòng khám của tôi. Bà cho biết, nhiều khi cơn bệnh hành bà, làm cho bà đau đến nỗi không cử động được cánh tay nữa. Bà cũng không cúi người xuống được.

Trong khi dò bệnh của bà bằng cách xoa bấm gan bàn chân phải, tôi thấy vùng cảm ứng với gan và mật không mềm như những điểm khác. Khi bấm tay vào, bà Owell luôn kêu đau. Vậy là, tôi cứ tập trung vào vùng này để xoa bấm và an ủi bà rằng nếu chỗ này hết đau thì bà cũng hết bệnh.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Sau mấy lần chữa trị, bà Owell đã giơ được cánh tay lên và có thể cúi nhặt các vật ở dưới đất. Một thời gian sau, khi bà ta tới bác sĩ để xét nghiệm lại, ông ta cho bà biết rằng bà không cần phải qua giải phẫu nữa, vì đã có dấu hiệu là MẬT đã lưu thông dễ dàng trên đường vào ruột rồi.

Riêng tôi, tôi nghĩ rằng việc xoa bấm vừa qua đã kích thích sự co bóp của túi mật làm mật lưu thông trong ống dễ dàng hơn. Và trong dòng chảy, mật đã cuốn luôn theo mình những hạt sỏi nhỏ từ túi mật vào ruột để thải ra ngoài.

Túi mật hoạt động tốt, không có sự tắc nghẽn nữa thì bà Owell cũng không còn cảm giác đau khi tôi bấm vào điểm phản ứng trước nữa.

Chúng ta cũng nên nhớ : điểm phản ứng ở bàn chân với GAN và TÚI MẬT là MỘT.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

59. TỤY VÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

TỤY là một bộ phận hình thang, nằm ngang ở khoảng giữa bụng, phía sau dạ dày, dài chừng 18cm, rộng 3 tới 4cm, dày 2cm, nhìn như một cái túi mỏng bọc ra ngoài một chùm nho. Chạy dọc theo chiều dài của TỤY là ỐNG TỤY, có nhiệm vụ đổ DỊCH TỤY và INSULIN vào đầu ruột non. DỊCH TỤY giúp việc tiêu hóa các thức ăn có chất bột, chất béo và chất đường còn INSULIN ngoài tác dụng tiêu hóa thức ăn còn có nhiệm vụ điều chỉnh và khống chế nồng độ đường trong máu không được cao quá mức, ảnh hưởng đến "sức khỏe" của THẬN. Hiện tượng có dư đường trong máu xảy ra khi GAN bị yếu. Nếu TỤY không cung cấp đủ INSULIN để biến lượng đường dư thành chất khác, lượng đường này sẽ theo máu xuống THẬN. Thế là THẬN lại phải làm việc thêm để loại đường vào nước tiểu. Kết quả là THẬN có thể bị mệt vì phải làm quá sức, và thành phần nước tiểu có đường : đấy là BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

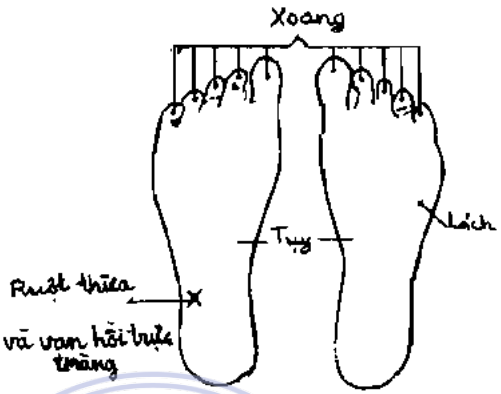
Khi thấy bệnh nhân mệt và xét nghiệm nước tiểu có đường, bác sĩ thường cho bệnh nhân uống thuốc có INSULIN. Như vậy, lượng đường trong nước tiểu sẽ giảm nhanh rõ rệt, nhưng nếu chỉ chữa như thế thì không trị được bệnh tận gốc. Vì nguyên nhân đầu là GAN yếu và TỤY làm việc kém năng suất nên thiếu INSULIN. Thuốc chỉ có tác dụng bổ sung vào lượng INSULIN, TỤY sản xuất không đủ và giúp THẬN đỡ mệt một phần nào trong công việc lọc máu mà thôi.

Một số trẻ bị mắc bệnh tiểu đường từ nhỏ hoặc lúc mới sinh. Đó là vì mẹ các cháu đã mắc bệnh này từ khi

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

mang thai cháu. Đối với những trường hợp như thế, nhiều bác sĩ thấy rất khó chữa trị. Nhưng phương pháp xoa bóp các điểm phản ứng của GAN và TỤY lại rất tốt cho cả người lớn và trẻ em mà không buộc phải dùng tới thuốc.



Hình 52

Điểm phản ứng của TỤY ở quãng giữa gan bàn chân trái, ở mép chân bên trong (hình 52).

Xoa - bấm điểm phản ứng của GAN và TỤY xong, cần xoa bấm thêm các điểm của hai tuyến nội tiết quan trọng có liên quan là tuyến YÊN và tuyến GIÁP.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

60. LÁ LÁCH

Cùng nằm trên đường ngang bụng, sát với phần trên của THẬN TRÁI là LÁ LÁCH. LÁCH là kho tích trữ hợp chất sắt, một nguyên liệu rất cần thiết cho việc sản xuất tế bào Máu. Lách tiết vào ruột non và ruột già một loại chất kích thích làm cho ruột luôn luôn nhu động, trong quá trình di chuyển và biến đổi thức ăn thành các chất bổ dưỡng cho cơ thể.

Chúng ta còn có thể coi LÁCH như một cửa hàng "đổi đồ cũ lấy đồ mới". Thật vậy, các tế bào máu già đều được LÁCH tiếp nhận để loại bỏ, hoặc sàng lọc giữ lại một số phụ kiện còn dùng được để chế tạo các tế bào máu mới. Bởi vậy, nếu ở cửa vào, LÁCH có rất nhiều tế bào máu già thì ở cửa ra, phần lớn tế bào máu thuộc loại trẻ, mới ra lò.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vì TỤY, THẬN, LÁCH đều nằm trong một vùng, gần ngang tầm với nhau trong khoang bụng, nên điểm phản ứng của chúng gần nhau dễ bị trùng trên đường ngang gan bàn chân. Từ phía trong gan bàn chân ra phía ngoài, ta sẽ lần lượt gặp :

(Trong) TỤY → THẬN → LÁCH (Ngoài)

Khi xoa bóp, cách xử lý tốt nhất là cứ bấm vào giữa gan bàn chân theo chiều ngang, thấy đau ở đâu thì cứ nhè điểm đó mà bấm cho kỹ.

LÁ LÁCH yếu sẽ dẫn tới BỆNH THIẾU MÁU hay bệnh thiếu hồng huyết cầu. Nguyên nhân căn bản là do LÁCH

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

không sản xuất đủ lượng hợp chất sắt để cung cấp cho việc chế tạo tế bào máu.

Người thiếu máu luôn cảm thấy mỏi mệt, không muốn hoạt động. Người trẻ cũng chậm chạp như người đã già, nét mặt xanh xao. Cũng thật dễ hiểu, vì MÁU là chất tải ôxy tới các tế bào trong cơ thể để gây ra các phản ứng tạo ra năng lượng. Một cơ thể thiếu máu như một bộ máy chạy bằng những cục pin sắp hết điện. Trong trường hợp như vậy, phải làm gì ? Lẽ dĩ nhiên là chúng ta phải lo sao cho nhà máy có đủ nguyên liệu để sản xuất ra năng lượng : Nguyên liệu đó là những hợp chất SẮT. Bởi vậy, để chữa BỆNH THIẾU MÁU, các bác sĩ thường khuyên bệnh nhân ăn những thức ăn giàu chất sắt, cho uống các loại thuốc có chất sắt.

downloadsachmienphi.com

Bây giờ, chúng ta còn biết kích thích và làm cho các mạch MÁU tới LÁCH được thông suốt bằng phương pháp xoa bóp điểm phản ứng của LÁCH ở đoạn giữa gan bàn chân trái, sát mép ngoài, cạnh điểm phản ứng của THẬN.

Để TỰ XOA BÓP, hãy đặt BÀN CHÂN TRÁI nằm nghiêng trên đầu gối chân phải. Áp cổ bàn tay phải vào gót chân rồi nắm lấy mép chân ở dưới, theo chiều dài bàn chân. Ngón tay cái của bạn sẽ chỉ đúng vào vùng của LÁCH, ở gần mép chân. Bạn hãy bấm mạnh vào điểm đó quãng 5 phút. Xê dịch ngón cái lên cao hơn một ít : đó là vùng phản ứng của THẬN TRÁI. Cao hơn nữa, gần mép chân trong : đấy là điểm phản ứng của TỤY.

Sau khi xoa bóp điểm LÁCH, nên nhớ xoa bóp thêm các điểm rất quan trọng của TUYẾN YÊN và TUYẾN GIÁP.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

61. BỆNH THIẾU MÁU

Chúng ta đã biết, nguyên nhân của BỆNH THIẾU MÁU là do cơ thể thiếu chất SẮT trong thành phần máu. Phụ nữ bị bệnh này nhiều hơn nam giới. Thời còn trẻ, chính tôi cũng bị bệnh thiếu máu mà không hề biết, chỉ thấy mình luôn bị mệt, chân tay rời rã nhiều lúc cảm thấy như không có sức đi lại đặt người ở đâu là cứ muốn ngồi lì ra đấy. Đứng lên, ngồi xuống cũng thấy ngại. Khi tôi đi thăm bệnh, bác sĩ cho biết tôi bị thiếu máu trầm trọng nên sức lực chỉ bằng bà cụ tám mươi. Bạn có bao giờ cảm thấy trong người giống như tôi không ? Nếu vậy, hãy xoa bóp ngay vào điểm phản ứng của LÁCH vì chắc chắn rằng đã có hiện tượng ách tắc lưu thông ở một mạch máu nào đó có liên quan tới LÁCH đấy.

Một hôm khi đang đi phố, tôi bỗng cảm thấy đau ở dưới bàn chân trái chỗ gần điểm phản ứng của TIM. Chỗ đau làm tôi rất khó chịu mỗi bước đi, lúc đặt chân xuống. Tôi đành ra một nơi vắng người bỏ giày, tháo tất rồi bấm vào chỗ bị đau. Lát sau, cảm giác đau đỡ hẳn. Tôi đứng dậy về nhà. Về tới nhà, tôi lại tiếp tục xoa bấm và nhận ra điểm đau đúng ở vùng LÁCH. Đấy cũng là những tín hiệu phát đi từ bàn chân cho tôi biết mình bị bệnh thiếu máu. Mấy hôm sau, khi cắt bánh, bị đứt tay, tôi chú ý nhận xét màu máu của tôi không được đỏ thắm như những mẫu máu bình thường.

Từ hôm đó, tôi cố gắng tự chữa cho mình bằng cách uống các thứ thuốc bổ có chất sắt và ăn các loại thực phẩm giàu chất sắt. Ngoài ra, tôi đã TỰ XOA BÓP hàng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

ngày vào điểm phản ứng của LÁCH. Chỉ làm như vậy một thời gian, tôi thấy sức lực trong người tăng tiến rõ rệt. Tôi nghĩ rằng, có rất nhiều người cũng đã như tôi, không chú ý tới những hiện tượng khác thường về sức khỏe của mình nên không biết rằng mình đang bị bệnh thiếu máu.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

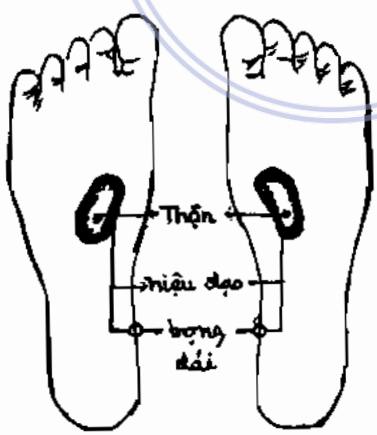
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

62. THẬN

Mỗi người chúng ta đều có hai quả thận, nằm ở hai bên cột sống vùng lưng. Mỗi quả thận có vô số những ống nhỏ, tham gia vào công việc lọc máu : giữ lại các chất có ích cho cơ thể và tập trung những cặn bẩn, u rê, axít uríc và các hợp chất của nó, để thải chúng ra ngoài. Công việc của thận là như vậy cho nên, nếu thận yếu không thực hiện được đầy đủ chức năng của mình thì cơ thể sẽ bị mất một số chất cần thiết cho mình, mà lại tích tụ những chất độc hại cần bỏ đi. Những quả thận không bình thường làm người ta hoặc đi tiểu nhiều quá, hoặc đi tiểu ít quá. Bệnh yếu thận thường làm cho người bệnh đau ngang thắt lưng và chân, tay, thân mình có thể bị phù to lên một cách nhanh chóng. Trong thời gian điều trị, có người phải nằm liệt giường tới 1, 2 tuần liền. Mỗi cử động đều gây ra những cảm giác đau đớn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

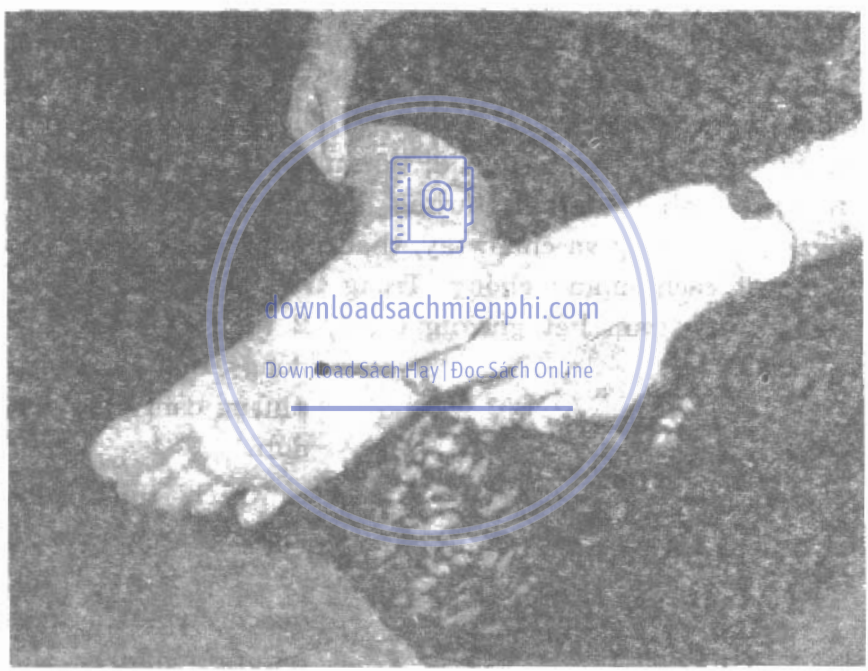


Hình 53

Khi bị thiếu chất dinh dưỡng hoặc có sự rối loạn trong quá trình tăng trưởng, thận có thể nhỏ hay lớn hơn bình thường. Sự hoạt động kém của thận đưa tới nhiều loại bệnh, trong số

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 54. Tư thế ngồi để sử dụng máy xoa bóp (hoặc vật cứng) vào các điểm phản ứng của THẬN và THƯỢNG THẬN

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đó có : bệnh sỏi thận, mờ mắt, bệnh tiểu đường và bệnh đau ngang thắt lưng, vùng chung quanh thận.

Chúng ta cũng nên nhớ rằng, thận có liên quan tới hệ thần kinh thực vật và thần kinh tọa. Bởi vậy những xúc cảm mạnh và lâu dài đều ảnh hưởng tới thận. Trong quá trình chữa trị các bệnh về thận, việc xoa bóp các điểm phản ứng với búi rối và dây thần kinh tọa là điều cần thiết.

Vì chúng ta có một cặp thận nên vùng phản ứng của thận ở cả hai chân; thận trái ở chân trái và thận phải ở chân phải : ở gan bàn chân, trên đoạn ngang giữa chân, gần bờ phía trong của bàn chân (hình 53).

Việc xoa - bấm vùng phản ứng này thường thu được kết quả rõ rệt ngay từ lần xoa - bấm đầu tiên. Nhưng để khỏi bệnh cần phải có thời gian để các tế bào cũ được thay thế dần dần. Không cần xoa bóp mỗi ngày, mà nên cách 3, 4 ngày một lần. Mỗi lần cách khoảng 15 phút.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

63. ĐAU LƯNG VÌ THẬN

Tôi lại kể cùng các bạn về một câu chuyện đau lưng và tác dụng của phương pháp chữa trị của tôi.

Sáng hôm đó như thường lệ, bà Hanner làm công việc nội trợ và lau sàn nhà bếp. Khi xong công việc, bà cúi xuống cái sô nước để cất gọn vào một chỗ thì bỗng thấy đau nhói ngang lưng. Cơn đau đột ngột và dữ dội đến nỗi bà không cử động được nữa và ngã xuống sàn nhà. Gần một giờ sau mới có người biết và vực bà lên giường. Tất cả mọi cử động đều làm bà đau, nên dù quần áo lấm đất, mà bà cũng không làm sao thay được. Mãi hôm sau tôi mới được tin để tới chữa trị cho bà. Chắc hẳn, bà vừa phải qua một đêm mệt mỏi, không ngủ được vì đau.

Tôi nâng bàn chân phải của bà Hanner trên tay trái của tôi và bắt đầu xoa nhẹ vùng phản ứng với THẬN ở gan bàn chân của bà, bằng ngón tay cái của bàn tay phải. Bà Hanner cho biết, bà thấy sự cảm giác từ bàn chân truyền tới vùng cột sống ngang lưng. Tôi hiểu rằng mình đã dự đoán đúng căn bệnh của bà và tiếp tục phương pháp xoa bấm gan bàn chân cho tới khi bà thấy gần như hết đau. Lần đầu tiên, từ lúc ngã xuống đất, bà có thể quay người về hai phía. Trước khi tôi về, bà đứng được dậy, đi thay quần áo, và mời tôi ra ngồi ở phòng khách. Mặc dù người bà vẫn còn hơi run rẩy và yếu, vì vừa qua một cơn đau kéo dài cả đêm. Nhưng bây giờ, những cảm giác đáng sợ đó không còn nữa.

Sau này, tôi còn tiếp tục chữa trị cho bà Hanner một thời gian, và cũng thấy vui lây vì sự tin tưởng và nhiệt

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

tình của bà đối với phương pháp chữa trị của tôi. Bà Hanner có một bà em gái đã bị chết vì bệnh nước tiểu đường. Tôi nghĩ rằng, cả bà cũng bị bệnh đó. Nhưng tới hôm nay thì bà chẳng kiêng khem gì trong vấn đề ăn uống cả vì bà tin rằng mình đã khỏi bệnh. Khi bà gặp tôi lần đầu, bà chỉ nặng 43kg. Còn bây giờ ? 65kg !

Có người hỏi tôi, tại sao chỉ bằng phương pháp xoa bóp mà bà Hanner khỏi bệnh được ? Tôi nghĩ rằng tất cả mọi vấn đề là ở chỗ, làm sao giữ được hệ thần kinh tỉnh táo và bảo đảm cho dòng máu thuần khiết lưu thông được dễ dàng. Mọi người đều biết sự khác nhau giữa nước ao tù và nước được lưu thông. Máu cũng vậy. Khi thận của bà Hanner hoạt động không tốt thì ở đó, máu lưu thông chậm tạo điều kiện cho các chất bẩn đóng cặn, làm cho tình hình mỗi ngày thêm trầm trọng. Phương pháp chữa trị của tôi là thức tỉnh các sợi thần kinh, làm tan các tinh thể cặn và tạo điều kiện tốt cho sự lưu thông của máu.

downloadsachmienphi.com

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

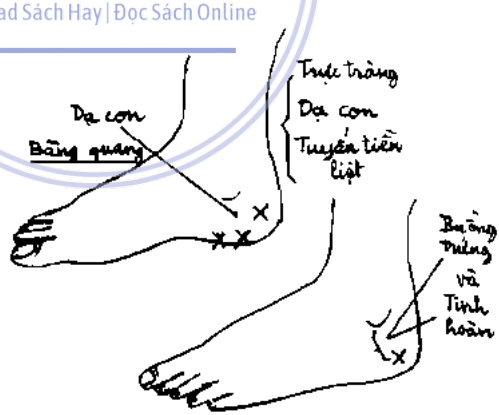
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

64. BÀNG QUANG

BÀNG QUANG còn được gọi là BỌNG ĐÁI là một cái túi nhận nước thải từ thận đổ vào, qua hai ống dẫn dài khoảng 35 - 40cm, có kích thước cỡ cái bút chì. Nước tiểu chảy từ thận xuống bàng quang không phải theo nguyên tắc nước từ trên cao chảy xuống thấp, vì khi chúng ta nằm, hiện tượng này vẫn xảy ra do các cơ vòng luôn co bóp đẩy nước tiểu đi trong ống, giống như hoạt động của các cơ vòng ở ruột.

Khi rỗng, bàng quang dẹt và phần đầu trũng xuống. Khi đầy, bọng tròn căng và chúng ta cảm thấy nhu cầu cần tiểu tiện. Người bị viêm bọng đái, cảm thấy rát bỏng ở giữa bụng dưới, phía trước và cũng luôn luôn có nhu cầu đi tiểu.

Điểm phản ứng với bàng quang ở gần gót chân trong trùng với điểm phản ứng của tuyến tiền liệt nhưng thấp hơn, ở cả hai chân : ở mép trong gan bàn chân, chỗ tiếp xúc với phần thịt đệm của gót chân (Hình 55-57).

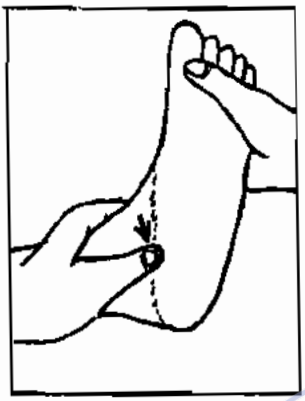


Hình 55

Lúc đầu, dùng ngón cái xoa nhẹ ở điểm phản ứng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 56

rồi bấm sâu xuống. Nếu gặp đúng huyệt, người bệnh sẽ cảm thấy đau nhói. Sau khi xoa bấm điểm phản ứng của bàng quang, nên di chuyển ngón cái dần lên phía trên để xoa bấm cả vùng liên quan tới hệ thống : thận - ống dẫn nước tiểu - bàng quang (hình 56).

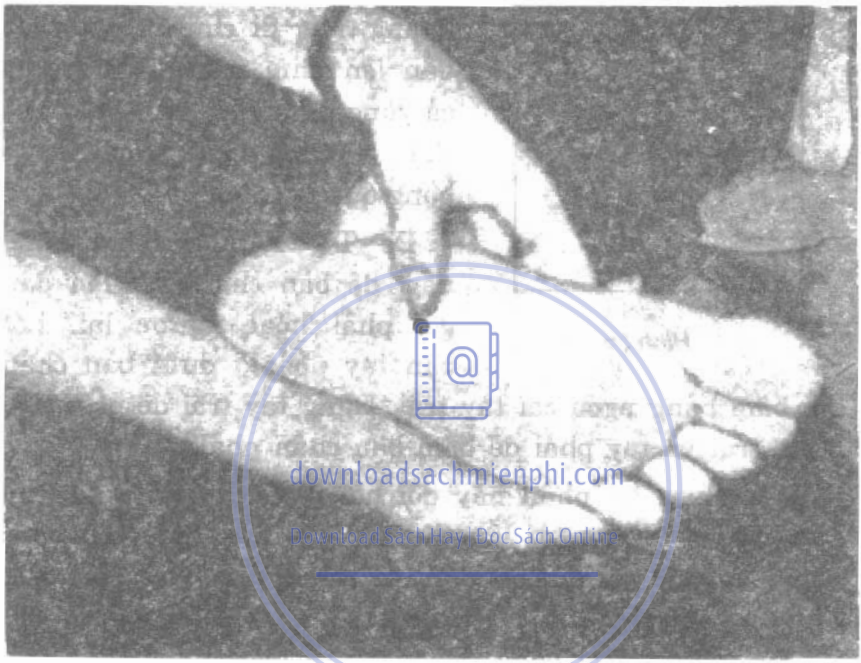
Để TỰ XOA - BẤM vùng này, để bàn chân trái lên đầu gối phải hoặc ngược lại. Lót bàn tay phải ở dưới bàn chân rồi bấm bằng ngón cái tay trái. Dùng tay trái để bấm bàn chân trái và tay phải để bấm bàn chân phải.

Việc chữa trị phần này đòi hỏi phải có thời gian, tuy rằng khi xoa bấm tới lần thứ 2, thứ 3 đã thấy cảm giác rát bỏng ở bàng quang giảm đi rất nhiều. Việc xoa bấm cả vùng này có ảnh hưởng tốt cả tới việc tống các cặn sỏi từ thận xuống bàng quang để ra ngoài.

downloadsachmienphi.com

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 57. Tự xoa bóp điểm phản ứng của BÀNG QUANG

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

65. CHỮA BỆNH BÀNG QUANG

Khi ông Fanne tới gặp tôi, ông nhăn nhó kể lể :

- Tôi luôn luôn bị đau ở bụng dưới và cảm thấy rất khó chịu khi tiểu tiện. Tôi nghĩ rằng, tôi bị viêm bọng đái rồi.

Tôi mời ông ngồi xuống ghế và cầm một bàn chân ông trong tay. Tôi bắt đầu vừa nắn và bấm vào dưới ngón chân cái vừa theo dõi nét mặt ông, xem ông có phản ứng gì không.

Ông Fanne hơi rụt chân lại, rồi lại ngồi im.

Tôi chuyển tay xuống các vùng khác ở bàn chân.

Ông Fanne lại nói :

- Mỗi khi làm việc hơi quá sức hay sau mỗi lần ăn măng tây, tôi lại thấy bụng mình thắt lại, như bị rát bỏng ở bên trong. Đúng là chỗ bàng quang rồi !

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tôi nắn xuống vùng gan bàn chân, cho tới điểm tiếp với gót chân. Da thịt ở đây mềm mại, bình thường. Tôi vừa nắn tới phía ngoài của gót chân thì ông kêu đau. Tôi thử cả hai chân, thấy ông kêu đau bên chân trái nhiều hơn. Tôi hỏi : "Từ trước tới nay tinh hoàn của ông có vấn đề gì không ?" Ông cho biết, thuở nhỏ, sau một lần ngã ngựa, ông bị cắt mất tinh hoàn bên trái.

Từ đấy, tôi trở lại xoa bấm ngón chân cái và điểm dưới mắt cá chân phía ngoài. Đấy là điểm phản ứng của một trong những tuyến nội tiết quan trọng, và điểm phản ứng của tinh hoàn.

Sau một thời gian ngắn, ông Fanne đỡ hẳn. Ông bảo :

- Tôi cảm thấy bàng quang của tôi tốt lắm rồi, không còn đau rát nữa. Chắc nó đã khỏi viêm rồi !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tôi trả lời :

- Ông không bị đau bàng quang đâu. Đấy là vết sẹo chỗ cắt tinh hoàn nó vẫn làm ông đau, và cảm giác đau lan rộng tới cả vùng trên đó thôi. Nhưng bây giờ, máu lưu thông tốt ở chỗ đó, đã làm nó dịu đi rồi. Ông nên tự xoa bóp hàng ngày, những điểm tôi vừa xoa. Như thế sẽ rất tốt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

66. TUYẾN TIỀN LIỆT

TUYẾN TIỀN LIỆT quấn quanh ống thải nước tiểu của đàn ông, từ bàng quang đi ra, thường xuyên tiết vào ống này một loại chất có khả năng trung hòa tinh dịch, nếu độ axít của tinh dịch quá cao, không lợi cho việc thụ tinh. Chất nhờn của tuyến tiền liệt - không phải là hoócmôn - được chứa trong nhiều ống nhỏ, trước khi hội tụ với nhau để cùng đổ vào khúc cuối niệu đạo - đồng thời là ống phóng tinh dịch - để theo nước tiểu hay tinh dịch ra ngoài. Tuyến tiền liệt không phải là tuyến nội tiết.

Từ tuổi 50 trở đi, trong khi phụ nữ thường bị trục trặc ở buồng trứng, thì đàn ông lại hay bị khốn đốn vì tuyến tiền liệt. Ở độ tuổi này, tuyến có vẻ hoạt động uể oải hơn. Các ống nhỏ, khi không có nguyên liệu bị co rúm lại, làm các thành ống dính với nhau. Tới khi tuyến sản xuất được một ít chất, thì đường ống lại bị tắc. Dần dần, cả hệ thống bị căng phồng, viêm tấy và ép vào đường ống dẫn nước tiểu làm cho bệnh nhân đi tiểu khó và đau, đi không hết nên có nhu cầu tiểu làm nhiều lần, cả ban ngày lẫn ban đêm, sinh ra chứng mất ngủ.

Bệnh viêm tuyến tiền liệt, nhiều khi xảy ra với cả người trẻ. Bệnh thường tiến triển dần dần, cho tới một ngày nào đó, người bệnh bỗng hốt hoảng thấy mình khó tiểu tiện và đau ở bộ phận sinh dục.

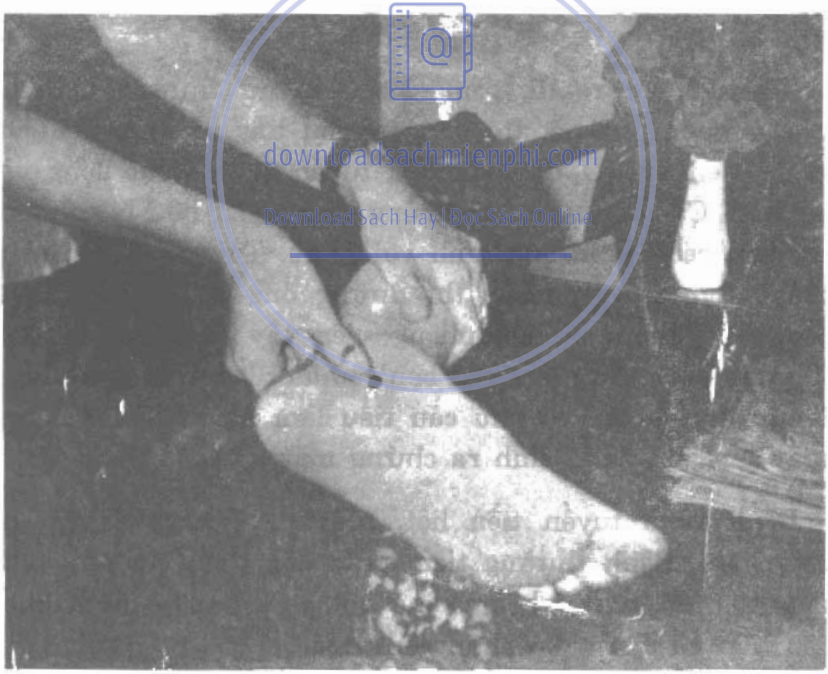
Việc xoa - bấm vào điểm phản ứng với tuyến tiền liệt rất cần để phòng bệnh. Điểm đó ở giữa đoạn từ mắt cá

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

chân trong tới đàng sau gót chân, nơi chạm đất, và ở cả hai bàn chân (hình 55).

Khi TỰ XOA BÓP, đặt bàn chân phải lên đùi trái rồi bấm ngón cái tay trái vào điểm phản ứng hoặc đặt bàn chân trái lên đùi phải, bấm ngón cái của tay phải vào điểm phản ứng (hình 58).



Hình 58. Tự xoa bóp điểm phản ứng của TỬ CUNG, DƯƠNG VẬT và TUYẾN TIỀN LIỆT

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

67. MỘT CHUYỆN KỂ VỀ TUYẾN TIỀN LIỆT

Ông Theodore là khách tới nhờ tôi trị bệnh, mới cách đây không lâu. Ông phải đi tiểu cả ngày lẫn đêm, trung bình cứ mỗi giờ một lần, và mỗi lần đi lại là một khổ cực vì đau. Ông đã có ý nghĩ dành chịu làm phẫu thuật, may ra mới khỏi được.

Khi tôi bấm vào điểm phản ứng với tuyến tiền liệt, ông giật mình vì bị đau nhói. Tôi nói rõ để ông biết rằng, cảm giác đau của ông có liên quan tới tuyến tiền liệt. Hãy chịu khó để tôi xoa-bấm rồi dần dần cảm giác đau sẽ mất đi.

Sau ít phút xoa - bấm, ông xin phép ngưng lại để vào toa lét. Lúc trở ra, ông nói với tôi, trong nước mắt :

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Thật là một điều kỳ diệu. Đây là lần đầu tiên trong thời gian ba tháng vừa qua, tôi đã tiểu được nhiều như thế. Mọi lần trước, tôi chỉ đi được vài giọt mà đã không thể chịu được vì đau.

Tôi tiếp tục chữa trị cho ông ta như vậy, mỗi tuần chỉ có hai lần. Một hôm, ông lại tôi báo tin rằng, chính ông bác sĩ xét nghiệm cho ông ta trước đây cũng phải ngạc nhiên khi nhận thấy chỗ tuyến tiền liệt đã nhỏ đi rất nhiều, và có hy vọng bình phục.

Sức khỏe của ông Theodore cũng tăng dần vì ngủ được. Ông không thấy bị đau nhói khi tôi bấm vào điểm phản ứng mọi khi ở chân ông nữa. Riêng tôi, tôi cũng ghi thêm được kinh nghiệm như sau :

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ai bị đau tuyến tiền liệt đã thành kinh niên rồi, thì vùng phản ứng ở chân rộng hơn. Họ sẽ cảm thấy đau nhói khi ta nắn bóp từ điểm phản ứng dọc theo đường gân ở gót đi lên (hình 55).

Còn nếu mới bị đau trong thời gian gần đây, thì họ chỉ thấy đau ở một điểm : đó là điểm giữa, tính từ mắt cá chân tới gót (hình 55).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

68. BUỒNG TRỨNG VÀ TUYẾN GIÁP

Mỗi phụ nữ có 2 buồng trứng, nằm gọn trong khoang xương hông. Đây là bộ phận chủ yếu của chức năng sinh sản. Buồng trứng bên trái có điểm phản ứng ở bàn chân trái và buồng trứng bên phải có liên quan tới chân phải. Khi tuyến GIÁP hoạt động không tốt thì những điểm phản ứng của hai buồng trứng đều rất nhạy cảm. Điều đó chứng tỏ tuyến GIÁP có liên hệ rất chặt chẽ với buồng trứng, ống dẫn trứng, sự rụng trứng, kể cả chu kỳ kinh nguyệt. Câu chuyện tôi kể sau đây chứng minh điều đó.

Tôi còn nhớ trường hợp một bệnh nhân của tôi là bà Anne lúc đó 35 tuổi. Kể từ khi có kinh, chu kỳ kinh nguyệt của bà chưa bao giờ được đều đặn. Mọi người bình thường đều có chu kỳ 28 ngày. Riêng bà là vào quãng 40 ngày. Bà thường bị dị ứng, người mẩn đỏ, nên tính nết không được vui. Khi gặp tôi, bà bị sút cân, từ 58kg xuống 40kg. Bà tỏ ra bi quan, cảm thấy cuộc sống chẳng còn gì là hứng thú, nhất là từ khi bác sĩ dự đoán bà có thể bị u buồng trứng. Nếu bệnh phát triển sẽ phải mổ.

Hình 59. **Điểm BUỒNG TRỨNG**

Tôi nói với bà, hãy tạm gác chuyện đó lại một thời gian để thử chữa trị theo phương pháp của tôi. Nắn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

các điểm phản ứng ở bàn chân, tôi thấy đúng là bà có vấn đề ở buồng trứng : bà luôn kêu đau khi nắn vào cạnh gót bên trong (xem hình 17).

Thế là tôi chú ý xoa bấm cho bà đúng vào điểm này và không quên bấm mạnh cả ở gốc ngón chân cái, điểm phản ứng của tuyến giáp vì có bác sĩ đã nói : "Tuyến giáp với buồng trứng là một"!

Chỉ trong một thời gian ngắn, bà Anne có nhiều dấu hiệu khả quan. Bà ngủ được, thần kinh ổn định, nói chuyện cởi mở, vui vẻ. Tới tuần thứ hai, bà đã bắt đầu lên cân, da dẻ đã có nét hồng hào. Và lần đầu tiên trong đời, bà có chu kỳ kinh nguyệt giống như những người khác.

Câu chuyện chỉ có thế, nhưng cứ làm tôi suy nghĩ.

Tôi chẳng có tài phép gì cả, chỉ biết cách làm cho máu lưu thông tốt tại các bộ phận trong cơ thể. Có lẽ nhiều người cũng biết việc này, nhưng lại không làm.

Nếu người ta có một chiếc xe máy, ai cũng biết lau chùi và chú ý sửa chữa ngay, mỗi khi nó hơi bị trục trặc. Nhưng, đối với những bộ phận trong con người mình thì có nhiều người lại không chú ý. Họ coi thường những triệu chứng nhỏ, biết mình có bệnh nhưng cứ để dấy cả chục năm. Và, chỉ tới bệnh viện khi nguy kịch, lúc đã như một cái xe tới hồi vứt đi rồi !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

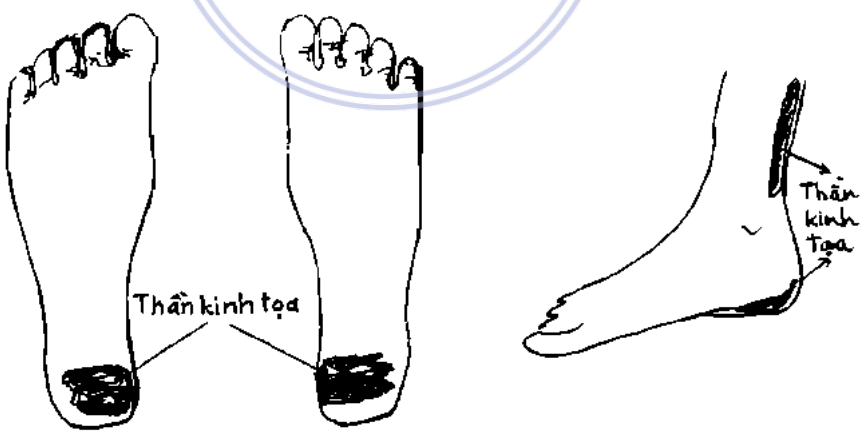
PHẦN SÁU

MỘT SỐ BỆNH KHÁC LIÊN QUAN TỚI TAY, CHÂN

69. CHỨNG ĐAU THẦN KINH TỌA

THẦN KINH TỌA là sợi dây thần kinh to nhất trong cơ thể chúng ta, có đoạn chiều ngang tới 2cm. Dây đi qua xương chậu, men phía sau đùi tới đoạn trên đầu gối, chia thành 2 nhánh xuống tận bàn chân. Các nhánh nhỏ cuối đường đi có mặt tại khắp nơi : dưới da, trong bắp thịt đùi, chân và bàn chân. Bởi vậy, nếu sợi thần kinh này bị viêm nhiễm, người bệnh thường khó đi lại và toàn bộ thân dưới bị đau nhức, mỗi khi cử động.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hình 60

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Có nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng này : một vết thương trên cơ thể, bọng đái căng quá, bệnh táo bón hay một động tác kém hài hòa làm cột sống bất ngờ bị lệch... đều có thể dẫn tới chứng ĐAU THẦN KINH TỌA.

Vùng phản ứng của dây thần kinh tọa ở phần cuối gót chân, của cả hai chân trái và chân phải (hình 60).

Việc xoa bóp chữa trị đòi hỏi người bệnh phải nén chịu đau. Bởi vậy, trong trường hợp này nếu có người xoa bóp cho mình thì việc chữa trị sẽ dễ dàng hơn là tự xoa bóp. Nếu có máy xoa bóp để sử dụng, càng có hiệu quả. Việc tác dụng vào dây thần kinh tọa có thể thực hiện cả ngoài phạm vi bàn chân như bắp chân, đầu gối, dùi...

XOA BÓP BÀN CHÂN - CÓ NGƯỜI PHỤC VỤ

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

1- Để người bệnh nằm thoải mái, đặt cổ chân lên một cái nệm. Người phục vụ ngồi đối diện với gan bàn chân người bệnh. Xoa bóp cả 2 chân, nhưng chú ý nhiều hơn tới chân bị đau.

Nắm chắc cổ chân người bệnh bằng tay trái rồi dùng ngón cái của bàn tay phải ấn vào vùng gót chân.. Nếu đầu ngón cái không đủ độ cứng, gập ngón cái lại rồi dùng chỗ khớp xương của 2 đốt, ấn mạnh xuống.

Nếu có có máy gây rung động thì càng tăng thêm hiệu quả.

2- Xoa Bấm Ngoài Bàn Chân : Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, nắn bóp đường gân từ gót chân đi lên bắp chân, rồi lại vuốt mạnh xuống (hình 60)

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

3- Sau đó, di chuyển tay dần lên vùng đầu gối, xoa cả bên trong lẫn bên ngoài vì đoạn này có 2 nhánh dây thần kinh đi xuống. Ngừng lại để xoa bấm tại điểm nào người bệnh cảm thấy đau nhất.

4- Đoạn từ đầu gối tới háng, chú ý xoa bấm vùng đùi trong, gần đường đi của dây thần kinh hơn. Ngưng lại để xoa bấm ở điểm thấy đau nhất. Dùng ngón cái xoa tròn rồi bấm nhẹ.

TỰ XOA BÓP

1- Nên dùng một vật bằng nhựa hay gỗ, phần tiếp xúc với chân được mài nhẵn. Đặt bàn chân lên đầu gối và dùng dụng cụ đó ấn vào vùng gót để dò điểm đau nhất. Ấn một vài giây vào điểm đau rồi lại ngưng để người bệnh nghỉ và thư dãn (hình 61).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

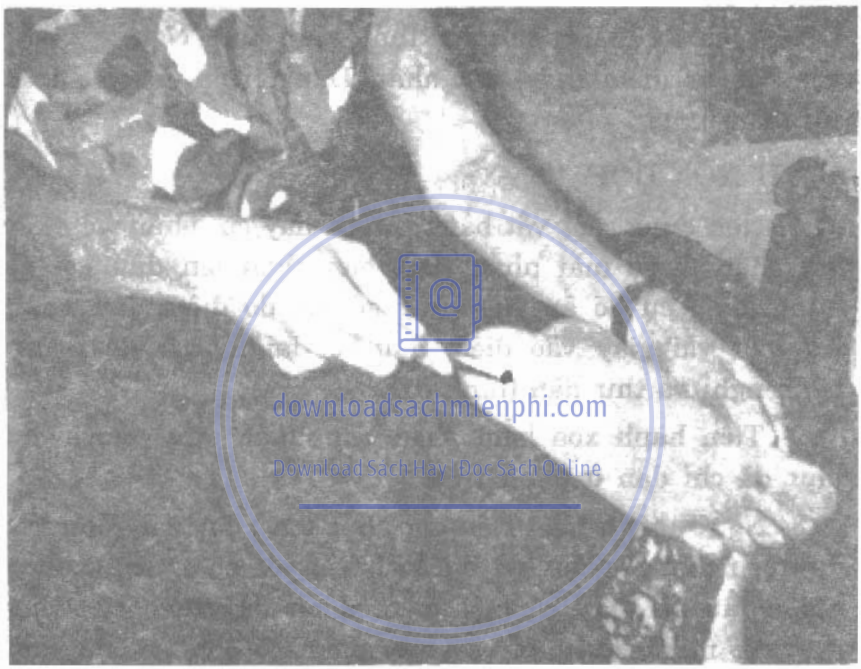
2- Tiến hành xoa bấm phần bắp chân, đầu gối và đùi như đã chỉ dẫn ở phần trên.

3- Người bệnh ngồi trên ghế. Đặt ngón tay cái vào giữa đường ngấn của đùi và bụng. Nhấc gót chân lên, xuống nhiều lần sẽ thấy có một điểm động đậy theo cử động này. Ấn mạnh ngón tay cái vào điểm đó cho tới khi cảm thấy đau.

Giữ nguyên ngón tay ở điểm đau một lúc rồi bỏ ra : đó là một điểm trên đường đi của dây thần kinh tọa.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình 61. Tự xoa bóp điểm phản ứng của DÂY THẦN KINH TỌA bằng dụng cụ rung động hoặc bằng vật cứng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

70. VẾT THƯƠNG CŨ

Tôi được giới thiệu với anh ấy trong một buổi dạ hội. Mới nhìn, tôi đã thấy tiếc cho một người đẹp trai như thế mà lưng lại hơi gù ! Vậy mà chúng tôi cũng đã cặp kè bên nhau chẳng thiếu một điệu nhạc nào. Khả năng khiêu vũ của anh ấy quả là không tồi. Lẽ dĩ nhiên, chúng tôi đã làm quen với nhau. Không những thế, lại còn biết nhiều điều về đời sống riêng tư của nhau nữa : tôi rất xúc động vì anh ấy gặp nhiều điều bất hạnh trong cuộc sống gia đình. Còn anh ấy lại rất ngạc nhiên khi nghe thấy tôi nói về nghề nghiệp của mình có liên quan tới cái gọi là "KHOA PHẢN ỨNG HỌC".

Mấy hôm sau, anh ấy lại thăm tôi tại phòng làm việc. Tôi để anh ngồi thoải mái trên cái ghế bành rồi cầm bàn chân của anh trong tay. Tôi rất ngạc nhiên, vì đụng điểm nào, anh cũng kêu đau. Tôi bấm vào giữa gan bàn chân anh và hỏi :

- Anh bị đau dạ dày từ bao giờ ?

- Người ta bảo tôi có một vết loét.

Tôi xích ngón tay sang bên, hỏi tiếp :

- Anh thường có bị đau ngang lưng không ?

- Có các đợt đau ngắn, mà tôi nghi vì thận.

Khi tôi bấm vào điểm phản ứng của GAN, anh như muốn rụt chân lại. Khi qua các điểm RUỘT, tôi lại hỏi anh có cảm giác đau không, anh gật đầu. Tôi lại hỏi :

- Anh có bị táo bón hay không ?

- Ôi, phải nói rằng tôi đã bị bệnh đó từ nhỏ tới giờ !

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tôi chuyển bàn tay về dưới mắt cá chân, phía bên trong và khẽ bấm. Mặt anh nhăn lại. Đây là điểm phản ứng của tuyến TIỀN LIỆT. Tôi biết, phần lớn đàn ông đều không muốn thú nhận mình có bệnh gì liên quan tới bộ phận đi tiểu, đồng thời cũng là bộ phận sinh dục. Tôi vội an ủi anh :

- Anh cũng có rắc rối với TUYẾN TIỀN LIỆT đấy, nhưng không có gì nghiêm trọng đâu. Ban đêm anh có phải dậy đi tiểu nhiều lần không ?

Anh gật đầu, trả lời :

- Có lẽ vì tôi khó ngủ, nên nằm một lát lại muốn vào... toa lét !

Tôi im lặng day các điểm cảm ứng rồi chuyển bàn tay ra mép chân.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Anh có thấy đau ở điểm này không ?

- Có.

Tôi chuyển bàn tay từ gót chân tới ngón chân cái. Mỗi lần tôi hỏi "anh có đau không ?", anh đều trả lời "Có !". Cứ như anh không biết nói câu gì khác vậy. Tôi bảo :

- Đoạn này liên quan tới cột sống đấy.

Anh thở dài :

- Lưng tôi có một vết sẹo dài. Đây là dấu vết của một cuộc chiến tranh tôi đã trải qua, hồi còn trong quân ngũ. Nhiều khi vết thương làm tôi đau 3 tuần lễ liền, tưởng như có thể chết được.

Tôi nghe anh kể và thấy thương anh. Tôi hết bấm lại xoa, hết nắn lại bóp ở hầu hết các khu vực trong bàn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

chân anh. Anh bảo tôi, trong người anh như có lửa cháy. Đó là dấu hiệu tốt, chứng tỏ các cơ quan nội tạng của anh đang đáp ứng lại việc chữa trị của tôi.

Tới lần gặp thứ ba, nét mặt anh đã đổi khác. Anh cho biết đã ngủ được một giấc dài. Tôi nghĩ, thế là TUYẾN TIỀN LIỆT của anh đã được phục hồi. Anh không còn bị đau ngang lưng và cũng đã khỏi bệnh táo bón, chứng tỏ GAN, RUỘT anh đã khá lên rồi. Tôi còn thấy hình như anh cao hơn trước : đó là vì vết thương ở lưng không hành anh nữa. Anh đã đứng thẳng được không phải cong người như trước.

Hiện nay anh ấy rất khỏe mạnh, không cần phải chữa trị gì nữa !

Vậy mà anh vẫn luôn ở bên tôi. Chắc các bạn đã đoán được rồi : bây giờ, anh ta chính là chồng của tôi đó !

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

71. CHỨNG CHUỘT RÚT (VỌP BẺ)

Dù khoa học tiến bộ tới đâu, con người cũng không thể tránh khỏi hết các ảnh hưởng của thiên nhiên. Về khí hậu chẳng hạn. Có bao giờ bạn bị khó chịu, ngây ngất, cảm thấy mệt mỏi vì thời tiết nóng quá không ? Trong trường hợp đó, bạn hãy tháo giầy, dép ra, để đôi chân trần tiếp xúc với không khí một chút. Sau đó, hãy bấm ngay vào điểm phản ứng của tuyến YÊN, nằm trong ngón chân cái. Chỉ với một động tác đơn giản như thế, bạn đã động tới tất cả các tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến tụy, tuyến sinh dục. Vì chúng ta đã biết, vai trò của tuyến YÊN là chỉ huy tất cả các tuyến kia. Chạm tới tướng là động tới quân ! Chỉ cần bạn xoa - bấm - nắn hai ngón chân cái của mình trong 1-2 phút rồi chuyển qua các tuyến khác, bạn sẽ cảm thấy cái nóng chẳng thể làm mình mệt lâu hơn nữa vì tuyến YÊN đã đánh thức sự hoạt động của tất cả các cơ quan trong người bạn, làm cho bạn thấy khỏe hơn. Sự thức tỉnh thường xuyên của các cơ bắp trong người cũng rất cần thiết. Những cơ bắp mệt mỏi, không được chuẩn bị để làm việc, bất chợt phải vận động ngay thường bị "chuột rút".

Một hôm, tôi cùng một người bạn, ngồi chờ chuyến xe buýt. Vì sẵn có thói quen, tôi lơ đãng nhìn quang cảnh chung quanh, nhưng tay thì vẫn làm việc với ngón chân cái. Bạn tôi thì ngồi im lặng mệt mỏi vì trời nóng. Có bóng chiếc xe ở tít đằng xa. Tôi vừa đứng dậy thì bạn tôi kêu : "Ôi, đau quá ! Chân tôi bị chuột rút rồi, tôi không thể cử động được !".

Tôi vội đi lại phía sau cô bạn, ngồi xuống xoa nắn đường gân ở cẳng chân, đằng sau đầu gối. Chỉ ít phút

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

sau, bạn tôi đã khỏi đau. Khi xe tới, cô ta là người đầu tiên bước lên xe.

Bạn thấy đấy, sự hiểu biết về khoa xoa bóp phản ứng rất có lợi cho chúng ta trong rất nhiều trường hợp.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

72. BỆNH NHÂN VIÊM KHỚP

Một hôm, một bà vợ dẻ ông chồng vịn vai khập khiễng đi một cách khó nhọc tới gặp tôi. Tôi giúp bà ta đỡ chồng ngồi lên ghế. Tay chân ông ta co quắp lại, đôi chỗ lại có những cục u nhỏ tưởng như khó mà tìm được điểm cảm ứng nào trên bàn chân. Ông ta rên rỉ kêu đau và tôi cũng nhận thấy ngay là ông bị viêm khớp nặng.

Ông ta làm nghề thợ mộc, nhưng vì bệnh tật nên phải nghỉ việc. Bà vợ cáng đáng hết mọi khoản chi tiêu trong gia đình. Đã vậy, bây giờ lại thêm tiền thuốc men, thật là một gánh nặng khó mà chống đỡ nổi. Cũng may là hiện nay, các hãng bảo hiểm về y tế đã chịu chi cho những bệnh nhân chữa theo phương pháp xoa bóp phản ứng, nếu không thì tôi cũng tình nguyện giúp đỡ không công cho vợ chồng ông ta.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay Đọc Sách Online

Tôi nắm lấy bàn chân của ông ta và bắt đầu xoa bóp nhẹ nhàng. Tôi cảm thấy có một số cơ bị co kéo căng thẳng làm ảnh hưởng thêm tới những vùng đau. Xoa nắn hai bàn chân xong, tôi chuyển sang hai bàn tay. Qua nét mặt của bệnh nhân, tôi biết việc xoa nắn như vậy đã làm ông ta giảm đau rất nhiều.

Sau vài lần chữa trị, bà vợ ông cho tôi biết căn bệnh của chồng bà đã thuyên giảm. Ông đã ngủ được cả đêm, điều mà ông không thể nào thực hiện được từ bao nhiêu tháng nay rồi. Chẳng bao lâu sau, ông đã cầm được cái bào để làm việc và đi lại trong nhà không cần người giúp đỡ. Hai vợ chồng ông mừng hết sức và đều không ngờ rằng phương pháp chữa trị bằng xoa bấm điểm phản ứng lại

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

hiệu nghiệm đến thế. Nhìn đôi bàn tay mềm mại của ông ta bây giờ, tôi chợtnghĩ tới hai bông hoa đã nở rộng. Đúng vậy, trước kia, hai bàn tay đó khum khum lại như hai cái nụ, hai cái nụ bằng gỗ !

Tới nay, nhiều người đã biết, phương pháp xoa bóp có thể phục hồi chức năng của các cơ quan nội tạng một cách rất kỳ diệu. Sở dĩ như vậy vì nó có tác dụng làm cho cả thân thể lẫn tinh thần được thư giãn cùng một lúc.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

73. VỀ BỆNH THẦN KINH

Cơ thể con người chúng ta là một bộ máy tinh vi. Bộ máy này khác những bộ máy cơ khí ở chỗ nó có hai phần : vật chất và tinh thần. Những rôbô hay người máy, dù được sáng chế hiện đại tới mức nào cũng vẫn kém con người vì chúng không thể có được những tình cảm phức tạp mà con người vẫn có như yêu, ghét, giận, hờn... Khổ một nỗi, chính những cái "hơn" đó, lại là những cái "kém" của con người trong vấn đề sức khỏe : những tình cảm bi quan, lo sợ, buồn rầu, thất vọng... đều có thể là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh, kể cả bệnh tâm thần, làm cho cơ thể nói chung, chóng bị lão hóa. Bởi vậy, khi trị bệnh, người thầy thuốc giỏi nào cũng chú ý làm sao cho tinh thần của người bệnh được thanh thản.

Trong cuộc sống còn nhiều bề vất vả, có lắm việc phải tính toán, lo âu, mỗi người chúng ta vẫn muốn tự tìm ra một con đường nào đó để được thư giãn thần kinh. Cũng chỉ vì mục đích đó mà không ít người đã đi lầm về các hướng : dùng biệt dược, thuốc ngủ, an thần, rượu, thuốc lá, ma túy hay tham gia vào các trò chơi cờ bạc, đánh nhau và tình dục, để lại chuốc thêm vào mình nhiều nỗi khổ đau hơn. Thật là đáng tiếc cho họ, đã không nghĩ tới một phương pháp có thể làm cho họ vừa tăng cường được sức khỏe, vừa thư giãn được cả cơ thể lẫn tinh thần : đó là phương pháp xoa - bấm các huyệt ở bàn chân để gây phản ứng tới mọi bộ phận trong cơ thể.

Một sáng sớm nào đó, bạn hãy thử chạy chân không trên một con đường gồ ghề hay để ít phút ngồi tự xoa

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

bấm vào các điểm phản ứng ở đôi chân mà coi. Chắc chắn, bạn sẽ thấy khỏe ra, cuộc đời chung quanh thêm tươi sáng mà bản thân mình cũng lạc quan và tự tin hơn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

74. MỘT CA BỆNH TÂM THẦN

Tôi đã chữa trị cho nhiều người, nhiều loại bệnh. Nhưng phải công nhận, những bệnh nhân tâm thần là những người đáng ngại nhất vì lúc lên cơn, họ có thể trở thành nguy hiểm. Vậy mà có những trường hợp, vì quen biết, lương tâm và tình cảm, tôi chẳng thể chối từ.

Vừa rồi, một phụ nữ có nét mặt quá đỗi lo âu, mà lại rất thật thà, đến nằn nì tôi rằng :

- Thật quả, tôi chẳng biết gì về cái phương pháp phản ứng này cả, nhưng xin "thầy" cứ thử giúp cho chồng tôi một lần xem sao. May ra...

Khi tôi tới nhà, chị Dale ra đón tôi ở cổng. Chồng chị là một thầy giáo trẻ. Ít lâu nay, anh bỗng trở lên hay cáu gắt, giận dữ quá mức đến nỗi nhà trường phải yêu cầu anh nghỉ dạy một thời gian. Gần đây, anh có xu hướng đập phá và nhiều lúc, không ý thức được mình đang làm gì khiến vợ anh phải cho tất cả các con về ở với bà ngoại.

Chị bảo tôi :

- Tôi ngại quá, không biết có nên để bác vào trong phòng anh ấy hay không ?

Tôi an ủi chị :

- Chị cứ yên tâm. Tôi đã quen gặp những trường hợp như thế này rồi. Rồi chị coi, chỉ một lát nữa thôi, anh ta sẽ khá hơn rất nhiều.

Nói xong, tôi vào phòng, đóng cửa lại rồi nhìn quanh. Căn phòng có mùi hôi. Khăn trải giường cùng chăn mền vứt bừa bãi trên mặt sàn. Anh Dale chống tay nhỏm dậy trên một cái giường kê ở góc nhà, quần áo rách nát, đầu

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

tóc bù xù như cả năm chưa cạo. Anh giương hai mắt nhìn tôi, như con thú chuẩn bị vồ mồi.

Tôi không sợ mà chỉ thấy tội nghiệp cho chàng trai trẻ. Tôi mon men lại gần giường anh, vừa đi vừa chuẩn bị nhảy lùi trở lại khi cần thiết, nhưng anh vẫn chỉ nhìn tôi bằng cặp mắt dờ dẫn. Tôi khẽ ngồi xuống mép giường và cố sức dịu dàng yêu cầu anh hãy để tôi xoa bóp chân cho anh.

- Nhất định anh sẽ thấy hết đau đầu và ngủ được - tôi đoán chắc với anh ta như vậy.

Anh Dale nằm im, để tôi nắm lấy một bàn chân. Tôi vừa xoa - bấm nhẹ nhàng, vừa theo dõi nét mặt của anh. Tôi cho anh biết, có thể anh sẽ cảm thấy hơi đau khi tôi bấm mạnh, nhưng điều này là cần thiết. Rồi anh sẽ cảm thấy dễ chịu liền. Anh ta chú ý nghe tôi nói.

Tôi bắt đầu bấm vào điểm phản ứng của tuyến YÊN ở giữa ngón chân cái. Anh ta nhăn mặt, nhưng không rụt chân lại. Đúng như tôi dự đoán, điểm này cũng như ở vùng dưới ngón cái, của tuyến GIÁP và tuyến ỨC, có những chỗ nổi cục cứng. Các điểm phản ứng của tuyến THƯỢNG THẬN và tuyến SINH DỤC cũng làm anh ta đau không kém. Hình như tất cả các tuyến này đã liên kết lại với nhau để tạo ra bệnh cho anh ta vậy. Lát sau, tôi chuyển sang chân bên kia và nhận thấy rằng anh Dale, cảm thấy đau ở bên chân này hơn. Đó cũng là hiện tượng thường thấy ở người bệnh tâm thần.

Xoa bấm hai chân xong, tôi hẹn anh sẽ trở lại sau hai ngày và ra khỏi phòng. Tôi bảo chị Dale hãy để chồng ngủ một lát và thấy thần kinh của chị có vẻ căng thẳng quá, tôi cũng xoa bấm luôn hai bàn chân cho chị trước khi ra về.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hai ngày sau, khi tôi trở lại, chị Dale vui mừng báo cho tôi biết là anh ấy đã ngủ được. Hình như giấc ngủ đã làm cho anh ấy tỉnh táo hơn. Tôi vào phòng. Anh Dale mặc quần áo sạch sẽ, nằm trên giường có tấm mền đắp ngang trên bụng. Anh ta nhìn tôi, không nói gì. Nhưng đến lúc tôi ngồi xuống giường, anh tự động dể một bàn chân lên đùi tôi. Vậy là anh đã nhớ được những gì tôi đã làm cho anh hôm trước.

Lần này, tôi nắn và bấm các điểm phản ứng ở chân anh, mạnh tay hơn. Anh cố gắng chịu đựng và không phản ứng gì.

Ba ngày sau, tôi lại trở lại gia đình này. Cả hai vợ chồng tiếp tôi ở phòng khách. Anh chồng vẫn có vẻ lầm lì, ít nói nhưng đã cạo râu, sửa tóc. Tôi nhìn anh như nhìn thấy một người mới gặp lần đầu. Vợ anh cảm ơn tôi hết lời. Tôi dặn dò cả hai anh chị nên săn sóc cho nhau hoặc tự xoa bấm lấy. Phải chú ý đầu tiên tới điểm phản ứng của TUYẾN YÊN. Đó là điểm quan trọng nhất đối với sức khỏe nói chung và đối với hệ thần kinh, nói riêng. Khi xoa bóp nếu thấy có điểm cứng và đau, nên tiếp tục xoa cho tới khi thấy hết cứng hay hết đau. Sáu tuần lễ sau, chị Dale gọi điện thoại báo cho tôi biết chồng chị đã đi dạy học trở lại.

Các bạn thấy đấy, rõ ràng việc xoa bóp các điểm phản ứng ở bàn chân có tác dụng rất rộng tới nhiều loại bệnh, kể cả bệnh tâm thần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

75. KHI NGƯỜI ĐÀN ÔNG VỀ NHÀ

Không có gia đình nào yên tâm được khi người chồng, người cha về nhà với nét mặt không vui. Ông ta lầm lũi đi vào rồi đóng cửa đánh rầm một cái ! Bà vợ chẳng biết nói gì, còn lũ trẻ thì ngơ ngác, phân vân không biết có nên đứng ở đó hay không.

Bạn đã ở hoàn cảnh như thế bao giờ chưa ? Lúc đó, bạn là chồng hay là vợ ? Dù là người nào, nhưng thực tâm mà nói, chẳng có ai muốn không khí gia đình như vậy. Chỉ tại cuộc sống hàng ngày vất vả quá, phải không ? Mua mua, bán bán, giấy tờ, sổ sách, xe pháo, xã giao, thuế má, chi tiêu, thuốc thang, lương thực... Điên cả đầu !

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nhưng nổi giận như thế, có ích gì đâu !

Bạn có biết rằng, mỗi bộ phận trong người chúng ta đều đang hoạt động hài hòa với nhau và với cả thiên nhiên nữa. Nếu bạn làm điều gì đó ảnh hưởng tới không khí chung quanh, vì tức giận hay buồn phiền, bạn sẽ gây ra sự xáo trộn ngay cả trong người mình nữa. Nhất là đối với TUYẾN THƯỢNG THẬN ! Nếu các hoócmôn này bị ảnh hưởng mà suy giảm hay cạn kiệt thì thật là tai hại. Các loại bệnh tật sẽ xuất hiện, thay nhau tới hỏi thăm sức khỏe của bạn và cơ thể bạn sẽ bắt đầu chuyển sang một thời kỳ khô héo. Thật ra, thì cuộc sống của mọi ngày đều gần giống như nhau. Nhưng, tại sao hôm nay bạn lại bị xúc động và căng thẳng đến thế ? Có thể làm thế nào để ngăn chặn những buồn bực tích lũy từ bao ngày khỏi bùng nổ hay không ?

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Rất dễ. Chỉ cần khi thức dậy mỗi buổi sáng, bạn dể ra chừng năm phút để xoa bóp các điểm phản ứng ở bàn chân !

Cũng như mọi vật thể trong vũ trụ, trong con người chúng ta, từ những nguyên tử vô cùng nhỏ bé tới cả một bộ phận có chức năng, luôn luôn có hai hiện tượng : sự rung động liên tục và sự trao đổi chất. Nếu không có sự rung động đó thì con người, trái đất và cả vũ trụ sẽ không còn tồn tại. Sự rung động chính là nguồn năng lượng của cuộc sống. Vậy mà, chỉ một vài "cú bấm" là các bạn có thể tiếp sức cho các rung động sẵn có, làm thức tỉnh các tế bào tại những điểm trọng yếu nhất của cơ thể. Việc làm đó tạo cho chúng ta sức khỏe và lòng tự tin. Do đó, những khó khăn, vấp váp trong cuộc sống thường ngày chẳng thể làm một người đàn ông nản chí, buồn rầu hay giận dữ. Anh ta chỉ coi đó là những cơ hội để tự thử thách và đánh giá khả năng của mình.

Một người đàn ông như thế khi về nhà, thường chỉ mang về những tin thắng lợi, những nụ cười và bao giờ cũng là sự mong đợi của cả gia đình.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

76. TRẺ MÃI DÙ GIÀ

GIÀ là gì ? Nhiều người nghĩ rằng, già đồng nghĩa với tuổi cao. Người 60, 70, 80 là người già, thường còng lưng, sức khỏe kém, tuyến sinh dục ít hoạt động. Lại có người đặt câu hỏi : "Vậy những người cao niên mà lưng vẫn thẳng, làm "mọi việc" đều khỏe, trong khi lại có những người, hai, ba chục tuổi mà lưng không được thẳng, sức yếu, khả năng tình dục kém thì sao" ?

Cho nên, nếu định nghĩa theo sức khỏe thì có những người già - trẻ, và lại cũng có người trẻ - già !

Nghiên cứu về khả năng làm tăng tuổi thọ của con người, các nhà khoa học thấy rằng, ở những người trẻ khỏe mạnh, khả năng thay thế các tế bào cũ bằng các tế bào mới rất dễ dàng. Hiện tượng này rất quan trọng đối với các tế bào sinh dục. Theo bác sĩ Ann Walsh, buồng trứng của người phụ nữ từ tuổi 50 trở đi thường không sản xuất các hoócmôn sinh dục nữa. Từ đó, họ cũng không còn khả năng sinh sản và cũng bước sang một thời kỳ hay bị mệt, mất ngủ, hụt chiều cao, áp huyết tăng, thiếu chất trơn ở bộ phận sinh dục, xương yếu. v.v... Nhưng, khi uống thuốc có chất estrogen trong hoócmôn sinh dục, họ có thể cảm thấy trong người trở lại thời sung sức, như khi còn khả năng sinh sản.

Ở đàn ông, có khác hơn. Đôi tinh hoàn của đàn ông liên tục sản xuất hoócmôn sinh dục từ khi chúng biết sản xuất, cho tới hết đời. Bởi vậy họ không có thời kỳ chuyển tiếp, mà tùy vào sức khỏe và khả năng sản xuất

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

các tế bào mới để thay thế, ở trong mỗi con người, mà họ cảm thấy già hay chưa già.

Căn cứ vào những điều đã thu nhận được, các bác sĩ Steinach và Voronoff nghĩ rằng, có thể kéo dài tuổi trẻ bằng cách giúp cho cơ thể có đủ các "vật liệu" để chế tạo tế bào mới, nhất là các tế bào và hoócmôn sinh dục, bằng cách tìm ra các loại thuốc và các hoócmôn nhân tạo có tác dụng giống như các hoócmôn sinh dục.

Suy nghĩ của các nhà nghiên cứu KHOA PHẢN ỨNG HỌC đơn giản hơn : bằng phương pháp xoa - bấm điểm phản ứng, họ đã kích thích được sự hoạt động của các bộ phận trong cơ thể, của các TUYẾN NỘI TIẾT kể cả TUYẾN SINH DỤC đã xin "nghỉ việc", duy trì được khả năng thay cũ đổi mới của các tế bào như khi cơ thể ở độ thanh xuân. Do đó, dù tuổi cao, con người vẫn có sức trẻ hoặc nói một cách khác, con người có thể TRẺ MÃI DÙ GIÀ.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

77. BÀI THUỐC TRƯỜNG SINH

Từ xưa tới nay, nhiều người vẫn cố công đi tìm những bài thuốc "TRƯỜNG SINH BẤT TỬ" và "CẢI LÃO HOÀN ĐỒNG", nhưng không thấy. Nếu chúng ta đặt những mục tiêu gần thực tế hơn như "KÉO DÀI TUỔI TRẺ" hay "PHỤC HỒI SINH LỰC", thì phương pháp xoa-bấm điểm phản ứng ở hai bàn chân có thể làm được. Đơn giản như sau :

Chúng ta đã nói nhiều tới TUYẾN YÊN, có điểm phản ứng ở giữa ngón chân cái. Và cũng biết TUYẾN TÙNG cùng ở trong hộp sọ, có điểm phản ứng ở cạnh TUYẾN YÊN, lệch về phía ngón thứ 2, bên cạnh. Nếu hai tuyến này không được khỏe, ta bấm vào ngón cái sẽ thấy đau. Đó là phương pháp làm cho chúng thức tỉnh và làm việc chăm chỉ hơn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kế đó, ta xoa và bấm vào vùng dưới gốc ngón chân cái, ở gan bàn chân. Đây là nơi cư ngụ của các điểm phản ứng với TUYẾN GIÁP và CẬN GIÁP. Điểm CẬN GIÁP ở sâu hơn, nên cần bấm mạnh tay hơn. Cũng nên lưu ý tới TUYẾN ỨC, nằm cạnh 2 tuyến GIÁP và CẬN GIÁP về phía giữa gan bàn chân. Khi săn sóc hai tuyến GIÁP, ta xoa rộng ra một chút thì cũng coi như đã xoa cả TUYẾN ỨC rồi.

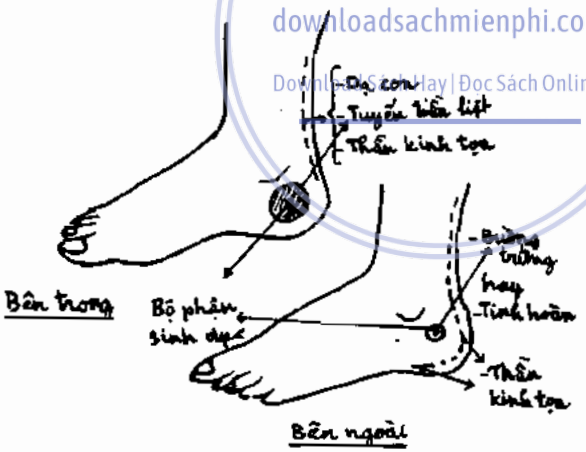
Sau đó, chuyển ngón tay bấm tới vùng giữa gan bàn chân : đó là địa phận của điểm THƯỢNG THẬN. Giống như TUYẾN SINH DỤC, các hoócmôn của TUYẾN THƯỢNG THẬN cho chúng ta tính năng động, trí tuệ, nghị lực, sức khỏe dẻo dai, làm việc không biết mệt.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Vùng TUYẾN TỤY rộng hơn các điểm phản ứng của các TUYẾN NỘI TIẾT. Vùng này ở cao hơn điểm THƯỢNG THẬN, hơi thấp hơn điểm DẠ DÀY. Nếu tuyến này bị mệt, việc sản xuất INSULIN không đủ yêu cầu của cơ thể, chúng ta sẽ mắc bệnh TIỂU ĐƯỜNG. Xoa bấm kỹ TUYẾN TỤY, coi như chúng ta đã tác dụng cả tới HỆ TIÊU HÓA rồi, vì ngoài INSULIN, TỤY còn sản xuất DỊCH TỤY có tác dụng tiêu hóa các thức ăn.

Bây giờ, chúng ta lại chuyển qua điểm phản ứng của TUYẾN SINH DỤC ở dưới mắt cá chân ngoài. Vùng giữa mắt cá chân và gót chân có liên quan tới TINH HOÀN của nam và BUỒNG TRỨNG của nữ.



Hình 62. Các điểm phản ứng ở bàn chân bên trong và bên ngoài

Nếu chúng ta xoa-bấm vùng dưới MẮT CÁ CHÂN TRONG, cũng tốt vì vùng này có liên quan tới bộ phận sinh dục nữ và dạ con,

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

bộ phận sinh dục nam và TUYẾN TIỀN LIỆT. Sau đó, bằng 2 ngón tay cái và trỏ, chúng ta vuốt "gáy" của gót chân, từ gót lên trên : Con đường này liên quan tới dây THẦN KINH TỌA, TUYẾN TIỀN LIỆT và TRỰC TRÀNG. Vùng gót chân nói chung, có nhiều liên quan tới các bộ phận sinh sản thường ảnh hưởng tới sự khéo léo, tài hoa, trí thông minh, sức hấp dẫn của mỗi con người.

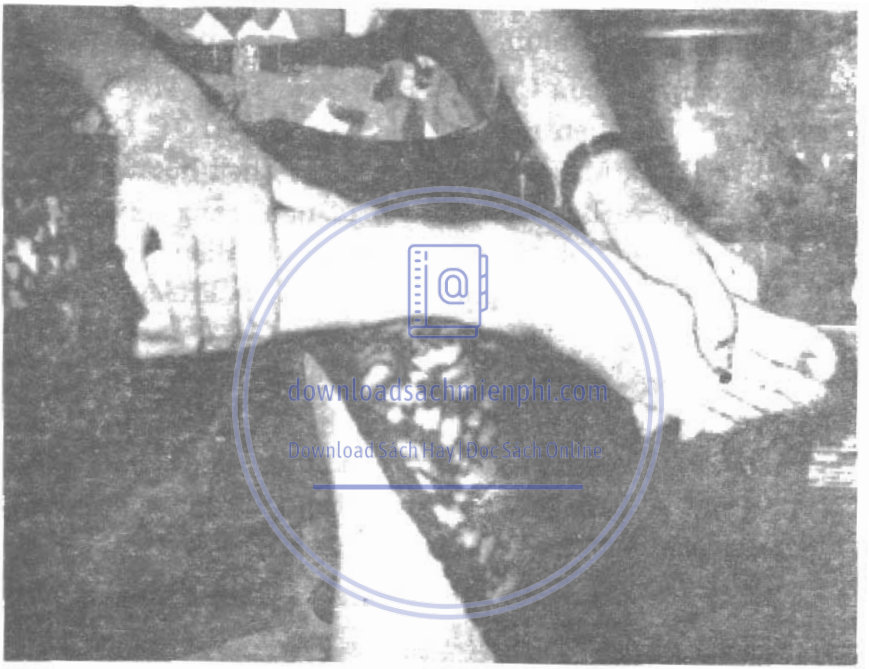
Bờ ngoài trên của CHÂN TRÁI, dưới vùng TIM là vùng của LÁCH. Cơ quan này chế tạo "CHẤT NƯỚC CỦA SỰ SỐNG" : đấy là MÁU. Còn nhiều điều, khoa học vẫn chưa hiểu biết hết về LÁCH, vì người ta nghĩ rằng đây là một trung tâm tiếp thu từ vũ trụ một loại điện năng, một "SỨC SỐNG" mà môn phái YOGA gọi là PRANA. Thiếu PRANA, con người không sống được.

Khi đã xoa - bấm hết các điểm phản ứng ở hai bàn chân, chúng ta có thể coi như mình vừa khoác được vào người một tấm lưới bảo vệ, một tấm áo kỳ diệu. Từ tấm áo này, sẽ luôn luôn tỏa ra những ánh hào quang biểu hiện cho NGỊ LỰC, SỨC KHỎE và SỰ SỐNG.

Ít phút xoa - bấm như thế có giá trị không khác gì một bài thuốc TRƯỜNG SINH.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Hình 63. Tư thế tự xoa bóp điểm phản ứng làm giảm trạng thái căng thẳng của cơ thể

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

78. PHỤ LỤC VỀ BỘ MÁY NỘI TIẾT

Chúng ta đã làm quen với từng tuyến nội tiết. Tất cả các tuyến nội tiết cùng với một số điểm nữa trong cơ thể hợp thành BỘ MÁY NỘI TIẾT vô cùng quan trọng cho SỰ SỐNG của cơ thể. Bởi vậy, chúng ta cũng nên tìm hiểu thêm một số vấn đề về bộ máy này để thấy sự ích lợi và cần thiết của sự xoa bóp kích thích các điểm phản ứng có liên quan tới nó.

1. BỘ MÁY NỘI TIẾT (appareil endocrine), chủ yếu được hợp thành bởi những cấu tạo tế bào khác nhau nhưng đều có một tính chất chung là xuất trực tiếp vào trong hệ thống tuần hoàn những chất đặc biệt gọi là hoócmôn (hormones) hay nội tiết tố, có khả năng tác động từ xa đến sự hoạt động của tế bào trong cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

BỘ MÁY NỘI TIẾT này rất phức tạp. Trước hết, nó gồm những tuyến (Glandes) có cấu trúc riêng biệt như : TUYẾN YÊN (Hypophyse) có vai trò rất quan trọng làm trung gian giữa vùng dưới ĐỒI (Hypothalamus) và hầu hết các tuyến nội tiết khác; TUYẾN GIÁP (Thyroïde), TUYẾN CẬN GIÁP (Parathyroïde), TUYẾN THƯỢNG THẬN (Surrénale) với vùng vỏ và vùng tủy, TUYẾN TỤY (Pancréas) với phần các đảo Langherhaus, TINH HOÀN (Testicule) và BUỒNG TRỨNG (Ovaires), NHAU THAI (Placenta) cũng là một tuyến nội tiết rất quan trọng tuy không tồn tại vĩnh viễn cũng như TUYẾN ỨC (Thymus) và TUYẾN TÙNG (Épiphyse).

Sau các tuyến là đến các TẾ BÀO BIỆT HÓA, không cấu tạo thành một bộ phận riêng biệt, mà ở rải rác trong

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cơ thể và cũng có khả năng xuất tiết theo kiểu nội tiết, nghĩa là trực tiếp tiết vào hệ tuần hoàn. Có thể lấy làm thí dụ : những tế bào đặc biệt của hệ tiêu hóa xuất tiết ra các chất như gastrine, sécrétine, cholécystokinine, pancréozymine v.v... Tập thể của những tế bào này được gọi là *hệ nội tiết lan tỏa* (systène endrocriniendiffus)

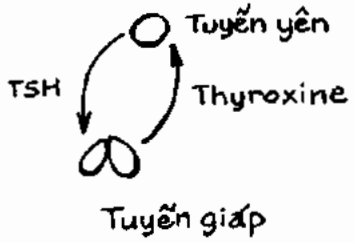
2. HOÓCMÔN đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc bảo đảm *khả năng tự điều chỉnh* và *tự tái tạo* của mọi sinh vật, làm cho môi trường bên trong (còn gọi là nội môi - milieu interne) của sinh vật luôn luôn hằng định, không thay đổi. Ở những sinh vật cấp thấp mà hệ thần kinh chưa phát triển thì chính các tuyến nội tiết làm nhiệm vụ hoàn thành hai khả năng đó. Ở những sinh vật cấp cao, tuy hệ thần kinh đã rất phát triển, nhưng vai trò của các hoócmôn cũng vẫn không kém phần quan trọng, thậm chí có những hiện tượng sinh lý cho phép chúng ta nghĩ rằng thần kinh chỉ là một bộ phận của hệ nội tiết được biệt hóa cao hơn mà thôi. Cho nên thần kinh và nội tiết là hai hệ thống, có liên quan chặt chẽ với nhau, đôi lúc khó phân biệt cái nào là chính trong chức năng điều chỉnh và tái tạo.

Quá trình tiết ra hoócmôn không phải là thường xuyên liên tục, mà chỉ xảy ra khi các tuyến nội tiết bị kích thích. Nguồn kích thích có thể là những xung động thần kinh (flux nerveux). Thí dụ, vùng trung não phát ra những xung động thần kinh tuyến thượng thận làm cho tuyến này phát ra chất Adrenalin hay xuống tuyến TỤY làm cho tuyến này tiết ra chất Insulin.

Nguồn kích thích còn có thể là một hoócmôn khác. Thí dụ : tuyến YÊN tiết ra chất hoócmôn gọi là ACTH (viết

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



tắt của chữ Adréno - Cortico - trophine hormone). Chất này tác động lên tuyến thượng thận, kích thích thượng thận tiết ra một chất hoócmôn khác là coctizôn (cortisone).

Kích thích có thể có tác dụng dương tính hay âm tính : dương tính là khi làm tăng hoạt động của tuyến, và âm tính là khi làm giảm hoạt động của tuyến. Những tác dụng này giữ một vai trò rất quan trọng trong sự điều hòa nội tiết và thường được gọi là *cơ-chế phản hồi* (feed-back). Một trong những thí dụ điển hình nhất là sự liên quan chặt chẽ giữa tuyến YÊN và tuyến GIÁP, điều chỉnh lẫn nhau, không thể tách rời nhau ra được như sau : người ta biết rằng tuyến YÊN - như một nhạc trưởng chỉ đạo các tuyến dưới bằng các hoócmôn. Một trong những hoócmôn này là chất TSH (viết tắt của Thyréo stimuline Hypophysaire : kích giáp tố) chỉ huy trực tiếp tuyến GIÁP làm cho tuyến này tiết ra chất Thyroxine. Nếu Thyroxine được tiết ra quá ít thì lại ảnh hưởng lại tuyến YÊN, để tuyến này tiết ra nhiều TSH hơn, kích thích hơn nữa tuyến GIÁP cho tiết ra nhiều Thyroxine hơn.

Nếu Thyroxine được tiết ra quá nhiều thì cũng sẽ ảnh hưởng lại tuyến YÊN để kìm hãm tuyến này tiết ra bớt TSH đi, kích thích tuyến GIÁP bớt mạnh đi.

Nếu sự điều chỉnh này mất đi, sẽ sinh ra bệnh Bazơ-đô và bệnh bướu cổ.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

3. Trước đây, người ta thường hay nói đến những bệnh do sự rối loạn của từng tuyến nội tiết một sinh ra, và do đó, không giải thích được hết cơ chế sinh bệnh, nhiều khi rất phức tạp.

Ngày nay, nhờ sự hiểu biết chính xác và đầy đủ hơn về các mối liên quan rất chặt chẽ giữa các tuyến, cũng như giữa hệ nội tiết và hệ thần kinh, người ta đã xác định được những hội chứng của sự rối loạn nội tiết.

Nói chung, có 2 hội chứng lớn của sự rối loạn này : đó là *hội chứng ưu năng nội tiết* cho sự hoạt động của các tuyến nội tiết quá mạnh hơn bình thường và *hội chứng thiểu năng nội tiết* do sự hoạt động quá yếu của các tuyến nội tiết, không sản xuất hay sản xuất không đủ lượng hoócmôn cần thiết cho cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 5

PHẦN MỘT

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VÀ SỨC KHỎE

1. Bàn chân mách chúng ta những gì ? 17
2. Tại sao người "xưa" khỏe hơn người "nay" ? 19
3. Một ngày của bác sĩ KHOA PHẢN ỨNG HỌC 21
4. Mười vùng phản ứng 25
5. Những điểm phản ứng ở bàn chân 27
6. Những điểm phản ứng ở những nơi khác 30
7. Chẩn đoán bệnh bằng phương pháp phản ứng 32
8. Tư thế bệnh nhân và người săn sóc 36
9. Tự xoa bóp và kỹ thuật tự xoa bóp 38

PHẦN HAI

CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

10. Các tuyến nội tiết 41
11. Tuyến YÊN 43
12. Tuyến TÙNG 45
13. Tự xoa bấm NGÓN CHÂN CÁI 46
14. Tuyến GIÁP 49
15. Một chuyện kể về tuyến GIÁP 51
16. Tuyến CẬN GIÁP 53
17. Lời khuyên của bác sĩ 55
18. Tuyến ỨC 57
19. Tuyến THƯỢNG THẬN 58
20. Sự can thiệp của nhạc trưởng 60
21. Tuyến SINH DỤC 63
22. Như một liều thuốc bổ 66

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN BA

LIÊN QUAN GIỮA CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG VỚI MỘT SỐ BỆNH Ở PHẦN ĐẦU

23. Mắt và một chuyện kể về mắt 70
24. Tai 72
25. Xoang 73
26. Chữa trị viêm xoang 74
27. Tự xoa bóp điểm phản ứng của đầu, mắt, tai, xoang 76
28. Viêm amydan hay viêm họng 80
29. Chứng đau đầu không phải vì bệnh 81
30. Lời khuyên của thầy thuốc 83

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHẦN BỐN

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VỚI MỘT SỐ BỆNH Ở THÂN TRÊN

31. Hai mẩu chuyện về gáy và vai 84
32. Tim và điểm phản ứng 86
33. Bệnh tim và nguyên nhân thường gặp 88
34. Một chuyện nhỏ về chữa trị của một bác sĩ 90
35. Cùng một bệnh tim, hai thái độ 92
36. Sự tuần hoàn của máu 95
37. Hệ thống bạch huyết 97
38. Phổi và các bệnh ho, hen 99
39. Tự xoa bóp điểm phản ứng của phổi 101
40. Hen, suyễn 103
41. Chữa bệnh cho chồng 104
42. Lưng, cột sống và xương cụt 106
43. Một chuyện đau lưng 109
44. Tự chữa lưng mình 111
45. Chứng đau cột sống 113

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

PHẦN NĂM

LIÊN QUAN GIỮA BÀN CHÂN VỚI MỘT SỐ BỆNH Ở PHẦN THÂN DƯỚI

46. Cơ hoành và đám rối 115
47. Tự xoa bóp điểm phản ứng của cơ hoành và đám rối 117
48. Hệ tiêu hóa - Dạ dày 119
49. Ruột 121
50. Ruột thừa và van hồi manh tràng 123
51. Đau bụng có nhiều nguyên nhân 126
52. Bệnh táo bón 128
53. Tự xoa bóp điểm phản ứng của dạ dày và ruột 131
54. Bệnh trĩ 137
55. Gan 139
56. Khi gan mệt 142
57. Chân dung một người có bệnh gan 143
58. Túi mật 145
59. Tụy và bệnh tiểu đường 147
60. Lá lách 149
61. Bệnh thiếu máu 151
62. Thận 153
63. Đau lưng vì thận 156
64. Bàng quang 158
65. Chữa bệnh bàng quang 161
66. Tuyến tiền liệt 163
67. Một chuyện kể về tuyến tiền liệt 165
68. Buồng trứng và tuyến GIÁP 167

PHẦN SÁU

MỘT SỐ BỆNH KHÁC LIÊN QUAN TỚI TAY, CHÂN

69. Chứng đau thần kinh tọa 169

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

70. Vết thương cũ 173
71. Chứng chuột rút (vọp bẻ) 176
72. Bệnh nhân viêm khớp 178
73. Về bệnh thần kinh 180
74. Một ca bệnh tâm thần 182
75. Khi người đàn ông về nhà 185
76. Trẻ mãi dù già 187
77. Bài thuốc TRƯỜNG SINH 189
78. Phụ lục về BỘ MÁY NỘI TIẾT 193

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chịu trách nhiệm xuất bản : VƯƠNG LAN
Chịu trách nhiệm bản thảo : PHẠM HẬU
Biên tập : ĐỨC NHÂN
Trình bày sách và bìa : SONG DOÃN
Sửa bản in : DƯƠNG LY - HOA PHƯƠNG
*

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1
ĐT : 225340 - 296764 - 222726 - 296713 - 223637

In 2000 bản khổ 14,5 x 20,5 cm tại Xí nghiệp in số 9, TP. Hồ Chí Minh.
Giấy phép xuất bản số 682-117/CXB. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9-1995.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Bàn chân là một bộ phận rất quan trọng. Mỗi khu vực trong lòng bàn chân đều tương ứng với một bộ phận trên cơ thể chúng ta, do đó việc xoa bóp mỗi khu vực, mỗi huyệt ở bàn chân sẽ giúp cho việc điều trị bộ phận cơ thể tương ứng. Đến nay, phương pháp điều trị bằng xoa bóp–bấm chân của bác sĩ người Mỹ William Fitzgerald đã được mở rộng sang các nước, với hơn 20.000 người áp dụng thường xuyên và 5000 y, bác sĩ chuyên sâu.

(Theo Elan, Báo Tuổi Trẻ ngày 12-5-1994)

Cuốn sách này được biên dịch từ 2 cuốn sách "Helping yourself with foot Reflexology" của Mildred Carter và "Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la Réflexologie" của Eunice D.Ingham. Hai tác giả - hai bác sĩ đã nhiều năm nghiên cứu chữa bệnh bằng phương pháp XOA - BẤM HUYỆT NƠI BÀN CHÂN.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com