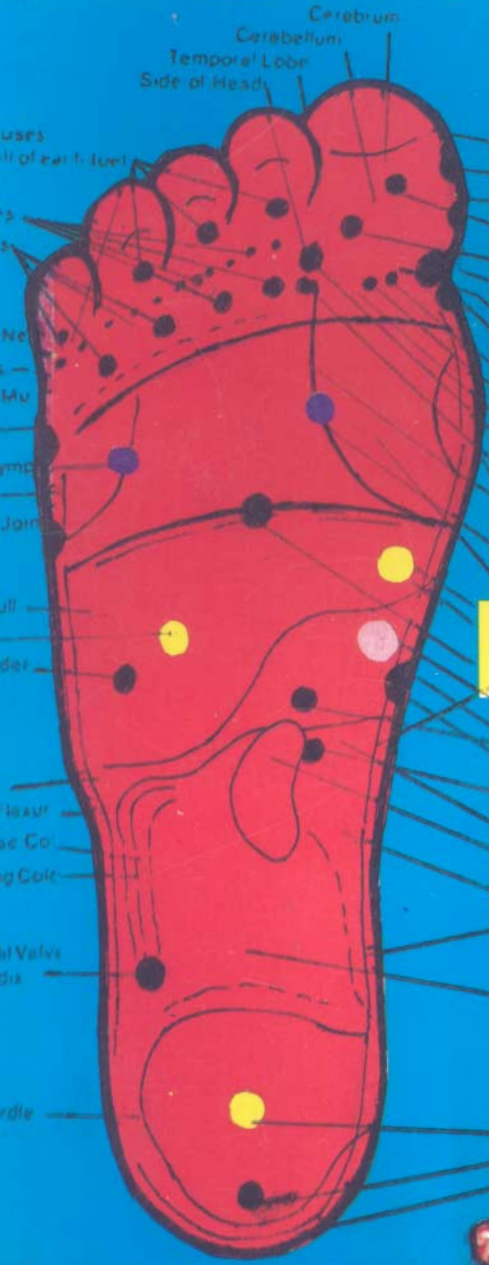
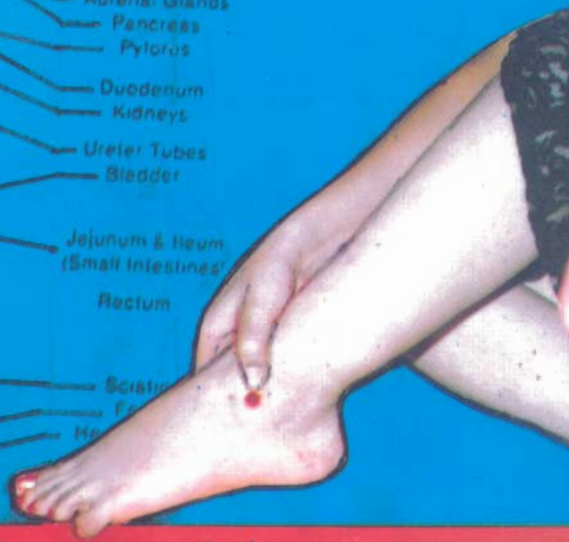
MILDRED CARTER - EUNICE D.INGHAM

Y HỌC THƯỜNG THỨC

Bấm huyệt nơi bàn chân





NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Y HỌC THƯỜNG THỨC

BẤM HUYỆT NƠI BÀN CHÂN

*

MILDRED CARTER - EUNICE D.INGHAM

Y HỌC THƯỜNG THỨC

BẤM HUYỆT NƠI BÀN CHÂN

IN LẦN THỨ HAI

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

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 Trưởng Cao đẳng sư phạm TP. Hồ Chí Minh, đã nhiệt tình giúp chúng tôi hoàn thành cuốn sách này. (NVQ-TVT)

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"*

* * *

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.

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

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.

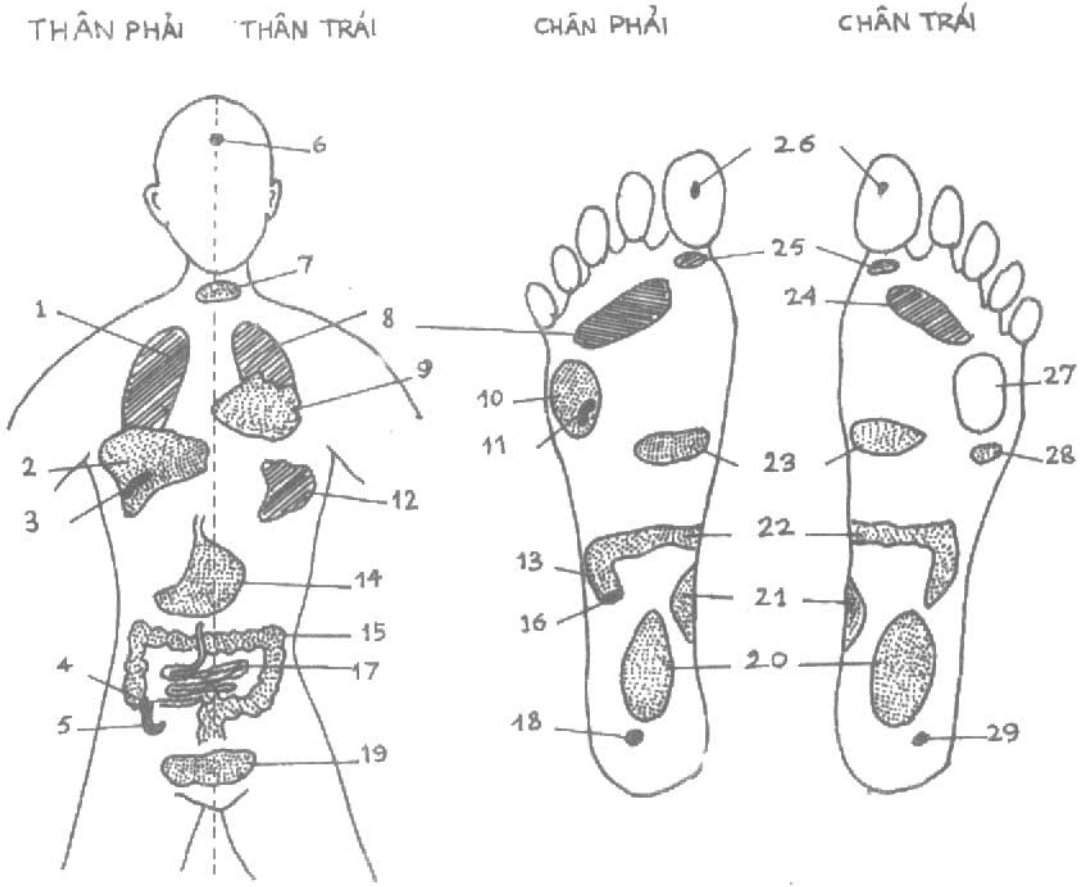
Thí dụ : Nếu bạn bị **TỨC NGỰC** và muốn tìm đọc lại bài viết về **TIM** bạn sẽ tìm mục lục ở phần viết về **THÂN TRÊN.**

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...

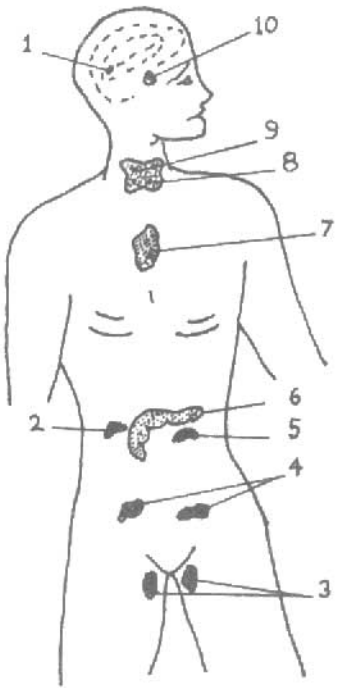
Mong rằng cuốn sách này có tác dụng tốt cho việc **GIỮ GÌN SỨC KHỎE** của mỗi chúng ta.

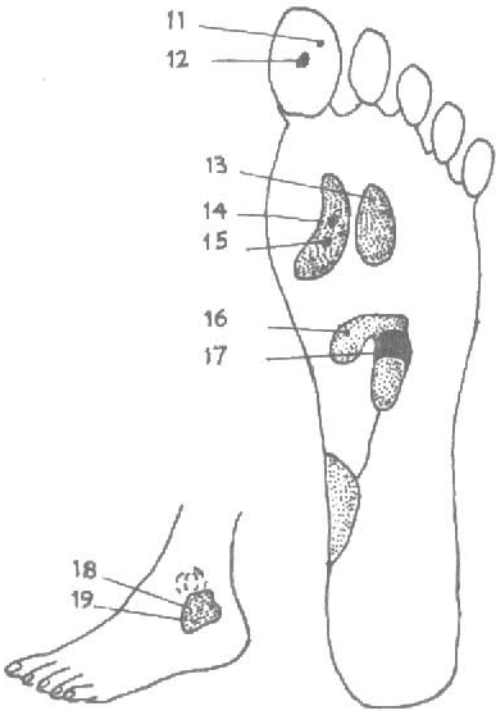
NHỮNG NGƯỜI BIÊN SOẠN


THÂN PHẢI
THÂN TRÁI
CHÂN PHẢI
CHÂN TRÁI
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29

CÁC ĐIỂM PHẢN ỨNG NƠI BÀN CHÂN

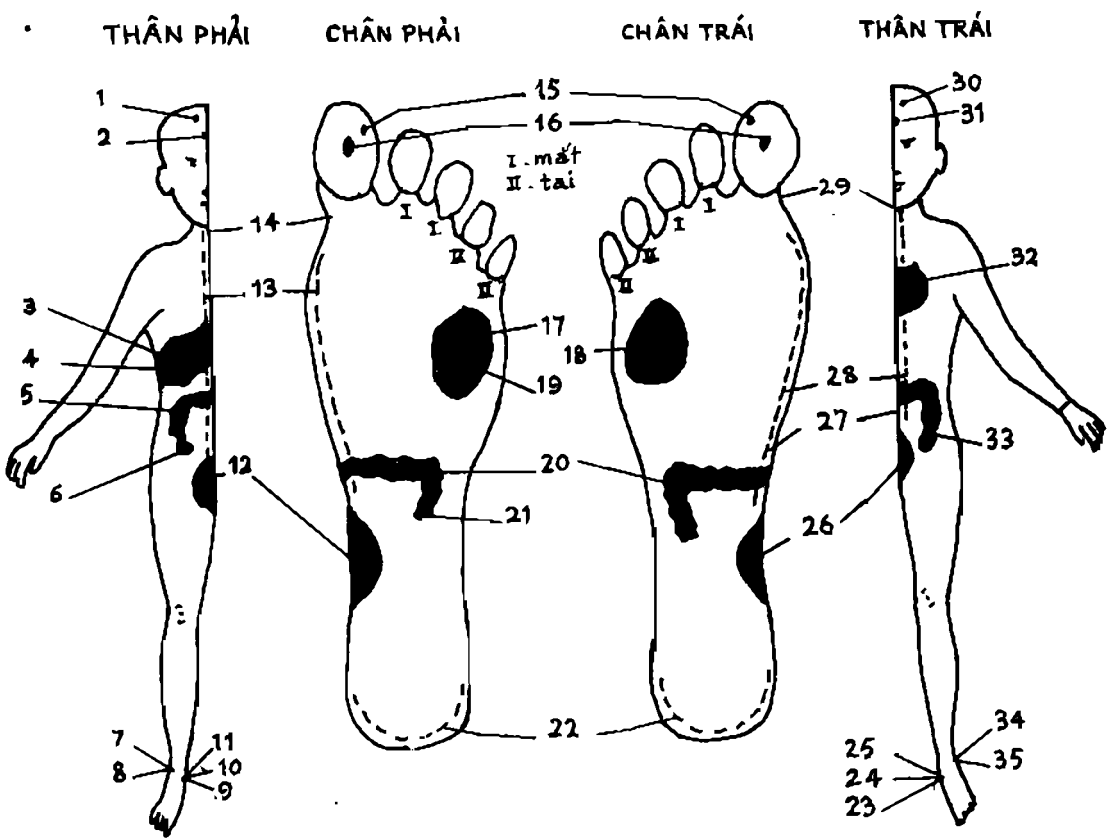
1-8-24- Phổi
2-10- Gan
3- Mật
4-13- Van hồi manh tràng
5-16- Ruột thừa
6-26- Tuyến yên
7-25- Họng
9-27- Tim
11-12-28- Lách
14-23- Dạ dày
15-22- Ruột già
17-20- Ruột non
18-29- Thần kinh tọa
19-21- Bàng quang


1
10
9
8
7
6
2
5
4
3


11
12
13
14
15
16
17
18
19

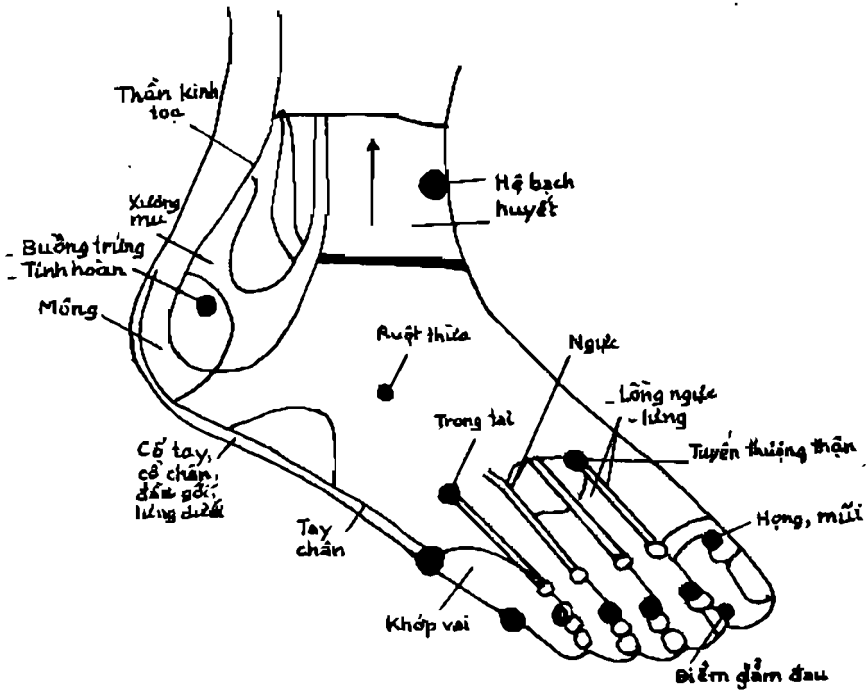
ĐIỂM PHẢN ỨNG CỦA TUYẾN NỘI TIẾT

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

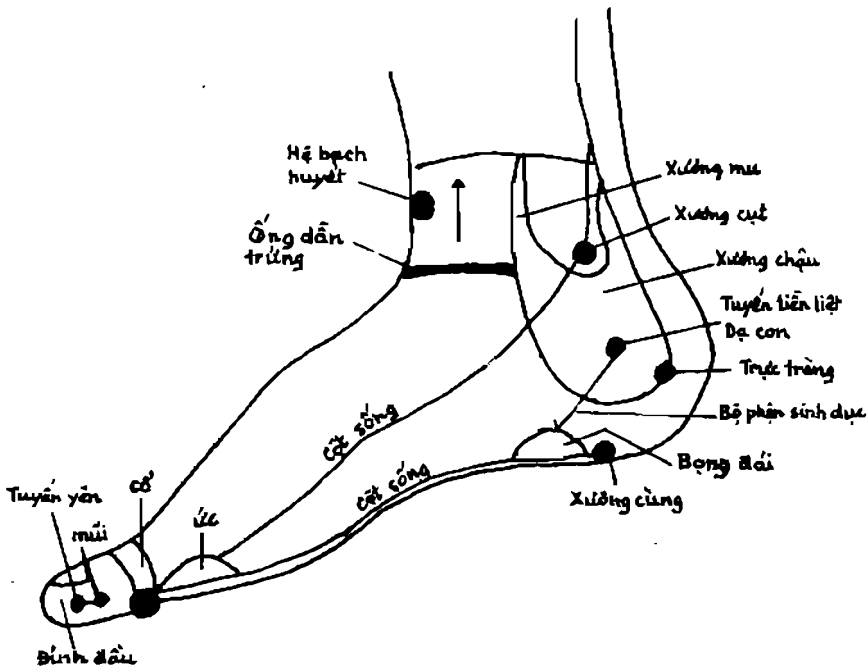

THÂN PHẢI
CHÂN PHẢI
CHÂN TRÁI
THÂN TRÁI
I. mắt
II. tai
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35

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

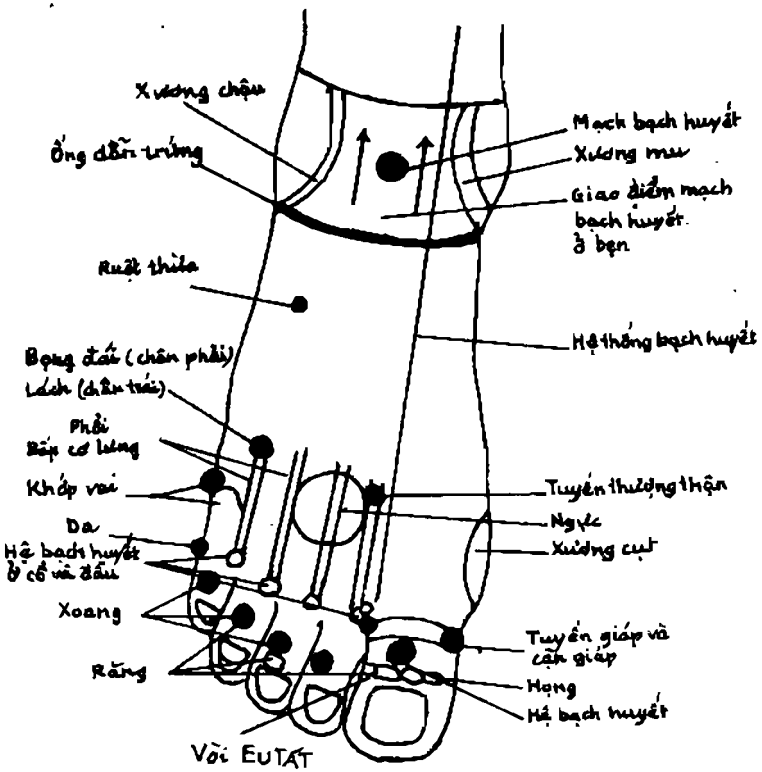


BÊN NGOÀI CHÂN



BÊN TRONG CHÂN

MU BÀN CHÂN VÀ CỔ CHÂN



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

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 axít uríc 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.

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

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"!

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.

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.

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.

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

5. ĐAU HỌNG

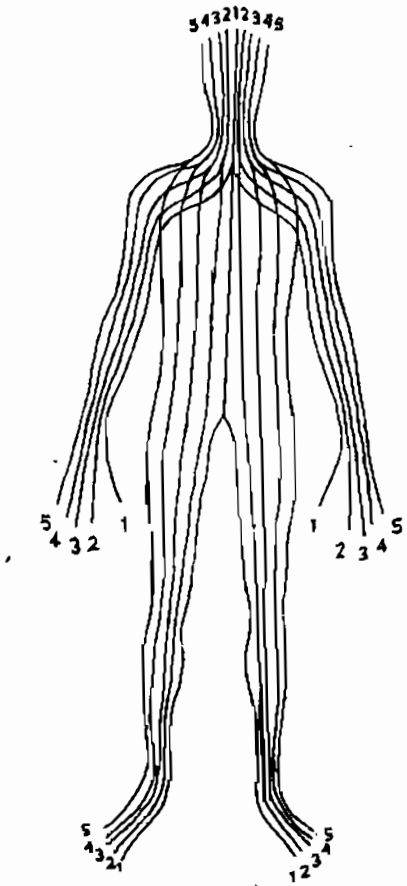
Buổi trưa hôm đó, tôi còn một khách hàng nữa. Chị hàng xóm nhà tôi mang đứa con bị sốt cao sang, cho tôi biết, cháu kêu bị đau họng. Cháu mới có 3 tuổi. Tôi đã nắn và bấm ngón chân cái cho cháu : đó là nơi có liên quan tới họng và một tuyến nội tiết có ảnh hưởng tới thân nhiệt.

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.

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.

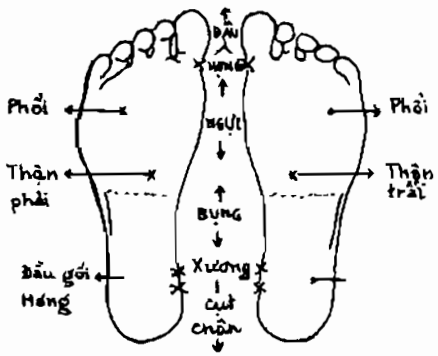
Chúng chứa nhiều nguyên tố Canxi trong thành phần, có thể cứng lại thành những tinh thể nhỏ như những đầu mũi kim nằm ở đầu các dây thần kinh, giữa các thớ thịt. Muốn làm chúng tan hay gẫy vụn ra, cần phải nắn, bóp, bấm vào những điểm chúng đang án ngữ đường đi của máu từ 5 tới 10 phút mỗi lần, tùy vào 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.

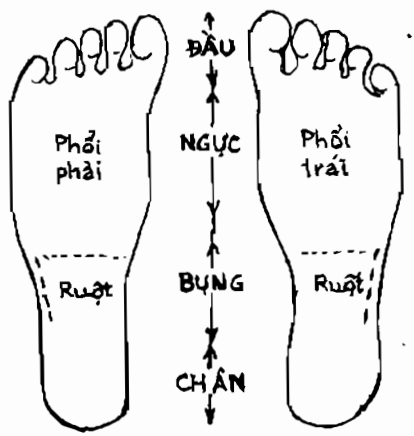
Việc nắn bóp bàn chân có tác dụng làm cho máu lưu thông tốt hơn và loại bỏ các chất độc chứa trong máu. Nếu gọi động tác đó là một phương pháp "lọc máu" cũng không sai.

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.

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**

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 :

NƠI CẢM ỨNG

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.

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.

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

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.

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

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.

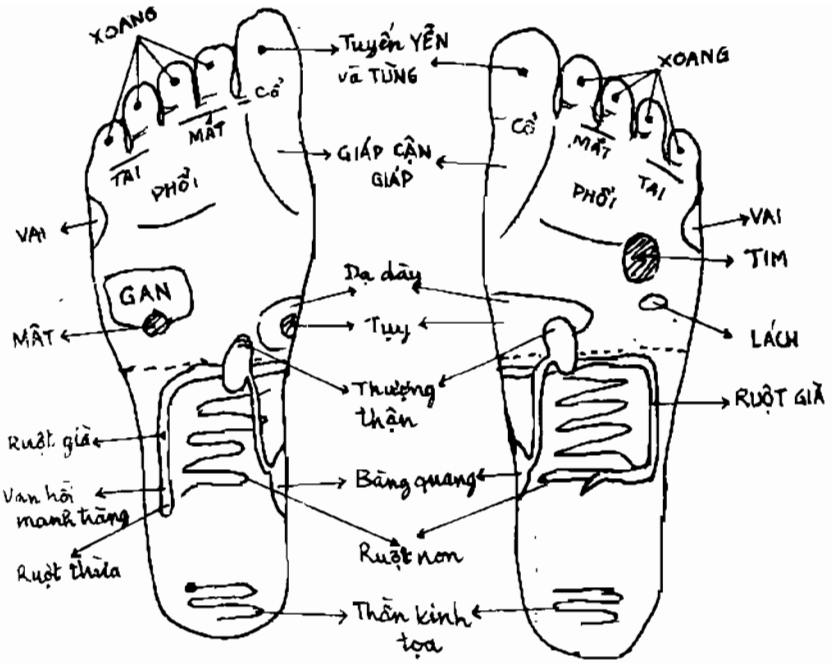
Vì các điểm của cơ thể có liên quan chặt chẽ với nhau nhất là nếu cùng chung vùng phản ứng, nên vết thương ở đầu có thể làm người bệnh bị đau ở lưng và một vết thương ở chân lại làm cho chúng ta thấy đau đầu.

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.

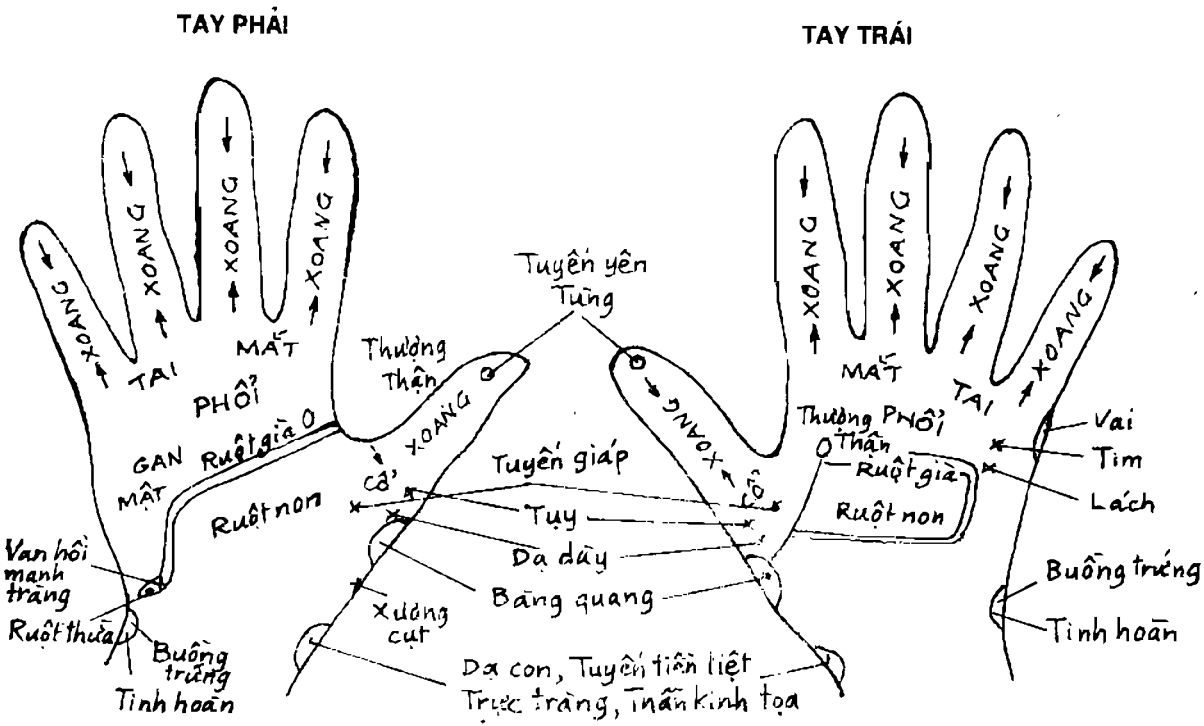
Theo sơ đồ vẽ 10 vùng phản ứng (hình 1) chúng ta thấy bàn tay với những ngón tay cũng là những điểm đầu nút của hệ thống thần kinh và các mạch máu. Nhưng, trong sinh hoạt và lao động hàng ngày, bàn tay có nhiều điều kiện để được xoa bóp một cách tự nhiên khi sờ mó, cầm, nắm, lôi, kéo... làm các điểm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

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



Hình 3b


TAY PHẢI
TAY TRÁI
XOANG
TAI
MẮT
PHỔI
GAN
MẬT
Ruột già
Ruột non
Thượng Thận
Tuyến yên
Tùng
Tuyến giáp
Tụy
Dạ dày
Bàng quang
Xương cụt
Dạ con, Tuyến tiền liệt
Trực tràng, Thần kinh tọa
Van hồi manh tràng
Ruột thừa
Buồng trứng
Tinh hoàn
Thượng Thận
Thượng PHỔI
Vai
Tim
Lách
Buồng trứng
Tinh hoàn

Hình 3a

8. TƯ THẾ CỦA BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI SĂN SÓC

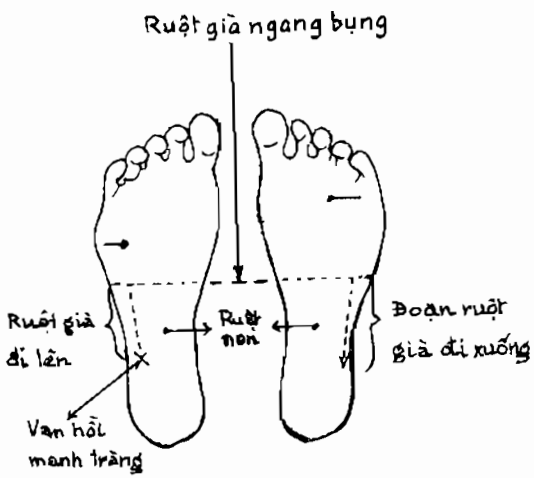
Người bệnh nằm trên giường hay ghế dài trong tư thế thoải mái. Người trị bệnh ngồi ở cuối giường, nếu có ghế thấp hơn mặt giường một ít thì tốt, đối diện với gan bàn chân người bệnh. Khi trị bệnh, nắm chặt bàn chân trái trong bàn tay phải của mình rồi dùng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay trái để NẮN-XOA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

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.

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 đùi 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.

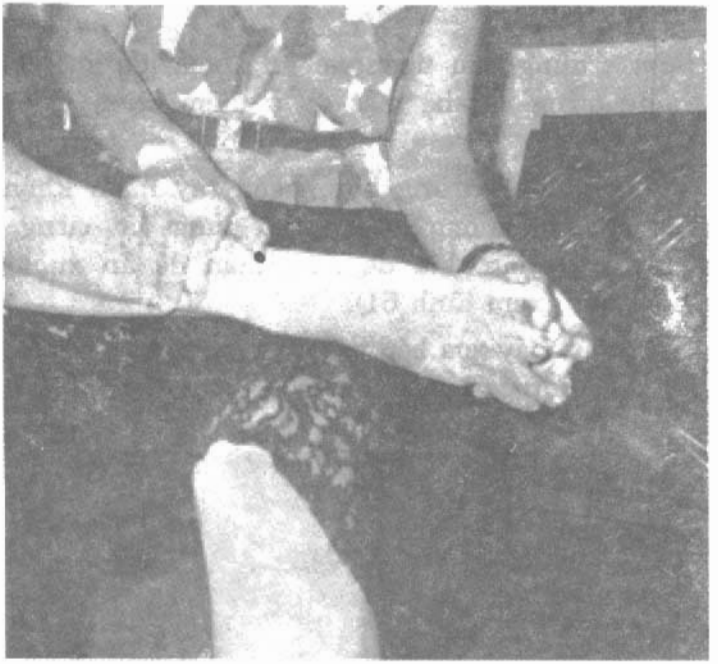
3. *Day :* Muốn tăng độ cứng, có thể gập ngón tay cái lại rồi dùng chỗ khớp của 2 đốt để day. Có thể dùng khớp giữa đốt thứ 2 và thứ 3 của ngón trỏ hay ngón giữa (hình 38).

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.

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



PHẦN HAI

CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

10. CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

Có người đã ví PHỔI, TIM, GAN, THẬN... như những vị giám đốc dầy 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.

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

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.

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.

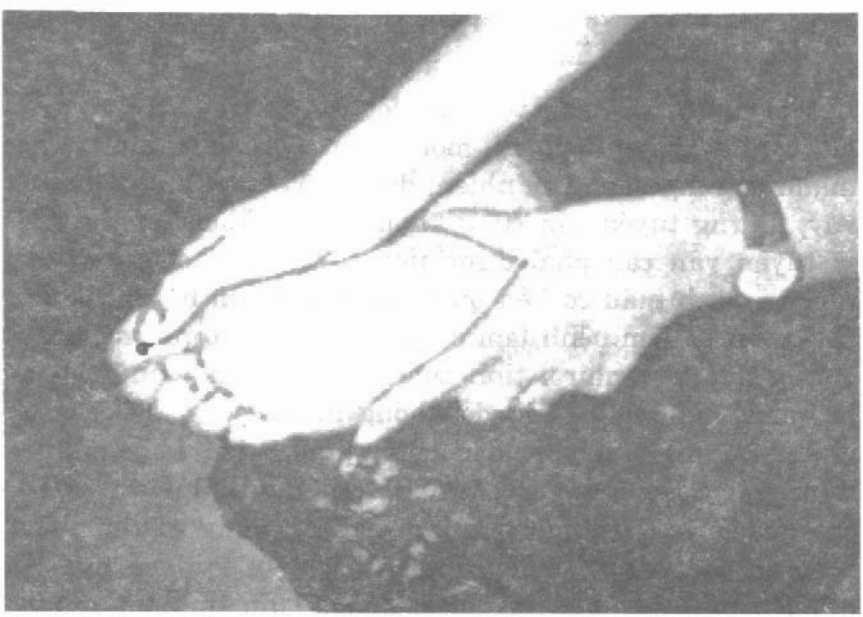
Chỉ nhỏ bằng hạt đậu, nặng chưa tới một gam (0,7g) TUYẾN YÊN ở giữa hộp sọ, dưới bộ NÃO, trong một vị trí thật kín đáo, điều khiển sự hoạt động của các tuyến nội tiết; kiểm soát sự tăng trưởng của các tuyến của cơ thể; điều chỉnh và phân phối các chất béo cho phù hợp với mọi nơi.

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, bí 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...

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 ít phút rồi vê ngón chân bằng ngón tay cái và ngón trỏ.



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

12. TUYẾN TÙNG

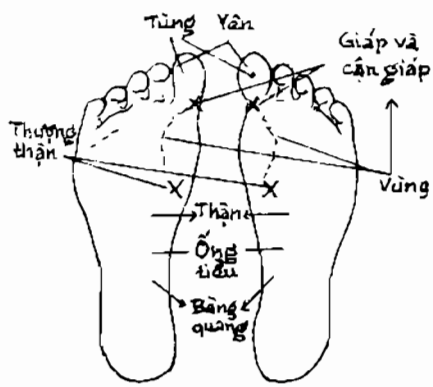
Nằm ở gần TUYẾN YÊN nhưng ở vị trí cao hơn một chút, còn có một tuyến nội tiết khác mang tên TUYẾN TÙNG. Chúng ta có thể coi TUYẾN TÙNG như một nhà tổ chức, chăm lo duy trì sự phát triển hài hòa của các tuyến nội tiết. TUYẾN TÙNG có ảnh hưởng đặc biệt tới sự phát triển của TUYẾN SINH DỤC.

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.

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

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.

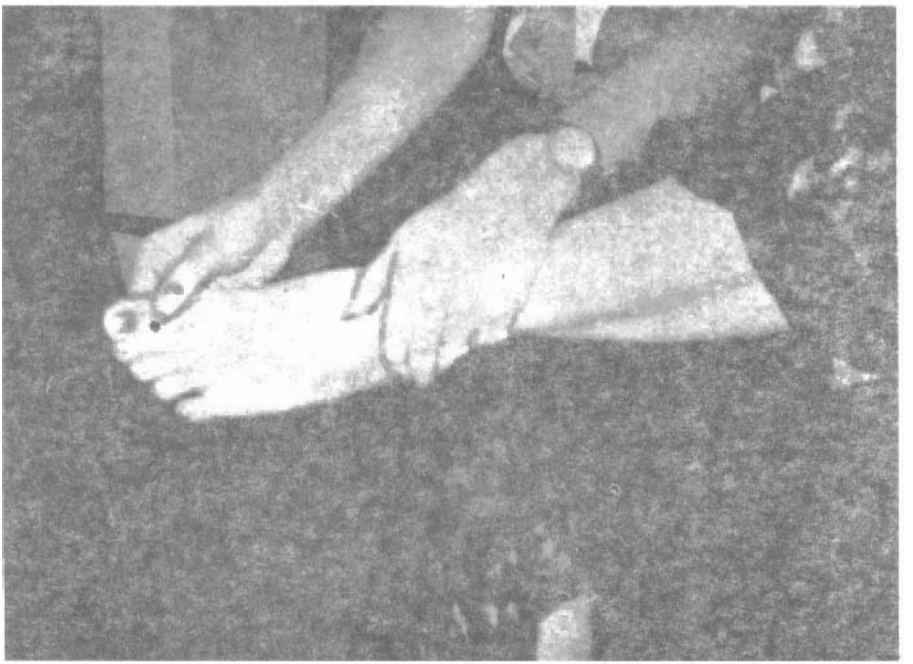
Khi bấm, ta bắt đầu bấm từ trên xuống, ở ngay điểm sát móng chân (hình 12). Ấn thẳng và mạnh xuống nhiều lần. Động tác này có ảnh hưởng tốt tới : NÃO, GÁY, LƯNG và RĂNG bên PHẢI, vì ta đang xoa bấm chân bên phải.

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.

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



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

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 :

Hình 13. **Vòng phản ứng Tuyến giáp và cận giáp**

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

Tuyến Giáp có ảnh hưởng tới khả năng giữ nước của cơ thể, tính năng 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.

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.

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.

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.

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, đãng 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.

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

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

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 !

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.

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 đập 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

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**

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 dảm 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

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 noradrënalin, 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.

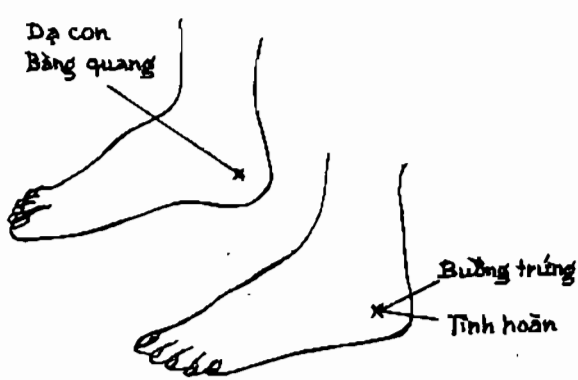
bàn chân xong, chúng ta phải nhớ trở lại xoa bấm ngón chân cái - trụ sở điểm phản ứng của TUYẾN YÊN.

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

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 phị, tính nết khác người.

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 16

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 qùy 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.

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

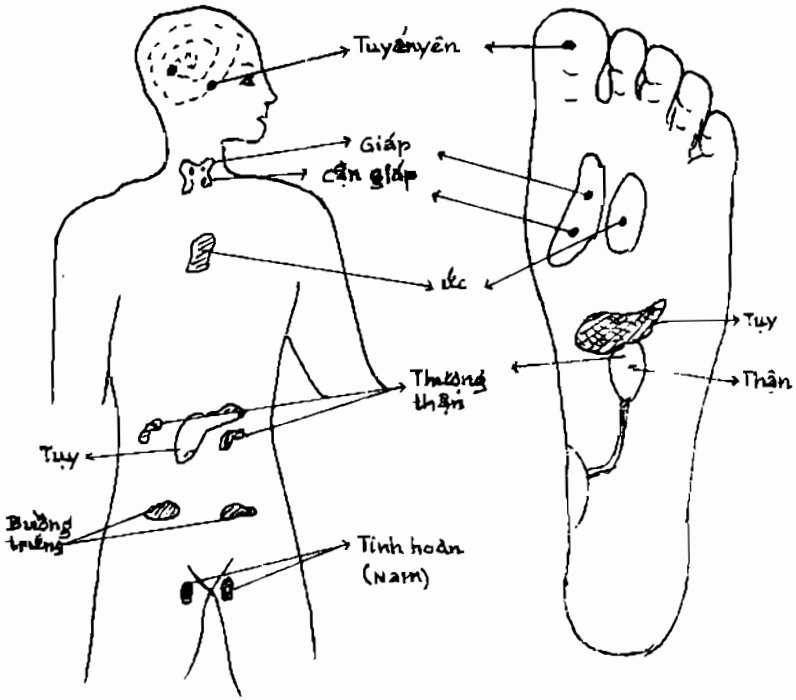
22. NHƯ MỘT LIỀU THUỐC BỔ

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.

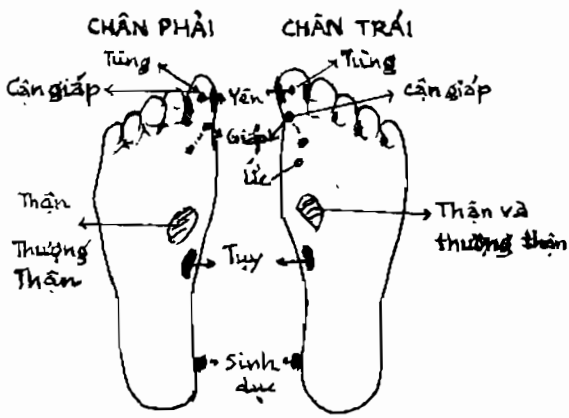
Nếu bạn là người trong hoàn cảnh có điều ước muốn như trên, xin hãy theo những lời chỉ dẫn sau đây.

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



Hình 18. Vị trí các tuyến nội tiết



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

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 đỏ. 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.

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.

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.

Hình 20. **Điểm phản ứng ở mắt**

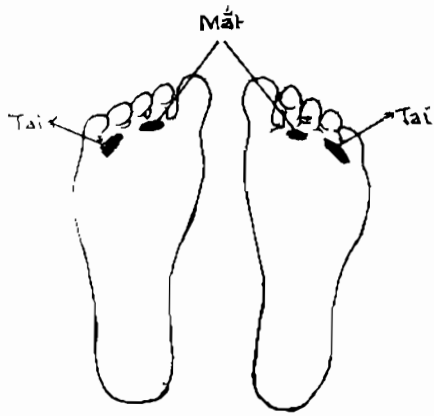
Khi bấm vào mọi điểm của bàn chân ông, tôi nhận thấy ông chỉ có cảm giác đau ở đoạn dưới ngón thứ 2 và thứ 3, chỗ ngón chân tiếp giáp với bàn chân. Tay trái của tôi nắm chặt bàn chân ông, còn ngón cái của bàn tay phải bấm sâu vào gan bàn chân, đi dần từ gốc ngón cái về phía giữa hai ngón 2 và 3 (hình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

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" !

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 !



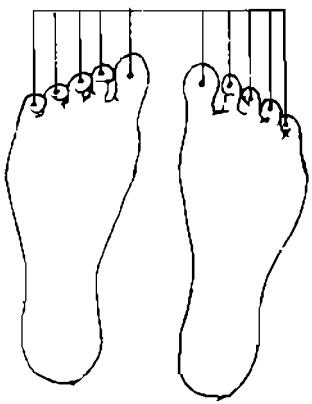
Hình 21

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.

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 đỡ được một thời gian, vì căn nguyên chính là hiện tượng ách tắc của máu trong một số mạch.

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.

26. CHỮA TRỊ VIÊM XOANG

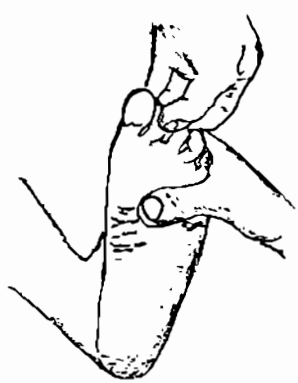
Ông Mike nói với tôi rằng, ông rất khổ vì bệnh viêm xoang. Ông thường bị đau đầu và nghẹt mũi. Ông là một thương gia thường phải giao dịch và có mặt trước nhiều người. Vậy mà miệng lúc nào cũng phải há ra để thở. Thật là bất tiện.

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.

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

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.

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

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.

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.

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

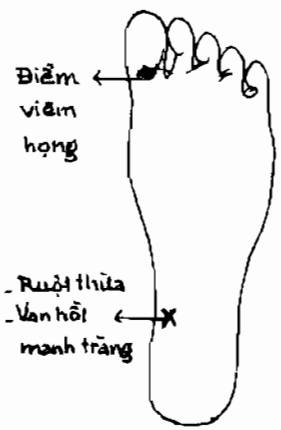
Động tác xoa bóp thích hợp là day tròn và bấm như với TAI và MẮT.

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 đầu ngón chân và lắc tròn theo hai chiều theo kim đồng hồ và ngược lại.

28. VIÊM AMYĐAN HAY VIÊM HỌNG

Nếu một người bị đau rát cổ họng vì viêm amyđan, 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.

29. CHỨNG ĐAU ĐẦU KHÔNG PHẢI VÌ BỆNH

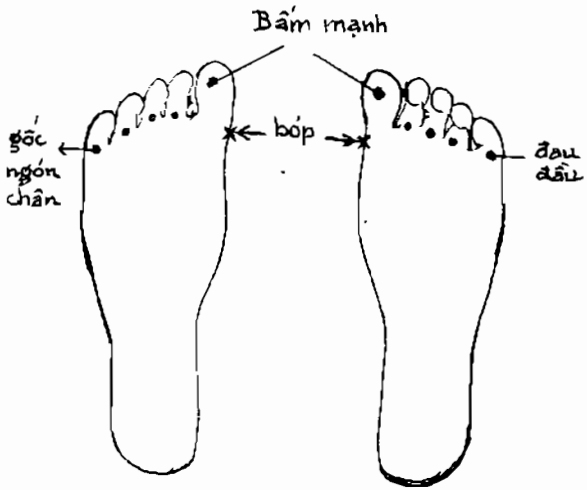
Đau đầu là một trạng thái phổ biến đối với nhiều người. Hàng năm trên thế giới, riêng về thuốc đau nhức đầu như aspirin, người ta đã nuốt hết 100 tỷ viên ! Đau đầu có thể có những nguyên nhân khác nhau : vì một căn bệnh nào đó hay có thể vì một nguyên nhân hoàn toàn tâm lý.

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.

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" !



Hình 26. **Trị đau đầu**

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.

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 được 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 và 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.