

Tác giả : MILDRED CARTER

Giới thiệu : TRƯƠNG THÌN

Biên dịch : VŨ LÊ CHUYỀN — LÊ KHÁNH ĐẮC

**TỰ TRỊ BỆNH
BẰNG DẠY ĂN
VÙNG PHÁN XẠ
TRÊN BÀN CHÂN**

SỞ VĂN HÓA THÔNG TIN

LÂM ĐỒNG

1988

TỰ TRỊ BỆNH BẰNG DÂY ẤN VÙNG PHẢN XẠ TRÊN BÀN CHÂN

MILDRED CARTER

Trong tập tài liệu này tác giả Mildred Carter đã giới thiệu mối quan hệ giữa các vùng phản xạ trên bàn tay, bàn chân với các cơ quan nội tạng và cách điều trị bệnh tật thông qua việc day ấn các vùng phản xạ đó. Đây là một phương pháp đơn giản và độc đáo. Tài liệu này, chúng tôi nghĩ cần được phổ biến rộng rãi để giới Châm cứu nghiên cứu tham khảo và đồng đạo quần chúng sử dụng tự điều trị một số chứng bệnh thông thường.

*Bác sĩ TRƯƠNG THÌN
VIỆN Y DƯỢC HỌC DÂN TỘC
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH*

TỰA

Từ thời cổ xưa, Con Người đã cố gắng đi tìm mối quan hệ giữa lớp da bao bọc ngoài cơ thể với các cơ quan nội tạng. Châm cứu học dựa trên hệ thống kinh lạc của Y học cổ truyền Đông phương là một phát kiến đặc sắc về mối quan hệ đó.

Trong thời đại hiện nay, ngày càng có nhiều nỗ lực khoa học nghiên cứu về mối quan hệ lẫn nhau giữa các cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Bởi vì cơ thể là một hệ thống thống nhất, nên giữa lớp da và các cơ quan nội tạng cũng có một mối quan hệ biện chứng. Da là tấm gương phản chiếu tình trạng của nội tạng và mọi tác động lên da đều có ảnh hưởng đến nội tạng. Đặc biệt là gần đây các nhà Thần kinh học đã đạt được nhiều thành tựu trong lĩnh vực nghiên cứu nói trên và đã xây dựng nên lý thuyết phản xạ thần kinh làm cơ sở cho việc điều trị các rối loạn chức năng của các cơ quan nội tạng thông qua sự tác động lên các vùng phản xạ trên da, đóng góp vào việc làm sáng tỏ cơ chế của Châm cứu và bản chất của hệ Kinh lạc.

Cũng xuất phát từ luận điểm cơ thể là một hệ thống thống nhất ta còn thấy rằng không những toàn bộ mặt da nói chung có mối quan hệ với toàn cơ thể, mà từng vùng da nói riêng cũng có mối quan hệ biện chứng với toàn bộ cơ thể. Vì vậy đã xuất hiện những khám phá về các sơ đồ phản chiếu

của toàn cơ thể lên tiếng từng vùng tai, vùng mũi, vùng đầu, vùng mặt, vùng bàn tay, bàn chân v.v... đã được sử dụng trong các bộ môn Nhi châm, Tỵ châm, Đầu châm, Điện châm, Thủ châm, Túc châm...

Trong tập tài liệu này tác giả Mildred Carter đã giới thiệu mối quan hệ giữa các vùng phản xạ trên bàn tay, bàn chân với các cơ quan nội tạng và cách điều trị bệnh tật thông qua việc day ấn các vùng phản xạ đó. Đây là một phương pháp đơn giản và độc đáo. Tài liệu này, chúng tôi nghĩ cần được phổ biến rộng rãi để giới Châm cứu nghiên cứu tham khảo và đồng đạo quần chúng sử dụng tự điều trị một số chứng bệnh thông thường. Riêng về các dịch giả đã cố gắng thu gọn để đạt được một bản dịch súc tích, cô đọng bổ ích đối với người đọc.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

Bác sĩ TRƯƠNG THÌN
*Viện Y dược học Dân tộc
Thành phố Hồ Chí Minh*

Lời nói đầu.

TÀI liệu «TỰ TRI BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP ĐAY ẤN VÙNG PHÂN XẠ TRÊN BÀN CHÂN VÀ BÀN TAY» được biên dịch trên cơ sở 2 cuốn sách của Mildred Carter : « Helping yourself with food reflexology » và « Hand reflexology : Key to perfect health » theo bản in lần xuất bản thứ 9 năm 1981 của nhà xuất bản Parker Publishing Company, Inc, West Nyach, New York USA.

Tác giả Mildred Carter là một nhà phân xạ liệu, pháp đã hành nghề trên 20 năm tại Mỹ.

Phân xạ liệu, pháp thực chất là môn «Châm cứu học tây phương» vì nó cũng dùng những kích thích cơ học như xoa bóp, châm kim, kích thích điện hoặc nhiệt... lên các vùng da xác định trên cơ thể để điều hòa những rối loạn chức năng của các cơ quan, bộ phận, trên cơ sở đó chữa những bệnh do sự rối loạn đó gây ra. Cũng như châm cứu học Đông phương, phân xạ liệu pháp có nguồn gốc từ phương

pháp xoa bóp, chích lễ trong dân gian của các dân tộc Tây phương có từ nhiều thế kỷ trước. Tuy nhiên cơ sở lý luận của phân xạ liệu pháp không dựa trên học thuyết về hệ kinh lạc của y học cổ truyền Đông phương — mặc dầu phân xạ liệu pháp ngày nay cũng sử dụng nhiều huyệt vị của châm cứu học Đông phương — mà dựa trên học thuyết thần kinh của y học hiện đại.

Hai cuốn sách nói trên của M. Carter đã trình bày một kỹ thuật thực hành phân xạ liệu pháp độc đáo là xoa bóp (day, bấm, ấn) các vùng phân xạ của cơ thể được định vị trên bàn chân và bàn tay. Phương pháp này đã được nêu ra lần đầu tiên bởi bác sĩ William Fitzgerald từ năm 1913. Đây là một phương pháp tương đối dễ học, dễ thực hành và có hiệu quả tốt trong việc chữa nhiều chứng bệnh, nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

So với phương pháp day bấm huyệt của châm cứu học Đông phương thì phương pháp nêu trên đây dễ học và dễ sử dụng hơn đối với

những người không chuyên nghiệp, tự chữa bệnh tại nhà, vì vậy được nhiều người ưa thích ở Âu Mỹ. Chỉ trong 4 năm từ 1977 đến 1981 cuốn sách của M. Carter đã được tái bản tới 9 lần cũng nói lên được phần nào sức thu hút của phương pháp này.

Riêng ở Liên Xô, môn phân xạ liệu pháp đã được hình thành và nghiên cứu sâu sắc từ hàng chục năm nay với các trung tâm khoa học là các « Viện nghiên cứu phân xạ liệu pháp ». Nói riêng phương pháp dạy ấn vùng phần xạ trên bàn chân đã được giới thiệu và áp dụng khá phổ biến ở Liên Xô. Gần đây nhất, một số báo, tạp chí như : « Sự thật Công Nhân », « Sputnik » cũng giới thiệu phương pháp này. Một bộ phim tài liệu về phương pháp này cũng được chiếu rộng rãi trên vô tuyến truyền hình. Tài liệu « Tự trị bệnh bằng phương pháp dạy ấn vùng phần xạ trên bàn chân và bàn tay » giới thiệu chủ yếu là về cách thực hành trong việc chữa

trị một số chứng bệnh phổ biến như : đau đầu, đau bao tử, dây thần kinh hông, trĩ v.v... cũng như trong việc nâng cao sức đề kháng cơ thể, phòng ngừa bệnh tật.

Qua tài liệu này chúng tôi hy vọng người đọc có thêm một phương pháp trị liệu không dùng thuốc có hiệu quả nhanh chóng, dễ áp dụng trong việc phòng và tự chữa một số chứng bệnh thông thường, bảo vệ và nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình.

Tài liệu được in thành 2 tập :

— Tập 1 : Tự trị bệnh bằng phương pháp dạy ấn vùng phần xạ trên bàn chân.

— Tập 2 : Tự trị bệnh bằng phương pháp dạy ấn vùng phần xạ trên bàn tay.

Tập 2 sẽ được giới thiệu với bạn đọc trong một thời gian gần đây.

Chúng tôi mong nhận được sự đóng góp ý kiến, chỉ dẫn của các bạn đọc về hình thức cũng như nội dung tập tài liệu này.

MỞ ĐẦU

Phản xạ liệu pháp là gì ?

Bác sĩ William F. Fitzgerald đã khám phá ra sự kiện là khi day ấn hay xoa bóp một vùng nào đó của cơ thể — gọi là *vùng phản xạ* — thì sẽ mang lại chức năng hoạt động bình thường cho một vùng bộ phận hay một cơ quan tương ứng với vùng phản xạ nói trên. Ông đã lưu ý giới y học về khám phá của mình lần đầu tiên vào năm 1913.

Eunice D. Ingham là người tiên phong đưa *phương pháp day ấn vùng phản xạ* — còn gọi là *phản xạ liệu pháp* — vào việc điều trị bệnh tật và nâng cao sức khỏe qua nhiều năm bà làm việc và cộng tác với các thầy thuốc thực hành. Và cũng từ đó những lý thuyết cơ bản của bộ môn phản xạ liệu pháp đã được xây dựng nên.

Tôi đã may mắn được học hỏi, nghiên cứu môn phản xạ liệu pháp dưới sự hướng dẫn của Eunice Ingham. Tôi

biết ơn bà đã truyền cho tôi khả năng làm dịu được nỗi đau đớn của biết bao con người bệnh hoạn và cho tôi hạnh phúc ngắm nhìn niềm vui sướng của những con người đó khi họ được nhận lại sức khỏe và sức sống vào lúc mà họ tưởng như đã mất hết hy vọng.

Bây giờ tôi xin trao tặng lại các bạn phương pháp khoa học đơn giản và độc đáo này, nó sẽ mang lại sức khỏe, niềm vui sống vào cuộc đời của các bạn.

Phản xạ liệu pháp có ích đối với mọi người

Bạn có thể làm giảm hầu như tức khắc nhiều chứng đau nhức nhờ day ấn những "nút" phản xạ ở bàn chân. Chẳng hạn những cơn đau đầu khó chịu nhất có thể được cắt đứt nhanh chóng nhờ việc day ấn, xoa bóp ngón chân cái vì tại đây có chứa những vùng phản xạ tương ứng với cái đầu. Phản xạ liệu pháp cũng làm thuyên giảm ngay cả những cơn đau dữ dội do trĩ...

Tôi đã thấy những bàn tay bàn chân bị vụn vẹo, xấu xí đi vì bệnh đau khớp đã trở lại được bình thường nhờ tiến hành day ấn những vùng phản xạ một cách kiên trì.

Phản xạ liệu pháp cũng đem lại một sức chữa bệnh tự nhiên giúp cho những trái tim suy yếu.

Buồn rầu, giận dữ, sợ hãi cũng như những sự căng thẳng thần kinh khác dẫn đến đau ốm và già nhanh. Phản xạ liệu pháp làm thư giãn được sự căng thẳng thần kinh, tác động được lên các tuyến nội tiết vốn có ảnh hưởng lớn lao đến sức khỏe, tâm tính và đời sống của con người.

Bạn có thể sử dụng phản xạ liệu pháp để làm chậm lại sự tăng tiến của tuổi già và những sự suy yếu đi kèm theo với nó...

Cuốn sách này sẽ mở thêm trước mắt các bạn một cánh cửa dẫn tới một con đường đặc sắc đi đến sức khỏe, sinh lực và niềm vui của đời sống.

Phản xạ liệu pháp — một phương pháp trị liệu của thiên nhiên.

Các sơ đồ trên cho ta

thấy các vùng phản chiếu của cơ thể trên bàn chân quả là một trong những phương tiện kỳ diệu nhất mà thiên nhiên đã trao cho Con Người để tự trị bệnh và nâng cao sức khỏe.

Mối quan hệ giữa các vùng phản xạ trên bàn chân với các phần tương ứng khác của cơ thể có thể có bản chất điện.

Ngay từ thời cổ xưa, con người nguyên thủy lang thang trên những cánh đồng, băng qua rừng, qua đồi núi. Với đôi chân trần, họ bước trên mặt đất gồ ghề, sỏi đá sắc nhọn, chúng đã ép vào bàn chân họ như là một sự day ấn, xoa bóp tự nhiên các vùng phản xạ và qua đó gợi những «kích thích điện» tới những bộ phận có liên quan, giúp cho cơ thể được mạnh khỏe, hòa nhịp với Vũ Trụ.

Ngày nay chúng ta có giày, tất, có những con đường trải nhựa trơn láng, có hè phố, những bãi cỏ xanh mềm mại, con người di chuyển chủ yếu bằng xe cộ, máy bay... Kết quả là những kích thích tự nhiên như khi xưa trên bàn chân không còn nữa. Thế nhưng rất may mắn là con người hiện đại ngày nay có

thể tìm thấy lại được những ích lợi của các kích thích đó qua môn phản xạ liệu pháp.

Hãy đi bằng đôi chân trần...

Một cách tuyệt vời để day ấn các vùng phản xạ trên bàn chân hợp với tự nhiên là hãy làm như những người cổ xưa đã sống trên Trái Đất nhiều thế kỷ trước đây. Đó là hãy bỏ giày và tất để đi chân trần trên đất mỗi khi bạn có dịp. Hãy tin rằng những dao động điện của Trái Đất sẽ «xuyên qua» đôi chân trần vào cơ thể kích thích từng tế bào. Hãy bước lên sỏi đá một cách tự nhiên. Đau chăng? Tất nhiên điều đó sẽ xảy ra, đặc biệt nếu có cơ quan nào trong cơ thể bị suy yếu hoạt động, không bình thường. Những viên đá sỏi sẽ tự tìm ra những vùng phản xạ tương ứng để day ấn, kích thích.

Trẻ em càng nên mạnh dạn bỏ giày, tất. Nên tổ chức những cuộc đi chơi lên núi, ra cánh đồng. Cả gia đình cần đi chân không trên những địa hình mấp mô, đừng né tránh sỏi đá, cành cây gãy.

Những phương tiện để day ấn.

Bạn có thể dùng đầu ngón

tay, hoặc các khớp nối chỗ các ngón tay gấp lại để bấm, day, ấn. Cũng có thể dùng một vài dụng cụ đơn giản để trợ giúp như các hình... chỉ rõ.

Một thanh gỗ có tiết diện hình bát giác hay lục lăng là một dụng cụ tốt để kích thích vùng phản xạ dưới bàn chân khi bạn vừa dậm lên nó vừa lăn đi lăn lại. Dụng cụ này còn tiện lợi ở chỗ bạn có thể sử dụng nó ở nhà và ngay cả khi làm việc ở tư thế đứng hoặc ngồi.

Vài điều lưu ý

- *Lần điều trị đầu tiên* bằng day ấn vùng phản xạ không nên kéo dài quá 10 phút và cứ cách 2 ngày lại điều trị 1 lần trong tuần lễ đầu tiên.

Trong một vài lần đầu có thể bị mệt mỏi, khó chịu nhất là trong trường hợp day ấn kích thích quá nhiều. Điều này không có gì hại nhưng cần biết trước để khỏi ngã lòng và tiếp tục điều trị bằng phản xạ liệu pháp.

- *Việc day ấn bàn chân có thể giúp thêm vào việc chẩn đoán bệnh tật*: xác định những vùng nhạy cảm, đối chiếu với các sơ đồ vùng phản xạ ta sẽ biết được cơ

quan, tuyến nào trong cơ thể có «vấn đề».

● *Tìm vị trí các vùng phản xạ* : Các vùng phản xạ không ở trong da mà ở dưới da. Có vùng phản xạ lớn khoảng bằng hạt đậu. Có vùng lại không lớn hơn đầu mũi của một chiếc kim găm. Vì thế cần day ấn đủ mạnh, lần lượt nhích từng khoảng nhỏ trên toàn bộ bàn chân để tìm được chúng. Cần day ấn lần lượt cả hai bàn chân.

● *Day ấn vùng tìm thấy trong một vài giây*. Đừng sợ bị đau, nhưng cũng đừng làm quá mạnh đến nỗi có thể làm tổn thương các mao mạch.

Tránh day ấn một chỗ quá lâu, nhất là lần đầu. Day ấn luân phiên từ vị trí đau này sang vị trí đau khác. Thường khi quay lại chỗ đau cũ ta

thấy nó giảm đi hoặc hết hẳn đau.

● *Trong mỗi lần điều trị luôn nhớ day ấn vùng thận ở giữa bàn chân*. Thận là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong việc lọc các chất độc trong cơ thể. Các chất độc sẽ được thải ra nhiều hơn sau mỗi lần day ấn vùng phản xạ vì đã kích thích các bộ phận của cơ thể hoạt động mạnh hơn.

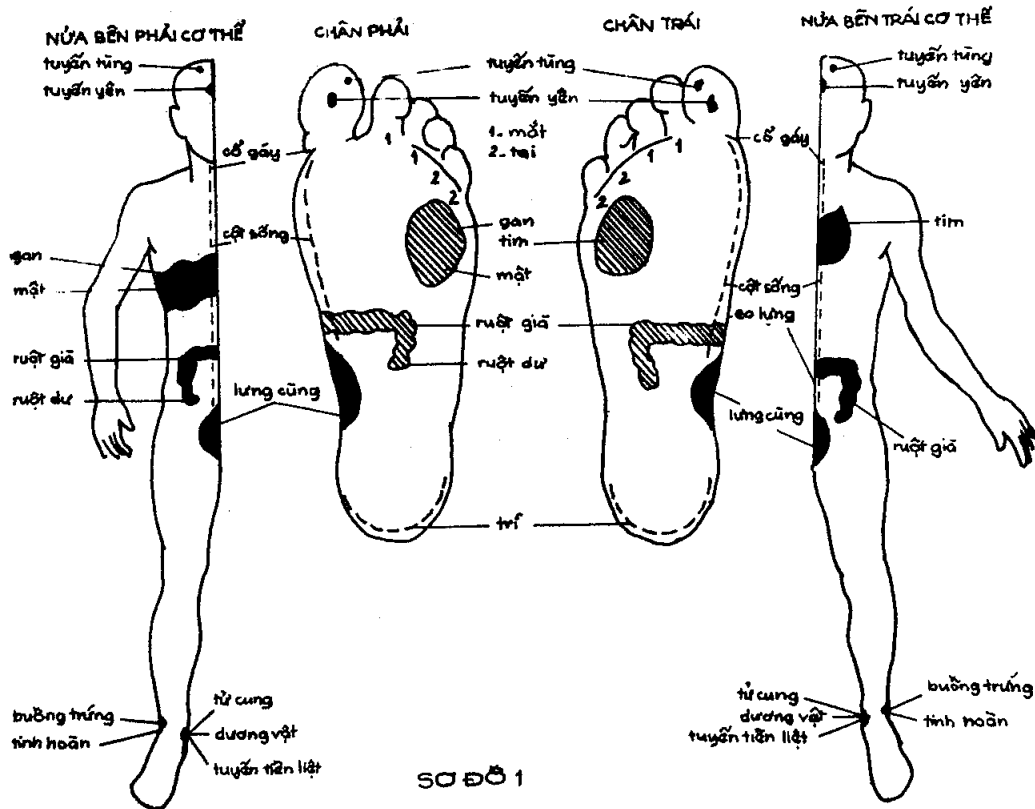
● *Cuối cùng nên nhớ một điều quan trọng* : Là day ấn vùng phản xạ chỉ là một phương pháp điều trị không thay thế hoàn toàn cho sự điều trị của các thầy thuốc riêng của bạn. Những trường hợp bệnh nặng hoặc kéo dài chưa biết nguyên nhân cần phải tới bệnh viện để được khám và điều trị một cách toàn diện.

2

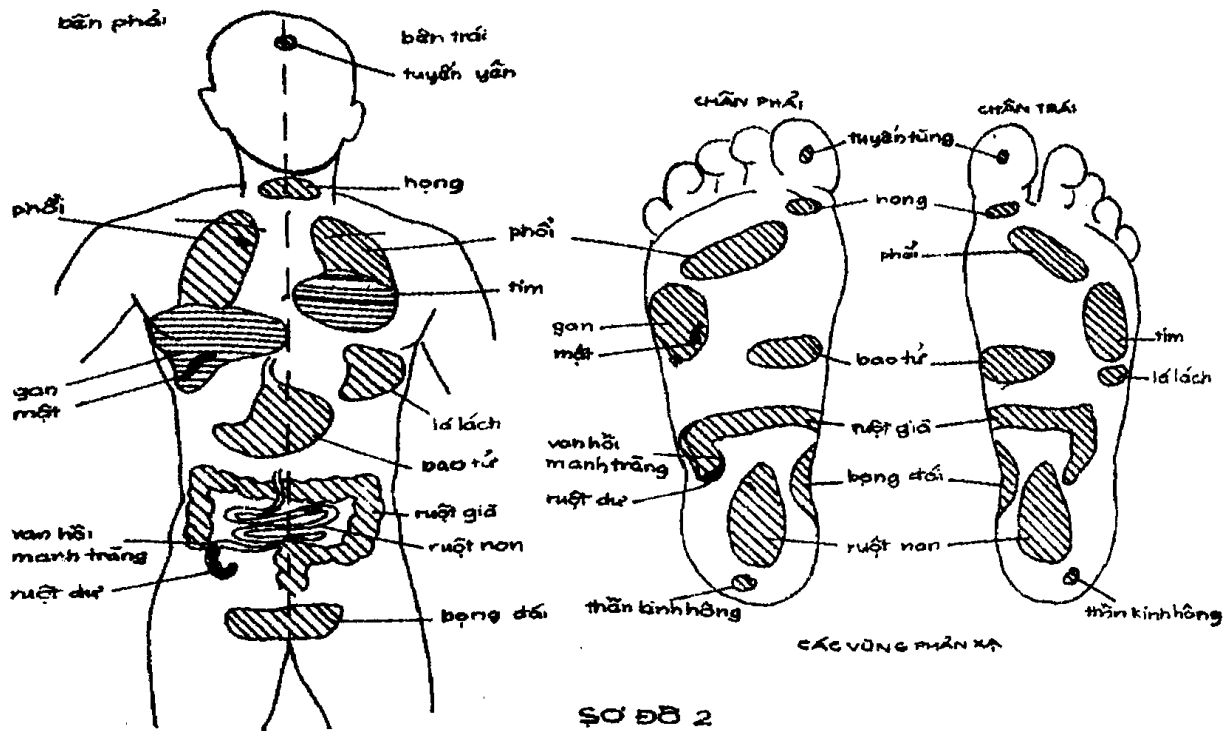
CÁC VÙNG PHẢN XẠ CỦA CƠ THỂ TRÊN BÀN CHÂN

HÃY nhìn sơ đồ 1 ta thấy ngay bàn chân bên phải có các vùng phản xạ tương ứng với nửa bên

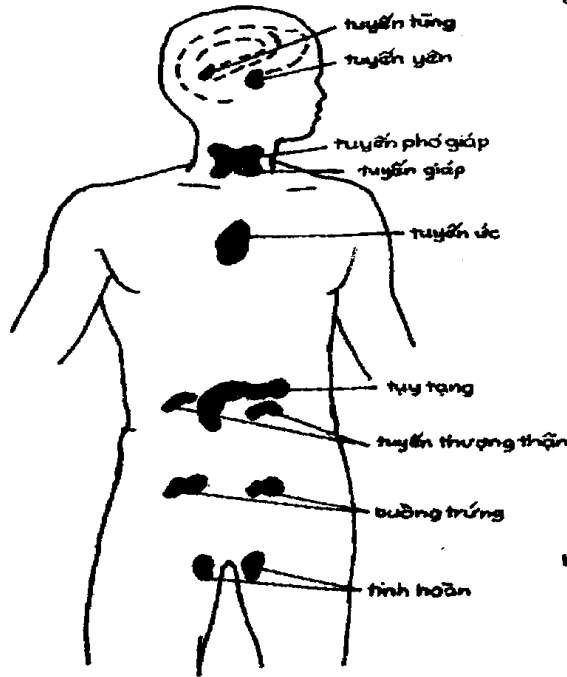
phải cơ thể và bàn chân bên trái có các vùng phản xạ tương ứng với nửa bên trái cơ thể.



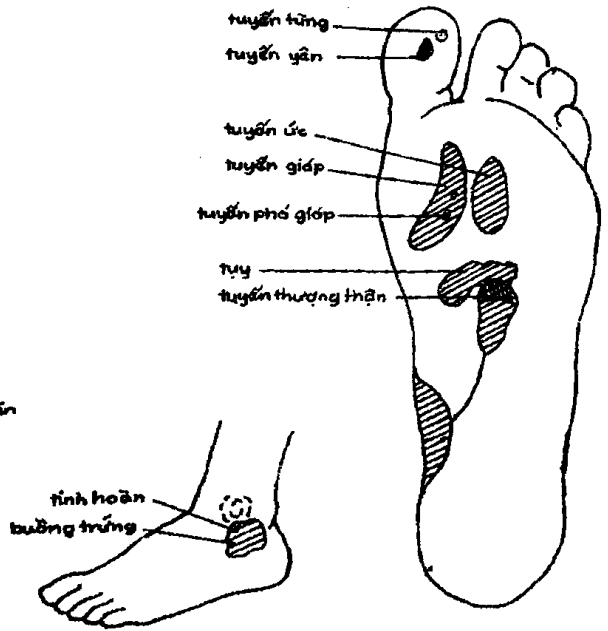
SƠ ĐỒ 1



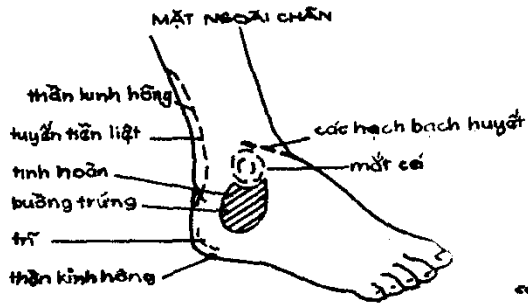
SƠ ĐỒ 3



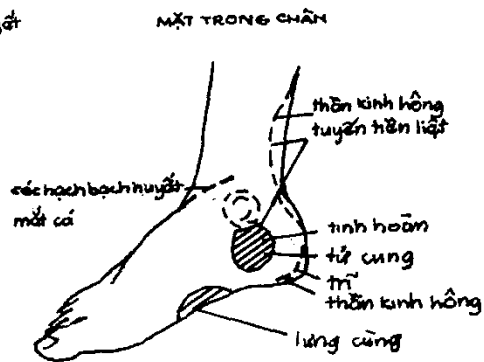
NHỮNG TUYẾN NỘI TIẾT



CÁC VÙNG PHÂN XẠ CỦA CÁC TUYẾN NỘI TIẾT



SƠ ĐỒ 4



Dưới đây là sơ lược mối quan hệ giữa các vùng của bàn chân với các bộ phận của cơ thể.

- Trước hết ta có *đầu tương ứng với ngón chân cái* — Ở đây có một vùng phản xạ rất quan trọng là vùng phản xạ của *tuyến yên* nằm ở giữa ngón chân cái của mỗi bàn chân. Một vùng phản xạ quan trọng nữa là vùng phản xạ của *tuyến tùng* cũng có ở ngón chân cái.

- *Cổ và họng tương ứng với phần gốc của ngón chân cái*, nơi ngón cái nối với bàn chân. Phần sau của cổ và phần sau của đầu sẽ được phản xạ ở mặt trên của ngón cái.

- Đọc theo cơ thể từ trên xuống ta thấy *cột sống tương ứng với bờ xương dọc theo cạnh trong của bàn chân* từ gốc của ngón cái xuống đến xương gót chân.

- Các vùng phản xạ của *mắt và tai* nằm ở ngay dưới các ngón chân còn lại.

- *Gan* nằm ở bên phải của cơ thể và vùng phản xạ của gan chỉ có ở bàn chân phải.

- *Tim* nằm ở bên trái của cơ thể và vùng phản xạ của nó chỉ có ở bàn chân trái.

- Ở cuối gót chân có một

vùng phản xạ liên quan tới trí, một bệnh làm nhiều người khổ sở, đau đớn. Vùng phản xạ này được sử dụng để giúp giảm bớt các cơn đau và giảm nhẹ dần chứng bệnh dai dẳng đó ở những ai không may bị mắc phải.

Sơ đồ 2 :

Sơ đồ 2 chỉ rõ vùng phản xạ của *phổi, gan mật, tim, lá lách, bao tử, ruột, bọng đái*.

- Ở đây bạn lại thấy *các cơ quan nằm hẳn về một bên của cơ thể thì chỉ có vùng phản xạ nằm trên một bàn chân*—chẳng hạn vùng phản xạ của *lá lách* chỉ có ở bàn chân trái, của *ruột dư* chỉ có ở bàn chân phải.

- Có một vùng phản xạ thần kinh hông giúp cho việc điều trị chứng đau thần kinh hông (đau thần kinh tọa).

Sơ đồ 3 :

Sơ đồ 3 chỉ rõ vùng phản xạ của *các tuyến nội tiết*. Các tuyến này tiết ra các kích thích tố (hormone), chúng đóng vai trò cực kì quan trọng trong cơ thể.

Sơ đồ 4 :

Sơ đồ 4 chỉ rõ các vùng phản xạ tập trung quanh vùng *mắt cá chân* — Ta nhận thấy

rằng các vùng phản xạ sinh dục (các tuyến sinh dục) không nằm phía dưới bàn chân như hầu hết các vùng phản xạ của các cơ quan khác. Vì các tuyến này hết

sức quan trọng đối với sức khỏe nên bạn luôn luôn cần xoa bóp những vùng phản xạ này một chút mỗi khi bạn xoa bóp bàn chân.

3

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ CỦA ĐẦU — CŌ

Vùng phản xạ của tuyến yên :

HÃY chọn tư thế ngồi hay nằm thích hợp để

có thể dễ dàng đặt ngửa bàn chân trái lên bàn tay trái. Rồi dùng các đầu ngón tay của tay phải (thường thì hay dùng đầu ngón tay cái cho đủ mạnh), bấm, ấn mạnh ngón tay lên ngón chân cái. Vừa ấn vừa di chuyển ngón tay chậm chậm khắp bề mặt của ngón chân cái, cũng có thể vừa ấn vừa day tròn — Bạn đã tìm thấy chỗ nào nhạy cảm trên ngón chân chưa? Nếu chưa thấy thì hãy ấn nhanh, mạnh, sâu hơn chút nữa, bạn sẽ tìm thấy vùng phản xạ của tuyến yên, đó là một vùng rất nhạy cảm, nó không lớn hơn mũ của một chiếc đinh ghim. Khi bạn ấn đúng vào nó bạn sẽ

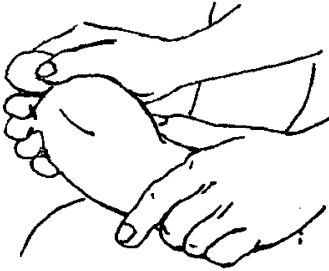
có cảm giác nhói đau như đang ấn một chiếc đinh ghim vào ngón chân. Điều này đặc biệt đúng với những người lớn tuổi mà sự tuần hoàn của máu đi tới tuyến yên của họ dễ bị giảm xuống trong nhiều năm.

Trong phần về vùng phản xạ của tuyến yên có thể nằm sâu hơn và phải ấn đủ sâu mới tìm được nó.

Bạn có thể dùng một dụng cụ giản dị để hỗ trợ thêm cho việc day ấn như : Đầu tròn nhẵn của một đĩa ăn cơm, hoặc đầu gôm của cây viết chì.

Khi tìm được vùng phản xạ của tuyến yên bạn hãy vừa ấn vừa day tròn trong khoảng vài ba giây đồng hồ.

Làm trong một bàn chân ta



H.1

làm tiếp sang bàn chân kia theo cách tương tự như trước.

Vùng phản xạ của tuyến yên :

Vùng này nằm ở vị trí hơi lệch về phía ngón chân thứ 2 so với tuyến yên.

Để tìm vùng phản xạ này bạn cũng làm tương tự như đã làm khi vùng quanh phản xạ tuyến yên.

Lưu ý :

● Xoa bóp ngón cái là tác động lên đầu, mỗi ngón chân cái tương ứng với một nửa đầu. Vì vậy bạn phải xoa bóp lần lượt ngón chân cái bên phải lẫn bên trái thì mới tác động lên cả đầu.

● Xoa bóp mặt trên ngón cái ngay dưới móng chân là tác động tương ứng tới vùng đàng sau đầu và răng.

● Mé trong của ngón cái có thể có một vùng rất nhạy cảm. Đó là vùng phản xạ mặt bên đầu não. Sẽ rất tốt nếu xoa bóp cho tới khi sự nhạy cảm đó hết đi.

● Từ ngón cái đi trở xuống hướng về phía bàn chân ta tìm được vùng phản xạ của cổ và gáy. Vùng quanh gốc của ngón cái ứng với quanh cái cổ.

Vùng phản xạ của họng và amidan :

Dưới chỗ thịt dày của ngón cái là vùng phản xạ của họng và amidan. Khi bị viêm họng, vùng này sẽ rất đau khi ấn vào. Day ấn vùng này sẽ tìm được một chỗ nhạy cảm và làm giảm nhẹ được cơn đau họng.

Vùng phản xạ của mắt :

Ở ngay dưới ngón chân thứ hai và thứ ba — Khi bị đau mắt hãy tìm điểm đau trong vùng này và bạn hãy day ấn nó trong vài giây. Nhiều trường hợp đau mắt đã giảm bớt nhờ xoa bóp.

Cần lưu ý là sự căng thẳng thần kinh ở cổ gáy cũng làm cho sự cung cấp máu cho đầu và mắt giảm xuống. Đặc biệt trong nhiều ca bệnh thấy rõ hoạt động của mắt có liên quan tới chức năng của thận, tuyến thượng thận.

Vì vậy khi điều trị các bệnh mắt không chỉ xoa bóp các vùng phản xạ của mắt mà còn cần xoa bóp vùng phản xạ của cổ gáy, vùng phản xạ của thận và tuyến thượng thận.

Vùng phản xạ của tai

Ở ngay dưới ngón chân thứ tư và thứ năm.

Sự căng thẳng thần kinh của cổ gáy cũng ảnh hưởng tới hoạt động của tai—Khi điều trị bằng xoa bóp cũng nên nhớ tới điều này.

Vùng phản xạ của các xoang :

Nằm ngay dưới vùng phản xạ của mắt và của tai. Bạn cũng tiến hành day ấn để tìm chỗ nhạy cảm ở vùng phản xạ này, đặc biệt ở giữa vùng dưới ngón thứ hai và vùng dưới ngón 3. Sau khi tìm thấy đúng chỗ nhạy cảm bạn hãy day ấn trong vài phút hoặc cho đến khi bạn cảm thấy sự sung huyết

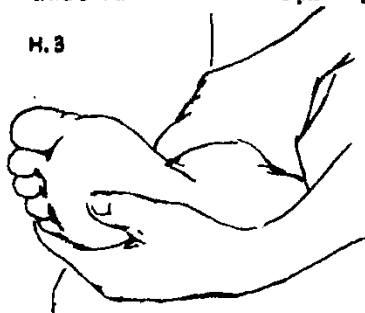
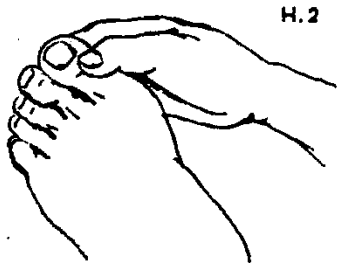
trong xoang (nếu đang bị đau) của bạn giảm đi.

Nếu bạn bị đau xoang thì hãy bấm đầu mỗi gót chân bằng móng tay hoặc bằng dụng cụ. Bấm ấn theo nhịp lên xuống hoặc day tròn mặt trên của mỗi ngón ngay dưới móng chân. Rồi lấy tay lần lượt xoắn đi, xoắn lại mỗi ngón chân 3 — 4 cái nhẹ để làm mềm dần nó ra. Những động tác trên đây sẽ làm giảm sự sung huyết của các xoang.

Chứng nhức đầu :

Chứng nhức đầu có liên quan đến nhiều vùng phản xạ khác nhau chẳng hạn như vùng cổ gáy. Vì sự căng thẳng thần kinh cổ gáy rõ ràng ảnh hưởng tới chứng nhức đầu. Trong nhiều trường hợp nhức đầu có liên quan tới các vùng phản xạ của bao tử, của gan.

Vì vậy khi điều trị chứng nhức đầu trước hết bạn hãy



xoa bóp toàn bộ ngón cái để tìm cho được những điểm nhạy cảm, ở đây phải chú ý tới cả vùng cổ gáy nữa — Day ấn đến khi sự nhạy cảm ấy hết đi — Cũng cần xoa bóp thêm các vùng có liên quan như vùng phản xạ của gan,

bao tử.

Nhờ xoa bóp vùng phản xạ bạn có thể làm ngừng nhanh chóng cơn nhức đầu, kể những cơn đau nhức trong chứng migrain (chứng nhức nửa đầu).

4

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ CỦA CỘT SỐNG

CỘT sống rất quan trọng đối với sức khoẻ toàn thân. Các thầy thuốc đều biết rằng sức khoẻ của một người phụ thuộc phần lớn vào tình trạng của cột sống người đó.

Hãy nhìn vào sơ đồ 1 để xác định vị trí của vùng phản xạ của cột sống. Hình bên chỉ rõ cách ấn ngón tay cái của bàn tay phải vào khoảng giữa của bờ mép trong của bàn chân phải. Chỗ ngón tay cái ấn vào là vùng phản xạ đoạn giữa cột sống ở vùng thắt lưng.

Bây giờ ta hãy tìm vùng phản xạ của toàn bộ cột sống. Ta bắt đầu từ ngay dưới ngón chân cái — Nhớ rằng ngón chân cái là vùng phản xạ của đầu và cổ. *Ngay dưới ngón cái là vùng phản xạ của đốt sống cổ thứ nhất. Ấn*

ngón tay dọc theo những xương nhỏ ở bờ trong bàn chân bạn sẽ có cảm giác chúng giống như những đốt xương sống của bạn. Vùng phản xạ của cột sống nằm dọc theo bờ trong bàn chân từ dưới ngón cái tới gần gót chân.

Khi bạn bị đau hoặc mỏi căng cứng ở lưng thì thế nào bạn cũng tìm được những chỗ nhạy cảm ở vùng phản xạ cột sống — Tìm được rồi bạn hãy ấn day tròn lúc đầu nhẹ nhàng vì có thể nó cực kì nhạy cảm, sau đó day ấn mạnh dần — Nếu xoa bóp được cho sự nhạy cảm này mất đi bạn có thể tạo ra được một sự thư giãn của các cơ, dây chằng quanh cột sống nơi bị đau mỏi.

Hãy nhớ là từ cột sống tỏa ra những nhánh thần

kinh chi phối khắp các vùng của cơ thể, nên sự xoa bóp vùng phản xạ cột sống có ảnh hưởng lên toàn thân.

Vì vậy bạn nên xoa bóp toàn thể vùng phản xạ cột sống 1 hoặc 2 phút mỗi khi tiến hành xoa bóp bàn chân.

Một trường hợp đau cột sống :

Một phụ nữ bị ngã khi trượt băng với người con và bị đau ở phần cuối cột sống. Bà mời tôi đến vào ngày hôm sau. Bà nói rằng bà đã hẹn bác sĩ chuyên khoa về xương để chụp X — quang nhưng hiện giờ bà đang bị đau quá và tôi có vui lòng đến giúp cho bà, giảm được đau đớn cho tới khi bà đi gặp được bác sĩ chuyên khoa không?

Tôi đã đến nhà bà ta và xoa bóp bàn chân cho bà. Tôi nhận thấy vùng phản xạ cột sống trên suốt dọc bàn chân đã bị ảnh hưởng ở một mức độ nào đó, riêng vùng phản xạ dưới thắt lưng có những chỗ nhạy cảm đến nỗi tôi có thể chạm vào chúng một cách rõ ràng. Tôi đã xoa bóp chúng rất nhẹ nhàng. Tôi xoa bóp lần lượt hai bàn chân và đã tìm thấy vùng phản xạ cột sống ở bên bàn chân phải nhạy cảm hơn ở bên bàn chân trái, chứng tỏ bà



H. 4

ấy bị thương tổn phía bên phải của cột sống. Sau nửa giờ xoa bóp vùng phản xạ cột sống, cơn đau đã giảm xuống và người phụ nữ đã có thể đứng lên làm việc. Bà ấy cảm thấy tốt đến nỗi bà có thể gọi điện thoại cho bác sĩ chuyên khoa xương xin bỏ lời hẹn của mình. Tôi khuyên bà đến bác sĩ để kiểm tra nhưng bà không đến. Mặc dù lưng còn đau sau tai nạn nhưng bà vẫn bình tĩnh điều trị tại chỗ tôi một số lần nữa và đã không bao giờ phải tới bác sĩ về chỗ đau ấy nữa. Đó là khoảng 10 năm trước đây.

Kinh nghiệm của bản thân tác giả :

Tôi cầu cá ở một con suối

nhỏ. Khi bước lên một hòn đá nhỏ thì bị trượt chân. Tôi mất thăng bằng và rơi xuống suối. Bị ngã giữa, lưng đập vào đá trong một chỗ nước cạn, cơn đau làm tôi lịm đi trong một vài giây. Tôi bò lên bờ nằm một lúc rồi cố gắng đứng dậy. Còn hơn một dặm mới tới chỗ để xe hơi và tôi phải lái xe 70 dặm trên đường núi để về nhà.

Sau khi tôi về đến nhà, tôi đã bị một cơn đau kinh khủng suốt đêm. Sáng hôm sau tôi xoa bóp chân mình.

Khi ngã tôi bị đá đập vào lưng khoảng 6cm phía trên thắt lưng nên tôi đã tìm được ở trên khoảng giữa bàn chân một chút có 1 điềm nhạy cảm dữ dội đến nỗi động vào nó là đau chảy nước mắt. Tôi kiên nhẫn day ấn hết chân phải sang chân trái cho tới khi hết hẳn nhức nhối ở lưng. Cũng như trường hợp đau lưng trên đây, trong trường hợp của tôi hầu hết những điềm nhạy cảm nằm trên một bàn chân và chỉ xoa bóp khoảng 20 phút là cũng đỡ đau nhiều.

5

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ TUYẾN GIÁP

BẠN hãy xem lại sơ đồ 3 và đối chiếu với hình 5, chỉ rõ cách xoa bóp vùng phản xạ tuyến giáp — Đây là một tuyến nội tiết hết sức quan trọng mà ta sẽ nói tới nó trong một chương khác.

Để tìm vùng phản xạ của tuyến giáp ta hãy dùng ngón tay cái ấn và day tròn đi từ gốc của ngón cái. Day ấn mạnh vào xương ở dưới cơ đệm và hướng vào phía giữa của bàn chân.

Ấn dọc theo cơ đệm cho

đến khi chạm vào vùng phản xạ của tuyến giáp. Bạn sẽ thấy nhức đau lúc đầu nhưng cảm giác đau dần dần sẽ giảm đi.

Đôi khi bạn phải ấn thật sâu mới tìm được vùng phản xạ này. Ở một số người vùng này nằm đặc biệt sâu.

Vùng phản xạ của tuyến phó giáp :

Nếu bạn nhìn vào sơ đồ 3 của các tuyến nội tiết bạn sẽ thấy tuyến phó giáp nhỏ



H.5

hơn và nằm hai bên phía sau của tuyến giáp. Bạn sẽ tiến hành xoa bóp vùng phản xạ của tuyến phó giáp cùng ở vị trí của tuyến giáp và phải ấn sâu hơn một chút, vì rằng nó nhỏ hơn nên bạn cần dựa vào nhận xét riêng của mình khi xoa bóp nó. Nói chung khi xoa bóp tuyến giáp thì tuyến phó giáp cũng được ảnh hưởng tốt.

Bạn hãy nhớ rằng phải xoa bóp vùng phản xạ của tuyến giáp và tuyến phó giáp ở cả hai bàn chân.

6

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ PHỔI VÀ PHẾ QUẢN

Hãy nhìn lên sơ đồ 2 để tìm vị trí của phổi. Bạn thấy rằng hai lá phổi chiếm một khoảng lớn trong ngực. Tương tự như vậy, vùng phản xạ của phổi chiếm một khu vực lớn của bàn chân nằm trên các cơ đệm dưới ngón chân và dưới vùng phản xạ mắt và tai.

Lá phổi bên trái có vùng phản xạ ở bàn chân trái, lá phổi bên phải có vùng phản xạ ở bàn chân phải.

Phổi là bộ phận quan trọng của hệ hô hấp — Phổi có nhiệm vụ trao đổi ôxi với máu, phổi gồm hàng tỷ chiếc túi nhỏ li ti có màng đàn hồi có thể chứa nhiều không khí. Phổi lấy khí các bonic ra khỏi máu và cung cấp ôxi cho máu mang tới tế bào. Ôxi dùng để « đốt cháy » những nhiên liệu dự trữ trong tế bào, giải phóng năng lượng cung cấp cho sự sống của cơ thể. Như vậy bạn

thấy phổi có vai trò quan trọng nhường nào đối với sự sống của cơ thể.

Bạn dùng các ngón cái để ấn, day tròn toàn bộ vùng phản xạ của phổi. Sử dụng các dụng cụ xoa bóp đơn giản sẽ xoa bóp vùng này tốt hơn.

Xoa bóp vùng phổi cũng có lợi ích cho cả phế quản. Để xoa bóp vùng phản xạ phế quản bạn hãy bắt đầu xoa bóp dưới ngón chân cái ở vị trí như vùng phản xạ họng và như thế là bạn xoa

bóp cả vùng hầu (thanh quản) phía trên khí quản. Bằng ngón tay cái bạn ấn vào phần mềm phía dưới ngón chân cái rồi day ấn xuống dưới vùng cơ đệm của ngón chân. Nếu có chỗ nào nhạy cảm hãy ấn, day tròn. Nếu có bất kì sự sưng huyết nào trong phổi hoặc phế quản thì hãy xoa bóp khắp vùng này — Nhớ là bạn phải ấn cho có sức, đủ sâu.

-7-

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ BAO TỬ

BAO tử nằm ở phần trên của họng, phía bên trái dưới cơ hoành. Thức ăn khi sau khi được nghiền nát và thấm nước miếng ở miệng được chuyển qua thực quản xuống bao tử. Bao tử co bóp để nhào trộn thức ăn và tiết ra dịch vị để giúp cho việc tiêu hóa thức ăn. Thành phần chủ yếu của dịch vị là axit clohydric và men pepsin.

Vai trò chủ yếu của bao tử là bề chứa thức ăn và chuẩn bị cho thức ăn có một

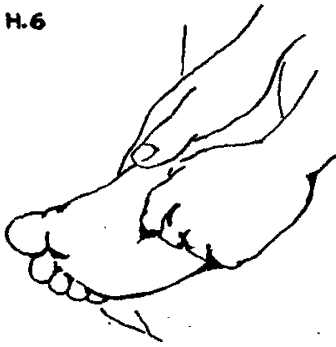
dạng lí hóa thích hợp với quá trình tiêu hóa tích cực và triệt để ở ruột non.

Có khái niệm về công việc của bao tử bạn sẽ hiểu được lợi ích khi kích thích hoạt động của bao tử bằng cách xoa bóp vùng phản xạ của nó.

Bạn hãy nhìn lên sơ đồ 2, ở đây vẽ bao tử nằm ở giữa thân thể mặc dầu thực tế nó nằm hầu như ở bên trái. Chúng ta phải tìm vùng phản xạ của bao tử ở cả hai bàn chân, vì vậy chúng

tôi da ve vị trí của nó ở giữa thân để làm đơn giản cách tìm vùng phản xạ đối với các bạn. Những sơ đồ này không vẽ đúng đắn chính xác vị trí của các bộ phận cơ thể nhưng sẽ tiện lợi hơn cho người không chuyên môn để tìm vùng phản xạ tương ứng với một bộ phận nào đó của cơ thể.

H.6



Để xoa bóp bạn có thể có chân lên, để ngửa bàn chân lên để day ấn và dùng các khớp nối chỗ các ngón tay gập lại để day ấn như trên hình. Làm theo kiểu này có thể đỡ mệt hơn là dùng ngón tay cái. Vừa ấn vừa day tròn từ trung tâm bàn chân hướng ra bờ về phía vùng phản xạ cột sống và ngang với phần phía dưới vùng phản xạ của tuyến giáp — Ở

đây bạn có thể tìm thấy một chỗ đặc biệt nhạy cảm. Có một vài vùng đặc biệt nhạy cảm đến nỗi ấn vào là đau đến chảy nước mắt. Nhưng bạn hãy cố gắng tiếp tục day ấn lúc đầu rất nhẹ nhàng sau rồi tăng dần áp lực lên khi sự đau giảm dần cho tới khi nó hết hẳn.

Viêm loét bao tử:

Bệnh loét bao tử rất phổ biến, có tới 10—15% dân số bị mắc bệnh này. Còn nhiều điều chưa hiểu hết về bệnh này. Chưa ai hiểu được vì sao bệnh xuất hiện ở nam giới nhiều hơn nữ giới.

Những nghiên cứu hiện nay đã chứng tỏ rằng một số viêm loét bị gây bởi sự giảm chức năng hoạt động của tuyến yên và tuyến thượng thận. Ở đây ta lại thấy sự tác động qua lại giữa các cơ quan và tuyến. Khi điều trị bằng phản xạ liệu pháp là bạn không chỉ điều trị một chức năng suy yếu — mà bạn nghĩ nó là nguyên nhân gây ra bệnh—mà là điều trị toàn thân sao cho mỗi cơ quan tuyến trở lại hoạt động điều hòa với nhau.

Trạng thái xúc động cũng gây ra viêm loét bao tử, ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa. Nhưng đó không phải là ảnh hưởng duy nhất. Sự xúc

động ảnh hưởng lên cả những bệnh khác nữa, từ tình trạng dị ứng, chẳng hạn như chàm, mề đay hoặc eczema, cho đến những cơn đau tim chết người.

Mối quan hệ giữa xúc động và tiêu hóa đã được biết từ nhiều thế kỉ: khi bị sợ hãi miệng bị khô lại hoặc có cảm giác trống rỗng ở vùng thượng vị. Sự chán nản dễ gây ra cảm giác bao tử nặng nề, đầy ứ hay những cơn đau do co thắt. Ta không ngạc nhiên khi thấy chứng viêm loét bao tử được điều trị khỏi bằng xoa bóp phản xạ. Toàn bộ thể xác và tâm thần được tắm trong một cảm giác thư giãn êm dịu khi xoa bóp một cách đúng đắn.

Nếu bạn nghĩ rằng mình bị viêm loét bao tử thì hãy xoa bóp không chỉ vùng phản xạ bao tử mà cả vùng phản xạ tuyến yên và tuyến thượng thận. Rất nhiều người đã khỏi hoàn toàn bệnh viêm loét bao tử nhờ xoa bóp vùng phản xạ.

Người ta nói rằng con chó không bị viêm loét bao tử vì rằng nó sẽ đi vào một chỗ tối nằm nghỉ ngơi, thư giãn hoàn toàn khi nó cảm thấy bị suy yếu và một vết viêm loét, nếu có, sẽ không tiến triển xấu thêm nữa.

Khi ta nói về cái bao tử là ta nghĩ tới thức ăn. Nhưng bạn có đếm xỉa đến cái bao tử của bạn mỗi khi bạn ăn không?

8

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ TUYẾN THƯỢNG THẬN VÀ THẬN

HÌNH 7 chỉ cách dùng một dụng cụ đơn giản để day ấn vùng phản xạ của tuyến thượng thận và thận. Vị trí day ấn gần như ở giữa bàn chân, ngay trên vùng phản xạ của ruột và dưới vùng phản xạ của bao

tử, chúng ta có hai quả thận ở hai bên phải, trái cơ thể nên có hai vùng phản xạ ở hai bàn chân.

Tuyến thượng thận chụp lên hai đỉnh quả thận như hai cái mũ nhỏ nên khi xoa bóp vùng phản xạ của thận

cùng đồng thời là xoa bóp vùng phản xạ của tuyến thượng thận.

Bạn hãy day ấn vùng phản xạ của chúng bằng tay hoặc dụng cụ với một lực đủ sâu, nhích dần từ chỗ này sang chỗ khác rồi lại trở lại chỗ cũ và day ấn nó mạnh hơn trong vài giây — Nhớ đừng xoa bóp quá đáng ở vùng phản xạ thận trong một vài lần đầu, hãy đặc biệt thận trọng về điều này nếu thấy nó nhạy cảm quá đáng.

Cũng cần lưu ý thận là cơ quan phải tiếp nhận những chất độc tích lũy trong cơ thể nay sẽ được thải ra mỗi khi ta tiến hành điều trị bằng xoa bóp. Vì vậy trước khi bạn kết thúc mỗi lần điều trị bạn hãy xoa bóp vùng phản xạ thận.

Bạn có thể nhìn lại sơ đồ 2 và 3 ở đó có vẽ vị trí của thận và bọng đái cũng như các vùng phản xạ của chúng. Bạn hãy day ấn



H.7

khu vực giữa hai vùng phản xạ này. Bằng cách đó bạn tác động lên niệu quản là các ống dẫn nước tiểu từ thận xuống bọng đái. *Nhiều người bị bệnh sạn mắc kẹt ở niệu quản. Bằng phản xạ liệu pháp bạn có thể tổng được sạn đi xuống.* Đó là do sự xoa bóp phản xạ làm điều hòa sự co thắt của các cơ niệu quản.

Nhân đây cũng nhắc lại rằng mắt có thể bị ảnh hưởng bởi thận kém. Khi điều trị các chứng bệnh về mắt cần xoa bóp vùng phản xạ của thận và cổ gáy.

9

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ CỦA TUY TẠNG VÀ LÁ LÁCH

Vùng phản xạ của tụy tạng :

BẠN hãy nhìn lại sơ đồ 3 về các tuyến nội tiết.

Bạn thấy tụy tạng ở giữa hai tuyến thượng thận. Vùng phản xạ của tụy trải dài gần hết bề ngang của bàn chân trái và hơn một nửa bề ngang bàn chân phải bắt đầu từ bờ trong của bàn chân thẳng từ ngón chân cái xuống.

Bạn đề bàn chân như khi day ấn vùng phản xạ thận. Hãy day ấn trong khoảng lân cận vùng phản xạ tuyến thượng thận. Day ấn hầu hết bề ngang của bàn chân trái và khoảng một nửa bề ngang của bàn chân phải.

Có nhiều tuyến, cơ quan nằm gần nhau, cái nọ ở đằng sau cái kia trong cơ thể nên khó phân định được vùng phản xạ riêng của mỗi cái. Vì vậy nên tuân theo quy tắc : *« Khi nào có chỗ nhạy cảm thì hãy day ấn cho nó hết đi »*. Trong trường hợp tụy tạng ta cũng áp dụng quy tắc này.

Tụy tạng có vai trò quan

trọng trong bệnh tiểu đường. Chúng ta sẽ nói tới vai trò đó trong phần riêng về các tuyến nội tiết.

Vùng phản xạ của lá lách :

Bạn hãy nhìn lại sơ đồ 2 để thấy lá lách nằm ở nửa bên trái cơ thể, do đó vùng phản xạ của nó chỉ có ở bên bàn chân trái nằm gần bờ ngoài của chân và ngay liền dưới vùng phản xạ của tim, vì vậy nó cũng được xoa bóp khi ta xoa bóp vùng phản xạ của tim.

Tình trạng thiếu máu (anemia) :

Nếu bạn tìm thấy tại vùng phản xạ của lá lách có chỗ nhạy cảm thì có khả năng bạn bị thiếu máu đó! Người nào bị thiếu máu cũng sẽ tìm được một chỗ nhạy cảm ở vùng này một cách dễ dàng. Và sự cải thiện tình trạng thiếu máu nhờ phản xạ liệu pháp sẽ nhanh chóng một cách đáng ngạc nhiên.

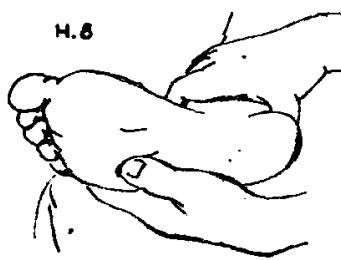
10

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ GAN — MẬT

VÙNG phản xạ gan mật chỉ có ở bàn chân phải như đã thấy ở sơ đồ 2.

Hãy đề bàn chân phải của bạn ở tư thế thuận tiện cho sự xoa bóp. Bạn hãy dùng

ngón tay cái của bàn tay trái ấn lên cơ đệm ngay dưới ngón chân út (*xem hình*). Đó là vùng phản xạ của gan. Vừa ấn vừa day tròn, nhích từng chút một—Vùng phản xạ gan thường bao gồm nhiều «*uốt*».



Gan là một tuyến lớn nhất của cơ thể. Nó nặng khoảng 1,5kg ở người lớn và luôn luôn có khoảng 1/4 lượng máu của toàn cơ thể chảy qua gan.

Gan thực hiện nhiều nhiệm vụ. Gan giống như một cái máy lọc tự nhiên lớn có tác dụng tẩy độc và diệt khuẩn trong máu. Mỗi ngày gan tiết ra gần 1 lít mật. Lượng mật này được đưa vào ruột non để giúp cho việc tiêu hóa chất béo và ngăn ngừa sự táo bón. Gan còn cung cấp một số chất cần thiết cho sự tạo máu và nó còn là nơi dự trữ đường dưới dạng glycogen để cơ thể sử dụng khi

cần.

Nếu bạn tìm thấy sự nhạy cảm trong vùng phản xạ của gan thì chứng tỏ gan hoạt động kém. Sự nhạy cảm ở đây thường là một sự *đau âm ỉ* hơn là đau nhói ở các vùng phản xạ khác. Khi chức năng bình thường của tuyến quan trọng này bị suy giảm trong một thời gian dài thì có thể gây ra bệnh tiểu đường, sỏi mật, chứng vàng da, gây ốm dần, táo bón v.v...

Xoa bóp vùng gan sẽ đem lại cho bạn những kết quả tốt đẹp trong việc điều trị bệnh.

Lời khuyên cho trường hợp yếu gan :

Nếu gan của bạn quá yếu thì nó rất nhạy cảm khi ta tác động vào nó thông qua sự xoa bóp vùng phản xạ. Bạn hãy xoa bóp vùng phản xạ rất nhẹ nhàng và chỉ trong vài giây ở lần đầu. Bạn có thể bị vài phản ứng khác nhau do gan gây ra sau khi xoa bóp. Trong trường hợp này bạn đợi một vài ngày sau rồi mới xoa bóp lại để cơ thể tự nhiên làm công việc loại các chất độc tích lũy và tăng cường tuần hoàn trong cơ thể.

Một vài người cảm thấy thuyên giảm sau lần điều

trị đầu tiên và sau đó khi xoa bóp lần thứ hai vùng phản xạ gan thì họ bị mệt vì cơ thể đã làm công việc bài tiết chất độc quá nhiều được thải ra từ một buồng gan bị yếu. Sau lần điều trị thứ ba, tiến hành sau đó 3 ngày, họ luôn luôn cảm thấy tốt hơn nhiều và có sự cải thiện trong mỗi lần điều trị tiếp theo.

Tôi đã có những bệnh nhân đi cầu tới 10, 12 lần trong 1 ngày sau lần điều trị thứ hai hay thứ ba. Phân trong lúc đó có thể rất nhầy, đen xanh hoặc có các màu khác. Đó là một cách tẩy rửa của tự nhiên. Trong thời gian này bạn có thể bị mệt mỏi, lừ đừ—Đừng sợ ! Hãy tin rằng bạn sẽ khỏi khi cơ thể hoàn thành công việc tẩy rửa đó.

Bạn hãy tiếp tục xoa bóp vùng phản xạ gan và xin nhắc lại lời khuyên « Nếu chỗ nào bị đau hãy xoa bóp chỗ đó ».

Xoa bóp vùng phản xạ mắt :

Nhìn vào sơ đồ 2 bạn thấy vùng phản xạ mắt nằm thấp hơn về phía trung tâm vùng phản xạ gan.

Về mặt giải phẫu, mắt nằm ở phía dưới của thùy bên phải của gan và là một cái túi hình quả lê cấu tạo bằng

những sợi cơ dề chứa mật. Có khi ở đây xuất hiện những viên sỏi mật là những khối nhỏ, nặng, gây đau. Đã có nhiều trường hợp bị sỏi mật nhờ xoa bóp vùng phản xạ gan—mật mà đã tránh khỏi giải phẫu. Những viên sỏi mật dường như biến mất sau một số lần điều trị. Ở đây cũng chưa biết rõ là sỏi mật bị tan ra hay là do việc điều trị đã làm dẫn ống dẫn mật nên sỏi mật được tổng xuống ruột.

Nếu bạn tìm thấy bất kì chỗ nhạy cảm nào trong vùng này thì hãy xoa bóp nó bằng ngón tay cái hoặc bằng một dụng cụ đơn giản, cho tới khi mọi sự nhạy cảm đều hết đi.

Một trường hợp bệnh « lười biếng » :

Ông S. là một người bảnh trai to lớn, cao trên 1,8m. Vợ ông ta là một người phụ nữ làm việc cần cù để gánh vác ông S. và những đứa con. Ông S. luôn luôn thấy rất mệt mỏi khi làm việc. Họ hàng ông thì bảo với tôi S. chỉ mắc mỗi chứng là chứng lười—Họ nói với vẻ chán ghét.

Nhưng không có ai lười một cách vô cớ. Ai cũng muốn mình tràn đầy sinh

lực. Không ai thấy sung sướng khi chỉ nằm vờn ra, điều đó phần lại tự nhiên. Chúng ta được sinh ra để sử dụng thân thể của mình làm việc, chơi và tìm những thú vui của cuộc đời. Một người bị coi là lười biếng thực ra là một người bệnh. Ở đâu đó trong cơ thể của người ấy có sự suy yếu của các tuyến, các cơ quan. Các tuyến, các cơ quan này bị cắt rời khỏi dòng sinh lực mà nhờ nó chúng ta sống. Đừng bao giờ kết tội người lười — Y chỉ là kẻ đáng thương. Y không muốn làm gì và cũng chẳng thích chơi gì, cuộc đời của y thật là trống rỗng, «Lười» chỉ là đồng nghĩa với sự đánh mất đi sức sống mà một người bình thường mạnh khỏe có. Phần xạ liệu pháp có thể giúp tìm lại sức sống vốn có đó.

Ông S. đi đến tôi để điều trị trong một số tuần và không có biểu hiện được cải thiện như tôi nghĩ là ông ta phải đạt được. Ông ta có nhiều tuyến không hoạt động tốt theo như tôi đã tìm thấy trên những vùng phần xạ ở bàn chân ông, chúng có nhiều chỗ rất nhạy cảm. Thế nhưng ông S. giống như một đứa bé rất sợ đau. Ông ta cứ ngo

nguẩy, vắn vẹo và rên rỉ mỗi khi tôi chỉ vừa mới chạm vào những điểm nhạy cảm tại bất kì chỗ nào trên bàn chân. Vì thế tôi phải xoa bóp rất nhẹ nhàng. Thật ra tôi cảm thấy mình làm không tốt lắm vì đã không day ấn đủ mạnh để kích thích được các tuyến, cơ quan.

Một hôm tôi bảo ông S. là tôi quyết định day ấn mạnh mẽ hơn và ông phải sẵn sàng chịu đựng. Ông ta đồng ý.

Tôi bắt đầu ấn sâu vùng phần xạ tuyến yên, rồi vùng phần xạ tuyến giáp. Những chỗ này đều được cải thiện qua các lần điều trị trước. Sau đó tôi làm tới vùng phần xạ gan, ngón tay tôi ấn sâu vào vùng mềm xấp dưới ngón chân út bên phải. Tôi giật mình vì thấy bệnh nhân có một lá gan yếu, bị sung huyết. Còn có cái gì làm cho con người mệt mỏi hơn là một lá gan bị suy yếu? Không ngạc nhiên khi thấy con người nghèo này bị gọi là kẻ lười biếng. Ông ta không phải là kẻ lười — Ông ta bị bệnh, tuy chưa đủ để nằm liệt trên giường và rên rỉ về nó, nhưng ông ta có một lý do cho sự mệt mỏi mãn tính triền miên này.

Rồi từ đó tình trạng của

ông S tiến triển khá quan
rất nhanh. Những điềm nhạy
cảm dưới bàn chân cũng
biến mất dần.

Cho nên hãy đề ý tới
vùng phản xạ của gan khi

thấy bệnh nhân li bì, trì
trệ, không có tính năng nổ.
Cũng cần kiểm tra cả vùng
phản xạ tuyến thượng thận
và tuyến giáp xem có dấu
hiệu nhạy cảm nào không.

11

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ CỦA TIM

CÓ lẽ không có điều gì
phải nói thêm về sự
kiện tim là một trong những
cơ quan trọng yếu của cơ
thể. Tim là một cái máy bơm
đẩy máu đi tới những phần
xa nhất của cơ thể. Trái tim
là một nhóm cơ mạnh, làm
việc bền bỉ với hiệu suất cao.

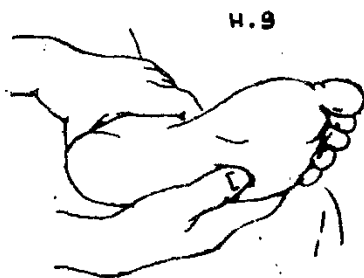
Bạn hãy nhìn sơ đồ 1 và
sơ đồ 2, tim nằm ở nửa
bên phải của cơ thể và nằm
trái ra tới phần giữa thân.
Hãy nhớ điều này khi bạn
xoa bóp vùng phản xạ tim.

Để xoa bóp vùng phản xạ
tim bạn hãy chọn tư thế để
ngửa bàn chân trái lên và
day ấn bằng ngón cái của
bàn tay phải. (hình)

Ở đây ngón cái được ấn
vào cơ đệm phía dưới ngón
chân út giống như khi bạn
làm ở vùng phản xạ của gan
ở bàn chân phải. Ấn và day
toàn bộ vùng này để tìm

những điềm nhạy cảm. Nếu
tim thấy, bạn hãy day ấn
cho nó hết đi. Bạn hãy nhớ
là nếu có một sự sung huyết
nào đó ở các mạch máu
quanh tim trong một thời
gian đủ dài sẽ dẫn tới bệnh
đau tim.

Dù cho bản chất của căn
bệnh tim là gì. Trái tim vẫn
được trợ giúp bằng cách day
ấn vùng phản xạ, vì rằng nó
có thể làm thư giãn tất cả
các cơ bắp và mạch máu.
Ta có thể điều trị bệnh tim



bằng cách này trong khi chờ đợi bác sĩ tới.

Nếu có bị đau quanh tim hoặc trong vùng ngực thì nên xoa bóp toàn bộ vùng phản xạ. Nếu tình trạng dường như là đau thắt ngực

đặc trưng bởi sự đau lan lên trên vùng vai và cánh tay, thì hãy xoa bóp vùng gốc của ngón chân út và đầu ngón út, điều này sẽ tác động đến vùng vai. Cũng xoa bóp luôn cả gốc của ngón chân thứ tư nữa.

12

DAY ẤN VÙNG PHẢN XẠ RUỘT DƯ VÀ VAN HỒI MANH TRĂNG

ĐỂ xoa bóp vùng phản xạ của ruột dư bạn hãy đặt bàn chân phải ở tư thế thích hợp. Ngón tay cái ấn vào giữa khoảng cách từ gót tới ngón chân và gần phía bờ ngoài của bàn chân phải. Muốn xác định vùng phản xạ này bạn phải dò đi, dò lại một chút. Nếu không có sự sung huyết nào ở ruột dư hoặc viêm ở van hồi manh tràng thì bạn sẽ không thấy có điểm nhạy cảm nào ở vùng phản xạ. Tuy nhiên khi xoa bóp vùng này là bạn đã giúp chúng duy trì hoạt động được tốt. Nhưng tất nhiên là nếu bị một cơn ruột dư cấp tính thì chúng ta phải tới bác sĩ khám ngay, để nếu cần thiết phải quyết định mổ cắt ruột dư đã bị viêm cho kịp thời.

Về vùng phản xạ van hồi manh tràng

Sự nhạy cảm trong vùng đặc biệt này của bàn chân, tuy nhiên đôi khi liên quan tới chứng bệnh khác không phải là ở ruột dư. Van hồi manh tràng giống như là một cái cửa mở cho những thứ từ ruột non đi qua xuống ruột già và ngăn không cho đi ngược lại. Van này có vai trò quan trọng đặc biệt nếu bạn đang ở trong tình trạng bị dị ứng. Hai mẫu chuyện dưới đây là kinh nghiệm về sự liên quan giữa vùng phản xạ van hồi manh tràng với một vài bệnh có nguồn gốc dị ứng.

Một trường hợp về dị ứng thức ăn.

Ông C. là một thủy thủ.

Ông yêu nghề đi biển, song cuộc sống hải hồ gây cho ông chứng dị ứng khi ăn đồ biển. Bệnh dề lâu tình trạng sức khỏe càng thêm xấu đến nỗi đường như là ăn bất cứ cái gì ông C. cũng đều bị nổi mề dáy hoặc đầy bụng, không tiêu. Rồi cuộc, ông đành bỏ nghề đi biển. Các bác sĩ đã khám bệnh cho ông và đã cho ông thuốc chích, thuốc uống cho đến khi ông nói rằng ông trở nên dị ứng ngay cả với các loại thuốc. Ông bảo với tôi là ông đã thử mọi thứ rồi và bây giờ muốn xem phần xạ biện pháp có giúp gì được chăng.

Khi xoa bóp đôi bàn chân của ông C. tôi thấy tất cả các vùng phần xạ của ông đều hết sức nhạy cảm. Sau khi xoa bóp cẩn thận các vùng phần xạ tuyến nội tiết trong vài giây, tôi chuyển tới vùng dưới ngón thứ hai (kề sau ngón cái). Chỗ này nhạy cảm đến nỗi ông ta rút cả chân lại khi tôi chạm tới. Tôi đã day bấm nhẹ trên từng ngón chân, vặn xoắn đi, xoắn lại một cách nhẹ nhàng mỗi ngón.

Thế rồi tôi tập trung vào vùng phần xạ của van hồi manh tràng cùng ở vị trí như vùng phần xạ ruột dư. Khi tôi ấn vào vùng này thì

bệnh nhân rên rì kêu đau.

Hai hôm sau ông C. trở lại. Tôi thấy sức khỏe ông hoàn toàn khác đến nỗi tôi phải ngạc nhiên. Mặt ông không còn tái sạm nữa và đỡ hốc hác. Ông cho biết đã ngủ ngon được hai đêm song mỗi khi ăn ông vẫn còn ngần ngại và bữa ăn vẫn làm ông ngán.

Thật là kỳ lạ, sau một vài lần điều trị, ông C. đã trở lại cuộc sống bình thường khỏe mạnh. Giờ đây, đã vài năm trôi qua, ông C. đã hoàn toàn thoát khỏi mọi chứng dị ứng thức ăn, ông có thể ăn bất cứ thứ gì ông muốn. Ông C. cứ nói mãi rằng môn phần xạ liệu pháp đã cứu sống ông ta.

Một trường hợp viêm xoang

Ông M. đến xin tôi điều trị vì chứng viêm xoang. Đầu ông nặng như có cái gì nhồi vô khiến ông không thể đi làm được trong những lúc như vậy. Là một thương gia, ông phải tiếp xúc với mọi người mà mồm cứ há hốc ra để thở thì chả đẹp mắt chút nào!

Lẽ dĩ nhiên ông M. đã có tất cả những hội chứng khác kèm theo với bệnh viêm

xoang: nhức đầu, ù tai, nóng nảy, hay giận hờn, bao tử đau. Phần xạ liệu pháp có thể chỉ ra ngay được những triệu chứng này ở lần điều trị đầu tiên.

Sau khi xoa bóp từng vùng phần xạ nhạy cảm ở mỗi bàn chân của ông M., tôi tập trung vào vùng phần xạ van hồi — manh tràng.

Bệnh nhân nào mắc bệnh viêm xoang thì rất dễ tìm ra khu phần xạ bệnh trên bàn chân vì hệ ấn đúng vào khu vực này là bệnh nhân thấy đau ngay.

Sau đó tôi xoa tất cả vùng phần xạ phía dưới các ngón chân, đặc biệt là vùng phần xạ ngay dưới ngón thứ hai cạnh ngón chân cái. Xem hình 3 (trang 18) và sơ đồ 1 về vị trí này, ta thấy nó dường như là vị trí chủ yếu để làm mất đi sự sung huyết

của xoang.

Sau khi tôi xoa bóp những vùng phần xạ trên chân trái ông M. thấy nửa bên trái đầu đỡ hẳn đi. Thành linh ông thở đánh phào một cái qua lỗ mũi trái. « Trời, dễ chịu quá đi! » — ông M. thốt lên.

Rồi tôi xoa bóp bàn chân phải ông M. y như đã làm với bàn chân trái. Sau một lúc xoa bóp, ông M. nhẹ hẳn nửa đầu bên phải và cũng đã thở được qua lỗ mũi phải. Hân hoan và ngạc nhiên trước kết quả điều trị, ông nói: « Khi tôi bước chân tới đây thực ra tôi không tin là được kết quả như thế này và suýt nữa đã đổi ý không tới đây nữa. »

Ông M. đã tiếp tục điều trị tại chỗ tôi trong vài tuần lễ, cứ 2 ngày 1 lần, cho tới khi khỏi bệnh.

13

VÙNG PHẦN XẠ CỦA RUỘT NON, RUỘT GIÀ

Ruột non :

Ruột non là một ống tiêu hóa dài nhất của cơ thể, chiều dài của nó khoảng 6m, 7m, được xếp gấp nhiều vòng và gần như lấp đầy khoang bụng dưới.

Vùng phần xạ của ruột non nằm trên gót chân. Đây là một vùng phần xạ rộng, muốn tác động vào nó bạn cần xoa bóp toàn bộ phần cơ đệm ở gót chân. Lớp da vùng này thường dày, cứng

hơn chỗ khác, vì vậy bạn phải bấm, ấn, day tròn với một lực đủ mạnh. Bạn có thể dùng đầu ngón tay cái, đầu các khớp xương ngón tay khi nắm lại, hoặc những dụng cụ đơn giản khác để day, ấn vùng này thì dễ dàng hơn.

Quá trình tiêu hóa thức ăn, chủ yếu diễn ra ở ruột non. Vì vậy không nói bạn cũng biết vai trò quan trọng của ruột non và sự cần thiết phải xoa bóp vùng phần xạ của nó. Bạn sẽ ngạc nhiên vì xoa bóp bàn chân có thể giúp bạn làm giảm nhanh chóng các triệu chứng đầy hơi, rối loạn tiêu hóa .v.v...

Ruột già :

Ruột già, còn gọi là đại tràng, có đường kính lớn gấp khoảng hai lần đường kính của ruột non. Dung dịch thức ăn sau khi đã được tiêu hóa hầu hết ở ruột non được đưa xuống ruột già qua van hồi manh tràng. Dung dịch đó được giữ lại ở ruột già trong khoảng 10 — 12 tiếng đồng hồ. Ở đây nó bị mất phần lớn nước và bị vi khuẩn có vỏ số trong ruột già phân hủy rồi chuyển xuống trực tràng thành dạng phân rồi tống ra ngoài. Sự tồn tại của vi khuẩn trong ruột già còn

quan trọng ở chỗ là chúng có khả năng tổng hợp nhiều chất cần thiết cho cơ thể như vitamin K, một vài loại vitamin nhóm B.

Dùng liên tục các loại thuốc kháng sinh trong một thời gian sẽ tiêu diệt quá nhiều vi khuẩn trong ruột và có thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt vitamin K.

Ruột già cũng như một cái thùng rác của cơ thể cần phải được đổ đi 1 hoặc 2 lần trong một ngày. Ruột già thực sự là nơi trú ẩn của nhiều mầm bệnh. Bởi vậy cần giữ cho nó hoạt động tốt, "sạch sẽ", đi đại tiện đều đặn để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Hãy nhìn vào sơ đồ 2 bạn sẽ thấy ruột già hình như bao quanh ruột non. Ruột già bắt đầu đi lên từ phía bên phải của bụng, đoạn này gọi là đại tràng lên. Rồi nó gấp khúc phía dưới gan và đi ngang (nên gọi là đại tràng ngang). Tiếp đến nó đi xuống phía bên trái bụng (đoạn này gọi đại tràng xuống), rồi uốn thành đoạn vành cung hình chữ S hay như chữ xíchma (vì vậy gọi là đại tràng xíchma), tiếp theo nối với trực tràng.

Đề xoa bóp vùng phần xạ

của ruột già trước hết bạn hãy bắt đầu từ bàn chân phải vì ruột già đi từ góc bên phải phần dưới bụng. Bằng ngón tay cái bạn hãy ấn vào phía bờ ngoài của bàn chân ngay trên cơ đệm gót chân và hướng xoa bóp lên phía eo chân, vừa ấn vừa day tròn.

Rời từ phần eo chân, bạn ấn và day tròn chuyển

hướng ngay vào trung tâm bàn chân đi tới vùng phần xạ cột sống. Làm đi làm lại vùng phần xạ này vài lần để tìm những chỗ nhạy cảm là những tín hiệu báo cho bạn cái gì đó hoạt động không tốt. Khi tìm được những chỗ nhạy cảm, hãy xoa bóp mỗi chỗ vài giây.

1

VÙNG PHẦN XẠ CỦA BỌNG ĐÁI

BỌNG đái là một túi chứa nước tiểu trước khi thải ra ngoài. Nước tiểu được liên tục tiết ra ở thận chảy qua niệu quản vào bong đái, động ở đó đến một áp lực nào đó thì gây phần xạ một đi tiểu và lúc đó sẽ được đái ra ngoài.

Nhìn trên sơ đồ 2 ta thấy bong đái nằm ở vùng dưới cùng của bụng. Vùng phần xạ của bong đái sẽ ở vị trí như vùng phần xạ của phần dưới cùng cột sống, trực tràng, tuyến tiền liệt, chỉ khác nhau là không sâu như vậy.

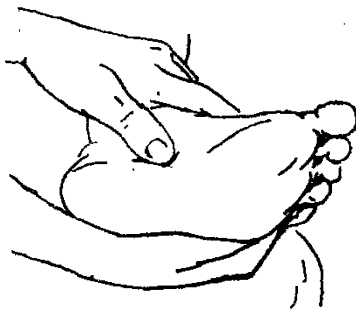
Khi xoa bóp vùng phần xạ này, ta dùng ngón tay

cái ấn vào chỗ lõm mềm ở phía trong bàn chân ngay sát cơ đệm gót chân — xoa bóp day tròn vùng phần xạ bong đái và nhích dần về phía thận, tức là sẽ qua vùng phần xạ niệu quản. Hãy xoa bóp cả vùng phần xạ này vài lần.

Bong đái ở phần giữa cơ thể nên nó có vùng phần xạ ở cả hai bàn chân vì vậy cần xoa bóp lần lượt chân này tới chân kia.

Xoa bóp vùng phần xạ bong đái sẽ giúp điều trị chứng viêm bong đái. Các triệu chứng sẽ được cải thiện rõ rệt sau lần xoa bóp đầu tiên. Những cảm giác buốt,

ngừa sẽ thuyên giảm hẳn sau các lần điều trị tiếp theo. Mọi triệu chứng khó chịu trong vùng bong dai cũng sẽ bớt đi nhiều. Tuy nhiên, nếu sự chảy máu ở vùng này, (đi tiểu ra máu) vẫn còn sau lần điều trị thứ ba thì bạn cần đi khám bệnh ở bác sỹ để đề phòng có những căn nguyên bệnh ác tính ở đây.



H.10

Một trường hợp điều trị chứng đau bong dai :

Một bà mắc chứng đau bong dai nặng đến độ mỗi khi lên cơn đau là phải nằm. Bà đã dùng nhiều loại thuốc nhưng chỉ đỡ được vài tuần rồi lại đau trở lại, mỗi lúc nặng hơn.

Bà ta quyết định thử chữa bằng phản xạ liệu pháp và đề nghị tôi điều trị cho bà. Qua giọng nói trong điện

thoại tôi biết bà cũng chẳng tin gì về lối chữa trị này, song dù sao bà cũng đến chỗ tôi như là một dịp thử điều trị cuối cùng. Điều này chẳng lạ gì đối với tôi vì hầu hết mọi người chỉ thử điều trị bằng phản xạ liệu pháp sau khi mọi cách khác đều thất bại.

Ngay từ lúc mới bắt đầu xoa bóp tôi thấy vùng phản xạ tuyền yên nhạy cảm đến độ khó mà ấn vào ngón chân cái của bà. Tôi dành năm ngón nó trong lòng bàn tay vài phút trước khi xoa nắn nó. Tôi đã phải thuyết phục bà để tôi tiếp tục xoa bóp vì bà quá sợ đau.

Nếu bạn thấy có vùng phản xạ nào nhạy cảm đến độ không thể ấn dù chỉ rất nhẹ vào đó thì bạn hãy đặt lòng bàn tay của bạn trên vùng đó trong một vài phút và sự đau nhức ở đó sẽ giảm đi để bạn có thể xoa bóp vùng đó một cách nhẹ nhàng được.

Tôi đã xoa bóp ngón chân thật nhẹ nhàng, đoạn tôi xoa bóp tiếp tới vùng phản xạ tuyền giáp ngay dưới xương ngón cái. Vùng này cũng rất nhạy cảm và vùng phản xạ tuyền thượng thận ở giữa bàn chân cũng vậy. Thật ra, tất cả các vùng

phần xạ tuyến nội tiết khi xoa bóp đều thấy bị sung huyết quá độ. Chả trách gì bông dái luôn bị viêm.

Khi tôi xoa bóp mỗi vùng phần xạ tôi đều giải thích cho bà là tôi đang kích thích tuyến nào và bằng cách đó đã gửi tới cho tuyến đó dòng sinh lực mới mẻ. Bà ta trở nên thú vị và bà đã có thể cảm thấy một sự rung động nhỏ tại bộ phận của cơ thể khi mà tôi xoa bóp vùng phần xạ của nó.

Tôi không xoa bóp vùng phần xạ nào quá vài giây,

ngoại trừ vùng phần xạ bông dái, vì tất cả các tuyến của bà đều bị sung huyết để tránh việc phóng thích quá nhiều chất độc một lúc trong cơ thể bà. Tôi đã xoa bóp vùng phần xạ bông dái ở mỗi chân trong vài phút cho tới khi thấy sự nhạy cảm tại đó hết đi.

Bà ta đã ngạc nhiên vì kết quả dễ chịu vừa đạt được đến nỗi rằng không thể tin đó là sự thực.

Mất 5 lần điều trị là đủ để cho bà khỏi hẳn chứng đau bông dái.

15

VÙNG PHẦN XẠ TUYẾN SINH DỤC VÀ CƠ QUAN SINH DỤC

CÁC tuyến sinh dục: tinh hoàn ở đàn ông và buồng trứng ở đàn bà có vai trò quan trọng trong sự sinh sản bởi vì tinh hoàn sản xuất ra tinh trùng và buồng trứng sản xuất ra trứng. Mặt khác chúng còn sản xuất ra các kích thích tố khác có ảnh hưởng sâu sắc lên cơ thể nói chung và ngay cả đời với các hoạt động tinh thần. Hai nhiệm vụ trên đây của

các tuyến sinh dục liên quan khăng khít với nhau và được điều khiển bởi tuyến yên.

Nhìn sơ đồ 3 về các tuyến nội tiết ta thấy vị trí của các tuyến cơ quan sinh dục và vị trí các vùng phần xạ của chúng. Thiên nhiên đã xếp đặt vùng phần xạ của những tuyến quan trọng nhất này lên phía trên bàn chân để có thể bảo vệ chúng khỏi bị sự kích thích thái quá.

Ở bờ ngoài ngay dưới mắt cá của mỗi chân là vùng phản xạ của buồng trứng và ống dẫn trứng ở phụ nữ và là vùng phản xạ của tinh hoàn ở nam giới.

Sơ đồ 3 và 4 cho thấy vùng phản xạ của tử cung của phụ nữ cũng như vùng phản xạ của tuyến tiền liệt và dương vật của nam nằm ngay dưới mắt cá chân ở mặt trong chân. Có thể sẽ có một vài điểm cực kỳ nhạy cảm ở nhiều chỗ trong vùng này cả ở nam lẫn nữ, bởi vì nhiều vùng phản xạ của tất cả các cơ quan, tuyến bấp thịt, mạch máu ở phần dưới cơ thể tập trung tại đây.

Hình 11 chỉ rõ cách xoa bóp vùng phản xạ của buồng trứng và tinh hoàn. Bạn ấn ngón tay cái ngay phía dưới mắt cá chân và trên xương gót chân. Day tròn, rất nhẹ nhàng tập trung vào những điểm nhạy cảm nhất.



H.11

Vùng này rất nhạy cảm đối với hầu hết phụ nữ. Bằng xoa bóp vùng phản xạ tôi đã làm thuyên giảm ở nhiều phụ nữ bị những triệu chứng khó chịu khác nhau, những cơn đau nhức mơ hồ. Tôi tác động lên tất cả các vùng phản xạ, nhưng rất nhẹ nhàng chỉ trong vòng 1,2 giây trên vùng dưới mắt cá ở cả mặt trong lẫn mặt ngoài của bàn chân.

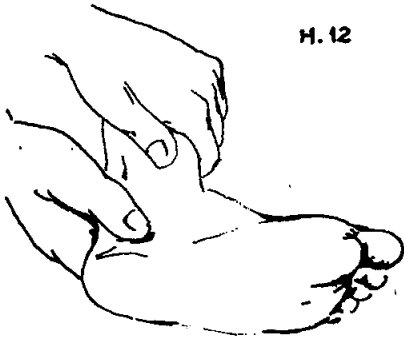
Bạn hãy nhớ xoa bóp cả hai bàn chân và chỉ xoa bóp một vài giây trong vài lần điều trị đầu tiên.

Cách trị liệu phản xạ giản dị này có thể mang tới cho người phụ nữ sự thuyên giảm trong một thời gian ngắn đáng ngạc nhiên nhiều chứng bệnh đã làm họ khó chịu trong nhiều năm.

Bây giờ bạn hãy nhìn sang hình 12 chỉ rõ cách xoa bóp vùng phản xạ của tử cung, dương vật, tuyến tiền liệt.

Ấn ngón tay cái vào vùng giữa mắt cá và gót chân ở bờ trong bàn chân. Ấn mạnh và day tròn di chuyển tới, lui trên khắp vùng dưới mắt cá. Hãy chú ý đặc biệt đến những vị trí nhạy cảm. Lưu ý rằng một vài vùng phản xạ chỉ là những điểm rất nhỏ và có thể chồng phủ lên nhau.

Hãy nhớ đừng xoa bóp thái quá trong một vài lần đầu, chỉ làm ở mỗi vùng phản xạ trong một vài giây thôi.



H. 12

Cần nhấn mạnh lại rằng các tuyến sinh dục không chỉ có vai trò quan trọng trong việc sinh con đẻ cái, mà còn tác động lên toàn

cơ thể cả đến những đặc trưng tinh thần, cá tính, thông qua những chất kích thích tố do chúng tiết ra.

Không cơ quan nào có thể giữ được sức sống mà thiếu sự kích thích của các chất đó. Không ngạc nhiên khi thấy các tuyến này lại rất nhạy cảm, vì chúng không chỉ có vai trò khởi đầu một đời sống trong một con người mới sinh ra mà còn giữ cho những tế bào ở mọi cơ quan trong cơ thể chúng ta luôn trẻ, khỏe và đầy sinh lực.

Những tuyến, cơ quan sinh dục đóng vai trò lớn trong việc làm trẻ lại cơ thể chúng ta, vì vậy đừng xem nhẹ việc xoa bóp vùng phản xạ của các tuyến, cơ quan đó, dù bạn còn trẻ hay đã già. Ngưng trệ là *sự chết*, vận động là *sự sống*.

TRỊ LIỆU BẰNG PHẢN XẠ ĐỐI VỚI BỆNH TRỊ

TRỊ là chứng tình mạch ở vùng trực tràng bị giãn ra và sung huyết. Trị có thể trở nên lớn, thò ra khỏi hậu môn, gây bất tiện, đau đớn và nhiều khi bị chảy máu.

Trị là một trong những

chứng bệnh gây đau đớn nhất mà người bệnh phải âm thầm chịu đựng. Bệnh trĩ là một trong những bệnh đáp ứng nhanh đối với phép trị liệu bằng phản xạ ít ra là lúc đang có cơn đau. Chương

này được viết ra để dành cho những ai đã phải chịu đựng bệnh trĩ với những cơn đau âm thầm trong nhiều năm.

Cách xoa bóp

Bạn hãy để chân ở tư thế thuận tiện cho xoa bóp. Bạn có thể xoa bóp chân nào trước cũng được, vì rằng sẽ phải xoa bóp cả hai chân.

Bạn hãy nhìn sơ đồ 4 và để ý sợi gân ở phía sau của chân từ phía cạnh ngoài của gót đi lên. Bạn sẽ tìm vùng phản xạ của Trĩ ở đó.

Trước tiên bạn hãy dùng ngón tay cái hoặc các ngón tay khác ấn mạnh trên bờ xương của gót. Chiều ấn hướng xuống dưới về phía cơ đệm của gót. Ấn, bấm mạnh và nhích dần vòng quanh gót. *Chỗ này cảm có thể chỉ là một vùng nhỏ như hạt đậu nhưng bạn sẽ biết khi ấn đúng nó. Đó có thể chính*

là vùng phản xạ của các tĩnh mạch bị sung huyết ở trực tràng, nguồn gốc gây ra bao điều khó chịu. Có thể chỉ có một hoặc vài điềm nhạy cảm.

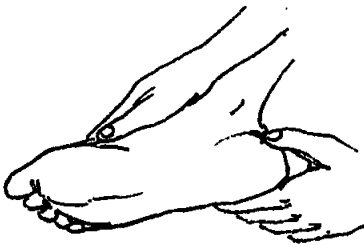
Khi đã quen bạn sẽ nhanh chóng tìm được chúng ngay tức khắc khi cơn đau tới.

Tiếp theo bạn hãy xoa bóp sợi gân ở đằng sau chân bắt đầu từ phía trên gót. Cách tốt nhất để xoa bóp vùng này là đặt ngón tay cái ở một bên của sợi gân và những ngón tay khác ở mặt kia. Xoa bóp từ gót chân lên tới gân bắp chân rồi lại xoa bóp từ trên xuống gót chân.

Vùng này đôi khi bị nhạy cảm tới mức không thể chịu nổi và bạn cần bắt đầu với những cái vuốt nhẹ rồi tăng dần áp lực lên khi sự nhạy cảm giảm đi.

Nhớ rằng khu vực này còn chứa những vùng phản xạ của tất cả các phần dưới của cơ thể chẳng hạn như tuyến tiền liệt, tuyến sinh dục và cả vùng dưới thắt lưng.

Tiếp nữa là hãy cố gắng hết sức gập cả bàn chân lên phía trước để căng sợi gân đằng sau và xoa bóp nó ở vị thế này một lúc, rồi sau đó lại duỗi bàn chân hết sức và lại xoa bóp sợi gân một



H. 19

lần nữa. Ta muốn làm cho sợi gân này trở nên thư giãn, mềm dẻo. Sự đau, nhạy cảm lúc đầu có thể rất nhiều khiến bạn nghĩ rằng không thể làm hết đi được. Nhưng rồi kết quả thu được sẽ đáng giá với « sự tra tấn » này. Bạn hãy nhớ rằng khi sự nhạy cảm từ từ hết đi thì tình trạng sẽ càng được cải thiện. Bạn càng bị đau, vì trĩ nhiều thì vùng phản xạ này cũng càng bị đau hơn.

Ngoài ra bạn cần xoa bóp cả vùng phản xạ của ruột và vùng phản xạ của gan nữa.

Một tình trạng khác nữa có thể gây ra một nỗi đau đớn không tả là sự sa trực

tràng (lời dom) và khi người ta càng về già thì điều này càng trở nên tồi tệ hơn, đoạn trực tràng bị sa càng lòi ra nhiều hơn. Nó thường sưng lên và rất rát. Trị liệu bằng xoa bóp vùng phản xạ đem lại những lợi ích và kết quả hầu như không thể tin được với triệu chứng nghiêm trọng này. Bạn hãy áp dụng những phương pháp tương tự như đã làm với bệnh trĩ đối với chứng sa trực tràng. Đừng vì sự giản dị của phương pháp trị liệu bằng phản xạ mà bỏ qua đi tầm quan trọng của phương pháp đó trong việc chữa bệnh.

17

VÙNG PHẢN XẠ THẦN KINH HỒNG

THẦN kinh hồng lớn (còn gọi là thần kinh toạ) là một dây thần kinh lớn nhất trong cơ thể, bề ngang của nó tới gần 2cm. Dây thần kinh hồng sau khi đi qua khỏi khung chậu thì chạy xuống dọc theo mặt sau của đùi, đi được 2/3 đùi thì nó chia thành hai nhánh lớn. Nó chi phối hầu hết phần ngoài cẳng chân,

các bắp thịt ở đùi và cẳng chân.

Khi dây thần kinh hồng bị viêm thì gây đau nhức. Nhiều người đã bị đau trong nhiều năm mà không hề bớt. Bản thân tôi đã phải điều trị cho những trường hợp đau chân nhiều hơn là các bệnh khác và hầu hết là do viêm dây thần kinh hồng.

Có nhiều nguyên nhân

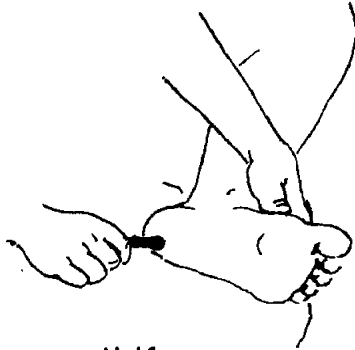
khiến cho dây thần kinh hông gây đau đớn như vậy. Một tổn thương ở một phần nào đó của cơ thể, tuyến tiền liệt bị tăng kích thước quá lớn, táo bón và nhiều khi bị trật đốt sống ở vùng dưới thắt lưng cũng có thể làm cho dây thần kinh hông bị chèn ép và gây đau nhức.

Khi dây thần kinh hông bị viêm thì hầu như toàn bộ phần dưới của cơ thể bị đau nhức. Phương pháp xoa bóp vùng phần xạ sẽ làm giảm nhẹ những cơn đau đó trong một thời gian ngắn tới mức đáng ngạc nhiên.

Cách xoa bóp :

Bạn hãy đặt chân nào bị đau nhức ở thế thuận tiện cho việc xoa bóp như trên hình 14

Ở đây có sử dụng một dụng cụ đơn giản để day ấn bởi vì vùng phần xạ của dây thần kinh hông thường nằm khá sâu ở vùng cơ đệm dày của gót chân. Vùng phần xạ này hầu như nằm ở giữa gót chân hơi lùi ra phía sau và chệch về phía bờ ngoài của gót. Để tìm được chính xác điểm phần xạ, bạn vừa ấn, vừa nhích dần đề dò. Bạn cần phải ấn với lực đủ mạnh và khi tìm được đúng « nút » phần xạ bạn sẽ thấy đau dữ dội.



H. 14

Việc điều trị sẽ tốt hơn nếu bạn đứng mặc lên chân đỡ bằng tờ hoặc tờ nhân tạo. Luôn luôn nhớ rằng cần phải xoa bóp cả hai chân.

Những điểm nhạy cảm của dây thần kinh hông :

Khi đã tìm được điểm nhạy cảm trên bàn chân thì hãy ấn sâu và day tròn tại đó. Lúc đầu bạn có thể bị đau đến chảy nước mắt. Giảm sức ấn đi một chút khi sự đau đã bớt đi. Day, ấn điểm phần xạ của dây thần kinh hông ở bàn chân nhiều khi làm giảm hoàn toàn cơn đau trên toàn bộ cẳng chân, đùi.

Tiếp theo bạn hãy xoa bóp dần lên vùng mắt trong của mắt cá chân, tại đây,

dây thần kinh hông đi ra gần phía da. Dùng ngón tay cái ấn vào phía sau mắt cá và nhích lên thêm một chút. Bạn có thể đau dữ dội khi ấn vào vùng này, không phải chỉ là vì do dây thần kinh hông bị viêm mà còn bởi ở đây có các vùng phản xạ của hầu hết các bộ phận phía dưới của cơ thể. Xoa **bóp dọc** vùng này có lợi chung cho cả các phần khác ở khu vực dưới cơ thể. Hãy vừa ấn vừa day tròn.

Tiếp tục xoa bóp nhích lên cao nữa, ở mặt trong của chân, sát vào bờ xương cẳng chân, cho tới đầu gối. Ngón tay bạn sẽ chạm lần lượt vào một số chỗ nhạy cảm hơn hẳn chỗ khác, bạn hãy day ấn chúng trong vài giây hết điềm này sang điềm khác. Những điềm nhạy cảm (thường là điềm đau) này giống như những nút tín hiệu báo cho biết có những sự « tắc nghẽn » của tuần hoàn dưới da và ta cần phải day ấn cho hết đi. Rồi bạn hãy xoa bóp một cách cẩn thận, nhẹ nhàng, chậm rãi xung quanh vùng đầu gối, khoeo chân và tiếp tục xoa bóp theo mặt trong của đùi lên tới háng.

Sau đó bạn lại xoa bóp theo cách tương tự như trên ở mặt ngoài của chân, bắt

đầu từ đằng sau mắt cá lên đến đầu gối và theo mặt ngoài đùi lên tới hông. Rồi bạn tiếp tục xoa bóp vùng lưng và hông như sau : Bạn hãy đặt các ngón tay vào cột sống cách xương cùng khoảng 3 — 5 cm, rồi di chuyển các ngón tay cách cột sống một quãng bằng khoảng bề rộng của bàn tay tới chỗ khớp nối của xương đùi với xương hông. Day, ấn mạnh, sâu vào vùng này bằng ngón tay cái hoặc các ngón tay kia cho tới khi tìm được đúng một chỗ đau, đôi khi ấn trúng « nút » phản xạ ở đây bạn sẽ thấy có cảm giác tê lan truyền dọc đùi, chân. Ấn mạnh vào « nút » phản xạ đó và giữ nguyên sức ép trong khoảng nửa phút rồi buông ra, rồi lại ấn xuống như vậy vài lần. Bạn sẽ thấy cơn đau nhẹ đi rõ rệt.

Sau cùng bạn hãy xoa bóp toàn bộ vùng trên gót chân, phía sau mắt cá, dọc theo dây gân gót chân như bạn đã làm khi xoa bóp vùng phản xạ của tuyến tiền liệt... và vùng dưới thắt lưng.

Điều trị chứng viêm dây thần kinh hông cấp tính thì kết quả nhanh chóng, còn trong trường hợp bị viêm mãn tính thì đòi hỏi phải kiên nhẫn hơn để đạt được kết quả mong muốn.