

PHẢN XẠ LIỆU PHÁP TRONG VIỆC TRẺ HÓA

THẾ nào gọi là già? Đa số mọi người nghĩ rằng họ chỉ sống đến con số chục của tuổi, và nếu bước qua ngưỡng 70, thì cuộc sống chỉ còn là tạm bợ.

Bạn có muốn trẻ lại một lần nữa không? Không phải là hiểu theo nghĩa đen. Chẳng ai muốn phải từ bỏ những kiến thức thu lượm được của bao nhiêu năm thử thách và thất bại cả. Nhưng nếu bạn muốn được sống trẻ lại để vẫn có cái kinh nghiệm trong một cơ thể trẻ trung thì được quá chứ!

Ai cũng đều muốn vậy cả vì mọi người đều đã nói: *« Nếu được trẻ lại lần nữa, tôi sẽ biết rõ hơn những gì tôi đang biết ».*

Chúng ta không thể làm giảm được số tuổi theo thời gian, nhưng chúng ta không nhất thiết phải già (hoặc cảm thấy già) vào tuổi 70 hoặc hơn.

Theo bác sĩ Andrew Von Salza, một chuyên gia trong lĩnh vực trẻ hóa thì *« làm trẻ lại cơ thể trong khi đầu óc luôn nghĩ là mình già*

thì vô ích ». Mặt khác, cứ nghĩ là tinh thần khỏe mạnh thì thể xác khỏe mạnh mà không có những yếu tố cần thiết thì chỉ là những lời ngụy biện.

Bác sĩ Von Salza đặt chương trình cho các bệnh nhân muốn trẻ lại để xóa hẳn ý nghĩ họ là một người già bỏ đi. Điều này cần tây nảo, tám niệm kỹ lưỡng mỗi đêm là người già không phải là vật phế thải.

Mọi việc được chuẩn bị trước khi cơ thể có các triệu chứng mệt mỏi. Bạn cảm thấy già khi nào? Mau mệt, dễ quên, run tay chân, rời ghế một cách khó khăn? Hãy tập các biện pháp trẻ hóa trước khi các dấu hiệu trên xuất hiện vì lúc đó, cơ thể bạn đã trong tình trạng báo động. Hãy lắng nghe các dấu hiệu đó như người thợ lắng nghe tiếng máy của xe vậy. Bạn có thể mua một chiếc xe khác, nhưng cơ thể thì không. Mọi người đều tìm biện pháp trẻ hóa ở bên ngoài họ, như các thuốc men, các nhà tắm hơi... trong khi chính tại bản thân họ lại là chỗ tốt

nhất.

Bác sĩ Steinach và Voronoff đề nghị khả năng hồi xuân cơ thể thông qua các tuyến sinh dục.

Qua nhiều cách điều trị, ta thấy có thể phục hồi sức sống của các tuyến đề đưa cơ thể vào con đường phục hồi tự nhiên đề trẻ hóa (sự tái sinh và tăng trưởng của tế bào).

Ann Walsh đã báo cáo kinh nghiệm về việc sử dụng kích tố nữ. Bà ta nói : « Khi dùng Estrogen tôi tưởng mình sống trong ác mộng. Tôi cảm thấy mình như một phụ nữ, một phụ nữ trẻ và rất khoẻ mạnh ».

Theo bác sĩ Davis, khi buồng trứng phụ nữ ngừng tiết Estrogen thì kỳ mãn kinh bắt đầu. Bà ta bắt đầu đau lưng, đau khớp, thấp dần, cao huyết áp, khô niêm mạc âm đạo, mất sự mềm mại của da và dịu dàng của cơ thể, rỗ xương. Rối loạn của bộ xương đưa đến gãy xương hông, vai, cổ tay, cột sống. Bệnh rỗ xương xuất hiện trong 25% phụ nữ sau 5 đến 10 năm mãn kinh. Dùng Estrogen làm giảm chứng này bằng cách chống lại sự thoát Calcium từ xương.

Kích tố nam và kích tố nữ

Bộ xương phát triển trong quá trình tăng trưởng. Có hai yếu tố đề duy trì hệ xương. Một là Estrogen ở nữ hoặc Androgen ở Nam. Hai là sự vận động. Theo Bác sĩ Davis thì yếu tố sau đặc biệt quan trọng.

Bệnh hồi xuân giữ vai trò quan trọng trong kỳ mãn kinh của phụ nữ. Họ cảm thấy già mau đi, mất ngủ, nóng nảy, hay phàn nàn. Biến dưỡng gan, sự phát triển xương; sự thay da và đặc biệt là bệnh tim mạch đều do sự mất Estrogen mà ra.

Khoa học đã khám phá nhiều phương pháp đề phục hồi sức sống của các tuyến trong việc trẻ hóa tự nhiên. Đó là các kích tố của buồng trứng tự nhiên và tổng hợp cho phụ nữ đem lại các kết quả tuyệt vời, đó là phương pháp trẻ hóa thông qua tế bào sống, được bác sĩ Von Salza hoàn thiện.

Ứng dụng phản xạ liệu pháp đề trẻ hóa

Bây giờ ta trở lại với phương pháp phản xạ, khoa học xoa bóp đề kích thích tuần hoàn tự nhiên bằng cách kích thích các đầu dây thần kinh đặc biệt ở bàn tay và bàn chân.

Chúng tôi có thể trình bày rất nhiều trường hợp, nhưng chúng tôi sẽ báo cáo 1 trường hợp trẻ hóa sau mãn kinh vì đây là yếu tố chính ở phụ nữ.

Một trường hợp hồi xuân

Bà M. cho gọi chúng tôi để điều trị bệnh «mãn kinh». Bà ta khó chịu đến nỗi phải đi nằm ngay mỗi lúc khó chịu. Các bác sĩ khuyên nên nằm nghỉ vài giờ và có lúc cũng chẳng bớt. Bà thất vọng vì còn phải làm việc nuôi gia đình.

Vì phân xạ liệu pháp kích thích tuần hoàn của mọi tuyến nội tiết, tôi khuyên bà đến và kết quả đã có. Bà M. cảm thấy khoẻ hơn sau vài phút xoa bóp đầu tiên. Đến lần thứ hai sau hai ngày mọi triệu chứng đã hết. Bà trở về nhà và ban đêm ngủ say như một đứa trẻ. Cái khó chịu nói trên của mãn kinh đã chấm dứt. Bà ta cảm thấy một nguồn sinh lực mới, một cuộc sống mới, không cần thêm các trị liệu khác và trong suốt thời gian tôi biết bà các triệu chứng chưa bao giờ trở lại.

Xoa bóp phân xạ đã giúp trẻ hóa như thế nào?

Bằng cách xoa bóp phân xạ buồng trứng, ta kích thích sự tiết Estrogen

tự nhiên. Bằng cách xoa bóp vùng tuyến yên các kích thích tố của tuyến được phóng thích. Hiện tượng tái sinh tự nhiên của cơ thể bắt đầu hoạt động chậm lại. Bằng phân xạ liệu pháp ta làm cho các cơ chế đảo ngược lại bằng cách kích thích các tuyến nội tiết tiết ra đến hệ thống tế bào những kích thích tố để điều hòa biến dưỡng, tăng trưởng hình thái, và như thế sẽ giữ lại sự trẻ trung.

Khi sự tái sinh của tế bào còn đầy đủ, cơ thể còn trẻ. Khi hiện tượng này yếu đi, cơ thể trở nên già và bạn hãy thử điều trị xem.

•• Một trường hợp người già

Tôi cũng đã giúp trẻ hóa một người mẹ già 85 tuổi, sau khi đem bà ta ra khỏi viện, bà đã trở nên hạnh phúc, hài lòng trong nhiều năm.

Ta hãy tập cách xoa bóp kích thích để làm thư giãn toàn bộ cơ thể như sau :

Ngồi và đặt bàn chân lên đùi. Cầm đầu bàn chân bằng tay đối diện và bắt đầu xoay tròn cả bàn chân. Xoay càng rộng càng tốt. Không nên dùng sức mạnh, chỉ nhẹ nhàng xoay tròn mà thôi. Hết chân này đến chân kia như thế sẽ đem lại sự thư giãn toàn bộ cơ thể giống

nhu được xoa bóp bàn chân.
Tôi sử dụng phương pháp
này trước khi tiến hành phẫu

xạ liệu pháp và khi kết thúc
trị liệu.

19

PHẢN XẠ HỌC TRONG VIỆC GIÚP TẮT CẢ CÁC TUYÊN KHỎE MẠNH

MỌI tế bào trong cơ thể đều được các kích thích tổ tác động để hoạt động. 7 trung tâm nội tiết giữ vai trò như bộ phát điện cho cơ thể hoạt động và duy trì đời sống. Các hoạt động chính để hoàn thiện cơ thể gồm có việc tiếp sinh tố, khoáng chất và các ion cho tế bào.

Các tuyến hoạt động bằng cách phối hợp các chất bổ dưỡng trong cơ thể với các chất tiết ra của chúng để thành các phức chất hoạt động giống như ong trộn phấn hoa để làm mật.

Các phức chất này được gọi là kích thích tố. Chúng ảnh hưởng lên mọi hoạt động của đời sống. Ví dụ như thiếu kích thích tố tuyến giáp sẽ làm cơ thể ngừng tăng trưởng và rối loạn nhịp tim.

Thiếu kích thích tố sinh

dục sẽ gây ra hiếm muộn và các rối loạn khác, và vì có một vòng liên hệ chặt chẽ giữa các tuyến, mọi hoạt động khác của cơ thể sẽ bị ảnh hưởng theo.

Chúng ta đã chứng minh kích thích tố được phóng vào máu để hoạt động. Một số người khác lại cho rằng kích thích tố phát ra các sóng vô tuyến điện truyền đến hệ não và chuyển thành các sóng mạnh hơn để điều khiển các tế bào trong cơ thể. Khi các sóng không mạnh, nhiều triệu tế bào bị ngừng trệ và ngủ đi, lúc đó bệnh tật sẽ phát sinh, khi nhiều tế bào bị chết, cơ thể có lâm nguy bị tự nhiễm độc.

• Sự mệt mỏi thị điều gì?

Cảm giác mệt mỏi báo động cho biết trung tâm phát điện không hoạt động đúng mực. Sự mệt mỏi cũng cho thấy cơ

thờ bị thiếu khoáng chất và sinh tố trong máu.

Bầy tuyến nội tiết

Bầy hệ tuyến này gọi là nội tiết vì không có ống tiết, chúng phóng thích thẳng các kích thích tố vào máu. Chúng gồm có *tuyến yên* và *tuyến tùng* trong hộp sọ, *tuyến giáp* và *phó giáp* gần thanh quản, *tuyến hung* ở trong ngực, *cặp tuyến thượng thận* ở trên thận, *cặp tuyến sinh dục*. Ta gọi là nội tiết là để chỉ hình thái và phương pháp phóng kích thích tố mà thôi, thực ra chúng liên hệ chặt chẽ với nhau để điều hòa cơ thể. Chúng quyết định san sẻ hay tích trữ, làm phân biệt người thông thái với kẻ ngu dốt, người lùn và người không lùn, con người vui vẻ hoạt bát hay trầm cảm ủ lị.

Hoạt động của tuyến kiểm soát hoạt động cơ thể, năng lượng, sự vững chắc, di chuyển v.v... Chúng còn là những tuyến chủ yếu mà phản xạ liệu pháp tác động kích thích, nuôi dưỡng. Nhiều được chất vào máu cũng có thể cản trở hoạt động của các tuyến này.

Điều hòa hoạt động các tuyến

● *Tuyến yên* :

Sơ đồ của các tuyến nội tiết (hình 3) cho thấy tuyến quan trọng bậc nhất này nằm ở đáy sọ, và được cất giữ ở nơi an toàn và khó đụng đến nhất. Dù nặng chỉ vài gam, nó lại có nhiều nhiệm vụ nhất, chỉ huy mọi tuyến khác như một nhạc trưởng của dàn đại hợp tấu.

Tuyến yên kiểm soát mọi hoạt động điều khiển sự phát triển cơ thể, các tuyến và nhất là phái tính. Nó duy trì hiệu quả của nhiều cơ quan, tránh sự tích trữ mỡ. Một con người thoải mái, hài hòa, hạnh phúc chắc chắn là có một tuyến yên khỏe mạnh. Vùng phản xạ của của tuyến yên nằm giữa ngón chân cái.

● *Tuyến tùng*

Cần nói là tuyến tùng nằm gần tuyến yên và có cùng hiệu quả trị liệu, vùng phản xạ cũng nằm sát vùng tuyến yên.

Bệnh lý của tuyến trùng ảnh hưởng mạnh mẽ đến các tuyến sinh dục, gây ra sự dậy thì sớm, nó hoạt động như một bộ phận điều hòa, điều chỉnh hoạt động các tuyến trong giới hạn riêng. Tuyến tùng hoạt động tốt thì hoạt động các tuyến khác mới hài hòa với nhau, nên

dù bé hơn cả tuyến yên, nó cũng rất quan trọng.

● *Tuyến giáp :*

Tuyến giáp gồm hai thùy hồng mềm nằm 2 bên khí quản được 1 căn nhỏ nối liền. Hoạt động của tuyến giáp thường được chỉ thị bằng Iode, nó chứa độ 8mg Iode. Nồng độ Iode tập trung trong tuyến giáp gấp 60.000 lần chỗ khác trong cơ thể. Tuyến giáp tổng hợp Thyroxin và đưa vào máu với dạng Thyroglobulin.

Lượng kích thích tố tuyến giáp trong máu làm cho người ta nhanh nhẹn hoặc chậm chạp, hoạt bát hoặc lờ đờ, nhạy cảm hoặc trầm cảm, nó cũng ngăn cản sự giữ nước trong mô và làm đặc xương. Sự phát triển và hoạt động của cơ quan sinh dục cũng tùy thuộc hoạt động của tuyến giáp.

Vùng phản xạ của tuyến giáp nằm từ chân ngón chân cái kéo xuống xương bàn chân 1 đến gần giữa bàn chân thì nhỏ lại. Xoa bóp vùng này rất quan trọng.

● *Tuyến phó giáp :*

Tuyến phó giáp là các hạt nhỏ núp phía sau tuyến giáp gồm từ 2 đến 8 chiếc. Hoạt động của chúng điều khiển sự vững chắc của cơ

thể qua ảnh hưởng trên sự phân bố và hoạt động của Calci và Phospho trong máu.

Calci cần cho sự đông máu và hoạt động của thần kinh cơ. Để duy trì hoạt động, calci chỉ được thay đổi nồng độ trong một giới hạn nhỏ mà thôi. Nếu vượt quá hoặc tụt quá giới hạn cho phép, hoạt động thần kinh cơ sẽ rối loạn, đình trệ và có thể chết.

Vùng phản xạ của phó giáp trùng với tuyến giáp, có khác chăng là sự cần xoa bóp sâu hơn và mạnh hơn.

● *Tuyến hung (hay tuyến ức)*

Khi sinh ra, ai cũng có tuyến hung nằm trong lồng ngực phía dưới tuyến giáp. Khi dậy thì tuyến này nhỏ đi và cũng bớt quan trọng. Tuyến hung có vai trò miễn nhiễm.

Vùng phản xạ của tuyến hung nằm gần tuyến giáp, kể vào giữa và hơi thấp hơn.

● *Tuyến thượng thận*

Tuyến thượng thận ảnh hưởng hoạt động cơ thể nói chung trong nhiều cách. Chúng còn được gọi là tuyến chiến đấu và chống đỡ. Khi có sự căng thẳng hoặc xúc động mạnh, tuyến tiết Adre-

naline và Nor-adrenaline là các chất trung gian cho mọi bộ máy của cơ thể, huy động các nguồn dự trữ để đối phó cho các trường hợp cấp cứu. Tim đập nhanh lên, tuần hoàn tăng, đường huyết tăng. Adrenalin kích thích sự sợ hãi trong khi Nor-adrenalin gây ra tức giận và sẵn sàng chiến đấu.

Người ta đã chứng minh rằng các đối tượng nhút nhát, nội tâm, tâm thần, thường có tuyến thượng thận sản xuất không đủ Nor-adrenalin.

Khi đường huyết hạ thấp, tuyến yên tiết ra ACTH vào máu. Chất này kích thích thượng thận phóng ra Cortison và Cortin : 2 chất này tác động vào gan, bắt thit để giải phóng chất đường dự trữ. Nhờ tác động của Glucagon của tuyến tụy, đường này được hoạt hóa và đưa đường huyết trở lại bình thường.

Nếu tuyến thượng thận kém hoặc mất hoạt động, cơ thể sẽ rối loạn trầm trọng và có thể trí óc cũng vậy vì ta nên nhớ tế bào não luôn cần chất đường để hoạt động. Thượng thận còn cần thiết cho hoạt động của sinh tố C; các loại sinh tố B và sinh tố A.

Vùng phản xạ của thượng thận nằm gần vùng thận, tức là chính giữa bàn chân, xé lên gần nếp ngang của bàn chân. Nếu sử dụng vùng này cần nhớ rằng không nên xoa bóp quá nhiều trong tuần lễ đầu vì vùng này chỉ được sử dụng sau khi xoa bóp kỹ vùng thận mà thôi.

● *Tụy tạng :*

Nằm sau bao tử và sản xuất dịch tụy vào tá tràng (phần đầu ruột non). Dịch tụy tiêu hóa chất đường thành Glucose, chất béo thành axit béo và Glycerol, chất đạm thành acid Amin. Chức năng nội tiết của nó là sản xuất Insulin để làm hạ đường huyết và Glucagon để tăng đường huyết. Nó có vai trò rất quan trọng trong bệnh tiểu đường. Để giữ cho tụy tạng hoạt động tốt, nên xoa bóp vùng tụy tạng. Vùng phản xạ của nó nằm hơi cao hơn vùng thận và thượng thận. Khi bị bệnh tiểu đường thì cần theo dõi đường huyết và lượng Insulin. Vì sự xoa bóp có thể làm tiết Insulin nội sinh.

Một bệnh nhân tiểu đường đã báo cáo rằng ông ta đã giảm được nửa liều Insulin thường dùng sau khi xoa bóp đến kỳ thứ hai và đã duy trì mức đó hơn 20 năm.

● *Tuyển sinh dục :*

Đó là buồng trứng ở phụ nữ và tinh hoàn ở nam giới. Chúng tiết kích thích tố sinh dục, thực ra vô tuyến thượng thận cũng tiết chất này nhưng ít hơn. Kích thích tố sinh dục có liên hệ chặt chẽ với tuyến yên. Suy tuyến yên đem lại hiệu quả giống như cắt bỏ tinh hoàn hoặc buồng trứng. Sự kiện này nếu xảy ra lúc nhỏ, người đó sẽ trở thành người lùn, có khuynh hướng béo và ngừng phát triển phái tính.

Trường hợp chữa khỏi bệnh viêm khớp.

Một số tuyến nội tiết sản xuất Cortison và các chất cần thiết khác, nhiều chất khoa học chưa biết tới. Chúng ta không biết đến sự cần thiết cho cơ thể là bao nhiêu, nhưng khi cơ thể bệnh, ta biết là có chỗ nào đó không thể duy trì được nhu cầu cho cơ thể hoạt động.

Khi ta kích thích các tuyến bằng phản xạ liệu pháp để đưa hoạt động chúng về trạng thái bình thường khỏe mạnh, tự nhiên chúng sẽ sản xuất đủ các chất cần dùng cho cơ thể và cơ thể sẽ lành mạnh.

Vì vậy hãy áp dụng cơ chế tự nhiên ấy bằng phương pháp phản xạ học. Nghiên

cứu sơ đồ 3, xoa ấn tất cả các vùng nội tiết mỗi ngày trong vòng hai tuần đầu. Nên nhớ là một nhạc cụ trong dàn nhạc không hoạt động thì bản hòa tấu sẽ lủng củng ngay. Cơ thể cần được hoạt động hài hòa để cho ta sức khoẻ toàn diện. Một con người khoẻ mạnh thực sự cần có sức khoẻ làm việc xuyên suốt cả ngày và có thể đi ngủ sâu, thoải mái khi ngã lưng xuống vào ban đêm. Sự xoa bóp phải đưa chúng ta đạt đến mức độ như vậy. *Bạn hãy thử làm phương pháp tự nhiên này.*

Bạn hãy ngồi lên giường và đặt bàn chân vào tư thế xoa bóp. Hãy bắt đầu từ ngón cái, day ấn kỹ và chú ý trung tâm là vùng tuyến yên. Sau đó lần lượt đến các ngón chân, xoay tròn và xoa bóp kỹ như vậy. Khi bạn đã tìm thấy điểm rất nhạy cảm, hãy tin là bạn đã xoa bóp đúng. Bạn lại trở về từ đầu và lại làm lại một lần nữa như chưa hề làm.

Sau khi xoa bóp ngón chân, ta chuyển qua vùng phản xạ tuyến giáp, day ấn kỹ và sâu đến vùng phó giáp. Có thể dùng dụng cụ xoa bóp để đạt đến vùng sâu này. Sau đó chuyển đến vùng thượng thận rồi tuyến sinh dục ở gần cổ chân.

Sau đó trở lại day ấn toàn bàn chân đến các vùng phần xạ khác. không nên chữa một vùng nào không xoa cả. Luôn luôn nghĩ rằng một điểm đau trên bàn chân tương ứng với một vùng đau trên cơ thể.

Khi xong một bàn chân, ta thực hiện nốt ở bàn chân kia.

Tôi xin giới thiệu 2 bệnh nhân điều trị khỏi bệnh viêm khớp nhờ xoa bóp. Số người này nhiều đến mức phải viết cả kho sách mới đủ.

1) Một người đàn ông được vợ đưa đến vì đau khớp gối phải có người dìu mới có thể cà nhắc đến chỗ tôi được. Khi ngồi ghế và cởi giày ra tôi thấy bàn chân ông ta cong và biến dạng đến nỗi khó còn nhận ra các vùng phần xạ trên đó nữa. Bàn tay cũng ở cùng tình trạng, các ngón cong queo, biến dạng, nổi nốt. Gương mặt thì biểu lộ đau đớn, còn ánh mắt chỉ có cái nhìn thất vọng và đau đớn kéo dài.

Ông ta kiếm sống bằng nghề thợ mộc và hiện giờ thì không còn khả năng nuôi gia đình nữa. Vợ ông bắt buộc phải đi làm và họ dần dần đi đến phá sản, điều này làm tổn thương tự ái

ông không ít. Sự phiền muộn ấy như dầu đổ vào lửa làm bệnh tình tăng dần.

Các bác sĩ không đem lại hy vọng chữa khỏi chứng bệnh kinh khủng ấy và họ đã tốn hết mọi tiền dành dụm để trả tiền bác sĩ và tiền thuốc. May mắn thay, lúc đó Sở Cứu tế xã hội có biết đến phần xạ liệu pháp và trả tiền cho ông ta đến chữa.

Gần như không thể nào xác định một vùng phần xạ nào trên bàn chân viêm dạng ấy cả. Tôi bắt buộc phải làm việc thật nhẹ nhàng trên những lồng xương vụn vụn và đau đớn ấy. Khi xoa bóp, bàn chân có vẻ thư giãn dần, và tôi phải thực hiện dần dần để cho bàn chân có hình thái khá hơn. Trong trường hợp này, trị liệu được thực hiện cả trên hai bàn tay lẫn hai bàn chân, mỗi bàn độ vài phút.

Sau vài phiên điều trị, bàn tay, bàn chân bắt đầu tiến triển khá. Ông phát biểu rằng các cơn đau đã bớt đến nỗi lần đầu tiên sau vài tháng, ông ta đã ngủ được một đêm trọn vẹn.

Ta đã biết rằng phần xạ liệu pháp đã đem lại các hoạt động bình thường cho cơ thể, nhưng trong nhiều trường hợp, chính hy vọng khỏi bệnh đã làm cho bệnh nhân phục hồi

nhau chóng. Khi xoa bóp những lo âu và căng thẳng ra khỏi tinh thần, thế xác sẽ được thư giãn và đưa lại hoạt động bình thường.

Không lâu sau khi trị liệu, bàn tay và bàn chân của ông ta bắt đầu thẳng lại. Thật tuyệt diệu khi thấy một sự hồi phục nhanh chóng như vậy. Ông ta bắt đầu sử dụng được búa và đi lại bình thường. Bạn có thể tưởng tượng rằng 2 vợ chồng cảm ơn chúng tôi như thế nào.

2) Một phụ nữ lành mạnh bị đau khớp nặng đến nỗi phải ngồi xe lăn đến chỗ tôi. Bà ta may mắn có một ông chồng sẵn sàng tốn thì giờ và tiền của cho nhu cầu của bà. Ông ta đem vợ đến bất kỳ bác sĩ nào và tốn tiền cho bất kỳ môn thuốc nào mà nghe nói có hy vọng trị khỏi cho vợ. Tuy nhiên ta biết, chỉ có tự nhiên mới đem lại cho hoạt động tự nhiên và nhiều khi không cần tốn một

món tiền nào cả.

Đầu gối và cổ chân của bà ta sưng to và đau đớn mất 24 giờ trong ngày, và xương mất người chồng cũng nhăn nhó theo từng cơn đau của vợ. Đôi khi cơn đau của người ta yếu làm ta đau hơn chính cơn đau của bản thân.

Sau khi đến điều trị vài lần, bệnh lui dần một cách kỳ lạ, hiện thời bà ta hết đau, đi lại bình thường và không ai có thể nghĩ rằng một chứng đau kinh khủng như thế lại hết nhanh như vậy.

Phản xạ liệu pháp cơ khả năng điều trị viêm khớp rất công hiệu. Bạn hãy áp dụng cho bản thân và nên nhớ rằng trong lãnh vực này, hiệu quả của phản xạ liệu pháp rất bền vững. Nhưng nếu chưa có kết quả thì xin bạn chớ nản. Một cái cá không thể nào mọc một sớm một chiều mà phải có thời gian.

-20

SỬ DỤNG TRƯỜNG LỰC PHẢN XẠ ĐỀ CHỐNG MỆT MỎI

CHỨNG mệt mỏi triền miên là bệnh của thời đại này, thời đại mà mỗi

người phải chạy đua suốt 24 giờ với sự căng thẳng tinh thần và lao lực. Nhiều y sĩ

nhận thấy bệnh nhân của họ than «mệt» mà không thể tìm một nguyên do y học được. Với phần xạ liệu pháp, sự mệt mỏi có thể dịu đi nhanh chóng, dễ dàng mọi lúc, mọi nơi đối với mọi người. Ta hãy xem vài trường hợp điển hình :

● *Người nội trợ bận rộn :*

Giả sử bạn đã bận rộn suốt ngày lau chùi, quét dọn, chuẩn bị cho một bữa tiệc mời khách. Vào giờ phút quan trọng, bạn đột nhiên rã rời chân tay, không còn năng lực để trở thành một bà chủ lịch thiệp dễ thương nổi, lúc ấy hẳn bạn nghĩ « phải chi có thuốc gì làm mình khỏe lên, hăng hái lên được nhỉ ». Thì đây, thứ thuốc ấy bạn có sẵn ngay dưới lòng bàn chân của bạn đây.

● *Tuyến yên :*

Ngồi vào chiếc ghế gần nhất, cởi giày và cầm bàn chân vào tư thế. Day ấn vào ngón chân cái nhanh và sâu để có thể chạm đến vùng tuyến yên được. Sau đó chuyển qua vùng phần xạ tuyến giáp. Bạn sẽ có kết quả tốt ngay.

● *Tuyến thượng thận :*

Sau đó chuyển đến giữa

lòng bàn chân và day ấn vùng thượng thận. Đó là các tuyến đem lại năng lượng nhanh chóng lúc cần thiết. Chỉ trong 30 giây thôi, toàn thân bạn sẽ có cảm giác như được nạp điện.

● *Tuyến sinh dục :*

Đừng quên vùng tuyến sinh dục vì nó cũng đem lại cho ta ngọn lửa sống, ánh mắt rạng rỡ, vẻ hấp dẫn bề ngoài, day ấn vùng này 15 giây mỗi bên.

● *Lá lách :*

Còn một vùng quan trọng cuối cùng. Lá lách là nơi dự trữ máu. Day ấn ngay dưới ngón chân út bên trái trong vòng 30 giây. Tim bạn sẽ nhận được một lượng máu mới để hoạt động.

● *Tổng kết :*

Cuối cùng day ấn lại vùng tuyến yên thật sâu. Sau đó bắt đầu xoay bàn chân nhanh vài lần bên trái rồi bên phải. Toàn bộ bài tập chỉ độ vài phút và bạn sẽ trở nên nhanh nhẹn, mất hết cả vẻ mệt mỏi trước đó.

Các biện pháp trên đây nên thực hiện cho cả người chồng sau một ngày làm việc mệt nhọc như thế thì (theo tác giả) không một ông chồng nào lại quên về nhà sau một ngày làm việc để chúi đầu vào quán nhậu cả,

Và chẳng-dây cũng là một công dụng tốt của phản xạ liên pháp về mặt xã hội.

Một trường hợp mệt quá do đi chợ

Một lần tôi đi chợ với một bà bạn thân. Chúng tôi phải đi từ sáng sớm, lái xe hơn 100 cây số và biết là sẽ qua một ngày mệt mỏi.

Vào khoảng 1 giờ trưa, bạn tôi bắt đầu than nhức đầu, càng ngày càng mệt và chúng tôi phải tìm chỗ nghỉ. Tôi đề nghị xoa bóp nhưng bà ta tin rằng uống một viên thuốc thì khỏe ngay. Nhưng sau đó bà ta càng mệt hơn và xiu trên ghế một cửa hiệu. Tôi cởi giầy cho bà bạn và day ấn theo phương thức nói trên. Khi đang làm thì một nhân viên cửa hàng đến xem và thốt lên «Hay thật, có lẽ tôi cũng phải đến cởi giầy nhờ bà day ấn hộ với».

Sau 5 phút day ấn, bạn tôi tỉnh lại, khỏe ra, hết nhức đầu và có cảm giác «như có một luồng gió mới thổi vào». Chúng tôi tiếp tục đi chợ, xem hòa nhạc, và lái 100 cây số về nhà và quên hẳn cái «đĩ văng» mới hồi trưa này.

● ĐI DU LỊCH XA

Các phương pháp trên có thể áp dụng cho những

người cần đi xa một mình vì công việc hoặc du lịch với gia đình. Sau nhiều cây số đường, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi thì phản xạ liên pháp sẽ đem lại sinh lực để bạn an toàn trong quãng đường sắp tới hoặc có sự vui vẻ thoải mái thường thức các chương trình du lịch. Khi trẻ em trở nên bứt rứt, kích thích, đây là phương pháp tốt để thư dãn và an thần tốt cho chúng.

● Phản xạ liên pháp cho những người cảm trại

Đây là một phương tiện cần thiết cho những người đã đi một đoạn đường dài, hoặc hành quân một ngày mệt mỏi, hoặc đạp xe đạp qua nhiều cây số.

Bạn hãy thay quần áo ấm ra, ăn uống nếu đã tới giờ. Sau đó cởi giầy ra và bắt đầu bài tập. Tốt nhất là thực hiện nó như một phương tiện phòng mệt mỏi, sau đó là điều trị mệt mỏi. Nếu chân bạn hơi lạnh thì hãy xát mạnh bằng khăn khô trước khi xoa bóp. Ta cũng bắt đầu bằng ngón chân cái chuyễn đến lòng bàn chân rồi vòng vào trong cõ chân, cuối cùng là ở chân ngón út.

● Con đau ngực trong lúc ngoài trời :

Ngày đầu tiên của một

mua sản bản và thể thao là một ngày mệt mỏi, đã đưa đến các cơn đau ngực. Lý do là vì sau một thời gian nghỉ ngơi dài, quả tim chưa chuẩn bị tốt để tiếp nhận một lượng Adrenalin cao trong máu như vậy để có thể thỏa mãn nhu cầu gấp bội về máu và dưỡng khí cho tế bào. Khi tuyến thượng thận làm việc mạnh mẽ như vậy tim chịu không nổi và gây ra cơn đau ngực.

Nếu bệnh nhân ở xa bác sĩ bạn hãy day ấn ngay vùng phản xạ dưới ngón chân út bên trái, sau đó xoa toàn thể ngón út, rồi tiến đến vùng phản xạ tuyến yên trong vài giây, trở lại vùng ngón chân út. Hãy thực hiện các động tác này khi cảm thấy khó chịu trong tim, hoặc là day ấn hoặc là dùng 1 que kích thích, hoặc dậm bàn chân lên mấy hòn sỏi đá cũng được.

Có thể là đau đấy nhưng điều đó còn đỡ hơn là chịu một cơn đau thất ngực khi không có một bác sĩ nào gần bạn cả.

● *Phản xạ liệu pháp điều trị vọp bẻ :*

Có lần tôi cùng một người bạn leo núi cả ngày để đi săn. Khi dừng lại, ngồi bắt động đờ rình mồi, đúng lúc có một con nai mò đến thì bạn tôi lên cơn vọp bẻ. Tôi liền xoa bóp mạnh vào đầu gối của người bạn, và anh ta dịu cơn ngay sau vài phút.

Nếu không, có lẽ chúng tôi đã phải mất một chú mồi ngon rồi.

● *Say nắng :*

Các động tác day ấn nói trên còn được dùng để điều trị say nắng. Ta cũng lần lượt kích thích vùng phản xạ của các tuyến nội tiết.

21

PHẢN XẠ LIỆU PHÁP TRONG VIỆC TĂNG LỰC

CÁC phần trên đây đã nói nhiều về thư giãn, và để vượt qua các bệnh tật mệt mỏi, phần sau đây sẽ nói về phản xạ liệu pháp giúp ta trong việc tăng

lực, tiếp thêm sức khỏe để làm việc trong cả ngày.

Làm sao để khởi đầu tốt một ngày.

Một thân chủ của tôi than

rằng bà rất khó mà dậy trong buổi sáng, coi như đó là một việc nỗ lực lớn. Bà ta nói « Tôi phải đi lòng vòng trong sân hơn một giờ mới có thể tỉnh táo và suy nghĩ được. Mỗi sáng, tôi phải làm rất nhiều việc. Khi vừa mở mắt ra tôi mong có một thứ thuốc nào đem lại sinh lực và sức khỏe để nhảy ngay ra khỏi giường và bắt tay vào việc ngay hơn là cứ lê bước như vậy hoặc phải uống cà phê để kích thích.

Bà ta đã thực hiện các động tác nói ở chương trước, kèm với động tác kéo và đẩy, chỉ tốn vài phút buổi sáng mà bà ta đã được toại nguyện, không còn ngồi rệt rã uống cà phê như trước nữa.

Cơ thể con người chứa đầy năng lượng như một quả mìn, có điều ta phải kích thích cho nó làm việc. Mọi vật trong thiên nhiên đều tuân theo những vận động tuần hoàn và dao động, từ một điện tử bé nhỏ cho đến một thiên thể lớn. Đó là một yếu tố để kích thích năng lượng dự trữ trong cơ thể. Thiên nhiên tạo cơ hội chuyển động theo nhịp để phát năng lượng. Vậy ta hãy dạy ấn vùng phản xạ

bàn chân theo đúng nhịp tuần hoàn mà thiên nhiên đã dành cho (từ tuyến yên, tuyến giáp, đến tuyến thượng thận, sinh dục). Chính sự hoạt động tuần hoàn, nhịp nhàng đó của các tuyến sẽ làm cơ thể hoạt động hài hòa, vững chắc. Vậy mà đa số lại không biết điều này mà cứ để mất thăng bằng trong hoạt động các tuyến, và các ban vẫn cứ còn nghe họ than : « Sao tôi mệt, tôi đau ».

Chính những người này không tìm ra được chỗ trị bệnh và thuốc chữa bệnh (ngoài thuốc bổ) chỉ vì có một vài tuyến hoạt động lạc điệu hoặc im tiếng, điều đó làm dãn đại hợp tấu của cơ thể bị ảnh hưởng. Phần xạ liệu pháp đơn giản là chỉ có việc đem lại sự hoạt động hài hòa hơn giữa các cơ quan đó mà thôi. Do đó ta phải xoa bóp đúng trình tự và không bỏ sót bất cứ một điểm nào trên cả hai bàn chân cả. Dĩ nhiên trong đó vùng tuyến yên vẫn là vùng chủ đạo của cơ thể. Ngoài ra khi toàn bộ tế bào cơ thể được tiếp máu và hoạt động cơ thể sẽ thải được nhiều chất độc, chất bã và do đó, sớm thay đổi dần các chất, đưa đến hậu quả là cơ thể được đổi mới thường xuyên.

PHẢN XẠ LIỆU PHÁP GIÚP CHO TÂM THẦN

NHU đã nói trong các phần trước, cơ thể không phải đơn giản là 1 bộ máy để làm việc này hay việc khác, nhưng là một hệ thống thăng bằng và tế nhị, mà hiệu quả làm việc của nó có liên hệ trực tiếp với trạng thái tâm thần. Ngược lại, các tình trạng lo lắng, căng thẳng, phiền muộn... có thể ảnh hưởng lên nhiều cơ quan và gây bệnh thực thể.

NGUYÊN TẮC CỦA PHẢN XẠ LIỆU PHÁP VỀ TÂM THẦN

Nguyên tắc đầu tiên để có được bình yên trong tâm hồn là thư giãn, nhưng ta không thể thư giãn khi cơ thể trong một tình trạng lo âu đòi hỏi, hoặc đang nóng cháy yêu đương, hoặc đang trong trạng cơn rối loạn tâm trí. Đối với đa số y sĩ trong trường hợp này là cho bệnh nhân uống thuốc thay vì tấn công ngay vào các nguyên nhân nói trên. Nhưng ta đã biết là không có một thứ thần dược nào làm an thần hoàn toàn được, nếu có chỉ là tạm thời. Mỗi trường quanh ta

có muốn mặt phải đối phó, chống cự hoặc tránh né. Có người tìm đến rượu, thuốc lá, có người xem hát, cờ bạc. Có người tìm phương tiện sinh dục, chiến tranh, tôn giáo và có cả người tự vận nữa. Như thế vấn đề của con người vẫn chưa được giải quyết thỏa đáng.

Ở thời đại bấm nút này, ta hãy tìm đến thiên nhiên cũng với bấm nút nhưng bấm cái nút ngay trong lòng bàn chân của bạn đấy, nó vừa săn sóc sức khỏe, vừa săn sóc tinh thần cho bạn nữa.

Để đem lại sức khoẻ tâm thần tốt, ta cũng kích thích vùng phản xạ của các tuyến nội tiết, nhưng chủ yếu vẫn là vùng tuyến yên, tuyến chủ đạo của cơ thể vì nó làm hài hòa hoạt động của các tuyến khác. Nếu bạn là một ông chồng, sau buổi đi làm về trong một tâm trạng mệt mỏi hoặc căng thẳng. Lúc đó nên nhìn nét mặt của vợ và con bạn, bạn sẽ biết ảnh hưởng của bạn như thế nào. Thường thì để giải khuây bạn đi làm một chút cà phê hoặc một chút

bia phải không ? Tôi thành thực khuyên bạn nên thay bằng một «châu phản xạ học» ít thôi, chỉ hai lần một tuần, và đỡ tốn kém nữa. Lúc đó vàng phản xạ tuyến thượng thận cần được chú ý nhiều hơn. Và hãy tin đi, chỉ sau vài lần thử, bạn sẽ thấy nhiều kết quả hơn bạn đã «làm chơi cho biết».

Một số trường hợp tâm thần

Qua nhiều năm điều trị, tôi có một số trường hợp điều trị các chứng tâm thần bằng phản xạ, có bệnh nhẹ, có bệnh nặng. Một học trò của tôi đã có dịp điều trị một số bệnh nhân được coi là nguy hiểm nữa, và nhiều người trong số đó đã dịp cơn, có thể cho về nhà nữa.

Tôi nhớ lại một trường hợp mà gia đình bệnh nhân không chịu đưa đến bệnh viện mà mời tôi lại nhà. Khi đến, bà D. đứng ở cửa, gương mặt đầy sợ hãi và kích động. Ông D. còn trẻ, là một giáo viên. Vài tháng trước ông ta tự nhiên bị căng thẳng, bút rút tăng dần, và nhà trường buộc phải yêu cầu ông thôi việc. Hiện thời ông ta vẫn có vẻ dữ tợn, và hình như không biết mình đang như thế nào. Bà ta sợ ông

đến nỗi phải cho các con về ngoại ô.

Thoạt đầu, bà ta không dám cho tôi vào vì ông ta đang cầm chiếc tông đơ điện để cắt tóc. Bộ đồ ngủ ông ta xé tan thành vệt dưới đất. Ông ta có vẻ dã thú và chuẩn bị chồm tới tôi ngay lúc đó. Tôi cảm thấy thương xót người đàn ông này hơn là sợ. Tôi nói nhẹ nhàng rằng tôi cần xoa bóp bàn chân cho ông ta dễ chịu, rằng xoa bóp như vậy sẽ làm ông thoải mái và dễ ngủ. Dần dần, tôi tiến đến gần giường của ông ta và cần thận cầm lấy bàn chân rồi bắt đầu chà sát nhẹ nhàng. Ông ta bắt đầu thư dần ra.

Khi thấy đã tạo được tin tưởng. Tôi bắt đầu giải thích là cần phải chà mạnh hơn, và sẽ làm ông ta đau một chút. Ông ta có vẻ nghe ngóng tôi cần thận, nhưng ánh mắt còn hoang dại và nghi ngờ. Tôi bắt đầu day ấn các vùng phản xạ các tuyến nội tiết. Vùng tuyến yên và tuyến hung có vẻ đau nhất vì ông ta hơi nhũ chân lại. Tôi không nhớ chính xác vùng nào là bệnh, nhưng rõ ràng công việc có kết quả. Hình như một bàn chân nhạy cảm hơn bàn chân kia. Điều này có vẻ chung cho mọi bệnh nhân tâm thần.

Sau đó, trước khi ông ta ngủ, tôi báo rằng hai ngày sau, tôi cần dạy ấn cho ông một lần nữa. Tôi cũng dạy ấn cho bà D. vì thực ra bà ta cũng ở trong trạng thái bất loạn tinh thần.

Hai ngày sau tôi trở lại thì ông ta đang nằm đắp chăn trên giường. Khi thấy tôi tiến lại ông ta chìa bàn chân ra ngay và lần này tôi làm gì ông ta cũng chịu để yên.

Đến lần thứ ba tôi ngạc nhiên khi gặp cả hai ông bà ở phòng khách. Người chồng đã trang phục chỉnh tề. Bà D. nói: « Ông ta vẫn chưa chịu nói chuyện, hoặc ăn uống với tôi, nhưng ông đã bắt đầu chú ý người chung quanh và bản thân. Đúng là nhờ bà. Tôi nghĩ là bà sẽ đem lại cuộc sống cho anh D. ». Tôi cười và bảo rằng chính bà D. là người giúp cho ông ta nhiều nhất nếu bà chịu tập các phương pháp phân xạ liệu pháp. Ông D. tiến bộ dần và 6 tuần sau đã trở lại trường để dạy học. Chính hai ông bà sau này vẫn thường áp dụng phân xạ liệu pháp để duy trì cuộc sống tinh thần tốt đẹp.

● Một trường hợp liệt não

Một cậu bé 14 tuổi bị viêm

não từ bé, hiện nay cậu ta co quắp chân tay, không thể chuyển động đầu, ít chi được, trừ việc thổi ra vài âm thanh một cách khó khăn.

Trong lần đầu, cậu ta có vẻ căng thẳng và sợ hãi làm như sợ tôi chích do đã gặp nhiều y sĩ trước đó. Bà mẹ khuyến nhủ là cậu chỉ phải ngồi lên ghế mà thôi. Tôi cầm lấy bàn chân và giải thích cho bệnh nhân là phải chà sát bàn chân và có vài chỗ đau đấy, nhưng tôi phải làm và tôi rất thương cậu. Đến lúc đó tôi vẫn chưa biết là cậu ta còn bị mù nữa. Đương nhiên mẹ cậu bé và tôi đều biết là phân xạ liệu pháp không trị hết bệnh cho con bà được, và chưa biết nó sẽ giúp được nhiều ít ra sao. Vì cậu ta có vẻ bị kích thích nên mục đích chỉ là làm an thần và ngủ thôi. Lúc tôi xoa bóp cậu ta có vẻ nằm yên và thích nữa.

Bàn chân của cậu ta bị biến dạng và khó xác định vùng phân xạ. Dầu sao tôi cũng thử các phương pháp tôi ưu cho cậu trong đó có cả chuyển động đầu và xoay. Sau đó cần dạy ấn cả trên hai bàn tay cong queo nữa.

Trong trường hợp đặc biệt này, chúng tôi đã phục hồi được chức năng nghe và

tăng cường khả năng tâm thần cho cậu.

Tri liệu đã đem lại sự phục hồi cho tế bào thần kinh. Con gái tôi cũng 14 tuổi đi học vừa về và cậu ta tỏ vẻ thích thú khi nghe tiếng líu lo của cháu. Tôi chưa bao giờ thấy một đứa bé rạng rỡ như vậy. Sau đó tôi đưa nhiều trẻ khác tới thăm cậu ta. Đó là niềm hạnh phúc duy nhất của cậu bé.

● Một trường hợp trầm cảm :

Một hôm có một ông đến chỗ tôi và than chán đời quá mức đến nỗi nhiều lúc ông ta muốn kết liễu cuộc sống đi cho xong chuyện vì ông ta là một gánh nặng cho gia đình và bạn bè.

Thực ra ông ta chẳng phải là gánh nặng cho gia đình và có rất nhiều bạn. Ông ta làm việc nhiều, sớm sủa trong nhà một cách xa xỉ, có sức khỏe tốt và không có điều gì phiền muộn đặc biệt. Con người này có tất cả mọi điều mà người khác ao ước nhưng lại muốn kết liễu cuộc sống.

Khi bắt đầu day ấn ở ngón cái, ông ta nhay nhồm lên vì đau đớn làm như tôi vừa châm kim vào ngón chân ông ta vậy. Tôi giải thích là đó

chỉ là ngón tay cái của tôi thôi, còn «cái kim» thì chính ở trong ngón chân của ông ta. Tôi giải thích tất cả nguyên nhân làm cho ông ta trầm cảm. Giải thích tuyến yên là tuyến chủ đạo trong cơ thể và phần xạ có được từ ngón chân cái sẽ làm tuyến này điều hòa hoạt động các tuyến khác trong cơ thể. Ông ta có vẻ chú ý về phương pháp này và bảo tôi cứ làm dù đau đến đâu cũng được.

Khi chuyển qua các vùng khác tôi thấy chúng cũng đau nhưng không như ngón cái. Tôi trở lại ngón này và day ấn thêm vài giây nữa. Cảm giác của hai bàn chân cũng không đồng đều như nhau.

Bệnh nhân có vẻ thư giãn. Khi về ông ta bảo là «Cuộc đời có vẻ đẹp hơn tôi tưởng. Khi nào tôi trở lại nữa?»

Ông ta mất sáu lần điều

trị cả thầy và hoàn toàn mất ý đồ định tự vận trong suốt cuộc đời còn lại. Ông ta học hỏi phần xạ liệu pháp và đã dành nhiều thời gian để truyền bá cũng như điều trị cho người khác.

Và đó cũng là điều mong ước của tôi khi viết cuốn sách này. Chính bạn, cũng có thể đem lại cho mình hoặc người khác một sức khỏe

tự nhiên bằng cách tăng
lượng tuần hoàn qua các
vùng tuyến và cơ quan đề

làm cuộc đời tươi đẹp hơn,
trẻ trung hơn và hạnh phúc
hơn.

MỤC LỤC

Tựa

Lời nói đầu

1 — Mở đầu	7
2 — Các vùng phản xạ của cơ thể trên bàn chân.	
3 — Day ấn vùng phản xạ đầu cổ.	16
4 — Day ấn vùng phản xạ của cột sống.	19
5 — Day ấn vùng phản xạ của tuyến giáp.	21
6 — Day ấn vùng phản xạ phổi và phế quản.	22
7 — Day ấn vùng phản xạ của bao tử.	23
8 — Day ấn vùng phản xạ tuyến thượng thận và thận.	25
9 — Day ấn vùng phản xạ của tụy tạng và lá lách.	26
10 — Day ấn vùng phản xạ của gan — mật.	27
11 — Day ấn vùng phản xạ của tim.	31
12 — Day ấn vùng phản xạ của ruột dư và Van hồi manh tràng.	32
13 — Vùng phản xạ của ruột non, ruột già.	34
14 — Vùng phản xạ của bàng đái.	36
15 — Vùng phản xạ tuyến sinh dục và cơ quan sinh dục.	38
16 — Trị liệu phản xạ đối với bệnh trĩ.	40
17 — Vùng phản xạ thần kinh hông.	42
18 — Phản xạ liệu pháp trong việc trẻ hóa.	45
19 — Phản xạ học trong việc giúp tất cả các tuyến khỏe mạnh.	48
20 — Sử dụng trương lực phản xạ để chống mệt mỏi.	54
21 — Phản xạ liệu pháp trong việc tăng lực.	57
22 — Phản xạ liệu pháp giúp cho tâm thần.	59

Chịu trách nhiệm xuất bản : Phạm Văn Lý - Bìa : Đoàn Mẫn
Giấy phép xuất bản số 10/QĐ-XB - In tại Nhà in Trần Phú
Số lượng 10.000 c, Nộp lưu chiều tháng 4 năm 1988.