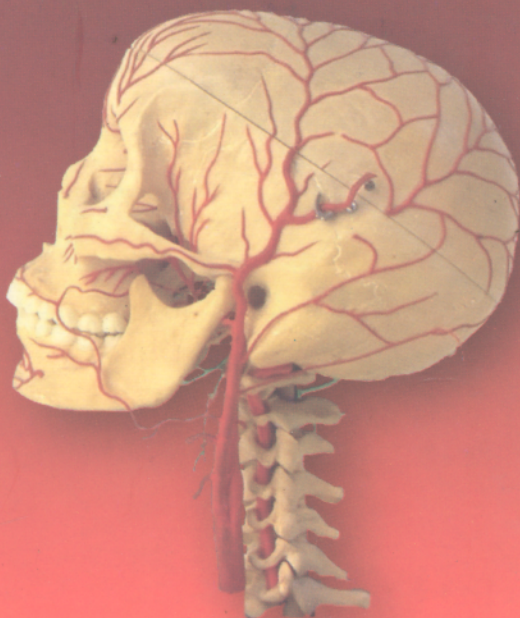


TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA
ĐÌNH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

100

cách chữa bệnh
THẦN KINH



À XUẤT BẢN
Y HỌC



TS : LÊ NGUYỆT NGÀ - TS : NGUYỄN CÚC HOA -
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

Tủ Sách Y Học Thực Hành

100 *Cách Chữa Bệnh* **Thần Kinh**



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Chứng rối loạn thần kinh thực vật là biểu hiện sự phiền muộn tích tụ lâu ngày trong tim. Chỉ cần trấn tĩnh tinh thần, chú ý ăn uống, bệnh sẽ nhanh chóng tiêu tan.

★ Những người nhàn nại, khỏe, dễ mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật

Mấy năm gần đây, chứng rối loạn thần kinh thực vật đã bắt đầu xuất hiện nhiều trên câu chuyện của mọi người; nhưng rất ít người hiểu chính xác triệu chứng cụ thể của bệnh.

Chứng bệnh này do những vấn đề về thần kinh như áp lực nội tâm gây nên. Triệu chứng khác xuất hiện trong các bộ phận của cơ thể như đau đầu, hoa mắt, ù tai, tim đập mạnh, thở khó khăn, chân tay tê dại, đau dạ dày, co giật, đổ mồ hôi, không ra mồ hôi, rối loạn kỳ kinh, táo bón, đại dật v.v...

Tại sao xuất hiện nhiều triệu chứng như vậy? Trước tiên phải hiểu thần kinh thực vật là gì?

Khi hoạt động, con người chủ yếu sử dụng ba loại thần kinh thực vật. Một là "Thần kinh vận động". Đây là loại thần kinh do não bộ chỉ lệnh để chân tay thực hiện các động tác. Hai là "Thần kinh

cảm giác". Khi gặp phải các vật thể khác, chân tay sẽ truyền cảm giác như nóng, đau đến não bộ. Loại cuối cùng là "*Thần kinh thực vật*". Đây là loại thần kinh chi phối mọi hoạt động của nội tạng, huyết quản, tuyến mồ hôi, kiểm soát một cách vô ý thức các động tác của mọi khí quan trong cơ thể.

Ví dụ: Khi căng thẳng, lòng bàn tay sẽ đổ mồ hôi một cách vô ý thức. Đó là tín hiệu "*Căng thẳng*" do não phát ra, dưới chỉ lệnh của thần kinh thực vật, tuyến mồ hôi sẽ chảy. Cho nên khi thần kinh thực vật bị rối loạn, chỉ cần gặp một chuyện nhỏ sẽ đổ rất nhiều mồ hôi hoặc không ra chút mồ hôi nào.

Thần kinh thực vật từ não bộ liên kết đến mọi cơ quan trong cơ thể. Cho nên hễ thần kinh thực vật bị rối loạn thì khắp cơ thể đều xuất hiện triệu chứng.

Do đâu thần kinh thực vật bị rối loạn? Tác giả cho rằng những người bền bỉ, khỏe mạnh dễ lâm vào trạng thái mất điều hòa. Ví dụ: khi bạn buồn phiền sẽ đau khổ, rơi lệ. Đó là vì thần kinh thực vật kích thích tuyến lệ. Nếu có thể chảy ra tự nhiên, chứng tỏ thần kinh thực vật bình thường. Nhưng khi bạn buồn phiền không thể chảy nước mắt, lúc tức bực không thể trút hết cơn thịnh nộ, mà kìm hãm sự đau khổ, phẫn nộ, lo lắng, bất mãn, lâu dần chức năng thần kinh thực vật sẽ mất thăng bằng. Kết quả là năng lượng trong cơ

thể không thể giải thoát sẽ được biểu hiện ra bằng sự không thích nghi của cơ thể, đó chính là chứng rối loạn thần kinh thực vật.

★ Thư giãn bản thân bằng hình thức thích hợp

Những người mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật thường kiểm tra bằng các phương pháp ở bệnh viện, nhưng thực ra bệnh viện không thể nào chẩn đoán chính xác. Cho nên, cho dù bạn có tường trình triệu chứng cũng không ai biết bạn có bệnh, ngược lại còn hiểu nhầm bạn là "giả bệnh", "làm điệu", song song với sự chịu đựng dày vò của bệnh tật, còn phải chịu đựng sự hiểu nhầm của những người xung quanh.

Nói một cách thực sự, trong đó có một phần lớn là trách nhiệm của thầy thuốc. Các kiểm tra thông thường đều thông qua rất nhiều số liệu để phán đoán xem có chính xác không. Nhưng thần kinh thực vật là bệnh về chức năng thần kinh, có nghĩa là nói vấn đề cơ năng của thần kinh chuyển lệnh đến nội tạng mạnh hay yếu, là vấn đề bình thường hay không bình thường, cho nên kiểm tra bằng các xét nghiệm máu và quan sát bằng mắt thường không thể phát hiện được triệu chứng của bệnh.

Song, thần kinh thực vật có bị mất thăng bằng hay không? Hoàn toàn có thể phát hiện được triệu chứng không bình thường qua trị số xét nghiệm máu. Ở phòng kiểm tra sức khỏe về áp lực và ở nội

khoa, khoa thần kinh đều có thể làm các xét nghiệm đo thần kinh thực vật, xem có bình thường không.

Sau khi tiến hành các xét nghiệm đó và nhận các chỉ đạo liên quan, muốn loại trừ triệu chứng đó, điều quan trọng nhất là trước tiên phải thư giãn bản thân.

Ước chế là nguyên nhân căn bản dẫn tới mắc bệnh. Cần phải thả lỏng tinh thần của mình một cách thích hợp. Ngoài ra phải có thời gian nghỉ ngơi đầy đủ. Có nhiều cách để thư giãn bản thân như phương pháp hô hấp, liệu pháp vận động, liệu pháp gia đình.

Ngoài ra ăn các thực phẩm dinh dưỡng nhằm thư giãn áp lực, loại bỏ lo lắng cũng là biện pháp quan trọng. Hãy tìm lấy phương pháp thích hợp cho mình, vận dụng vào trong đời sống hàng ngày của bạn.

Chương 1

ĂN UỐNG BÀI THUỐC THẦN DIỆU ĐIỀU TRỊ CÓ HIỆU QUẢ

Chỉ cần hấp thu đủ canxi thì có thể tránh tâm thần bất định và phòng ngừa các loại bệnh tật do áp lực thần kinh gây nên

1. Canxi có thể ngăn cản sự sản sinh áp lực

Từ lâu người ta đã biết canxi có tác dụng an thần, là thành phần quan trọng ngăn cản sự tạo ra áp lực.

Đông y sẽ kê toa thuốc chứa nhiều canxi như mẫu lệ (vỏ hàu) và long cốt (hóa thạch xương động vật) cho các bệnh nhân nhạy cảm, thần kinh dễ bị ảnh hưởng.

Còn ở phương Tây, nếu thần kinh căng thẳng, khó ngủ, người ta sẽ uống một cốc sữa nóng sẽ vào giấc ngủ say ngay.

Các ví dụ thực tế trên đây đều là kinh nghiệm do con người đúc kết được trong thực tiễn. Tuy chưa được khoa học chứng minh, nhưng người ta đã làm thực nghiệm để chứng minh tác dụng an thần và phòng chống tạo ra áp lực của canxi. Trong đó đáng được đề cập là nghiên cứu về “Triệu chứng áp lực”. Gọi triệu chứng áp lực là chỉ khi có áp lực sinh lý tăng lên như nhiệt, ánh sáng, tia phóng xạ và ngoại lực, một loại chất chống áp lực sẽ sinh ra

trong tế bào, khi chất đó tăng lên thì sức đề kháng của cơ thể đối với áp lực sẽ tăng, có thể giảm thương tổn do áp lực mang lại.

Trong quá trình sinh ra áp lực đó, canxi đóng vai trò rất quan trọng. Trên thực tế khi áp lực do nhiệt, ngoại lực mà tế bào phải gánh chịu tăng lên thì canxi sẽ truyền dẫn tín hiệu đó trong tế bào. Truyền dẫn tín hiệu đến tế bào được coi là "Sứ giả thứ nhất" còn truyền dẫn tín hiệu trong tế bào là "Sứ giả thứ hai" trong đó bao gồm canxi.

Sau khi truyền dẫn đến tế bào, trong tế bào bắt đầu có nhiều men hoạt động, tạo ra các chất cần thiết. Trong quá trình đó, canxi đóng vai trò vô cùng quan trọng. Canxi trong tế bào được chứa trong "Kho canxi". Khi canxi từ trong kho ra, biến thành chất có thể phát huy tác dụng trong tế bào tăng lên, thì sự vận động của tế bào trở về sẽ nên nhịp nhàng.

Cho nên muốn chống áp lực sinh lý dẫn tới làm mất sự thăng bằng của thần kinh thực vật thì chất canxi là hết sức quan trọng.

Khi áp lực thần kinh tăng lên thì trong tế bào sẽ có những thay đổi ra sao, trước mắt còn chưa rõ, nhưng cơ thể tưởng tượng được tế bào bị ảnh hưởng bởi áp lực thần kinh sẽ có sự phản ứng phòng ngự tương ứng. Cho nên hấp thu lượng canxi đầy đủ là điều không thể thiếu để giảm nhẹ áp lực thần kinh.

2. Thiếu canxi, hành động sẽ trở nên khác thường

Canxi không những có tác dụng vô cùng quan trọng trong quá trình truyền đạt, mà còn có công hiệu đặc biệt về an thần. Đã dùng động vật làm thí nghiệm về sự phản ứng khi thiếu canxi. Khi cho chuột ăn các thực phẩm không đủ canxi trong thời gian dài, thì hô hấp của chúng trở nên mạnh, tính tình của chúng trở nên hung hãn, hành động khác thường. Sau khi bổ sung canxi cho các con chuột đó, tính tình của chúng trở nên dịu dàng, hành động trở lại bình thường. Vậy với con người sẽ thế nào? Ở nước Anh có một thí nghiệm như sau. Tiến hành điều tra về ăn uống của 17 cô gái bất lương, phát hiện thức ăn của họ đều thiếu các chất khoáng mà canxi là chính, dẫn tới toàn thân bất lực, máu lạnh, thô bạo và có cảm giác bất cần.

Sau khi cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho họ, tính cách bắt đầu thay đổi, tâm lý phản kháng cũng giảm và không còn đánh lộn, kiêu chuyệ nữa. Trước đây họ làm việc gì cũng không tập trung, còn bây giờ đã có thể bình tĩnh, bắt đầu có hứng thú đối với cuộc sống. Các chuyên gia cho rằng sự thay đổi đó là nhờ tăng đủ canxi và thực phẩm.

Tóm lại, khi thiếu canxi, động vật sẽ trở nên hành động khác thường. Còn con người thì tinh thần bất an, hành động thô bạo thiếu suy nghĩ. Trong tình trạng khủng hoảng tinh thần nếu có việc không vui hoặc xảy ra sự việc gây lo lắng thì áp lực sẽ tăng thêm. Song chỉ cần

nhận được lượng canxi đầy đủ, tinh thần sẽ ổn định không còn nóng nảy, áp lực tinh thần sẽ giảm tương ứng.

Trong các sản phẩm sữa như sữa bò, sữa chua, sữa bột, các sản phẩm chế biến bằng đậu như đậu phụ, đậu nành, các loại tảo biển như rong biển, rau cải, cà rốt khô, cá khô, cá mòi khô và các loại cá nhỏ khác đều chứa hàm lượng canxi phong phú.

Vitamin B₁₂ có thể cải thiện một cách có hiệu quả chứng mất ngủ và chứng mất thăng bằng về thần kinh thực vật và do áp lực thần kinh gây nên

1. Vitamin B₁₂ có liên quan mật thiết đến sự cân bằng thần kinh thực vật

Thần kinh thực vật mất thăng bằng sẽ nảy sinh nhiều triệu chứng như đau đầu, đau vai, mệt mỏi, vô lực, lo lắng, tim đập mạnh, chóng mặt, nhưng trong kiểm tra sức khỏe bình thường lại không phát hiện được điều gì khác biệt. Trong xã hội hiện đại, loại bệnh này đã trở nên phổ biến.

Thần kinh thực vật điều khiển sự chuyển vận các khí quan nội tạng, nắm sinh mệnh con người. Thần kinh thực vật chia ra thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Hai cái hỗ trợ nhau mới bảo đảm bình thường. Thần kinh thực vật mất điều hòa là chỉ sự mất thăng bằng giữa thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm.

Hiện nay việc nghiên cứu chứng mất thăng bằng thần kinh thực vật đang không ngừng tiến triển. Căn cứ vào nguyên nhân, chứng mất thăng bằng thần kinh thực vật chủ yếu có ba loại dưới đây:

★ Chứng bệnh thần kinh do yếu tố thần kinh là chính.

★ Chứng bệnh thể xác và tinh thần do tồn tại giữa tinh thần với sự mất thăng bằng thần kinh thực vật.

★ Loại bệnh mang tính bản chất không rõ nguyên nhân, nhưng nguyên nhân về mặt thể chất đóng vai trò lớn nhất.

Chất dinh dưỡng có hiệu quả rõ rệt đối với việc cải thiện chứng mất điều hòa thần kinh thực vật, chủ yếu là nhóm vitamin, B và vitamin E. Trong đó, các bác sĩ khoa thần kinh thường sử dụng B₁₂. Trước đây, B₁₂ chủ yếu dùng để điều trị chứng thiếu máu ác tính, về sau tác dụng của B₁₂ đối với duy trì một cách có hiệu quả sự bình thường của thần kinh thực vật đã dần dần được thừa nhận. Vitamin B₁₂ có thể giúp thần kinh thực vật đã mất thăng bằng sản sinh ra khả năng tự khôi.

Những người mắc chứng mất điều hòa về thần kinh thực vật thường xuyên điều trị bằng chế phẩm vitamin B₁₂, đều thu được hiệu quả rõ rệt.

2. Gần đây chứng mất ngủ do áp lực tinh thần quá nặng ngày càng tăng

Chứng mất ngủ chủ yếu có hai loại: Một là chứng phân liệt và mất ngủ do lo lắng, thần kinh suy nhược gây

nên. Loại thứ hai là chứng mất ngủ có tính thần kinh do áp lực gây nên. Vitamin B₁₂ chủ yếu có hiệu quả với chứng bệnh thứ hai. Dưới đây xin giới thiệu một trường hợp: Một người bệnh, sau khi tốt nghiệp đại học được vào làm ở xí nghiệp lớn. Trong thời gian thực tập tại xí nghiệp, ở chung phòng với đồng nghiệp. Từ đó mắc chứng mất ngủ. Cho dù có ngủ được thì nửa đêm hoặc sáng sớm đã tỉnh. Khi đi làm không thể tập trung tinh thần. Cuối cùng đành phải tìm đến bác sĩ.

Anh ta là người có tố chất thần kinh hướng nội, một việc nhỏ cũng trở nên căng thẳng. Thời kỳ còn là học sinh đã có những trường hợp đêm trước khi thi do quá căng thẳng mà không ngủ được. Nhưng kết quả kiểm tra của bệnh viện chứng tỏ anh ta hoàn toàn có thể ngủ ngon cho dù thời gian ngắn. Điện não đồ đã chứng tỏ điều đó. Nhưng anh ta không tin. Cuối cùng nhân khi anh ta ngủ say, lặng lẽ tháo đồng hồ, sáng sớm hôm sau đưa lại cho anh ta, lúc đó anh ta mới chịu tin rằng mình đã ngủ say.

Chứng mất ngủ do thần kinh thường xảy ra ở những người mà tố chất thần kinh rất nhạy cảm đối với những việc hết sức nhỏ. Họ lo lắng không thể nào ngủ được, tìm mọi biện pháp để ngủ, kết quả trái ngược đại não của mình càng tỉnh táo, .

3. Vitamin B₁₂ có thể điều chỉnh thời gian ngủ bị rối loạn và cải thiện chất lượng giấc ngủ

Con người làm việc và nghỉ ngơi theo đồng hồ sinh học. Đó chính là "Thời khóa biểu ngày đêm". Con người

nói chung đều sắp xếp mọi hoạt động theo thời gian biểu đó. Nhưng khi thời gian sinh hoạt hàng ngày bị đảo lộn, thì điều tiết bên trong cơ thể con người sẽ có sự khác biệt lớn với hành động bên ngoài, đồng hồ sinh học sẽ trở nên lộn xộn, cho nên mới xuất hiện hiện tượng khác thường, không thể có giấc ngủ ngon.

Những người dễ mắc chứng mất thăng bằng về ngủ ngày, đêm phần lớn thuộc những người luôn luôn phải điều chỉnh thời gian như: phi hành đoàn máy bay quốc tế, các nhân viên phải thường xuyên đi công tác ở nước ngoài, các nhân viên ngân hàng phải thường xuyên theo dõi thị trường chứng khoán quốc tế, những người phải phục vụ ban đêm... Ngoài ra những người thiếu niềm tin, tính điều hòa kém cũng dễ mắc chứng mất điều hòa về ngủ.

Vitamin B₁₂ có công hiệu nhất định về điều trị, cải thiện chứng mất ngủ này. Các nghiên cứu gần đây chứng tỏ vitamin B₁₂ có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ, điều chỉnh thời gian ngủ. Công dụng này của B₁₂ chắc chắn sẽ ngày càng được mọi người tiếp nhận.

Vitamin B₁₂ chứa nhiều trong gan, thịt (thịt bò, lợn, gà) trong con hàu, cá mòi và trong thực phẩm có tính động vật chứa Protein cao như các loại sữa. Trong thực phẩm thực vật như đậu, xì dầu và các chế phẩm đậu chứa hàm lượng vitamin B₁₂ ít cho nên hiệu quả không rõ.

Vitamin B₁₂ chịu được nhiệt độ cao, cho nên bất kể luộc, hấp, om, xào, hay chiên đều không làm mất nhiều

vitamin B₁₂ và dễ hấp thu. Nếu hấp thu từ trong thực phẩm có khó khăn thì có thể uống vitamin bào chế, nhưng trước khi uống nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Khoai lang và vừng là hai vị thuốc công hiệu nhất

1. Khoai lang và vừng là sản phẩm dinh dưỡng cao cấp

Khoai lang và vừng được đánh giá rất cao, chúng là "Sản phẩm dinh dưỡng cao cấp". Phương pháp điều trị này chủ yếu là ăn khoai lang và vừng. Kiến thức đông y và lý luận y học sáng tạo ra một phương pháp điều trị mới.

Khoai lang và vừng vẫn là loại thực phẩm phong phú. Thực phẩm được chia làm ba cấp: cao cấp, trung cấp và sơ thấp. Khoai lang và vừng đen thuộc loại cao cấp. Cao cấp được coi là nguồn của sinh mệnh nuôi sống vạn vật trên quả đất, được con người tôn là "Thánh dược", hoàn toàn không hại sức khỏe con người, sử dụng lâu dài cũng không có tác dụng phụ nào, mà còn có thể loại bỏ chất mỡ và thịt dư thừa khiến cơ quan sinh lý càng khỏe mạnh, cử chỉ càng nhẹ nhàng, thần kinh không còn yếu đuối, ngoài ra còn có thể kéo dài tuổi thanh xuân, tránh sự dày vò của bệnh tật, tăng tuổi thọ.

2. Ăn uống các sản phẩm cao cấp sẽ có tác dụng quan trọng đối với việc điều tiết sinh lý và tinh thần

Gần đây trong sinh thái học, sinh lý học, dinh dưỡng học, điều trị học thường xuất hiện cụm từ "cơ năng", "điều tiết". Điều tiết cơ năng có thể bảo đảm sự cân bằng của

cơ thể, duy trì sự ổn định, tiếp tục điều trị hết các bệnh tật, bảo vệ sức khỏe. Ngược lại, điều tiết không thỏa đáng, trật tự trong cơ thể bị rối loạn, thì càng dễ nhiễm bệnh.

Cơ thể người do 5 hệ thống: hệ thống miễn dịch, hệ thống thần kinh, hệ thống bài tiết trong, hệ thống huyết quản và hệ thống tái tạo hợp thành, hỗ trợ lẫn nhau để bảo đảm sự cân bằng của cơ thể.

Khoai lang và vừng sản phẩm cao cấp dùng để ăn sẽ rất phù hợp với sự điều tiết cơ năng của cơ thể. Dưới đây sẽ đối chiếu về tính năng của hai loại thực phẩm đó đối với 5 hệ thống của con người.

Tác dụng làm nhuận cơ năng sinh lý, phù hợp với hệ thống bài tiết trong và hệ thống tái tạo, tác dụng thần diệu của nó thích hợp với hệ thống thần kinh. Tác dụng tránh sự xâm nhập của bệnh tật thích hợp với hệ thống miễn dịch. Tác dụng loại bỏ mỡ thừa thích hợp với hệ thống huyết quản, giúp cho cơ năng của toàn cơ thể vận hành thuận lợi.

Phương pháp điều trị của y học hiện đại cũng có thể có hiệu quả đối với cơ năng nào đó của cơ thể nhưng lại sinh ra tác dụng phụ đối với cơ năng khác. Cho dù xem xét trên quan điểm y học hiện đại, thì các loại thực phẩm như khoai lang, vừng đều có hiệu quả đối với các hệ thống sinh mệnh, có tác dụng tự điều tiết rất tốt. Ngoài ra không những có thể ăn riêng từng loại mà còn có thể ăn hỗn hợp mấy loại thực phẩm cao cấp làm

thành “*Canh khoai lang vừng*” càng có hiệu quả gấp bội, phát huy khả năng điều tiết cơ năng cao nhất.

3. Nguyên liệu và cách làm “Canh khoai lang vừng”

★ Nguyên liệu cho một người ăn bao gồm: 100g khoai lang, 10g vừng, canh hải đới vừa phải và một ít xì dầu.

★ Bóc bỏ vỏ khoai rồi nghiền nhỏ.

★ Cho khoai lang đã nghiền vào trong canh hải đới có cùng số lượng (nước vừa đủ) đảo đều, cho xì dầu vào.

★ Cho tất cả vào nồi, để lửa vừa, đảo cẩn thận.

★ Sau khi tăng nhiệt, trước khi sôi (khoai lang khi nấu đến sôi sẽ trở nên cứng) nhắc nồi xuống, cho vừng vào.

★ Cho vào bát sẽ được canh khoai lang vừng.

Người ngại nghiền khoai lang hoặc người có da quá mẫn cảm, có thể đi mua thành phẩm ở thị trường.

Linh chi có thể nâng cao khả năng miễn dịch, cải thiện sự tuần hoàn máu, giúp khôi phục thần kinh thực vật sau khi bị mắc chứng mất điều hòa

Linh chi thuộc họ nấm nhiều lỗ. Từ rất lâu linh chi thiên nhiên đã được coi là thần dược có khả năng cải tử hoàn sinh. Nhưng ngày nay phần lớn linh chi được trồng nhân tạo.

Căn cứ vào màu sắc, linh chi chia làm 6 loại có công dụng điều trị khác nhau. Mỗi loại linh chi đều có hai dược tính chung và đều có liên quan đến việc cải thiện chứng mất thăng bằng của thần kinh thực vật.

Trước hết là công dụng nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Công dụng này, không phải ngày một ngày hai có hiệu quả ngay, mà phản ứng lâu dài, chứng viêm mới dần dần bị loại bỏ, vết thương kín miệng, bệnh giảm dần. Nghiên cứu khoa học chứng tỏ, sau khi khả năng miễn dịch được nâng cao, tế bào cũ bị giết chết, tế bào mới không ngừng sinh ra.

Công dụng thứ hai là cải thiện sự tuần hoàn của máu, đặc biệt là sau khi tuần hoàn của máu cuối dây thần kinh được cải thiện tốt thì thị lực, thính lực, vị giác đều được nâng cao. Các chứng đau vai, viêm khớp, vị hàn đều được cải thiện. Chứng mất điều hòa thần kinh thực vật là sản phẩm phụ của nền văn minh hiện đại, là loại bệnh xã hội. Nó có đặc điểm lớn nhất là khắc phục triệu chứng bề ngoài thì các triệu chứng khác vẫn tiếp tục phát triển. Chứng bệnh mang tính toàn thân ẩn hiện này sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch và năng lực tuần hoàn máu của cơ thể.

Khi tăng áp lực mạnh, phá hoại có ý thức sự thăng bằng thần kinh thực vật của động vật thì trong thời gian ngắn khả năng miễn dịch và sự lưu thông máu của chúng sẽ giảm xuống. Chúng ta có thể suy đoán khi thần kinh thực vật của con người bị mất thăng bằng cũng sẽ sinh ra hiện tượng tương tự. Ăn linh chi, do tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch và thúc đẩy tuần hoàn máu, nên có thể cải thiện được các triệu chứng đó. Nhưng linh chi không phải có tác dụng đối với thần kinh, cũng không phải là thuốc thần kinh. Ngoài ra cũng không thể

nói, trước đây sức lực có 10 phần sau khi uống linh chi biến thành 15 phần. Linh chi chỉ có thể khôi phục sức lực bị giảm xuống còn 7 phần trở lại 10 phần.

Linh chi đắt, cho nên phải hiểu rõ công hiệu của nó để sử dụng cho chính xác.

Tỏi chữa thành phần khôi phục sự cân bằng thần kinh thực vật rất phong phú

Chứng mất điều hòa thần kinh thực vật do rối loạn thần kinh thực vật gây nên là loại bệnh không có phương pháp điều trị một cách có hiệu quả tuyệt đối. Người bệnh thường cảm nhận rất rõ tác hại của nó.

Ở đây, người viết muốn giới thiệu một phương pháp điều trị gia đình: ăn tỏi. Trong thành phần của tỏi có một loại ảnh hưởng đến thần kinh thực vật, duy trì sự bình thường hóa của nó. Tính hiệu quả của tỏi không những chỉ thể hiện trong đời sống mà còn được chứng tỏ trong y học.

Thần kinh thực vật bị che lấp bởi một loại mỡ gọi là tủy tiêu. Chất tỏi có thể xuyên thủng lớp mỡ đó, thâm nhập vào bên trong, ảnh hưởng trực tiếp đến dây thần kinh, cho nên hiệu quả tương đối rõ rệt.

Chức năng chủ yếu của tỏi là ảnh hưởng trực tiếp đến tổ chức thần kinh, trấn an thần kinh đang hưng phấn, căng thẳng. Phần lớn nguyên nhân dẫn tới làm thần kinh thực vật mất thăng bằng đều là do áp lực, còn tỏi lại có thể làm trấn tĩnh thần kinh đang hưng phấn khác thường, khiến thần kinh ổn định trở lại, loại bỏ được áp lực.

Ngoài ra, tỏi còn có thể làm cho thần kinh đã bị ngừng trệ hoạt động trở lại, khiến những người mắc chứng trầm uất bình thường trở lại.

Cũng có thể nói chất tỏi có công hiệu hai hướng, bắt đầu ở vào trạng thái tinh thần nào, đều có thể khiến nó khôi phục trở lại. Đó chính là hiệu quả ổn định môi trường bên trong của tỏi.

Hiệu quả đó của tỏi không những đối với thần kinh mà ngay cả đối với nhiệt độ, huyết áp và thành phần máu của cơ thể đều không thể thiếu. Nhờ hiệu quả này mà tỏi duy trì được cơ năng của cơ thể, có công hiệu kỳ diệu đến việc khôi phục thần kinh thực vật đã bị mất điều hòa.

Trong tỏi còn chứa vitamin B₁, được gọi là "Vitamin tinh thần" rất phong phú và canxi có thể khắc phục được nhân tố gây lo lắng, giúp cho việc bình thường hóa thần kinh cuối. Trong ăn uống nếu bằng nhiều cách, ăn được nhiều tỏi thì rất có ích cho việc loại bỏ các triệu chứng rõ rệt về mất điều hòa thần kinh thực vật như: mất ngủ, lo lắng, tim đập mạnh hoặc nóng nảy.

Trà bát bảo có tác dụng an thần, phòng ngừa bội thực, đồng thời có công hiệu kỳ diệu đối với bệnh của người lớn tuổi

1. Áp lực là nguyên nhân căn bản gây nên chứng mất điều hòa thần kinh thực vật và các bệnh của người lớn tuổi

Những năm gần đây, việc ăn uống bắt đầu có sự thay

đổi rõ rệt. Người ta càng ngày càng ăn nhiều. Mọi người bắt đầu chuyển từ các món ăn dân tộc sang các món ăn phương Tây. Nhưng sự thay đổi không chỉ dừng lại ở nội dung thực phẩm mà ngay cả cách ăn cũng thay đổi. Loài người vốn ăn là vì mục đích sinh tồn. Ngày nay đã chuyển thành có ngon mới ăn.

Mặt khác, phong trào giảm béo lại không ngừng rộ lên. Các phụ nữ trẻ tuổi ép buộc mình không chế ăn uống khiến cơ thể gầy yếu. Nhưng mặt khác cũng có những người không giảm béo sẽ dẫn tới tử vong. Béo phì cũng là một loại bệnh. Gần đây người ta gọi béo phì, huyết áp cao, đái tháo đường và chứng máu nhiều mỡ là 4 loại trọng bệnh gây tử vong. Chúng được coi là các nhân tố nguy hiểm gây xuất huyết não, tắc nghẽn cơ tim, có liên quan mật thiết đến sinh mệnh.

Hút thuốc và áp lực đều có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Đặc biệt là áp lực của công việc gây nên.

Còn trong xã hội hiện đại khi bạn gặp phải sự việc không thuận lợi, thì vừa không thể trút mọi oán giận, cũng không thể phản kháng. Bởi vì bạn không thể giải quyết được gì, đành phải chịu đựng, hậu quả áp lực chồng chất phá vỡ sự cân bằng thần kinh thực vật và các loại nhân tố kích thích khác, thể xác và tinh thần đều bị tổn thương nghiêm trọng.

2. Áp dụng phương pháp điều trị bằng uống trà thích hợp sẽ có hiệu quả tốt loại bỏ áp lực

Hiện nay có nhiều bệnh viện đã tiến hành tư vấn đầy đủ đối với những người bệnh do áp lực và bệnh người già

để có liệu pháp tương ứng. Ngoài ra, là một liệu pháp gia đình, xin giới thiệu cho các bạn bài thuốc "Trà bát bảo" gồm 8 loại đông dược là cầu kỷ tử, sơn tra, long nhãn, la hán quả, hồng táo, lục bồ đào, chi ma, hồng trà hợp thành.

8 vị trong trà bát bảo đều được chọn lựa kỹ lưỡng qua kinh nghiệm nhiều năm và qua thực tiễn khoa học. Cầu kỷ tử có tác dụng cường thần tráng thể, khắc phục mệt mỏi của mắt, điều trị huyết áp cao. Sơn tra có tác dụng làm sạch dạ dày, sạch ruột, khắc phục các bệnh về tim. Long nhãn có hiệu quả kỳ diệu đối với chứng mất ngủ, bệnh huyết áp thấp và chứng thiếu máu. La hán quả có thể giảm đau họng, đề phòng viêm phế quản. Hồng táo có tác dụng an thần, khắc phục mệt mỏi, cảm giác thiếu lực đồng thời giảm nhẹ áp lực tâm lý. Còn lục bồ đào có thể điều trị chứng mất ngủ, huyết áp thấp. Chi ma có thể điều trị xơ cứng động mạch và huyết áp cao. Hồng trà lại có tác dụng phòng ngừa béo phì.

Vì thế trong trà bát bảo chứa nhiều thành phần có thể khắc phục mệt mỏi, an thần. Cho nên biết lợi dụng sẽ có tác dụng tốt cho việc khắc phục áp lực, cải thiện chứng mất điều hòa thần kinh thực vật. Hơn nữa, khi bạn uống trà, nếu không nghĩ đến công việc và các thứ phiền lòng khác thì hiệu quả khắc phục áp lực càng tốt.

Rượu tía tô có thể loại bỏ độc tố qua nhạy cảm, an thần, giúp tiêu hoá, còn có tác dụng giải độc sát trùng

1. Tía tô thường xuất hiện trong bài thuốc đông y

Tía tô là một vị thuốc đông y nhưng nó không thể làm vị thuốc riêng. Đặc điểm của đông y là hỗn hợp vài vị thuốc làm một, có khi trong một bài thuốc đông y có tới mười mấy vị thuốc. Khi số lượng vị thuốc trong bài thuốc đông y tương đối ít, chứng tỏ được tính của loại thuốc đó rất mạnh, khi sử dụng cần phải phối hợp với thể chất, sức khỏe người bệnh.

Gần đây trong một số liệu pháp dân gian, số người sử dụng từng vị thuốc riêng lẻ ngày càng nhiều, tính nguy hại của nó khiến người ta phải lo ngại. Song tía tô là một vị thuốc rất ôn hòa, cho dù cơ thể người bệnh rất yếu, sử dụng nó cũng không gây nguy hại gì, rất thích hợp sử dụng trong liệu pháp dân gian chỉ dùng riêng một vị thuốc.

Uống lượng rượu tía tô thích hợp sẽ sinh ra công hiệu vốn có của cồn. Tía tô thường sử dụng làm thuốc đông y. Trong bài thuốc dân gian thường sử dụng tía tô xanh thành phần cơ bản không khác biệt mấy.

Trong sách thuốc cổ, tía tô dùng để "phát tán phong hàn". Phong là chỉ cảm mạo và chứng quá nhạy cảm. Hàn là chỉ trạng thái tim suy nhược. Ý là thông qua là cho người đổ mồ hôi để loại trừ bệnh tật. Nó còn có tác dụng cải thiện tuần hoàn của máu, làm thay đổi hình thái của tim.

2. Loại bỏ độc tố có tính mẫn cảm, điều chỉnh thần kinh thực vật bị rối loạn

Dưới đây sẽ phân tích chức năng của tia tō trên góc độ đông y.

★ Trước tiên nó có thể loại trừ độc tố có tính mẫn cảm. Trước đây đã từng có cuộc điều tra, trong ba người có một người mắc chứng mẫn cảm. Ngày nay hình như càng nghiêm trọng hơn trước.

Nói đến mẫn cảm, người ta thường nghĩ tới chứng dị ứng, hen suyễn và chứng phấn hoa. Đông y cho rằng những người thường ngứa hay bị cảm là do ảnh hưởng bởi độc tố quá nhạy cảm. Chứng viêm mũi, viêm tai giữa, viêm kết mạc cũng thường xảy ra ở những người dễ nhạy cảm. Những người có chứng bệnh này kiên trì uống rượu tia tō một thời gian sẽ có thể đạt mục đích nhanh chóng chữa khỏi bệnh. Trong thuốc đông y chữa cảm cúm có nhiều bài thuốc chữa tia tō.

★ Thứ hai có thể điều chỉnh thần kinh thực vật bị rối loạn, có công dụng an thần. Khi họng bị đau hoặc do áp lực đè nặng không thể ngủ được thì thấy thuốc thường kê toa có vị tia tō, mục đích là để an thần. Trong rượu tia tō có hàm lượng cồn ít, càng giúp cho con người nhanh chóng đi vào giấc ngủ.

★ Thứ ba giúp tiêu hóa. Những người thiếu trương lực (toàn thân vô lực) thì thức ăn thường tích lại trong dạ dày. Tia tō có thể nhanh chóng chuyển thức ăn xuống ruột, làm sạch dạ dày.

★ Thứ tư tác dụng giải độc, phòng thối rửa, sát trùng.

Khi ăn cá sống thường ăn nhiều tia tō cũng chính là vì nguyên nhân này.

Ngoài các tác dụng trên còn có tác dụng tản nhiệt vừa phải. Các chức năng đó không thể thấy công hiệu ngay mà phát huy tác dụng từ từ. Chính vì công hiệu ôn hòa này mà tía tô được thừa nhận là vị thuốc tương đối lý tưởng.

Cho dù mỗi ngày đều ấn tía tô cũng không thể khiến cơ thể sinh ra kháng thể, cũng không tích lại trong cơ thể. Nó an toàn tin cậy, cho nên thích hợp với mọi người. Chỉ có rượu tía tô hơi bị hạn chế, người không biết uống rượu đương nhiên không thể uống nhiều và người hay ra mồ hôi trộm cũng không được uống rượu tía tô.

3. Nguyên liệu và cách làm rượu tía tô

★ Tía tô xanh 200g (khoảng 200 cành) đường phèn 200-500g, rượu 350g-1,8 lít.

★ Rửa sạch tía tô, để thật ráo nước, rải ra nong phơi khoảng 1 giờ.

★ Cho tía tô đã phơi vào trong bình miệng lớn làm rượu mơi.

★ Tùy theo khẩu vị từng người cho thêm lượng đường phèn thích hợp.

★ Đổ rượu vào ngâm 3-4 tuần sau lấy tía tô ra.

★ Hai tháng sau đường phèn tan hết, vị trở nên thơm ngon, lúc đó có thể uống.

Người không muốn tự tay làm có thể mua rượu tía tô ở cửa hàng. Để ngủ ngon có thể dùng rượu nguyên chất pha với rượu tía tô khoảng 30-60ml uống trước lúc ngủ. Mùa đông dùng nước sôi để pha có thể cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao nhiệt độ cơ thể.

Nước rau cải dầu chứa vitamin và canxi phong phú, có thể khắc phục áp lực và sự lo lắng bất an một cách hiệu quả

Gần đây, nước rau xanh làm bằng cải dầu đã trở thành loại thực phẩm tăng cường sức khỏe rất hữu hiệu, được mọi người chú ý. Từ thời Giang Hộ đã bắt đầu trồng cải dầu. Hiện nay 4 mùa trong năm đều có. Mùa rộ nhất là cuối đông đầu xuân, qua vài lần sương muối vùi dập càng trở nên xanh tươi. Nó còn có tên rau mùa đông, rau tuyết, rau lưu ly.

Cải dầu có tính chịu lạnh cao từ thời kỳ đầu Minh Trị bắt đầu trồng rộng rãi lan khắp mọi nơi ở Nhật Bản.

Là loại rau xanh mùa đông cải dầu có tác dụng làm ấm người. Trong cuốn sách "Dinh dưỡng đại toàn" nổi tiếng thời Giang Hộ đã viết: "Rau cải dầu có tác dụng khử độc, thuần khí, tiêu hóa, nhuận trường, thông khí". Ngoài ra còn có thể dùng cải dầu để loại bỏ cặn bã tích tụ trong cơ thể.

Cải dầu được coi là sản phẩm thay thế cải bó xôi, nhưng xét từ góc độ dinh dưỡng thì thành phần dinh dưỡng cải dầu cao hơn nhiều. Đặc biệt cần nói tới là trong cải dầu không có chất chát như cải bó xôi, cũng không có axit oxalic có hại cho sức khỏe.

Cải dầu không cần nấu, ăn sống càng hấp thu được nhiều dinh dưỡng. Những người có tố chất nhạy cảm cũng có thể yên tâm ăn. Đó cũng là điểm ưu việt của nó so với các loại rau khác.

Ngoài ra trong cải dầu chứa nhiều vitamin A, vitamin C, vitamin E. Nguyên tố chống ung thư phong phú. Vitamin C không chịu được nhiệt nhưng do cải dầu có thể ăn sống, không cần nấu, cho nên sự hao tổn về vitamin được giảm đến mức thấp nhất.

Chắc nhiều người không biết trong cải dầu còn chứa canxi phong phú. Hàm lượng canxi trong cải dầu gấp 6 lần cải bó xôi, rất có hiệu quả đối với điều trị chứng loãng xương, một vấn đề nan giải của y học hiện đại, và khắc phục áp lực cùng sự lo lắng do chứng rối loạn thần kinh thực vật gây nên.

Để đề phòng tổn thất vitamin C, lại hấp thụ được vitamin A và vitamin E một cách hiệu quả, cách ăn lý tưởng là salad hoặc xào bằng dầu hay làm thành nước rau xanh. Trong điều kiện thiếu rau xanh ngày nay, rau cải xanh lại 4 mùa xanh tươi, giá cả cũng phải chăng, nếu biết tận dụng một cách có hiệu quả thì sẽ có lợi cho sức khỏe của bạn.

Nguyên liệu và cách làm nước cải dầu

★ Cải dầu 1/2 nắm, táo (trái bôm) tốt nhất là loại táo hồng ngọc nửa quả, chanh 1/2 quả, nước 200ml.

★ Cắt cải dầu thành khúc ngắn 3-4cm, táo bóc vỏ, bỏ hạt cắt thành miếng nhỏ dày 1cm. Chanh vắt lấy nước.

★ Cho nước vào cải dầu và táo đã cắt miếng, cho vào máy sinh tố xay khoảng 1 phút.

★ Cho tiếp nước chanh vào đảo khoảng 10 giây.

★ Số lượng nước trên có thể cho vào 3-4 ly nhỏ, mỗi

người một ly. Nếu làm cho một người uống thì giảm bớt vật liệu.

★ Người bị táo bón hoặc dạ dày tốt thì có thể uống trước bữa cơm sáng. Những người khác nên uống sau bữa cơm sáng. **Chú ý:** Nước làm xong phải uống ngay.

Trà cúc cam tây không những có thể điều trị mất ngủ mà còn có tác dụng tốt đối với việc làm đẹp và loại bỏ các chứng bệnh ở tuổi mãn kinh

1. Ngoài tác dụng an thần ra trà cúc còn có thể duy trì sự cân bằng kích thích tố, cải thiện chứng mất ngủ

Thời gian qua đã có nhiều nghiên cứu các loại dược thảo, cuối cùng phát hiện mấy loại dược thảo mà hiệu quả các thuốc hiện tại khó đạt tới. Trong đó hiệu quả nhất đối với chứng mất ngủ, bệnh thần kinh và khắc phục áp lực chính là “cúc cam tây”.

“Cúc cam tây” là loại thực vật dạng cỏ họ cúc. Ở châu Âu là loại dược thảo có tính tiêu biểu nổi tiếng cùng với bạc hà, hoàn y thảo. Nguyên liệu sử dụng là loại hoa nhỏ, dạng hoa cúc nở vào đầu và giữa hè. Sử dụng ngay khi mới hái, hiệu quả sẽ tốt nhất, nhưng nói chung đều sử dụng sau khi phơi khô.

Điều đó cho thấy rằng từ rất lâu ở châu Âu người ta đã biết trong loại trà này có chứa chất an thần, trẻ con cũng có thể dùng một cách an toàn.

Tác giả đã giới thiệu cho nhiều bệnh nhân về loại trà này nhưng không hề nói rõ công hiệu của nó. Các bệnh

nhân sau khi uống đều phản ánh rằng "tim đã ổn định", "ngủ tốt"...

Ngoài ra nó cũng có hiệu quả nhất định đối với bệnh sinh lý và kinh nguyệt không đều. Tác giả đã cho một số bệnh nhân nữ uống loại trà này, sau đó đo lượng tiết dịch kích tố của họ, kết quả là lượng tiết dịch kích tố của phụ nữ trẻ tuổi bị hạn chế, nhưng phụ nữ ở tuổi mãn kinh lại tăng kích tố. Trà cúc cam tây có tác dụng cân bằng kích tố đối với cơ năng sinh lý ở tuổi mãn kinh.

Ngày nay một số cơ sở điều trị đã bổ sung phương pháp tăng chất kích thích nữ tính nhằm cải thiện một số chứng bệnh thời kỳ mãn kinh. Trong đó trà cúc đông vai trò nhất định. Sở dĩ trà cúc có thể điều trị mất ngủ và lo lắng bất an vì không những nó có tác dụng an thần, mà nó còn có quan hệ nhất định đối với việc cân bằng sự tiết ra kích tố.

2. Bất kể bệnh nặng đến đâu, chỉ cần duy trì uống hai tuần thì bệnh sẽ được cải thiện

Dưới đây giới thiệu mấy ví dụ thực tế nhờ uống trà cúc cam tây mà cải thiện được bệnh tật.

Một phụ nữ, do chồng nghiện rượu thường đánh đập một cách vũ phu, bà buồn phiền, dẫn tới mất ngủ, đau đầu.

Hàng ngày bà đều phải uống thuốc an thần, thuốc ngủ. Sau khi bà uống loại trà này chưa đầy một tháng, bệnh đã thuyên giảm, không phải uống thuốc ngủ nữa.

Một người phụ nữ khác bị ung thư vú, sau khi mổ do vết mổ bị đau, lo lắng ung thư tái phát, khiến chị ta sợ hãi, dẫn tới chứng thần kinh nặng. Hàng ngày đều phải tiêm nếu không, sẽ khó bình tĩnh trở lại. Nhưng khi bệnh nhân dùng loại trà này. Thế là, chỉ hai tuần sau, số lần tiêm đã giảm. Bây giờ một tháng chỉ tiêm một lần. Chỉ cần kiên trì uống trà cúc 1-2 tuần, cho dù trạng thái tinh thần suy sụp đến đâu cũng sẽ khôi phục được.

Khi pha, cho nửa thìa hay một thìa cà phê trà cúc (có bán ở cửa hàng tiệm thuốc bắc hay tiệm bán trà) vào trong ly trà đen. Tùy khẩu vị, có thể cho thêm ít sữa bò, đường hay cồn. Một ngày chỉ cần uống hai lần. Không cần uống nhiều. Uống lúc nào cũng được, những người mất ngủ, tốt nhất uống trước khi đi ngủ một giờ đồng hồ.

Ôt cà chua chứa hàm lượng Vitamin C phong phú có thể khắc phục sự mệt mỏi mãn tính và áp lực tinh thần dẫn đến rối loạn thần kinh thực vật

1. Kích thích tố có thể loại bỏ áp lực tinh thần, trong quá trình tiết chất kích thích tố không thể thiếu vitamin C

Đời sống hiện nay nhiều người chịu đựng áp lực rất lớn, mà người xưa không thể tưởng tượng nổi. Hơn nữa như người phương Tây đánh giá, cường độ làm việc quá nặng, ngày càng có nhiều người bị mệt mỏi mãn tính, dẫn đến phiền muộn. Có thể nói, hiện nay, áp lực tinh thần và mệt mỏi mãn tính là hai nguyên nhân lớn uy hiếp sức khỏe con người.

Vitamin C rất có hiệu nghiệm đối với loại trừ áp lực và khắc phục mệt mỏi. Khi con người bị áp lực thì chất kích thích ở vỏ thận và tuyến thượng thận sẽ được tiết ra, bài trừ áp lực. Trong quá trình tạo ra các chất kích thích đó không thể thiếu vitamin C. Áp lực càng lớn thì mức tiêu hao cũng nhiều. Khi vitamin C không đủ thì áp lực sẽ dễ tích tụ tạo nên tuần hoàn ác tính.

Ngoài ra, vitamin C có tác dụng quan trọng đến việc khắc phục mệt mỏi. Cơ thể con người chủ yếu dựa vào thành phần đường và mỡ để sinh ra nhiệt lượng. Khi mỡ không hoàn toàn cháy thì sẽ thiếu nhiệt lượng, dễ tạo nên mệt mỏi. Cho nên chỉ có thu nhận lượng vitamin C đầy đủ thì áp lực và mệt mỏi khó tích tụ. Lúc mệt mỏi và cảm thấy áp lực đè nặng, chỉ cần bổ sung đầy đủ thì có thể nhanh chóng khôi phục bình thường.

2. Vitamin C trong ớt cả chua dù có đun nóng cũng không bị tổn thất

Hầu như mọi người đều biết trong rau xanh chứa vitamin C phong phú. Mấy năm gần đây, rau xanh xuất hiện trên thị trường bất kể mùa nào. Cải dầu chứa lượng vitamin C phong phú cũng xuất hiện quanh năm, cho nên rất dễ khiến người ta cho rằng, rau xanh nhiều như vậy thì không thể thiếu vitamin C. Nhưng trên thực tế rau xanh không đúng mùa vụ thì mùi vị và giá trị dinh dưỡng đều bị giảm.

Ăn rau xanh, tốt nhất là ăn loại rau sinh trưởng tự nhiên đúng mùa vụ. Rau cải dầu, cải bó xôi và phần lớn các loại rau xanh khác đều là loại cây mùa đông. Còn ớt

cà chua là loại rau xanh sinh trưởng trong mùa xuân và mùa hè là mùa khan hiếm rau xanh. Có thể coi ớt cà chua là nguồn vitamin C quý nhất trong mùa hè.

Trong 100g ớt cà chua tươi chứa tới khoảng 80mg vitamin C. Còn trong chanh chỉ có 45mg vitamin C. Có thể thấy vitamin C trong ớt cà chua thật là phong phú. Thông thường một người trong một ngày cần lượng vitamin C 50mg. Cho nên, một ngày chỉ cần ăn hai quả ớt cà chua loại vừa (chứa khoảng 70mg vitamin C) là đủ.

Nhưng vitamin C dễ hòa tan trong nước, cũng không chịu được nhiệt. Ví dụ: trong 100g bắp cải sống có chứa 44mg vitamin C, sau khi nấu giảm mất một nửa, chỉ còn lại 24mg. Ngoài ra cải bó xôi cũng vậy. Trong 100g cải bó xôi tươi chứa tới 65mg vitamin C. Dùng nước rửa, giảm còn 45mg. Đó là lượng tổn hao sau khi nấu, nếu xào bằng lửa mạnh còn mất thêm khoảng 25-30% lượng vitamin C.

Vitamin C trong ớt cà chua chịu được nhiệt, cho dù là ớt tươi hay đã xào thì lượng vitamin C không đổi, ngay cả luộc cũng không đến nỗi mất nhiều vitamin C như bắp cải, cải bó xôi. Ngoài ra, vitamin C rất dễ kết hợp với oxy dẫn tới bị oxy hóa. Còn trong ớt cà chua có chứa vitamin P phòng ngừa được sự oxy hóa đối với vitamin C.

Ớt cà chua là loại rau xanh dinh dưỡng chứa hàm lượng vitamin C phong phú, khi làm món ăn thường xào. Ớt sau khi xào thì tỷ lệ hấp thu càng cao. Hơn nữa ớt sau khi bỏ hạt cho thêm thịt gà, cá, tôm sau đó chiên hoặc xào bằng dầu thì chất protein và vitamin càng hòa hợp

đến độ tốt nhất. Muốn khắc phục áp lực dẫn tới rối loạn thần kinh thực vật để có thân thể khỏe mạnh chống lại sự mệt mỏi thì cần ăn nhiều ớt cả chua để hấp thu được nhiều vitamin C.

Cà rốt chứa nhiều vitamin A, có thể phòng bệnh loét dạ dày và khắc phục các áp lực tinh thần, dẫn tới rối loạn thần kinh thực vật

1. Cà rốt chứa lượng vitamin A phong phú

Sở dĩ cà rốt có màu đỏ vì nó chứa sắc tố gọi là caroten. Sắc tố đỏ sau khi vào cơ thể người sẽ chuyển hóa thành vitamin A. Trong 100g cà rốt có chứa 7,3mg caroten, đổi thành hiệu lực của vitamin A (tác dụng của vitamin A) sẽ được khoảng 4.100 đơn vị quốc tế. Một củ cà rốt loại vừa có trọng lượng khoảng 100g. Một ngày chỉ cần ăn $\frac{1}{2}$

củ là đủ, cho nên cà rốt được mệnh danh là đại biểu của thực phẩm chứa vitamin A phong phú.

Vitamin A là thành phần không thể thiếu để bảo vệ con mắt đồng thời cũng có tác dụng to lớn trong việc bảo vệ da và niêm mạc. Ngoài ra còn phát huy tác dụng quan trọng trong việc phân chia tế bào, đặc biệt quan trọng đối với trẻ em đang lớn. Trong tinh hoàn của đàn ông cũng chứa vitamin A phong phú, là thành phần không thể thiếu để sản xuất tinh trùng.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy vitamin A có thể phòng ngừa sự phát sinh áp lực tinh thần. Người đầu tiên chú ý đến mối liên quan giữa áp lực với vitamin A là ông Hòa Nam thuộc trường đại học Danh Cổ. Một ngày

ông trời con chuột bạch dùng trong phòng thí nghiệm một thời gian nhất định rồi đo kiểm tra sự thay đổi hàm lượng vitamin A trong máu. Kết quả vitamin A giảm theo từng ngày. Sau ba ngày lượng vitamin A chỉ còn lại $\frac{1}{2}$ so với chuột được nuôi dưỡng bình thường.

Tiếp đó lại làm thực nghiệm bổ sung vitamin A xem có thể phòng chống nguy hại do áp lực mang lại. Cho chuột vào ngâm trong nước, áp lực lớn khiến dạ dày bị loét. Kết quả chứng tỏ chuột được bổ sung vitamin A có tỷ lệ loét dạ dày thấp hơn nhiều so với chuột không được bổ sung.

2. Vitamin A có thể giảm nhẹ áp lực tinh thần đang trói buộc con người hiện đại

Trên cơ sở kết quả thực nghiệm nói trên tiếp tục nghiên cứu đối với con người.

Trước tiên thử máu bệnh nhân bị loét dạ dày, tá tràng viêm ruột dị ứng và các bệnh do áp lực tinh thần gây nên như rối loạn thần kinh thực vật, phát hiện hầu hết người bệnh đều thiếu vitamin A. So với người bình thường thì lượng vitamin A trong máu bệnh nhân bình quân ít hơn 20-30%.

Tiếp đến hàng ngày cho các bệnh nhân này uống vitamin A, phát hiện 70% số người bệnh đã có chuyển biến với mức độ khác nhau. Ngoài ra các bệnh do áp lực tinh thần gây nên thường dễ tái phát vitamin A có thể ngăn chặn bệnh cũ tái phát.

Các kết quả lâm sàng trên đây chứng tỏ vitamin A không những có thể phòng ngừa sự nguy hại do áp lực

mang lại mà còn có thể điều trị bệnh do áp lực gây nên.

Con người sống trong môi trường xã hội hiện đại thì áp lực tinh thần mỗi ngày một tăng, vì thế bệnh do áp lực tinh thần gây nên cũng tăng lên rõ rệt. Ngoài các bệnh kể trên, các bệnh huyết áp cao, đau thắt cơ tim, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, đái tháo đường đều có mối quan hệ mật thiết và áp lực tinh thần. Trong bệnh ung thư cũng có thể thấy ảnh hưởng của áp lực. 2/3 số người mắc bệnh là do áp lực. Muốn đề phòng mắc các bệnh do áp lực gây nên thì mỗi ngày cần hấp thu đủ lượng vitamin A. Điều đó rất quan trọng. Là nguồn cung cấp vitamin A, cà rốt, vitamin A quý báu phải là món rau thường xuyên trên bàn ăn.

Chương 2

KÍCH THÍCH HUYỆT VÀ VÙNG PHẢN XẠ SẼ CÓ TÁC DỤNG

Liệu pháp xoa gan bàn chân có thể cải thiện các chứng bệnh rối loạn thần kinh thực vật và mất ngủ

1. Gan bàn chân là vùng phản xạ của toàn bộ cơ thể con người

Chỗ giữa gan bàn chân có vùng phản xạ tương ứng với các khí quan trong cơ thể như đầu, tim, thận...

Vị trí vùng phản xạ cũng đại thể giống với cơ thể con người. Ví dụ gan nằm phía phải ổ bụng, còn vùng phản xạ tương ứng cũng nằm ở gan bàn chân bên phải. Tại sao vùng phản xạ được phân bố như vậy? Đó là vì sự khác thường của khí quan sẽ được phản ánh ra ở các vùng phản xạ của gan bàn chân.

Ví dụ, khi dạ dày của bạn khó chịu, bạn hãy chạm khẽ vào vùng phản xạ ở gan bàn chân, tương ứng với dạ dày, bộ phận đó sẽ cứng, có cảm giác đau.

Ngược lại, người tự cảm thấy mình rất khỏe mạnh, nhưng khi ấn gan bàn chân cảm thấy đau và chạm phải cục cứng. Điều đó chứng tỏ tuy bản thân bạn chưa có cảm giác, nhưng một chỗ nào đó trên cơ thể bạn đang ẩn chứa bệnh tật.

2. Kích thích vùng phản xạ ở gan bàn chân là mấu chốt để loại trừ bệnh tật

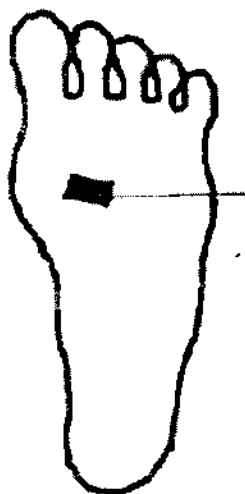
Gan bàn chân không chỉ có thể thông báo cho ta biết cơ thể ta có vấn đề, mà thông qua kích thích vùng phản xạ chỗ đau và chỗ có cục cứng có thể cải thiện sự khác thường của cơ thể.

Đó chính là liệu pháp phản xạ. Liệu pháp này đã được vận dụng rộng rãi ở phương Tây.

Liệu pháp phản xạ lấy liệu pháp huyết vị trong y học phương Đông làm cơ sở. So với liệu pháp kích thích huyết ở một điểm thì việc kích thích cả vùng phản xạ sẽ đơn giản hơn nhiều, phạm vi rộng, có thể tiến hành ngay tại gia đình. Đau dạ dày thì kích thích vùng phản xạ ở gan bàn chân tương ứng với dạ dày. Đau đầu thì kích thích vùng phản xạ tương ứng với đầu là được.

Dưới đây sẽ giới thiệu một cách tường tận phương pháp kích thích gan bàn chân.

Có thể xoa bóp, song còn có phương pháp đơn giản hơn, không cần dùng sức. Đó là xoa gan bàn chân. Dùng bàn chải đánh răng (cũ cũng được) xoa gan bàn chân cho nóng lên. Trước khi xoa, nên bôi tí dầu bảo vệ tay hay xà phòng thơm. Nếu không bôi gì cả, răng bàn chải thô ráp dễ làm da tổn thương.



Cụm thần kinh
gan bàn chân

Vùng phản xạ của cụm thần kinh gan bàn chân

Ngoài ra, khi nhằm vào bệnh tật thì hãy xoa bóp gan bàn chân mà lấy vùng phản xạ tương ứng với chứng bệnh đó làm trung tâm. Đương nhiên cũng nên xoa toàn bộ gan bàn chân nhằm cải thiện sự tuần hoàn của máu. Đó là bí quyết đạt được hiệu quả tốt nhất.

Các chứng rối loạn thần kinh thực vật, đặc biệt là khó ngủ, ngủ không say, giấc ngủ nông, tâm linh bồn chồn v.v... xuất hiện thì phía dưới giữa ngón cái và ngón trỏ ở cả chân trái và chân phải đều có chỗ lõm (xem sơ đồ biểu thị nhóm thần kinh khoang bụng), lấy chỗ đó làm trung tâm, tiến hành xoa xung quanh là được.

Dùng gậy bông gỗ hai chân, vừa có thể ổn định thần kinh thực vật, lại có thể loại bỏ hết đau đớn phiền muộn

1. Có hiệu quả đáng kinh ngạc như dùng tĩnh điện 4.000V để kích thích huyết

Nhiều bệnh nhân sử dụng liệu pháp bấm huyết. Song thường có người phản nản rằng tự mình thực hiện ở nhà tìm không ra hoặc không dùng huyết, cũng không biết sử dụng lực mạnh hay yếu. Ngoài ra, các công cụ kích thích huyết như búa, vòng ngón tay, tuy làm đơn giản, nhưng hiệu quả không tốt. Muốn hiệu quả rõ rệt thì phương pháp sử dụng sẽ rất phức tạp.

Gậy "bông" này khác với các công cụ khác. Phía đầu của gậy quấn bằng sợi, hơi cong như thể hiện trong hình.

Đầu gậy khi tiếp xúc với da thịt, sự ma sát giữa các sợi với nhau sẽ sinh ra tĩnh điện âm tương đương 4.000V. Không cần phải giải thích kỹ, nhưng có thể nói giản đơn rằng liệu dụng điện tử tự do do tĩnh điện sinh ra, tức ion dương gây nên phiền não trung hòa trong ion âm. Giải thích bằng y học phương Đông tức là sự lưu động của khí đã điều hòa lâm thuyên giảm bệnh tật khiến cơ năng được khôi phục bình thường.

Một điểm đáng chú ý nữa là liệu pháp kim hoa mai. Thời cổ ở Trung Quốc có loại liệu pháp buộc kim châm thành bó gỗ vào huyết để kích thích. Bó kim đó gọi là "Kim hoa mai". Đầu gậy bông có trộn lẫn các sợi cứng đàn hồi trong bó sợi mềm tương tự như cấu tạo kim hoa mai.

Do Kim hoa mai có thể cùng lúc tác dụng lên phạm vi tương đối lớn, cho nên dù không xác định đúng vị trí huyết vẫn thu được hiệu quả tốt. Gậy bông cũng có thể đạt được hiệu quả tương tự đồng thời còn tăng thêm tác dụng kích thích tinh điện âm. Ngoài ra, tùy theo yêu cầu kích thích khác nhau, đầu cán bằng gỗ cũng có thể sử dụng, quả là công cụ điều trị kích thích huyết ở gia đình tốt nhất.

2. Gõ một cách có tiết tấu thuận tủy cũng có thể ổn định thần kinh thực vật

Dưới đây muốn giới thiệu phương pháp gõ chân bằng gậy bông. Bởi vì chân không những có các huyết mà còn có vùng phản xạ tương ứng với các khí quan trong cơ thể. Hơn nữa cho dù có gõ cả chân thì phạm vi cũng nhỏ nên cũng không mất nhiều thời gian.

Tốt nhất dùng gậy bông gõ khắp một lượt từ gan bàn chân, mu bàn chân, cạnh ngoài và cạnh trong bàn chân sau đó mới gõ trọng điểm chỗ đau. Khi gõ phải tháo giày và tất nếu không hiệu quả không tốt.

Bí quyết sử dụng gậy bông



Gõ một cách có tiết tấu với tốc độ mỗi giây 2-3 lần, thần kinh thực vật sẽ ổn định. Mỗi vị trí gõ 20-30 lần.

Vùng phản xạ cụm thần kinh Thái dương ở lòng bàn chân

Vùng phản xạ chùm thần kinh
Thái dương

Ngoài ra còn cần lưu ý phải gõ thành nhịp. Chỉ cần gõ một cách có tiết tấu thì thần kinh thực vật sẽ đạt được sự ổn định nhất định. Cụ thể trong 1 giây gõ 2-3 lần, trong 10 giây gõ khoảng 20-30 lần là được, trên cùng một vị trí gõ nhiều nhất 30 lần.

Vùng phản xạ các chứng bệnh thần kinh thực vật, giống như vùng phản xạ hen suyễn và cảm mạo. Hen suyễn có liên quan đến nguyên nhân dị ứng và nhiễm trùng, cũng có ảnh hưởng nhất định đối với sự mất điều hòa thần kinh thực vật. Bởi vì rối loạn thần kinh thực vật chi phối co giãn của khí quản, làm cho khí quản bị dị ứng hoặc gây nên hen suyễn.

Nói một cách cụ thể dùng đầu gậy bông gõ cụm thần kinh Thái dương của thần kinh thực vật (xem hình) khoảng 20-30 lần là được.

Dùng tần số cố định kích thích huyết ở lòng bàn chân sẽ làm giảm một số bệnh mãn tính

1. Ở chân cũng có “tướng chân” như tướng ở bàn tay

Trên cơ thể con người có nguồn năng lượng sinh mệnh được gọi là “khí”, có ảnh hưởng to lớn đến việc duy trì sức khỏe. Cho “khí” thiên nhiên có ích cho cơ thể con người vào khắp cơ thể để đẩy “khí” có hại từ trong cơ thể ra ngoài.

Các ngã đường của “khí” chạy qua toàn thân gọi là “kinh lạc”. Trên cơ thể có tất cả 12 kinh lạc. Các khí quan nội tạng liên quan với nó được gọi là: phế kinh, bàng quan kinh, thận kinh, tử kinh, tâm kinh, tiểu tràng kinh, đại tràng kinh, vị kinh, tâm thất kinh, tam tiêu kinh, dẫn kinh, can kinh.

“Khí” được thể hiện rõ ở nhiều nơi trên kinh lạc, tức là “kinh huyết” (huyết). Huyết là cơ quan tăng tốc cho khí lưu thông. Cho nên chỉ cần kích thích huyết thì cơ quan nội tạng liên quan với nó sẽ khôi phục bình thường.

Trên tay có tướng tay, ở chân cũng có tướng chân. Dán băng theo tướng chân, kích thích huyết một cách thỏa đáng đó chính là nội dung cơ bản về dán keo lòng bàn chân.

Bởi vì 12 kinh lạc đều đến lòng bàn chân. Cho nên có thể nói rằng huyết trên toàn bộ cơ thể đều tập trung ở chân.

2. Dán cao, kích thích huyết

Lòng bàn chân là bộ phận quan trọng nhất để con người đi lại, nghĩa là mặt tiếp xúc để đỡ toàn bộ cơ thể khi con người tiếp xúc với mặt đất cố định. Dán keo ở đây, huyết được kích thích bởi áp lực keo, khi đi càng được kích thích mạnh hơn.

Đi lại còn có tác dụng quan trọng khác. Máu từ tim đi ra, do ảnh hưởng của trọng lực dễ tích tụ ở nửa thân dưới, đặc biệt là ở chân. Nhưng đi bộ có thể sinh ra một tác dụng tựa như máy bơm nước, kích thích mao mạch khiến máu từ chân chảy trở về cơ thể một cách có quy luật.

Trong y học phương Đông, cũng như “khí”, sự lưu thông của máu cũng rất được coi trọng. Dán keo ở lòng bàn chân, không những có thể “thuận khí” còn có thể giúp máu lưu thông, từ trong mọi góc ngách của cơ thể, cải tiến tình trạng bệnh mãn tính và phiền muộn, có tác dụng nhất định đối với việc tăng cường sức khỏe.

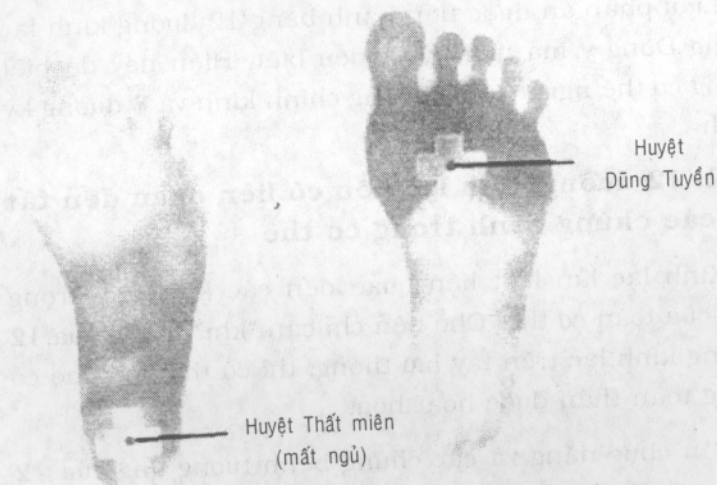
Cách làm cụ thể là: băng sử dụng phải là băng ngoại khoa (băng y tế có thể mua ở hiệu thuốc) khi dùng cắt nó thành đoạn dài 5cm. Nếu không có loại băng này, thì có thể dùng vải tẩm thuốc dài 5cm để dùng, sau đó dán vào huyết. Muốn xác định huyết thì dùng đầu ngón tay ấn, chỗ có cảm giác đau chính là huyết. Không cần phải xác định một cách chính xác lắm. Một ngày 2 lần, sáng sớm dán, chập tối tẩm rửa lại dán tiếp lần mới.

Dưới đây giới thiệu cách dán khi mất ngủ.

Mất ngủ là do rối loạn thần kinh thực vật (thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm) gây nên. Sự rối loạn về áp lực và nội tâm càng tăng thêm sự rối loạn thần kinh thực vật khiến con người lâm vào vòng tuần hoàn ác tính, không thể ngủ được.

Lúc đó, trước tiên cần dán cao vào huyết (huyết Dừng tuyền) có thể giúp trấn an thần kinh thực vật, thả lỏng cơ thể. Đồng thời dán cao ở những huyết liên quan đến ngủ “huyết Thất miên” ở gót bàn chân.

Huyết trấn an thần kinh thực vật



Liệu pháp ấn kinh lạc thuận tay có thể loại trừ các chứng bệnh mất điều hòa thần kinh

1. Liệu pháp ấn bằng đầu ngón tay có liên quan mật thiết với y học phương Đông

Đây là phương pháp bảo vệ sức khỏe của y học phương Đông. Trong cơ thể con người có kinh lạc, đường thông riêng của "khí". Lý luận kinh lạc Trung Quốc bắt nguồn từ tư tưởng "yôga" của Ấn Độ, có nghĩa kinh lạc là mạch kín lưu thông năng lượng trong cơ thể.

Liệu pháp ấn được tiến hành bằng 12 đường kinh lạc trong Đông y mà mọi người đều biết. Hiện nay đã biết trong cơ thể người có 12 đường chính kinh và 8 đường kỳ kinh.

2. 12 đường kinh lạc đều có liên quan đến tất cả các chứng bệnh trong cơ thể

Kinh lạc lần lượt liên quan đến các khí quan trọng yếu của toàn cơ thể. Cho nên chỉ cần "khí" thông qua 12 đường kinh lạc trên tay lưu thông, thì có thể làm cho cơ năng toàn thân được hoạt hóa.

Tên chức năng và các chứng bệnh tương ứng của 12 đường kinh lạc được thể hiện như sau:

★ **Phế kinh:** "Khí" trong phế kinh bị ngừng trệ thì năng lượng của toàn cơ thể sẽ thiếu. Phế kinh thông suốt, khí quan hệ thống hô hấp sẽ vận hành tốt, có thể phòng ngừa các bệnh về hô hấp như suyễn, amidan...

★ **Đại tràng kinh:** Biến thức ăn thành năng lượng cơ thể. Đại tràng kinh thông suốt thì có thể kiểm soát táo bón, lỵ.

★ **Vị kinh:** Khống chế sự vận hành của khí quan tiêu hóa có ảnh hưởng rất lớn đến sự thèm ăn và điều tiết nhiệt độ cơ thể, “khí” của vị kinh bị rối loạn, thần kinh sẽ mất ổn định, sự thèm ăn cũng thay đổi. Vị kinh thông suốt thì chức năng của khí quan tiêu hóa sẽ được phát huy bình thường.

★ **Tỳ kinh:** Lợi dụng khí quan tuần hoàn, tích trữ máu, sinh ra bạch cầu, phá hoại tế bào hồng cầu già. Nó là kinh lạc dễ bị rối loạn vì người hiện đại bị áp lực thần kinh đè nặng. Tỳ kinh thông suốt sẽ rất có lợi để làm giảm sự mất điều hòa về sinh lý, đau kinh, huyết áp thấp, chứng vị hàn bệnh đái tháo đường.

★ **Tâm kinh:** Thống nhất khống chế sự vận chuyển các khí quan toàn thân. Do áp lực và lao tâm, người hiện đại dễ bị thương tổn về tim, làm rối loạn sự lưu thông khí của tâm kinh. Tâm kinh thông suốt thì sẽ giảm nhẹ các chứng bệnh về tim như đau thắt cơ tim, huyết áp cao, xơ cứng động mạch.

★ **Tiểu tràng kinh:** “Khí huyết” được lấy từ trong thực phẩm để đưa đến toàn thân. Do rối loạn tâm kinh bởi áp lực tinh thần, dẫn tới rối loạn về lưu thông khí của tiểu trường kinh, dẫn đến các bệnh như viêm quanh vai, mất thăng bằng về sinh lý, đau đầu, ù tai.

★ **Bàng quan kinh:** Chủ yếu khống chế thần kinh của toàn thân và sự tiết ra của chất kích thích. Sự lưu thông “khí” của nó bị rối loạn sẽ dẫn tới thần kinh mất điều hòa, gây nên mất ngủ, từ đó dẫn tới mất điều hòa sự tiết ra chất kích thích, làm giảm tính ổn định cả thể xác và tinh thần. Nếu có thể làm thông được sự lưu thông của “khí”, bàng quan kinh sẽ có hiệu quả tốt đối với điều trị các chứng về thần kinh, mất điều hòa thần kinh, mất ngủ, thần kinh suy nhược.

★ **Thận kinh:** Nó có chức năng bài tiết nước dư thừa

của máu thành nước giải. Nó có liên quan tới xương cốt, răng tai và cơ quan sinh dục, nâng cao năng lượng của cơ thể, tạo kích tố. Sự lưu thông "khí" của thận kinh bị rối loạn thì sinh lực bị giảm, da trở nên đen, không bóng mịn. Thận kinh thông suốt thì sức sống thể xác tinh thần tăng lên, sẽ có hiệu quả điều trị tốt các chứng vô lực, giảm sinh lực, lực tập trung bị giảm, bệnh về thận.

★ **Tâm thất kinh:** Giúp đỡ hoạt động của tim, điều khiển thống nhất não và ruột. Khi sự lưu thông khí của nó bị rối loạn, thận kinh bị mệt mỏi cực độ, đầu não trở nên ngây ngơ, không những làm cho hô hấp khó khăn, viêm khớp, viêm gân, ngoài ra còn làm lạnh chân tay, dẫn tới các chứng mất ngủ, động kinh.

★ **Tam tiêu kinh:** Chứa ra thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. Thượng tiêu có tác dụng hỗ trợ sự vận hành của tim và phổi khiến "khí huyết" tuần hoàn khắp cơ thể. Trung tiêu hỗ trợ cho sự vận hành của dạ dày và lá lách để lấy "khí lưu" từ trong thực phẩm. Hạ tiêu hỗ trợ cho sự vận hành của tiểu trường, đại trường và bàng quan, giúp làm sạch "khí". Sự lưu thông khí trong tam tiêu kinh bị rối loạn sẽ gây nên hiện tượng vàng đầu, áp huyết thất thường. Tam tiêu kinh thông suốt sẽ có tác dụng tốt đối với bệnh đau nửa đầu, đau lưng, tê vai và cổ tay.

★ **Đản kinh:** Khống chế sự bài tiết chất kích thích tuyến giáp, tuyến nước bọt, mật, điều chỉnh sự cân bằng năng lượng toàn cơ thể. Sự lưu thông khí của nó bị rối loạn, thì tâm thần bất định, "khí huyết" trong cơ thể trở nên hỗn loạn rất dễ dẫn tới bị đau thần kinh, viêm túi mật. Đản kinh thông suốt sẽ có lợi cho việc điều trị đau thần kinh tọa, đau đầu, hôi đầu khi còn trẻ, chứng rụng lông...

★ **Can kinh:** Chi phối chất dinh dưỡng cần thiết để cung cấp cho huyết quản, chi phối sự giải độc, tích trữ chất dinh dưỡng. Sự lưu thông khí của nó bị rối loạn thì

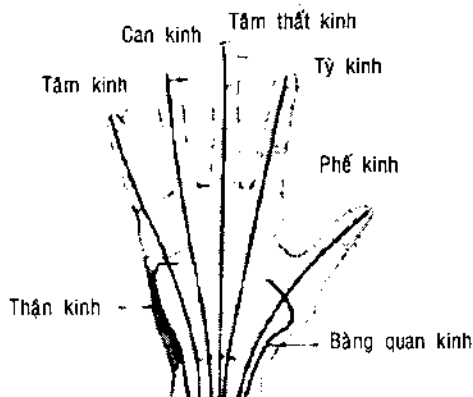
mắt sẽ mệt mỏi, thị lực giảm, toàn thân rã rời. Can kinh thông suốt giúp điều trị các chứng về giảm chức năng gan, quáng gà, mệt mỏi mắt...

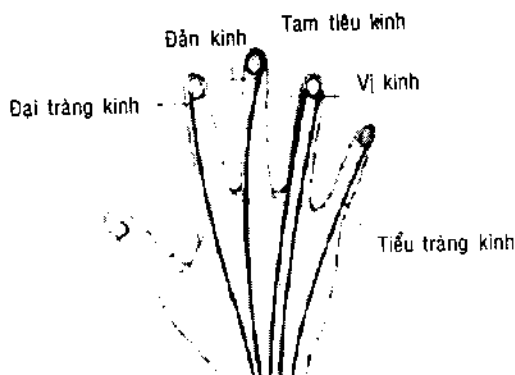
3. Liệu pháp ấn bằng ngón tay đơn giản có thể điều chỉnh lưu thông khí trong kinh lạc

Sau khi hiểu rõ mối quan hệ giữa kinh lạc với cơ năng, dùng liệu pháp ấn bằng ngón tay để kéo dài kinh lạc có liên quan đến các chứng mất ngủ, đau lưng, đau dạ dày có thể điều trị khỏi các bệnh đó.

Có ba yếu lĩnh về liệu pháp ấn bằng ngón tay. Tuy hiện tại bạn chưa có cảm giác mình bị bệnh đó, nhưng khơi thông sự lưu chuyển của khí trong kinh lạc cũng có thể nâng cao hiệu quả dự phòng.

★ Liệu pháp ấn bằng ngón tay tức là dùng hai tay khác để nắm nhẹ ngón tay cần kéo, sau đó kéo ra. Trước tiên dùng lực với tần số cao, linh hoạt, hiệu quả sẽ tương đối tốt. Sau khi kéo được một tay khiến nó trở nên linh hoạt, lại kéo tay khác với biện pháp như trên.





12 đường kinh lạc chạy qua lòng bàn tay và mu bàn tay

★ Vị trí các kinh lạc chạy qua trên tay (xem hình). Ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa đều có hai đường kinh lạc. Ngón út và ngón nhẫn mỗi ngón có ba đường. Trên sơ đồ chỉ thể hiện tay phải, còn kinh lạc trên cả hai tay như nhau.

★ Liệu pháp ấn ngón tay là nhằm kích thích hợp lý đối với kinh lạc, qua việc kéo thẳng khiến sự lưu thông khí toàn thân được thông suốt. Trên cơ sở bảo đảm việc kéo ra vẫn cảm thấy thoải mái tiến hành ấn, kéo uốn từng ngón tay. Ngoài ra ấn kéo một lần thời gian dài hiệu quả sẽ không tốt bằng uốn kéo mỗi ngày cho dù thời gian có ngắn, có thể chọn lựa thời gian mà bạn thích như trước khi đi ngủ hoặc sau khi tắm...

**Ngón trỏ, đại tràng kinh
(táo bón, lỵ)**



Hai tay giao nhau, ngón trỏ ngoắc vào nhau, sau đó hơi kéo nghiêng về phía ngón giữa cho đến lúc có cảm giác kéo dễ chịu

**Ngón giữa, tâm thất kinh
(bệnh động kinh, bệnh đau khớp)**



Kéo ngón giữa về phía sau

Ngón giữa, dẫn kinh (đau thần kinh tọa, đau đầu, hói đầu, rụng tóc)



Hai tay chéo nhau, ngón giữa ngoắc vào nhau, kéo về phía ngón nhẫn

**Ngón trái, phế kinh
(cảm, suyễn, viêm amêđan)**



Kéo ngón cái về phía sau

Ngón cái, bàng quan kinh (mất ngủ, thần kinh phân liệt, bệnh thần kinh, rối loạn thần kinh thực vật)



Ấn kéo chân ngón cái, nơi có bàng quan kinh



Kéo ngón cái ra phía sau.
ấn về phía ngón trỏ cho
đến khi có cảm giác bị
ấn

Ngón trỏ, tê kinh (rối loạn sinh lý, đau kinh nguyệt, áp huyết thấp, chứng vị hàn)



Kéo ngón trỏ về phía sau

**Ngón út, thận kinh
(tính lực giảm, vô lực, lực tập trung thấp, bệnh thận)**



Ấn chân ngón tay út.
nơi có thận kinh



Kéo ngón tay út ra
phía sau đồng thời hơi
ấn về phía ngón nhẫn
cho đến khi có cảm
giác

**Ngón út, tiểu tràng kinh
(chứng bị cứng khuỷu vai, cổ tay)**



Kéo ấn ngón út về
phía lòng bàn tay.
đồng thời ấn về
phía ngón nhẫn

Ngón nhẫn, can kinh
(**chức năng gan bị giảm, quáng gà, mắt mờ mịt**)



Kéo ngón tay nhẫn về
phía sau

Ngón nhẫn, tam tiêu kinh
(**đau nửa đầu, đau lưng, cứng vai, tê cổ tay**)



Bóp chặt đầu ngón nhẫn
uốn vào trong

Ngón nhẫn vị kinh
(**đau dạ dày, sa dạ dày**)



Kéo ngón nhẫn về
phía lòng bàn tay
và ấn nghiêng về
phía ngón giữa)

Ngón út, tâm kinh
(**co thắt cơ tim, áp huyết cao, xơ cứng động mạch**)



Kéo ngón út ra
phía sau

Phương pháp kéo tai có thể chuyển “khí” đến cơ thể, nhanh chóng trị khỏi chứng rối loạn thần kinh thực vật

1. Chuyển “khí” từ tai đến đại não nhằm khôi phục sự cân bằng của thần kinh

Chứng rối loạn thần kinh thực vật là chứng bệnh nan y, hiện nay vẫn chưa tìm ra liệu pháp hữu hiệu. Tuy người bệnh cảm thấy sức khỏe rất khó chịu nhưng kiểm tra về y học lại không phát hiện được điều khác thường, vì thế bệnh viện thường không tiếp nhận loại bệnh nhân này.

Nhưng ở một số nước Đông Nam Á, số người bị mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật lên tới hàng triệu. Có thể nói phần lớn bệnh hiện đại đều do rối loạn thần kinh thực vật gây ra.

Rối loạn thần kinh thực vật là do “khí” trong cơ thể không đủ, gây nên. Đặc biệt là “khí” dưới huyết Thị khâu, điều tiết phần dưới não thần kinh thực vật không đủ thì não sẽ căng thẳng, mệt mỏi, thần kinh thực vật sẽ mất thăng bằng, thể xác tách lìa khỏi tinh thần. Cho nên muốn khôi phục sự cân bằng thần kinh thực vật, điều quan trọng nhất là phải vận chuyển đủ “khí” cho não bộ. Tai là bộ phận quan trọng nhất trực tiếp nối liền với não.

Như sơ đồ đã biểu thị, khi kích thích huyết ở tai, “khí” sẽ vào trung khu đại não, phần dưới huyết Thị khâu khống chế thần kinh thực vật sẽ linh hoạt lên. Vì thế thần kinh thực vật sẽ được khôi phục cân bằng, việc tiết kích tố cũng được khôi phục bình thường.

2. Góc, cường độ, số lần kéo bấm cần căn cứ vào tình hình từng người để tự mình chọn lựa

Dưới đây giới thiệu phương pháp kích thích cụ thể.

Phương pháp kéo bấm tai là một phần của phương pháp xoa bóp tai, là bước quan trọng nhất trong phương pháp điều trị. Khi kéo, ấn tai, tư thế rất quan trọng. Phải ngồi theo tư thế thiền, thu cằm, uốn ngực.

Cách làm là ngón cái với mặt ngoài của khớp thứ hai (khớp sát góc ngón tay) của ngón trỏ kẹp chặt hai tai, kéo ấn lên xuống, kéo bằng, kéo nghiêng, kéo ra sau. Mỗi tư thế làm khoảng 30 giây. Khi tai ở vào trạng thái kéo bấm tinh thần phải ổn định, thở sâu để cho "khí" lưu thông. Số lần kéo ấn tự mình quyết định.

Góc kéo bấm và cường độ kéo bấm đều do mình chọn lựa, miễn là cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Nếu kết hợp xoa bóp, lắc lên, lắc xuống, uốn cong thì hiệu quả càng tốt.

Phương pháp kích thích huyết giữa hai ngón tay không những có thể cải thiện rối loạn thần kinh thực vật, mà còn có tác dụng chống rét

1. Kích thích huyết giữa các ngón tay, không chế thần kinh giao cảm là biện pháp cơ bản để chống rét

Người có chứng vị hàn thì mùa đông thường rất khó chịu. Người bệnh nặng, thậm chí lúc ngủ cũng phải mặc hai áo bông, nếu không thì không ngủ nổi. Kỳ thực có

một phương pháp rất đơn giản có thể cải thiện được chứng bệnh đó. Đó chính là “Phương pháp kích thích giữa các ngón tay”. Hai tay đan chéo vào nhau, lực tập trung ở ngón tay, kích thích giữa các ngón tay với nhau cũng tức là phần kẽ ngón tay.

Dùng khớp ngón cái, ngón trỏ kẹp chặt là mấu chốt của liệu pháp



Cần chú ý tư thế khi áp dụng phương pháp kéo bấm tai

Phó thận



Khi rối loạn thần kinh thực vật, kẹp kéo bấm vị trí trong hình là được

Phần kê giữa các ngón tay, nói theo thuật ngữ chuyên môn là "*Huyệt giữa ngón tay*". Cho nên liệu pháp này gọi là "*Phương pháp kích thích huyệt giữa các ngón tay*". Nói một cách tỉ mỉ hơn, kê giữa các ngón tay gọi là huyệt giữa các ngón tay thứ nhất. chỗ trên mu ngón tay gần cổ tay, cách huyệt giữa các ngón tay thứ nhất 1cm là huyệt giữa các ngón tay thứ hai.

Dưới đây sẽ giải thích tại sao kích thích huyệt giữa các ngón tay lại có thể điều trị chứng vị hàn.

Cơ thể con người được chống đỡ bởi thần kinh thực vật. Thần kinh thực vật bao gồm thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Sự cân bằng giữa chúng rối loạn thì cơ thể sẽ sinh bệnh. Chứng vị hàn cũng vậy. Một nguyên nhân nào đó làm cho thần kinh giao cảm căng thẳng, thần kinh phó giao cảm bị ức chế, mao mạch bị co lại, máu không thể lưu thông đến đầu ngón tay, ngón chân, khiến chân tay cứng lại, chứng vầng đầu xuất hiện.

Cho nên muốn cải thiện chứng vị hàn, khắc phục tình trạng căng thẳng thần kinh giao cảm, khôi phục sự cân bằng của thần kinh là rất quan trọng. Thần kinh giao cảm đi men theo động mạch cạnh ngón tay. Cho nên chỉ cần ép mặt cạnh ngón tay thì thần kinh giao cảm sẽ được khôi phục bình thường.

Khi kích thích, tốt nhất ép ở góc ngón tay cũng tức là vị trí huyệt kê tay, hiệu quả sẽ tốt. Kích thích huyệt kê tay không những có thể khống chế thần kinh giao cảm mà còn có nhiều tác dụng khác. Thông thường giữa động

mạch, tĩnh mạch với mao mạch thông suốt với nhau. Thông qua huyết kê ngón tay, động mạch với tĩnh mạch hoặc động mạch với động mạch, tĩnh mạch với tĩnh mạch trực tiếp nối liền với nhau. Trong giải phẫu học, tĩnh hình mạch máu nối liền trực tiếp với mạch máu gọi là ăn khớp.

Ở chỗ huyết kê ngón tay tập trung một số sự ăn khớp, giữa động mạch tĩnh mạch. Nơi đây sẽ tiết ra các chất để điều tiết huyết áp, huyết dịch, làm nở mạch máu như acetylcholine.

Cho nên, chỉ cần ép kích thích huyết kê ngón tay là có thể cải thiện tuần hoàn máu toàn thân, khắc phục được chứng vị hàn.

2. Khi tiến hành kích thích kê ngón tay, trước tiên thu gọn hai vai sau đó vừa thở sâu vừa tiến hành

Kích thích huyết kê ngón tay thành hai giai đoạn: Giai đoạn đầu kích thích huyết kê ngón tay thứ nhất. Hai tay ngoắc vào nhau, toàn bộ ngón tay đều mở ra, sau đó quắp chặt vào nhau ở phần góc ngón tay, lần lượt kích thích lặp đi lặp lại 3 lần.

Giai đoạn hai ép đầu ngón tay vào ngón tay dùng sức xoay và ấn, kích thích huyết kê ngón tay thứ hai. Quá trình này cũng lặp đi lặp lại 3 lần. Lúc đó 5 ngón tay mở ra, sau đó quắp vào trong sao cho đầu ngón tay ép vào góc ngón tay thì hiệu quả kích thích càng tốt.



Đầu ngón tay cong vừa tỳ góc ngón tay, lực tập trung ở hai đầu ngón tay



10 ngón tay của hai tay đan chéo nhau, ngón tay thẳng, chỉ kẹp chặt góc ngón tay

Cả hai quá trình đều phải co gọng hai vai, vừa thở sâu, vừa tiến hành. Hàng ngày đều phải làm lại công việc giản đơn này, thì chứng rối loạn thần kinh thực vật sẽ được cải thiện, không những chứng vị hàn mà các chứng rối loạn thần kinh khác cũng sẽ được cải thiện.

Chương 3

THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP ĐỂ CẢI THIỆN BỆNH TẬT.

PHƯƠNG PHÁP TỰ RÈN LUYỆN ĐƠN GIẢN MỖI NGÀY 10 PHÚT KHÔNG NHỮNG CÓ THỂ NÂNG CAO KHẢ NĂNG KHÔI PHỤC SỨC KHỎE CỦA CON NGƯỜI TỰ NHIÊN MÀ CÒN CÓ THỂ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG TỰ VỆ ĐỐI VỚI ÁP LỰC TÌNH THẦN VÀ CÁC LOẠI BỆNH TẬT KHÁC.

1- Phương pháp tự rèn luyện có thể nâng cao khả năng chống bệnh ung thư và SIDA.

Khả năng tự điều trị chống lại bệnh tật hoặc có sinh bệnh cũng khởi nhanh chóng có liên quan mật thiết với tinh thần và tình cảm của con người.

Có nhiều số liệu chứng minh sức miễn dịch của con người. Tỷ lệ về chất CD₄ chống lại tế bào độc tố của bệnh ung thư và SIDA và chất CD₈ phản tác dụng là một trong số đó. Trị số này càng thấp thì khả năng đề kháng càng yếu. Ngược lại trị số này lớn quá sẽ dẫn tới các bệnh tự miễn dịch khác thường.

Năm 1993, tác giả đã sáng tạo ra phương pháp huấn luyện tự tạo đơn giản, sau đó thí nghiệm 3 tháng cho 155 người. Trước và sau đó 3 tháng tiến hành 2 đợt thử máu

100 cách chữa bệnh thần kinh

kết quả chứng tỏ những người áp dụng phương pháp này thì tỷ lệ CD_4 với CD_8 so với trước khi rèn luyện đều tăng lên rõ rệt. Đồng thời số lượng tế bào NK (giết tế bào tự nhiên) của tế bào ung thư bị giết cũng tăng lên nhiều).

Phương pháp tự tập luyện là 1 phương pháp tự thôi miên do học giả thần kinh người Đức đề xướng năm 1932. Tự tiến hành thôi miên khiến thể xác và tinh thần được thả lỏng, lợi dụng khả năng miễn dịch và hoạt động của kích tố ở trạng thái thôi miên đã đạt mục đích khôi phục sức khỏe.

Vị học giả đó phát hiện ra rằng: người ở trạng thái thôi miên thì tinh thần chuyển biến tốt, chân tay trở nên cứng, ấm lên. thì càng dễ chuyển vào trạng thái thôi miên.

2. Mỗi ngày thực hiện 5-10 phút thì khả năng tự điều trị sẽ tăng lên.

Phương pháp tự rèn luyện đơn giản có thể thực hiện bất cứ lúc nào, nhưng thích hợp nhất là sau bữa cơm tối khi thể xác và tinh thần đều được thả lỏng hoặc trước khi đi ngủ.

a- Luyện tập yên tĩnh.

Trước tiên thả lỏng toàn thân, nằm thẳng hoặc ngồi trên ghế. Lúc đó 2 chân duỗi thẳng, vai để rộng, ưỡn ngực, mắt nhắm, thở sâu một cách chủ động tự nhiên loại bỏ lực 2 vai.

b- Luyện tập với cảm giác nặng:

Sau khi thả lỏng toàn bộ liền tiến hành luyện tập với cảm giác nặng, 2 tay, 2 chân như nặng trĩu. Một lần làm cho tứ chi đều cảm thấy nặng là rất khó khăn. Từng bước cảm thấy nặng theo thứ tự từ tay phải (nếu tay trái thuận thì bắt đầu từ tay trái) rồi đến tay kia, chân phải đến chân trái.

Trước tiên tập trung tinh thần ở cổ tay phải. Trong đầu luôn lặp lại câu "cổ tay phải nặng", "cổ tay phải nặng"... từ từ dẫn khí từ đầu ngón tay lên vai, tưởng tượng cổ tay trở nên nặng nề.

Trên thực tế không phải cổ tay trở nên nặng mà chỉ tưởng tượng nó trở nên nặng mà thôi. Sau khi cổ tay phải cảm thấy nặng, thì chuyển sang cổ tay trái. Khi cổ tay trái cũng đã cảm thấy nặng thì tưởng tượng "cả hai tay đều nặng". Đối với chân cũng vậy, chân phải rồi sang chân trái, cuối cùng đạt được cảm tưởng cả 2 chân đều nặng trĩu.

c- Luyện tập cảm giác nóng:

Sau khi luyện tập cảm giác nặng cả 2 tay, 2 chân xong thì chuyển sang luyện tập cảm giác nóng. Cũng giống như luyện tập cảm giác nặng, luyện tập cảm giác nóng bắt đầu từ tay phải tưởng tượng "Tay phải nóng". Lúc đó hãy tưởng tượng mình đang ngủ trưa sát cửa sổ, ánh nắng phủ khắp người. Nếu luyện tập cảm giác nặng làm được tốt thì luyện tập cảm giác nóng sẽ tương đối dễ. Qua luyện tập cảm giác nóng, chân tay sẽ được thả lỏng, tuần hoàn của máu sẽ lưu thông.

Phương pháp tự rèn luyện đơn giản này mỗi ngày tiến hành 5-10 phút. Lúc mới bắt đầu làm cho đến lúc cảm thấy thân mình nóng lên sẽ mất rất nhiều thời gian. Một lần tập chỉ lấy 10 phút làm chuẩn, đừng tưởng rằng thời gian càng dài thì hiệu quả càng tốt. Luyện tập đến mức thành thạo thì 5 phút đã có thể hoàn thành một trình tự rèn luyện.

Trong đời sống hàng ngày, nếu có thể tiến hành phương pháp tự rèn luyện một cách hiệu quả thì có thể tăng thêm khả năng tự điều trị. Các bệnh tật và áp lực nhỏ nhặt sẽ không gây được ảnh hưởng gì, sức khỏe càng cường tráng.

Cuối cùng còn phải tiến hành 3 động tác kết thúc theo thứ tự. Nếu không làm động tác kết thúc thì não và cơ thể sẽ lười nhác, cho nên tuyệt đối không được bỏ qua và phải tiến hành theo thứ tự:

- ★ Nhắm 2 mắt, 2 tay mở ra khép lại 5-6 lần.
- ★ Hơi dùng sức, hai tay nắm chặt dùng sức uốn 2 cổ tay 5-6 lần.
- ★ Thăng lưng, thóp bụng thở sâu 2-3 lần sau đó mở mắt. Làm xong động tác cuối cùng sẽ cảm thấy tinh thần sảng khoái.

**NÂNG CAO LỰC CỦA "KHÍ" CÓ THỂ TĂNG CƯỜNG
KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ. PHƯƠNG PHÁP THỞ BẰNG
MỎ ÁC LÀ PHƯƠNG PHÁP ĐỂ PHÒNG VÀ CẢI THIỆN
BỆNH TẬT VỪA HIỆU QUẢ VỪA ĐƠN GIẢN.**

**1- Khi "khí" yếu, khả năng miễn dịch sẽ giảm,
dễ nhiễm bệnh.**

Phương pháp khí công chính hình kết hợp giữa hình
thái cơ thể với liệu pháp khí công. Trước tiên điều chỉnh

tư thế ngồi, hoàn chỉnh cơ năng nội tạng, sau đó mới lợi dụng liệu pháp khí công. Trước tiên điều chỉnh tư thế ngồi, hoàn chỉnh cơ năng nội tạng, sau đó mới lợi dụng liệu pháp khí công để đạt được hiệu quả tốt nhất. Khí công chủ yếu có tác dụng nâng cao "khí" của sinh mệnh và năng lượng của cơ thể. Khi "khí" trong cơ thể suy giảm thì sức miễn dịch cũng giảm theo, dễ nhiễm bệnh, năng lực khôi phục cũng sẽ giảm.

"Khí" hết sức cần thiết đối với dự phòng và điều trị bệnh tật, là nguồn tăng cường khả năng tự điều trị. Khi "khí" đầy đủ thì sẽ không mắc bệnh. Cho nên "khí ngưng trệ" thì khả năng tự điều trị sẽ giảm, bất kể áp dụng biện pháp gì cũng khó đạt hiệu quả mong muốn.

Nhưng có thể nạp điện cho ác quy bị rò điện đó, tức là liệu pháp khí công. ,

Nhưng vấn đề là ở trong cơ thể chúng ta tồn tại loại chất làm giảm khả năng tự điều trị, đó chính là độc tố trong cơ thể. Do sự ngưng trệ của "khí" và ảnh hưởng của độc tố trong cơ thể khiến con người dễ mắc bệnh, mà sự ngưng trệ của "khí" phần lớn lại do độc tố trong cơ thể gây nên.

Cứng vai, đau đầu và các bệnh mãn tính như đau lưng, huyết áp cao, đái tháo đường thậm chí cả bệnh ung thư đều có liên quan tới độc tố trong cơ thể.

Độc tố tích tụ chủ yếu liên quan với các chất dưới đây: chất LAS có chứa trong dầu gội đầu, thuốc dưỡng tóc, kem đánh răng, bột giặt, các chất độc hại như chất

phụ gia, thuốc trừ sâu sót lại trên thực phẩm và các chất do áp lực mà bài tiết ra như moocphin. Các chất độc hại này xâm nhập vào cơ thể biến thành độc tố tích tụ ngày càng nhiều.

Độc tố trong cơ thể tích tụ nhiều, tất cả các bộ phận trong cơ thể đều không còn chỗ trống. Ví dụ xương sống của chúng ta có 7 đốt cổ, 12 đốt lưng, 5 đốt eo, 5 đốt xương cụt, 3-5 đốt xương đuôi. Mỗi đốt xương đều chuyển động riêng. Nhưng khi trong cơ thể chứa đầy độc tố, các đốt xương bị "rỉ", trở nên cứng. Chúng ta hãy tưởng tượng chiếc xích xe đạp, khi cho dầu vào thì xích chạy rất trơn còn xích bị rỉ thì không thể chuyển động. Con người cũng vậy.

Xích xe đạp bị rỉ giống như "khí" bị ngưng trệ, nhưng ở đây là do độc tố trong cơ thể gây ra. Muốn duy trì sức khỏe thì điều quan trọng nhất là giữ từng đốt sống không bị "rỉ". "Rỉ" trong cơ thể chỉ có thông qua hô hấp thích hợp mới có thể khắc phục.

2- Phương pháp thở bằng mỏ ác, thở nạp sâu, kỹ lưỡng là vấn đề mấu chốt.

Phương pháp thở bằng mỏ ác là phương pháp bảo vệ sức khỏe rất dễ làm mà hiệu quả tốt. Đây là phương pháp loại bỏ độc tố trong cơ thể hiệu quả nhất.

Cách làm, hết sức đơn giản (xem hình). Ấn chặt mỏ ác (chỗ lõm phía dưới xương ức) cố gắng thở bằng toàn bộ phổi. dung lượng phổi của đàn ông là 2500-3500ml,

của phụ nữ là 1500-2500ml. Khi thở bình thường chỉ dùng 500-600ml, 4/5 còn lại đều ở trạng thái nghỉ. Độc tố trong người lại tích tụ đọng ở những nơi không sử dụng tới. Nơi dễ tích tụ độc tố nhất là phía trên của phổi. Nơi này cũng thường dễ phát sinh ung thư.

Mấu chốt của thở bằng mỗ ác thở sâu. Cố gắng thở để sử dụng toàn bộ phổi, độc tố tích tụ trong phổi bị đẩy ra hết. Lúc đó các độc tố tản mát ở các bộ phận cơ thể sẽ tập trung về chỗ trống. Sau đó tiếp tục thở sâu, làm lại nhiều lần như vậy không những độc tố tập trung ở phổi mà độc tố ở các bộ phận khác trong cơ thể đều lần lượt bị đẩy ra ngoài.

Muốn đánh thức khả năng tự điều trị đang ở trạng thái ngủ say thì trước tiên phải xả hết độc tố trong cơ thể, làm sạch thân khiến khả năng tái tạo sinh động lên. Ngoài ra thông qua phương pháp thở bằng mỗ ác còn có thể kích thích huyết khu vị ở mỗ ác. Nghe nói huyết này có thể loại bỏ độc tố trong cơ thể. Kích thích nó sẽ có hiệu quả tốt.

Trung khu thần kinh thực vật ở gần mỗ ác. Phương pháp thở bằng mỗ ác sẽ có tác dụng tốt khắc phục chứng rối loạn thần kinh thực vật và các chứng bệnh ở gần đó.

Phương pháp thở bằng mũi 10-20 lần là được. Trước khi đi ngủ thực hiện giúp đại não tỉnh táo, thần kinh được thả lỏng dễ vào giấc ngủ. Thực hiện bài tập khi làm việc có thể thay đổi trạng thái tinh thần, loại trừ mệt mỏi, ngoài ra còn có thể bài trừ hơi miệng.

Bệnh mãn tính không thể một sớm một chiều mà chữa khỏi. Chỉ có hàng ngày kiên trì mới dần dần chuyển biến tốt. Cùng với việc nâng cao khả năng tự

điều trị thì bệnh sẽ giảm dần, hiệu quả phòng ngừa cũng sẽ rõ rệt.

Muốn tự mình bảo vệ sức khỏe của mình thì hãy kiên trì thực hiện phương pháp thở bằng mỗ ác.

NÂNG CAO KHẢ NĂNG TÁI TẠO, TĂNG CƯỜNG PHƯƠNG PHÁP THỞ NHIỀU LẦN BẰNG THỞ NẠP NHẪM NÂNG CAO CHỨC NĂNG NỘI TẠNG LÀ PHƯƠNG PHÁP THỞ HIỆU NGHIỆM, KHẮC PHỤC ÁP LỰC, GIẢM MỆT MỎI CẢ TINH THẦN LÊN THỂ XÁC.

Ở Trung Quốc người ta thường dùng các liệu pháp khí công để phòng bệnh và bảo vệ sức khỏe. Về mặt này nổi tiếng nhất là ở bệnh viện trực thuộc trường đại học Thanh Hoa (Bắc Kinh). 10 năm trước, tác giả đã học khí công ở đây.

Hiện nay trên cơ sở kiến thức đã học cộng thêm kinh nghiệm nhiều năm, tác giả đã trở thành người chỉ đạo về liệu pháp khí công ở Nhật Bản.

Tại phòng dạy khí công giảm béo, thẩm mỹ do tác giả chủ trì luôn thực hiện 3 phương pháp thở. Thông qua 3 liệu pháp thở này để thúc đẩy tuần hoàn của máu, làm thông khí lưu trong cơ thể, thúc đẩy tái tạo, từ đó đạt mục đích mỡ thừa sẽ bị cháy hoặc phân giải trong cơ thể, đồng thời tăng cường chức năng của nội tạng. 3 phương pháp thở đó là: phương pháp thở nghịch dòng, phương pháp thở nạp thở thuận chiều và phương pháp thở nhiều thở nạp. 3 phương pháp đó đều có công hiệu riêng, trong đó phương pháp thở thở nạp có công

hiệu nhất về mặt làm giảm áp lực và mệt mỏi cả tinh thần và thể xác. Yếu lĩnh của phương pháp thở này là: trước tiên thả lỏng toàn thân, thể hiện như trong ảnh, 2 mắt nhắm lại, thả lỏng não và cơ thể nhằm đạt mục đích thở vô ý thức theo yêu cầu. Các bước cụ thể như sau:

★ Ngồi lên ghế, hai mắt nhắm, 2 chân để 2 bên, vai mở rộng, lòng bàn tay hướng lên trên. Phụ nữ thì tay trái đưa lên, tay phải đưa xuống (đàn ông ngược lại). Đặt 2 tay trước đơn điền (khoảng 10cm dưới rốn) lúc đó ngón tay cái hơi cong lại.

★ Ngậm miệng, đầu lưỡi chạm vào nướu trên.

★ Nhẹ nhàng ngáp một cái để toàn thân được thả lỏng, đồng thời đầu não phải tưởng tượng một sự việc vui vẻ hoặc phong cảnh đẹp, khiến nó hiện ra trước mắt.

★ Hít một hơi dài (hít bằng mũi) sau đó thở ra từ từ.

Toàn bộ quá trình thở như trong hình, hoàn thành "Việc thu hồi khí" là có thể kết thúc. Về cơ bản khí công là thông qua làm thông sự hô hấp toàn thân để tạo nên hiệu quả. Nếu bạn bị mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật hoặc các chứng bệnh liên quan thì hãy thử phương pháp thở thổ nạp nhất định sẽ có hiệu quả.

**PHƯƠNG PHÁP THỞ KIỂU HÁT KARAOKE BẰNG BỤNG
LÀ PHƯƠNG PHÁP HỮU HIỆU LÀM GIẢM ÁP LỰC
TINH THẦN, CẢI THIỆN CHỨNG RỐI LOẠN THẦN
KINH THỰC VẬT.**

**1-Tính cách cô đơn, thể chất yếu đuối. Nhờ
Karaoke thay đổi hẳn.**

Giới thiệu phương pháp hát Karaoke cho mọi người,
bởi vì từ hát Karaoke thu được nhiều phương pháp tốt để

chữa bệnh. 15 năm trước, tác giả bắt đầu có hứng thú hát Karaoke. Hồi đó, trong xã hội đang nổi lên cao trào hát Karaoke. Bạn bè, đồng nghiệp sau bữa ăn thường rủ nhau đi hát Karaoke. Hồi đó tôi không biết uống rượu cũng không biết hát, cảm thấy rất khổ tâm.

Song từ đó, tôi cảm thấy không thể cứ thế này mãi. Độc giả xem đến đây nhất định nhận ra rằng tôi là một bác sĩ cô đơn, lạnh lẽo, buồn tẻ. Trên thực tế các bệnh nhân đến điều trị ở chỗ tôi cũng đánh giá như vậy. Nhưng từ khi tôi tập hát Karaoke, sự đánh giá của mọi người đối với tôi đã thay đổi. Họ nói "Gần đây dường như tính tình bác sĩ đã cởi mở". Thế là mọi người bắt đầu chuyện phiếm với tôi, có khi còn nói đùa. Cuộc sống trở nên vui vẻ hẳn.

Sự vui vẻ về tinh thần có ảnh hưởng tốt về sức khỏe của tôi. Trước đây tôi bị suyễn, ruột, dạ dày cũng không tốt, thể chất yếu, thường bị cảm. Từ khi bắt đầu hát Karaoke tôi không còn giống như trước, cứ lợi dụng thời gian đi làm để xin đi khám bệnh. Tôi nghĩ, sở dĩ tôi có sự thay đổi lớn như vậy có lẽ nên quy công lao cho Karaoke.

Thế thì cho phép tôi giới thiệu về phương pháp thở kiểu hát Karaoke. Nói một cách đơn giản, nghĩa là vừa hát vừa điều chỉnh liệu pháp thở. Bởi vì khi chúng ta hát phải thở gấp mà giữa câu này và câu khác có sự thay đổi lớn về thở.

Chính lúc đó bạn phải chú ý nhiều nhất đến sự thay đổi bụng dưới của mình. Vấn đề quan trọng nhất của

phương pháp "thở bằng hát Karaoke" cũng có thể nói rằng điểm cơ bản nhất tức là hít một hơi mạnh trong tích tắc cho đầy bụng dưới, sau đó mới đẩy khí lên, vừa hát vừa từ từ thải khí ra. Nói một cách khác là thông qua kiểu thở bằng bụng để hát.

Thở bằng bụng cũng tức là lợi dụng vách ngăn giữa dạ dày với phổi khi người ta hít một hơi lớn, không khí được hít vào tận phía dưới dạ dày, sau đó thở ra. Tác dụng của màng ngăn ảnh hưởng chủ yếu đến tính năng co giãn cơ lưng và cơ bụng.

2- Tác dụng làm giảm áp lực tâm lý trên cơ sở bảo đảm sự thăng bằng thần kinh.

Thế thì "phương pháp thở bằng hát Karaoke" này có hiệu quả như thế nào đến việc điều trị chứng rối loạn thần kinh thực vật? Có thể quy nạp vào mấy điểm dưới đây:

★ Rèn luyện sự co giãn cơ:

Trên thực tế, màng ngăn là một loại cơ "phương pháp thở bằng hát Karaoke" là thông qua thở ra thở vào, đẩy lên đẩy xuống khiến cơ bụng và cơ lưng được rèn luyện.

★ Thúc đẩy sự tuần hoàn của máu

khi cơ vận động co giãn thì máu trong cơ cũng vận động co giãn. Như vậy, hoạt động của tim, bộ phận trung tâm của tuần hoàn máu càng trở nên nhộn nhịp. Thông qua hàng loạt vận động co bóp như vậy có thể thúc đẩy sự tuần hoàn máu và nâng cao cơ năng của tim.

★ **Làm sạch cơ thể và huyết quản**

thông qua thở bằng hát Karaoke, phổi được cung cấp nhiều dưỡng khí mới. Qua phổi, dưỡng khí đưa đến các huyết quản, đồng thời xả hết các khí thải trong cơ thể và trong huyết quản. Các chất thải này sẽ được thải ra qua mồ hôi, qua đại tiểu tiện.

★ **Duy trì sự cân bằng thần kinh thực vật**

Hát trước đông người chúng ta khó tránh khỏi cảm thấy căng thẳng. Cho nên khi bạn hát xong một bài hát liền thở ra một hơi nhẹ nhõm. Sự căng thẳng và thả lỏng thích hợp đó đem lại cho toàn bộ hệ thống làm việc của thần kinh thực vật một sự cân bằng tốt. Gọi thần kinh thực vật tức là một số cơ năng làm việc của nội tạng, huyết quản, kích tố không liên quan gì ý thức con người. Sự làm việc của chúng được tiến hành trong điều kiện vô ý thức. Thần kinh thực vật chia thành 2 bộ phận: thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Thần kinh giao cảm khiến cơ thể căng thẳng. Thần kinh phó giao cảm làm cho con người được thả lỏng. Nếu bạn duy trì sự căng thẳng thần kinh lâu dài hoặc thả lỏng thần kinh lâu đều không tốt. Chỉ có điều tiết thay đổi vừa căng thẳng vừa thả lỏng lặp đi lặp lại mới bảo đảm sự khỏe mạnh của thần kinh thực vật.

★ Vận động giảm béo

Từ trong cơ bụng lấy hơi để hát chính là sự rèn luyện đối với cơ bụng. Nếu bạn tập trung thực sự để hát xong 1 bài hát sẽ tiêu hao lượng nhiệt tương đối lớn. Lượng nhiệt tiêu hao khi bạn hát xong 1 bài tương đương với lượng nhiệt tiêu hao khi bạn chạy được 1km. Cho nên đứng về ý nghĩa này, có thể nói hát Karaoke cũng là sự vận động rèn luyện sức khỏe.

★ **Làm giảm áp lực thần kinh**

Trên đây chúng ta đã đề cập đến khi bạn lấy giọng hát sẽ tiêu hao nhiệt lượng, người đổ mồ hôi đồng thời thải các chất phế thải từ trong người. Trên thực tế đã làm giảm áp lực thần kinh của bạn. Bất kể bạn hát hay hay dở chỉ cần lấy hơi từ dưới bụng để hát thì sẽ nâng cao độ hưng phấn hoạt động của đại não, kích thích não, như vậy cũng đồng thời thúc đẩy sự cân bằng cơ năng

làm việc của thần kinh thực vật. Con người sẽ trở nên cõi mở.

★ Phòng ngừa sự lảm cẩm của người già

Ánh sáng trong phòng hát Karaoke và lời bài hát không ngừng thay đổi. Đặc biệt là lời bài hát đều cố hết sức để nhớ lấy lời. Hát nhiều lần sẽ tự nhiên nhớ. Việc nhớ lời bài hát như vậy thúc đẩy sự hoạt động của tế bào đại não, là phương pháp hữu hiệu phòng ngừa chứng lảm cẩm của người già. Ngoài ra, các cảnh trên màn tivi cũng giúp bạn có những hồi ức đã qua, giúp nhớ tới thời kỳ trẻ tuổi của mình. Sự tưởng tượng đó sẽ kích thích đại não và kích thích tiết chất kích thích.

Có thể, sau khi phân tích các tác dụng, mọi người sẽ thay đổi quan niệm cũ coi Karaoke là thứ nghệ thuật hạ đẳng. Là một bác sĩ tôi đã từng có thể nghiệm đó. Tôi tin rằng, trong tương lai không xa Karaoke sẽ được mọi người đồng tình và tiếp nhận như một môn thể thao rèn luyện sức khỏe.

"KHÍ CÔNG THƯ GAN KHÍ HƯ" DỄ HỌC LÀ LIỆU PHÁP KHÍ CÔNG HỮU HIỆU THỨC ĐẨY CHỨC NĂNG THẦN KINH, BÌNH THƯỜNG HÓA, CẢI THIỆN RỐI LOẠN THẦN KINH THỰC VẬT.

1- Làm cho "khí" của cơ thể lưu thông là bước đầu tiên để cải thiện bệnh tật.

Khí công cho rằng, nhân tố quan trọng khiến người ta mắc bệnh là do khí của kinh mạch không thông, gây nên hỗn loạn cơ năng các khí quan trong cơ thể. Kinh mạch

của người có 12 chỗ tập trung. Trong đó liên quan mật thiết nhất đến thần kinh và hệ miễn dịch của con người là Can kinh. Điều chỉnh tốt khí của Can kinh sẽ có lợi cho việc bài trừ các chứng bệnh liên quan đến thần kinh.

Về mặt nâng cao sự lưu thông của "khí" kinh lạc trong cơ thể thì nhân tố quan trọng là phát âm. Phát âm gì thì kinh lạc trong cơ thể sẽ có sự phản ứng khác nhau khiến cơ năng làm việc các bộ phận nội tạng sẽ thay đổi.

Hiệp hội khí công bảo vệ sức khỏe Nhật Bản có một báo cáo thế này: Họ tiến hành điều trị bằng liệu pháp "khí công thư gan khí hư" cho bệnh nhân có bệnh về thần kinh và khả năng miễn dịch trong toàn bộ quá trình điều trị, phát hiện phát âm chữ đơn giản khiến khí ở can kinh lưu thông, đồng thời có lợi cho việc điều trị chứng rối loạn thần kinh thực vật của bệnh nhân. Trong thí nghiệm lâm sàng đối với các bệnh nhân khác còn phát hiện "khí công thư gan khí hư" đơn giản này cũng có hiệu quả điều trị tốt đối với bệnh suyễn, bệnh nằm mơ ban đêm và chứng ngủ không đủ.

Gọi "khí công thư gan khí hư" qua mặt chữ có thể biết nó có liên quan đến gan. Hiệu quả điều trị gan có thể kiểm tra qua số trị GOT và GPT chức năng gan. Người mất cảm, trong quá trình luyện tập sẽ có hiện tượng chảy nước mắt, hắt hơi. Đó là sự biểu hiện khí can kinh đã được điều tiết.

PHƯƠNG PHÁP THỞ MỆNH MÔN CÓ THỂ KÍCH THÍCH THẦN KINH THỰC VẬT VÀ NỘI TẠNG Ở PHÍA LƯNG, ĐIỀU TIẾT CƠ NĂNG THÂN THỂ.

1- Tăng cường tính mềm dẻo của xương sống, duy trì vận động lâu dài.

Khi chúng ta thở bằng mũi hoặc bằng miệng, không cảm thấy lạ. Da lộ thiên trong không khí cũng đang thở

như vậy, trong đó da bụng và da lưng chiếm 80% lượng hô hấp của da trên toàn cơ thể. Nhưng chúng ta không thể nhìn thấy lưng của chính mình. "Huyết Thận du" nói đến trong y học phương Đông có nghĩa là "lấy đi từ xương sống ở phía sau lưng" qua ý nghĩa đó chúng ta dễ dàng suy ra nó có nghĩa là từ phía sau xương sống lấy đi những chất có hại cho cơ thể.

Mọi người đều biết, khi lưng của chúng ta cảm lạnh thì dễ bị cảm. Chúng ta xoa bóp lưng có thể làm giảm mệt mỏi. Điều đó chủ yếu là do ở lưng tập trung các nội tạng quan trọng như thận, lá lách, dạ dày.

Giải cơ hoành rộng khoảng 10cm trên và dưới rốn đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người. Các kinh mạch trong cơ thể nói chung đều chạy theo chiều dọc, nhưng ở đây ngược lại, cơ bắp chạy ngang. Xét từ góc độ sinh lý học vận động, thông qua rèn luyện cơ bụng và cơ lưng, trong quá trình vận động lâu dài, mới hình thành cơ đó.

Ở nữ giới, vị trí của giải cơ bắp này nằm ở chỗ bụng trũng với tử cung. Nơi đây cũng là giải tập trung các huyết quan trọng có liên quan tới các bệnh phụ khoa. Cho nên tăng cường sự mềm mại ở nơi này có thể kích thích tiết kích tố, đồng thời cũng thúc đẩy cơ năng hoạt động của thần kinh thực vật.

Ngược lại, nếu phần cơ này lâu không được rèn luyện sẽ dễ mệt mỏi, ảnh hưởng trực tiếp đến cơ năng làm việc của nội tạng ở đây, đồng thời ép buộc sự làm việc thần kinh thực vật.

2- Thở bằng Mệnh môn, điều quan trọng nhất là thả lỏng cơ thể.

Trong phương pháp thở bằng Mệnh môn, chúng ta tiếp nhận phương pháp thở đơn điền, thở kiểu bụng, hô hấp da, thở vô thuật trong khí công. Ấn Độ có Yoga, Trung Quốc có khí công. Liệu pháp của Nhật Bản thừa kế ưu điểm của 2 nước đó, sáng tạo ra liệu pháp khí công phong thổ nhân tình thích hợp với người Nhật.

Mọi người chắc đã thấy ném cầu của vận động viên bóng chày nổi tiếng của Nhật Bản. Trước khi ném bóng họ có các động tác chuẩn bị. Trên thực tế đó là thí dụ hết sức sinh động về phương pháp hô hấp mệnh môn. Chính nhờ thở Mệnh môn mới khiến việc ném bóng của họ vừa mạch vừa có tốc độ.

PHƯƠNG PHÁP NẪM NGỬA THỞ, ƯU VIỆT HÓA THẦN KINH GIAO CẢM NÂNG CAO KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ.

1- Phương pháp thở giúp loại trừ chất phế thải trong cơ thể.

Mấy năm gần đây vận dụng phương pháp thở của y học phương Đông đang trở thành phương pháp tăng cường sức khỏe được mọi người chú ý. cũng là phương pháp điều trị ung thư và đã thu được hiệu quả tốt. Để hiểu rõ phương pháp thở, cần phân biệt rõ "thở" và "phương pháp thở". Thở là hoạt động sinh lý của con người để duy trì sự sống. Thở là hít ôxy vào làm năng lượng tái tạo của cơ thể; thải điôxyt cacbon ra ngoài. thở được tiến hành một cách vô ý thức, trọng điểm là hít không khí.

So với thở, thì phương pháp thở là thở có ý thức. Đó là hành vi được thực hiện một cách có ý thức giúp cho thân thể khỏe mạnh. Trọng điểm của nó là thở mạnh, đẩy hết chất thải do năng lượng cháy trong cơ thể thải ra. Các phế thải này tích lại trong cơ thể sẽ gây rối loạn trật tự của cơ thể.

Có mấy phương pháp xả phế thải trong cơ thể: 1-Thở, 2-Mồ hôi, 3-Bài tiết, 4-Tiểu tiện, 5-Đại tiện v.v... Trong các phương pháp đó, chỉ có thở là có thể tiến hành theo ý muốn của con người, là phương pháp bài tiết lý tưởng. Đại tiểu tiện không thể tùy theo ý muốn của con người. Một trong các ưu điểm của phương pháp thở có ý thức là

có thể đẩy hết chất thải trong cơ thể ra, duy trì trật tự của cơ thể.

2- Thở một cách triệt để có thể nâng cao khả năng tự điều trị của cơ thể.

Cơ thể con người không chỉ do các khí quan nội tạng tạo nên. Khi tiến hành phẫu thuật có thể nhìn thấy giữa các khí quan nội tạng có các không gian gọi là "Trường sinh mệnh". Có trường chứa từ lực gọi là từ trường. Trường chứa sự hoạt động sinh mệnh gọi là trường sinh mệnh. Trường sinh mệnh liên quan trực tiếp với sức khỏe, liên quan đến rất nhiều bi quyết của sinh mệnh.

Tác giả cho rằng mục đích lớn nhất và cuối cùng của trường sinh mệnh là bảo dưỡng trường sinh mệnh, duy trì trật tự bình thường của nó. Thông qua thải các chất cặn bã trong cơ thể, có thể duy trì trật tự bình thường của trường sinh mệnh, từ đó bảo đảm sự khỏe mạnh, bệnh tình sẽ chuyển biến tốt. Đặc trưng của trường sinh mệnh vốn có tính trật tự tự nhiên cao, phát triển theo hướng tốt, được gọi là khả năng tự điều trị.

Phương pháp thở một cách có ý thức có ưu điểm là nâng cao được khả năng tự điều trị vốn có của con người. Trong thở có thở và hít với tác dụng khác nhau.

Khi hít, thần kinh phó giao cảm của thần kinh thực vật đạt được ưu việt hóa, tinh thần và thể xác đều được thả lỏng, huyết áp giảm đạt đến trạng thái hoàn toàn thả lỏng. Ngược lại khi thở thần kinh giao cảm của thần kinh thực vật đạt được ưu việt hóa, người trở nên phấn

chấn. Cuộc sống của người hiện đại có rất nhiều áp lực, cũng nhận được nhiều kích thích. Để bảo đảm sự cân bằng của thần kinh, nâng cao khả năng tự điều trị, cần phải áp dụng một số biện pháp. Lúc này ra sức phát huy tác dụng của thần kinh giao cảm, không bằng cố gắng tăng cường chức năng thần kinh phó giao cảm. Do đó coi trọng hít khí cảng có hiệu quả.

Đối với bệnh tật, để phòng ngừa bệnh mãn tính, hỗ trợ điều trị, phương pháp thở được xem là một biện pháp dưỡng sinh coi trọng hô hấp là rất hợp lý. Ngược lại những người có chứng hư trong y học phương Đông (tức là những người thể lực suy nhược mà chúng ta thường nói) người không có tinh thần, bao gồm cả người huyết áp thấp, hướng dẫn với họ phương pháp thở, mong họ hãy coi trọng thở. Đây là phép dưỡng sinh kết hợp giữa bệnh tật của bạn với điều chỉnh phương pháp thở, cần được bạn coi là phép bảo vệ sức khỏe một cách thông minh.

3- Phương pháp nằm ngửa thở là phương pháp thở dễ thực hiện, hiệu quả rất tốt.

Phương pháp nằm ngửa thở là tư thế tự nhiên mà con người dễ chịu nhất. Đó là phương pháp thở bằng bụng rất yên tĩnh. Khi bạn hít hơi một cách đầy đủ, thở một cách tự nhiên thì trường sinh mệnh sẽ được điều chỉnh. Điều đó rất có lợi cho việc nâng cao khả năng tự điều trị. Nó cũng là phương pháp tốt nhất để nâng cao khả năng tự điều trị. Coi trọng hít khí thì thần kinh phó giao cảm của thần kinh thực vật sẽ được vận động tốt. Thế xác và

tinh thần đều được thả lỏng. Các bệnh tật không đáng có do sự mất thăng bằng về thần kinh thực vật gây nên cũng nhờ thế mà tiêu tan.

Điều đặc biệt phải chỉ rõ là nếu trước khi đi ngủ bạn tiến hành phương pháp thở ngay trong chăn, thì bạn sẽ đi vào giấc ngủ cực kỳ dễ chịu. Phương pháp này dễ thực hiện đối với mọi người. Hơn nữa đây là phương pháp thở rất có lợi cho sức khỏe. Trong cuộc sống của bạn nhất thiết nên áp dụng phương pháp thở này, tiếp tục học và vận dụng nó, bởi vì nó có lợi cho sức khỏe của bạn.

PHƯƠNG PHÁP NGỒI XẾP BẰNG, THỞ ĐỂ ĐIỀU CHỈNH TINH THẦN, KHẮC PHỤC TÌNH CẢM BẤT AN, CÓ LỢI CHO GIẢM BÉO, PHÒNG BỆNH NGƯỜI GIÀ.

1- Yoga điều chỉnh tinh thần cơ bản là thở.

Trong yoga, tiểu vũ trụ bên trong cơ thể và đại vũ trụ ở bên ngoài đều tồn tại sự dao động. Khi chúng cộng hưởng với nhau thành một khối thì gọi nó là trạng thái lý tưởng. Ngược lại cái gọi là trạng thái sinh bệnh, là chỉ sự cân bằng dao động bị phá hoại sẽ làm mất sự cân bằng về thể xác và tinh thần.

Trong Yoga, có nhiều tư thế điều chỉnh sự rối loạn dao động đó, làm cho sự dao động của tiểu vũ trụ trong cơ thể với dao động của đại vũ trụ ngoài cơ thể nhất trí với nhau. Đó gọi là "Điều thân" (điều chỉnh trạng thái thân thể). Ở đây, điều quan trọng nhất là hô hấp, tức áp dụng tư thế thở đúng. Ý nghĩa của việc thở, nói một cách đơn giản, thông qua thở để thải các chất phế thải ra khỏi cơ thể, loại bỏ sự rối loạn. Cũng thông qua thở mà hấp thụ

sự dao động của đại vũ trụ. Nghĩa là chỉ có thông qua hít thở mới làm cho tiểu vũ trụ trong cơ thể với đại vũ trụ của thế giới tự nhiên thống nhất với nhau.

Như vậy, thở có thể điều chỉnh trạng thái của cơ thể. Đồng thời thở cũng có thể điều chỉnh trạng thái tâm lý của cả con người, làm cho tinh thần con người chuyển biến tốt, để hoạt động tâm lý của con người không còn lấy mình làm trung tâm, giúp loại bỏ áp lực. Chính vì vậy "điều tức" (hít thở một cách đúng đắn) có thể giúp chúng ta điều chỉnh trạng thái trên, cả 2 mặt thể xác và tinh thần.

Trong đó, phương pháp cơ bản nhất là ngồi xếp bằng để thở. Động tác cụ thể như giới thiệu trong hình. Nói một cách đơn giản là áp dụng tư thế ngồi ổn định, thả lỏng cả thể xác và tinh thần, tiến hành phương pháp thở bằng bụng.

2- Hiệu quả của phương pháp thở cũng được thừa nhận trong y học hiện đại.

Y học hiện đại cũng nghiên cứu phương pháp điều chỉnh thở trên các mặt. Từ góc độ khoa học, y học hiện đại đã dùng các chứng cứ xác đáng để chứng minh hiệu quả rõ rệt của nó.

Bởi vì hô hấp quản lý thần kinh thực vật của con người. Bởi vì thở ra có liên quan đến thần kinh phó giao cảm. Hít vào có liên quan đến thần kinh giao cảm của con người. Do đó, có thể nói ngược lại, điều chỉnh thở một cách ở ý thức, tức là áp dụng phương pháp thở có thể giúp con người điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật.

Ví dụ, khi một người bị áp lực, hoạt động của thần kinh giao cảm sẽ tăng mạnh, đương nhiên thở sẽ nhanh. Lúc đó nếu bạn thở ra một cách có ý thức trong thời gian dài thì thần kinh phó giao cảm sẽ được lợi. Như vậy, áp lực của bạn được loại bỏ, thể xác và tinh thần được thả lỏng.

Xét về các mặt đó kiểu ngồi xếp bằng để thở cũng có thể nói là một phương pháp loại bỏ áp lực, khắc phục mất ổn định về tinh thần rất hiệu quả. Ví dụ, đau đầu, nhức vai, đau lưng, lo lắng bất an, đó đều là các chứng bệnh rõ rệt của người hiện đại. Ngồi xếp bằng thở sẽ có hiệu quả tốt để điều trị các bệnh đó. Bạn không tin hãy thử xem.

Xét trên quan điểm Yoga, ngồi xếp bằng thở có thể tăng thêm lực tự nhiên để duy trì sức khỏe. Do đó, nó không những có hiệu quả điều trị tốt đối với các chứng bệnh nói trên, mà đồng thời có thể nói nó còn có hiệu quả tốt để điều chỉnh tốt trạng thái toàn bộ cơ thể, khắc phục tình trạng không tốt của toàn thân.

Ngồi xếp bằng để thở giúp duy trì trạng thái tốt cả về tinh thần và thể xác, từng bước cải thiện các chứng bệnh ở mọi bộ phận trên cơ thể. Phương pháp thở này cũng giúp tế bào tái tạo, cải thiện tuần hoàn của máu. Do đó nó còn có thể phòng ngừa các bệnh tật thường xuất hiện ở người già.

THỞ BẰNG RỖN GIÚP LOẠI BỎ ÁP LỰC, NÂNG CAO KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ, CÓ HIỆU QUẢ RÕ RỆT ĐỐI VỚI CÁC CHỨNG BỆNH ĐÒI HỎI PHẢI THẢ LỎNG.

1- "Thở hơi" có ý thức, có thể giúp duy trì trạng thái thăng bằng của sinh vật.

Các bệnh nhân, bất kể là người bị huyết áp cao hay bệnh đái tháo đường, thậm chí cả người bị bệnh ung thư, mỗi người căn cứ vào chứng bệnh của mình, sáng sủa luyện tập khí công. Đây không những điều trị theo Tây y mà còn nhằm nâng cao khả năng tự điều trị của người bệnh, cải thiện đời sống của họ. Điều này rất quan trọng để bệnh nhân khắc phục bệnh tật.

Cứ 7 giờ sáng bắt đầu luyện tập thở bằng rỗn 30 phút. Việc này đã duy trì lâu dài nhiều năm. Gọi thở bằng rỗn cũng tức là thở đơn điệu. Nhưng tùy theo các phái mà phương pháp thở khác nhau. Phương pháp thở của phương Đông đều thông với khí công. Gọi khí công tức là "Dưỡng chính khí", tức điều chỉnh trật tự của cơ thể, nâng cao khả năng tự điều trị. Cũng giống như "Điều thân, điều tâm, điều tức" thông qua điều chỉnh thở mà đạt mục đích duy trì sự cân bằng của thể xác và tinh thần.

Phương pháp thở vận động hít oxy để bảo vệ sức khỏe của phương Tây, sử dụng lý luận năng lượng hít nhiều oxy đưa đến tế bào mọi nơi trong cơ thể, chuyển hóa thành năng lượng, là một sự vật ở trạng thái động. Còn

phương pháp thở của phương Đông tức là thông qua thở hơi đầy đủ, duy trì sự cân bằng của cơ thể, nâng cao khả năng tự điều trị. Đặc trưng của nó là ở trạng thái tĩnh.

Trong cuộc sống của người hiện đại, có quá nhiều áp lực. Vì thế thường thần kinh giao cảm được lợi. Trong phương pháp thở, khí hít hơi vào, thần kinh giao cảm ở trạng thái hoạt động. Khi thở khí ra thì thần kinh phó giao cảm phát huy tác dụng. Cho nên trong khi thở, dùng khí một cách đầy đủ, áp dụng phương pháp thở bằng rốn có tác dụng quan trọng đến sự duy trì cân bằng cơ thể.

2- Đơn điền, nơi chứa nguồn của sinh mệnh. Phương pháp thở bằng rốn là phương pháp kích thích đơn điền.

Gọi phương pháp thở bằng rốn, tức phương pháp thở bằng đơn điền, là phương pháp thở "hít sâu ở bụng, sau đó vừa thở vừa tăng áp lực ở bụng". Động tác tăng áp lực ở bụng một cách có ý thức có thể kích thích cơ hoành. Bởi vì trong cơ hoành tập trung tất cả các kinh lạc (con đường để "khí" đi qua). Do đó, nó sẽ có ảnh hưởng đến toàn thân. Ngoài ra, thông qua việc cơ hoành bị ép xuống dưới, khiến nội tạng được xoa bóp thỏa đáng.

Bởi vì đơn điền được gọi là nơi chứa nguồn sinh mệnh, cho nên thông qua phương pháp thở kích thích đơn điền (chỗ phía dưới rốn 10cm) nên được coi là một phương pháp bảo vệ sức khỏe. Quả đúng đó là một phương pháp hiệu quả, đặc biệt đối với các bệnh đòi hỏi phải nghỉ ngơi như huyết áp cao, đái tháo đường. Phương pháp thở bằng

ron cũng là phương pháp bảo vệ sức khỏe rất tốt, có tác dụng tích cực đối với các bệnh liên quan chứng rối loạn thần kinh thực vật như bệnh về đường ruột, ngoài ra cũng có tác dụng với bệnh suyễn, bệnh ở thời kỳ mãn kinh. Do đó đặc biệt giới thiệu phương pháp thở bằng ron với những người mắc các chứng bệnh đó.

Ngoài ra, đối với những người mà ngày ngày chịu áp lực lớn thì việc tăng cường thần kinh phó giao cảm một cách có ý thức, loại trừ áp lực cũng vô cùng quan trọng. Phương pháp thở bằng rốn rất thích hợp với các chứng bệnh đó. Nhưng có thể nói rằng tất cả các liệu pháp của đông y đều có một chỗ cần lưu ý là không được nóng vội, muốn có hiệu quả ngay mà phải kiên trì.

Chương 4

ĐỘNG TÁC THỂ THAO HỮU HIỆU ĐỂ LÀM THAY ĐỔI TÌNH TRẠNG BỆNH TẬT

Thể thao giúp làm giảm các bệnh nhẹ

Khi bạn quay đầu sang phải sang trái có cảm giác cổ chuyển động không linh hoạt?

Hoặc khi bạn quay lưng qua phải qua trái có cảm giác khó quay?

Cổ khó chuyển động, lưng khó quay, kỳ thực đều là sự biểu hiện khớp hoặc chỗ nào đó trên cơ thể bạn bị đau.

Khớp lưng, khớp cổ rất dễ có các hiện tượng đó, mà những chỗ này bị đau rất dễ dẫn tới các bộ phận khác. Sau đây xin giới thiệu vài động tác thể thao để sửa chữa các vị trí không đúng về khớp và chữa đau đơn giản.

Các động tác thể thao này rất đơn giản. Bệnh nhân không cần phải ở bệnh viện, mà có thể hoàn thành một cách thuận lợi ở bất kỳ bãi trống nào.

Các động tác thể thao này có hiệu quả rất rõ rệt điều trị chứng mất ngủ, rối loạn thần kinh thực vật, chứng đau đầu, nhức vai thường xuyên.

Có một điểm cần nhắc mọi người: nói chung các động tác thể thao này nên tiến hành trước khi đi ngủ. Mỗi động tác lặp lại 2-3 lần. động tác thể thao này sẽ có hiệu quả ngay, sau khi thực hiện xong bạn sẽ phát hiện kết quả của nó khác hẳn với các môn khác.

“Phương pháp nắm giơ lên” làm giảm đau cơ bắp và khớp, điều chỉnh chức năng thần kinh

1. Đau đớn và không linh hoạt đều là do sự mất thăng bằng bên trong cơ bắp hoặc khớp gây nên

Phân tích bằng lý luận cơ bắp học đều cho rằng, đau đớn và sự không linh hoạt của hành động hoặc động tác, nói chung đều do sự mất thăng bằng bên trong cơ hoặc khớp gây nên. Nói về phương pháp điều trị thì giữa các khí quan nội tạng trong cơ thể, bắp thịt, khớp huyết quản, thần kinh đều có vị trí và trạng thái tiên thiên tự nhiên. Khi điều trị, cố gắng làm cho bộ phận bị tổn thương dần dần khôi phục trạng thái cân bằng vốn có của nó. Cho nên không được miễn cưỡng điều chỉnh vị trí của nó mà thông qua các động tác nắm giơ lên, dần dần thay đổi sự co giãn của nó, để nó tự nhiên quay về trạng thái ban đầu. Phương pháp khôi phục tự nhiên này sẽ

không làm bị thương một lần nữa đối với các cơ bắp hoặc khớp đã tổn thương. Liệu pháp truyền thống đều là dùng lực lớn để điều chỉnh vị trí khớp đã bị lệch vị trí. Như vậy khiến người bệnh đã từng bị đau đớn lại một lần nữa chịu sự đau đớn ghê gớm.

Dưới đây, chúng tôi xin nói qua về triệu chứng. Nói sai khớp hoặc hành động không linh hoạt thông thường đều thể hiện khớp bị sai vị trí trước sau hoặc phải trái. Các bệnh nhân thường nói: đau đầu, nhức vai, đau khớp đầu gối, trên thực tế đều là sự biểu hiện mất thăng bằng của bắp thịt hoặc khớp. Sự mất thăng bằng và sự khác thường này khiến động tác của chân tay trở nên khác thường, thậm chí làm thay đổi cả hình dạng chân tay.

Ví dụ: khi bạn nâng cổ tay lên, nếu xương sống của bạn có hình dạng khác thường (ví dụ lưng gù), chúng ta có thể phát hiện, nâng cổ tay lâu dài có thể làm cho vị trí lòng bàn tay sẽ sai chỗ, vị trí của lòng bàn tay sẽ chuyển sang hướng ngược lại với lòng bàn tay người thường hoặc mặt nằm nghiêng. Ngoài ra, nếu như vị trí của cổ khác thường, ví dụ như lệch phải hoặc lệch trái, tình hình ấy sẽ ảnh hưởng đến vị trí chân tay.

Tình hình mất cân bằng của cơ thể, trên một mức độ rất lớn cũng là do sự khác thường của ruột, dạ dày và các khí quan khác gây nên.

Chất dinh dưỡng được ruột hấp thụ, thông qua mạch máu đưa đến các nơi trong cơ thể. Tim dẫn máu đến các nơi. Thành phần trong máu trở thành năng lượng tái tạo

của tế bào trong cơ thể. Có nghĩa là các khí quan này đều có mối liên hệ lẫn nhau có ảnh hưởng lớn đến cơ năng vận động của toàn bộ hệ thống nội tạng. Bất kỳ một bộ phận nào trong cơ thể xuất hiện tình trạng khác thường đều dẫn tới sự biến đổi của các khí quan nội tạng liên quan, thậm chí dẫn tới bệnh tật.

Vì thế, theo phương pháp truyền thống thì điều chỉnh khớp bị lạc vị trí coi như là đã xong. Trên thực tế có tính không khoa học của nó. Phương pháp đó thường không thể phán đoán được sai khớp là do nguyên nhân gì. Cho nên cũng có thể nói liệu pháp truyền thống đó chỉ điều trị hiện tượng mà không điều trị gốc. Có khi, cho dù chính bản thân người bệnh không cảm thấy đau đớn hoặc bệnh tật gì, nhưng vẫn có thể biết trong cơ thể mình có sự khác thường.

2. Mấu chốt của động tác nắm giờ lên

Bình thường, khi giờ tay lên, khằng định sẽ hít hơi vào một cách vô ý thức. Ngược lại khi thả tay xuống cũng sẽ tự nhiên thở ra. Tay giờ lên, hạ xuống đều dẫn tới sự vận động của cơ bắp. Trong y học gọi các động tác đó là giãn cơ và co cơ nhằm để phân biệt.

Khung xương của con người gắn liền mật thiết với cơ bụng và cơ lưng. Tay giờ lên hạ xuống hoàn toàn là động tác tự nhiên trong đời sống hàng ngày. Lúc đó, cổ tay hơi khuynh chứ không thẳng.

Nhưng, một động tác đơn giản như vậy cũng giúp thần kinh thực vật tạo ra tác dụng theo sự hô hấp tự nhiên

khi nâng hạ tay, tổ chức bên trong của cơ bắp cũng sẽ được điều chỉnh cân bằng, giúp mạch máu trong cơ thể vận hành đúng chiều, khiến máu lưu thông.

Nghĩa là động tác giơ tay lên có thể giúp thúc đẩy lẫn nhau giữa các cơ năng làm việc của những bộ phận trọng yếu như cơ khuỷu tay, khớp, huyết quản, thần kinh, khiến những bộ phận vốn mang bệnh sẽ dần dần khôi phục vận hành bình thường.

Trên thực tế, cách làm các động tác giơ tay lên hết sức đơn giản. Điều quan trọng nhất là phải chú ý sự thay đổi vận động của hai cổ tay trái phải.

Do đó, trước khi làm các động tác này phải tự kiểm tra mình (Xem hình). Nếu tự mình không xác định được nên giơ tay nào trước thì có thể tham khảo ảnh trong hình để làm, sau đó đổi tay khác. Cuối cùng tự mình xác định, tay nào tiện thì nâng tay đó.

Động tác giơ tay lên do ít bị hạn chế bởi bài tập, cho nên chỉ cần bạn muốn làm thì bất cứ chỗ nào cũng làm được, hết sức tiện lợi và cũng không cần thiết có sách hướng dẫn để đối chiếu. Cho nên khi làm động tác này không cần lo lắng gì. Động tác này cũng không phải làm càng nhiều thì hiệu quả càng rõ, mà quan trọng là làm sao phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn.

Mắt cá chân và ngón chân là bộ phận quan trọng để máu tuần hoàn, xoa bóp quanh mắt cá chân và ngón chân có thể điều trị chứng huyết áp cao và rối loạn thần kinh

1. Chân là tim thứ hai của con người. Trong đó mắt cá chân và ngón chân là quan trọng nhất

Nosiwa diễn viên hài kịch nổi tiếng của Nhật từng trả lời phỏng vấn truyền hình rằng: *"Tôi cảm giác trên chân*

minh hình như có đôi mắt. Nó chỉ cho tôi biết đứng ở vị trí ổn định nhất, khiến tôi đứng vững không bao giờ bị thất bại”.

Nếu như mọi người được thấy Nosiwa biểu diễn cũng nhất định sẽ cảm thấy chân của ông ta đứng trên mép ngoài cùng của võ đài, nhưng không bao giờ chệch ra ngoài, ông ta đứng thật là vững. Đó chính là sự biểu hiện độ nhạy cảm của thần kinh vận động và thần kinh phản xạ ở ông.

Nói chung, những người mà mắt cá chân, ngón chân vận động linh hoạt thì con cái họ tương đối thông minh và sau khi bước sang tuổi già, cũng không mắc chứng đãng trí. Qua đó chúng ta có thể thấy sự vận động của mắt cá chân và ngón chân có liên quan mật thiết với cấu tạo con người và tế bào thần kinh não.

Thế thì, tại sao sự vận động của mắt cá chân và ngón chân lại có thể phòng chống được bệnh đãng trí tuổi già, bảo đảm tâm hồn khỏe mạnh? Câu trả lời như chúng ta đã đề cập ở trên, mắt cá chân và ngón chân là bộ phận quan trọng để máu tuần hoàn.

Máu từ tim đi ra cùng với oxy và các năng lượng có tác dụng đối với cơ thể, thông qua mạch máu đưa tới mọi ngóc ngách của cơ thể, đồng thời vận chuyển nước Dioxýt cacbon và chất phế thải không cần thiết của cơ thể.

Thông qua trạng thái chảy, máu có thể được đưa đến mọi ngóc ngách trong cơ thể. Sự tuần hoàn của máu tốt thì có thể phát huy cơ năng của não và các nội tạng khác của cơ thể. Ngược lại, nếu tuần hoàn của máu bị

tắc nghẽn ở một bộ phận nào đó trong cơ thể thì bộ phận đó sẽ không được cung cấp đầy đủ oxy và năng lượng và chất thải của bộ phận đó cũng không được đào thải. Kết quả sẽ làm cho thể chất bị xấu đi. Nếu bộ phận đó là não thì sẽ ảnh hưởng cơ năng làm việc của đại não, dẫn tới chứng đãng trí tuổi già.

Nếu sự lưu thông của máu ở vai hoặc cổ bị cản trở thì sẽ gây trở ngại cho vai và đầu, thường biểu hiện thành chứng đau đầu. Có người chân tay quanh năm lạnh buốt. Kỳ thực đó cho là kết quả do sự tuần hoàn của máu không được lưu thông. Qua các điều trên chúng ta có thể phán đoán ở những nơi mà tuần hoàn của máu bị cản trở, thì sẽ thể hiện thành bệnh bên ngoài cơ thể.

Nửa thân dưới, đặc biệt là mắt cá chân và các ngón chân đều là những nơi mà tuần hoàn của máu không dễ thông suốt. Nghĩa là phần cuối cơ thể là nơi tuần hoàn tương đối khó khăn, hơn nữa trọng lực nửa dưới cơ thể tương đối lớn, Máu chảy về tim cũng tương đối khó khăn.

Lượng máu nửa dưới cơ thể chiếm 75% lượng máu toàn cơ thể, nếu sự tuần hoàn của máu nửa thân dưới có sự cố, không những dẫn tới hậu quả lạnh chân, mà còn ảnh hưởng đến sự tuần hoàn của máu.

Trước đây chúng ta đã nhắc tới "Chân là quả tim thứ hai của tuần hoàn máu", chân là bộ phận quan trọng đối với tuần hoàn máu. Đặc biệt quan trọng là chúng ta luôn nhấn mạnh mắt cá chân và ngón chân, bởi vì chúng ở vị trí cuối cùng của nửa thân dưới, có ảnh hưởng lớn đến tuần hoàn máu.

Hoạt động của mắt cá chân và ngón chân đều thực hiện thông qua đi lại. Nhưng cách sống của người hiện đại khiến động tác đi lại dần dần giảm.

Cùng với sự phát triển của ngành giao thông vận tải, tuy khoảng cách giữa hai nơi không hề thay đổi, nhưng do sự ra đời các phương tiện giao thông vận tải mới, nên khoảng cách giữa hai nơi có cảm giác giảm đi rất nhiều. Sự phát triển của phương tiện giao thông khiến chúng ta không cần phải đi bộ cũng có thể đến được nơi cần đến.

Cách sống của người hiện đại khiến ngay từ nhỏ, mắt cá chân và ngón chân đã thành thói quen lười nhác. Như vậy rất dễ dẫn tới sự không thích ứng của cơ thể, đến lúc già dễ dẫn tới các bệnh như đau trí, huyết áp cao.

2. Có hiệu quả điều trị đối với huyết áp cao, đau khớp gối, rối loạn thần kinh thực vật

Khi đôi chân bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi hãy làm thử các hoạt động xoa bóp quanh mắt cá chân, bạn sẽ phát hiện qua các hoạt động đó có thể nhanh chóng làm giảm mệt mỏi ở chân. Thiết tưởng rằng, cảm giác này chắc mọi người đã từng thể nghiệm.

Lý lẽ thật đơn giản. Khi bạn tiến hành xoa bóp quanh mắt cá chân sự tuần hoàn của máu ở chân được cải thiện. Có thể theo thói quen bạn chỉ động đến mắt cá chân, nhưng vô hình chung đã cải thiện được tuần hoàn bên trong.

Khi chúng ta xoa bóp mắt cá chân hoặc ngón chân

một cách có ý thức, thì chúng ta gọi đó là vận động "Xoa bóp mắt cá chân và ngón chân".

Đặc biệt đối với bệnh nhân huyết áp cao càng cần phải giới thiệu phương pháp này. Bởi vì nó rất hiệu quả đối với bệnh huyết áp cao. Ví dụ, người lần đầu tiên vận động "Xoa bóp mắt cá chân và ngón chân", có người huyết áp đã giảm 20-30mmHg.

Đương nhiên ngoài chứng huyết áp cao, phương pháp này cũng có hiệu quả điều trị tốt đối với đau khớp gối, đau lưng, nhức vai, đau đầu. Bệnh nhân chỉ việc ở nhà cũng có thể hoàn thành vận động này. Nếu kiên trì lâu dài thì nhất định có thể sẽ thoát khỏi chứng bệnh này.

Còn có một điểm cần nói rõ là đối với nữ giới, các chứng vị hàn, bệnh thời kỳ mãn kinh khó điều trị khỏi nhanh chóng. Gần đây, các bệnh nhân phản ánh rằng, vận động xoa bóp mắt cá chân và ngón chân cũng có hiệu quả tốt đối với chứng bệnh đặc thù này. Ngoài ra cũng có tác dụng hỗ trợ rõ rệt đối với chứng rối loạn thần kinh thực vật mà chúng ta thường nói tới.

Vận động xoa bóp này còn có thể thay đổi thành phần nước trong cơ thể, làm giảm phù thũng nửa thân dưới, có hiệu quả điều trị nhất định đối với giảm béo đang rõ lên hiện nay. Đối với những người già, trung niên, các em nhỏ thị lực kém, thông qua "xoa bóp mắt cá chân và ngón chân", các bệnh xã hội hiện đại này cũng được cải thiện.

Phương pháp xoa bóp mắt cá chân và ngón chân hết

sức đơn giản, cũng không có quy định gì đặc biệt, cho nên người bệnh có thể chọn lựa tư thế mà mình thích hoặc tư thế thao tác tương đối thuận tiện. Nếu muốn hiệu quả cao hơn thì mong mọi người tiếp tục phát hiện trong quá trình rèn luyện.

3. Các bước mấu chốt và mấy điểm nâng cao hiệu quả vận động xoa bóp mắt cá chân và ngón chân

Thời gian tốt nhất để thực hiện vận động này là trước hoặc sau khi tắm. Cơ bắp và xương cốt được thư giãn trong nước nóng sẽ trở nên tương đối mềm mại. Tiến hành vận động ở thời điểm đó, có thể nâng cao hiệu quả.

Ngoài ra tiến hành thao tác xoa bóp trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngủ dậy cũng là thời gian tương đối tốt. Tiến hành vào buổi tối cũng có thể loại bỏ mệt mỏi của một ngày, bảo đảm có giấc ngủ tốt. Lúc đó, bạn phải cố gắng để thân thể hưởng thụ cảm giác được thả lỏng trong quá trình tiến hành thao tác.

Dương nhiên, nếu lúc nào đó cảm thấy thể xác và tinh thần đặc biệt căng thẳng, hoặc tinh thần không ổn định, bạn cũng có thể thử làm vận động xoa bóp này nhằm kích thích hoạt tính của đại não.

Trong khi thao tác xoa bóp, tuy chúng ta không nhấn mạnh hô hấp, nhưng trong quá trình thực hiện thao tác xoa bóp, chúng ta phải điều chỉnh hô hấp. Nói chung cần thở hít với biên độ lớn một cách có ý thức phối hợp với động tác xoa bóp mới có thể nâng cao hiệu quả thao tác.

100 cách chữa bệnh thần kinh

Nếu điều chỉnh hô hấp không tốt thì sự tuần hoàn của máu và tái tạo trong cơ thể sẽ gặp khó khăn, ảnh hưởng đến hiệu quả vận động.

Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu cách làm cụ thể.

★ Quay mắt cá chân của chân trái và chân phải 20 lần, tiến hành lần lượt. Để tiện nhớ, có thể quy định trước phải sau trái. Sau khi tiến hành lần lượt vài lần có thể phát hiện một bên chân quay không được thuận lợi. Lúc đó cố gắng để vòng quay lớn ra, đồng thời luôn bảo đảm mắt cá chân không lệch điểm trung tâm. Điều này hết sức quan trọng.

Nếu, người nào đó thực sự quay khó khăn, tốt nhất đặt tay lên mắt cá chân, giữ cố định ở một điểm sau đó mới quay.

★ Sau khi làm xong thao tác quay mắt cá chân liền tiến hành vận động xoa bóp ngón chân. Trước tiên xoa bóp ngón chân phải kiên trì, phải tiến hành từng ngón một. Xoa bóp theo chiều trái 20 lần, sau đó xoa theo chiều phải 20 lần. Đương nhiên không cần quy định chân nào trước, chân nào sau. Nếu ngón chân tự quay khó khăn thì phải dùng tay. Vị trí đặt tay tốt nhất ở hai phía trái phải của ngón chân. Ở hai phía này có nhiều huyết cho nên có thể cùng lúc kích thích huyết.

Sau khi làm xong vận động xoa bóp mắt cá chân và ngón chân, mọi người có thể thực hiện các vận động bằng chân khác, ví dụ có thể dùng chân làm thành kéo, búa... để chân hoạt động.

Ngoài ra còn có thể dùng tay nắm lấy nửa thân trước, cố gắng lật ra sau nhằm hoạt động phần dưới chân. Như vậy có thể nâng cao hiệu quả vận động.

Có điểm quan trọng cần bổ sung là khi tiến hành vận động này cần tưởng tượng có ý thức, cảm giác được thả lỏng, trong lòng luôn nghĩ "dỡ nhiều rồi, dỡ nhiều rồi". Nghĩa là cần phải có lòng tin đầy đủ đối với môn vận động này. Sở dĩ phải làm như vậy vì sau khi bạn có lòng tin "*Có thể điều trị khỏi*" thì cơ thể bạn sẽ không sinh ra lực chống lại, mà dễ dàng tiếp thu, nhờ thế đạt được hiệu quả tốt ngoài sức tưởng tượng.

Nếu bạn cho rằng sự vận động đơn giản này sẽ không có hiệu quả gì, không tin tưởng thì các bộ phận trong cơ thể bạn sẽ trở nên cứng một cách có ý thức và không thể tiếp thu hiệu quả vận động.

Ngoài ra loại vận động xoa bóp mắt cá chân và ngón chân có thể cùng kết hợp với các liệu pháp bảo vệ sức khỏe khác. Người lớn trẻ em đều có thể tiến hành. Đối với người trẻ tuổi thì hoạt động xoa bóp này có thể thực hiện trước khi vận động. Như vậy có thể để phòng sai khớp, bong gân trong quá trình vận động. Khi bị cảm sốt mà vẫn tập luyện, như vậy sẽ ảnh hưởng không tốt đến bệnh tình. Ngoài ra 30 phút sau khi ăn, do hoạt động tiêu hóa trong cơ thể đang mạnh, lúc đó cũng không nên tiến hành vận động để tránh sinh ra hậu quả không tốt.

Vỗ nhẹ vào mông từ xương sống đến não bộ, để điều chỉnh cơ năng thần kinh thực vật, phòng ngừa sự lão hóa của thần kinh

1. Vỗ nhẹ vào mông điều chỉnh sự cân bằng của thần kinh thực vật, thúc đẩy hoạt tính thần kinh toàn thân

Vận động "vỗ nhẹ vào mông" là khâu quan trọng trong động tác thể thao luyện tập thể hình.

Về bài luyện tập thể hình này, trong tạp chí y học xuất bản 30 năm trước đã có đề cập tới, và đã in thành giáo trình. Trong các tạp chí đó, đều nói đến vận động "vỗ nhẹ vào mông".

Nói đến mông, mọi người chắc sẽ cho rằng nó chẳng có quan hệ gì với đại não? Cho nên vỗ vào mông cũng không có ý nghĩa gì để điều chỉnh đại não. Nhưng trên thực tế xét từ góc độ khác, bắp thịt và thần kinh toàn cơ thể đều có mối liên quan lẫn nhau. Như vậy sẽ không còn khó hiểu nữa.

Nếu dùng chân đập mạnh vào mông, xương chậu được kích thích, như vậy sẽ kích thích đến xương sọ. Thần kinh thực vật sẽ bắt đầu chuyển động, điều chỉnh sự cân bằng của cơ thể, từ đó thúc đẩy hoạt tính thần kinh toàn cơ thể. Nhân tiện nói thêm trong nội bộ cơ thể, từ xương chậu đến đầu, từ đầu đến não đều có sự liên quan với nhau.

Ngoài ra, còn có công hiệu khác. Khi vỗ vào mông, cơ bắp của nó sẽ chấn động, ảnh hưởng đến cơ bắp bụng, sinh ra kích thích. Mấu chốt ở chỗ khi bạn hít thở, tiến hành vỗ vào mông, lúc đó một số cơ tạo thành cơ bụng đều có dạng co rút, kết quả là thúc đẩy sự co vào của xương chậu, không giãn ra.

Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, cơ bắp không ngừng bị lão hóa, khả năng co giãn cũng giảm. Chúng ta thường dùng tay để thể hiện góc cứng lên của cơ quan sinh dục, thường nói 20 tuổi là góc ngón tay cái, 30 tuổi là góc ngón chỗ, cứ thế suy ra cho đến ngón út thì hầu như không còn góc nữa, cũng có thể nói là không còn cương

lên được nữa. Xét trên góc độ này, thông qua rèn luyện võ nhẹ vào mông cũng có tác dụng đối với cơ bụng.

Cũng như vậy, thời trẻ sự phân bố mỡ trong cơ thể tương đối đều, song khi tuổi tác đã cao thì mỡ lại tập trung ở bụng. Trên thực tế, sự phân bố mỡ có liên quan mật thiết đến tính năng cơ bụng.

Tổng hợp các điểm trên, có thể rút ra kết luận: trong đời sống xã hội hiện đại, chứng rối loạn thần kinh thực vật do áp lực tinh thần gây nên cần đặc biệt rèn luyện môn thể thao “vỗ mông” này. Đây là một bộ phận hợp thành quan trọng của môn thể thao thể hình có lịch sử lâu đời.

Sở dĩ nó có thể tồn tại đến ngày nay chính là do nó có hiệu quả điều trị hết sức khả quan.

Vận động “Móng chân mèo” có thể điều chỉnh sự cân bằng đoạn cuối cơ bắp và khớp, giảm nhẹ đau đớn

1. Sự khác thường trong cơ thể thường biểu hiện bằng đau đớn hoặc bị gò bó không thoải mái

Các chứng đau này thường thể hiện đau đầu, nhức vai, cổ không linh hoạt, đau khớp gối, chân tay co rút, chức năng nội tạng khác thường, huyết áp cao, mất ngủ

Quan sát tình hình bệnh của những người này có thể phát hiện họ cùng có quan điểm giống nhau, đều là do vị trí của xương sống hoặc xương chậu không đúng gây nên.

Sự mất điều hòa, không thoải mái của cơ thể và sự đau đớn là kết quả khác thường của một bộ phận nào đó trong cơ thể. Rất có khả năng là do tư thế ngồi không đúng làm xương sống bị vẹo hoặc do lặp đi lặp lại một động tác trong thời gian dài khiến xương sườn hoặc xương chậu bị lệch.

Đương nhiên chúng ta không thể coi toàn bộ các vị trí bị đau là sự biến chứng của bệnh mà chỉ là sự mất cân

bằng cơ bắp trong cơ thể. Ví dụ đau cơ sau khi vận động chính là sự biểu hiện mất thăng bằng nội bộ trong cơ bắp.

Đối với các chứng đau nói trên, xuất phát từ góc độ bệnh lý học, xin giới thiệu với mọi người các "Động tác móng chân mèo". Dưới đây xin giới thiệu sơ lược:

Trước tiên xin giới thiệu tình hình phản xạ đoạn cuối thân thể có liên quan với chân tay, tức sự khác thường của thân thể thường biểu hiện thành sự phản ứng khác thường của chân tay. Chân và tay của con người vốn dài bằng nhau có tác dụng nâng đỡ cơ thể. Trong quá trình tiến hóa, do sự phân công mà có sự biến đổi khác nhau, nhưng mối liên hệ bên trong của chúng không thay đổi. Do đó, chỉ cần quan sát chân và tay thì có thể suy đoán thân thể có bị bệnh hay không.

Ngược lại, nếu thân thể con người có sự khác thường, cũng sẽ phản ánh ra qua chân tay. Điều chỉnh sự cân bằng bên trong các khí quan đoạn cuối, sẽ thúc đẩy thân thể phát triển khỏe mạnh bình thường; cơ bắp, khớp, thần kinh, huyết quản, các khí quan nội tạng cũng nhờ thế mà phát triển tốt. Đó chính là phản xạ của thân thể đoạn cuối để cập đến trong bệnh lý học.

Ví dụ: chỉ riêng nói đau lưng thì không giải quyết được vấn đề gì cả. Mấu chốt là ở chỗ phải quan sát xem cơ bên tay trái hay bên phải có vấn đề, sau đó mới có thể tiến hành điều chỉnh. Nếu khằng khằng đi kéo cơ lưng có khả năng làm cho bệnh tình trầm trọng thêm. Vì thế mới

để ra loại vận động làm cho cơ bắp đạt đến sự cân bằng trên dưới, trái phải, dần dần làm thay đổi bệnh tình.

2. Thông qua vận động lúc lắc tìm kiếm sự cân bằng toàn thân

Mô phỏng “Vận động chân mèo” trên thực tế là loại động tác đơn giản, dễ thực hiện, mọi người đều có thể học được. Nó gần giống với phương pháp giờ nằm dấm lên như đã nói ở phần trước. Nghĩa là trước khi vận động phải tự kiểm tra, sau đó mới quyết định bắt tay vào. Nếu quá trình tự kiểm tra không chính xác thì sẽ dẫn tới chọn nhầm tay, dẫn tới một số hiệu quả phụ.

“Vận động chân mèo” không có quy định đặc biệt về hô hấp. Chỉ cần lúc lắc tự nhiên là được. Yêu cầu thở tự nhiên không ý thức. Nhưng để phối hợp với thở tự nhiên thì cũng phải duy trì tốc độ lúc lắc nhất định, không nên quá chậm.

Động tác chân mèo chủ yếu là động tác tay, bộ phận vai liên quan đến tay cũng sẽ có ảnh hưởng nhất định, nhờ thế ảnh hưởng đến các bộ phận liên quan đến vai như cổ, lưng và thắt lưng. Trong quá trình vận động, huyết quản sẽ nở ra khiến sự tuần hoàn của máu được lưu thông có tác dụng lớn đến an thần. Từ đó đạt được sự cân bằng bên trong của thần kinh và cơ thể.

Động tác này không bị hạn chế bởi các điều kiện, lúc nào cũng có thể làm, và trong một ngày làm mấy lần cũng không hề gì.

Thả lỏng toàn thân thông qua “Liệu pháp vũ đạo” vui vẻ, làm giảm áp lực tinh thần cải thiện bệnh mãn tính

1. Liệu pháp vũ đạo, vận thân mình, thả lỏng thể xác và tinh thần

Trước đây, tôi thường áp dụng “Liệu pháp vũ đạo” hơi có xu thế nghệ thuật để thả lỏng mình. Ở Nhật Bản, liệu

pháp này còn chưa được phổ biến, nhưng từ năm 1940 ở Mỹ đã áp dụng liệu pháp này mà các bác sĩ làm công tác dạy học phải có bằng giáo sư về liệu pháp vũ đạo chuyên môn. Có thể thấy liệu pháp này đã có lịch sử rất lâu.

Ở Nhật Bản, việc nghiên cứu liệu pháp vũ đạo hiện nay chủ yếu tiến hành ở các trường đại học tư thục, đồng thời thực hiện thử ở bệnh viện và một số viện dưỡng lão. Cùng với sự tiến triển về mặt nghiên cứu, hiệu quả của liệu pháp này cũng không ngừng được nâng cao. Điều này hình như không quan hệ lớn đến chuyên môn của tôi, vì liệu pháp vũ đạo không phải dùng để kiểm soát sự thay đổi tâm lý con người, mà làm cho cơ thể con người được thả lỏng.

Trong đời sống xã hội, chúng ta thường đóng nhiều vai khác nhau. Ví dụ ở đơn vị là một nhân viên, về đến nhà là một người mẹ. Bạn nhất định sẽ cố gắng đóng tốt từng vai của mình. Sự cố gắng đó vô hình chung làm cho chúng ta mang thêm gánh nặng. Mục đích tiến hành động tác này của chúng tôi là giúp bạn bỏ bớt gánh nặng đó.

2. Mấu chốt của vận động là tự giải trí bản thân

Mục đích vận động của chúng ta là làm giảm áp lực tinh thần, thả lỏng toàn thân. Nếu áp lực thể xác và tinh thần không được giải thoát trước, thì hiệu quả của động tác này sẽ kém. Áp lực tinh thần còn dẫn tới các chứng bệnh như viêm loét dạ dày, bệnh béo phì do ăn uống.

Ngày nay, các động tác mà chúng tôi giới thiệu ở đây, ngay từ lên gọi đã có mối liên quan đến vũ đạo nhất định, mang tính nghệ thuật. Cho nên về yêu cầu có thể cao hơn so với các động tác mà chúng tôi đã giới thiệu ở trên.

Trước tiên đòi hỏi sự nhịp nhàng giữa cơ thể với động tác. Rất nhiều người, khiêu vũ là sự việc dễ làm người ta xấu hổ, sợ nhảy không tốt, bị người khác chê cười. Kỳ thực, không nên nghĩ như vậy. Nếu nghĩ như vậy thì khó đạt được sự cân bằng và nhịp nhàng giữa cơ thể với động tác. Tuy nói như vậy, nhưng đây là sự tồn tại có tính phổ biến, vì rằng liệu pháp vũ đạo không phải là động tác nhìn qua có thể biết. Thầy giáo thường dạy mọi người luyện tập ở trên sân nhảy. Hình thức luyện tập mang tính quần thể này có thể lại tạo ra cho bạn một áp lực mới.

Ở đây xin giới thiệu với mọi người sự vận động đơn giản có thể hoàn thành một cách riêng lẻ ngay ở nhà, để mong tìm được sự phối hợp nhịp nhàng giữa thân thể với động tác.

Phương pháp có nhiều, nhưng quan trọng nhất là sự phối hợp giữa thở sâu với động tác chậm. Cố gắng không nên nghĩ tới động tác thể này liệu có đẹp không, mà nên cảm nhận sự thay đổi di chuyển trong cơ thể. Cách làm cụ thể xin mọi người đối chiếu với hình trên, bao gồm các vận động: "Xoa bóp cá nhân", "Lúc lắc theo gió", "Xé báo"...

Chương 5

LIỆU PHÁP GIA ĐÌNH VÀ LIỆU PHÁP TRUYỀN THỐNG CẢI THIẾN TÌNH HÌNH BỆNH TẬT MỘT CÁCH CÓ HIỆU QUẢ.

ĐIỀU TIẾT KHÍ ÂM DƯƠNG TRONG CƠ THỂ, THỨC ĐẨY SỰ TUẦN HOÀN MÁU, THỨC ĐẨY SỰ TÁI TẠO. NGOÀI RA PHƯƠNG PHÁP VẢI ƯỚT BẰNG THẺ TỪ ĐIỆN THOẠI CÒN CÓ TÁC DỤNG KỲ DIỆU ĐIỀU TRỊ NHỨC VAI VÀ KHẮC PHỤC MỆT MỎI.

1- Liệu pháp vải ướm bằng thẻ từ điện thoại được phát minh theo yêu cầu của bệnh nhân.

Phát hiện ra "Vải ướm bằng thẻ từ điện thoại" hoàn toàn là một sự việc ngẫu nhiên. Các bệnh nhân mà tác giả thường điều trị thường hỏi thế này: "Do không có thời gian đi viện, bệnh nhân đề nghị. Có phương pháp điều trị nào đơn giản, có hiệu quả và có thể tiến hành ngay ở nhà?" Do đó tôi mới tiến hành nghiên cứu phương pháp này.

Là một bác sĩ điều trị mà không thể cung cấp cho bệnh nhân một liệu pháp điều trị ở nhà một cách chính xác quả là một việc hết sức đáng tiếc, cho nên qua thí nghiệm nhiều lần, tôi mới rút ra được kết luận có thể điều trị bằng từ lực. Keo dán bằng từ lực dùng trong ngành y có bán ở cửa hàng thuốc. Thế thì, bên cạnh

chúng ta có sản phẩm thay thế nào mà không phải tốn tiền không? Tôi liền nghĩ tới thẻ từ điện thoại.

Nhưng, tác dụng từ lực của cặp từ điện thoại rất nhỏ, liệu có hiệu quả điều trị không? Bệnh nhân sau khi dùng thử đều phản ánh "bệnh giảm rất nhiều". Thế là sự nghi hoặc của tôi đã được giải tỏa. Bây giờ tôi xin nói rõ phương pháp điều trị bằng thẻ từ điện thoại.

★ Là phần có từ lực trong thẻ từ điện thoại, sau đó dán vào chỗ đau hoặc huyết có liên quan. Bộ phận có từ lực, tức là nói thẻ từ đã sử dụng, tức phần có viết số lần sử dụng, nếu nhìn từ phía trong chính là phần không có mã số. Tuy nói toàn bộ tấm thẻ từ đều có từ lực, nhưng bộ phận này từ lực tương đối tập trung.

★ Cắt một miếng nhỏ khoảng 1,2cm từ bộ phận tập trung từ lực trên thẻ từ, sau đó bôi nhựa cao su đều chung quanh miếng cắt (người có chứng dị ứng có thể dùng băng keo ngoại khoa mua ở cửa hàng thuốc) sau đó dán miếng cắt lên da. Thời gian dán càng lâu hiệu quả càng rõ rệt. Liệu pháp "vải ướt" này rất đơn giản, nhưng tại sao có thể điều trị khỏi các căn bệnh đau lưng, nhức vai và các bệnh do mệt mỏi gây nên?

Khi dán thẻ từ vào da sẽ sinh ra nước. Thành phần nước đó tạo thành năng lượng, chuyển khí từ trên tấm thẻ từ vào da, sinh ra tác dụng điện cực. Như vậy, giữa thẻ từ với da tạo thành 2 điện cực âm dương. Đạt được sự cân bằng từ lực bình thường.

2. Điều chỉnh sự cân bằng từ trường trong cơ thể có thể cải thiện và khắc phục bệnh tật.

Trong cơ thể có từ lực, khi hai cực âm dương cân bằng thì sự tuần hoàn của máu và sự tái tạo trong cơ thể sẽ diễn ra thuận lợi.

Nhưng khi do môi trường hoặc áp lực phá vỡ sự cân bằng đó, thì sự tuần hoàn của máu bị rối loạn, gây nên các chứng bệnh đau lưng, nhức vai và nhiều cảm giác khó chịu khác.

Nói một cách đơn giản, sử dụng liệu pháp từ, có thể khôi phục sự cân bằng từ lực trong cơ thể, cải thiện tuần hoàn của máu, thúc đẩy tái tạo, khắc phục các loại bệnh tật. Trong y học phương Đông, gọi từ trường của cơ thể là "âm" và "dương". Do tác dụng của cặp từ dán lên da, sự cân bằng âm dương có thể duy trì ở trạng thái lý tưởng, làm cho khí tự do giữa các kinh lạc trong cơ thể có thể vận hành thông suốt.

Thực tế chính tôi cũng không ngờ vải ướm từ điện thoại lại có hiệu quả điều trị tốt như vậy, dường như kết quả thực nghiệm đã chứng thực tính hiệu quả của nó. Tóm lại, áp dụng phương pháp này có thể tránh được việc do không có thể đến điều trị ở bệnh viện mà làm bệnh tình nặng thêm.

Chức năng của thần kinh thực vật, khống chế, loại bỏ mệt mỏi, lo lắng mất ngủ và các chứng rối loạn thời kỳ mãn kinh có thể tham khảo ở sơ đồ sau. Dán một miếng cặp từ khoảng $1, \text{cm}^2$ lên huyết Nội quan ở hai cổ tay có

thể thu được hiệu quả tốt. Huyệt Nội quan ở trên cổ tay. Từ cổ tay đi lên khoảng 3 đốt ngón tay.

PHƯƠNG PHÁP NGÂM CHÂN TRUYỀN THỐNG CÓ TÁC DỤNG AN THẦN, KHẮC PHỤC CÁC CHỨNG BỆNH THUỘC HỆ THỐNG THẦN KINH THỰC VẬT VÀ CHỨNG ĐAU TOÀN THÂN

Cơ thể người "đầu lạnh chân nóng" là trạng thái cơ bản nhất. Một khi sự cân bằng nhiệt lượng này bị rối loạn thì dễ phát sinh bệnh tật. Chứng rối loạn thần kinh thực vật cũng có thể nói là một triệu chứng của "chân lạnh đầu nóng". Một khi đầu nóng lên thì năng lực suy nghĩ giảm, dễ sinh ra tư tưởng lo lắng, do đó áp dụng "phương pháp ngâm chân" làm nóng hai chân, khôi phục sự cân bằng nhiệt về đúng trạng thái vốn có của nó, thì bệnh tình sẽ được khắc phục.

Phương pháp tiến hành rất đơn giản, cho nước nóng vào trong vật chứa như thùng bằng gỗ rồi cho chân vào ngâm là được. Phần chân cho vào ngâm trong nước nóng đến mắt cá chân sẽ có hiệu quả tốt. Nếu có điều kiện cho nước sâu tới bụng chân thì càng lý tưởng. Nhiệt độ nước khoảng 38-39°C là vừa. Nếu nước nóng quá thì mạch máu dễ bị co, khi ngâm nhiệt độ nước sẽ nguội dần, nên để bình nước nóng ở bên cạnh để bổ sung nước càng có hiệu quả. Ngoài ra cho chút muối vào trong nước nóng cũng có thể làm giảm tốc độ nguội của nước. Thời gian tắm chân đủ toát mồ hôi là vừa. Thể trạng mỗi người khác nhau, người hay sợ lạnh có thể phải ngâm hơn một tiếng. Nhưng mỗi người đều kiên trì ngâm chân thì chức năng nội tạng sẽ dần dần trở lại bình thường. Sau khi ngâm xong nhớ lau khô ngón chân và bàn chân. Nước còn dính lại dễ gây nên bệnh tật.

LIỆU PHÁP TÚI ĐÁ CÓ THỂ HẠN CHẾ VIÊM, THÚC ĐẨY SỰ TUẦN HOÀN CỦA MÁU. ĐIỀU TRỊ CÁC CHỨNG ĐAU MÃN TÍNH VÀ CÁC CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH THỰC VẬT

1- Liệu pháp "lạnh" có thể điều trị nhiều loại bệnh tật.

Dùng liệu pháp lạnh để điều trị chứng vị hàn và nhức vai: cũng có thể có nhiều người không tin nổi. Nhiều người bệnh khi nghe nói phải dùng túi đá để điều trị chỗ

bị đau? thì họ cảm thấy kinh ngạc. Nhưng xin mọi người hãy nghĩ xem. Ai cũng biết rằng, khi bị bỏng thường dùng nước lạnh để rửa vết thương. Trong giới thể thao thể dục cũng điều trị vết thương bằng loại thuốc dạng phun sương lạnh. Ngoài ra, ở các nước châu Âu và Bắc Mỹ khi bị sốt thường tắm nước lạnh để giảm sốt.

Thế là, tôi suy ra liệu pháp lạnh chắc có thể điều trị được nhiều bệnh hơn. Cho nên đã nghiên cứu trên nhiều mặt, Kết quả, dùng liệu pháp túi đá để điều trị các bệnh rất có hiệu quả. Cho đến nay, trong các loại bệnh điều trị bằng túi nước đá có hiệu quả tốt không chỉ có các bệnh về đau cơ mà còn có các bệnh thuộc nhiều khi quan nội tạng. Có thể nói hầu như có hiệu quả đối với tất cả các bệnh có chữ "viêm". Ví dụ như bệnh viêm mắt, viêm tai giữa, viêm dạ dày, viêm gan, viêm ruột, viêm bàng quang v.v...

Gọi chứng viêm chính là chỉ trạng thái phát nhiệt do hoạt động của máu quá mạnh ở một bộ phận nào đó trong cơ thể, sự phát nhiệt khác thường đó phá hoại tế bào của tổ chức nội tạng và xương mềm. Do đó, làm nguội phần bị viêm thì có thể cơ bản khắc phục được bệnh. Hơn nữa, liệu pháp làm lạnh còn có thể cải thiện tác dụng hoạt động của máu, điều máu chót để khôi phục cơ năng của thân thể là ở chỗ thúc đẩy sự tuần hoàn của máu. Máu tuần hoàn bình thường thì có thể tăng cường khả năng cung cấp oxy và dinh dưỡng, tăng cường khả năng phục hồi của cơ thể. Ngược lại, sự tuần hoàn của máu bế tắc thì dễ tích tụ chất phế thải, làm tổn hại sức sống của cơ thể.

2. Có hiệu quả điều trị tốt đối với các chứng phát nóng phát sốt do rối loạn thần kinh thực vật gây nên

Đến nay, các phương pháp điều trị nhằm mục đích thúc đẩy sự tuần hoàn của máu có: xoa bóp, châm cứu, liệu pháp tắm nước nóng. Nhưng các phương pháp đó đều là làm nóng cơ thể từ bên ngoài. Ngược lại, một trong các phương pháp phát huy khả năng của bản thân để làm nóng từ bên trong, đó là vận động. Một phương pháp khác là liệu pháp "lạnh".

Do tắm nước quá lạnh hoặc do máy điều hòa nhiệt độ mở quá lớn gây cảm lạnh. Nhưng, không nên lẫn lộn khái niệm giữa cảm lạnh với liệu pháp lạnh. Bởi vì khi gặp gió lạnh mà bị cảm lạnh, thì nhiệt độ cơ thể chỉ giảm 2-3 độ C. Do toàn bộ thân thể ở vào trạng thái lạnh từ từ, cho nên rất khó có phản ứng tự vệ điều chỉnh thân nhiệt. Do đó thân nhiệt giảm xuống làm rối loạn tuần hoàn của máu.

Còn liệu pháp "lạnh" trên nguyên tắc được tiến hành bằng nước đá chênh lệch với thân nhiệt 25-30°C có thể làm lạnh một chỗ nào đó đã xác định trên cơ thể trong thời gian ngắn. Được kích thích bởi nhiệt độ chênh lệch lớn như vậy, cơ thể sinh ra phản xạ khiến nóng lên. Khả năng sinh nhiệt của cơ thể tăng lên, chuyển máu nóng đến nơi bị làm lạnh. Từ đó cải thiện được tuần hoàn của máu.

Phương pháp thực hiện thật đơn giản. Áp túi đá lên da, sau đó dùng băng cố định lại là được, nếu không có

túi đá thì dùng túi nhựa cho hai cục đá vào. Ngoài ra, tất cao cổ cũ cũng có thể làm túi đá cố định, kỳ thực khi túi đá ép lên, 1-2 phút đầu sẽ có cảm giác đau buốt. Những người mới sử dụng lần đầu chắc cảm thấy lo lắng, nhưng sau 5-7 phút thì cảm giác đau sẽ hết, trong người sẽ ấm dần lên.

Liệu pháp túi đá còn có tác dụng điều trị chứng nóng toàn thân và nóng ở mặt do rối loạn thần kinh thực vật gây nên. Đặt túi đá vào các chỗ phát sốt và huyết Tam lý ở tay, ở chân. Huyết Tam lý ở tay nằm ở chỗ trên cùng đường thẳng từ khuỷu tay đến ngón cái hơi sát với cổ tay. Huyết Tam lý ở chân nằm hơi chệch phía ngoài đầu gối. Ngoài ra nên dùng túi đá bọc cả đầu. Một ngày điều trị 2 lần, mỗi lần 30 phút. Nhưng các chứng do rối loạn thần kinh thực vật gây nên ngoài, nóng phát sốt ra còn có nhiều chứng phức tạp như nhức vai, tim hồi hộp, mất hoa, ù tai tử chí bất lực lo lắng không yên. Trong trường hợp đó chỉ điều trị giảm nóng, sốt thì các chứng khác cũng có thể được bộc lộ ra.

Chứng rối loạn thần kinh thực vật phần lớn liên quan mật thiết với áp lực của mỗi người. Cho nên phải thay đổi môi trường, yên tâm nghỉ ngơi, phải tiến hành cải thiện cơ bản và điều trị về mặt đời sống.

Liệu pháp túi đá nói trên quả có công dụng rõ rệt, nhưng những người mắc bệnh tím, bệnh mất tuần hoàn cục bộ của máu và những người dị ứng với rét thì không nên áp dụng.

LIỆU PHÁP KẸP QUẦN ÁO DÙNG ĐỂ KÍCH THÍCH NGÓN TAY LÀ LIỆU PHÁP GIA ĐÌNH ĐƠN GIẢN, TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, KHẮC PHỤC CẢM GIÁC BỒN CHỒN

1- Tăng cường khả năng tự điều trị, duy trì sức khỏe.

Những năm gần đây ở Nhật Bản, số người "không có bệnh tật gì nhưng cũng không khỏe mạnh" tăng lên nhiều. Nếu nói rằng bệnh đột tử là kết quả mệt mỏi quá

sức, thế thì loại bệnh này có thể xem là tín hiệu cá thể khó chịu phát ra. Cảm giác mệt mỏi do làm việc quá sức gây nên, có thể dùng thuốc hoặc chất dinh dưỡng để tạm thời khóa lấp nhằm tiếp tục làm việc, nhưng khả năng tự điều trị của cơ thể sẽ giảm đi một nửa.

Khả năng tự điều trị là chỉ năng lực thông qua sức lực bản thân để điều trị bệnh tật. Cho dù ở chung với bệnh nhân, có người sẽ bị lây bệnh nhưng có người không bị lây bệnh đó là do sự khác nhau về khả năng miễn dịch của mỗi người. Sống ỉ lại vào thuốc sẽ làm giảm khả năng miễn dịch, thể chất càng dễ mắc bệnh và khó điều trị. Có nhiều phương pháp không quá dựa dẫm vào thuốc, không cần tốn tiền mua thuốc bổ, thông qua động tác đơn giản vẫn có thể duy trì sức khỏe. Liệu pháp huyết là một trong số đó, vừa đơn giản, dễ thực hiện lại có hiệu quả tốt. Ưu điểm tự mình tiến hành liệu pháp huyết là ở chỗ cho dù không biết nguyên nhân bệnh, căn cứ vào triệu chứng tiến hành kích thích huyết, cũng có thể làm giảm cảm giác đau đớn và khó chịu của cơ thể. Cái hay của nó còn ở chỗ không phải tốn tiền, có thể tiến hành ở mọi nơi, mọi lúc.

2- Dùng kẹp quần áo kích thích huyết, cải thiện bệnh tình.

Trong y học phương Đông, "huyết" còn gọi là "kinh huyết", "kinh" có nghĩa là "mạch lạc" chảy theo chiều dọc cơ thể. "Huyết" tức là nơi quan trọng. Y học phương Đông cho rằng, kích thích huyết có thể làm thông đường đi của "khi"- tức là thông kinh mạch, dẫn đến hết đau, như thế cải thiện được bệnh tình. Tuy không trực tiếp kích thích

chỗ đau, chỉ kích thích huyết trên kinh mạch có liên quan với chỗ đau cũng có hiệu quả tốt.

Tay, chân là điểm khởi đầu và điểm cuối của kinh mạch toàn cơ thể. Sở dĩ từ xưa đến nay, liệu pháp kích thích tay chân được ứng dụng rộng rãi là vì ở tay, chân tập trung các huyết có thể gây phản ứng của tất cả khí quan của cơ thể, nên phương pháp điều trị lại đơn giản, có kết quả. Đặc biệt là phần tay nằm ngoài áo luôn luôn có thể tiếp xúc được. Vì thế, muốn tiến hành ngay thì chính tay chân là nơi thích hợp nhất để tiến hành liệu pháp huyết.

Kích thích huyết ở tay, chân có thể cải thiện lưu thông khí huyết trong cơ thể, nâng cao khả năng tự điều trị, tăng cường sức khỏe không những chỉ có thể mà còn có hiệu quả làm giảm các chứng bệnh khác. Thế xác và tinh thần cảm thấy khác thường hoặc khó chịu. Đó là tín hiệu nguy hiểm do cơ thể phát ra. Lúc đó không cần thiết phải đến bệnh viện, cũng không phải uống thuốc ngay mà nên kích thích huyết để sớm cải thiện thể chất.

Phương pháp cơ bản của liệu pháp huyết là ở ngay nhà mình xoa bóp, nắn hai tay là được. Nhưng, tôi cho rằng dùng kẹp quần áo vừa đơn giản, vừa dễ thực hiện, cũng dễ kiên trì làm lâu dài. Bất cứ nhà ai cũng đều có kẹp quần áo. Nó kích thích huyết có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cơ năng nội tạng. Ngoài ra, có thể để kẹp quần áo ở những nơi dễ nhìn thấy như bàn ăn, bàn viết, như thế sẽ không quên điều trị.

Kẹp quần áo thích hợp với mọi người bệnh. Song đầu ngón tay là bộ phận rất nhạy cảm, cho nên sử dụng kẹp quần áo cũ mà lực lò so đã giảm tương đối tốt hơn. Nếu chỉ có kẹp quần áo mới hoặc lực lò xo mạnh, có thể dùng kim kéo dần bớt lò xo rồi hãy dùng. Không cần thiết phải chịu đau để kích thích. Chỉ cần kích thích một chút là được rồi, mấu chốt là ở chỗ kiên trì. Mỗi ngày bỏ ra một ít thời gian kiên trì điều trị, đó là phương pháp tốt nhất để cải thiện tình hình bệnh tật.

GĂNG TAY CÓ BUỘC DÂY CAO SU ĐIỀU CHỈNH CHỨC NĂNG THẦN KINH THỰC VẬT CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ CHỨNG MẤT NGỦ

1- Chỉ có cung cấp phương pháp ngủ ngon mới có thể cơ bản điều trị chứng mất ngủ.

Sự phiền muộn, khổ sở do không ngủ được chỉ có những người mất ngủ vài ngày mới biết được. Deo găng tay có buộc dây cao su ở đầu ngón sẽ ngủ được. Tuy phương pháp rất đơn giản, nhưng sau khi giới thiệu cho những người mất ngủ, những người ngủ nông do quá nhạy cảm về thần kinh hoặc những người có cảm giác ngủ không đủ, sau khi dùng thử họ đều phản ánh rằng "ngủ rất ngon, rất dễ chịu". Trên thực tế chỉ có cảm giác như vậy mới có thể nói rằng điều trị cơ bản được chứng mất ngủ.

Trên đây rất lâu, tác giả đã từng tham gia công tác nghiên cứu "máy ngủ điện tử" ở sở nghiên cứu Trung Quốc cùng với các giao sư, dựa vào tri thức y học mới nhất để tạo ra sản phẩm điện tử kích thích một bộ phận nào đó của đại não nhằm gây ngủ. Lúc đó, máy ngủ điện tử trở thành đề tài quan trọng, còn được giới thiệu lên tivi. Song khi cung cấp cho bệnh nhân sử dụng, tuy bệnh nhân đã đi vào giấc ngủ, nhưng khi tỉnh lại họ vẫn nói không ngủ được. Qua đó tôi thấy rằng, nếu bệnh nhân tự cảm thấy ngủ không ngon, thì không thể coi là điều trị chứng mất ngủ có hiệu quả.

2- Tại sao bàn tay trở lạnh khi ngủ say lại nóng.

Dưới đây sẽ giới thiệu qua tại sao dùng găng tay có buộc dây cao su lại giúp người bệnh mất ngủ có thể đi vào giấc ngủ ngon. Y học hiện đại cho xác định được rõ ràng về chứng mất ngủ, chưa làm rõ các cơ năng của con người sắp chuyển vào giấc ngủ, nhưng đã hiểu tương đối kỹ về trạng thái của con người khi ngủ.

Khi ở trạng thái ngủ, hoạt động của thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật bị ức chế, trạng thái căng thẳng của cơ bắp được giải tỏa, huyết quản nở ra. Đặc biệt huyết quản ở tay chịu sự chi phối của thần kinh giao cảm, cho nên khi ngủ mạch máu ở tay nở ra, nhiệt độ tăng. Khi ngủ, tay trở ấm rất nóng chính là vì nguyên nhân đó.

Thế thì hãy nghĩ ngược lại, sau khi tay nóng thì sẽ như thế nào? Hoạt động của thần kinh giao cảm bị ức chế, do đó đại não bắt đầu chuyển vào giấc ngủ. Những người mắc chứng mất ngủ nhẹ có thể chuyển vào giấc ngủ. Găng tay có buộc dây cao su ở đầu ngón tay sẽ phát huy tác dụng rất tốt.

Mỗi đầu ngón tay là điểm khởi đầu của kinh mạch, đường thông của "khí" trong y học phương Đông. Buộc dây cao su trên găng tay ở ngay vị trí móng tay chính là ấn vào huyết các điểm khởi đầu đó. Cơ năng thần kinh thực vật nói tới trong y học hiện đại và sự cân bằng âm dương nói tới trong y học phương Đông có thể được điều chỉnh thông qua đeo găng tay buộc dây cao su, lại không có cảm giác buồn phiền như phải dùng điện cực máy ngủ điện tử để kích thích đại não. Thật là tiện lợi.

Cần nói thêm rằng sự kích thích bằng găng tay đối với toàn bộ ngón tay, trên thực tế có tác dụng rất quan trọng, vì nó giúp có cảm giác ngủ ngon. Người mẹ ôm tay bé thơ một cách mềm mại, ấm áp hoặc để nhẹ tay lên ngực bé, bé sẽ ngủ rất ngon. Ôm con chìm trong tay cũng sẽ ngủ ngon, đều là xuất phát từ nguyên nhân trên.

Găng tay có buộc dây cao su tuy rất đơn giản nhưng có thể giúp điều trị chứng mất ngủ trên nhiều phương diện khác nhau. Hơn nữa, nó là phương pháp thúc ngủ rất tự nhiên nên sẽ có cảm giác ngủ một cách thực sự.

LIỆU PHÁP "ĐẮP NÓNG LINH KIỆN" MỘT LẦN CÓ THỂ KHẮC PHỤC ĐAU ĐỚN VÀ CẢM GIÁC KHÓ CHỊU.

1- Ba công dụng: thúc đẩy tuần hoàn của máu, điều tiết thần kinh thực vật, kích thích huyết.

Khi cảm thấy đau đớn hoặc khó chịu, người ta tự nhiên sờ vào chỗ đau, đó là vì cho rằng tác dụng của tay có bản năng điều trị khỏi đau. Hơn nữa đó còn là hành vi ban đầu của liệu pháp điều trị bằng nhiệt, là điểm khởi đầu của y học điều trị.

Từ ngày xưa, người ta đã biết rằng làm nóng nơi bị đau hoặc khó chịu là có tác dụng chữa bệnh. Làm nóng chỗ bị đau, không chỉ dùng tay mà còn động nghĩ ra nhiều dụng cụ điều trị như bình chữa đá, than, nước nóng v.v... Vải thấm nước nóng, khăn mặt ủ hơi nước, chàm cứu muối, đều là các dụng cụ mà người ta dùng chữa bệnh theo phương thức này.

Trong đó, liệu pháp "Đắp nóng linh nghiệm" một lần là liệu pháp tự mình làm nóng, có thể nói là tiện lợi nhất. Liệu pháp làm nóng truyền thống có các nhược điểm như: thời gian chuẩn bị lâu, nhiệt độ không thể duy trì sử dụng không tiện lợi v.v... Còn áp dụng liệu pháp "Đắp nóng linh nghiệm" một lần thì bất cứ ai, bất cứ chỗ nào đều có thể tiến hành một cách nhẹ nhàng. Nhiệt độ cao, thời gian lâu mà giá thành rẻ. Gần đây xuất hiện rất nhiều loại sản phẩm "Đắp nóng linh nghiệm" bề mặt có keo dán, chỉ cần dán lên quần áo là được, không sợ bị

rơi ra. Ai cũng có thể tiến hành liệu pháp làm nóng một cách tiện lợi. Các bệnh nhân sau khi áp dụng liệu pháp này đều thu được kết quả tốt.

Tại sao dùng "Đắp nóng linh nghiệm" một lần để làm nóng cơ thể lại có thể khắc phục được đau đơn và cảm giác khó chịu? giải thích bằng y học cho rằng nó có thể thúc đẩy sự tuần hoàn của máu, tăng cường sự hoạt động của tế bào, đồng thời có tác dụng điều chỉnh cơ năng thần kinh thực vật, khắc phục mệt mỏi cơ bắp toàn thân.

Ngoài ra, dùng "Đắp nóng linh nghiệm" còn có thể tiến hành liệu pháp huyết trong y học phương Đông một cách đơn giản. Nói chung, liệu pháp huyết cần phải xác định vị trí huyết một cách chính xác. Tìm đúng huyết, phải dùng kim châm để kích thích. Điều này là một việc rất khó khăn. Nhưng nếu sử dụng liệu pháp "Đắp nóng linh nghiệm" vì phạm vi chịu nhiệt tương đối lớn, cho nên dù không tìm được vị trí chính xác của huyết thì hiệu quả vẫn tốt.

2- Liệu pháp "Đắp nóng linh nghiệm" một lần phải tiến hành trên vải đồ lót tương đối dày.

Sử dụng "Đắp nóng linh nghiệm" một lần mức lớn hay nhỏ, nhiệt độ và thời gian duy trì lâu hay mau có sự khác nhau giữa các chủng loại sản phẩm, nhưng sau khi nhẹ nhàng mở túi ra thì sẽ nhanh chóng phát nhiệt. Giá cả hơi khác nhau nhưng đều tương đối rẻ. Sử dụng "Đắp

nóng linh nghiệm" như nói trên, sau khi xé ra dán mặt có băng keo vào áo thì nó sẽ bám chắc, cho dù có hoạt động gì cũng không dễ bị tuột, rất thích hợp với liệu pháp làm nóng.

Độ lớn nhỏ của miếng dán phải chọn tùy theo yêu cầu của mỗi người. Ví dụ ở bụng hoặc lưng thì dùng miếng dán tương đối lớn, nhằm phủ kín nhiều huyết. Điều duy nhất cần lưu ý là miếng dán "Đắp nóng linh nghiệm" một lần không được dán trực tiếp lên da. Nói chung nhiệt độ cao nhất của miếng dán chỉ khoảng 50 độ, sờ tay vào sẽ không có cảm giác nóng. Nhưng nếu dán một nơi trong thời gian dài có thể gây bỏng nhẹ.

Sử dụng liệu pháp "Đắp nóng linh nghiệm" một lần phải dán trên đồ lót tương đối dày hoặc sử dụng qua gói trong khăn mặt, khăn mùi xoa. Trong quá trình sử dụng, nếu cảm thấy hơi nóng quá thì bóc miếng dán ra, cho thêm một lớp vải vào chỗ da cần làm nóng, rồi mới dán miếng dán trở lại. Ở những nơi mà ấn ngón tay vào thấy đau, hoặc da cảm thấy rất như lửa đốt, sau khi dán miếng "Đắp nóng linh nghiệm" có cảm giác dễ chịu, chứng tỏ bệnh tình đã từng bước được cải thiện. Để tăng hiệu quả nên tích cực tiến hành liệu pháp này.

Đối với các ví dụ bệnh tình cụ thể, ở đây xin giới thiệu mấy trường hợp điều trị có hiệu quả chứng mất ngủ và phiền muộn do rối loạn thời kỳ mãn kinh gây nên. Các rối loạn thời kỳ mãn kinh chủ yếu biểu hiện ở phụ nữ trước hoặc sau tắt kinh. Bệnh tình và hình thức bệnh còn tùy từng người, chủ yếu có các chứng: nóng mặt, tay

chân lạnh, đau đầu, sốt nhẹ, ù tai, hoa mắt, nhức vai, đau lưng, mất ngủ, buồn phiền đặc biệt thay đổi theo thời gian.

Huyệt "Huyết hải" ở phía trong đùi, cách đầu gối khoảng 5cm có thể điều trị các chứng này một cách có hiệu quả. Y học phương Đông gọi các chứng rối loạn thời kỳ mãn kinh là "chứng về đường máu" cho rằng, sự tuần hoàn của máu bị ngưng trệ là nguyên nhân gây bệnh. Còn huyệt "Huyết hải" có thể làm thay đổi trạng thái bế tắc của tuần hoàn máu. Dán miếng cao "Đắp nóng linh nghiệm" lên phía trong đùi hơi chệch phía trên đầu gối ở chân mà khi ấn huyệt cảm thấy đau là được. Ngoài ra, huyệt Tam âm giao ở chỗ cách mắt cá chân phía trên 6cm cũng có hiệu quả tốt đối với điều trị bệnh phụ khoa. Lấy huyệt này làm tâm dán miếng cao "Đắp nóng linh nghiệm" hiệu quả rất rõ rệt.

Chứng mất ngủ là vấn đề xã hội rất sâu sắc. Trong xã hội hiện đại, không ít người do áp lực quá lớn dẫn đến tinh thần bất định, gây nên rối loạn thần kinh thực vật, kết quả dẫn đến các chứng bệnh như mất ngủ, cảm giác lo lắng, tinh thần bất thường. Người mất ngủ, có thể dán cao "Dán nóng linh nghiệm" một lần chung quanh rốn trước khi ngủ. Rốn và vùng xung quanh nóng lên, trong lòng dễ chịu có thể nhẹ nhàng chuyển vào giấc ngủ.

LIỆU PHÁP CÚT RƯỢU NÓNG CÓ THỂ LOẠI BỎ MỆT MỎI, ĐIỀU TRỊ CHỨNG MỆT MỎI, ĐAU MẮT ĐAU ĐẦU, MẤT NGU.

1-Liệu pháp gia đình đặc thù có hiệu quả của liệu pháp nóng.

Thời gian từ cuối năm đến tháng giêng, uống rượu sẽ có nhiều tác dụng. Đặc biệt vào đêm rét mướt, nếu uống một ngụm rượu nóng, thì có cảm giác dễ chịu không gì

bằng. Một ngụm rượu nóng đưa xuống bụng, nhiệt sẽ từ dạ dày xâm nhập lục phủ ngũ tạng, cảm giác mệt mỏi sẽ tiêu tan.

Nhưng nếu uống hết nhà này sang nhà khác thì khi trở về, người vợ đã mong mỏi từ lâu sẽ rất buồn phiền, cho dù có giải thích thế nào, do vui vẻ trong công việc, hay giải trí một chút thì người vợ cũng không ngớt trách móc rằng "Đừng tìm lý do nữa, cứ uống hoài như vậy sẽ làm hại thân".

Bây giờ, tác giả xin cung cấp một ý kiến hay cho những người thích uống rượu nhưng thường bị vợ mắng. Từ nay về sau, cho dù bạn đường đường chính chính sai vợ đi mua rượu cũng không hề gì. Khi vợ bê cút rượu nóng lên, xin hãy quan sát cút rượu đặt trên bàn ăn kia lẽ nào bạn không thấy nó rất đặc biệt.

Trên thực tế, cút rượu nhỏ này có thể giúp bạn loại trừ mệt mỏi, tăng cường sức khỏe, khắc phục sự khó chịu. Cách điều trị này gọi là liệu pháp cút rượu nóng. Không phải lợi dụng rượu nóng ở trong cút mà là lợi dụng nhiệt lượng của rượu nóng ở trong cút làm nóng một chỗ nào đó của cơ thể, kích thích huyết. Đó là liệu pháp làm nóng đặc biệt.

Thế thì, liệu pháp làm nóng rồi cuộc là gì? Sự biến đổi của thân nhiệt và cơ năng thân thể không phải do chúng ta khống chế một cách có ý thức đều là do thần kinh thực vật chi phối. Thần kinh thực vật bao gồm hai loại thần kinh với chức năng trái ngược nhau là thần kinh giao cảm làm cho cơ năng con người hoạt động và thần kinh phó

giao cảm làm cho con người ở vào trạng thái nghỉ ngơi, tích trữ năng lượng cho hoạt động ngày thứ hai.

Khi con người cảm thấy ấm áp thì tinh thần sẽ vui vẻ, thoải mái, tuần hoàn máu trong cơ thể sôi động. Đó là nhờ thông qua tác dụng kích thích nhiệt đối với da, khiến thần kinh phó giao cảm trong thần kinh thực vật phát huy tác dụng. Ngược lại là kết quả trạng thái hưng phấn của thần kinh giao cảm bị ức chế.

Dương nhiên, trong cuộc sống hiện thực, do thần kinh giao cảm bị căng thẳng quá mức và kéo dài khác thường, nên dẫn tới sự đau đớn và cảm giác khó chịu của cơ thể. Nếu nói rằng sự căng thẳng của thần kinh giao cảm làm tăng huyết áp, mà huyết áp cao có thể do sự kéo dài của trạng thái đó. Do đó làm ấm cơ thể, loại bỏ trạng thái căng thẳng của thần kinh giao cảm làm cho tác dụng của thần kinh phó giao cảm ở vào vị trí chủ yếu, như thế mà cải thiện được tình hình bệnh tật. Còn việc làm nóng người, dụng cụ để kích thích làm nóng như cút rượu nóng là không còn gì tốt bằng.

Dưới đây xin giới thiệu mấy công dụng đặc biệt khi dùng cút rượu nóng làm liệu pháp kích thích nhiệt.

★ Sự tiếp xúc giữa bình sứ với da có cảm giác rất dễ chịu.

★ Do lâu nguội, cho nên thời gian kích thích nóng tương đối dài.

★ Do bình rượu làm bằng sứ, cho nên sau khi tăng nhiệt có thể phóng xạ tia hồng ngoại, có thể giúp sức nóng thẩm thấu sâu vào trong da.

★ Miệng cắt nhỏ, cho nên rượu chứa trong đó khó bị đổ ra.

★ Cút rượu không chỉ có làm nóng người mà còn có thể thích hợp với các liệu pháp kích thích như xoa bóp, gõ đập.

Đương nhiên, uống vài ngụm rượu thì trong người có thể nóng lên. Nhờ tác dụng của cồn mà cảm giác mệt mỏi tiêu tan, tuần hoàn của máu sẽ được thúc đẩy, hiệu quả thấy ngay.

2- Mấy điểm chú ý khi dùng liệu pháp cút rượu nóng và các phương pháp cụ thể khác phục bệnh tình.

Ưu điểm áp dụng liệu pháp cút rượu nóng ở chỗ vừa có thể thưởng thức rượu vừa làm nóng các bộ phận của cơ thể. Đương nhiên những người không uống rượu hoặc không thích uống rượu thì cho nước nóng vào cút cũng được. Không cần rượu nóng, chỉ cần cho nước nóng vào cút rượu là có thể tiến hành điều trị bằng nhiệt.

Nhiệt độ của cút rượu nóng không cố định, mấu chốt là ở chỗ chọn nhiệt độ làm cho mình dễ chịu, để kích thích cơ thể, không đòi hỏi phải chịu đựng nhiệt độ quá nóng. Ngoài ra, thời gian kích thích cũng không định sẵn. Như liệu pháp châm cứu, nếu thời gian quá lâu sẽ sinh tác dụng ngược lại. Còn liệu pháp cút rượu nóng nếu thời gian lâu quá thì chai sẽ nguội mất. Do đó, thời gian kích thích là ở trong phạm vi chưa nguội hẳn là vừa.

Ngoài ra, khi dùng cút rượu nóng để kích thích chỗ

không nhìn thấy được như lưng, nên lấy rượu nóng trong cút ra rồi mới tiến hành. Như vậy sẽ không còn lo rượu bị đổ ra mà cút vẫn giữ được độ nóng. Sử dụng nhiệt lượng như vậy cũng có thể tiến hành kích thích nhiệt rất tốt. Đương nhiên xin đừng sử dụng bình rượu đã thấy xước hoặc có vết rạn nứt.

Rượu có thể được sử dụng thường xuyên làm công cụ giảm nhẹ áp lực công việc và mối quan hệ của con người. Nhưng nếu tham lam quá chén thì thuốc tốt sẽ trở thành thuốc độc. Có thể xem xét lần lượt tiến hành liệu pháp này ngay ở nhà để đạt được hiệu quả loại bỏ mệt mỏi về thần kinh do áp lực gây nên.

a) Gõ lên đầu điều trị đau đầu.

Dạng kích thích này có hiệu quả tốt điều trị chứng đau đầu do áp lực gây nên. Khi đau đầu, tay nắm lại thành nắm đấm, dùng đầu ngón tay gõ nhẹ khắp đầu, sẽ giảm nhẹ đau. Khi vầng đầu, dùng đầu ngón tay xoa bóp khắp đầu sẽ cảm thấy dễ chịu.

Liệu pháp xoa bóp này có thể dùng cút rượu nóng để thay thế. Dùng đít cút rượu nóng đã trút rượu ra gõ nhẹ lên khắp đầu, không cần dùng sức, chỉ cần kích thích nhẹ bằng chính trọng lượng của cút rượu là được. Khi vầng đầu lại dùng đít cút rượu nóng xát nhẹ lên da đầu để kích thích. Trên nguyên tắc, khi đau đầu thì dùng phương pháp gõ, khi vầng đầu thì dùng phương pháp xoa, xát. Nhưng cũng có thể chọn lựa phương pháp mà mình cảm thấy thoải mái.

b. Làm nóng da mắt và lông mi có thể loại bỏ mệt mỏi mắt.

Theo đà không ngừng nâng cao mức độ tự động hóa văn phòng, những người mắc chứng mệt mỏi mắt do làm việc bằng mắt quá mức không ngừng tăng lên. Chứng bệnh này cũng có thể dùng cút rượu nóng để điều trị. Khi mắt cảm thấy mệt mỏi, trước tiên dùng cút rượu nóng làm ấm các đầu ngón tay, sau đó nhắm hai mắt rồi ép nhẹ đầu ngón tay lên da mắt, tuyệt đối không được ép chặt con ngươi. Da mắt dần dần nóng lên, sự mệt mỏi của mắt sẽ từng bước tan biến.

Sau đó cầm cút rượu nóng xát nhẹ lên khắp lông mày để làm nóng. Mọi người đều biết huyết Toàn túc ở gần chính giữa lông mày, huyết Ngự yêu ở giữa lông mày, huyết Ngự vĩ ở đuôi lông mày, huyết Thái dương ở chỗ lõm xương đuôi lông mày. Các huyết này đều có thể loại trừ mệt mỏi ở mắt, tăng cường thị lực.

c. Làm ấm tay, bụng, cổ điều trị mất ngủ.

Điều trị chứng mất ngủ cần phát huy đầy đủ tác dụng của thần kinh phó giao cảm. Phương pháp thường sử dụng là làm nóng phần cuối tay chân, từ đó thúc đẩy sự tuần hoàn của máu, làm giảm tình trạng căng thẳng của thần kinh giao cảm, tăng cường tác dụng của thần kinh phó giao cảm. Sau khi chui vào chăn, tay chân ấm lên sẽ dễ vào giấc ngủ.

Dùng cút rượu nóng làm ấm tay chân cũng có thể đạt được hiệu quả tương tự. Trước tiên dùng cút rượu nóng

làm ấm bàn tay, sau đó dùng bàn tay nóng xoa bóp chân, giúp cơ thể có trạng thái chuẩn bị vào giấc ngủ tốt nhất.

Ngoài ra, làm ấm bụng cũng là biện pháp ngủ tốt. Ép cút rượu nóng vào chung quanh rốn, từ từ làm ấm bụng giúp an thần. Chung quanh rốn tập trung nhiều huyết phản xạ thần kinh, kích thích các huyết đó có thể ức chế các trạng thái hưng phấn của thần kinh giao cảm.

Người bị bệnh mất ngủ thường cùng lúc mắc chứng đau cổ, nhức vai. Đó là do khi tỉnh thần luôn ở trạng thái căng thẳng, chỗ tác dụng của thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật bị trúng gió gây nên. Dùng cút rượu nóng làm ấm gáy (chỗ lõm sau náo) và đốt sống cổ cho đến vai. Cơ bắp được sức nóng kích thích sẽ giải thoát mệt mỏi, trạng thái căng thẳng của thần kinh giao cảm được giải tỏa.

Dương nhiên, nếu trước khi đi ngủ uống một ly rượu để phối hợp với liệu pháp này thì công dụng giúp ngủ tốt. Áp dụng liệu pháp cút rượu nóng, bảo đảm bạn sẽ ngủ ngon.

LIỆU PHÁP DÁN ĐỒNG TIỀN KIM LOẠI LÊN TAY TRÁI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ NHIỀU CHỨNG BỆNH NHƯ MẤT NGỦ, LO ÂU.

1- Liệu pháp dán đồng tiền bằng kim loại phát huy tính mang điện của kim loại.

Tại sao đồng tiền kim loại lại có thể điều trị bệnh tật? Điều này phải giải thích từ tính chất của tế bào con người.

Cơ thể con người do khoảng 60 triệu tế bào tạo thành. Các tế bào này do phân tử tạo thành. Phân tử là do nguyên tử tạo thành. Nguyên tử lại do hạt nguyên tử và điện tử tạo thành. Hạt nguyên tử mang điện tích dương, điện tử mang điện tích âm; cho nên giữa chúng có hoạt động điện lưu yếu (điện lưu hoạt động). Nếu điện lưu hoạt động lưu thông một cách thuận lợi thì có thể bảo đảm sự khỏe mạnh cả thể xác lẫn tinh thần. Nếu do một nguyên nhân nào đó phá vỡ sự cân bằng điện lưu âm-dương đó thì sẽ gây nên nhiều chứng bệnh (đau đầu, nhức vai, táo bón).

Điện lưu hoạt động bị rối loạn chủ yếu là do ảnh hưởng của sóng điện tử và chất hóa học. Các thiết bị điện như tivi, lò sấy, các thiết bị tự động hóa văn phòng khi thông điện sẽ sinh ra sóng điện tử ảnh hưởng sự vận hành bình thường của điện lưu hoạt động. Cho dù vậy, chúng ta cũng không thể quay trở về cuộc sống không có sản phẩm điện khí và chất hóa học. Vì thế việc bảo vệ sức khỏe, duy trì hoạt động bình thường của điện lưu hoạt động càng trở nên hết sức quan trọng.

Lúc này dùng các đồng tiền kim loại càng có hiệu quả. Kim loại có mang điện (xu hướng ion hóa). Trong các loại đồng tiền kim loại thì đồng tiền nhôm có xu hướng ion hóa mạnh nhất, kế đó là đồng đỏ (hợp kim giữa đồng với chì) yếu nhất là hợp kim giữa thiếc với đồng. Sự khác nhau giữa các xu thế ion hóa tạo nên điện thế, điều tiết tình trạng không bình thường của điện lưu hoạt động. Vì thế gọi là phương pháp dán đồng tiền bằng kim loại.

2- Bảo vệ sức khỏe cần phải coi trọng sự điều chỉnh điện lưu hoạt động

"Liệu pháp đồng tiền kim loại" rất đơn giản. Chỉ cần dán 3 loại đồng tiền đó lên tay trái là được. Tại sao lại là tay trái? Bởi vì tay trái là hình ảnh thu gọn của toàn bộ thân thể người. Nói ví dụ, ngón giữa là đầu, ngón trỏ và ngón nhẫn là tay, ngón cái và ngón út là chân, lòng bàn tay là bụng, mu bàn tay là lưng. Tay trái được coi là "bộ não thứ hai của con người", tập trung nhiều huyết quan trọng. Có thể nói tay là kho báu chứa huyết điều trị toàn thân.

Huyết chỉ là một điểm, còn nói một cách tương đối thì đồng tiền kim loại tương đối lớn, có thể kích thích được nhiều huyết, từ điểm phát triển thành diện. Hơn nữa cùng lúc dùng 3 loại đồng tiền kim loại xếp thành đường thẳng, kiểu xếp này càng làm cho hiệu quả của liệu pháp khác kim loại càng rõ rệt, càng được lâu.

Khi tiến hành điều trị theo cơ sở lý luận này cần lưu ý mấy vấn đề sau đây:

★ Dùng ngón giữa có thể làm liệu pháp bảo vệ sức khỏe, để chuẩn bị hoạt động hoặc sinh hoạt bình thường. Mu bàn tay hướng lên trên, duỗi thẳng cổ tay, hít thở đều, từ từ duỗi thẳng ngón giữa, có thể tiến hành kích thích từ điểm đến diện, từ diện đến tuyến.

★ Dùng băng keo y tế có bán ở cửa hàng dược để

đồng tiền kim loại. Đề nghị nên luyện thành thói quen tiến hành mỗi ngày 3 lần (sau bữa ăn) mỗi lần 3 phút.

★ Không có bất cứ cấm kỵ về liệu pháp hoặc tác dụng phụ nào, cho nên có thể đeo các vật trang sức như dây chuyền, đồng hồ,... nhưng những bệnh nhân có gắn bộ máy trợ tim trong cơ thể thì phải làm theo lời bác sĩ.

★ Những đồng tiền mới không có vết bẩn thì càng có công hiệu. Đồng tiền cũ nên dùng dấm hoặc nước chanh tắm ướt rồi dùng bàn chải đánh sạch như mới.

★ Không được gắn các đồng tiền xu chồng lên nhau.

Xét từ góc độ bảo vệ sức khỏe, chỉ dựa vào liệu pháp ăn uống và liệu pháp thể thao rõ ràng không đủ. Liệu pháp đồng tiền kim loại điều chỉnh điện lưu hoạt động cũng không thể thiếu. Cho dù là bệnh nan giải cũng có thể dùng liệu pháp này để giải quyết.

Dưới đây sẽ giới thiệu cụ thể phương pháp dùng liệu pháp đồng tiền xu để điều trị các bệnh mất ngủ, lo lắng, buồn phiền do áp lực gây nên.

Người ta thường nói rằng những người mắc cảm, chàm chỉ lại càng dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực. Dùng liệu pháp đồng tiền kim loại để điều chỉnh thần kinh thực vật đã bị rối loạn và điều chỉnh điện lưu hoạt động có thể giải thoát "căn bệnh của người văn minh".

Điều trị các chứng mất ngủ, lo lắng buồn phiền, có thể dán đồng tiền nhôm vào huyết Bách hội, dán đồng tiền kẽm vào huyết Thần quyết và huyết Lao cung, dán đồng hợp kim, thiếc, đồng vào huyết Mệnh môn ở mu bàn tay.

Chương 6

MỘT SỐ LIỆU PHÁP ĐƠN GIẢN CẢI THIỆN TÌNH HÌNH BỆNH

Người nhai khó khăn thường là do mức độ khớp của hàm kém, dẫn tới rối loạn thần kinh thực vật

1- Sự ăn khớp của hàm dưới không tốt giống như vô lăng ô tô bị mất tác dụng.

Dau khớp gối thì đi lại rất vất vả. Đau lưng thì làm việc nhà cũng mệt mỏi. Một bộ phận nào của cơ thể bị đau hoặc khó chịu lập tức sẽ ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày. Bệnh tật ở hàm dưới cũng vậy, nếu so sánh thì mức độ càng phức tạp hơn.

Trước tiên, rất ít người có thể tự mình cảm giác được "hàm dưới không tốt", thông thường chỉ nói được một trong 3 triệu chứng của bệnh khớp hàm:

- ★ Không mở miệng được
- ★ Hàm bị run hoặc có tiếng run
- ★ Nhai thức ăn thì đau hàm.

Dương nhiên khi xuất hiện các triệu chứng đó thì người bệnh cũng đã biết là bệnh khớp hàm. Song cho dù không có các triệu chứng đó mà mức độ khớp của hàm kém cũng dẫn tới nhiều chứng khó chịu cho toàn thân. Điều này nhiều người sẽ không tưởng tượng ra.

Tác giả thường lấy ô tô ra làm ví dụ để giải thích chứng đau khớp hàm. Nếu nói cơ thể người giống như một chiếc ô tô thì hàm dưới là vô lăng. Nếu nói rằng, hàm bên phải không ăn khớp thì tựa như bánh xe trước bên phải bị nổ, không thể tiến lên được nữa. Cho nên người lái đành phải đánh vô lăng sang trái hông tiếp tục tiến lên, nhưng kết quả chẳng những không tiến được bước nào mà người lái cũng quá căng thẳng thần kinh, rất dễ mệt mỏi, tinh thần không thoải mái.

Nếu dùng bộ hàm mất thăng bằng như vậy để nhai thức ăn, thì cơ bắp dùng để nhai sẽ bị lệch. Cơ nhai và cơ mặt là cơ biểu lộ tình cảm, cơ bắp nâng đầu và cơ quan vai đều gắn liền với nhau và đều liên quan mật thiết đến hoạt động của thần kinh ở cổ (gọi là phản xạ cổ).

Lực sử dụng để nhai tương đối lớn. Tuy rằng bản thân cơ nhai là cơ có cường lực không biết mệt mỏi; nhưng do kiểu nhai mất thăng bằng, cơ cổ sẽ ép chặt xương sống cổ từ đó gây bệnh tật toàn thân.

Ngoài ra thần kinh nướu răng nối liền với thần kinh thực vật (thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm) điều chỉnh các hoạt động của con người, cho nên khi khớp nhai kém thì dẫn tới nhiều chứng bệnh tương tự như các chứng rối loạn thần kinh thực vật. Các bệnh chủ yếu như đau đầu, nhức vai đau lưng, ngoài ra còn ù tai, hoa mắt, nhức mắt, mất xung huyết, huyết áp cao tê liệt chân tay đều có thể xảy ra.

2- Tự mình có thể chẩn đoán và luyện tập để thẳng bằng hàm trái phải.

Khi một bộ phận nào đó của cơ thể bị mất thăng bằng thì trong cơ thể sẽ có một lực tác dụng giúp khôi phục trạng thái cũ. Nhưng khó khăn của chứng bệnh ở hàm là ở chỗ nhai thức ăn ở trạng thái mất thăng bằng càng tăng sự hoạt động làm cho bệnh tình thêm trầm trọng.

Bánh xe bị nổ, một khi đã phát hiện thì có thể thay ngay lốp mới. Đế gót giày bị rơi, khó đi lại thì phải sửa ngay, nếu miễn cưỡng kéo lê đôi dép hỏng mà đi không những rất mệt mà còn gây đau lưng.

Khớp hàm đau cũng phải điều chỉnh sớm. Đi đây xin giới thiệu phương pháp chẩn đoán khớp hàm đơn giản dễ thực hiện. Vốn đây là chẩn đoán bằng sơ đồ điện cơ, đương nhiên cũng có thể tiến hành kiểm tra bằng tay.

Như hình (1) đã biểu thị: Đặt ngón tay phía trước tai để tiếp xúc vị trí hoạt động của khớp hàm. Sau đó từ từ há miệng ra, dùng đầu ngón tay để kiểm tra khớp hàm khi há miệng xem có lệch vị trí sang phải sang trái không.

Sau đó, như hình 2 thể hiện ấn ngón tay vào má, miệng hơi mỉm cười, làm động tác cắn nhanh với lực rất nhỏ. Lúc đó dùng cảm giác đầu ngón tay kiểm tra xem răng ở 2 bên có tiếp xúc cùng lúc không. Má hai bên có cùng chuyển động như nhau không. Nếu chuyển động hai bên không như nhau, khi dùng lực để nhai thì có thể

Trong tình hình đó, hãy dùng môn vận động hàm và mặt như trong hình để điều trị. Môn vận động này không những có thể khôi phục sự cân bằng vận động của hàm bên trái bên phải mà còn có thể rèn luyện cơ nhai, có tác dụng khắc phục bệnh tật.

Thường xuyên thao tác từ 1-3, có thể thả lỏng cơ nhai và cơ cổ khiến cổ trở nên linh hoạt, mắt cảm thấy dễ chịu

Trung khu thần kinh thực vật ở trong đại não. Dùng liệu pháp ngủ mùi thơm kích thích khứu giác, tác dụng vào đại não, có tác dụng điều trị các bệnh

Thần kinh thực vật là chỉ thần kinh điều chỉnh chức năng cơ thể, duy trì sự sống như hô hấp, tuần hoàn máu, tiêu hóa, bài tiết một cách vô ý thức, tự động. Vì thế người xưa cho rằng tinh thần, tình cảm không liên quan gì tới thần kinh thực vật. Trên thực tế, thần kinh thực vật liên quan trực tiếp đến đại não, kiểm soát tình cảm.

Nói một cách đơn giản, bộ não con người có thể chia thành 3 phần lớn. Trong cùng là não của loài bò sát, kế đó là não của động vật chó mèo. Tại đây có trung khu thần kinh thực vật. Ngoài cùng mới là não đặc thù của loài người.

Thần kinh thực vật chia thành 2 loại: thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Hai loại thần kinh này có tác dụng ngược nhau, có lúc lại hỗ trợ nhau, nhờ thế điều chỉnh cơ năng toàn thân.

Nói một cách cụ thể, tác dụng của thần kinh giao cảm làm cho cơ thể hoạt bát lên. Ví dụ tăng tốc độ đập của tim, co giãn huyết quản, tăng huyết áp... Ngược lại, tác dụng của thần kinh phó giao cảm lại ức chế các trạng thái đó. Tác dụng nhịp nhàng của 2 loại thần kinh đó trong đại não có thể duy trì trạng thái cân bằng của cơ thể.

Nhưng do nhiều nguyên nhân như khí hậu, môi trường, áp lực, ngủ kém, mức độ căng thẳng của thần kinh giao

cảm tăng lên, sự cân bằng bị phá vỡ cơ năng trở nên khác thường. Trạng thái đó gọi là chứng rối loạn thần kinh thực vật.

Lúc bắt đầu, chứng rối loạn thần kinh thực vật chỉ thể hiện ở sự khác thường về cơ năng của cơ thể. Nhưng do thần kinh thực vật liên quan mật thiết với đại não, nếu bệnh tình xấu đi sẽ làm tổn thương đại não kiểm soát tình cảm, vì thế dẫn tới các bệnh như bệnh thần kinh, bệnh trầm uất. Giữa thể xác và tình thần luôn có mối quan hệ không ngừng chia cắt nhau.

Kích thích "Ngũ giác" như khứu giác, bảo đảm sự cân bằng và nhịp nhàng của thần kinh.

Điểm mấu chốt để làm giảm chứng rối loạn thần kinh thực vật là phải kích thích đại não kiểm soát tình cảm, làm cho nó có khoái cảm. Khi đại não được thoát mái thì trạng thái căng thẳng của thần kinh giao cảm tự nhiên được khắc phục, tác dụng của thần kinh phó giao cảm sẽ được tăng cường và 2 loại thần kinh ấy sẽ dần dần khôi phục sự cân bằng và trạng thái nhịp nhàng vốn có. Cho nên, chúng ta phải kích thích tốt đối với "ngũ giác" gồm thị giác, thính giác, khứu giác và vị giác...

Mỗi người chúng ta ai cũng thích đi du lịch. Đó là vì du lịch mang lại cảm giác sảng khoái cho ngũ giác. Thường thức cảnh đẹp biển rộng, núi cao, nghe tiếng sóng tiếng gió rì rào, hít thở mùi thơm tự nhiên của cây cỏ, thưởng thức thực phẩm đặc sắc của địa phương, hưởng thụ sự xoa bóp giàu tính nhân bản phương Đông để kích thích cảm giác của da... tất cả những cái đó đều đem đến cho ngũ giác sự kích thích khoái cảm mới lạ.

Còn trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng có thể đạt được mục đích đó bằng cách nghe nhạc, vẽ tranh. Ngoài ra, liệu pháp ngửi mùi thơm cũng là một phương pháp đơn giản có thể kích thích khứu giác. Chúng ta sống trong thế giới tự nhiên, cho nên ký ức của chúng ta với thiên nhiên như rừng cây, đồng lúa vẫn tồn tại một cách có ý thức trong đầu não của chúng ta. Do đó, khi chúng ta ngửi thấy mùi thơm từ các cây như cây lá nhon, cây thuốc... thì sẽ sinh ra cảm giác ngọt ngào đối với thế giới tự nhiên.

Hơn nữa, các dược thảo còn có tác dụng về dược lý, không những kích thích khứu giác mà còn có tác dụng giảm huyết áp, làm lưu thông mạch máu. Trong câu lạc bộ nhà vườn bảo vệ sức khỏe do bệnh viện chúng tôi lập ra thường đặt túi thơm dưới gối ở đầu giường. Ngoài ra khi xoa bóp sử dụng dầu thơm thích hợp nhằm phát huy chức năng của hương thơm một cách có ý thức.

Bôi dầu thơm lên mình hoặc uống thuốc cây cỏ công hiệu cũng tương tự như nhau. Kiểm tra bằng điện não đồ có thể chứng minh khi kích thích đại não bằng hương thơm, xuất hiện nhiều sóng (?). chứng minh rằng đại não ở vào trạng thái thả lỏng, hưng phấn, tương đối có hiệu quả. Gần đây xuất hiện nhiều cửa hàng bán thuốc cây cỏ chuyên dùng. Mọi người hãy thử phương pháp này, cố gắng hưởng thụ hương thơm tự nhiên trong cuộc sống.

Phương pháp dấu tay, giao nhau, ấn ngón tay có thể làm tăng sự tuần hoàn của máu, tăng khả năng hoạt động của cơ quan nội tạng, điều trị bệnh tật một cách có hiệu quả

1-Phương pháp điều trị bằng dấu tay được truyền từ đời thượng cổ để lại.

Từ xưa đến nay, người ta đều lưu truyền câu nói "khi đã có tuổi, nên hoạt động ngón tay nhiều sẽ không bị lẩm cẩm". Quả đúng là kích thích các bộ phận như 10 ngón tay, mu bàn tay và lòng bàn tay có thể nâng cao khả năng miễn dịch, phòng bệnh và chống lão hóa.

Phương pháp dấu tay giới thiệu cho mọi người ở đây cũng là liệu pháp bảo vệ sức khỏe được nghiên cứu nên, thông qua các hoạt động, kích thích hai tay từ đó làm giảm bệnh tật. Đây là phương pháp điều trị mà người viết hệ thống hóa lại qua kinh nghiệm tiến hành võ thuật nhiều tư thế dấu tay còn có thể thấy ở tượng Phật Thích Ca, tức dùng phối hợp ngón tay trở và ngón tay cái tạo thành vòng tròn, các ngón khác duỗi thẳng thành nhiều tư thế.

Nhưng dấu tay sử dụng mang tính Phật giáo này là biểu thị quan niệm tôn giáo, là "ấn" tượng trưng cho Phật giáo. Còn dấu tay mà người viết

giới thiệu ở đây là một phương pháp chữa bệnh thuộc tôn giáo nguyên thủy của Nhật Bản từ xưa tới nay, là một liệu pháp có tính thực tiễn đúc kết được trong quá trình những người tu hành đi rèn luyện thể xác và tâm hồn trong khe núi hiểm trở.

2. Kích thích ngón tay có thể truyền tới đại não và nội tạng, tăng cường sức khỏe của cơ thể.

Trên thực tế, ngoài làm công cụ tinh tế và ưu việt, tay của chúng ta còn là một cơ năng quan trọng. Đó là "tay là bộ não thứ hai", "ngón tay là điểm khởi đầu của khí quan đại não" như mọi người thường nói. Ngón tay là hình ảnh thu nhỏ, là tấm phản xạ của cơ thể. Do vậy, liệu pháp dấu tay có thể phòng và chống nhiều loại bệnh tật.

Phạm vi kích thích của phương pháp dấu ngón tay tương đối lớn, có thể truyền tới phía trong cơ thể. Trước tiên từ da có thể truyền tới đầu mút thần kinh, mạch máu, limpô và thần kinh xương tủy. Sự kích thích từ đầu mút thần kinh và sự truyền dẫn thần kinh xương tủy lại có thể ruyền tới đại não, thần kinh trung khu, tháp điều khiển của toàn cơ thể.

Khi đại não được kích thích sẽ phát chỉ lệnh khôi phục hoạt động bình thường đối với những bộ phận bị rối loạn trong cơ thể. Do đó có thể nói ngón tay liên quan trực tiếp với thần kinh trung khu của đại não.

Hơn nữa, đầu mút thần kinh ngón tay nối liền với thần kinh giao cảm (thần kinh chi phối hoạt động của huyết quản và nội tạng) trong thần kinh thực vật cho nên kích thích ngón tay có thể trực tiếp tác động đến trạng thái rối loạn trong nội tạng, tăng cường sức sống của cơ thể, giúp khôi phục cơ năng.

Liệu pháp dấu tay đưa năng lượng từ tay đến các bộ phận của cơ thể như trung khu đại não, hệ thống tuần hoàn và các khí quan nội tạng.

Kích thích bằng dấu tay còn có thể cùng lúc kích thích huyết trên tay. Y học phương Đông gọi đường lưu thông của "khí" (nguồn của sức sống) là kinh mạch. Gọi các điểm điều trị trên kinh mạch là huyết. Kích thích huyết có thể làm cho "khí" lưu thông, sự lưu thông của máu và cơ năng nội tạng cũng trở nên bình thường. Cũng tức là nói, tay là cơ sở giữ gìn sức khỏe cũng là điểm xuất phát điều trị bệnh tật.

Liệu pháp dấu tay đơn giản dễ thực hiện. Nếu hiểu rõ tại sao liệu pháp dấu tay lại có tác dụng chữa bệnh, trên cơ sở đó tiến hành liệu pháp dấu tay sẽ càng có kết quả hơn.

Mục đích lớn nhất của liệu pháp dấu tay là kích thích có tính bắt buộc đối với tay và xương tay. Cho nên khi làm thủ pháp điều trị bệnh tật tương ứng cần phải dừng 3-5 giây để tập trung đưa năng lượng vào nhằm kích thích mạnh đối với bàn tay, ngón tay và cả móng tay.

Sáng sớm ngủ dậy uốn uốn vai, thở từ từ (nguyên tắc là hít thở đều) vừa tiến hành liệu pháp dấu tay sẽ thu được hiệu quả tốt.

Cẩn không ăn khớp là hung thủ phá hoại sự cân bằng toàn thân.

1- Con người dựa vào xương cốt và cơ bắp để duy trì sự cân bằng.

Khi bạn cười thường đưa tay lên miệng? Khi nói chuyện, bạn có dùng tay che miệng? Những người không tin vào miệng và răng mình thường không dám cười lớn một cách ha hả. Kỳ thực những người mà nụ cười không duyên thường là do các bộ phận trong cơ thể mắc bệnh. Có thể bạn không tin sự thật này. Thế thì xin giới thiệu rõ nguyên nhân.

Cơ thể chúng ta luôn duy trì lực cân bằng kỳ diệu chống lại trọng lực. Cơ thể trái phải đối xứng nhau, xương cốt và cơ bắp cũng phân bố đều nhau. Nhưng sự đối xứng này không phải là tuyệt đối. Cơ thể vốn có độ lệch nhất định. Mọi người đều có thuận chân tay một phía. Nếu khi bị thương hoặc gặp cản trở sẽ có hoạt động

ngược lại. Ví dụ, bị trật mắt cá chân phải thì sẽ tự nhiên chuyển trọng tâm sang trái.

Do con người có thể tự điều chỉnh rất tốt, cho nên có thể dùng các phương pháp rèn luyện hàng ngày, chạy bộ, xoa bóp để điều chỉnh những lệch lạc nhỏ. Nhưng một khi những lệch lạc đó đã định hình thì sẽ dẫn tới những trở ngại.

Nhai không khớp là do sai khớp giữa răng với khớp hàm. Nó có liên quan đến sự mất điều hòa giữa khớp hàm với cơ mặt, lệch xương cổ hoặc đau cơ bắp quanh cổ. Một khi xương cổ tăng gánh nặng sẽ ảnh hưởng đến lưng và đầu. Sự không ăn khớp này rất khó phát hiện, cho nên bệnh nhân thường khổ sở vì không hiểu rõ bệnh tình.

Thế thì nhai không khớp rốt cuộc là bệnh gì? Răng trên và răng dưới vốn khớp với nhau, có thể cắn nát thức ăn, nhưng khi không ăn khớp (sai khớp nhai), trước khi cắn, một bộ phận nào đó trong khoang miệng đã tiếp xúc với nhau sớm. Lúc đó để không làm chạm bộ phận khác, cơ hàm làm điều chỉnh hoạt động và coi như là một hoạt động có ý thức bình thường (cơ thể có thể cảm giác được). Hiện tượng đó xâm nhập vào ký ức, cho nên thường khó cảm giác được bị sai khớp nhai.

2- Cắn đũa có thể cải thiện các chứng bệnh khó chịu không rõ nguyên nhân.

Cắn đũa có thể giúp con người khôi phục trạng thái vận động cũ. Trước tiên hãy kiểm tra tình trạng nhai. Há

miệng ra đứng trước gương phát âm "i" cắn chặt lấy đũa, quan sát xem răng cửa cả trên và dưới có khớp nhau ở chỗ chính giữa mặt (miệng) không. Răng cửa có bị nhô ra, răng có bị nghiêng?

Cơ thể bị lệch thì có thể điều trị bằng phương pháp uốn nắn và xoa bóp, nhưng khi nhai bị lệch thì phải nắn từ bên trong làm cho nó khôi phục trạng thái bình thường. Cắn đũa có thể nhanh chóng đạt được hiệu quả đó. Khi rèn luyện theo phương pháp này xin lưu ý 4 điểm sau đây:

★ Cắn bằng đũa ở gần răng nanh hoặc phía trong nó.

★ Sau đó mở miệng, phát âm "i", hàm dưới hơi nhô ra.

★ Soi gương xác định xem phân chính giữa răng cửa hàm trên và hàm dưới có khớp nhau.

★ Lúc đó bên má sẽ xuất hiện nếp nhăn cười, hãy xem đó là nụ cười đẹp và là sự hoạt động của cơ mặt.

Ở đầu bài có nói tới: "Những người có nụ cười không duyên thường là do trong người có bộ phận nào đó ẩn chứa bệnh". Kỳ thực là chỉ khớp nhai bị lệch, việc sử dụng cơ bắp của mặt và quanh miệng không đúng.

Trước khi luyện tập cắn đũa, có thể làm động tác cong người về phía trước và ngả người ra sau thử độ mềm của cơ thể bạn. Sau đó cắn đũa 5 phút. Cùng lúc đó có thể thử lắc đầu, quay cổ hoặc gập người ngả người. Bạn sẽ

có cảm giác thân thể mềm mại hơn trước khi luyện tập. Đó là bởi do hiệu quả luyện tập cần dừa.

Những người mắc các bệnh mãn tính đau đầu, đau lưng, rối loạn thần kinh thực vật, có thể luyện tập cần dừa với mức độ 1 ngày 2-3 lần, mỗi lần 5-10 phút.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến nhai không khớp. Những người chịu áp lực lớn, như các tuyển thủ thể dục thể thao thường "cần chặt răng". Điều này có thể là làm tăng gánh nặng của cơ bắp ở một bên trái hoặc phải nào đó, từ đó làm biến dạng cơ bắp.

Ngoài ra răng mọc không đều cũng sẽ gây nên cần bị lệch. Ví dụ chiều cao của răng không đều nhau cũng là một nguyên nhân. Những người vốn có hàm răng tốt, nhưng theo tuổi tác tăng lên cũng có thể xuất hiện các chứng răng bị mòn, sai khớp hàm.

Đừa có thể được coi là một loại dụng cụ xoa bóp, dùng liệu pháp bảo vệ sức khỏe này có thể giảm bệnh tật. Nhưng những người không thể cần dừa được tốt, hoặc mức độ cần bị lệch nghiêm trọng thì có thể dùng liệu pháp uốn, ví dụ như làm vòng để răng, điều chỉnh chiều cao... thì hiệu quả lại tốt hơn. Điều này nên hỏi ý kiến bác sĩ nha khoa để tiến hành điều trị một cách cơ bản.

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: AN UỐNG BÀI THUỐC THẦN DIỆU ĐIỀU TRỊ CÓ HIỆU QUẢ 7

Chỉ cần hấp thu đủ canxi thì có thể tránh tâm thần bất định và phòng ngừa các loại bệnh tật do áp lực thần kinh gây nên.....	7
Vitamin B12 có thể cải thiện một cách có hiệu quả chứng mất ngủ và chứng mất thăng bằng về thần kinh thực vật và do áp lực thần kinh gây nên	10
Khoai lang và vừng là hai vị thuốc công hiệu nhất	14
Linh chi có thể nâng cao khả năng miễn dịch, cải thiện sự tuần hoàn máu, giúp khôi phục thần kinh thực vật sau khi bị mắc chứng mất điều hòa	16
Tỏi chứa thành phần khôi phục sự cân bằng thần kinh thực vật rất phong phú	18
Trà bát bảo có tác dụng an thần, phòng ngừa bội thực, đồng thời có công hiệu, kỳ diệu đối với bệnh của người lớn tuổi	19
Rượu tía tô có thể loại bỏ độc tố qua nhạy cảm, an thần, giúp tiêu hoá, còn có tác dụng giải độc sát trùng	22
Nước rau cải dầu chứa vitamin và canxi phong phú, có thể khắc phục áp lực và sự lo lắng bất an một cách hiệu quả	25
Trà cúc cam tây không những có thể điều trị mất ngủ mà còn có tác dụng tốt đối với việc làm đẹp và loại bỏ các chứng bệnh ở tuổi mãn kinh	27
Ớt cà chua chứa hàm lượng Vitamin C phong phú có thể khắc phục sự mệt mỏi mãn tính và áp lực tinh thần dẫn đến rối loạn thần kinh thực vật	29
Cà rốt chứa nhiều vitamin A, có thể phòng bệnh loét dạ dày và khắc phục các áp lực tinh thần, dẫn tới rối loạn thần kinh thực vật	32
CHƯƠNG 2: KÍCH THÍCH HUYẾT VÀ VÙNG PHẢN XẠ SẼ CÓ TÁC DỤNG ..	35
Liệu pháp xoa gan bàn chân có thể cải thiện các chứng bệnh rối loạn thần kinh thực vật và mất ngủ	35

Dùng gậy bông gỗ hai chân, vừa có thể ổn định thần kinh thực vật, lại có thể loại bỏ hết đau đớn phiền muộn	38
Dùng tấn số cố định kích thích huyết ở lòng bàn chân sẽ làm giảm một số bệnh mãn tính	41
Liệu pháp ấn kinh lạc thuận tay có thể loại trừ các chứng bệnh mất điều hòa thần kinh	44
Phương pháp kéo tai có thể chuyển "khí" đến cơ thể, nhanh chóng trị khỏi chứng rối loạn thần kinh thực vật	52
Phương pháp kích thích huyết giữa hai ngón tay không những có thể cải thiện rối loạn thần kinh thực vật, mà còn có tác dụng chống rét	53

CHƯƠNG 3: THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP HỒ HẤP ĐỂ CẢI THIỆN BỆNH TẬT 58

PHƯƠNG PHÁP TỰ RÈN LUYỆN ĐƠN GIẢN MỖI NGÀY 10 PHÚT KHÔNG NHƯỜNG CÓ THỂ NÂNG CAO KHẢ NĂNG KHÔI PHỤC SỨC KHỎE CỦA CON NGƯỜI TỰ NHIÊN MÀ CÒN CÓ THỂ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG TỰ VỆ ĐỐI VỚI ÁP LỰC TÌNH THẦN VÀ CÁC LOẠI BỆNH TẬT KHÁC.
58

NÂNG CAO LỰC CỦA "KHÍ" CÓ THỂ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ. PHƯƠNG PHÁP THỞ BẰNG MỔ ÁC LÀ PHƯƠNG PHÁP ĐỂ PHÒNG VÀ CẢI THIỆN BỆNH TẬT VỪA HIỆU QUẢ VỪA ĐƠN GIẢN.
62

NÂNG CAO KHẢ NĂNG TÁI TẠO, TĂNG CƯỜNG PHƯƠNG PHÁP THỞ NHIỀU LẦN BẰNG THỞ NẠP NHẪM NÂNG CAO CHÚC NĂNG NỘI TẠNG LÀ PHƯƠNG PHÁP THỞ HIỆU NGHIỆM, KHẮC PHỤC ÁP LỰC, GIẢM MỆT MỎI CẢ TINH THẦN LẦN THỂ XÁC. 68

PHƯƠNG PHÁP THỞ KIỂU HÁT KARAOKE BẰNG BỤNG LÀ PHƯƠNG PHÁP HỮU HIỆU LÀM GIẢM ÁP LỰC TÌNH THẦN, CẢI THIỆN CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH THỰC VẬT. 71

"KHÍ CÔNG THƯ GAN KHÍ HƯ" DỄ HỌC LÀ LIỆU PHÁP KHÍ CÔNG HỮU HIỆU THỨC ĐẨY CHÚC NĂNG THẦN KINH, BÌNH THƯỜNG HÓA, CẢI THIỆN RỐI LOẠN THẦN KINH THỰC VẬT. 77

PHƯƠNG PHÁP THỞ MỆNH MÔN CÓ THỂ KÍCH THÍCH THẦN KINH THỰC VẬT VÀ NỘI TẠNG Ở PHÍA LƯNG, ĐIỀU TIẾT CƠ NĂNG THẦN THỂ. 80

PHƯƠNG PHÁP NẪM NGŨA THỞ, ƯU VIỆT HÓA THẦN KINH GIAO CẨM NẴNG CAO KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ.	85
PHƯƠNG PHÁP NGỒI XẾP BẰNG, THỞ ĐỂ ĐIỀU CHỈNH TINH THẦN, KHẮC PHỤC TÌNH CẢM BẤT AN, CÓ LỢI CHO GIẢM BÉO, PHÒNG BỆNH NGƯỜI GIÀ.	88
THỞ BẰNG RỒN GIÚP LOẠI BỎ ÁP LỰC, NÂNG CAO KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU TRỊ, CÓ HIỆU QUẢ RÕ RỆT ĐỐI VỚI CÁC CHỨNG BỆNH ĐÔI HÔI PHẢI THẢ LỎNG.	93

CHƯƠNG 4 : ĐỘNG TÁC THỂ THAO HỮU HIỆU ĐỂ LÀM THAY ĐỔI TÌNH TRẠNG BỆNH TẬT 97

Thể thao giúp làm giảm các bệnh nhẹ	97
"Phương pháp nằm gior lên" làm giảm đau cơ bắp và khớp, điều chỉnh chức năng thần kinh	99
Mắt cá chân và ngón chân là bộ phận quan trọng để máu tuần hoàn, xoa bóp quanh mắt cá chân và ngón chân có thể điều trị chứng huyết áp cao và rối loạn thần kinh	105
Vỗ nhẹ vào mông từ xương sống đến não bộ, để điều chỉnh cơ năng thần kinh thực vật, phòng ngừa sự lão hóa của thần kinh	113
Vận động "Móng chân mèo" có thể điều chỉnh sự cân bằng đoạn cuối cơ bắp và khớp, giảm nhẹ đau đớn	116
Thả lỏng toàn thân thông qua "Liệu pháp vũ đạo" vui vẻ, làm giảm áp lực tinh thần cải thiện bệnh mãn tính	120

CHƯƠNG 5 : LIỆU PHÁP GIA ĐÌNH VÀ LIỆU PHÁP TRUYỀN THỐNG CẢI THIỆN TÌNH HÌNH BỆNH TẬT MỘT CÁCH CÓ HIỆU QUẢ. 127

ĐIỀU TIẾT KHÍ ÂM DƯƠNG TRONG CƠ THỂ, THỨC ĐẨY SỰ TUẦN HOÀN MÁU, THỨC ĐẨY SỰ TÁI TẠO. NGOÀI RA PHƯƠNG PHÁP VẢI ƯỚT BẰNG thỏ TỬ ĐIỆN THOẠI CÒN CÓ TÁC DỤNG KỲ DIỆU ĐIỀU TRỊ NHỨC VAI VÀ KHẮC PHỤC MỆT MỎI.	127
PHƯƠNG PHÁP NGĂM CHÂN TRUYỀN THỐNG CÓ TÁC DỤNG AN THẦN, KHẮC PHỤC CÁC CHỨNG BỆNH THUỘC HỆ THỐNG THẦN KINH THỰC VẬT VÀ CHỨNG ĐAU TOÀN THÂN	131
LIỆU PHÁP TÚI ĐÁ CÓ THỂ HẠN CHẾ VIÊM, THỨC ĐẨY SỰ TUẦN HOÀN CỦA MÁU. ĐIỀU TRỊ CÁC CHỨNG ĐAU MÃN TÍNH VÀ CÁC	

CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH THỰC VẬT	132
LIỆU PHÁP KẸP QUẦN ÁO DÙNG ĐỂ KÍCH THÍCH NGÓN TAY LÀ LIỆU PHÁP GIA ĐÌNH ĐƠN GIẢN, TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, KHẮC PHỤC CẢM GIÁC BỐN CHỖN	136
GĂNG TAY CÓ BƯỚC DÂY CAO SU ĐIỀU CHỈNH CHỨC NĂNG THẦN KINH THỰC VẬT CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ CHỨNG MẤT NGỦ	140
LIỆU PHÁP "đắp nóng linh kiện" MỘT LẦN CÓ THỂ KHẮC PHỤC ĐAU ĐƠN VÀ CẢM GIÁC KHÓ CHỊU	143
LIỆU PHÁP CÚT RƯỢU NÓNG CÓ THỂ LOẠI BỎ MỆT MỎI, ĐIỀU TRỊ CHỨNG MỆT MỎI, đau mắt ĐAU ĐẦU, MẤT NGỦ.	147
LIỆU PHÁP dán ĐỒNG TIẾN KIM LOẠI LÊN TAY TRÁI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ NHIỀU CHỨNG BỆNH NHƯ MẤT NGỦ, LO ÂU	155

CHƯƠNG 8 : MỘT SỐ LIỆU PHÁP ĐƠN GIẢN CẢI THIỆN TÌNH HÌNH BỆNH 160

Người nhai khó khăn thường là do mức độ khớp của hàm kém, dẫn tới rối loạn thần kinh thực vật	160
Trung khu thần kinh thực vật ở trong đại não. Dùng liệu pháp ngửi mùi thơm kích thích khứu giác, tác dụng vào đại não, có tác dụng điều trị các bệnh	165
Phương pháp dẩu tay, giao nhau, ấn ngón tay có thể làm tăng sự tuần hoàn của máu, tăng khả năng hoạt động của cơ quan nội tạng, điều trị bệnh tật một cách có hiệu quả	168
Cần không ăn khớp là hung thủ phá hoại sự cân bằng toàn thân. ...	172

100 cách chữa bệnh thần kinh

Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin
DATABANK INFOSTREAM

Chịu trách nhiệm xuất bản
DS. HOÀNG TRỌNG QUANG
BS. TRẦN THÚY HỒNG

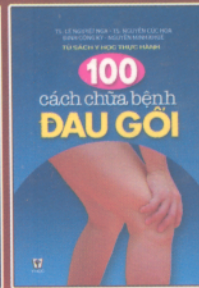
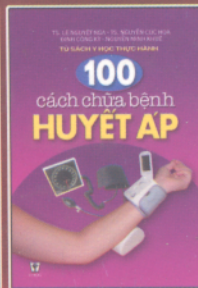
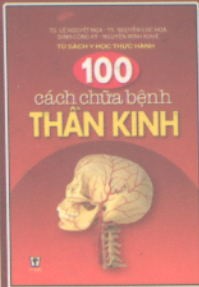
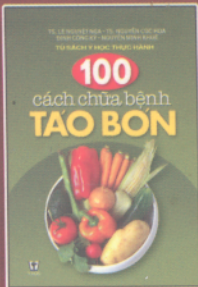
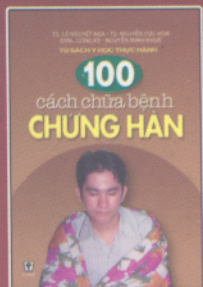
Biên tập
BS. LÊ CƯỜNG
Vẽ bìa:
ĐỖ DUY NGỌC

MS $\frac{61 - 617.9}{YH - 2001}$ 836 - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành
Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB
ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

Mời các bạn tìm đọc:



TỔNG PHÁT HÀNH

- CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II

140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM

ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168

Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn

- TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM

6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 830130

- NHÀ SÁCH LÊ LỢI

44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069



ĐSHCM 9-3

YH.0207000

GIÁ: 18.000