

Bấm Huyệt Lòng Bàn Chân

Từ cổ chân trở xuống có 66 huyệt vị, người xưa đi chân trần, các rễ cây, sỏi, đá, luôn va chạm, chà xát, kích thích các huyệt này, nhờ đó mà nâng cao được sức khỏe, phòng và chống được bệnh tật.

Bàn chân trái ứng với nửa thân bên trái (mắt trái, tai trái ...) và chỉ bên trái mới có tim, lách, hậu môn, trĩ ...

Bàn chân phải ứng với nửa thân bên phải (mắt phải, tai phải ...) và chỉ bên phải mới có gan, mật, ruột thừa ...

Vì tất cả các dây thần kinh đều tận cùng ở lòng bàn chân nên sẽ phản chiếu cảm ứng đau ở vùng đại diện chỗ cơ quan đang có bệnh. Trong những trường hợp có thương tổn lớn, dù đã được giải quyết tốt rồi (đã mổ ruột thừa, cắt dạ dày ...) nhưng các điểm tương ứng ở lòng bàn chân vẫn thấy đau lâu dài và đặc biệt có hai vùng ở gan bàn chân cần được lưu ý là gan (ở chân phải) và thận (cả hai chân) vì đó là hai nội tạng quan trọng và thường dễ bị đau yếu bằng cách: Rửa sạch hai vốc sỏi loại nhỏ bằng hạt lạt, để khô, chứa trong một bao tải dứa, hàng ngày dẫm chân trần lên sỏi chừng 10 phút để kích thích 66 huyệt ở chân và để tìm những vùng có cảm ứng đau. Ngoài ra có thể tự chuẩn đoán bệnh bằng cách:

- Dùng lòng bàn tay xát mạnh và xoa tròn khắp lòng bàn chân, chú ý tìm những cảm giác đau và rất đau.
- Dùng đầu ngón tay cái ấn dò tìm chính xác những điểm đau, nhưng không ấn mạnh quá lâu vào một điểm sẽ kém chính xác.
- Đem đôi chiếu vùng đau đó vào hình vẽ ta sẽ tự chuẩn đoán được bệnh ở cơ quan nào.

Nếu khám phá thấy bệnh thì tự chữa bệnh như sau: Bấm vào các điểm đau này, day tròn 10 vòng xuôi, 10 vòng ngược. Các lần bấm sau tăng dần lên đến 5 hoặc 10 phút. Mỗi ngày day bấm 1 đến 2 lần đến khi hết đau là khỏi bệnh.

Dù là bệnh gì vẫn nên day bấm thêm bốn vùng đường nội tiết: Yên, giáp trạng, thượng thận và sinh dục.

Có thể day bấm bằng ngón tay cái (ngón tay thẳng đứng với điểm đau) hoặc ấn đầu có tẩy cao su ở bút chì, hoặc ấn bàn chân tỳ điểm đau lên đầu tròn của một mũ đinh sắt (đóng vào một mảnh gỗ nhỏ, dày, đặt trên mặt đất).

Riêng các ngón chân cần có thêm động tác bóp các cạnh ngón rồi vê tròn xoay quanh

toàn ngón chân (chữa đau đầu, xoang). Tất nhiên vẫn có thể dùng thêm thuốc men phù hợp, bệnh sẽ càng mau khỏi hơn.

Đây là một phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc đơn giản, rất hiệu quả, rất an toàn, dễ thực hiện khi nghỉ giải lao, khi ngồi tàu xe, khi xem tivi ... vẫn làm được tốt.

Suu Tâm