

Xoa bóp, bấm huyết gan bàn chân để phòng chữa bệnh thông thường

Xoa bóp và bấm huyết gan bàn chân là một trong nhiều phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc, là xu hướng được ưa chuộng của thế giới hiện nay. Ta có thể tự chẩn đoán và chữa trị được một số bệnh thông thường. Có thể dễ dàng thực hiện bất kỳ chỗ nào, lúc nào: lúc nghỉ giải lao, lúc ngồi tàu xe, lúc xem ti vi... chỉ cần 5-10 phút ai cũng làm được.

Tại sao phải xoa bóp và bấm huyết gan bàn chân?

Tất cả các cơ quan, bộ phận trong cơ thể con người đều có những vùng đại diện ở hai bàn chân. Bàn chân trái ứng với nửa người bên trái (như mắt trái, thận trái, tim, lách, hậu môn, trĩ...), bàn chân phải ứng với nửa người bên phải (như mắt phải, thận phải, gan, mật, ruột thừa...). Trong mỗi người có tới 35km các loại ống (mạch máu ruột, ống tuyến...) từ lớn nhỏ tới li ti, chạy ngang dọc khắp mọi nơi trong cơ thể. Phần lớn những ống đó là những dây thần kinh và các mạch máu lưu thông với mọi tế bào. Chỉ cần một ống dẫn nhỏ đâu đó bị tắc là ảnh hưởng tới cả một nhánh hay cả một hệ thống. Đôi bàn chân chúng ta là điểm tận cùng của hệ thống thần kinh và là điểm thấp nhất của các đường ống vì phần lớn thời gian con người hoạt động là đứng hay ngồi. Cho nên máu chúng ta có những “cặn bẩn” thường bị tòn đong và dễ bị ứ tắc tại đây. Việc nắn bóp những điểm có ách tắc vì có những “cặn bẩn” của máu ở hai bàn chân sẽ làm các chất cặn bị tan hay phân tán nhỏ ra khiến máu dễ lưu thông và đào thải ra ngoài.

Sự lưu thông máu ở hai bàn chân không tốt còn do một nguyên nhân khác. Khi các cơ bắp của chúng ta hoạt động yếu toàn bộ khung xương bị chùng xuống. Cả hệ thống các đốt xương chân cũng vậy. Các khớp co hẹp lại có thể làm cho một số dây thần kinh và mạch máu bị kẹt gây ra sự ách tắc lưu thông của máu. Những “cặn bẩn” trong máu dễ bị ứ đọng ở những điểm này.

Nếu những điểm đó có các dây thần kinh và mạch máu có liên quan đến gan, gan hoạt động yếu đi, nếu liên quan đến thận, sẽ làm việc thải các chất acid uric qua đường nước tiểu kém hiệu quả. Chất “cặn bẩn” trong máu tụ lại lâu bị cô đặc thành những tinh thể. Nếu những tinh thể đó tụ tập ở đầu dây thần kinh, sẽ gây cảm giác nhức buốt và ảnh hưởng tới các cơ quan có liên quan. Do đó, trong quá trình xoa bóp, bấm huyết bàn chân, nhìn nét mặt của bệnh nhân, ta có thể xác định được những điểm đau và suy ra cơ quan nội tạng nào đó trong cơ thể đang bị yếu hay hoạt động không bình thường.

Phương pháp xoa bóp:

- Dùng lòng bàn tay xát mạnh và xoa tròn khắp bàn chân, chú ý tìm những vùng cảm ứng đau hoặc rất đau.
- Dùng đầu ngón tay cái ấn tìm chính xác những điểm đau nhưng không ấn quá mạnh và lâu vào một điểm.
- Bấm các huyết đau này 15-30 giây, sau day tròn mỗi huyết 10 vòng xuôi, 10 vòng ngược, mỗi ngày bấm 1-2 lần làm cho tới khi khỏi bệnh.
- Có thể day bấm bằng đầu ngón tay cái (ngón tay thẳng đứng với điểm bấm) hoặc dùng đầu bút chì đầu có tẩy ấn cho êm. Riêng các huyết ở ngón chân cần thêm động tác bóp các cạnh bên và vê tròn xoay quanh ngón chân.

Dù là bệnh gì cũng nên bấm day thêm 4 huyết của các tuyến nội tiết là: tuyến yên, tuyến giáp,

tuyến thượng thận và tuyến sinh dục đê 4 tuyến này tiết ra đầy đủ các hormon rất quý, quyết định và duy trì bình ôn mọi hoạt động chức năng của cơ thể đê nâng cao sức khỏe chống mệt mỏi, mất ngủ và tránh các rối loạn bất thường.

Ngoài ra không đợc quên kiểm tra huyết tác động đên thận, gan, tim, lách... là những nội tạng quan trọng thường dễ bị đau yếu. Đối chiếu các điểm đau này với hình vẽ các huyết ở hai bàn chân có kết hợp với các triệu chứng đang xảy ra đê suy đoán đợc cơ quan nội tạng nào có vấn đề. Nếu có bấm day nhầm huyết cũng không sao. Xoa bóp bấm huyết gan bàn chân thật đơn giản, an toàn, tiết kiệm mà rất hiệu nghiệm.

- Bác sĩ Nguyễn Đức Lê







