

Lương y Võ Hà (Chủ biên)

Chữa bệnh không dùng thuốc

*Giải pháp cho
những bệnh mãn tính
của xã hội hiện đại.*

- ▶ Kỹ thuật thư giãn
- ▶ Ngồi thiền
- ▶ Khí công
- ▶ Yoga
- ▶ Thăng hoa năng lực
- ▶ Ăn uống để chữa bệnh

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

M
M
M
M
M
M
M
M
M
M

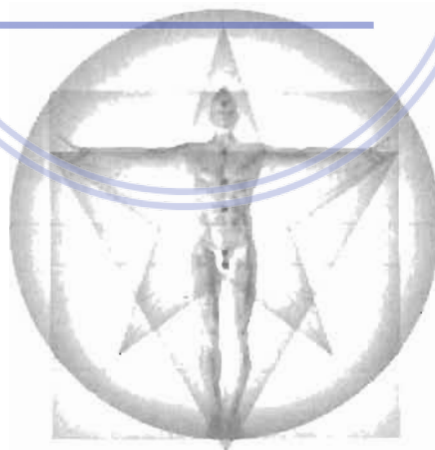


Lương y VÕ HÀ (Chủ biên)

Chữa bệnh không dùng thuốc

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

Quyển sách này chỉ nhằm cung cấp những kiến thức tổng quát về một số liệu pháp bổ sung. Việc điều trị đối với từng trường hợp cụ thể cần tham khảo ý kiến của Bác sĩ chuyên môn

Thực hiện liên doanh: Công ty TNHH Minh Khai S.G
E-mail: mk.book@minhkhaj.com.vn - Website: www.minhkhaj.com.vn

Tổng phát hành

- ❖ Nhà sách Minh Khai: 249 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP.HCM
ĐT: (08) 9.250.590 - 9.250.591 - Fax: (08) 9.257.837
- ❖ Nhà sách Minh Châu: Nhà 30 - Ngõ 22 - Tạ Quang Bửu - Bách Khoa - Hà Nội
ĐT: (04) 8.692.785 - Fax: (04) 8.683.995

downloadsachmienphi.com

Danh sách các khu vực

- ❖ Nhà sách Huy Hoàng: 95 Núi Trúc - Kim Mã - Ba Đình - Hà Nội
ĐT: (04) 7.365.859
- ❖ Cty cổ phần sách thiết bị trường học Đà Nẵng: 78 Bạch Đằng - Đà Nẵng
ĐT: 0511.837100
- ❖ Nhà sách Chánh Trị: 116A Nguyễn Chí Thanh - Đà Nẵng
ĐT: 0511.820129
- ❖ Cty phát hành sách Khánh Hòa:
 - Nhà sách Ponagar: 73 Thống Nhất - Nha Trang - Khánh Hòa
ĐT: 058.822636
 - Siêu thị sách Tân Tiến: 11 Lê Thành Phương - Nha Trang - Khánh Hòa
ĐT: 058.827303
- ❖ Nhà sách Năm Hiền: 79/6 Xô Viết Nghệ Tĩnh - TP. Cần Thơ
ĐT: 071. 821668

CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Hoàng

Biên tập nội dung: Viên Phương

Sửa bản in: Phương Hiền

Bìa: Việt Dũng

In 1.000 cuốn, khổ 21,5x23,5cm

tại Xi nghiệp in Machinco

21 Bùi Thị Xuân, Q.1, TP Hồ Chí Minh

Số đăng ký kế hoạch xuất bản

199-2010/CXB/01-12/PĐ

Cục xuất bản ký ngày 25 tháng 02 năm 2010

In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2010

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những thập niên gần đây, khoa học kỹ thuật phát triển đã làm thay đổi tận gốc rễ nhiều tập quán sinh hoạt và chế độ ăn uống của con người. Cuộc sống ít vận động, nhiều áp lực tâm lý, cùng với chế độ ăn uống nhiều thực phẩm qua chế biến công nghiệp đã dẫn đến sự gia tăng số người mắc các chứng bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường, ung thư... Như một quy luật, cách chữa tối ưu cho một căn bệnh thường có sẵn ngay từ cơ chế phát sinh ra căn bệnh đó. Chữa mất ngủ do thường xuyên bị căng thẳng tâm lý không phải bằng những viên thuốc tổng hợp mà nên bằng những đáp ứng thư giãn qua các hình thức luyện tập dưỡng sinh, ngồi thiền, sinh hoạt nhóm. Cách chữa tốt nhất cho những hội chứng chuyển hóa do ít vận động và ăn nhiều thức ăn nhanh không phải là phẫu thuật hoặc những dược phẩm hóa chất mà là những phương pháp vận động thể lực và chế độ ăn uống rau quả và ngũ cốc thô...

Những tiến bộ kỹ thuật của y học hiện đại có thể giúp con người giải quyết nhanh chóng một số triệu chứng nhưng lại hầu như không thể trị được tận gốc căn bệnh. Trái lại, không cần đến những thiết bị đắt tiền, không phải lệ thuộc suốt đời vào những viên thuốc mà chúng ta chưa chắc đã biết hết được những phản ứng phụ của nó, chỉ cần tìm về với tự nhiên, tìm về với chính bản thân, mỗi người có thể tự cải thiện lấy sức khỏe của mình. Qua tập sách nhỏ này, tác giả mong có thể gợi đến người đọc những gợi ý về một số quy luật vận hành của những ý niệm và cảm xúc, của khí và khí hóa, về một số cách chữa bệnh tự nhiên, dễ thực hiện, mà mỗi người đều có thể vận dụng để gia tăng chất lượng cuộc sống hoặc giúp chữa lành nhiều chứng bệnh của xã hội hiện đại. Tập sách sẽ không đi sâu vào phần lý thuyết, cũng không bao quát hết tất cả mọi bệnh tật. Tuy nhiên, với những nguyên tắc chung bao gồm một chế độ ăn uống hợp lý và những bài tập dưỡng sinh hoặc khí công đơn giản để giữ cho tâm bình, khí hòa, cân bằng Âm-Dương, gia

tăng chán khí, và tăng cường hệ miễn dịch, mỗi người có thể dần dần tiến đến làm chủ sức khỏe của bản thân mình.

Phần lớn các bài viết đều đã được phổ biến trên vài tạp chí về sức khỏe trong mấy năm gần đây. Các đề tài thường được trình bày độc lập để người đọc có thể tùy ý đọc và thực hành riêng lẻ, hoặc phối hợp theo yêu cầu riêng của mỗi người mà không nhất thiết phải có sự liên tục hoặc thứ tự trước sau giữa các bài. Những người luôn bận bịu với công việc có thể lưu ý đến “*một vài hơi thở*” xen kẽ trong những lúc làm việc, được đề cập đến trong bài “*Ý nghĩa khí và khí hóa của Y học phương Đông trong dưỡng sinh phòng bệnh*”, “*Tự chữa stress bằng phương pháp không dùng thuốc*” hoặc “*ô Tùy ức quán và phản xạ thở bụng*”. Nếu có thể dành ra mỗi ngày khoảng 10 hay 15 phút bạn đã có thể “*Ngồi thiền để nâng cao hiệu quả công tác và tăng cường sức khỏe*”, hoặc thực hành một số động tác Yoga qua bài “*Yoga và sức khỏe*”, hay “*Yoga cho người bệnh tiểu đường*”. Sẽ rất hữu ích nếu có thể dành ra khoảng 30 phút hơn mỗi ngày để ngồi thiền hoặc tập những bài khí công đơn giản như “*Lục tự khí công*”, “*Phát thủ liệu pháp*” hoặc “*Tĩnh tọa châu thiên pháp*”. Ngoài việc chữa bệnh hoặc tăng cường sức khỏe, thực hành những bài tập này còn có tác dụng điều hòa cảm xúc, gia tăng lòng tự tin, giúp kiểm soát và thăng hoa năng lực tính dục. Nếu là người đang bị ung thư, tiểu đường hoặc đã từng bị các sự cố về tim mạch, người đọc nên quan tâm đến chế độ ăn uống bằng rau quả, củ và ngũ cốc thô được đề cập trong bài “*Chữa bệnh, dưỡng sinh bằng chế độ ăn uống tự nhiên*”, “*Y học phương Tây và liệu pháp tự nhiên trong việc điều trị triệt để bệnh tim mạch*” hoặc “*Cấp cứu và điều trị đau thắt ngực*”. Ngoài ra, quyển sách cũng đề cập đến một số những bệnh mãn tính thường gặp, với cách chữa tiêu biểu của liệu pháp chỉnh thể - qua việc phối hợp giữa cây cỏ tự nhiên, chế độ ăn uống, và những đáp ứng thư giãn - nhằm đạt đến yêu cầu chữa bệnh mà không làm suy giảm sức miễn dịch của cơ thể.

Tác giả

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
MỤC LỤC	5
PHẦN 1: THƯ GIÃN VÀ THIỀN.....	7
Ý nghĩa khí và khí hoá của y học phương Đông trong dưỡng sinh phòng bệnh	7
Tự chữa stress bằng phương pháp không dùng thuốc.....	13
Ngồi thiền để nâng cao hiệu quả công tác và tăng cường sức khỏe.....	18
Ý nghĩa khoa học của tư thế kiết giả.....	26
Thiền là một phương pháp tự chữa bệnh.....	29
Tùy tức quán và phản xạ thở bụng.....	39
Yoga và sức khỏe.....	44
Yoga cho người bệnh tiểu đường.....	55
Tư duy tích cực cho sức khỏe, hạnh phúc và sự hòa hợp.....	61
Niềm tin và sức khỏe.....	68
PHẦN 2: KHÍ CÔNG	77
Tự chữa bệnh bằng Tĩnh tọa Châu thiên pháp.....	77
Những bí thuật “huồn tỉnh bổ não” trong truyền thống dưỡng sinh phương Đông.....	95
Cơ chế chữa bệnh, dưỡng sinh của Phát thủ liệu pháp.....	103
Lục tự khí công.....	110
Dưỡng sinh & tự chữa bệnh bằng Ngũ Tâm Trạng Trang Công.....	115
Vai trò của việc “kết ấn” trong khí công và tĩnh tọa tự chữa bệnh.....	121
Chữa bệnh bằng tượng số bát quái	129
PHẦN 3: CHỮA BỆNH BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN.....	145
Chữa ung thư bằng liệu pháp tự nhiên.....	145
Tự làm hạ cơn cao huyết áp.....	155
Xông hơi: giải cảm, giải độc, hạ cao huyết áp.....	159
Chữa bệnh, dưỡng sinh bằng chế độ ăn uống phù hợp với tự nhiên	164

Y học phương Tây và Liệu Pháp Tự Nhiên trong việc điều trị tận gốc bệnh tim mạch	175
Cấp cứu và điều trị đau thắt ngực bằng liệu pháp tự nhiên	182
Xử lý cấp cứu và điều trị di chứng tai biến mạch máu não bằng y học cổ truyền	189
Bàn về các chứng “hư hỏa” của y học cổ truyền nhân hiện tượng “đầu bốc khói”	194
Điều trị suy nhược thần kinh bằng liệu pháp tự nhiên	198
Chữa u xơ tiền liệt tuyến bằng liệu pháp tự nhiên	203
Điều trị hen suyễn bằng liệu pháp tự nhiên	208
Chữa bệnh viêm xoang bằng y học cổ truyền	212
Điều trị viêm khớp dạng thấp bằng liệu pháp tự nhiên	218
Chữa đau nửa đầu bằng y học cổ truyền	226
Chữa sạm da bằng liệu pháp tự nhiên	231
PHÂN 4: MỘT SỐ CÂY RAU VÀ VỊ THUỐC THÔNG DỤNG	235
Ngâm gạo lức hoặc các loại đậu trước khi nấu để gia tăng giá trị dinh dưỡng	235
Giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của bắp	238
Chuối - quà tặng quý giá từ thiên nhiên	244
Mộc nhĩ đen giải độc cơ thể và cải thiện tim mạch	250
Thảo quyết minh, một vị thuốc quý cho những bệnh lý về tim mạch và thần kinh	254
Rau Sam: cây rau, vị thuốc	258
Củ gừng: gia vị, vị thuốc	262
Gia vị, vị thuốc từ cây chanh	265
Rau má: giải độc, dưỡng Âm, chống lão hóa	269
Đinh lăng: cây cảnh và vị thuốc	274
Sử dụng rễ Nhàu trong y học cổ truyền	277
Quế giúp ổn định đường huyết trong bệnh đái tháo đường	282
Sách tham khảo	287

PHẦN 1

THƯ GIÃN VÀ THIỀN

Ý nghĩa khí và khí hóa của y học phương Đông trong dưỡng sinh phòng bệnh

Stress có thể ví như một dây xích gồm một chuỗi những ý niệm tiêu cực, như những móc xích đan xen nhau, liên tục vây kín, phong tỏa lấy tâm thức con người. Chỉ cần chặt đứt một mắt xích là có thể vô hiệu hóa được cả dây xích để giải phóng cơ thể khỏi sự ràng buộc của những tâm lý tiêu cực.

Từ đầu thế kỷ XIX, nhiều nhà khoa học phương Tây đã bắt đầu nghiên cứu về bản chất của khí và khí hóa mà y học phương Đông đã từng đề cập. Hiểu rõ được bản chất và đặc điểm của khí có thể giúp chúng ta điều chỉnh hành vi và sinh hoạt để giữ gìn sức khỏe và gia tăng chất lượng cuộc sống.

Khí là gì?

Những nhà khí công cổ đại quan niệm rằng trong không gian bao la của vũ trụ luôn tồn tại một dạng năng lượng vi tế, là nguồn gốc của sự sống. Tùy theo mỗi nền văn hóa mà loại năng lượng này được gọi những tên gọi khác nhau như khí, thiên khí hoặc địa khí (Trung Hoa), Prana (Ấn Độ) hoặc Ki hay Hado (Nhật). Những nghiên cứu của khoa học phương Tây cũng cho thấy thế giới chất rắn cụ thể mà chúng ta nhìn thấy được bao quanh và thấm dẫm bởi một loại năng lượng tựa như chất lỏng luôn bức xạ và chuyển động không ngừng. Hai tiến sĩ John White và Stanley Krippner mô tả trường năng lượng này thấm nhuần và liên kết mọi vật lại với nhau, chúng chuyển động tựa như một chất lỏng chảy từ vật nọ sang vật kia. Loại năng lượng này chính là một yếu tố quan trọng tạo nên sự đồng nhất của mọi sự vật, thường được gọi là Thiên nhân hợp nhất hay Thiên địa vạn vật đồng nhất thể. Khí công hay các công phu dưỡng sinh có thể xem như là những phương pháp tập

luyện nhằm giúp con người vận dụng và phát huy tính hợp nhất này vào mục đích trị bệnh hoặc tăng cường sức khỏe. Trong cơ thể con người, phần khí thường được gọi là chân khí hoặc nội khí. Nội khí là một dạng vật chất tinh vi lưu hành khắp phủ tạng, kinh lạc, để duy trì hoạt động sống của cơ thể con người. Nội khí được tạo thành bởi ba thành phần cơ bản. **Khí tiên thiên** được hấp thu từ tinh huyết của cha mẹ từ lúc sinh ra. **Khí hậu thiên** do Tỳ Vị chuyển hóa từ thức ăn thức uống hàng ngày. Thành phần còn lại là **thiên khí** hoặc **địa khí** do cơ thể hấp thu từ vũ trụ bên ngoài. Như vậy, trong khi chúng ta không thể thay đổi được khí tiên thiên thì ngược lại có thể cải thiện điều kiện sinh hoạt, ăn uống để bồi dưỡng khí hậu thiên, và thông qua tập luyện dưỡng sinh để tăng cường hấp thu thiên địa khí cho yêu cầu dưỡng sinh ích thọ.

Tương quan giữa khí hóa và vật chất

Khí hóa là một hiện tượng xuyên suốt trong mọi hoạt động sống của con người. Giống như nước có thể đông lại thành đá, cũng có thể bay lên thành hơi nước, y học phương Đông quan niệm năng lượng và vật chất là hai mặt của cùng một đồng thể hình vốn dĩ chỉ là hai dạng khác nhau của cùng một thể. Tụ lại thành hình, tán ra hóa khí. Những nghiên cứu vật lý cũng cho thấy vật chất tồn tại có hai hình thức. Một loại là thực thể do những hạt cơ bản cấu tạo nên. Loại kia ở trạng thái trường mà cơ quan cảm giác của con người thường không thể nhận biết được. Hình và trường không tách rời nhau và trong những điều kiện nhất định có thể chuyển hóa lẫn nhau. Trong cơ thể con người, do sự chuyển hóa giữa hai yếu tố nên những uất khí ngưng kết lâu ngày có thể tạo thành ung nhọt. Ngược lại, tác động khí hóa của khí công hoặc ý niệm có thể làm tan chỗ kết tụ, tán sỏi hoặc tiêu u xơ. Đối với cơ chế sinh bệnh, những rối loạn về cảm xúc hoặc những khắc nghiệt của môi trường có thể tác động đến phần khí làm rối loạn hoạt động chức năng của các cơ quan. Qua thời gian, nếu sức đề kháng kém hoặc điều kiện sinh hoạt không được cải thiện thì rối loạn khí hóa ban đầu sẽ dẫn đến những tổn thương thực thể và gây ra những bệnh tật nghiêm trọng hơn. Ngược lại, ở một người có sức khỏe tốt, có khả năng điều hòa cảm xúc hoặc thường luyện tập dưỡng sinh để nâng cao ngưỡng

chịu đựng của cơ thể thì người này sẽ dễ dàng hóa giải những bất lợi của môi trường để giữ gìn sức khỏe.

Sự tương tác giữa những trường năng lượng con người

Từ thế kỷ XII, hai nhà thông thái Boirac và Liebeault đã cho rằng trong cơ thể con người tiềm tàng một loại năng lượng có thể gây tương tác từ xa. Có người chỉ cần sự có mặt của họ cũng có thể gây ảnh hưởng khỏe mạnh hoặc không đối với người khác. Đến đầu thế kỷ XIX, Von Reichenbach đã trải qua gần 30 năm để nghiên cứu về loại năng lượng liên quan đến con người. Các thí nghiệm của ông cho thấy năng lượng con người vừa có tính hạt giống như chất lỏng, vừa có tính sóng giống như ánh sáng. Nó có tần số ở khoảng giữa vùng màu đỏ và màu tím xanh của dãy quang phổ. Ông cũng mô tả được tính phân cực của loại năng lượng trong cơ thể người giống như nguyên lý âm dương được đề cập trong y học phương Đông. Năm 1911, tiến sĩ William Kirner đã mô tả kỹ hơn về diện mạo của loại trường khí xuyên suốt và bao quanh cơ thể con người. Đó là một màng sương mờ gồm ba lớp. Lớp trong cùng màu sẫm hơn hai lớp kia, ở sát mặt da, dày khoảng $\frac{1}{4}$ inch. Lớp giữa giống như khí hơi nước, dày khoảng 1 inch. Lớp ngoài cùng có màu sáng nhạt hơn, có đường bao quanh không rõ rệt, vượt ra khỏi lớp trong khoảng 6 inch. Tiến sĩ Victor Inyushin thuộc trường Đại học Kazakh ở Nga đã tiến hành nghiên cứu về trường năng lượng này từ những năm 1950. Ông cho biết trường này gồm những ion, proton và các electron tự do. Một phần của đám mây năng lượng này bức xạ ra bên ngoài, chuyển dịch trong không khí và có thể ảnh hưởng đến các sinh thể chung quanh. Trên thực tế, nền văn hóa cổ phương Đông đã nói đến những vòng hào quang bao quanh cơ thể con người từ hàng ngàn năm về trước. Ngành khí công cũng đã có truyền thống chữa bệnh không tiếp xúc thông qua tương tác khí hóa từ xa. Một trong những nguyên tắc chữa bệnh bằng khí công là sự hòa hợp giữa người chữa và người bệnh. Người chữa sẽ dùng năng lực của tư tưởng để tạo nên sự hợp nhất giữa trường khí năng lượng của mình và trường khí của người bệnh. Trong quá trình này, trường khí cân bằng và ổn định của người chữa sẽ tác

động điều chỉnh trường khí rối loạn và mất cân bằng của người bệnh. Hiệu quả chữa bệnh và liệu trình dài hay ngắn sẽ tùy thuộc vào mức độ nặng nhẹ của bệnh và năng lực khí công của người thầy thuốc. Những thầy thuốc Đông y thực hành châm cứu, bấm huyệt cũng hiểu rằng chân khí sung mãn của thầy thuốc sẽ tác động rất hữu ích cho công tác điều trị bệnh nhân. Ngược lại, người thầy cũng dễ bị trược khí, tức khí bệnh từ người bệnh truyền sang. Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta có cảm giác khó chịu, mệt mỏi, ê ẩm hoặc thậm chí đau tức ở đầu độ trong cơ thể sau khi đi viếng đám tang hoặc tiếp xúc lâu với một người, nhất là những người bệnh nặng. Điều này có thể là do tương tác sinh học giữa các trường khí gây ra. Đối với người có sức đề kháng tốt, sự khó chịu sẽ tự biến mất sau vài khắc hoặc vài giờ rồi khỏi hiện trường. Một vài trường hợp nặng hơn, dân gian có cách hóa giải bằng cách “xông hơi giải cảm” để đuổi trược khí ra khỏi cơ thể qua đường mồ hôi. Quy luật về tương tác sinh học cũng thể hiện trong nhiều mặt khác nhau của cuộc sống. Một người chất lượng tâm tính có ý chí mạnh, có thể tạo ra những ảnh hưởng tâm lý trên những người chung quanh. Sự buồn bã, ủ rũ có thể tác động suy bi lụy của những người bên cạnh. Sự tức giận có thể kích động người khác tức giận theo. Hiệu ứng đám đông không chỉ là *hiệu ứng tâm lý* mà còn là do *tính tương tác và sự cộng hưởng của những trường khí sinh học*. Điều này có thể giải thích tại sao trường khí hiền hòa của một thiền sư có thể nhiếp phục một con hổ dữ hoặc tại sao một số người cảm thấy an tịnh hoặc ngồi thiền, vận khí dễ dàng khi ở bên cạnh người thầy hoặc khi cùng tập với một tập thể.

Tương tác giữa ý niệm, cảm xúc và hoạt động khí hóa

Từ trên 4000 năm trước, y học phương Đông đã biết được những tác động xấu của những cảm xúc thái quá đối với sức khỏe con người. Nội kinh ghi “trăm bệnh đều do nơi khí sinh ra”. Chẳng hạn, giận quá có thể làm khí thăng lên, buồn quá có thể làm khí tiêu đi, suy nghĩ quá có thể làm khí kết lại. Những cảm xúc thái quá sẽ làm rối loạn khí hóa những tạng phủ có liên quan và qua mối quan hệ sinh khắc có thể làm mất cân bằng của toàn hệ thống và gây bệnh.

Những nghiên cứu về hệ quả stress của khoa học ngày nay cũng cho thấy những căng thẳng tâm lý hoặc những cảm xúc nội tâm bị dồn nén lâu ngày sẽ làm rối loạn hoạt động của hệ giao cảm, làm tăng tiết các nội tiết tố stress, suy giảm hệ miễn dịch, nên có thể gây ra rất nhiều bệnh tật khác nhau.

Tiến sĩ Daniel Mroczek và các cộng sự thuộc trường Đại học Indiana - Hoa Kỳ - đã thực hiện một công trình nghiên cứu về ảnh hưởng của những rối loạn cảm xúc lên sức khỏe và tuổi thọ của con người. Cuộc thí nghiệm được tiến hành trên 1600 người tình nguyện. Với các thử nghiệm tiêu chuẩn, những người này đã được theo dõi, đánh giá tình trạng cảm xúc và diễn biến về sức khỏe trong suốt 18 năm. Kết quả cho thấy những người hay bị stress, dễ lo sợ, cáu gắt, thường có nguy cơ tử vong sớm do bệnh ung thư hoặc tim mạch. Nói đến stress, nhiều người thường nghĩ đến những biến cố lớn gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý con người như thi hỏng, thất nghiệp, bệnh tật hoặc người thân qua đời v.v... Tuy nhiên không cứ gì những sự cố gây sốc hoặc những tình huống trái lòng nghịch ý, chỉ cần quá bận rộn theo cơn lốc của cuộc sống, nhịp sống quá nhanh hoặc lịch làm việc quá đầy đặc cũng có thể làm cho hệ thần kinh căng thẳng, quá tải và suy nhược. Để tránh hệ quả này, các chuyên gia tâm lý thường khuyên chúng ta nên sắp xếp công việc hợp lý, phải biết “tri túc thiếu dục” (ít muốn biết đủ), bằng lòng và hòa hợp với cuộc sống. Tuy nhiên những điều này dường như không dễ làm được trong một xã hội cạnh tranh, nhiều cám dỗ và luôn bị chi phối bởi nhiều mối quan hệ như hiện nay. Do đó, điều quan trọng hơn là phải biết tự tạo cho mình những giây phút tĩnh thức ngay trong cuộc sống hiện tại, sao cho vẫn sống trong dòng chảy bất tận của những ý niệm lăng xăng hàng ngày mà vẫn không bị nó đồng hóa hoặc làm ô nhiễm. Tĩnh thức và thư giãn không nhất thiết phải cần đến những bài quyền, điệu vũ đẹp mắt, những động tác yoga điều luyện, cầu kỳ hoặc hàng giờ đồng hồ nhập tình của những vị thiền sư. ***Stress có thể ví như một dây xích gồm một chuỗi những ý niệm tiêu cực, như những móc xích đan xen nhau liên tục, vây kín, phong tỏa lấy tâm thức con người. Chỉ cần chặt đứt một mắt xích là có thể vô hiệu hóa được cả dây xích để giải phóng cơ thể khỏi sự ràng buộc***

của những tâm lý tiêu cực. Do đó, những giấc ngủ trưa¹ ngắn khoảng 15 phút, một vài động tác căng giãn tối đa của yoga, một thời thiền ngắn khoảng 10 phút mỗi ngày... đều có thể giúp giải tỏa căng thẳng tâm lý hoặc ngăn chặn sự liên kết của những cảm xúc tiêu cực.

Để chặt đứt những mắt xích tiêu cực, có thể không phải chờ đến buổi tối hoặc đến cuối tuần, cũng không chiếm dụng bất cứ thời gian hoặc không gian riêng biệt nào, mỗi người có thể tạo nên tập quán tỉnh thức bằng cách thỉnh thoảng chỉ cần hướng sự chú ý của tâm thức vào một vài hơi thở của bản thân. **Hít vào đến bụng dưới, thở ra chậm trong khi từ từ buông lỏng toàn thân, chú trọng buông lỏng phần vai, hai cánh tay.** Chỉ cần một hay vài hơi thở mỗi lần. Có thể thở ở bất cứ nơi đâu, hầu như ở bất kỳ tư thế nào, ngay cả lúc đang làm việc. Thở sâu đến bụng dưới có tác dụng sinh khí tại Đan điền và tăng cường nội khí. Thư giãn cơ bắp sẽ thư giãn được thần kinh. Chú tâm vào hơi thở sẽ làm gián đoạn những cảm xúc âm tính; thì thở ra dài có thể tăng cường ức chế giao cảm. Do đó, **thỉnh thoảng chú tâm vào một vài hơi thở** là một phương pháp đơn giản nhưng đã vận dụng đồng bộ được nhiều cơ chế để điều hòa thần kinh giao cảm, giúp kiểm soát cảm xúc, giải tỏa stress và phục hồi sinh lực. Đối với những trường hợp bệnh mãn tính, cách thở này có tác dụng tăng cường chính khí, và thông qua sự tự điều chỉnh của hệ thần kinh trung ương, hoạt động khí hóa cũng như các hoạt động nội tiết, nội tạng sẽ dần dần được phục hồi để cơ thể vươn lên đẩy lùi bệnh tật.

¹ Kết quả của một nghiên cứu kéo dài 6 năm ở Hy Lạp trên 23.681 người từ 20 đến 86 tuổi cho thấy: những người ngủ trưa khoảng 30 phút mỗi ngày, ít nhất ba lần mỗi tuần, có tỉ lệ tử vong do bệnh tim thấp hơn 37% so với những đối tượng không ngủ trưa. Tiến sĩ Dimitrios Trichopoulos thuộc trường đại học Harvard khi nghiên cứu về những liên quan giữa thói quen ngủ trưa và tỷ lệ tử vong do bệnh tim cũng cho thấy tại các nước có số ca tử vong thấp thói quen ngủ trưa là khá phổ biến. Những nhà khoa học này cho rằng ngủ trưa giúp thư giãn, giảm stress và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Mới đây theo tin từ báo Telegraph, ngành dịch vụ công ở Đức đang phát động chương trình khuyến khích công chức nên ngủ trưa. Các giới chức ở Đức tin rằng sau giấc ngủ trưa công chức có khả năng tập trung và làm việc hiệu quả hơn.

Tự chữa stress bằng phương pháp không dùng thuốc

“Trong khi ở những người bình thường, đáp ứng chống trả hoặc bỏ chạy kéo theo sự kích hoạt và tăng tiết chất adrenaline, làm gia tăng nhịp tim và nguy cơ máu đông, thì ngược lại, những đáp ứng thư giãn sẽ làm giảm chuyển hóa, giảm nhịp tim, hạ thấp sóng não và cải thiện những triệu chứng của bệnh tim mạch.” (Cary Barbor)

Nhiều người trong chúng ta có thể dễ dàng có được những bữa ăn ngon, những giấc ngủ sâu, những phút giây thoải mái thả hồn theo tiếng nhạc, hoặc hòa mình vào thiên nhiên hùng vĩ. Tuy nhiên, không phải ai cũng được như vậy. Có người luôn bị căng thẳng bởi áp lực công việc. Có người bị ám ảnh bởi những ý tưởng sợ hãi, lo âu hay hận thù không dứt bỏ được. Cũng có người luôn có cảm giác khó chịu hoặc đau nhức ở nơi nào đó trong cơ thể mà bác sĩ không tìm ra được bất cứ tổn thương thực thể nào.

Trong cuộc sống hàng ngày không ai là không có những cảm xúc buồn, thương, giận, ghét... Tuy nhiên một hoặc nhiều cảm xúc này nếu được lặp đi lặp lại nhiều lần và lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh và dẫn đến bệnh tật. Những trường hợp này khoa học gọi là stress. Cụ thể, một xúc cảm stress có thể làm tăng nhịp tim, hơi thở gấp, toát mồ hôi và sự tăng tiết một số nội tiết tố. Tùy theo cơ địa của mỗi người, stress có thể gây ra nhiều triệu chứng khác nhau như mệt mỏi, hay cáu gắt, mất ngủ, nhức đầu, đau gáy, kém ăn, rối loạn kinh nguyệt... Thời gian đầu, những triệu chứng do stress gây ra chỉ là rối loạn thần kinh, rối loạn khí hóa. Lâu dài stress có thể gây ra những tổn thương thực sự như viêm xoang, loét dạ dày... Ngoài ra, stress còn làm giảm sức đề kháng của cơ thể nên có thể làm trầm trọng thêm các chứng bệnh đang tiềm ẩn và làm gia tăng nguy cơ các bệnh nhiễm trùng. Theo một nghiên cứu của Trung tâm Y khoa Phòng ngừa ở Atlanta Mỹ, những người dưới 60 tuổi có tính nóng nảy có nguy cơ bị tai biến mạch máu não cao hơn gấp ba lần so với những người bình thường. Ngược lại, việc hóa giải được stress sẽ tác động tốt đến quá trình điều trị các bệnh

mãn tính. Chẳng hạn, đối với các bệnh tim mạch, bà Cary Barbor, một chuyên gia điều trị tâm lý, cho biết “trong khi ở những người bình thường, **đáp ứng chống trả hoặc bỏ chạy** kéo theo sự kích hoạt và tăng tiết chất adrenaline, làm gia tăng nhịp tim và nguy cơ máu đông thì ngược lại, những **đáp ứng thư giãn** sẽ làm giảm chuyển hóa, giảm nhịp tim, hạ thấp sóng não và cải thiện những triệu chứng của bệnh tim mạch”².

Theo y học, stress luôn đi đôi với cuộc sống công nghiệp. Công nghiệp phát triển đã tạo ra nhiều nhu cầu mới và đa dạng, thúc đẩy con người phải suy nghĩ, lo toan và làm việc căng thẳng để gia tăng khả năng chiếm hữu và thỏa mãn nhu cầu. Cơ chế thị trường với mức độ cạnh tranh cao càng làm cho con người phải chật vật và toan tính nhiều hơn, dễ dẫn đến stress hơn.

Từ lâu, các nhà khoa học đã biết được sự liên quan chặt chẽ giữa hoạt động của hệ thần kinh và hoạt động cơ bắp. Khi tâm tư lo lắng hoặc tinh thần rối loạn thì hoạt động sinh lý, nội tạng bị xáo trộn và trương lực cơ bắp cũng gia tăng. Ngược lại, nếu điều hòa được trương lực cơ bắp thì thần kinh cũng sẽ được ổn định. Đặc biệt ở những người bị stress, suy nhược thần kinh hoặc mất ngủ lâu ngày, trương lực cơ bắp của những người này thường ở trong tình trạng căng cứng hơn bình thường, và chính điều này đã tác động nghịch trở lại làm rối loạn thêm hoạt động của hệ thần kinh.

Từ những phân tích trên, stress có thể được hóa giải bằng một phương pháp đơn giản qua sự phối hợp giữa việc kiểm soát hơi thở và việc day, ấn một số huyệt vị và vùng đặc trị của y học cổ truyền, nhằm đạt đến cả hai yêu cầu vừa thư giãn cơ bắp vừa điều hòa thần kinh giao cảm. Phương pháp được tiến hành tuần tự qua các động tác sau:

1. Vuốt ấm vành tai (1 và 1'): Dùng ngón tay trỏ và ngón tay cái vuốt dọc vành tai cùng bên từ trên xuống dưới. Vuốt chậm và nhẹ. Vuốt khoảng 21 lần. Những nghiên cứu của y học hiện đại và y học cổ truyền đều đưa đến những kết quả thống nhất về những vùng

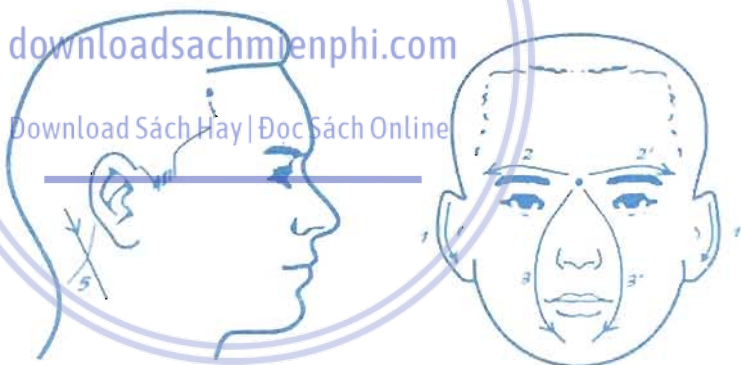
² Cary Barbor, “The Science of Meditation”, *Psychology Today* 34 (2001). Tr.58.

quy chiếu ở phần ngoài của cơ thể có liên quan với những cơ quan nội tạng nằm sâu ở bên trong. Một trong những vùng quy chiếu quan trọng với một hệ thống thần kinh dày đặc và tinh tế là vành tai, mà khi tác động vào có thể tái lập được cân bằng nội môi, điều hòa được hệ thần kinh trung ương. Do đó việc vuốt cho hai vành tai ấm lên có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, thúc đẩy khí huyết lưu thông và thư giãn toàn thân.

2. **Vuốt dọc xương chân mày (2 và 2')**: Dùng hai ngón tay trỏ và giữa vuốt từ đầu chân mày dọc theo xương chân mày ra đến chân tóc phía ngoài đuôi mắt. Vuốt chậm và nhẹ. Vuốt khoảng 21 lần. Vùng chân mày và cánh tay có những điểm phản xạ tương ứng nhau. Do đó động tác này tạo được sự thư giãn cơ bắp giữa vùng cánh tay và bàn tay. Hai bàn tay là hai bộ phận quy chiếu khác ứng với toàn cơ thể nên thư giãn được ở hai bàn tay sẽ ảnh hưởng đến thư giãn chung của toàn thân.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chú thích :

- • : Vị trí huyết Ấn đường
- 1 và 1' : Vị trí động tác 1
- 2 và 2' : Vị trí động tác 2
- 3 và 3' : Vị trí động tác 3
- 5 (và 5') : Vị trí động tác 5

3. **Vuốt dọc hai bên mũi (3 và 3')**: Dùng hai ngón trỏ của hai bàn tay vuốt cùng lúc hai bên mũi. Vuốt dọc từ điểm giữa hai chân mày (huyết Ấn đường) dài theo hai bên thân mũi qua khế miệng đến tận góc cằm. Vuốt chậm và nhẹ. Vuốt khoảng 21 lần. Theo học thuyết kinh lạc của y học cổ truyền, kinh Dương minh được phân bố dọc theo hai bên mũi và miệng, là một kinh đa khí, đa huyết có

chức năng quan trọng nhất trong phần "vệ khí" nên động tác này giúp khí huyết lưu thông ra bên ngoài, làm giãn mạch ngoại biên và điều hòa thần kinh giao cảm.

4. **Day ấn huyết Ấn đường:** Dùng ngón trỏ của bàn tay phải ấn nhẹ vào điểm giữa hai chân mày trong vài giây, day thành vòng tròn chung quanh điểm này khoảng 21 vòng. Khi tác động vào huyết Ấn đường, cơ thể sẽ tiết ra chất Endorphine nội sinh, có tác dụng làm giảm đau, giảm khí và an thần.
5. **Kích thích vùng sau đầu nghĩa:** Đặt nguyên hai bàn tay vào hai vùng gáy ở sau đầu, sát cạnh phía sau của tai. Vuốt nhẹ *từ trên xuống dưới*. Vuốt khoảng 21 lần. Động tác này vừa tác động vào hai kinh Túc Thiếu Dương Đờm và Túc Thái Dương Bàng Quang, vừa kích thích hai huyết An miên và Thiên trụ, có tác dụng chống khí nghịch, giải tỏa căng thẳng tâm lý và điều trị thần kinh suy nhược.
6. **Quan sát hơi thở:** Sau khi thực hành 5 động tác trên hãy ngồi thoải mái trên một cái ghế có chỗ tựa lưng, hai tay đặt nhẹ trên đùi hoặc nằm xuống nghỉ ở một nơi yên tĩnh, thoáng mát. Trong thời gian này hãy chú ý quan sát hơi thở bằng cách tập trung tư tưởng ở vùng bụng dưới, hoặc tại một điểm mà các nhà khí công hoặc đạo gia gọi là Đan điền (dưới rốn khoảng 3 phân). Lúc hít vào, bụng dưới hơi phồng lên. Lúc thở ra, bụng dưới hơi xẹp xuống. Thoạt đầu có thể bạn chưa quen với lời thở bụng. Điều này không ảnh hưởng gì. Nên nhớ là chúng ta cần thư giãn, nên không cần quan tâm đến hơi thở sâu hay cạn, nhiều hơi hay ít hơi. Chỉ cần thở nhẹ, thở bình thường là đủ. Điều quan trọng là phải chú ý quan sát bằng tất cả tâm ý để biết rõ là chúng ta đang hít vào hay đang thở ra thông qua chuyển động phồng lên hay xẹp xuống của làn da bụng:

Phồng lên (tôi đang hít vào) Xẹp xuống (tôi đang thở ra)

Phồng lên (tôi đang hít vào) Xẹp xuống (tôi đang thở ra)

Phồng lên (tôi đang hít vào) Xẹp xuống (tôi đang thở ra)

Đừng lo ngại khi tâm bạn tản mạn với các ý nghĩ khác nhau. Điều quan trọng là khi chợt nhớ chúng ta đang luyện tập để thư giãn thì tiếp tục tập trung tư tưởng quan sát lại chuyển động phồng lên xẹp xuống của cơ bụng.

Lưu ý

- Các đường kinh dương chuyển khí từ trên xuống dưới. Do đó, ở hai động tác số 3 và 5 chỉ vuốt từ trên xuống dưới thuận theo chiều đường kinh, vuốt từng vuốt một, mà không vuốt nghịch từ dưới lên trên.
- Chú tâm quan sát sự lên xuống của cơ bụng cũng như chú tâm vào việc thực hành từng động tác nêu trên là một phương pháp thay thế, để khi tập trung vào những ý niệm này ta sẽ không còn những cảm xúc âu lo hoặc căng thẳng trước đó.
- Chú tâm quan sát sự phồng lên, xẹp xuống ở bụng dưới còn tạo nên quán tính thở sâu của cơ thể, sẽ hữu ích cho việc dưỡng sinh, tăng cường sức khỏe.
- Theo y học cổ truyền, "**thần đầu, khí đó**". Do đó việc tập trung tư tưởng ở vùng bụng dưới còn làm cho ý và khí lưu chuyển về phía dưới của cơ thể, giúp giảm khí và làm nhẹ áp lực ở vùng đầu, não, dẫn đến thư giãn.
- Phần quan sát hơi thở có thể thực hành cùng lúc trong một lần tập tiếp sau các động tác từ 1 đến 5 hoặc cũng có thể tập riêng lẻ tùy theo ý thích và điều kiện thời gian của mỗi người.
- Tất cả 5 động tác đầu kéo dài khoảng vài phút. Nếu thực hành đúng, tập trung cao, sự thư giãn đồng bộ giữa cơ bắp và thần kinh sẽ xảy ra. Một số người có khả năng tập trung tốt có thể dần dần rơi vào giấc ngủ sau khoảng vài chục hơi thở ở giai đoạn quan sát hơi thở.

Những nghiên cứu về hiệu ứng stress của hai bác sĩ H.S. Liddell và A.V. Moore đã đưa đến kết luận: nếu những cảm xúc khó chịu có điều kiện ngất khoảng - **dù chỉ trong chốc lát** - tức không xảy ra liên tục, thì những cảm xúc này sẽ không dẫn đến bệnh tật³. Do đó việc thực hành thư giãn - **dù chỉ trong vài phút mỗi lần** - cũng sẽ rất hữu ích cho việc duy trì một điều kiện tâm lý tốt, dù hóa giải những căng thẳng do cuộc sống gây ra.

³ Tế Xuyên (dịch). Sống 365 ngày một năm. Khai Trí XB. Tr.48

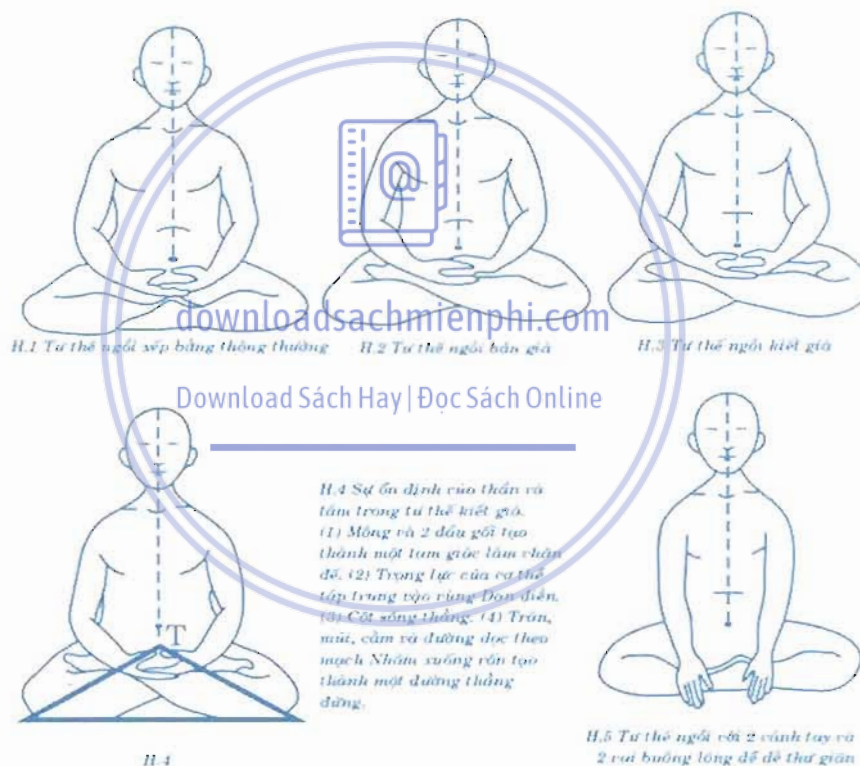
Ngồi thiền để nâng cao hiệu quả công tác và tăng cường sức khỏe

Ngày nay, thiền không chỉ có ở gia đình hay đạo viện. Nhiều công ty, xí nghiệp ở Hàn Quốc, Nhật Bản và một số nước Âu, Mỹ đã cho nhân viên thực hành giữa ca ngay tại văn phòng, hội trường. Khảo sát tại một công ty lớn ở phương Tây tổ chức cho nhân viên thực tập thiền hai lần mỗi ngày đã cho một kết quả rất khả quan. Sau 5 tháng, những nhân viên này đã “giảm bớt các tình trạng chán nản, thù hận hoặc căng thẳng, bớt cau có và mất đi các trạng thái bất ổn về sinh lý như cảm lạnh, đau đầu, mất ngủ”. Họ cho biết họ có thể “suy nghĩ, hồi tưởng và tổ chức tốt hơn”⁴.

Thử nhìn xuống một hồ nước. Khi mặt hồ yên tĩnh, trong xanh, ta dễ dàng nhìn rõ được mọi vật dưới đáy. Trái lại, khi làn nước gợn sóng, hình ảnh sẽ bị phản chiếu lệch lạc. Bộ não con người cũng giống như vậy. Khi tinh thần yên tĩnh, tập trung, tâm trí sẽ sáng suốt. Trái lại, khi có tạp niệm xen vào hoặc lúc lo âu căng thẳng, sự phán đoán sẽ kém chính xác. Sự căng thẳng sẽ làm mệt bộ não, cơ thể tiêu phí nhiều năng lượng mà việc giải quyết công việc lại kém hiệu quả. Một sinh viên thiếu tập trung sẽ khó tiếp thu bài giảng. Một công nhân đứng máy lơ đãng sẽ dễ mắc tai nạn lao động. Một nhà nghiên cứu mà tinh thần không ổn định sẽ khó có thể hoàn thành công trình của mình. Ngoài ra, trong điều kiện phát triển của nền văn minh công nghiệp với nhịp sống nhanh và tính cạnh tranh cao, con người luôn phải đối mặt với nhiều loại áp lực. Điều này dễ dẫn đến stress. Stress làm rối loạn hoạt động nội tiết và suy giảm hệ miễn dịch nên có thể dẫn đến nhiều bệnh tật khác nhau. Từ những thực tế này nhiều người đã tìm đến với **thiền**.

⁴ Nguyễn Tấn Trí. *Yoga, Hạnh phúc và Sức khỏe*. NXB TP HCM, 1992. Tr.120.

Nói một cách đơn giản, *thiền là những phương pháp giúp hình thành thói quen tập trung tư tưởng để làm tốt công việc mà chúng ta muốn làm và đang làm*. Đặc biệt, thiền giúp điều chỉnh lại tình trạng mất cân bằng giữa hưng phấn và ức chế của hệ thần kinh do quá trình sinh hoạt và làm việc căng thẳng gây ra, qua đó có thể điều hòa hoạt động nội tiết, nội tạng để cải thiện sức khỏe.



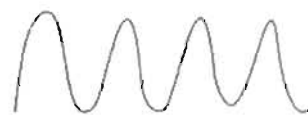
Có nhiều phương pháp thiền khác nhau, nhưng tựu trung vẫn là giúp người luyện tập có thể tập trung chú ý vào một điểm ở trong hoặc ngoài cơ thể, vào một đề tài, một hình ảnh hoặc một câu “chú” nhất định nhằm đưa cơ thể tiến dần vào tình trạng nhập tĩnh - khi tâm không còn bất cứ ý niệm nào. Sau đây là một phương pháp thiền đơn giản nhưng hiệu quả thông qua việc vận dụng những quy

luật khí hóa của y học truyền thống, phối hợp với những kỹ thuật thư giãn của khoa sinh lý thần kinh.

Các bước thông thường của một lần ngồi thiền



Sóng Beta nhanh và không đều ứng với điều kiện tâm lý nhiều tạp niệm



Sóng Alpha ổn định, nhịp chậm hơn và biên độ ngang rộng hơn biểu hiện nhiều năng lực hơn

Trước khi ngồi thiền, cần hoàn tất các công việc thường nhật trong ngày để tư tưởng khỏi vướng bận. Tắm rửa sạch sẽ, nói lỏng quần áo. Chọn một nơi yên tĩnh, thoáng mát, không có ruồi muỗi.

Có thể chọn tư thế ngồi xếp bằng thông thường (H.1), ngồi bán già (H.2) hoặc ngồi kiết già (H.3). Lưng thẳng, cằm hơi đưa vào để cột sống được thẳng. Đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên. Hai bàn tay buông lỏng, bàn tay này đặt trên bàn tay kia hoặc hai bàn tay đan chéo nhau, hai đầu ngón cái chạm nhau. Hai bàn tay cũng có thể đặt trên hai đùi, lòng bàn tay để ngửa, đầu ngón cái của mỗi bàn tay chạm nhẹ đầu ngón trỏ tạo thành ấn để gia tăng việc thu nhận thiên khí từ vùng đỉnh đầu. Lúc đầu, một số người có thể cảm thấy dễ thư giãn hơn nếu hai cánh tay và cả hai bàn tay đều buông lỏng dọc theo hai bên thân, thông xuống đến hai chân, đồng thời với hai phần vai cũng hạ thấp và buông xuôi (H.5).

Tư thế kiết già (thế hoa sen), đặc biệt thích hợp cho việc ngồi thiền: Ngồi xếp bằng tự nhiên, dùng hai bàn tay nắm bàn chân phải từ từ gấp chân lại và đặt bàn chân lên đùi trái, gót chân ép sát bụng, lòng bàn chân ngửa lên trời. Kế tiếp dùng hai bàn tay nắm bàn chân trái gấp lại, đặt bàn chân trái lên đùi phải, kéo nhẹ gót chân vào sát bụng, bàn chân ngửa lên trời.

Các đạo sư Yoga cho rằng vị thế khóa nhau của hai chân trong tư thế kiết già sẽ tạo sức ép lên hai luân xa ở dưới cùng của cơ thể, khiến dòng năng lượng có khuynh hướng đi lên để nuôi dưỡng các

trung tâm lực dọc theo cột sống và kiểm soát toàn bộ hệ thần kinh. Những thí nghiệm khoa học về Yoga cho thấy chỉ cần ngồi tư thế hoa sen, dù ta không cố gắng tập trung tư tưởng, vẫn có một sự thay đổi ở sóng não từ nhịp Beta khoảng 20 chu kỳ mỗi giây xuống nhịp Alpha khoảng 8 chu kỳ mỗi giây. Nhịp Alpha là tình trạng sóng não của một người đang trầm tĩnh và minh mẫn⁵. Điều này có nghĩa là tự thân tư thế kiết già đã có tác dụng làm êm dịu thần kinh, chưa kể đến những cố gắng khác của việc ngồi thiền.

Kết quả trên cũng phù hợp với những lý luận của y học cổ truyền khi biết rằng ở tư thế kiết già, xương mác ở cẳng chân trái đã tạo một sức ép khá mạnh lên đúng vị trí huyết Tam âm giao ở chân phải (huyết Tam âm giao ở chỗ lõm bờ sau xương chày, trên mắt cá chân trong khoảng 6cm). Như vậy, trong suốt thời gian ngồi kiết già, huyết Tam âm giao sẽ được kích thích liên tục. Tam âm giao là huyết giao hội của 3 đường kinh âm: Tý, Can và Thận nên tác động kích thích này sẽ có tác dụng “thông khí trệ”, “sơ tiết vùng hạ tiêu” và điều chỉnh những rối loạn nếu có ở những kinh và tạng có liên quan, đặc biệt là tác dụng “Dưỡng âm kiện Tý” và “Sơ Can ích Thận” mà các thầy thuốc châm cứu đều biết khi tác động vào huyết này. Những người có dấu hiệu căng thẳng thần kinh, những bệnh nhân “Âm hư hỏa vượng” hay gặp các cơn bốc hỏa về chiều và những phụ nữ đang ở tuổi mãn kinh sẽ dễ dàng cảm nhận được hiệu quả khi ngồi vào tư thế kiết già.

3. **Giảm các kích thích giác quan:** Một trong những yếu tố quan trọng để dễ nhập tĩnh là không bị các kích thích bên ngoài quấy nhiễu. Người xưa gọi là “bế ngũ quan”.

Trên thực tế, những quan sát qua điện não đồ cho thấy chỉ cần nhắm mắt để loại bỏ thị giác là đã giảm được 50% các kích thích từ bên ngoài. Do đó, nên nhắm mắt lúc ngồi thiền. Khi nhắm mắt chỉ cần khép hờ để bảo đảm không có sự căng cơ ở vùng mắt.

⁵ P.R.Sarkar. *Yoga, The way of Tantra*. Ananda Marga Publisher. Manila, Philippines. Tr.44.

4. **Giãn mềm cơ bắp:** Ngày nay, khoa học đã biết rất rõ tác động qua lại giữa hai yếu tố thần kinh và cơ. Khi thần kinh căng thẳng, trương lực cơ bắp cũng gia tăng. Ngược lại, nếu điều hòa trương lực cơ bắp ở mức thư giãn thì thần kinh cũng sẽ được ổn định. Chúng ta dễ dàng nhận thấy điều này khi quan sát một người đang giận dữ. Khi tức giận, gân cổ nổi lên, cơ bắp căng cứng, bàn tay nắm chặt...; đó là lúc thần kinh quá căng thẳng. Ngược lại, hãy nhìn một người đang ngồi ngủ gật trên xe. Lúc người này thiếp đi là lúc thần kinh ở mức thư giãn, tâm không còn ghi nhận ý niệm gì cụ thể và cơ bắp cũng giãn mềm nên đầu dễ dàng ngoẹo sang một bên. Vì vậy, trong quá trình hành thiền, việc chủ động giãn mềm cơ bắp sẽ thúc đẩy nhanh quá trình thư giãn, nhập tĩnh.

Trên thực tế, chỉ cần quan tâm giãn mềm cơ mặt và cơ bàn tay là đủ. Điều này căn cứ vào hai quy luật: Thứ nhất, mặt và hai bàn tay là những vùng phản chiếu có các điểm tương ứng với toàn bộ cơ thể, do đó nếu thư giãn được vùng mặt hay hai bàn tay sẽ thư giãn được toàn thân. Thứ hai, theo học thuyết Paplov, khi tập trung gây ức chế thần kinh một vùng hoặc một điểm ở vỏ não (qua hiệu ứng thư giãn) thì sự ức chế này sẽ lan tỏa gây ức chế toàn bộ vỏ não.

5. **Tập trung tâm ý:** Đây là giai đoạn chính của buổi hành thiền. Như đã nói ở phần trên, thiền chính là sự tập trung tư tưởng vào một điểm hoặc một đề mục duy nhất để dần dần đạt đến tình trạng trống rỗng, không còn vướng mắc vào bất cứ một ý niệm nào. Để thư giãn thần kinh hoặc để chữa bệnh, chỉ cần duy trì tình trạng tập trung vào điểm hoặc vào đề mục tập trung trong một thời gian nhất định là đủ. Điều quan trọng là nên tập đều đặn hàng ngày, mỗi ngày một hoặc hai lần. Lúc đầu, ngồi khoảng 10 hay 15 phút mỗi lần, dần dần tăng lên. Sau một thời gian, khi nào bộ đã ghi nhận thói quen thiền thì việc ngồi vào tư thế, nhắm mắt, việc đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên hoặc ám thị giãn mềm cơ bắp sẽ hình thành nên những phản xạ có điều kiện để đưa người tập vào trạng thái nhập tĩnh. Về điểm để tập trung tư tưởng, một vị trí ở vùng bụng dưới mà nhiều trường phái thường chọn làm điểm tập trung khi ngồi thiền là huyệt Đan điền, cách dưới rốn khoảng 3cm. Nên tập trung vào điểm này vì nhiều lẽ. Theo y học cổ truyền,

“thần đầu khí đở”. Do đó, khi tập trung vào một điểm ở vùng dưới cơ thể thì khí và huyết sẽ lưu chuyển về phía dưới, làm nhẹ áp lực ở vùng đầu, dễ dẫn đến nhập tĩnh. Đan điền còn gọi là Khí hải hay Khí huyết, ngụ ý là nơi “luyện thuốc”, là “bể chứa khí”. Đan điền là một huyết quan trọng trong việc luyện dưỡng sinh của các đạo sĩ, các nhà khí công. Có nhiều trường phái khác nhau và việc tu luyện rất phức tạp. Tuy nhiên, các công phu của đạo gia nói chung và việc phát sinh nội khí để chữa bệnh nói riêng đều dựa vào bí quyết “*hồi quang nội thị*” hoặc “*ngưng thần nhập khí huyết*”. Tâm không duyên ra ngoài, hướng đôi mắt vào trong gọi là hồi quang, tập trung thần vào bên trong cơ thể gọi là nội thị. Ngưng thần nhập khí huyết chính là tập trung tâm ý tại Đan điền để phát sinh nội khí. Lâu dần chân khí được sung mãn sẽ khai thông các kinh lạc bế tắc hoặc bồi bổ cho ngũ tạng để tăng cường sức khỏe.

Một số người tâm dễ xao động có thể cần một phương pháp kiểm soát tâm chặt chẽ hơn. Trường hợp này, nên kết hợp quan sát hơi thở với việc tập trung tại Đan điền bằng cách quan sát sự phồng lên và xẹp xuống tại bụng dưới. Lúc hít vào bụng dưới hơi phồng lên, lúc thở ra bụng dưới hơi xẹp xuống. Chỉ cần thở bình thường, không cần quan tâm đến thở sâu hay thở cạn, đều hay không đều. Điều quan trọng ở đây là tập trung quan sát để **biết rõ** ta đang hít vào hay đang thở ra thông qua chuyển động phồng lên hay xẹp xuống ở bụng dưới. Trong ngôn ngữ thiền, điều này thường được gọi là **tĩnh thức**. **Tĩnh thức** hay giữ gìn **chánh niệm** hàm nghĩa quan sát để biết rõ mà không phê phán, không can thiệp. Chẳng hạn, ở đây là quan sát để biết **tôi đang hít vào** (khi bụng dưới hơi phồng lên) hoặc **tôi đang thở ra** (khi bụng dưới đang xẹp xuống). Sở dĩ chọn quan sát hơi thở ở bụng dưới mà không phải ở đầu mũi hoặc ở ngực là nhằm tạo quán tính thở sâu kết hợp với việc phát sinh nội khí ở Đan điền như đã dẫn ở phần trên. Tỉnh thoảng sẽ có những lúc tâm bị phân tán, các tạp niệm xen vào. Điều này là bình thường. Chỉ cần khi nhớ ra hãy tập trung trở lại Đan điền hoặc tiếp tục quan sát hơi thở vào ra là đủ. Lâu dần, những tạp niệm sẽ bớt đi, thời gian tập trung sẽ dài hơn, hơi thở sẽ đều, chậm và nhẹ

hơn, cho đến lúc không còn ý niệm và quên luôn cả hơi thở⁶. Nếu thường xuyên đạt đến tình trạng này, có nghĩa người tập đã tiến được một bước rất dài. Hành thiền không chỉ để giữ gìn sức khỏe mà còn giúp tăng cường khả năng suy nghĩ, phát triển lòng tự tin và tính lạc quan để thích ứng với những điều kiện khách quan của môi trường và hoàn cảnh.

6. Ngồi thiền bao lâu là đủ? Về mặt tâm linh, thiền là quá trình phản quán để an định nội tâm và tiến đến sự hòa hợp với trí tuệ siêu việt của vũ trụ, vạn vật, mà người xưa thường gọi là **Thiền nhân hợp nhất**. Để đạt được mục đích cuối cùng này, đôi khi hành giả cần phải có căn cơ và một quá trình tập luyện lâu dài. Tuy nhiên, để giúp kiểm soát cảm xúc và cải thiện sức khỏe, không nhất thiết phải tốn nhiều thời gian. Về điều này, Cary Barbor, một chuyên gia điều trị tâm lý đã viết "*Nhiều thí nghiệm gần đây đã chứng tỏ rằng chỉ cần những thời gian thiền đều đặn hàng ngày khoảng 10 phút mỗi lần cũng đủ gây ra những thay đổi đáng phân khởi nơi cơ thể con người. Nghiên cứu cho thấy những đối tượng ngồi thiền với thời gian ngắn này cũng làm gia tăng sóng Alpha (sóng não chỉ sự thư giãn cơ bắp và sự thoải mái về tâm lý) và giảm bớt tình trạng lo âu, trầm uất*"⁷.
7. Xả thiền: Sau khi ngồi thiền, trước khi đứng dậy cần làm một số động tác để cơ thể hết tê mỏi và khí huyết lưu thông bình thường. Từ từ buông thông hai chân, xoay người qua lại nhiều lần, xoay ở vùng hông và vùng cổ. Dùng hai tay vuốt nhẹ hai bên sống mũi từ đầu mũi xuống chót cằm, vuốt ấm vành tai. Xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho ấm rồi áp vào mắt. Dùng hai bàn tay xoa bóp dọc

⁶ Phát Giáo phân chia mức độ đặc định ra làm bốn bậc từ thấp đến cao. Sơ thiền ứng với giai đoạn sóng não 4 c/s (Theta). Nhị thiền và tam thiền sóng não từ 2 đến 3 c/s (Delta) và cuối cùng từ thiền còn gọi là Đại Định khi sóng não chỉ còn 1 c/s thậm chí không ghi nhận được.

⁷ Stephanie Clemant, Ph.D. *Meditation for Beginners*. Llewellyn Publications, USA, 2003. Tr.76.

theo hai chân, từ đùi dài xuống bàn chân. Xoa ấm hai lòng bàn chân.

Việc xả thiền tùy thuộc vào mỗi buổi thiền. Nếu chỉ thiền khoảng 15 phút hoặc khi có công việc cần đứng lên gấp thì chỉ cần co duỗi hai chân và xoay người, hoặc lắc cổ qua lại nhiều lần là đủ.

Ngồi thiền có gây nguy hiểm gì không?

Một vấn đề cuối cùng mà những người mới tập thiền thường thắc mắc là liệu ngồi thiền có gây nguy hiểm gì không? Câu trả lời sẽ tùy thuộc vào phương pháp và động cơ của việc ngồi thiền. Một số phương pháp thiền có phối hợp với vận khí hoặc có sự hỗ trợ khai mở một số trung tâm lực trong cơ thể nhằm thúc đẩy nhanh quá trình sinh khí và gia tăng nội lực. Các phương pháp này có thể gây những nguy hiểm đi kèm nếu người tập thiếu những kiến thức về khí công, về y học truyền thống, hoặc không có đạo sư hướng dẫn để vận dụng và kiểm soát kịp thời nguồn năng lực mới phát sinh. Trái lại, nếu ngồi thiền để đạt đến sự tĩnh lặng trong tâm trí, để thư giãn thần kinh và tăng cường sức khỏe, không vận khí, không bám víu vào bất cứ ảo giác, âm thanh hoặc hình ảnh nào thì không có gì nguy hiểm.

Ý nghĩa khoa học của tư thế kiết già

“Các vị Tỳ kheo thường đến những nơi vắng vẻ, dưới gốc cây hoặc trong nhà vắng để kiết già phu tọa, chánh thân nhiếp niệm, điều hòa hơi thở, quán niệm tư duy.” (Trường Bộ Đại Niệm Xứ Kinh (Mahasatipatthana Sutta))



[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://download.sachmienphi.com)

Thiền là một nét đặc sắc của truyền thống văn hóa Phật giáo. Nói chung, thiền là những hình thức tập trung tư tưởng để điều hòa cảm xúc, hòa hợp thân và tâm, nâng cao tâm thức để thể nhập vào chân tánh thanh tịnh. Điều cơ bản nhất của quá trình hành thiền là luôn tỉnh giác, quan sát, để biết được điều gì đang xảy ra nơi thân và tâm. Tuy nhiên, do nghiệp lực thôi thúc hoặc do áp lực của cuộc sống hiện đại, việc gìn giữ chánh niệm trong cả bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi, thường không dễ dàng. Do đó, hành giả tu trì thiền định cần một số những điều kiện trợ duyên. Bên cạnh việc tuân thủ giới quy và duy trì một chế độ ăn uống, sinh hoạt và giao tiếp thích hợp, thì việc dành ra những thời khắc nhất định trong ngày để thực hành tọa thiền với tư thế kiết già cũng là một trợ duyên có nhiều ý nghĩa.

Sự “thường tọa” được khuyến khích trong Thập Nhị Đầu Đà Kinh như sau “Trong bốn uy nghi hàng ngày, ngồi được xem là phương tiện thuận lợi nhất trong các phương pháp tu hành. Ăn uống những vật dễ tiêu hóa, giữ gìn hơi thở điều hòa. Đại sư cầu đạo chưa

thành, giấc thiền nào thường khuấy động cướp mất tất cả công đức trí huệ. Đi đứng tâm động khó trừ, nằm hôn trầm dễ khởi. Vì thế người tu hành phải thực hành theo phương pháp thường tọa”.

Cụ thể hơn, Đại Trí Độ Luận (quyển 7) rất tán thán về cách ngồi kiết già: “Trong các cách ngồi, phương pháp kiết già phu tọa rất an ổn, vững chắc và ít mệt nhọc. Đó là cách ngồi của người tọa thiền, tay chân nhiếp trì, tâm không tán loạn. Ngồi là món an ổn nhất trong bốn oai nghi cử động hàng ngày. Tọa thiền là cách ngồi để đạt đạo. Ma vương thấy cách ngồi ấy đều sanh tâm lo sợ. Đây là cách ngồi của người xuất gia. Ngồi kiết già phu tọa dưới gốc cây, mọi người trông thấy đều sinh lòng hoan hỉ. Người đạo sĩ ấy nhất định sẽ đắc đạo”.

Về mặt khoa học, những thí nghiệm về yoga⁸ cho thấy chỉ cần ngồi vào tư thế kiết già, dù ta không cố gắng tập trung tư tưởng vẫn có một sự thay đổi sóng não từ nhịp Beta khoảng 20 chu kỳ/giây xuống nhịp Alpha khoảng 8 chu kỳ/giây. Nhịp Alpha là sóng não của một người đang trầm tĩnh và minh mẫn, tâm lý ổn định. Điều này có nghĩa là tư thân *tư thế kiết già* đã có công năng làm êm dịu thần kinh, một yếu tố quan trọng để dẫn dắt người tập dễ đi đến tình trạng thư giãn, nhập tĩnh.

Kết quả trên cũng phù hợp với những lý luận và thực tế lâm sàng của y học châm cứu cổ truyền về huyết Tam âm giao khi biết rằng ở *tư thế kiết già xương mác của một chân đã tạo một sức ép khá mạnh lên đúng vị trí huyết Tam âm giao của chân còn lại*. Điều này có nghĩa là trong suốt thời gian ngồi kiết già, huyết Tam âm giao liên tục được kích hoạt. Ở những người thường ngồi tư thế này, sức ép tạo ra một dấu ấn trên mặt da tại vùng huyết Trùng phong giống như một vết thương cũ đã lành. Huyết Tam âm giao ở chỗ lõm bờ sau xương chày. Đối với người có tầm vóc trung bình, huyết ở trên mặt cá chân khoảng 6cm đến 6.5cm. Được gọi là Tam âm giao vì huyết là điểm giao hội của ba đường kinh âm: Túc thái âm

⁸ P.R. Sarkar. *The Way of Tantra*. Ananda Marga Publisher, Manila, Philippines. Tr 44.

Tỳ, Túc thiếu âm Thận và Túc quyết âm Can. Theo quan niệm chỉnh thể của y học phương Đông, một tạng hoặc một phủ khi phát sinh bệnh biến sẽ có biểu hiện trên đường tuần hành của đường kinh đi qua nó. Ngược lại ta cũng có thể thông qua những huyết vị trên đường kinh để điều chỉnh những rối loạn bệnh lý của các tạng phủ bên trong. Ở đây, Can Thận chủ hạ tiêu, Tỳ chủ trung tiêu. Do đó khi tác động vào huyết Tam âm giao ta có thể điều chỉnh toàn bộ quá trình chuyển hóa, hấp thu và bài tiết ở khu vực này. Đặc biệt là tác dụng “*duỡng Âm kiện Tỳ*” và “*sơ tiết Can khí*” của huyết. Tác dụng này giúp tái lập cân bằng nội tiết, nội tạng và điều hòa thần kinh giao cảm. Chính điều này giúp an định cả thân và tâm trong quá trình hành thiền.

Việc kích hoạt vào huyết Tam âm giao của tư thế kiết già còn làm sáng tỏ thêm một nghi vấn khác. Đó là ở tư thế này chân hữu chông lên chân tả hay ngược lại, chân tả phải chông lên chân hữu? Trong Tu Thiền Yếu Quyết, ngài Phật Đà Ba Lợi (Buddha Pali) giải thích về kiết già: “*Ở Bắc Ấn độ, kiết già phu tọa là cách ngồi chân tả chông lên chân hữu và chân hữu treo lên chân tả*”. Tuy nhiên ở một số kinh, tạng khác, chẳng hạn trong Thiền Thai Chi Quán của ngài Trí Khải Đại sư thì “*Kiết già phu tọa là cách ngồi chông chân hữu lên chân tả và treo chân tả lên chân hữu*”.

Trên thực tế, hệ thống kinh lạc ở hai bên thân thể, bên phải và bên trái có tính tương đồng và đối xứng với nhau. Do đó dù ngồi cách nào thì một trong hai huyết, hoặc Tam âm giao phải hoặc Tam âm giao trái sẽ được tác động. Hơn nữa, Tam âm giao là một trong số rất ít các huyết vị có tính tự điều chỉnh⁹ rất cao. Dù kích thích vào huyết theo cách nào, lâu hay mau, bên phải hay bên trái thì hiệu ứng mang lại vẫn là cái thiện, là điều chỉnh để tiến đến

⁹ *Thí dụ về tính tự điều chỉnh của huyết: trong châm cứu hoặc bấm huyết chữa bệnh, các thầy thuốc có thể áp dụng cùng một hình thức kích thích vào một huyết Tam âm giao để điều trị những triệu chứng khác nhau hoặc thậm chí đối kháng nhau như đau bụng kinh, bế kinh, rong kinh, băng huyết. Chính tính tự điều chỉnh của huyết sẽ đảm nhận vai trò điều tiết để đạt đến hiệu quả chữa bệnh.*

hòa hợp và cân bằng. Do đó, tùy theo sở thích hoặc thói quen của mỗi người, cả hai cách ngồi trên đều mang lại kết quả tốt đẹp cho việc hành thiền.

Thiền là một phương pháp tự chữa bệnh

Trong thời đại ngày nay, để tồn tại và phát triển trước một cuộc sống nhiều thách thức và một môi trường luôn thay đổi, con người phải đối mặt với nhiều áp lực tâm lý. Chính những yếu tố gây stress đã ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Stress có thể làm rối loạn tiêu hóa, tim mạch, sinh dục, rối loạn nội tiết, làm suy giảm khả năng miễn dịch và dẫn đến nhiều chứng bệnh nghiêm trọng. Trong những trường hợp này, thiền là một liệu pháp đối trị trực tiếp và hữu hiệu. Hành thiền không những có thể giải tỏa những cảm xúc âm tính, cải thiện hành vi, mà còn giúp tăng cường nội khí, nâng cao sức đề kháng và sự thích nghi của cơ thể đối với môi trường.

Nguồn gốc của thiền

Từ thiền của Việt Nam hay Zen của Nhật Bản đều được phiên âm từ “Ch’an” của Trung Hoa. Những chữ này đều xuất phát từ chữ Dhyana, có nguồn gốc ở bộ kinh Áo Nghĩa Thư¹⁰ (Upanishad). Đây là một bộ kinh thuộc triết học Bà la môn đã có từ thời thượng cổ ở Ấn Độ. Theo tư tưởng Ấn Độ, phàm muốn hiểu được chân tướng của một sự vật ta phải hòa mình làm một với sự vật đó. Thiền là quá trình tập trung tư tưởng, lặng lẽ suy tư, không để ngoại cảnh chi phối, là quá trình đồng nhất hóa với sự vật để hiểu được bản chất của nó. Thiền nguyên là một hình thức tu trì của những tông phái triết học ở Ấn Độ. Sau khi Phật giáo ra đời, khoảng năm 520, Thiền được Bồ đề Đạt ma, một du tăng của Phật giáo truyền sang Trung Hoa. Bồ đề Đạt ma nguyên là một tu sĩ thuộc Bà la môn giáo. Từ đây Thiền thuần lý và triết học của Ấn Độ đã được giáo lý

¹⁰ Đoàn Văn An. Triết học Zen. NXB Đông Phương, 1963. Tr 25

Phật giáo bổ sung và phát triển cả về nội dung lý luận lẫn phương pháp thực hành trong bối cảnh của truyền thống đạo học nguyên thủy của Trung Hoa. Sau đó, khi du nhập vào Nhật Bản, Thiền lại được hòa trộn với tinh thần lễ giáo và nghệ thuật của Nhật Bản. Như vậy, Thiền được phổ biến sau này ở các nước châu Á đã hội tụ nhiều nét văn hóa đặc sắc của phương Đông. Đến khoảng đầu thế kỷ thứ XX, do công của một giáo sư người Nhật, ông D.T. Suzuki, Thiền được giới thiệu sang các nước Anh, Pháp, Đức. Vào giai đoạn này, sau những cuộc cách mạng khoa học kỹ thuật, văn minh nhân loại đã tiến thêm nhiều bước mới. Đời sống vật chất không ngừng được nâng lên nhưng tâm hồn con người dường như lại thêm lo âu, bất an hoặc cô đơn, trống rỗng. Thiền đã có mặt kịp lúc để lấp bớt khoảng trống này. Dưới cái nhìn duy lý và thực tiễn của người phương Tây, Thiền đã nhanh chóng được tiếp nhận và quảng bá rộng rãi như là một hình thức giáo dục đạo đức và tâm linh. Vượt qua khỏi ranh giới của tôn giáo, sự hợp nhất giữa thân và tâm của Thiền giúp giải quyết những vấn đề do tâm lý gây ra và là phương pháp chữa trị cho nhiều chứng bệnh của xã hội hiện đại để mang lại hạnh phúc và sức khỏe cho con người. Cùng trong thời gian này, Tổ chức Y tế Thế giới đã đánh giá lại ý nghĩa của từ sức khỏe¹¹ ***“Sức khỏe là sự thoải mái hoàn toàn về các mặt thể chất, tâm thần và xã hội chứ không phải chỉ là tình trạng không bệnh tật”***. Có lẽ vì những lý do này, khi chuyển ngữ sang phương Tây, người ta đã dùng từ “Meditation” để dịch từ Zen. “Meditation” có cùng ngữ căn “Mederi”¹² với từ “Medicine” với hàm ý là một phương pháp chữa bệnh.

Thiền là liệu pháp đối trị của những chứng bệnh tâm thể

Đối với y học phương Tây, tác nhân tâm lý được xem là một yếu tố gây bệnh chỉ được Cullen nói đến vào khoảng năm 1776 với tên gọi là “rối loạn thần kinh chức năng”. Sau đó, năm 1936, giáo sư Hens Selye, người sáng lập viện chống stress ở Montreal, Canada, đã

¹¹ D. 2, Tuyên ngôn ALMA ATA (1979).

¹² Webster's Collegiate Dictionary, 10th Edition

chính thức dùng thuật ngữ stress **để chỉ những phản ứng của cơ thể đối với những yếu tố gây khó chịu trong môi trường sống**. Sớm hơn nhiều so với phương Tây, trên cơ sở những lý luận về khí và khí hóa, lại là những người có khuynh hướng duy tâm, thường hướng nội và phản quán, các nhà y gia cổ đại của phương Đông đã sớm nhận ra ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực lên sức khỏe của con người. Hàng ngàn năm trước, sách Nội kinh đã ghi nhận “*bách bệnh giai sinh vu khí*”. Người xưa cho rằng những cảm xúc thái quá sẽ làm rối loạn khí hóa của những tạng phủ tương ứng và qua mối quan hệ sinh khắc sẽ dẫn đến sự mất quân bình của cả hệ thống. Do đó, những rối loạn này chính là nguyên nhân của những bệnh về nội thương. Ví dụ những người quá suy tư căng thẳng thường ăn uống kém ngon, dễ rối loạn tiêu hóa. Điều này xảy ra vì sự suy tư quá độ làm ảnh hưởng đến khí hóa của Tỳ Vị vì “*Tư thương Tỳ*”. Hơn nữa, sự căng thẳng lâu ngày làm Can khí uất kết có thể dẫn đến loét dạ dày, tá tràng, triệu chứng mà Đông y thường gọi là “*Can phạm Vị*”. Đôi khi những rối loạn khí hóa do cảm xúc có thể gây ra những triệu chứng bệnh lý có thể thấy được ngay. Thử quan sát một người đang bộc phát cơn tức giận. Toàn thân nóng lên, mồ hôi vã ra, nhịp tim tăng, hơi thở gấp, các cơ bắp như căng lên. Ở một số người khác cơn nóng giận có thể làm cho toàn thân ngứa ngáy, đau thắt ở ngực hoặc như bị bóp chặt ở bao tử. Đó là một trường hợp điển hình về rối loạn khí hóa do cảm xúc. Trong trường hợp nêu trên, Đông y cho rằng “*Nộ thương Can*”, sự tức giận đã làm cho Can khí nghịch hành, dẫn đến các triệu chứng Can Đờm hỏa thịnh, thuộc Dương chứng. Trên thực tế, nếu bản thân không có các bệnh thực thể gì khác, chúng ta chỉ cần thực hành thư giãn để *sơ tiết Can khí* hoặc chú tâm quan sát hơi thở vào và ra để đạt đến *tâm bình, khí hòa*, hoặc chuyển tâm nghĩ đến một sự kiện vui vẻ đã xảy ra trong đời, để *khí của mẹ* là Can Mộc được tiết bớt sang cho con là Tâm Hỏa (sự vui vẻ thuộc Tâm Hỏa và Mộc sinh Hỏa) thì các triệu chứng trên sẽ tự biến mất. Đó là ví dụ về những cách kiểm soát cảm xúc để làm chủ bản thân.

Trong thời đại ngày nay, đề tồn tại và phát triển trước một cuộc sống nhiều thách thức và một môi trường luôn thay đổi, con người

phải đối mặt với nhiều áp lực tâm lý. Chính những yếu tố gây stress là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Stress có thể làm rối loạn tiêu hóa, tim mạch, rối loạn nội tiết, làm suy giảm khả năng miễn dịch khiến cơ thể dễ bị bệnh tật tấn công hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đang tiềm tàng. Trong những trường hợp này, việc giải tỏa stress, điều hòa được cảm xúc phải được ưu tiên hàng đầu. Nói chung, thư giãn hay căng thẳng, tập trung tư tưởng vào một sự kiện này hay chuyển sang một sự kiện khác là khả năng tự nhiên ở mỗi người. Tuy nhiên, ở một số trường hợp bệnh lý, khi hệ thần kinh đã quá tải, đã vượt quá giới hạn để tự hồi phục, tự điều chỉnh, thì người bệnh cần một quá trình luyện tập hoặc điều trị. Trong những trường hợp này, thiền là một liệu pháp đối trị trực tiếp và hữu hiệu. Ông Herbert Benson, giáo sư đại học Harvard, người sáng lập Viện Y học Tâm thể ở Boston (Mind-Body Medical Institute) cho biết ***“từ 60% đến 80% số lượng bệnh nhân đến khám ở các phòng mạch đều có liên quan đến stress. Các ca bệnh này đáp ứng rất kém đối với thuốc và phẫu thuật nhưng lại rất tốt đối với các liệu pháp tiếp cận tâm thể”***. Ông cho rằng các liệu pháp thư giãn và thiền làm giảm sự căng cơ, giúp giải tỏa những tình trạng lo âu, sợ hãi, bất an, dễ bị kích thích, và đặc biệt là làm giảm hoạt hóa các nội tiết tố stress.

Hiện nay có một phương pháp thiền đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường đại học y ở phương Tây, kể cả một số trường đại học lớn ở Mỹ như UMass, Stanford, Duke, Virginia, San Francisco,. Đó là MBSR. MBSR là những chữ viết tắt của thuật ngữ ***“Mindfulness Based Stress Reduction”***, tạm dịch là ***“giảm stress dựa trên sự tỉnh giác”***. MBSR được xem là một liệu pháp bổ sung giúp điều chỉnh tinh thần, cảm xúc và cải thiện sức khỏe. Đây là một kỹ thuật thiền định nhằm phát triển chánh niệm, tức khả năng nhận biết điều gì đang xảy ra nơi thân hoặc tâm, qua đó có thể làm chủ được bản thân và điều hòa cảm xúc. MBSR đã được giáo sư Jon Kabat - Zinn khởi xướng đưa vào thực hành lâm sàng từ đầu những năm 1970.

Hiện nay Trung tâm Y học và Giáo dục Tỉnh giác CFM¹³ (the Center For Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) thuộc trường Đại học Y Massachusetts (UMASS), được xem là cơ sở y tế lớn nhất và lâu đời nhất ở Mỹ trong lĩnh vực quảng bá, giáo dục và điều trị bằng MBSR. Một liệu trình MBSR tiêu chuẩn kéo dài khoảng tám tuần lễ. Chương trình gồm hai phần. Phần huấn luyện tại lớp mỗi tuần một lần, mỗi lần một buổi từ hai giờ đến hai giờ rưỡi. Riêng lần cuối cùng thường được tổ chức vào cuối tuần và kéo dài khoảng bảy hoặc tám giờ. Phần tự thực hành tại nhà khoảng một giờ mỗi ngày. Cho đến nay, hàng chục ngàn người đã được hưởng lợi từ chương trình huấn luyện và điều trị này. Kết quả cho thấy MBSR giúp điều trị những bệnh về tim mạch, các chứng đau nhức mãn tính, rối loạn chức năng, dạ dày, ruột, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp, mất ngủ, âu lo, hoảng loạn,... Hiện nay, trên thế giới đã có hơn 200 bệnh viện hoặc cơ sở y tế có thực hành điều trị bằng MBSR¹⁴.

Thiền là một liệu pháp chỉnh thể

Thiền là một truyền thống văn hóa đặc sắc của phương Đông. Do đó liệu pháp thiền cũng phản ánh đầy đủ tính chất “*chỉnh thể*” và “*Trời người hợp nhất*” của nền y học cổ truyền. Chỉnh thể hay nhất thể (holistic) là quan điểm xem con người là một tổng thể hợp nhất. Mỗi triệu chứng, mỗi bộ phận đều phải được xem xét và điều chỉnh trong mối tương quan chung nhằm mang lại sự cân bằng và hài hòa cho cả tổng thể. Chẳng hạn, ở một bệnh nhân loét dạ dày, liệu pháp chỉnh thể sẽ lưu ý giải quyết tình trạng thấp nhiệt ở dạ dày hoặc căng thẳng tâm lý trong sinh hoạt để cải thiện khí hóa ở Tỳ vị, hơn là cố tìm một loại kháng sinh để tiêu diệt vi khuẩn gây loét. Ở những chứng viêm mũi mãn tính, Đông y cho rằng do Âm hư gây ra Hỏa vượng. Do đó cách chữa phải đặt nặng việc bổ thận để nạp khí, bổ Âm phải tăng Dương, thay vì chỉ dùng những chất hàn lạnh để trừ *hư* Hỏa. Dù *hư* Hỏa có tạm được khống chế nhưng

¹³ www.umassmed.edu

¹⁴ Jon Kabat-Zinn. *Mindful Yoga*. www.steveshealyphd.com

nếu làm trầm trọng thêm sự mất quân bình Âm Dương hoặc suy sụp thêm sức đề kháng thì bệnh không thể dứt được... Nói chung, theo quan điểm này thì sự nâng cao chính khí và sự hài hòa bên trong mới chính là nguồn gốc của sức khỏe. Chứng nào mà sự hài hòa còn chưa đạt được hoặc sức miễn dịch chưa được cải thiện thì sự cứu chữa chỉ là cục bộ hoặc tạm thời và sự biến mất của một triệu chứng sẽ có thể gây ra một triệu chứng khác ở một tổ chức khác. Do đó, với ý nghĩa hòa hợp hay hợp nhất giữa các tổ chức trong cơ thể, hợp nhất giữa thân và tâm và cuối cùng là giữa con người và vũ trụ, thiền là đỉnh cao của liệu pháp chỉnh thể và cũng là chỗ gặp nhau giữa y học và các nền học thuật khác của phương Đông. Giống như những nhà khí công, những người hành trì thiền lâu năm có định lực cao, trình độ khí hóa được nâng lên, có thể dùng năng lực thiền để hóa giải bệnh tật hoặc chữa bệnh cho người khác. Về mặt thần kinh, thông qua quá trình thư giãn và nội quán, thiền duy trì trạng thái yên tĩnh của đại não, có thể điều hòa thần kinh giao cảm và phó giao cảm, từ đó giúp cơ thể tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương. Đây cũng là một cơ chế mang tính chỉnh thể vì sự hài hòa và hoàn thiện của hệ thần kinh sẽ tác động trở lại để điều hòa hoạt động nội tiết, nội tạng, tái lập tình trạng khí hóa bình thường để phục hồi sức khỏe. Cũng vì lý do này, những liệu pháp thư giãn và thiền không chỉ có hiệu quả trên những bệnh tâm thể, mà còn thông qua việc nâng cao sức miễn dịch và cải thiện lưu thông khí huyết để phục hồi dần những cơ quan đã bị tổn thương.

Nói chung trong quá trình hành Thiền, “*thần tĩnh tức âm sinh*”, tâm không duyên ra ngoài sẽ giữ được khí, ngưng thần định ý tại Đan điền sẽ gia tăng chân khí. Do đó công năng dưỡng âm tồn thần và nâng cao chính khí của tọa thiền hoàn toàn phù hợp với tình thần “*nhĩếp sinh*” của Nội kinh, có thể chữa được bệnh, tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và giúp gia tăng sự thích nghi của cơ thể đối với những điều kiện thay đổi của môi trường sống.

Liệu pháp Thiền và những suy nghĩ tích cực

Khi xem một vở kịch tốt hoặc một phim hay, trong những lúc cao trào, ta thường bị thu hút vào vở diễn hoặc vai diễn. Thương cảm, rơi lệ, hoặc bức xúc, tức giận,... Trong những phút giây đó, không chỉ người diễn viên mà cả người xem đều đã như hóa thân thành một người khác chứ không còn là người diễn viên hoặc bản thân chúng ta của những lúc bình thường. Những truyền thống tư tưởng phương Đông đều quan niệm thân và tâm là một thể thống nhất. Suy nghĩ và cảm xúc luôn tác động đến phần thể xác. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn cả nhận thức và từ nhận thức sẽ dẫn đến hành động. Chính những cảm xúc và nhận thức lâu ngày đã hình thành nên tập tính và tình trạng sức khỏe ở mỗi người. Do đó có thể nói ***mỗi người chính là những điều mà người đó suy nghĩ***. Mỗi người trong chúng ta vì những lý do khác nhau đã vô tình bị tập nhiễm một số hành vi mà chúng ta không muốn nhưng đã không thể cưỡng lại được. Kỹ thuật tự ám thị (auto-suggestion) thông qua thiền định có thể giúp cải thiện tình trạng này. I.P. Pavlov một nhà sinh lý học nổi tiếng của nước Nga đã chứng minh rằng mọi phản xạ thần kinh dù cao hay thấp, mọi thói quen, quá trình rèn luyện, học tập, lao động đều là những quá trình hình thành nên những phản xạ. Trong hành thiền, việc hóa thân, việc đồng nhất hóa với một sự vật mới, một ý niệm mới hoặc một con người mới đã được tái hiện liên tục và nhiều lần trong một điều kiện tâm lý đặc biệt. Điều kiện tâm lý đặc biệt chính là tình trạng thư giãn hoặc nhập tĩnh khi mà não trở nên nhạy cảm khác thường trong việc tiếp nhận và hoạt hóa những thông tin liên quan, đến những ý niệm hoặc hình ảnh được gợi ra. Nói cách khác, khi ở vào tình trạng thư giãn ta có thể dùng lời nói hoặc những hình ảnh tưởng tượng thích hợp để cải thiện những tình trạng tâm lý hoặc vật lý của cơ thể, những điều mà trong điều kiện bình thường ta không thể thực hiện được. Hiệu ứng này thường được vận dụng trong các phương pháp dưỡng sinh, khí công, thôi miên, tự ám thị và cả trong nhiều nghi thức tôn giáo. Ví dụ, bình thường ta không thể ra lệnh hoặc tự nhủ để nhịp tim chậm lại hoặc huyết áp giảm xuống. Tuy nhiên, trong điều kiện thư giãn hoặc lúc thiu thiu ngủ

nếu ta “thấy” hoặc “nghĩ” rằng tim đang đập chậm lại hoặc huyết áp đang hạ xuống thì tần số tim sẽ giảm và huyết áp sẽ hạ. Hãy lưu ý từ “**thấy**” mà không phải là “**nhìn**”. Từ “thấy” hoặc “nghĩ” ở đây hàm nghĩa không có sự phân tích hoặc cố gắng về mặt ý thức. Đây là một nguyên tắc quan trọng của thiền cũng như của sự **tự ám thị**. Nguyên tắc này có thể được gọi một cách vắn tắt nhưng khá chính xác là **sự tập trung không căng thẳng**. Tập trung vào một từ khóa, một câu ám thị, hoặc một cảnh vật... nhưng phải ở trong điều kiện tĩnh lặng và không căng thẳng. Chính sự tĩnh lặng và không căng thẳng giúp duy trì tình trạng nhập tĩnh, đồng thời nâng cao tính nhạy cảm trong việc tiếp nhận và hình thành nên những cung phản xạ mới. Về mặt khoa học, nhập tĩnh ứng với tình trạng cơ bắp thư giãn hoàn toàn và sóng não hạ thấp từ nhịp Beta nhanh và không ổn định xuống nhịp Alpha hoặc Theta chậm và ổn định hơn. Trong điều kiện này, bất kỳ sự căng thẳng nào kể cả sự căng thẳng của quá trình chú ý (chẳng hạn phân tích, lý luận về vấn đề đang chú ý) đều sẽ làm thay đổi sóng não và phá vỡ sự nhập tĩnh. Chính sự tự ám thị trong điều kiện thư giãn hoặc gần nhập tĩnh giúp thúc đẩy nhanh quá trình hình thành nên những cung phản xạ mới cho yêu cầu chữa bệnh hoặc cải thiện hành vi, nhân cách. Ở nhiều bệnh nhân mắc những bệnh mãn tính đã trải qua điều trị lâu dài, tính trầm trọng không phải ở chính căn bệnh mà ở *tâm lý chán nản, trầm uất*. Tâm lý này phát xuất từ suy nghĩ mình là gánh nặng của gia đình hoặc do thiếu niềm tin vào thầy, vào thuốc. Yêu cầu điều trị trong những trường hợp này là phải giải tỏa được trầm uất và tăng cường niềm tin sẽ khỏi bệnh. Đó là lý do tại sao thiền và những suy nghĩ tích cực lại hữu hiệu trong hầu hết những bệnh kinh niên. Với liệu pháp thiền, có thể nói người bệnh chính là thầy thuốc và sức miễn dịch được nâng lên chính là thuốc chữa bệnh.

Sau đây là một vài thí dụ về sự phối hợp giữa thư giãn, thiền và những suy nghĩ tích cực.

Để đạt được mục đích thư giãn và bình an cho tâm trí, người tập có thể nghĩ đến những cảnh quan mà mình ưa thích hoặc đã từng trải qua. Rừng thông bạt ngàn, gió thổi vi vu. Bãi cát trắng xóa, sóng

biên nhấp nhô. Cánh đồng lúa rì rào, gió thổi mơn man. Cảnh núi non hùng vĩ, thác nước trắng xóa. Đối tượng để nghĩ đến cũng có thể là một bông hoa, một cành hoa, một vật yêu. Nằm hoặc ngồi thoải mái ở một nơi yên tĩnh, thoáng mát. Mắt khép nhẹ. Hít thở điều hòa, thì thở ra chậm và dài hơn thì hít vào. Tập trung tư tưởng nghĩ đến cảnh quan đã định. Hình dung rõ ràng quang cảnh như đang hiện ra trước mắt mình. Lặng lẽ quan sát để từ từ tiến đến dung hợp giữa người và cảnh, thấy mình hòa tan vào cảnh hoặc quên đi bản thân mình.

Để gia tăng nội khí hoặc để điều trị các chứng **hư Hỏa** gây căng thẳng, nhức đầu, khó ngủ, hồi hộp,... có thể tập trung vào bụng dưới. Ngồi bán già hoặc kiết già; Lưng thẳng; Eo hơi thót lại; Cầm hơi thu vào; Đầu lưỡi chạm nướu răng trên; Buông lỏng phần vai và hai tay, Mắt khép nhẹ. Hít thở điều hòa; Tập trung tâm ý quán tưởng khắp chung quanh mình đang có gió nhẹ thổi vào vùng bụng dưới.

Để chữa bệnh, trị đau nhức, để làm tan một chỗ bị sung huyết hoặc một tổ chức bị u xơ, có thể quán hơi thở vào và ra. Hít vào sâu đến bụng dưới. Thở ra chậm, nhẹ và đều. Trong lúc thở ra tập trung ý quán một luồng trước khi màu xám từ chỗ bị đau theo hơi thở thoát ra các đầu ngón chân (nếu ở vùng hạ thể) hoặc đỉnh đầu, hoặc những đầu ngón tay (nếu ở vùng thượng thể). Có rất nhiều nghiên cứu về hiệu ứng vật lý của những suy nghĩ tích cực. Đáng kể nhất là công trình nghiên cứu của Bác sĩ Carl Simonton¹⁵ về điều trị ung thư. Ông hướng dẫn cho bệnh nhân thư giãn và hình dung những bạch cầu của họ là những chiến sĩ “tìm và diệt”. Đội quân dũng mãnh đã chiến đấu, chiến thắng và mang đi các tế bào ung thư đã chết. Công trình nghiên cứu trên 110 bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã cho kết quả 25% hoàn toàn khỏi bệnh, 30% ung thư ngừng phát triển, và ở 10% khác khối u ung thư bắt đầu nhỏ dần¹⁶.

Ông Emile Coue (1857-1926), một chuyên gia điều trị tâm lý người Pháp, là người đã từng hướng dẫn và điều trị cho hàng chục ngàn

¹⁵ www.simontoncenter.com

¹⁶ Nguyễn Văn Trí. *Yoga, Sức khỏe và Hạnh phúc*. NXB TP HCM. Tr 119.

bệnh nhân bằng phương pháp ám thị và tự ám thị. Đến với ông có thể là những người bị mất ngủ, hoảng loạn, nói lắp, nghiện thuốc, béo phì, động kinh, suyễn và cả những bệnh nhân tim mạch, tiểu đường, u xơ, viêm khớp. Ông đã đề xuất một công thức ám thị đơn giản chung cho nhiều trường hợp khác nhau, để điều chỉnh hành vi hoặc để thay đổi những điều kiện tâm lý, vật lý cho việc cải tạo sức khỏe. Nguyên văn câu ám thị là *"Tous les jours a tous points de vue, je vais de mieux en mieux"*¹⁷ đã được chuyển sang Anh ngữ *"Day by day, in every way, I am getting better and better"*, tạm dịch *"Mỗi ngày qua, tôi tốt đẹp hơn lên về mọi phương diện"*. Ông khuyến người bệnh thực hành ám thị hai lần mỗi ngày. Mỗi lần tự nhắm 20 lần câu ám thị nêu trên. Cần làm một xâu chuỗi có 20 hạt để lần chuỗi tương ứng với 20 lần nhắm niệm. Việc lần chuỗi vừa bảo đảm đủ số cần niệm, vừa có tác dụng tạo thêm phân xạ có điều kiện cho những lần sau. Thực hành lúc *vừa thức dậy, sắp sửa xuống giường và liền trước khi nằm xuống ngủ*. Đây là những lúc mà chúng ta còn ngái ngủ hoặc buồn ngủ. Do đó khi đã nhắm mắt và tập trung vào câu ám thị thì tâm chỉ tồn tại có ý niệm đó, những tạp niệm rất khó xen vào. Về mặt thần kinh, những thời điểm này gần giống như lúc chúng ta luyện tập thư giãn hoặc chuẩn bị nhập tĩnh nên cũng là lúc tốt nhất để tiếp nhận những thông tin tích cực cho việc tạo nên những cung phản xạ mới.

Lưu ý

Kết quả hành thiền sẽ khác nhau do khả năng tập trung tư tưởng của mỗi người. Điều này tùy thuộc vào căn cơ và các điều kiện trợ duyên khác như chế độ ăn uống, sinh hoạt, giao tiếp. Thiền được xem là một liệu pháp bổ sung được dùng song hành với các biện pháp chữa bệnh chính thống khác. Do đó việc gia giảm hoặc thay thế các loại thuốc trong việc điều trị phối hợp với thiền cần theo sự chỉ dẫn của bác sĩ điều trị.

¹⁷ Emile Coue và C. H. Brooks. *Better and better everyday*. Barnes & Noble, USA, 1962

Tùy tức quán và phản xạ thở bụng

Quan sát hơi thở là một phương pháp thiền căn bản để nhiếp tâm, bài trừ tạp niệm. Có nhiều cách quan sát hơi thở. Tuy nhiên cách quan sát hơi thở thông qua theo dõi chuyển động phồng lên xẹp xuống ở bụng dưới tuy đơn giản nhưng lại có rất nhiều diệu dụng. Theo y học cổ truyền, bụng dưới là trung tâm của khí lực, là gốc của chân Hỏa. Do đó thường quán chiếu Đan điền có tác dụng hướng khí lực về gốc, giúp điều hòa Âm - Dương trong cơ thể, chữa trị các chứng hư Hỏa, và đặc biệt có hiệu quả trong việc hình thành phản xạ thở bụng để tăng cường nội khí cho yêu cầu dưỡng sinh ích thọ.

Hơi thở bình thường và hơi thở khí công

Nếu để ý quan sát một người bình thường đang nằm ngủ chúng ta sẽ thấy phần ngực của người này phập phồng lên xuống theo hơi thở. Trái lại, ở những người đã luyện tập khí công lâu năm, phần rung động lên xuống tại là phần bụng chứ không phải phần ngực. Đây chính là điểm khác nhau cơ bản giữa hơi thở của một người bình thường và hơi thở của một người luyện tập khí công. Sách ***Dương Chơn Tập*** có ghi lại câu nói của **Trang Tử**: “**Chơn nhờn chỉ tức dĩ chủng, thường nhờn chỉ tức dĩ hầu**”. Ý nói bậc chơn nhờn thở sâu đến tận gốc trong khi người bình thường hơi thở cạn chỉ đến yết hầu. Ở người bình thường, hơi thở tự nhiên thường chỉ tác động chủ yếu đến các cơ ở phần ngực để thực hiện việc trao đổi khí, thu nhận dưỡng khí và đào thải thán khí. Đối với người luyện khí công, hơi thở còn có tác dụng hấp thu và chuyển hóa một loại năng lượng có công năng cao hơn thường được gọi là Thiên khí hoặc Địa khí. Mà muốn chuyển hóa thành nội khí, ngoại khí phải thông qua những huyết vị bên ngoài để đi đến Đan điền ở vùng bụng dưới. Trong luyện tập khí công, từ ý thức sinh khí ở Đan điền, tập trung ý tại Đan điền, khí tụ Đan điền... đến những động tác của thân thể giúp cho phần đầu và vai được buông lỏng, phần hạ bộ được cứng chắc đều nhằm vào mục đích này. Lâu ngày sẽ tạo được hiệu ứng sinh khí ở Đan điền, nội khí lưu xuất từ Đan điền và chuyển động phồng lên xẹp xuống ở bụng dưới tương ứng với hơi thở vào và ra. Lúc này chuyển động lên xuống ở bụng dưới đã thành một phản xạ tự nhiên, không còn lệ thuộc vào ý thức của người tập nên được gọi là phản xạ thở bụng. Điều này cũng có

nghĩa là nếu ta có thể tạo được phản xạ thở tự nhiên ở bụng dưới thì tất yếu sẽ dẫn đến hiệu ứng phát sinh nội khí và tăng cường chuyển hóa ngoại khí cho yêu cầu dưỡng sinh.

Đan điền còn có tên là Khí hải, có nghĩa là bể chứa khí, là nguồn gốc của khí nên dễ có khuynh hướng tụ khí tại đây. Tập trung Đan điền hay quán chiếu Đan điền chẳng qua chỉ là cách “**thuận nước đẩy thuyền**” để sinh khí và tăng cường nội khí. Do đó nhiều nhà khí công cần đại cho rằng ý thủ Đan điền là con đường tắt của nhập môn luyện công. Có điều tập trung vào một điểm nếu không khéo sẽ dẫn đến hoặc dễ xao lãng, nhiều tập niệm, hoặc quá tập trung, lại sinh ra tâm lý căng thẳng, căng cơ, bế khí, ép khí. Đối lại, việc chỉ quan sát hơi thở thông qua chuyển động phồng lên, xẹp xuống ở bụng dưới vẫn bảo đảm được yêu cầu quán chiếu Đan điền, lại dễ duy trì cảm giác thư giãn để đi đến nhập tĩnh mà không xảy ra tình trạng tâm lý quá căng thẳng hoặc bế khí, ép khí do quá tập trung hoặc khí Đan điền được tích lũy nhiều.

Tạo phản xạ thở bụng bằng tùy tức quán

Tùy tức quán là cách quan sát hơi thở, giữ ý niệm nương theo (tùy) hơi thở (tức) để nhiếp tâm, bài trừ tạp niệm. Có nhiều cách quán sát hơi thở. Tuy nhiên cách quán sát hơi thở thông qua chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở bụng dưới tương đối đơn giản nhưng lại có rất nhiều diệu dụng. Ngoài tác dụng của một phương pháp thiền căn bản, phương pháp này có công năng hướng khí lực về gốc, giúp cân bằng Âm - Dương trong cơ thể, chữa trị các chứng hư Hỏa, và đặc biệt có hiệu quả trong việc hình thành phản xạ thở bụng để sinh khí Đan điền và tăng cường chơn khí.

Chuẩn bị: Nên chọn lúc rảnh rỗi khi đã hoàn tất các công việc trong ngày, sau bữa ăn khoảng một giờ hơn. Chọn nơi yên tĩnh, thoáng mát, không có gió lùa. Quần áo nới lỏng.

Tư thế: Có thể chọn tư thế ngồi xếp bằng thông thường, ngồi trên ghế chân chạm đất, ngồi bán già, kiết già hoặc tư thế nằm. Tuy nhiên, tốt nhất vẫn là tư thế ngồi. Ở tư thế ngồi, sự thăng giáng tự nhiên của các đường kinh dễ xảy ra. Riêng tư thế kiết già có tác dụng làm êm dịu thần kinh, giúp dễ tập trung tư tưởng. Ngồi thẳng lưng, buông lỏng phần vai, eo hơi thót lại, cầm hơi thu vào, đầu lưỡi

chạm nhẹ nướu răng trên, hai mắt khép nhẹ. Hai bàn tay úp lại đặt trên hai đùi. Cũng có thể để ngửa hai bàn tay, ở mỗi bàn tay đầu ngón cái chạm nhẹ đầu ngón trỏ để tạo thành ấn có tác dụng gia tăng hiệu quả thu Thiên khí ở vùng đỉnh đầu.

Thực hành: Hít vào trong khi hơi phình bụng ra. Thở ra trong khi hơi thót bụng lại. đều đặn, khoan thai từ hơi thở nay đến hơi thở khác. Không cố sức hít sâu. Không cố phình bụng ra hoặc thót bụng lại. Tất cả động tác thở đều diễn ra bình thường theo nhịp điệu tự nhiên của cơ thể. Điều quan trọng nhất là quan sát, theo dõi để biết rõ là ***ta đang hít vào khi bụng dưới hơi phồng lên hoặc đang thở ra khi bụng dưới xẹp xuống***. Ngoài ra, không can thiệp hay điều chỉnh gì vào tiến trình thở. Cứ tiếp tục quan sát, hơi thở tự nó sẽ dần dần điều hòa, êm nhẹ. Thỉnh thoảng sẽ có lúc tâm bị phân tán, các tạp niệm xen vào. Điều này là bình thường. Chỉ cần khi nhớ ra hãy tiếp tục quan sát hơi thở và sự lên xuống của bụng dưới là đủ. Một số người sẽ cảm thấy dễ tập trung hơn nếu khi hít vào cùng lúc với bụng phồng lên nhắm niệm trong tâm những từ “**tôi đang hít vào**” và khi thở ra cùng lúc với bụng xẹp xuống kèm theo ý nghĩ “**tôi đang thở ra**”. Cũng có thể dùng những từ có ý ám thị để dẫn dụ thư giãn như “***hít vào tâm tĩnh lặng***” và “***thở ra miệng mỉm cười***”. Những hành giả là Phật tử có thể nhầm Phật hiệu quen thuộc “**Nam mô A**” khi hít vào và “**Di Đà Phật**” khi thở ra.

Mỗi lần tập từ 15 phút trở lên. Nếu tập lâu, nhất là sau khi tập ở tư thế kiết già, nên thực hành các động tác xả thiền để giúp khí huyết lưu thông bình thường trở lại. Từ từ buông thông hai chân, xoay người qua lại nhiều lần, xoay ở vùng eo và vùng cổ. Dùng hai tay vuốt nhẹ hai bên sống mũi từ đầu mũi xuống tận chót cằm. Vuốt ả hai vành tai. Dùng hai bàn tay xoa bóp dọc theo hai chân từ đùi dần xuống bàn chân. Xoa ả hai lòng bàn chân. Cuối cùng dùng hai lòng bàn tay áp vào nhau xoa vòng quanh rốn khoảng 36 vòng.

Ngoài những buổi tập, trong những lúc bình thường, trên xe hơi hoặc trong văn phòng, chỉ cần giữ yên vị trí, buông lỏng phần vai, hướng ý niệm xuống bụng dưới, quan sát hơi thở lên xuống trong một vài phút. Điều này không những có tác dụng thư giãn, giải tỏa những áp lực trong công việc, điều hòa thần kinh giao cảm, mà còn

góp phần tập nhiệm để tạo được phản xạ thở bụng. Thường hướng ý niệm vào hơi thở ở vùng bụng dưới cũng là một hình thức “**tinh thần nội thủ**”, một nguyên tắc cơ bản của đạo dưỡng sinh đã được người xưa đúc kết:

“Điềm đạm hư vô chân khí tòng chi,
Tinh thần nội thủ bệnh an tòng lai”.
(*Nội kinh*)

Lưu ý

- Quan sát hơi thở ở vùng bụng dưới là một phương pháp khí công đặc biệt tuân thủ nguyên tắc **tiệm tiến** và **thuận tự nhiên**. Không vận khí, không tác ý nên tương đối an toàn và thích hợp cho người tự luyện tập. Nội khí sinh ra và phát triển dần dà tương ứng với mức độ công phu và nhập tĩnh của người tập. Thông thường, qua thời gian, người tập có thể cảm nhận được cảm giác nóng ấm ở vùng Đan điền, một luồng khí, một sức nóng, ấm từ Đan điền chuyển dịch lên xuống theo hai mạch Nhâm-Đốc thường được gọi là vòng Tiểu châu thiên hoặc xa hơn ra đến các kinh mạch ở tay chân gọi là Đại châu thiên. Ngoại trừ những người có kiến thức về khí công hoặc muốn tự vận chuyển vòng Tiểu châu thiên thành một phương pháp chuyên biệt, đến giai đoạn này người tập vẫn không cần dùng ý niệm để thúc đẩy mà chỉ cần tiếp tục quan sát, các kinh mạch sẽ tự thông theo một trình tự khế hợp với cơ thể và khí chất của mỗi người.
- Nói đến thở bụng nhiều người thường nghĩ đến cách thở sâu, phình bụng hít vào tối đa và ép sát bụng lại thở ra. Thở tối đa có ưu điểm là gia tăng hiệu suất của phổi và tận dụng được tác dụng của hệ cơ hoành trong việc xoa bóp nội tạng, kích thích lưu thông khí huyết. Tuy nhiên cách thở này phải dùng sức, có sự cố gắng về tâm lý và cả sự căng cơ, có thể làm mệt tim. Do đó không thể thở sâu liên tục và thở sâu cũng không thích hợp cho việc tập tĩnh. Vì vậy nếu cần thiết thở tối đa chỉ nên thực hành khoảng 5 đến 7 phút ban đầu ở mỗi buổi tập trước khi đi vào thở tự nhiên. Giữa hơi thở tự nhiên, tập niệm và sức khỏe có liên quan chặt chẽ với nhau. Cổ thư về đạo dưỡng sinh có câu nói “**Tức còn một mảy lông chưa định thì mạng chẳng phải của ta. Tâm còn một sợi chỉ chưa quên thì hơi thở không thể định dạng**”. Định được hơi thở không phải do cố ý kềm giữ hơi thở

mà là do thực hành công phu **tâm tức nương nhau** khiến tâm lý và cảm xúc dần dần lắng dịu và người tập trượt từ giai đoạn còn giữ niệm quán sát hơi thở sang giai đoạn nhập tĩnh sâu khi tâm không còn bám víu vào ý niệm nào và quên luôn cả hơi thở. Tuy nhiên không cần thiết phải đạt đến tình trạng nhập tĩnh sâu hoặc có căn cơ đặc biệt mới đạt được hiệu ứng khí công. Giáo sư Lý Tự Sâm, người chuyên nghiên cứu về khí công ở Trường Đại học Đà Nẵng đã cho biết ở người mới tập chỉ cần **đếm nhanh trong đầu** hoặc **niệm Phật hiệu thích hợp** khoảng 15 phút mỗi ngày thì chỉ sau tối đa 7 ngày sẽ có hiện tượng **da vùng rốn nhả lại**. Da vùng rốn nhả lại hoặc **phản xạ thở bụng** đều là những dấu hiệu cho thấy **“khí Đan điền được đánh thức”**, đã có hiện tượng sinh khí và tụ khí Đan điền. Điều này có thể giải thích được một số trường hợp hết bệnh kỳ diệu nơi một số bệnh nhân có lòng tin, đã **chuyên tâm chí thành** cầu nguyện qua một bài kinh, một câu chú hoặc một danh hiệu nhất định. Bên cạnh yếu tố tâm lý, chính **định lực** khi cầu nguyện hoặc niệm chú đã khiến người bệnh rơi vào tình trạng thư giãn, nhập tĩnh, phát sinh nội khí. Nội khí tức **chính khí** đã vươn lên đẩy lui tà khí và hóa giải bệnh tật. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

- Theo những nghiên cứu về khoa học tâm linh, những trung tâm lực của cơ thể từ phần bụng trở xuống có liên quan đến phần thể xác, đến sức khỏe vật chất, trong khi những trung tâm lực ở phía trên chủ về những hoạt động trí tuệ và tâm linh. Điều này có liên quan đến vị trí tập trung định lực trong quá trình hành thiền. Một phần do hiệu ứng thăng khí do chiều đường kinh của hai kinh mạch chính Nhâm và Đốc đều đi từ dưới lên trên, một phần do sự tiến hóa tự nhiên trong quá trình hành thiền, dần dà người tập sẽ có khuynh hướng tập trung định lực vào huyết Đan trung - còn gọi là Trung Đan điền - ở giữa ngực, hoặc huyết Bách hội - còn gọi là Thượng Đan điền - ở đỉnh đầu. Đến giai đoạn này, nội khí tự sinh, phản xạ thở bụng đã hình thành, định lực cũng tự phát triển. Do đó người tập có thể tập trung định lực dễ dàng vào một huyết vị bất kỳ mà không cần phải duyên theo hơi thở như giai đoạn ban đầu.

Yoga và sức khỏe

Theo Phạn ngữ, Yoga có nghĩa là sự kết hợp hoặc hòa hợp. Yoga bao gồm một hệ thống triết lý và những phương thức nhằm dẫn dắt con người đi đến sự hòa hợp. Hòa hợp giữa thể xác, tình cảm và trí tuệ, giữa bản thân và môi trường, và cuối cùng là giữa “cái tôi” và vũ trụ. Như vậy, Yoga hướng đến những vấn đề đạo đức và tâm linh. Tuy nhiên, trong thời đại ngày nay, khi con người phải đối mặt với nhiều áp lực và lo toan do cuộc sống công nghiệp mang lại, thì Yoga được nhiều người biết đến như một phương pháp thể dục khá hoàn hảo giúp người tập vô hiệu hóa stress. Mặt khác, nếu quan niệm “tuổi già là một quá trình xơ cứng” thì những động tác Yoga có giá trị làm mềm dẻo cơ thể, duy trì sự trẻ trung, thon thả và linh hoạt.

Đặc điểm của các tư thế Yoga

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Tượng Thần VISHNU trong trạng thái
Tĩnh lặng và Hòa hợp của Yoga

mà là do thực hành công phu **tâm tức nương nhau** khiến tâm lý và cảm xúc dần dần lắng dịu và người tập trượt từ giai đoạn còn giữ niệm quán sát hơi thở sang giai đoạn nhập tĩnh sâu khi tâm không còn bám víu vào ý niệm nào và quên luôn cả hơi thở. Tuy nhiên không cần thiết phải đạt đến tình trạng nhập tĩnh sâu hoặc có căn cơ đặc biệt mới đạt được hiệu ứng khí công. Giáo sư Lý Tự Sâm, người chuyên nghiên cứu về khí công ở Trường Đại học Đài Bắc đã cho biết ở người mới tập chỉ cần **đếm nhanh trong đầu** hoặc **niệm Phật hiệu thích hợp** khoảng 15 phút mỗi ngày thì chỉ sau tối đa 7 ngày sẽ có hiện tượng **da vùng rốn nhả lại**. Da vùng rốn nhả lại hoặc **phản xạ thở bụng** đều là những dấu hiệu cho thấy "**khí Đan điền được đánh thức**", đã có hiện tượng sinh khí và tụ khí Đan điền. Điều này có thể giải thích được một số trường hợp hết bệnh kỳ diệu nơi một số bệnh nhân có lòng tin, đã **chuyên tâm chí thành** cầu nguyện qua một bài kinh, một câu chú hoặc một danh hiệu nhất định. Bên cạnh yếu tố tâm lý, chính **định lực** khi cầu nguyện hoặc niệm chú đã khiến người bệnh rơi vào tình trạng thư giãn, nhập tĩnh, phát sinh nội khí. Nội khí tức **chính khí** đã vươn lên đẩy lui tà khí và hóa giải bệnh tật. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

- Theo những nghiên cứu về khoa học tâm linh, những trung tâm lực của cơ thể từ phần bụng trở xuống có liên quan đến phần thể xác, đến sức khỏe vật chất, trong khi những trung tâm lực ở phía trên chủ về những hoạt động tri tuệ và tâm linh. Điều này có liên quan đến vị trí tập trung định lực trong quá trình hành thiền. Một phần do hiệu ứng thăng khí do chiều đường kinh của hai kinh mạch chính Nhâm và Đốc đều đi từ dưới lên trên, một phần do sự tiến hóa tự nhiên trong quá trình hành thiền, dần dà người tập sẽ có khuynh hướng tập trung định lực vào huyết Đan trung - còn gọi là Trung Đan điền - ở giữa ngực, hoặc huyết Bách hội - còn gọi là Thượng Đan điền - ở đỉnh đầu. Đến giai đoạn này, nội khí tự sinh, phản xạ thở bụng đã hình thành, định lực cũng tự phát triển. Do đó người tập có thể tập trung định lực dễ dàng vào một huyết vị bất kỳ mà không cần phải duyên theo hơi thở như giai đoạn ban đầu.

Các tư thế Yoga thường được gọi là ASANAS, bao gồm nhiều bài tập khác nhau do những vị đạo sư Yoga đã dần dần xây dựng và phát triển nên từ hàng ngàn năm trước. Những tư thế này nhằm giúp cho người tập đạt được sức khỏe thực sự về cả tinh thần lẫn thể xác. Từ ASANAS hàm nghĩa là những tư thế thoải mái (easy postures). Sự thoải mái không phải đợi đến một thời gian sau khi tập mà có thể cảm nhận được ngay sau khi thực hành mỗi động tác. Đây là điều khác biệt cơ bản giữa các bài tập Yoga và một số phương pháp thể dục thể thao khác. Nếu các phương pháp thể dục thông thường chú tâm phát triển cơ bắp và sức mạnh bằng những động tác nhanh, mạnh và liên tục thì ngược lại các hoạt động Yoga được thực hành chậm rãi, mềm dẻo phối hợp với nhịp thở sâu và thời gian nghỉ ngơi giữa mỗi tư thế. Cách tập này không những không tạo áp lực cho tim mà còn có thể cung cấp thêm nhiều dưỡng khí cho máu và sinh lực cho các cơ quan, giúp năng lực được tích lũy nhiều hơn là tiêu tán. B.K.S. Iyengar, một đạo sư Yoga đã nói về quá trình thực hành một động tác Yoga như sau *“Thực hành một Asana sẽ phát sinh năng lượng, giữ nguyên trong tư thế là tập hợp và phân phối năng lượng, trong khi việc thoát ra khỏi tư thế là bảo vệ năng lượng”*¹⁸.

Ích lợi của các tư thế Yoga

Hình thức dễ nhận thấy ở các động tác Yoga là những tư thế vận người, cúi gập hoặc kéo giãn cơ thể. Những động tác này nhằm gây sức căng thích hợp trong một thời gian nhất định trên một nhóm cơ, khớp hoặc dây chằng, đặc biệt là đối với những vùng “ngao cổ”, những nơi mà sinh hoạt thường ngày không đủ tác động tới như vùng cổ, vùng vai, vùng bụng. Sự căng giãn này làm gia tăng lưu lượng máu được chuyển tải đến từng tế bào, từng cơ quan, kể cả các mạch máu ngoại biên khiến ta có cảm giác ấm người, cảm giác năng lượng lan tỏa, dễ đưa cơ thể vào tình trạng thư giãn sâu sau đó. Đây cũng là lý do vì sao các đạo sư Yoga khuyên người tập nên

¹⁸ B.K.S. Iyenga. *Yoga toàn tập*. NXB Phụ nữ, 2004. Tr. 30.

giữ cơ thể ở tư thế xác chết sau mỗi Asanas để có thể cảm nhận và gạt hái trọn vẹn lợi ích thư giãn sâu sắc của mỗi tư thế.

Những tư thế Yoga cũng được nghiên cứu để gây ra sức ép cần thiết trên những nội tạng và các tuyến nội tiết có tác dụng xoa bóp nội tạng và điều hòa việc xuất tiết các kích thích tố, qua đó có thể tăng cường chuyển hóa, kiểm soát những cảm xúc và làm cân bằng tâm lý. Khi được thực hành nhuần nhuyễn, các Asanas sẽ làm mạnh cơ bắp, làm giảm các dây chằng bị căng cứng, kích thích tuần hoàn huyết, hoạt hóa các khớp, và nhất là làm cho cột sống được dẻo dai, điều kiện cần thiết để cơ thể giữ được sự trẻ trung linh hoạt. Tính chung có đến hàng ngàn Asanas khác nhau. Có tài liệu nói đến 50 ngàn tư thế. Tuy nhiên không cần thiết phải tập tất cả các tư thế. Tùy theo nhu cầu và điều kiện cơ thể của mỗi cá nhân, mỗi người chỉ cần tập một số động tác nhất định. Một số Asanas không những có tác dụng trên hệ thần kinh, tuyến nội tiết mà còn tác động đến những vị trí dọc theo cột sống được gọi là những Luân Xa (Chakras). Việc hoạt hóa và khai mở những Luân Xa này có liên quan đến hoạt động của những dòng năng lượng trong cơ thể và cả việc thu nhận Prana (tương ứng với Thiên khí hoặc Địa khí của khí công Trung Quốc) để bổ sung cho những dòng năng lượng này. Việc kích hoạt mà không biết cách kiểm soát những dòng năng lượng này có thể có ảnh hưởng không tốt cho người tập. Do đó, một số Asanas, kể cả một số phép thở trong những bài tập Pranayama cần được sự hướng dẫn của một người thầy có kinh nghiệm. Tuy nhiên, vẫn có một số tư thế phổ thông hữu ích cho sức khỏe, có thể mang lại sự hài hòa giữa thân và tâm mà mọi người đều có thể tập luyện được.

Một vài tư thế Yoga truyền thống

1. Thể trái núi với các ngón tay đan xen vào nhau (TADASANA URDHAVABADDHA HASTASANA)



Chuẩn bị: Đứng thẳng trên sàn nhà hoặc ván bằng phẳng, hai bàn chân sát nhau, hai bàn tay buông dọc hai bên thân.

Động tác: Bám chặt hai bàn chân trên sàn, thót bụng vào, kéo giãn hai chân và thân người về phía trên. Nâng xương ức và mở rộng lồng ngực. Đưa hai cánh tay thẳng ra phía trước các ngón tay đan nhau. Thở ra trong khi xoay hai bàn tay đan nhau từ trong ra ngoài và duỗi thẳng hai cánh tay về phía trước mặt. Từ từ hít vào

trong khi nâng dần hai cánh tay lên phía trên, lên khỏi đầu cho đến khi hai cánh tay thẳng và song dọc theo thân mình, tức vuông góc với mặt sàn. Duỗi thẳng hai cánh tay, hai khuỷu tay thẳng. Giữ nguyên vị thế này khoảng 20 giây. Từ từ thở ra trong khi buông lỏng toàn thân và đưa hai cánh tay trở về vị trí ban đầu.

Tác dụng: Tư thế này kéo giãn cột sống, chống lại các hiện tượng vẹo cột sống, thoái hóa cột sống và các chứng tê mỏi ở vùng vai, cánh tay, cổ tay, khớp gối. Ngoài ra thực hành tư thế này ở đầu mỗi buổi tập có thể xem như một tư thế chuẩn bị để làm nóng người và kéo giãn các khớp chuẩn bị cho các tư thế theo sau.

2. Thế rắn hổ mang (BHUJANGASANA)



Chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay úp xuống ở khoảng hai vai, các ngón tay hướng lên phía trên.

Động tác: Hít vào, sức nặng tựa trên hai bàn tay, từ từ nâng đầu và ngực lên, đầu ngửa lên trần nhà, cằm nhô ra phía trước. Trong tư thế này phần cơ thể từ rốn tới chân luôn luôn chạm mặt sàn. Khi đã hít vào tối đa cũng là lúc hai khuỷu tay thẳng lên. Giữ nguyên vị thế này từ 10 đến 20 giây. Thở ra trong khi từ từ buông lỏng hai cánh tay, thân mình trở lại vị trí ban đầu.

Tác dụng: Tư thế này giúp cho xương sống dẻo dai, làm săn chắc cơ bụng, kích thích tiêu hóa, tăng cường sự lưu thông khí huyết ở vùng lưng, vùng hông, vùng cổ và những vị trí hiểm hóc mà sinh hoạt hàng ngày khó ảnh hưởng đến ở ruột, gan, lách, phổi.

3. Thế bánh xe (URDHVA DHANARASANA)



Chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn nhà. Co cả hai đầu gối và kéo hai bàn chân lại sát mông. Gập khuỷu tay lại, đặt hai bàn tay ở hai bên đầu, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng xuống phía dưới dọc theo thân mình.

Động tác: Hít vào thật sâu trong khi từ từ nâng thân mình lên, sức nặng tựa trên hai bàn tay và hai bàn chân, giãn thẳng cánh tay và khuỷu tay, ngửa đầu ra phía sau, uốn ngực và đẩy cột sống lên cao. Giữ nguyên tư thế này vài giây trước khi từ từ thở ra, buông lỏng thân người và trở về tư thế ban đầu.

Tác dụng: Giúp căng giãn và làm mềm dẻo cột sống. Kích thích các tuyến yên, tuyến tủy và tuyến giáp. Tăng cường sức mạnh các cơ quan vùng xương chậu, vùng bụng và vùng ngực. Gia tăng chức năng hấp thu và tiêu hóa. Tư thế này cũng thúc đẩy sự lưu thông khí huyết đến các cơ quan và ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Tuy nhiên, ở động tác này vị trí đầu thấp hơn tim nên những người có huyết áp cao hoặc đang bị các chứng nhức đầu không nên tập.

4. Thế căng giãn lưng (PASCHIMOTTANASANA)



Chuẩn Bị: Ngồi thẳng lưng, hai chân duỗi thẳng. Hai bàn chân đặt sát cạnh nhau.

Động tác: Thở ra trong khi từ từ khom người cúi xuống cho tới khi đầu chạm gối, hai đầu gối vẫn thẳng, hai đùi vẫn ép sát xuống sàn, hai cánh tay đưa thẳng ra tới đa và cố chạm vào bàn chân. Có thể dùng hai bàn tay nắm lấy hai cổ chân hoặc đan chéo hai bàn tay ôm lấy hai bàn chân để dễ gấp người lại. Giữ yên tư thế này từ 10 đến 20 giây. Hít vào, nhấc đầu và thân mình lên, từ từ buông lỏng hai bàn tay, buông lỏng toàn thân, trở về tư thế ban đầu.



Tác dụng: Tư thế này kéo giãn cột sống và các cơ vùng lưng, vùng vai và cho phép sinh lực tuôn tràn đến từng bộ phận của cơ thể, giải tỏa những áp lực lên hệ thống thần kinh dọc theo hai bên tủy sống. Tư thế cũng có tác dụng xoa dịu tuyến thượng thận, tăng cường hoạt động của bộ máy sinh dục và bài tiết, thúc đẩy chức năng của gan và cải thiện tiêu hóa. Đặc biệt, động tác gấp mình về phía trước có tác dụng giải tỏa những ứ trệ ở các đốt sống thắt lưng và hoạt hóa Luân xa 3. Các đốt sống thắt lưng là nơi dễ bị vôi hóa nhất. Dưới đốt sống thắt lưng thứ hai là Luân xa 3. Luân xa 3 còn được gọi là Luân xa sức khỏe vì nó kiểm soát toàn bộ hoạt động của dạ dày, gan, túi mật, tụy tạng và cả hệ thần kinh¹⁹. Do đó thực hành tốt tư thế này có ý nghĩa rất quan trọng cho việc phòng bệnh và chữa bệnh.

¹⁹ Barbara Ann Brennan. *Hands of light*. Bantam Books, New York, USA, 1987. Tr. 48

5. Thế vận cột sống (ARDHA - MATSYENDRASANA)

Chuẩn bị: Ngồi trên sàn, hai chân thẳng ra.

Động tác: Gấp chân phải lại, đặt gót chân áp sát vào mông trái. Gấp chân trái đồng thời đặt bàn chân trái phía ngoài đầu gối phải. Đầu gối trái sát dưới nách phải. Hít vào trong khi duỗi tay phải ra để nắm được cổ chân trái hoặc các ngón chân trái. Từ từ quay mạnh tay trái về phía sau lưng, đồng thời thân mình quay $\frac{1}{4}$ vòng về bên trái, bàn tay trái tựa xuống sàn. Giữ nguyên vị thế này khoảng 10 giây trước khi thở ra và từ từ buông lỏng toàn thân để trở về vị thế ban đầu. Tập lại tư thế này lần nữa với tay chân và chiều vận ngược lại.

Tác dụng: Tư thế này giúp làm mềm dẻo cột sống, tác dụng tốt đến những dây thần kinh dọc hai bên cột sống và những bắp thịt ở vùng bụng và vùng thắt lưng.

6. Thế xác chết (SAVASANA)

Chuẩn bị: Nằm xuống thoải mái trên sàn nhà hoặc trên ván qua một lớp chăn mỏng. Quan sát hơi thở. Hai tay để tự nhiên dọc bên thân hoặc hai bàn tay chồng lên nhau và úp trên bụng. Có thể đắp thêm một lớp chăn mỏng trên người nếu cảm thấy lạnh.

Động tác: Một số tài liệu Yoga khuyên trong tư thế này nên hít thở sâu và thực hành buông lỏng từng bộ phận một trên khắp cơ thể theo một thứ tự nhất định từ đầu xuống chân hoặc từ chân lên đầu. Tuy nhiên theo kinh nghiệm riêng của tác giả, để đơn giản và dễ thực hành, người tập không nhất thiết phải thở sâu và kiểm soát buông lỏng từng bộ phận. Mục đích của tư thế là thư giãn toàn diện. Do đó nếu thở sâu sẽ cản đến sự cố gắng về mặt ý thức và sự căng cơ thực tế ở vùng bụng. Cả hai điều này đều không có lợi cho yêu cầu thư giãn. Chỉ cần thở bình thường nhưng lưu ý thở chậm nhẹ và đều ở thì thở ra là đủ. Thì thở ra là thì ức chế thần kinh. Sự kéo dài thì thở ra chậm và đều sẽ gây ra hiệu ứng tốt cho mục đích thư giãn. Về thực hành thư giãn cơ bắp, sẽ dễ dàng cho người mới tập nếu chỉ ám thị chung thư giãn toàn thân, và chỉ cần quan tâm giãn mềm cơ mặt hoặc cơ bàn tay, cơ bàn chân là đủ. Mặt, bàn

tay hoặc bàn chân là những vùng phản xạ có đủ những điểm phản chiếu ứng với toàn bộ cơ thể nên thư giãn được một vùng thì toàn thân sẽ thư giãn. Mặt khác, theo học thuyết Paplov, khi tập trung gây ức chế thần kinh ở một vùng, ở một điểm của vỏ não thì sự ức chế sẽ lan tỏa gây ức chế toàn bộ vỏ não. Tóm lại công thức để thực hành tư thế xác chết sẽ là nằm thoải mái, hít thở điều hòa, thì thở ra chậm và dài. Trong khi thở ra nhắm y nghĩ buông lỏng toàn thân, đặc biệt quan tâm buông lỏng hai bàn tay và hai bàn chân.

Tác dụng: Tư thế xác chết giúp cơ thể giãn mềm cơ bắp và buông bỏ mọi tập niệm, mọi cảm xúc. Trong điều kiện này, nhịp thở sẽ chậm lại, nhịp tim sẽ giảm xuống, thần kinh giao cảm sẽ tự điều hòa và cơ thể sẽ được tiếp thêm Prana để tăng cường sinh lực. Do đó tư thế này rất hữu ích cho những người bị rối loạn thần kinh giao cảm, dễ bị căng thẳng đầu gối, mất ngủ, cao huyết áp...

Trên thực tế, đối với người tập Yoga, sau khi thực hành những tư thế căng giãn tối đa thì việc thư giãn sẽ tự đến rất dễ dàng sau khi nằm xuống. Cô T (40 tuổi), là một nhân viên cấp cao trong một công ty đa quốc gia, nói về cách thư giãn bằng Yoga của mình như sau : *"Do tính chất của công việc, tôi không có điều kiện tập thể dục và sinh hoạt ngoài trời đều đặn. Khi quá căng thẳng và mệt mỏi tôi thường thực hành một số tư thế căng giãn tối đa của Yoga như thế căng giãn lưng, thế bánh xe... Sau đó, lúc nằm xuống toàn thân ấm lên, năng lượng như đang lan tỏa khắp người, tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và lịm dần vào giấc ngủ"*.

7. Thế ngồi hoa sen (Padmasana)

Chuẩn bị: Quần áo nới lỏng. Ngồi xếp bằng tự nhiên.

Động tác: Dùng hai bàn tay nắm lấy bàn chân trái đặt lên đùi phải, gót chân áp sát bụng. Kế tiếp dùng hai bàn tay nắm lấy cổ chân phải và đặt chân phải lên đùi trái, kéo nhẹ gót chân áp sát bụng. Lưng thẳng, buông lỏng phần vai, hai mắt khép hờ, đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên. Hai bàn tay đặt trên hai đầu gối, hai lòng bàn tay ngửa lên trời, đầu ngón tay cái chạm đầu ngón tay trỏ. Hai bàn tay cũng có thể đan xen vào nhau đặt trước bụng dưới, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Giữ yên tư thế. Rút khỏi các giác

quan. Yên lặng và bất động. Tập trung tư tưởng vào bên trong, quan sát hơi thở vào và ra hoặc quan sát sự di chuyển của những dòng năng lượng trong cơ thể hoặc sự đến và đi của những cảm xúc, những tư tưởng đang diễn ra... Thời gian không giới hạn. Nếu chỉ nhằm mục đích thể dục thông thường hoặc để giải tỏa stress chỉ cần thực hành khoảng 10 phút mỗi lần.



Tác dụng: Tư thế này có thể cải thiện tuần hoàn huyết ở vùng xương chậu, khớp háng, khớp gối và hai chân. Đặc biệt, thế hoa sen có tác dụng điều hòa cảm xúc, làm êm dịu thần kinh và giúp dễ tập trung tư tưởng. Do đó đây là thế ngồi thuận tiện nhất cho việc thiền định. “**Thiên nhân hợp nhất**” hay sự hòa hợp giữa “cái tôi” và cái vô cùng của vũ trụ được đề cập trong triết học phương Đông cũng như trong một số tôn giáo cũng là tình trạng cao nhất của Yoga, thường được mô tả khi hành giả đang nhập định ở tư thế hoa sen.

Lưu ý

- Không tập các Asanas trên nệm dày để cột sống dễ thẳng. Không tập trực tiếp trên nền đất để cơ thể khỏi nhiễm hơi ẩm từ đất. Nên tập trên sàn hoặc ván có lót qua một lớp chăn, chiếu hoặc nệm mỏng.

- Không tập Yoga trong vòng hai giờ sau khi ăn để khỏi ảnh hưởng tới sự tiêu hóa. Hơn nữa, khi bụng trống cơ thể sẽ dễ thực hành các tư thế hơn. Không tập Yoga trong vòng ½ giờ trước khi ăn để giúp nội tạng và các tuyến nội tiết có thể hấp thu tối đa sinh lực do các bài tập mang lại.
- Mỗi tư thế chỉ cần tập một vài lần. Giữa mỗi tư thế nên hít thở sâu và nghỉ ngơi thư giãn để bảo đảm cho cơ thể được thoải mái và năng lực được tích lũy.
- Một tư thế có thể dễ với người này nhưng khó đối với người khác. Đối với người lớn tuổi lại càng khó. Tư thế càng khó đối với một người thì khi thực hành được, hiệu quả cải thiện sức khỏe đối với người đó càng cao. Các động tác cần làm chậm để tránh treo gãn, sai khớp hoặc những tổn thương khác. Việc tập luyện cần đều đặn, mỗi ngày 1 hoặc 2 lần. Qua thời gian, cơ, khớp sẽ linh hoạt dần và tư thế sẽ hoàn chỉnh.
- Hầu hết các tư thế căng giãn đều ảnh hưởng tới tử cung nên những phụ nữ trong thời kỳ có kinh hoặc trong vòng 6 tháng trước và sau khi sanh không nên tập, ngoại trừ tư thế xác chết.
- Ngưng thở và giữ nguyên tư thế một thời gian là một đặc điểm của các Asanas. Yêu cầu này nhằm gia tăng sự trao đổi chất và phát huy hiệu lực căng giãn để hóa giải xơ cứng. Thời gian này dài ngắn phải tùy thuộc vào khả năng mỗi cá nhân. Ngưng thở phải không dẫn đến nhức đầu, chóng mặt hoặc tim đập nhanh. Sau mỗi tư thế phải dẫn đến sự thoải mái chứ không phải đau nhức khó chịu. Kinh nghiệm cho thấy trong khi hít vào sâu và dài, đến gần cuối của thì hít vào chỉ cần cố kéo dài thêm một chút. Kéo dài bằng cách dùng ý hơn là cố hít thêm vào. Điều này có mục đích kéo dài được hơi thở, vẫn giữ được thanh quản mở, đáp ứng được yêu cầu dài hơi, giữ yên tư thế một thời gian mà không làm đỏ mặt, không gây khó chịu cho tim do thanh quản đóng vì nín thở.
- Tập Yoga là thực hành sự hòa hợp. Trước nhất là sự hòa hợp giữa tinh thần và thể xác. Do đó cần tập trung sức chú ý vào từng động tác trong suốt quá trình luyện tập. Được như vậy, tự thân việc thực hành các tư thế cũng chính là hành thiền.

Yoga cho người bệnh tiểu đường

Yoga là một khoa học cổ xưa của Ấn Độ có mục đích dẫn dắt con người đi đến sự hòa hợp. Hòa hợp giữa thể xác, cảm xúc và trí tuệ, hòa hợp giữa con người và vũ trụ. Bên cạnh những triết lý sâu xa về vũ trụ và nhân sinh, Yoga cũng đã xây dựng nên hàng ngàn tư thế tập luyện thân thể. Ngoài những tác động đến những cơ, khớp và nội tạng, mỗi tư thế còn ảnh hưởng đến những tuyến nội tiết hoặc những luân xa nhất định để giúp người tập điều hòa thân và tâm hoặc để chữa bệnh trong những trường hợp khác nhau. Bài viết dưới đây sẽ giới thiệu một số tư thế Yoga truyền thống có tác dụng tốt đối với bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường và lối sống tĩnh tại ít vận động

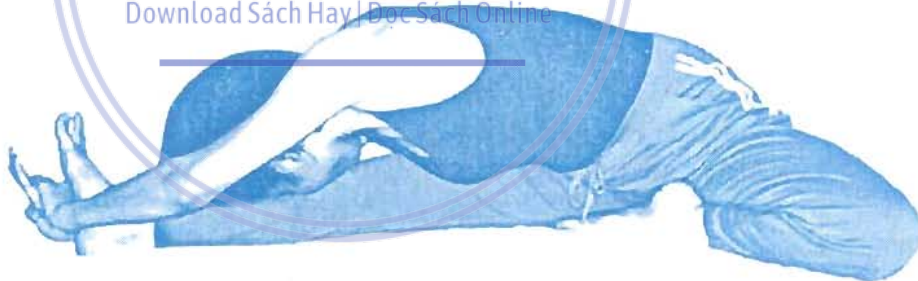
Bệnh tiểu đường là một hình thức rối loạn chuyển hóa đường trong cơ thể, khiến lượng đường trong máu tăng cao và một phần khác bị đào thải ra ngoài qua nước tiểu. Do đó người bệnh thường ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều và dễ mệt mỏi. Bệnh thuộc phạm vi chứng tiêu khát của y học cổ truyền. Chứng tiêu khát có liên quan đến việc rối loạn khí hóa của nhiều tạng phủ khác nhau nhưng quan trọng và trực tiếp nhất là Tỳ Vị. Trong những năm gần đây mặc dù kinh tế phát triển, đời sống vật chất phong phú nhưng bệnh tiểu đường “type II” ở những người trên 40 tuổi lại có chiều hướng gia tăng. Bên cạnh những yếu tố về môi trường, về thực phẩm công nghiệp, thì ***lối sống tĩnh tại, ít vận động, nhưng lại nhiều áp lực tâm lý*** là nguyên nhân chính đã dẫn đến sự gia tăng này. Qua nghiên cứu những đối tượng là nam giới, những nhà khoa học cho biết nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở những người có tập thể dục đều đặn 5 lần mỗi tuần giảm chỉ còn phân nửa so với với nhóm người chỉ tập một lần mỗi tuần. Rèn luyện thân thể, vận động cơ bắp để giúp khí huyết lưu thông là điều kiện cơ bản để giữ gìn sức khỏe. Riêng đối với bệnh tiểu đường, sự vận động còn có ý nghĩa đặc biệt. Đông y cho rằng “***Tỳ chủ hậu thiên***” và “***Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục***”. Việc chuyển hóa thức ăn và việc vận động cơ

bắp có liên quan với nhau và liên quan trực tiếp với việc khí hóa của Tỳ Vị. Phải năng vận động cơ bắp thì khí hóa của Tỳ Vị mới được bảo đảm và việc chuyển hóa thức ăn bao gồm chuyển hóa đường mới được cải thiện. Do đó một khó khăn trong điều trị bệnh tiểu đường là yêu cầu phải tăng cường vận động. Một số người đã khỏi bệnh, đã rời bỏ thuốc cho biết ngoài việc dinh dưỡng hợp lý họ còn phải tuân thủ một chế độ vận động cơ thể hàng giờ hơn mỗi ngày và vẫn luôn phải duy trì chế độ này. Tiếc thay điều này không phải ai cũng thực hành được. Có thể do quá bận rộn công việc, do tuổi cao sức yếu hoặc do những yếu tố khác của sức khỏe không cho phép. Trong những trường hợp này người bệnh cần có một phương thức tập luyện không tốn nhiều thời gian nhưng chuyên biệt hơn cho bệnh tiểu đường. Một số tư thế Yoga có thể đáp ứng nhu cầu này.

Một số tư thế Yoga truyền thống có tác dụng tốt với bệnh tiểu đường

Thế đầu tựa gối

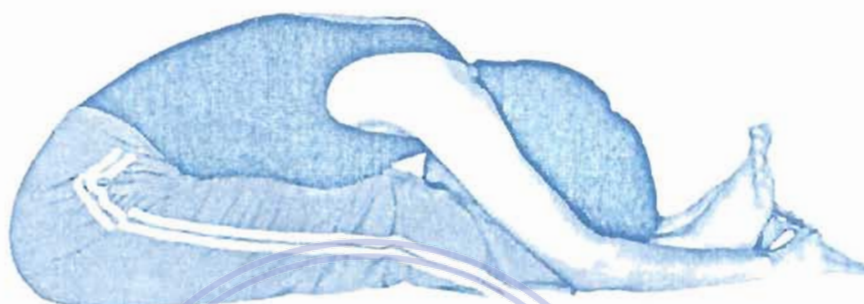
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Ngồi thẳng lưng. Hai chân duỗi thẳng ra phía trước. Gập đầu gối trái lại và dùng hai bàn tay kéo bàn chân trái vào sát đáy chậu, đầu gối trái nằm sát mặt sàn. Chân phải vẫn duỗi thẳng, hai cánh tay giơ thẳng lên cao. **Thở ra** trong khi từ từ gập người lại, cúi xuống, vươn vai và hai tay ra phía trước, hai bàn tay ôm lấy cổ chân hoặc bàn chân phải. Trong khi giữ yên tư thế này một vài giây, cố ép người gần xuống đùi phải, đầu tựa lên đầu gối phải, chân phải vẫn thẳng, đùi trái và đầu gối trái vẫn giữ sát mặt sàn. **Hít vào** trong khi từ từ nhấc đầu và thân lên, sau đó duỗi chân phải ra và trở lại tư thế ngồi thẳng lưng, hai chân duỗi thẳng ra

phía trước như lúc ban đầu. Hít thở sâu một vài hơi trước khi đổi chân và lặp lại động tác.

Thế căng giãn lưng



Ngồi thẳng lưng. Hai chân duỗi thẳng. Hai bàn chân nằm sát cạnh nhau. **Thở ra** trong khi từ từ khom người cúi xuống cho tới khi đầu chạm gối. Hai đầu gối vẫn thẳng, hai đùi vẫn ép sát xuống sàn, hai cánh tay đưa thẳng ra tối đa và cố chạm vào bàn chân. Có thể dùng hai bàn tay nắm lấy hai cổ chân hoặc đan chéo hai bàn tay ôm lấy hai bàn chân để dễ gấp người lại. Thời gian đầu có thể dùng một chiếc gối tựa trên hai đùi để khi ép người xuống dễ giữ thẳng được hai khuỷu chân. Giữ yên tư thế này vài giây. **Hít vào**, nhấc đầu và thân người lên, trở về tư thế ban đầu.



Thế rắn hổ mang

Nằm sấp trên sàn. Hai bàn tay úp xuống ở khoảng hai vai, các ngón tay hướng lên phía trên. **Hít vào**, sức nặng tựa lên hai bàn tay, từ từ

nâng đầu và ngực lên, đầu ngửa lên trần nhà, cằm đưa ra phía trước. Trong tư thế này phần cơ thể từ rốn tới chân luôn luôn chạm mặt sàn. Khi đã hít vào tối đa cũng là lúc hai khuỷu tay thẳng lên. Giữ nguyên vị thế này vài giây. **Thở ra**, trong khi từ từ buông lỏng hai cánh tay, buông lỏng toàn thân, trở lại vị trí ban đầu.

Thế vận cột sống



Ngồi trên sàn, hai chân thẳng ra. Gấp chân phải lại, đặt gót chân áp sát mông trái. Gấp chân trái lại, đặt bàn chân trái phía ngoài đầu gối phải. Đầu gối trái sát dưới nách phải. **Hít vào** trong khi duỗi tay phải ra để nắm được cổ chân trái hoặc các ngón chân trái. Từ từ quay mạnh tay trái về phía sau lưng đồng thời thân mình quay $\frac{1}{4}$ vòng về bên trái, bàn tay trái tựa xuống sàn. Giữ nguyên vị thế này vài giây. **Thở ra** và từ từ buông lỏng toàn thân trở về vị thế ban đầu. Tập lại tư thế này lần nữa với tay chân và chiều vận ngược lại.

Cơ chế tác dụng của các tư thế

Tăng cường lưu thông khí huyết để gia tăng chức năng khí hóa của Tỳ Vị

Những động tác vặn người, cúi gập hoặc kéo giãn của Yoga được thực hành chậm rãi và mềm dẻo không tốn nhiều năng lượng, không tạo áp lực cho tim nhưng lại có thể hóa giải xơ cứng và tăng cường lưu thông khí huyết đến những nơi mà sinh hoạt hằng ngày không đủ tác động tới. Những hơi thở sâu và những động tác kéo giãn quanh bụng có tác dụng xoa bóp và kích thích lưu thông khí huyết đến các tổ chức ở vùng bụng như gan, mật, lá lách, dạ dày, tụy tạng. Nằm ngay dưới dạ dày, tụy tạng là một tuyến nội tiết có nhiệm vụ xuất tiết chất insulin để điều tiết lượng đường trong máu. Như vậy, thông qua việc tăng cường khí huyết những tư thế trên không những có thể làm gia tăng chức năng khí hóa của tỳ vị mà còn tác động trực tiếp lên tuyến tụy để điều tiết việc xuất tiết insulin, qua đó điều tiết lượng đường trong máu. Tác động trên những tuyến nội tiết và qua việc xuất tiết nội tiết gây ảnh hưởng đến toàn thân là một trong những nét đặc thù của Yoga.

Tăng cường sinh lực cho việc chuyển hóa cơ bản

Những động tác kéo giãn cột sống theo các hướng khác nhau quanh thất lưng có tác dụng giải tỏa những ứ trệ chung quanh những đốt sống thất lưng và hoạt hóa luân xa 3. Luân xa 3 nằm dưới đốt sống thất lưng thứ hai. Luân xa 3 là trung tâm năng lượng cung cấp sinh lực cho các chức năng sinh dục, tiêu hóa và bài tiết. Trong số 7 luân xa chính của cơ thể, luân xa 3 chủ về sức khỏe vật chất và cũng là luân xa có quan hệ trực tiếp đến việc chuyển hóa chất đường.

Điều hòa cảm xúc và giải tỏa căng thẳng tâm lý

Ngoài việc thúc đẩy lưu thông khí huyết, kích thích và làm tươi trẻ hệ thần kinh dọc theo tủy sống, những động tác căng giãn tối đa còn có tác dụng giãn cơ, nhất là các cơ trơn tạo nên thành của các cơ quan nội tạng. Do tương tác thần kinh và cơ bắp, việc thư giãn này sẽ tác động trở lại làm điều hòa thần kinh giao cảm. Ngoài việc điều hòa cảm xúc, giải tỏa những căng thẳng tâm lý, việc điều

hòa hệ thống thần kinh còn có tác dụng điều hòa nội tiết, nội tạng và tăng cường khả năng miễn nhiễm của cơ thể.

Lưu ý

- Nên tập Yoga trong lúc bụng trống để không ảnh hưởng đến việc tiêu hóa và dễ thực hành các động tác cúi, ngửa.
- Mỗi ngày có thể tập một hoặc hai lần. Mỗi tư thế có thể tập một hoặc nhiều lần trong mỗi buổi tập. Giữa mỗi tư thế nên thở sâu một vài hơi, kế tiếp thở điều hòa trước khi tập đến tư thế khác. Điều quan trọng của hơi thở sâu không phải là cố hít vào nhiều hơi mà là thở ra chậm, từ từ và cố ép sát bụng dưới khi thở ra.
- Thực hành các động tác phải chậm và từ từ để tránh bị sai khớp, trật gân hoặc những tổn thương khác. Độ “căng giãn” hoặc “ép sát” sẽ được phát triển dần qua thời gian. Không nên quá cố gắng trong những lần đầu.
- Những động tác kéo căng và những hơi thở sâu có khả năng kích hoạt một số luân xa của cơ thể. Do đó liên sau mỗi buổi tập nên thực hành thư giãn từ 10 đến 15 phút để phát huy việc thu nhận và phân phối năng lượng thông qua các luân xa, giúp cho việc chữa bệnh và tăng cường sức khỏe. Nằm xuống thoải mái trên sàn nhà hoặc trên ván qua một lớp chăn mỏng. Hai tay để dọc hai bên thân. Hít thở điều hòa. Thì thở ra chậm và dài hơn thì thở vào. Tập trung tư tưởng quan sát hơi thở vào và ra. Trong thì thở ra có thể nhắm trong tâm ý nghĩ “buông lỏng toàn thân”.
- Những phụ nữ có thai không nên tập các tư thế nêu trong bài này.
- Những động tác Yoga không có giá trị thay thế các loại thuốc đang sử dụng. Việc gia giảm liều lượng thuốc tùy theo diễn tiến của bệnh phải tuân theo sự chỉ dẫn của Bác sĩ điều trị.

Tư duy tích cực cho sức khỏe, hạnh phúc và sự hòa hợp

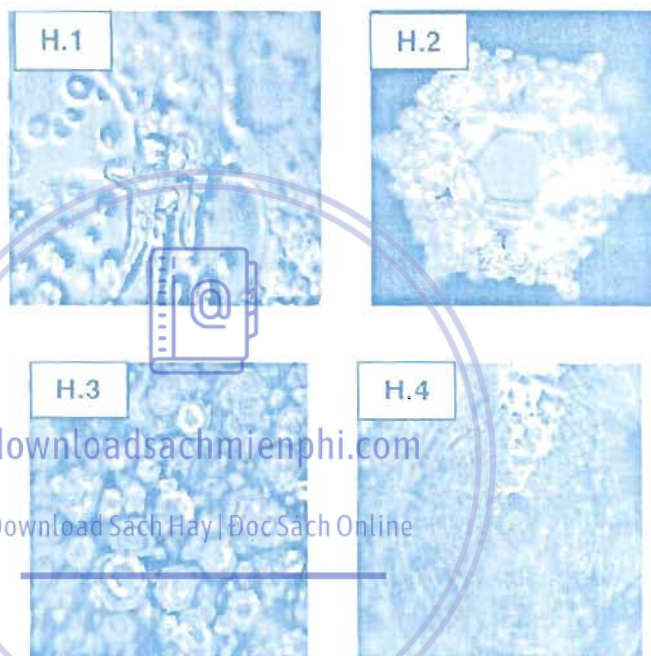
Mỗi lời nói hoặc ý nghĩ đều tạo ra những xung lực có thể gây ra những tác động vật lý trực tiếp trên những cấu trúc vật chất của bản thân và môi trường xung quanh. Do đó, việc xây dựng nên những tư duy tích cực hướng đến tình thương và sự hòa hợp có ý nghĩa rất lớn đối với sức khỏe và cuộc sống.

Thông điệp từ những tinh thể nước

Nước là một loại vật chất đặc biệt cần thiết cho sự sống của con người. Nước cấu tạo hơn 70% thành phần của cơ thể. Do đó, nghiên cứu sự biến đổi của nước trong những điều kiện nhất định có thể khám phá một số quy luật hữu ích cho sức khỏe và đời sống con người. Từ năm 1994 ở Nhật Bản, Tiến sĩ Masaru Emoto và những cộng sự của ông đã ứng dụng kỹ thuật nhiếp ảnh cao cấp để quan sát sự biến đổi của nước dưới tác động của trường năng lượng con người, của từ ngữ, âm thanh hoặc ý niệm. Những kết quả nghiên cứu này đã được tổng kết và in thành sách, được xuất bản dưới nhan đề ***“Những thông điệp từ nước”*** (Messages from water). Đối với **từ ngữ**, một hàng chữ hoặc một cụm từ với ý nghĩa cụ thể được in ra qua xử lý vi tính, dán vào thành lọ thủy tinh chứa nước và để qua đêm. Đối với âm nhạc, ông đặt những lọ nước cần thí nghiệm vào giữa hai chiếc loa phát một loại nhạc trong vài giờ. Sau đó, nhóm nghiên cứu đã nhỏ những giọt nước cần thí nghiệm trên hàng trăm vật chứa khác nhau và được đặt vào phòng lạnh trong hai giờ đồng hồ. Sau khi nước đã kết tinh, những giọt nước này đã được phóng đại lên từ 200 đến 500 lần để được chụp ảnh. Qua quan sát những hình ảnh người ta nhận thấy:

- Những tinh thể nước trông xấu xí, méo mó, tán loạn được chụp thấy sau khi cho nước tiếp xúc qua đêm với thông tin ***“thật đáng ghét, muốn giết cho mày chết”*** (you make me sick, I will kill you) (H.1)

- Những tinh thể nước có hình lục giác và màu sắc tươi sáng sau khi cho nước “đọc” thông tin “*yêu thương và cảm tạ*” (love and gratitude) (H.2)
- Sau khi “nghe” “*biệt ly khúc*” của Chopin, tinh thể nước như bị phân tán, tách rời (H.3)

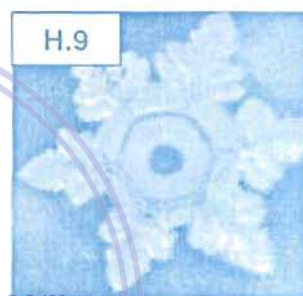
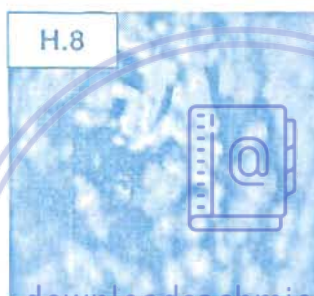
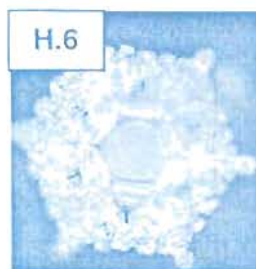


- Những tinh thể nước như bị giải thể khi “nghe” nhạc rock and roll (H.4)

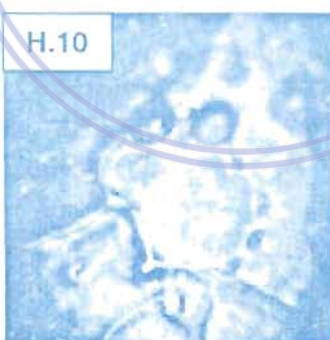
Những hình ảnh kết tinh gần giống nhau và giống như H.2 khi cho nước “nghe” những từ có ý nghĩa yêu thương và cảm tạ nhưng bằng những ngôn ngữ khác nhau Nhật, Anh, Đức. (H.5) (H.6) (H.7)

Hình 8 và hình 9 là những hình chụp cho thấy sự tương phản giữa nước bình thường lấy từ hệ thống cấp nước của thành phố Tokyo (H.8) và cũng nước ấy nhưng sau khi đã được 500 sinh viên truyền cho ý niệm tinh khiết và cảm tạ (H.9). Cuộc thí nghiệm diễn ra vào lúc 2 giờ chiều ngày 02 tháng 02 năm 1997 với 500 sinh viên chuyên ngành vật lý ba động của GS Masaru Emoto. Các sinh viên từ những địa điểm khác nhau trên khắp nước Nhật nhưng cùng một

lúc nghỉ đến ly nước đặt trên bàn làm việc của GS Emoto và truyền cho nước ý niệm “nước đã trở nên tinh khiết rồi, xin cảm ơn.”



- Nước bình thường được lấy ở đập Fujiwara Dam (H.10); cũng loại nước này nhưng sau khi được tham dự một buổi lễ cầu nguyện (H.11).



Qua đối chiếu, cho thấy nước ở trạng thái tự nhiên khi được đông đặc không có hình thù gì rõ rệt. Tuy nhiên sau khi đón nhận những thông tin tốt đẹp, yêu thương với cường độ và thời gian thích hợp, nó lại hiện ra những nét kết tinh đẹp đẽ. Ngược lại, những thông tin tiêu cực như oán hận, sầu khổ sẽ dẫn đến những hình ảnh thô kệch, xấu xí. Đặc biệt, những thí nghiệm được thể hiện qua hình 8

và 9 đã cho thấy những ý tưởng hoặc lời nói của cá nhân có ảnh hưởng đến thế giới giới bên ngoài và không bị ngăn cách bởi giới hạn về không gian và thời gian. Nếu hiểu được điều này chúng ta thấy rằng mỗi người sinh ra đều đã có sẵn trong tay một chìa khóa quý giá: đó là ý thức, là sức mạnh của tư tưởng, có thể được sử dụng để cải thiện cuộc sống chung quanh mình.

Ảnh hưởng của tư duy đối với sức khỏe của con người

Bên cạnh việc quan sát những tình thế nước, GS Emoto cũng nghiên cứu những biến đổi của những vật chất khác dưới tác động của tư duy hoặc lời nói. Trước nhất là sự thay đổi của cây trồng. Trong một thí nghiệm về trồng hoa hướng dương, từ túi đựng hạt lúc chưa gieo đến chậu đựng cây hoa và trong xô nước tưới hoa, ông đều phân ra làm hai loại, một loại được viết lên từ "**cám ơn**" và loại kia là từ "**đổ ngũ**". Đồng thời ông cũng nói lên những lời tương ứng với mỗi chậu hoa trong khi chăm sóc hoa mỗi ngày. Kết quả cho thấy những cây hoa được tác động bởi tư tưởng "**cám ơn**" phát triển tốt hơn, cành lá sum suê hơn. Trái lại, những cây hoa được tác động bởi ý nghĩ "**đổ ngũ**" có thân và cành mảnh mai, lá thưa và quăn queo. Trong một thí nghiệm khác đối với hạt cơm, ông đã chứa cơm trong ba chiếc thố bằng sành như nhau²⁰. Ông tập trung sức chú ý của mình và nói với cái thố thứ nhất "**cám ơn bạn**", nói với thố thứ hai "**đổ ngũ**", và để yên không nói gì cả đối với thố còn lại. Đến ngày thứ ba, ông nhận thấy thố thứ nhất lên men nhưng có mùi thơm dễ chịu. Đối với thố thứ hai, cơm chuyển sang màu đen và bốc mùi ôi khó ngửi. Trong thố thứ ba cơm chuyển sang màu xám và bốc mùi chua. Chưa hết, ông mang cả ba chiếc thố đến một lớp học sơ cấp và nhờ các em học sinh trong lớp lần lượt nhìn vào mỗi thố và nói lời "**cám ơn**". Không lâu sau đó cả ba thố cơm đều bốc mùi thơm dễ chịu, kể cả thố cơm đã bị ôi. Từ kết quả này, ông cho rằng ngay cả đến những tế bào đã bị hư hoại cũng có thể được hồi sinh nếu được quan tâm chăm sóc với những lời lẽ ân cần, với những tư duy tích cực. GS Emoto cũng kể lại một minh chứng khác

²⁰ Masaru Emoto. *The Secret Life of Water*. Pocket Books, 2004. Tr 20.

qua câu chuyện của ông Shinichiro Terayama. Shinichiro Terayama nguyên là Giám đốc Hiệp hội Y học Nhất Thể Nhật Bản (Japan Holistic Medical Society). Ông đã từng bị ung thư thận. Sau đó, ông đã tập thói quen thức dậy sớm, lên sân thượng của tòa nhà chung cư nơi ông ở và thực hành nghi thức chào mặt trời. Trong khi chiêm ngưỡng vầng thái dương từ từ lộ dạng vào lúc bình minh mỗi buổi sáng, ông ý thức rõ cuộc sống là quà tặng của thiên nhiên và nói lời “*cảm ơn*” đối với cuộc sống. Đặc biệt, ông hướng sự chú ý của mình vào tổ chức bị ung thư và nói lời “*tri ân*” với những tế bào ở đó. Ông dần dần bình phục. Cuối cùng ông đã được xác nhận đã khỏi bệnh ung thư²¹.

Thực ra nhiều nền văn hóa khác nhau trên thế giới cũng đã từng ứng dụng những âm, những từ đặc thù cho mục đích chữa bệnh, thanh tẩy thân tâm hoặc tiến hóa về tâm linh. Âm Ohm trong Yoga. Những Mantras được kết hợp bằng những chữ Phạn trong Phật giáo Tây tạng. Những âm Hư, Ha, Hô, Hi, Suy, Hu trong Lục tự khí công hoặc những tượng số từ một đến tám trong liệu pháp tượng số bát quái của Y Dịch học Trung Quốc. Ở đây những nghiên cứu của GS Emoto lại hướng đến những từ hoặc những suy nghĩ biểu lộ tình thương và sự tri ân, hai tiêu chí quan trọng cần được thể hiện, không chỉ vì sức khỏe và hạnh phúc cá nhân mà còn nhằm kiến tạo một thế giới hòa bình và hòa hợp.

Từ xa xưa ông bà chúng ta đã biết được giá trị quan trọng của lời nói trong đời sống hàng ngày. Lời nói có thể làm cho hòa hợp thì cũng có thể gây ra tai họa. “*Họa tòng khẩu mà xuất*”. Do đó, “*trước khi nói phải uốn lưỡi bảy lần*”. Lời nói có thể làm cho “*hưng bang*” cũng có thể làm cho “*tán bang*”. Tuy nhiên theo những ý nghĩa này, lời nói cũng chỉ là phương tiện để diễn đạt tư tưởng. Ngày nay, những nghiên cứu của khoa học lại cho thấy bên cạnh sự chuyển tải tư tưởng, lời nói và ngay cả những suy nghĩ không phát ra thành lời tự bản chất đã là những “*rung động*”, những “*trường*” nên có khả năng tạo ra một “*lực*”. Những suy nghĩ, cũng giống như những

²¹ Masaru Emoto. *The Secret Life of Water*. Pocket Books, 2004. Tr 21.

âm thanh hoặc những loại ánh sáng, đều liên quan đến những sóng điện từ với những tần số hoặc bước sóng khác nhau mà khoa học ngày nay đã đo đạc hoặc ghi nhận được trên những biểu đồ. Máy đo điện tim, máy đo điện não, máy phát hiện nói dối... là những ví dụ. Nói chung, trong cuộc sống hàng ngày, những lời động viên chia sẻ, những thái độ tri ân, những lời cảm tạ, hoặc ngược lại, những thái độ hằn học, những lời nguyên rủa không phải chỉ có hiệu ứng tâm lý đơn thuần mà còn tạo ra những xung lực khác nhau có thể gây ra những tác động vật lý trực tiếp trên những tổ chức, những tế bào nhất định của bản thân và của đối phương, dù ở gần hay ở xa. Đối với những người có ý chí mạnh hoặc đối với những ý tưởng có được sự cộng hưởng ý chí của nhiều người hoặc được lặp đi lặp lại nhiều lần thì tác động lại càng lớn. Những điều này trùng hợp với những lý luận về khí, thiện khí hoặc sát khí của ngành khí công cổ đại phương Đông. Thiện khí có thể cứu người và sát khí có thể hại người. Qua nghiên cứu, nhiều nhà khoa học khác nhau ở phương Tây cũng đã thống nhất rằng thân thể con người không phải chỉ là những cấu trúc thể chất bằng phân tử mà gồm cả những trường năng lượng. Từ năm 1939, ông Kirlian, một kỹ sư người Nga đã dùng máy ảnh có gắn thêm kính lọc đặc biệt để chụp được ảnh những trường năng lượng sinh vật với những màu sắc khác nhau. Người ta cũng biết rằng một phần của trường năng lượng này luôn bức xạ ra bên ngoài, thẩm thấu vào không gian và những vật thể chung quanh. Trường này **luôn dao động tùy theo quá trình tư duy**, điều kiện sức khỏe và tình trạng tâm lý, cảm xúc của con người. Đối với người có sức khỏe tốt và ý chí mạnh, trường này có hiệu ứng lưu giữ tại hiện trường từ 10 đến 15 phút mới mất đi²².

Trong một quyển sách nói về cách sống dẫn đến minh triết và bình an, bà Darshani Deane có kể lại một câu chuyện về cái chết của một đứa bé do người mẹ đã vô tình gây ra. Có hai vợ chồng trẻ đang cãi lộn với nhau. Họ đã sử dụng những thái độ và ngôn từ thô bạo nhất. Sau một lúc cãi vã, người chồng đã đóng sầm cửa lại và bỏ đi. Người vợ vẫn tiếp tục lải nhải chửi rủa một lúc lâu cho đến

²² Barbara Ann Brennan. *Hands of Light*. Bantam Books, New York, 1987. Tr 20.

khi bế đứa bé lên cho bú. Vài giờ sau khi bú, đứa bé ba tháng tuổi bỗng xám ngắt, làm kinh và chết. Cuộc khám nghiệm sau đó cho biết đứa bé chết vì bị nhiễm độc²³... Y học cho biết khi giận dữ những tuyến nội tiết trong cơ thể sẽ tiết nhiều độc tố làm nhiễm độc máu. Ở đây, trước mắt, người mẹ có thể chịu đựng được nhưng đứa con ba tháng tuổi đã không qua khỏi. Dù giải thích như thế nào, bằng lý thuyết về trường điện sinh học, về khí hóa hoặc về các độc tố thì hiệu ứng xấu của sự tức giận và của những lời nói cay độc vẫn là điều cần quan tâm.

Tóm lại, lời nói hoặc suy nghĩ thiện hay ác, tích cực hay tiêu cực đều có tác động rất lớn trên cơ thể của bản thân và cuộc sống quanh ta. Do đó, việc xây dựng và hình thành những thói quen tư duy tích cực, nhất là những tư duy hướng đến **tình thương, tri ân** và sự **hòa hợp** sẽ rất hữu ích cho sức khỏe và cuộc sống.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

²³ Darshani Deane. *Minh Triết Trong Đời Sống* (Bản dịch của Nguyễn Phong, NXB Văn Nghệ) USA, 1992. Tr 45.

Niềm tin và sức khỏe

Ngày nay tất cả mọi nền y học đều công nhận sự liên quan chặt chẽ giữa những yếu tố tâm lý, tinh thần và sức khỏe thể chất của con người. Những suy nghĩ bi quan, tiêu cực làm suy giảm hệ miễn dịch và dễ dẫn đến bệnh tật. Ngược lại, tinh thần lạc quan, niềm tin vào thầy, vào thuốc, vào phương thức điều trị, vào những sự phò trợ vô hình đều có tác dụng làm gia tăng sức đề kháng và giúp người bệnh dễ vượt qua bệnh tật. Bài viết dưới đây sẽ đề cập đến vai trò của những niềm tin tâm linh trong việc chữa bệnh.

Những ý nghĩa thông thường của sự cầu nguyện

Trong những lúc nguy nan, tuyệt vọng hoặc khi tới cùng của khổ đau, bệnh tật, con người thường có khuynh hướng kêu cầu đến sự giúp đỡ của những lực lượng siêu nhiên. Tuy nhiên, từ bao đời nay, trong cũng như ngoài tôn giáo vẫn tồn tại một nghi vấn không dễ giải thích. Đó là cầu nguyện có hiệu quả không? Hoặc làm sao để cầu nguyện được linh ứng?

Cầu nguyện có thể biểu lộ qua một lời than thở, một tiếng kêu lo sợ, hoặc cụ thể hơn, một lời cầu xin cứu giúp. Trong dân gian, đôi khi cầu nguyện bao gồm hai yếu tố tách biệt, cầu xin và thệ nguyện. Trong đó, yếu tố thứ hai như một lời hứa sẽ thực hiện sau khi yếu tố thứ nhất được đáp ứng. Ông Russell Stannard, một nhà vật lý người Anh, qua nghiên cứu những hình thức và bản chất của sự cầu nguyện cho rằng cầu nguyện là một sinh hoạt tâm linh bao hàm nhiều ý nghĩa như sự thờ phượng, biết ơn, hối lỗi, phụng sự, chiêm ngưỡng, phó thác, trầm mặc. Trong đó, xin xỏ chỉ là một yếu tố hợp thành. Tuy nhiên, theo ý nghĩa thông thường, được ghi nhận từ nhiều từ điển, **cầu nguyện là sự tập trung tinh thần trong sự tĩnh lặng để cầu xin ân huệ từ một đấng siêu nhiên.** Cầu nguyện liên quan đến những niềm tin tâm linh. Nói đến tiến hóa tâm linh thì mục đích của sự cầu nguyện thường không phải là để có những hoành đạt về vật chất mà là để được bình an về thân và tâm, một yêu cầu rất gần gũi với yêu cầu của sự chữa bệnh.

Bản chất của sự cầu nguyện

Nói đến năng lực của sự tập trung tư tưởng tức là nói đến thiền, là quá trình tiến đến sự hợp nhất. Ở đây là sự hợp nhất giữa người cầu nguyện và lực lượng hoặc đối tượng đáp ứng. Điều này cũng có nghĩa là hiệu quả của sự cầu nguyện sẽ tùy thuộc vào mức độ thư giãn hoặc nhập tĩnh tương ứng với cảm giác quên đi thực tại hiện hữu để hòa nhập làm một với đối tượng được hướng đến. Đề cập đến sự hợp nhất và xuất thần trong quá trình cầu nguyện, lịch sử phát triển Công giáo có ghi lại chuyện kể về ông Martin. Martin de Porres (1579-1639), vị thánh người da đen tay ôm thánh giá là một hình ảnh rất quen thuộc của nhiều người. Ông được xem là một vị thánh cứu khổ cứu nạn của những người cùng khổ. Martin nguyên là một tu sĩ thuộc tu viện Santo Rosario thành Lima vào thế kỷ XVII. Ông đặc biệt nổi tiếng với những đức tính bác ái, hy sinh, nguyện gãm và hãm mình... Tương truyền có nhiều chuyện lạ xảy ra về tài chữa bệnh và những quyền phép xảy ra chung quanh cuộc đời của ông. Một lần nọ, trong một buổi lễ có nhiều người, bao gồm hai đức cha Diego Borriónuevo và Esteban Mariano, mọi người trực tiếp nhìn thấy ông bay lên trên không để hôn tượng chúa sau vài phút cầu nguyện trước tượng thánh giá.

Về mặt năng lượng, ngày nay những nghiên cứu khoa học đã cho thấy bên cạnh sự chuyển tải tư tưởng, những lời nói, và ngay cả những suy nghĩ không phát ra thành lời tự bản chất đã là những **“rung động”**, những **“trường”** nên có khả năng phát ra một **“lực”**. Những suy nghĩ cũng giống như những âm thanh hoặc ánh sáng đều liên quan đến những sóng điện từ với những tần số hoặc bước sóng khác nhau. Do tính cộng hưởng của sóng, do hiệu ứng lưu giữ của trường khí nhân thể, nếu sự tập trung tư tưởng càng cao, niệm lực càng mạnh, được lập đi lập lại nhiều lần hoặc được sự cộng hưởng của nhiều người thì tín hiệu càng mạnh và tác động của sự cầu nguyện lên bản thân, lên ngoại vật, đặc biệt là lên những đối tượng mà mình muốn hướng đến sẽ càng cao. Truyền thuyết về Mục Kiền Liên, một câu chuyện gắn liền với mùa Vu Lan, với văn hóa báo hiếu của dân tộc, có thể cho thấy một thí dụ về tính cộng hưởng của những trường lực tập thể. Mục Kiền Liên là một đại đệ

tử thời Đức Phật còn tại thế, nổi tiếng là thần thông đệ nhất, vậy mà vẫn phải cầu viện đến nguyện lực của cả tăng đoàn để cứu mẹ. Nghi thức tập thể cầu an cho người bệnh hoặc cầu siêu cho người đã khuất, việc tập trung tinh thần nhiều giờ, nhiều ngày hoặc cả đời cho một nguyện ngẫm là những hình thức tạo nên cộng lực để làm mạnh tín hiệu kêu cầu.

Tính toàn đồ và tương ứng của vạn pháp

Những nghiên cứu vật lý hiện nay đã cho thấy mọi vật chất đều tồn tại một trường dạng sương mù không thể nhìn thấy được. Loại trường hạt cực nhẹ này giữa vật chất với nhau hoặc giữa con người với vật chất còn có thể tác động lẫn nhau. Từ những năm đầu của thế kỷ XX, những nhà khoa học phương Tây cũng đưa ra khái niệm về **toàn đồ**. Theo lý thuyết này, mỗi phần nhỏ của một tổng thể đều là đại biểu cho cả tổng thể, chứa đựng đầy đủ tất cả tính chất của tổng thể và có thể sử dụng để tái tạo lại tổng thể. Có thể hiểu khái niệm này thông qua thí dụ về những loài thảo mộc. Một cành sứ nhỏ hoặc một lá sống đời là một phần nhỏ của một cây sứ hoặc của một cây sống đời. Những phần nhỏ này có đầy đủ tất cả đặc tính di truyền của cây mẹ và có thể dùng ươm trồng lại để phát triển thành một cây mới có đặc tính giống như cây mẹ. Năm 1971, Dennis Gabor nhận giải Nobel về xây dựng toàn đồ đầu tiên. Trước đó, năm 1964, J.S. Bell, một nhà vật lý cũng đã công bố một công trình toán học để chứng minh khái niệm cho rằng các hạt hạ nguyên tử có thể liên kết với nhau theo một cách nào đó, **vượt qua được không gian và thời gian, đến mức mà điều gì xảy ra cho một hạt cũng tác động đến các hạt khác**²⁴. Tác động này là tức thì và không cần thời gian để truyền đi. Trong quyển sách A New Science of Life, nhà nghiên cứu Lyall Watson đã ghi lại một thí nghiệm mà các nhà vật lý gọi là **“trường phát sinh hình thái”** đối với loài khí. Theo thí nghiệm này, người ta thấy một thời gian sau khi một nhóm khí học được một ứng xử mới thì những con

²⁴ Barbara Ann Brennan *Hands of Light*. Bantam Books, New York, USA, 1987 Tr.20.

khí khác sống cách biệt ở các hòn đảo khác cũng biết ứng xử như thế mặc dù số khí này không hề có liên hệ hay tiếp xúc gì với nhóm khí trên. Trong một quyển sách đã được xuất bản vào năm 2004, tiến sĩ Masaru Emoto, một nhà khoa học Nhật Bản chuyên nghiên cứu về trường năng lượng con người, đã ghi lại một thí nghiệm²⁵ của một nhóm bác sĩ người Đức. Các bác sĩ đã thu giữ các mẫu máu của hàng ngàn bệnh nhân khác nhau. Bằng việc quan sát và phân tích các mẫu máu, các bác sĩ biết được tình trạng bệnh lý của các bệnh nhân. Các mẫu máu được niêm phong và bảo quản kỹ lưỡng để tránh sự xâm nhiễm hoặc bị làm thay đổi bởi các yếu tố của môi trường bên ngoài. Hai năm sau, khi tình trạng bệnh nhân đã thay đổi nhiều, qua phân tách lại, các nhà khoa học đã nhận thấy ***các mẫu máu cũ được lưu giữ cũng thay đổi giống như loại máu đang hiện hữu trong cơ thể bệnh nhân***. Ông Emoto cũng kể lại một thí nghiệm khác của một vị bác sĩ người Đức trên 80 tuổi. Vị bác sĩ nhiều kinh nghiệm này đã tiến hành chẩn bệnh bằng cảm xạ học với một quả lắc thông qua những thông số được ghi nhận từ một vài giọt máu được trích ra từ một ngón tay của bệnh nhân. Giọt máu được cho thấm vào một mảnh giấy và được lưu giữ trong suốt quá trình điều trị cho người bệnh. Vị bác sĩ già cho rằng tính chất của giọt máu sẽ tiếp tục thay đổi tương ứng với diễn biến của bệnh. Do đó khi cần chẩn bệnh lại ***chỉ cần quan sát mẫu máu duy nhất đó cũng biết được tình trạng bệnh lý của bệnh nhân vào thời điểm quan sát***.

Trong những thí nghiệm kể trên, những hành vi ứng xử mới của một loài vật nếu được lặp đi lặp lại liên tục thì sau một thời gian trường năng lượng liên quan sẽ tác động cộng hưởng lên toàn bộ loài động vật đó để hình thành nên ứng xử mới trong cả loài. Giống như trường khí của cùng một loài động vật, những mẫu máu đã được trích ra từ một người bệnh và cơ thể của người bệnh đó là một tổng thể hợp nhất, một toàn đồ. Do đó khi bệnh nhân biến chuyển như thế nào thì sau một thời gian những mẫu máu bị tách rời - *một bộ phận của tổng thể* - cũng sẽ biến đổi như vậy. Để giải thích cho

²⁵ Masaru Emoto. *The Secret Life of Water* Pocket Books, 2004. Tr 137

những hiện tượng này, các nhà nghiên cứu đã nêu lên 3 tính chất căn bản của trường khí sinh học. Đó là **sự rung động** (vibration), **tính cộng hưởng** (resonance) và **tính tương tự** (similarity). Trường khí sinh học vừa có tính sóng vừa có tính hạt. Trường khí này luôn biến chuyển và dao động không ngừng. Khi có sự tương hợp về tính chất, về tần số thì sự cảm ứng và cộng hưởng sẽ xảy ra. Sự chuyển hóa này có thể diễn ra tức thì và không bị ngăn ngại bởi không gian hoặc thời gian. Giả thiết này có thể giải thích được hiệu quả chữa bệnh của những nhà khí công đối với những bệnh nhân cách xa hàng ngàn cây số, những hiệu ứng “*thần giao cách cảm*” giữa những người thân yêu khi có một biên cố quan trọng xảy đến cho người thân của mình. Cụ thể hơn, có liên quan trực tiếp đến sự cầu nguyện mà nhiều tín hữu của nhiều tôn giáo có thể chứng nghiệm, đó là hiện tượng gương mặt của một số người sắp hoặc vừa lâm chung từ xanh xám, tê cứng hoặc biểu lộ sự đau đớn trở nên thanh thản, mềm mại; một số người khác từ tê liệt, mê mờ, mất ý thức có thể trở lại có phản xạ, tỉnh thức và cuộn theo câu niệm sau một thời gian ngắn được hộ niệm vắng sanh bởi một tập thể đồng người. Nói chung, trong chữa bệnh hoặc cầu nguyện, yếu tố liên kết hoặc cộng hưởng để tạo nên một **tổng thể hợp nhất** giữa người cầu nguyện và đối tượng được cầu nguyện chính là năng lực tập trung tư tưởng. Những nghiên cứu của ông Emoto và các cộng sự ở Nhật Bản đã cho thấy ý niệm cầu nguyện có thể làm thay đổi cấu trúc vật chất của tế bào. Ông đã cho lấy nhiều mẫu nước tự nhiên từ những sông rạch khác nhau. Những mẫu nước được cho đông đặc trong phòng lạnh. Sau đó những tinh thể nước được phóng đại lên từ 200 đến 500 lần để chụp ảnh. Các kết quả quan sát đều cho thấy sau khi được cầu nguyện bởi nhiều người, những mẫu nước có hình thù thô kệch, tán loạn đều chuyển thành những tinh thể hình lục giác đều đặn và đẹp mắt. Sau đây là hai hình ảnh đối chiếu giữa hai mẫu nước được lấy từ đập Fujiwara lúc trước và sau khi được cầu nguyện (Xem hình 10 và hình 11 trang 63).

Trong vòng hai thập kỷ gần đây, y học phương Tây cũng đã có nhiều công trình nghiên cứu về hiệu ứng của sự cầu nguyện. Tiến sĩ Matthews, Giáo sư trường Đại học Y Georgetown ở Washington D.C. đã từng quan sát hơn 200 trường hợp có sự liên quan giữa y

học và tôn giáo. Ông cho biết ***những người hay cầu nguyện ít bị bệnh tật, có sức đề kháng tốt và khi có bệnh hoặc phải trải qua phẫu thuật sẽ phục hồi nhanh hơn so với những người không cầu nguyện.*** Các nhà khoa học ở trường Đại học Y California, San Francisco cũng đã tiến hành nghiên cứu về ảnh hưởng của sự cầu nguyện²⁶. Họ chia 393 bệnh nhân nam lẫn nữ đang điều trị bệnh tim ở bệnh viện thành hai nhóm. Cả hai nhóm đều được điều trị bằng thuốc. Tuy nhiên số bệnh nhân của một trong hai nhóm do lựa chọn ngẫu nhiên nhận thêm được sự cầu nguyện bởi một tập thể người tình nguyện ở ngoài bệnh viện. Không ai trong hai nhóm được biết mình được cầu nguyện hay không. Kết quả cho thấy nhóm người được cầu nguyện chỉ phải sử dụng ít thuốc hơn nhưng căn bệnh lại diễn tiến tốt hơn so với nhóm người không được cầu nguyện. Nói đến bệnh tim mạch, không thể không đề cập đến “chương trình đảo ngược bệnh tim mạch” của Tiến sĩ Dean Ornish, một nhà tim mạch học nổi tiếng của Hoa Kỳ, Giám đốc Viện nghiên cứu Phòng bệnh ở California. Đặc biệt, trong phương pháp này, ngoài việc ăn ít chất béo, dùng ngũ cốc thô và rau quả thay thế cho thịt cá, ông Ornish đã xem việc ngồi thiền và phát triển niềm tin tâm linh là một khâu then chốt trong việc điều trị bệnh tim mạch. Ông viết ***“Tình thương và tinh thần là gốc rễ làm cho chúng ta bệnh tật hay khỏe mạnh”***. Đối với thiền, ông cho rằng ***“khi tâm trí bạn tĩnh lặng, bạn không còn thấy tách lìa và cô đơn nữa vì bạn đã kết nối được với đại ngã tâm linh”***.

Tiến sĩ Jeffrey S. Levin, Giáo sư trường Đại học Y Eastern Virginia ở Norfolk khẳng định ***“Tất cả mọi hình thức cầu nguyện đều có hiệu quả”***. Ông cho biết ngay cả sự cầu nguyện của những người không tin vào thần thánh cũng có hiệu quả. Ông nói thêm ***“Một số người thường cầu xin Thượng Đế chữa lành bệnh cho người thân trong khi nhiều người khác lại gọi tình yêu thương hoặc sự đồng cảm của mình đến người bệnh”***. Ông cho rằng

²⁶ Barbara Loecher và Sara Altshul O'Donnel. *Women's Choices in Natural Healing*. Rodale Press, Emmaus, Pennsylvania, 1998. Tr. 234.

trong những trường hợp sau chính tình thương là yếu tố chữa lành bệnh. Nói đến sự đồng cảm, người viết nhớ lại một chuyện kể về sự thương yêu và chia sẻ mà một cậu bé ba tuổi đã dành cho người láng giềng. Một người đàn bà khoảng 50 tuổi đang đau khổ tuyệt vọng sau khi người chồng, cũng là người thân duy nhất của bà vừa qua đời trong một tai nạn xe cộ. Láng giềng và bạn bè gần xa đều đến chia buồn và động viên an ủi. Tuy nhiên không ai có thể làm bà nguôi ngoai. Không thiết gì đến ăn uống, ngủ nghỉ, bà ủ dột suốt ngày, từ ngày này qua ngày khác. Khi những người lớn đã đi khỏi, một cậu bé ba tuổi, con của người láng giềng đã đến với bà. Chỉ vài ngày sau đó bà đã trở lại cuộc sống bình thường. Bà sang nhà người hàng xóm và bày tỏ sự biết ơn vợ chồng người láng giềng đã cho cậu bé sang để tâm sự sẻ chia cùng bà trong mấy ngày qua. Bà cho biết chính sự hiện diện của bé đã vực bà dậy. Bà không hiểu tại sao nhưng khi đứa bé sà vào lòng, sờ vào má hoặc nhìn chăm chăm vào mắt bà, bà đã cảm nhận được một cái gì đó bình an và ấm áp. Rõ ràng là đứa bé ba tuổi không biết nói những lời an ủi sáo rỗng, cũng không hiểu gì về cầu nguyện. Phải chăng chính tình thương thuần chất, không nhiệm ô, không tạp niệm và sự đồng cảm sâu sắc muốn sẻ chia cùng đối tượng là điều tạo nên sự khác biệt?

Có thể nói rằng trong sự cầu nguyện, không phải hình thức cầu nguyện, cũng không phải lời nói được thốt ra như thế nào mà quan trọng nhất là tình thương và mức độ hợp nhất, mức độ nhất tâm giữa người cầu và đối tượng được cầu nguyện, hoặc nếu liên quan đến tha lực thì đó là sự hợp nhất giữa người cầu và lực lượng đáp ứng. Theo quy luật về phản xạ thần kinh, khi có nhiều tín hiệu đi đến não bộ, tín hiệu mạnh sẽ lấn át và xóa đi tín hiệu yếu. Chẳng hạn nếu đúng lúc chúng ta khát nước hoặc hơi đau bụng lại nhận được một tin quan trọng - hoặc lành hoặc dữ - thì tâm trí sẽ chỉ nghĩ đến thông tin nhận được mà không còn cảm giác khát hoặc đau nữa. Do đó nếu người bệnh có thể đạt đến nhất tâm với điều mong cầu hoặc với lực lượng đáp ứng thì những cảm giác sợ hãi, lo âu, đau đớn sẽ không còn tồn tại. Mặt khác, mức độ thư giãn, nhập tĩnh do cầu nguyện mang lại có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, qua đó điều hòa nội tiết, nội tạng để dần dần cải thiện sức khỏe. Như vậy, chưa kể đến tha lực, chỉ cần tĩnh lặng và nhất tâm,

sự cầu nguyện tự nó đã có khả năng cải tạo sức khỏe. Đối với người được cầu nguyện, ý chí và định lực của người cầu nguyện có khả năng tạo ra một trường lực vượt qua không gian để dung hợp và thanh hóa trực khí cho người được cầu nguyện nếu người này đang ở trong tình trạng đau yếu hay chán nản bi quan. Đối với tha lực, lý thuyết về toàn đồ của khoa học phương Tây cũng phù hợp với quan điểm về Thiên Nhân hợp nhất của triết lý cổ đại phương Đông và tính tương ứng giữa vi trần và pháp giới trong giáo lý nhà Phật. Mỗi cá nhân là một phần không chia cắt của pháp giới, của Phật lực, của vũ trụ vạn hữu. Do đó, ***nếu có thể vượt khỏi trạng thái nhị nguyên, đi vào trạng thái toàn đồ, tức thể nhập vào trạng thái nội tại siêu việt của vạn vật, thì cá nhân có thể trở thành toàn đồ, tức hợp nhất với quyền năng sáng tạo của vũ trụ.*** Đạt đến điều này thì việc chuyển nguy thành an, chuyển bệnh khổ thành tự tại chỉ là một quy luật tự nhiên. Trong một phạm vi nhỏ hẹp hơn, việc chẩn bệnh hoặc chữa bệnh của một số nhà ngoại cảm hoặc khí công thông qua hình thức nhập tĩnh để đồng nhất hóa cá nhân mình với người bệnh hoặc với trường khí vũ trụ cũng là thể hiện của quy luật này. Khi có sự hợp nhất giữa hai trường khí, trực khí và trường khí lệch lạc của người bệnh sẽ dần dần được thanh hóa và điều chỉnh bởi trường khí cân bằng của người chữa bệnh. Nếu một nhà khí công hoặc một thuật sĩ Fakir với công phu của nhiều năm và năng lực của sự tập trung tư tưởng có thể đi trên than hồng, đập đầu làm bể bia đá hoặc chịu đựng cho chiếc xe hủ lô cán qua người... thì năng lực của chánh niệm khi được áp dụng vào việc thực hành cầu nguyện cũng có thể gây nên những điều kỳ diệu²⁷.

Từ lâu y học đã biết được tầm quan trọng của hiệu ứng placebo và giá trị của niềm tin trong sự chữa bệnh. Cầu nguyện, một hình thức của niềm tin và sự lạc quan, tự nó đã có thể nâng cao sức miễn nhiễm và tăng cường hiệu quả chữa bệnh. Do đó, dù được hiểu theo

²⁷ Vô sư Hà Châu, sinh năm 1927 là một võ sư thuộc phái Thiếu Lâm Hồng gia. Ông đã từng lập nhiều thành tích chịu đựng cho xe dò chở 50 người, xe tái hoặc xe hủ lô 12 tấn cán qua người.

cơ chế nào, tác dụng tâm lý, đáp ứng thư giãn, năng lượng của tình thương hoặc năng lượng của trường khí vũ trụ thì tác dụng chữa bệnh của sự cầu nguyện là một điều có thật. Người bệnh tự cầu nguyện và cầu nguyện cho người bệnh. Có lẽ đó là lý do tại sao Bác sĩ Dale A. Mathews, M.D, Giáo sư trường Đại học Y Georgetown ở Washington, DC, nhà nghiên cứu cao cấp tại Viện Nghiên cứu Sức khỏe Quốc gia Rockville, Maryland thường cầu nguyện cho những bệnh nhân của ông. Ông cũng cho toa và vẫn đề xuất phẫu thuật khi cần. Ông làm tất cả những gì có thể giúp được cho họ. Cầu nguyện là một trong những điều này. Ông nói “*prayer works*” (cầu nguyện có hiệu lực).



downloadsachmienphi.com

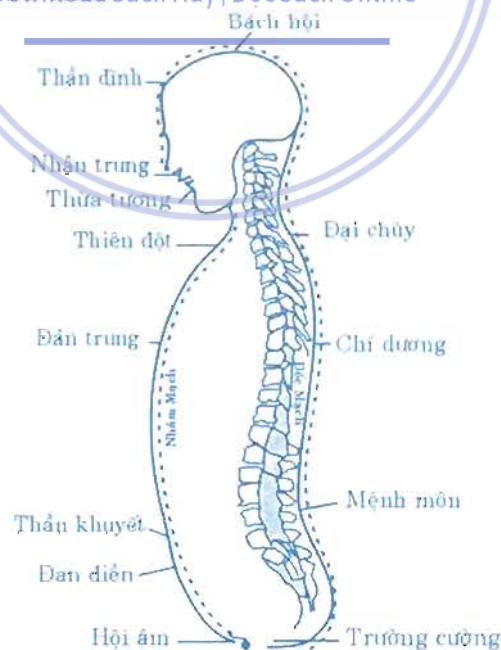
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHẦN 2

KHÍ CÔNG

Tự chữa bệnh bằng Tĩnh tọa Châu thiên pháp

Nhiều phương pháp luyện tập khí công đã phối hợp khai thông kinh lạc có ý thức với tĩnh tọa vô thức. Những nhà khí công cổ đại cho rằng trong điều kiện nhập tĩnh vô thức, con người và vũ trụ sẽ tiến đến sự hòa hợp. Khi "Thiên Nhân hợp nhất", nội khí và trường khí năng lượng bên ngoài sẽ được giao hòa, và hệ thống kinh lạc trong cơ thể sẽ tự động vận hành khế hợp nhất cho yếu cầu khử trừ lưu thanh, diên niên ích thọ. Tĩnh tọa Châu thiên pháp là một phương pháp khí công mang tính tổng hợp cao qua phối hợp giữa ngồi thiền với việc duy trì thông Nhãn Đốc, hai kinh mạch lớn nhất và là hai biểu tượng quan trọng nhất của hai thành tố Âm-Dương trong Đạo giáo.



Ý nghĩa dưỡng sinh và chữa bệnh của vòng Tiểu Châu thiên

Vòng Tiểu Châu thiên bao gồm mạch Nhâm và mạch Đốc. Mạch Nhâm ở phía trước thân người, dưới da, nằm trên đường dọc giữa cơ thể, từ huyết Hội âm phía dưới bộ phận sinh dục, chạy lên Đan điền, Đản trung, Thiên đột, và kết thúc ở huyết Thừa tương ở chỗ lõm dưới môi dưới. Mạch Đốc ở phía sau cơ thể, bắt đầu từ huyết Trường cường ở đỉnh xương cùng, chạy dọc theo cột sống đi lên Mệnh môn, Chí Dương, Đại chùy, vòng lên Bách hội, Thần đình, Nhân trung và chấm dứt ở huyết Ngân giao gần nướu răng trên.

Y học truyền thống và khí công cổ đại đều cho rằng mạch Đốc là chủ quản của các kinh Dương và mạch Nhâm là bể chứa của các kinh Âm. Theo quan điểm chỉnh thể của y học phương Đông, một tạng hoặc một phủ khí phát sinh bệnh biến sẽ có biểu hiện trên đường tuần hành của kinh lạc đi qua nó và cả những điểm phản xạ tương ứng trên hai kinh chính là Nhâm và Đốc. Ngược lại, ta có thể thông qua chỉnh lý khí huyết và trên kinh lạc tương ứng và chung nhất là qua hai mạch Nhâm-Đốc để điều chỉnh những rối loạn bệnh lý ở toàn thân. Nói cách khác, nếu hai mạch Nhâm-Đốc thông thì trăm mạch đều thông, các tạng phủ sẽ hoạt động điều hòa và cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Việc công phu vòng Tiểu Châu thiên còn có một ý nghĩa quan trọng khác. Đó là việc làm cân bằng Âm-Dương. Đông y cho rằng bệnh tật xảy ra là do sự chênh lệch thái quá giữa hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể. Do đó, nếu có thể làm cho hai bể khí Âm và Dương, tức mạch Nhâm và mạch Đốc, thông nhau và giao hoán nhau, luân chuyển tuần hoàn thành một Tiểu Châu thiên thì con người sẽ khó xảy ra bệnh tật. Trên thực tế, việc luyện tập vòng Tiểu Châu thiên có tác dụng tự chữa bệnh, gia tăng nội khí, tăng cường sức khỏe. Ngoài ra, tập khí công còn giúp con người dễ thích ứng với môi trường, hoàn cảnh, có cuộc sống tự tin và lạc quan hơn.

Sự tương quan giữa hơi thở, xúc cảm tâm lý và vòng nội tức

Từ hàng ngàn năm trước, y học cổ đã ghi nhận con người và vũ trụ thăng giáng, giao hòa, thông qua hô hấp: "*hô tiếp thiên căn, hấp*

tiếp địa khí". Hơi thở không chỉ có tác dụng giúp cơ thể tiếp nhận dưỡng khí và đào thải thán khí qua đường mũi, mà còn kích hoạt để tạo ra sự trao đổi một loại năng lượng có công năng cao hơn mà những nhà khí công Trung Hoa gọi chung là khí, thiên khí hoặc địa khí; và những nhà Yogi Ấn độ gọi là Prana. Sự trao đổi có thể được thực hành khắp bề mặt của cơ thể, đặc biệt là thông qua một số huyết vị quan trọng trên hai mạch Nhâm-Đốc ở vùng xương cụt và vùng đỉnh đầu. Sự trao đổi này diễn ra khác nhau giữa một người bình thường và một người đã tập luyện khí công. Ở mỗi người, sự trao đổi này cũng luôn thay đổi do bị chi phối bởi nhịp thở và điều kiện tâm lý. Chẳng hạn, khi ta quá tức giận thì nhịp thở sẽ gấp gáp, kinh khí sẽ nghịch chuyển và rối loạn. Khoa học ngày nay cũng đã xác nhận rằng ở những người bị căng thẳng thần kinh, nếu điều hòa được nhịp thở sẽ điều hòa được thần kinh giao cảm, tâm lý sẽ được ổn định và hoạt động nội tạng, nội tiết cũng được cải thiện. Các đạo gia thời cổ còn tiến xa hơn khi chiêm nghiệm và quan sát hoạt động khí hóa của những thai nhi cũng như của các đạo sĩ và các nhà khí công ở tình trạng nhập tĩnh sâu. Khi cảm xúc không còn, niệm tưởng đã dứt thì hơi thở cũng êm nhẹ như có như không. Trong điều kiện này, sự trao đổi chất và tiêu hao năng lượng trong cơ thể sẽ ở mức tối thiểu nhưng sự hòa hợp giữa nội khí và trường năng lượng ở bên ngoài sẽ ở mức tối đa, các kinh lạc sẽ tự khai thông và vòng Tiểu Châu thiên tự khắc phát động giống như đã từng xảy ra lúc bào thai còn trong bụng mẹ, khi mà con người - tức thai nhi - thuần phát tự nhiên, không hô, không hấp, chỉ có một luồng Châu thiên triển chuyển không ngừng. Do sự tương đồng này, vòng Tiểu Châu thiên còn được gọi là vòng thai tức, chơn tức hay nội tức. Từ những quan sát trên, những đạo gia thời cổ đã khám phá ra quy luật "**phàm tức đình, chơn tức tự phát động**". Từ điều này ta có thể hiểu tại sao những nhà Yogi ở Ấn độ có thể nằm trong quan tài được chôn dưới đất nhiều ngày, không ăn, không thở mà vẫn có thể sống được. Cũng vì lý do này, luyện khí công thường kết hợp với ngồi thiền để vươn tới nội tức.

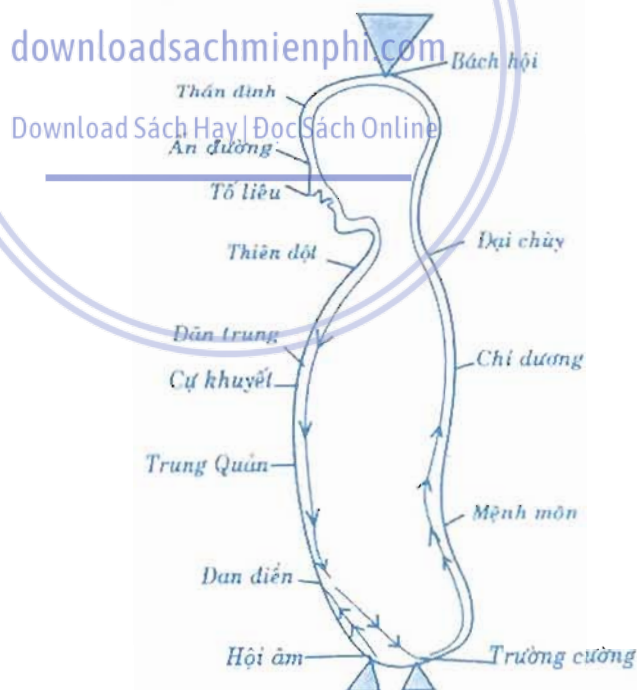
Phương pháp tập luyện

Để tiện thực hành, trong phạm vi bài này, khi đề cập đến hít vào nên hiểu là hít thiên khí vào từ huyệt Thần đình ở chân tóc hoặc Bách hội ở đỉnh đầu.

Chuẩn bị

Tìm một nơi yên tĩnh thoáng mát. Mặc quần áo rộng rãi. Ngồi trên ghế, chân buông thõng chạm mặt đất hoặc ngồi xếp bằng kiểu bán già hoặc kiết già. Miệng và mắt khép hờ, lưng thẳng, bụng lỏng phần vai, bụng hơi thót lại, cằm hơi đưa vào, đầu lưỡi chạm nướu răng trên, hai bàn tay úp trên hai đùi hoặc đan chéo nhau để trước bụng, hai đầu ngón cái chạm nhau, miễn sao thấy thoải mái, dễ giãn mềm cơ bắp.

Khai thông mạch Nhâm



Hít vào từ huyệt Thần đình. Khi hít vào hãy nghĩ rằng ta đang hít một luồng thiên khí từ Thần đình chạy dọc theo đường giữa dưới da, trước mặt và trước ngực dần xuống Đan điền. Đan điền là một

huyệt vị ở vùng dưới rốn, cách rốn khoảng 3cm. Khi đến Đan điền hãy **ngưng thở** một chút để tụ khí tại Đan điền. Thời gian ngưng thở khoảng từ vài tiếng đếm đến mười tiếng đếm tùy theo khả năng mỗi người. Trong khi ngưng thở vẫn tập trung sức chú ý tại Đan điền. **Thở ra** từ từ, chậm, nhẹ và đều. Trong suốt thời gian thở ra, tâm vẫn an trú tại Đan điền. Đến đây là xong một chu kỳ thở. Tiếp tục tập trung tư tưởng tại huyệt Thần đình để hít vào cho chu kỳ thở tiếp theo. Chỉ cần thực hành từ 7 đến 9 lần. Hơi thở cần tự nhiên, không thô, không khựng, nên chỉ cần thở bình thường. Không cần hít vào sâu, cũng không cần nín hơi lâu để dễ tạo được cảm giác thư giãn. Đến cuối thì hít vào chỉ cần cố kéo dài hơi thở thêm một chút. Kéo dài bằng ý hơn là cố hít thêm vào. Điều này có tác dụng vẫn giữ cho thanh quản mở để không làm mệt tim do cố ép hơi hoặc nín hơi. Về mặt khí công, động tác này sẽ tiếp tục đưa thiên khí vào từ Bách hội dù không hít thêm không khí vào từ mũi. Cách thở này không những giúp khai thông mạch Nhâm, sinh nội khí ở Đan điền, tạo nguồn lực khai thông mạch Đốc, mà còn là phương pháp ngắn nhất, đơn giản nhất để giải tỏa "stress".

Khai thông mạch Đốc, nối vòng Châu thiên

Sau khoảng 7 đến 9 hơi thở theo mạch Nhâm thì bắt đầu tập nguyên vòng Tiểu Châu thiên.

1. **Hít vào** từ Thần đình, theo mạch Nhâm xuống Đan điền. **Ngưng thở** trong khi hơi thót bụng lại, dùng ý chậm chậm đưa khí sang huyệt Trường cường ở xương cụt. Khi đến Trường cường nên nhíu hậu môn lại để vừa kích hoạt khai mở hai huyệt Trường cường và Hội âm ở hai bên của hậu môn, vừa tạo thế để chuyển khí từ Trường cường theo mạch Đốc đi lên dọc cột sống lưng. Khi ý và khí đến khoảng nửa sống lưng thì bắt đầu thở ra. Trong lúc thở ra, tiếp tục dùng hơi thở đẩy khí đi lên mạch Đốc, qua Đại chùy, Bách hội, trở lại Thần đình là xong một vòng Tiểu Châu thiên. Tiếp tục hít vào từ Thần đình xuống mạch Nhâm để vận hành vòng Châu thiên kế tiếp.
2. Nhiều người sẽ cảm thấy vận khí hiệu quả hơn khi bắt đầu ở huyệt Thần đình và kết thúc ở huyệt Đan điền. **Hít vào** thật nhẹ từ Thần

đình (hoặc Bách hội). Ý dẫn khí theo hơi thở theo mạch Nhâm xuống Đan điền. Đến Đan điền, bụng hơi thót lại, nhúu hậu môn, dùng ý kéo khí từ Trường cường theo mạch Đốc dọc cột sống, vượt qua Đại chùy lên Bách hội. Giai đoạn này có thể thở ra nhẹ một ít hơi, bắt đầu từ Trường cường hoặc cũng có thể ngưng thở chỉ dùng ý để kéo khí. Tuy nhiên, dù có ngưng thở thì hơi thở nhẹ, thời gian lướt ý nhanh nên hành giả sẽ không cảm thấy nín hơi hay bị ngộp hơi. **Thở ra**, từ Thần đình (hoặc Bách hội) bắt đầu thở ra trong khi dùng ý đẩy khí từ từ theo mạch Nhâm xuống Đan điền. Đến cuối thì thở ra lại bắt đầu vòng Tiểu Châu thiên kế tiếp từ huyết Thần đình. Cách vận khí này có hai điều lợi. Thứ nhất, mỗi lần thở ra là thêm một lần nén hơi và tăng cường khí lực của cả một vòng Tiểu Châu thiên cho bể khí tại Đan điền. Thứ hai, nội khí luôn có khuynh hướng đưa về Đan điền liền sau mỗi chu kỳ vận khí mà không phải đợi đến lúc thu công ở cuối buổi tập.

3. Sau một thời gian dài luyện tập, hệ thống kinh mạch đã được khai thông và phát triển, có thể làm chủ được nguồn nội lực, hành giả có thể vận khí vòng Tiểu Châu thiên bắt đầu từ Trường cường. **Hít vào** từ Trường cường, theo mạch Đốc đi lên Bách hội. **Thở ra** từ Bách hội, từ từ đẩy khí đi theo mạch Nhâm dọc xuống Đan điền.

Cuối cùng, dù thực hành theo cách nào thì trước khi chấm dứt giai đoạn này nên tập trung ý tưởng tại Đan điền vài phút để tụ khí tại Đan điền. Có thể tập khoảng 21 vòng Châu thiên trước khi đến giai đoạn tĩnh tọa. Khi việc vận hành vòng Tiểu Châu thiên đã được nhuần nhuyễn, người tập có thể cảm nhận được dòng khí chảy dọc theo đường kinh. Đến giai đoạn này, không cần thiết phải giới hạn số vòng, cũng không cần quan tâm đến hơi thở, người tập có thể tiếp tục dùng tâm ý quán sát luồng khí lên xuống dọc hai mạch Nhâm-Đốc cho đến khi ý thức mờ dần và tiến vào nhập tĩnh. Ngoài ra, khi Nhâm-Đốc đã thông và các huyết vị ở vùng đỉnh đầu và vùng xương cùng đã phát triển, người tập chỉ cần ngồi thiền và bất ấn sẽ có tác dụng thu thanh khí, giải trừ khí và tăng cường nội khí mà không nhất thiết phải vận khí.

Một số lưu ý khi vận hành Tiểu Châu thiên

- Không cần phải hít vào hoặc thở ra trong suốt quá trình vận hành vòng Châu thiên mà chỉ hít vào ở phần đầu và ở mạch Nhâm, thở ra ở phần cuối của mạch Đốc. Đoạn còn lại từ Đan điền sang Trường cường đến quá nửa lưng là giai đoạn ngưng thở, dùng ý để chuyển khí, để tránh hụt hơi hoặc đuối hơi. Do đó không cần thở sâu, chỉ cần thở nhẹ, thở bình thường cũng sẽ dễ dàng đi hết đường dài của vòng Châu thiên. Lâu dần, người tập chỉ cần dùng hơi thở thật nhẹ và dùng ý lướt từ Thần đình hoặc Bách hội, theo hơi thở đi suốt vòng Châu thiên mà không cần phân biệt hít vào, ngưng thở hay thở ra. Càng thở nhẹ càng dễ chuyển khí và dễ tiến vào nhập tĩnh.
- Trên thực tế, có nhiều người sẽ "cảm thấy" luồng khí bị gián đoạn hoặc không thẳng mà chạy vòng khi đi qua một điểm nào đó trên mạch Đốc. Điều này cho biết ở vị trí đó và vùng tạng hoặc phủ tương ứng với nó đang có một rối loạn bệnh lý nhất định. Cứ tiếp tục tập luyện, qua thời gian kinh mạch sẽ được thông, đường khí sẽ thẳng. Trường hợp này có thể tự hỗ trợ bằng cách dùng hai ngón tay trở và giữa vuốt nhẹ dọc theo chiều đường kinh mỗi lần vận khí đi qua điểm bế tắc đó.
- Đừng ngại rằng bạn sẽ không thể tự mình khai thông được kinh mạch. "Đả thông Nhâm-Đốc nhị mạch" không quá huyền thoại như trong phim "chưởng". Trước hết, gọi là kinh mạch nên vốn dĩ nó là những con đường đã có sẵn. Nhâm-Đốc lại là hai đại mạch nên có thể ví như những con kênh lớn, những đại lộ chứ không phải những hẻm nhỏ khó tìm, khó đi. Công việc chỉ là qua thời gian cần nạo vét hoặc làm thông thoáng đường kênh mà thôi. Mặc khác, vì "thần châu khí đó", ở đâu có ý tất ở đó có khí, nên tập trung tư tưởng ở đâu hoặc dẫn đi đâu thì chắc chắn khí sẽ ở đó, sẽ theo đến nơi ta muốn. Chữa bệnh từ xa cũng không nằm ngoài nguyên tắc này.

Những hiệu ứng khi luyện công

Luyện tập khí công có thể mang đến những kết quả chữa bệnh rất kỳ diệu. Tuy nhiên, kết quả này không thể sinh ra trong ngày một ngày hai mà phải thông qua một quá trình cần mẫn lâu dài. Tuần

tự tiệm tiến là một nguyên tắc cần tuân thủ trong khi luyện công. Thông thường, việc "đánh thức" Đan điền, sinh nội khí có thể xảy ra từ vài ngày đến vài tuần. Những hiệu quả tích cực đối với sức khỏe như giảm hoặc hết bệnh, ăn ngon hơn, ngủ dễ hơn (nếu khó ngủ) hoặc ngủ sâu hơn, tăng cân (hoặc giảm cân nếu trước đó béo phì)... có thể thấy được sau vài tháng. Những cảm nhận về khí cũng khác nhau ở mỗi người. Những cảm nhận này có thể là cảm giác nóng ở một huyệt vị hoặc cảm giác về luồng khí di chuyển theo đường kinh hoặc về màu sắc của khí. Có nhiều người không hề cảm nhận được những dấu hiệu này dù sức khỏe được cải thiện và việc luyện tập vẫn tiến bộ. Do đó không nên lo lắng, mong cầu. Lòng tin và quyết tâm tất sẽ đưa đến kết quả.



*Tư thế kiết già và biểu tượng
đòng năng lượng di lên từ cột sống*

Quá trình tập có thể xảy ra đau, tức, ngứa ngáy, co giật, do việc khai mở một số huyệt vị trên đường kinh hoặc công phá một tổ chức bệnh trước khi những bế tắc này được thải trừ hết. Thông thường, những phản ứng này sẽ tự chấm dứt sau đó. Một số ít trường hợp luyện công xảy ra tức ngực, khó thở, tim đập nhanh hoặc căng nặng ở đầu. Những trường hợp này thường do hít vào sâu quá hoặc ngưng thở quá lâu. Cần điều chỉnh lại hơi thở và tăng cường buông lỏng cơ thể trong quá trình luyện công. Khi những đường kinh Âm đã được khai mở tốt, vào những thời điểm có địa

khí thăng lên, đôi khi người tập có thể cảm thấy một luồng khí từ phía dưới tràn lên ngực, gây hồi hộp, thậm chí khó thở. Chỉ cần đặt đầu ngón tay cái chạm nhẹ hai đầu ngón tay trỏ và đầu ngón tay giữa. Tác dụng giáng khí của “**ấn**” sẽ đưa khí trở về Đan điền.

Có một số người, nam hoặc nữ, sau một thời gian luyện công thì tính dục xung động, gia tăng cảm giác ham muốn tình dục. Đây không phải là một hiệu ứng xấu mà là một dấu hiệu của tập luyện có hiệu quả dẫn đến nội lực sung mãn. Vấn đề chỉ là điều tiết chuyện phòng the và tận dụng nguồn nội lực ấy để tái bổ sung cho cơ thể như thế nào. Để tái bổ sung, chỉ cần ngồi yên tĩnh, lặng lẽ vận hành vòng Tiểu Châu thiên cho đến khi có cảm giác bình thường trở lại. Điều này sẽ khiến năng lực tính dục thông qua Nhâm-Đốc phân bố lại để nuôi dưỡng cơ thể. Đây là điều mà các đạo gia gọi là luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, chuyển năng lực tính dục theo mạch Đốc lên đầu để phát triển trí não và huy động những chức năng còn tiềm ẩn.

Nói đến năng lực tính dục không thể không đề cập đến Trường cường. Trường cường là nơi xuất phát chân hỏa, tương ứng với luồng hỏa xà Kundalini của khí công Ấn Độ. Sự khai mở và vận dụng hợp lý trung tâm lực này có thể mang lại một nguồn nội lực to lớn cho việc chữa bệnh và dưỡng sinh. Ngược lại, nếu không kiểm soát được, nguồn năng lượng này có thể gây tác hại. Sự khai mở Trường cường phải tiến hành đồng thời với sự khai mở hai huyệt Thần đình và Bách hội, và cả sự khai thông mạch Đốc. Khai mở Thần đình, Bách hội không những để thu nhận ngoại khí, bổ sung cho chân khí, mà còn để tạo một van an toàn để tiết bớt chân Hỏa trong quá trình vận hành Tiểu Châu thiên qua vùng đầu. Việc khai thông Nhâm Đốc là điều kiện để chân Hỏa ở Trường cường cũng như nội khí sinh ra ở Đan điền có thể luân lưu tuần hoàn tạo ra sự giao hoán, cân bằng giữa Âm và Dương, giữa ngũ tạng và lục phủ.

Ngôi thiên

Một trong những nguyên tắc căn bản của việc luyện tập khí công là thuận tự nhiên. Việc luyện tập không những phải thuận theo những quy luật vận hành chung của vũ trụ và con người mà còn

phải thuận theo sự phát triển tự nhiên cá biệt cho từng cá nhân. Mỗi cá nhân có căn cơ và bẩm thụ khí chất khác nhau nên sự phát triển khí hóa cũng không giống nhau. Do đó, Tĩnh tọa Châu thiên pháp ngoài việc khai thông Nhâm-Đốc còn phối hợp với tĩnh tọa để đưa cơ thể tiến dần đến vô thức hoặc nhập tĩnh. Chính trong điều kiện nhập tĩnh, hệ thần kinh trung ương sẽ phục hồi khả năng tự điều chỉnh, tự hoàn thiện, tối ưu nhất cho từng cá nhân và vòng Tiểu Châu thiên, tức nội tức cũng sẽ tự động luân chuyển với tốc độ và hiệu quả cao nhất. Từ đó, nội khí sung mãn có thể lan tỏa tự nhiên sang các kinh mạch và tạng phủ toàn thân, thành vòng Đại Châu thiên theo một trình tự khế hợp với sự phát triển sức khỏe và tâm linh riêng cho mỗi người.

Ngồi thiền là con đường đưa đến nhập tĩnh. Có nhiều phương pháp thiền khác nhau, tuy trung vẫn là giúp người tập tập trung sức chú ý về một điểm, một hình ảnh, một đề tài hoặc một câu ám thị nhất định nhằm dần cơ thể tiến dần đến tình trạng nhập tĩnh, khi tâm không còn bám víu vào bất cứ ý niệm nào. Như vậy ngồi thoải mái, lặng lẽ, tập trung sức chú ý vào một số từ nhất định, một câu chú, vào hơi thở lên xuống ở mạch Nhâm hoặc vào ra ở Đan điền, hoặc chuyển động phòng lên xẹp xuống ở bụng dưới, hoặc theo dõi luồng chân khí triển chuyển trên vòng Tiểu Châu thiên, hoặc chỉ tập trung quán chiếu Đan điền... đều là những phương pháp thiền. Điều quan trọng là nếu đã chọn phương pháp nào để thiền thì nên giữ mãi phương pháp đó để từ thế ngồi, thế tay, cách thở, lời ám thị, đường khí vận luyện... được bộ não ghi nhận, qua thời gian sẽ hình thành nên những mã khóa, những cung phản xạ có điều kiện để đưa người tập tiến nhanh vào trạng thái nhập tĩnh. Trong quá trình ngồi sẽ có những lúc tâm bị phân tán, các tạp niệm xen vào. Điều này là bình thường. Chỉ cần tiếp tục phương pháp hoặc tập trung vào đề tài là đủ. Lâu dần những tạp niệm sẽ thưa dần, thời gian tập trung sẽ được dài hơn, hơi thở sẽ điều hòa hơn, chậm hơn, đến lúc không còn ý niệm và quên luôn cả hơi thở. Đây là một quá trình lâu dài. Tùy theo khí chất của mỗi người, mức độ nhập tĩnh đạt được sẽ khác nhau. Tuy nhiên, để tự chữa bệnh bằng khí công tĩnh tọa, việc duy trì tình trạng bám víu vào đề tài hoặc vào điểm

tập trung một thời gian nhất định là đủ. Điều quan trọng là nên tập đều đặn hàng ngày, mỗi ngày một hoặc hai lần, mỗi lần từ 15 phút trở lên. Nếu không thiển bằng cách quán chiếu Đan điền thì trước khi xả thiền cũng cần tập trung ý vài phút tại Đan điền để tụ khí lại nơi đây. Đan điền còn gọi là Khí hải hoặc Khí huyết, vì là nơi ở của khí, nguồn gốc của sự sống. Tụ khí về Đan điền để tránh tình trạng khí nghịch, khí trệ do chân khí còn lưu đọng ở kinh lạc ở tạng phủ, vùng đầu hoặc vùng ngực trong quá trình luyện công.

Nếu thời gian ngồi thiền lâu, cần quan tâm đến việc xả thiền để giúp khí huyết lưu thông bình thường trở lại. Trước khi đứng dậy nên co duỗi tay chân, xoay người qua lại nhiều lần. Xoay ở vùng eo, vùng cổ. Dùng cả hai tay vuốt nhẹ hai bên sống mũi, từ đầu mũi đến tận chót cằm. Vuốt ầm hai vành tai, xoa nóng hai lòng bàn tay rồi áp vào hai mắt. Dùng hai bàn tay xoa bóp dọc theo hai chân, từ đùi ra đến bàn chân. Xoa ầm hai lòng bàn chân. Cuối cùng áp lòng bàn tay phải vào bụng dưới, xoa vòng tròn quanh rốn 36 vòng, xong lại xoa 36 vòng theo chiều ngược lại.

Một số huyết vị quan trọng trên hai mạch Nhâm-Đốc

Y học phương Đông quan niệm con người và vũ trụ là một thể thống nhất. Con người hòa hợp và tương giao với vũ trụ bên ngoài thông qua những huyết vị trên bề mặt khắp cơ thể. Các loại khí gây bệnh của môi trường cũng như các loại năng lượng, thiên khí, địa khí, hoặc năng lượng chữa bệnh của những nhà khí công có thể thông qua những huyết vị để đi vào cơ thể. Ngược lại, những khí bệnh từ các phủ, tạng, kinh lạc trong cơ thể cũng có thể đi qua huyết vị tương ứng mà thoát ra ngoài. Khí vào và ra tại huyết thường di chuyển theo hình xoáy tròn ốc. Nếu quan sát từ bên ngoài vòng xoáy chuyển thuận theo chiều quay của kim đồng hồ là dấu hiệu thu khí vào. Trái lại, nếu xoáy ngược chiều kim đồng hồ là dấu hiệu đưa khí ra. Chuyển động tại huyết trông giống như bánh xe đang quay nên huyết còn được gọi là những luân xa. Những nghiên cứu tâm linh còn cho thấy hoạt động ở một số đại huyết chính của cơ thể có liên quan đến một số chức năng tâm lý đặc biệt. Tiến sĩ Pierrakos và bà Barbara Ann Brennan, những chuyên

gia nghiên cứu về trường năng lượng con người, cho rằng việc điều chỉnh hoạt động gồm chiều quay, vận tốc và độ khai mở của huyết có thể cải thiện tình trạng tâm lý và ý chí của con người. Huyết có thể được khai mở do một va chạm bất thường trong cuộc sống, do một bậc thầy tác động hoặc do chính mỗi người tự luyện tập. Với tự luyện tập, việc khai mở có thể do ngồi thiền, kết ấn, tập trung định lực tại huyết hoặc do dẫn ý, khí, hơi thở đi xuyên qua huyết. Điều cần ghi nhớ là sự khai mở của một huyết phải tương thích với hoạt động chung của toàn bộ hệ kinh mạch, nhất là hai mạch Nhâm-Đốc. Tĩnh tọa Châu thiên pháp là một phương pháp khí công nhằm bảo đảm yêu cầu này.

Sau đây là một số huyết vị quan trọng trên hai mạch Nhâm-Đốc thường được lưu ý trong quá trình vận hành Tiểu châu thiên.



Bách hội. Huyết Bách hội nằm trên đỉnh đầu, vị trí huyết là điểm giữa của vòng cung nối liền hai điểm cao nhất của hai vành tai. Được gọi là Bách hội vì người xưa cho rằng huyết là điểm giao hội của hàng trăm mạch khí trong cơ thể. Cụ thể, Bách hội là giao điểm của mạch Đốc, kinh Can và các đường kinh Dương. Trong luyện tập khí công, Bách hội thường là huyết đầu tiên được chú ý cho khai mở để thu nhận ngoại khí. Ngoại khí đi vào từ Bách hội có thể bổ sung Dương khí cho các kinh Dương hoặc mạch Đốc. Ngoài ra, ngoại khí cũng có thể tràn xuống mạch Nhâm để tăng

cường cho cả các kinh Âm thông qua động tác đầu lưỡi chạm nướu răng trên. Tính chất nóng hay lạnh, Dương hay Âm của ngoại khí không nhất thiết do huyết hay đường kinh quy định mà phần lớn là do bản chất của ngoại khí đó. Ví dụ: Ban ngày, vào lúc trời quang mây tạnh, thiên khí thu từ Bách hội sẽ là Dương khí; ngược lại, vào ban đêm ngoại khí thu được sẽ là Âm khí. Thu từ mặt trời sẽ là khí nóng, từ mặt trăng sẽ là khí mát. Bách hội là một huyết thường dùng nhất trong châm cứu học. Huyết có tác dụng *khai khiếu tinh thần, bình can tức phong, thăng Dương, cố thoát và thanh thần tiết nhiệt*. Ngoài việc thu thiên khí cũng như thải bất nhiệt khí, tà khí ở vùng đầu, Bách hội cũng là huyết quan trọng nhất trong việc phát triển tâm linh, giúp hành giả nâng cao tâm thức và hòa nhập với pháp giới vũ trụ. Vì lý do này Bách hội thường là vị trí tập trung tư tưởng ở giai đoạn cao của người tu thiền. Những người bị áp huyết cao, đang bị nhức đầu hoặc bị căng thẳng tâm lý không nên tập trung định lực vào đây.

Thần đình. Huyết Thần đình nằm ngang chân tóc, chỗ gặp nhau của mí tóc và đường thẳng từ giữa sống mũi đi lên. Huyết là chỗ giao hội của Đốc mạch, kinh Túc Thái Dương và kinh Dương minh. Huyết có tác dụng khí hóa gần giống như Bách hội. Ở người mới tập, việc dẫn khí đi theo đường vòng cung từ Bách hội vòng xuống trước trán có thể khó hơn là quán khí theo đường thẳng. Trường hợp này người tập có thể quán khí đi vào từ Thần đình thẳng xuống mạch Nhâm. Trên thực tế, khi Thần đình khai mở, Bách hội cũng sẽ được khai mở tương ứng. Ngoài ra, ở người thực hành khí công hoặc hành thiền lâu năm, một số đại huyết thường phát triển rất rộng chớ không bó gọn trong phạm vi một hoặc hai phân đường kính như ở người bình thường. Chẳng hạn, huyết Bách hội có thể phát triển rộng khắp phần trên của đầu bao trùm cả huyết Thần đình; Đan điền tức Khí hải là một miếng ruộng (điền) hoặc biển (hải) có thể phát triển từ vùng rốn đến gần Hội âm.

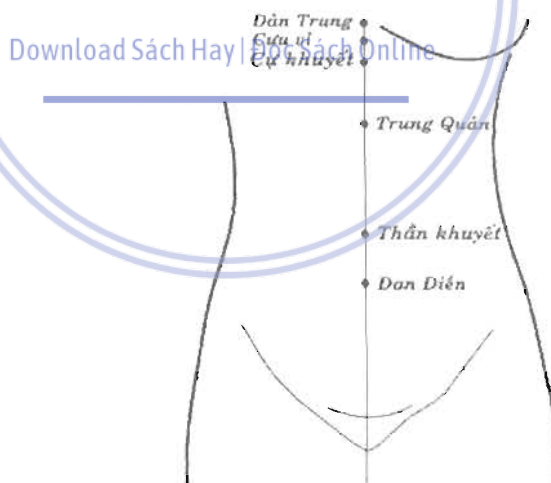
Ấn đường. Huyết Ấn đường nằm tại điểm giữa của đoạn thẳng nối hai đầu của cung chân mày.

Ngạch trung. Nằm ở giữa trán, trên huyết Ấn đường 1 thốn, tức ở khoảng 1/3 đoạn từ Ấn đường đến chân tóc. Cả hai huyết Ấn đường

và Ngạch trung đều liên quan đến khả năng hình dung và hiểu rõ những khái niệm về tâm thần, liên quan đến khả năng thấu thị. Việc kích hoạt huyết Ấn đường có thể làm tăng tiết chất Endorphine nội sinh, có tác dụng làm giảm đau, làm êm dịu thần kinh, hạ huyết áp. Do đó, nhiều phương pháp thiền khuyên tập trung định lực vào đây trong khi ngồi thiền. Tập trung vào Ấn đường hành giả cũng dễ nhìn thấy ánh sáng (khí quang) và cảm giác luân xa quay tròn tại huyết (khí cảm).

Tổ liêu. Huyết Tổ liêu tại điểm giữa của đầu mũi. Một số phương pháp thiền tập trung định lực vào đây trong khi ngồi thiền, đặc biệt là quán hơi thở vào và ra từ đầu mũi. Kích thích vào huyết Tổ liêu có thể *thăng Dương cứu nghịch, khai khiếu tinh thần*. Do đó những người mất ngủ, áp huyết cao không nên tập trung định lực vào đây. Ngược lại, những người dễ hôn trầm có thể tập trung vào huyết này.

Thiên đột. Huyết Thiên đột ở chỗ lõm bờ trên xương ức, là một trung tâm năng lượng liên quan đến chức năng hô hấp.



Đản trung. Huyết Đản trung còn gọi là Chiên trung. Huyết này nằm ở giữa ức, chỗ gặp nhau của đường dọc giữa xương ức và đường nối hai đầu vú. Đản trung là huyết hội của ngũ tạng, là nơi năm khí ngũ hành giao nhau. Do đó, tập trung định lực vào đây hành giả thường dễ nhìn thấy ánh sáng ngũ sắc.

Cưu vĩ. Huyệt Cưu vĩ nằm dưới mũi ực khoảng nửa thốn, là huyệt khí của Tâm tại vùng bụng. Việc khai mở huyệt này có liên quan đến cảm nhận về tình yêu thương đồng loại và sự cởi mở trong cuộc sống. Hít thở sâu, thì thở ra dài, trong khi thở ra tập trung tư tưởng vào vùng huyệt này, miệng ngân vang âm “Ah” có thể giải tỏa uất khí ở vùng tim hoặc sự ngăn nghẹt ở động mạch vành tim.

Trung quản. Trung quản nằm trên đường giữa bụng, là điểm giữa của đoạn thẳng nối từ rốn đến mũi ực. Trung quản là huyệt giao hội của các phủ (bao tử, ruột già, túi mật, ruột non, bàng quang), là điểm giao hội của các đường kinh Dương và mạch Nhâm. Do đó, việc khai mở tốt huyệt này có tác dụng rất lớn đến việc chuyển hóa và điều tiết khí cơ ở vùng trung tiêu.

Đan điền. Đan điền còn được gọi là Khí hải. Huyệt ở dưới rốn và cách rốn khoảng 1,5 thốn. Đan điền là nơi tàng trữ nguyên khí, là chỗ tụ khí, cũng là chỗ xuất phát khí lực của toàn thân. Do đó, Đan điền luôn là chỗ tập trung đỉnh lực trong giai đoạn đầu của người hành thiền để tích tụ chân khí và cải thiện sức khỏe vật chất. Sức khỏe vật chất là cơ sở là tiền đề để phát triển tâm linh. Ngoài ra, tập trung đỉnh lực vào Đan điền cũng là phương pháp đối trị với những triệu chứng *hư hỏa* do căng thẳng tâm lý hoặc do *âm hư* gây ra. Vì là chỗ ở của chân khí nên sau khi luyện khí công hoặc ngồi thiền người tập thường phải dùng ý hoặc cử động tác (thường gọi là *thu công*) dẫn khí về tồn trữ nơi đây để tránh trường hợp khí uất, khí trệ ở vùng ngực hoặc vùng đầu.

Hội âm. Hội âm nằm ở phía dưới bộ phận sinh dục, tại điểm giữa của đoạn nối từ bộ phận sinh dục đến hậu môn. Được gọi là Hội âm vì huyệt là nơi hội tụ của ba đường kinh Âm: Tỳ, Can và Thận; cũng là huyệt hội của mạch Đốc, mạch Xung và mạch Nhâm. Cùng với hai huyệt Trường cường và Bách hội, Hội âm là một trong ba huyệt ở khu vực đỉnh đầu và xương cùng, là những huyệt quan trọng nhất trong việc thu nhận ngoại khí của khí công. Việc khai mở Hội âm có tác dụng kích hoạt ba đường kinh Âm để dưỡng Âm bổ thận. Ngoài ra, kinh khí của ***mạch Nhâm đi từ dưới lên trên***, Hội âm là huyệt khởi đầu của mạch Nhâm nên huyệt Hội âm được

khai mở tốt có tác dụng tạo nên một luồng khí chảy từ Hội âm lên Đan điền, giúp thăng hoa năng lực tính dục từ vùng sinh dục lên theo Nhâm-Đốc. Cũng vì lý do này, khi vận hành Tiểu châu thiên đến Đan điền, không nên dẫn khí từ Đan điền xuống Hội âm mà nên chuyển thẳng từ Đan điền sang Trường cường nhằm mục đích không làm yếu đi dòng khí thăng lên từ Hội âm. Dù không được đề cập trong đường vận hành của “*Tĩnh tọa Châu thiên pháp*” nhưng Hội âm vẫn là một huyết vị rất quan trọng. *Thứ nhất*, khi nhu hậu môn là đã trực tiếp kích hoạt Hội âm. *Thứ hai*, thông thường ở giai đoạn tĩnh tọa, động tác hai bàn tay đan chéo nhau, hai đầu ngón cái chạm nhau để trước bụng dưới, tâm ý đặt tại Đan điền có tác dụng hóa khí từ Hội âm lên Đan điền. *Thứ ba*, giữa hai khu vực đỉnh đầu và xương cụt có một sự tương ứng về mặt khí hóa và phân xạ thần kinh. Huyết Trường cường tương ứng với huyết Thần đình ở phía trước huyết Bách hội, huyết Hội âm tương ứng với huyết Hậu đình ở phía sau huyết Bách hội. Khi dòng năng lượng từ phía trên chuyển xuống phía dưới, hoặc ngược lại từ phía dưới của cơ thể chuyển lên phía trên, luôn có khuynh hướng kích hoạt huyết vị ở điểm cuối cùng của đường đi để kinh khí di chuyển theo chiều ngược trở lại. Vì những lý do này, khi một trong các huyết Bách hội, Hội âm hoặc Trường cường được khai mở, thông qua tĩnh tọa hai huyết còn lại sẽ tự động tiến đến sự khai mở tương hợp và đồng nhất. Đây cũng là một trong những lý do cần đến sự phối hợp giữa khí công và tĩnh tọa.

Trường cường. Trường cường nằm ở đầu xương cụt. Trong châm cứu, để kích hoạt Trường cường, các thầy thuốc thường tác động vào chỗ giữa hậu môn và đầu xương cụt hoặc chích lễ bốn điểm chung quanh xương cụt, cách đầu xương cụt khoảng 3mm. Trong tập luyện dưỡng sinh hoặc khí công, cách kích hoạt thông dụng nhất là nhứ hậu môn. Trường cường là nơi xuất phát chơn hỏa. Chơn hỏa gốc ở Trường cường và được gìn giữ ở Mệnh môn. Nhiều triệu chứng về hư hỏa của y học cổ truyền hoặc những câu chuyện về “*tẩu hỏa nhập ma*” trong nhà thiền hoặc luyện tập khí công thường có liên quan đến huyết Trường cường, đến việc không kiểm soát được nguồn năng lượng phát ra từ Trường cường. *Tẩu hỏa nhập ma* có thể là những rối loạn về

mặt tâm lý hoặc tinh thần do bộ não bị sức nóng của chơn hỏa làm tổn thương, cũng có thể là những ham muốn quá độ về nhục dục do chơn hỏa nung nấu vùng hạ tiêu. Do đó, việc kích hoạt chơn hỏa cũng như việc khai mở những đại huyết khác đều phải được thực hiện từng bước và đồng bộ với việc vận hành thông suốt toàn bộ kinh mạch nhất là hai mạch Nhâm-Đốc. Điều này có thể ví như việc cần thiết phải cải thiện mạng lưới điện của toàn hệ thống trước khi muốn nâng cấp hoặc gia tăng công suất nguồn phát điện.

Đề kích hoạt hai huyết Trường cường và Hội âm còn có một phương pháp tích cực khác phối hợp giữa việc nhúu hậu môn và hơi thở. Đây là một phép **thở bụng nghịch** của đạo gia, hít vào thót bụng lại và thở ra buông lỏng toàn thân. Ngồi ổn định. **Hít vào**, nắm chặt 2 bàn tay và hơi gồng người để tạo thế và lực **nhúu chặt hậu môn trong khi từ từ hít vào từ vùng dưới xương chậu**. Đồng thời với hít vào, hơi cong lưng và bụng về phía sau để tạo đà kéo khí lực từ Hội âm và Trường cường hướng về Mệnh môn. Ở cuối thì hít vào cũng là thời điểm căng cơ tối đa. **Thở ra** trong khi buông lỏng toàn thân. Lúc đầu chỉ nên thở từ 3 đến 5 hơi thở mỗi lần. Mỗi ngày tập một lần. Về mặt khí công, cách thở này có tác dụng tăng cường chân khí rất mạnh. Về mặt dưỡng sinh, cách thở này làm săn chắc các cơ vùng sinh dục nên có tác dụng rất tốt đối với các chứng suy nhược sinh dục, dương hư, lạnh cảm, són tiêu.

Mệnh môn. Huyết Mệnh môn nằm ở chỗ lõm dưới gai đốt sống thất lưng thứ hai, ở vị trí đối xứng với rốn ở trước bụng. Mệnh môn là một trung tâm khí lực cung cấp năng lượng cho toàn bộ các hoạt động về sinh dục, tiêu hóa và bài tiết nên được cho là luân xa chủ về sức khỏe. Những quan sát bằng ngoại cảm cho thấy huyết này thường phát triển rất rộng ở những người chữa bệnh bằng khí công hoặc chữa bệnh bằng tâm linh. Mệnh môn là chỗ ở của chơn hỏa, là nguồn gốc của sức nóng trong thân người. Một nguyên tắc của việc giữ gìn sức khỏe là giữ cho đầu mát chân ấm, khí chân nguyên được tồn trữ ở Đan điền. Thông thường sau mỗi lần tập khí công hoặc ngồi thiền, các động tác thu công, ngưng ý tại Đan điền hoặc xoa nhiều vòng quanh vùng rốn đều nhằm mục đích *dẫn hỏa quy*

nguyên. Khi khí tụ Đan điền thì hỏa tất sẽ về Mệnh môn. Mệnh môn còn có tên là *Tinh cung*, chủ về Thận Dương.

Chí dương. Huyệt Chí dương ở chỗ lõm dưới đốt sống thắt lưng thứ 7, tức chỗ gặp nhau của đường dọc giữa sống lưng với đường ngang nối hai đầu mỏm xương bả vai.

Đại chùy. Huyệt Đại chùy nằm ở chỗ lõm trên đốt sống lưng thứ nhất, tức dưới đốt sống cổ thứ 7. Huyệt là chỗ tụ hội của các đường kinh Dương và mạch Đốc, là huyệt thường dùng để *giải biểu, tiết nhiệt* trong châm cứu. Đại chùy cũng là một huyệt chẩn đoán, ấn vào huyệt có cảm giác đau, là dấu hiệu cho thấy áp huyết đang cao, não bị sung huyết, hoặc vùng mũi đang bị viêm. Về mặt toàn đồ cũng như về phần xa thân kinh, hai huyệt Đại chùy và Trường cường có sự tương ứng với nhau. Cả hai đều là giao điểm của những kinh Dương, là những trung tâm năng lượng chi phối hoạt động của hai tay (Đại chùy) hoặc hai chân (Trường cường). Do đó, thông qua tinh tọa, khi một huyệt được khai mở huyệt kia cũng sẽ được khai mở tương ứng. Ngoài ra, theo những nghiên cứu về tâm linh, huyệt Đại chùy có liên quan đến ý chí và sự nghiệp của cá nhân. Những người thành đạt và thỏa mãn với công việc của mình thường có huyệt Đại chùy đặc biệt phát triển.

Những bí thuật “hườn tinh bổ não” trong truyền thống dưỡng sinh phương Đông

Theo y học cổ truyền, tinh khí là phần tinh hoa của ngũ tạng lục phủ, là gốc của thân người. Mọi phương pháp dưỡng sinh đều chú trọng đến việc giữ tinh, tránh làm cho tinh hao khí tán. Đặc biệt trong một số trường hợp, đối với những thanh thiếu niên, những người sống độc thân, ly thân, tu sĩ... thì yêu cầu dưỡng sinh về mặt tinh dục còn bao hàm ý nghĩa giải tỏa được những ức chế sinh lý và thăng hoa năng lực tính dục để tăng cường sức khỏe và phát triển trí tuệ.



Quan niệm về tinh dục trong y học cổ truyền

Tinh dục là một nhu cầu tự nhiên của con người. Nam nữ đến độ tuổi từ 12 đến 14 tuổi, khi sự phát dục đầy đủ tất sẽ phát sinh ham muốn, sẽ xảy ra một số hoạt động tình dục hợp lý có thể khai thông tinh chí, làm cho Can khí được sơ tiết, tâm huyết được thông suốt và tinh thần thoải mái. Nhưng nếu việc tiết dục lâu ngày có thể dẫn đến Can khí uất kết, khí huyết ứ trệ không đạt được mục đích dưỡng sinh. Trong cuộc sống hôn nhân, sinh hoạt tình dục không những duy trì nòi giống mà còn góp phần quan trọng trong việc làm cho âm dương hòa hợp, kết nối hai tâm hồn và bảo đảm hạnh phúc lứa đôi. Do đó, việc bế tinh hay giữ tinh mang ý nghĩa dưỡng sinh không phải là tuyệt dục hoặc kềm hãm tinh dục mà là không phí phạm tinh lực. Ông Tưởng Giới Tân, một đại y gia thời nhà Minh, Trung Quốc, đã viết: “Dục không được cấm, cấm làm tinh kiệt. Tinh bất khả kiệt, kiệt sẽ tàn hết. Tinh có thể sinh khí. Tinh nhiều thì khí vượng. Khí vượng thì tinh thần vượng. Tinh thần vượng thì người khỏe. Người khỏe sẽ ít bệnh”.

Nhu cầu thăng hoa năng lực tính dục

Theo y học cổ truyền, tinh khí là phần tinh hoa của ngũ tạng lục phủ, là gốc của thân người. Tinh khí được tạo thành từ tinh tiên thiên ở tạng thận và tinh hậu thiên chuyển hóa từ thức ăn. Người

xưa ví tình như chì vì nó trầm nặng dễ lọt mất, lại ví như cộp vì tính nó hung hăng khó hàng phục. Ở người biết tu dưỡng, sinh hoạt tình dục điều độ, một phần tinh lực có thể được chuyển thành khí để giúp cơ thể khỏe mạnh và tinh thần thêm minh mẫn. Điều này được gọi là ***“hườn tình bổ não”***. Trái lại, ở những người đam mê tửu sắc, thường nghĩ đến sự hoan lạc thì thần sẽ làm cho khí chuyển hóa thành tinh, kích động dục tình khiến tinh thêm hao, thể xác suy yếu và tinh thần mờ tối. Do đó, có câu nói ***“chơn hơn luyện tinh hóa khí, phàm hơn hóa khí làm tinh”***. Mọi pháp dưỡng sinh đều chú trọng đến việc giữ tinh, tránh làm cho tinh hao khí tán. Đặc biệt trong một số trường hợp, những thanh thiếu niên, những người sống độc thân, ly thân, những tu sĩ... thì yêu cầu dưỡng sinh về mặt tình dục còn bao hàm ý nghĩa giải tỏa được những ức chế sinh lý, giữ được cân bằng tâm lý, không bị ám ảnh về mặt tình dục và có khả năng thăng hoa năng lực tinh dục để tăng cường sự khỏe mạnh về thể xác cũng như sự minh mẫn về tinh thần. Nói cách khác, thăng hoa được năng lực tinh dục là một yếu tố quan trọng dẫn đến ***“sự thoải mái hoàn toàn về các mặt tinh thần, thể chất và xã hội”***, chưa kể đến việc có thể tái hấp thu tinh lực để tăng cường sức khỏe và tuổi thọ. Đây là ý nghĩa quan trọng của nhu cầu thăng hoa năng lực tinh dục trong bối cảnh xã hội hiện nay khi mà con người phải đối mặt với quá nhiều cám dỗ, từ thời trang, phim ảnh đến sách báo, đĩa, mạng... Ngoài ra, những kỹ thuật này - căn bản là những kỹ thuật thiền - còn có công năng cường tinh, bổ thận để điều trị những chứng rối loạn sinh dục, kể cả những rối loạn do trầm cảm, do căng thẳng tâm lý gây ra.

Sự khác biệt giữa những kỹ thuật giao hợp gián đoạn và hườn tình bổ não

Ngày xưa, những kỹ thuật luyện tinh hóa khí chỉ liên quan đến những truyền thống của Đạo Lão, của những đạo sĩ hoặc chơn hơn

²⁸ Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới, sức khỏe là sự thoải mái hoàn toàn về các mặt tinh thần, thể chất và xã hội chứ không phải chỉ là tình trạng không bệnh tật.

xuất thế. Họ cho rằng những hiểu biết này chỉ dành cho những bậc thức giả, những người cần sự phát triển về tâm linh và sự hợp nhất với vũ trụ. Nếu để những kỹ thuật này rơi vào tay những người không có căn cơ hoặc không có trình độ đạo đức thích hợp sẽ chỉ gây hại cho xã hội. Do đó những kỹ thuật luyện tinh hóa khí thường chỉ được khẩu truyền trực tiếp từ người thầy đến từng đệ tử. Họa hoằn có được ghi chép thì cũng dưới dạng ẩn ngữ để người ngoài không thể biết được. Vì vậy, hườn tinh bổ não đã được hiểu theo nhiều cách khác nhau, thậm chí lệch lạc, không đúng với tinh thần của đạo dưỡng sinh. Phần đông đã nhầm lẫn giữa giao hợp gián đoạn và hườn tinh bổ não. Van Gulik một nhà nghiên cứu nổi tiếng của phương Tây về tình dục học phương Đông cũng cho rằng phương pháp hườn tinh bổ não chỉ là một hình thức giao hợp gián đoạn (Coitus Interruptus). Quan điểm này có lẽ bắt nguồn từ những tác phẩm *Tổ Nữ Kinh* hoặc *Ngọc Phòng Bí Quyết*, những quyển sách cổ của Trung Quốc viết về nghệ thuật phòng trung. Trong *Tổ Nữ Kinh*, khi ~~download sách và nghiên cứu~~ làm tình sao cho thân thể vẫn giữ được cương tráng, Bành Tổ²⁹ đã nêu lên nguyên tắc “*đa ngụ tiểu tiết*” hoặc “*giao nhi bất tiết*” tức giao hợp nhiều lần hoặc giao hợp với nhiều người nhưng giữ không cho xuất tinh hoặc xuất tinh chỉ một lần. Điểm chủ yếu trong giao hợp gián đoạn là người Nam chủ động ngưng động tác giao hợp khi gần đến giai đoạn xuất tinh. Điều này nhằm mục đích tiếp tục kéo dài thời gian giao hợp sau đó. Một hình thức giao hợp gián đoạn khác cũng thường được nhắc đến là khi đến thời điểm khẩn trương người Nam nhanh chóng rút dương vật ra ngoài và dùng hai ngón tay trở và giữa nhập chung ấn vào vùng huyết Hội âm đồng thời hít vào thật mạnh để ngăn chặn xuất tinh. Những biện pháp này dẫn theo các hệ quả: (1) Người Nam luôn trải qua sự tập trung và căng thẳng tâm lý để chế ngự bản thân trong lúc giao hợp nhằm tránh việc xuất tinh. (2) Việc ngưng giao hợp khi chưa đến điểm xuất tinh sẽ giữ lại một sự sung huyết nhất định ở vùng hạ tiêu kèm theo sự

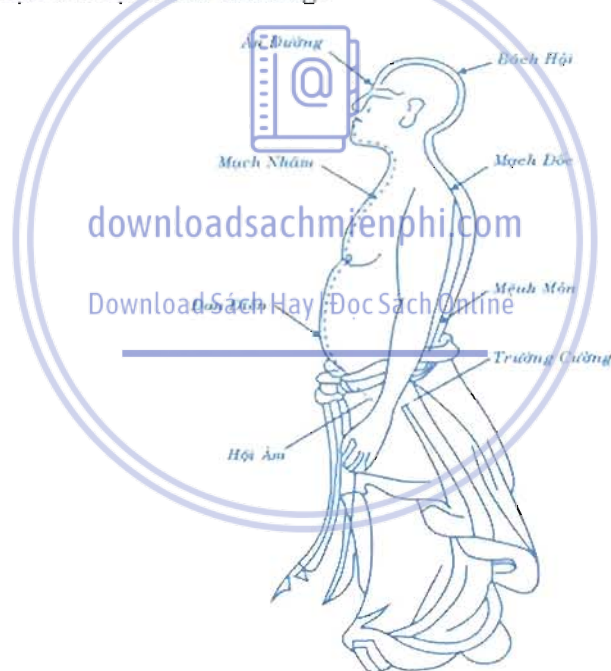
²⁹ Bành Tổ là một nhân vật thời cổ đại của Trung Quốc. Tương truyền Bành Tổ sống đến gần 800 tuổi có 19 vợ và 900 tì thiếp.

căng cơ và căng thẳng thần kinh tương ứng. (3) Hoạt động thần kinh, sự sung huyết và tính cường cơ kéo dài trong giao hợp gián đoạn luôn kéo theo sự tiêu hao năng lượng. Đây là điều tương phản với quá trình thư giãn để bảo toàn năng lượng của hườn tinh bổ não. (4) Mục đích của giao hợp gián đoạn là hoan lạc và hoan lạc kéo dài. Đó là tư tưởng, là thần. Thần tất sẽ kéo theo khí. Khí sẽ hóa thành tinh tiêu thoát lúc này hoặc lúc khác theo đường hạ căn mà không thể thăng hoa lên não được. Đây là ý nghĩa **“phàm nham hóa khí làm tinh”**. Như vậy, giao hợp gián đoạn không có tác dụng hóa khí. Hơn nữa, những kỹ thuật này về lâu về dài có thể gây ra tình trạng khí trệ huyết ứ tác động xấu đến sức khỏe nếu người thực hành không có các biện pháp thư giãn triệt để. Người xưa đã ví hườn tinh bổ não như một quá trình luyện đan. Đan điển là lò nấu luyện. Sau mỗi lần chung, cắt là một lần được bồi bổ. Ở những người trẻ, khỏe hiệu quả của một thang “đại dược” là sự tỉnh minh và phấn khích có thể cảm nhận được ngay giống như vừa dùng xong một liều Sâm dược. Ngược lại, sau mỗi giao hợp gián đoạn hoặc ít hoặc nhiều vẫn có sự hao tán khí lực và sự kém thoải mái về tâm lý.

Phương pháp hườn tinh bổ não của đạo gia.

Hoàn toàn ngược lại với những kỹ thuật giao hợp gián đoạn, ***trong phương pháp hườn tinh bổ não từ tư tưởng đến thực hành đều không liên quan gì đến ý niệm sắc dục hoặc động tác giao hợp***. Hườn tinh bổ não là những phương pháp thiền định nhằm chuyển hóa cảm xúc và tái hấp thu năng lượng. Đó là quá trình dùng tư tưởng (thần) để chuyển hóa tinh thành khí để khí lại nuôi thần (bổ não). Nguyên tắc chung là dùng ý niệm tập trung tinh lực tại Đan điền và dùng ý chuyển khí đi vòng quanh cơ thể theo hai mạch Nhâm Đốc gọi là vòng Tiểu châu thiên để qua đó nuôi dưỡng thấm nhuần khắp các phủ tạng kinh lạc. Sách ***Dưỡng chơn tập*** mô tả chu trình này như sau: ***“Kể biết tu dưỡng thì đem thần hóa và tinh thủy ngưng lại một chỗ như con rắn với con quì, quấn quít lấy nhau, hợp thành một khối, chẳng để lìa nhau, lâu dần hết sức tĩnh mới sinh động, chơn hỏa***

đốt chưng, kim tinh phát hiện, xoi quan thấu đỉnh, thâm dưới rười trên. Đây là đạo thâm căn cốt đế, cửu thị trường sinh". Theo ý này, ngồi lặng yên định tĩnh, quan sát Đan điền. Lâu dần cực tịnh sẽ sinh động, tinh lực phát khởi, dù không có dâm niệm nhưng cơ quan sinh dục tự máy động hoặc căng cứng. Đó là lúc phát sinh "đan dược". Lúc này, hành giả hít một hơi thở nhẹ nường theo mạch Nhâm xuống Đan điền, dùng ý chuyển khí từ Đan điền qua Trường cường theo mạch Đốc đi lên thẳng đến Bách hội. Từ Bách hội thở ra từ từ đưa khí trở lại Đan điền để hoàn tất một vòng hóa khí. Tiếp tục làm lại nhiều vòng cho đến khi bộ phận sinh dục trở lại bình thường.



Trên thực tế, để tạo được hiệu ứng hóa khí, hành giả thường phải trải qua giai đoạn ngồi thiền và tập luyện chuyển khí theo vòng Tiểu châu thiên. Khi việc luyện tập trở thành phản xạ có điều kiện thì mỗi lần có cảm xúc về tình dục hoặc khi bộ phận sinh dục căng cứng, **chỉ cần ngồi vào tư thế tọa thiền, mắt khép hờ, đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên, tập trung vào vùng Đan điền** thì việc hóa khí sẽ tự động diễn ra cho đến khi hoàn tất.

Trong thời gian đầu, nhất là đối với những người trẻ, tinh lực dồi dào nhưng công lực hóa khí còn kém, có thể dùng một biện pháp tích cực hơn. Tập trung tư tưởng vào những hơi thở ngắn và hít vào liên tục. Hít vào (hít) trong khi chuyển ý từ huyết Hội âm lên Đan điền. Sau khi thở ra (hà) lại tiếp tục hít vào. Quá trình hít hà cũng chính là quá trình chuyển tinh hóa khí tương ứng từ vùng Hội âm lên Đan điền. Hít hà liên tục cho đến khi vùng sinh dục mềm nhũn bình thường. Lúc bấy giờ, để hoàn tất phần hóa khí, hành giả có thể thực hành khoảng 3 vòng Tiểu châu thiên như đã mô tả ở phần trên.



Thông thường, mức độ hóa khí sẽ tùy thuộc vào tuổi tác, năng lực tính dục và công lực tu tập của mỗi người. Có những trường hợp vận luyện vòng Tiểu châu thiên có hiệu quả, sức khỏe tăng tiến, tinh lực dồi dào nhưng lại không giữ được tinh. Tinh vẫn xuất ra trong khi ngủ. Triệu chứng này được gọi là **di thất**. Di thất xảy ra vì luyện thần chưa đủ. Chỉ cần gia tăng thời lượng ngồi thiền lên là được, đặc biệt là cần ngồi thiền khoảng 5 đến 10 phút liền trước khi đi ngủ. Luyện thần giúp gia tăng công lực, gia tăng khả năng hóa khí. Điều quan trọng khác và cũng là điều mật nhiệm trong phép hườn tinh bổ não là chính nhờ luyện thần mà hành giả không bị mộng tinh. Nhiều người không hiểu được điều mật nhiệm nên đã bỏ ngang việc ngồi thiền hoặc luyện khí công khi xảy ra tình trạng này. Ngồi thiền đủ, thần sẽ minh. Thần minh sẽ giúp cho người tập thức tỉnh và ngồi vào tư thế kịp thời mỗi khi bộ phận sinh dục căng cứng trong giấc ngủ. Trong Tình tọa Châu thiên pháp, vận hành Tiểu châu thiên giúp khai thông kinh mạch, tăng cường chơn khí và gia tăng tinh lực. Tuy nhiên, có giữ được tinh và có hóa thành khí được hay không phải do nơi thần. Thần là chủ đạo. Theo quy luật "**niệm dứt thì thần lại, niệm động thì thần đi**", tất cả các phương pháp ngồi thiền đều có tác dụng luyện thần và dưỡng

thần. Tuy nhiên, đạo gia vẫn có một cách luyện thần trực tiếp và khá đơn giản thông qua đôi mắt. Đó là cách tập trung nhìn chăm chú vào một điểm đen. Đây cũng là một bài tập thiền cơ bản của Yoga có tên là Trataka. Bài tập này giúp phát triển ý chí, gia tăng khả năng tập trung tư tưởng và dồn tinh lực lên bộ não. Cách thực hành như sau. Vẽ một vòng tròn đen có đường kính từ 1cm đến 1,5cm trên một tờ giấy trắng. Dán tờ giấy trên tường cách chỗ ngồi khoảng 1m đến 1,5m sao cho vòng tròn đen nằm ngang tầm mắt. Ngồi trong tư thế tọa thiền. Có thể ngồi kiết già, bán già hoặc xếp bằng. Eo hơi thót lại, lưng thẳng, vai buông lỏng, cằm hơi thu vào, hai tay đặt lên hai đùi, ngồi thoải mái, tập trung sức chú ý vào vòng tròn đen. Lúc đầu tập mỗi lần khoảng 5 phút. Thời gian sẽ từ từ nâng lên theo khả năng.

Một số truyền thống hóa khí khác.

Tất cả những nhà nghiên cứu tâm linh đều cho rằng sức mạnh tình dục tiềm tàng một năng lực luyện khí có thể giúp nâng cao sức khỏe và trí tuệ của con người. Những đạo sư Yoga cho rằng năng lực tính dục có thể biến đổi thành tinh chất ojas, một yếu tố cần thiết để giúp hành giả đạt đến tâm thức đại đồng. Chính ojas sinh ra khí lực, sức mạnh và sự hấp dẫn, không những để đạt đến sự cao thượng mà còn giúp con người thành công trong mọi lãnh vực nhất là lãnh vực sáng tạo của trí tuệ. Do đó, hầu hết những tu sĩ Mật tông của Ấn Độ giáo và Phật giáo đều có thực hành công phu mở luồng hỏa hẩu Kundalini để giúp thăng hoa năng lực tính dục và nâng cao tâm thức. Đối với các tông phái khác, nếu không luyện hỏa hẩu, không vận châu thiên thì việc giữ gìn chánh niệm là yếu tố quan trọng. Đồng nhất với quan điểm của đạo gia, tất cả mọi trường phái tâm linh, tôn giáo đều không có khuynh hướng đè nén những cảm xúc tình dục mà phải thăng hoa nó. Trong quá trình hành thiền, những nhà sư Phật giáo luôn chú trọng việc tỉnh giác trong từng sát na một để phát hiện và quan sát tiến trình sinh, diệt của mọi loại cảm xúc để qua đó đối trị và thăng hoa nó. Đối với Yoga, đạo sư Sri Coenka đã nói về cách xử lý những ham muốn tình dục như sau: “*Sự bộc lộ hay đè nén những cảm xúc này đều có hại. Mỗi khi anh thấy sự thèm khát nổi lên anh hãy quan sát nó, tự*

nó sẽ mất đi năng lực đối với anh". Cách quán sát này tự nó cũng có công năng chuyển hóa tinh thành khí. Sri Aurobindo, một đạo sư Yoga khác cũng đã từng dạy đệ tử "Hãy quan sát với một tâm thức nhân chứng thì các con sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng sự kích thích đó sẽ tan biến đi rất mau và sức mạnh tình dục mạnh mẽ đang phát triển sẽ được thăng hoa biến đổi thành năng lực cho bản thân".

Như vậy, ta nhận thấy có một sự tương đồng rất lớn trong quá trình chuyển tinh thành khí. Tất cả các phương pháp đều phải thông qua năng lực của thiền. Một số phương pháp thiền có thể không bàn về khí hóa, không nói đến kinh lạc nhưng khi thiền đã đạt đến một trình độ nhất định thì thần sẽ minh, khí sẽ thịnh, chân khí gia tăng và chu thiên sẽ tự thông. Đây là một qui luật khí hóa tự nhiên. Tuy nhiên, những cách này chỉ thích hợp cho những tu sĩ có cuộc sống thanh tịnh, có thời gian tu tập nhiều, định lực cao. Do đó, thiền có thể giúp chuyển hóa cảm xúc, thăng hoa tình lực và cuối cùng là sự thư giãn triệt để để mang lại sự thoải mái trọn vẹn. Ở người bình thường, cuộc sống bận rộn lại va chạm nhiều cảm dơ, năng lực thiền có giới hạn sẽ khó đạt được hiệu quả. Những trường hợp này phương pháp chuyển tinh hóa khí của đạo gia sẽ thích hợp hơn.

Cơ chế chữa bệnh, dưỡng sinh của Phát thủ liệu pháp

Phát Thủ Liệu Pháp là phương pháp khí công chữa bệnh bằng cách lắc tay. PTLP đơn giản, dễ học, dễ làm nhưng có thể làm cho Dương giáng, Âm thăng, điều chỉnh khí hóa, cân bằng Âm-Dương và tăng cường chân khí cho mục đích chữa bệnh dưỡng sinh.

Phát Thủ Liệu Pháp (PTLP) có công năng chuyển đổi gân cốt và cơ bắp từ ốm yếu suy nhược trở thành sung mãn khỏe mạnh nên có tên là Dịch Cân Kinh. Tương truyền PTLP xuất phát từ chùa Thiếu Lâm, Trung Quốc. PTLP nằm trong số những công phu do Đạt Ma Sư Tổ truyền dạy nhằm giúp cho các tăng lữ Thiếu Lâm có đủ sức khỏe để theo đuổi việc tu tập giáo pháp. PTLP đơn giản, dễ nhớ, dễ tập và có hiệu quả cao đối với nhiều bệnh mãn tính khác nhau từ suy nhược thần kinh, hen suyễn, đến tiêu hóa, tim mạch, sinh dục. Do đó, phương pháp này đã được lưu truyền trong dân gian qua nhiều thời kỳ và du nhập vào nước ta.

Vì là một môn khí công nên tư thế và động tác của PTLP đều tuân thủ những nguyên tắc căn bản của khí công như: *thượng hư hạ thực, hãm hung bặc bối, tùng tĩnh tự nhiên*... Những nguyên tắc này nhằm giúp cho khí huyết dễ vận hành, kinh mạch dễ khai thông và nội lực được tích lũy.

Chuẩn bị

Tìm nơi thoáng mát, không khí trong lành. Mặc quần áo rộng rãi. Người thẳng, hai chân dang ra song song ngang vai, các ngón chân bám chặt xuống mặt đất, bụng dưới hơi thót, ngực hơi thu vào, vai xuôi tự nhiên, hai mắt khép hờ, đầu lưỡi chạm nướu răng trên, tâm ý hướng về Đan Điền (dưới rún khoảng 3 phân).

Thực hành

Hai cánh tay, bàn tay và các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên. Hai cánh tay hơi cong ở khuỷu tay. Đưa hai cánh tay về phía trước,

đồng thời hít vào. Dùng lực vẩy hai cánh tay ra phía sau đến hết tầm tay trong khi nhúu hậu môn lại và thở ra. Khi hết tầm tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về trước, buông lỏng cơ hậu môn đồng thời với hít vào. Sau khi hít vào lại tiếp tục vẩy tay ra phía sau. Một lần hít vào, một lần thở ra là một cái lắc tay. Làm liên tục nhiều cái. Tối thiểu 500 cái một lần. Mỗi ngày có thể làm hai lần. Nếu để chữa bệnh thì mỗi lần tập phải thực hành từ 1.500 cái trở lên.

Chú ý

Động tác lắc tay phải bền bỉ, đều đặn, nhẹ nhàng, linh hoạt. Do đó, không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường tương ứng với nhịp thở điều hòa của cơ thể. Việc nhúu hậu môn và bấm các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải để bảo đảm thoải mái về tâm lý, dẻo dai về thể lực để có thể thực hành đến hàng ngàn cái mỗi lần.

Động tác đưa tay về trước là do phản lực quán tính từ phía sau. Tuyệt đối không dùng sức. Tầm tay phía trước không vượt quá thất lũng.

Trong suốt quá trình lắc tay, mặc dù cánh tay di động trước sau nhưng luôn luôn duy trì tình trạng thoải mái tự nhiên, cánh tay không gồng sức.

Những người bệnh hoặc có tật ở chân không thể đứng được vẫn có thể thực hành hiệu quả PTLP bằng cách ngồi trên đất hoặc trên ván và vẩy tay ở vị thế cánh tay cơ lại khoảng 90° .

Cơ chế tác dụng của PTLP

PTLP là một môn khí công mang tính chỉnh thể có tác dụng cải thiện toàn bộ công năng của cơ thể. Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn vào từ bên ngoài, công pháp chỉ gồm những động tác lắc tay đơn giản và đơn điệu, dễ tạo cho người tập cảm giác nhàm chán, thiếu niềm tin, nghĩ là động tác quá đơn giản, khó có thể tạo ra những hiệu quả chữa bệnh thần kỳ được. Nhất là khi có tâm lý so sánh với những chiêu thức phức tạp hoặc đẹp mắt của Thái cực quyền hay của những môn công phu khác. Do đó, việc tìm hiểu kỹ cơ chế tác dụng

của PTLP là điều cần thiết để có lòng tin làm đúng, làm đủ và kiên trì làm, không chỉ để chữa bệnh mà để tăng cường sức khỏe, diên niên ích thọ.

PTLP chữa bệnh, dưỡng sinh thông qua hoạt hóa các khớp

Vùng khớp là nơi tiếp hợp giữa hai đốt xương hoặc giữa hai xương liền kề. Do đó, khớp là những bộ phận có những cấu tạo tinh tế và phức tạp để bảo đảm vai trò giúp cơ thể đi, đứng, di chuyển, phản xạ. Giống như nơi giao lộ là nơi dễ xảy ra ùn tắc, trong cơ thể con người, khớp là những vị trí dễ sinh ứ trệ làm cản trở đường đi của kinh khí hoặc sự lưu thông khí huyết. Điều này dễ dẫn đến nhiều chứng bệnh khác nhau tùy vào vị trí các khớp, đường kinh bị gián đoạn hoặc tạng phủ bị ảnh hưởng. Do đó, việc hoạt hóa các khớp có ý nghĩa quan trọng trong việc phòng và chữa bệnh, nhất là các chứng bệnh có liên quan đến đau nhức. Theo thuyết **Thiên Nhân tương ứng** luôn có sự ứng hợp và tương quan giữa con người và vũ trụ, cũng như giữa các bộ phận tương cận trong cơ thể. Các khớp có hình dạng (khớp) và **chức năng** (tiếp hợp) giống nhau nên có tương quan và tác động lẫn nhau về mặt khí hóa. Một khớp bị thoái hóa sẽ có khuynh hướng dẫn đến thoái hóa dẫn các khớp khác. Ngược lại, ở PTLP, việc **chuyển động linh hoạt và liên tục** hai khớp vai và khớp cổ tay có công năng hoạt hóa toàn bộ các khớp, qua đó cải thiện lưu thông khí huyết toàn thân cho mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh.

PTLP xoa bóp nội tạng, tăng cường chuyển hóa

Động tác hít thở phối hợp với lắc tay điều hòa và liên tục tác động vào các cơ ngực và thành bụng, nhất là cơ hoành, có tác dụng xoa bóp các nội tạng trong cơ thể, thúc đẩy sự vận hành khí huyết và tăng cường chức năng của các cơ quan. Chức năng xoa bóp này cũng có tác dụng khai thông những bế tắc, ứ trệ trong kinh mạch hoặc trong tạng phủ. Những người tiêu hóa bị đình tích, ứ trệ, sau khi thực hành khoảng 500-700 cái sẽ xảy ra trung tiện hoặc ợ hơi, cảm giác dễ chịu sẽ thấy rất rõ. PTLP là phương pháp đơn giản nhất để chữa bệnh đau bao tử, hoặc rối loạn tiêu hóa. Những trường hợp khí nghẽn, khí bế, khí uất do tình chí, do bệnh biến hoặc do tập khí

công sai lệch cũng có thể làm cho thông hành bằng PTLP. Có thể nói PTLP làm rất tốt chức năng thông kinh hoạt lạc và cải thiện tuần hoàn khí huyết.

PTLP giúp Dương giáng, Âm thăng, thông Nhâm - Đốc, tăng cường nội khí

Đối với y học truyền thống và khí công cổ đại, con người và vũ trụ đồng nhất một thể. Con người là tiểu vũ trụ. Trời đất thuộc đại vũ trụ. Mỗi quan hệ giữa con người và trời đất thăng giáng, giao hòa thông qua hô hấp: **"Hô tiếp thiên căn, hấp tiếp địa khí"**. Hàng ngàn năm sau, hai nhà bác học người Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie cũng đã nghiên cứu, thí nghiệm và kết luận: **"Vũ trụ lực nhập vào con người ở đầu và xuất ra nơi bàn chân phải, âm lực của quả đất nhập vào con người nơi chân trái để lên đến đỉnh đầu ở phía sau ót"**. Những động tác của PTLP tuy đơn giản nhưng đã trực tiếp phát huy quy luật này cho việc chữa bệnh và tăng cường nội khí. Ở phía trên, động tác hít thở và lắc tay đã kích hoạt huyết Bách Hội ở đỉnh đầu và Đại Chùy ở giữa hai bả vai để thu thiên khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các đường kinh Dương. Bách hội và Đại chùy đều là những điểm giao hội của các đường kinh Dương và mạch Đốc.

Ở phía dưới, việc nhứu hậu môn và bắm các đầu ngón chân xuống mặt đất đã kích thích hai huyết Trường Cường và Hội âm ở hai bên hậu môn và các tĩnh huyết của các đường kinh Âm, mà quan trọng nhất là Dũng Tuyền ở giữa lòng bàn chân, tĩnh huyết của kinh Túc Thiếu Âm Thận và Ấn Bạch ở đầu ngoài móng ngón chân cái, tĩnh huyết của kinh Túc Thái Âm Tỳ. Động tác này có tác dụng hấp thu địa khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các Âm kinh.

Theo học thuyết kinh lạc, **Dương phải thường giáng và Âm phải thường thăng**. Vì động tác lắc tay liên tục đến hàng ngàn cái nên khi các đường kinh Dương được khai thông và đi dần xuống (Dương giáng) cuối đường kinh ở các đầu ngón chân sẽ tự động kích hoạt những tĩnh huyết của những kinh Âm khiến các đường kinh này chạy ngược trở lên (Âm thăng). Đối với các đường kinh Âm cũng vậy, khi chạy đến cuối đường kinh ở phía trên, sẽ lại kích

hoạt các đường kinh Dương đi trở xuống và cứ thế tiếp tục luân lưu tuần hoàn trong cơ thể. Đây chính là một biểu hiện của quy luật Cực Dương sinh Âm và Cực Âm sinh Dương. Việc nhập xuất, thăng giáng ở các huyệt vị và những đường kinh này những người luyện khí công có khí cảm tốt đều có thể thể nghiệm được. Đây có lẽ chính là con đường mà người xưa đã khám phá và từ đó xây dựng nên học thuyết kinh lạc.

Trường Cường nằm trên mạch Đốc, là nơi phát xuất chơn Hỏa, tương ứng với luồng Hỏa xà Kundalini trong hệ thống khí công Ấn độ. Hội Âm nằm trên mạch Nhâm, là điểm giao hội của các đường kinh Âm và hai mạch Nhâm, Xung là điểm thu Âm khí quan trọng nhất trong khí công. Do đó, mặc dù không vận khí nhưng PTLTP đã tác động rất tích cực vào hai mạch Nhâm, Đốc. Y học truyền thống cho rằng mạch Đốc là chủ quản của các đường kinh Dương và mạch Nhâm là bể chứa của các đường kinh Âm. Tất cả bệnh biến đều có biểu hiện trên hai đường kinh này. Nếu Nhâm và Đốc thông, trăm mạch đều thông. Vì vậy, việc khai thông Nhâm-Đốc mạch có ý nghĩa quan trọng cho việc chữa bệnh dưỡng sinh.

PTLP cân bằng Âm - Dương, thuận khí, giáng hư hỏa

Theo y học cổ truyền, khí Dương thường thừa mà khí Âm thường thiếu. Âm hư có thể do tiên thiên, do phòng lao quá độ hoặc do quá căng thẳng lo âu trong cuộc sống. Sự mất cân bằng Âm Dương là đầu mối của nhiều bệnh tật khác nhau mà y học cổ truyền gọi chung là những chứng Âm hư, hỏa vượng như hay nóng sốt về chiều, mờ mắt, mất ngủ, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay lở miệng, hay ho, suyễn, viêm họng, viêm xoang mãn... Đối với những chứng này, PTLTP ngoài việc kích thích các đường kinh Âm để sinh Âm, bồi bổ Âm khí thì chính nơi tư thế của phương pháp nhằm bảo đảm nguyên tắc thượng hư hạ thực như thư giãn phần vai, cứng chắc phần hạ bộ, nhũ hậu môn, bấm các đầu ngón chân, cũng là những biện pháp đối trị hữu hiệu với những chứng hư hỏa. Nguyên tắc này đòi hỏi người tập luôn giữ cho phần trên của cơ thể được thư giãn về hình, hư linh về ý. Ngược lại, phần dưới phải đầy đặn, cứng chắc nhằm đưa trung tâm lực của cơ thể dồn xuống hạ tiêu. Điều này khi

công gọi là khí trầm Đan Điền, đạo gia gọi là qui căn. Đối với y học cổ truyền, đó là thuận khí, giáng hư hỏa hoặc dẫn hỏa quy nguyên.

PTLP điều hòa thần kinh giao cảm

Khoa học hiện đại đã cho biết trên 50% bệnh tật của con người là do những cảm xúc âm tính gây ra. Chính những tâm lý căng thẳng do tình chí uất ức hoặc nhịp sống quá nhanh lâu ngày dễ làm cho thần kinh chúng ta quá tải, suy nhược và rối loạn. Sự rối loạn này làm cơ thể mệt nhọc, ăn ngủ kém ngon, giảm sức đề kháng, dễ sinh bệnh tật hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đã có. Đối với những trường hợp này, tập trung tư tưởng vào nhịp lắc tay sẽ làm người tập mất đi những cảm xúc khó chịu thường ngày. Đó là nguyên tắc dùng một niềm để chế vạn niệm.

Theo học thuyết Paplov, khi ta gây hưng phấn ở một điểm và một vùng nhỏ thì những phần còn lại của vỏ não sẽ rơi vào ức chế, nghỉ ngơi. Áp dụng những nguyên tắc này, tập trung vào việc lắc tay sẽ điều hòa được thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh, tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương, thông qua cơ chế tương tác thần kinh, thể dịch, nội tạng để hồi phục sức khỏe.

Tập PTLP có xảy ra phản ứng nguy hiểm gì không?

Nói chung, PTLP là một môn khí công nên những phản ứng xảy ra và việc giải quyết nó sẽ tương tự như đối với những môn khí công khác. Tuy nhiên, độ an toàn của PTLP rất cao:

- PTLP nhằm kích thích, xúc tiến để cơ thể tự khai thông, tự chỉnh lý, không vận khí, không cưỡng cầu nên hiếm khi xảy ra sai lệch. Quá trình tập có thể xảy ra đau, tức, ngứa ngáy, co giật là do việc khai mở một số huyết vị trên đường kinh hoặc công phá một tổ chức bệnh trước khi những chỗ bế tắc này đi đến chỗ bị thải trừ hết. Thông thường những phản ứng này sẽ tự chấm dứt sau một vài ngày.
- Không rơi vào nhập tĩnh nên khó xảy ra trường hợp bị ảo giác làm rối loạn tâm lý người tập.
- PTLP tác động kích thích đồng thời các huyết Bách Hội, Hội Âm và Trường Cường. Do đó, Bách Hội và Hội Âm tạo ra những van an

toàn để trung hòa với chân hỏa phát sinh từ Trường Cường, khó xảy ra trường hợp chênh lệch thái quá giữa Âm và Dương, gây nguy hiểm cho người tập.

- Tuân thủ nguyên tắc **“thượng hư hạ thực”** và tâm ý quán chiếu Đan Điền cũng là một cách an toàn để năng lượng của cơ thể không chạy lên đầu gây tổn thương bộ não, không xảy ra những chứng trạng mà người ta thường gọi là “tẩu hỏa nhập ma”.
- Trong cơ thể một người bình thường, hai mạch Nhâm, Đốc thường tách rời nhau. Ở người luyện khí công, vòm họng trên và hậu môn có khả năng trở thành những chiếc cầu nối hai mạch này lại nên được gọi là Thượng Thước Kiều và Hạ Thước Kiều. Việc đầu lưỡi chạm nướu răng trên và nhú hậu môn vừa là một yêu cầu luyện công để tăng nội lực, vừa là một biện pháp an toàn do những động tác này nối liền hai mạch Nhâm, Đốc, tạo ra thế bình thông nhau giữa hai bể khí Âm và Dương. Sự tương thông này giúp nội khí luân lưu tuần hoàn thành vòng Tiểu châu thiên trong thân người, điều hòa giữa Âm và Dương, và thông qua hai đại mạch này tăng cường và điều hòa sinh lực giữa ngũ tạng, lục phủ.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lục tự khí công

Dưỡng sinh bằng những phương pháp khí công là một bộ phận quan trọng của y học cổ truyền phương Đông. Chương “Nhiếp Sinh” của sách Nội Kinh đã đề cập đến nguyên nhân mà những bậc chân nhân của thời thượng cổ có thể diên niên ích thọ. Đó là “Thuận theo trời đất, nắm lấy Âm Dương, hô hấp tinh khí, độc lập thủ thân.” Trên tinh thần này, qua nhiều thế hệ đã có rất nhiều phương pháp khí công được biết đến. Tuy nhiên, Lục tự khí công có lẽ là phương pháp duy nhất đã phối hợp giữa kỹ thuật hô hấp và sự rung động của âm thanh, nhằm khai mở huyết đạo và khử trừ lưu thanh cho yêu cầu chữa bệnh, dưỡng sinh.

Những kỹ thuật dùng âm thanh hoặc âm nhạc để chữa bệnh hoặc để dẫn dắt con người thể nhập vào những trạng thái tâm lý hoặc tâm linh nhất định đã được biết đến từ xưa ở nhiều dân tộc cũng như nhiều nền văn hóa khác nhau, trong tôn giáo cũng như trong y học. Theo quan niệm **Thiên nhân tương ứng** của khí công cổ đại, mỗi âm thanh hoặc ý niệm đều tương ứng với một loại khí nhất định trong cơ thể cũng như ngoài vũ trụ. Do đó ta có thể vận dụng âm hưởng với cường độ và trường độ thích hợp để điều chỉnh những rối loạn bệnh lý hoặc nâng cao nội khí trong cơ thể.

Lục tự khí công còn gọi là Lục tự quyết là một phương pháp khí công đặc thù đã ứng dụng nguyên tắc trên vào việc chữa bệnh dưỡng sinh. Bí quyết của phương pháp này là hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Khi thở ra kết hợp với niệm tự quyết. Lời quyết không phát ra thành tiếng nhưng tâm vẫn ghi nhận được. Đây là một loại tĩnh công; công pháp không cần bất cứ một động tác hoặc chiêu thức gì. Cách thở cũng đơn giản. Thở hai thì, không nín hơi. Tuy nhiên, sự kết hợp đặc biệt giữa hô hấp và tự quyết có thể tạo ra những xung lực có hiệu ứng **khai mở** và **thanh tẩy** rất kỳ diệu. Tương truyền **Lục tự khí công** do Xích Tùng Tử, một đạo trưởng tu luyện pháp trường sinh ở núi Hoa Sơn nghiên cứu, ứng dụng và truyền bá ra cho đời sau. Lục tự quyết gồm 6 chữ : Suy, Hô, Hư, Ha,

Hí, Hu. Mỗi chữ ứng với một loại khí hoặc tạng, phủ nhất định trong cơ thể con người.

Chữ **SUY** ứng với Thận, Bàng quang, thuộc Thủy khí.

Chữ **HỒ** ứng với Tỳ Vị, thuộc Thổ khí.

Chữ **HƯ** ứng với Can Đởm, thuộc Mộc khí.

Chữ **HA** ứng với Tâm, Tiểu trường, thuộc Hỏa khí.

Chữ **HỈ** ứng với Phế, Đại trường, thuộc Kim khí.

Chữ **HU** ứng với Tâm bào, Tâm tiêu, thuộc Hỏa khí.

Thực hành

- Tắm rửa sạch sẽ, quần áo nới lỏng, chọn nơi yên tĩnh, thoáng mát, không có ruồi muỗi.
- Ngồi xếp bằng thông thường, ngồi bán già, hoặc ngồi trên ghế hai chân chạm đất. Hai lòng bàn tay đặt trên hai đùi, eo hơi thót lại, vai buông lỏng, cằm hơi thu vào, lưng thẳng, hai mắt khép hờ.
- **Hít vào** bằng mũi. Hít vào xuống bụng dưới. Chỉ cần biết trong ý niệm rằng ta ~~đang hít vào một luồng~~ Thiên khí từ đỉnh đầu đi thẳng xuống bụng dưới. Không cần quan tâm khí đi như thế nào, cũng không cần cố hít vào quá sâu.
- **Thở ra** bằng miệng. Trong khi thở ra liên tục phát ra một tự quyết. Ở mỗi hơi thở, tự quyết chỉ phát ra một lần và ngân vang cho đến cuối hơi. Thở ra chậm, nhẹ và đều đồng thời từ từ ép sát bụng vào. Thì thở ra dài hơn thì hít vào. Trong lúc thở ra, môi và lưỡi ở vị trí thích hợp để phát ra âm quyết đã chọn. Tuy nhiên, chỉ phát bằng ý niệm mà không phát ra thành tiếng sao cho chỉ có sự rung động trong cổ họng và nghe được rõ ràng trong tâm mà vẫn không phát âm ra ngoài. Như vậy sẽ chỉ có hơi thở thoát ra miệng. Âm quyết chỉ hiện diện trong tư tưởng của người tập, người ngoài không nghe thấy.

- Đến cuối hơi thở miệng lại ngậm lại, đầu lưỡi chạm nướu răng trên và tiếp tục hít xuống bụng dưới để bắt đầu chu kỳ thở tiếp theo. Hơi thở này kế tiếp hơi thở kia, khoan thai, không thô, không gấp.
- Đối với người bình thường có thể tập mỗi âm khoảng 24 hơi thở theo một thứ tự nhất định từ âm này đến âm kia. Mỗi ngày có thể tập một hoặc hai lần lúc bụng trống. Trường hợp chữa bệnh có thể tập trung làm nhiều lần hơn khi đến những âm có liên quan đến những rối loạn bệnh lý trong cơ thể.
- Tập trung sức chú ý vào âm quyết trong thời gian thở ra là khâu quan trọng nhất trong Lục tự quyết. Do đó, không nên nhắm đếm hơi thở để khỏi phân tán tư tưởng. Có thể sử dụng cách lần chuỗi bằng tay với những chuỗi 24 hạt (hoặc hơn nữa) để kiểm soát được số hơi thở ở mỗi âm quyết.

Đặc điểm

- Sự rung động của những âm tiết trong quá trình thực hành Lục tự quyết có công năng kích hoạt để khai mở một số đại huyệt dọc theo hai mạch Nhâm và Đốc, giúp tăng cường sự trao đổi khí giữa nội khí và Thiên - Địa khí và gia tăng chân khí.
- **Lục tự khí công** là một phương pháp hô hấp tích cực. Thở sâu xuống bụng dưới giúp phát sinh nội khí ở Đan điền. Kéo dài hơi thở ra giúp gia tăng sự trao đổi chất ở các mô và các tế bào. Ép sát bụng dưới có thể tăng cường chức năng xoa bóp nội tạng của cơ hoành, kích thích tiêu hóa và sự lưu thông khí huyết.
- Đối với hệ thần kinh, việc tập trung tư tưởng trong quá trình thực hành Lục tự quyết, đặc biệt thì thở ra chậm và dài, có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, giúp giải tỏa những triệu chứng bệnh lý do căng thẳng tâm lý gây ra.
- Do quá trình thở khí ra, **Lục tự khí công** được xem là một loại công phu thiên về **tả thực** và **khử trực**. Trước khí không chỉ thoát ra bên ngoài theo hơi thở ra ở miệng mà còn qua các huyệt vị và kinh lạc tương ứng với âm quyết và cả tay chân. Do đó, trường hợp thực hành để chữa những bệnh như u, bướu, xơ hóa..., người tập

không nên ngồi kiết già để trực khí dễ dàng thông thoát ra hai chân.

- Tác dụng khử trực hay thanh tẩy của Lục tự khí công không phải chỉ bắt đầu từ kinh lạc hoặc phủ, tạng mà phát triển ngay từ những trung tâm năng lượng ở cột sống nên còn gọi là **tẩy tủy**. *Điểm đặc biệt của Lục tự khí công là hoạt hóa hai đường kinh, một lên một xuống ở hai bên của cột sống qua đó gia tăng khả năng thanh hóa tủy sống.* Sau một thời gian thực hành, những người có khí cảm tốt có thể nhận biết được một luồng khí từ xương cùng **đi lên dọc theo rãnh bên trái** của cột sống. Khi đến đỉnh đầu, luồng khí này sẽ theo **rãnh bên phải cột sống đi xuống** xương cùng. Đến xương cùng luồng khí này sẽ tự động kích hoạt chơn hỏa đi lên mạch Đốc. Hiện tượng này trùng khớp với mô tả của những đạo sư Yoga về ba nguồn năng lượng chính dọc theo cột sống. Luồng Ida mang năng lượng âm - ở rãnh bên trái, luồng Pingala mang năng lượng dương - ở rãnh bên phải và luồng hỏa xà Kundalini theo đường Sushoumna - ở giữa cột sống đi lên. Đối với **Lục tự khí công**, đây là một quá trình phát triển dần dà và tự nhiên, người tập không nên tùy tiện vận hành.

Lưu ý

- Không phát tự quyết ra thành tiếng để tránh tán khí.
- Khi thực hành Lục tự quyết, sau quá trình **xả trực khí** sẽ là quá trình phản hồi tự nhiên - **thu thanh khí** thông qua chính những huyết vị, kinh lạc mà trực khí đã được thải ra. Do đó, **Lục tự khí công** nên phối hợp với **tĩnh tọa** để có thể tận dụng và phát huy quá trình phản hồi này trong việc thu Thiên - Địa khí để tăng cường nội khí. Tĩnh tọa liền sau khi thực hành Lục tự quyết. Thời gian tĩnh tọa không giới hạn nhưng tối thiểu nên bằng với thời gian thực hành Lục tự quyết.
- Tĩnh tọa được đề cập ở đây là phương pháp ngồi thiền tự nhiên, không cần vận khí, chỉ cần đạt đến tình trạng thư giãn và nhập tĩnh. Nhập tĩnh là tiến đến quá trình hòa hợp mà người xưa gọi là **"Thiên Nhân hợp nhất"**. Về mặt chữa bệnh, hòa hợp là sự cân

bằng giữa Âm và Dương và sự hài hòa giữa *ngũ tạng, lục phủ*. Đây cũng là quá trình tự điều chỉnh, tự hồi phục của hệ thần kinh trung ương thông qua sự điều hòa của thần kinh giao cảm và cơ chế tương tác giữa thần kinh, thể dịch và nội tạng. Do đó, nếu phối hợp với ngồi thiền người tập sẽ không lo tập sai thứ tự hoặc sự sai biệt nhiều ít giữa các âm quyết.

- Một trong những thứ tự để thực hành Lục tự quyết là thực hành theo thứ tự *tương sinh*. Mộc sinh Hỏa. Hỏa sinh Thổ. Thổ sinh Kim. Kim sinh Thủy. Thứ tự đó là HƯ, HA, HỒ, HÍ, SUY, HU. Chữ HU thuộc hành Hỏa liên quan đến Tam tiêu được làm sau cùng với ý nghĩa làm điều hòa và thông suốt giữa thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. Một hình thức khác là tập theo thứ tự SUY, HỒ, HƯ, HA, HÍ, HU. Thứ tự này có khuynh hướng tạo ra một vòng năng lượng từ dưới lên trên, từ huyết Trường cường đi lên theo cột sống đến đỉnh đầu để khai thông mạch Đốc.
- Sau thời gian ngồi thiền, cần quan tâm đến động tác xả thiền để giúp khí huyết lưu thông điều hòa và đưa chân khí lưu tán trở về Đan điền hoặc Mệnh môn.

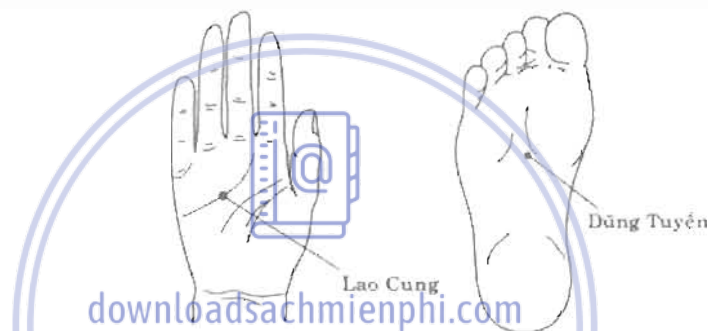
Dưỡng sinh & tự chữa bệnh bằng Ngũ Tâm Trạng Trang Công

Ngũ Tâm Trạng Trang Công là một phương pháp khí công đứng từng tĩnh bao gồm một số động tác đơn giản, dễ thực hành, phối hợp giữa thở nạp khí và quán tưởng Ngũ Tâm tương ứng. Ngoài khử trừ lưu thanh và tăng cường nội khí, phương pháp này đặc biệt có tác dụng làm êm dịu thần kinh và giải trừ tác động của stress trên cơ thể.

Thông qua tứ chi, vận động cơ bắp trong công việc hàng ngày ngoài việc mang lại hiệu quả trong lao động sản xuất phục vụ con người còn có ý nghĩa *kiện thân phòng bệnh rất quan trọng. Đó là thúc đẩy khí huyết lưu thông.* Y học cổ truyền cho rằng tứ chi và việc lưu thông khí huyết có liên quan chặt chẽ với nhau và do tạng Tỳ chi phối. Nội kinh ghi “Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục” và “Tỳ thống huyết”. Ngoài ra, tay và chân cũng là nơi tụ hội của 12 kinh chính Thủ Tam Âm, Thủ Tam Dương và Túc Tam Âm, Túc Tam Dương. Do đó, **để chữa bệnh nếu ta có thể làm cho khí huyết thông đạt ra tứ chi cũng đồng nghĩa với làm cho khí huyết đi khắp kinh lạc và vận hành khắp cơ thể.** Đối với y học, châm cứu huyết Lao cung thường được tác động để thanh Tâm hỏa, trừ thấp nhiệt trong các chứng bứt rứt phiền muộn, viêm nhiệt thuộc Tâm, Vị; huyết Dũng tuyến thường được tác động để bổ âm, giáng hư hỏa, định thần chí. Tập trung tư tưởng (tức tâm nhãn hay tâm ý) đồng thời vào hai huyết Lao cung (trên hai lòng bàn tay) và hai huyết Dũng tuyến (dưới hai lòng bàn chân) được gọi là Ngũ Tâm tương ứng nhằm đạt được những hiệu quả trên. Trên thực tế, công phu tập trung tư tưởng đồng thời vào các huyết Lao cung và Dũng tuyến có thể điều hòa thần kinh, giúp nội khí vận hành ra tay chân, thúc đẩy khí huyết lưu thông ra ngoại biên. Tác dụng này tăng cường vệ khí và cải thiện tuần hoàn huyết trong nhiều bệnh về tim mạch, phong thấp, thấp khớp... đặc biệt là các chứng mất ngủ, rối loạn thần kinh giao cảm, cao huyết áp, và những trường hợp đau nhức, tê mỏi thuộc tay chân, bàn tay, bàn chân. Mặt khác, trong tĩnh công dưỡng sinh cũng như trong động công võ thuật, bên

cạnh những đại huyết trên hai mạch Nhâm - Đốc, lòng bàn tay lòng bàn chân cũng là những vị trí rất quan trọng có tác dụng thu, phát và giao hòa giữa nội khí và Thiên, Địa khí của vũ trụ bên ngoài. Do đó, điểm tập trung quán tưởng trong công pháp này đặc biệt phát triển hiệu quả của những huyết Lao cung và Dũng tuyến để tăng cường nội khí cũng như xả bỏ trước khí cho nhu cầu dưỡng sinh chữa bệnh.

Định vị hai huyết Lao cung và Dũng tuyến



H.1 H.2
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lao cung nằm trên lòng bàn tay ở vị trí giao điểm giữa đường tâm đạo và đường thẳng dọc khe giữa hai ngón áp út và ngón giữa (H.1). Dũng tuyến ở chỗ lõm dưới lòng bàn chân tại điểm nối 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn thẳng nối từ đầu ngón chân thứ hai đến bờ sau của gót chân (H.2).

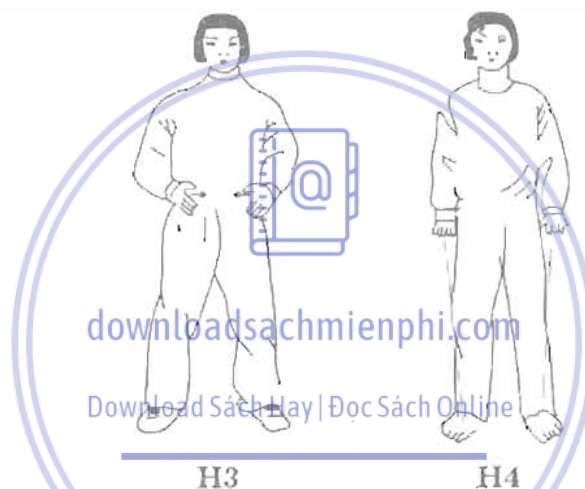
Dự bị thức

Đứng tự nhiên, hai chân dang rộng bằng vai, bụng hơi thót lại, lưng thẳng, vai hơi thu vào. Hai cánh tay thả tự nhiên dọc hai bên thân, buông lỏng cánh tay và khuỷu tay. Hai mắt hơi nhắm, miệng khép hờ, đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên.

Đan điền tam hư tức (ba lần hà hơi từ Đan điền)

Sau khi đứng tự nhiên, buông bỏ mọi tạp niệm, nhắm đọc ý nghĩ ***yên tĩnh, buông lỏng*** vài lần. ***Hít vào***, hơi phình bụng ra. Trong khi hít vào nghĩ rằng một luồng "***thiên khí***" từ bên ngoài thông qua đỉnh đầu chảy vào cơ thể, tràn ngập vùng bụng dưới. Có thể áp hai

bàn tay vào vùng dưới rốn để gia tăng tác dụng âm thị và để có cảm giác tụ khí tại đây. *Thở ra*, từ từ hít sát bụng vào. Thở ra từ từ, chậm, nhẹ, đều. Trong khi thở ra nghĩ rằng tất cả ưu tư, căng thẳng và khí bệnh đang theo hơi thở thoát hết ra khỏi cơ thể. Lập lại động tác này ba lần. Cách thở này giúp xoa bóp nội tạng, thúc đẩy chức năng hấp thu, tiêu hóa, phát sinh nội khí ở Đan điền và đưa cơ thể tiến vào trạng thái khí công. Đặc biệt thì *thở ra* chậm và dài có công năng làm êm dịu thần kinh và hóa giải stress.



Đan diên tam khai hợp (ba lần đóng mở tại Đan điền)



Hai tay đưa lên ngang nhau phía trước bụng, hai bàn tay đối nhau. Thở ra trong khi từ từ kéo hai bàn tay lại gần nhau cho đến khi cách nhau khoảng 20cm (H.3). Hít vào trong khi từ từ đẩy hai bàn tay ra xa đến vừa khỏi hai bên thân, hai bàn tay vẫn ngang nhau và đối nhau. Lập lại động tác hít thở cùng với kéo vào đẩy ra giữa hai bàn tay 3 lần. Trong khi hít thở hãy tập trung “lắng nghe” cảm giác tê, nặng, hoặc ấm nóng ở các ngón tay hoặc lực hút nhau giữa hai lòng bàn tay. Đó chính là biểu hiện của khí, thường được gọi là *khí cảm*. Sau 3 lần thở ra hít vào, đưa hai tay trở về vị thế ban đầu dọc hai bên thân. Thở tự nhiên. Đan điền tam khai hợp có thể kích hoạt khí ở Đan điền vận hành, tăng cường lưu thông khí huyết giúp phát huy tác dụng của Ngũ Tâm tương ứng ở phần sau.

Ngũ Tâm tương ứng

Đứng từng tĩnh tự nhiên như ở tư thế dự bị. Hai bàn tay tựa nhẹ vào hai bên hông, bàn tay hơi chếch về phía trước, các ngón tay hơi chúc xuống. Thở tự nhiên. **Dùng ý quán tưởng hai huyết Lao cung ở lòng bàn tay thông xuống hai huyết Dũng tuyến ở hai lòng bàn chân** (H.4). Huyết Lao cung bên phải thông với Dũng tuyến bên phải. Huyết Lao cung bên trái thông với huyết Dũng tuyến bên trái. Mỗi lần thực hành từ 15 phút trở lên.

Thu công

Khởi ý niệm thu công. Giữ nguyên thế đứng buông lỏng tự nhiên. Hai bàn tay thu lại để ngửa trước bụng dưới, các ngón tay đối nhau, cách nhau khoảng 3cm. Từ từ nâng hai bàn tay lên, hít vào. Khi lên đến gần ngang vai thì lật hai bàn tay úp lại và từ từ đưa hai bàn tay xuống dần đến quá rốn, thở ra đồng thời quán khí toàn thân trở về Đan điền (H.5). Làm liên tiếp 3 lần.

Lưu ý

- Một số người chưa quen ngồi thiền, không quen “thủ ý” có thể cảm thấy khó khăn khi quán Ngũ Tâm tương ứng vì ở công pháp này có vẻ như có đến bốn điểm cần thủ ý. Vì có đến bốn điểm nên phương pháp này thiên về quán tưởng hơn là thủ ý. Quán tưởng cần liên

tục để bài trừ tạp niệm nhưng không quá tập trung để tinh thần được thoải mái.

- Quán tưởng về một bông hoa đẹp, một đồng cỏ xanh, một bãi biển nhấp nhô sóng nước,... cũng là một đặc điểm của Trạm trang công. Ở đây là quán cảnh hai luồng khí từ hai huyết Lao cung thông xuống hai huyết Dũng tuyến. Trường hợp này người tập có thể làm quen với một bên trước. Khi đã quen với mỗi bên sẽ quán tưởng cùng lúc cả hai bên.
- Hai cương lĩnh quan trọng của công pháp này là *tùng tĩnh* và *Ngũ Tâm tương ứng*. Do đó, có thể thay tư thế đứng bằng tư thế ngồi trên ghế, hai chân chạm đất miễn sao bảo đảm được yêu cầu bụng lỏng, thu vai, lưng thẳng, bụng hơi thót lại (H.6). Cũng vì lẽ này người tập có thể tự điều chỉnh vị thế của bàn tay. Nếu ở tư thế đứng cùi tay có thể tựa thành ghế (H.7), nếu ngồi cùi tay có thể chạm đầu gối hoặc tựa vào hai bên đùi; bàn tay có thể xê dịch qua lại, lên xuống hoặc hơi nghiêng sao cho bảo đảm được yêu cầu bụng lỏng phần vai và cánh tay, lại có thể dễ dàng quán sát *luồng khí từ Lao cung xuống Dũng tuyến*. Không nên chọn tư thế nằm vì ở tư thế này *tâm nhãn* và *tứ tâm* còn lại cùng nằm trên một mặt phẳng ngang, nên có thể xảy ra khuynh hướng “nhìn” từ Dũng tuyến lên Lao cung thay vì phải ngược lại *nhìn từ Lao cung xuống Dũng tuyến*. Điều này có thể dẫn đến khí nghịch, không có lợi cho người có huyết áp cao.



H.6



H.7

- Khi luyện tập có hiệu quả, trước hết người tập sẽ cảm nhận được hai luồng khí từ Lao cung chạy xuống Dũng tuyến. Sau một lúc, có thể là 5 phút, 10 phút hay hơn nữa, tùy công lực của mỗi người, luồng khí sẽ chuyển ngược lại từ Dũng tuyến lên Lao cung mặc dù người tập vẫn chỉ tập trung quán chiếu từ Lao cung xuống Dũng tuyến. Đây không phải là khí nghịch mà là một hiệu ứng tự nhiên theo quy luật *cực Dương sinh Âm* và *cực Âm sinh Dương*. Lao cung là Hỏa huyết của đường kinh Tâm bào. Dũng tuyến là Tĩnh huyết của đường kinh Thận. Việc thăng giáng qua lại giữa Lao cung và Dũng tuyến tạo ra hiệu quả thăng giáng, giao hòa tương ứng giữa Tâm và Thận cũng như giữa Đan điền và Đản trung, tức hiện tượng *Thủy Hỏa ký tế* mà các đạo gia và y gia thời cổ đã miêu tả ở một cơ thể khỏe mạnh. Mặt khác, do *tính chỉnh thể* của hoạt động khí hóa, khí đi xuống từ huyết Lao cung cũng có tác dụng giáng khí và thu Thiên khí từ Bách hội. Ngược lại, đến giai đoạn sinh Âm, khí khí Âm từ huyết Dũng tuyến thăng lên sẽ tác động làm cho Địa khí thăng lên từ huyết Thượng cung và Hội âm. Do đó, công phu *Ngũ Tâm tương ứng* cũng tác động vào cả hai mạch Nhâm và Đốc để tăng cường chân khí, tăng cường sức đề kháng và cải thiện toàn bộ công năng của các tạng phủ.

Vai trò của việc “kết ấn” trong khí công và tĩnh tọa tự chữa bệnh

Ấn thường được thể hiện trong các tranh, tượng của nhiều nền văn hóa khác nhau. Đặc biệt, khi nói đến khí công và tĩnh tọa, nhiều người thường liên tưởng ngay đến các vị đạo sư hoặc những nhà khí công ngồi thiền, hai tay bắt ấn! Tại sao phải bắt ấn? Phải chăng ấn chỉ liên quan đến những điều huyền bí, mê tín, không giải thích được? Bài viết sau đây sẽ đề cập đến ý nghĩa và tác động khí hóa của ấn theo quan điểm của y học cổ truyền phương Đông.



Theo truyền thống tư tưởng phương Đông, thân và tâm là một thể thống nhất. Một tư tưởng khởi lên sẽ tác động đến phần thể xác. Ngược lại, một cử động nơi thân cũng sẽ tạo ra một đáp ứng nơi tâm thức. Ấn hay ấn quyết (mudras) là những oai nghi hay cử chỉ của một hoặc hai bàn tay, có thể khiến cho thân ứng hợp với tâm và ứng hợp với pháp giới. Ngoài ra, do tính tương ứng giữa vi trần và pháp giới, giữa tiểu vũ trụ và đại vũ trụ, giữa bàn tay hoặc ngón tay với toàn bộ thân thể, bên cạnh những ý nghĩa tâm linh, ấn

quyết còn có những tác dụng cụ thể về mặt khí hóa có thể giúp điều hòa thân và tâm, hoặc cải thiện sức khỏe.

Mỗi ngón tay là một biểu tượng thu nhỏ của cơ thể

Án ma liệu pháp có lẽ là một hình thức trị bệnh tồn tại sớm nhất trong xã hội loài người. Liệu pháp này xuất phát từ những kinh nghiệm ngẫu nhiên - day, ấn, bấm hoặc xoa bóp vào những vùng hoặc những điểm nhất định ở ngoài da để đạt được hiệu quả giảm đau trên những bộ phận ở xa hoặc sâu hơn trong cơ thể. Dần dần những nghiên cứu về **hiệu ứng toàn tức sinh vật** và **phản xạ thần kinh** đã làm sáng tỏ và phát triển thêm kinh nghiệm của người xưa. Những kết quả nghiên cứu này cũng phù hợp với quan điểm truyền thống về **Thiên nhân tương ứng**. Con người và vũ trụ là đồng thể. Con người là một vũ trụ thu nhỏ. Xa hơn, mỗi một bộ phận riêng biệt của cơ thể cũng lại là một tiểu vũ trụ có những điểm tương đồng, tương ứng với cái toàn thể của cơ thể³⁰. Nổi bật nhất trong số những vùng phản xạ, những vũ trụ thu nhỏ là hai lòng bàn tay và cả những ngón tay, với các đầu ngón tay là cơ quan xúc giác chủ yếu, nơi tập hợp những đầu mút thần kinh vô cùng tinh tế và cũng là nơi khởi đầu (Tĩnh huyết) của những đường kinh Dương.

Có thể nói, mỗi ngón tay đều có đầy đủ đặc tính của cả cơ thể. Đầu ngón tay ứng với phần đỉnh đầu. Phần dưới của các ngón, nơi tiếp giáp giữa ngón tay và bàn tay ứng với phần hạ bàn. Ba đốt ngón tay tính từ đầu ngón trở xuống lần lượt tương ứng với ba phần thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu của cơ thể. Do đó về mặt khí hóa, kết ấn hay bắt ấn là tác động vào đầu ngón tay, hoặc các **góc ngón tay, cũng đồng nghĩa với kích hoạt những huyết ở vùng đỉnh đầu hoặc vùng xương cụt**, hai khu vực thu, xả và giao hòa giữa nội khí của cơ thể với thiên khí hoặc địa khí của vũ trụ bên ngoài.

³⁰ Đến cuối thế kỷ XX, khoa học đã thành công bước đầu trong kỹ thuật nhân bản vô tính, có thể nhân bản một người hay động vật từ một mẫu tế bào bất kỳ của người hay động vật đó. Việc cho ra đời cừu Dolly là một minh chứng rõ nét cho những lý thuyết về toàn tức hoặc một tức tất cả, **tất cả tức một**.

Một số hiệu ứng khí hóa của ấn

Kích hoạt thăng giáng theo quy luật tự nhiên. Theo học thuyết kinh lạc của y học cổ truyền, các đường kinh Dương đi từ trên giáng xuống và các đường kinh Âm đi từ dưới thăng lên. Do đó, khi cơ thể ở trong tình trạng thư giãn thích hợp, nếu tác động vào các đầu đường kinh thì kinh khí của các đường kinh sẽ lên hoặc xuống theo đúng quy luật của nó. Như vậy, khi ta ấn vào các đầu ngón tay là đã tác động trực tiếp vào Tĩnh huyết của một đường kinh Dương và cả huyết Bách hội ở đỉnh đầu - nơi tập hợp của các đường kinh Dương - nên có tác động giáng khí. Ngược lại, nếu ta tác động vào gốc các ngón tay sẽ kích hoạt hai huyết Trường cường và Hội âm ở vùng xương cụt và các đường kinh Âm nên có tác dụng thăng khí. Y học cổ truyền cho rằng **“thông tất bất thông, thông tất bất thông”**. Hơn nữa, nếu các kinh mạch thông suốt thì những tạng phủ tương ứng cũng hoạt động điều hòa và cơ thể khỏe mạnh. Do đó, tác động thăng giáng luân lưu ở các đường kinh có ý nghĩa rất quan trọng trong việc dưỡng sinh và chữa bệnh.

Thiên Bệnh lý của Nội kinh có ghi **“trăm bệnh sinh ra đều do nơi khí”**. Đặc biệt là ở thời đại ngày nay, tình cạnh tranh cao và nhịp sống quá nhanh khiến con người thường xuyên phải lo lắng, căng thẳng. Chính những cảm xúc âm tính dai dẳng đã dẫn đến khí uất, khí nghịch - là đầu mối của nhiều thứ bệnh. Trong điều kiện này, nhất là ở giai đoạn đầu, khi bệnh còn chưa gây ra những tổn thương thực thể thì chỉ cần điều hòa khí hóa, cân bằng Âm-Dương, làm cho Dương giáng, Âm thăng, giải tỏa tình trạng khí uất, khí nghịch, là đủ để phục hồi sức khỏe. Trong những trường hợp này, thư giãn và bắt ấn có lẽ là phương pháp nhanh, hiệu quả và thuận tự nhiên nhất trong việc tái lập tình trạng khí hóa bình thường.

Khai mở một huyết vị, khai thông một đường kinh, tăng cường nội khí. Y học truyền thống và khí công cổ đại đều cho rằng con người và vũ trụ thăng giáng, giao hòa thông qua hô hấp, **“hô tiếp thiên căn, hấp thu địa khí”**. Sự giao hòa này diễn ra chủ yếu ở hai khu vực đỉnh đầu và xương cụt. Khi ta tác động vào đầu ngón tay và gốc ngón tay cũng là gián tiếp kích hoạt sự thu, xả ở những huyết tương ứng như Bách hội ở đỉnh đầu, Hội âm và

Trường cường ở vùng xương cụt. Sự kích hoạt của ấn có tác dụng lợi dụng thiên khí và địa khí, làm mạnh dòng chảy của kinh mạch, qua đó có thể khai thông một đường kinh, một huyết vị hoặc tăng cường nội khí trong cơ thể. Ngoài ra, khi Nhâm Đốc đã được thông, động tác bất ấn mỗi lần tập sẽ rút ngắn thời gian sinh khí và tăng cường chân khí để sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau.

Những đối ứng khác nhau giữa nam và nữ trên lòng bàn tay

Do những dị biệt về tính Âm-Dương giữa nam và nữ, nam thuộc Dương và nữ thuộc Âm, nên vị trí tương ứng giữa hai huyết Trường cường và Hội âm trên hai bàn tay phải và trái cũng tương phản nhau.

Ở nam, thiên khí từ đỉnh đầu qua nửa bên phải cơ thể xuống chân phải, địa khí theo chân trái đi lên, qua nửa bên trái cơ thể chạy lên đầu. Phần gốc các ngón tay thuộc tay trái ứng với huyết Trường cường, phần gốc các ngón tay thuộc tay phải ứng với Hội âm. Ở nữ, thiên khí từ đỉnh đầu qua nửa bên trái cơ thể xuống chân trái, địa khí theo chân phải qua nửa bên phải cơ thể chạy lên đầu. Phần gốc các ngón tay thuộc tay phải của người nữ ứng với huyết Trường cường, phần gốc các ngón tay trái ứng với huyết Hội âm.

Sự khác biệt trên cần được lưu ý để không tác động nhầm lẫn vào Trường cường. Trường cường là gốc của chân hỏa, chỉ được kích hoạt khi cần thiết và có giới hạn. Trường cường chỉ nên được khai mở và phát triển đồng bộ với sự phát triển của Nhâm Đốc và hệ kinh mạch chung. Trên thực tế, khi Nhâm Đốc đã được khai thông, chỉ cần tác động vào các đầu ngón tay, thiên khí sẽ tràn xuống theo mạch Nhâm. Khi đến cuối mạch Nhâm, tự khắc sẽ kích hoạt Trường cường đưa chân hỏa lên mạch Đốc, tuần hoàn thành một vòng Tiểu châu thiên mà không nhất thiết phải kích hoạt vào gốc các ngón tay.

Ngoài ra, việc nắm vững quy luật thăng giáng ở mỗi bên, bên phải hoặc bên trái còn có thể vận dụng để phát triển thành vòng Đại châu thiên bằng cách hít vào từ đỉnh đầu theo mạch Nhâm xuống chân phải (nam), và thở ra từ chân trái đi lên theo mạch Đốc đến tận đỉnh đầu. Do đó, có cách nói hít một hơi chân khí từ Bách hội thông suốt đến đầu ngón chân cái, hoặc ngược lại từ đầu ngón chân cái lên đến tận đỉnh đầu.

Một vài ấn tiêu biểu

- Đầu ngón cái chạm nhẹ đầu ngón trỏ ở cả hai bàn tay. Ngón trỏ là ngón ở gần ngón cái nhất. Do đó, chỉ cần cong nhẹ hai ngón để hai đầu ngón chạm nhau là đủ để kết thành ấn, để tạo tình trạng buông lỏng cơ hai bàn tay hơn so với động tác đưa đầu ngón tay cái xa hơn để chạm với những đầu ngón khác như ngón giữa và áp út. Nói chung, giống như các ấn tác động vào đầu ngón tay khác, ấn này có thể bổ sung kinh khí cho những đường kinh dương vì Bách hội là huyết hội của những đường kinh Dương và mạch Đốc. Ngoài ra, kèm theo động tác đầu lưỡi chạm nướu răng trên để thông Nhâm Đốc, thiên khí từ Bách hội cũng sẽ tràn xuống mạch Nhâm - là bể chứa của các kinh Âm. Do đó, ấn có tác dụng vào cả hai mạch Nhâm-Đốc để tăng cường nội khí (hình 1)



- Đầu ngón cái tay phải chạm đầu ngón áp út. Đầu ngón cái tay trái chạm đầu ngón giữa. Bên cạnh hiệu ứng chung thu Thiên khí và giáng khí, ấn này kích hoạt trực tiếp vào huyết Quan xung ở gốc móng ngón tay áp út, Tĩnh huyết của kinh Thiếu Dương Đờm và Tam tiêu và huyết Trung xung ở đầu móng ngón tay giữa, Tĩnh

huyết của kinh Quyết Âm Can và Tâm bào lạc. Do đó, ấn có tác dụng rất tốt trong việc sơ tiết Can khí, thư giải khí uất trong những chứng bệnh do căng thẳng tâm lý lâu ngày làm rối loạn thần kinh giao cảm, dẫn đến nhức đầu, mất ngủ, đau cơ, hay cáu gắt, suy nhược thần kinh, rối loạn kinh nguyệt, rối loạn tiêu hóa...(hình 2).



- Hai bàn tay đan chéo nhau sát tận gốc các ngón tay đặt trước bụng dưới, lòng bàn tay để ngửa, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Các ngón tay chạm nhau ở sát phần gốc và lòng bàn tay để ngửa đã tác động vào các kinh Âm và có tác dụng thăng khí. Đây là một trong những ấn thường được sử dụng trong khi tĩnh tọa. Ấn có công năng thu âm khí và hóa khí. Huyết Hội âm sẽ được kích hoạt, mạch Nhâm sẽ đi lên từ Hội âm, hướng năng lực tính dục thăng hoa lên phía trên để tái bổ sung cho cơ thể (hình 3).



- Đầu ngón cái tay phải chạm đầu ngón áp út tay phải. Đầu ngón cái tay trái chạm gốc ngón áp út tay trái (nam). Ấn này phối hợp giữa Thiên khí từ Bách hội giáng xuống theo mạch Nhâm và chơn hỏa thăng lên từ Trường cường trên mạch Đốc, một lên một xuống nổi thành vòng Tiểu châu thiên. Vì là ấn kích hoạt chơn hỏa nên chỉ sử dụng giới hạn trong vài phút hoặc vài chục vòng Tiểu châu thiên

trước khi tĩnh tọa hay chuyển sang các ấn bình thường ở đầu các ngón tay (hình 4).



- Đầu ngón tay cái chạm gốc ngón tay áp út, bao các ngón còn lại chung quanh ngón cái và nắm chặt thành quyền. Hai bàn tay giống nhau. Ở ấn này, đầu ngón cái chạm gốc ngón áp út ở cả hai tay đã kích hoạt Hội âm và Trường cường, động tác nắm các ngón tay thành quyền quanh ngón cái có tác dụng tập trung nội khí vào hai trục trung tâm, tức hai mạch Nhâm Đốc nên là một ấn tăng cường chân khí khá mạnh. Ấn có công năng làm ấm người, tăng sự can đảm, tăng cường chính khí để chống lại tà khí nên thường được gọi là Kim cương quyền ấn. Có lẽ đây là lý do khiến dân gian có tập tục nắm chặt ngón tay cái khi cảm thấy sợ sệt, mất bình tĩnh hoặc ban đêm phải đi qua những nơi tối tăm, lạnh lẽo (hình 5).



- Áp hai bàn tay vào nhau, đan chéo hai ngón áp út và ngón út của hai bàn tay, hai ngón tay giữa thẳng lên, hai đầu ngón giữa áp vào nhau, hai ngón tay trở chạm vào lưng lòng giữa của ngón tay giữa cùng bên, hai đầu ngón cái cùng áp lên lòng giữa của ngón tay áp út bên phải. Ở ấn này, hai ngón trở tác động vào chỗ giao liên của hai lòng đầu và lòng giữa của ngón giữa, và hai đầu ngón cái tác

động vào lòng giữa ngón áp út phải, nên có tác dụng tập trung chơn khí vào khu vực giao tiếp giữa trung tiêu và thượng tiêu. Trên thực tế, khi bắt ấn này, nội khí toàn thân sẽ hướng về huyết Cưu vĩ. Cưu vĩ nằm trên mạch Nhâm, phía dưới chỗ gặp nhau của hai bờ sườn, tương ứng với Luân xa 4 của khí công Ấn Độ. Nơi đây có một biệt lạc thông với mạch Đốc. Cưu vĩ là mộ huyết của Tâm. Trong châm cứu học, Cưu vĩ có tác dụng trấn kinh, định thần, thư thái lỏng ngực. Do đó, ấn này có tên gọi là ấn định tâm (hình 6).

Tóm lại, có thể nói ấn bao gồm nhiều hình thức, nhiều tư thế khác nhau của những ngón tay, riêng lẻ hoặc phối hợp cả hai bàn tay, nhằm điều chỉnh khí hóa, định tâm an thần hoặc tăng cường chân khí.

Để kết thúc bài này, người viết xin ghi lại một trường hợp đáng suy ngẫm về kinh nghiệm bắt ấn. Bà dì của tôi xuất thân từ gia đình lao động nghèo. Bà không được học hành, cũng không có thói quen tập thể dục hoặc chăm sóc sức khỏe tử tế như chúng ta ngày nay. Khoảng 50 tuổi bà đã xuất hiện triệu chứng áp huyết cao. Đã vậy bà còn thích ăn cơm với thịt hoặc cá kho mặn. Đến khoảng 80 tuổi, bà đã trải qua ba lần bị tai biến não. May mắn là cả ba lần đều đã vượt qua và phục hồi tốt sau một thời gian điều trị bằng khí công và Đông dược. Sau lần thứ ba, chúng tôi hướng dẫn và thuyết phục bà thực hành một “chiêu” duy nhất và dễ nhất: bắt ấn.

Vẫn những thói quen cũ, ăn uống không kiêng kỵ, thích ăn mặn, không thích tập dưỡng sinh. Chỉ khác là khi rỗi rảnh hoặc thấy trong người “khó ở”, bà lại ngồi tựa ghế hoặc dựa lưng vào tường thư giãn và bắt ấn. Đầu ngón tay cái chạm đầu các ngón tay khác, ngón nào cũng được. Trên thực tế, bà thường chụm cả ba đầu các ngón tay cái, ngón trỏ và ngón giữa lại với nhau. Không biết có phải nhờ “chiêu” bắt ấn này hay không, chỉ biết là bà đã sống khỏe mạnh, đi lại bình thường, tinh thần vẫn minh mẫn đến những ngày cuối đời³¹. Bà thọ 90 tuổi. Ra đi nhẹ nhàng. Đặc biệt là trong khoảng 10 năm sau cùng, kể từ khi bà chịu thực hành bắt ấn, bà không phải nằm viện ngày nào.

³¹ Thông thường, trong quá trình điều trị bằng khí công người bệnh mặc nhiên được khai mở một số huyết vị và đường kinh. Do đó, nếu tiếp tục giữ được thói quen ngồi thiền hoặc bắt ấn, người này sẽ phát huy được năng lực khí công để tăng cường sức khỏe.

Chữa bệnh bằng tượng số bát quái

Cho đến nay, trong khi khoa học kỹ thuật đã cống hiến cho nhân loại những bước tiến to lớn cả về mặt chẩn đoán lẫn điều trị thì đồng thời cũng để lại những hệ lụy không nhỏ do môi trường bị ô nhiễm và sự tích lũy những chất hóa được độc hại trong cơ thể con người. Đó là một trong những lý do khiến bên cạnh nền y học chính thống vẫn luôn tồn tại những nền y học bổ sung. Những liệu pháp bổ sung với những phương pháp tự nhiên hoặc không dùng thuốc không những tiết kiệm được chi phí cho cộng đồng mà còn có thể hạn chế bớt nhu cầu phải tiếp xúc hoặc sử dụng những thuốc men, hóa chất. Bài viết sau đây sẽ giới thiệu về Liệu Pháp Tượng Số (LPTS), một phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc, phối hợp giữa y học cổ truyền, khí công và chú dịch.

Cô Nguyễn Thị Th. (29 tuổi, nội trợ) người thấp, da bánh mật, tướng di trông chắc khỏe nhưng thường phải dán hai miếng thuốc dán nhỏ ở hai bên thái dương. Cô than hay bị nhức đầu kể từ khi sinh đứa con thứ hai. Nhức ở hai bên thái dương, vùng gáy và lan lên đỉnh đầu, có khi có cảm giác như vùng đỉnh đầu sưng lên, phải dùng hai tay ôm đầu để chịu đựng. Bệnh đã hơn một năm, đã đến khám bệnh ở một phòng mạch, đã được đo điện não đồ và dùng thuốc tây. Bệnh thuyên giảm khi dùng thuốc nhưng hết thuốc lại tái phát. Qua triệu chứng và ấn mạch thấy hai bộ xích trầm tế, quan bộ phù huyền, vô lực, bệnh được chẩn đoán là do âm hư, khí nghịch lên theo ba kinh Dương gây nhức đầu. Cách chữa là bổ Can Thận âm, giáng hư Hỏa. Sau khi được giải thích về ý nghĩa và cơ chế của LPTS, cô Th. được hướng dẫn nhắm niệm dãy số 260 (hai sáu không). Chỉ khoảng bảy phút sau khi niệm, người bệnh đã tháo bỏ hai miếng thuốc dán đã dán từ trước và cho biết không còn thấy nhức đầu. Cô được khuyên về nhà khi rảnh rỗi nên tiếp tục nhắm niệm số 260 để củng cố hiệu quả điều trị. Cho đến nay đã hơn một năm trôi qua bệnh vẫn không thấy tái diễn. Có một lần do công việc phải đi ngoài nắng lâu, cô hơi nhức đầu nhưng khi vừa nghĩ đến số 260 thì hết nhức ngay. Trên đây là một thí dụ điển hình về

điều trị bằng LPTS. Giống như những phương pháp khí công khác, liệu pháp này thường có hiệu quả nhanh chóng đối với những triệu chứng chỉ đơn thuần là rối loạn chức năng, rối loạn khí hóa. Riêng với các tổn thương thực thể, sự chuyển biến cần có thời gian lâu hơn, nhiều ngày hoặc nhiều tuần.

Bảng tương số theo tiên thiên bát quái

8	7	6	5	4	3	2	1
Khôn	Cấn	Khảm	Tốn	Chấn	Ly	Đoài	Càn
							

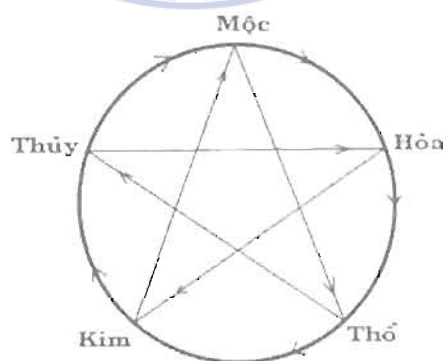
Theo quan niệm *Thiên Nhân tương ứng* của khí công cổ đại, mỗi ý niệm hoặc cảm xúc của con người dù biểu lộ ra ngoài hay chỉ trong suy nghĩ đều tác động đến cơ thể và hoàn cảnh xung quanh, và đều cộng hưởng với một loại khí nhất định trong con người cũng như ngoài vũ trụ. Mọi sự vật, hiện tượng dù thiên hình vạn trạng vẫn có thể quy chiếu vào hoặc Âm hoặc Dương, vào một trong năm hành Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, hoặc một trong tám quái tượng tương ứng với những chữ số từ 1 đến 8. Tượng số bát quái bao gồm Càn ứng với số 1, Đoài số 2, Ly số 3, Chấn số 4, Tốn số 5, Khảm số 6, Cấn số 7 và Khôn số 8. Với **Lục tự khí công**, người xưa đã vận dụng 6 tự quyết Hư, Ha, Hô, Hi, Suy và Hu vào việc luyện tập để dưỡng sinh và chữa bệnh. Những đạo sĩ Yoga thời cổ cũng đã nghiên cứu và ứng dụng những mẫu tự Sanskrit thành những mantras có tác dụng thanh tẩy thân và tâm. Đi xa hơn, những chuyên gia về Y Dịch học Trung Quốc đã nghiên cứu và ứng dụng những tượng số bát quái phối hợp với những quy luật biến hóa của Âm - Dương Ngũ Hành trên cơ sở học thuyết Tạng tượng, học thuyết Kinh lạc của Y học Cổ truyền để tổ hợp thành những nhóm số có tác dụng chữa bệnh. Khi người bệnh nhắm niệm nhóm số bát quái, những sóng thông tin sẽ được hình thành và những kinh lạc và phủ tạng tương ứng sẽ được kích hoạt và điều chỉnh sinh, khắc, bổ hoặc tả theo ý đồ của người lập số nhằm đạt được yêu cầu bổ hư, tả thực, thông kinh hoạt lạc, cân bằng âm dương và điều hòa ngũ tạng. Như vậy LPTS là một phương pháp chữa bệnh phối hợp giữa

y học truyền thống, khí công và chu dịch. Trước hết, liệu pháp này là một phương pháp điều trị bằng khí công do người bệnh chủ động điều chỉnh lại trường khí của mình thông qua nhẩm đọc nhóm số thích hợp. Tuy nhiên, nhóm số này phải được thiết lập, theo dõi và điều chỉnh trên cơ sở biện chứng luận trị bởi một thầy thuốc Đông y có một số kiến thức nhất định về Chu dịch.

Cơ chế chữa bệnh của LPTS

Tăng cường lưu thông khí huyết. Theo y học cổ truyền “**thông tất bất thông, thông tất bất thống**”. Những triệu chứng đau, nhức, tê mỏi của bệnh tật là do sự ứ trệ khí huyết ở một điểm hoặc một bộ phận tương ứng của cơ thể. Ngược lại, nếu ta có thể làm cho khí huyết thông lợi thì đau, mỏi sẽ hết và bệnh tật sẽ không còn. Do đó, một cơ chế quan trọng của LPTS là kích hoạt để tăng cường lưu thông khí huyết ở tạng, phủ hoặc kinh lạc có dấu hiệu bệnh tật. Trên thực tế, qua quan sát hiệu ứng khí hóa của LPTS, những người có khí cảm tốt có thể nhận thấy khí thông tin về một tượng số được nào tiếp nhận liên tục và rõ ràng thì tạng phủ và kinh khí tương ứng sẽ được kích hoạt và lan tỏa theo chiều đường kinh, hoặc sang các tổ chức có quan hệ biểu lý hoặc quan hệ tương sinh với nó. Ví dụ: Ở một trường hợp ho, viêm họng do cảm nhiễm phong hàn, tượng số 20 đã hoạt hóa khí cơ của Phế và đường kinh Phế để thải trừ phong hàn theo đường kinh ra ngoài.

Bản đồ sinh khắc của ngũ hành



Chú thích :

- * Đường tròn, dậm : hai hành tương sinh
- * Đường thẳng, nhạt : hai hành tương khắc

Vận dụng nguyên tắc bổ tả để cân bằng khí hóa. Đông y cho rằng bệnh tật là sự chênh lệch thái hóa giữa hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể. LPTS vận dụng nguyên tắc bổ hư, tả thực, tức thêm vào chỗ hư yếu và thải trừ chỗ dư ra để tạo cân bằng khí hóa giữa âm và dương, giữa ngũ tạng, lục phủ. Việc bổ tả thường dựa vào quan hệ sinh khắc, chế hóa giữa năm hành. Vòng tương sinh bao gồm Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy. Vòng tương khắc bao gồm Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim, Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ và Thổ khắc Thủy. Đối với những nhóm số có hơn hai tượng số, hiệu ứng khí hóa sẽ chuyển động theo hướng tương sinh, và khí hoặc tổ chức liên quan đến tượng số xuất hiện sau sẽ nhận được khí của tượng số xuất hiện trước chuyển đến. Quan hệ này có hai ý nghĩa. Đối với tạng hoặc khí của tượng số sau là quan hệ **sinh** vì được thêm vào. Tuy nhiên, đối với tạng hoặc khí của tượng số trước được xem là quan hệ **khắc** vì bị tiết bớt khí đi. Ví dụ: Nhóm số **260** có thứ tự tương sinh từ Phế Kim 2 sinh Thận Thủy 6. Số 2 xuất hiện trước số 6 sẽ gây ra hiệu ứng khí ở Phế được kích hoạt và điều chuyển sang cho thận. Ở đây, Thận được Phế sinh nhưng đồng thời Phế bị tiết khí bớt sang cho Thận nên xem là Phế bị khắc. Nói cách khác, việc sắp xếp tượng số trong một nhóm số luôn theo thứ tự tương sinh và tác dụng sinh hay khắc sẽ tùy thuộc vào tượng số đó đứng trước (bị khắc) hay sau (được sinh). Ngoài ra, đối với những bệnh có thực tà, việc **tả thực** chủ yếu cần dựa vào tính hoạt hóa của khí hoặc tổ chức đó. Ví dụ: Trường hợp đau mắt đỏ, tượng số **3000** được thiết lập với ý nghĩa hoạt hóa cục bộ để thải tà nhiệt ra khỏi mắt.

Tương quan đối ứng giữa con người, tự nhiên và bát quái tượng số

Tùy theo tính chất hoặc hình tượng mà một bộ phận của cơ thể hoặc một triệu chứng bệnh tật được quy loại vào một hành hoặc một quái.

Tên quái	Số quái	Ngũ hành	Thiên nhiên	Cơ thể	Bệnh tật
Càn	1	Kim (Dương)	Trời	Đầu. Đại tràng. Xương. Mạch Đốc	Bệnh tật ở xương, vùng đầu mặt, vùng ruột già.
Đoài	2	Kim (Âm)	Ao, đầm	Phổi. Miệng. Cuống họng. Khí quản. Hậu môn	Bệnh tật ở lợi, răng, miệng. Bệnh thuộc phổi, ho, suyễn, viêm khí quản. Bệnh ngoài da.
Ly	3	Hỏa	Mặt trời, Lửa	Tâm bào. Tim. Mắt. Vú. Ruột non. Tam tiêu. Hồng cầu	Các bệnh về mắt, tim, vú, bị bỏng.
Ghấn	4	Mộc (Âm)	Sấm	Gan. Gân. Chân	Bệnh tật ở gan, gân, chân. Bệnh thiếu máu, bệnh đột phát.
Tốn	5	Mộc (Dương)	Gió	Túi mật. Bắp đùi. Bắp tay	Bệnh ở túi mật, bắp đùi, bắp tay. Các chứng liên quan đến trúng phong, trúng gió, phong hàn, phong thấp.

Khảm	6	Thủy	Nước	Thận. Bàng quang. Niệu đạo. Huyết dịch. Tai	Những chứng bệnh về tiết niệu, sinh dục, đau lưng, bệnh về tai.
Cấn	7	Thổ (Dương)	Núi	Dạ dày. Cánh tay. Mũi, Sườn. Lưng. Gót chân, Đầu gối. Các đốt xương	Bệnh tật liên quan đến tỳ-vị. Bệnh ở sườn, vai, lưng, đầu gối, khớp. Những chứng sưng, những chứng kết tụ. Sỏi.
Khôn	8	Thổ (Âm)	Đất	Bụng. Lá lách. Cơ bắp. Phần mỡ	Bệnh về tiêu hóa. Bệnh về cơ bắp, về mỡ. Các chứng hàn, thấp.

Kết cấu các nhóm số trong LPTS

- **Cách lập các nhóm số:** Tương tự như việc lập ra các phương huyết trong châm cứu, các nhóm số được kết cấu căn cứ vào biện chứng luận trị, có thể dựa theo nhiều cách khác nhau.

Lập số theo tượng bát quái. Tùy theo vị trí hoặc triệu chứng bệnh ứng với quái tượng nào để lập số. Ví dụ: Một trường hợp hàn diện bị tia lửa bắn vào mắt làm mắt bị xót, bị đau. Tượng số được lập là **003**. Số 3 là tượng số của mắt, hai số 0 ở trước là thiên về lạnh mát để chống lại viêm, rất thuộc Hỏa (Thủy khắc Hỏa).

Lập số theo lý luận tạng tượng. Tạng tượng là một học thuyết cơ bản của y học cổ truyền. Do đó lý luận về tạng tượng là căn cứ quan trọng nhất để lập số. Chẳng hạn, trong khi hiểu biết thông thường cho rằng Phế chủ về hô hấp, nhưng lý thuyết về tạng tượng của Đông y còn cho thấy Phế chủ da và lông hoặc Phế điều thông thủy đạo. Do đó, nhiều bệnh chứng về da hoặc về tiết niệu đều có liên

quan đến tượng số 2, tức Phế Kim. Ví dụ: Nhóm số 2000 có thể dùng để phát tán mẩn ngứa hoặc tà độc ra khỏi da.

Lập số theo đường đi của kinh lạc. Chỗ đau thuộc vùng đường kinh nào sẽ lập số tương ứng với đường kinh đó. Ví dụ: Ở bệnh viêm mũi do mũi thuộc vùng tuần hành của kinh Dương Minh nên lập số là 70 để hoạt hóa cục bộ.

- **Cách sử dụng số không (0):** Theo người xưa, số không là tượng số của Thái cực khi trời đất chưa chia, vũ trụ chưa thành hình. Trong LPTS, số không được thêm vào nhóm số có tác dụng làm gia tăng cường độ hoạt hóa hai khí Âm, Dương. Số không đặt sau thiên về Dương và tăng tính phát tán. Số không đặt trước nhóm số có tác dụng thiên về Âm và gia tăng tính dưỡng Âm lương huyết.
- **Tổ hợp các nhóm số:** Dây số được lập ra để điều trị cho một bệnh nhân có thể gồm một hay nhiều nhóm số. Giữa nhóm số trước và nhóm số sau có thể có quan hệ độc lập, quan hệ tương khắc hoặc quan hệ tương sinh. Nhưng thường nhất vẫn là quan hệ tương sinh. Mỗi nhóm có thể gồm một hay nhiều tượng số khác nhau. Các quan hệ của những tượng số trong cùng một nhóm luôn là quan hệ tương sinh. Mỗi tượng số có một chức năng điều trị cụ thể hoặc nhằm vào một triệu chứng nhất định. Tùy thuộc vào bệnh tình hoãn hay cấp, tiêu hay bản mà dùng dây số gồm một, hai hoặc ba nhóm số hoặc nhóm nào được đặt trước hay sau nhóm khác. Ví dụ: **720.650.380** được áp dụng để điều trị cho một bệnh nhân nam bị thấp khớp mãn tính có triệu chứng đau lưng, đau nhức các khớp, người nặng nề khó chịu, hay tiểu đêm. Bệnh nhân được chẩn đoán là Thận Dương suy, phong hàn thấp xâm nhập làm khí huyết ứ trệ sinh đau nhức. Giải pháp là ôn bổ Thận Dương, kiện Tỳ, hóa thấp. Dây số gồm ba nhóm số. Nhóm số **720** có số 7 là tượng số Dương Thổ, thuộc kinh Dương Minh nên có tác dụng tán hàn táo thấp. Ngoài ra về mặt quái tượng, số 7 còn ứng với lưng, đầu gối, các khớp, các đốt xương, những chỗ lồi ra, những chỗ kết tụ. Do đó, nhóm **720** được đặt trước nhằm ưu tiên cho việc tả thực tà ở các khớp, giải tỏa ứ trệ cục bộ, làm giảm đau. Nhóm số 650 với số 5 là tượng số của Dương Mộc. Sự kết hợp **650** có ý nghĩa ôn bổ Thận Dương. Ngoài việc chữa suy thận, **650** còn có ý nghĩa tăng cường Dương khí tiên thiên để

hỗ trợ cho Dương khí hậu thiên, khu trừ hàn thấp. Nhóm số 380 với Hỏa sinh Thổ là những số thường dùng để kiện Tỳ. Theo Đông y, *Tỳ ố thấp, Tỳ chủ vận hóa và Tỳ chủ hậu thiên*. Do đó, chữa phong thấp thường phải kiện Tỳ để tăng cường Dương khí hậu thiên, giúp thông kinh hoạt lạc, tản hàn trừ thấp và ôn bổ khí huyết toàn thân. Ngoài ra, cách sắp xếp dãy số từ số 7 đến các số 2,6,5,3,8 theo thứ tự vòng tương sinh liên tục từ số trước đến số sau còn có tác dụng kích hoạt để tạo ra một sự luân chuyển khí huyết toàn thân đều khắp ngũ khí, ngũ tạng. Điều này có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phòng và chữa bệnh đối với những người cao tuổi, những người có cuộc sống tĩnh tại, kém vận động, hoặc những người cả khí huyết đều suy với nhiều chứng trạng khác nhau.

Thực hành LPTS

LPTS không ràng buộc về thời gian, địa điểm hoặc tư thế. Người bệnh có thể thực hành nhắm niệm dãy số được lập ra bất cứ lúc nào. Có thể nhắm niệm trong lúc đi bộ, ngồi xe, rửa bát hoặc lúc nằm nghỉ. Có thể niệm gián đoạn hoặc liên tục. Niệm càng lâu càng có hiệu quả. Nếu có thể thư giãn, tinh thần tập trung vào tượng số thì hiệu quả càng đến nhanh. Niệm không cần phát ra tiếng nhưng tâm phải ý thức rõ dãy số, rõ ràng từng số một. Giữa mỗi nhóm số nên ngưng một tích tắc. Chẳng hạn 650.820 niệm là: **Sáu năm không - tám hai không - Sáu năm không - tám hai không - Sáu năm không - tám hai không...** Trong LPTS, không phải âm tiết, ngôn ngữ mà là **tượng số, chữ số** tác động lên não. Do đó dù nhắm niệm bằng ngôn ngữ nào, Trung Quốc, Việt Nam hay Mỹ v.v... thì đối với một tượng số tín hiệu tiếp nhận vẫn như nhau.

Sau khi lập số nên quan sát cảm giác của người bệnh trong năm đến mười phút nhắm đọc đầu tiên để có thể điều chỉnh nhóm số thích hợp. Cá biệt, một vài trường hợp đau nhức có thể tăng lên trong quá trình sóng thông tin xung kích vào ổ bệnh. Cảm giác đau nhức sẽ nhanh chóng qua đi khi bệnh nhân tiếp tục niệm. Về hiệu quả lâm sàng, theo những tài liệu và bệnh án của nhóm Bác sĩ Lý Ngọc Sơn (Trung Quốc), trong số 1860 trường hợp chữa bằng LPTS được ghi nhận thì tỉ lệ có hiệu quả là 98%, chữa khỏi đạt 71%. Không có phản ứng phụ nào đáng kể. Tuy nhiên theo thiên ý, nên

cẩn thận khí dùng tượng số 1. Tượng số 1 thuộc Dương, tính nhiệt, ngoài việc tương ứng với Đại tràng và xương, số 1 còn là tượng số của đầu, của mạch Đốc nên khi niệm cần theo dõi để tránh dương khí thượng nghịch. Những trường hợp bình thường có thể dùng tượng số 2 để tác dụng vào Đại tràng.

LPTS và học thuyết tạng tượng

Người xưa cho rằng Trời có ngũ khí, đất có ngũ vị, người có ngũ tạng. Vũ trụ và con người là đồng một thể. Từ “tạng” trong tạng tượng có nghĩa là tàng trữ, thu tàng những tinh hoa của trời đất để kết thành cơ thể con người. Các tổ chức nhân thân được đề cập trong học thuyết tạng tượng gồm năm tạng và sáu phủ. Năm tạng gồm Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận. Sáu phủ gồm ruột non, túi mật, dạ dày, ruột già, bàng quang và tam tiêu. Sự phân biệt giữa tạng và phủ căn cứ vào chức năng và đặc điểm của chúng. Năm tạng là những cơ quan tàng trữ tinh khí hoặc huyết dịch, trong khi lục phủ có chức năng hấp thụ, chuyển vận, tiêu hóa hoặc bài tiết. Ngoài lục phủ còn có những phủ đặc biệt như não, tủy, xương, mạch và bào cung. Thực hành LPTS cần nắm vững tương quan đối ứng giữa tượng số, tạng tượng và bệnh chứng. Sau đây là khái quát một số nét chính về sinh, bệnh lý của tạng phủ và những tượng số tương ứng thường được vận dụng trong LPTS:

- **Tâm:** Tâm nằm trong lồng ngực, có quan hệ biểu lý với Tiểu trường. Tâm là trung tâm hoạt động sống của cơ thể con người. Tâm thuộc quẻ Ly, hành Hỏa, quái số là 3.

Tâm chủ huyết mạch. Tâm chủ huyết mạch đề cập đến chức năng thúc đẩy lưu thông khí huyết và vận chuyển chất dinh dưỡng đi khắp châu thân. Tâm huyết tốt được thể hiện qua mạch tượng có sức, sắc mặt hồng nhuận. Trái lại, nếu tâm khí suy mạch sẽ nhỏ, yếu, mạch đập thất thường, sắc mặt xanh xám hoặc nhợt nhạt. Trường hợp này tượng số là 650 với ý nghĩa ôn thông khí dương để trợ tâm khí. Số 6 là tượng số của thận thủy, số 5 là tượng của Dương Mộc. Sự kết hợp 650 tức Thủy sinh Mộc, có tác dụng bồi bổ Dương khí tiên thiên, tức Dương khí toàn thân, bao gồm cả tâm khí. Mặt khác, theo nguyên tắc “**hư bổ mẫu**”, bổ cho Mộc cũng là gián tiếp bổ cho Hỏa vì Mộc là mẹ của Hỏa (Mộc sinh Hỏa). Ngoài

ra, những bệnh lý về tim mạch thông thường trên lâm sàng thường là những bệnh do xơ vữa động mạch. Ngoại trừ những trường hợp cấp cứu như nhồi máu cơ tim, tai biến não cần được chuyển đến cơ sở chuyên khoa, liệu pháp tượng số có thể được sử dụng để hoạt hóa tâm khí, ôn bổ Tỳ Dương, tăng cường lưu thông khí huyết, thăng thanh giáng trọc, qua đó có thể làm hạ được cholesterol trong máu và điều chỉnh huyết áp. Nhóm số để kiện Tỳ hóa thấp, thăng thanh giáng trọc thường là những nhóm số **820, 380** hoặc **30.80**. Những trường hợp này không nhằm bổ hoặc tả một tạng nào mà nhằm kích hoạt để làm phần chấn khí cơ của những tạng hoặc phủ có liên quan để tăng cường khả năng sinh khắc chế hóa cho yêu cầu thanh lọc và bài tiết. Chẳng hạn, nhóm số **820** về hình thức là **Thổ sinh Kim** tức kiện Tỳ ích khí. Nội khí được sinh sẽ tiếp tục bồi bổ trở lại Thổ khí để gia tăng khả năng chuyển vận và thanh lọc. Nhóm số **380** hoặc **30.80** có ý nghĩa là **Hỏa sinh Thổ**, kích hoạt đồng thời hai tạng Tâm và Tỳ nhằm tăng cường khả năng kiện vận để lưu thông khí huyết. Tuy nhiên trong khi **380** thiên về bệnh hoãn, chủ yếu nhằm vào kiện Tỳ thì **30.80** hoặc **30.820** ưu tiên giải tỏa những triệu chứng cấp ở tim như tim đập nhanh, hồi hộp, tim đập không đều hoặc đau thất ngực. Một số trường hợp cấp diễn của cơn đau thất ngực có thể nghĩ đến nhóm số **720.40** với ý nghĩa sơ tiết Can khí (40) và dùng sức nóng hậu thiên (7) để tuyên thông Tâm Dương (720). Về khí, cùng là hỗ trợ tâm khí nhưng nhóm số **650** nhằm vào dương khí tiên thiên trong khi những nhóm số **30, 80** hoặc **720** nhằm vào dương khí hậu thiên.

Tâm tàng thần. Thần ám chỉ hoạt động ý thức và tư duy của con người. Nếu chức năng này có trở ngại sẽ gây ra khó ngủ, mộng mị, hay quên. Kiện Tỳ thường đi đôi với an thần. Nhóm số có tác dụng kiện Tỳ, an thần thường là **30.80** với ý nghĩa hoạt hóa khí cơ của Tâm và Tỳ.

- **Phế:** Phế là cơ quan chủ về hô hấp. Phế có quan hệ biểu lý với Đại trường. Phế thuộc quẻ Đoài, hành Kim, tượng số là 2.

Phế chủ khí. Khí ở đây bao gồm cả khí do hô hấp và chân khí hay chính khí của cơ thể. Nếu chức năng của Phế suy yếu sẽ làm cho hô hấp khó khăn, tiếng nói nhỏ yếu, người dễ mệt mỏi. Tượng số để

tăng cường chức năng của Phế thường là **820**. Tượng số 8 thuộc quẻ Khôn, chủ Tỳ thuộc Thổ; tượng số 2 thuộc quẻ Đoài, chủ Phế, thuộc Kim. **820** có ý nghĩa Tỳ Thổ sinh Phế kim, dùng khí của mẹ để bổ hư cho con.

Phế chủ tuyên phát. Phế chủ da và lông. Điều này nói đến chức năng của Phế khí thúc đẩy huyết dịch đi khắp cơ thể, từ kinh lạc, phủ tạng đến cơ bắp, da, lông... Nếu Phế khí ứ tắc có thể sinh tức ngực, khó thở, nghẹt mũi, ho hen. Nhóm số có tác dụng tuyên phát Phế khí thường là **20** hoặc **2000**. Tượng số 2 thuộc quẻ Đoài, thuộc Kim, có thêm ba số 0 ở phần sau nhằm làm gia tăng chức năng hoạt hóa để giải tỏa sự ngăn nghẹt. Vì Phế chủ da và lông nên tượng số này còn sử dụng trong nhiều bệnh lý về da, chẳng hạn chữa trị viêm nhiễm ở da có thể lấy số **0002**, với ý nghĩa vừa tuyên phát vừa dưỡng âm lương huyết. Số 0 ở trước mỗi tượng số có tác dụng thiên về Âm.

Phế chủ túc giáng. Phế điều thông thủy đạo. Theo Đông y, Kim và Thủy cùng nguồn. Phế là nguồn trên của nước. Với chức năng tuyên phát, Phế khí làm cho ra mồ hôi thì Phế chủ túc giáng có tác dụng làm lợi tiểu. Nếu chức năng này của Phế bị trở ngại có thể dẫn đến tiểu bị khó, phù nề. Nhóm số để tăng cường chức năng túc giáng, lợi tiểu có thể dùng **2000.60** với ý nghĩa **2000** để hoạt hóa Phế khí, thúc đẩy túc giáng, **60** để tăng cường Thận khí, kết hợp quan hệ Kim (2) sinh Thủy (6) sẽ làm lợi tiểu.

Phế khai khiếu ở mũi. Mũi là cửa ngõ của Phế. Phế khí tốt thì mũi thông lợi, khứu giác sẽ tinh nhạy. Nếu bị ngoại cảm, phong hàn làm Phế khí không thông có thể gây tắc mũi, chảy nước mũi. Cảm nhiễm dây dưa sẽ dẫn đến ho, phổi bị viêm hoặc viêm mũi mãn tính. Nếu do phong hàn có thể lập số **70**. Tượng số 7 thuộc quẻ Cấn, ứng với Dương Thổ và kinh Dương minh đi qua vùng mũi. Tượng số 7 còn là tượng của cái mũi trong thân thể. Trường hợp viêm xoang lâu ngày, phần âm đã bị tổn hại, có thể dùng nhóm số **70.260** với ý nghĩa vừa thông kinh hoạt lạc tại chỗ ở mũi, vừa dưỡng âm bổ Thận để củng cố phần hạ tiêu, ngăn ngừa khí nghịch.

- **Tỳ:** Tỳ thuộc quẻ Khôn, hành Thổ, tượng số là 8. Tỳ có quan hệ biểu lý với Vị. Chức năng của Tỳ có liên quan đến toàn thể hệ thống tiêu hóa và hấp thu của cơ thể.

Tỳ chủ vận hóa. Chức năng vận hóa của Tỳ bao gồm cả tinh hoa của thức ăn và thủy dịch của cơ thể để phân bố cho các tổ chức, cơ quan. Nếu Tỳ hư, vận hóa bị đình trệ, có thể gây ra biếng ăn, đầy bụng, tiêu chảy, người nặng nề, mệt mỏi. Tượng số để kiện Tỳ, tăng cường vận hóa thường là **380** với ý nghĩa **Hỏa sinh Thổ**, dùng khí của mẹ (Hỏa) để bổ hư cho con (Thổ). Quá trình vận chuyển và phân bố thủy dịch cần đến tác động tổng hợp của cả ba tạng Tỳ, Phế, Thận. Do đó, khi gặp những bệnh lý thủy thấp ứ trệ đôi khi cần dùng đến nhóm số **650.820** hoặc **650.3820**. Nhóm số **650** để ôn bổ Thận Dương; **820** hoạt hóa Tỳ Thổ, trợ Phế khí, lợi tức giáng. Tổ hợp **650.3820** được sắp xếp theo thứ tự tương sinh của ngũ hành để hoạt hóa và tăng cường sinh khắc chế hóa cho cả năm tạng.

Tỳ thống huyết. Chức năng này đề cập đến tác dụng thống nhiếp huyết dịch, giữ không cho nó tràn ra ngoài mạch. Những triệu chứng như đại tiện ra máu, thổ huyết, băng huyết, thường chú trọng đến kiện Tỳ nhiếp huyết làm đầu. Tượng số thường dùng là **380**.

Tỳ-Vị đều thuộc hành Thổ, là mẹ sinh ra các hành khác. Cùng là tượng Hỏa sinh Thổ nhưng Tỳ chủ về tạng, thuộc lý, nên **380** có thể dùng để chuyển khí huyết vào trong, gây an thần. Ngược lại, Vị thuộc biểu, nên **370** hoặc **70** hoặc **720** có thể đưa khí huyết ra phần vệ biểu, làm ấm người, chống ngoại tà. Tỳ-Vị cũng là nơi trực tiếp thu nhận những bất lợi của môi trường từ thức ăn, thức uống và cả những cảm xúc không mong muốn, những căng thẳng tâm lý. Do đó, **80** hay **70** còn dùng trong trường hợp tiêu hóa bị đình tích hoặc thấp nhiệt ở Tỳ-Vị. Riêng **40.70** còn dùng chữa Can khí uất kết gây loét dạ dày, tá tràng, với ý nghĩa sơ tiết Can khí (**40**) và giải trừ uất nhiệt (**70**).

- **Can:** Can thuộc quẻ Chấn, tượng số là 4, thuộc Âm Mộc. Can có quan hệ biểu lý với Đờm (túi mật). Đờm có tượng số là 5, thuộc Dương Mộc.

Can tàng huyết: Can có chức năng tàng trữ huyết dịch và điều tiết lượng máu đến các cơ quan. Nếu Can huyết thiếu có thể xuất hiện hoa mắt, nhìn không rõ, cơ bắp dễ bị co giật. Can huyết thiếu ở nữ giới có thể dẫn đến kinh ít hoặc bế kinh. Tượng số liên quan đến chức năng này thường dùng **640** với ý nghĩa **Thủy sinh Mộc**, dùng khí của mẹ (Thận Thủy) để bổ hư cho con.

Can chủ sơ tiết. Khi tinh thần thoải mái, cơ thể khỏe mạnh thì chức năng sơ tiết của gan được điều hòa. Trái lại, khi tâm lý căng thẳng hoặc có việc tức giận, Can khí bị uất kết có thể dẫn đến tức ngực, đau hông sườn, ăn uống mất ngon... Những ảnh hưởng của Can khí uất kết có thể xem tương đương với những biểu hiện stress của y học hiện đại. Stress có thể làm suy giảm sức đề kháng của cơ thể và tác động xấu đến hầu hết các chức năng của các phủ, tạng. Tượng số thông thoát Can khí có thể dùng **430.20**. Nhóm số **430** có tác dụng tiết bớt khí của Can Mộc (4) sang cho con là Ly Hỏa (3), một hình thức tả thực ở Can. Nhóm số **20** làm thông thoáng khí cơ toàn thân. Ngoài ra, một số trường hợp tức hơi, đau thốn thỉnh linh ở vùng hông, sườn hoặc da dày do Can khí uất kết cũng có thể được sơ tiết bằng nhóm số **4000**. Số 4 là tượng số trực tiếp của Can, còn là tượng số của những hiện tượng, những triệu chứng mang **tính cấp bách** và **tính động** (Chấn ứng với tiếng sấm trong thiên nhiên). Ba số không (000) làm gia tăng cường độ hoạt hóa để sơ tiết Can khí.

Can khai khiếu ở mắt: Nếu Can đủ huyết mắt sẽ sáng. Can huyết kém, mắt sẽ khô, thị lực kém. Can nóng mắt sẽ đỏ. Can huyết thiếu là trường hợp **hư chứng** thường dùng **640** với ý nghĩa **Thận Thủy sinh Can Mộc**. Riêng trường hợp mắt đỏ, mắt đau là một thực chứng do phong nhiệt có thể dùng **30** hoặc **3000** để phát tán tà khí ở mắt, vì số 3 vừa ứng với mắt vừa ứng với hỏa.

Phủ có quan hệ biểu lý với Can là Đờm tức túi mật. Đờm thuộc Dương Mộc, tượng số là 5. Do đó, nếu **640** là nhóm số có tác dụng bổ Can huyết, làm **mát huyết** thì **650** là nhóm số có tác dụng **ôn bổ tinh huyết, ôn bổ hạ tiêu**. Về mặt quái tượng, số 4 là tượng số của Chấn, ứng với tiếng sấm của thiên nhiên và phần động nhất của thân thể tức 2 chân. Số 5 ứng với Phong khí, một yếu tố gây

bệnh có liên quan với hành Mộc. Do đó, một số trường hợp trúng phong trúng gió hoặc cảm mạo gây đau nhức có thể dùng nhóm số **50** để giải phong.

- **Thận:** Thận thuộc quẻ Khảm, hành Thủy tượng số là 6, có quan hệ biểu lý với Bàng quang. Thận đóng vai trò quan trọng trong lục phủ ngũ tạng. Đông y cho rằng Thận chủ về tiên thiên và là nguồn gốc của năm tạng. Thể tạng và thần kinh của con người phần lớn đều do Thận quyết định.

Thận tàng tinh. Tinh là vật chất cơ bản cấu tạo thành cơ thể con người và các hoạt động chức năng của cơ thể. Tinh được phân thành tiên thiên và hậu thiên. Tinh tiên thiên ở Thận cần được tiếp sức và bồi bổ bằng tinh hậu thiên qua thu nạp ngũ cốc thông qua Tỳ Vị. Thận được phân ra Thận Âm và Thận Dương. Thận Âm là nguồn gốc các dịch thể trong thân người, làm trơn các tổ chức. Thận Dương là nguồn gốc Dương khí, có tác dụng làm ấm và sinh hóa các ngũ tạng. Giữa Thận Âm và Thận Dương cần có sự cân bằng và chế ước nhau để tồn tại. Thường nói khí Dương thường thừa và khí Âm thường thiếu. Âm hư dẫn đến khí nghịch thường gây ra nhức đầu, hoa mắt, mất ngủ, áp huyết tăng... Trường hợp này có thể dùng nhóm số **260**. Nhóm số **260** có tác dụng **tư Âm tiềm Dương**, chuyển hư hỏa thượng nghịch trở về Mệnh môn. **260** có thể bồi bổ Âm huyết, bao gồm cả Can huyết, vì Thủy là mẹ của Mộc (Thủy sinh Mộc). Do đó, bổ Thận cũng là bổ Can (**hư bổ mẫu**). Trường hợp cả Âm Dương đều suy kém thường xuất hiện các triệu chứng tinh thần mệt mỏi, đau lưng, tứ chi lạnh, hay tiểu đêm... có thể dùng nhóm số **650.3820**. Nhóm số này có thể vừa bổ Thận Dương (**650**) vừa hoạt hóa khí cơ, ôn bổ toàn thân (**3820**).

Thận chủ thủy dịch. Các loại huyết dịch cấu tạo hơn 70% cơ thể con người. Sự vận chuyển và thay thế thủy dịch chủ yếu dựa vào tác dụng khí hóa của Thận Dương. Thủy dịch do dạ dày thu nạp, Tỳ vận chuyển, thông qua Phế Thận để chuyển đi các nơi. Riêng các chất độc, chất thải được đưa xuống Bàng quang và thải ra ngoài. Việc thay thế thủy dịch có liên quan đến hầu hết các tạng phủ nhưng quan trọng nhất vẫn là Tỳ, Phế, Thận. Vì vậy tượng số

thường dùng để bổ thận dương và kiện Tỳ hóa thấp với nhóm số **650.3820** cũng được áp dụng cho vận hành thủy dịch.

Thận nạp khí. Theo y học truyền thống, Phế chủ khí nhưng Thận nạp khí vì nguồn gốc của khí là ở Thận. Do đó, những trường hợp khí nghịch làm ho hen, suyễn tức, hô hấp khó khăn cần phải bổ Thận, nạp khí. Tượng số thường là **260** tức **Phế Kim sinh Thận Thủy**. Nhóm số **260** vừa bổ hư ở Thận lại có thể tả khí thực ở Phế và hoạt hóa khí cơ toàn thân hướng về Thận.

Thận chủ xương cốt, sinh tủy, Thận khai khiếu ở tai, biểu hiện ở tóc. Do đó, những bệnh chứng có liên quan đến xương cốt, đến tai đều có liên quan đến Thận. Thận tàng tinh, tinh sinh Thủy. Nếu Thận tinh dồi dào sẽ là một sinh hóa tốt cho xương. Nếu tinh kém, xương sẽ yếu, dễ gãy, răng dễ bị hư hoại, tóc cũng thô, xấu. Tinh ở đây bao gồm cả tiên thiên lẫn tinh hậu thiên nên vẫn cần có sự hỗ trợ khí hóa của nhiều tạng phủ khác nhau. Dây số điều trị có thể gồm nhiều tượng số có tác dụng tương sinh như **20.650.30.80** hoặc **650.3820**.

Bàng quang là phủ có quan hệ biểu lý với Thận, có cùng tượng số với Thận. Triệu chứng bệnh lý thường gặp ở bàng quang là tiểu khó, tiểu rát do nhiễm trùng đường tiểu, do sang chấn hoặc do sỏi. Nhóm số để làm phân chấn Thận Dương, thúc đẩy khí hóa Bàng quang có thể áp dụng **2000.60** hoặc **2000.650**. Vì Phế chủ túc giáng, Phế điều thông thủy đạo nên tượng số 2 thuộc Phế Kim được phối hợp với 6 của Thận Thủy để tăng cường khí hóa và lợi tiểu. Đối với trường hợp bị sỏi, sỏi Thận, sỏi bàng quang hoặc sỏi mật, ngoài việc hoạt hóa và tăng cường khí hóa cục bộ, LPTS còn phối hợp với nhóm số **720** hoặc **70**. Số 7 là tượng của Dương Thổ ứng với đá, sỏi. Nhóm số **720** có tác dụng tả khí thực của Cấn Thổ, làm cho sỏi bị tiết khí, hao mòn... Hoạt hóa hoặc tiết khí đều nhằm áp dụng quy luật “**tụ lại thành hình, tán ra hóa khí**” để tán sỏi và tiêu sỏi. Nhiều bệnh án đã được phổ biến ở Trung Quốc cho thấy LPTS chữa được nhiều trường hợp sỏi có đường kính trên dưới 1cm. Ngoài ra, dùng LPTS số để tăng cường khí hóa ở Thận và bàng quang sẽ ngăn ngừa được việc kết tụ sỏi sau này.

Chống chỉ định

LPTS là một phương pháp trị liệu bằng khí công. Công phu khí hóa trong LPTS không phải do một người có công năng khí công cao thực hiện mà do chính bệnh nhân tự điều chỉnh lấy trường khí của mình. Do đó cần có thời gian để việc chữa trị đạt được hiệu quả. Vì vậy, **không nên dùng LPTS để điều trị các trường hợp cấp cứu hoặc các chứng viêm nhiễm nặng**. Ngoài ra, không áp dụng LPTS cho những bệnh nhân mất trí nhớ, hay quên, dễ nhầm lẫn, và những người không đủ độ minh mẫn cần thiết để ghi nhớ các con số.

Khí công cũng như Dịch học là những lý thuyết rất cổ xưa. Tuy nhiên, cách vận dụng nó vẫn không ngừng được phát huy qua các thời đại. Phạm vi bài viết, những đối ứng về quái tượng và lý luận về nhóm số chỉ có tính cách gợi ý. Với phương châm vì lợi ích cho người bệnh mong rằng nhiều thầy thuốc y học dân tộc sẽ tiếp tục nghiên cứu và ứng dụng LPTS như một liệu pháp bổ sung, nhất là các thầy thuốc ở vùng sâu, vùng xa, trong điều kiện thuốc men và thiết bị chuyên môn còn chưa được dồi dào.

PHẦN 3

CHỮA BỆNH BẰNG
LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Chữa ung thư bằng liệu pháp tự nhiên

Ung thư không tự nhiên sinh ra, cũng không phát triển thành lành mà là kết quả của một sự tương tranh dai dẳng giữa hệ miễn dịch của cơ thể đã bị suy yếu và quá trình tiếp xúc lâu dài với các nhân tố gây ung thư. Do đó chống ung thư cũng phải dựa vào cơ chế đối kháng này. Một mặt tăng cường hệ miễn dịch và ngăn chặn ung thư bằng các chất chống oxy hóa từ rau quả và ngũ cốc, mặt khác cần giảm bớt hoặc chấm dứt hẳn việc phơi nhiễm hoặc tiếp xúc với các yếu tố gây ung thư.

Tương quan chính và tà trong cuộc chiến chống ung thư trong cơ thể

Thông thường, các tế bào trong cơ thể đều có một tuổi thọ nhất định và bị chi phối bởi một quy luật chung: sinh ra, phát triển và hư hoại. Khi một tế bào chết đi sẽ được thay thế bởi một tế bào mới sinh ra. Quá trình phát triển ổn định và có giới hạn nhằm duy trì hoạt động sống của mọi tổ chức, cơ quan trong cơ thể. Tuy nhiên trong những trường hợp nhất định, *do sức đề kháng của cơ thể suy yếu và dưới tác động lâu dài của nhân tố gây ung thư*, một số tế bào phát triển bất thường, sinh sôi tràn lan, gia tăng không hạn chế, trở thành tế bào ung thư, khối u ung thư. Tùy theo vị trí của khối u, sự phát triển bất thường này có thể xâm lấn, chèn ép hoặc phá hủy cơ cấu hoặc làm rối loạn công năng của các cơ quan.

Theo các nhà khoa học, dù chưa xác định được cụ thể nguyên nhân gây ra ung thư nhưng chúng ta đã biết được hàng loạt nhiều yếu tố khác nhau có thể dẫn đến ung thư. Những tác nhân gây ra ung thư có thể là rượu, khói thuốc, bức xạ, ánh nắng mặt trời, đặc biệt là những thức ăn thức uống bị nhiễm hóa chất độc hại trong quá trình nuôi

trồng hoặc chế biến, vận chuyển, bảo quản. Ung thư phát triển qua nhiều giai đoạn. Giai đoạn tiềm ẩn có thể kéo dài nhiều năm trời, thậm chí 10 năm, 20 năm hay hơn nữa, trước khi khối u to lớn đủ để được phát hiện. Sự phơi nhiễm các yếu tố gây ung thư cũng không phải trong một gian đoạn ngắn. Chẳng hạn đối với bệnh ung thư vú, một loại ung thư thường gặp ở nữ giới, Bác sĩ John Muir, một chuyên gia về ung thư ở Trung Tâm Y khoa Walnut Creek, California cho rằng dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong cơ chế sinh bệnh của loại ung thư này và ***“thực phẩm mà người bệnh ăn uống trong khoảng một năm trước khi được chẩn đoán có thể không có ý nghĩa bằng những loại thực phẩm mà họ sử dụng trong suốt 10 hay 20 năm trước đó”***. Ngoài ra, những người khỏe mạnh đều có thể đã trải qua một đôi lần có sự phát triển rối loạn của những tế bào bất thường - tương tự như sự phát triển của tế bào ung thư - Tuy nhiên, những lúc đó sức đề kháng tự nhiên của cơ thể đã vượt thắng, không chế và tiêu diệt chúng trước khi những tế bào này có điều kiện chuyển biến thành tế bào ung thư.

Những điều trên đã cho thấy ung thư không tự nhiên sinh ra, cũng không phát triển thành hình mà là kết quả của một sự tương tranh lâu dài giữa hai thế lực “chánh” và “tà”. Chánh là hệ thống phòng vệ của cơ thể. Tà là chỉ những tác nhân gây ra ung thư. Trong quan hệ giữa chính khí và tà khí, Đông y cho rằng khi chính khí thắng, tà khí tất sẽ rút lui và con người sẽ không còn bệnh tật. Do đó, nếu ta có thể thông qua luyện tập dưỡng sinh, thông qua chế độ ăn uống để vừa tăng cường được chính khí lại vừa giảm bớt hoặc chấm dứt hẳn việc bị phơi nhiễm tà khí thì việc bảo đảm thắng lợi trong cuộc chiến chống ung thư chỉ là một quy luật tự nhiên.

Tăng cường hệ thống phòng vệ cơ thể bằng chế độ ăn uống có nhiều chất chống oxy hóa

Trong 2 thập niên qua, các nhà khoa học đã đặc biệt quan tâm đến những hậu quả của những gốc tự do gây ra cho cơ thể và xem việc bổ sung những chất chống oxy hóa từ nguồn thực phẩm tự nhiên như là biện pháp chủ yếu để nâng cao sức miễn dịch trong việc phòng chống bệnh tật, bao gồm cả bệnh ung thư.

Cơ chế gây lão hóa và suy giảm hệ miễn dịch của những gốc tự do

Bình thường, oxy tham gia vào quá trình chuyển hóa để tạo ra năng lượng giúp cơ thể hoạt động. Tuy nhiên, có khoảng một vài phần trăm oxy tham gia vào quá trình này đã không tạo ra năng lượng mà tạo ra các gốc tự do. Có thể nói gốc tự do là một loại sản phẩm không hoàn hảo trong chu trình biến dưỡng bình thường của cơ thể. Gốc tự do càng gia tăng nhiều hơn trong điều kiện ăn uống hoặc sinh hoạt trong môi trường bị ô nhiễm khói thuốc lá, bức xạ hoặc những hóa chất độc hại hoặc căng thẳng tâm lý. Về mặt hóa học, gốc tự do là những thành phần phân tử có những nguyên tử bị thiếu mất một điện tử ở vòng ngoài cùng. Do đó, phân tử này có khuynh hướng di chuyển tự do để chiếm đoạt một điện tử của một phân tử khác để tự ổn định. Như vậy, điều nguy hiểm của gốc tự do không phải là hủy diệt tế bào mà là làm tổn thương tế bào để đến phiên tế bào bị tổn thương - một gốc tự do mới - lại oxy hóa một tế bào khác và phản ứng dây chuyền cứ tiếp tục xảy ra. Qua cơ chế này, các gốc tự do đã tham gia phản ứng với các chất hữu cơ gây tổn thương màng tế bào, làm rối loạn quá trình trao đổi chất giữa tế bào với bên ngoài, và nguy hiểm hơn, các gốc tự do có thể làm thay đổi cấu trúc gen của tế bào. Do đó các gốc tự do là mầm mống quan trọng dẫn đến nhiều thứ bệnh tật khác nhau như tim mạch, parkinson, alzheimer và cả ung thư.

Rau quả có màu xanh đậm, vàng hoặc đỏ là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa và ngăn chặn ung thư quan trọng

Điều may mắn là thiên nhiên đã có sẵn một cơ chế để kềm hãm sự phát triển của những gốc tự do. Đó là những chất chống oxy hóa được cung cấp từ các loại rau quả và ngũ cốc trong tự nhiên. Có hàng ngàn chất chống oxy hóa khác nhau. Chúng thuộc hai nhóm chính, nhóm flavonoids và nhóm phytochemicals. Những chất chống oxy hóa ngoài tác dụng trung hòa các gốc tự do bằng cách nhường một điện tử của mình cho chúng, qua đó có thể cắt đứt phản ứng dây chuyền, ngăn chặn tổn thương DNA do các độc chất gây ra, còn có thể khống chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Càng ngày càng có nhiều nghiên cứu về tác dụng kỳ diệu của những chất chống oxy hóa. Nhiều sinh tố và khoáng chất là những chất chống oxy hóa. Các chất quan trọng nhất là sinh tố A, beta caroten (một sắc tố thực vật sẽ được cơ thể chuyển hóa thành sinh tố A), sinh tố C, E, khoáng chất selenium. Thứ đến là sinh tố B2, kẽm, đồng, magnesium, co-enzym Q10, các carotenoids lutein và lycopene. Nhiều nghiên cứu khác nhau đã cho biết ăn rau quả nhiều có thể giúp chống lại các loại ung thư, nhất là hai loại ung thư vú và ung thư tiền liệt tuyến. Các nhà khoa học đặc biệt lưu ý đến bông cải và các loại cải bắp. Những loại thức ăn này đóng vai trò quan trọng giúp ngăn ngừa ung thư vú cho những phụ nữ sắp mãn kinh. Bông cải có chứa nhiều sinh tố C, acid folic, potassium, nhiều carotenoids và chất indole-3-carbinol, một chất cần thiết cho sự chuyển hóa các hormone sinh dục. Cải bắp có nhiều sinh tố B1, C, E, acid folic, caroten và S-methylmethionine, một chất có tác dụng kháng viêm. Bông cải và các loại cải bắp còn có hàm lượng chất isothiocyanates, một loại phytochemical có tác dụng hoạt hóa một số enzym có khả năng làm vô hiệu hóa những hóa chất gây ra ung thư. Một báo cáo của trường đại học Illinois còn cho biết một loại isothiocyanate được tìm thấy trong các loại bắp cải và bông cải có tên là sulphoraphane có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư ở giai đoạn cuối. Qua nghiên cứu chế độ ăn của 20.000 người, những nhà nghiên cứu thuộc viện ung thư quốc gia Mỹ ở Maryland cho biết những người ăn nhiều bông cải có thể giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến từ 45% đến 52%. Bông cải, cải bắp, các loại rau xanh, những loại đậu và những sản phẩm từ đậu nành còn có nhiều acid folic, một chất chống oxy hóa rất thiết yếu cho cơ thể. Acid folic là một yếu tố quan trọng trong sự phân chia và phát triển tế bào mới, trong sự tổng hợp DNA, sản xuất enzym và sinh ra hồng cầu. Acid cũng đặc biệt hiệu quả để chống lại các vết loét trong giai đoạn tiền ung thư. Về tầm quan trọng của acid folic trong việc chống ung thư, Tiến sĩ Judith Christman, trưởng Đại học Nebraska cho biết ***“Khi thức ăn thiếu acid folic, cơ cấu DNA của tế bào sẽ bị phá vỡ. Lúc đó, các tế bào sẽ phát triển trên cơ sở những thông tin sai lầm của cấu trúc mới nên ung thư xảy ra.”***

Nhiều loại rau quả khác cũng có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các loại ung thư ruột già, ung thư vòm họng, ung thư phổi hoặc bao tử. Nhiều nghiên cứu đã đưa đến những kết quả giống nhau về những loại rau quả, củ có lá màu xanh đậm, màu vàng hoặc màu đỏ như cà chua, bông cải, cà rốt, sơ ri, gấc, bí đỏ, dưa hấu, khoai lang... Những loại rau quả này đều có khả năng làm giảm nguy cơ các loại ung thư. Riêng trong quả gấc, những nghiên cứu của công ty San Eigen FFI, một công ty phẩm màu hàng đầu của Nhật Bản, đã cho biết ngoài hàm lượng rất cao chất caroten, gấc còn có tỷ lệ chất lycopene cao gấp 10 lần so với rau quả thông thường. Lycopene có trong cà chua, dưa hấu, dưa hồng, là hợp chất có tác dụng kềm hãm sự lan tỏa của tế bào ung thư.

Những nhà khoa học trường Đại học Ohio, Mỹ còn đặc biệt lưu ý đến những hợp chất tạo màu sắc sậm trong rau quả. Những thí nghiệm trên chuột và người đều cho thấy chất tạo màu sẫm có hợp chất anthocyanin trong các loại rau màu đỏ, màu tím và màu xanh có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Chẳng hạn, chất anthocyanin trong cà rốt và củ cải, quả dâu tây có thể làm giảm sự phát triển của tế bào ung thư từ 50% đến 80%.

Ngoài ra, tập quán uống trà cũng có ảnh hưởng tốt đến việc phòng chống ung thư. Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Weisburger, cả trà xanh và trà đen đều có hàm lượng cao những chất phytochemicals, là những chất chống oxy hóa có khả năng hóa giải những gốc tự do và ngăn chặn tổn thương tế bào do khói thuốc lá hoặc những độc chất hóa học. Mới đây, một thí nghiệm khoa học tại trường Đại học Arizona, Mỹ do Tiến sĩ Sherry Chow chủ trì cũng cho thấy trà xanh có nhiều hoạt chất epigallocatechin gallate, một chất chống oxy hóa. Những người uống từ 8 đến 16 tách trà xanh mỗi ngày có thể bổ sung một lượng chất epigallocatechin gallate đủ để làm gia tăng đến 80% loại enzym GST, một enzym có tính năng giải độc và chống ung thư. GST có khả năng biến đổi những phân tử gây ung thư thành những phân tử trơ không ảnh hưởng đến chất liệu cấu tạo di truyền DNA. Người ta cho rằng những dân tộc châu Á như Trung Quốc, Nhật Bản có tỷ lệ tim mạch và ung thư thấp hơn so với người Âu Mỹ một phần có thể là nhờ vào tập quán hay uống trà.

Vậy liệu ăn bao nhiêu thì đủ. Theo khuyến cáo của các chuyên viên dinh dưỡng Liên Hiệp Quốc, mỗi người nên ăn khoảng 400gr rau quả mỗi ngày. Ngoài ra, điều cần lưu ý là *giá trị của các loại rau quả khác nhau không chỉ ở chủng loại mà còn ở cách trồng trọt, chăm bón và cả quá trình chế biến*. Một nghiên cứu kéo dài 10 năm của các nhà khoa học trường Đại học California, Mỹ đã cho biết cà chua được chăm bón bằng phân hữu cơ theo lối truyền thống có hàm lượng hợp chất flavonoids, một chất chống oxy hóa, cao gấp hai lần so với cách trồng trọt thông thường hiện nay. (Cách trồng hiện nay thường sử dụng phân hóa học, thuốc trừ sâu rầy hoặc hóa chất kích thích tăng trưởng). Ngoài ra, Hội Ung thư quốc gia Mỹ cũng nghiên cứu thấy những người dùng các loại thực phẩm tự nhiên có chứa các sinh tố B6, B12 và Folate sẽ giảm nguy cơ ung thư Tuy tương ứng là 81%, 73% và 52%. Ngược lại, những người dùng các viên sinh tố tổng hợp có các sinh tố trên chẳng những không giảm mà còn tăng nguy cơ ung thư Tuy lên đến 139%. Những kết quả này cũng phù hợp với những khuyến cáo cách đây trên 40 năm của Giáo sư Oshawa khi ông đề ra **Macrobiotics**, một phương pháp chữa bệnh dưỡng sinh bằng cách ăn các loại rau quả và ngũ cốc thô không có sự hỗ trợ của hóa chất. Như vậy, cùng một loại rau quả hoặc ngũ cốc, cùng một loại thổ nhưỡng, nhưng kết quả có thể khác nhau, hoặc có lợi hoặc có hại cho sức khỏe tùy theo quá trình chăm bón, bảo quản, vận chuyển có qua xử lý bằng các loại hóa chất hay không.

Nguồn năng lượng chính phòng chống ung thư đến từ ngũ cốc và các loại hạt toàn phần

Ngũ cốc thô hay còn gọi là ngũ cốc toàn phần là những loại ngũ cốc còn nguyên phần mầm và lớp vỏ ngoài như gạo lức, lúa mạch, bắp nguyên hạt, bánh mì đen. Ngũ cốc thô nên được dùng để thay thế dần những loại gạo trắng hoặc thực phẩm tinh lọc như bún, mì, phở, hủ tiếu, các loại bánh. Ngũ cốc thô là nguồn cung cấp năng lượng ở dạng carbohydrate phức hợp bao gồm nhiều chất xơ, các sinh tố nhóm B, khoáng chất và nhiều nguyên tố vi lượng cần thiết cho sức khỏe. Đối với tính năng chống ung thư, những nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường Đại học London cho biết chế độ ăn nhiều các loại đậu và ngũ cốc thô có giá trị chống ung thư là do

những thức ăn này chứa nhiều hợp chất Inositol Pentakisphosphate có tính năng ức chế được enzym phospho inositide 3-kinase vốn thúc đẩy sự phát triển các khối u ung thư. Chất xơ có nhiều trong hạt và ngũ cốc toàn phần cũng có giá trị đặc biệt. Chất xơ không bị hòa tan, không được hấp thu, góp phần tạo ra chất bã có tác dụng kích thích nhu động ruột, thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già, chống táo bón, làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột. Chất xơ còn có thể kết dính những chất độc hại để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, chất xơ cũng góp phần quan trọng trong việc phòng chống ung thư.

Đối với nguồn chất đạm, các nghiên cứu về dinh dưỡng khuyên nên dùng các loại đậu như đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ, đậu Hòa Lan, đặc biệt là đậu nành. Đậu toàn phần là nguồn thực phẩm giàu chất đạm dễ chuyển hóa lại chứa nhiều chất xơ, nhiều sinh tố nhóm B, khoáng chất và những chất chống oxy hóa isoflavonoids góp phần chống lại các bệnh ung thư.

Ngoài ra, thực đơn phòng chống ung thư còn sử dụng một số loại hạt và quả hạch như quả óc chó, hạt lanh, hạt hạnh nhân, hạt dẻ, hạt mè, hạt bí rợ, hạt hướng dương. Những loại hạt này là một nguồn cung cấp năng lượng dưới dạng acid béo hữu ích. Trong nhiều loại hạt này có chứa oestrogen thực vật thường gọi là lignan có tác dụng thu nhỏ khối u ung thư. Một báo cáo tại cuộc hội thảo về ung thư vú vào tháng 12/2000 tại San Antonio, Mỹ đã cho biết các bệnh nhân ung thư vú dùng 25gr hạt lanh mỗi ngày trong khoảng 38 ngày đã có tác dụng làm thu nhỏ khối u ung thư rõ rệt tương tự như những người đã dùng thuốc tamoxifen. Ngoài oestrogen thực vật, các loại hạt nhiều chất béo còn cung cấp chất xơ, nhiều chất chống oxy hóa như selenium, magnesium, sinh tố E và acid béo omega 3 có lợi cho hoạt động của tim mạch và hệ thần kinh. Cần dùng nhiều loại hạt cũng như nhiều loại đậu và rau quả, củ khác nhau nhằm tạo sự đa dạng sinh học để đáp ứng đủ những nhóm chất cần thiết cho nhu cầu biến dưỡng của cơ thể. Liều lượng các loại hạt và quả hạch được đề nghị là khoảng 25g đến 30g mỗi ngày. Với chế độ dinh dưỡng lành mạnh, không dùng thịt cá, các nguồn thực phẩm chủ yếu được khuyến cáo ở tỷ lệ 50% ngũ cốc, 20% đậu, phần còn lại là rau quả, củ.

Giảm bớt hoặc chấm dứt hẳn việc tiếp xúc với các yếu tố gây ung thư hoặc làm suy giảm hệ miễn dịch

Việc tăng cường sức phòng vệ cơ thể thông qua những loại thực phẩm có nhiều chất chống oxy hóa chỉ có ý nghĩa thiết thực khi được thực hiện song song với những biện pháp nhằm giảm việc tiếp xúc với các yếu tố gây ung thư hoặc làm gia tăng các gốc tự do trong cơ thể.

- Không hút thuốc. Thuốc lá là nguồn cung cấp những gốc tự do lớn nhất. Có hàng ngàn chất độc hại trong những điều thuốc lá. Một so sánh còn nói rằng hút một hơi thuốc còn độc hại hơn gấp 600 lần so với hít phải một hơi khói thải từ xe cộ. Hút thuốc không những gây hại cho bản thân mà còn làm khói thuốc lan tỏa có hại cho những người chung quanh.
- Không ăn các loại thực phẩm để qua đêm. Các loại thức ăn, thức uống thiu, ôi có nhiều nấm mốc có thể tiết ra độc tố aflatoxin dễ dẫn đến ung thư.
- Tránh ăn các loại thực phẩm đã qua chế biến với các phụ gia, hóa chất, các loại đồ hộp, nước uống đóng chai. Các hóa chất nitrits, nitrats hoặc bất cứ loại nào khác được sử dụng để làm cho thực phẩm lâu hư, thêm độ dai, giòn, chất tẩy trắng hoặc chất tạo màu đều là những tác nhân dễ dẫn đến các loại ung thư miệng, ung thư thực quản, dạ dày. Những loại dưa muối thường có hàm lượng cao chất nitrosamin cũng được cho là có liên quan đến ung thư vòm họng, dạ dày.
- Giảm thiểu các loại thức ăn nướng, quay, hun khói. Các loại thức ăn trực tiếp với lửa và những thực phẩm chiên, xào lâu hoặc với độ nóng cao trên 250° dù với mỡ động vật hay với dầu thực vật đều có thể sinh ra những chất độc hại dễ dẫn đến ung thư. Khi chiên các loại thực phẩm, nên loại bỏ phần dầu thừa bằng cách dùng giấy thấm chuyên dụng của nhà bếp để thấm qua một lần trên những thức ăn vừa chiên xong.
- Giảm bớt việc ăn các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt ngựa, thịt cừu. Thống kê của tổ chức y tế thế giới cho biết bệnh tim mạch và ung thư thường tỷ lệ thuận với việc ăn nhiều các loại thịt đỏ. Chẳng hạn ung thư ruột dễ xuất hiện ở các cộng đồng ăn thịt nhiều ở Bắc Mỹ và Tây Âu hơn là những vùng ăn chay ở Ấn Độ. Dân Scotland

ăn thịt bò nhiều hơn 20% so với người Anh cũng có tỷ lệ ung thư ruột cao nhất thế giới. Các chuyên viên tại viện ung thư Dana Farber ở Mỹ đã tiến hành khảo sát 1009 bệnh nhân ung thư ruột già giai đoạn 3 đã trải qua điều trị phẫu thuật và hóa trị. Kết quả cho thấy những người ăn nhiều chất béo và thịt đỏ có nguy cơ tái phát bệnh và tử vong cao gấp 3,3 lần so với những người ăn cá và rau quả. Đối với người đang được điều trị ung thư tốt nhất là nên chấm dứt hẳn việc ăn thịt đỏ. Nếu cần ăn chất đạm động vật, chỉ nên ăn cá và một ít thịt trắng như gà, bồ câu đã bỏ da và nội tạng. Cá là một nguồn chất đạm dễ tiêu hóa lại chứa nhiều acid béo omega 3. Người ta khuyên nên ăn cá ít nhất 3 lần một tuần. Cá có tác dụng giảm trầm uất và điều hòa được lượng cholesterol trong máu. Riêng với trứng, người ta khuyên không nên ăn nhiều. Đối với người đang được điều trị ung thư càng không nên ăn. Trứng là một nguồn đạm động vật có hàm lượng cholesterol rất cao. Ăn trứng nhiều cũng có liên quan đến các bệnh ung thư ruột, ung thư vú và ung thư tiền liệt tuyến.

Ngoài ra, chế độ ăn uống phòng chống ung thư cũng bao gồm những khuyến cáo thông thường của một chế độ ăn uống lành mạnh như không ăn mặn, ăn ít đường, ít mỡ, hạn chế bia, rượu, năng vận động thân thể và duy trì một tinh thần lạc quan và tâm lý thoải mái. Yếu tố tâm lý luôn được xem trọng trong mọi giai đoạn của bệnh tật. Stress làm suy giảm hệ miễn dịch và làm gia tăng nhu cầu chất chống oxy hóa. Ngược lại, sự thư giãn và lạc quan giúp điều hòa nội tiết, nội tạng, gia tăng sức đề kháng và làm giảm nhu cầu chuyển hóa. Tuy nhiên, một cơn giận có thể chưa đủ để gây ra bệnh tật. Thỉnh thoảng ăn một bữa ăn thịnh soạn với thịt nướng hoặc vài món ăn có hóa chất phụ gia cũng khó đưa đến ung thư. Điều quan trọng là sự hiểu biết và cảnh giác cần thiết trong chế độ ăn uống sinh hoạt thường nhật để xây dựng được một chính khí đủ mạnh để vượt thắng những tà khí bất chợt thỉnh thoảng vẫn gặp phải trong cuộc sống.

Có trường hợp ung thư nào được chữa khỏi chỉ bằng liệu pháp tự nhiên?

Như đã nói ở phần đầu bài viết, nếu vừa tăng cường được hệ miễn dịch và chống lại sự phát triển của bệnh bằng những chất chống

oxy hóa, vừa chấm dứt việc tiếp xúc với các yếu tố gây ung thư thì việc khỏi bệnh chỉ là một quy luật tự nhiên. Ngày nay có rất nhiều người đã tự chữa khỏi bệnh chỉ bằng cách này. Tại Việt Nam, thỉnh thoảng báo chí có đưa tin và bài về những trường hợp cụ thể đã khỏi bệnh ung thư bằng “gạo lức muối mè”. Trên bình diện quốc tế có lẽ ba trường hợp sau đây được nhắc đến nhiều nhất.

- Giáo sư Oshawa (1893-1965) là một người Nhật, ông bị ung thư phổi và dạ dày từ năm 17 tuổi. Ông đã tự chữa khỏi cho mình bằng chế độ ăn uống cân bằng Âm Dương, nhiều ngũ cốc và rau quả toàn phần không có hóa chất. Sau đó, ông đã viết sách và đi nhiều nơi trên thế giới để diễn giảng và quảng bá về cách chữa bệnh này. Cần nói thêm, những lý thuyết về gốc tự do và những chất chống oxy hóa chưa được đề cập đến trong thời gian đó.
- Bác sĩ Anthony Sattilaro, một người Mỹ, là Giám đốc một bệnh viện lớn ở Philadelphia. Ông đã từng bị ung thư di căn đến nhiều bộ phận trong cơ thể, đã trải qua ba lần giải phẫu. Ông đã khỏi bệnh hoàn toàn sau 7 tháng được hướng dẫn điều trị theo cách của ông Oshawa.

Ian Gawler là một Bác sĩ thú y người Úc. Ông đã bị ung thư xương và đã bị cưa chân vào năm 1975 khi ông chỉ mới 25 tuổi. Vào cuối năm đó, ông bắt đầu một chương trình tự điều trị ung thư cho mình bằng liệu pháp chỉnh thể của phương Đông dưới hình thức **ăn chay, thái độ sống tích cực, thiện và sinh hoạt nhóm**. Đến năm 1978, Gawler hoàn toàn bình phục. Trên cơ sở những kinh nghiệm của mình, ông đã lập nên nhóm hành động hỗ trợ ung thư (Cancer Support Group). Đến năm 1983, tổ chức The Gawler Foundation, một tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận được chính thức ra đời nhằm tư vấn, giúp đỡ cho những bệnh nhân, đặc biệt là những bệnh nhân ung thư. Đến nay trên 50.000 người đã tham dự những chương trình huấn luyện hoặc giới thiệu về thiện, về lối sống lành mạnh để phòng bệnh hoặc chữa bệnh của tổ chức này.

Tự làm hạ cơn cao huyết áp

Ngoài việc dùng thuốc, việc điều trị tận gốc các chứng cao huyết áp còn cần một chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý. Tuy nhiên, trong những trường hợp cấp thiết, người bệnh có thể tự mình “cắt cơn” cao huyết áp bằng một số động tác đơn giản của y học dân gian.

Được xem là cao huyết áp khi chỉ số huyết áp trên cao hơn 140cmHg và chỉ số huyết áp dưới lớn hơn 90cmHg. Cao huyết áp với hệ quả tai biến mạch máu não và những di chứng của nó luôn là nỗi ám ảnh của nhiều người lớn tuổi. Ngày nay, mặc dù y học đã có những bước tiến vượt bậc, các triệu chứng này hiện vẫn gây tổn kém nhiều công sức và tiền của cho xã hội.

Tuy nhiên, có một điều mà ít người quan tâm là với một số động tác đơn giản của y học dân gian, người ta có thể làm giảm cơn cao huyết áp đang phát triển để khống chế phần lớn những tác hại của nó, hoặc ít ra có thể ngăn chặn những diễn biến xấu hơn, trong khi bệnh nhân chờ được chuyển đến bệnh viện hoặc cơ sở chuyên môn cần thiết.

Huyết áp cao có thể là triệu chứng của nhiều căn bệnh khác nhau, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Do đó, việc điều trị dứt điểm cần sự chẩn đoán và thời gian thích hợp. Ở đây chúng tôi chỉ đề cập đến một phương pháp đơn giản mà người bệnh có thể tự thực hiện để “cắt cơn” cao huyết áp, giải tỏa kịp thời nguyên nhân gây ra tai biến về não trước khi được sự chăm sóc của thầy thuốc.

Theo y học cổ truyền, áp huyết cao là một tình trạng **khí nghịch** do tình chí hoặc do các yếu tố lục dâm (phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa) gây ra. Trong cơ thể con người, các đường kinh Dương liên quan đến phần **biểu**, chủ về **vệ khí**. Theo quy luật “**Dương giáng âm thăng**”, các đường kinh Dương di chuyển theo chiều từ trên xuống dưới, vừa có tác dụng ổn định chơn hỏa ở hạ tiêu, vừa đưa khí huyết ra phần ngoài (phần biểu) để bảo vệ cơ thể chống lại những thay đổi bất lợi của môi trường. Ở người bình thường, các đường kinh Dương hoạt động điều hòa - biểu hiện thấy đầu mát,

chân tay ấm. Ngược lại, ở người cao huyết áp, tình trạng khí nghịch thường kèm theo một số dấu hiệu của hư hỏa ở phần đầu, ngực, như tim hồi hộp, đầu nhức, chóng mặt, tai ù, mắt mờ. Do đó, làm hạ cơn cao huyết áp đồng nghĩa với tác động *giáng khí* hoặc *thuận khí* ở các đường kinh Dương, vừa giúp trừ các triệu chứng hư hỏa, vừa có thể phát tán khí huyết ra bì phu, làm giãn mạch ngoại biên, qua đó làm hạ áp huyết.

Những động tác cụ thể gồm:

1. Vuốt ấm hai vành tai (1 và 1')

Dùng ngón cái và ngón trỏ của mỗi bàn tay vuốt dọc vành tai cùng bên, từ trên xuống dưới. Vuốt chậm và nhẹ. Vuốt khoảng 21 lần. Vành tai và cột sống có những điểm phản xạ tương ứng với nhau, do đó vuốt ấm vành tai cũng là tác động vào cột sống lưng, vừa có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, vừa kích thích sự lưu thông khí huyết ở phần vệ khí, do kinh *Túc Thái Dương Bàng quang* phân bố dọc hai bên sống lưng.

2. Day huyết Ấn đường

Vị trí huyết Ấn đường ở điểm giữa đoạn nối hai đầu chân mày. Dùng đầu ngón trỏ hoặc đầu ngón giữa của bàn tay phải day tròn trên huyết. Day khoảng 21 vòng. Kích thích huyết Ấn đường có tác dụng làm phóng thích chất Endorphine nội sinh, có thể làm cho an thần, giáng khí và hạ huyết áp.

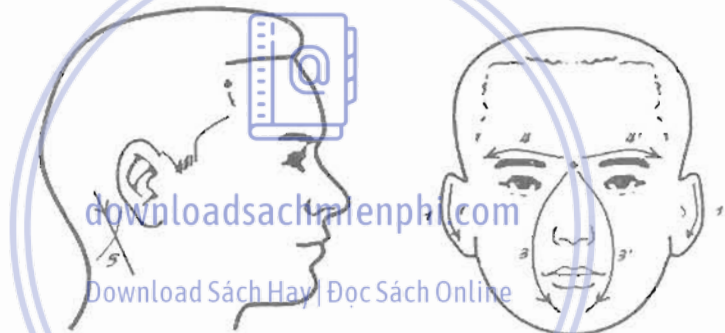
3. Vuốt dọc hai bên mũi (3 và 3')

Mỗi bàn tay vuốt một bên mũi, vuốt đều hai bên cùng một lúc. Dùng ngón tay trỏ vuốt từ Ấn đường xuống dọc theo hai bên mũi, qua khước miệng, đến tận chót cằm. Vuốt chậm, nhẹ và vuốt không dưới 21 lần. Vuốt dọc theo hai bên mũi xuống cằm là tác động vào hai kinh *Dương Minh: Thủ Dương Minh Đại trường và Túc Dương Minh Vị*. Học thuyết kinh lạc của y học cổ truyền cho rằng kinh Dương Minh là một kinh Dương tập trung nhiều huyết, nhiều khí, có chức năng quan trọng nhất trong việc bảo vệ cơ thể chống lại các yếu tố gây bệnh từ bên ngoài. Động tác này làm gia tăng sự lưu

thông khí huyết ở phần vệ khí, làm giãn mạch ngoại biên, gây ấm người và làm nhẹ áp lực lên thành mạch.

4. Vuốt dọc hai chân mày (4 và 4')

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa vuốt từ Ấn đường đi dài theo xương chân mày ra thái dương, đến tận mí tóc ở phía ngoài đuôi mắt. Vuốt mỗi bên khoảng 21 lần. Vùng chân mày và hai cánh tay có những điểm phản xạ tương ứng nhau, do đó động tác này ngoài việc giải tỏa sự sung huyết tại những huyết vị thường bị tắc nghẽn ở vùng trán, còn làm cho khí huyết lưu thông ra hai cánh tay và bàn tay để giúp giảm nhẹ áp lực ở đầu.



Chú thích :

- 3 và 3' : Vị trí động tác 3
- 1 và 1' : Vị trí động tác 1
- 4 và 4' : Vị trí động tác 4
- • : Vị trí huyết Ấn đường
- 5 (và 5') : Vị trí động tác 5

5. Kích thích vùng sau đầu (5 và 5')

Đặt nguyên hai bàn tay vào hai vùng gáy ở sau đầu, sát cạnh hai vành tai. Vuốt nhẹ **từ trên xuống dưới**. Vuốt khoảng 21 lần. Động tác này có tác dụng giáng khí ở hai đường kinh Dương: *Túc Thiếu Dương Đờm* và *Túc Thái Dương Bàng quang*. Ngoài ra, tác động này cũng kích hoạt hai huyết An miên và Thiên trụ ở vùng sau đầu, giúp giải tỏa căng thẳng tâm lý và hỗ trợ làm hạ áp huyết.

6. Quan sát hơi thở

Ngồi tựa ghế hoặc nằm xuống ở tư thế thoải mái, tập trung tâm ý vào vùng bụng dưới, quan sát hơi thở vào và ra thông qua chuyển động phồng lên (lúc hít vào) hoặc xẹp xuống (lúc thở ra) của bụng.

Cũng có thể phối hợp việc **thở bụng** với động tác **thở ra chậm ở thì thở ra** để gia tăng tác dụng điều hòa thần kinh, vì thì thở ra dài hơn thì hít vào có tác dụng tăng cường đối giao cảm. **Hít vào bình thường, thở ra chậm nhẹ và từ từ cho đến cuối hơi.** Chú ý quan sát từng hơi thở một, từ hơi thở này đến hơi thở khác. Có thể đặt một bàn tay trên bụng dưới để cảm nhận rõ việc phồng lên và xẹp xuống của bụng xảy ra đồng thời với hơi thở vào ra. (Hít vào, biết rõ tôi đang hít vào. Thở ra, biết rõ tôi đang thở ra). Ngoài ra, không cần đếm hơi thở, không cố sức hít sâu hoặc nén hơi.

Tác dụng hạ huyết áp cao ở đây là do hiệu ứng tổng hợp và tương tác của các yếu tố (a) **tập trung tư tưởng**, (b) **giãn khí**, (c) **giãn mạch ngoại biên**, (d) **điều hòa thần kinh giao cảm**. **Tập trung tư tưởng vừa tăng tác dụng dùng "ý dẫn khí"** trong từng động tác, vừa tạo hiệu quả điều hòa huyết áp thông qua cơ chế điều hòa thần kinh. Do đó, **tập trung tư tưởng vào từng động tác trong khi thực hành** là yếu tố quan trọng để đạt được hiệu quả nhanh chóng.

Mỗi khi cảm nhận được những dấu hiệu huyết áp tăng cao như căng, nặng ở vùng thái dương, đau đầu, mờ mắt, mắt đỏ..., người bệnh nên ngồi xuống, **tập trung tinh thần** thực hành lần lượt các động tác trên. Bình tĩnh và tự tin là yếu tố cần thiết trong quá trình thực hiện các động tác. Sau khoảng từ 10 đến 15 phút thực hành, bệnh nhân có thể cảm thấy bớt đi cảm giác khó chịu ở vùng đầu, nhịp đập của tim sẽ chậm lại, tay chân sẽ ấm lên. Đó là lúc huyết áp đã hạ bớt.

Ngoài việc áp dụng để hạ huyết áp, thực hiện những động tác trên còn là một biện pháp dưỡng sinh để kiểm soát cảm xúc, ổn định thần kinh, gia tăng việc lưu thông khí huyết trong cơ thể để giúp giữ gìn sức khỏe.

Xông hơi: giải cảm, giải độc, hạ cao huyết áp

Ra mồ hôi là một hình thức điều tiết thân nhiệt của cơ thể do hệ thần kinh tự động điều khiển. Từ lâu y học dân gian đã biết lợi dụng cơ chế này để trị bệnh qua hình thức xông hơi bằng nồi nước xông. Việc tăng tiết mồ hôi và giãn nở những mạch máu ngoại biên qua xông hơi không những có thể giúp giải cảm, hạ sốt mà còn được vận dụng để làm tiêu thủng tán thấp, giảm stress, hạ cao huyết áp và giải độc cho cơ thể trong nhiều trường hợp khác nhau.

Nồi xông giải cảm

Trong y học cổ truyền, **giải biểu** là phương pháp dùng những phương dược làm cho ra mồ hôi, phát tán biểu tà, để chữa những chứng cảm mạo giai đoạn đầu, khi tà khí còn trệ đọng ở phần dưới da hoặc kinh lạc. Với cùng mục đích, nhưng đơn giản mà ít tốn kém, dân gian thường dùng cách xông hơi bằng nồi xông. Hơi nước nóng bốc lên từ nồi xông làm giãn nở mạch máu dưới da, vừa kích thích lưu thông khí huyết, vừa thúc đẩy việc đào thải hàn khí hoặc thấp khí ra khỏi cơ thể theo đường mồ hôi. Do đó xông hơi có thể làm giải cảm hoặc hạ sốt.

Cách làm nồi xông

Vật liệu:

- Một cái nồi có sức chứa từ 4 đến 5 lít
- Một khăn lông để lau mồ hôi
- Một đôi đũa gỗ để xóc lá cây trong nồi
- Một chăn rộng đủ để phủ kín người ngồi trên một ghế thấp cùng với nồi xông đặt trước mặt
- Lá cây tươi khoảng từ 600gr đến 800gr. Lá cây có công dụng chính là giữ hơi nóng trong nồi được lâu. Do đó nếu chỉ cần **dùng hơi nước nóng để ra mồ hôi** thì có thể tận dụng những loại lá cây có sẵn quanh nhà. Thông thường nồi xông có thể sử dụng một vài loại

lá có tính dầu thơm để cảm thấy dễ chịu và thêm tính sát trùng đường hô hấp qua hơi thở. Nếu chọn được các loại lá có tính cay, ấm, như bạc hà, kinh giới, tía tô... có thể làm tăng tính phát tán, mồ hôi sẽ ra nhiều hơn. Ngoài ra, những trường hợp xông hơi để trừ phong thấp có thể lựa chọn những loại lá có tính khu phong như vòi voi, lá lốt, cây cứt lợn... Ở nông thôn, nông dân thường ra vườn hái mỗi thứ lá một nắm. Một nắm lá sả, một nắm lá tía tô, một nắm lá tre, một nắm lá bưởi, một nắm lá chanh, một nắm lá trà... Ở thành thị, nếu không có sẵn vườn cây, có thể đến tiệm thuốc Bắc mua một thang lá khô xông giải cảm, sẽ được bán một thang lá khô khoảng 150gr, gồm một số lá cây có tính phát tán giải biểu như hương nhu, tía tô, kinh giới, bạc hà, ngũ traço...

Thực hành xông hơi

Đổ nước vào nồi vừa ngập phủ phần lá cây. Đậy kín nắp. Nấu sôi. Người xông mặc quần áo lót hoặc cởi trần ngồi trên một ghế thấp. Đặt nồi nước xông trước mặt, giữa hai chân. Trùm kín người và nồi xông bằng tấm chăn đã chuẩn bị sẵn. Lúc đầu chỉ mở hé nắp nồi để hơi nóng chỉ xông đến phần bụng và chân. Khi quen với sức nóng có thể mở nắp nồi rộng hơn để hơi nóng bốc lên nhiều hơn, tùy theo sức chịu đựng của người xông. Khi hơi nóng đã giảm, dùng đôi đũa gỗ xóc lá cây trong nồi để giúp hơi nóng tiếp tục bốc lên. Khi thấy lượng mồ hôi tiết ra đã vừa đủ hoặc khi nồi xông không còn bốc hơi nóng thì tung chăn ra và dùng khăn lau khô khắp người trước khi thay quần áo sạch.

Xông hơi trị huyết áp cao

Quá trình xông hơi vừa làm giãn nở mạch máu ngoại biên, vừa tăng tiết mồ hôi để thông thoát bớt nước ra khỏi cơ thể. Cả hai yếu tố này đều có tác dụng giảm nhẹ áp lực lên tim và lên thành mạch. Việc bài tiết nước ra khỏi cơ thể bằng đường mồ hôi không những không làm mệt Thận mà còn tránh được những phản ứng phụ không cần thiết khi phải dùng những chất hóa dược lợi tiểu để làm hạ huyết áp. Ngoài ra, do tính tương tác giữa thần kinh và cơ, việc giãn nở những cơ trơn của thành mạch máu còn có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm. Đây cũng là lý do cho thấy xông hơi có thể

giải tỏa căng thẳng và giảm stress. Áp huyết cao thường kèm theo tình trạng cường cơ, gia tăng hoạt động của thần kinh giao cảm và sự tăng tiết chất adrenalin. Những hệ quả này lại tác động ngược trở lại để tiếp tục làm tăng huyết áp. Trái lại, ***việc giãn mạch dưới da, thư giãn được các cơ trơn sẽ có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, điều hòa nội tiết và làm hạ huyết áp.*** Như vậy, biện pháp xông hơi đã đảm bảo được một số cơ chế quan trọng để làm hạ huyết áp cao. Do đó, bên cạnh việc tuân thủ một chế độ ăn uống, sinh hoạt, và vận động hợp lý, việc xông hơi nhẹ từ một đến ba lần mỗi tuần rất hữu ích cho những người có tiền sử áp huyết cao hoặc đang phải sống đồng hành cùng huyết áp cao.

Xông hơi giải độc

Quá trình trao đổi chất và cung cấp năng lượng trong cơ thể tạo ra những sản phẩm không cần thiết và thậm chí có hại cho cơ thể cần phải được đào thải ra ngoài. Việc bài tiết những cặn bã sinh học và những chất độc hại thường thông qua bốn đường. Đó là đường thở, đường đi tiêu, đường đi tiểu, đường mồ hôi. Trên mặt da có khoảng 2,5 triệu tuyến tiết mồ hôi. Một người trung bình tiết ra khoảng một lít mồ hôi mỗi ngày. Nếu xông hơi có thể tiết đến hai hoặc ba lít mỗi ngày. Do đó hình thức xông hơi bằng nồi xông có thể giúp tăng cường giải độc cho nhiều trường hợp khác nhau mà không phải đưa vào cơ thể bất cứ dược chất gì.

Trước hết xông hơi có thể giúp trực thủy giải độc rất có hiệu quả trong các chứng sưng phù, ứ nước do gan, do thận hoặc do tim, cũng có thể dùng để giải độc và giảm đau trong các chứng dị ứng, zona, hoặc do trùng, thú cắn. Trong quá trình xông hơi, nhiệt độ dần dần tăng lên khiến cơ thể phân hủy một lượng mỡ nhất định để điều hòa thân nhiệt. Do đó, biện pháp xông hơi phối hợp với việc ăn uống và vận động hợp lý cũng hữu ích cho việc chống béo phì. Dân gian còn có kinh nghiệm dùng nồi xông để giải độc và phục hồi sức khỏe khi cảm thấy mệt mỏi hoặc khó chịu sau mỗi lần đi về từ những vùng rừng núi ẩm thấp, sơn lam chướng khí, sau khi đi thăm bệnh hoặc đi viếng đám tang. Liệu pháp xông hơi cũng có thể được dùng để giải độc ma túy sau cai nghiện. Một chương trình

nghiên cứu về phương pháp giải độc này đã được ông L.Ron Hubbard tiến hành và công bố vào năm 1979. Ông cho biết việc xông hơi để thúc đẩy bài tiết chất độc theo đường mồ hôi, phối hợp với việc uống bù nước và chế độ ăn uống nhiều rau tươi, bổ sung sinh tố, khoáng chất, là một phương pháp rất có hiệu quả để giải độc và hồi phục sau cai nghiện.

Ngoài việc xông hơi toàn thân ta cũng có thể vận dụng cách xông hơi cục bộ để giải quyết yêu cầu điều trị riêng lẻ cho một khu vực nhất định trên cơ thể. Xông vào vùng mũi với nước xông có thêm cây cút lợn, bồ kết, tể tần... có thể chữa viêm mũi, viêm xoang. Xông vào vùng mặt để làm nở lỗ chân lông và tăng tiết bã nhờn trong điều trị mụn hoặc tăng cường lưu thông khí huyết ra vùng mặt để làm đẹp da mặt. Để xông vào vùng mũi hoặc vùng mặt có thể dùng một bìa cứng làm một cái phễu có phần miệng lớn vừa đủ phủ kín miệng nồi. Phần đáy phễu nhỏ hơn, vừa đủ bao kín hai mũi, hoặc khuôn mặt để hứng lấy hơi nóng từ nồi bốc lên. Xông hơi vùng lưng, vùng hạ thể (từ lưng xuống chân), hoặc chỉ hai bàn tay, hai bàn chân, hoặc hai khớp gối để chữa đau nhức trong các chứng phong thấp, thấp khớp. Để xông hơi tán thấp ở bàn tay bàn chân, ngoài việc xông hơi bằng nồi xông, dân gian còn dùng cách xông hơi nóng thông qua viên gạch hoặc viên ngói nung đỏ. Với cách này cần chuẩn bị 3 hay 4 viên gạch, khoảng 150gr lá ngải cứu tươi, 150gr lá lốt tươi, một chén giấm và một chén rượu. Đun nóng đỏ viên gạch. Trộn đều hỗn hợp lá ngải cứu và lá lốt đã băm nát với giấm và rượu. Tuần tự đổ mỗi lần một ít thuốc đã trộn lên những viên gạch đã đun nóng. Đặt bàn tay hoặc bàn chân cần chữa trị lên phía trên viên gạch để hứng lấy hơi nóng từ viên gạch bốc lên. Hơi nóng bốc lên có mang theo hoạt chất của lá lốt và ngải cứu làm tăng tiết mồ hôi có tác dụng khu phong hóa thấp ở các khớp tay và chân. Mỗi lần xông có thể cần đun nóng lại viên gạch hai hoặc ba lần. Mỗi đợt điều trị có thể từ năm đến bảy ngày.

Vài điều cần chú ý khi xông hơi

Theo Đông y, mồ hôi là một loại tân dịch, là một dạng của âm huyết. Huyết và khí nương nhau. Ra quá nhiều mồ hôi có thể làm

tổn thương âm huyết và hao hụt cả dương khí. Do đó việc xông hơi lâu hay mau, ra nhiều hay ít mồ hôi phải phù hợp với yêu cầu của từng người và từng chứng trạng. Xông giải cảm chỉ xông một lần. Người trẻ, người khỏe, người mập mạp có thể cho ra nhiều mồ hôi. Người yếu, người gầy, người cao tuổi, người dễ ra mồ hôi chỉ nên cho ra ít mồ hôi mỗi lần. Người già yếu suy nhược, người bệnh nặng, người bị sốt do siêu vi, phụ nữ có thai không nên xông hơi. Cần ghi nhận tình trạng cơ thể sau mỗi lần xông. Chỉ nên tiếp tục xông khi có cảm giác thoải mái sau mỗi lần xông. Ngược lại, nếu cảm thấy mệt mỏi hoặc chóng mặt sau mỗi lần xông thì không nên tiếp tục xông. Ngoài ra nên uống bù nước sau khi xông. Có thể uống một ly nước trà gừng nóng hoặc nước chanh nóng. Không nên dùng các loại nước ướp lạnh hoặc nước đá ngay sau khi xông.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chữa bệnh, dưỡng sinh bằng chế độ ăn uống phù hợp với tự nhiên



Trong năm mươi năm qua, số bệnh nhân nhiễm bệnh và tử vong vì ung thư đã không ngừng gia tăng. Hiện nay theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, mỗi năm có thêm khoảng 10 triệu người mới phát bệnh ung thư và khoảng 6 triệu người chết do ung thư. Tại Việt Nam, hàng năm có khoảng 100 đến 150 ngàn người mới mắc bệnh ung thư và khoảng 70 ngàn người chết vì ung thư. Trong khi những tiến bộ khoa học có vẻ như bất lực trong việc chặn đứng ung thư thì thỉnh thoảng người ta vẫn ghi nhận được thông tin những bệnh nhân ung thư khỏi bệnh hoàn toàn nhờ những liệu pháp cổ truyền. Phải chăng đây chỉ là cá biệt? Bài viết sau đây sẽ giải thích về những nguyên lý và giá trị thực tiễn của Macrobiotics, một phương pháp chữa bệnh bằng chế độ ăn uống phù hợp với tự nhiên cùng với những so sánh, đối chiếu với một số nghiên cứu khoa học và một số tập quán ăn uống có giá trị dưỡng sinh cao.

Chữa bệnh ung thư không cần dùng thuốc

Vào tháng 08-1982, ở nước Mỹ có một trường hợp bệnh ung thư di căn được chữa khỏi hoàn toàn đã được nhiều tờ báo lớn lúc bấy giờ như Life, Paris Match đăng tải, gây được sự chú ý của nhiều người. Bác sĩ Anthonny Sattilaro là giám đốc một bệnh viện lớn ở Philadelphia. Ông đã bị ung thư di căn đến nhiều bộ phận trên cơ thể, đã trải qua ba lần giải phẫu. Ông đã hoàn toàn tuyệt vọng. Sau

đó ông đã được giới thiệu phương pháp điều trị bằng chế độ ăn uống đặc biệt theo Giáo Sư Oshawa, dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Giáo sư - Bác sĩ Kichio Kushi. Bảy tháng sau, tất cả các xét nghiệm cần thiết được thực hiện đã chứng tỏ ông hoàn toàn khỏi bệnh³². Chữa bệnh ung thư không dùng thuốc như trường hợp bác sĩ Anthony Sattilaro không phải là duy nhất. Trong một cuộc phỏng vấn dành cho phóng viên Sabine de la Brosse của báo Paris Match, bác sĩ Kushi cho biết:

Bác sĩ Kushi: Hàng năm tôi tiếp nhận khoảng 3000 bệnh nhân. Phân nửa trong số đó là bệnh ung thư. Có đến 40% bệnh nhân ung thư đã đến thời kỳ cuối. Khi không còn chút hy vọng sống sót họ mới tìm đến tôi. Tôi có thể nói phân nửa số bệnh nhân “chờ chết” ấy hiện nay đã bình phục hẳn. Họ đã mạnh khỏe và đã trở lại cuộc sống bình thường.

Phóng viên: Vậy còn phân nửa kia thì sao?

Bác sĩ Kushi: Số người ấy không theo đúng phương pháp mà tôi chỉ dẫn cho họ. Họ ăn uống sai, không kiêng kỵ được. Họ ăn uống trái phép rồi tiếp tục tổn thương cơ thể.

Bác sĩ Kushi đặc biệt nhấn mạnh: Phải nhìn nhận rằng sự hợp tác của những người xung quanh, nhất là những người trong gia đình, là điều rất cần thiết. Nếu người chồng bị bệnh và người vợ nấu ăn thì người vợ phải nâng đỡ tinh thần người chồng bằng cách ăn cùng một chế độ với chồng theo phương pháp Macrobiotics.

Macrobiotics và lối sống thuận theo quy luật vũ trụ

Vào năm 1907, khi làn sóng Âu hóa bắt đầu tràn vào nước Nhật, ông Sagen Ishizuka - một bác sĩ thuộc quân đội Nhật Hoàng - đã vận động nhiều nghị sĩ, học giả, thương gia trong nước, để thành lập hiệp hội SHOKU-YO-KAIL, nhằm khơi dậy phong trào phát huy truyền thống Á Đông và những giá trị cổ truyền. Hiệp hội đặc

³² Bài tự thuật về quá trình chữa bệnh và khỏi bệnh của bác sĩ Anthony Sattilaro đã được đăng toàn văn (dịch) trên báo Đại Đoàn Kết từ số 44 đến số 51 vào tháng 11-12 năm 1988.

biệt khuyến khích việc ăn uống và chữa bệnh phù hợp với quy luật vũ trụ theo nguyên lý Âm Dương thông qua **chế độ ăn ngũ cốc và rau quả toàn phần, ít uống sữa, hạn chế ăn thịt**. Hơn 20 năm sau, chức vụ hội trưởng của hiệp hội được chuyển giao cho ông GEORGES OSHAWA. Giáo sư Oshawa (1893-1966) là một người đã từng bị lao phổi và ung thư dạ dày. Ông đã tự chữa khỏi bệnh cho mình bằng chế độ ăn uống nói trên. Giáo sư Oshawa là người đã từng viết hàng trăm đầu sách và đi rất nhiều nơi trên thế giới để diễn giải và quảng bá về triết lý Á Đông và phương pháp ăn uống để chữa bệnh. Vào năm 1960, trong một quyển sách được viết bằng Anh ngữ³³, lần đầu tiên ông chính thức dùng từ Macrobiotics để đặt tên cho phương pháp với hàm ý một quan niệm mang tính vĩ đại (Macro) của cuộc sống (bio). Theo ông, Macrobiotics không chỉ là một phương pháp chữa bệnh mà còn là một triết lý sống. Cách ăn uống này không chỉ tạo nên những con người khỏe mạnh mà còn xây dựng nên một thế giới hòa bình và hòa hợp. Thức ăn không chỉ nuôi sống thể xác mà qua sự lựa chọn những loại thực phẩm có năng lượng Âm hoặc Dương thích hợp có thể phát triển tinh thần và cải thiện hành vi và tập tính con người. Ngày nay, những trung tâm nghiên cứu và truyền bá Macrobiotics đã được thành lập ở nhiều nước trên thế giới. Ở phương Tây đã có những cửa hàng **Whole Food Market** chuyên bán thực phẩm dưỡng sinh và chống ung thư. Thuật ngữ **Macrobiotics** đã trở thành một từ phổ thông được đưa vào nhiều từ điển với ý nghĩa là **một phương pháp dưỡng sinh và chữa bệnh bằng cách ăn uống ngũ cốc và rau quả toàn phần, không có sự hỗ trợ của hoá chất**.

Một số nguyên tắc ăn uống theo phương pháp Macrobiotics

Theo quan điểm "**Thiên Nhân hợp nhất**" của triết học phương Đông, con người và vũ trụ là một thể thống nhất. Con người là một **tiểu vũ trụ**, tồn tại và khỏe mạnh trong điều kiện **tương thích** với hoàn cảnh xung quanh. Bệnh tật xảy ra chỉ là dấu hiệu cho thấy đã có một sự lệch lạc trong cách sống, sinh hoạt và ăn uống **không phù**

³³ Zen Macrobiotics. NXB Nippon Center Ignoramus, 1960.

hợp với tự nhiên. Chữa bệnh là thực hiện những biện pháp nhằm tái lập lại sự cân bằng và hài hòa giữa hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể cũng như giữa con người và hoàn cảnh bên ngoài. Khi sự cân bằng đã được thiết lập và sự hài hòa đã được thực hiện, cơ thể tự có sức đề kháng thích hợp với những yếu tố gây bệnh. Căn cứ vào nguyên lý này và qua quan sát cách ăn uống của những người nguyên thủy, Macrobiotics dựa trên những nguyên tắc sau:

Tận dụng tính toàn thể và thống nhất của thức ăn

Tính thống nhất trong chế độ ăn này hàm nghĩa toàn thể, toàn phần, không tách rời, ý muốn nói đến khuynh hướng lựa chọn thực phẩm với đầy đủ thành phần vốn có của nó. Một hạt gạo, một cây rau, một củ hoặc một quả cũng giống như một con người. Tất cả đều là những **tiểu vũ trụ** có đầy đủ tính Âm và Dương cân bằng và cần thiết cho sự tồn tại và phát triển bình thường của nó. Tương tự như việc cơ thể con người không thể hoạt động bình thường nếu thiếu một bộ phận nào đó, thực phẩm ăn vào để nuôi sống cơ thể cũng cần có tính toàn phần này mới đáp ứng được yêu cầu giữ gìn sức khỏe và sự hài hòa nơi con người. Do đó Macrobiotics khuyên chúng ta nên ăn nguyên hạt ngũ cốc thay vì xay giã quá trắng. Rau quả cũng sẽ hữu ích cho sức khỏe nếu có thể ăn cả phần vỏ (lê, táo, ổi...) hoặc ăn cả vừa củ vừa lá (củ cải, cà rốt...). Điều quan trọng nhất trong chế độ ăn này là việc **ăn ngũ cốc toàn phần (chỉ lột bỏ phần vỏ cứng bên ngoài) còn gọi là ngũ cốc thô thay cho thói quen ăn gạo trắng, bánh mì trắng, bún, phở, mì gói, các loại bánh kẹo, những loại đồ hộp...** Những thức ăn công nghiệp này không những tiềm tàng những hóa chất độc hại mà còn bị tước hết phần mòi và lớp vỏ ngoài của ngũ cốc. Phần vỏ ngoài của ngũ cốc bao gồm rất nhiều sinh tố, khoáng chất và những acid amin cần thiết cho cơ thể. Từ lâu người ta đã biết chính những chất xơ trong phần vỏ ngoài có giá trị rất lớn trong việc phòng ngừa các bệnh tiêu hóa, tim mạch. Gần đây, những nghiên cứu mới nhất ở Đại học Y khoa Baylor và Bệnh viện Nhi khoa Houston còn cho biết chất xơ làm gia tăng sự tích lũy calcium trong cơ thể nên có tác dụng phòng ngừa chứng loãng xương. Tạp chí Nutrition and Metabolism số tháng 10/2000 cho biết việc thay thế 5,4% thành phần tinh bột

trong chế độ ăn hàng ngày bằng chất xơ có thể giúp gia tăng đáng kể sự oxy hóa các chất lipid trong cơ thể. Tháng 6/2005, Tiến sĩ Javine Higgins thuộc trường Đại học Y khoa Colorado cũng công bố một nghiên cứu cho thấy mỗi ngày chỉ cần ăn một bữa ăn có chế độ chất xơ thì có thể gia tăng việc đốt mỡ thêm được từ 20% đến 25%. Do đó, cách ăn uống này có thể làm giảm lượng mỡ thừa và làm giảm các yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh mãn tính do béo phì gây ra. Đối với bệnh ung thư, chất xơ cũng có những giá trị đặc biệt. Cách ăn thực phẩm toàn phần này đã tận dụng được toàn bộ chất xơ, vốn chỉ tập hợp nhiều ở phần vỏ ngoài, cũng như chỉ có ở thực phẩm thô (không tinh chế) ở hạt cũng như ở rau quả. Chất xơ không bị hòa tan, không bị hấp thu, góp phần tạo ra chất bã. Những chất bã khi đạt đến một định lượng nhất định sẽ kích thích thành ruột sinh ra nhu động ruột. Ngoài việc thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già, chống táo bón, làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột, chất xơ còn có thể kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó **chất xơ trong thực phẩm toàn phần góp phần quan trọng trong việc phòng, chống ung thư.**

Phù hợp với tự nhiên

Những loại thức ăn tốt cho sức khỏe phải là những thức ăn được nuôi trồng hoặc chế biến theo phương pháp tự nhiên, không lai tạo, không bón phân hóa học và thuốc trừ sâu, không pha chế với những hóa chất bổ dưỡng hoặc bảo dưỡng. Về điều này, nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đã cho biết bên cạnh những tác nhân về ô nhiễm môi trường, về bức xạ, về thần kinh, thì những chất độc từ những thức ăn bị nhiễm độc trong quá trình trồng trọt hoặc chế biến đóng vai trò quan trọng gây ra bệnh ung thư. Mặt khác, những nghiên cứu về ăn chay cho rằng những người nguyên thủy sinh ra tự nhiên đã là những người ăn ngũ cốc và rau quả hái lượm được trong quá trình du mục. Chỉ sau khi biết dùng lửa con người mới bắt đầu ăn thịt. Hơn nữa, khi so sánh cấu tạo bộ răng và dạ dày giữa con người, những động vật ăn thịt và những động vật ăn cỏ, người ta thấy loài người thích hợp với ăn chay nhiều hơn. Trên thực tế, người Esquimo sống phần lớn bằng thịt và mỡ có tuổi thọ rất ngắn, trung bình chỉ 27,5 năm. Một

bộ lạc người Kirgese sống du mục ở miền Đông nước Nga với thức ăn chủ yếu bằng thịt có tuổi thọ cũng không quá 40 năm. Thống kê của tổ chức Y tế Thế giới cũng cho thấy các dân tộc ăn nhiều thịt nhất có tỉ lệ mắc bệnh tim và ung thư cao nhất. Ngược lại những nhóm người ăn chay có tỉ lệ mắc bệnh thấp nhất. Do đó Macrobiotics khuyên nên hạn chế ăn thịt. Nếu ăn thịt chỉ nên ăn cá hoặc những loại thịt trắng, thịt động vật có lông vũ như gà, bồ câu... Ăn cá sẽ không bị tích lũy những chất độc hại nhiều như ăn thịt. Cá lại giàu acid béo Omega 3, hữu ích cho hoạt động của hệ tim mạch. Đối với những tính năng chống ung thư, những nghiên cứu mới đây ở trường Đại học London ở nước Anh đã cho thấy chế độ ăn nhiều các loại đậu và ngũ cốc có giá trị phòng và chống ung thư do những thức ăn này chứa nhiều hợp chất Inositol Pentakisphosphate có tính năng ức chế được enzyme phosphoinositide 3 - kinase, vốn thúc đẩy sự phát triển các khối u ung thư.

Một ý nghĩa khác của việc phù hợp với tự nhiên là **sự hài hòa giữa thực phẩm, hoàn cảnh và con người**. Một thực phẩm tốt cho sức khỏe là thực phẩm có sẵn từ môi trường chúng ta đang sống. Do đó, nên hạn chế ăn những vật thực được nuôi trồng hoặc mang lại từ xa đến. Tương tự như việc những con cá nước mặn khó sinh tồn ở vùng nước ngọt, những cây cỏ xứ lạnh khó phát triển ở vùng nhiệt đới, cơ thể con người chỉ thích nghi tốt với những thực phẩm có cùng điều kiện đất đai, khí hậu.

Phù hợp với tự nhiên còn có những ý nghĩa khác. Đó là chỉ nên **ăn khi đói, uống khi khát. Ăn chậm, nhai kỹ**. Hãy ăn hoặc uống bằng cả tinh thần và ý thức. Hãy đặt tâm trí của mình vào bữa ăn. Hãy thưởng thức nó. Nói theo ngôn ngữ Thiền đạo, ăn cơm, uống trà đều có thể là những quá trình **hành Thiền**. Trong thời đại ngày nay, khi nhịp sống quá nhanh và cuộc sống có quá nhiều điều phải lo toan, không ít người đã và đang **ăn mà không phải là ăn**. Ngồi vào bàn ăn mà tâm lý vẫn căng thẳng vì những áp lực của công việc. Miệng ăn mà mắt vẫn dõi theo những dữ kiện trên màn hình vi tính. Ăn vội ăn vàng để còn kịp giờ đến dự một buổi họp... Những cách ăn uống phi tự nhiên như vậy sẽ dễ bị rối loạn tiêu hóa, rối loạn nội tiết, tích lũy những chất độc và dẫn đến bệnh tật. Ngược lại, khi thưởng thức thức

ăn chúng ta sẽ biết rõ là mình đang ăn, đang thực sự tham gia và cảm nhận quá trình ăn uống bằng tất cả các giác quan. Ăn như vậy sẽ huy động được khả năng hợp nhất của cơ thể, sự hài hòa của tất cả các cơ quan và các tuyến nội tiết trong việc hấp thu và chuyển hóa, tận dụng được tối đa những năng lượng do thức ăn mang lại, cũng như đào thải được những cặn bã không cần thiết.

Cân bằng Âm - Dương

Triết lý Á Đông quan niệm mọi sự vật, mọi hiện tượng luôn có hai mặt mâu thuẫn và thống nhất, hỗ trợ và chế ước nhau để tồn tại. Đó là hai mặt, hai thuộc tính căn bản Âm và Dương của mọi vật chất. Một thực phẩm cũng vậy. Thực phẩm có thuộc tính Dương hay năng lượng Dương nhiều hơn thì được gọi là thực phẩm Dương. Thực phẩm có thuộc tính Âm hay năng lượng Âm trội hơn được gọi là thực phẩm Âm. Bệnh tật là sự chênh lệch thái quá giữa hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể. Do đó ta có thể lựa chọn những thức ăn chung quanh mình để bổ sung và làm quân bình lại Âm - Dương thì cơ thể sẽ được khỏe mạnh. **Ví dụ :** một người tạng hàn (Âm) lại ăn nhiều đồ sống lạnh (Âm) gây ra đau bụng, tiêu chảy (Âm). Trường hợp này có thể làm quân bình lại bằng cách ăn vài lát gừng nướng (Dương) và uống nước cháo gạo lức (Dương) rang (Dương). Ngoài ra, qua cách chế biến, người nội trợ khéo có thể cải biến tính chất Âm hoặc Dương của thực phẩm cho nhu cầu riêng của mình. **Ví dụ :** gừng tươi nhiều nước nên hơi Âm nhưng khi phơi khô thành Dương nếu sao vàng sẽ thêm Dương, sao cháy tồn tính thì Dương tính càng cao.

Trên thực tế, qua quan sát, chiêm nghiệm và thực hành, chúng ta có thể tìm ra những công thức thực phẩm phù hợp với điều kiện riêng của cơ thể. Một cách để nhận định sự hợp lý hay chưa trong chế độ ăn uống là quan sát phân và nước tiểu. Tình trạng Âm hoặc Dương của phân và nước tiểu cũng chính là tình trạng Âm - Dương của cơ thể do chế độ ăn uống gây ra. Nước tiểu càng trong là càng Âm, vàng sậm là quá Dương, hơi vàng như màu trà là vừa. Phân màu xanh, màu đen, nhạt, lỏng và không thành khuôn là quá Âm; khô và cứng là quá Dương; mềm, thành khuôn, màu hơi vàng là vừa.

Sau đây là một số đối ứng căn bản để phân định Âm, Dương trong việc lựa chọn thực phẩm:

DƯƠNG

Màu đỏ, vàng

Vị đắng, mặn

Khô, cứng

Nhỏ, cô đọng

Dưới lòng đất

Mọc hướng xuống

Sinh sản ở vùng khí hậu mát,
lạnh**ÂM**

Màu xanh

Vị chua, ngọt

Mọng nước và mềm

Lớn, giãn nở

Trên mặt đất

Mọc hướng lên

Sinh ra ở vùng khí hậu nóng,
ấm***Một số chế độ ăn uống tự nhiên có giá trị dưỡng sinh cao***

Để hiểu thêm về giá trị của phương pháp Macrobiotics, chúng ta thử liên hệ với một số chế độ ăn uống tự nhiên của những cộng đồng dân cư được đánh giá là ít bệnh tật và có tuổi thọ cao. Trước hết phải kể đến những người Mỹ nguyên thủy. Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ đã khám phá rằng những người Indian này đã không hề bị cao huyết áp, cũng không có ai bị xơ vữa động mạch, do thức ăn chính của họ thời bấy giờ là bắp. Dĩ nhiên thời ấy những người nguyên thủy chỉ xài bắp nguyên hạt chứ không phải là loại bắp tinh chế như bây giờ. Một cộng đồng khác có nhiều người sống lâu trên 100 tuổi và người dân ở đây cũng hiếm khi bệnh tật là những người thuộc bộ lạc Hounza sống ở vùng núi phía Bắc Ấn Độ và Pakistan. Chế độ ăn của người Hounza chủ yếu là ngũ cốc toàn phần, trái cây tươi và sữa dê. Một chế độ ăn khác cũng thường được các nhà dinh dưỡng lưu ý là chế độ ăn uống Địa Trung Hải, gồm ngũ cốc, rau quả, cá và dầu ô liu. Những người dân ở cộng đồng này cũng có tuổi thọ cao và ít bệnh về tim mạch.

Điều dễ nhận thấy ở những chế độ ăn uống trên là ăn ngũ cốc toàn phần, không hoặc ít ăn thịt và có cuộc sống gần với tự nhiên hơn các dân tộc phát triển. Từ thực tế này nhiều người đã nghĩ đến việc sử dụng những chất xơ, sinh tố hoặc khoáng chất - những chất mà trong thức ăn tinh chế thiếu hoặc không có - để bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày. Điều này không phù hợp với những nguyên tắc

toàn phần và tự nhiên của Macrobiotics. Do đó hiệu quả cũng khác nhau. Chẳng hạn đối với bệnh nhân tiểu đường người ta khuyên dùng gạo lức hoặc bắp thô thay cho gạo trắng vì những thức ăn này có chỉ số no cao hơn và chỉ số đường thấp hơn so với gạo trắng nhờ vào chất xơ có trong ngũ cốc thô. Tuy nhiên, nếu tách riêng ra vừa ăn gạo trắng vừa uống thêm chất xơ tương ứng thì chỉ số đường không thấy giảm bao nhiêu. Giống như vậy, chất xơ trong ngũ cốc thô có thể làm giảm cholesterol trong máu từ 10% đến 20%, nhưng nếu tách riêng ra để dùng thì chỉ giảm dưới 5%. Mỗi đây, nhóm nghiên cứu của Giáo sư John Erdman thuộc trường Đại học Illinois (Mỹ) thử nghiệm các chất chống ung thư của cà chua cũng cho biết ăn nguyên quả cà chua có tác dụng ngừa ung thư hiệu quả hơn so với chỉ dùng chiết xuất carotenoides từ cà chua. Một nghiên cứu khác của Tiến sĩ Eva Schernhammer thuộc trường Đại học Harvard cũng cho thấy những người ăn nhiều thực phẩm có chứa vitamin B6, vitamin B12 hoặc chất Folate sẽ giảm được nguy cơ ung thư tùy tương ứng là 81%, 73% và 59%. Tuy nhiên, nếu sử dụng nhiều vitamin tổng hợp lại làm tăng nguy cơ mắc ung thư tùy lên đến 139%. Đó là chưa kể nếu dùng dưới hình thức những chất chiết xuất hoặc phân tách riêng ra vẫn còn rơi vào vòng lẩn quẩn chế biến công nghiệp, tách chiết và sử dụng phụ gia, hóa chất...

Thực hành Macrobiotics

Trong việc thực hành chế độ ăn uống Macrobiotics, điều thách thức trước tiên là làm sao bảo đảm được nguồn cung cấp thực phẩm sạch, không có chất hóa học. Điều này phải cần đến sự nhận thức và cố gắng của toàn xã hội, trước hết là những nhà sản xuất nông nghiệp, những nông gia. Ở phương Tây đang có sự phát triển những nông trại chỉ sử dụng toàn phân hữu cơ và không sử dụng những thuốc trừ sâu rầy bằng hóa chất. Ở nước ta, từ lâu chúng ta đã biết đến rau sạch, rau an toàn. Gần đây, từ năm 2003 một nhóm nhà khoa học thuộc Liên hiệp Các Hội Khoa học Kỹ thuật Việt Nam đã phối hợp với Viện Di truyền Nông nghiệp và Trung tâm Nghiên cứu cây đặc sản, đã nghiên cứu trồng lúa sạch, không sử dụng phân hóa học, không dùng thuốc trừ sâu mà vẫn đảm bảo được năng suất và phẩm chất hạt gạo. Được biết lần đầu tiên gạo sạch đã được giới thiệu và bày bán tại Hội chợ Công nghệ và Thiết

bị Bắc Trung bộ tổ chức tại Nghệ An vào tháng 5 năm 2005. Dù sao nguồn thực phẩm sạch vẫn còn là vấn đề khó giải quyết ở nhiều nơi, tạm thời chúng ta phải bằng lòng với giải pháp dùng thực phẩm toàn phần có sẵn trên thị trường.

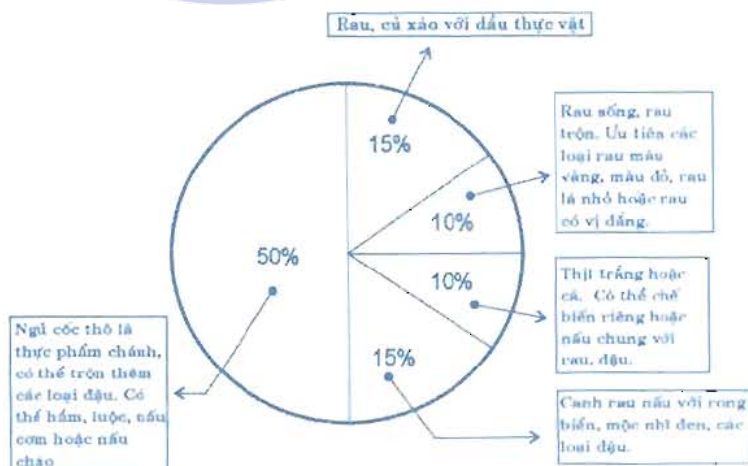
Một khó khăn khác là thức ăn thô thường ăn không ngon miệng. Tất cả thành công đạt được đều cần đến sự nỗ lực. Sức khỏe và hạnh phúc cũng vậy. Trước hết cần thay đổi nếp nghĩ, thay đổi thói quen về ăn uống. Điểm quan trọng là sự cố gắng và sáng tạo của những người nội trợ trong việc lựa chọn và chế biến thức ăn. Riêng về thức ăn chính, người cao tuổi có thể chọn nếp lúc thay cho gạo lúc. Nếp lúc mềm, dẻo, dễ ăn hơn gạo lúc. Ở nước ta nhiều nơi có sẵn nguồn bắp dồi dào. Bắp trái là nguồn thực phẩm quý giá có tính toàn phần và giá trị bổ dưỡng vượt hẳn gạo lúc. Bắp tươi có thể luộc nguyên trái hoặc dùng dao bào thái mỏng để nấu canh, nấu cháo... Một nguồn thực phẩm quan trọng khác cũng thường được nhắc đến là mè. Mè hạt nhỏ, dương tính cao lại chứa nhiều chất đạm và những acid amin thiết yếu cho cơ thể. Mè có hàm lượng Selenium rất cao có tính kháng ung thư. Theo y học cổ, mè là một vị thuốc thuộc hàng **thượng phẩm**. Mè có vị ngọt, tính bình, không độc. Mè có tác dụng ích gan, bổ thận, nuôi huyết, nhuận táo: là thuốc bổ huyết, ích khí, có thể bồi bổ ngũ tạng, làm bền gân cốt, sáng tai mắt, quên đói, sống lâu. Ngoài ra những người nội trợ có thể lựa chọn và thay đổi thức ăn hàng ngày trong số những thực phẩm có sẵn trong vùng phù hợp với những nguyên tắc phổ quát của Macrobiotics và đáp ứng được những nhu cầu cơ bản của cơ thể. Riêng đối với một số bệnh được đánh giá là cực âm, nhất là bệnh ung thư, Giáo sư Oshawa khuyên nên **triệt để dùng các loại hạt** (gạo lúc, lúa mạch đen, bắp, kê, hạt hướng dương, mè, đậu đỏ, đậu đen...) và cố gắng hạn chế tối đa các loại rau quả, vì rau quả tươi hầu hết đều thuộc âm tính, ngoại trừ các loại rau có vị đắng, rau có lá nhỏ hoặc những loại có màu vàng, màu đỏ.

Một số người cho rằng chế độ ăn Macrobiotics sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng, chủ yếu là thiếu chất đạm. Có lẽ suy nghĩ này bắt nguồn từ tên gọi "*gạo lúc muối mè*". Thực ra, ăn theo Macrobiotics không chỉ có gạo lúc và muối mè. Chưa kể đến việc trong ngũ cốc thô có chứa lượng chất đạm, sinh tố và khoáng chất nhiều hơn hẳn sọ với ngũ cốc tinh chất, những người thực hành Macrobiotics đều được

khuyến nên thay đổi tập hợp thức ăn vào hàng ngày trong số những loại ngũ cốc, các loại đậu và rau củ có sẵn. Tính đa dạng của khẩu phần ăn vừa giúp ngon miệng vừa tránh được sự thiếu hụt một loại acid amin hoặc vi chất nhất định do ăn thường xuyên một loại thực phẩm. Vào năm 1972 bác sĩ Frederick Stare ở trường Đại học Harvard đã tiến hành một cuộc thí nghiệm về dinh dưỡng trên những nhóm người ăn chay. Ông nhận thấy tất cả các nhóm đều đã ăn vào hơn gấp đôi nhu cầu tối thiểu về protein. Các nhà khoa học cho rằng có nhiều người suy dinh dưỡng ở những nước nghèo không phải vì những người này không ăn thịt mà do họ không có đủ thực phẩm để ăn. Khẩu phần ăn của họ không những thiếu về lượng mà còn đơn điệu về chủng loại nên không tập hợp được đủ các chất cần thiết. Về mặt này có thể nói Macrobiotics là một chế độ ăn chay lý tưởng vì ngay cả ở thực đơn nghiêm ngặt nhất - không bao gồm thịt trắng và cá - thì chế độ ăn này vẫn tận dụng được phần thô của ngũ cốc và lưu ý đến yếu tố cân bằng Âm - Dương, những điều mà chế độ ăn chay thông thường không quan tâm đến.

Sau đây là bản phác thảo tổng quát chế độ ăn uống theo Macrobiotics trong những trường hợp bình thường cho yêu cầu dưỡng sinh để phòng ngừa những căn bệnh “nhà giàu”, những căn bệnh của thời đại công nghiệp như béo phì, tiểu đường, ung thư, huyết áp cao, tim mạch. Người thực hành có thể gia giảm tùy theo khẩu vị, điều kiện làm việc, khí hậu...

Bảng phác thảo tổng quát chế độ ăn uống Macrobiotics



Y học phương Tây và Liệu pháp Tự nhiên trong việc điều trị tận gốc bệnh tim mạch

Trong những thập niên gần đây khoa học kỹ thuật phát triển đã làm thay đổi tập quán sinh hoạt và ăn uống của con người. Cuộc sống thiếu vận động, nhiều áp lực tâm lý và chế độ ăn uống nhiều thực phẩm chế biến đã dẫn đến sự gia tăng những bệnh lý về mạch vành như áp huyết cao, đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim. Nguyên nhân chủ yếu của bệnh là do sự tích tụ những mảng xơ vữa bên trong thành mạch máu, làm giảm hoặc làm nghẽn lượng máu và dưỡng khí cần thiết để nuôi dưỡng cơ tim. Trong khi những tiến bộ của khoa học kỹ thuật hầu như chỉ giải quyết được triệu chứng của những sự cố tim mạch mà không thể ngăn ngừa được nguy cơ tái hẹp, nhiều nhà tim mạch học phương Tây đang quan tâm đến phương pháp đảo ngược bệnh tim mạch” bằng liệu pháp tự nhiên của ông Dean Ornish.

Ông Hank Gingsberg, chủ một ngân hàng thương mại cho biết gia đình ông đã có năm người gồm người cha và bốn người chú đã chết vì bệnh tim ở khoảng tuổi trên dưới 50. Bản thân ông cũng đã có triệu chứng đau thắt ngực từ 20 năm trước. Lúc 58 tuổi ông đã phải trải qua mổ ghép mạch vành sáu lần và sau đó năm chỗ đã bị nghẹt lại như trước. Các bác sĩ điều trị lúc đó đã khuyên ông nên về nhà chuẩn bị hậu sự. Vậy mà nay ông đã 64 tuổi và vẫn sống khỏe mạnh. Ông Wemer Hebenstreit, 75 tuổi, hầu như không còn sức bước đi khi ông đến chữa trị với Bác sĩ Ornish. Giờ thì ông đã khỏe mạnh và có thể đi leo núi. Đó chỉ là hai trường hợp điển hình về những bệnh nhân tim mạch đã ổn định nhờ điều trị bằng phương pháp tự nhiên của Bác sĩ Ornish. Ông Dean Ornish M.D., Giáo sư trường Đại học Y California, Giám đốc Viện Nghiên cứu về Y khoa Phòng ngừa ở Sausalito, California, Hoa Kỳ, là một trong những nhà tim mạch học nổi tiếng của thế giới, tác giả của quyển sách *“Program for reversing heart disease”*. Ông là người đầu tiên đã chứng minh được sự phối hợp giữa một chế độ ăn uống thật ít chất béo, vận động thân thể và thực hành thư giãn có thể tiêu

diệt được những mảng xơ vữa bám trong thành động mạch. Ông đã từng được Viện Sức khỏe Quốc gia (National Institute of Health) cấp cho một ngân khoản 1,6 triệu đô la để tiến hành chương trình nghiên cứu và điều trị bệnh tim bằng liệu pháp tự nhiên. Đến với cách điều trị này, các bệnh nhân được hướng dẫn **ăn rau quả và ngũ cốc, tập thư giãn, thiền và luyện tập thể dục**. Phương pháp cũng đặc biệt quan tâm đến tương tác giữa thầy thuốc và bệnh nhân. Người bệnh được các bác sĩ và y tá dành nhiều thời giờ lắng nghe, chia sẻ để nâng cao hiểu biết về căn bệnh và tăng cường lòng tin của bệnh nhân vào phương cách điều trị. Ông cho biết việc thay đổi chế độ ăn uống và lối sống có thể làm giảm đến 40% lượng cholesterol xấu và khoảng 91% tình trạng đau thắt ngực trong vòng vài tuần³⁴. Kết quả khả quan của chương trình đã thu hút sự quan tâm của những công ty bảo hiểm. Năm 1993, công ty Mutual of Omaha đã bắt đầu công nhận bồi hoàn toàn bộ chi phí điều trị theo phương pháp này, khoảng 4000 đô la cho liệu trình một năm đối với những bệnh nhân là khách hàng của công ty. Đến nay đã có trên 40 công ty bảo hiểm thực hiện việc chi trả cho điều trị bệnh tim theo chương trình này. Tính ra chi phí này sẽ thấp hơn nhiều so với phí khoản từ 20.000 đến 40.000 đô la cho một lần phẫu thuật tim và vẫn phải lập lại trong vòng không quá năm năm! Ngược lại, khi cách điều trị bằng liệu pháp tự nhiên đã trở thành một tập quán sinh hoạt thường ngày của người bệnh thì hiệu quả điều trị sẽ mang tính ổn định và lâu dài.

Chế độ ăn rau quả đối với bệnh mạch vành

Ngày nay, đối với các loại bệnh động mạch vành, có hai sự thật quan trọng mà các nhà khoa học đều quan tâm. Thứ nhất, chất béo của các loại động vật không được phân giải tốt trong cơ thể, là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến xơ vữa động mạch. Thứ hai, chế độ ăn có nhiều chất xơ, nhất là chất xơ trong các loại ngũ cốc thô có tác dụng rất lớn trong việc làm hạ áp huyết, làm cân bằng mức cholesterol trong máu. Bác sĩ Ornish khẳng định chế độ ăn rau quả

³⁴ An interview with Dr. Dean Ornish, www.cacr.ca/news/1999/ornish2.htm

và ngũ cốc có thể ngăn chặn và làm đảo ngược (arrest and reverse) tình trạng mạch vành trong vòng một năm. bác sĩ Caldwell B. Esselstyn, Jr., một chuyên gia điều trị tim mạch tại bệnh viện Cleveland, người đã từng tiến hành nghiên cứu trong suốt 20 năm về tác động của ăn chay cũng cho biết sự thay đổi trong chế độ ăn uống có thể chữa khỏi bệnh tim. Trong một cuộc nghiên cứu³⁵ bắt đầu vào năm 1985, ông và các cộng sự đã theo dõi và cập nhật liên tục tình trạng bệnh lý của 23 bệnh nhân bệnh mạch vành, 21 người trong vòng 11 năm và 2 người còn lại trong vòng 9 năm. Mục đích của cuộc thí nghiệm là để đánh giá xem chế độ ăn rau quả tác động thế nào đến các bệnh lý về mạch vành. Có 5 bệnh nhân đã từ bỏ cuộc thí nghiệm sau thời gian từ 12 đến 15 tháng. Tình trạng bệnh của 5 người này phát triển xấu hơn sau khi từ bỏ cuộc thí nghiệm. Số 18 người còn lại đã có 49 lần trải qua các sự cố về mạch vành trong vòng 8 năm trước khi đến với cuộc thí nghiệm. 17 trong số 18 người này không hề có một biểu hiện bệnh lý nào về mạch vành trong suốt 11 năm tham gia thí nghiệm. Người còn lại trong số 18 người là người đã rời bỏ chương trình trong thời gian 2 năm, đã bị một lần đau ngực trong thời gian này. Người này, sau khi trở lại ăn chay thì không còn đau ngực nữa.

Năm 1989, ông Ornish cũng đã tiến hành một cuộc thí nghiệm³⁶ đối với 48 người bệnh tim tình nguyện tham gia. Phân nửa số người này thực hành chế độ ăn rau quả, ngũ cốc với khẩu phần chất béo thấp (10%), tập thể dục và được hướng dẫn luyện tập thư giãn, thiền để chống stress. Số còn lại áp dụng chế độ luyện tập và ăn uống theo đúng tiêu chuẩn của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (lượng chất béo 30%). Sau một năm, tình trạng bệnh lý ở nhóm thứ hai phát triển xấu hơn. Nhiều người có những cơn đau ngực nhiều hơn trước. Xét nghiệm cho thấy những mảng xơ vữa đóng dày hơn. Tương phản với những người này, các xét nghiệm đối với những bệnh

³⁵ Caldwell B. Esselstyn, Jr. MD. *Shift to Arrest and Reversal Treatment*. www.heartattackproof.com

³⁶ Barbara Loecher, Sara Altshul O'Donnell. *Women's Choices in Natural Healing*. Rodale Press, Inc., Pennsylvania. Tr.124, 132, 133.

nhân ở nhóm 1 đã cho thấy 82% trong số họ đã có những động mạch thông và sạch hơn trước lúc thí nghiệm. Độ cholesterol và huyết áp đều hạ xuống. Hầu hết những người này đều cho biết các cơn đau ngực của họ đã biến mất. Điều cần lưu ý là chế độ ăn chay theo phương pháp điều trị của ông Ornish không liên quan gì đến những điều giới răn của tôn giáo mà chỉ lưu ý đến tác động của thức ăn đối với bệnh tim mạch. Bên cạnh việc không hút thuốc lá, ăn ít muối, ông vẫn cho phép người bệnh điều dưỡng theo chế độ này có thể dùng một ít rượu, dùng lòng trắng trứng hoặc những chế phẩm từ sữa đã trích ly hết chất béo. Ông cũng khuyến cáo nên ăn thực phẩm toàn phần có nhiều chất xơ như gạo lức, bánh mì đen, các loại đậu, các loại hạt không tinh chế... Tạp chí Nutrition and Metabolism số tháng 10/2004 cho biết việc thay thế 5,4% chất tinh bột trong chế độ ăn hàng ngày bằng chất xơ tương ứng có thể gia tăng đáng kể sự oxy hóa trong cơ thể. Tháng 6/2005, tiến sĩ Janine Higgins, Đại học Y khoa Colorado cũng đã công bố một nghiên cứu cho biết mỗi ngày chỉ cần ăn một bữa ăn có chế độ chất xơ thì có thể gia tăng việc đốt mỡ thêm được từ 20% đến 25%. Một bản tin mới đây của hãng tin ANI thông báo kết quả nghiên cứu của những nhà khoa học Mỹ cũng xác định chỉ cần ăn điểm tâm hàng ngày bằng ngũ cốc (7 lần mỗi tuần) cũng có thể làm giảm 28% nguy cơ bệnh tim so với những người không ăn ngũ cốc. Ngoài ra, những nghiên cứu về ăn chay còn cho biết **chế độ ăn ngũ cốc thô có bổ sung đa dạng các loại đậu, các loại hạt và rau, củ, quả, rong biển**, vẫn bảo đảm đủ các loại chất đạm, acid amin thiết yếu cũng như những vi chất cần thiết khác cho cơ thể. Nhìn chung, qua đối chiếu với các kết quả nghiên cứu vừa nêu, chế độ dinh dưỡng của ông Ornish rất lý tưởng đối với bệnh tim mạch nhưng lại khá khắc nghiệt đối với những người chỉ quen ăn protein động vật, không quen ăn chay. **Đối với người Việt chúng ta hiện nay điều này cũng không phải là hiếm. Trong những trường hợp này, người bệnh nên cố gắng thực hành một một giải pháp dung hòa. Mỗi ngày nên cố gắng ăn một bữa ăn với ngũ cốc thô và nhiều rau quả. Nên hạn chế các loại thịt đỏ, chỉ dùng một ít thịt trắng như cá, gà, vịt, chim bồ câu. Bù lại nên bảo đảm có khoảng 10g mộc nhĩ đen trong thức ăn hàng ngày, hoặc**

nấu canh, nấu cháo, nấu chè, hầm với thịt... Mộc nhĩ đen có tác dụng giải độc cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch và đặc biệt là làm sạch thành mạch, hạ độ cholesterol trong máu.

Bệnh tim và những xúc cảm tâm lý.

Bác sĩ Ornish cho rằng bệnh tim có nguồn gốc sâu xa từ những cảm xúc tâm lý cũng như từ những nhận thức lệch lạc của bản thân người bệnh trong cuộc sống hàng ngày. Ông nói “Hầu như tất cả những bệnh nhân này đều có cảm giác cách biệt, cách biệt với chính những cảm xúc của mình, cách biệt với những người khác và cách biệt với đời sống tâm linh. Thay vì thấy mình là một phần liên hệ của cuộc sống, họ cảm thấy xa rời và tách biệt với mọi thứ. Với cảm tưởng như thế, thái độ của họ sẽ phát sinh ra một chuỗi phản ứng của sự hủy diệt.” Với quan điểm này, ông xem việc ngồi thiền là một yêu cầu quan trọng trong việc điều trị bệnh tim. Thiền là những phương pháp tập trung tư tưởng, buộc tâm vào một đối tượng nhất định nhằm tạo ra hiệu ứng ức chế, nghỉ ngơi trên toàn bộ vỏ não. Những nghiên cứu của y học hiện nay đều cho thấy nhiều phương pháp thiền khác nhau đều có tác dụng làm dịu thần kinh, giảm bớt tình trạng lo âu, trầm uất, giúp người bệnh cải thiện hành vi và dễ hòa hợp với cuộc sống, với những người chung quanh hơn. Riêng đối với bệnh tim, Cary Barbor, một chuyên gia điều trị tâm lý cũng cho biết “Trong khi ở những người bình thường, **đáp ứng chống trả hoặc bỏ chạy** kéo theo sự kích hoạt và tăng tiết chất Adrenalin, làm gia tăng nhịp tim và những nguy cơ máu đông, thì ngược lại, những **đáp ứng thư giãn** sẽ làm giảm chuyển hóa, giảm nhịp tim, hạ thấp sóng não và cải thiện những triệu chứng của bệnh tim mạch.” Về mặt tâm linh, ngồi thiền là quá trình tiến đến sự hợp nhất, hợp nhất giữa thân và tâm, hợp nhất giữa con người và hoàn cảnh chung quanh. Do đó, ngoài việc tạo ra những đáp ứng thư giãn, thiền còn là một hình thức đối trị với tình trạng phân ly trong tâm lý người bệnh. Ông nói “*Khi tâm trí bạn tĩnh lặng, bạn sẽ không còn cảm thấy tách lìa và cô đơn nữa vì bạn đã được kết nối với đại ngã tâm linh*”.

Bệnh tim và việc luyện tập thể dục

Hoạt động thể lực dưới hình thức lao động chân tay hoặc luyện tập thể dục thể thao phù hợp với độ tuổi và điều kiện sức khỏe luôn là yếu tố quan trọng hàng đầu trong việc giữ gìn hoặc cải thiện sức khỏe. Đối với bệnh tim mạch cũng vậy. Ngoại trừ những trường hợp cần sự nghỉ ngơi tuyệt đối ở những người đau thắt ngực không ổn định, nhồi máu cơ tim cấp, suy tim nặng hoặc áp huyết cao trên 180/100 mmHg, ở tất cả những trường hợp khác hoặc khi tình trạng đã được ổn định, người bệnh luôn được khuyến khích phải tập luyện thể dục. Cách luyện tập dễ dàng và thông dụng nhất là đi bộ. Đi bộ từ chậm đến nhanh dần, từ 10, 15 phút lúc ban đầu tiên đến khoảng 30 phút mỗi ngày là đủ để tạo ra hiệu ứng chữa bệnh. Đi bộ thường xuyên giúp kích hoạt khí huyết lưu thông, tăng cường sức dẻo dai của thành mạch, điều hòa lượng mỡ trong máu, nên có thể cải thiện các triệu chứng bệnh lý của động mạch vành.

Nói chung, những nguyên tắc điều trị của Bác sĩ Ornish từ chế độ ăn rau, quả và ngũ cốc thô, luyện tập thể dục, thư giãn cho đến việc xây dựng nên một lối sống hòa hợp và niềm tin vào cuộc sống, vào phương thức điều trị đều không lạ lẫm gì đối với nền y học truyền thống của chúng ta. Có chăng là ông đã mạnh dạn tổng hợp và triển khai thành một phương pháp cụ thể cho những người bệnh tim. Tóm lại, ngoài những trường hợp cấp cứu cần những biện pháp cấp thời để giải quyết triệu chứng thì việc chữa trị tận gốc những bệnh tim mạch cần dựa vào một lối sống lành mạnh bao gồm chế độ ăn uống, luyện tập thân, tâm và phát triển về tâm linh.

Cuối cùng, trước những luận cứ đã như “hai năm rở mười” như thế thì tại sao hiện vẫn còn không biết bao nhiêu người vẫn phải khốn khó vì bệnh tim mạch? Chỉ riêng ở Mỹ đã có trên bốn mươi triệu người bệnh tim đã được chẩn đoán. Nếu tính thêm số những người bệnh chưa được chẩn khám hoặc chưa đến bệnh viện thì con số đó còn lớn hơn. Chi phí mà dân Mỹ đã phải bỏ ra để chữa trị cho căn bệnh này đã lên đến 78 tỉ đô la hàng năm. Có thể hiểu được phần nào thực trạng này qua những dòng tâm sự sau đây của Tiến sĩ Dean Ornish liên quan đến cơ chế đào tạo và tập quán hành nghề y

trong xã hội hiện nay “Nếu tôi làm một phẫu thuật bắt cầu, công ty bảo hiểm của người bệnh sẽ trả ít nhất 30 ngàn đô la. Nếu tôi làm phẫu thuật nông động mạch vành, công ty bảo hiểm sẽ trả ít nhất bảy ngàn năm trăm đô la. Nếu tôi dùng thời gian ấy để dạy cho một bệnh nhân cách ăn uống và những kỹ thuật để đối phó với những căng thẳng, công ty bảo hiểm chỉ trả không hơn 150 đô la. Nếu tôi cũng dùng thời gian ấy để dạy cho người bệnh làm sao để giữ gìn sức khỏe, tránh được bệnh tật thì tôi không được xu nào. Bởi vậy, không ngạc nhiên khi các bác sĩ dành nhiều thời gian cho công việc được trả thù lao hậu hĩ. Hơn nữa, ngay ở trường Y, chúng tôi cũng không được đào tạo gì nhiều về dinh dưỡng hay cách đối phó với những căng thẳng trong chính cuộc đời mình hoặc dạy cho bệnh nhân những kỹ thuật xử lý những căng thẳng tâm lý nơi họ. Do đó, những bác sĩ y khoa chúng tôi thường hành nghề theo cách mình đã được huấn luyện và theo cách chúng tôi được trả tiền để làm”.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cấp cứu và điều trị đau thắt ngực bằng liệu pháp tự nhiên

Đau thắt ngực là một bệnh lý thường gặp trong những hội chứng về động mạch vành, là một dạng bệnh nhẹ nhất trong số các chứng bệnh do thiếu máu cục bộ cơ tim. Tuy nhiên, nếu không được điều trị kịp thời, bệnh sẽ diễn biến ngày càng xấu hơn và có nguy cơ dẫn đến nhồi máu cơ tim. Việc phòng ngừa và điều trị triệt để căn bệnh cần một biện pháp tổng hợp, bao gồm một chế độ ăn uống ít chất béo, nhiều rau quả và ngũ cốc thô, vận động thân thể và thực hành thư giãn.

Nguyên nhân

Theo các chuyên gia về tim mạch, trên 90% trường hợp đau thắt ngực là do hậu quả của xơ vữa động mạch. Ở nhiều người, do tuổi cao, do cơ địa, hoặc do chế độ ăn uống, sinh hoạt không hợp lý, những mảng xơ vữa tích đọng lâu ngày ở thành mạch làm hẹp dần lòng mạch, làm giảm lượng máu và dưỡng khí cần thiết để nuôi dưỡng cơ tim. Con đau thắt ngực thường xảy ra ở những người có lòng mạch bị ngăn hẹp khoảng 60%-70%, lại gặp phải những căng thẳng về tâm lý, khi làm việc mệt nhọc hoặc sau một cố gắng về thể lực. Điều này cũng có nghĩa có nhiều trường hợp lòng mạch bị cản hẹp đến hơn phân nửa nhưng người bệnh vẫn không biết do không có biểu hiện bất cứ triệu chứng gì. Hiện nay, với điều kiện sinh hoạt và làm việc nhiều căng thẳng về tâm lý, lại ăn uống nhiều thực phẩm công nghiệp, tình trạng xơ vữa động mạch rất dễ xảy ra ở những người trưởng thành.

Đau thắt ngực thuộc phạm vi các chứng hung tý hoặc tâm thống của y học cổ truyền. Bệnh do tổn thương ở hai tạng Tâm và Tỳ. Tỳ dương vận hóa kém sinh ra đàm trọc. Đàm trọc, huyết ứ lâu ngày gây trở ngại cho Tâm mạch. Tâm dương không thông suốt dễ sinh ra các chứng đau ngực, nhất là khi bị kích hoạt bởi hàn tà hoặc những nội thương thất tình như căng thẳng, lo âu, tức giận.

Triệu chứng

Cơn đau thắt ngực thường xảy ra ở vùng ngực trái, phía sau xương ức. Người bệnh có cảm giác nặng ngực hoặc như bị bóp chặt lồng ngực. Cơn đau có thể lan lên vai trái, lên cằm, hoặc chuyển xuống mặt trong cánh tay trái. Đôi khi, người bệnh có cảm giác như bị ngộp thở, mặt tím tái, người vã mồ hôi. Cơn đau thường kéo dài từ vài phút đến 10, 15 phút. Người bệnh sẽ trở lại bình thường sau khi nghỉ ngơi, khi điều hòa được cảm xúc hoặc sau khi đã dùng thuốc giãn mạch. Ngược lại, nếu tần suất cơn đau xảy ra thường xuyên xảy ra cả khi người bệnh nghỉ ngơi hoặc cơn đau không thuyên giảm khi đã dùng thuốc giãn mạch, những trường hợp này cần phải nghĩ đến nguy cơ có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim.

Y học cổ truyền có nhiều bài thuốc và phương huyệt nhằm lý khí hóa đàm, hành khí hoạt huyết hoặc ôn dương thông mạch để giải tỏa cơn đau thắt ngực. Tuy nhiên, phạm vi bài này sẽ chỉ đề cập đến những biện pháp đơn giản để người bệnh có thể tự chữa cơn đau thắt ngực tại nhà.

Cấp cứu đau thắt ngực bằng khí công

Thực hành

Khi cơn đau xảy ra, người bệnh nên ngồi xuống tại một nơi có chỗ tựa. Ngồi trên mặt đất, trên giường, trên phản hoặc trên ghế, nơi gần nhất và có chỗ tựa lưng và đầu để dễ thư giãn. Buông lỏng phần vai và cánh tay. Tập trung sự chú ý vào hơi thở. **Hít vào**, hít vào bằng mũi, hít nhẹ xuống bụng dưới. Trong khi cơn đau xảy ra, sự nghỉ ngơi tuyệt đối là cần thiết. Do đó, chỉ cần hít vào bình thường, không cố hít sâu, không nén hơi, không nín hơi để không gây ra sự căng cơ và không làm tim bị mệt thêm. **Thở ra**, thở ra từ từ, chậm, nhẹ và đều. Hơi từ từ thoát ra khỏi miệng như một quả bóng bị xì hơi mà không có bất cứ sự cố sức hoặc kềm nén nào. **Trong khi thở ra, mắt khép lại, miệng ngậm nhẹ âm “A” cho đến cuối hơi.** Hít vào, thở ra, tuần tự từng hơi thở một cho đến khi cơn đau dịu đi hoặc biến mất. Thường chỉ cần vài phút là có thể thấy được hiệu quả. Ở mỗi hơi thở, âm A chỉ phát ra một lần và

ngán dài cho đến cuối hơi. Trong lúc thở ra, miệng và môi hé mở để phát ra âm A. Chỉ phát bằng ý niệm mà không phát ra thành tiếng sao cho chỉ có sự rung động trong cổ họng mà không nhất thiết phải có âm thanh phát ra ngoài.

Cơ chế tác dụng của việc thở ra với âm A

- Quan sát hơi thở hoặc nhắm niệm liên tục một từ hoặc một câu ngắn đều là những phương pháp hành thiền đơn giản để xóa bỏ tập niệm và làm êm dịu thần kinh. Thiền có thể tạo ra những **đáp ứng thư giãn** để cải thiện nhiều triệu chứng của bệnh tim mạch. Stress có thể làm tăng tiết chất Adrenalin, tăng huyết áp, gia tăng nguy cơ máu đông, gia tăng nhu cầu oxy, thì ngược lại, những đáp ứng thư giãn có thể giúp điều hòa nhịp tim, giảm căng cơ, giãn mạch và giảm chuyển hóa. Như vậy, ở bệnh đau thắt ngực, một mặt thiền có thể làm điều hòa cảm xúc, cải thiện lưu thông khí huyết, mặt khác có thể giúp làm giảm nhu cầu dưỡng khí đang cấp thiết tại cơ tim.

Ở phương Tây hiện nay đang có một phương pháp thiền được quảng bá và phổ biến khá rộng rãi được gọi là TM. TM là chữ viết tắt của chữ Transcendental Meditation. TM được cho là một phương pháp thiền do một nhà Yogi tên là Maharishi Mahesh sáng lập vào năm 1957 và được chính thức truyền bá từ năm 1970. Theo một hướng dẫn tại trang Web³⁷ của tổ chức TM tại nước Anh, **phương pháp TM không cần kiểm soát tâm trí, không cần kỷ luật thân xác, không cần tập trung tư tưởng, không cần kiểm soát hơi thở, chỉ cần nhắm đọc liên tục một từ hoặc một câu chọn sẵn**. Từ hoặc câu được chọn thường có âm vận dễ đọc, có ý nghĩa phù hợp với truyền thống, tập quán hoặc tín ngưỡng của người tập, hoặc có ý nghĩa ám thị liên quan đến sự khỏe mạnh, an lạc, sự hòa hợp hoặc tình thương. Đọc liên tục từ 15 đến 20 phút mỗi lần, ngày hai lần là đủ để tạo ra những đáp ứng thư giãn để cải thiện sức khỏe. Ở đây, trong trường hợp đau thắt ngực, việc sử dụng âm A đặc biệt nhằm vào những rung động, những xung lực của âm vận này.

³⁷ www.transcendentalmeditation.org.uk

- Theo quan niệm *Thiên Nhân tương ứng* của Y học phương Đông, mọi ý niệm, mọi từ, mọi âm vận dù được biểu lộ ra ngoài hoặc chỉ trong suy nghĩ đều tác động đến cơ thể và hoàn cảnh xung quanh, và đều cộng hưởng với một loại khí nhất định trong cơ thể cũng như ngoài vũ trụ. *Lục tự khí công* và *liệu pháp tượng số bát quái* là những phương pháp khí công đã vận dụng những âm quyết nhất định cho mục đích chữa bệnh hoặc dưỡng sinh. Theo lý thuyết này, âm A trong lục tự khí công trùng khớp với âm A trong tượng số 3 thuộc quẻ “Ly” thuộc hành Hỏa, liên quan đến tâm và tiểu trường, đến tâm bào và tam tiêu trong cơ thể. Do đó việc nhắm đọc liên tục âm A có tác dụng ôn dương thông mạch, khai thông sự tắc nghẽn và điều chỉnh khí hóa của tim hoặc tâm mạch. Cụ thể ở chứng đau thắt ngực, quan sát bằng khí công đã cho thấy những rung động do âm A gây ra sẽ kích hoạt huyết Cầu vi ở dưới đầu xương ức khoảng nửa thốn để giải tỏa sự uất trệ cục bộ ở vùng tim. Như vậy, vận dụng những rung động của âm A là một phương pháp thiên và khí công đã được cho điều trị tim mạch, nhất là đối với những uất trệ, kết tụ ở vùng tim. Ngoài ra, sự phối hợp giữa (1) quán hơi thở, (2) niệm một từ (Đen Sạch Quả) (3) kéo dài hơi thở ở thì thở ra có tác dụng nhanh chóng tạo ra những đáp ứng thư giãn để cải thiện khí hóa và phục hồi sức khỏe.

Điều trị đau thắt ngực bằng chế độ ăn uống, sinh hoạt

Theo y học hiện đại, đau thắt ngực do xơ vữa động mạch là một loại bệnh cần được theo dõi và dùng thuốc suốt đời. Tuy nhiên trong những năm gần đây người ta bắt đầu quan tâm đến phương pháp “*đảo ngược bệnh tim mạch*” (reversing heart disease) bằng phương pháp tự nhiên của Bác sĩ Dean Ornish. Dean Ornish, M.D. là Giáo sư trưởng Đại học Y California, Giám Đốc Viện Nghiên cứu Y khoa Phòng ngừa Sausalito ở California, Hoa Kỳ. Qua những nghiên cứu của ông và đồng sự, ông đã chứng minh rằng sự phối hợp giữa chế độ ***ăn uống ít chất béo, nhiều rau quả và ngũ cốc thô, tập thể dục và thực hành thiền*** không những có thể chữa được những triệu chứng của bệnh tim mạch mà còn có thể tiêu diệt các mảng xơ vữa. Điều này cho thấy việc thay đổi lối sống có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc điều trị tận gốc các chứng đau thắt ngực.

Nên tập thể dục, vận động vừa với sức khỏe. Đối với bệnh tim mạch, tập đều đặn tốt hơn là tập với cường độ cao. Đơn giản nhất là thực hành đi bộ. Đi bộ trên máy chạy bộ hoặc đi ngoài trời đều có hiệu quả. Đi bộ 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 lần mỗi tuần sẽ giúp máu lưu thông tốt đến các mô, giảm áp suất máu, giảm nguy cơ thành lập những cục máu đông, gia tăng hàm lượng HDL và giảm chất béo triglycerides.

Về chế độ ăn uống, theo phương pháp Ornish, thành phần dinh dưỡng chủ yếu của người bệnh tim mạch bao gồm các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt và rau quả. Nhiều nghiên cứu khác nhau đều cho thấy những loại ngũ cốc thô như gạo lức, bắp lức, lúa mạch, lúa mì còn nguyên mại và lớp vỏ lụa bên ngoài có nhiều chất xơ, chất đạm, đường phức hợp, nhiều sinh tố và chất khoáng rất hữu ích cho sức khỏe. Đối với tim mạch, những loại thực phẩm này đặc biệt có khả năng chuyển hóa chất béo trong cơ thể và làm giảm cholesterol xấu (LDL) trong máu. Nên ăn nhiều các loại rau quả, nhất là các loại rau lá màu xanh đậm, màu vàng và màu đỏ. Những loại rau quả này có nhiều sinh tố và nhiều chất chống oxy hóa khác, nhất là các sinh tố C, E, A, B2, B6, Acid Folic, cần thiết cho nhu cầu chuyển hóa, cho hoạt động của hệ miễn dịch, tăng cường sức bền của mạch máu và bảo vệ thành mạch khỏi sự xâm hại của những gốc tự do.

Khẩu phần dinh dưỡng “đảo ngược bệnh tim mạch” không bao gồm các loại thịt, trứng và các chế phẩm từ sữa. Trứng có tỷ lệ cholesterol cao hơn cả thịt và cá. Thịt có nhiều chất mỡ bão hòa làm gia tăng lượng LDL đồng thời làm giảm lượng cholesterol tốt (HDL) có khả năng làm sạch lòng mạch. Hơn nữa, chất sắt trong các loại thịt đỏ (như thịt bò, thịt heo) có độc tính rất cao do vai trò trung gian giúp cho LDL bám vào các mảng xơ vữa. Trên thực tế, việc kiêng cử hẳn các loại đạm động vật rất khó thực hiện ở một số người. Trường hợp này, người bệnh có thể ăn một ít thịt trắng (như gà, chim bồ câu) đã bỏ da và nội tạng hoặc các loại hải sản, cá. Trong cá có rất ít chất béo bão hòa nhưng lại có hàm lượng cao chất béo omega 3 rất tốt cho hoạt động của hệ tim mạch. Những người ăn thịt, cá cũng nên có khoảng từ 8g đến 10g mộc nhĩ đen trong khẩu phần ăn hàng ngày. Mộc nhĩ đen còn gọi là nấm tai

mèο hay nấm mèο đen có tác dụng giải độc cơ thể, làm giảm độ cholesterol trong máu, cải thiện lưu thông khí huyết và ngăn chặn nguy cơ máu đông. Một lưu ý khác là không nên lạm dụng các loại dầu thực vật. Dầu thực vật tuy không có cholesterol nhưng có lượng chất béo không bão hòa cao. Khi được chiên xào nhiều lần, ở nhiệt độ cao hoặc trải qua độ nóng lâu, chất béo không bão hòa sẽ biến thành chất béo có đặc tính gần như bão hòa và một chất trung gian được gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hòa và trans-fatty acids đều là những chất béo không tốt làm gia tăng LDL và làm giảm HDL, do đó góp phần làm gia tăng nguy cơ của bệnh tim mạch. Chất béo là một nguồn cung cấp năng lượng rất cao. Chất béo cũng giúp cảm giác ngon miệng, là thành phần cấu tạo nên màng tế bào, tế bào thần kinh, và là chất trung gian để một số sinh tố như A, D, E, K được hấp thu qua màng ruột. Tuy nhiên, việc ăn nhiều chất béo dễ làm gia tăng tình trạng xơ vữa bám vào thành động mạch. Ở những người bình thường, tỷ lệ chất béo ăn vào có thể đến 30%. Riêng ở người bệnh tim, ông Ornish khuyến cáo lượng chất béo hàng ngày không nên vượt quá 10%. Kiểm soát việc tiêu thụ chất béo luôn là khâu then chốt trong các loại bệnh về động mạch vành. Mới đây, các nhà khoa học thuộc trường Đại học Calgary (Canada) đã tiến hành nghiên cứu trên 30 sinh viên được chia thành 2 nhóm. Một nhóm dùng thức ăn nhanh (fast food). Nhóm còn lại ăn ngũ cốc có sữa tươi và sữa chua đã gạn bỏ chất béo. Cả hai loại khẩu phần đều có lượng calories bằng nhau. Sau bữa ăn, cả hai nhóm đều được kiểm tra các chỉ số về thể chất và trí tuệ, đo huyết áp và nhịp tim. Kết quả cho thấy nhóm dùng bữa ăn có chất béo dễ bị căng thẳng, các chỉ số huyết áp và nhịp tim gia tăng hơn so với nhóm dùng ngũ cốc. Các nhà khoa học cho rằng căng thẳng quá mức và kéo dài thường xuyên là yếu tố nguy cơ rất lớn đối với những bệnh tim mạch. Nghiên cứu này cũng cho thấy việc ăn nhiều chất béo không chỉ tạo ra sự tích lũy những mảng xơ vữa về lâu về dài mà còn có thể gây ra những tác hại trên hệ tim mạch thấy được ngay sau mỗi bữa ăn. Điều này cũng giải thích tại sao một số sự cố về tim mạch như nhồi máu cơ tim hay đột quỵ đã xảy ra sau khi người bệnh vừa trải qua một bữa ăn uống thịnh soạn.

Người bệnh mạch vành thường được khuyên không hút thuốc, không ăn mặn và không ăn quá nhiều chất bột đường. Không nên hút thuốc lá vì thuốc làm tăng LDL và giảm HDL. Chỉ một số ít người có áp lực máu nhạy cảm với chất muối. Tuy nhiên, với lượng lớn, muối sẽ có tác dụng làm gia tăng áp huyết ở bất cứ thành phần nào. Về chất bột đường, lượng năng lượng ăn vào phải tương ứng với hoạt động của cơ thể. Khi dư thừa, một phần glucid sẽ được dự trữ trong các bắp thịt và gan, phần khác sẽ được chuyển thành acid béo hoặc triglycerides, làm gia tăng lượng mỡ trong cơ thể. Đối với rượu, các chuyên gia tim mạch cho biết một lượng nhỏ rượu vang trong mỗi bữa ăn sẽ hữu ích cho tim.

Ngoài ra, nên thực hiện một chế độ sinh hoạt, làm việc điều độ, sắp xếp công việc hợp lý. Vật dụng hồ sơ, tài liệu trong gia đình cũng như trong chỗ làm cần phải được sắp xếp ngăn nắp, dễ tìm, dễ lấy, để tránh những bức bối căng thẳng không đáng có. Cần thực hành những bài tập thư giãn, thiền hai lần mỗi ngày, mỗi lần từ 15 đến 20 phút để giúp tạo ra những đáp ứng thư giãn và để giữ được tinh thần lạc quan. Thực hành tốt những điều này không chỉ có thể phòng ngừa và điều trị đau thắt ngực mà còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống. Trong một cuộc phỏng vấn trực tuyến, ông Ornish đã nói ***"Thiền rất hữu ích cho quả tim cũng như những phần còn lại của cơ thể. Thiền có thể đưa chúng ta vào một trạng thái thư giãn và nghỉ ngơi sâu hơn cả giấc ngủ. Điều này giúp cho tim tự chữa lành. Nhiều nghiên cứu khác nhau đã cho thấy việc thực hành thiền đều đặn có thể hạ áp lực máu, điều hòa nhịp đập của tim, thậm chí có thể hạ thấp độ cholesterol cao trong máu, một tác dụng độc lập, chưa kể đến sự góp phần của chế độ ăn uống. Hành thiền là một phần quan trọng trong phương pháp đảo ngược bệnh tim mạch của tôi"***³⁸.

³⁸ Stephanie Clement, Ph.D. *Meditation for Beginners*. Llewellyn Publications, USA, 2003. Tr.75.

Xử lý cấp cứu và điều trị di chứng tai biến mạch máu não bằng y học cổ truyền

Trong các chứng tai biến mạch máu não, việc chờ đợi người có chuyên môn cũng như việc xê dịch, di chuyển người bệnh có thể làm trầm trọng thêm tình trạng xuất huyết hoặc tổn kém thời gian làm cho phần não bị hoại tử không thể hồi phục được. Do đó, việc xử lý cấp cứu kịp thời và đúng phương pháp có ý nghĩa quan trọng trong việc điều trị và phục hồi hoàn toàn căn bệnh này.

Tai biến mạch máu não là gì?

Tai biến mạch máu não còn gọi là đột quỵ, là một thể rối loạn tuần hoàn não cấp do việc cung cấp máu lên một phần não bị gián đoạn. Bệnh thường xảy ra khi người bệnh trải qua một sự thay đổi không khí đột ngột từ nóng sang lạnh, bị gió lùa, sau một nỗ lực gắng sức, sau khi uống rượu hoặc bị một cú sốc mạnh. Tai biến mạch máu não là một loại tổn thương nghiêm trọng và có thể dẫn đến tử vong hoặc gây ra những di chứng nặng nề nếu không được xử lý kịp thời. Việc gián đoạn dòng máu lên não có thể do vỡ mạch máu não, hoặc do sự hình thành một cục máu đông, hoặc do xơ vữa làm nghẽn mạch máu não.

Triệu chứng

Các triệu chứng thường xảy ra đột ngột. Triệu chứng thần kinh xảy ra tương ứng với khu vực não không được cung cấp máu. Người bệnh có thể bị tê, yếu hoặc liệt hẳn ở một bên tay hoặc chân, đột nhiên giảm thị lực hoặc nói năng khó khăn, giảm khả năng phán đoán... Có thể nhức đầu hoặc không. Một số người có thể có một số dấu hiệu báo trước vài giờ hoặc vài ngày trước khi tai biến xảy ra. Dấu hiệu này có thể là buồn nôn, chóng mặt, tê bì một bên tay hay chân hoặc một thoáng mất ý thức. Để đơn giản và dễ nhớ cho tất cả mọi người, ở Mỹ người ta tóm tắt các triệu chứng của một người đang bị đột quỵ bằng ba ký tự STR. STR là các ký tự đầu của ba từ Smile (mỉm cười), Talk (nói) và Raise (nâng lên). Nhằm giảm thiểu tác hại của đột quỵ cũng như số người bị đột quỵ, mỗi người nên

biết rõ STR và hãy xử lý cấp cứu hoặc chuyển viện ngay nếu nhận ra người bên cạnh mình đột nhiên có một trong ba triệu chứng này:

Smile. Hãy thử mỉm cười. Người này không thể mỉm cười được.

Talk. Yêu cầu người đó nói một câu đơn giản, ví dụ: Hôm nay trời đẹp. Người này không thể nói hoặc nói ngọng, nói không tròn tiếng.

Raise. Hãy yêu cầu người đó nâng hai cánh tay hoặc hai bàn tay lên. Họ không thể nâng hai cánh tay, hoặc yếu hoặc liệt hẳn một bên.

Nguyên nhân

Tai biến mạch máu não là một hội chứng thuộc phạm vi các chứng trúng phong của y học cổ truyền. Ở những người cao tuổi hoặc những người có khí chất suy yếu, chức năng các tạng Tâm, Can, Tỳ, Thận suy giảm, âm hư sinh đờm thấp. Tai biến sẽ xảy ra đột ngột khi người có cơ địa này gặp phải phong tà bên ngoài hoặc những cảm xúc âm tính kích động Can Dương, gây ra *Can phong nội động từ bên trong*. Phép chữa của Đông y thường phân ra chứng bế, chứng thoát, trúng phong kinh lạc, hoặc trúng phong tạng phủ, và tùy chứng mà điều trị, bao gồm tức phong, thanh hỏa, trừ đờm, khai khiếu, nhằm giải tỏa chỗ ứ huyết và điều bổ cả khí lẫn huyết để đi đến cân bằng âm dương và tăng cường sức đề kháng để ổn định sức khỏe về lâu dài.

Xử lý cấp cứu

Trong các chứng tai biến về não, việc chờ đợi người có chuyên môn cũng như việc di chuyển, xe dịch người bệnh có thể làm trầm trọng thêm tình trạng xuất huyết hoặc tổn kém thời gian làm cho phần não thiếu dưỡng khí bị tổn thương không thể hồi phục được. Do đó, việc xử lý cấp cứu kịp thời có ý nghĩa quan trọng trong việc phục hồi hoàn toàn tình trạng của người bệnh sau này. Phương pháp sau đây được phổ biến theo kinh nghiệm của ông Ha bu Jing, một bác sĩ người Trung quốc. Đặc điểm của phương pháp là đơn giản, dễ nhớ, dễ làm, không bao gồm những phương huyết phức tạp hoặc dụng cụ chuyên môn gì để **mọi người đều có thể thực hành được ở bất cứ nơi đâu**. Theo phương pháp này, mỗi khi nhận ra một người đang có dấu hiệu đột quỵ, dù người đó đang còn ngồi, đứng hay đã quỵ xuống, đã hôn mê hay còn ý thức, người bên cạnh

hãy bình tĩnh và thực hành lần lượt các bước sau đây trước khi chuyển họ đến cơ sở chuyên môn cần thiết:

Đặt bệnh nhân nằm xuống nhẹ nhàng. Tránh tối đa việc xê dịch người bệnh để không làm trầm trọng thêm tình trạng xuất huyết.

Tìm ngay một cây kim khâu. Hơ đầu kim vào lửa để sát trùng.

Lần lượt chích lễ 10 đầu ngón tay của người bệnh. Dùng bàn tay trái giữ lấy lông cuối chỗ gần đầu ngón tay của người bệnh, dùng 3 ngón tay cái, trỏ và giữa của bàn tay phải cầm kim chích nhanh vào chỗ cao nhất của đầu ngón tay người bệnh. Rút kim ra và nặn nhẹ từ chỗ đã chích ra một hay hai giọt máu. Những đầu ngón tay là vị trí của Thập tuyến huyết, nơi tập trung nhiều đầu dây thần kinh rất nhạy cảm. Theo thuyết phản xạ thần kinh cũng như thuyết *toàn đồ*, đầu ngón tay tương ứng với phần đầu của cơ thể và đỉnh nhọn của ngón tay ứng với huyết Bách hội ở đỉnh đầu. Ngoài ra, động tác chích lễ lại có tính “tả” và kích thích rất mạnh. Do đó, có thể nói chích lễ các đầu ngón tay là biện pháp đặc hiệu để kích thích tinh thần và khu phong hóa ú ở khu vực đầu cũng như não bộ. Động tác này vừa có thể đột quy hoặc phục hồi não từ tình trạng hôn mê lại vừa có thể loại bỏ tức thời yếu tố “phong”, nguyên nhân trực tiếp gây ra tai biến. Mặt khác, tác động vào các đầu ngón tay cũng là gián tiếp tác động vào huyết Bách hội nên có ý nghĩa kích hoạt sự thăng giáng của các đường kinh dẫn đến thông kinh hoạt lạc, tiêu trệ hóa ú, giúp giải quyết việc ứ huyết và điều hòa khí toàn thân.

Đợi vài phút sau người bệnh sẽ tỉnh lại.

Nếu miệng hoặc mắt người bệnh còn méo lệch sang một bên hãy dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ của hai bàn tay vuốt cùng lúc cả hai vành tai của người bệnh. Vuốt từ trên xuống dưới. Vuốt nhẹ và vuốt liên tục nhiều lần cho đến khi hai vành tai hồng đỏ lên.

Dùng bàn tay trái bóp nhẹ vào phần trên của vành tai người bệnh và chích vào chỗ cao nhất của vành tai (huyết Nhĩ tiêm). Nặn ra một vài giọt máu.

Đến đây chúng ta có thể an tâm chuyển người bệnh đến cơ sở chuyên môn để được kiểm soát và chăm sóc các bước tiếp theo cho

việc ổn định sức khỏe lâu dài. Hầu hết các trường hợp tai biến não được xử lý cấp cứu kịp thời theo phương pháp này đều trở lại bình thường. Vấn đề còn lại là tuân thủ một chế độ sinh hoạt, ăn uống và luyện tập hợp lý để tăng cường sức đề kháng và kiểm soát các yếu tố nguy cơ có thể gây ra đột quỵ như cao huyết áp, cholesterol máu cao, béo phì, tiểu đường...

Điều trị di chứng tai biến mạch máu não

Trên thực tế, nhiều trường hợp tai biến mạch máu não đã trải qua đột quỵ nhiều giờ hoặc nhiều ngày, đã được điều trị và để lại di chứng. Trong những trường hợp này, việc điều trị bằng Đông y kết hợp giữa châm cứu và dùng thuốc qua đối chứng lập phương có kết quả rất tích cực. Tuy nhiên, phạm vi bài này chỉ đề cập đến hai bài thuốc kinh nghiệm đặc trị đột quỵ với cùng một vị thuốc chủ lực là Địa long, tức Trùng đất. Địa long là một vị thuốc đã được sử dụng trong y học dân gian từ lâu đời. Địa long có vị mặn, tính hàn, vào ba kinh Can, Tỳ, Thận, có tác dụng *thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc*. Đặc biệt là tác dụng *trấn kinh, làm tan ứ huyết, cải thiện độ đàn hồi của mạch máu, nuôi dưỡng tế bào thần kinh và phục hồi trí nhớ* trong các chứng hôn mê do tai biến mạch máu. Từ năm 1911, các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy trong Địa long có hoạt chất Lumbricin có tác dụng phá huyết ứ. Gần đây tại nước ta, Tiến sĩ Nguyễn Thị Ngọc Dao cũng đã công bố nghiên cứu về loài giun quế và cho biết trong các loài giun có chất enzym fibrinolytic có khả năng thủy phân rất mạnh các sợi fibrin - một loại protein trong máu - để làm tan các cục máu đông trong các chứng tai biến não. Sau đây là hai bài thuốc đặc trị di chứng tai biến não có sử dụng Địa long.

Thần dược cứu mệnh

Toa thuốc và tên bài thuốc này xuất hiện từ khoảng đầu thế kỷ trước, được in lại trong quyển sách “*Hai trăm bài thuốc quý*” của ông Lê Văn Tình vào năm 1940 với ghi chú là “*chủ trị làm ban, ôn dịch và các bệnh nan y, công hiệu như thần, bệnh lui sau 60 phút*”. Sau này, bài thuốc đã được ông Nguyễn An Định, trưởng nam của cụ Nguyễn An Ninh cho phổ biến lại trên một số tờ báo. Bài thuốc cũng đã được bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng, nguyên Bộ trưởng Bộ Y tế cho phổ biến để sử dụng hữu hiệu trong đợt chống dịch sốt xuất huyết tại các tỉnh

việc ổn định sức khỏe lâu dài. Hầu hết các trường hợp tai biến não được xử lý cấp cứu kịp thời theo phương pháp này đều trở lại bình thường. Vấn đề còn lại là tuân thủ một chế độ sinh hoạt, ăn uống và luyện tập hợp lý để tăng cường sức đề kháng và kiểm soát các yếu tố nguy cơ có thể gây ra đột quỵ như cao huyết áp, cholesterol máu cao, béo phì, tiểu đường..

Điều trị di chứng tai biến mạch máu não

Trên thực tế, nhiều trường hợp tai biến mạch máu não đã trải qua đột quỵ nhiều giờ hoặc nhiều ngày, đã được điều trị và để lại di chứng. Trong những trường hợp này, việc điều trị bằng Đông y kết hợp giữa châm cứu và dùng thuốc qua đối chứng lập phương có kết quả rất tích cực. Tuy nhiên, phạm vi bài này chỉ đề cập đến hai bài thuốc kinh nghiệm đặc trị đột quỵ với cùng một vị thuốc chủ lực là Địa long, tức Trùng đất. Địa long là một vị thuốc đã được sử dụng trong y học dân gian từ lâu đời. Địa long có vị mặn, tính hàn, vào ba kinh Can, Tỳ, Thận, có tác dụng *thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc*. Đặc biệt là tác dụng *trấn kinh, làm tan ứ huyết, cải thiện độ đàn hồi của mạch máu, nuôi dưỡng tế bào thần kinh và phục hồi trí nhớ* trong các chứng hôn mê do tai biến mạch máu. Từ năm 1911, các nhà khoa học Nhật Bản đã tìm thấy trong Địa long có hoạt chất Lumbritin có tác dụng phá huyết ứ. Gần đây tại nước ta, Tiến sĩ Nguyễn Thị Ngọc Dao cũng đã công bố nghiên cứu về loài giun quế và cho biết trong các loài giun có chất enzym fibrinolytic có khả năng thủy phân rất mạnh các sợi fibrin - một loại protein trong máu - để làm tan các cục máu đông trong các chứng tai biến não. Sau đây là hai bài thuốc đặc trị di chứng tai biến não có sử dụng Địa long.

Thần dược cứu mệnh

Toa thuốc và tên bài thuốc này xuất hiện từ khoảng đầu thế kỷ trước, được in lại trong quyển sách *“Hai trăm bài thuốc quý”* của ông Lê Văn Tình vào năm 1940 với ghi chú là *“chủ trị làm ban, ôn dịch và các bệnh nan y, công hiệu như thần, bệnh lui sau 60 phút”*. Sau này, bài thuốc đã được ông Nguyễn An Định, trưởng nam của cụ Nguyễn An Ninh cho phổ biến lại trên một số tờ báo. Bài thuốc cũng đã được bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng, nguyên Bộ trưởng Bộ Y tế cho phổ biến để sử dụng hữu hiệu trong đợt chống dịch sốt xuất huyết tại các tỉnh

miền Bắc vào năm 1969. Cho đến nay bài thuốc đơn giản này đã cứu chữa và phục hồi cho rất nhiều trường hợp hôn mê do đột quỵ dù đã nhiều ngày trôi qua. Trong một tài liệu được phổ biến vào năm 1997, ông Định cho biết *“các dạng hôn mê do sốt xuất huyết hoặc tai biến mạch máu não chưa quá 10 ngày chỉ cần 3 thang, có khi chỉ 1 thang cũng hết bệnh”*. Bài thuốc nguyên thủy gồm 3 vị:

Địa long 50g (Địa long phơi khô có bán sẵn ở các tiệm thuốc Bắc)

Đậu đen 100g

Lá bồ ngót 200g (phơi khô, sao vàng)

Dùng khoảng 4 chén nước, sắc còn độ hơn nửa chén, chia làm 2 lần cho người bệnh uống hoặc đổ vào miệng nếu đã bất tỉnh. Trong bài thuốc này ngoài Địa long còn có hai vị đậu đen và lá bồ ngót. Đậu đen và bồ ngót là hai loại thức ăn thông dụng nhưng lại có giá trị bổ dưỡng rất cao, đặc biệt là những sinh tố và những acid amin thiết yếu cần thiết cho hoạt động của tế bào thần kinh.

Bổ Dương Hoàn Ngũ hang

Bổ Dương Hoàn Ngũ thang là một cổ phương chuyên trị các chứng trúng phong, tai biến mạch máu não.

Địa long	8g,	Hoàng kỳ	24g,
Đương quy vĩ	8g,	Xích thực	6g
Xuyên khung	4g,	Đào nhân	4g,
Hồng hoa	4		

Dùng khoảng 3 chén nước, sắc còn hơn nửa chén, chia làm 2 lần cho người bệnh uống. Trong bài thuốc này liều lượng của Địa long chỉ trung bình nhưng lại được sự phối hợp của năm vị thuốc quen thuộc khác có tác dụng hành khí hoạt huyết để tạo nên kết quả làm tan máu ứ và khai thông kinh mạch. Hoàng kỳ là một vị thuốc bổ khí, có biểu, được dùng với liều lượng chủ đạo nhằm tăng cường chính khí. Ngoài ra, ở đây Hoàng kỳ còn có một số tác dụng hữu ích khác như lợi tiểu, hạ huyết áp và tăng cường sức bền của mạch máu.

Bàn về các chứng “hư hỏa” của y học cổ truyền nhân hiện tượng “đầu bốc khói”

Lý luận về hư hỏa là một nét đặc thù của liệu pháp chỉnh thể trong việc định hướng và điều trị nhiều chứng bệnh mãn tính và những triệu chứng rối loạn khí hóa, rối loạn cơ năng nhằm đạt đến kết quả chữa bệnh mà không làm suy giảm thêm sức miễn dịch của cơ thể.

Hư-thực, hàn-nhiệt là hai trong số bốn cặp đối ứng hợp thành *bát cương* mà học cổ truyền phương Đông thường phân tách, quy nạp trong quá trình chẩn đoán và điều trị một căn bệnh. *Hàn* hay *nhiệt* đề cập đến tính chất nóng hay lạnh của bệnh. *Hư* hay *thực* nói đến tương quan mạnh yếu giữa chính khí và tà khí. *Hư* là chính khí không đầy đủ. *Thực* là tà khí dư ra. *Hư* hay *thực* là yếu tố quan trọng để giúp người thầy thuốc xác định hướng chữa hoặc tả hoặc bổ hoặc vừa công vừa bổ. Bệnh *thực* là bệnh do yếu tố gây bệnh từ ngoài vào hoặc yếu tố dư ra cần phải tả đi (*Thực tắc tả*). Ngược lại, *hư* chứng là do cơ thể có chỗ hư yếu cần được bồi bổ thêm vào (*Hư tắc bổ*). Điều khó hiểu đối với người “ngoại đạo” là đôi khi sự kết hợp giữa hai cặp đối ứng trên lại đưa đến một kết quả khá mơ hồ. Đó là những trường hợp *hư nhiệt*, *hư hỏa*. *Nhiệt* là nhiệt, *hỏa* là hỏa, sao lại là *hư*, chẳng lẽ đó lại không phải là hỏa?

Hư hỏa là gì?

Theo Y học cổ truyền, bệnh tật xảy ra là do có sự chênh lệch thái quá giữa hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể. Có thể là Âm thiên thắng hoặc Dương thiên thắng. Tuy nhiên, trong thực tế, “*Khí Dương thường thừa mà khí Âm thường thiếu*”. Âm không đủ hay Âm hư có thể do *tiên thiên*, do *phòng lao* quá độ hoặc quá căng thẳng, lo âu trong cuộc sống. Tính của hỏa là bốc lên. Bình thường khi Âm Dương cân bằng, Dương được Âm gìn giữ. Trái lại khi Âm thiếu, Âm không liễm được Dương, có thể gây ra các chứng trạng mà Y học cổ truyền gọi chung là Âm hư - *hỏa* vượng, hoặc còn gọi là *hư hỏa*: như hay nóng sốt về chiều, mờ mắt, mắt đỏ, khô cổ, ù tai, hay lở miệng, viêm họng, viêm xoang mãn... Đặc trưng của

những chứng *hư hỏa* là nóng sốt không liên tục mà là sốt cơn lúc sốt lúc không; Những cơn sốt này thường phát sinh hoặc tăng nặng tương ứng với những thời điểm có sự rối loạn của bức xạ mặt trời, những thời điểm bốc lên của địa khí hoặc những lúc mà tinh thần người bệnh căng thẳng, lo âu. Riêng ở nữ giới, những cơn bốc hỏa cũng dễ xảy ra vào những thời điểm rối loạn chu kỳ sinh lý, những lúc hành kinh hoặc giai đoạn tiền mãn kinh. Trong giai đoạn đầu, những chứng *hư hỏa* thường không gây ra những tổn thương thực thể mà chỉ là những rối loạn khi hóa. Khi cơn sốt qua đi, người bệnh trở lại bình thường như không có bệnh. Tuy nhiên khi án mạch, những người âm hư thường có biểu hiện mạch xích trái vô lực hoặc tế, sắc. Những cơn bốc hỏa của những phụ nữ sắp đến tuổi mãn kinh, những trường hợp mặt và hai má ửng hồng kèm theo huyết áp tăng của những người cao tuổi vào những lúc sau xế trưa là những thí dụ thường gặp về *hư hỏa*.

Trước đây báo chí có đề cập đến trường hợp một nữ sinh lớp chín ở Nam Định có triệu chứng đau "bốc khói"³⁹. Kèm theo hiện tượng "bốc khói" là cảm giác nóng ở đầu, và sau đó là nhức đầu. Hiện tượng này xảy ra nhiều lần, mỗi lần kéo dài từ vài phút đến 10, 15 phút. Tuy nhiên qua chẩn khám ở Bệnh viện Nhi Trung ương, các bác sĩ cho biết không tìm thấy bất cứ tổn thương gì. Thân nhiệt bình thường, huyết áp không tăng... Do độ tuổi, giới tính, và cơn bốc hỏa có lúc có lúc không, nên ta có thể cho rằng đây là một dạng *hư hỏa*.

Điều trị *Hư hỏa*

Nếu đã xác định là *hư hỏa* thì phép chữa chủ yếu phải là bổ Âm. Tuy nhiên phải bổ Âm như thế nào?

Nói đến *hỏa* người ta có khuynh hướng nghĩ đến những chứng *hỏa* cần phải thanh trừ, cần được tả đi. Ở đây, *hư hỏa* lại là cái *hỏa* lúc có lúc không, hư hư, thực thực. Nó không phải là *hỏa* dư ra mà là một thành phần của bản thể cần phải được gìn giữ. Tập *Huyền Tân* của Hải Thượng Lãn Ông có viết "***chân hỏa là khí nóng trong thân người, hộ vệ cho thân thể, nếu kém thì bệnh mà mất đi thời chết***". Do đó không thể dùng thuốc hàn lương để thanh *hỏa*, cũng

³⁹ Bài này được viết vào thời điểm cuối tháng 01/2007

không thể dùng thuốc phát tán để đuổi *hỏa*. Chữa *hư hỏa* phải dùng cách "**tòng trị**", nương theo tính của *hỏa* để dẫn nó về chỗ cũ, thường gọi là "**dẫn hỏa quy nguyên**". Nương theo tính của *hỏa* là dùng một vị thuốc nóng để dẫn dụ *hỏa* về nơi an trú. Vị thuốc nóng ấm thêm vào thang Âm được còn vì lẽ khí Âm phải nương theo khí Dương mà lên. Nếu chỉ bổ riêng cho khí Âm sợ hại đến khí của dạ dày, sẽ ảnh hưởng đến chức năng sinh *hóa* của hậu thiên. Nếu lưu ý chúng ta có thể thấy hầu hết các phương bổ Âm giáng *hỏa* mà Hải Thượng Lãn Ông dùng như **Bổ âm thanh giả nhiệt phương**, **Bổ âm tiếp dương phương**, **Bảo âm phương**, **Bổ tỳ âm tiền**... đều có kèm theo một vài vị thuốc nhiệt như Phụ tử, Nhục quế hoặc Can khương. Trên lâm sàng, những trường hợp Âm hư kéo dài có thể kèm theo nhiều tạp chứng khác nhau, *hư* thực lẫn lộn. Phép chữa cần phân biệt **tiêu** hay **bản**, **hoãn** hay **cấp**, tựu trung vẫn là giữ vững thủy-hỏa, cân bằng Âm-Dương và quan tâm đến khí hóa của tỳ vị để không làm suy giảm sức miễn dịch của cơ thể.

Trở lại trường hợp em nữ sinh "bốc khói". Nếu dùng thuốc hàn lương để thanh nhiệt thì **Tỳ năng sinh huyết**, nếu Tỳ trệ thuốc sẽ khó được chuyển hóa, ăn uống cũng kém đi, sẽ không sinh được Âm huyết. Nếu dùng thuốc phát tán mạnh để trị nhức đầu hoặc đuổi *hỏa* có thể làm hao kiệt chân khí. Hai cách này không chữa được *hư hỏa* mà lại có thể làm trầm trọng thêm sự mất quân bình Âm-Dương hoặc làm giảm bớt sức kháng bệnh. Đổi lại, chỉ cần bổ Âm. Khi Âm đủ sẽ giữ được Dương, *hỏa* sẽ tự yên vị.

Đồng y có rất nhiều cổ phương có tác dụng bổ Âm hoặc dưỡng Âm. Thông dụng nhất là phương **Lục vị hoàn**. Lục vị gồm 6 vị thuốc Thục địa, Hoài sơn, Sơn thù du, Mẫu đơn bì, Trạch tả và Bạch phục linh. Người xưa có câu "**Lão nhi bất ly Lục vị**" với hàm ý khi điều trị cho người già và trẻ em cần quan tâm đến dưỡng Âm. Trong những trường hợp *hư hỏa* đang bốc lên, các thầy thuốc thường thêm vào những vị thuốc để dẫn *hỏa* trở xuống như Ngưu tất hoặc để liễm *hỏa* như Ngũ vị tử. Ngoài ra, vẫn phải lưu ý đến Vị khí để bảo đảm sự chuyển hóa của hậu thiên.

Điều trị không dùng thuốc

Hư hỏa là những chứng rối loạn khí hóa, rối loạn cơ năng. Do đó những yếu tố tâm lý, cảm xúc có tác động rất lớn đến căn bệnh. Sự

căng thẳng, sự tức giận có thể kích hoạt hoặc làm nặng thêm những cơn bốc hỏa. Ngược lại, "**thần tĩnh tất Âm sinh**", các phương pháp dưỡng sinh, luyện tập thư giãn hoặc kiểm soát cảm xúc để giữ cho tâm bình khí hòa có tác động sinh Âm và dưỡng Âm. Ngoài ra, những bài tập khí công, Thái cực quyền, với nguyên tắc "**thượng hư hạ thực**" thường bao gồm những động tác như xuống tấn, eo lưng hơi thót lại, buông lỏng phần vai, tập trung khí lực tại Đan điền... đều nhằm làm cho khí trầm Đan điền, chính là "**dẫn hỏa quy nguyên**", nên là những cách đối trị rất tốt đối với các chứng *hư hỏa*.

Riêng trường hợp "bốc khói" của em nữ sinh lớp chín, ngoài ý nghĩa *hư hỏa* như trên, hiện tượng bốc nóng hy hữu ở đầu còn làm cho những nhà khí công nghĩ đến một giả thiết khác. Đó là khả năng chơn *hỏa* ở Trường cường đã được kích hoạt và mạch Đốc được khai thông ở một mức độ nhất định. Chính sức nóng của chơn *hỏa* từ Trường cường theo mạch Đốc đi lên khai thông cả Bách hội, đã tạo ra hiệu ứng nóng và trường khí nhân thể tỏa ra khỏi đầu như một màn sương trông giống như khói. Trường hợp này nếu khéo vận dụng sẽ là một hữu ích không nhỏ cho việc duy trì sức khỏe và phát triển tâm linh sau này. Cách vận dụng có thể tuân tự bao gồm các bước 1) Chuyển hỏa từ Bách hội ngược theo mạch Đốc trở lại Trường cường; 2) Khai mở huyết Hội âm và khai thông mạch Nhâm để quân bình với chơn *hỏa* và mạch Đốc. 3) Hình thành một vòng vận khí từ Đan điền xuống Trường cường, qua Hội âm, và trở lại Đan điền để ổn định chơn *hỏa* ở hạ tiêu. 4) Nối liền hai mạch Nhâm-Đốc, từ Bách hội theo mạch Nhâm xuống Đan điền, qua Trường cường, đi lên theo mạch Đốc và trở lại Bách hội. Khi hai mạch Nhâm-Đốc được thông suốt và luân lưu thành một vòng tuần hoàn khép kín - thường gọi là vòng Tiểu châu thiên - sẽ có tác dụng điều hòa Âm-Dương và tăng cường chân khí cho việc chữa bệnh hoặc dưỡng sinh.

Đối với các chứng *hư hỏa*, cũng như với hầu hết những triệu chứng rối loạn khí hóa khác, liệu pháp khí công có ưu điểm là tái lập tình trạng khí hóa bình thường một cách nhanh chóng mà không sợ xảy ra những phản ứng phụ.

Điều trị suy nhược thần kinh bằng liệu pháp tự nhiên

Suy nhược thần kinh là một bệnh do tình chí, do căng thẳng tâm lý lâu ngày gây ra. Do đó, việc người bệnh tự rèn luyện để kiểm soát cảm xúc và giữ thăng bằng tâm lý là giải pháp triệt để, là cách chữa tận gốc và ổn định nhất.

Suy nhược thần kinh (SNTK) là tình trạng rối loạn chức năng của vỏ não, do tế bào não làm việc quá căng thẳng, sinh ra quá tải và suy nhược, làm ảnh hưởng đến quá trình phục hồi và nghỉ ngơi của cơ thể. Tùy theo cơ địa và môi trường sinh hoạt của mỗi người, SNTK có thể biểu hiện bằng nhiều triệu chứng khác nhau như mệt mỏi, dễ cáu gắt, nhức đầu, khó ngủ, đau gáy, hay hồi hộp, lo sợ, kém ăn, táo bón... SNTK kéo dài sẽ dẫn đến hư tổn cả khí lẫn huyết và làm giảm sức đề kháng của cơ thể, là nguồn gốc của nhiều chứng bệnh nghiêm trọng khác, kể cả suy nhược sinh dục, tim mạch, tiểu đường.

Nguyên nhân: Ngoài những trường hợp bệnh sinh ra do cơ địa, thần kinh yếu, do tiên thiên bất túc, SNTK gây ra chủ yếu do người bệnh phải trải qua những giai đoạn sang chấn tinh thần kéo dài hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần, dẫn đến rối loạn công năng của các tạng phủ, đặc biệt là Tâm, Can, Tỳ và Thận.

Biện chứng: Từ cổ xưa, y học phương Đông đã biết được tác động xấu của những cảm xúc thái quá đối với sức khỏe con người. Chẳng hạn “Khủng thương Thận”, “Nộ thương Can”, “Ưu thương Phế”... Tuy nhiên, bất cứ một cảm xúc âm tính nào tác động lâu dài đều ảnh hưởng đến Can khí, khiến Can khí uất là đầu mối của nhiều chứng bệnh nội thương. Bàn về phép trị bệnh, Hải Thượng Lãn Ông có viết “mọi chứng bệnh đều kèm chứng uất, vậy chữa bệnh phải kèm chữa uất”. Trong hội chứng SNTK, Can khí uất kết lâu ngày làm tổn thương âm huyết, thường dẫn đến các chứng trạng Âm hư - Dương xung, như hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu... Ngoài ra “Can Mộc khắc Tỳ Thổ” đã làm Tỳ mất vận hóa khiến khí trệ.

huyết ứ và tâm khí bị tổn thương, dễ gây ra những triệu chứng biểu hiện của Tâm và Tỳ hư.

Điều trị: Từ những nhận định trên, phép chữa SNTK thường tập trung giải quyết những vấn đề sau: sơ Can lý khí, kiện Tỳ an thần và bổ huyết dưỡng Âm. Sau đây là hai cổ phương thông dụng có thể được dùng để điều trị các triệu chứng của SNTK.

Quy Tỳ thang: Theo Đông y, “Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục”, “Tỳ chủ hậu thiên”, ăn có được ngon miệng, cơ nước có được chuyển hóa thành tinh huyết, cơ bắp có săn chắc, tay chân có linh hoạt - phần lớn đều dựa vào khí hóa của Tỳ vị. Hơn nữa, “Tỳ thống huyết”, nếu khí huyết lưu thông điều hòa và kinh lạc được thông suốt thì cơ thể sẽ nhẹ nhàng, thoải mái (*thống tất bất thông, thông tất bất thống*). Do đó người xưa lập ra thang Quy Tỳ để chữa những trường hợp suy nghĩ, lao tâm quá độ làm tổn thương Tâm Tỳ, dẫn đến kém ăn, khó ngủ, mộng mị, hay quên, thân thể nặng nề, mỏi mệt, chân tay đau nhức. Được gọi là Quy Tỳ vì phương thang này có công dụng làm cho khí huyết rong rở trở về tạng Tỳ. Bài thuốc bao gồm Sâm truật kỳ thảo để kiện Tỳ, liễm huyết, bồi bổ nguyên khí. Dương quy dưỡng huyết, Mộc hương lý khí. Ngoài ra Quy tỳ còn bao gồm bốn vị Long nhãn, Phục thần, Viễn chí, Táo nhân, để làm êm dịu thần kinh, điều bổ Tâm Tỳ. Bản về chữa nội thương, sách Y Trung Quan Kiện của Hải Thượng Lãn Ông có viết “*chứng uất do nội thương thất tình dùng bài Quy Tỳ là hay hơn hết*”. Sau đây là nguyên thang gồm mười vị của bài Quy Tỳ. Tùy theo cơ địa và những triệu chứng thực tế trên lâm sàng, người thầy thuốc sẽ gia giảm linh hoạt để thích ứng với từng trường hợp cụ thể. Ngoài ra, phương thang này không dùng cho những người đang bị nhức đầu, cao huyết áp hoặc đang có các chứng viêm nhiễm.

Nhân sâm	12gr	Táo nhân	8gr
Hoàng kỳ	12gr	Phục thần	6gr
Đương quy	12gr	Viễn chí	6gr
Bạch truật	12gr	Mộc hương	4gr
Long nhãn	8gr	Cam thảo	2gr

Thêm vào Đại táo 3 quả, gừng sống 3 lát. Đổ vào 3 chén nước, sắc còn 1 chén. Uống lúc thuốc còn ấm. Có thể đổ thêm 3 chén nước để sắc nước thứ hai.

Tiêu Dao thang: Tên gọi của bài thuốc đã nói lên tác dụng của nó là làm cho người dùng được thư thái, sảng khoái. Bài thuốc gồm Sài hồ, Bạc hà, Sinh khương, để sơ Can lý khí. Đương quy, Bạch thược để dưỡng huyết, Bạch truật, Bạch linh để kiện Tỳ. SNTK có kèm theo những biểu hiện tình chí uất ức, hay phiền muộn, dễ cáu gắt, đầy, tức hai bên hông sườn... thường thích hợp với phương thang này.

Sài hồ	12gr	Bạch phục linh	12gr
Đương quy	12gr	Cam thảo	4gr
Bạch truật	12gr	Bạc hà	4gr
Bạch thược	12gr	Sinh khương	4gr

Đổ tất cả các vị thuốc (trừ bạc hà) cùng với 3 chén nước, sắc còn non 1 chén, xong cho Bạc hà vào và trộn đều vài phút trước khi nhắc khỏi bếp. Uống khi thuốc còn ấm.

Thuốc Nam: Một số bệnh nhân có khuynh hướng ưa chuộng thuốc Nam có thể dùng bài thuốc sau đây. Bài thuốc gồm Củ gấu để giải uất, Đinh lăng, Vò bưởi để kiện tỳ, Rau má, Thảo quyết minh để dưỡng Âm. Đặc biệt, hai vị Rễ nhàu và Thảo quyết minh là hai vị thuốc Nam rất quý cho việc điều trị SNTK cho những người cao tuổi hoặc những trường hợp SNTK có kèm theo nhiều triệu chứng của bệnh tim mạch. Rễ nhàu có thể điều hòa thần kinh giao cảm, chữa nhức đầu, mất ngủ, rối loạn áp huyết, rối loạn tim mạch. Thảo quyết minh có tác dụng an thần, làm nhuận trường, có thể ngăn ngừa chứng ngưng kết tiểu cầu và làm hạ độ cholesterol cao trong máu.

Rễ nhàu	24gr
Rau má	12gr
Lá đinh lăng	12gr
Củ cỏ gấu	8gr
Thảo quyết minh	12gr (sao vàng)

Vỏ bưởi 4gr (phơi khô, sao qua)

Gừng sống 3 lát

Đổ 3 chén nước, sắc còn non 1 chén. Uống lúc thuốc còn ấm.

Điều trị không dùng thuốc: SNTK là một bệnh do nội thương thất tình, do tình chí hoặc do căng thẳng tâm lý gây ra. Vì vậy việc người bệnh tự rèn luyện để kiểm soát cảm xúc và giữ thẳng bằng tâm lý chính là giải pháp triệt để, là cách chữa tận gốc và ổn định nhất. Thực tế cho thấy liệu pháp tự nhiên đáp ứng rất tốt đối với loại bệnh này.

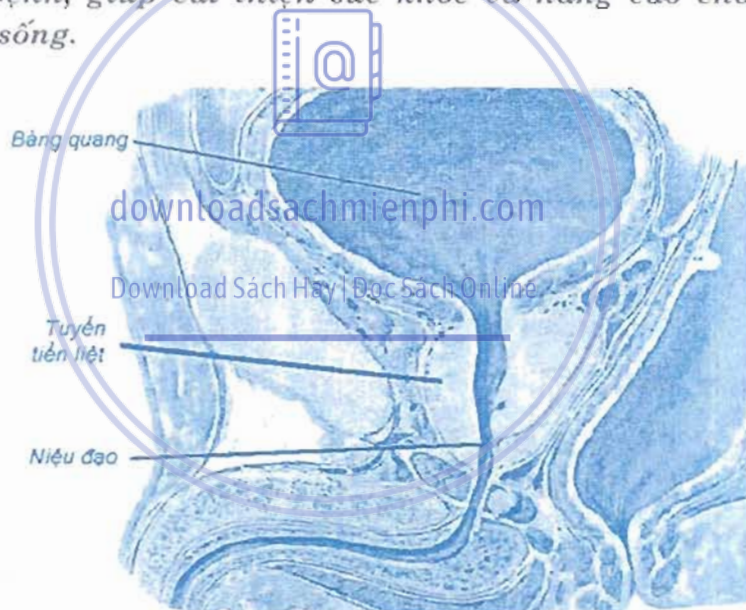
- **Thư giãn & ngồi thiền:** Luôn có sự tương tác qua lại giữa thần kinh, trương lực cơ bắp và hoạt động nội tiết, nội tạng. Nếu thư giãn được cơ bắp hoặc giải tỏa được những cảm xúc khó chịu thì hệ thống thần kinh giao cảm sẽ được cân bằng, hoạt động nội tiết sẽ được điều hòa và chức năng khí hòa bình thường của các phủ, tạng sẽ dần dần được phục hồi. Do đó những phương pháp thư giãn, ngồi thiền, luyện khí công, yoga, tập dưỡng sinh đều là những biện pháp đối trị hữu hiệu với các chứng suy nhược thần kinh. Các động tác co giãn tối đa của yaga có tác dụng rất tốt để thư giãn cơ bắp và thần kinh và cân bằng nội tiết. Thiền là những phương pháp buộc tâm vào những đối tượng nhất định nhằm tạo ra hiệu quả ức chế nghỉ ngơi trên toàn bộ vỏ não. Nhiều nghiên cứu của khoa học ngày nay đều cho thấy các phương pháp hành thiền khác nhau đều có tác dụng làm êm dịu thần kinh, giảm lo âu, trầm uất, tăng cường sự tự tin, lạc quan, giúp người tập cải thiện hành vi và dễ hòa hợp với cuộc sống hơn. Ngoài ra, “thần tĩnh tất âm sinh”, ngồi thiền còn có tác dụng dưỡng âm và giúp hỏa tự yên vị nên điều trị được các chứng hư hỏa do suy nhược thần kinh gây ra.
- **Vận động thân thể:** Từ xa xưa, Đông y đã quan niệm Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục. Điều này có nghĩa năng vận động thân thể sẽ làm cho khí của Tỳ Vị được kích hoạt. Nếu Tỳ Vị vượng thịnh khí huyết sẽ lưu thông điều hòa, ăn được ngon, ngủ được yên thì con người ắt sẽ cảm thấy thoải mái, phấn chấn. Về mặt khoa học, khi vận động, cơ thể sẽ tiết ra các chất serotonin và dopamin, những chất dẫn

truyền thần kinh có tác dụng làm giảm sự căng thẳng, tăng sự hưng phấn.

- Chế độ ăn uống:** Ngày nay nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau cho biết chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng đến tình trạng tâm lý con người. Những thí nghiệm của các nhà khoa học Scotland cho thấy ăn nhiều cá và dầu cá có thể làm giảm các chứng trầm uất do có nhiều acid béo omega 3. Bác sĩ T. Gilhooly, Giám đốc trung tâm dinh dưỡng tại Scotland cho biết 60% bệnh nhân điều trị trầm cảm tại đây có dấu hiệu bình phục nhờ bổ sung acid béo omega 3 mà không cần dùng đến thuốc suy nhược thần kinh. Ngoài cá, các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến mỗi người nên dùng mỗi ngày khoảng 25gr các loại hạt có chất béo như hạt mè, hạt bí rợ, hạt hướng dương, hạt lanh. Những loại hạt này có nhiều acid béo omega 3, các khoáng chất magnesium, selenium và những sinh tố nhóm B hữu ích cho hoạt động thần kinh.
- Sinh hoạt nhóm:** Tình trạng cô lập, trầm uất, chán nản dễ dẫn đến cuộc sống cô lập, không thích quan hệ. Ngược lại, tham gia sinh hoạt nhóm, phát triển các mối quan hệ với bạn bè, người thân để cùng quan tâm, chia sẻ là một yếu tố hữu ích để cải thiện các điều kiện tâm lý. Ngoài ra, ngoài công việc hàng ngày, mỗi người nên theo đuổi một vài thú tiêu khiển lành mạnh cũng là cách để giải tỏa những cảm xúc âm tính và gia tăng chất lượng cuộc sống.

Chữa u xơ tiền liệt tuyến bằng liệu pháp tự nhiên

U xơ Tiền liệt tuyến là một chứng bệnh phổ biến ở phần lớn nam giới lớn tuổi. Bệnh có thể phát triển dần dà qua thời gian mà không gây nguy hiểm nghiêm trọng. Tuy nhiên, nó có thể làm gia tăng nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu, gây mất ngủ về đêm và dễ dẫn đến tâm lý căng thẳng, ức chế do trở ngại trong sinh hoạt hoặc trong giao tiếp. Liệu pháp tự nhiên có thể giúp điều trị hoặc ngăn chặn sự phát triển của bệnh, giúp cải thiện sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống.



Tiền liệt tuyến (TLT) là một tổ chức nhỏ bao quanh niệu đạo, nặng khoảng 15gr-20gr, nằm ở đáy Bàng quang, phía sau xương mu và trước Trực tràng. Chức năng chính của tuyến là sản xuất ra chất dịch - làm môi trường vận chuyển tinh trùng, và tạo thành tinh dịch trong hoạt động tính giao. TLT chỉ có ở nam giới. Tuyến thường phát triển ở tuổi dậy thì, đến khoảng 20-25 tuổi thì bắt đầu ổn định. Tuy nhiên, đến sau 40 tuổi, TLT thường có khuynh hướng phát triển bất thường, được gọi là phì đại lành tính TLT. Sự phì

đại của tuyến gây ra một số rối loạn chức năng của Thận và Bàng quang. Tỷ lệ mắc bệnh và mức độ trầm trọng của bệnh thường gia tăng theo độ tuổi. Số liệu thống kê cho thấy có trên 50% nam giới ở độ tuổi từ 60 đến 70 tuổi bị u xơ TLT. Đến 80 tuổi tỷ lệ này lên đến 88%. Sự phát triển bất thường vừa làm suy giảm chức năng của tuyến, vừa gây chèn ép niệu đạo, làm cản trở sự bài tiết nước tiểu. U xơ TLT có thể phát triển dần dà qua thời gian dài mà không gây nguy hiểm nghiêm trọng. Tuy nhiên nó có thể làm gia tăng nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu, gây mất ngủ về ban đêm, và dễ dẫn đến tâm lý căng thẳng, ức chế, do trở ngại trong sinh hoạt hàng ngày hoặc khi giao tiếp.

Triệu chứng

Sự chèn ép của tuyến vào cổ Bàng quang làm cản trở đường tiểu, gây ra một số triệu chứng thuộc hai nhóm:

Hội chứng kích thích như hay mót tiểu, phải tiểu gấp, khó nín tiểu, tiểu nhiều lần trong ngày.

Hội chứng tắc nghẽn như tiểu ít, tiểu nhỏ giọt, tiểu ngắt quãng, tiểu không thành tia, tiểu không hết nước tiểu trong Bàng quang.

Nguyên nhân

Các nhà khoa học cho rằng bệnh có liên quan đến những rối loạn về nội tiết tố sinh dục. Theo Đông y, TLT và sự bài tiết nước tiểu liên quan trực tiếp chức năng khí hóa của Thận và Bàng quang. Ngoài ra, khí hóa ở tam tiêu đều có tác động phối hợp của hai tạng Tỳ, Phế. Tỳ chủ **thăng**, chủ về **cơ nhục** và chủ về **vận hóa** thủy dịch, Phế chủ **khí** và chủ về **túc giáng**. Ở người lớn tuổi, bên cạnh việc suy nhược chức năng của Tỳ, Thận, chế độ ăn uống, sinh hoạt và những căng thẳng tâm lý trong cuộc sống - đặc biệt là những căng thẳng trong sinh hoạt tình dục - đều có ảnh hưởng đến việc phát triển u xơ. Những cảm xúc không thuận lợi về tình dục như suy nhược sinh dục, áp lực không đáp ứng được nhu cầu của bạn tình, đọc sách báo, xem phim ảnh hoặc suy nghĩ quá nhiều về tình dục, tình dục không được thỏa mãn,... đều có khả năng kích động tướng Hỏa, dễ gây uất nhiệt. Uất nhiệt kết tụ lâu ngày kết hợp với

Tỳ khí hư nhược, khí hư hạ hãm, dễ dẫn đến khí trệ, huyết ứ và phát triển thành u xơ ở vùng hạ tiêu đối với cả nam cũng như nữ.

Điều trị

Phép chữa u xơ TLT chủ yếu là bổ Tỳ, Thận. Tùy theo chứng, có thể gia thêm các vị thuốc để giải khí uất, hành khí hoạt huyết, lợi tiểu hoặc tiêu u xơ.

Bài thuốc 1

Đây là một bài thuốc kinh nghiệm đã được lưu truyền qua nhiều thời kỳ với tên gọi “**Tiên được cứu bệnh trần**”, để chuyên trị các trường hợp u xơ TLT. Qua phân tích có thể thấy bài thuốc có sự phối hợp của hai cổ phương **Quy Tỳ** và **Lục vị**, gia thêm Nhục thung dung, Câu kỷ tử, Đỗ trọng và Ngưu tất để tăng cường Thận khí. Quy tỳ có tác dụng kiện Tỳ, an thần, bổ khí, thường dùng để chữa các chứng suy nhược, kém ăn, khó ngủ do lao nhọc hoặc do tình chí uất kết. **Lục vị** là một cổ phương thông dụng để bổ Thận âm. Điểm đặc biệt của bài thuốc là chỉ “**bổ chính**” mà không “**công tà**”. Khi chính khí vượng, chức năng của Tỳ, Thận điều hòa, khí hóa tam tiêu sẽ thông suốt, cơ nhục sẽ săn chắc (vì “Tỳ chủ cơ nhục”), thì TLT sẽ dần dần thu liễm và đường tiêu sẽ thông. Thường, sau ba thang sẽ thấy biến chuyển. Vì là phương bổ nên ngoài việc điều trị u xơ, bài thuốc này còn có thể dùng để chữa các chứng suy nhược sinh dục ở nam giới do Tỳ, Thận lưỡng hư, hay mệt mỏi, ăn ít, tinh kém, xuất tinh sớm.

Thục địa	16gr	Ngưu tất	12gr	Viễn chí	8gr
Hoài sơn	12gr	Nhục thung dung	12gr	Táo nhân	8gr
Sơn thù	12gr	Câu kỷ tử	12gr	Long nhân	8gr
Mẫu đơn bì	8gr	Trần bì	8gr	Cam thảo	8gr
Trạch tả	12gr	Hoàng kỳ	32gr	Đại táo	3 quả
Bạch phục linh	12gr	Đảng sâm	24gr	Gừng sống	3 lát.
Đỗ trọng	12gr	Bạch truật	12gr		

Lần 1: đổ 4 chén nước, sắc còn hơn nửa chén. Lần 2: đổ 3 chén nước, sắc còn nửa chén. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần, uống trong ngày. Uống khoảng từ 7 đến 10 thang. Sau đó, thỉnh thoảng uống lại một vài thang để bồi bổ cơ thể.

Bài thuốc 2

Bài thuốc này thiên về bổ khí, lợi tiểu và tiêu u xơ. Ngoài việc kiện Tỳ, bổ khí, tăng cường trương lực cơ, phương thang này còn có nhiều vị thuốc để hoạt huyết, tiêu ứ, làm tan chỗ kết tụ, nên chỉ dùng để điều trị u xơ, không dùng cho trường hợp bồi bổ thông thường.

Đảng sâm	24gr	Đương quy	20gr	Nga truật	12gr
Hoàng kỳ	32gr	Bạch truật	16gr	Đào nhân	12gr
Thục địa	20gr	Bạch phục linh	12gr	Tô mộc	12gr
Tỳ giải	16gr	Xa tiền	12gr	Xích thực	12gr
Mộc thông	16gr	Tam lăng	12gr	Đan sâm	12gr
Táo	3 quả	Gừng sống	3 lát.		

Sắc uống từ 1 đến 3 thang. Sau đó vẫn nên tiếp tục uống theo bài 1 ở trên. Cả 2 bài thuốc đều không dùng được trong trường hợp cơ thể có các chứng viêm nhiễm đang phát triển.

Điều trị không dùng thuốc

Vận động thân thể.

Theo Y học cổ truyền, “**Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục**”. Vận động cơ bắp và khí hóa của Tỳ-Vị có liên quan mật thiết với nhau. Ở người già và những người kém vận động thể lực, Tỳ-Vị thường suy yếu biểu hiện qua việc kém ăn, sức không bền, dễ mệt mỏi, cơ bắp mềm nhũn. Do đó, rèn luyện thân thể trong điều kiện sức khỏe cho phép là biện pháp tự nhiên và quan trọng để kiện Tỳ. Vận động thân thể vừa giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện tim mạch, vừa làm săn chắc cơ bắp, sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến việc thu nhiếp các cơ vùng xương chậu, kể cả TLT. Cách vận động đơn giản nhất là đi bộ, đi từ chậm đến nhanh dần. Mỗi lần khoảng 30 phút, mỗi tuần 5 lần.

Bài tập làm săn chắc các cơ vùng xương chậu.

Thực hành phương pháp thở bụng nghịch sau đây có thể giúp cải thiện tình trạng yếu liệt các cơ vùng xương chậu, bao gồm cơ vòng hậu môn, cơ vòng bàng quang, các cơ sinh dục và cả TLT. Ngồi ở tư thế ổn định. Ngồi xếp bằng thông thường hoặc ngồi trên ghế, chân chạm đất. Tập trung tư tưởng vào vùng xương chậu, nắm chặt hai bàn tay, gồng người, hít vào trong khi cố nhứu chặt nhị âm (bộ phận sinh dục và hậu môn), thở ra trong khi từ từ buông lỏng toàn thân. Lặp lại động tác khoảng 10 lần, tương ứng với 10 hơi thở. Mỗi ngày có thể tập 1 lần.

Thư giãn thần kinh và cơ bắp.

Căng thẳng tâm lý, khí uất là một yếu tố quan trọng trong cơ chế sinh bệnh hoặc phát triển bệnh, kể cả u xơ TLT. Những cảm xúc, những ức chế về tình dục cần phải được giải quyết, thư giãn triệt để hoặc cho thăng hoa. Do đó những sinh hoạt dưỡng sinh, ngồi thiền - đặc biệt là những tư thế yoga có tác dụng thư giãn cơ bắp, thư giãn được thần kinh, có tác dụng hóa giải stress sẽ đáp ứng tốt quá trình điều trị u xơ TLT.

Ăn nhiều rau quả tươi.

Việc phát triển u xơ TLT có liên quan nhiều đến quá trình lão hóa. Trong những thập niên gần đây, các nhà khoa học đặc biệt quan tâm đến những chất chống oxy hóa và xem đây là một biện pháp quan trọng để làm chậm lại quá trình này. Trong lớp màng ngoài của các loại ngũ cốc, các loại hạt, các loại đậu và cả trong những rau quả tươi, nhất là các loại rau màu xanh đậm, màu vàng hoặc màu đỏ có hàng ngàn chất chống oxy hóa khác nhau bao gồm các sinh tố C, E, các chất lycopene, beta caroten, selenium. Đây là những chất chống oxy hóa rất tốt, có khả năng tăng cường hệ miễn dịch, trung hòa những gốc tự do và chống lại sự phát triển của những tế bào bất thường. Trên thực tế có nhiều trường hợp u xơ ở cả nam lẫn nữ đã thu nhỏ lại hoặc bị tiêu diệt hẳn chỉ bằng chế độ ăn uống thích hợp. Thông thường, người bệnh cần trải qua một vài ngày tiết thực trước khi thực hành chế độ ăn uống bằng rau quả và ngũ cốc thô.

Điều trị hen suyễn bằng liệu pháp tự nhiên

Hen suyễn có liên quan mật thiết đến khả năng miễn dịch và điều kiện tâm lý của người bệnh. Do đó, việc điều trị hiệu quả căn bệnh cần một liệu pháp tổng hợp bao gồm cả việc ăn uống hợp lý và rèn luyện tâm thể để kiểm soát cảm xúc và nâng cao sức kháng bệnh.

Triệu chứng

Hen suyễn là một loại bệnh dị ứng ở đường hô hấp do thần kinh Phế vị bị kích thích, dẫn đến xuất tiết đờm giải, phù nề niêm mạc và co thắt khí quản. Cả ba yếu tố này tác động làm ngẽn nghẹt đường thở khiến người bệnh thở dốc, thở ra khó, phải rút vai thót bụng để thở nhưng thở vẫn khó khăn, mặt nhợt vì khí quản bị thu nhỏ và đàm trọc ngăn bế.

Nguyên nhân

Bệnh xảy ra ở những người có cơ địa dị ứng, bị cảm nhiễm ngoại tà, hoặc ăn uống, tắm rửa thất thường, hoặc làm việc quá sức.

Theo y học cổ truyền, hen suyễn là một dạng bệnh do khí nghịch đờm hỏa thượng xung, khí không được liễm nạp về Thận. Bệnh có liên quan đến ba tạng Tỳ, Phế, Thận. Tỳ, Thận hư không liễm nạp được dương khí, nước nghịch lên thành đờm, gây ứng tắc Phế khí.

Điều trị

Hiện nay y học hiện đại có ưu thế trong việc cắt cơn hen bằng những loại khí dung phối hợp giữa thuốc chống viêm và thuốc chống co thắt phế quản. Các loại khí dung có thể được xịt hoặc hít trực tiếp qua đường hô hấp vừa tiện dụng vừa giúp giải tỏa nhanh chóng triệu chứng khó thở. Tuy nhiên, y học cổ truyền lại nổi bật về liệu pháp tổng thể nhằm tạo sự cân bằng khí hóa trong cơ thể, bồi bổ nguyên khí để nâng cao sức kháng bệnh. Cơn hen sẽ nhẹ đi, thưa dần và tiến đến không tái phát. Phép chữa chủ yếu nhằm **tư âm giáng hỏa, bổ Thận nạp khí**. Sự gia giảm sẽ tùy thuộc vào cơ địa hàn hay nhiệt hoặc mức độ hư suy khác nhau giữa ba tạng Tỳ, Phế, Thận. Sau đây là hai cổ phương thông dụng để bổ thận nạp khí. Thông thường, một vài thang đầu có thể dùng **Kim quý Thận khí hoàn**, để nhanh chóng ôn Dương cố bản, nhờ sức nóng của Phụ tử, Nhục quế. Sau đó có thể dùng Lục vị gia Mạch môn, Ngũ vị.

Kim quỹ Thận khí hoàn

Thục địa	24gr	Xa tiền tử	08gr	Hoài sơn	12gr
Phụ tử (chế)	08gr	Trạch tả	08gr	Mẫu đơn bì	06gr
Ngưu tất	08gr	Nhục quế	04gr		

Gọi là **hoàn** vì phương dược này thường được luyện với mật ong làm hoàn để tiện dụng. Bài thuốc này cũng có thể sử dụng như thuốc thang, sắc uống mỗi ngày một thang. Dùng 3 chén nước sắc còn hơn ½ chén. Lần thứ nhì đổ thêm 2 chén sắc còn ½ chén. Trộn đều hai lần thuốc đã sắc. Chia làm hai lần uống trong một ngày. Hâm nóng thuốc trước khi uống.

Lục vị gia Mạch môn, Ngũ vị

Thục địa	16gr	Trạch tả	08gr	Sơn thù	08gr
Mẫu đơn bì	08gr	Hoài sơn	12gr	Mạch môn	08gr
Phục linh	08gr	Ngũ vị tử	08gr		

Sắc uống như thang dược trên.

Điều trị không dùng thuốc

Hen suyễn là một dạng diễn biến của những triệu chứng bệnh lý mà y học cổ truyền gọi là **khí nghịch**. Hen suyễn kéo dài thường dẫn đến suy nhược thần kinh, khiến người bệnh dễ căng thẳng, hay lo sợ, sức kháng bệnh kém, dễ bị cảm nhiễm. Ở người bệnh, dù trong cơn hen hoặc trong những lúc bình thường, khi có sự tác động tự nhiên của một người có trình độ khí công trung bình, bệnh biểu hiện rõ nét bằng những luồng khí liên tục **chuyển từ Phế xuống Thận**, dù người chữa không cố ý điều chỉnh đường đi của kinh khí. Đó chính là hiện tượng **nạp khí về Thận** của quá trình hồi phục tương ứng với quy luật khí hóa tự nhiên ở một người khỏe mạnh. Giống như đối với hầu hết những triệu chứng rối loạn khí hóa khác, khí công và những phương pháp dưỡng sinh nói chung, đều đáp ứng rất tốt đối với bệnh hen suyễn. Sau đây là một vài phương pháp đơn giản.

Hít thở sâu

Hít vào đến bụng dưới, hơi phình bụng ra khi hít vào. *Thở ra* chậm, nhẹ và đều, từ từ ép sát bụng lại khi thở ra. Tuần tự từ hơi thở này đến hơi thở khác. Có thể thở ở bất cứ tư thế nào, ngồi xếp bằng,

ngồi tựa lưng hoặc nằm xuống giường; một bàn tay có thể đặt trên bụng dưới để cảm nhận rõ độ phồng lên và xẹp xuống của bụng theo hơi thở vô ra. Thực hành thở trong những buổi tập từ 10 đến 15 phút lúc bụng trống, hoặc thở mỗi lần một hoặc vài hơi bất cứ khi nào thấy thuận tiện. Hít thở sâu đến bụng dưới ngoài việc tăng cường nội khí còn có tác dụng trừ hư hỏa, **nạp khí về Thận**. Thở ra chậm và dài phối hợp với động tác ép sát bụng có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, giúp điều hòa cảm xúc, tăng cường khí huyết ra ngoại biên, làm ấm người và nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với những thay đổi của môi trường. Hít thở sâu còn có thể được phối hợp với phép **quán**. Nói chung tất cả những phương pháp khí công³¹ thiên quán của phương Đông đều quan tâm đến hơi thở và gia tăng công năng khí hóa nên có thể giúp điều trị hen suyễn. Mới đây các nhà khoa học Anh ở Bệnh viện Papworth cũng cho biết việc thở chậm và sâu bằng cơ bụng và cơ hoành sẽ giúp giảm bớt 1/3 triệu chứng hen suyễn. Riêng về phép quán, những nghiên cứu của Tiến sĩ Judith Green, giáo sư tâm lý học và phân hồi sinh học ở trường đại học Greeley Colorado cũng cho biết việc quán tưởng hình ảnh phế quản và những phế nang nở rộng, thông thoáng và đầy sinh lực sẽ giúp ích rất lớn cho việc cải thiện hen suyễn. Theo ông, người bệnh chỉ cần thực hành quán tưởng vài phút mỗi lần và vài lần mỗi ngày.

Động tác cây gậy

Những động tác dưỡng sinh với cây gậy trên tay là một phương pháp dưỡng sinh quen thuộc hiện nay ở các sân tập dưỡng sinh. Đặc điểm của phương pháp là dùng một cây gậy dài khoảng 1,5m để giữ cân bằng trên hai tay, hoặc vươn thẳng hai cánh tay, hoặc tựa cây gậy trên hai bả vai để xoay chuyển thân mình theo các hướng khác nhau quanh thắt lưng hoặc quanh cổ. Qua đó, những động tác này đã tác động tích cực đến bệnh hen suyễn. 1. Đứng dang chân, xuống tấn phối hợp với các động tác cúi, ngửa và quay người chung quanh thắt lưng nhằm chuyển trung tâm lực của cơ thể xuống Đan điền có tác dụng hoạt hóa huyết Mệnh môn, giúp dẫn hỏa quy nguyên, nạp khí về Thận. 2. Những động tác hít thở và vươn rộng cánh tay, vai giúp nở rộng lồng ngực để gia tăng hiệu

suất của phổi. **3.** Tựa cây gậy trên vai và xoay quanh cổ có thể giải tỏa những điểm ứ trệ khí huyết ở “vùng ngoan cổ” ở bả vai, là nơi thường ngăn trở việc giáng khí của những đường kinh Dương. **4.** Kích hoạt hai huyết Đại chùy và Định suyễn. Huyết Đại chùy ở dưới đốt sống cổ thứ bảy. Đại chùy là chỗ tụ hội của những đường kinh Dương, có công dụng giải biểu, giáng Phế khí. Huyết Định suyễn ở bờ ngoài gai đốt sống cổ thứ bảy đo ra khoảng nửa thốn. Định suyễn là huyết đặc trị bệnh hen suyễn. Do đó bên cạnh tác dụng của một phương pháp dưỡng sinh để tăng cường lưu thông khí huyết và giữ gìn sức khỏe, **thực hành đều đặn bài tập cây gậy là một phương pháp rất hiệu quả để điều trị hen suyễn.**

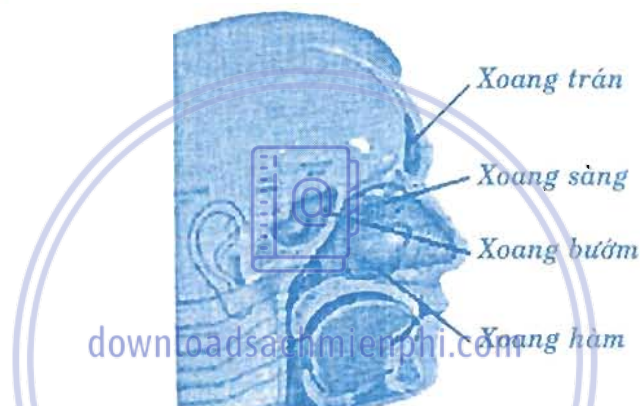
Chế độ ăn uống

Hen suyễn có liên quan đến các yếu tố gây dị ứng ở môi trường như khói, bụi, sơn, phấn hoa, thức ăn... Do đó, ngoài việc phòng tránh những yếu tố có thể gây dị ứng, luyện tập để nâng cao ngưỡng chịu đựng của cơ thể thì chế độ ăn uống cũng có ý nghĩa rất lớn đối với việc kiểm soát bệnh. Nên kiêng cử những thức ăn có thể gây dị ứng đối với cơ địa riêng của mỗi người. Cần ăn nhiều thức ăn có chứa vitamin C, magnesium và những acid béo Omega 3. Tiến sĩ Gary Hatch thuộc viện nghiên cứu môi trường ở Bắc Carolina cho biết **“Có bằng chứng cho thấy việc thiếu vitamin C phối hợp với điều kiện không khí ô nhiễm làm gia tăng những trường hợp bệnh suyễn, đặc biệt là đối với trẻ em”**. Ông cũng nghiên cứu thấy ở những người bệnh suyễn, lượng vitamin C trong cơ thể thường ít hơn 50% so với những người bình thường. Vitamin C tự nhiên có nhiều trong các loại rau quả xanh. Rau quả xanh cũng có nhiều magnesium. Magnesium có tính năng cải thiện hoạt động của phổi qua tác dụng làm giãn các lớp cơ bao quanh khí quản. Ngoài ra các nhà khoa học cũng khuyên người bệnh nên ăn nhiều thực phẩm có chứa những acid béo Omega 3 như các loại cá, các loại quả hạch, mè, hạt hướng dương, dầu cá thu, dầu lanh... Ngoài việc tăng cường sức miễn dịch và một số lợi ích khác, những loại acid béo Omega 3 là một yếu tố chống viêm tự nhiên rất hữu ích cho những người có cơ địa dị ứng để ngăn chặn cơn hen và cải thiện chức năng hô hấp.

Chữa bệnh viêm xoang bằng y học cổ truyền

Theo y học cổ truyền, viêm xoang mãn tính là một dạng hư hỏa. Do đó, điều trị viêm xoang không chỉ nhằm giải quyết việc viêm nhiễm tại chỗ mà chủ yếu là phải bổ Âm để tàng Dương.

Triệu chứng



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Viêm xoang là tình trạng viêm nhiễm ở một hoặc nhiều khoang rỗng nằm trong khối xương mặt có liên quan chặt chẽ đến hốc mũi. Về mặt bệnh học, người ta phân biệt các xoang làm hai nhóm. Nhóm xoang trước gồm xoang trán, xoang hàm và xoang sàng trước, có các lỗ thông đổ ra khe mũi giữa. Nhóm xoang sau gồm các xoang sàng sau và xoang bướm, có lỗ thông ra khe mũi trên. Mặt trước của xoang bướm còn có hai lỗ nhỏ thông xuống vòm họng.

Bình thường, những chất xuất tiết sinh lý hoặc bệnh lý trong xoang được tháo ra ngoài thông qua lỗ thông mũi xoang. Khi ta bị cảm cúm, các xoang trở nên viêm tắc, phù nề và ngăn trở khả năng thông tháo dịch nhầy ra mũi. Điều này dẫn đến sung huyết mạch máu xoang và nhiễm trùng xoang. Do đó cảm cúm hoặc viêm mũi dị ứng kéo dài nếu không được điều trị thích hợp sẽ dễ dẫn đến viêm xoang, nhất là những trường hợp mũi có cấu tạo bất thường.

Hai dấu hiệu chủ yếu của viêm xoang là đau nhức và tăng tiết dịch mũi. Nhức đầu, căng nặng đầu từng cơn hoặc thường xuyên xảy ra ở

suất của phổi. 3. Tựa cây gậy trên vai và xoay quanh cổ có thể giải tỏa những điểm ứ trệ khí huyết ở “vùng ngoan cổ” ở bả vai, là nơi thường ngăn trở việc giáng khí của những đường kinh Dương. 4. Kích hoạt hai huyệt Đại chùy và Định suyễn. Huyệt Đại chùy ở dưới đốt sống cổ thứ bảy. Đại chùy là chỗ tụ hội của những đường kinh Dương, có công dụng giải biểu, giáng Phế khí. Huyệt Định suyễn ở bờ ngoài gai đốt sống cổ thứ bảy đo ra khoảng nửa thốn. Định suyễn là huyệt đặc trị bệnh hen suyễn. Do đó bên cạnh tác dụng của một phương pháp dưỡng sinh để tăng cường lưu thông khí huyết và giữ gìn sức khỏe, **thực hành đều đặn bài tập cây gậy là một phương pháp rất hiệu quả để điều trị hen suyễn.**

Chế độ ăn uống

Hen suyễn có liên quan đến các yếu tố gây dị ứng ở môi trường như khói, bụi, sơn, phấn hoa, thức ăn... Do đó, ngoài việc phòng tránh những yếu tố có thể gây dị ứng, luyện tập để nâng cao ngưỡng chịu đựng của cơ thể thì chế độ ăn uống cũng có ý nghĩa rất lớn đối với việc kiểm soát bệnh. Nên kiêng cử những thức ăn có thể gây dị ứng đối với cơ địa riêng của mỗi người. Cần ăn nhiều thức ăn có chứa vitamin C, magnesium và những acid béo Omega 3. Tiến sĩ Gary Hatch thuộc viện nghiên cứu môi trường ở Bắc Carolina cho biết **“Có bằng chứng cho thấy việc thiếu vitamin C phối hợp với điều kiện không khí ô nhiễm làm gia tăng những trường hợp bệnh suyễn, đặc biệt là đối với trẻ em”**. Ông cũng nghiên cứu thấy ở những người bệnh suyễn, lượng vitamin C trong cơ thể thường ít hơn 50% so với những người bình thường. Vitamin C tự nhiên có nhiều trong các loại rau quả xanh. Rau quả xanh cũng có nhiều magnesium. Magnesium có tính năng cải thiện hoạt động của phổi qua tác dụng làm giãn các lớp cơ bao quanh khí quản. Ngoài ra các nhà khoa học cũng khuyên người bệnh nên ăn nhiều thực phẩm có chứa những acid béo Omega 3 như các loại cá, các loại quả hạch, mè, hạt hướng dương, dầu cá thu, dầu lanh... Ngoài việc tăng cường sức miễn dịch và một số lợi ích khác, những loại acid béo Omega 3 là một yếu tố chống viêm tự nhiên rất hữu ích cho những người có cơ địa dị ứng để ngăn chặn cơn hen và cải thiện chức năng hô hấp.

vùng xoang bị viêm. Dịch tiết chảy xuống họng hoặc ra mũi. Dịch mũi thường đặc, vàng hoặc xanh, đôi khi có cả máu, chứ không trong và loãng như dịch mũi ở chứng cảm cúm thông thường.

Nguyên nhân



Nước mũi là dịch của Phế nhưng cũng là một loại tân dịch nên có nguồn gốc từ Thận. Cổ thư cho rằng "**Thận chủ tân dịch, nước không chảy ngược, vì gió mới chảy ngược.**" Y học cổ truyền quan niệm thủy theo khí mà đi và khí hóa thủy. Do đó, những triệu chứng ho, suyễn, đờm dịch ứ tắc ở thượng tiêu hoặc chảy ngược lên thượng khiếu chủ yếu là do phong, do hỏa, dẫn đến khí nghịch khiến hỏa không yên vị ở Mệnh môn hoặc khí không được nạp về Thận. Nội Kinh có ghi "**Phế chủ giáng**". Ở bệnh viêm xoang, chức năng tuyên giáng của Phế bị trở ngại, Phế khí nghịch hành, Phế kim không sinh được Thận thủy nên thủy khí nghịch lên thành dịch mũi. Do đó, bệnh tuy ở Phế nhưng có nguồn gốc ở Thận. Hơn nữa, Đông y cho rằng Thận là nguồn gốc của năm tạng, ngũ tạng thụ thương lâu ngày đều ảnh hưởng đến tạng Thận. Phương chi ở đây Thận đã trực tiếp bị tổn thương do tân dịch bị xuất tiết. Phế kim không sinh được Thận thủy, tân dịch bị hao kiệt, cả hai điều này đều dẫn đến Thận âm hư. Hỉ mũi, khịt mũi thường xuyên là

những động tác nhằm tống xuất mạnh khí thải, dịch thải ra ngoài, cũng làm xấu thêm tình trạng khí nghịch và làm hao tán cả chân khí.

Một dấu hiệu đặc thù khác của viêm xoang là tình trạng viêm nhiễm và đau nhức xảy ra ở vùng xoang và hốc mũi thuộc vùng chi phối của kinh Túc Dương Minh Vị, biểu hiện của Vị Hỏa Vượng. Theo học thuyết kinh lạc **"Dương phải thường giáng"**. Ở đây khí của kinh Dương minh đã đi ngược lên gây viêm nhiễm. Về mặt ngũ hành, kinh Dương minh và tạng Phế đều thuộc kim nên đều có liên quan đến Phế khí nghịch. Do đó, viêm xoang mãn tính là một dạng bệnh do Âm hư gây ra. Về việc chữa trị loại bệnh này, Hải Thượng Lãn Ông cho là phải giúp chân Âm để giáng hỏa xuống. Ông viết: **"Hỏa bốc lên (hư hỏa) là vì không có thủy để cân với hỏa. Nếu muốn phạt hỏa để lấy lại thủy thì chưa chắc đã được thủy mà hỏa cũng mất nốt, thì chẳng phải là (cả thủy, hỏa) đều bại cả sao?"**. Do đó cần thận trọng trong việc dùng những thuốc hàn lương, tiêu viêm, tiêu độc trong các chứng viêm xoang mãn tính. Việc "phat hỏa" tuy có làm vơi đi các triệu chứng một cách dễ dàng nhưng dễ làm hao kiệt chân khí mà trước nhất là **Vị khí** của người bệnh.

Điều trị

Việc điều trị viêm xoang mãn tính phải nhằm vào hai yêu cầu: bổ Thận Âm và nạp khí về Thận. Đối với những trường hợp viêm xoang cấp, hoặc khi có những triệu chứng sưng nhức khó chịu hay bội nhiễm do phong nhiệt cần giải tỏa gấp, có thể dùng thêm các biện pháp tiêu viêm, tiêu độc hoặc khu phong bài nùng. Tuy nhiên, những phương được điều trị triệu chứng chỉ là phụ và tạm thời. Bệnh kéo dài chừng nào thì Âm hư càng nặng, càng phải chú trọng đến gốc ở Thận. Khi sự cân bằng Âm-Dương đã được thiết lập, hỏa sẽ tự yên vị. Mặt khác khi chính khí đã vững, sức đề kháng vươn lên, tà khí sẽ tự lui.

Các bài thuốc

Lục vị địa hoàng

Lục vị là một cổ phương căn bản và thông dụng trong y học cổ truyền để bổ Thận Âm. Gọi là Lục vị vì bài thuốc gồm sáu vị. Để nạp khí về Thận, Hải Thượng Lãn Ông thường dùng thêm ba vị: Mạch môn, Ngũ vị, Ngưu tất. Mạch môn làm mát Phế vị. Ngũ vị liễm Phế, cố Thận. Ngưu tất giáng khí, dẫn thuốc về Thận. Ngoài ra, vì là bệnh lâu ngày nên dùng thêm cao Ban long, là loài huyết nhục hữu tình để tăng hiệu quả. Cao Ban long là một vị thuốc bổ Âm mạnh được chế từ sừng hươu, nai. Như vậy, một bài thuốc Lục vị gia giảm để trị viêm xoang có thể bao gồm:

Thục địa 6gr

Cao Ban long 8gr

Hoài sơn 8gr

Mạch môn 8gr

Sơn thù 8gr

Ngũ vị 6gr

Đơn bì 6gr

Ngưu tất 8gr

Trạch tả 4gr

Bạch phục linh 4gr

Lần thứ nhất, đổ ba chén nước, sắc còn một chén. Lần thứ hai, đổ hai chén nước, sắc còn nửa chén. Hòa chung hai lần nước thuốc lại, chia uống hai hoặc ba lần trong ngày. Hâm nóng trước khi uống. Có thể dùng liên tục từ 10-15 thang.

Một số người không tiện “sắc thuốc” thì có thể dùng Lục vị hoàn mua sẵn ở thị trường Đông dược. Trường hợp này dùng thêm cao Ban long bằng cách cắt nhỏ nấu cháo hoặc hấp cơm để ăn.

Bổ Âm tiếp Dương

Ở những người lớn tuổi, viêm xoang thường phối hợp với nhiều chứng bệnh mãn tính khác khiến cơ thể suy nhược, ăn kém, thờ yếu, hay mệt..., biểu hiện của cả khí huyết Âm-Dương đều kém. Những trường hợp này nếu bổ khí không khéo có thể làm tăng khí nghịch, nếu bổ Âm đơn thuần có thể làm ngưng trệ Tỳ-Vị, mà khi Tỳ-Vị đã trệ thì thuốc gì cũng khó mà chuyển hóa được. Do đó cần sử dụng thêm các vị thuốc cam, ôn - như Nhân sâm, Hoàng kỳ, Bạch truật, Can khương để tiếp Dương xen kẽ với bổ Âm. Với cách điều trị này, khi Âm đã vượng lên một phần thì Dương cũng tiến được nửa phần. Từng bước nâng lên mà vẫn bảo đảm không làm chênh lệch thái quá sự cân bằng giữa Âm và Dương. Bàn về cách tiếp Dương trong bổ Âm, Hải Thượng Lãn Ông đã ghi lại một phương thuốc rất có giá trị là “Bổ Âm tiếp phương Dương”.

Thục địa	120gr
Can khương	12gr (sao đen tẩm đồng tiện),
Bổ chính sâm	60gr
Bạch thược	20gr (sao đen tẩm đồng tiện)
Bạch truật	40gr

Đây là một thang đại dược, phân lượng lớn, sắc đặc chia làm nhiều lần uống trong ngày. Thục địa là vị chủ lực để bổ Âm. Điểm đặc biệt của phương thang bổ Âm này là gồm cả Sâm, Khương, Truật, để bổ Tỳ-Vị bằng cách sao đen, và tẩm đồng tiện hai vị Can khương và Bạch thược. Cách bào chế này vừa làm dịu sức nóng của Can khương, vừa giáng hư hỏa và dẫn thuốc về Thận nhằm tiếp dương khí cho Tỳ-Vị đủ sức chuyển hóa Thục địa, mà lại không kích động hư hỏa.

Với những đợt viêm mũi và viêm xoang cấp tính hoặc viêm mũi phát triển do phong nhiệt, có thể dùng những bài thuốc sau, thiên về khu phong tiêu độc:

Hoàng liên giải độc thang

Hoàng liên 12gr, Bạc hà 8gr, Hoàng cầm 12gr, Hoàng bá 12gr, Chi tử 4gr. Đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Ma hoàng thương nhĩ tử thang

Ma hoàng 12gr, Tân di hoa 8gr, Khương hoạt 12gr, Thương nhĩ tử 12gr, Kinh giới 6gr, Phòng phong 12gr, Cam thảo 4gr.

Đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Thanh không cao

Khương hoạt 12gr, Xuyên khung 4gr, Phòng phong 12gr, Bạc hà 4gr, Hoàng cầm 8gr, Cam thảo 6gr, Hoàng liên 4gr.

Đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Điều trị không dùng thuốc

Có không ít trường hợp viêm xoang dai dẳng nhiều năm, tái đi tái lại sau nhiều lần điều trị, khiến người bệnh nghĩ mình sẽ phải sống chung với bệnh suốt đời. Sau đó, vì những lý do khác nhau (chẳng hạn để điều trị một bệnh khác hoặc để tăng cường sức khỏe), người bệnh gia nhập một nhóm tập dưỡng sinh. Điều không ngờ là sau vài tháng, người bệnh chợt nhận ra những triệu chứng khó chịu của viêm xoang đã tự biến mất. Kết quả này không có gì lạ nếu ta hiểu rằng, tất cả những phương pháp dưỡng sinh, ngoài tác dụng nâng cao thể trạng, tăng cường sức đề kháng, thì hiệu ứng sớm nhất, trực tiếp nhất mà người tập đạt được là sự thư giãn, an tĩnh. Y học hiện đại cho rằng sự an tĩnh có thể điều hòa được thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh vốn có của hệ thần kinh trung ương, qua đó điều hòa nội tiết và cải thiện hoạt động của cơ quan. Điều hòa thần kinh giao cảm cũng có vai trò cân bằng hai yếu tố Âm và Dương trong cơ thể. Hơn nữa, theo quy luật “Thần tĩnh tất Âm sinh”, sự thư giãn và nhập tĩnh có tác dụng sinh Âm và bổ Âm. Ngoài ra, hầu hết các bài tập dưỡng sinh từ tư thế, động tác đến ý thức như thượng hư hạ thực, hư kỳ tâm thực kỳ phúc... giúp củng cố phần hạ bộ, buông lỏng phần vai, mang trung tâm lực của cơ thể dồn xuống hạ tiêu đều nhằm làm cho khí trầm Đan điền, chính là yêu cầu dẫn hỏa quy nguyên hoặc nạp khí về Thận để trừ hư hỏa trong việc điều trị viêm xoang. Do đó, việc kiên trì tập luyện đúng phương pháp các bài tập dưỡng sinh, thái cực quyền, khí công, ngồi thiền... cũng là những cách điều trị hiệu quả đối với bệnh viêm xoang mãn tính.

Điều trị viêm khớp dạng thấp bằng liệu pháp tự nhiên

Theo một số nghiên cứu hiện nay, hơn 2/3 trường hợp viêm khớp dạng thấp có liên quan đến cơ chế tự miễn dịch. Ở những người này, hệ kháng nhiễm của cơ thể đã nhận lầm một số yếu tố bình thường và vô hại như những tác nhân lạ và tấn công chúng. Quá trình này đã tạo ra viêm nhiễm. Do đó, bên cạnh việc rèn luyện và vận động hợp lý, việc phòng ngừa và điều trị kịp thời căn bệnh phải bắt đầu từ việc điều chỉnh chế độ ăn uống để loại bỏ hoặc hạn chế các tác nhân gây bệnh.

Nguyên nhân



Viêm khớp dạng thấp là một dạng bệnh do thoái hóa cơ, xương, khớp. Mỗi khớp thường được bảo vệ bởi nhiều thành phần như cơ, gân, sụn và màng hoạt dịch. Trong cuộc sống, do tuổi đời, do chấn thương, do lao động nặng nhọc hoặc do tích lũy những chất độc hại, các khớp có thể bị thoái hóa, các tổ chức ở khớp bị khô nước, hóa vôi, xơ hóa hoặc biến dạng. Những sự thay đổi này làm mất đi tính đàn hồi và sự linh hoạt cần thiết, do đó gây đau nhức và khó khăn khi chuyển động. Bệnh thường xảy ra ở những khớp nhỏ và có tính đối xứng nhau như khớp ngón tay, cổ tay, khuỷu tay, ngón chân, đầu gối... Bệnh cũng có thể xảy ra ở khớp háng, hoặc các đốt sống. Thoái hóa khớp thường được xem là một hệ quả tự nhiên của quá trình lão hóa. Tuy nhiên, theo một số nghiên cứu của khoa học hiện nay, phần lớn trường hợp viêm khớp mãn tính có liên quan đến những vấn đề của hệ miễn dịch.

Theo y học cổ truyền, Can chủ gân, Thận chủ xương và Tỳ chủ vận hóa khí huyết. Do đó, khi Can, Thận hư tổn và Tỳ-Vị suy yếu thì phong, hàn, thấp xâm nhiễm khiến chân tay đau nhức, cơ duỗi khó khăn. Ngoài ra, cơ chế “**tự miễn dịch**” có liên quan đến **cơ địa dị ứng** và yếu tố “**phong**” của y học cổ truyền.

Điều trị

Viêm khớp dạng thấp là một loại bệnh phong thấp thuộc phạm vi chứng Tý của y học cổ truyền. Bệnh biểu hiện rõ khi thời tiết thay đổi hoặc khí trời ẩm ướt. *Phong và thấp là hai yếu tố gây bệnh luôn đi kèm với bệnh viêm khớp mãn tính.* Tỳ-Vị thuộc Thổ. Trong ngũ hành khí, Thổ khí là loại khí đối kháng với thấp khí. Nếu Tỳ-Vị sung mãn sẽ giúp tiêu trừ thấp khí, tăng cường chuyển hóa và thúc đẩy khí huyết lưu thông. Khi “huyết hành, phong sẽ tự diệt”, những điểm ứ trệ khí huyết gây tê, đau cũng sẽ dần dần được giải tỏa. Do đó, ngoài việc bổ Can, Thận, sơ phong tán thấp thì việc **kiện Tỳ, bổ khí** là khâu chủ đạo trong phép chữa bệnh thấp khớp. Tỳ-Vị là cơ quan thu nạp và chuyển hóa thức ăn, Tỳ lại **“chủ tứ chi và cơ nhục”** nên chế độ ăn uống và vận động hợp lý có liên quan mật thiết đến thịnh suy của Tỳ. Dù có dùng thuốc hay không thì chế độ ăn uống và luyện tập thể lực luôn là yếu tố quyết định trong việc phòng ngừa và điều trị viêm khớp. Chế độ ăn uống ngoài việc cung cấp đủ những nhóm thức ăn thiết yếu và vi chất cần thiết còn phải biết nhận dạng và kiêng cử những thức ăn *sinh phong, có phong*, để loại bỏ các tác nhân có khả năng kích hoạt quá trình viêm nhiễm.

Bài thuốc

Độc hoạt tang ký sinh. Độc hoạt tang ký sinh là một cổ phương thông dụng để chữa trị các chứng phong thấp, thấp khớp gây đau nhức, chân tay co duỗi khó khăn. Phương thang bao gồm Sâm, Linh, Quế, Thảo để kiện Tỳ, ôn dương hóa thấp, gia tăng trương lực cơ và tăng cường chính khí; Khung, Quy, Thục, Thuộc, Đỗ trọng, Ngưu tất để dưỡng Can, Thận, khỏe mạnh gân cốt; thêm các vị thuốc có tác dụng khu phong, thông kinh hoạt lạc như Độc hoạt, Tang ký sinh, Tế tân, Tần giao, Phòng phong. Bài thuốc này thiên về sơ phong, tán tà, chữa phong thấp, thấp khớp ở vùng hạ tiêu như eo lưng, đầu gối, khớp chân. Nếu đau nhức ở vùng cánh tay, bàn tay, có thể gia thêm Khương hoạt 8gr, Quế chi 4gr. Sau đây là nguyên thang của bài Độc hoạt ký sinh thang.

Nhân sâm	8gr	Thục địa	16gr	Tang ký sinh	12gr
Phục linh	8gr	Bạch thược	12gr	Tần giao	12gr
Cam thảo	6gr	Đỗ trọng	12gr	Phòng phong	12gr
Xuyên khung	8gr	Ngưu tất	8gr	Nhục quế	4gr
Đương quy	12gr	Độc hoạt	12gr	Tế tân	4gr

Đổ vào ba chén nước sắc còn hơn nửa chén. Nước thứ hai đổ vào thêm hai chén, sắc còn hơn nửa chén. Trộn đều hai lần thuốc sắc được. Chia làm hai hoặc ba lần uống trong một ngày. Uống trong lúc thuốc còn ấm. Mỗi đợt có thể uống từ năm đến bảy thang.

Thương truật phòng kỷ thang. Trong một số trường hợp cấp diễn, phong thấp sinh nhiệt, hỏa hỏa gây sưng, nóng, đỏ, đau. Trường hợp này hỏa đang thịnh nên không dùng Sâm, Quế. Phép chữa chủ yếu chỉ nhằm **khu phong giải độc, hoạt huyết tiêu ứ**. Có thể dùng bài thuốc Thương truật phòng kỷ thang:

Thương truật	12gr	Kim ngân hoa	24gr	Ngưu tất	12gr
Phòng kỷ	12gr	Liên kiều	12gr	Tô mộc	8gr
Thông thảo	12gr	Ý dĩ	15gr	Cam thảo	6gr
Bồ công anh	30gr	Địa long	12gr		

Sắc uống giống như những thang trên.

Thuốc chườm bên ngoài. Trong những lúc thời tiết ẩm ướt, đau nhức gia tăng, người bệnh có thể dùng biện pháp chườm nóng bên ngoài để sức nóng và sức thuốc thấm qua da, tăng cường tác dụng làm tan ứ huyết và giảm đau.

- Dùng Gừng tươi, lá Ngưu trảo, lá Ngải cứu tươi hoặc lá Lốt rửa sạch, giã nát, có thể thêm vào một chút rượu. Xào nóng, bỏ vào túi vải, chườm nóng bên ngoài chỗ đau.
- Dùng muối hạt rang nóng bỏ vào túi vải, chườm nóng bên ngoài chỗ đau.

- Ngâm nước gừng nóng: quấy đều một muỗng bột gừng vào trong một chậu nước nóng hoặc bồn tắm nóng. Độ nóng vừa đủ. Ngâm vùng thân thể có khớp bị đau nhức từ 10 đến 15 phút mỗi lần.

Không chườm nóng trong những trường hợp có sưng, nóng, đỏ, đau.

Điều trị không dùng thuốc

Chế độ ăn uống. Chế độ ăn uống và sinh hoạt có ảnh hưởng rất lớn đến việc phòng ngừa cũng như điều trị bệnh thấp khớp. Yếu tố nào giúp ích cho Tỳ-Vị vượng thịnh hoặc tăng cường khả năng giải độc của Can, Thận sẽ có tác động hỗ trợ điều trị. Yếu tố nào làm suy yếu Vị khí sẽ có tác động tiêu cực đối với bệnh. Để được hấp thu và tiêu hóa, thức ăn, thức uống phải thông qua dạ dày nên có tác dụng trực tiếp đến khí hóa của Tỳ-Vị. Những vật thực cay, ấm, dễ tiêu và việc ăn uống tiết độ có thể phát huy Vị khí. Trái lại, “Tỳ ố thấp”, những thức ăn hàn, lạnh đình tích khó tiêu, dễ sinh thấp khí sẽ làm trệ Tỳ. Ngoài ra, việc ăn nhiều protein động vật dễ sinh ra nhiều chất cặn bã, không được phân giải tốt, bám vào các tổ chức bị xơ hóa hoặc vôi hóa chung quanh khớp, có thể làm nặng thêm tình trạng của bệnh. Hiện nay nhiều nghiên cứu cho thấy bệnh viêm khớp dạng thấp thường liên quan đến những vấn đề của hệ miễn dịch hơn là sự hư hoại tự nhiên của các khớp qua thời gian hoặc tuổi đời. Tiến sĩ Andrew Nicholson, một nhà nghiên cứu về y tế dự phòng của Mỹ cho biết ở hơn 2/3 số người bị thấp khớp, hệ kháng nhiễm của cơ thể đã nhận dạng nhầm những yếu tố tự nhiên hoặc vô hại (***thường là một số protein trong các loại động vật hoặc những chế phẩm từ sữa***) như những tác nhân lạ và tấn công chúng. Quá trình này đã tạo ra sự kích thích và viêm nhiễm. Ở bệnh viêm khớp, sự viêm nhiễm đã thúc đẩy sự giải phóng các chất bị hư hoại. Điều này càng làm tăng thêm mức độ tổn thương cho các mô ở vùng khớp, làm cho tình trạng viêm nhiễm ngày càng trầm trọng thêm. Đây là một cơ chế tự miễn dịch đã được “lập trình” sẵn từ gen di truyền mà cho đến nay khoa học vẫn chưa có cách để khắc phục. Thông thường, vì không thay đổi được cơ chế tự miễn dịch, chu kỳ viêm và dùng thuốc chống viêm cứ tiếp tục phải tái diễn. Đây chính là một bi kịch cho người bệnh vì dùng thuốc ức

chế miễn dịch lâu dài sẽ làm giảm khả năng chống lại các vi trùng gây bệnh và vì những phản ứng phụ nguy hại mà các loại thuốc kháng viêm có thể gây ra như xuất huyết tiêu hóa, loãng xương, phù... Do đó, một biện pháp quan trọng trong chữa bệnh thấp khớp là chặn đứng và kiểm soát được các yếu tố nguy cơ dẫn đến phản ứng dây chuyền. Điều này phải bắt đầu từ việc nhận dạng và điều chỉnh chế độ ăn uống để loại bỏ hoặc hạn chế các tác nhân gây bệnh. Đó là lý do tại sao nhiều trường hợp bệnh viêm khớp đã thất bại với các liệu pháp chính thống, người bệnh đã phải chịu đựng những cơn đau dai dẳng suốt hàng chục năm trời nhưng lại chuyển biến khá tốt chẳng mấy chốc sau một thời gian ngắn thay đổi chế độ ăn uống. Cũng vì điều này, khi điều trị viêm khớp, các thầy thuốc Đông y thường khuyên bệnh nhân phải kiêng cử một số vật thực được cho là có **phong**, hay sinh **phong** như thịt gà, bò, tôm, cá biển... Nếu bệnh đã diễn tiến nhiều năm, các khớp đã bị biến dạng, liệu pháp tự nhiên không thể phục hồi nguyên vẹn các khớp nhưng có thể giúp người bệnh giảm bớt đau đớn và không phải lệ thuộc vào những loại thuốc độc hại. Ngày nay, những chuyên gia dinh dưỡng cho biết những loại rau xanh và ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt còn nguyên lớp vỏ lụa bên ngoài chứa rất nhiều chất xơ, sinh tố và khoáng chất có tính năng giải độc, chống béo phì và tăng cường sức đề kháng, những yếu tố hữu ích cho việc điều trị và phục hồi sức khỏe trong bệnh thấp khớp. Tiến sĩ Alan J. Silman thuộc trường Đại học Manchester (Anh) qua phân tích dữ liệu ăn uống của hơn 25.000 người đã cho biết những người ăn nhiều các loại rau có lá màu xanh đậm hoặc vàng có chứa nhiều chất chống oxy hóa như beta-cryptoxanthin, zeaxanthin và Vitamin C, có thể phòng chống hiệu quả các chứng bệnh viêm khớp. Ăn ngũ cốc thô và rau quả tươi thay thế cho phần lớn những loại thực phẩm công nghiệp hoặc chế độ ăn có nhiều đạm động vật là yếu tố rất quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị loại bệnh này. Mặt khác, lớp vỏ ngoài của các loại ngũ cốc có nhiều sinh tố nhóm B. Về thuộc tính Âm, Dương, lớp vỏ ngoài thuộc Dương, tính ấm. Cả hai yếu tố này đều có tác dụng hỗ trợ cho sự chuyển hóa ở dạ dày và việc tăng cường khí hóa của Tỳ Vị.

Vận động thân thể. Về mặt sinh hoạt, Tỳ chủ về tay chân và chủ về sự lưu thông khí huyết. Khí của Tỳ-Vị không thể phát huy nếu không có sự vận động. Tiến sĩ Arthur Brownstein, Giám đốc bệnh viện Princeville, Hawaii cũng cho rằng **“90% các chứng đau nhức là hậu quả của việc thiếu vận động.”** Mới đây, những nhà khoa học của trường đại học Queensland (Úc) cũng vừa công bố một kết luận cho thấy việc vận động thân thể có thể giúp tránh khỏi bệnh viêm khớp. Kết luận này được đưa ra sau nhiều năm theo dõi sự liên hệ giữa tình trạng viêm khớp và sự vận động thân thể của những phụ nữ tuổi từ 72 đến 79 tuổi. Nghiên cứu cho thấy những người tập thể dục trên 60 phút mỗi tuần đã giảm đáng kể nguy cơ viêm khớp, những người tập trên 2,5 giờ mỗi tuần đã ngừa được nguy cơ viêm khớp. Do đó, vận động, rèn luyện thân thể trong điều kiện sức khỏe cho phép là biện pháp trực tiếp và quan trọng để cải thiện sức khỏe trong bệnh thấp khớp. Một vài động tác căng giãn thích hợp của Yoga hoặc vài chục phút đi bộ mỗi ngày sẽ làm linh hoạt các cơ và khớp, tăng cường sự lưu thông khí huyết để giúp phân tán và đào thải những cặn bã ra khỏi cơ thể.

Hít thở sâu. Hít vào sâu đến bụng dưới giúp tạo phản xạ thở bụng để tăng cường nội khí. Thở ra tối đa, ép sát bụng dưới khi thở ra có tác dụng xoa bóp nội tạng, gia tăng nhu động ruột, tăng cường khí hóa ở Tỳ-Vị. Điều này sẽ thúc đẩy khí huyết lưu thông, giúp tán hàn, trừ thấp, giải tỏa những điểm ứ trệ gây đau nhức. Việc thở ra chậm và đều còn có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm để điều hòa nội tiết, nội tạng và phục hồi tính tự điều chỉnh của cơ thể trong việc cải thiện sức khỏe. **Thực hành:** Nằm hoặc ngồi thoải mái. **Hít vào** đến bụng dưới. Hít vào vừa với sức của cơ thể, không cần cố căng bụng ra. **Thở ra** từ từ, chậm và nhẹ. Cố ép sát bụng vào tối đa ở cuối thì thở ra. Thở chậm và đều từng hơi thở một, từ hơi thở này đến hơi thở khác. Có thể tập mỗi lần khoảng 10 đến 15 phút. Cũng có thể thở mỗi lần vài hơi bất kỳ ở đâu hoặc bất kỳ lúc nào.

Phát thủ liệu pháp. Phát thủ liệu pháp (PTLP) còn gọi là Dịch cân kinh với ý nghĩa là thay đổi gân cốt nên có thể được vận dụng để điều trị thấp khớp. PTLP là một phương pháp khá đơn giản, có tác dụng làm cho Dương giáng, Âm thăng, tăng cường nội

khí và cải thiện lưu thông khí huyết. Tác dụng trực tiếp nhất của PTLP là gia tăng nhu động ruột, tăng cường khả năng giải độc, cải thiện khí hóa của Tỳ-Vị và kích hoạt chân hỏa ở Trường cường để gia tăng Dương khí, tán hàn, trừ thấp. Trong cơ thể con người, các khớp có **hình dạng** (khớp) và **công năng** (tiếp hợp) giống nhau nên có tương quan và tác động lẫn nhau về mặt khí hóa. Do đó một khớp bị thoái hóa có khuynh hướng dẫn đến thoái hóa dẫn các khớp khác. Ngược lại, khi thực hành PTLP, việc chuyển động linh hoạt và liên tục hai khớp vai và hai khớp cổ tay lâu dài có tác dụng hoạt hóa toàn bộ các khớp qua đó sẽ ảnh hưởng tích cực đến bệnh viêm khớp. Ngoài ra, giống như nhiều phương pháp khí công khác, PTLP còn có tác dụng tăng cường chức năng của các cơ quan và điều hòa khí hóa giữa các phủ tạng, qua đó có thể điều chỉnh tình trạng “tự miễn dịch” trong các chứng viêm khớp mãn tính. **Thực hành:** Đứng thẳng, hai chân dang ra song song ngang vai. Các ngón chân bám chặt mặt đất. Bụng dưới hơi thót lại. Ngực hơi thu vào. Vai xuôi tự nhiên. Hai mắt khép nhẹ. Đầu lưỡi chạm nướu răng trên. Tâm ý hướng vào Đan điền. Hai cánh tay, bàn tay và ngón tay duỗi thẳng tự nhiên. Hai cánh tay hơi cong ở khuỷu tay. Đưa hai cánh tay về phía trước đồng thời hít vào. Dùng lực đẩy hai cánh tay ra phía sau đến hết tầm tay đồng thời với thở ra và nhúu hậu môn lại. Khi hết tầm tay ra phía sau thì hai cánh tay theo đà của luật quán tính sẽ trở về phía trước, đồng thời với hít vào. Một lần hít vào và một lần thở ra là một cái lắc tay. Làm liên tục nhiều cái. Để chữa bệnh cần thực hành mỗi lần từ 800-1000 cái. Mỗi ngày 2 lần. Động tác lắc tay cần phải nhẹ nhàng, linh hoạt. Không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ cần dùng sức bình thường ứng với nhịp thở điều hòa để có thể làm được nhiều lần. Việc nhúu hậu môn và bám các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải nhằm bảo đảm tâm lý thoải mái và thể lực dồi dào để có thể thực hành hàng ngàn cái mỗi lần.

Thư giãn tâm và thân. Bên cạnh việc ăn uống hợp lý và vận động thân thể thì tinh thần lạc quan, thoải mái là một yếu tố quan trọng cần thiết để phục hồi sức khỏe trong bất cứ chứng bệnh mãn tính nào. Đối với bệnh thấp khớp, yếu tố này còn có một ý nghĩa đặc biệt. Tỳ chủ lưu thông khí huyết nhưng tính của Tỳ là “**hoãn**” ,

nhịp sống nhanh và tâm lý căng thẳng dễ làm thương tổn Tỳ khí. Do sự tương tác giữa thần kinh và cơ, căng thẳng tâm lý thường xuyên còn tạo ra tình trạng cường cơ, gây co cứng vùng khớp. Điều này không những làm tiêu tốn nhiều năng lượng mà còn làm xấu thêm tình trạng sưng và đau ở vùng khớp bị bệnh. Trái lại, một nếp sống lạc quan, yêu đời, giữ được tâm bình, khí hòa có tác dụng tư dưỡng cho Tỳ. Do đó, những biện pháp để thư giãn thân và tâm như tập dưỡng sinh ngồi thiền, tập khí công, sinh hoạt nhóm... sẽ hữu ích cho việc phòng và điều trị bệnh viêm khớp.



downloadsachmienphi.com

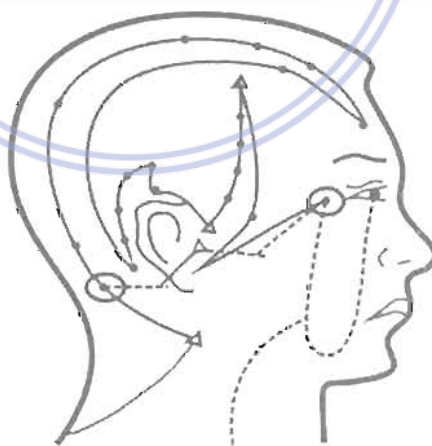
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chữa đau nửa đầu bằng y học cổ truyền

Đau nửa đầu còn gọi là migraine, bao gồm những cơn đau kịch phát, tái diễn không theo chu kỳ nhất định, thường kèm theo những rối loạn về thị giác và rối loạn tiêu hóa. Đau nửa đầu là một cơn bệnh khó chịu đang hành hạ khoảng 20% dân số nhân loại, không phân biệt giới tính, nguồn gốc, tuổi tác. Bệnh đặc biệt trầm trọng đối với những phụ nữ ở độ tuổi 20 đến 40.

Triệu chứng

Bệnh nhân thường trải qua một giai đoạn suy sụp về tinh thần, buồn phiền, bứt rứt, biếng ăn, hoa mắt, buồn nôn. Những triệu chứng này có thể xảy ra liên trước cơn nhức đầu hoặc đồng thời với những cơn nhức đầu. Trong khi nhức đầu, bệnh nhân thường thấy buồn nôn, sợ ánh sáng, sợ tiếng ồn, sợ những kích thích và muốn được yên tĩnh. Cơn nhức đầu xảy ra ở một bên đầu, bên phải hoặc bên trái, và thường chỉ xảy ra ở một bên đó đối với mỗi bệnh nhân. Hầu hũu ở một số rất ít bệnh nhân, cơn nhức đầu có thể xảy ra ở bên đối diện hoặc nhức cả hai bên.



Đường đi của kinh
Túc Thiếu Dương Đờm ở vùng đầu

- 1) Đồng tử liêu
- 2) Phong trì

Khi cơn nhức đầu xảy ra, các mạch máu ngoại biên ở vùng đầu có liên quan thường nổi rõ lên. Những khảo cứu của y học hiện đại cho thấy biên độ của sóng mạch gia tăng. Điều này phù hợp với hiện tượng mạch của bệnh nhân chuyển từ trầm huyền hoặc trầm tế sang thành huyền khẩn hoặc phù huyền sắc lúc cơn đau dữ dội nổi lên. Một số nhà khoa học cho rằng những bệnh nhân đã bị đau nửa đầu nhiều năm thường dẫn đến áp huyết cao và tổn thương Thận. Kết quả này cũng phù hợp với những lý luận về hư hỏa và âm hư của y học cổ truyền.

Thông thường ở bệnh đau nửa đầu, dù trong cơn đau hay sau cơn đau người bệnh đều cảm thấy đau nhói nếu bị ấn nhẹ vào hai huyệt **Phong trì** và **Đồng tử liêu**. Phong trì ở phía sau tai, chỗ lõm ở ngang chân tóc. Đồng tử liêu nằm ở chỗ hõm ở bờ ngoài đuôi mắt. Cả hai huyệt vị này đều nằm trên kinh **Túc Thiếu Dương Đờm**.

Biện chứng

Theo Nội kinh “**Can** **thai** **khuyết** **ở** **mắt**”, **huyền** là mạch của **Can-Đờm**. Vùng và huyệt vị bị tổn thương do kinh **Túc Thiếu Dương Đờm** chi phối. Do đó, ở bệnh nhân đau nửa đầu, triệu chứng quá vượng của **Can-Đờm** rất rõ nét. **Can âm hư**, **Can dương xung** gây ra một số triệu chứng **Can-Đờm hỏa thịnh**, thuộc **dương chứng**. Biếng ăn, buồn nôn là do **Can-Đờm** (thuộc **mộc**) **khắc Tỳ-Vị** (thuộc **thổ**), dẫn đến rối loạn tiêu hóa. Đây là một biểu hiện mà y học cổ truyền gọi là **Can phạm Vị**. Theo học thuyết kinh lạc, **Dương** phải thường giáng và **Âm** phải thường thăng. Trường hợp này, kinh khí ở kinh Túc Thiếu Dương Đờm đã nghịch chuyển gây ra những dấu hiệu đặc trưng của **thiếu dương chứng**. Đó là đau đầu, hoa mắt, buồn nôn. **Thiếu dương chứng** thường được xem là những chứng bản biểu bản lý. Tuy nhiên, bệnh đã lâu, can huyết bị tổn thương nên thiên về **lý**. **Hỏa** đây là **hư hỏa do âm hư** mà ra.

Điều trị

Trong bát pháp của y học cổ truyền thì phép hòa giải là phương pháp đối trị với những bệnh ở kinh **Thiếu Dương**, nhằm **sơ tiết**

can khí, giải biểu, và điều hòa **Can, Tỳ**. Đây là một bệnh mãn tính nên một điều quan trọng khác là phải **bổ Âm** để **tàng Dương**. Tuy nhiên trong bổ Âm phải lưu ý đến **kiện Tỳ**, vì những thuốc bổ Âm tính mát có thể làm **trệ Tỳ** trong khi ở đây **Tỳ-Vị** vốn đã suy yếu.

Bài thuốc

- **Tiêu dao thang** là một cổ phương có tác dụng hòa giải, thường được dùng để chữa nhức đầu ở kinh **Thiếu Dương**. Thang dược này cũng thường được dùng để chữa những chứng bệnh suy nhược thần kinh, kinh nguyệt không đều, biếng ăn, khó ngủ, hay căng thẳng cáu gắt, đau tức hai hông sườn. Bài thuốc gồm: Sài hồ, Bạc hà, Sinh khương để sơ tiết **Can khí**, thư giải tả khí ở kinh lạc; Dương qui, Bạch thược để dưỡng huyết; Bạch linh, Bạch truật, Cam thảo để kiện **Tỳ hòa Vị**.

Sài hồ	12 gr	Bạch thược	12 gr
Đương quy	12 gr	Bạch truật	12 gr
Phục linh	12 gr	Bạc hà	4 gr
Cam thảo	4 gr (nướng qua)	Sinh khương	4 gr

Riêng vị Bạc hà phải bỏ vào sau cùng khi sắp lấy thuốc ra khỏi bếp. Sắc ba chén còn lại hơn nửa chén, uống thuốc lúc còn nóng. Chỉ cần uống một hoặc vài thang trước khi dùng những thang bổ Âm ở phần sau.

- **Lý Âm Tiễn** là một cổ phương có tác dụng bổ Âm dưỡng huyết. Thực địa để bổ Âm, Đương quy dưỡng huyết, Cam thảo hòa trung, Can khương sao đen, tẩm đồng tiện để liễm nạp Dương khí ở trung và hạ tiêu, trừ hư hỏa.

Thực địa	16 gr
Đương quy	12 gr
Can khương	8 gr (sao ngoài đen, ruột ở giữa còn vàng, sao xong tẩm đồng tiện)
Cam thảo	4 gr (nướng)

Sắc ba chén còn lại gần một chén, chia làm hai lần uống trong một ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

- **Tập** Dương án của Hải Thượng Lãn Ông có ghi lại một phương thuốc đã chữa thành công cho một bệnh nhân nữ 34 tuổi bị nhức đầu trên 8 năm mà ông đã chẩn đoán là nhức đầu do Âm hư khí uất.

Thục địa	320gr	Ngưu tất	80gr
Đương quy	240gr	Ngũ vị	40gr
Xuyên khung 120gr (sao, tẩm đồng tiện)			

Đây là một thang đại dược có phân lượng lớn, sắc đặc, chia ra uống làm vài lần trong một ngày. Y án có ghi rõ cách uống cho bệnh nhân nói trên. Uống sau khi *đã làm việc được một lúc cho người nóng lên*. Đối với người bệnh còn tương đối khỏe mạnh, cách uống này nhằm lợi dụng Dương khí của người bệnh đang được phát động khi đang làm việc phối hợp với sức thuốc còn nóng để phát tán tà khí ở kinh lạc mà không cần những vị thuốc để giải biểu. Trong bài thuốc này Thục địa để bổ âm, Đương quy để dưỡng huyết, Xuyên khung để khai uất, sơ tiết Can khí, tẩm đồng tiện để giáng hư hỏa, Ngưu tất dẫn thuốc trở xuống, Ngũ vị để liễm nạp dương khí.

- **Thuốc Nam:**

Rau má	12gr
Hương phụ	8gr (sao, tẩm đồng tiện)
Thảo quyết minh	12gr (sao thơm)
Vỏ bưởi	8gr (phơi khô, sao)
Rễ nhàu	12gr

Sắc 3 chén còn lại gần 1 chén chia làm 2 lần uống trong một ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

Trong bài này, Rau má, Thảo quyết minh để bổ Âm, dưỡng huyết. Vỏ bưởi, Hương phụ để sơ Can, khai uất, kiện Tỳ. Rễ nhàu có thể thông kinh hoạt lạc và điều hòa thần kinh giao cảm nên rất hiệu quả trong những chứng nhức đầu.

Điều trị không dùng thuốc

Theo y học cổ truyền, mỗi loại cảm xúc âm tính dẫn đến tổn thương một loại khí nhất định trong cơ thể con người, chẳng hạn “**Tư thương Tỳ**”, “**Khủng thương Thận**”, “**Nộ thương Can**”. Tuy nhiên, bất cứ một cảm xúc âm tính nào tác động lâu ngày đều ảnh hưởng đến **Can khí**, dẫn đến **Can khí uất**. **Can khí uất** là một đặc trưng của bệnh đau nửa đầu. Do đó, những cảm xúc âm tính nói chung - còn gọi là “stress” - có liên quan chặt chẽ đến cơn đau nửa đầu. “Stress” có thể là yếu tố kích hoạt hoặc làm trầm trọng thêm những cơn đau. Ngược lại, những biện pháp làm thư giãn thần kinh và cơ như tập dưỡng sinh, luyện thở, ngồi thiền... sẽ trực tiếp hóa giải “stress” và làm sơ tiết **Can khí** nên có thể làm thưa dần, làm nhẹ đi, và cuối cùng làm chấm dứt hẳn những cơn đau nửa đầu. Ngoài ra, theo quy luật “**thần tinh tất âm sinh**”, việc thư giãn, nhập tĩnh không những làm thư giãn khí uất mà còn có tác dụng sinh Âm, bổ Âm, nên đáp ứng được yêu cầu thứ hai của việc điều trị bệnh đau nửa đầu.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chữa sạm da bằng liệu pháp tự nhiên

Sạm da không phải là một bệnh mà là triệu chứng biểu hiện của nhiều căn bệnh khác nhau. Các chứng sạm da lan rộng hoặc toàn thân thường gây ra bởi các chứng nhiễm trùng, nhiễm độc, như bệnh sốt rét, lao, u ác tính, nhiễm độc sắt, thạch tín... Phổ biến nhất là các chứng sạm da cục bộ quanh hai gò má do rối loạn nội tiết và căng thẳng tâm lý thường xảy ra ở phụ nữ. Dù bất cứ nguyên nhân nào, sau khi đã loại trừ được nguyên nhân, những liệu pháp tự nhiên được đề cập dưới đây có thể giúp cân bằng khí hóa, điều hòa hoạt động nội tiết để phục hồi lớp da mới và chống lão hóa cho da.

Triệu chứng

Sạm da hay nám da là tình trạng rối loạn sự phân bố sắc tố dưới da, gây nám da hoặc đen da ở một số nơi trong cơ thể, thường nhất là hai bên gò má. Bệnh thường xảy ra ở những phụ nữ sau khi sinh do bị tác động bởi sự thay đổi nội tiết tố cùng với những điều kiện không thuận lợi về tâm lý hoặc thể chất xảy ra ở thời kỳ này. Sạm da có thể tự phai dần sau vài tháng. Tuy nhiên, ở một số người chứng trạng này có thể kéo dài làm mất thẩm mỹ và gây ức chế về tâm lý. Sạm da có thể xảy ra đồng thời với một số biểu hiện khác của hội chứng stress hoặc suy nhược thần kinh như hay lo lắng, dễ cáu giận, ăn kém ngon, kinh nguyệt không đều.

Nguyên nhân

Theo y học cổ truyền cũng như theo thuyết phản xạ thần kinh, vùng gò má tương ứng với tạng Can trong cơ thể. Sạm da có liên quan đến những rối loạn khí hóa của hai tạng Can và Tỳ. Tỳ Dương vận hóa kém gặp lúc tình chí không thoải mái làm Can khí uất, kết sinh ra thấp nhiệt lưu trệ ở vùng Gan, biểu hiện ra ngoài da ở hai bên má.

Phép chữa

Sam da là một dạng bệnh do Can khí uất dẫn đến **“Can phạm Vị”**. Do đó phép chữa chủ yếu nhằm kiện Tỳ, sơ Can, lợi thấp. Sơ tiết Can khí để giải khí uất, kiện Tỳ để nâng cao chính khí. Vì **“Tỳ ố thấp”** nên khi Tỳ khí vượng thịnh sẽ trừ được thấp khí. Tỳ vượng cũng để cân bằng với Can khí nên cũng được gọi là phép **“điều hòa Can Tỳ”**.

Bài thuốc

Tam bạch tiêu dao tán gia giảm

Tam bạch tiêu dao tán là một cổ phương thường dùng để điều trị các chứng kinh nguyệt không đều hoặc các chứng suy nhược thần kinh, hay lo lắng, dễ cáu giận, ăn kém, khó ngủ, đau tức hai hông, sườn. Bài thuốc cũng được dùng để điều hòa hoạt động nội tiết ở phụ nữ, một yếu tố có liên quan đến việc tổng hợp collagen để phát triển lớp da mới. Ở đây, bài thuốc gồm Sài hồ, Bạc hà, Sinh khương, để sơ tiết Can khí; “tam Bạch” gồm Bạch thược, Bạch truật, Bạch linh để thấm thấp ở vùng trung tiêu; Dương quy, Đương quy, dương huyết, gia thêm Nhân sâm, Hoàng kỳ để nâng cao chính khí, kiện Tỳ thấm thấp, chống lại sự mệt mỏi và tăng cường khả năng giải độc.

Bạch thược	12gr
Sài hồ	8gr
Cam thảo	4gr
Sinh khương	3 lát
Bạch truật	12gr
Bạc hà	2gr
Hoàng kỳ	8gr
Bạch linh	12gr
Đương quy	8gr
Nhân sâm	8gr

Đổ 3 chén nước, sắc còn hơn nửa chén. Lần thứ hai đổ khoảng hai chén nước, sắc còn nửa chén. Trộn đều hai lần thuốc, chia làm hai lần. Uống lúc thuốc còn ấm. Nếu khó ngủ, gia thêm Táo nhân 8gr, Long nhãn 8gr. Bài thuốc này không dùng trong trường hợp cơ thể đang có các chứng viêm nhiễm đang phát triển, nhức đầu hoặc áp huyết cao.

Thuốc Nam

Lá đinh lăng	12gr
Thổ phục linh	12gr
Gừng sống	3 lát
Vỏ bưởi	8gr (phơi khô, sao qua)
Nhân trần Nam	12gr
Thảo quyết	8gr
Rau má	12gr (sao hết nổi)

Đổ ba chén nước sắc còn hơn một chén. Chia làm hai lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng. Chỉ cần dùng một trong hai bài thuốc trên. Uống từ 10 đến 15 thang có thể đủ để điều hòa khí hóa và giải trừ thấp nhiệt. Tuy nhiên, tình trạng sạm da đã thành hình thường chỉ phai dần khoảng một tháng sau. Đó là thời gian cần thiết để lớp da ngoài thoái hóa và được thay thế bằng những tế bào mới.

Điều trị không dùng thuốc

Trong việc điều trị sạm da, một số biện pháp tự nhiên có thể đáp ứng rất tốt với quá trình này.

- Một số tư thế Yoga căng giãn và cúi gập người quanh thắt lưng như thế rắn hổ mang, thế cái cày, thế đầu tựa gối, thế căng giãn lưng... có thể giúp xoa bóp nội tạng, kích thích tiêu hóa, vừa làm thư giãn cơ bắp và thần kinh, vừa điều hòa hoạt động nội tiết, nội tạng. Mỗi ngày chỉ cần bỏ ra khoảng 10 phút để thực hành vài động tác này sẽ tác động rất lớn đến quá trình kiện Tỳ và sơ tiết Can khí. Những tư thế này có thể giúp cơ thể tự vận hành, tự thanh lọc, thay cũ, đổi mới và chỗ sạm sẽ phai dần mà không cần phải dùng đến thuốc.

- Trong những thập niên gần đây những nhà khoa học đang quan tâm đến khả năng giải độc, chống lão hóa và tăng cường hệ miễn dịch của những sinh tố và những chất chống oxy hóa tự nhiên có rất nhiều trong các loại rau quả. Đối với da, Tiến sĩ Nicholas Perricos, một chuyên gia về chống lão hóa da của Mỹ cũng khuyên thay vì dùng các loại thuốc dưỡng da, phụ nữ nên dùng những loại cocktail hoặc nước ép hoa quả. Đặc biệt trong các chứng bệnh về da, nước ép rau má với liều lượng vừa phải (khoảng 30g đến 40g mỗi ngày) có thể giúp dưỡng Âm, giải độc gan và tăng cường khả năng tái tạo các mô liên kết để phát triển lớp da mới.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHẦN 4

MỘT SỐ CÂY RAU, VỊ THUỐC THÔNG DỤNG

Ngâm gạo lức hoặc các loại đậu trước khi nấu để gia tăng giá trị dinh dưỡng

Gạo lức và các loại hạt đậu là các loại thực phẩm nhiều giá trị dinh dưỡng do có chứa nhiều chất xơ, sinh tố và khoáng chất. Giá trị này còn có thể được nhân lên gấp nhiều lần nếu gạo lức hoặc đậu được ngâm trong nước ấm khoảng 22 giờ trước khi nấu.

Theo những nghiên cứu tại trường Đại học Minnesota⁴⁰, quá trình nảy mầm làm gia tăng tỷ lệ dinh dưỡng toàn phần trong tất cả các loại hạt. Chẳng hạn đối với lúa mì, tỷ lệ gia tăng tương ứng giữa hạt lúa mì nảy mầm và lúa mì thô là 28% đối với Thiamine (B1), 31,5% đối với Riboflavine (B2), 66% đối với Niacin (B3), 65% đối với Acid Panthotenic, 111% đối với Biotin, 278% đối với Acid Folic, 300% đối với Vitamin C. Ngoài ra, quá trình này còn được bổ sung thêm các chất enzyme làm cho thực phẩm dễ tiêu hóa và dễ hấp thu hơn.



⁴⁰ Jen Allbritton, CN. What's the Deal with Sprouting. www.healthcentral.com

Mới đây, trong một báo cáo khoa học tại hội nghị quốc tế về hóa chất ở Hawaii, Tiến sĩ Hiroshi Kayahara, Giáo sư sinh học trường Đại học Nagano ở Nhật Bản đã cho biết **gạo lứt ngâm lâu khoảng 22 giờ trong nước ấm khoảng 32°C trước khi nấu sẽ cho nhiều chất bổ dưỡng hơn do hạt gạo ở trạng thái đang nảy mầm**. Ông nói⁴¹: “Các enzyme ngủ ngầm trong hạt gạo đã được kích thích hoạt động và cung cấp tối đa các chất dinh dưỡng”. Gạo lứt được ngâm nước chứa nhiều chất xơ, vitamin và chất khoáng hơn nhiều so với gạo lứt chưa ngâm nước. Gạo trắng ngâm nước không có những hiệu quả này. Những nghiên cứu của ông cho thấy gạo lứt được nấu trong điều kiện như trên chứa gấp 3 lần chất lysine, một loại acid amin thiết yếu cần thiết cho sự phát triển các mô và tế bào, gấp 10 lần nhiều hơn chất gamma-aminobutyric acid tự nhiên. Gamma-aminobutyric acid là một loại acid amin rất hữu ích trong các bệnh về não và tế bào thần kinh, thường được dùng để làm nhẹ các triệu chứng thần kinh bị kích thích quá độ trong các bệnh mất ngủ, lo sợ, cao huyết áp, Parkinson, Alzheimer. Mầm gạo lứt cũng cung cấp nhiều Vitamin E, một chất chống oxy hóa quan trọng có thể ngăn cản sự phối hợp của những gốc tự do với những loại cholesterol xấu LDL thường làm trầm trọng thêm các chứng xơ vữa động mạch. Các nhà khoa học cũng tìm thấy trong mầm gạo lứt một loại enzyme có tác dụng ức chế chất prolylendopeptidase được cho là tác nhân gây ra bệnh Alzheimer. Gạo lứt đang nảy mầm không những mang lại nhiều chất dinh dưỡng mà còn cho cơm thêm vị ngọt do các enzyme được phóng thích đã tác động vào các chất bột đường và chất đạm của hạt gạo.

Từ lâu, người ta đã biết được trong các loại ngũ cốc thô có nhiều chất dinh dưỡng hữu ích cho sức khỏe hơn khi so sánh với thực phẩm tinh lọc. Trung bình một chén cơm gạo lứt cung cấp khoảng 230 calories, 5g chất đạm, 50g chất carbohydrate, các sinh tố B6, B1, B2, Niacin, Acid Folic, Vitamin E và một số khoáng chất. Ngày

⁴¹ Soaking brown rice before cooking make it more nutritious. www.eurekalert.org/pub-release.

nay, các chuyên gia dinh dưỡng đã xem nhóm hạt nguyên chất (whole grains) như gạo lức, bắp thô, lúa mì đen là một thành phần quan trọng trong chế độ dinh dưỡng. Nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều cho thấy chất xơ trong ngũ cốc thô giúp phòng ngừa và điều trị rất tốt cho các bệnh về tiêu hóa và tim mạch. Chất xơ trong gạo lức có thể làm giảm lượng mỡ trong máu, chống táo bón và làm chậm sự hấp thu đường sau bữa ăn. Theo các chuyên gia thuộc Tổ chức Y tế Quốc tế, các dân tộc ở châu Á đang có nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường cao gấp sáu lần so với người da trắng. Đến năm 2025, bệnh tiểu đường có khả năng sẽ trở thành “đại dịch” tại khu vực này. Nghiên cứu tại Bệnh viện Warwick, Anh quốc, cho biết cứ bốn người châu Á có một người mắc bệnh tiểu đường. Nguyên nhân của tình hình này là do sự thiếu vận động và việc từ bỏ lối ăn uống truyền thống trước đây. Ngày nay, người châu Á ăn nhiều chất béo, gà rán, bánh hamburger... đặc biệt là ăn gạo xay giã quá trắng, loại gạo đã được tước bỏ hết phần mại gạo và phần vỏ ngoài của hạt gạo. Ngoài chất xơ, một thành phần khác được tìm thấy trong lớp vỏ bọc của hạt gạo là một chất dầu tên là tocotrienol factor (TRF) có tác dụng làm giảm cholesterol và ngăn chặn hiện tượng đông máu trong các chứng bệnh tim mạch. Những thí nghiệm của Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc trường Đại học Wisconsin, Hoa Kỳ, đã cho thấy TRF làm giảm cholesterol từ 12% đến 16%. Ngoài ra, cám gạo còn có một hoạt chất khác có khả năng chống lại enzyme HMG-CoA, là một chất có khuynh hướng giúp gia tăng lượng cholesterol xấu LDL trong cơ thể.

Nói chung, dùng gạo lức thay thế dần các loại thực phẩm tinh chế là một giải pháp đáng lưu ý để giảm thiểu nguy cơ xuất hiện các loại bệnh mãn tính như béo phì, viêm khớp, tiểu đường type 2, bệnh tim mạch. Ngoài ra, trước khi nấu nên ngâm gạo lức vào nước ấm khoảng 22 giờ. Cách chế biến này làm hạt cơm mềm hơn, dễ ăn, dễ tiêu hóa lại có thể gia tăng nhiều chất dinh dưỡng. Đối với các loại hạt đậu, do còn nguyên phần mại và lớp vỏ ngoài, quá trình nảy mầm sẽ toàn vẹn hơn. Chỉ cần ngâm đậu vào nước thường khoảng 22 đến 24 giờ hạt sẽ ra mầm khoảng trên dưới 1mm, đủ để có được tối đa các chất dinh dưỡng của hạt.

Giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của bắp

Bắp được xem là một loại ngũ cốc vàng vì không những nó đáp ứng cho nhu cầu thực phẩm chính của con người từ thuở sơ khai mà còn là một nguồn dinh dưỡng tiềm năng góp phần ngăn ngừa những triệu chứng bệnh lý của động mạch vành - dẫn tới nhồi máu cơ tim, suy tim, tai biến mạch não.



Bắp có tên khoa học là *Zea mays* L. Thuộc họ Hòa bản Graminae. Hạt bắp đã từng là thức ăn chính của nhiều dân tộc. Tổ tiên chúng ta cũng đã tôn xưng bắp như những hạt ngọc quý giá nên đặt tên là Thiểm Thực Ngọc. Râu bắp là một vị thuốc quen thuộc trong dân gian nhằm làm tăng sự bài tiết mật và làm tăng lượng nước tiểu trong các chứng bệnh viêm túi mật, tắc túi mật hoặc phù thũng trong những bệnh về tim thận.

Mặc dù y học cổ có ghi bắp có vị ngọt, tính ấm, ích khí, điều hòa ngũ tạng, tuy nhiên hạt bắp hiếm khi được dùng như một vị thuốc. Hơn nữa, khi nguồn thực phẩm từ lúa gạo đã dồi dào, việc sử dụng bắp làm thức ăn hàng ngày cũng rất hân hữu. Tiếc thay, khi những hoạt cảnh “giã gạo đêm trăng” với những âm thanh khua vang của “chày ba”, “chày tư” tươi vui rộn rã đã trở thành chuyện cổ tích, khi công nghệ xay xát và chà bóng gạo phát triển, hạt gạo càng “bắt mắt” thì cũng là chính là lúc khẩu phần ăn của con người đã thiếu đi nhiều chất dinh dưỡng quý giá vốn có sẵn trong phần vỏ ngoài của hạt gạo. Đó là những chất xơ, những sinh tố nhóm B và một số những khoáng

chất quan trọng khác. Do đó, việc bổ sung bằng bắp tươi, bắp nguyên hạt vào khẩu phần ăn hàng ngày là điều đáng lưu ý.

Bắp giúp điều chỉnh lượng mỡ trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch

BẢNG SO SÁNH GIÁ TRỊ BỔ DƯỠNG GIỮA GẠO LÚC VÀ BẮP HẠT									
(Giá Trị của 100 gr)									
Thức ăn	Calori	Protein	Lipit	Calcium	Sắt	Vitamin A	Vita. B1	Vita. B2	Niacin
		(%)	(%)	(mg)	(mg)	(U.I.)	(mg)	(mg)	(mg)
Gạo lúc	357	7,5	1,8	15	1,4	0	0,33	0,05	4,6
Bắp hạt	356	9,5	4,3	7	2,3	450	0,45	0,11	2,0

Trong quá trình tìm hiểu tập quán sinh hoạt và điều kiện sức khỏe của những người Mỹ nguyên thủy - những cư dân đầu tiên sống ở châu Mỹ - các nhà khoa học thuộc Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ đã khám phá ra rằng: ***Những người Indian này đã không hề bị bệnh cao huyết áp, cũng không có ai bị xơ vữa động mạch, do thức ăn chính của họ thời bấy giờ là bắp.*** Kết luận này hoàn toàn phù hợp với những nghiên cứu gần đây khi cho thấy chính các loại ngũ cốc giàu chất xơ như bắp, lúa mạch đen, gạo lức đã cải thiện tình trạng mỡ trong máu, làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và tai biến mạch não⁴². Tháng 6/2005, Tiến sĩ Janine Higgins thuộc trường Đại học Colorado cũng công bố một nghiên cứu cho thấy mỗi ngày chỉ cần ăn một bữa ăn có chế độ chất xơ thì có thể gia tăng việc đốt mỡ thêm được từ 20% đến 25%. Do đó, chế độ này có khả năng giảm thiểu nguy cơ của nhiều chứng bệnh mãn tính do béo phì gây ra. Khi đề cập đến chất xơ, các nhà khoa học còn lưu ý rằng: ***Chỉ những chất xơ từ ngũ cốc “đen” tức ngũ cốc còn nguyên mại, nguyên vỏ, mới mang lại hiệu quả làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.*** Chất xơ từ trái cây và rau quả không mang lại hiệu quả này.

⁴² Fiber, Harvard School of Public Health, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fiber.html>

Bắp kích thích tiêu hóa và giúp tăng cường chuyển hóa cơ bản

Thành phần của bắp nguyên hạt bao gồm nhiều sinh tố tự nhiên nhóm B như B1, B2, B6, Niacin và một số khoáng chất cần thiết khác cho cơ thể. Đặc biệt, một số vi chất đã có tỉ lệ vượt trội hơn ở bắp khi so sánh với gạo lức. Bắp nằm trong số những nguồn Carbohydrat được khuyến dùng cho những bệnh nhân tiểu đường. Chỉ số đường huyết thấp và tỉ lệ chất xơ cao của bắp giúp tăng cường cảm giác no đồng thời làm chậm hấp thu và chuyển hóa đường. Ngoài ra, những sinh tố nhóm B có liên quan đến nhiều chức năng khác nhau của cơ thể, kể cả sự tăng trưởng, sự chuyển hóa năng lượng, bảo dưỡng hệ thần kinh và điều hòa hoạt động của các cơ quan. Theo Đông y, bắp có vị ngọt, tính ấm, nên có tác dụng kiện Tỳ, dưỡng Vị. Bắp khô rang vàng nâu chao là một phương thuốc rất hữu hiệu cho nhiều trường hợp Tỳ-Vị suy kiệt, hư hàn, không thiết ăn uống hoặc ăn nhưng vào cũng ỏi ra (**lưu ý : Bắp rang tính nóng nên người tạng nhiệt hoặc đang có chứng viêm nhiễm không nên dùng**). Những người viêm loét dạ dày, tá tràng, những bệnh nhân rối loạn tiêu hóa sẽ dễ dàng biết được giá trị kiện Tỳ dưỡng Vị của bắp khi thử ăn luân phiên và tự so sánh những bữa ăn bằng cơm trắng với những bữa ăn bằng bắp. Ngoài cơm hoặc bắp, người bệnh vẫn có thể ăn kèm một ít thức ăn vẫn ăn hàng ngày như thịt cá, rau đậu. Điều nhận thấy sẽ là sau những bữa ăn với bắp cơ thể sẽ dễ chịu hơn, thoải mái hơn vì dạ dày làm việc khỏe, thức ăn được hấp thụ nhanh. So sánh với cùng một lượng cơm như thế nhưng cơ thể sẽ cảm thấy nặng nề hơn, đầy hơi hoặc khó chịu hơn. Những bệnh nhân này có thể tự chữa khỏi bệnh dễ dàng trong vòng vài tuần nếu biết thư giãn hợp lý, điều tiết ăn uống và dùng bắp hoặc gạo lức làm thức ăn chính thay gạo trắng.

Bắp tăng cường hoạt động của ruột già

Một trong những dân tộc nổi tiếng về sống lâu và hiếm khi bệnh tật được thế giới biết đến là những người thuộc bộ lạc Hunza sống ở phía bắc Ấn Độ và Pakistan. Đa số dân ở đây sống đến 115 tuổi

hay hơn nữa. Ông Rod. Mc. Garison, một bác sĩ người Anh từng làm việc nhiều năm với người Hunza đã viết⁴³: “Tôi đã không hề thấy một trường hợp viêm ruột thừa, viêm đại tràng hay ung thư nào”. Chế độ ăn của người Hunza cũng là chế độ ăn có nhiều chất xơ. Thức ăn hàng ngày chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt, trái cây tươi, rau và sữa dê.

<i>Bảng So Sánh tỷ lệ chất xơ trong một số thực phẩm thông dụng</i>	
<i>Thực Phẩm</i>	<i>% chất xơ</i>
Gạo trắng	0%
Bắp nguyên hạt	10%
Chuối	25%
Khoai tây	25%
Táo cả vỏ	20%
Cam	25%

Từ lâu người ta ý thức được tầm quan trọng của những chất xơ không hòa tan có trong thực phẩm như rau trái, ngũ cốc, và xem đó chính là những yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa những bệnh tật của ruột già, kể cả ung thư và táo bón⁴⁴.

Bắp có tỉ lệ chất xơ cao hơn nhiều so với gạo trắng, mì, sữa...

Chất xơ không bị tiêu hóa, không bị hấp thu sẽ góp phần tạo ra chất bã, thành phần chủ yếu của phân. Khi chất xơ bã đạt tới một định lượng nhất định sẽ kích thích thành ruột sinh ra nhu động ruột. Ngoài việc thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột, chất xơ còn có khả năng tập hợp và kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, chất xơ đã góp phần quan trọng trong việc bảo vệ niêm mạc ruột phòng chống ung thư. Mặt khác, chất xơ trong bắp cũng như trong thức ăn nói chung còn có thể kích thích các tế bào nhầy của ruột già và tạo điều kiện cho

⁴³ *Thức ăn và sức khỏe*. NXB Mũi Cà Mau, 1994. Tr. 37.

⁴⁴ *Optimal Health System*. www.optimalhealthsystem.com

hay hơn nữa. Ông Rod. Mc. Garison, một bác sĩ người Anh từng làm việc nhiều năm với người Hunza đã viết⁴³: “Tôi đã không hề thấy một trường hợp viêm ruột thừa, viêm đại tràng hay ung thư nào”. Chế độ ăn của người Hunza cũng là chế độ ăn có nhiều chất xơ. Thức ăn hàng ngày chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt, trái cây tươi, rau và sữa dê.

Bảng So Sánh tỷ lệ chất xơ trong một số thực phẩm thông dụng	
Thực Phẩm	% chất xơ
Gạo trắng	0%
Bắp nguyên hạt	10%
Chuối	25%
Khoai tây	25%
Táo cả vỏ	20%
Cam	25%

Từ lâu người ta ý thức được tầm quan trọng của những chất xơ không hòa tan có trong thực phẩm như rau trái, ngũ cốc, và xem đó chính là những yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa những bệnh tật của ruột già, kể cả ung thư và táo bón⁴⁴.

Bắp có tỉ lệ chất xơ cao hơn nhiều so với gạo trắng, mì, sữa...

Chất xơ không bị tiêu hóa, không bị hấp thu sẽ góp phần tạo ra chất bã, thành phần chủ yếu của phân. Khi chất xơ bã đạt tới một định lượng nhất định sẽ kích thích thành ruột sinh ra nhu động ruột. Ngoài việc thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột, chất xơ còn có khả năng tập hợp và kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, chất xơ đã góp phần quan trọng trong việc bảo vệ niêm mạc ruột phòng chống ung thư. Mặt khác, chất xơ trong bắp cũng như trong thức ăn nói chung còn có thể kích thích các tế bào nhầy của ruột già và tạo điều kiện cho

⁴³ Thức ăn và sức khỏe. NXB Mũi Cà Mau, 1994. Tr. 37.

⁴⁴ Optimal Health System. www.optimalhealthsystem.com

việc lên men và sinh sản một số vi khuẩn hữu ích trong khoang ruột, làm cho khoang ruột ấm, trơn, việc di chuyển phân được dễ dàng. Theo các báo cáo y học⁴⁵, ở những người ăn nhiều chất xơ, thời gian từ khi thức ăn vào đến khi phân thải ra khoảng 14 giờ, trong khi nếu chỉ là thức ăn tinh chế thời gian để thải phân phải đến 20 giờ. Một người ăn thức ăn nhiều chất xơ mỗi ngày thải ra khoảng 460gr phân trong khi nếu là thức ăn tinh chế chỉ thải ra độ 115gr phân.

Do vị trí quan trọng của chất xơ trong việc biến dưỡng của cơ thể, ***đặc biệt là các chất xơ trong ngũ cốc***, các chuyên gia dinh dưỡng đang lưu tâm đến bắp như một liệu pháp bổ sung khi mà hạt gạo ngày nay không đáp ứng được nhu cầu này. Vậy bao nhiêu chất xơ là đủ? Tính chung cả vừa ngũ cốc lẫn rau quả, các nhà khoa học cho rằng nhu cầu của một người trung bình cần khoảng 25gr chất xơ mỗi ngày. Tính ra, trong điều kiện sản có của thổ sản nước ta, một trái bắp và một trái chuối là đã đủ cho lượng chất xơ khuyến cáo.

Chế biến và sử dụng bắp

Công nghệ chế biến hiện nay⁴⁶ tách ly bắp làm bốn thành phần: tinh bột, mầm bắp, chất xơ và chất đậm. Sau khi được tách ly, chất xơ và chất đậm sẽ được chế biến làm thức ăn chăn nuôi gia súc, mầm bắp được tinh lọc làm dầu bắp. Chỉ có tinh bột được sử dụng đa dạng trong chế biến thực phẩm hoặc làm bánh kẹo. Như vậy, có thể thấy rằng những loại “bột bắp” làm từ tinh bột tinh chế sẽ không còn giá trị bổ dưỡng bao nhiêu vì không bao gồm thành phần chất xơ và chất đậm, cũng như một số sinh tố và khoáng chất vốn dĩ có nhiều trong phần vỏ ngoài của hạt bắp và mầm bắp.

Nhiều công nhân và bà con lao động có thói quen điểm tâm đơn giản bằng một gói xôi bắp. Loại xôi bắp này đã qua một lần xay

⁴⁵ Phòng và Chống Bệnh Táo Bón Bằng Phương Pháp Y Học Cổ Truyền. NXB Hà Nội, 1997. Tr. 89.

⁴⁶ The Corn Refining Process. www.corn.org/web/process.htm

xát, tuy phần vỏ có bị hao hụt nhưng vẫn giữ được một phần giá trị bổ dưỡng và tốt hơn so với tinh bột bắp ở trên.

Tốt nhất vẫn là bắp nguyên hạt. Bắp tươi luộc chín, hoặc nướng, hoặc bắp khô nguyên hạt xay nhỏ nấu cháo. Những bà nội trợ ở vùng có sẵn bắp tươi có thể chế biến bắp tươi thành nhiều món ăn rất phong phú. Chọn bắp tươi vừa già tới hoặc còn hơi non, dùng dao bào xát mỏng hạt bắp để nấu chè hoặc cháo. Bắp tươi bào mỏng nấu canh với rau bồ ngót và thịt nạc băm cũng là món ăn ngon bổ.

Giáo Sư Tề Quốc Lục là một người Mỹ gốc Hoa đã từng làm việc cho Tổ chức Y tế Thế giới. Ông đã đi nhiều nơi trên thế giới diễn giảng về dinh dưỡng và sức khỏe. Ông đã không ngừng ca ngợi năm loại ngũ cốc vàng, đứng đầu là bắp. Ông nói⁴⁷ : ***“Ở Mỹ tôi đã kiên trì sáu năm húp cháo bắp hàng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang đầy khí thế. Hơn nữa, mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo bắp đây, tin hay không tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo bắp, xem ai sống lâu hơn”.***

⁴⁷ Năm Loại Ngũ Cốc Vàng. Khoa Học Phổ Thông, số tháng 6, 2004.

Chuối - quà tặng quý giá từ thiên nhiên

Chuối là một loại rau quả thông dụng, dễ tìm nhưng là một loại thực dưỡng quý giá. Chuối có thành phần bao gồm hầu hết những vi chất cần thiết cho sự biến dưỡng của cơ thể. Ăn chuối có thể giúp bổ sung năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch, điều hòa hoạt động của hệ thần kinh, chống táo bón và làm giảm nguy cơ những bệnh về tim mạch.



Chuối có tên khoa học là *Musa Paradisiaca* L, thuộc họ chuối (*Musaceae*). Theo Đông y, chuối có vị ngọt, tính bình, nhuận Phế, chỉ khát, lợi tràng vị. Củ chuối vị ngọt, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Theo phân tích của khoa học, chuối chín bao gồm nhiều chất bột, chất đạm, chất xơ, sinh tố và khoáng chất. Đặc biệt chuối có hàm lượng Potassium rất cao và cả 10 loại acid amin thiết yếu cho cơ thể. Theo Viện Nghiên cứu và Phát triển Nông nghiệp Malaysia (MARDI), chuối là loại trái cây duy nhất hội tụ đầy đủ thành phần những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Do đó, chuối đặc biệt thích hợp để bổ sung khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ em và người già. Thân chuối non xắt mỏng là một món rau ghém quen thuộc ở vùng quê. Bắp chuối có thể làm rau sống, ngâm giấm hoặc làm gỏi trộn. Chuối chát là một món ăn kèm với thịt luộc hoặc cá nướng chấm mắm nêm rất hấp dẫn. Y học dân gian dùng chuối hột để trị sạn thận và sạn mật. Sau đây là một vài công dụng khác của chuối, quý giá và dễ áp dụng nhưng còn ít được quan tâm.

Chuối chín có tác dụng làm hạ áp huyết cao

Từ lâu y học cổ truyền Ấn Độ đã có kinh nghiệm sử dụng chuối để làm hạ áp huyết cao. Gần đây, nhiều cuộc thí nghiệm khác nhau ở trường đại học Kasturba, Ấn Độ, cũng như trường Đại học John Hopskin, Hoa Kỳ, cũng đã xác nhận kết quả này. Ăn chuối chín có thể làm hạ áp huyết cao mà không sợ xảy ra những phản ứng phụ. Chỉ cần ăn hai quả chuối mỗi ngày, trong một tuần có thể giảm được 10% chỉ số huyết áp. Người ta cho rằng việc hạ huyết áp của chuối đối với những người có huyết áp cao có liên quan đến hàm lượng Potassium có trong chuối⁴⁸. Chuối là loại trái cây có hàm lượng Potassium cao nhất trong số những loại rau quả thông dụng. Trong một 100g thịt chuối có đến 396mg khoáng chất này, trong khi chỉ có 1mg Sodium. Sự tương quan giữa muối Sodium và Potassium có liên quan đến việc duy trì độ pH và sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Trong khi Sodium - thành phần quan trọng của muối ăn và những thức ăn mặn hàng ngày - có tác dụng giữ lại một lượng nước nhất định tạo gánh nặng cho hệ tim mạch thì Potassium lại có tính năng như một chất điện phân giúp thải trừ bớt Sodium ra khỏi cơ thể. Ngoài ra cả hai loại muối này còn liên quan đến việc làm thư giãn cơ bắp. Sự chiếm huyệt muối Potassium có thể làm gia tăng trương lực cơ và tương tác xấu đến hoạt động của hệ thần kinh giao cảm. Những yếu tố này đều có khả năng làm gia tăng áp huyết. Vào tháng 10 năm 2000, FDA (Cơ quan Quản trị Thuốc và Thực phẩm Hoa Kỳ) đã chính thức công nhận **“những loại thực phẩm giàu Potassium và ít Sodium có khả năng làm giảm nguy cơ máu cao và đột quỵ.”** Cơ quan này cũng đánh giá chuối thuộc nhóm thực phẩm ưu tiên cho yêu cầu này vì chuối không những có hàm lượng Potassium cao, nhiều chất xơ mà còn có nhiều giá trị dinh dưỡng khác. Có lẽ đây là lý do khiến gần đây ở phương Tây người ta đã phổ biến tiêu ngữ *“A banana a day keeps the doctor away”* (Ăn một trái chuối mỗi ngày để không cần đến thầy thuốc). Căn cứ vào những nghiên cứu gần đây, các nhà khoa học Mỹ cho rằng nhu cầu Potassium trung bình cho một người để hạn chế hoặc ngăn ngừa nguy cơ đột quỵ là 3gr mỗi ngày⁴⁹.

⁴⁸ Potassium and Hypertension. www.eatmorebananas.com.

⁴⁹ Suter PM. Potassium and Hypertension. *Nutrition Reviews*, 1998.

Chuối giúp làm dịu thần kinh, giảm căng thẳng tâm lý

Những nghiên cứu khoa học về chuối còn thấy chuối là một nguồn thực phẩm tự nhiên có ích cho hoạt động thần kinh. Tryptophan và một số hoạt chất khác của chuối có thể được chuyển hóa thành serotonin, dopamin hoặc hydroxylamin - là những chất giúp cân bằng cảm xúc và giảm nhẹ tình trạng lo lắng buồn phiền. Những sinh tố nhóm B trong chuối cũng có tác dụng điều hòa và ổn định thần kinh. Trong một số trường hợp, ăn chuối có thể giúp người cai thuốc lá vượt qua được cơn nghiện nhờ những sinh tố B, C và chất khoáng Kali, Mg có trong chuối.

Nhiều nghiên cứu cho thấy chuối có khả năng làm "hạ nhiệt" cơ thể về cả 2 mặt thể chất lẫn thần kinh. Các nhà khoa học thuộc Viện Tâm lý Austria cho biết những người béo phì thường nằm trong số những người có nghề nghiệp hoặc sinh hoạt phải chịu nhiều áp lực. Những người này có khuynh hướng làm dịu đi những căng thẳng của mình bằng cách thường ăn dặm quá nhiều các loại "snack food" như bánh, kẹo các loại. Điều đó làm gia tăng thêm tình trạng béo phì và kéo thêm nhiều hệ quả bị trầm khấc. Để giảm nguy cơ này, các nhà khoa học trên khuyên nên ăn chuối mỗi 2 giờ thay vì ăn những snack khác. Ngoài ra, ăn chuối cũng làm dịu đi những cơn ợ nóng (heartburn) hoặc bức xốt do thừa acid trong dạ dày. Đặc biệt ở Thái Lan người ta khuyên các thai phụ nên thường ăn chuối để giúp đứa bé sinh ra dễ được ổn định về mặt thần kinh và không bị tích "nhiệt" về mặt thể nhất. Mới đây, những nhà khoa học trường Đại học Rochester, Mỹ, qua theo dõi khoảng 14.000 phụ nữ có con nhỏ đã kết luận rằng những thai phụ bị chứng bồn chồn, lo lắng, trầm cảm sẽ sinh ra đứa bé có khuynh hướng gặp trở ngại trong giấc ngủ như khó ngủ, hay thức giấc về đêm. Những nhà khoa học này cho rằng những nội tiết tố Stree của người mẹ có thể đã can thiệp vào sự phát triển não của bào thai và ảnh hưởng đến đứa bé sau này. Như vậy tập quán ăn chuối, một liệu pháp tự nhiên và an toàn của các thai phụ Thái Lan hẳn là có cơ sở.

Chuối là nguồn bổ sung năng lượng hoàn hảo cho hoạt động thể lực

Theo Tiến sĩ Douglas N. Graham⁵⁰, chuối là một nguồn thực phẩm bổ sung rất tốt cho những vận động viên và những người làm việc nặng nhọc. Một bữa ăn chỉ toàn bằng chuối cũng có thể cung cấp đủ năng lượng để duy trì hoạt động thể lực hàng giờ đồng hồ. Trong chuối có gồm đủ vừa carbohydrate hấp thụ nhanh và carbohydrate hấp thụ chậm. Trong những hoạt động thể lực kéo dài khi năng lượng bị hao hụt nhiều, cơ thể phải huy động đến lượng đường trong máu để cung cấp cho cơ bắp. Những trường hợp này, đường glucose trong chuối được hấp thụ nhanh vào máu có thể bổ sung tức thì lượng đường bị hao hụt giúp vận động viên phục hồi sau khi vận động mệt mỏi. Đường fructose trong chuối được hấp thụ chậm hơn. Ngoài ra chuối còn những carbohydrate khác được chuyển hóa chậm và phóng thích đường vào máu từ từ, có thể đáp ứng cho những hoạt động thể lực kéo dài hàng giờ sau đó. Đặc biệt, tỷ lệ Potassium cao trong chuối còn liên quan đến trương lực cơ, có khả năng làm giảm nguy cơ vấp bẻ ở vận động viên. Do đó, người ta khuyến khích chuối nên được chọn trong số những **thức ăn nhanh** cho vận động viên trước, trong và sau những buổi tập. Cũng vì lý do này, chuối thường được dùng làm thức ăn bổ sung giữa buổi cho các công nhân làm việc nặng nhọc như thợ mộc, thợ nề... Ăn chuối vừa nhanh, gọn, chi phí thấp nhưng lại đáp ứng được nhu cầu năng lượng.

Chuối xanh chữa bệnh loét dạ dày, tá tràng

Nhiều cuộc nghiên cứu khác nhau của những nhà khoa học ở Anh và Ấn Độ đã đưa đến kết luận giống nhau về tác động của chuối xanh đối với các bệnh nhân loét dạ dày, tá tràng. Người ta đã sử dụng những loại chuối khác nhau: chuối khô, chuối bột, chuối xanh, chuối chín, đồng thời với những nhóm đối chứng không dùng chuối. Kết quả cho thấy, chuối xanh **được phơi khô ở nhiệt độ thấp** có khả năng kích thích sự tăng trưởng của lớp màng nhầy ở thành trong của dạ dày⁵¹. Những tế bào sản xuất chất nhầy được tăng

⁵⁰ Bananas and Energy. www.turbana.com.

⁵¹ Báo Khoa Học Kỹ Thuật, Kinh Tế Thế Giới, Số 31, ngày 27 tháng 9 năm 1981.

sinh, lớp màng nhầy dày lên để bảo vệ thành dạ dày tránh khỏi bị loét và còn hàn gắn nhanh chóng những chỗ loét đã hình thành trước đó. Những thí nghiệm này cũng xác định những loại chuối được phơi khô ở nhiệt độ cao, hoặc chuối chín không có tính năng này. Kết quả này cũng phù hợp với ***kinh nghiệm dân gian dùng chuối xanh phơi khô tán bột để trị bệnh loét dạ dày***. Điều đáng lưu ý là khoa học đã xác định chuối phơi khô ở nhiệt độ thấp tức kỹ thuật phơi ***âm can*** (phơi trong bóng râm) của Y học Cổ truyền. Cách phơi khô trực tiếp dưới ánh mặt trời hoặc sấy ở nhiệt độ cao sẽ làm chuối mất đi tác dụng chữa bệnh này.

Chuối giúp tăng cường hệ miễn dịch.

Qua so sánh với các loại quả thông dụng khác như lê, táo, đào hồng, dưa hấu, Giáo sư Sany thuộc trường Đại học Tokyo, Nhật Bản cho rằng chuối có hiệu quả hơn hẳn trong việc tăng cường hệ miễn dịch, làm gia tăng lượng bạch cầu để chống lại vi trùng gây bệnh hoặc các tế bào bất thường trong việc phòng ngừa bệnh ung thư. Những chất chống viêm tự nhiên có trong chuối cũng giúp làm giảm nguy cơ bệnh suyễn. Qua theo dõi chế độ ăn uống của gần 3000 học sinh các trường phổ thông, các nhà khoa học thuộc Viện Nghiên cứu Quốc gia Anh quốc cho biết những em có chế độ ăn chuối thường xuyên có thể giảm bớt từ 30% đến 50% triệu chứng hen suyễn. Một nghiên cứu khác của Viện Y học Karolinska ở Stockholm, Thụy điển còn cho thấy căn chuối còn có thể hữu ích cho thận. Kết luận này được đưa ra qua phân tích chế độ ăn của 61.000 phụ nữ từ 40 đến 76 tuổi. Những người ăn ít nhất 5 quả chuối mỗi ngày sẽ giảm phân nửa nguy cơ ung thư Thận. Nếu ăn 2 quả mỗi ngày sẽ giảm được 1/3 nguy cơ này.

Chuối chữa bệnh táo bón và ngăn ngừa ung thư ruột già

Thịt chuối chín mềm, mịn nhưng lại chứa nhiều chất xơ không hòa tan. Lượng chất xơ cao (25%) không được tiêu hóa tạo thành chất bã hấp thu nước và kích thích nhu động ruột nên có tác dụng chống táo bón. Ăn chuối là một liệu pháp tự nhiên rất tốt để điều trị các chứng khó đi cầu của những người già, người đang mang thai, những người bệnh trĩ. Chuối cũng giúp làm dịu tình trạng dễ bị

kích thích trong hội chứng rối loạn chức năng ở ruột già. Mặt khác, việc kích thích nhu động ruột sẽ thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất độc hại hoặc có khả năng gây ung thư với niêm mạc ruột. Chất xơ còn có thể hoà khả quện, kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, ăn chuối hàng ngày có thể giúp bảo vệ niêm mạc ruột, phòng ngừa nhiều chứng bệnh ở ruột già.

Tóm lại, chuối là một nguồn dinh dưỡng quý giá, lại dễ tìm, dễ ăn, xứng đáng được bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày. Tuy nhiên, vì sức ăn của mỗi người có hạn, để khỏi can thiệp vào bữa ăn chính, cần bao gồm những nhóm thức ăn chủ lực khác, nên dùng chuối theo chế độ ăn dặm, mỗi lần một hoặc hai trái, cách xa bữa ăn chính.

Lưu ý

Chuối được xếp vào loại thực phẩm có chỉ số đường huyết cao nên những người có bệnh tiểu đường chỉ nên dùng chuối theo hướng dẫn của Bác sĩ. downloadsachmienphi.com

Thành phần dinh dưỡng của chuối⁵²

100 g thịt chuối cung cấp:

92 kcal - 1,03g protein - 396 mg K. - 1 mg Na - 6 mg Calcium
 - 0,31 mg Fe - 29 mg Mg - 20 mg P. - 0,16 mg Zn - 0,104 mg
 Cu - 0,152 mg Mn - 1,1 mcg Se - 9,1 mg Vit. C - 0,045 mg
 Thiamin - 0,1 mg Riboflavin - 0,54 mg Niacin - 0,26 mg
 Pantothenic Acid - 0,578 mg Pyridoxin - 19 mcg Folate - 0,012
 g Tryptophan - 0,034 g Theonine - 0,033 g Isoleucine - 0,071 g
 Leucine - 0,048 g Lysine - 0,011 g Methionine - 0,038 g
 Phenylalanine - 0,047 g Valine - 0,047 g Arginine - 0,081 g
 Histidine

⁵² USDA Nutrient Database, 2004

Mộc nhĩ đen giải độc cơ thể và cải thiện tim mạch

Mộc nhĩ đen là một loại nấm ăn được và có giá trị bổ dưỡng rất cao, có nhiều hoạt chất có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, giúp giải độc và làm chậm sự lão hóa. Đặc biệt, với tính năng lương huyết và hoạt huyết, mộc nhĩ đen là một loại thực phẩm làm thuốc rất quý, có tác dụng làm giảm cholesterol và cải thiện tuần hoàn huyết.

Mô tả



Mộc nhĩ đen còn gọi là nấm mèo đen hoặc là nấm tai mèo vì lúc còn tươi nấm có hình dạng trông giống tai mèo. Mặt ngoài tai nấm màu nâu nhạt, có lông mịn, mặt trong nhẵn, màu nâu sẫm. Mộc nhĩ đen có tên khoa học là *Auricularia polytricha* sacc., thuộc họ Auriculariaceae. Mộc nhĩ nguyên là một loại nấm mọc hoang trên

những thân gỗ mục. Gần đây, mộc nhĩ được bán trên thị trường chủ yếu được trồng và chế biến theo phương pháp công nghiệp.

Thành phần

Mộc nhĩ đen chứa nhiều chất bổ dưỡng, nhất là sinh tố và khoáng chất. Trung bình trong 100g mộc nhĩ có chứa 10,6g protid, 0,2g lipid, 65,5g glucid, 201g calci, 185mg phospho, 185mg sắt, 10,03mg caroten, 0,15mg vitamin B1, 0,55mg vitamin B2, 2,7mg vitamin PP.

Dược tính và công dụng

Theo y học cổ truyền, mộc nhĩ đen có vị ngọt, tính bình, không có độc, có tác dụng *lương huyết chỉ huyết, hoạt huyết nhuận táo, giải độc, ích khí dưỡng âm*.

Căn cứ vào các y thư cổ, Đông y đã có truyền thống dùng mộc nhĩ dưới hình thức sao khô hoặc sao đen tán bột để chữa nhiều chứng xuất huyết như băng huyết, rong kinh, tiểu ra máu, tiểu ra máu, ly ra máu, ho ra máu. Đối với tác dụng hoạt huyết, mặc dù có được ghi nhận nhưng ít khi được sử dụng. Sau hơn hai thập niên gần đây, khi các bệnh lý về động mạch vành gia tăng quá nhanh, các nhà khoa học đã đặc biệt lưu ý đến giá trị rất quý của mộc nhĩ đen qua tác dụng cải thiện thành mạch, làm giảm độ mỡ trong máu, ngăn chặn việc hình thành những mảng xơ vữa và quá trình ngưng kết tiểu cầu trong các bệnh về tim mạch. Giáo sư Hồng Chiếu Quang, một chuyên gia nổi tiếng của Trung Quốc về bệnh tim mạch và sức khỏe người cao tuổi, là một trong những người có công rất lớn trong việc quảng bá và khuyến khích sử dụng mộc nhĩ đen trong các chứng cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu năng tuần hoàn não. Ông đã kể lại câu chuyện như sau về khả năng kỳ diệu của mộc nhĩ đen trong việc làm sạch lòng mạch. Một bệnh nhân của ông là một giám đốc xí nghiệp giàu có ở Đài Loan. Bệnh nhân này bị nghẽn động mạch vành và được đưa sang Mỹ để phẫu thuật bắc cầu. Vì bệnh viện đông người bệnh, ông phải chờ ½ tháng để đến lượt mổ. Sau nửa tháng, khi được chẩn khám lại lần cuối trước khi phẫu thuật, qua X quang người ta thấy chỗ động mạch bị nghẽn

đã được thông thoáng hoàn toàn. Qua nghiên cứu về chế độ ăn uống và thuốc men trong 15 ngày qua, các bác sĩ xác định kết quả trên là do người bệnh đã thường xuyên dùng mộc nhĩ đen trong thức ăn hàng ngày. Giáo sư Hồng Chiêu Quang cho biết với liều lượng khoảng 10g mộc nhĩ đen nấu canh ăn hàng ngày, ăn liên tục trong 45 ngày có thể chữa được tất cả các chứng xơ vữa động mạch hoặc thiếu năng tuần hoàn não.

Mặt khác, các nhà nghiên cứu về mộc nhĩ đen cũng quan tâm đến khả năng giải độc, khả năng kết dính những chất độc hại để thải ra ngoài theo đường tiêu hóa hoặc đường tiết niệu và cả tác dụng làm tiêu dị vật hoặc bào mòn các loại sỏi kết tụ trong cơ thể. Mộc nhĩ đen không những chỉ có tác dụng nâng cao sức miễn dịch, có nhiều chất xơ và chất keo thực vật để thu hút chất độc hại, mà có thể có cả một số hoạt chất chưa xác định có thể tạo ra những phản ứng hóa học làm bào mòn những dị vật hoặc những viên sỏi kết tụ trong cơ thể. Vì những khả năng này, người ta khuyên những người mắc bệnh sỏi thận, sỏi mật hoặc sỏi bàng quang nên dùng nhiều mộc nhĩ đen. Cũng vậy, các bác sĩ chuyên về vệ sinh môi trường cũng khuyên những công nhân làm việc trong môi trường độc hại, nhiều khói bụi như công trường xây dựng, mỏ than, nhà máy xi măng... nên có mộc nhĩ đen trong khẩu phần ăn hàng ngày.

Ngoài ra, những nhà nghiên cứu Hoa Kỳ và Nhật Bản còn cho biết trong một số loại nấm, bao gồm nấm mèo đen, có một số hoạt chất chống lão hóa, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, tăng cường khả năng giải độc phóng xạ và ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Nói chung, mộc nhĩ đen là một nguyên liệu thông dụng trong truyền thống ẩm thực của người Á Đông. Một người nội trợ khéo sẽ có nhiều cách chế biến khác nhau để có những món ăn vừa ngon miệng vừa bổ dưỡng lại có giá trị chữa bệnh. Sau đây là gợi ý về việc sử dụng mộc nhĩ đen cho một số trường hợp bệnh lý.

Canh mộc nhĩ đen bồi dưỡng cơ thể, giảm mỡ máu, cải thiện chức năng tuần hoàn huyết:

- Mộc nhĩ đen 10g
- Thịt nạc 100g

- Đại táo 5 quả
- gừng sống 3 lát

Đổ vào 6 chén nước, nấu còn 2 chén; thêm gia vị vừa đủ dùng.

Cháo mộc nhĩ đen, bổ Âm, nhuận Phế, kiện Tỳ, dưỡng Vị:

- Mộc nhĩ đen 10g
- Gạo tẻ 100g (sao vàng)
- Thịt nạc 50g

Đổ vào 6 chén nước, nấu cháo, thêm gia vị vừa đủ dùng.

Canh mộc nhĩ, khổ qua phòng và trị cao huyết áp, tiểu đường:

- Mộc nhĩ 10g
 - Khổ qua (mướp đắng) 50g
 - Đậu phụ 200g
- Thêm gia vị vừa đủ, nấu canh ăn hàng ngày.

Chữa bệnh ly mãn tính:

- Mộc nhĩ đen 30g (sao khô)
- Lộc giác sương 8g

Tán bột, trộn đều, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5g với nước ấm.

Chữa phụ nữ bị rong kinh, băng huyết:

Mộc nhĩ đen sao đen, tán bột. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3g với rượu ấm.

Chữa bệnh trĩ lở loét, chảy máu:

Mộc nhĩ đen sao khô, tán bột. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3g với nước ấm.

Chú ý

Những người thể tạng hư hàn, hay đầy bụng hoặc hay đi tiêu lỏng khi dùng mộc nhĩ đen nên dùng kèm một hoặc vài lát gừng tươi nướng sơ qua trên lửa.

Thảo quyết minh, một vị thuốc quý cho những bệnh lý về tim mạch và thần kinh

Thảo quyết minh có tác dụng thanh Can, ích Thận, dưỡng tâm an thần, khu phong hoạt huyết, nhuận trường thông tiện. Do đối tượng sử dụng rộng, độ an toàn cao, nguồn được liệu rẻ và dễ tìm nên Thảo quyết minh thường được sử dụng trong nhiều trường hợp bệnh lý khác nhau, cấp tính cũng như mãn tính, nhất là các bệnh lý về tim mạch và thần kinh.

Vào mùa hè, mùa thu, dọc theo bên vệ đường ở nhiều vùng quê trên đất nước ta, người ta thường nhìn thấy những cây đậu dài với những chùm quả dài, thoát trông giống như cây đậu xanh, nhưng nhỏ hơn, và thân quả có dạng cong hình cánh cung chứ không thẳng như đậu xanh. Nhân dân thường gọi cây này là cây muồng hay đậu ma. Y học cổ truyền dùng hạt để làm thuốc với tên là Quyết minh tử hoặc Thảo quyết minh (TQM). Từ lâu, nhiều nước ở châu Á như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Philippin, Indonesia và Việt Nam đã có truyền thống dùng TQM làm thuốc. Nhiều nơi còn dùng lá non để ăn như rau và hạt TQM rang thơm để dùng như cà phê.

Mô tả

TQM có tên khoa học là *Cassia tora* L, thuộc họ Vang (Caesalpinaceae), là một loại cây nhỏ, cao từ 0,3 mét đến 1 mét. Cây TQM có lá mọc kép, lông chim, hình trứng, gồm từ hai đến bốn đôi lá chét. Lá dài từ 3cm đến 5cm, rộng từ 15mm đến 25mm. Quả dài từ 10cm đến 14cm, rộng từ 2mm đến 3mm. Mỗi quả chứa khoảng 25 hạt màu nâu nhạt, bóng. Hạt có hình thức đặc thù, rất dễ nhận dạng, với hai đầu vát chéo trông giống như những viên đá lửa. Vào mùa thu, dưới sức nóng của mặt trời buổi trưa, những quả chín và khô sẽ nứt, “nổ” ra và những hạt muồng được bắn tung tóe xung quanh. Khi mùa mưa đến, những mầm TQM mới sẽ được mọc lên để tiếp tục chu kỳ sinh trưởng cho một thế hệ tiếp theo. Vào thời điểm thu hoạch, khi quả vừa chín và khô, chỉ cần đi đến từng cây một, bao chùm quả bằng một túi vải hoặc bao gai, rồi lấy bàn tay vò nhẹ, quả sẽ nứt ra và hạt sẽ tự rơi vào túi mà không phải tốn công hái quả hoặc đập vỡ, cũng không làm tổn thương cây.

Tác dụng dược lý

TQM chứa nhiều hoạt chất thuộc nhóm anthraquinones và naphthopyrones. Những anthraquinones trong lá, cây và hạt TQM có tác dụng kháng sinh, kháng nấm nên có thể giã tươi, ngâm với rượu hoặc dấm để trị bệnh ngoài da. Sắc uống, TQM có thể làm tăng sự co bóp của ruột, tăng cường sự tiêu hóa, đại tiện được dễ, đặc biệt phân mềm nhưng không lỏng và không gây đau bụng như một số thuốc nhuận trường khác. TQM còn có tác dụng làm tăng tiết mật, mát gan và giải độc cho gan. Những thí nghiệm trên chuột có lipid máu cao cho thấy dịch TQM làm hạ độ Cholesterol toàn phần và Triglycerid trong máu với tỷ lệ tương ứng 29% và 73% so với lô đối chứng. Thực tế lâm sàng cũng cho thấy khoảng 80% người bị Cholesterol trong máu cao đã trở lại trung bình sau hai tuần được điều trị bằng TQM. Về tác dụng trên hệ thần kinh, những thí nghiệm trên thỏ cho thấy dịch TQM có tác dụng an thần. Điện não đồ biểu hiện có sự gia tăng các thành phần sóng chậm, giảm bớt các sóng nhanh và giảm hoạt hóa đối với các tế bào thần kinh ở vùng mang nhện và vỏ não.

Theo tài liệu cổ, TQM có vị mặn, tính bình, vào hai kinh Can và Thận, có tác dụng *thanh Can, ích Thận, khử phong, làm sáng mắt, nhuận trường, thông tiện*. Nhân dân nhiều nơi sử dụng cả thân, rễ, và lá TQM sắc uống với công dụng hoạt huyết, tiêu ứ cho sản phụ sau khi sinh. Một số người còn dùng TQM làm thuốc diệt khuẩn ngoài da trong một số trường hợp hắc lao, nấm. Qua thực tế sử dụng, TQM được dùng độc vị hoặc phối hợp chung với một số vị thuốc khác, có hiệu quả trong các *chứng táo bón, đau mắt đỏ, nhức đầu, ho, mất ngủ, cao huyết áp, cải thiện tuần hoàn huyết và hạ thấp độ Cholesterol cao trong máu*.

Cách chế biến

Sau khi thu hái hoặc mua ở hiệu thuốc Nam về, cần phơi khô, rang kỹ cho đến khi hết nổ và bốc mùi thơm. Trong việc chế biến để sử dụng cần lưu ý một số điểm:

- Nếu chỉ phơi khô mà không sao, TQM có tính hơi lạnh nên chỉ dùng trong trường hợp người có thể trạng thực nhiệt và dạ dày khô. Những người hay bị đầy bụng, ăn kém hoặc đi tiêu lỏng không nên dùng sống.
- Sao thơm để dùng, hầm với nước sôi như pha trà. Sao thơm còn để bớt tính lạnh của thuốc, giúp cơ thể dễ hấp thụ.
- Sao cháy đen hạt sẽ có vị đắng. Vị thuốc đắng vào cơ thể sẽ có khuynh hướng đi vào kinh Tâm, thường dùng để trị các chứng mất ngủ, hay hồi hộp. Tuy nhiên, trên thực tế TQM thường được sao thơm như nói ở mục trên và dùng cho mọi trường hợp.

Một số cách sử dụng TQM

Trà dưỡng sinh

Sau khi sao thơm và bỏ vào lọ đậy kín, TQM có thể dùng để hầm với nước sôi, thay trà dùng hàng ngày. Dùng khoảng 6gr đến 8gr cho một ấm trà nhỏ. Có thể thêm vào một lượng nhỏ Cam thảo để cho trà có vị ngọt. Liều Cam thảo bằng khoảng 1/10 liều TQM. Cam thảo cũng là một vị thuốc được sử dụng trong cả Đông y lẫn Tây y. Theo Đông y, Cam thảo bổ Tỳ vị, nhuận Phế, thanh nhiệt, giải độc.

Tác dụng nhuận trường, hạ cao huyết áp và điều hòa thần kinh giao cảm khiến TQM có giá trị rất hữu ích cho hầu hết các bệnh mãn tính. Tác dụng khu phong, hoạt huyết của TQM có thể ngăn cản sự hình thành các mảng xơ vữa trong động mạch và làm giảm nguy cơ ngưng kết tiểu cầu tạo nên những cục máu đông trong một số bệnh về tim mạch. Do đó, nhiều người cao tuổi đã dùng TQM thường xuyên với liều nhỏ và xem như một loại trà dưỡng sinh. Do đối tượng sử dụng rộng, độ an toàn cao và nguồn dược liệu lại rẻ và dễ tìm nên nhiều xí nghiệp dược trong nước đã sử dụng TQM làm nguyên liệu chính để sản xuất chế phẩm “chè thanh nhiệt”.

Cháo Quyết minh tử

Hạt TQM 15gr Gạo tẻ 50gr

Bỏ hạt TQM vào nồi rang đến khi có mùi thơm. Đổ khoảng 600cc nước vào sắc. Sắc xong gạn bỏ xác lấy nước. Dùng nước sắc để nấu

cháo. Có thể thêm gia vị tùy thích. Cháo TQM có đủ các tính chất thanh nhiệt, trừ phong, sáng mắt, thông tiện, mát gan, bổ thận, hạ huyết áp và giảm lượng Cholesterol trong máu. Do đó, đối với những trường hợp người bệnh không quen dùng thuốc sắc có thể dùng TQM dưới hình thức nấu cháo để ăn. Không dùng cho những người có Tỳ vị hư hàn, dễ đi tiêu lỏng. Trường hợp cần thiết phải dùng cho người có Tỳ vị yếu có thể thêm vào 7 đến 9 lát gừng sống và rang kỹ cả TQM lẫn gạo tẻ trước khi nấu cháo.

Đơn thuốc chữa đau mắt đỏ

TQM 12gr

Rau má 12gr

Gừng sống 3 lát

Sử dụng khoảng 300cc nước, sắc còn 150cc, chia làm hai lần uống trong ngày.

Đơn thuốc chữa suy nhược thần kinh, cao huyết áp hoặc mất ngủ

TQM	12gr	Vỏ bưởi	8gr	Rau má	8gr
Thổ phục linh	12gr	Rễ nhàu	12gr		

Sử dụng khoảng 500cc nước, sắc còn 250cc, chia làm hai hoặc ba lần uống trong ngày. Uống trong khi thuốc còn ấm nóng.

Đơn thuốc chữa nổi mụn, sạm da, nám mặt

TQM	12gr	Thổ phục linh	12gr
Rau má	8gr	Cối xay	8gr
Nhân trần (nam)	12gr	Vỏ bưởi	8gr

Sử dụng khoảng 500cc nước, sắc còn 250cc, chia làm hai hoặc ba lần uống trong ngày. Uống trong khi thuốc còn ấm nóng.

Lưu ý

TQM có tác dụng hoạt huyết và tính lạnh nên không dùng cho phụ nữ có thai.

Rau Sam: cây rau, vị thuốc

Rau Sam là một loại rau mọc hoang, ăn được, không có độc tính, có nhiều chất bổ dưỡng như sinh tố A, B1, B2, C, PP, một số khoáng chất và nhiều acid béo omega-3. Ngoài tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, có thể cải thiện nồng độ cholesterol cao trong máu, rau Sam còn là một nguồn kháng sinh tự nhiên rất quý trong việc điều trị các chứng viêm nhiễm đường ruột và đường sinh dục tiết niệu.



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mô tả. Rau Sam còn có tên là Mã Xi Hiên, vì có lá giống hình răng ngựa. Tên khoa học là *Portulaca Oleracea* L, thuộc họ Rau Sam (*Portulaceae*). Rau Sam là một loại cỏ dại sống quanh năm ở những vùng ẩm mát như bờ ruộng, bờ mương, ven đường hoặc mọc xen kẽ trong những luống hoa màu. Thân gồm nhiều cành mẫm, nhẵn, màu đỏ nhạt, mọc bò lan trên mặt đất. Lá hình bầu dục, phần đáy lá hơi nhọn, không cuống, phiến lá dày, mặt láng. Hoa màu vàng. Hạt màu đen. Ở nước ta, rau Sam thường chỉ mọc hoang. Hiếm khi thấy rau Sam được gieo trồng hoặc bày bán làm thức ăn. Tuy nhiên, nhiều gia đình ở nông thôn vẫn dùng rau Sam để luộc hoặc nấu canh ăn như những loại rau trồng khác. Rau Sam phơi khô làm thuốc thường được thu hái từ nguồn hoang dã vào mùa hè và mùa thu. Rau tươi có thể tìm thấy quanh năm ở những nơi ẩm mát.

Thành phần. Rau Sam bao gồm nhiều hoạt chất sinh học như chất đạm, chất béo, carbohydrate, một số khoáng chất và sinh tố. Theo Viện Vệ Sinh Hà Nội (1972), rau Sam thu hái tại Việt Nam có 1,4% protid, 3% glucid, 1,3% tro, 85mg% calci, 5,6mg% phosphor,

1,5mg% sắt, 26mg% vitamin C, 0,32mg% carotene, 0,03%mg vitamin B1, 0,11mg% vitamin B2, 0,07%mg vitamin PP. Những nghiên cứu ở Đài Loan và Úc còn cho thấy trong rau Sam có nhiều potassium nitrate và calcium oxalate.

Tác dụng dược lý. Từ lâu y học dân gian nước ta thường dùng rau Sam làm thuốc sát trùng trong những chứng lở loét ngoài da, làm tiêu nhọt độc và làm lợi tiểu trong chứng tiểu buốt, tiểu rát. Người Trung Quốc và Ấn Độ dùng rau Sam để trị bệnh ho, lao phổi, giải độc rần hoặc côn trùng cắn. Người Ấn Độ còn dùng rau Sam làm thuốc co mạch. Dân Haiti và Thổ Nhĩ Kỳ dùng rau Sam để làm thuốc an thần, chữa bệnh mất ngủ. Nhiều vùng ở Trung Quốc, Thổ Nhĩ Kỳ, Brazil, Cộng Hòa Dominique dùng rau Sam để lọc máu, tiêu viêm, giảm đau. Nghiên cứu khoa học cho thấy rau Sam có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của vi trùng lỵ và thương hàn. Dịch chiết rau Sam bằng cồn etylic có hiệu quả rõ rệt đối với trực khuẩn Coli, kiết lỵ và thương hàn. Những nhà khoa học Mỹ và Úc còn cho biết trong rau Sam có nhiều acid béo Omega-3, có tác dụng rất tốt trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch và tăng cường sức miễn dịch của cơ thể.
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Theo Đông y, rau Sam có vị chua, tính lạnh, không có độc tính, vào ba kinh Tâm, Can và Đại trường, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu viêm, nhuận trường lợi tiểu, thường được dùng trong các chứng viêm nhiễm, lở ngứa, kiết lỵ.

Theo kinh nghiệm riêng của tác giả, rau Sam là một nguồn kháng sinh tự nhiên rất quý trong các chứng viêm nhiễm đường ruột và đường sinh dục, tiết niệu. Có một số trường hợp viêm cầu thận, viêm bàng quang hoặc viêm đường niệu đạo dây dưa nhiều ngày do vi trùng đã lờn thuốc kháng sinh Tây y nhưng lại đáp ứng rất tốt với rau Sam. Với liều khoảng 600g rau tươi một ngày, sắc cô lại cho bệnh nhân uống mỗi 2 hoặc 3 giờ. Thường không quá một ngày các chứng buốt, rát, đau quận đã biến mất.

Sau đây là một số cách sử dụng rau Sam đơn giản có thể thực hiện ở gia đình**Chữa viêm cầu thận, viêm bàng quang, niệu đạo**

Rau Sam tươi 600gr

Gừng sống 7 đến 9 lát

Nấu sôi khoảng 400cc nước. Khi nước sôi lần lượt cho cả rau và gừng sống vào. Đảo qua lại vài lần. Chỉ sau khoảng 7 đến 10 phút là có thể chắt nước ra uống được. Thời gian nấu nhanh để bảo đảm lưu giữ được tối đa hoạt chất và chất bổ dưỡng. Khi uống cho thêm vào một chút muối. Chia ra uống làm nhiều lần trong ngày. Mỗi lần cách nhau khoảng 2 hoặc 3 giờ. Có thể ăn cả xác. Gừng sống trong bài có tác dụng hạn chế bớt tính hàn của rau Sam, không làm trệ Tỳ lại có thể tăng cường chức năng khí hóa ở Thận và Bàng quang.

Chữa xơ vữa động mạch, làm hạ độ cholesterol trong máu

Rau Sam tươi 100gr

Gừng sống 3 lát

Luộc hoặc nấu canh ăn hàng ngày. Ăn cả nước lẫn xác. Có thể thêm vào gia vị tùy thích. Thỉnh thoảng ăn mỗi đợt từ 5 đến 7 ngày.

Chữa khí hư, bạch đới ở phụ nữ

Rau Sam tươi 100gr

Giã nát, vắt lấy nước, hòa với 2 lòng trắng trứng gà, khuấy đều, hấp chín. Chia ra ăn làm hai lần trong ngày. Ăn từ 3 đến 5 ngày.

Chữa kiết lỵ cấp tính

Rau Sam tươi 100gr

Rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, đun nóng, cho thêm một chút mật ong hoặc đường đen vào để uống.

Chữa sán sơ mít

Rau Sam tươi 100gr

Rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước, cho thêm một chút muối và một muỗng giấm, uống vào lúc sáng sớm khi bụng đói.

Chữa bệnh giun kim

Rau Sam tươi 80gr

Rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước, thêm một chút muối. Uống từ 3 đến 5 ngày.

Chữa mụn nhọt sang độc

Rau Sam tươi một nắm.

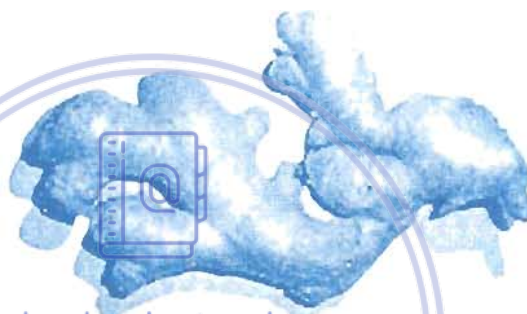
Rửa sạch, giã nát, đắp lên mụn nhọt, băng lại.

Lưu ý

Vì rau Sam hoạt huyết và tính hàn nên không sử dụng cho người có thai. Với những bệnh nhân có thể tạng hư hàn, hay đi tiêu lỏng, khi sử dụng rau Sam cần được phối hợp tốt với những vị thuốc cay, ấm để không làm trệ Tỳ. Ngoài ra, do hàm lượng nitrate và oxalate có trong rau Sam nên cần thận trọng khi dùng với người có tiền sử về sạn thận.

Củ gừng: gia vị, vị thuốc

Gừng là một gia vị rất quen thuộc và hầu như lúc nào cũng có sẵn ở ngăn bếp của các bà nội trợ. Gừng không những thêm hương vị cho món ăn mà còn giúp cơ thể tiêu hóa và hấp thụ thức ăn dễ dàng. Ngoài ra, gừng còn là một vị thuốc quý trong kho tàng y học dân gian mà mỗi người có thể vận dụng để tự chữa bệnh cho mình.



downloadsachmienphi.com

Mô tả

Gừng có tên khoa học là *Zingiber Officinale Rosc*, là một loại cây nhỏ, cao từ 5cm - 1m, thân rễ phát triển thành củ. Lá mọc so le, không cuống, có bẹ hình mác dài khoảng 15cm-20cm, rộng 2cm, vò lá có mùi thơm đặc trưng của gừng.

Dược tính và công dụng

Theo y học cổ truyền, gừng có vị cay, tính ấm, vào ba kinh Phế, Tỳ, Vị, có tác dụng phát biểu, tán hàn, ôn trung, tiêu đàm, hành thủy, giải độc. Trong hầu hết các thang thuốc Đông y, dù bệnh hàn hay nhiệt, hư hay thực, các thầy thuốc vẫn thường dùng từ 3 đến 5 lát gừng sống. Ngoài tác dụng hạn chế bớt tính lạnh của các vị thuốc hàn, cách phối hợp này còn giúp cho Tỳ-Vị dễ hấp thụ thuốc và người bệnh khỏi nôn ra đối với những thuốc khó uống. Ngoài ra, tùy theo hình thức sử dụng, gừng có nhiều công dụng khác nhau.

Gừng sống còn gọi là Sinh khương có tác dụng phát tán phong hàn, chống nôn ói. Gừng khô còn gọi là Can khương, có tính nóng hơn Sinh khương, có thể làm ấm Tỳ-Vị. Gừng đốt cháy tồn tính còn gọi là

Hắc khương. Hắc khương có vị đắng, thường được tẩm đồng tiện, có thể làm ấm Can, Thận, giáng hư hỏa. Vỏ gừng được gọi là Khương bì, có tác dụng lợi tiểu. Trong kỹ thuật bào chế, gừng cũng có thể giúp cho thầy thuốc đạt được một số mục đích quan trọng. Sinh địa nấu với gừng sẽ hạn chế bớt tính mát. Bán hạ chế với gừng để giải độc. Một số loại thuốc khác như Sâm, Đinh lăng... cũng thường được tẩm gừng, sao qua để tăng tính ấm và dẫn vào Phế vị.

Một số cách sử dụng gừng để trị bệnh

Ngừa cảm lạnh sau khi phải dầm mưa nhiều giờ

Gừng sống 20gr.

Gừng sống giã nát, bỏ vào một ly nước sôi hoặc trà nóng, cho đường vừa đủ ngọt để dễ uống. Uống lúc còn nóng ngay khi vừa về tới nhà.

Chữa ngoại cảm lạnh (nấu cháo cảm)

Gừng sống 10gr, hành lá 10gr, tiêu sọ 10 hạt. Gạo tẻ 1 nắm nấu cháo, lúc sắp bắc xuống cho gừng sống (xắt nhuyễn) hành lá (cắt ngắn) và tiêu sọ (đám nát) vào quấy đều. Ăn cháo lúc còn nóng. Ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

Chữa trúng hàn đi tả hoặc phong hàn gây tê thấp, ho suyễn, tay chân móp lạnh

Gừng khô tán nhỏ 5gr, hòa với nước ấm hoặc nước cháo nóng mà uống.

Chữa nôn mửa khi đi tàu xe

Gừng sống cắt lát mỏng. Ngậm gừng sống nhấm nháp từng chút một, nuốt nước dần cho tới khi hết nôn.

Chữa mất tiếng hoặc khan tiếng

Củ cải trắng 2 củ, gừng sống 7 lát. Rửa sạch, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt uống làm 2 hoặc 3 lần trong ngày.

Chữa buồn nôn trong thời kỳ có thai

Gừng sống 20gr, giã nát hoặc khoảng 8gr bột gừng khô. Bỏ gừng vào một ly nước sôi hoặc nước trà nóng, có thể thêm một chút đường cho dễ uống.

Chữa trúng gió, tay chân tê, choáng váng, đột nhiên nói khó, liệt một bên

Gừng sống 40gr, đồng tiện 80cc. Gừng sống giã nát, cho vào một ít nước sôi, vắt lấy nước, hòa với đồng tiện uống lúc đồng tiện còn ấm.

Đồng tiện tính mát, dương Âm, có thể trừ phong, tan được huyết ứ, giáng hư hỏa. Đồng tiện là nước tiểu “giữa dòng” (không lấy phần đầu và phần cuối, chỉ lấy đoạn giữa) của bé trai từ 2 đến 10 tuổi. Trên thực tế, để tranh thủ thời gian lúc cấp cứu, có thể sử dụng nước tiểu của người thân trong gia đình có sẵn lúc đó. Với chức năng phát tán khí huyết ra bì phu và tay chân, giáng khí, hành huyết, tiêu ứ, làm nhẹ áp lực ở vùng ngực và vùng đầu, bài thuốc “Sinh khương đồng tiện” còn được kinh nghiệm dân gian sử dụng trong một số bệnh tim mạch như cơn đau vùng tim, cao huyết áp trong điều kiện không tiếp cận được thầy thuốc.

Tuy nhiên, điều cần nhớ là các triệu chứng trúng phong hoặc tim mạch không bất chợt xảy đến mà thường bắt nguồn từ những sự mất cân bằng trước đó của cơ thể. Chẳng hạn, Dương hư hàn thịnh, đàm trọc, huyết ứ, khí trệ. Do đó, sau khi giải tỏa các triệu chứng cấp thời, người bệnh cần đến thầy thuốc chuyên môn để được thăm khám và điều trị thích hợp nhằm ổn định sức khỏe lâu dài.

Cuối cùng, cũng nên nhắc lại một kinh nghiệm dân gian rất hữu ích và có thể xem như một biện pháp dưỡng sinh là ăn 1 - 2 lát gừng sống sau mỗi bữa ăn. Gừng sống vừa giúp kích thích tiêu hóa vừa làm mất đi những mùi thức ăn để lại trong miệng. Ngoài ra, tác dụng “hành khí” của gừng còn tác động tới sự lưu thông của khí huyết, ảnh hưởng tốt đến hệ tim mạch.

Gừng khô có tính nóng nên những người có thể tạng nhiệt hoặc đang có các chứng viêm nhiễm không nên dùng.

Gia vị, vị thuốc từ cây chanh

Bên cạnh giá trị của một loại gia vị và nước uống giải khát phổ thông, chanh còn là nguồn quan trọng cung cấp vitamin C và những chất chống oxy hóa thuộc nhóm Flavonoids, có chức năng giải độc, bảo vệ thành mạch, tăng cường hệ miễn nhiễm và làm chậm sự lão hóa. Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng và tác dụng dược lý, chanh được tổ chức Plants for a Future xếp vào nhóm 54 cây thuốc có giá trị dược liệu cao nhất trong một danh mục gồm hơn 7.300 loài thực vật làm thuốc hoặc làm thức ăn.



Mô tả

Cây chanh có tên khoa học là *Citrus Limonia Osbeck*, thuộc họ cam quýt (Rutaceae). Chanh là một loại cây nhỡ, cao từ 1m đến 3m. Thân có gai. Lá hình trứng, dài từ 5,5 đến 11cm, rộng 3,5cm đến 6cm, mép lá có hình răng cưa. Hoa trắng, mọc đơn độc hay từng chùm 2 đến 3 hoa. Vỏ quả có màu xanh, màu xanh chuyển vàng khi quả chín. Quả chia làm nhiều múi. Dịch quả rất chua. Vỏ quả lá chanh có nhiều tinh dầu. Cây chanh được trồng khắp nơi ở nước ta. Nhân dân thường trồng chanh để lấy quả ăn hoặc làm gia vị. Y học dân gian sử dụng vỏ quả, lá và rễ cây để làm thuốc.

Thành phần hóa học

Trong 100gr thịt quả chanh có 90% nước, protein 0,8gr, chất béo 0,5gr, carbohydrate 8,2gr, chất xơ 0,6gr, tro 5,4gr, calcium 33mg, phosphor 15mg, sắt 0,5mg, sodium 3mg, potassium 137mg, vitamin

A 12mg, thiamin (B1) 0,5mg, riboflavin (B2) 0,02mg, niacin 0,1mg, và vitamin C 52mg. Ngoài ra, lớp vỏ ngoài của quả chanh và lá chanh có chứa nhiều tinh dầu có mùi thơm dễ chịu. Tinh dầu chanh là một hợp chất có chứa limonene, a pinen, b phelandren, camphen và a tecpinen.

Dược tính và công dụng

Cây chanh thuộc nhóm 54 cây thuốc có giá trị dược liệu cao nhất trong một danh mục hơn 7.300 loài thực vật được tổ chức Plants For a Future ở Anh Quốc phân loại và xếp hạng căn cứ vào giá trị dinh dưỡng cũng như dược liệu. Bên cạnh một số sinh tố và khoáng chất khác, chanh là một nguồn quan trọng cung cấp vitamin C và những chất chống oxy hóa thuộc nhóm Flavonoids. Do đó, chanh có chức năng giải độc, bảo vệ thành mạch, tăng cường hệ miễn dịch và hạn chế tác hại của những gốc tự do, làm chậm sự lão hóa. Kết quả nghiên cứu của những nhà khoa học Nhật Bản cho biết chanh có thể làm gia tăng 19% lượng máu lưu thông trong hệ thống các tĩnh mạch, mao mạch và làm giảm nguy cơ máu đông.

Tiến sĩ Elzbieta Kurowska thuộc công ty dược KGK Synergize ở Mỹ cho biết, trong lá hoặc vỏ chanh có chứa lượng polymethoxylated flavones (PMF) nhiều gấp 20 lần so với các loại rau quả thông thường. PMF là chất chống oxy hóa thuộc nhóm Flavonoids. Ông Kurowska đã nuôi béo những con chuột đồng bằng chế độ ăn giàu cholesterol rồi cho chúng hấp thu PMF từ lá hoặc vỏ chanh. Kết quả cho thấy chỉ 1% PMF trong khẩu phần ăn hàng ngày cũng làm giảm đến 40% lượng cholesterol LDL ở chuột. Xem ra kết quả này cũng phù hợp với tập quán và kinh nghiệm ẩm thực của nhân dân ta. Đó là việc dùng lá chanh ăn kèm với các loại thịt động vật có nhiều chất béo. Đặc biệt và quen thuộc nhất là lá chanh ăn kèm với thịt gà. Tập quán này thể hiện qua câu ca dao "**con gà cục tác lá chanh**". Lá chanh hoặc phần vỏ ngoài của quả chanh không những có thể kích thích tiêu hóa, trung hòa bớt vị béo của thức ăn để giúp ngon miệng mà còn có tác dụng tăng cường chuyển hóa để làm giảm lượng cholesterol xấu trong cơ thể.

Các nhà khoa học thuộc trường Đại học Melbourne (Australia) cho biết dịch chiết từ quả chanh có thể giúp phụ nữ tránh thai qua tác dụng làm tê liệt hoạt động của tinh trùng. Nhiều bộ tộc trên thế giới có tập quán ngừa thai bằng cách tắm dịch quả chanh vào một miếng bọt biển và đặt vào âm đạo. Những nghiên cứu còn cho thấy dịch chiết từ quả chanh có tính sát khuẩn rất cao. Ở nồng độ 20%, dịch chanh có thể tiêu diệt 90% virus HIV.

Hiện nay, ngoài công dụng là một loại nước giải khát được ưa chuộng, **uống nước chanh** còn được xem là một **liệu pháp bổ sung** giúp giải độc, cải thiện thành mạch và hạ huyết áp. Về mặt dưỡng sinh phòng bệnh, một số người chủ trương thực hành **tiết thực và giải độc định kỳ** bằng cách nhịn ăn một ngày mỗi tuần lễ. Trong ngày nhịn ăn chỉ uống nước chanh đường. Uống nước chanh không những giúp việc nhịn ăn được dễ dàng mà còn bổ sung thêm một số sinh tố, khoáng chất cần thiết, lại có thể tăng cường khả năng giải độc cho cơ thể.

Theo Đông y, lá, rễ và vỏ quả chanh có vị the, đắng, mùi thơm, tính bình, có tác dụng tán phong giải nhiệt, hoạt huyết, thông kinh lạc, tiêu đờm, tiêu thực, giảm ho, sơ tiết Can khí. Phần lá, rễ và vỏ quả thường dùng chữa tức ngực, khó thở, đau hông sườn, ăn kém, hay nôn, sốt rét và các triệu chứng đau mắt, nhức đầu do Can Đờm hỏa vượng. Dịch quả chanh có vị chua, tính mát có tác dụng chỉ khát, thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc. Ngoài ra, chanh cũng dùng để sát trùng hoặc giải độc tại chỗ do trùng, thú cắn. Vỏ quả chanh phơi khô có thể dùng để làm thuốc xua đuổi côn trùng, sâu bọ. Lá chanh tươi có chứa nhiều tinh dầu có tính sát khuẩn, chỉ khái và tiêu đờm nên cũng thường được sử dụng làm nguyên liệu cho nồi xông giải cảm, giải độc.

Sau đây là một vài đơn thuốc có sử dụng chanh:

Nhuận gan, giải độc

Lá chanh 12 gr (phơi âm can)

Lá gai 12 gr

Lá cối xay 12 gr

Hoặc:

Lá dâu tằm 12 gr

Rau má 12 gr

Nhân trần 12 gr

Vỏ chanh 8 gr (phơi khô, sao qua)

Sắc uống.

Chữa ho do phong hàn: 9 lá chanh tươi và 7 lát gừng sống; sắc đặc, thêm đường, uống dần.

Chữa ho do phong nhiệt: Rễ chanh 12 gr, rễ tranh 12 gr, trắc bá diệp 12 gr; sắc uống.

Chữa đau lưng do phong, hàn, thấp xâm nhiễm

Rễ chanh	12 gr	Rễ cỏ xước	12 gr
----------	-------	------------	-------

Rễ nhàu	12 gr	Lá ngũ trảo	8 gr
---------	-------	-------------	------

Rễ đinh lăng	12 gr	Quế chi	4 gr
--------------	-------	---------	------

Uống nước chanh để tiết thực, giải độc, hạ huyết áp cao hoặc hạ độ cholesterol trong máu:

Nước chanh pha với nước ấm, thêm đường vừa đủ để uống. Uống khi khát và chỉ uống vừa đủ nhu cầu. Cần có sự theo dõi của bác sĩ nếu nhận ăn hơn một ngày.

Rau má: giải độc, dưỡng Âm, chống lão hóa

Rau má là một loại rau thông dụng, có tác dụng sát trùng, giải độc, thanh nhiệt, lương huyết. Ngoài ra, rau má cũng là một loại dược thảo có tính bổ dưỡng rất cao, có nhiều sinh tố, khoáng chất, và chống oxy hóa khác, có thể dùng để dưỡng Âm, cải thiện trí nhớ, làm chậm sự lão hóa, cải thiện vi tuần hoàn và chữa nhiều chứng bệnh về da.

Mô tả



Rau má còn có tên là **Tích tuyết thảo**. Loại thực vật này mọc lan trên mặt đất, có lá trông giống như những đồng tiền tròn được xếp nối tiếp nhau nên còn gọi là **Liên tiền thảo**. Rau má có tên khoa học là *Centella asiatica* (L.), thuộc họ Hoa tán (Umbelliferae), là một thứ rau dại ăn được, thường mọc ở những nơi ẩm ướt như thung lũng, bờ nương thuộc những vùng nhiệt đới như Việt Nam, Lào, Campuchia, Indonesia, Malaysia, Srilanka, Ấn Độ, Pakistan, Madagascar... Cây rau má có thân nhẵn, mọc lan trên mặt đất, có rễ ở các mấu. Lá có cuống dài mọc ra từ gốc hoặc từ các mấu. Lá hơi tròn, có mép khía tai bèo. Phiến lá có gân dạng lưới hình chân vịt. Hoa mọc ở kẽ lá. Cánh hoa màu đỏ hoặc tím.

Thành phần

Tùy theo khu vực trồng hoặc mùa thu hoạch mà tỷ lệ các hoạt chất có thể sai biệt. Thành phần của rau má bao gồm những chất sau:

beta caroten, sterols, saponins, alkaloids, flavonoida, saccharids, calcium, iron, magnesium, manganese, phosphorus, potassium, zinc, các loại vitamin B1, B2, B3, C và K.

Dược tính, công dụng

Nền y học cổ truyền Trung Quốc, Ấn Độ cũng như y học dân gian nước ta đều có truyền thống sử dụng rau má làm thuốc hoặc làm thức ăn từ lâu đời. Truyền thuyết Trung Quốc có nói đến một võ sư Thái cực quyền tên là Lý Thanh Vân sống thọ đến 256 tuổi - một phần là do ông thường dùng món rau má. Srilanka cũng có chuyện kể về một vị vua nổi tiếng vào thế kỷ thứ 10 tên là Aruna cũng nhờ vào rau má mà có đủ sinh lực để sống với những 50 phi tần của ông! Những huyền thoại này có lẽ đã bắt nguồn từ giá trị dưỡng Âm, chống lão hóa và làm tăng cường hệ miễn dịch của những hoạt chất có trong rau má. Hiện nay, nhiều khu vực nói tiếng Anh còn lưu truyền câu tục ngữ khuyến khích dùng rau má "Two leaves a day keep old age away" (Dùng hai lá một ngày sẽ giúp bạn xa lánh tuổi già). Trong Đông y rau má thường được phối hợp với đậu đen hoặc mè đen để chế thành hoàn, làm thuốc bổ dưỡng cho trẻ em, người già hoặc người ốm mới dậy.

Theo y học cổ truyền, rau má có vị đắng, hơi ngọt, tính bình, vào Can, Tỳ-Vị có tác dụng dưỡng Âm, thanh nhiệt, nhuận gan, giải độc, lợi tiểu. Rau má thường dùng để làm thuốc bổ dưỡng, sát trùng, chữa thổ huyết, tả lỵ, khí hư, bạch đới, mụn nhọt, rôm sảy. Từ những năm 1940, y học hiện đại bắt đầu nghiên cứu những tác dụng của rau má. Rau má có những hoạt chất thuộc nhóm saponins (còn được gọi là tripernoids) bao gồm asiaticoside, madecassoside, madecassic acid và asiatic acid. Hoạt chất asiaticoside đã được ứng dụng trong điều trị bệnh phong và bệnh lao. Người ta cho rằng trong những bệnh này, vi khuẩn được bao phủ bởi một màng ngoài giống như sáp, khiến cho hệ kháng nhiễm của cơ thể không thể tiếp cận. Chất asiaticoside trong dịch chiết rau má có thể làm tan lớp màng bao này để hệ thống miễn dịch của cơ thể tiêu diệt chúng.

Đối với da, nhiều công trình nghiên cứu và kết quả lâm sàng đều cho thấy dịch chiết rau má có khả năng kích hoạt các tiến trình

sinh học trong việc phân chia tế bào và tái tạo mô liên kết, giúp vết thương chóng lành và mau lên da non. Hiện nay, rau má đã được sử dụng rất đa dạng dưới hình thức thuốc tiêm, thuốc bột, thuốc mỡ, để điều trị tất cả các chứng bệnh về da như vết bỏng, vết thương do chấn thương, do giải phẫu, cấy ghép da, những vết lở lâu lành, vết lở do ung thư, bệnh phong, vẩy nến...

Ở Ấn Độ, rau má còn được gọi là **Brahmi**, hàm nghĩa một loại dược thảo có thể giúp con người tiến đến sự hòa hợp với tâm thức vũ trụ (knowledge of the Supreme Reality). Do đó, rau má thường có trong khẩu phần ăn của những vị thiên sư, những nhà yogi, những nhà thông thái. Trên thực tế, rau má tác dụng lên hoạt động của hệ thần kinh trung ương, làm giảm căng thẳng tâm lý, tăng cường khả năng tập trung tư tưởng và giúp cải thiện trí nhớ của người già. Người ta cho rằng dịch chiết rau má có hiệu quả tốt với bệnh Alzheimer, nhờ vào những dẫn xuất của chất Asiaticoside có khả năng bảo vệ các tế bào thần kinh khỏi tác động của các độc tố beta-amyloid.

Đối với tuần hoàn huyết, những hoạt chất của rau má có tác dụng cải thiện vi tuần hoàn ở các tĩnh mạch, mao mạch, bảo vệ lớp áo trong của thành mạch và làm gia tăng tính đàn hồi của mạch máu. Do đó, rau má cũng thường được dùng trong các chứng tăng áp lực tĩnh mạch ở các chi dưới.

Trong những năm gần đây, nhiều phương tiện thông tin đã phổ biến cách chữa bệnh thấp khớp mãn tính bằng cách ăn hai lá rau má tươi mỗi ngày. Một chương trình phóng sự của đài truyền hình số 9 ở Sydney vào tháng 12/2003 cũng cho biết một số người ở Úc đã chữa khỏi bệnh thấp khớp bằng cách này. Phương pháp này phát xuất từ quyển sách "*Arthritis and Paradoxical Pennywort*" (Bệnh thấp khớp và lá rau má) của ông Russ Maslen. Ông đã học được kinh nghiệm chữa bệnh này từ một nông dân ở Brunswick Valley vào khoảng năm 1989, khi ông đang tiến hành xây dựng và quản lý công viên bảo tồn di sản thiên nhiên ở vùng này. Sau đó chính ông đã hướng dẫn vợ ông tên là Beryl chữa khỏi chứng sưng đau các khớp xương ở bàn tay. Ông nói "*Mỗi ngày chỉ cần nhai và nuốt hai lá rau má liên tục, chỉ hai lá chứ không phải một hay ba*

lá, thì một thời gian sau sẽ có thể chữa khỏi hoặc làm giảm bớt bệnh thấp khớp”. Đơn giản đến khó tin! Phải chăng hiệu quả chữa bệnh ở đây là do ảnh hưởng của rau má hoặc những dẫn xuất của nó trong tác dụng chống viêm, chống oxy hóa hoặc tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể? Hy vọng nhiều năm sau khoa học sẽ làm sáng tỏ điều này. Điều cần lưu ý trong việc dùng rau má để chữa bệnh thấp khớp là không được dùng quá liều lượng cần thiết. Dùng bao nhiêu lá phải nằm trong giới hạn dung nạp và chuyển hóa của Tỳ-Vị. Mặc dù rau má không độc nhưng lại có tính “hàn” nên có thể làm tăng tính “thấp” trong bệnh thấp khớp, làm bệnh nặng thêm. Ngược lại, nếu chỉ dùng vài lá mỗi ngày, ai cũng có thể dùng và dùng lâu dài mà không sợ có phản ứng phụ.

Một vài toa thuốc có sử dụng rau má

Toa căn bản

Toa căn bản ra đời vào khoảng năm 1950 do cụ Võ Văn Hưng, một lương y giàu kinh nghiệm ở miền Đông Nam bộ soạn. Sau đó, toa căn bản được Bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng, Bộ trưởng Bộ Y tế thời bấy giờ hưởng ứng và khuyến khích sử dụng. Toa căn bản gồm 10 vị, là toa thuốc rất quen thuộc ở các Bệnh viện, trạm y tế từ bộ đội đến nhân dân, đã góp phần rất lớn trong việc bảo vệ sức khỏe nhân dân trong suốt hai thời kỳ kháng chiến chống Pháp và chống Mỹ. Toa căn bản có đặc điểm là không có độc tính, dễ sử dụng, có tác dụng kích thích tiêu hóa, nhuận gan, nhuận trường, lợi tiểu, giải độc và tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Tùy theo tình trạng của người bệnh và điều kiện của địa phương mà linh động gia giảm vị thuốc hoặc liều thuốc.

Toa thuốc gồm: Rau má 8gr, Rễ tranh 8gr, Lá muồng trâu 4gr, Cỏ mần chầu 8gr, Cỏ mực 8gr, Cam thảo nam 8gr, Kế đầu ngựa 8gr, Củ sả 4gr, gừng tươi 4gr, Vỏ quít 4gr.

Đổ ba chén nước, sắc còn non một chén, uống lúc thuốc còn ấm.

Hoàn ích khí, dưỡng Âm, trợ cơ, cứu đói

Có thể làm thuốc bổ dưỡng cho trẻ em, người già hoặc người ốm mới khỏi, hoặc dùng làm lương khô mang theo khi đi xa phòng khi thiếu thốn thực phẩm.

Toa thuốc gồm 4 vị: Lá dâu tằm, Mè đen, Bột củ mài và Rau má.

Mỗi vị ngang nhau, tán bột làm hoàn, mỗi hoàn khoảng 5gr. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 1 hoặc 2 hoàn.

Thoái nhiệt đơn

Có công dụng giảm nhiệt, hạ sốt, trừ khát, trấn kinh.

Rau má 15%, Hoạt thạch 30%, Sắn dây 20%, Sài hồ 15%, Thạch cao 10%, Cam thảo 10%.

Tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 4gr.

Thuốc hạ huyết áp

Rễ nhàu 16gr, Rễ kiến cò 12gr, Lá tre 12gr, Rễ tranh 12gr, Rễ cỏ xước 12gr, Rau má 16gr, Lá dâu 12gr.

Sắc uống hoặc đóng viên làm trà uống thay nước hàng ngày.

Sốt xuất huyết

Rau má 20gr, Cỏ mực 16gr, Rau sam 16gr, Đậu đen 16gr.

Sắc uống.

Nước ép rau má

Nước ép rau má là một cách sử dụng rau má đơn giản và thông dụng nhất. Nước ép rau má tươi có đầy đủ các hoạt chất và tác dụng đã đề cập. Mỗi người, mỗi ngày có thể dùng từ 30gr đến 40gr rau má tươi. Lá rau má mua về rửa sạch, giã hoặc xay nát. Cho thêm một ít nước vào. Vắt và lọc bỏ xác. Thêm vào một ít đường cho dễ uống.

Lưu ý

Rau má có tính lạnh nên những người có Tỳ-Vị hư hàn, hay đầy bụng hoặc đi tiêu lỏng cần cẩn thận khi dùng. Những trường hợp này chỉ nên dùng vài lá mỗi lần hoặc khi dùng kèm theo một vài lát gừng sống. Dùng ngoài da không giới hạn.

Đinh lăng: cây cảnh và vị thuốc

Không chỉ là cây cảnh thông dụng, cây rau được ưa dùng, Đinh lăng còn là một vị thuốc Nam có tính năng chống dị ứng, giải độc thức ăn, chống mệt mỏi và làm tăng sức dẻo dai của cơ thể.

Mô tả.



Cây Đinh lăng

Đinh lăng còn được gọi là cây Gỏi cá, tên khoa học là *Polyscias Fruticosa* Harms, thuộc họ Ngũ gia bì (*Araliaceae*). Đinh lăng thuộc loại cây nhỏ, cao 0,8m-1,5m, thường được trồng làm cây cảnh trước nhà hoặc chùa, miếu. Cây có lá kép, mọc so le, lá ba lần xẻ lông chim, mép khía có răng cưa. Hoa nhỏ màu trắng, mọc thành tán. Quả dẹt, dài 3mm-4mm, dày khoảng 1mm. Lá Đinh lăng phơi khô, nấu lên có mùi thơm đặc trưng, dân gian gọi nôm na là mùi “thuốc Bắc”. Lá tươi không có mùi thơm này.

Dược tính và công dụng

Trong dân gian, Đinh lăng thường dùng để trị ho ra máu, chữa tắc tia sữa, làm mát huyết, lợi tiểu, chữa mẩn ngứa. Lá Đinh lăng cũng được dùng để nấu canh với thịt, cá, để bồi bổ cho sản phụ, người già hoặc người ốm mới dậy.

Theo y học cổ truyền, rễ Đinh lăng có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, có tác dụng thông huyết mạch, bồi bổ khí huyết. Lá có vị đắng, tính mát, có tác dụng giải độc thức ăn, chống dị ứng, chữa ho ra máu, kiết lỵ.

Theo nghiên cứu của Học viện Quân sự Việt Nam, dung dịch cao Đinh lăng có tác dụng:

- Tăng biên độ điện thế não, tăng tỉ lệ các sóng alpha, beta và giảm tỉ lệ sóng delta. Những biến đổi này diễn ra ở vỏ não mạnh hơn so với ở thể lưới.
- Tăng khả năng tiếp nhận của các tế bào thần kinh vỏ não với các kích thích ánh sáng.
- Tăng nhẹ quá trình hưng phấn khi thực hiện phản xạ trong mê lợ.
- Tăng hoạt động phản xạ có điều kiện gồm phản xạ dương tính và phản xạ phân biệt.

Dưới tác dụng của cao Đinh lăng, vỏ não được hoạt hóa nhẹ và có tính đồng bộ, các chức năng của hệ thần kinh về tiếp nhận và tích hợp đều tốt hơn. Nhìn chung, ngoài tác dụng thanh nhiệt lương huyết, các tác dụng khác của Đinh lăng gần giống như Nhân sâm.

Một vài đơn thuốc có sử dụng Đinh lăng**Bồi bổ cơ thể, tăng hưng phấn, chống mệt mỏi, ngừa dị ứng**

Lá Đinh lăng tươi từ 150gr-200gr, nấu sôi khoảng 200ml nước (có thể dùng nước sôi có sẵn ở “phích”). Cho tất cả lá Đinh lăng vào nồi, đậy nắp lại, sau vài phút, mở nắp và đảo qua đảo lại vài lần. Sau 5-7 phút, chắt ra để uống nước đầu tiên, đổ tiếp thêm khoảng 200ml nước vào để nấu sôi lại nước thứ hai. Cách dùng lá tươi thuận tiện vì không phải dự trữ, không tốn thời gian nấu lâu, lượng

nước ít, người bệnh dễ uống nhưng vẫn đảm bảo được lượng hoạt chất cần thiết.

Chữa tắc tia sữa

Rễ Đinh lăng 40gr, gừng tươi 3 lát, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm hai lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

Chữa nổi mề đay, mẩn ngứa do dị ứng

Lá Đinh lăng khô 80gr, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm hai lần uống trong ngày.

Ho suyễn lâu năm

Rễ Đinh lăng, Bách bộ, Đâu sần, rễ cây Đâu, Nghệ vàng, rau Tần dày lá, mỗi vị đều 8gr, củ Xương bồ 6gr, Gừng khô 4gr. Đổ 600ml, sắc còn 250ml. Chia làm hai lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

Phong thấp, thấp khớp

Rễ Đinh lăng 12gr, Cối xay, Hà thủ ô, Huyết rồng, cỏ Rễ Xước, Thiên niên kiện - tất cả 8gr, vỏ Quít, Quế chi 4gr (riêng vị Quế chi bỏ vào sau cùng khi sắp nhắc ấm thuốc xuống).

Đổ 600ml nước sắc còn 250ml. Chia làm hai lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

Sử dụng rễ Nhàu trong y học cổ truyền

Khác với những lời quảng cáo phóng đại và cường điệu về công dụng của sản phẩm NONI JUICE tinh chế từ trái Nhàu, y học cổ truyền thường chỉ sử dụng bộ phận rễ từ cây Nhàu như một vị thuốc an thần hoặc thông kinh hoạt huyết. Ngoài ra, rễ Nhàu hoặc trái Nhàu không có tác dụng tiêu viêm, tiêu độc, bổ khí hoặc bổ huyết.



Từ lâu, nhân dân ta cũng như nhiều dân tộc khác trên thế giới như Campuchia, Philippin, Ấn Độ... đã biết sử dụng một số bộ phận cây Nhàu để làm thuốc. Do hiệu quả của nó, dần dần các nhà khoa học cũng đã quan tâm nghiên cứu. Năm 1848 ông Anderson, một nhà khoa học người Pháp đã tách ra được từ rễ Nhàu chất Moridin có công thức tổng quát $C_{28}H_{30}O_{15}$ và chất Moridon có công thức $C_{15}H_{10}O_5$. Tiếp theo, nhiều người khác như ông Perkin và Hummel năm 1894, ông Simonson năm 1920, ông Briggs năm 1948 cũng đã tiếp tục những công trình này.

Tại Việt Nam, Nhàu rừng là một trong số 300 vị thuốc Nam được Lương y Nguyễn An Cư (1877-1949) một thầy thuốc nổi tiếng của Nam bộ trước Cách mạng tháng Tám khuyến khích sử dụng xen kẽ với thuốc Bắc để tiết kiệm cho người bệnh. Nhàu rừng và rễ Nhàu cũng là hai trong số 208 vị thuốc Nam được Lương y Việt Cúc ghi lại trong "Nam dược tính yếu lược" (1965). Đặc biệt, từ năm 1952 Bác sĩ Đặng Văn Hồ, nguyên là giám đốc Bệnh viện Lao Ngô Quyền và các cộng sự của ông đã tiến hành hàng chục năm liền nghiên cứu tác dụng của rễ Nhàu trên các bệnh nhân. Công trình

này sau đó đã được tổng kết và công bố vào năm 1973. Tiến sĩ Đỗ Tất Lợi, nhà nghiên cứu nổi tiếng về "Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam" cũng đã đề cập đến cây Nhàu và xếp vị thuốc này vào danh mục những vị thuốc về huyết áp. Hiện nay, nhiều xí nghiệp được trong nước cũng đã sản xuất thuốc viên và thuốc nước chiết xuất từ sản phẩm của cây Nhàu. Như vậy, có thể nói cây Nhàu đã được nghiên cứu và sử dụng trong y học cổ truyền cũng như trong y học hiện đại từ lâu.

Mô tả

Cây Nhàu thuộc họ cây cà phê, có tên là *Morinda Citrifolia* L., thường mọc ở vùng nhiệt đới và ôn đới. Ở nước ta, Nhàu mọc nhiều ở những vùng ẩm thấp dọc theo bờ sông, bờ suối, ao, hồ hoặc mương rạch ở khắp các tỉnh miền Nam và một số tỉnh miền Trung. Cây Nhàu có thể cao từ 6m đến 8m, lá mọc đối, hình bầu dục, đầu nhọn, dài từ 12cm đến 15cm rộng từ 6cm đến 8cm. Trái Nhàu hình tròn hoặc hình bầu dục, có từng múi nhỏ. Trái lúc còn non màu xanh lợt, da láng. Khi trái chín da chuyển sang màu đen, vị cay, nồng, khó ngửi. Vì mùi vị khó chịu nên Đông y thường chỉ sử dụng rễ Nhàu hoặc thân cây Nhàu thái mỏng để làm thuốc. Rễ Nhàu bào ra có màu vàng sậm như màu nghệ, cây Nhàu bào ra có màu vàng lợt hơn...

Tác dụng dược lý

Nhân dân ta nhiều nơi đã có truyền thống dùng rễ Nhàu đã được thái mỏng, phơi khô, sắc uống để trị đau lưng, phong thấp. Nhiều người cũng dùng trái Nhàu chín chấm muối ăn với cùng công dụng. Phụ nữ một số vùng còn ăn trái Nhàu chín để làm nhuận trường, hoạt huyết hoặc điều hòa kinh nguyệt.

Sau này khi phân tích dược tính của rễ Nhàu, Giáo sư Caujolle, Giám đốc Trung tâm Khảo cứu Quốc gia Pháp về độc tính của các chất, Giáo sư Youngken thuộc Trường Đại học Dược khoa Massachusetts, Giáo sư Ikeda thuộc Trung tâm Nghiên cứu Vệ sinh Quốc gia của Nhật Bản, đã thí nghiệm trên vật nuôi của phòng thí nghiệm và nhận thấy tinh chất rễ Nhàu có dược tính sau:

- Có tác dụng nhuận trường nhẹ và lợi tiểu nhẹ.
- Làm êm dịu thần kinh.
- Hạ huyết áp kéo dài.
- Rất ít độc và không làm nghiện.

Sách "Gia y trị nghiệm" của Lương y Việt Cúc có ghi: "Rễ Nhàu vị đắng, ấm, thông huyết mạch, trừ phong tê nhức mỏi, hạ huyết áp".

Trên thực tế, qua kinh nghiệm sử dụng riêng của tác giả hoặc dùng độc vị hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác, rễ Nhàu có hai tác dụng đáng lưu ý là dưỡng tâm an thần và thông kinh hoạt huyết.

Những người thường hay bị căng thẳng, tâm lý dễ bức bối, cáu gắt, khó ngủ, khi dùng rễ Nhàu có thể cảm thấy thần kinh được êm dịu, thư giãn, dễ ngủ. Ngược lại, một số bệnh nhân bình thường hay lo sợ vu vơ, buồn bực, thân vẩn thì nước sắc rễ Nhàu có thể làm cho họ cảm thấy tươi tỉnh, lạc quan hơn. Tác dụng tự điều chỉnh giữa hưng phấn và ức chế, giữa thần kinh giao cảm và đối giao cảm cũng đã được nhóm nghiên cứu của Bác sĩ Đặng Văn Hồ ghi nhận: "Dựa theo sự quan sát trực tiếp trên người bệnh, chúng tôi nhận thấy thuốc ấy (nước sắc rễ Nhàu) tạo nên một sự thoải mái rất đặc biệt, niềm vui, sự lạc quan, sự minh mẫn trong suy luận và cải thiện tánh tình người bệnh".

Tính chất điều hòa thần kinh còn thể hiện ở hiệu quả của việc điều hòa huyết áp. Thuốc sẽ làm hạ huyết áp ở những người huyết áp cao hoặc nâng lên ở những người huyết áp thấp. *"Trong một số trường hợp sức khỏe quá kém, vì huyết áp thường xuyên quá thấp, chúng tôi cũng cho bệnh nhân dùng thuốc rễ Nhàu và một mình thuốc ấy đã gia tăng huyết áp của họ lên 2 hoặc 3 chỉ số"*.

Ngoài tác dụng ổn định huyết áp qua cơ chế thần kinh, tác dụng thông kinh hoạt huyết cũng ảnh hưởng rất lớn đến việc cải thiện tuần hoàn huyết nên rễ Nhàu vẫn đang là một vị thuốc Nam thông dụng, được dùng phối hợp với những vị thuốc khác để chữa trị các chứng cao huyết áp do bất kỳ nguyên nhân nào.

Y học ngày nay đã biết được rất rõ là khi thần kinh con người bị căng thẳng thì trương lực cơ bắp gia tăng, hoạt động nội tạng bị rối loạn, huyết áp tăng, lượng bạch cầu giảm... Trong điều kiện như vậy, tất cả các biện pháp hoặc các dược chất làm ổn định được thần kinh - trong đó có rễ Nhàu hoặc trái Nhàu - đều có khả năng giúp cải thiện tình hình. Tuy nhiên, đối với các bệnh có tổn thương thực thể hoặc các chứng viêm nhiễm, nhất thiết phải cần các vị thuốc hoặc các phương pháp đặc trị mà rễ Nhàu không thể thay thế được. Ngoài ra, rễ Nhàu cũng không thể thay thế được các vị thuốc có tác dụng bổ khí hoặc bổ huyết, bổ Âm hoặc bổ Dương của y học cổ truyền.

Sau đây là một vài toa thuốc Nam có sử dụng rễ Nhàu

Chữa nhức đầu kinh niên, đau nửa đầu

Rễ Nhàu 24gr Muồng trâu 12gr

Cối xay 12gr Rau má 12gr

Củ gấu (sao, tẩm đồng tiện) 8gr

Đổ 500ml nước, sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong một ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

Chữa mất ngủ, suy nhược thần kinh, huyết áp cao

Rễ Nhàu 24gr Thảo quyết minh (sao thơm) 12gr

Rau má 8gr Thổ phục linh 8gr

Vỏ bưởi 6gr Gừng sống 3 lát

Đổ 500ml nước, sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong một ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

Chữa đau lưng do thận suy, phong hàn thấp xâm nhiễm

Rễ Nhàu 12gr Bù ngót 8gr Tắm gửi cây dâu 8gr

Cối xay 08gr Dây gù 8gr Rễ ngựa voi 8gr

Ngó bần 08gr Đậu sắn 8gr Ngũ trảo 12g

Đổ 500ml nước, sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong một ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

Chữa nhức mỏi, tê bại do phong thấp

Rễ Nhàu	40gr	Nghệ xanh	20gr
Nghệ vàng	20gr	Trái Ô-môi	10gr
Thiên niên kiện	20gr	Vỏ quýt	20gr
Quế chi	20gr	Đỗ trọng	30gr
Vòi voi	40gr	Chùm gửi cây dâu	20gr
Rượu nếp	02 lít	Đường cát trắng	500gr

Ngâm tất cả thuốc vào 2 lít rượu nếp trong 7 ngày. Lọc kỹ, bỏ xác. Pha rượu đã lọc với 1 lít nước đường. Mỗi lần uống một ly nhỏ khoảng 30ml đến 40ml. Ngày uống 2 lần (toa thuốc này ngoài rượu còn có một số thuốc có tính nhiệt khác như Quế chi, vỏ Quýt, Thiên niên kiện, nên những người thể tạng nhiệt, hay táo bón, áp huyết cao hoặc đang có các chứng viêm nhiễm không nên dùng).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Quế giúp ổn định đường huyết trong bệnh đái tháo đường

Quế là một vị thuốc quen thuộc trong cả Đông lẫn Tây y. Quế cũng là một gia vị, một hương liệu thông dụng trong nghệ thuật ẩm thực cũng như trong công nghiệp thực phẩm. Đặc biệt trong những năm gần đây, nhiều nhà khoa học phương Tây đang quan tâm đến giá trị hữu ích của quế trong việc điều trị các hội chứng chuyển hóa, nhất là tác dụng ổn định đường huyết trong những bệnh nhân đái tháo đường type 2.



Vỏ Quế & Cành Quế

Quế là một loại cây to thuộc chi *Cinnamomum* C., họ Long não (*Lauraceae*). Trên thị trường, tùy theo nguồn gốc, người ta thường phân quế làm ba loại. Quế Thanh Hóa hoặc quế Thanh của Việt Nam (*C. Loureirii* Nees), quế Srilanka (*C. Zeylanicum* Nees), và Nhục quế của Trung Quốc (*C. Cassia* Blume). Ở nước ta, Quế Thanh được trồng hoặc mọc hoang ở khắp các vùng rừng núi miền Bắc và miền Trung. Quế Thanh của Việt Nam được đánh giá rất cao và đã được xuất khẩu đi nhiều nước trên thế giới. Quế làm thuốc là vỏ phơi khô của những thân cây Quế. Vỏ Quế được bóc tách trên thân

những cây Quế to, lâu năm vào những tháng 4, 5 hoặc tháng 9, 10 để dễ thu hoạch và vỏ Quế có nhiều tinh dầu, nhiều hoạt chất.

Dược tính và công dụng

Theo y học cổ truyền, Quế có vị cay, ngọt, tính đại nhiệt, vào hai kinh Can, Thận. Quế có tác dụng bổ Mệnh môn hỏa, trị tay chân co quắp, đau lưng mỏi gối, các chứng thủy thũng, đi tiêu lỏng, kinh bế do hàn, các chứng viêm thận mãn tính, suy nhược sinh dục do Tỳ, Thận Dương hư. Ngoài ra, cành nhỏ của Quế thường gọi là *Quế chi* còn được dùng để phát tán phong hàn hoặc trị đau nhức ở chân tay. Đối với Tây y, Quế hoặc tinh dầu Quế có tác dụng kích thích tiêu hóa, kích thích hô hấp và cả tuần hoàn huyết. Quế còn làm co mạch, làm tăng sự bài tiết và tăng nhu động ruột. Tinh dầu Quế còn có tính sát trùng. Đặc biệt trong những năm gần đây, nhiều nhà khoa học phương Tây đang quan tâm đến giá trị hữu ích của Quế trong việc điều trị những hội chứng về chuyển hóa.

Nếu dùng độc vị, Quế thường được dùng dưới hình thức tán bột, liều dùng mỗi ngày từ 0,5g đến 5g. Ngoài ra, quế cũng có thể dùng dưới hình thức rượu Quế, si rô Quế hoặc dùng vỏ Quế mài với nước hoặc hãm Quế trong nước đun sôi.

Quế giúp ổn định đường huyết

Mới đây, một cuộc nghiên cứu ở Bệnh viện trường Đại học Malmo ở Thụy Điển đã cho biết, chỉ cần dùng một lượng nhỏ Quế trong bữa tráng miệng là có thể làm ngăn chặn tình trạng tăng vọt lượng đường trong máu sau bữa ăn. Tiến sĩ Joana Hlebowicz và các cộng sự đã tiến hành thí nghiệm với 14 người tình nguyện. Những người này được ăn tráng miệng trong các bữa ăn bằng các loại bánh ngọt với nhiều chất bột đường. Kết quả kiểm tra độ đường trong máu được làm trước và sau khi ăn và cả mỗi hai giờ sau đó cho thấy những người ăn bánh ngọt có kèm một muỗng cà phê Quế đã giảm đáng kể độ đường trong máu so với những người không dùng Quế. Những nhà khoa học này cho rằng, có thể Quế đã có tác dụng làm chậm quá trình chuyển thức ăn từ dạ dày vào ruột. Cuộc thí nghiệm

kéo dài 40 ngày trên những người bệnh đái tháo đường type 2 đã cho thấy cả lượng đường và độ cholesterol trong máu đều ổn định.

Vào đầu tháng 01/2007, những nhà khoa học thuộc trường Đại học Công Nghệ Malaysia cũng đã công bố báo cáo về một cuộc nghiên cứu kéo dài ba năm, cho thấy Quế có kết quả tốt trong việc điều trị bệnh đái tháo đường type 2. Tiến sĩ Mohammad Rojo cho biết ở những người đái tháo đường, tế bào đã mất đi khả năng đáp ứng với insulin và Quế có tác dụng điều hòa khả năng của cơ thể trong việc sử dụng đường trong máu.

Trước đây, vào năm 2003, một cuộc thí nghiệm kéo dài 40 ngày đối với 60 người mắc bệnh đái tháo đường type 2 ở Pakistan cũng cho thấy dùng Quế có thể giúp cải thiện việc chuyển hóa chất đường và chất mỡ trong cơ thể. Kết quả cho biết: **Với liều dùng 1g mỗi ngày, chia làm 2 lần, mỗi lần 0,5g, Quế có tác dụng hạ thấp lượng đường trong máu đồng thời làm giảm triglycerides (một loại mỡ trong máu), LDL (cholesterol xấu) và cả cholesterol toàn phần.** Điều làm ngạc nhiên các nhà khoa học là những tác dụng hữu ích này của Quế kéo dài đến ít nhất là 20 ngày sau khi người bệnh ngưng dùng Quế. Những kết quả tích cực và nhiều hứa hẹn này đã làm phấn khởi nhiều người. Tiến sĩ Melinda Maryniuk, một chuyên gia về dinh dưỡng thuộc Trung tâm Nghiên cứu bệnh Tiểu đường Joslin ở Boston cho biết: **“Với liều nhỏ, Quế không gây nguy hiểm gì. Quế rất có ích cho sức khỏe và nó giúp ngăn chặn tình trạng béo phì”.** Tuy nhiên, các nhà khoa học vẫn khuyến cáo không nên lạm dụng Quế. Với liều cao nó có thể có độc tính. Ngoài ra, ông Richard Anderson, một nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Beltsville ở Maryland cho rằng trong loại bệnh tiểu đường type 2, insulin không làm tốt được chức năng đưa đường vào trong tế bào và Quế đã tác động làm cho tế bào nhạy cảm hơn với lượng insulin đã có sẵn. Do đó, những bệnh nhân đái tháo đường type 2 cần được theo dõi độ đường trong máu trong khi dùng Quế, vì gia vị này có thể làm gia tăng tác dụng của thuốc insulin. Riêng đối với việc làm hạ Cholesterol trong những bệnh tim mạch đã được điều trị ổn định với statins, Tiến sĩ Frank Sacks, Giáo sư về dinh dưỡng ở trường Đại học Harvard

khuyến không nên dùng Quế thay thế cho statins vì tác dụng của Quế thấp hơn so với statins.

Vài bài thuốc có sử dụng Quế

Thập toàn đại bổ

Thập toàn đại bổ là một cổ phương hợp thành bởi hai bài **Tứ quân** và **Tứ vật**, gia thêm hai vị Hoàng kỳ và Nhục quế, lại có tác dụng đại bổ cả khí lẫn huyết nên được gọi là **thập toàn**. Bài thuốc thường được dùng để trị các chứng hư yếu, mệt mỏi, choáng váng, khó ngủ, ăn kém.

Nhân sâm	8gr	Xuyên khung	8gr
Phục linh	8gr	Đương quy	12gr
Bạch truật	12gr	Thục địa	20gr
Cam thảo	4gr	Bạch thược	12gr
Hoàng kỳ	12gr	Nhục quế	4gr

Thêm gừng sống 3 lát và táo 3 quả. Đổ 3 chén nước, sắc còn khoảng non 1 chén. Lần thứ hai đổ vào khoảng 2 chén rượu nước, sắc còn hơn nửa chén. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

Độc hoạt Tang ký sinh

Độc hoạt Tang ký sinh là một cổ phương thông dụng để điều trị các chứng viêm khớp mãn tính, các chứng đau nhức tay chân, co duỗi khó khăn, do Can-Thận hư tổn, phong hàn thấp xâm nhiễm.

Độc hoạt	12gr	Tang ký sinh	12gr	Thục địa	16gr
Tân giao	12gr	Đỗ trọng	12gr	Nhân sâm	8gr
Phòng phong	12g	Ngưu tất	8gr	Phục linh	8gr
Cam thảo	6gr	Nhục quế	4gr	Bạch thược	12gr
Tế tân	4gr	Xuyên khung	8gr	Đương quy	12gr

Thêm 3 lát gừng sống. Đổ 4 chén nước, sắc còn 1 chén. Lần thứ hai đổ 3 chén nước sắc còn non 1 chén. Trộn đều 2 lần thuốc, chia đều làm 2 hoặc 3 lần uống trong ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

Quế chi thang

Quế chi thang là một cổ phương thông dụng chữa cảm mạo nhằm phát tán phong hàn.

Quế chi 8gr Cam thảo 6gr Đại táo 3 quả.
Sinh khương 6gr Thược dược 6gr

Đổ 3 chén nước, sắc còn non 1 chén. Uống lúc thuốc còn nóng.

Bài thuốc trị đau ngực

Bài thuốc này có tác dụng hành khí hoạt huyết ôn Dương, có thể dùng để điều trị các chứng đau thắt ngực ổn định và một số triệu chứng suy tim.

Nghệ khô 40gr

Nhục quế 12gr

Tán bột, trộn đều. Mỗi lần uống 4g với nước ấm. Uống trước khi đi ngủ hoặc khi có triệu chứng đau.

Lưu ý

Quế có tính đại nhiệt nên không dùng trong các trường hợp có thai, các chứng xuất huyết, các trường hợp viêm nhiễm hoặc đang có thực nhiệt.

SÁCH THAM KHẢO

- Phạm Ngọc Rao & Nguyễn Hữu Nghiêm - **Stress trong đời sống văn minh** - NXB Đà Nẵng - 1986.
- Nguyễn Tấn Trí - **Yoga, Sức khỏe và hạnh phúc** - NXB TP HCM - 1999.
- Vô Lang - **Yoga thực hành** - NXB Khai Trí - 1967.
- Trần Văn Kha - **Yoga** - Tác giả - 1972.
- Nguyễn Tường Bách - **Đạo của Vật lý** - NXB Trẻ - 2001.
- Thái Khắc Lễ - **Zen và dưỡng sinh** - Thư viện ĐH Huế XB - 1966.
- Thái Khắc Lễ - **Zen và ý thức nói về ăn chay** - Nhà sách Khai trí XB - 1971.
- Hoàng Vũ Thăng - **Khí công Trung Hoa** - NXB TP HCM - 1991.
- Trương Huệ Dân - **Ứng dụng trường khí trong đời sống và kiến trúc** - NXB ĐHQG TP HCM - 2000.
- Nguyên Phong (dịch) - **Minh triết trong đời sống** - NXB Văn Nghệ - California, USA.
- Phương Xuân Dương - **Khí công 100 ngày** - NXB TĐTT - 2002.
- Thế Trường (dịch) - **Phương pháp luyện công của Lã Động Tân** - NXB VHTT - 1999.
- Hoàng Đông Bích (dịch) - **Tổ nữ kinh** - Xuân Thu XB - California, USA.
- Nguyễn Hữu Đắc - **Đạo kinh** - Chính Nguyên XB - 1950.
- Hoàng Mộng Khánh (dịch) - **Quách Lâm khí công** - NXB Mũi Cà Mau - 1997.
- Nghiêm Xuân Hồng - **Mật tông & Kinh đại thừa** - TG XB - 1985.
- I. Paplốp tuyển tập - NXB Ngoại Ngữ Maxcova.
- Tế Xuyên (dịch) - **Sống 365 ngày một năm** - Nhà sách Khai Trí XB

- Thích Nữ Trí Hải (dịch) - **Thiền Luận** - An Tiêm XB - 1971.
- Nguyễn Minh Thiện (dịch) - **Dưỡng chơn tập** - Nguyễn Đức XB - 1933.
- Trần Ngọc Anh (dịch) - **Cơ sở Mật giáo Tây tạng** - TG XB - 1956.
- Nguyễn Duy Cần - **Dịch học tinh hoa** - Thu Giang XB - 1973.
- Đoàn Văn An - **Triết học Zen** - Đông phương XB - 1963.
- Bảo Thọ - **Yếu thuật dưỡng sinh** - Mặc Lâm XB - 1969.
- Nguyễn Quang Thái (dịch) - **Chữa bệnh theo Chu dịch** - NXB VHNT - 2004.
- Barbara Ann Brennan - **Hands of Light** - Bantam Books, USA - 1988.
- Linda G. Rector Page, N.D., Ph.D. - **Healthy Healing**, 9th Edition - Healthy Healing Publisher - 1994.
- Dean Ornish, MD. - **Reversing Heart Diseases** - Random House, New York - 1990. downloadsachmienphi.com
- Barbara Loecher, Sara Altshul O'Donnell - **Women's choices in natural healing** - Rodale Press, Inc. Emmaus, Pennsylvania, USA - 1998. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)
- Stephanie Clement, Ph.D. - **Meditation for beginners** - Hewelwyn Publisher, USA - 2003.
- Katsuki Sekida - **Zen training, methods and philosophy** - Shambhala classics - 2005.
- Masaru Emoto - **The secret of water** - Pocket Books - 2004.
- P.R. Sarkar - **Yoga, the way of tantra** - Ananda Marga Publisher, Manila, Philippines.
- Leslie M. Lecron - **Self hypnotism** - Prentice Hall, Inc., NJ. - 1967.
- Emile Coue & C. Harry Brooks - **Better and better every day** - Barnes & Noble, Inc., New York - 1962.
- Dr. B. Edwin - **Psycho-yoga, Practice of mind control** - Citadel Press, New York. - 1967.
- Andrew Well, MD. - **Spontaneous Healing** - Ballantine Books - 1996.



Chữa bệnh không dùng thuốc

Giải pháp cho những bệnh mãn tính của xã hội hiện đại.

Tự chữa stress.

Ngồi thiền.

Yoga và sức khỏe.

Yoga cho người bệnh tiểu đường.

Tinh tọa Châu thiên pháp.

Những bí thuật hườn tinh bổ não.

Phát thủ liệu pháp.

Lục tự khí công.

Ngũ Tâm Trảm Trạng Công.

Kết ấn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chữa bệnh bằng tượng số bát quái.

Tự làm hạ cơn cao huyết áp.

Xông hơi: giải cảm, giải độc và hạ cao huyết áp.

Chữa bệnh, dưỡng sinh bằng chế độ ăn uống.

Cấp cứu và điều trị đau thắt ngực.

Cấp cứu và điều trị tai biến mạch não.

Điều trị suy nhược thần kinh bằng liệu pháp tự nhiên.

U xơ tiền liệt tuyến.

Hen suyễn.

Viêm xoang.

Viêm khớp.

Đau nửa đầu.



VIETDUNG



Giá: 89.000 đ



8 935087 500858