

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường ...

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường, bao tử sung huyết...

Hỏi:

K/g Thầy Ngọc

v/v : Mong được Thầy giúp cho

Chúng tôi được bạn bè nói chuyện từ lâu về Thầy nhưng cứ ngại ngừng khi bỗng dưng gửi mail cho Thầy, làm phiền Thầy.

Hôm nay, sau khi bị bạn bè thúc dục nên cứ gửi bừa mail này tới Thầy, hy vọng được Thầy giúp đỡ, hướng dẫn cho.

Tôi năm nay 64 rồi, bị thoái hóa khớp (bác sĩ tây y nói vậy) các ngón chân, bên trái nặng hơn bên phải, nên ngón chân cái vẹo vô, ngón chân kế đó thì gồ lên, gây đau, khó chịu khi đi đứng. Theo tây y thì chỉ có giải phẫu khi quá đau mà thôi.

Thưa Thầy, có cách nào để nó đừng phát triển nữa không?

Ngoài ra tôi hay bị lạnh bàn chân, đi ngủ là phải đi vớ. Gần đây, lạnh cả đầu gối, Saigon nóng vậy mà lúc nằm xuống là tôi cũng phải đắp cái mền lên.

Chúng tôi rất mong được Thầy chỉ dẫn cho. Xin cảm ơn Thầy rất nhiều.

Kính chúc Thầy và gia đình vui khỏe

Bạch Tuyết

Trả lời:

Bệnh vẹo ngón chân cái ở bên ngoại quốc thường bị nhiều, mọi người cứ gọi nó là bệnh thoái hóa khớp, nhưng nguyên nhân do mình tự làm ra, do đi guốc hay giày mũi nhọn bóp 5 ngón chân hẹp lại thành tật ngón cái và ngón trở bị lệch.

Cách chữa, đi giày hay guốc mũi rộng cho đủ chỗ 5 ngón chân thoải mái, dùng bông cứng chêm vào khe ngón chân cái và ngón chân thứ hai khi đi lại, sẽ giảm đau, và xương được chỉnh thẳng lại, không cần phải mổ. Tập bài dậm chân phía trước, phía sau, nằm kéo ép đầu gối vào bụng ở thì thở ra, 60 lần theo DVD hướng dẫn sau :

Những động tác mới trong bài tập thể dục khí công trong lớp ở Toronto

<http://ca.video.yahoo.com/watch/4688300/12529458>

download

<http://www.megaupload.com/?d=MB3CJ5OF>

Công dụng chữa bệnh của bài tập kéo đầu gối thở ra làm mềm bụng

<http://video.yahoo.com/watch/4588205/12281756>

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường ...

Ở Saigon, đến gặp Anh Tài nhờ anh ấy chữa cho :

Anh TÀI (dạy võ thuật)

Điện thoại nhà riêng : 84 83 8994474

Điện thoại di động : 0938610899

Số nhà : 521/4B Hẻm 10, Đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, Phường 26 Quận Bình Thạnh .

Thân

doducngoc

Hỏi:

Thưa Thầy

Được thầy chỉ vẽ, tôi rất sung sướng. Xin phép được hỏi Thầy 3 điều dưới đây

1/Tôi đang cố gắng tập bài tập khí công Thầy hướng dẫn nhưng tôi không thể ngồi xuống trong thế Dịch Cân Kinh 4 Nhịp và Vỗ Đạp Chân, mắt cá..vì ngồi do đầu gối nghe lạo xạo, hơi đau. Tôi có thể khòm khòm? Và có thể đứng gác chân lên ghế đập vỗ chân? Như vậy có mất hết hiệu quả không?

2/ Có người bạn cho đến nay tập bài Thập Thức Bảo Kiện Pháp của Bác Sĩ Trần Đại Sỹ, nay nghe tôi giới thiệu cũng muốn tập song song với bài tập khí công của Thầy. Thưa Thầy có được không? (Sáng sớm TTBK pháp, chiều khí công của Thầy)

3/ Và 1 việc nữa là khi Thiền, hơi thở vô ra ra sao? Âm thanh tôi nghe không được rõ lắm.. Xin Thầy vui lòng hướng dẫn cho.

Tôi rất mong một ngày rất gần có thể báo cáo Thầy rõ về kết quả của sự tập luyện này.

Kính chào Thầy và xin kính chúc Thầy cùng quý quyến an khang.

Bạch Tuyết

Trả lời:

1-Dịch Cân Kinh 4 Nhịp, ngồi xuống phải thẳng lưng, mục đích của bài này để chữa bệnh đầu gối, nếu ai không làm được động tác này, chứng tỏ họ đã bị bệnh đầu gối, nên cần phải chữa đầu gối xong rồi mới tập được.

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường ...

Cách chữa đầu gối :

Phải nhờ người khác xem cách chữa đầu gối ở video trong link này :
<http://video.yahoo.com/watch/4423359/11859550>

Đầu gối nghe lạo xạo : Mua 4 cái chân gà, 100g đậu phộng tươi đã bóc vỏ, cho 2 lít nước nấu như cặn còn 1 lít, uống nước ăn cái. Nó sẽ tạo chất nhờn cho đầu gối. Dùng 1-2 lần, đầu gối sẽ hết kêu lạo xạo, nó còn chữa được bệnh đau lưng do các đĩa đệm bị khô là nguyên nhân tạo ra bệnh gai cột sống.

Còn động tác vỗ chân, có 2 mục đích : mục đích thứ nhất giúp khí huyết tuần hoàn từ đùi xuống chân, nếu đứng gác chân lên ghế thì hiệu quả như nhau, nhưng mục đích thứ hai giúp đầu gối bên kia bị ép lại để chữa bệnh đầu gối, thì không có.

2-Tập những bài tập Thể dục khí công y đạo riêng, rồi tập Thập thức bảo kiện pháp riêng thì không có ảnh hưởng gì. Vì mỗi phương pháp có những cái hay riêng.

Môn thể dục khí công y đạo xem tầm thường nhưng có bố cục được sắp xếp theo trình tự khai mở huyết đạo, ngoài những tác động hệ thống thần kinh, tăng cường khí huyết, tăng cường chức năng hệ tuần hoàn, tiêu hóa, bài tiết, sinh dục, miễn nhiễm, tác động cùng lúc 3 mặt tinh-khí-thần hòa hợp, giúp sinh hóa chuyển hóa, tăng cường nội lực, tập theo trình tự từ đầu đến cuối nó còn làm thông kỳ kinh bát mạch để tự giúp cơ thể thông được tiểu chu thiên và đại chu thiên do tập luyện đều đặn, bền bỉ, lâu dài, lúc đó cơ thể tự hấp thu năng lượng vũ trụ để có thần lực chứ không phải là nội lực.

Sự khác biệt giữa nội lực và thần lực ở điểm, nếu là thầy thuốc chữa bệnh chỉ có nội lực khí công như võ thuật, mỗi ngày có thể dùng sức của mình chữa bệnh được 20 người không thấy mất sức và mệt mỏi, nhưng hơn 20 người sẽ cảm thấy mất sức, giống như điện trong người đã xài hết. Còn người có thần lực là điện trong người tự động lấy từ năng lượng mặt trời, xài bao nhiêu cũng không hết, do đó chữa bệnh 100 người một ngày cũng không thấy mệt.

3-Tập thở thiên

Tập thể dục khí công là phần động công giúp cơ thể sinh hóa, nhưng thiên là phần tĩnh công, tăng cường nội lực giúp cơ thể chuyển hóa.

Tập cả hai để cho âm-dương khí huyết, tạng-phủ, lúc nào cũng được phát triển quân bình. Thở thiên làm tăng nội lực và thần lực rất nhiều. Có nhiều cách thở khác nhau tùy theo trình tự tập luyện. Nên theo lại từ bài số 1 trở đi theo DVD hướng dẫn trên forum khí công y đạo

Bài 1 - Tĩnh công : Luyện khí-Lập lư đỉnh:
<http://video.yahoo.com/watch/4786170/12778293>

Bài 2 - Tĩnh công - Tập đóng mở thiên môn :
<http://video.yahoo.com/watch/4861600/12961118>

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường ...

Hỏi:

K/g Thầy Ngọc

Được Thầy chỉ vẽ, tôi đã tập Thể Dục Khí Công, Kéo Gối Làm Mềm Bụng từ cuối tháng 3 đến nay, RẤT NGHIÊM TÚC (tuy rằng - như đã trình bày với Thầy - đầu gối hay kêu lạo xạo, không dám tập đúng bài dịch cân kinh 4 nhịp và vỗ chân)
Còn về Thiền, thưa Thầy chưa tập được. Tuy thế, tôi cảm thấy sức khỏe mình được cải thiện rất nhiều :

1/ Ít cảm thấy lạnh hơn. Đầu gối đã hết lạnh, chỉ còn hơi lạnh phần bàn chân mà thôi, Bàn chân hay bị đau 1/2 bàn, về phía ngón, nay không đau nữa

2/ Không bị cảm dai dẳng khi giao mùa (từ khi tập đến nay, tôi đếm có 11 lần muốn cảm, tôi đã áp dụng bài chữa cảm cúm của Thầy dạy trên yahoo video và lướt qua hết. Mọi khi là đã phải dùng đến trụ sinh vì bị bội nhiễm)

Xin cảm ơn Thầy rất nhiều vì Thầy đã cho tôi niềm vui to tát về tinh thần :- vào thời buổi kim tiền này mà còn có người như Thầy sẵn lòng giúp đỡ mọi người vô vị lợi (một đôi khi tôi như mất niềm tin vào con người) và niềm vui khác cũng quan trọng không kém là nhờ Thầy hướng dẫn mà sức khỏe tôi được cải thiện nhiều

Nhân tiện đây, xin phép Thầy cho hỏi :

Tay phải tôi bị đau sau khi nhổ cỏ, cả tháng nay không khỏi. Tôi có thử bấm huyết này kia nhưng do kiến thức hạn hẹp nên chắc chắn là sai rồi nên có lúc nghe đỡ, có lúc lại nghe đau nhiều. Ban đầu, khi duỗi tay ra, nắm lại thì nghe đau rút gân của cánh tay. .. Tôi áp dụng linh tinh không bót, có lần đọc thấy huyết Tiểu hải trong bài Thầy kể khi bị đau tay năm 1977, tôi bấm thử, thấy hết đau rút, tôi mừng quá nhưng sau đó lại đau phần cơ cánh tay dưới, và rồi cứ lúc đau lúc không ...

Rất mong được Thầy chỉ cho phải làm sao?

-Động tác kéo gối làm mềm bụng có phải ai tập cũng được không? Tôi có người em, bị tiểu đường, huyết áp cao, nay lại bị sung huyết phù nề dạ dày (kết quả siêu âm) .. có tập động tác này được không? nên tập động tác nào hay tập thở ra sao?

-Thưa Thầy bệnh gai cột sống có cách nào chữa trị không?

Một lần nữa, xin cảm ơn Thầy rất nhiều .

Tôi chả biết làm gì đáp lại tấm lòng của Thầy, tôi chỉ biết giới thiệu với bạn bè Khí Công Y Đạo của Thầy mà thôi.

Và ước mong những gì Thầy chỉ dẫn được bạn bè áp dụng được trong cuộc sống hàng ngày...

Kính chào Thầy và kính chúc Thầy cùng gia quyến sức khỏe.

Bạch Tuyết

Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường ...

Trả lời:

1- Tay phải bị đau rút gân, chứng tỏ bên tay phải áp huyết tụt thấp, không đủ khí huyết tuần hoàn ở tay phải, thuộc bệnh hư chứng, sẽ có thêm dấu hiệu đầu ngón tay lạnh, hơi thâm tím, da, móng tay khô, nếu châm nặn máu đầu ngón tay sẽ không ra máu, và không có điểm đau cố định.

Mục đích bấm huyết để cho khí huyết lưu thông khi bị tắc thuộc bệnh thực chứng, ngược lại trường hợp này là hư chứng, cần phải kích thích cho khí huyết chạy ra đến đầu ngón tay.

Dùng kim tiểu đường châm vào các đầu ngón tay, không nặn máu. Sau đó tập bài này ;

Hít vào, nắm chặt bàn tay gồng cứng lại. Thở ra buông xòe bàn tay ra. Làm nhiều lần, cho đến khi đầu ngón tay rịn ra máu, lúc đó nhìn ngón tay sẽ đỏ hồng, ấm nóng, khí huyết đã lưu thông ra tới đầu ngón tay.

Bắt đầu tập bài Võ Tay 4 Nhịp 100 lần, cánh tay vai thả lỏng. Tập thường xuyên mỗi ngày sẽ hết đau.

Nếu đo áp huyết hai bên tay thấp dưới 110/65mmHg mạch cao hơn 80 cần phải uống thuốc bổ máu, Sirop Đường Quy Tửu (Tankwe-Gin) mỗi lần trước bữa ăn 5 phút uống 2 muỗng canh, uống cho tới khi nào áp huyết lên 125/70mmHg mạch 70-80 thì ngưng. Lúc đó cơ thể hết bị bệnh lật vật.

2- Động tác Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng ai tập cũng được, nhưng có một bài mới hay hơn, đó là bài Tập Thở Thông Tinh-Khí-Thần ở link này, vừa chữa được bệnh tim mạch, phổi, bao tử, lá mía, gan, ruột, thận, sạn thận, hạ đường, áp huyết, mỡ trong máu, tiểu đêm, mất ngủ, ăn không tiêu, các bệnh ung thư, gai cột sống, chân tay và người lạnh, hay bệnh sốt nhiệt, cảm cúm, nhức đầu....

<http://ca.video.yahoo.com/watch/5705971/14951953>

Thân
doducngoc