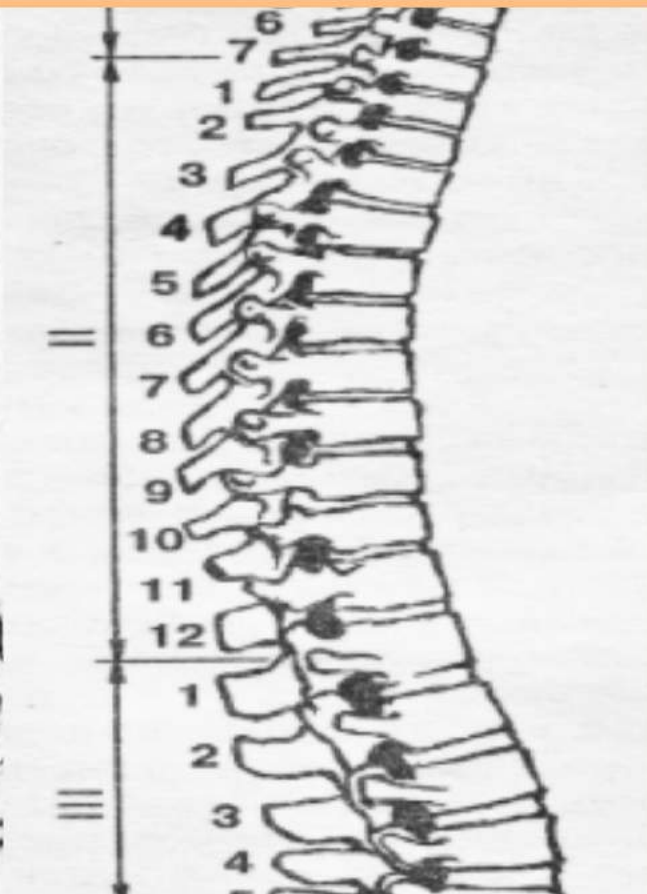


TỦ SÁCH DƯỠNG SINH  
Kazuto Nisi -Nhà tự nhiên học Nhật

# HỆ THỐNG LÀM TRẺ KHỎE THEO CÁC PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN KHÔNG CẦN THUỐC

NGƯỜI DỊCH: BÙI THANH HẰNG



# **Dịch từ bản tiếng Nga-Nhà xuất bản**

**Saint Petersburg 2000**

Bệnh tật không phải là một hình phạt, mà là một cơ hội cuối cùng để ta giành lại quyền được sống...

Nhờ có bệnh tật con người mới tìm hiểu được đâu là nguyên tắc căn bản của sức khỏe và các định luật nghiêm khắc của thiên nhiên. Bệnh tật tàn phá một phần để cứu toàn bộ cơ thể.

G. OHSAWA

Sự kiện lớn nhất trong cuộc đời là sự hồi sinh về cả thể chất, lý trí và tinh thần.

Điều tốt nhất mà một quyển sách có thể phục vụ bạn là nó không những thông báo cho bạn một chân lý mà còn bắt bạn phải suy nghĩ về chân lý đó.

Mơ ước vĩ đại nhất của con người là sức khỏe và cuộc sống lâu dài.

PAUL BRAGG

Thay vì mắc bệnh rồi mới đắm mình vào chế độ ăn tự nhiên để khỏe lại, người ta nên sống trong một môi trường tự nhiên để sao cho bệnh tật đừng xuất hiện.

MASANOBU FUKUOKA

### **Lời người dịch** (*Bùi Thanh Hằng –078 230 9157*)

Khi người bạn cuối cùng rời bỏ mình thì bạn vẫn có thể tìm thấy người bạn, người thầy trong các cuốn sách. Đối với tôi quyển sách mà bạn đang cầm trên tay còn là một vị cứu tinh nữa. Từ hàng chục năm nay, các nguyên tắc vàng của Nisi đã đồng hành với gia đình tôi: cha mẹ già của tôi sống khỏe, an vui, tự tại, không cần thuốc. Còn tôi, mỗi khi tình trạng sức khỏe của mình bị rơi vào ngõ cụt thì tôi lại giở sách ra và luôn tìm thấy niềm tin, cách thức và sức mạnh để vượt ra khỏi bệnh tật một cách chắc chắn và không tốn một xu. Lần gần đây nhất khi số phận lại thử thách tôi một cách khắc nghiệt, trong sự lo lắng của mọi người xung quanh tôi vẫn không

tuyệt vọng, ngược lại tôi cảm thấy ông trời đã và đang đặt tôi vào các tình huống để học hỏi và hiểu biết hơn nữa các quy luật của tự nhiên trong vũ trụ thu nhỏ là con người chúng ta. Đọc, hiểu sâu hơn nữa các sách của các nhà tự nhiên mà mình có. Nhất là làm theo những chỉ dẫn của Nisi, đặc biệt là cách chữa bằng năng lượng, tự ám thị để đánh thức khả năng tự chữa bệnh, đưa năng lượng vào sâu đến các tế bào đau để xoa bóp và chữa lành nó. Không nao núng, không lo lắng, hiểu đúng bản chất của vấn đề và quyết tâm hướng đến sức khỏe đã cho tôi niềm tin vững chắc và lòng kiên trì để từng bước chiến đấu với bệnh. Cho đến khi các cơn đau như tuột khỏi người, tôi lại như một bà mẹ vừa qua cơn đau đẻ nhìn lại thành quả là cơ thể của chính mình đang khỏe lại, nhẹ nhõm, thanh thoát, đổi mới, loại bỏ dần các căn bệnh mãn tính mà theo bác sĩ thì tôi phải sống chung với nó đến hết đời. Tôi là bằng chứng của phương pháp tự nhiên “chữa lành bệnh không cần thuốc “. Và điều này thật giản dị, vô cùng giản dị, chỉ có điều bạn có ngộ ra được không? Hãy đọc kỹ, hãy suy ngẫm và hãy ngộ ra!( sách được dịch trung thành với nguyên bản, không thêm bớt, có thể có chỗ không đúng với từ chuyên môn, mong được sự thông cảm của bạn đọc)

Do phước báu mà lợi ích của quyển sách này mang lại cho người đọc, tôi xin hồi hướng đến song thân, đến các bạn bè ân nhân đã giúp tôi trong những hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống, đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tiền, thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cùng tất cả các bạn hữu gần xa, tất cả các chúng sinh trong các giới cùng được thọ hưởng. Cầu mong cho các vị ấy hằng được an lành!

## Lời nhà xuất bản

Tác giả của **Hệ thống sức khỏe** trong cuốn sách này là nhà bác học lỗi lạc người Nhật Kazuto Nisi (1884-1959). Hệ thống của ông không chỉ đơn thuần là một tổng thể các nguyên tắc và các bài tập mà chính xác hơn còn là một phong cách sống, mà nền tảng của nó là rèn luyện thói quen sống phù hợp với thiên nhiên. Gọi là hệ thống vì nó liên hệ chặt chẽ, bổ sung cho nhau cũng như khối thống nhất trong con người vậy. Cũng như lý luận của các nhà tự nhiên học khác, hệ thống ( hệ thống) không chữa bệnh mà tạo lên sức khỏe theo quan điểm: con người không tách rời khỏi thế giới xung quanh và vũ trụ. Ngoài ra hệ thống của ông còn giúp hình thành 3 thói

quen để con người đạt đến hạnh phúc mà nhà tự nhiên học người Mỹ Paul Bragg cũng đã khẳng định là: thói quen sống khỏe, thói quen lao động và thói quen học tập. Nhưng để đi trên con đường đó cần thể hiện sự cần mẫn, ý chí không thỏa hiệp với tính ý của bản thân. Không thể đợi ai đó đến để giúp , chỉ có bạn mới làm cho mình trở thành khỏe mạnh và hạnh phúc.

Nisi là một tấm gương lao động kiên trì, bền bỉ. Để tạo lên hệ thống ông đã nghiên cứu hơn 70 nghìn văn bản từ cổ chí kim: Ả rập, La mã, Trung quốc, Tây tạng, Philippin, yoga...các nghiên cứu của các nhà chuyên môn hiện đại trong các lĩnh vực khác nhau về dinh dưỡng và phòng chữa bệnh: ăn kiêng, năng lượng sinh học, thở, nhịn ăn, tắm...Không phải ngẫu nhiên mà tác phẩm của ông được các nhà tự nhiên học trên thế giới ủng hộ và chào đón. Công lao của ông là từ một khối lượng tư liệu lớn ông đã chọn lựa ra những điều quan trọng nhất tập hợp thành một hệ thống mà theo đó ai cũng có thể tập được, không phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính. hệ thống được in lần đầu tiên năm 1927 và năm 1936 được dịch sang tiếng Anh.

Ngày nay ở Tokyo có một viện nghiên cứu làm việc theo hệ thống của Nisi. Phương pháp của ông đã được kiểm nghiệm bằng thực tế, qua nhiều năm hàng nghìn người đã chữa khỏi những bệnh nặng và trở lên khỏe mạnh. hệ thống của ông cho phép kéo dài tuổi thọ, giúp con người đứng vững trong những điều kiện khó khăn, vượt qua căng thẳng và bệnh tật, nó dạy cho con người biết làm theo những quy luật của tự nhiên và tặng cho anh ta điều quý nhất-Sức khỏe.

## Lời tác giả

Tôi sinh ra là một đứa trẻ yếu ớt, tất cả thời niên thiếu tôi luôn ốm rất nặng. Bác sĩ nói tôi bị lao phổi, lao ruột, còn một vị bác sĩ nổi tiếng thì đã kết án tử hình tôi khi nói với cha mẹ tôi rằng: tôi sẽ không sống được đến năm 20 tuổi. Và rõ ràng là giữa các bạn đồng niên tôi là một đứa trẻ ốm yếu nhất, mặc dầu vậy tôi luôn cảm thấy mình có khả năng hơn, thông minh và có ý chí hơn các bạn cùng lứa, và thật là khổ vì những đau ốm không cho tôi thực hiện những khả năng và mục đích của mình. Hơn cái gì hết trên đời này điều mà tôi mong muốn là điều mà tôi không bao giờ với tới: tôi khao khát sức khỏe. Tôi tập luyện môn đấu kiếm, môn thiền nhưng bệnh tật vẫn không rời bỏ tôi, tôi rất đau khổ cả thể chất lẫn tinh thần và càng ngày càng gầy đi.

Đến thời kỳ phải chọn nghề nghiệp tôi quyết định vào trường kỹ thuật. Cha mẹ tôi cho rằng nghề kỹ sư xây dựng sẽ phối hợp với người có sức khỏe yếu như tôi. Nhưng bệnh tật đã cản trở con đường của tôi, tôi hiểu rằng tôi sẽ không đạt được gì nếu không làm cho mình khỏe lên. Nhiệm vụ này đã trở thành vấn đề sống còn đối với tôi. Và tôi bắt đầu thu thập tài liệu kiến thức mà ở đó tôi có thể tìm cho mình câu trả lời cho câu hỏi: Làm thế nào để khỏe?

Tôi bắt đầu áp dụng lên mình tất cả các lời khuyên bảo. Vào thời đó nổi lên sách của Phle Tra về vấn đề dinh dưỡng, ông khẳng định muốn cơ thể nhận được các chất bổ dưỡng nhiều nhất thì phải nhai kỹ. Ngoài ra tôi còn biết rằng liệu thuốc tốt nhất đối với con người là thiên nhiên. Trong thiên nhiên có sẵn cơ sở của sự sống và sức khỏe. Lúc đó điều này là một phát hiện mới đối với tôi, bởi chính những bác sĩ trước đây của tôi, họ chỉ chiến đấu với bệnh tật, còn từ quyển sách của Phletrera tôi biết được rằng: Có thể nâng cao toàn bộ sức khỏe của cơ thể.

Tôi bắt đầu làm theo Phletrera, nhai thật kỹ, bỏ đi tất cả những gì khó tiêu, gọt sạch vỏ của các loại quả. Nhưng chẳng bao lâu tôi trở thành một người tham ăn, và tôi mắc phải chứng táo bón và đau đầu dữ dội. Tôi tiếp tục nghiên cứu các tài liệu khác, chẳng bao lâu tôi hiểu được vì sao tôi lại bị đau như thế. Bất cứ một loại thức ăn nào chưa tiêu hóa sẽ tích lũy trong ruột già và tạo lên một môi trường thức ăn cho các

loại vi khuẩn, chúng lại tiết ra các độc tố. Những độc tố này lại rơi vào máu, phân tán đi khắp cơ thể và tạo lên bệnh tật. Và tôi đi đến kết luận thức ăn không chỉ tạo lên sức khoẻ mà còn phá hủy nó.

Sau đó tôi đọc tiếp tài liệu của Sinklera về phép chữa bệnh bằng nhịn đói. Khi đó trong tôi xuất hiện ý nghĩ về sự liên quan giữa ruột và não, ý nghĩ này về sau phát triển trong lý thuyết của tôi. Nghiên cứu vấn đề này tôi chú ý đến các công trình của các nhà khoa học về tuần hoàn máu.

Từ công trình của giáo sư Zepa của trường đại học tổng hợp Matxcova: “Động cơ của sự tuần hoàn máu lên não”, tôi biết được rằng : **sự chảy máu não là do viêm tai, còn viêm tai là do đau họng, họng đau là do thận làm việc không tốt, sự phá vỡ các chức năng bài tiết của da và thận dẫn đến các bệnh về gan. Nguyên nhân chính của cả chuỗi các bất hạnh này là do ruột làm việc tồi.** Tôi cũng biết được rằng : bên trong các mạch máu đã giãn rộng của não thậm chí cả của người khỏe chưa không ít hơn 23 nhóm vi khuẩn các loại có hại khác nhau. Nhưng chúng không mang lại tổn thất gì cho cơ thể. Đó chính là vì trong cơ thể ta phải có một lực lượng bảo vệ nào đó để không bị tấn công từ bên ngoài vào.

Tôi bắt đầu tìm các thông tin về các lực lượng bảo vệ này của cơ thể. Tôi nghiên cứu ảnh hưởng của bệnh táo bón lên chức năng của não bộ và kết quả là đã đi đến một suy nghĩ về một phương pháp mới để chữa bệnh thần kinh. Sau 1 thời gian dài nghiên cứu về tuần hoàn máu tôi xây dựng lên một quan điểm của mình về sự chuyển động của máu trong cơ thể con người, về nguyên tắc nó khác với quan điểm chung. Các tĩnh mạch ở trên da tạo thành các cái gọi là các trái tim ngoại biên, chúng rất cần thiết cho tuần hoàn máu là điều giữ cho ta ở trong tình trạng khỏe mạnh. Như vậy nếu chính các mạch máu chịu trách nhiệm về sức khỏe và về hệ tuần hoàn máu thì cần phải làm cho chúng trở lên chắc chắn, luôn đổi mới và hồi phục. Để làm được điều này tôi đề nghị làm các bài tập đặc biệt và tắm không khí và tắm nước tương phản.

Tôi biết rằng: việc chữa bệnh bằng nhịn ăn đã có từ thời cổ. Người Do thái, những người theo chúa Giêsu, theo Phật giáo, luyện kungfu ở Trung quốc, những người Tu

tế ở Nhật đều tuân thủ ăn chay và tiết thực. Bác sĩ người La mã Axlepiat khuyên: để chữa bệnh nên nhịn ăn, chỉ uống nước và thưởng thức thiên nhiên. Nhà sử học Hy Lạp cũng khuyên nhịn ăn thay cho dùng thuốc. Phương pháp chữa bệnh bằng nhịn ăn cũng vào trong hệ thống của tôi.

Điều gì xảy ra khi ta nhịn ăn? Kết quả nhanh chóng của nhịn ăn dẫn đến sự xuất hiện các khoảng chân không ở nơi các tĩnh mạch gặp các mao mạch. Mà khoảng chân không của các mao mạch chính là động lực cho tuần hoàn máu, chính vì khoảng chân không là sức mạnh, mà đối lại tạo ra các chân không nên tức là nhịn ăn chúng ta tạo ra động lực cho toàn cơ thể mình. Tuy nhiên tôi không bao giờ cho nhịn ăn là phương pháp( phương pháp ) toàn năng, nó chỉ là 1 trong những phương pháp tạo lên sức khỏe trong hệ thống của tôi.

Từng bước một, tôi lần tìm trên con đường đi đến sức khỏe của bản thân. Tôi bắt đầu hiểu cơ thể của tôi làm việc như thế nào và cần phải làm gì để cảm thấy khỏe mạnh. Dần những người bị mắc các bệnh khác nhau cũng đến tìm lời khuyên ở tôi. Thử tìm ra nguyên nhân ở bệnh này hay bệnh kia, tôi đi đến kết luận: không tồn tại một bệnh nào riêng rẽ và không nên chữa riêng một bệnh nào vì cơ thể chúng ta là một khối thống nhất. Tôi bắt đầu tạo ra những nguyên tắc khác nhau của một nền y học mới, dựa trên cơ sở của những khả năng và sức lực tự chữa bệnh mà thiên nhiên đã sinh ra trong chính cơ thể chúng ta.

Ngoài ra tôi còn cho rằng để giữ sức khỏe thì cần phải kiên cường, và tôi bắt đầu tuyên truyền cho các quan điểm của mình. Các cố gắng tìm kiếm các phương pháp làm khỏe của tôi trùng hợp với phong trào vệ sinh sức khỏe theo tự nhiên ở Mỹ. Tôi lập tức tham gia vào phong trào này. **Vệ sinh tự nhiên đối lập với nền y tế thuốc men tuyên bố một cách tiếp cận tổng hợp với sức khỏe của con người và nghiên cứu những quy luật của cuộc sống.**

Nghiên cứu một cách nghiêm túc nền y học, giải phẫu học, sinh lý học, vi khuẩn học, tâm lý học, triết học, hoạt động của các tôn giáo khác nhau, tôi có thể nói rằng: muốn làm cho cơ thể khỏe thì trước hết phải làm cho tình trạng thể lực trở lên bình thường, sau đó là các chỉ số về hóa học và vi khuẩn học, rồi đến tình trạng trí lực.



Tôi cho rằng: bệnh sinh ra do 4 nguyên nhân:

- 1- Do sự thay đổi của bộ xương.**
- 2- Do sự thay đổi của các cơ quan bên trong.**
- 3- Sự thay đổi của lượng nước chung của cơ thể( máu, bạch huyết, các chất lỏng khác)**
- 4- Sự sụp đổ của tâm hồn.**

Hệ thống làm khỏe của tôi không ra đời ngay một lúc mà khi hoàn thiện dần các phương pháp chọn ra những gì quý nhất của nhân loại tôi mới tạo lên và gọi là HỆ THỐNG SỨC KHỎE. Tôi tuyên bố nó khi tôi 44 tuổi, đó là độ dài trung bình của cuộc đời người dân Nhật vào thời kỳ đó. Từ đó đến nay nhiều năm đã trôi qua, mặc dù lúc bé tôi bị đoán trước một cái chết trẻ, nhưng nhờ hệ thống này mà tôi đã giữ được sức khỏe một cách chắc chắn.

Sau khi xuất bản lý thuyết của mình , từ khắp nơi trên trái đất mọi người đã tìm đến tôi. Và tất nhiên là tôi đã từ bỏ chức vụ kỹ sư trưởng hệ thống tàu điện ngầm Tokyo và cống hiến toàn bộ bản thân cho điều mà đến nay đã trở thành sự nghiệp chính của đời tôi- **Các vấn đề về sức khỏe .**

# Các nguyên tắc vàng của sức khỏe

## Động cơ chính của máu nằm ở đâu?

Thoạt nhìn thì tên gọi của chương sách này có vẻ không bình thường. Theo các sách giáo khoa về cơ thể học thì quả tim là máy bơm chính để đẩy máu đi theo các mạch máu. Nó đẩy máu đỏ giàu dưỡng chất và oxy theo các động mạch đến từng tế bào (tế bào), ở đó xảy ra quá trình trao đổi chất: các tế bào nhận dưỡng chất và trả lại cặn bã của các chất đã qua sử dụng để thải ra ngoài cơ thể. Dòng máu ngược lại được đi theo các tĩnh mạch, nó mang các thực phẩm đã phân hủy từ các tế bào về làm đầy tim qua tâm nhĩ phải (nửa trên bên phải tim). Khi đã được làm đầy máu, tim thực hiện co thắt để đẩy dòng máu vào tâm thất phải, đến lượt mình tâm thất phải lại co thắt và đưa máu vào phổi, ở đây dưới tác động của oxy máu được làm sạch, làm giàu và lại trở về tim, đạt đến tâm nhĩ trái nó lại rơi xuống tâm thất trái và từ đó nó lại theo các động mạch mang sự sống cho tất cả các cơ quan.

Thức ăn cho các tế bào được thực hiện bởi các mạch máu li ti gọi là các mao mạch. Máu qua các mao mạch này mang oxy, vitamin, mỡ, đạm, khoáng chất đến các tế bào, rồi lại mang các chất thải đi khỏi. Trong các mao mạch chỉ chứa 5% lượng máu của cơ thể, nhưng chính ở đó đã xảy ra chức năng chính của hệ tuần hoàn - sự trao đổi chất giữa máu và các mô. Một mao mạch nhỏ hơn gấp 50 lần một sợi tóc và hàng hà sa số các tế bào của cơ thể được quán một mạng lưới mao mạch như một mạng nhện mỏng tang. Chiều dài chung của toàn bộ các mao mạch cộng lại là 60-90 nghìn km. Vậy thì trái tim nhỏ bé được coi là máy bơm duy nhất lấy đâu ra sức để đẩy một mạng lưới mạch máu cực dài và cực nhỏ như vậy?

Các nghiên cứu hiện đại đã chỉ ra rằng trái tim chỉ đủ sức để đẩy máu đến các mao mạch mà thôi. Tim đẩy máu vào động mạch chủ với áp lực là 120-140 mm thủy ngân. Những lực này chỉ đủ thắng được lực ma sát của các thành hẹp của các mạch máu. Trong các mao mạch áp lực này hạ xuống còn 10-15 mm thủy ngân và vì thế rõ ràng là không đủ để thực hiện một vòng khép kín của tuần hoàn máu. Hãy tưởng tượng một quả bóng đang lăn trên một con đường phẳng giảm dần tốc độ và dừng lại trước một con đường cao hơn, để lăn tiếp nó cần được bổ sung lực đẩy. Cũng như

thể để tăng máu từ các mao mạch ở các đầu ngón tay và chân cần 1 áp lực lớn hơn 60-100 mm thủy ngân, năng lượng của trái tim thì không đủ để tăng máu trong tĩnh mạch. Thế mà nó đã hoàn thành rất tốt vòng tuần hoàn về tim. Vậy bí quyết là ở đâu? Tìm ra bí quyết này thật đơn giản. Tôi đưa ra sự giải thích như sau: động cơ chính của máu không nằm ở trái tim mà ở các mao mạch. Còn trái tim thì tôi chỉ xem như bộ phận điều chỉnh dòng máu, trong khi đó sự chuyển động nằm trong chính các mao mạch.

Để hiểu vì sao tôi lại đi đến các kết luận đó, đầu tiên cần phải phân tích cấu tạo và chức năng của động mạch và tĩnh mạch. Rõ ràng là chúng khác nhau, nhưng cần phải xem xét sự khác nhau này cụ thể hơn nữa.

Động mạch có vỏ rất dày và đàn hồi để giãn rộng và co lại giống như 1 cái ống hút của máy bơm. Tĩnh mạch có thành mỏng hơn và van để không cho máu chảy ngược lại thì giống như 1 ống xả. Rõ ràng là máy bơm được đặt giữa 2 ống này. Tuy nhiên khác với máy bơm thông thường, trong cơ thể con người 1 đầu của động mạch và tĩnh mạch được nối với trái tim còn đầu kia được nối với các mao mạch. Và ngay lập tức xuất hiện câu hỏi: máy bơm nằm ở đâu? Ở trái tim hay ở các mao mạch? Tất nhiên là ở các mao mạch! Không có sự lựa chọn nào khác, bởi vì như chúng ta đã biết: động mạch là 1 ống hút, còn tĩnh mạch là 1 ống xả, nếu quả tim là máy bơm thì chúng ta sẽ đi đến 1 kết luận sai rằng: nó đẩy máu theo ống hút tức động mạch, và hút máu vào mình theo ống xả tức tĩnh mạch.

Cho nên biết được cấu tạo của máy bơm và nhận thấy máu được hút bởi các mao mạch qua động mạch chúng ta hiểu: tại sao động mạch lại giống như 1 ống hút đúng như cấu tạo và các chức năng của nó.

Ngoài ra, nếu như dù trái tim thực hiện vai trò máy bơm thì chỉ có các ngăn bên phải là thực hiện vai trò này, bởi vì các ngăn bên trái không có khả năng co lại. Chúng liên quan đến hệ thống động mạch có khả năng giãn. Có nghĩa là trái tim thực hiện 2 chức năng: co và giãn. Có được thực hiện bởi nửa phải, giãn- nửa trái. Bằng cách đó động cơ chính của máu nằm các mao mạch, động cơ phụ nằm ở hệ thống tĩnh mạch và nửa phải của tim.

Cần phải nói rằng tôi không đơn độc trong quan điểm của mình. Tôi được biết đến các công trình của các bác sĩ Nga- A. Xperanxki và A. Damanov. Họ đã đặc biệt chú ý đến vai trò của các mao mạch trong việc kích thích các lực lượng bảo vệ của cơ thể.

Trong quyển sách nổi tiếng của mình “ Sự khôn ngoan kì bí của cơ thể” Damanov đã đưa ra ý tưởng “ trị liệu mao mạch”, ông khẳng định: các bệnh của các mao mạch là cơ sở của mỗi một quá trình bệnh tật. “ Không có môn sinh bệnh học của các mao mạch, y học sẽ chỉ dậm chân trên bề mặt của mọi hiện tượng và sẽ không có điều kiện để hiểu bệnh lý học một cách chính xác”. Damanov coi các mao mạch đóng vai trò chính trong tuần hoàn máu, ông gọi chúng là “những cơ quan rung động”. Ông nói: “ Hãy xem mỗi một mao mạch như là một trái tim nhỏ với 2 nửa- 1 nửa thuộc về tĩnh mạch và 1 nửa về động mạch- và cùng với các van thích hợp của chúng, và bạn sẽ thấy ý nghĩa to lớn của các trái tim ngoại biên này đối với khoa sinh lý học thông thường cũng như khoa bệnh lý học. Bỏ qua những hiện tượng này là bỏ qua phần quyết định của hệ thống tuần hoàn máu”.

Khi lập ra lý luận của mình tôi đã dựa vào các kết luận của các bác sĩ Nga nổi tiếng này. Ngoài ra tôi còn sử dụng các nghiên cứu của A. Kroga về sinh lý học của các mao mạch( ông đã nhận giải Nobel về công trình này), cũng như báo cáo của Laubry về cơ chế của hệ mao mạch của máu mà ông đã làm ở học viện của Pháp vào năm 1930. Ông khẳng định trái tim không phải là động cơ duy nhất của máu, rằng nó chỉ có sức mạnh đẩy máu về phía trước qua động mạch đến hệ mao mạch, còn tĩnh mạch hoạt động giống như trái tim thứ 2 đảm bảo sự chuyển động của máu trong tĩnh mạch trở về tim.

## **Phép trị liệu mao mạch**

“Máu chính là sự sống”( Kinh Cựu ước). Thực vậy, mỗi một tế bào nhận được thức ăn từ máu, nhưng chỉ có máu sạch, máu khỏe, lưu thông tốt trong cơ thể mới tạo lên những tế bào khỏe. Tim làm việc tốt hay không phụ thuộc vào chất lượng và số lượng của máu cung cấp cho các cơ và các van tim. Chức năng của mắt và tai có tốt hay không cũng phụ thuộc vào sự cung cấp máu có được tốt, sạch hay không. Cũng

như thế đối với não, xương, các bắp cơ, tóc, móng...do thành phần và độ sạch, máu có thể làm cho cơ thể khỏe lên hoặc đầu độc nó . Chính vì vậy mà **phép trị liệu mao mạch** đóng vai trò quyết định trong việc nâng cao sức khỏe con người.

“ Hãy tưởng tượng dòng máu của mao mạch được phóng to lên nhiều lần, hãy tưởng tượng tiếng reo của các sóng của dòng máu trong vòng của các mao động mạch, sự giãn rộng của các tiểu động mạch quanh những hòn đảo của mô bị hư hại, hãy tưởng tượng sự phân bố các chất chuyển hóa, các mảnh vỡ của các tế bào được phóng to qua các vòng của các mao tĩnh mạch- và bạn sẽ hiểu vai trò sống còn của **phép trị liệu mao mạch**”- A. Damanov viết.

Tôi đã làm ra các phương pháp để làm mới và phục hồi các mạch máu bằng các bài tập và tắm không khí và tắm nước tương phản. Các bài tập này phục hồi và dọn sạch đường cho máu lưu thông, còn các sự thay đổi ngắn lần lượt của nhiệt độ của cơ thể dưới tác động của không khí và nước nóng và lạnh kích thích và làm rắn chắc bề mặt của các tĩnh mạch trên da đã giúp cho sự di chuyển của máu về tim được tốt hơn.

Tôi có thể khẳng định chắc chắn rằng: cơ sở của mỗi một quá trình bệnh lý đều bắt đầu từ bệnh của các mao mạch. Cho nên cần một hệ thống các bài tập làm sạch và làm khỏe lại ở mức độ tế bào. Tôi đã tạo lên hệ thống đó và cho rằng nó cần thiết cho cả người bệnh lẫn người khỏe: **người ốm để khỏe trở lại, người khỏe để không bao giờ bị ốm**. Là một người khỏe tức là bắt các mao mạch phải co bóp. Tôi xin dẫn ra một ví dụ đơn giản để chứng minh cho khả năng chữa bệnh của các bài tập rung. Nếu ta làm chảy máu tay, ta cần băng tay lại để chống mất máu, nâng tay cao hơn tim và lắc lắc trong vòng 10-15 phút, vết thương hoàn toàn khép lại không cần khâu trùng và khâu vết thương. Điều này giải thích rằng khi ta rung tay ở phía trên tim, ta làm cho các mao mạch ở chỗ bị thương co lại, chúng làm cho dòng máu ở chỗ bị thương không tiếp tục tuôn chảy nữa và vết thương khép miệng.

Những bài tập mà tôi đề xướng đều dựa trên cơ sở nâng cao tứ chi và rung rung chúng. Điều này thúc đẩy tuần hoàn máu không chỉ ở tứ chi mà ở toàn thân. Các mạch máu trong cơ thể chúng ta là một khối liên kết thống nhất nên khi ta làm máu

chảy tốt ở một chỗ thì nó cũng chảy tốt lên trong toàn hệ thống. Hơn nữa ở tứ chi tập trung một lượng mao mạch rất lớn, nên sự chuyển động máu ở đó thúc đẩy sự chuyển động máu của toàn thân.

## **Làm thế nào để tránh các bệnh về tim mạch**

Ngay từ năm 1927, khi lần đầu tiên tôi công bố hệ thống sức khỏe của mình, tôi đã khẳng định và đến hôm nay tôi vẫn khẳng định: các bệnh về tim và hệ thống tim mạch có thể chữa khỏi không cần thuốc và phẫu thuật. Tuy nhiên cho đến nay nền y khoa vẫn giữ quan điểm cũ cho rằng trái tim là động cơ chính của hệ tuần hoàn, vì vậy mà không tránh khỏi những tổn thất to lớn do các bệnh về tim mạch mang lại. Chỉ quan điểm mới về cơ cấu của hệ tuần hoàn máu mới có hi vọng chiến đấu với căn bệnh số 1 của thế kỷ XX này.

Biết rằng, động cơ chính của máu là các mao mạch có thể đi đến kết luận: các mao mạch càng làm việc tốt thì tim càng thực hiện tốt chức năng của mình. Từ đây ta hiểu được độ tích cực của các cơ quan trọng như thế nào để duy trì tình trạng làm việc bình thường của hệ tim mạch. Thực tế cũng đã khẳng định điều này. Không nghi ngờ gì nữa, khi độ tích cực này giảm đi thì các cơ xương giúp trái tim kém đi, và tim sẽ bị suy yếu sớm hơn thời hạn. Đây chính là 1 trong những nguyên nhân chính của các căn bệnh về tim và tim mạch.

Cần phải thường xuyên giúp đỡ người cần lao lặn lẽ của mình là trái tim, chứ không phải là ép nó làm việc bằng các loại thuốc kích thích khác nhau. Ví dụ: 1 người bị đột quy không thể cử động đến 1 ngón tay, các cơ bắp của anh ta không làm việc được, chúng không giúp được trái tim, thế mà nó lại bị kích thích bằng thuốc, điều này cũng giống như một người chủ dùng roi quất con ngựa đã mệt yếu của mình để thúc nó kéo 1 vật nặng lên núi, lẽ ra anh ta phải ghé vai vào giúp con ngựa của mình. Nguyên nhân của những thất bại trong việc chữa bệnh tim chính là do quan điểm sai lầm cho rằng tim chính là máy bơm máu. Theo quan điểm đó bác sĩ không ngần ngại chỉ định những thuốc kích thích khác nhau cho trái tim đang đau, không hiểu rằng

như thế là quá tải đối với 1 trái tim đang suy yếu. Để thực sự giúp trái tim cần phải bắt các mao mạch co bóp.

Tất nhiên cần chăm sóc đến trái tim của mình ngay từ tuổi thơ. Bởi vì đặc tính của những trái tim nhỏ bé của các cơ xương được sinh ra từ ngày đầu của cuộc đời của 1 người. Nhưng vì không có sự rèn luyện, tích cực của chúng dần bị hạ thấp, chúng đã không thể giúp trái tim một cách bình thường nữa. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: hơn nửa số trẻ em đến lớp 1 với những “trái tim ngoại biên” không phát triển đầy đủ. Đây chính là nguyên nhân của các bệnh tim mạch xuất hiện ở thời kỳ tiếp theo của cuộc đời.

Trong khi máu còn chảy trong cơ thể thì không thể có bệnh được. Máu phải chảy một cách thông suốt. Để làm được điều đó không cần phải dùng thuốc kích thích tim, nhưng cần phải kích thích động cơ chính nằm ở các hệ thống mao mạch. Làm như thế nào? Sẽ được nói ở *Nguyên tắc thứ tư của sức khỏe*.

## **Làm thế nào để đạt được cuộc sống lâu**

Cho đến nay có hơn 300 giả thuyết giải thích về quá trình già đi của con người. Nếu thấu hiểu và tổng kết tất cả các giả thuyết này thì có thể rút ra rằng: Thiên nhiên đã cho mọi sự sống trên trái đất có độ dài giống nhau. Thế nhưng độ dài cuộc sống của mỗi loài lại khác nhau. Có thể nguyên nhân chính là tốc độ của các quá trình sống trong cơ thể khác nhau; trái tim của con chuột và con voi đều co bóp 1 tỷ lần, nhưng chuột chỉ sống được 3 năm còn voi thì sống được 60 năm. Chính vì tim chuột co bóp 600 lần/1 phút, nên nó nhanh chóng đánh mất năng lượng của mình, còn tim voi chỉ đập 30 lần/1 phút và vì thế nó đủ cho 60 năm. Từ đây xuất hiện giả thiết: làm chậm đi công việc của tim thì có thể kéo dài cuộc sống. Vậy phải làm chậm sự làm việc của trái tim như thế nào? Câu trả lời là: *tích cực về thể lực, chế độ bổ dưỡng đúng và vừa phải, nghỉ ở vùng núi*.

Từ quan điểm: hàng nghìn trái tim nhỏ là các mao mạch, khi chúng ta rèn luyện điều chỉnh tích cực chúng thì máu theo tĩnh mạch trở về tim tốt hơn cho nên số mạch đập của tim sẽ giảm đi. Các thí nghiệm cho thấy ở những ai thường xuyên tập các bài

tập thể lực số nhịp đập của tim thưa hơn, hàng năm có thể tiết kiệm được 20-30 ngày, tức là mỗi năm được bổ sung thêm cả tháng.

Tất nhiên là sẽ thật tốt nếu tạo được một loại thuốc làm chậm lại số nhịp đập của tim, loài người từ cổ xưa luôn mơ ước về 1 phương thuốc vạn năng. Trong khi chưa có nó, con người cần phải nỗ lực để giữ gìn sức khỏe, mà muốn thế thì hãy **phòng bệnh dễ hơn là chữa bệnh**. Và ở đây không có gì tốt hơn **phép trị bệnh mao mạch**.

Còn 1 cơ quan mà chức năng của nó rất quan trọng để giữ gìn sức khỏe nhưng lại được nghiên cứu ít. Đó là **tiểu cầu**- bó các sợi thần kinh và mạch máu, được gọi là khâu nối của động mạch và tĩnh mạch nó nằm ở mô cơ. Nó tham gia điều tiết việc cung cấp máu cho các cơ quan và điều tiết thân nhiệt. Nhưng tại sao và tiểu cầu thực hiện chức năng như thế nào thì còn chưa được biết đến.

Tôi cho rằng tiểu cầu hoàn thành vai trò của người kiểm tra dự trữ, qua nó máu đi từ động mạch vào tĩnh mạch qua các mao mạch. Cùng với các mao mạch, động mạch, tĩnh mạch, tim và các kênh limpha, tiểu cầu tạo lên một bộ máy duy nhất của sự tuần hoàn máu. Tiểu cầu được tạo ra ngay sau khi con người sinh ra, số lượng của nó tăng cho đến khoảng 40 tuổi, sau đó ít dần và đến khi già thì biến mất. Tiểu cầu nằm ở các phần khác nhau của thân thể, nhiều nhất là ở da của các đầu ngón tay chân.

Tiểu cầu thực hiện chức năng như thế này: trong trường hợp đột nhiên sợ hãi mặt chúng ta tái nhợt đi bởi vì các mao mạch co mạnh lại làm ngắt dòng chảy của máu. Nếu không có tiểu cầu nó không đưa vào tình trạng “sự cố” thì dòng máu bị đóng lại sẽ đánh mạnh vào các mao tĩnh mạch và sẽ phá hủy chúng. Nếu các tiểu cầu làm việc, dòng máu trong tích tắc sẽ chuyển từ tĩnh mạch vào động mạch giúp các mao mạch khỏi bị phá hủy.

Bằng cách đó sự thực hiện các chức năng bình thường của các tiểu cầu bảo vệ con người khỏi bệnh tật, kéo dài tuổi trẻ. Có nghĩa là rất quan trọng khi giữ cho tiểu cầu được khỏe nhờ **tác động qua lại giữa đường và chất côn trong máu của 1 người**. **Sự cân bằng rất mong manh giữa đường và côn này chỉ đạt được khi có sự cân bằng giữa nước và muối**. Vấn đề ở chỗ là trong cơ thể chúng ta đường và côn rất dễ được chuyển hóa cho nhau dưới tác động của nước và muối. Nếu sự cân đối giữa



nước và muối bị phá vỡ thì sẽ xuất hiện sự tích lũy cặn và đường. Cho nên hệ thống của tôi **đề nghị sử dụng rượu và đường có mức độ**. Còn để trung hòa tác hại của nó thì hãy uống một lượng nước lã( chưa đun) gấp 3 lần lượng cặn đã uống và gấp 2,5 lần lượng đường đã ăn trong vòng 4-7 tiếng. Điều này ngăn cản được tác hại mà đường và cặn gây ra cho tiểu cầu.

Như thế không có loại ký sinh trùng nào có thể sống trong ruột nếu như tiểu cầu ở thành của các cơ quan bên trong ở trong tình trạng bình thường. Hơn thế nữa không có viêm loét, hay khối u nào có thể làm hại dạ dày nếu như trên thành của nó được duy trì tiểu cầu khỏe.

Còn một chỉ số quan trọng của sức khỏe là huyết áp. Thường thì cho rằng sự dao động của áp lực bên trên mang lại tác hại cho sức khỏe , nhưng tôi cho rằng rất nguy hiểm khi sự tương quan giữa áp lực trên và dưới bị phá vỡ. Chỉ số của sức khỏe tôi cho là 7/11 (hoặc gần với tỷ lệ này 6/11- 8/11) . Cần phải hướng đến con số đó. Có sự tương quan này thì bất cứ sự kết hợp nào của áp lực cũng không nguy hiểm, ví dụ: 174/274, nhưng khi tỷ lệ vàng bị phá vỡ như 127/95 xuất hiện sự nguy hiểm cho sức khỏe . Và sự phá vỡ càng lớn càng nguy hiểm cho sức khỏe . Cần nói rằng công thức này chỉ đúng với lứa tuổi ngoài 20.

## **Sáu nguyên tắc của sức khỏe**

### ***Nguyên tắc đầu tiên: đệm cứng***

Nếu con người có nhiều bệnh tật- nguyên nhân cần tìm là sự thương tổn của xương sống. Xương sống- trụ cột của hệ xương ,hệ cơ và hệ thần kinh. Xương sống thực hiện những chức năng rất quan trọng:

1) ***Chức năng mang vác***. Xương sống là trụ cột của cơ thể, cho nên nó phải có tính đàn hồi để thực hiện các tư thế uốn cong sinh lý, đồng thời nó cũng phải vững chắc để chịu được sức nặng.

2) ***Chức năng vận động***. Xương sống cung cấp động lực( sự vận động) cho đầu, cổ, tứ chi và toàn cơ thể

3) **Chức năng hỗ trợ.** Xương sống cung cấp tinh điện để giúp cho bộ máy thần kinh cơ. Chức năng này liên quan đến trạng thái tâm lý của con người.

4) **Chức năng bảo vệ.** Xương sống bảo vệ hệ thần kinh trung tâm( tủy sống) từ đó các dây thần kinh tỏa đi khắp các cơ và các cơ quan bên trong.

Bất cứ một thương tổn nhỏ bé nào của Xương sống cũng ảnh hưởng xấu đến tình trạng của các bộ phận khác của cơ thể, đồng thời phá vỡ sự hài hòa giữa trạng thái tâm lý và thể lực. Cho nên muốn nâng cao sức khỏe thì điều đầu tiên là phải chữa bệnh cho Xương sống. Tất nhiên bài tập tốt nhất cho Xương sống là một tư thế đúng. Những người quen đi còng lưng phải luôn kiểm soát mình để giữ cho lưng, vai thẳng, bụng phải thót lại. Để biết thế nào là đúng hãy đứng sát vào tường, chân hơi choãi, tay thả tự do, mặt sau của đầu, vai, mông và gót chân chạm vào tường. Sau đó cố đứng sát vào tường sao cho khoảng cách giữa tường và thắt lưng không quá độ lớn 1 ngón tay, hơi thót bụng, hơi vươn cổ và duỗi vai và giữ thân mình ở trạng thái này càng lâu càng tốt. Khó phải không? Nếu bạn quen đi gù giống như số đông người thì đáng đi đúng với bạn là không thoải mái, bởi vì các cơ và các dây chằng đã quá căng thẳng trở lên yếu khi phải giữ cho thân mình ở một trạng thái không đúng. Bạn càng khó giữ cho lưng thẳng thì dáng của bạn càng bị hỏng nặng rồi đó. Trong một ngày chúng ta phải hoàn thành một khối lượng lớn các động tác khác nhau, rất nhiều người phải làm việc ở tư thế ngồi rất lâu, đó không phải là tư thế lý tưởng cho cột sống. Mọi người thường không biết đi đứng thẳng và thường cúi xuống quá mức làm cho thân mình quá xa trọng tâm, bắt các cơ lưng phải chịu một sức nặng lớn. Thường thì cơ

lưng của chúng ta vẫn cố chịu được, nhưng là cố hết sức, nhưng đến cuối ngày thì lưng của chúng ta mệt và chúng ta càng khó giữ cho dáng đứng.

### Tư thế đứng của Xương sống

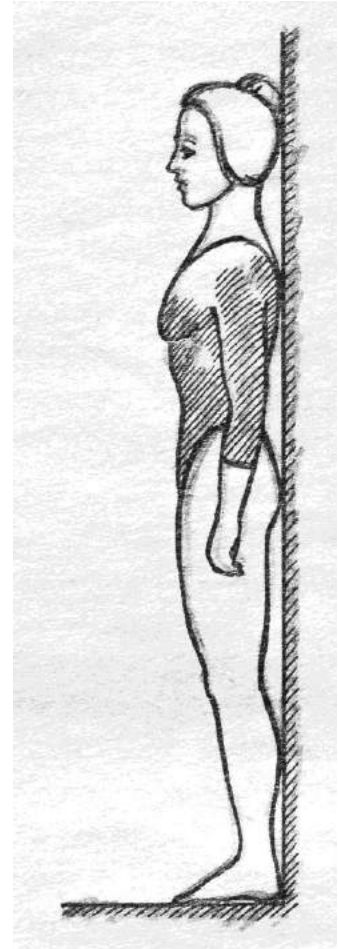
Nhưng 1/3 cuộc đời chúng ta dành cho giấc ngủ đêm, và cũng chính thời gian này chúng ta không phải chỉ để nghỉ ngơi mà còn để chỉnh lại dáng của mình. Cho nên nguyên tắc số 1 trong hệ thống của tôi là: **đệm ngủ phải phẳng và cứng**. Để giúp cho cột sống thẳng dần dần nắn lại tư thế đứng không có phương tiện nào tốt hơn là ngủ trên đệm cứng và phẳng.

Đệm cứng và phẳng tạo điều kiện cho trọng lượng cơ thể được dàn trải đều trên một mặt phẳng làm cho các cơ được thả lỏng hết cỡ, sửa lại các sai khớp và sự cong vẹo của Xương sống tạo lên do cả ngày giữ cho thân mình ở tư thế thẳng đứng, giúp phục hồi và giữ dáng đứng, giúp phục hồi hệ thần kinh làm cho các cơ quan bên trong thực hiện tốt chức năng của mình.

Rất có ích nếu ngủ trên sàn nhà, có thể trang bị loại giường cứng bằng cách đặt

một miếng gỗ hoặc một tấm ván ép lên giường, cũng có thể dùng đệm nhồi chặt

bông, tóc hay mút cao su. Có nhiều cách nhưng cái chính là phải tránh xa đệm lò xo.



Tại sao giữ gìn dáng đứng lại quan trọng như vậy? Từ xa xưa tổ tiên của con người di chuyển trên 4 chân nên không cần các cơ lưng chắc khỏe, bởi vì lưng của họ ở vị trí nằm ngang là tình trạng lý tưởng để có thể chịu một sự căng thẳng lớn. Nhưng khi con người đứng thẳng lưng thì đối với Xương sống của anh ta xuất hiện các khó

khả năng vận động và dần dần nó thay đổi hình dáng của mình. Xương sống của một người gồm 33 đốt sống tạo lên 5 phần:

-Phần xương cổ( 7 đốt)

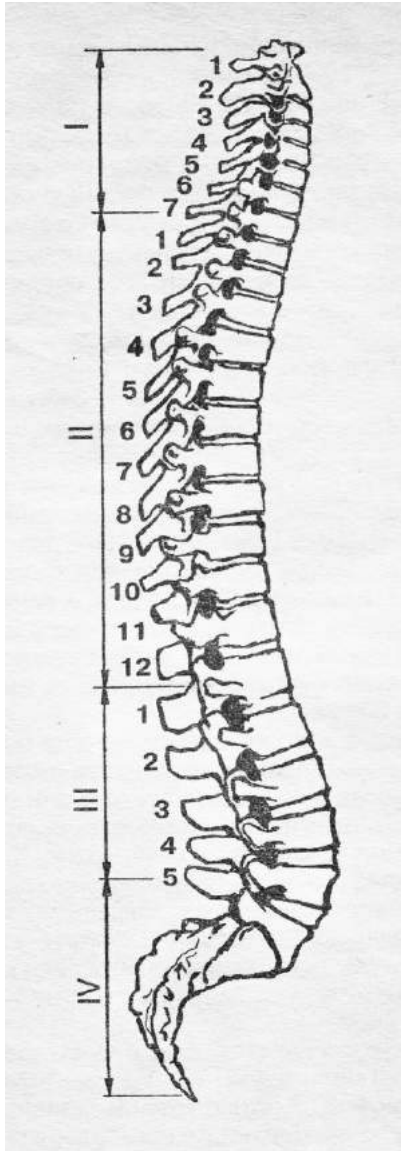
-Phần xương ngực( 12 đốt)

-Phần xương thắt lưng( 5 đốt)

-Phần xương chậu( 5 đốt, tạo thành 1 xương- chậu)

-Phần xương cụt( thường là 1 xương từ 3-4 đốt)

Cột sống được cấu tạo từ những đốt sống liên kết với nhau thành hình chữ S. Hình thái này tạo lên dáng đi thẳng và cho phép một phần sức nặng của thân thể dồn trải ở vùng liên kết các đốt sống. Ngoài ra hình thái này tạo thêm điều kiện thuận lợi để làm nhẹ đi các cú va đập tạo lên khi đi hoặc chạy. Giữa các đốt sống có lớp sụn và dây chằng( gân). Nhờ sự liên kết di động giữa các đốt như vậy mà Xương sống có thể uốn cong một cách mềm mại mỗi khi con người di chuyển, có thể cúi và ngửa, ngã sang các bên và quay người. Để chuyển động hơn cả là nhóm xương cổ và nhóm xương thắt lưng. Ít vận động hơn cả là nhóm xương ngực. Liên kết giữa nhau, các đốt sống tạo thành một kênh chứa tủy sống. Bằng cách này, một trong những chức năng của Xương sống là bảo vệ tủy sống- trung tâm chỉ huy quan trọng mà không có nó hệ xương và cơ, cũng như các cơ quan sống còn của cơ thể không làm việc được. Ở giữa mỗi đốt sống mọc ra một mấu, từ đó đến lượt mình nó lại có 2 mấu ở cạnh. Chúng bảo vệ cho cột sống khỏi những cú đánh từ bên ngoài vào. Từ tủy sống qua khe ở vòng cung giữa các đốt sống đi ra 2 sợi dây thần kinh phục vụ cho các phần khác nhau của cơ thể. Theo độ dài của tủy sống có tất cả 31 cặp các dây thần kinh này: 8 ở cổ, 12 ở ngực, 5 ở thắt lưng, 5 ở chậu và 1 ở xương cụt. Các rễ thần kinh cảm giác( kiểm soát mùi vị, sự xúc chạm, âm thanh và thị giác) đi ra từ phần sau của tủy sống, còn các rễ thần kinh vận động( kiểm soát chức năng của các cơ)



thì đi ra từ mặt trước. Bằng cách đó tất cả các dây thần kinh và mạch máu đều hướng từ Xương sống ra các phần tương ứng của thân thể.

Khi các bộ máy khớp và dây chằng bị phá vỡ thì thường gây ra sự **trật khớp**: các đốt Xương sống bị dịch chuyển sang một bên, đè lên các dây thần kinh và các mạch máu đi ra từ đốt sống này, và không cho chúng thực hiện các chức năng một cách bình thường. Điều này dẫn đến sự nguy hại cho sự tuần hoàn máu, làm tê liệt các dây thần kinh bị chèn ép, kết quả là hàng loạt các sự phá vỡ khác nhau ở những cơ quan mà các dây thần kinh này “đính” vào. Đây cũng là nguyên nhân của một loạt các bệnh tật.

Đặc biệt hay bị trật khớp tại nhóm xương cổ do nó hay vận động nhất. Mà do trật khớp ở vùng này thì mắt, mắt, cổ, phổi, cơ hoành, bụng, thận, tuyến thượng thận, tim, lá lách, ruột bị tổn thất. Cho nên khi đốt thứ 4 bị trật thì sẽ bị bệnh ở mắt, mắt, phổi, cơ hoành, gan, tim, lá lách, tuyến thượng thận, răng, cổ họng, mũi, tai.

Ở nhóm xương ngực thường bị trật các đốt 4, 5, 10, còn ở nhóm thắt lưng- đốt 2 và đốt 5. Nếu phổi và màng phổi có vấn đề thì rất có thể do hàng ngày bạn không

chăm sóc cho đốt 2 của nhóm ngực.

Nếu mắt bạn không tốt, thường đau họng và bụng, tuyến giáp trạng làm việc tồi thì chắc chắn là liên quan đến đốt 5 của nhóm ngực.

Trái tim, ruột, mũi, mắt có thể bị tồi đi do trật khớp ở đốt thứ 10 vùng ngực.

Ít người biết được rằng viêm bọt đá, ruột thừa, bất lực, tuyến tiền liệt ở nam giới, các bệnh phụ khoa ở phụ nữ đều do kết quả của sự trật đốt thứ 2 vùng thắt lưng. Nếu

đốt thứ 5 vùng thắt lưng bị trật có thể dẫn đến bệnh trĩ, các vết nứt hậu môn, ung thư ruột cùng.

Trên đệm cứng và phẳng các đốt trật và cong rất dễ được chữa lành vì cột sống được đặt đúng vị trí trong thời gian ngủ đêm. Trên đệm mềm thì tất cả các tật của Xương sống xuất hiện vào ban ngày còn được giữ nguyên vào ban đêm. Ngoài ra đệm mềm sưởi nóng các đĩa đệm giữa các đốt sống, làm cho nó nhão ra nên dễ bị xô dịch và vì vậy mà là cơ sở cho các tổn thất( trật khớp) mới. Những người thích nằm đệm mềm cho phép các dây thần kinh của mình teo dần và vì vậy mà các bệnh không mời mà đến.

Đệm phẳng cứng ảnh hưởng tốt lên sự làm việc của tất cả các cơ quan trong đó có gan là cơ quan quan trọng. Khi nhóm các đốt từ 3-10 nằm đều đặn trên một mặt phẳng ngang thì sự làm việc của gan không bị ảnh hưởng. Nhưng chỉ cần nằm trên đệm mềm thì các đốt sống sẽ bị uốn cong nhẹ ngay lập tức làm tòi đi các hoạt động của gan. Các dây thần kinh của đốt 4 và 8 của xương ngực nối với gan nếu bị chèn ép thì sự tiết dịch của gan bị vi phạm làm tòi đi sự làm sạch máu. Tiếp theo chuỗi mắt xích này thật rõ ràng: máu không được lọc sạch bắt đầu đi khắp cơ thể tạo lên bệnh tật ở các cơ quan khác nhau. Con người không biết được nguyên nhân ban đầu, họ bắt đầu chữa bệnh ở các cơ quan bị đau, tống vào gan đang yếu các loại thuốc độc. Và hậu quả là điều không khó đoán ra tiếp theo...

Cần tập ngủ trên đệm cứng, đệm cứng có thể gây đau ở các khớp chậu và xương cùng. Bạn càng cảm thấy đau có nghĩa là các đốt xương đã bị vẹo nhiều. Những người bị đau như thế hãy nằm ngửa và thực hiện bài tập cá vàng( xem nguyên tắc thứ 3) hoặc đi bằng chân từ trái sang phải, gập đầu gối lại. Như thế dần dần sẽ hết đi cảm giác đau, và rất nhanh chóng họ sẽ thấy dễ chịu khi nằm đệm cứng. Bất cứ loại bệnh nào dù là khó chữa thậm chí đáng sợ như bệnh mục xương và bại liệt có thể nhanh chóng chữa trên đệm phẳng cứng.

**Nguyên tắc thứ 2 của sức khoẻ : *gối cứng***

Không những cần nằm đệm cứng mà còn phải gối trên gối cứng. Tôi đề nghị dùng gối hình trụ. Bạn nằm xuống và đặt ở dưới cổ mình một chiếc gối sao cho đốt 3 và đốt 4 của xương cổ đặt lên nó. Bạn chưa quen với gối cứng có thể cảm thấy đau, hãy đệm vào một cái khăn bông hoặc 1 miếng vải mềm. Tuy nhiên nên dần thu tấm vải đó đi và hãy cố quen với gối cứng. Sau một thời gian bạn sẽ không cần đến gối mềm nữa. Nguyên tắc này trước tiên liên quan đến chức năng của vách ngăn khoang mũi. Chúng ta đã biết rằng: nếu tác động lên những điểm được xác định trên nó thì sẽ kích thích hoạt động của các cơ quan bên trong. Ví dụ khi một người bị ngất người ta cho người cõn amoniac. Khi đó các đầu ngoài của dây thần kinh sinh 3 và dây thần kinh giao cảm nhận được xung động cần thiết và anh ta tỉnh lại. Đã xác định được rằng: trạng thái của khoang mũi có liên quan đến rất nhiều bệnh: sốt cấp tính, hen, u cơ, căng động mạch tim, các bệnh sinh dục, hệ nội tiết, tuyến cận giáp và tuyến ức, đái dầm, đau khi bị hành kinh, viêm ruột, táo bón, cơ hoành suy yếu, bệnh về thận, gan, dạ dày, tai, các bệnh thần kinh: hội hộp chóng mặt.

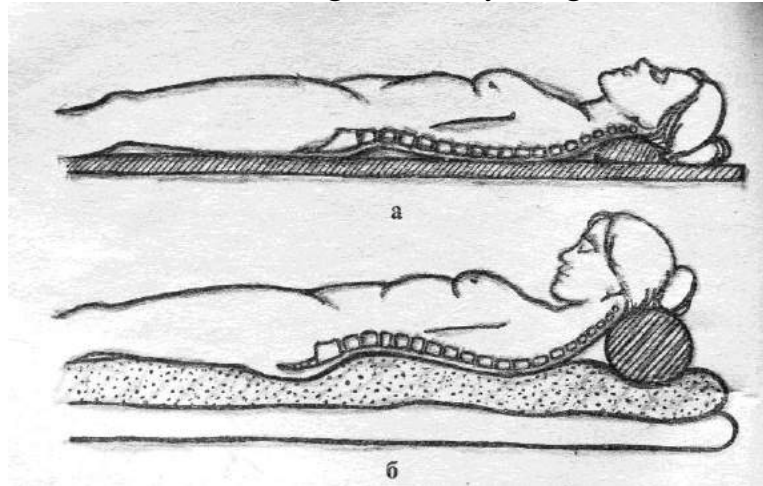
Gối cứng hoàn toàn thay thế cho sự kích thích vào các trung tâm phản xạ trong khoang mũi. Khi dùng gối cứng có thể chữa khỏi bất cứ sự viêm nhiễm nào của vách ngăn mũi, cũng có nghĩa là ngăn chặn được các bệnh của các cơ quan liên quan.

Gối cứng tác động một cách tích cực lên phần xương sống cổ, kích thích sự tuần hoàn máu lên não, bằng cách đó có thể ngăn bệnh xơ vữa động mạch. Kích cỡ của gối phải sao cho nó lọt vào hõm giữa xương đầu và xương bả vai. Như thế đốt thứ 3 sẽ được duỗi thẳng và nằm trên mặt phẳng cứng. Những gối to và mềm tưởng rằng tiện lợi nhưng nó làm cho cổ bị oeo, ngoài ra nó còn làm nóng các đốt sống rất nhiều. Gối cứng được làm tốt nhất là từ gỗ hoặc bông hoặc bằng sợi bọc vải ở bên ngoài.

Ở Nhật bản có câu: “ Cổ vẹo là dấu hiệu của cuộc sống ngắn”. Trật các khớp cổ sẽ gọi lên bệnh viêm tấy ở các khớp, mà từ đây sự vận động của cổ bị tổn thất, xuất hiện những cơn đau dữ dội hoặc âm ỉ không chỉ ở chỗ cổ mà còn ở sau gáy. Ngoài ra trật đốt sống cổ số 3 và 4 còn là nguyên nhân của bệnh đau răng cả hàm trên và dưới.

Những cơn đau mãn tính ở vùng cổ thường thấy ở lứa tuổi 40 hoặc già hơn( ngày nay nó có ở mọi lứa tuổi do sự hoành hành của cuộc sống số với các game thủ, phon thủ, và máy tính thủ...- người dịch) Do tính chất của công việc,nhiều người phải làm việc rất lâu ở tư thế vừa ngồi vừa cúi ở trên bàn. Từ khi người ta thay công việc chân tay bằng công việc trí óc thì số người bị đau vùng vai gáy tăng lên rất nhiều. Mầm mống của căn bệnh này bắt nguồn từ còn bé. Trẻ em thời hiện đại phần lớn thời gian ngồi học bài, xem tivi, hoặc máy tính.

a- tư thế nằm đúng  
b- tư thế nằm sai ( giống tư



tư thế bấm điện thoại)

Dấu hiệu của các bệnh của đốt sống cổ là đau ở sau đầu, mắt và tai, vùng ngang vai. Chúng bị đau lúc ta cử động và cả khi ta không cử động cổ. Ngoài ra cổ cũng bị hạn chế các cử động tự nhiên. Bệnh nhân thường không tìm được tư thế ngủ yên, họ thường xuyên cảm thấy đau vì vị trí không tiện lợi của đầu từ đó gọi lên sự căng thẳng ở các khớp và dây chằng ở các đốt cổ. Sử dụng gối cứng giúp cho ta loại bỏ vấn đề này. Tất nhiên trong những ngày đầu, tuần đầu bạn cảm thấy đau tê tê ở sau đầu. Nhưng hãy bắt mình tiếp tục dùng gối cứng cho đến khi các dấu hiệu đau hết đi, để cho các dấu hiệu đau nhanh mất đi chúng ta cần làm **bài tập “cá vàng”**.

### **Nguyên tắc thứ 3 của sức khỏe : bài tập Cá vàng**

Nhờ việc đi đứng thẳng mà con người thanh toán được các bệnh về cột sống, nhưng vấn đề hoại xương sụn thì chưa bao giờ lại nở rộ như bây giờ. Nguyên nhân nằm trong chính cách sống của chúng ta và cách chúng ta đối xử với Xương sống của mình.



Hiểu biết về Xương sống của chúng ta còn rất kém. Nhớ được hình ảnh giải phẫu từ sách giáo khoa là tốt lắm rồi. Còn đa số không biết rằng tình trạng sức khỏe của bản thân là do tình trạng sức khỏe của Xương sống quyết định. Người ta có thể chữa các bệnh viêm họng, viêm thanh quản, viêm tai, lao, viêm đường tiết niệu, các vấn đề về khả năng tình dục hàng năm trời mà không thấy kết quả. Và họ không biết được rằng: nguyên nhân sâu xa đầu tiên là do Xương sống bị tổn thương. Cộng với cách sống mà cuộc sống hiện đại mang đến thì thật là dễ hiểu vì sao mà các bệnh về SX lại phát triển rầm rộ như vậy.

Chúng ta sống văn minh, ít vận động, chỉ tung hô cho các cuộc thi đấu thể thao. Chúng ta ăn quá nhiều, nhưng lại không đủ vì các món ăn nhân tạo thiếu chất sống thừa chất độc. Các bắp cơ nhão nhoét vì thiếu vận động. Vì cách sống của chúng ta mà Xương sống trở lên cứng và dễ gãy, dễ bị biến dạng. Các đĩa đệm và các khớp giữa các đốt sống dễ bị tổn thất do thiếu các bài tập và tuần hoàn máu trong các mô xung quanh. Cột sống bị khô dần đi, nhiều người ở tuổi 60-70 đã bị thấp đi 8-13cm, nhiều người bị còng. Và tất cả là do ta không biết chăm sóc đến cột sống. Căn bệnh hay mắc nhất là căn bệnh vẹo cột sống ở trẻ em do ngồi không đúng tư thế, ngồi lâu. Nếu ta không điều chỉnh lại thì chỗ vẹo càng ngày càng cứng lại.

Bệnh vẹo cột sống còn có thể bị ở người lớn nếu 1 thời gian dài ta để cho cột sống không đúng. Như chúng ta đã biết: nguyên tắc 1 và 2 của sức khỏe sửa lại dáng đi. Nguyên tắc thứ 3 này cũng sửa lại các tật của Xương sống. Nếu chúng ta tập bài này một cách hệ thống, nó sẽ giúp ta sửa lại dáng đi rất hiệu quả, điều đó còn có nghĩa là nó giúp ổn định lại sự cân đối trong cơ thể, cân đối trong dinh dưỡng, làm sạch cả sự cân bằng thần kinh.

***Thực hiện bài tập “ cá vàng” này như thế nào.***

**Tư thế đầu:** Nằm ngửa trên đệm phẳng hoặc sàn nhà, 2 tay đặt ở sau đầu, duỗi ra hết mức, chân cũng duỗi hết mức, bàn chân dựng vuông góc với thân người, mũi chân chĩa về phía mặt, gót chân, mông, đùi tiếp xúc với sàn.

Bây giờ lần lượt đếm đến 7, cần duỗi người dẫn hết cỡ dường như ta kéo Xương sống về 2 đầu khác nhau: đầu tiên đưa gót chân phải sát sàn nhà về phía ngược lại

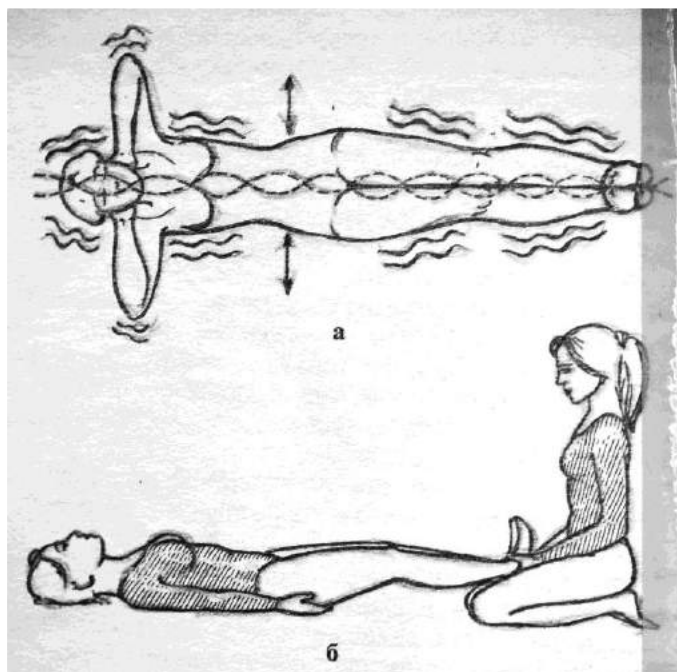
so với đầu, 2 tay cùng một lúc đưa ra theo hướng đầu, sau đó đến gót trái cũng làm như gót phải, sau đó đặt 2 tay xuống dưới các xương cổ, 2 chân khép lại, các ngón chân chĩa về phía mặt. Trong tư thế này bắt đầu rung động toàn thân giống như con cá uốn mình trong nước. Lúc lắc người từ trái sang phải trong vòng 1-2 phút, chú không phải nhích lên hay lùi xuống. Làm bài tập này thường xuyên vào sáng và chiều. Nó giúp uốn cho SX khỏi bị cong vẹo đồng thời làm cho hệ thần kinh đỡ bị căng thẳng, ổn định tuần hoàn máu, điều hòa giữa hệ thần kinh thực vật và động vật. bài tập cá vàng giúp cho các dây thần kinh ở 2 bên cột sống trở lại bình thường, giải phóng chúng khỏi các áp lực lớn.

Việc tập thể thao một cách thái quá cũng dẫn đến các bệnh về Xương sống. Mỗi vận động viên chuyên nghiệp nào cũng bị những tổn thương về Xương sống. Cho nên các bác sĩ thường cảnh báo về việc tập thể thao một cách thái quá. Mỗi loại môn thể thao nhất định liên quan đến vấn đề nhất định của Xương sống. Môn cưỡi ngựa làm tổn thương vùng xương ngực và thắt lưng dẫn đến vấn đề về tình dục như liệt dương, bệnh thận, trĩ. Môn bắn cung làm hại thính giác vì đốt ngực số 4 bị yếu đi. Môn tennis phá vỡ chức năng của cơ gọi ra bệnh viêm màng phổi. Còn zin đô làm cho người bị gù, có nghĩa là sẽ bị bất kỳ bệnh gì.

Tuy nhiên nếu tập vừa phải thì chỉ mang lại lợi ích. ***Trong mọi việc ở đời đều phải có mức độ.***

Bài tập cá vàng không chỉ chỉnh lại các dị tật của Xương sống, nó còn làm tăng mạch đập của ven để máu nhanh chóng quay lại tim, giúp da thải các tạp chất. Bằng cách đó bài tập làm cho tim tốt hơn và da sạch hơn. Nó còn giúp cho nhu động ruột tốt hơn nghĩa là sẽ đấu tranh tốt với bệnh táo bón - 1 trong nguyên nhân chính để xuất hiện các bệnh khác. Khi bị táo bón các chất độc trong phân sẽ ngấm vào máu và tham gia vào tuần hoàn đi lên nuôi các tế bào não. Điều này gây lên sự dẫn hoặc viêm các mao mạch và dẫn đến phá vỡ các chức năng trí não. bài tập cá vàng giúp loại bỏ vấn đề này.

Như vậy nguyên tắc thứ 3 bài tập cá vàng giúp sửa lại tư thế, làm máu tuần hoàn tốt, giúp sự điều phối giữa các hệ thần kinh ngoài và trong, giúp các chức năng của ruột, gan, thận, da, não, tim, dạ dày...



Trong thiên nhiên khi ta quan sát kỹ các con vật, ta thấy chúng thực hiện đều 3 nguyên tắc đã nêu trên. Chúng ngủ trên sàn cứng, đầu gối trên chân trước, khi tỉnh dậy điều đầu tiên chúng làm là vươn mình, ngoáy đầu và lắc toàn thân. Cũng như thế khi nói về đại diện của các nền văn minh cấp thấp: họ không mấy phàn nàn về sức khoẻ như chúng ta- các nạn nhân của nền văn minh cao. Họ ngủ trên nền đất, sống một cuộc sống hoạt động tích cực, thay vì ngồi trên đi văng êm ái, họ đứng, đứng là một tư thế hoàn toàn tự nhiên mà Xương sống được thẳng bằng so với xương chậu. Tư thế ngồi làm con người ra khỏi thế cân bằng. Các đại diện của nền văn minh tất nhiên là không thể bỏ được thói quen ngồi ghé êm, nhưng họ cần phải thận trọng đối với chúng, nếu không thì chúng ta chỉ gặp được các bộ Xương sống khỏe mạnh của các bộ tộc sống ở thời kỳ đồ đá.

## **Dinh dưỡng cho Xương sống**

Becnac Macphaden- cha đẻ của ngành văn hóa thể lực- thường nói: mỗi một người trẻ lâu đến đâu khi mà Xương sống của anh ta trẻ lâu được đến đó. Mỗi người có thể trẻ thêm được 30 tuổi nếu anh ta cố gắng kéo dài Xương sống của mình. Thêm vào đó sức khỏe của Xương sống không những phụ thuộc vào khối lượng công việc mà nó phải gánh vác mỗi ngày mà còn phụ thuộc vào chất tạo lên nó. Trước tiên Xương sống rất cần các khoáng chất thiên nhiên: Canxi, photpho, magie, mangan. Vậy chúng cần để làm gì?

Canxi là thành phần chính của xương, 90% canxi nằm ở hệ xương, nhưng nó cũng cần thiết cho các cơ quan khác nữa, những hiện tượng điển hình cho việc thiếu canxi là thần kinh dễ bị kích thích cao. Đặc biệt điều này dễ nhận thấy ở trẻ em vì trẻ em có độ nhạy cảm nhiều hơn người lớn. Ở cả trẻ em và người lớn thiếu canxi thường có thói quen cắn móng tay, các cử động vung vẩy của chân tay, co, giật, run... là biểu hiện thiếu canxi.

Rất may là nguồn canxi thiên nhiên rất phong phú, vì nó chứa trong bất cứ thức ăn nào của thiên nhiên: gan, thận, tim, trứng, ngô vữa, các loại ngũ cốc nguyên vỏ, đặc biệt là gạo lứt, yến mạch, các loại hạt, các loại rau xanh: bắp cải, củ cải đỏ, bông công anh, súp lơ, atiso, xà lách, cà rốt, dưa chuột, các loại quả: cam, sung, nho, chà là phơi dưới nắng mặt trời.

Photpho cần thiết để hình thành hệ xương khỏe và cân bằng quá trình trao đổi chất. Nguồn tự nhiên của photpho là lưỡi, nội tạng động vật, cá và mỡ cá, phomat tươi, các loại đậu đỗ, su hào, bắp cải, xà lách, các loại hạt ngũ cốc nguyên vỏ, cám...

Magie giúp cho canxi và vitamin D trong quá trình tạo xương, làm cho xương không bị mềm. Nó có trong: các loại đậu đỗ, ngũ cốc nguyên vỏ, mầm cây cỏ linh lăng, rau chân vịt tươi, quả bơ, cám, lạc, hạt hướng dương, mật ong, nho khô, táo tàu, dưa chuột.

Mangan đưa oxy từ máu đến các tế bào. Điều này rất quan trọng trong dinh dưỡng của các đĩa đệm và các khớp sụn của Xương sống, vì chúng không có được sự chuyển

hóa máu trực tiếp. Mangan có trong: gan, lòng đỏ trứng, gia cầm, nội tạng động vật, pho mát tự nhiên, rong biển, khoai tây( đặc biệt là phần vỏ, để khoai tây không mất đi các chất bổ cần thiết cần luộc hoặc nướng rồi ăn cả vỏ), xà lách, các loại đậu đỗ, bột ngô tự nhiên, đặc biệt là chuối.

Ngoài các khoáng chất Xương sống rất cần các vitamin, đặc biệt là vitamin A, C, D, vitamin nhóm B đặc biệt cần thiết cho tủy sống và hệ thần kinh.

Vitamin A, D cần thiết cho cơ thể để hấp thu canxi và photpho và còn giúp cho hệ thần kinh thực hiện tốt chức năng của mình. Những người không có đủ vitamin A và D thì xương không chắc còn bề mặt của nó thì mỏng và giòn.

Nguồn vitamin A tự nhiên: các rau quả tươi: cà rốt, dưa bở, bí ngô, trứng, gan động vật và cá.

Nguồn vitamin D: gan cá, các loại dầu không bão hòa, trứng, sữa tươi, bơ. Nguồn gốc tự nhiên của vitamin D chính là **mặt trời**. **Tắm nắng** hàng ngày giúp có một nguồn dự trữ vitamin D trong cơ thể. Nên nhớ rằng sau khi tắm nắng không được tắm nước ngay để cho vitamin D kịp thẩm thấu vào cơ thể.

Vitamin C là 1 nguyên tố sống còn, nó cần thiết để sinh ra collagen làm cho các tế bào xương liên kết với nhau. Thiếu vitamin C các cơ quan không thể tồn tại. Nhưng cơ thể lại không có khả năng dự trữ vitamin C, nên nó cần được bổ xung hàng ngày. Nguồn gốc tự nhiên của vitamin C: các loại quả dâu trong thiên nhiên, các loại họ cam chanh, rau xanh, ớt ngọt, bắp cải... ăn sống vì vitamin bị phá hủy khi đun nóng.

Vitamin B1( tiamin)cần cho các tế bào thần kinh, các bắp cơ, cơ tim được làm việc bình thường. Dấu hiệu thiếu vitamin B1 là hay bực tức, mất ngủ, sút cân, ăn không ngon, yếu mệt, uể oải, trầm uất.

Vitamin B2 cần thiết cho toàn cơ thể nói chung đặc biệt là mắt, miệng, da. Đau mắt đỏ, lở loét miệng, lưỡi, môi chính là dấu hiệu của thiếu vitamin B2

Vitamin B6 cần cho các tế bào thần kinh và da, cần để hấp thu các thức ăn, quá trình trao đổi chất giữa đạm và mỡ. Dấu hiệu thiếu vitamin B6 là hay bực tức, nổi mẩn, các cơ bắp phản ứng tồi.

Vitamin B12 cần để hình thành và tái sinh các hồng cầu của máu, tạo lên vỏ não, chống thiếu máu, làm cho trẻ em ăn ngon miệng, là thuốc tăng trưởng lực của người lớn tuổi. Thiếu vitamin B12 có thể dẫn đến bệnh thiếu máu đơn thuần và thiếu máu ác tính. Dấu hiệu thiếu vitamin B12: mệt mỏi, trẻ ăn không ngon miệng.

Cần nhớ rằng trong bữa ăn phải có đầy đủ toàn bộ vitamin nhóm B. Nguồn gốc trong thiên nhiên: men bia, lúa mì thô, gạo lứt, ngũ cốc nguyên vỏ, ngô, gan, tim, óc bò, thịt cừu, thịt bò lợn, cá, trứng- đặc biệt là lòng đỏ, pho mát tươi, dầu lạc, các loại cọng rau xanh: mù tạt, chân vịt, đậu đỗ, củ cải, bắp cải, các loại quả: cam, bưởi, chuối, bơ, thực phẩm từ biển: tôm, cua, sò, sữa, nấm, gà...

Mong muốn là mọi người đều biết hoàn thiện bữa ăn cho mình đầy đủ các chất bằng con đường tự nhiên.

Tất nhiên để cho Xương sống và toàn bộ cơ thể khoẻ và chắc chắn không chỉ cần có vitamin và khoáng chất. Cơ thể con người còn nhận được nguồn dinh dưỡng từ không khí, nước và mặt trời. Từ dinh dưỡng trong hệ thống sức khỏe bao gồm 4 yếu tố cấu thành và duy trì cuộc sống của con người: thức ăn, nước, ánh sáng và không khí. Vấn đề này sẽ còn nói ở chương “ dinh dưỡng”.

## **Nguyên tắc thứ tư của sức khoẻ : bài tập rèn luyện hệ mao mạch**

Trong những năm gần đây các chuyên gia thường khuyên mọi người các hình thức giữ bỏ khỏi tình trạng chung: chạy tại chỗ, chạy thông thường, phi ngựa, nhảy... để tránh các quá tải về thể xác và thần kinh. Rồi cuối cùng khuyên đi du lịch, thay đổi hoàn cảnh, tức là kết quả vẫn là giữ mình.

Tại sao môn chạy lại tác động đến tất cả các cơ quan nội tạng như vậy? Tim, phổi dạ dày gan thận và các bộ phận khác của cơ thể con người từ hàng triệu năm trước được hình thành trong điều kiện vận động cao: hàng ngày phải chịu sự rung lắc do chạy, đi nhanh, nhảy đánh nhau. Vì vậy mà giờ đây với cách sống ít vận động của chúng ta các cơ quan này phải được giúp đỡ làm sạch khỏi cặn bã. Chúng cần phải được rung lắc thật sự. Không có cách nào rửa và làm sạch gan thận và đặc biệt là tim tốt hơn là rung lắc chúng.

Trong nguyên tắc thứ tư của sức khỏe tôi đưa ra những cử động đặc biệt: giơ tay và chân lên và rung chúng. Mục đích của các cử động này là rèn luyện các mao mạch. Trên đây tôi đã khẳng định: động lực chính của tuần hoàn máu không phải ở tim mà ở các mao mạch. Như chúng ta đã biết tại các đầu tứ chi tập trung một lượng lớn các mao mạch. Khi rung tay và chân, trong các mao mạch xuất hiện một dao động phụ, dao động này bắt các mao mạch co bóp mạnh lên, tích cực đẩy máu hơn lên. Và vì các mao mạch trong cơ thể là một hệ thống nhất nên sự tốt lên ở một chỗ dẫn đến sự tốt lên của cả hệ thống tuần hoàn.

bài tập cho các mao mạch được thực hiện ở tư thế nằm giơ 2 tay và 2 chân lên. Tại sao? Tại vì trong tư thế đó máu trong tĩnh mạch sẽ chảy xuống dưới và dần dần tạo ra 1 khoảng trống làm cho máu lưu thông nhanh hơn. Tôi đề nghị mỗi ngày tập 2 lần đối với tất cả mọi người kể cả những người ốm không dậy được khỏi giường, những người già yếu, những người bị bệnh tim. bài tập này có thể thay thế cho môn chạy tại chỗ mà không làm cho tim và các khớp bị quá tải. Thực hiện bài tập này không mặc quần áo mang lại 2 lần lợi ích, làm tăng sự hô hấp qua da có nghĩa là làm sạch cơ thể khỏi các cặn bã qua da.

Thực hiện bài tập rèn luyện mao mạch như thế nào?

Tư thế ban đầu: nằm ngửa trên mặt cứng và phẳng dưới các đốt xương cổ đặt gối cứng hình trụ( hoặc không cần gối). Sau đó nâng cả 2 chân 2 tay lên sao cho bàn chân song song với sàn nhà, rung rung 2 tay 2 chân trong tư thế đó khoảng 1-3 phút. Làm như thế với tứ chi không phải ngẫu nhiên. Từ thuở xa xưa, người ta đã xác định

bệnh qua trạng thái của tứ chi, người ta đặc biệt chú ý đến các chi dưới, trước tiên là gan bàn chân. Ví dụ: mất cá và bàn chân bị sưng là chứng cứ của bệnh tim thận hoặc thiếu máu.

Chân bị đau được phản ánh qua dáng đi. Có thể chẩn đoán bệnh qua tư thế và dáng đi. Chân phải bị đau phản ánh các cơ quan bên trong ở phía bên phải, chân trái – các cơ quan bên trái. Đặc biệt là các móng tay và chân chứng tỏ 1 cách sâu sắc các chứng bệnh bên trong con người. Về lý tưởng móng của các ngón phải có màu hồng, mặt nhẵn, chân móng có hình cong rõ rệt. Khi có dấu hiệu bị bệnh của hệ thần kinh trung ương, bệnh của não thì móng của ngón trở bị mất đi độ nhẵn ban đầu. Khi có bệnh trong hệ tiêu hóa thì sẽ có sự thay đổi ở móng của ngón giữa. Khi bị bệnh ở hệ tuần hoàn thì móng của ngón đeo nhẫn thay đổi. Còn khi có bệnh ở thận, bong đá và cơ quan sinh dục thì có sự thay đổi ở ngón út.



Sự có mặt lâu dài của vết trắng trên các ngón tay có liên quan đến các bệnh mãn tính về gan, thận, hệ thống lympho, thiếu sắt, sự phá vỡ của trao đổi chất.

Sự hoàn toàn biến mất của chân móng của tất cả các móng minh chứng cho bệnh thận mãn tính. Ngoài ra các bệnh về thận thường biểu hiện bằng các móng tay bị hẹp dài và phồng lên, thêm vào đó tất cả các thay đổi đều bắt đầu từ ngón út. Các móng rất dài và mảnh liên quan đến sự rụng tóc sớm ở những người trẻ tuổi cũng là bằng chứng cho sự yếu đi của thận.

Sự thay đổi của các chân móng cũng nói về các bệnh của tim: tim to, tim khuyết tật thì các chân móng trông rất lớn. Khi có sự phá vỡ tuần hoàn máu mãn tính và sự rối loạn hoạt động của tim thì các chân móng lại rất nhỏ hoặc hoàn toàn biến mất.



Triệu chứng quan trọng của các bệnh khác nhau là sự lồi lên của các móng- như thế được gọi là móng của Hypocrat. Thường thì liên quan đến tuyến giáp, bệnh đường ruột, phổi hoặc tim.

Những điểm sâu trên các móng tiêu biểu cho bệnh ghe, bệnh phong thấp kèm theo sự phá hủy của các khớp. Móng tay hay gãy theo chiều dọc là bằng chứng của sự rối loạn tiêu hóa, sự dễ gãy của móng tay là do thiếu các khoáng chất trong cơ thể. Khi hệ tuần hoàn máu bị rối loạn thì móng bị dày lên.

Để duy trì tứ chi ở tình trạng bình thường, khỏe mạnh thì bài tập rèn mao mạch là rất cần thiết.

### **Về lợi ích của sự rung**

bài tập dành cho hệ mao mạch và bài tập cá vàng được xây dựng trên sự rung mang tính quyết định quan trọng. Cơ thể của con người không bao giờ ở trong trạng thái tĩnh hoàn toàn: các cơ, thành dạ dày co bóp đều đặn, ruột luôn chuyển động theo hình sóng, thế còn trái tim? Nó không nghỉ 1 phút, nó gõ nhịp, rung động và chúng ta sống. Thành các mạch máu cũng thường xuyên co bóp, còn khi ta nói thì các dây thanh quản rung động. Nếu phỏng theo câu nói nổi tiếng của Đê Các thì:” Tôi rung động nghĩa là tôi đang sống”.

Thiên nhiên sử dụng sự rung rất rộng rãi. Ví dụ cá heo bơi nhanh không phải chỉ nhờ có ngoại hình thuôn, đuôi và vây làm việc mà còn nhờ những xung động sóng chạy từ đầu đến chân, nó làm giảm lực cản của môi trường xung quanh, do đó mà làm tăng tốc độ bơi của cá.

Nhà triết học và bác sĩ người Anh Đ. Gali đã nghiên cứu sự rung động từ 2 thế kỷ trước đây. Ông đã chứng minh: các rung động bên ngoài làm rung các cơ quan cảm giác, các cơ và não của chúng ta. Lên được đến não các rung động này gọi lên được các phản xạ tương ứng làm cho nó suy nghĩ và sáng tạo. Tất nhiên là ngày nay giả thiết đó có vẻ ngây thơ, nhưng chính sự kiện xuất hiện giả thiết nói lên rằng: về tác hại và lợi ích của rung động đã được các nhà bác học nghĩ đến từ lâu. Còn từ cuối thế kỷ trước trên các trang của các tạp chí của Nga “ Người đưa tin y học khoa thần

kinh” và “ Người đưa tin y khoa trị liệu” có đăng các bài báo “Về việc chữa bệnh bằng sự rung”.

Hãy thử đưa 2 tay ra phía trước ta sẽ thấy các đầu ngón tay hơi động đậy. Rõ ràng các cử động rất nhỏ đó là rất cần thiết cho cơ thể nên nó mới tạo ra chúng. Những rung động tự nhiên nhỏ bé đó đóng vai trò quan trọng trong quá trình lọc sạch ở các mô, nó cần thiết cho quá trình làm ấm và nhờ nó mà tuần hoàn máu đến các tế bào tốt hơn lên. Đặc tính co bóp của các mao mạch biến chúng thành các máy bơm nhỏ để đẩy máu theo tĩnh mạch trở về tim.

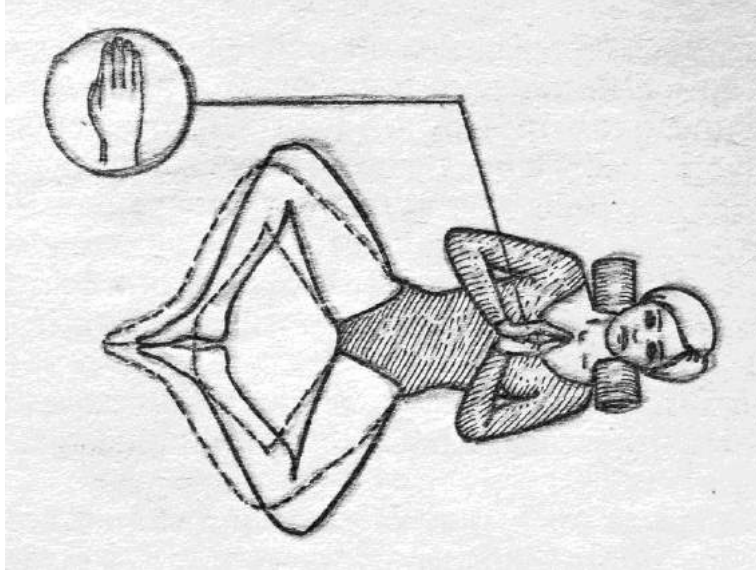
Chúng ta biết rằng các đốt sống được liên kết bởi các dây chằng và các sụn. Khi rung động toàn cơ thể bằng bài tập cá vàng chúng ta đã rèn luyện toàn bộ sự liên kết của Xương sống, làm cho nó khỏe, mềm mại và chắc chắn. Sự rung làm cho các xung động của tĩnh mạch tốt hơn, có nghĩa là làm cho toàn cơ thể có sức sống mãnh liệt hơn.

*Những bài tập mà tôi đưa ra thích hợp với tất cả mọi người, chúng không đòi hỏi các dụng cụ chuyên dụng, ngay cả những người bệnh không thể rời giường bệnh cũng có thể tập chúng. **Các bài tập không chỉ giúp vượt qua bệnh tật mà còn giúp phòng chống bệnh.** Việc thực hiện chúng hàng ngày làm cho cơ thể được khỏe và giúp huy động tốt các khả năng tự bảo vệ của cơ thể.*

## **Nguyên tắc thứ 5 của sức khỏe : áp lòng bàn tay bàn chân**

Ngoài các mao mạch, tim chúng ta còn có một người giúp việc đắc lực đó là cơ hoành. Số lượng cử động của cơ hoành trong 1 phút bằng  $\frac{1}{4}$  số lượng cử động của tim. Nhưng sự chuyên động của nó lớn hơn nhiều so với sự co bóp của tim và lượng máu nó đẩy được cũng lớn hơn nhiều. Thực hiện phần đầu của Bài tập này chúng ta giúp cho sự làm việc tốt của cơ hoành, làm cho máu chảy tốt hơn trong cơ thể, cũng có nghĩa là giúp cho quá trình dinh dưỡng và làm sạch tốt hơn. bài tập có lợi ở chỗ là nó phối hợp các chức năng của các cơ và các dây thần kinh bên phải và bên trái của cơ thể đặc biệt là nội tạng.

### **Thực hiện phần đầu của bài tập ”áp tay, chân như thế nào”?**



Tư thế ban đầu: nằm ngửa trên mặt phẳng cứng, dưới cổ đặt một cái gối tròn nhỏ,( có thể không gối), áp chặt lòng bàn tay và lòng bàn chân và đưa đầu gối ra 2 bên. Sau đó hãy:

1. Ấn 10 đầu ngón tay vào nhau thật chặt( 10 lần)
2. Ấn 2 lòng bàn tay thật chặt( 10 lần)
3. Ấn cả 2 bàn tay( 10 lần)
4. 2 tay vẫn áp nhau đưa lên cao hết tầm cánh tay, kéo lên trên đầu và sau đó từ đưa qua mặt cho đến thắt lưng dường như xẻ người ra làm 2. Mũi tay luôn hướng về phía đầu(10 lần)
5. Mở các mũi tay về phía 2 bàn chân, di động chúng từ vùng bẹn đến vùng rốn(10 lần)
6. Vươn hết cỡ 2 tay áp nhau đưa lên trên thân mình, giống như cát không khí bằng một cái rìu( 10 lần)
7. Đưa 2 bàn tay áp lên trên xuống dưới hết cỡ( 10 lần)
8. Để 2 bàn tay áp nhau lên vùng bụng và di chuyển 2 bàn chân áp nhau( khoảng cách 1-1,5 độ dài bàn chân) lên trước –ra sau, cố không tách rời 2 bàn chân( 10 lần).
9. Cùng 1 lúc đưa 2 bàn tay và 2 bàn chân áp chặt ra trước và sau làm sao cho kéo dẫn các đốt sống( 10-60 lần).

## **Thực hiện phần thứ 2- phần chính của bài tập như thế nào**

Áp 2 lòng bàn tay và 2 lòng bàn chân, nhắm mắt để ở vị trí này 10-15 phút, 2 bàn tay áp để vuông góc với thân mình.

**Tất cả các bài tập của hệ thống sức khỏe mong được thực hiện ở tư thế khóa thân vì các bài tập này hướng đến sự thở sâu của từng tế bào, chúng bắt các tế bào phải thở. Quần áo mà chúng ta thường mặc ngăn trở sự thở của tế bào.**

Điều gì xảy ra với cơ thể khi làm bài tập này? Tồn tại 3 yếu tố tạo lên hành tinh: vật chất, hợp chất este và sự sống. Đơn vị đo của bất kỳ vật chất nào là nguyên tố, của hợp chất este trong không khí là điện tử, còn của sự sống là enzym. Enzim hay là men sống có mặt trong tất cả các tế bào sống của động vật, thực vật, vi sinh vật. Chúng hướng dẫn, điều tiết và nhiều lần thúc đẩy nhanh quá trình sống trong cơ thể. Mỗi khi các enzym trở lên tích cực thì chúng bắt đầu tỏa sáng, sự tỏa sáng này gọi là ánh sáng của sự sống, yogi gọi chúng là prana. Khi người mẹ cho con bú với tình yêu và sự dịu dàng thì có thể nhận thấy ánh sáng xung quanh ngực của nàng, còn khi người mẹ cho con bú một cách cẩu thả thì hiện tượng đó không thấy được. Khi thầy tu hát thánh kinh bằng cả tâm hồn thì có thể thấy trên đầu ông vàng sáng. Sự tỏa sáng này có thể thay đổi phụ thuộc vào trạng thái tâm hồn của con người. Tất cả vật sống đều có khả năng chiếu những tia sáng không nhìn thấy này.

Enzim có mặt trong tất cả các tế bào sống, bất cứ sự phá vỡ sự cân bằng nào của các enzym sẽ dẫn đến bệnh tật.

Trong thời gian áp lòng bàn tay bàn chân thì tất cả những gì liên quan đến các enzym đối lập nhau- cấu trúc và phản cấu trúc, tạo lập và phá hủy, có nghĩa là các cơ quan động vật và thực vật, động mạch và thực vật, kiềm và axit – tất cả các thành phần này bắt đầu đấu tranh với nhau để đạt được sự cân bằng giữa chúng.

*Nguyên tắc thứ 5* giúp các sức mạnh của tinh thần và thể chất đạt được sự cân bằng. Bài tập điều hòa các chức năng của các cơ, các dây thần kinh, và các mạch máu ở vùng háng, bụng và mông đùi cho nên rất có lợi khi mang thai, để giúp em bé lớn bình thường trong bụng mẹ và thậm chí sửa lại vị trí không đúng của nó. Tiện đây

tôi xin kể câu chuyện sau: một người bán thuốc ở Osaka có 2 con trai. Vợ của 2 người con trai này cùng một lúc mang thai. Không may cho người em, bác sĩ nói là vợ của anh ta phải mổ đẻ do dị tật của xương chậu. Lúc đó tôi đang có mặt tại Osaka, người ta đề nghị tôi tìm cho họ một lối thoát khác tốt nhất, vì họ không muốn mổ đẻ. Tôi đề nghị cô ta cháp lòng bàn tay và lòng bàn chân trong 40 phút và làm bài tập “ cá vàng”. Đêm đó cô làm tất cả những gì tôi chỉ dẫn. Ngày hôm sau trước sự ngạc nhiên của chồng cô và bác sĩ, cô sinh em bé một cách bình thường. Vợ của người anh cũng bị thai tiền đạo nhưng cô cũng làm theo cách chỉ dẫn của tôi và cô cũng không bị khó khăn gì khi sinh em bé. Nguyên nhân là ở chỗ xương chậu hẹp hay thai tiền đạo làm rối loạn các chức năng của các dây thần kinh và phá vỡ sự cân bằng của các yếu tố sống khác làm cho cái thai nằm ở vị trí không bình thường. Nhưng khi cơ thể người mẹ trở lại thể quân bình thì xương chậu và cái thai trở lại vị trí bình thường. Việc thực hiện bài tập áp bàn tay chân 40 phút đã dẫn đến sự thiết lập sự cân bằng cần thiết giữa hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm cũng như sự hòa hợp của cá loại chất lỏng chung trong cơ thể.

Tôi chú ý đến một yếu tố chung tồn tại trong tất cả các tôn giáo: cháp 2 lòng bàn tay trước ngực. Rõ ràng đây không phải là sự trùng lặp ngẫu nhiên mà chứa ẩn một cơ sở sinh lý. Điều gì xảy ra trong cơ thể khi làm điều này? Lúc này các chất lỏng chung của cơ thể ( máu, limpha...) được trung hòa và cân đối nhau. Bạn có thể kiểm tra: hãy đo áp huyết, ghi lại các chỉ số trên và dưới, sau đó cháp bàn tay và chân từ 3-4 phút và đo áp huyết lần nữa. Bạn sẽ ngạc nhiên: nhận thấy chỉ số về sau cân bằng hơn gần với tỉ lệ vàng hơn.

Ngoài ra việc đặt lòng bàn tay phục hồi lại thể cân bằng giữa kiềm và axit trong cơ thể, cho nên rất có ích nếu trước khi ăn, cháp tay trước ngực 1-2 phút. Nhưng nếu bạn hàng ngày tập luyện thì không cần phải làm trước khi ăn nữa.

Nếu bạn thường xuyên cháp lòng bàn tay và khuỷu tay trước ngực 40 phút và thường xuyên hướng trí lực vào nó thì bạn có thể đánh thức khả năng chữa bệnh bằng tay, bởi vì lòng bàn tay cũng có khả năng tỏa sáng thần bí, hãy làm điều này dù chỉ một lần vì nó chẳng có gì là khó nhọc cả, khi đó năng lượng trong lòng bàn tay sẽ tăng lên rất nhiều. Kỹ thuật chữa bệnh bằng lòng bàn tay rất đơn giản: chỉ cần

đặt bàn tay vào chỗ đau 1 thời gian nào đó, trước khi đặt hãy làm bài tập các mao mạch và “cá vàng”.

Ở phương đông các yogi nhờ tập luyện đặc biệt mà có tích lũy được những năng lượng tuyệt vời của thiên nhiên và có khả năng truyền năng lượng đó cho người khác. Đây chính là cơ sở của kỹ thuật chữa bệnh nổi tiếng: tập trung năng lượng nhà yoga đưa tay về phía người bệnh và dùng ý nghĩ truyền năng lượng đến chỗ đau và người bệnh khỏe lại.

**Nhưng những người thường xuyên làm bài tập “ nguyên tắc thứ 5” thì không cần đến sự trợ giúp từ bên ngoài vì họ có khả năng đánh thức sức lực tự chữa bệnh- các tia men sống vốn tiềm ẩn trong mỗi con người.**

Tôi lại nhớ đến 1 trường hợp: 1 cặp vợ chồng tìm đến tôi trong tình trạng tuyệt vọng: họ lấy nhau 5 năm mà chưa có con, mọi cố gắng đều không có kết quả, nỗi buồn và sự mệt mỏi ánh lên trong mắt người vợ. Tôi yêu cầu thực hiện các nguyên tắc của sức khỏe và một chế độ bổ dưỡng phù hợp tự nhiên. Sau mỗi tuần họ lại đến tôi để trao đổi những thay đổi của sức khỏe của mình. Trong 2 tuần đầu tôi uốn nắn cho họ các sai lệch mà họ mắc phải khi tập và hướng cho họ toàn tâm toàn ý vào bài tập. Khi những khó khăn ban đầu qua đi, sang tuần 3 họ đã biểu hiện một trạng thái phấn khởi và hy vọng. Rõ ràng họ đã cảm thấy tác dụng của bài tập lên thể trạng sức khỏe . 6 tháng sau họ đã vui mừng báo tin cho tôi điều mong muốn bấy lâu nay. Các bài tập đã lấy lại thể cân bằng, sự hài hòa cho các tuyến nội tiết của họ.

### **Nguyên tắc thứ 6 của sức khỏe : Các bài tập dành cho lưng và bụng**

Việc thực hiện nguyên tắc này của sức khỏe đã giải quyết một số nhiệm vụ quan trọng : đầu tiên nó phối hợp các chức năng của hệ thần kinh động vật và hệ thần kinh thực vật. Điều này có ý nghĩa gì vậy?

Tôi chia các cơ quan bên trong của chúng ta ra thành 2 loại: động vật và thực vật. Các cơ quan động vật gồm các cơ bắp và hệ thần kinh bên ngoài, về phía các cơ quan thực vật gồm các cơ quan hô hấp, tiêu hóa thức ăn và hệ thần kinh bên trong. Các dây thần kinh động vật nằm ở các cơ ở tay, mặt, chân, cổ, ngực, cơ hoành - có nghĩa là

ở trong những cơ mà ta có thể tự ý co lại theo mong muốn của mình, ví dụ như nâng tay lên.

Các dây thần kinh thực vật nằm ở các cơ của các cơ quan bên trong và của các mạch máu, những cơ này ta không thể co bóp theo ý muốn. Ví dụ sự co bóp của dạ dày. Chúng điều chỉnh hoạt động của các cơ quan tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, sinh sản và sự trao đổi chất.

Hệ thần kinh thực vật đến lượt mình lại chia làm 2 hệ: đối giao cảm và giao cảm. Các dây thần kinh đối giao cảm ở hộp sọ kiểm soát hoạt động của các cơ quan tiêu hóa, thận, ruột non, lá lách, tuyến tụy, tim, hệ hô hấp. các dây đối giao cảm vùng chậu điều khiển công việc của ruột già, bàng đái, các cơ quan sinh sản.

Hệ thần kinh giao cảm có 3 mạng lớn:-mạng tim liên kết các nhánh của thần kinh lang thang với các hạch thần kinh;- mạng mặt trời nằm giữa dạ dày, cơ hoành và đại động mạch;- màng xương chậu nằm ở vùng chậu và lan ra khắp các cơ quan bên trong.

Khi Xương sống và bụng cùng chuyển động một lúc, các dây thần kinh thực vật bắt đầu thực hiện các chức năng của mình một cách hài hòa từ đó dẫn đến sự chắc khỏe của toàn hệ thống thần kinh. Mà 1 hệ thống thần kinh khỏe cho phép cơ thể chống lại bất kỳ căn bệnh nào.

Nguyên tắc thứ 6 giúp tạo lại sự cân bằng giữa axit và kiềm trong cơ thể. Trong quá trình hoạt động của sự sống, những tỷ lệ của các chất lỏng của các mô luôn thay đổi nhưng cũng thường xuyên xảy ra quá trình tự điều chỉnh, khi mà những sự thay đổi này không quá lớn thì không có sự phá vỡ nào xảy ra, nhưng chỉ cần chúng vượt quá giới hạn cho phép thì sẽ xảy ra sự phá vỡ quá trình trao đổi chất. Quá trình tự điều chỉnh đó rất hiệu quả trong sự cân bằng giữa axit và kiềm của các loại chất lỏng trong cơ thể.

**Điều kiện để giữ cho cơ thể khỏe là sự cân bằng giữa axit và kiềm.** Khi lượng kiềm trong cơ thể thấp xuống quá mức cho phép, lượng axit vì thế mà tăng cao thì máu trong các tế bào sẽ tích lũy nhiều ion âm. **Nếu lượng axit đặc biệt cao trong**

**một thời gian dài thì sẽ dẫn đến các bệnh: đái đường, đau dạ dày, bệnh thận. Nếu thừa kiềm sẽ dẫn đến bệnh co hẹp dạ dày, uôn ván và các bệnh khác.**

**Các loại hình thể thao thông thường để làm chắc các bắp thịt giữ độ axit. Còn sự thở sâu và thiền thì sinh kiềm. Nhờ bài tập nguyên tắc thứ 6, Xương sống và cơ hoành cùng một lúc chuyển động và thiền sẽ tạo lại thể cân bằng giữa axit và kiềm. Đó là sự bắt đầu đưa ta đến con đường chữa bệnh đúng.**

Ngoài ra cần nhớ: ăn uống đúng cũng giữ vai trò chính trong sự cân bằng axit và kiềm. **Đa số thực phẩm trong khẩu phần ăn của con người cho phản ứng chua: đường, cà phê, chè, các chất bột, thịt, cá...** nên ăn như thế nào sẽ nói ở phần riêng, hiện thời tôi chỉ xin dừng ở chỗ: khi cơ thể con người có sự chênh lệch cao ví như nồng độ axit quá cao, cơ thể sẽ nhanh chóng điều chỉnh bằng cách sử dụng lượng kiềm dự trữ. Điều này biểu hiện ở sự nâng cao nhiệt độ của cơ thể, ở những biểu hiện như khạc nhổ ra máu, đi ngoài, khó thở, các bệnh về đường hô hấp... Tất cả điều này xảy ra nhằm lập lại thể cân bằng cho cơ thể. Quá trình này gọi là quá trình bù lại (điều hòa). Và không nên coi đó là quá trình bị bệnh. Đó là sự tự bảo vệ mang tính chất sinh lý. Cần phải cho cơ thể khả năng tự đấu tranh với bệnh tật. Có nghĩa là không nên hạ nhiệt độ của cơ thể, cần để cho quá trình tự phát triển, tất nhiên là trong giới hạn cho phép. Để tránh biến chứng, cần sử dụng các phương pháp phòng chống tự nhiên (thí dụ: lau thân thể nhất là các nếp gấp ở nách, gối, bẹn bằng giấm hay rượu thậm chí là nước ấm), nhưng đừng chữa thứ mà bạn gọi là bệnh bằng thuốc có nguồn gốc hóa học. Nhiều người sợ nhiệt độ cao cho rằng bạch cầu có thể phá hủy các huyết cầu, điều này không đáng lo nếu như độ axit và mức nước chung trong cơ thể giữ ở tỷ lệ bình thường. Tình trạng hài hòa đó của cơ thể có thể đạt được nhờ “nguyên tắc thứ 6 của sức khỏe”.

Ngoài tác dụng phối hợp hoạt động của các hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm, phục hồi và duy trì sự cân bằng lượng axit và kiềm trong cơ thể, bài tập còn giúp điều chỉnh hoạt động của ruột.

Cuối cùng thì “nguyên tắc thứ 6” của sức khỏe tạo lên một sức mạnh tinh thần giúp ta trở lên khỏe mạnh. “Tôi cảm thấy đúng như tôi nghĩ về mình”- chân lý này nằm



trong cơ sở của phép chữa bệnh bằng ám thị. Chính vì vậy mà khi thực hiện bài tập, những cử động của Xương sống và bụng có kết hợp với tự kỷ ám thị. Tự nói với mình những khẳng định tốt về Sk, chúng ta dường như đưa mình vào những đợt sóng của sức khỏe và niềm vui sướng. Đôi tai của bạn, giọng nói của bạn, ý thức và tiềm thức của bạn cũng hướng đến những đợt sóng này. Nếu bạn tin là bạn sẽ khoẻ mạnh thì bạn sẽ chiến thắng được bệnh tật và sẽ sống lâu, hạnh phúc. Hiện giờ bạn có khỏe hay không- đó là kết quả của việc bạn đã tin và làm trong quá khứ; bạn sẽ mạnh hay yếu trong tương lai – là phụ thuộc vào điều mà bạn tin và hành động hiện thời. Giống như nước thay đổi hình dạng theo đồ đựng của nó, thì các phân tử của các tế bào của bạn cũng thay đổi ngay tình trạng của mình hoàn toàn phù hợp với niềm tin của bạn. Ở đâu có niềm tin thì ở đó có chân lý.

Nếu bằng các suy nghĩ tiêu cực của mình trước đây bạn đã tạo ra các loại bệnh cho mình thì giờ đây bạn hãy dùng những suy nghĩ tích cực, bạn có thể loại khỏi bệnh tật cho mình.

**Hàng ngày bạn hãy làm bài tập”nguyên tắc thứ 6” vào buổi sáng và chiều, bạn sẽ lấy được sức khoẻ và chiến thắng được bệnh tật. Tiềm thức của bạn tiếp nhận được thông điệp này và sẽ làm việc vì bạn thậm chí cả khi bạn ngủ. Còn các tế bào của bạn khi tiếp nhận được thông điệp đó sẽ làm tốt các chức năng của mình, bằng cách đó chúng cho phép bắt đầu những quá trình tích cực để dẫn đến sự khỏe lại của toàn cơ thể.**

***Thực hiện bài tập “nguyên tắc thứ 6” dành cho lưng và bụng như thế nào?***

Vị trí ban đầu: ngồi ở thế kim cương( gập gối, mông để trên 2 gót chân), hoặc ngồi xếp bằng tròn, Xương sống hoàn toàn vươn thẳng, giữ thẳng bằng ở xương cụt.

1. Nâng vai lên và hạ xuống (10 lần)

Bây giờ làm các bài tập chung xen giữa các bài tập chính:

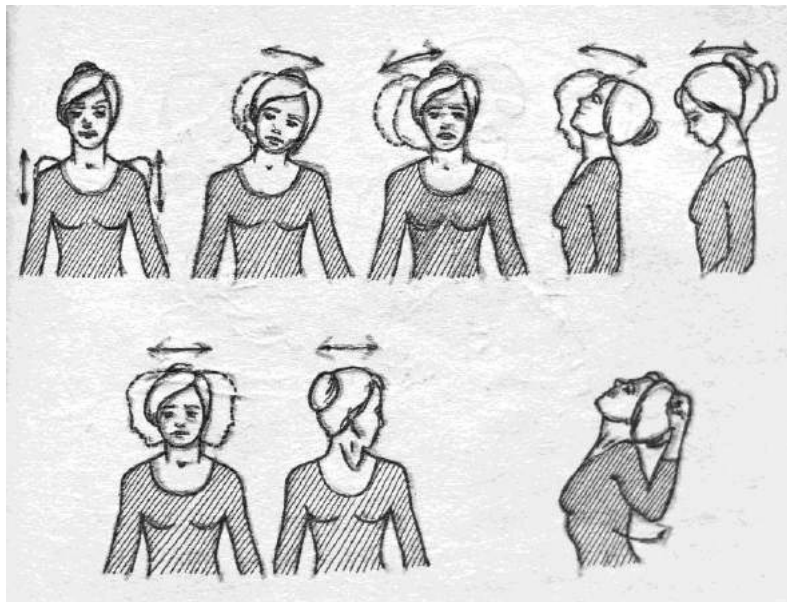
a) Tay đưa ra trước ngực đặt song song với nhau, nhanh chóng nhìn qua vai trái, cổ nhìn xuống xương cụt, sau đó bằng ý nghĩ đưa mắt từ xương cụt dọc theo Xương

sống lên đến các đốt cổ. Quay đầu trở lại vị trí ban đầu, rồi lại nhìn qua vai phải như đã làm với vai trái.( không quan trọng là bạn có nhìn thấy xương cột và suốt dọc Xương sống của mình hay không- bạn có thể làm điều này trong tưởng tượng)

b) Giơ tay lên đầu song song với nhau, vươn thẳng Xương sống và nhanh chóng làm những điều ở mục “a”.

bài tập chung này xếp lại các đốt sống cổ, tránh trật khớp, có nghĩa là chữa và tránh cho ta khỏi các bệnh về máu và các bệnh khác.

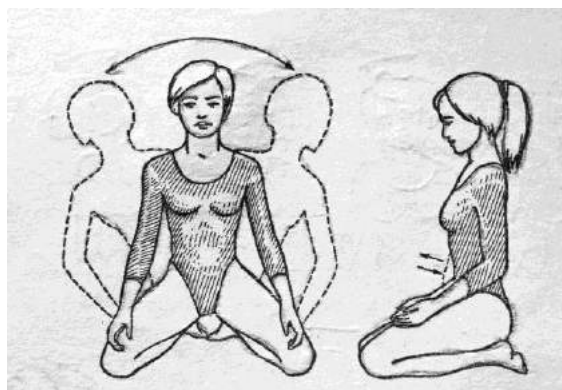
2. Nghiêng đầu sang trái – phải( mỗi bên 10 lần.) Làm bài tập “a và b”
3. Nghiêng đầu ra trước – sau( mỗi bên 10 lần.) Làm bài tập “a và b”
4. Nghiêng đầu sang phải, ra sau- trái, ra sau( mỗi bên 10 lần.) Làm “a và b”
5. Nghiêng đầu sang phải( tai phải hướng về phía vai phải), sau đó từ từ vươn cổ ra, xoay đầu về phía Xương sống( làm mỗi bên 10 lần). Làm “a và b”.
6. Giơ 2 tay lên song song, sau đó gập lại thành 1 góc vuông ở khuỷu tay, nắm bàn tay lại, đầu ngả ra đằng sau sao cho cảm nhìn lên trần nhà, ở vị trí này đưa khuỷu tay ra đằng sau và đếm đến 7 như thể muốn đưa chúng ra sau lưng, cảm hướng lên trần nhà( 10 lần). Làm “a và b”



### ***Thực hiện phần chính của bài tập như thế nào***

Thả lỏng cơ thể một lúc sau các bài tập trên, sau đó lại vươn thẳng Xương sống, lấy thẳng bằng ở xương cụt và bắt đầu lắc người từ trái sang phải, đồng thời cử động bụng: phình- thót( làm 10 phút).

( Vừa làm bài tập này vừa tự nói với mình một cách tin tưởng chắc chắn, như thể tự thuyết phục mình: tôi thấy khỏe, mỗi ngày tôi lại thấy khỏe hơn và khỏe hơn. Từng tế bào của cơ thể tôi đang đổi mới dần, máu của tôi trở lên sạch dần, mới và khỏe, các tuyến nội tiết của tôi làm việc tốt, rất tốt. Các cơ, da, mạch máu trở lên dẻo dai, đàn hồi, khỏe, sạch và mới. Xương vững chắc, các khớp xương mềm dẻo, nhanh nhẹn. Tất cả các cơ quan và các hệ thống phục tùng tốt sự điều khiển của não, não thực hiện chức năng một cách tuyệt vời, các cơ quan và các hệ thống làm việc một cách tuyệt vời. Tôi trở lên khỏe hơn, thông minh hơn, tốt bụng hơn, khôn ngoan hơn, có khả năng làm việc sáng tạo hơn, có lợi hơn cho mình và cho mọi người. Tôi khỏe mạnh và mỗi ngày tôi lại khỏe hơn, trẻ hơn...) Vậy là bạn đã nắm được 6 nguyên tắc của sức khỏe . Tất cả chúng đều rất hiệu quả và rất dễ thực hiện. Chỉ cần bạn biết bắt đầu, bạn lười có nghĩa là bạn không muốn khỏe và hạnh phúc.



**Trong 6 nguyên tắc này tập trung tất cả các tri thức được ghi nhận ở các học thuyết khác nhau về thở, chuyển động, chữa bằng năng lượng, mát xoa. Các nguyên tắc này giúp cho từng tế bào, từng cơ quan làm việc bình thường. Chúng phục tùng 1 nhiệm vụ duy nhất: đánh thức sức mạnh tự điều chỉnh, tự chữa bệnh của cơ thể. Tuy nhiên hệ thống sức khỏe không chỉ hạn chế ở 6 nguyên tắc. Mời các bạn đọc tiếp các phần sau.**

# HỆ THỐNG SỨC KHỎE

## Bệnh tật và những sức mạnh chữa bệnh

Những quan điểm truyền thống về bệnh tật và cách chữa bệnh càng ngày càng thể hiện sự thiếu cơ sở. Cùng với các phương tiện máy móc mỗi ngày một hiện đại, các bác sĩ vẫn không chữa lành được rất nhiều bệnh nhân. Số người ốm ngày một tăng. Thật đáng tiếc, nền y học hiện đại với những chi phí khổng lồ bất lực, cho nên con người tìm kiếm những khả năng khác để khỏi bệnh.

Khác với các quan điểm của y học chính thống tôi đề nghị một cách thức để nâng cao và giữ gìn sức khỏe chứ không phải là đấu tranh với vô số bệnh tật. Qua rất nhiều năm nghiên cứu, tôi tạo ra **1 Hệ thống sức khỏe**(hệ thống sức khỏe ) mà có thể gọi là khoa học về sức khỏe .

Tôi coi cơ thể (cơ thể) con người như một hệ thống tự điều chỉnh. Tôi không đồng ý với những ai can thiệp thô bạo vào cơ thể con người hòng chữa được bệnh của nó. Truyền thống chữa bệnh bằng cách làm mất đi các dấu hiệu của nó bằng các loại thuốc đã dẫn đến sự phá vỡ cấu trúc tổng thể cũng như các chức năng của các cơ quan và các mô tế bào, bởi vì bất cứ một loại chất nào không được đồng hóa bởi cơ thể sống và không được nó dùng để duy trì sự sống đều trở thành thuốc độc đối với nó.

**Không cần phải chữa mà phải giúp cơ thể đánh thức sức mạnh tự chữa bệnh của chính mình nhờ các biện pháp tự nhiên, loại bỏ những cản trở quá trình hoạt động tự nhiên của cơ thể.** Giúp nó làm thông thoáng con đường mà dòng sinh khí đang chảy qua. Nói cách khác-mở ra một con đường tự chữa bệnh bởi vì **trong gốc rễ của quá trình sống của cơ thể con người có các quy luật tự điều chỉnh và tự chữa lành.** Thiên nhiên đủ vĩ đại để tạo ra trong mỗi cơ thể khả năng tự lấy lại sự thăng bằng của mình. **NHƯNG NHỮNG SỨC MẠNH TỰ NHIÊN ĐÓ ĐỀU CÓ GIỚI HẠN. Cho nên con người phải biết giúp chúng để chúng làm việc hiệu quả hơn. Để làm được điều này con người phải biết tuân theo những quy**

**luật tự nhiên đang tác động và dẫn dắt sự sống trong cơ thể.** Y học chính thống đã bỏ qua việc xem cơ thể con người là 1 CHỈNH THỂ nên chỉ đối phó với 1 căn bệnh cụ thể, cố đê bẹp các biểu hiện của bệnh bằng các loại hóa dược phẩm. Còn hệ thống sức khỏe hướng tới sự nâng cao hiệu quả của sức mạnh tự chữa bệnh của tự nhiên bằng cách đó bảo vệ sức khỏe của người bệnh trong tổng thể thống nhất. **Những dấu hiệu bất thường của cơ thể như sốt, nôn mửa, đi ngoài, mất ngủ, ăn không ngon, đau nhức hay ung nhọt đều là biểu hiện của sức mạnh tự chữa bệnh. cơ thể cần sức mạnh này. Chúng báo hiệu cơ thể của chúng ta đang không cân bằng, đừng làm trầm trọng thêm sự mất cân bằng này nữa và cơ thể đang tự chữa. Điều này có nghĩa là đừng dập tắt các dấu hiệu đó. Nhiệt độ cao làm cháy các cặn bã trong máu, nôn mửa làm sạch dạ dày khỏi chất độc, đi ngoài làm sạch ruột...** Cần phải loại bỏ các chất độc gây lên các triệu chứng này và trong mọi trường hợp không được đưa thêm các độc tố khác vào người nữa. Để không can thiệp vào hoạt động tự chữa bệnh của cơ thể một cách ngu ngốc cần biết các nguyên tắc của sự tự điều chỉnh xuất hiện trong thời gian bệnh. Chỉ khi đó ta mới tạo ra những điều kiện có ích cho cơ thể. Chỉ khi đó sự chữa bệnh mới mang lại ích lợi. Không một biện pháp nào có thể mang tính thực tế và hiệu quả nếu không dựa trên một nguyên tắc là hiểu rõ NGUYÊN NHÂN. Chỉ khi đó ta mới thúc đẩy được quá trình tự chữa bệnh chứ không phải là ngăn cản nó- **Đó là thêm một nguyên tắc quan trọng trong hệ thống sức khỏe .**

Thiên nhiên sinh ra 1 cơ thể sống khỏe, nó đặt vào cơ thể những sức mạnh bảo vệ: **tính miễn dịch, sự tự điều tiết, tự phục hồi và tự hoàn thiện. Vậy tại sao lại xuất hiện bệnh tật? để hiểu được điều này cần phải phân tích:**

### **Thế nào là sức khỏe:**

Từ sức khỏe với ý nghĩa hoàn toàn nghĩa là sự hoàn chỉnh hoàn thiện của cơ thể, nghĩa là sự sáng khoái yêu đời, niềm tin vào cuộc sống, sự tự do của các hoạt động, cân bằng của các chức năng, chịu đựng dẻo dai trước bất kỳ một sự căng thẳng gò bó nào. Cơ sở của sức khỏe là sự tương tác và thay thế lẫn nhau của các cơ quan . sức khỏe phụ thuộc vào sự hài hòa và cân bằng giữa các sức mạnh đối lập nhau

trong cơ thể: giữa động và tĩnh, axit và kiềm, nóng và lạnh, hấp thụ và bài tiết. Những sức mạnh này thường xuyên hiện hữu trong cơ thể. Và sức mạnh tự chữa bệnh của chúng ta luôn giữ cho sự cân bằng giữa các sức mạnh trên. Chúng càng cân bằng thì cơ thể càng rắn chắc ( trong trường hợp xuất hiện sự mất cân bằng thì cơ chế tự điều chỉnh nhanh chóng loại bỏ sự rối loạn này của cơ thể). Tuy nhiên chúng ta thường xuyên không giúp đỡ cho sức mạnh chữa bệnh đó mà quấy rầy chúng, can thiệp ngu ngốc vào các quy luật tự nhiên. Hiểu biết các quy luật của thiên nhiên và làm theo chúng- **Đó là thêm 1 nguyên tắc nữa của hệ thống sức khỏe .**

Rất tiếc là thế giới hôm nay là thế giới của những người được trang bị rất tốt những kiến thức tách rời tự nhiên, không liên quan đến thiên nhiên và con người. Họ có thể nắm vững các công nghệ kỹ thuật và đau dạ dày mãn tính. Cùng với tri thức của mình, họ uống aspirin hoặc antoxit để loại trừ nỗi đau mà không thêm biết nguyên nhân của nỗi đau đó từ đâu đến.

Bất cứ bệnh nào trừ tai nạn và bệnh di truyền đều là kết quả của việc phá vỡ các quy luật tự nhiên. Cho nên chữa bệnh cần phải phục hồi lại các chức năng của các hoạt động sinh học trong cơ thể và điều này làm được chỉ khi ta hiểu được cơ thể ta đang cần gì.

**Trả lại cho con người sức khoẻ chỉ khi ta hiểu được sức khoẻ là gì? Phục tùng những quy luật nào?**

Để chiến thắng bệnh phải biết được nguyên nhân nó xuất hiện. Để biết được điều này lại phải hiểu các quy luật(QL) cơ bản mà các cơ quan này phục tùng. hệ thống sức khoẻ cho ta các hiểu biết này, nó giải quyết những vấn đề xuất hiện từ những quan điểm nhìn vào sức khoẻ và bệnh tật.

**Bệnh tật là gì và đối phó với chúng như nào?**

Sự chuyên môn hóa cao trong y học hiện đại đã xâm phạm thô bạo đến giá trị của con người, vì nó đã chia nhỏ con người ra 1 cách tỉ mỉ từng phần đến nỗi nó không còn gì để tái tạo lại bức tranh của sự tồn tại của con người như đã có. Người thầy thuốc hiện đại giống như một người nghiên cứu bằng kính lúp mỗi một phần nhỏ xíu

của một bức tranh vĩ đại, xem xét từng vết rạn, từng chấm nhỏ của vết sơn, nhưng không nhìn được toàn bộ bức tranh. Một thầy thuốc Nhật- Phunaima trong cuốn “Hồi ký y khoa” từ thời cổ đã nói: “ Nếu anh không coi con người là một tổng thể thì con đường đi đến thành công của anh đã bị đóng”.

Để cho những QL tự điều chỉnh và tự chữa lành làm việc tốt chúng ta phải không ngăn cản nó mà tạo ra các điều kiện tốt để cơ thể chiến đấu được với bệnh tật, hồi phục toàn bộ cơ thể. Điều này chỉ thực hiện được nhờ các biện pháp tự nhiên và tác động một cách tổng thể.

**Để chữa khỏi cúm hoặc một trạng thái không bình thường nào đó của cơ thể mà ta gọi là bệnh tật ta chỉ có thể nhờ vào chức năng tự chữa lành của cơ thể. Khi dùng thuốc là ta chỉ đè bẹp triệu chứng của bệnh, bằng cách đó ta đã đuổi sâu bệnh vào trong ta hơn nữa, không làm mất đi nguyên nhân tạo ra bệnh, chúng ta lại bắt chúng nằm im và khi nào có thời cơ lại bùng lên dữ dội và dai dẳng vì cơ chế tự chữa bệnh đã bị chính chúng ta làm cho suy yếu vì nhét thuốc vào người .**

Khả năng sống của cơ thể phụ thuộc vào đâu? Điều gì xác định sức khỏe của ta? sức khỏe phụ thuộc vào 4 yếu tố căn bản đầu tiên: **DA, THỨC ĂN, các CƠ QUAN của cơ thể, trạng thái TÂM LÝ.** Mỗi một yếu tố không tạo lên sức khỏe nhưng tất cả 4 yếu tố đó tạo lên khả năng sống của cơ thể. hệ thống sức khỏe hướng theo 1 phương pháp tuyệt vời làm khỏe lại cơ thể trong tổng thể, khi giúp cho 4 yếu tố trên của sức khỏe . hệ thống sức khỏe làm cho mỗi một cơ quan mỗi một tế bào trong cơ thể làm việc bình thường, đúng và tốt, bằng cách đó đã đánh thức và thúc đẩy hoạt động của sức mạnh tự chữa bệnh của cơ thể.

## **Nguyên tắc của làm khỏe lại một cách tự nhiên**

**Thuốc trên thực tế chính là chất độc, nó không mang lại sức khỏe, nó không giải quyết nguyên nhân.**

Nếu các sức mạnh tự chữa bệnh trong con người không bị ngăn cản thì cơ thể trở lên miễn dịch với nhiều bệnh. Không cần biết anh bị bất cứ loại vi khuẩn nào: lao,

sởi, thương hàn, dịch hạch, tả...không có gì có thể đe dọa nổi nó. Nếu cơ thể khỏe, không bị mệt mỏi, sạch, các tế bào của cơ thể sẽ tồn tại cùng với các vi khuẩn trên, chính các loại vi khuẩn này chiến đấu với nhau chứ không phải với môi trường mà chúng đang tồn tại. Cho nên cần các bài tập để tránh đi các mệt mỏi, làm cân bằng cơ thể, làm sạch các tế bào.

**Các bài tập, các cách làm sạch cơ thể là cơ sở của các phương pháp làm khỏe của tôi. Ánh sáng, không khí, nước, thức ăn, vận động, tiết thực, điều chỉnh tâm lý- chính là các con đường dẫn đến tự chữa bệnh.**

Tăng thêm oxy đến các tế bào, kích thích tốt hệ thống vi mạch, làm tăng dòng chảy và sự trao đổi chất từ chỗ nọ đến chỗ kia của máu và huyết thanh bên trong các tế bào và đẩy ra ngoài các độc tố tồn đọng trong cơ thể. Đó là cách chữa bệnh tốt nhất đối với tất cả các loại bệnh, nó không chữa mà mở ra con đường tự chữa bệnh.

Mặc dù được trang bị khổng lồ các phương tiện hiện đại nhưng nền y tế chính thống không làm cho con người khỏe lên. Bệnh này nối tiếp bệnh kia, họ chỉ dập tắt đi các biểu hiện của bệnh, còn sự ngon miệng, ngủ ngon giấc, sự thoải mái, tự do, cảm giác hạnh phúc được rũ bỏ khỏi bệnh tật thật sự là không có, các bác sĩ khuyên phải sống chung với bệnh tật. Và người bệnh vẫn cứ máy móc nghe theo, họ tìm kiếm sự chữa bệnh ở đâu, ở ai cũng được nhưng không phải ở chính mình. Họ không biết rằng không có gì chữa bệnh tốt hơn sức mạnh tự chữa bệnh tiềm ẩn trong con người, chỉ cần đừng quấy rầy chúng.

Vì thế, để không quấy rầy, ngăn cản sức mạnh tự chữa bệnh của cơ thể cần phải tách ra khỏi các phương tiện hiện đại không hiệu quả. hệ thống sức khỏe trước tiên cho ta những kiến thức về các quy luật của tự nhiên, dạy cách sống đúng. Khoa học về cách chữa bệnh phải bắt đầu từ việc quan sát người bệnh để đưa ra các dự đoán đúng, từ đó **hiểu được nguyên nhân chính xác của bệnh.**

**DA**

**Chức năng sống còn của da.**



**Sức khỏe** phụ thuộc vào 4 yếu tố như trên đã nói. **Da** là ranh giới giữa môi trường tự nhiên và cơ thể con người, nó là phần đầu tiên của cơ thể tiếp xúc với không khí. Da là biên giới nhưng cũng là cánh cổng, qua đó sức mạnh chữa bệnh của tự nhiên tác động lên toàn bộ cơ thể. Và cuối cùng da thực hiện các chức năng khác nhau để cơ thể làm việc bình thường:

**1, Da cùng với phổi thực hiện chức năng thở.** Qua các lỗ chân lông nó lấy vào khí oxy và thải ra khí cacbonic. Đây là chức năng sống còn của cơ thể. Một trường hợp nổi tiếng còn ghi lại trong tiểu sử của Leona do vanh xi như sau: Vào một ngày lễ lớn, người ta sơn vàng một cậu bé để mô phỏng thế kỷ vàng, rồi người ta quên tắm cho nó, và đưa bé đã chết vì da của nó bị bít kín không thở được.

Theo lịch sử tiến hóa, da có trước phổi, bằng chứng là có những loài vật sống không cần cơ quan hô hấp nhưng vẫn sống và thở.

Nếu không đủ oxy thì cơ thể không thể đốt cháy hoàn toàn các cặn bã và sẽ dẫn đến sự tích lũy oxit cacbon, từ đó là nguyên nhân cơ bản của bệnh tật kể cả bệnh ung thư. Con người thường không biết giữa việc thở của da và bệnh ung thư có liên quan chặt chẽ. Thật đáng tiếc, con người hiện đại đã làm mất đi phần lớn chức năng thở của da. Quần áo nilong, sống và làm việc trong những tòa nhà bê tông ít khi thông gió, ngoài đường thì hít bụi và khí ga mà ô tô thải ra.

Sự tích lũy khí oxit các bon, thiếu khí oxy dẫn đến sự phá vỡ các tế bào bình thường và tạo lên các tế bào ung thư. Để chống lại oxit cacbon cần tăng thêm lượng oxy vào cơ thể. Để làm được điều này rất cần nhiều phương pháp để tăng thêm sự thở của da.

**Các phương pháp tắm không khí.** Có lẽ không cần phải nói đến những lợi ích to lớn của nó. Tất cả chúng ta từ nhỏ đã biết được sức mạnh chữa bệnh của nó. Tắm nắng, tắm ở các bãi biển, tắm thông thường- tất cả những điều này đã nạp cho chúng ta sự tinh táo và sức khỏe. Cơ thể của chúng ta được nạp đầy oxy có nghĩa là sự trao đổi chất sẽ tốt hơn, khả năng bị bệnh sẽ giảm xuống. Lợi ích còn lớn

hơn nữa, nếu chúng ta thực hiện tắm không khí tương phản, có nghĩa là lần lượt khóa thân và quần người vào trong quần áo ấm. Cách thực hiện như sau:

Số lần thực hiện	Thời gian khóa thân( giây)	Thời gian mặc quần áo( giây)
Lần 1	20	60-120
Lần 2	30	60
“ 3	40	60
“ 4	50	90-120
“ 5	60	90
“ 6	70	120
“ 7	80	120
“ 8	90	120
“ 9	100	120
“ 10	110	120

Khi thực hiện các bài tập này cần nhớ là cố gắng cởi toàn bộ quần áo là tốt nhất và ở trong phòng có các cánh cửa sổ mở toang, khi mặc quần áo thì phải ấm hơn so với thời tiết cho phép nhưng không được ấm đến mức vã mồ hôi, và đóng các cửa sổ lại. Sau khi làm xong cần nằm nghỉ trên giường cứng phẳng với gối cứng. Đối với người ốm yếu thì khi thực hiện cần có người giúp đỡ.

Thời gian thực hiện tốt nhất là trước lúc mặt trời mọc hoặc trước 10 giờ sáng, có thể vào buổi chiều tối vào lúc trước 21 giờ. Thời gian rèn luyện 30 ngày, sau đó nghỉ 3-4 ngày. Sau đó lại làm 30 ngày kéo dài 3 tháng. Còn nếu trong người có bệnh gan hoặc các bệnh về nội tạng thì kéo dài 1 năm.

Trong lúc thực hiện thường xuất hiện các cảm giác khó chịu như ớn lạnh, không thoải mái, đau dạ dày, điều này có ý nghĩa tạm thời và là dấu hiệu của quá trình tự chữa bệnh.

Có thể thực hiện tắm không khí ở ngoài trời nếu thời tiết cho phép. Kỹ thuật thực hiện cũng giống như ở trong nhà chỉ cần quần áo mặc phải ấm hơn, thời gian mặc có thể kéo dài hơn, nhưng thời gian cởi quần áo thì phải chính xác.

Thời gian đầu (từ 1-40 giây) cần nằm ngửa, từ 40-70 giây cần nằm nghiêng phải, từ 70-100 giây nằm nghiêng trái, từ 100-110 giây lại nằm ngửa.

Khi cởi quần áo có thể xoa sát những chỗ tù đọng của da, có thể làm các bài tập cá vàng, bt cho các mao mạch và bt cho lưng và bụng.

Khi mặc quần áo cần nằm tĩnh tâm, 2 tay ép trước ngực. Còn sau khi làm xong thì nằm chắp tay chắp chân 10 phút.

Làm các bài tập này 1 giờ trước khi ăn, hoặc 30-40 phút sau khi ăn, hoặc không sớm hơn 1 giờ sau khi tắm nước.

(Chú ý: phương pháp mà Nisi nêu được thực hiện trong điều kiện khí hậu ở Nhật và áp dụng đối với cả những người bệnh yếu nhất. Đối với khí hậu ở Việt nam ta có thể tùy cơ ứng biến sao cho phù hợp với sức khỏe và thể trạng của từng người ở mức độ mình chịu đựng được tốt hơn trên nguyên tắc mà Nisi đã phân tích)

phương pháp này không chỉ làm cho da thở tốt hơn mà còn làm cho da bài tiết tốt hơn. Cũng giống như thận và các cơ quan thải độc khác, da làm nhiệm vụ thải các độc tố từ máu qua các lỗ chân lông. (Như vậy nếu da thở tốt sẽ giảm thiểu gánh nặng cho thận và làm cho nguy cơ cảm cúm hạ xuống tối đa).

Diện tích bề mặt da của một người từ 1,7 đến 2,6 km<sup>2</sup>. Số lượng các tuyến mồ hôi khoảng 3 triệu, còn số các tuyến nhờn khoảng 250 nghìn. Các tuyến nhờn thải ra các sản phẩm của sự lên men trong ruột, iot, brom, antipyrin, axit salixilic.

Các tuyến mồ hôi trong một ngày thải ra 600-900gr mồ hôi, đôi khi lên đến 1400gr. Điều này phụ thuộc vào nhiệt độ bên ngoài, số lượng của chất lỏng được uống vào, khiếm khuyết của thận, cường độ của tuần hoàn máu, các trạng thái như lo lắng, sợ hãi, giận dữ làm tăng thêm sự ra mồ hôi. Vào thời kỳ phát triển các bệnh cấp tính, sự đổ mồ hôi sẽ thay cho các cơn sốt.

Mồ hôi chứa các khoáng chất, axit béo, nước tiểu, các axit sữa, morphix, dấm. Trong tình trạng bình thường trong 1 lít mồ hôi thải ra 1gr urê, trong tình trạng ốm số lượng urê tăng lên nhiều. Trong thời gian ốm các tuyến mồ hôi hoạt động mạnh

lên nhiều để thải các chất độc mà thận, phổi và ruột không thải ra được. Sự làm việc của chúng giống như sự cố gắng của các thủy thủ đang cố gắng bơm nước ra khỏi lòng tàu khi tàu bị sắp chìm.

Kích cỡ của các tuyến mồ hôi không giống nhau: một số có thể lên đến 3-4 mm, một số thì không quá 0,1mm. Trên 1cm<sup>2</sup> bề mặt của cơ thể có khoảng 500 tuyến mồ hôi đi đến, có nghĩa là diện tích chung của bề mặt để thải mồ hôi lên đến gần 5 m<sup>2</sup>.

So sánh những con số này ta có thể thấy tầm quan trọng của các chức năng của da đối với cơ thể như thế nào. Làm mạnh chức năng thải độc của da là chúng ta giúp cho cơ thể làm sạch khỏi các chất độc. Hãy thử dùng lưới ném mồ hôi của mình ở vai sau khi tập thể dục, bạn sẽ cảm thấy vị khó chịu của axit và muối khó chịu hơn nhiều so với vị của muối nguyên chất. Hơn thế nữa mồ hôi rất độc, có thể giết chết một con vật nếu cho nó uống một liều mồ hôi nhất định.

Các nghiên cứu được tiến hành để truy xét nguyên nhân của các trạng thái khó chịu của con người thậm chí là trạng thái ngất đi khi ở trong các phòng đầy người cho thấy nguyên nhân chính không phải là tình trạng thiếu oxy mà là sự gia tăng lượng khí độc do con người thải ra.

Thế cho nên để cho các tế bào sống được khỏe mạnh thì phải làm tốt việc thải độc. Thiên nhiên đã tạo ra nhiều con đường mà theo đó các chất độc được thải ra ngoài: các mạch bạch huyết, các tĩnh mạch, các ống của các tuyến mồ hôi. Hàng chục nghìn năm khi mà người nguyên thủy phải chạy suốt ngày để tìm thức ăn, suốt ngày bị đổ mồ hôi thì tất cả 3 kênh thải độc đều làm việc hết công suất. Con người hiện đại ít vận động và còn giấu mình trong những lớp quần áo bằng vải nilong không cho không khí lọt qua, (ngày nay nhà nhà người người dùng điều hòa nhiệt độ khiến cho cơ thể mát mẻ không cần phải thải mồ hôi) cho nên tất cả những chất độc cần thải theo mồ hôi thì anh ta mang ở trên người. Kết quả là hệ tĩnh mạch và hệ limpha, gan và thận bị làm việc quá sức, thì tất nhiên ở người đó sẽ xuất hiện các bệnh về gan, thận, bong đá và các cơ quan khác. Cho nên ngoài việc chữa bệnh tôi khuyên

không làm hỏng da bằng những bộ quần áo quá bí mà thường xuyên để lộ da ra ngoài không khí.

Chúng ta giống như những cái máy làm việc ở ngoài không khí. Oxy không chỉ làm sạch cơ thể mà còn là một trong những nguồn năng lượng vĩ đại của nó. Không khí trong lành, ánh sáng mặt trời mang đến cho toàn thể sự sống trên trái đất một nguồn năng lượng sống.

Từ lâu người ta đã biết rằng da liên quan chặt chẽ đến các phản xạ bảo vệ của cơ thể. Các quan sát đã nhận thấy làn da đóng vai trò bảo vệ trong các bệnh sốt. Có thể gọi da là mồ chôn của các loại vi khuẩn và việc tắm nắng, đặc biệt tập thể dục ngoài trời giúp nâng cao khả năng bảo vệ của da.

Cần ghi nhớ rằng ảnh hưởng của không khí lên cơ thể con người phụ thuộc đầu tiên vào độ ẩm của nó: cùng một nhiệt độ nhưng khác độ ẩm cơ thể bị tác động hoàn toàn khác. Cho nên độ ẩm cao trong nhiệt độ cao làm cơ thể nóng lên rất nhiều, hơn nữa khi tập thể dục trong điều kiện này làm sự nóng lên của cơ thể càng nhanh hơn. Cho nên khi vừa nóng vừa ẩm thì phải thật thận trọng khi tập luyện, phải kiểm tra và nắm bắt các cảm giác khó chịu khi nóng lên. Dưới các nhiệt độ thấp thì độ ẩm trong không khí làm ẩm quần áo và da có thể xuất hiện sự rét run. Chính vì vậy việc tắm không khí phải được kiểm soát thận trọng, mặc dù có nhiều người cho rằng không cần thiết phải thận trọng quá như vậy.

**Cần thận trọng khi tắm nắng**, có rất nhiều chống chỉ định đối với việc tắm nắng. Nếu như việc tắm không khí hầu như không có chống chỉ định thì việc tắm nắng chỉ có thể tiến hành khi đã tư vấn với bác sĩ. Có không ít lý do để phải rút ngắn thời gian tắm nắng đến tối thiểu, như đối với một số bệnh của tim, các bệnh lao của các cơ quan nội tạng... Việc tắm nắng làm nhanh một số những người già, người vừa ốm dậy, nếu tắm nắng lâu có thể xuất hiện cảm giác khó thở, tim đập mạnh, ra mồ hôi nhiều. Nguyên tắc cơ bản để tắm nắng có hiệu quả là kiên trì từng tí một. Ngày đầu tiên: 3 phút, ngày 2 thêm 1-2 phút, qua 1-2 ngày tăng lên 2-3 phút dần tăng lên đến 50-60 phút. Tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng lúc chưa ăn gì hoặc trước bữa ăn. Một số người sai lầm cho rằng đầu càng bịt kín càng tốt, thực ra chỉ cần đội mũ nan nhẹ.

Không nên mặc quần áo quá ấm và thường xuyên để da thịt được tự do. Có thể tắm không khí dưới bóng râm của cây xanh.

**Không nên thử thách sức chịu đựng của cơ thể, nhưng sự rèn luyện thường xuyên sẽ nâng cao dự trữ sức của nó.**

**Cuộc sống của con người chính là sự trao đổi chất, và sự trao đổi chất chỉ xảy ra khi có oxy. Vì vậy chúng ta luôn chăm sóc để không bị thiếu oxy, cho nên điều đơn giản là cần giúp da thở được không khí tốt và không bao giờ được để cho da bị nóng quá. Khi chúng ta để cho da bị kín và còn bị sấy nóng nghĩa là chúng ta mở đường cho bệnh tật.**

**Chữa bệnh bằng nước** . Từ xa xưa con người đã biết da là cơ quan thải độc rộng lớn nhất nên chữa bệnh bằng nước là để da thực hiện chức năng thải độc của mình được tốt hơn. Chữa bệnh bằng nước khác các phương pháp khác là ở sự dễ làm, không nguy hiểm và hiệu quả. Nếu biết áp dụng đúng có thể chữa được rất nhiều bệnh, giữ gìn khả năng lao động đến già.

Một trong những quy luật cơ bản của phương pháp chữa bệnh bằng nước là quy luật phản ứng: càng kích thích mạnh thì máu càng chảy mạnh đến nơi bị kích thích. Hay như Avixena đã viết: “ Việc tắm trong nước lạnh ngay lập tức làm co lại sức nóng vào bên trong cơ thể, sau đó nó tràn ra bề mặt cơ thể và tăng lên gấp nhiều lần”

Tắm nước nóng-lạnh là một sự kích thích lớn, mang lại chất lượng rèn luyện cao cho các mạch máu, làm giảm áp lực, mất đi sự căng thẳng thần kinh, nâng cao các chức năng của da. Chính vì vậy mà cùng với tắm không khí, tắm nước tương phản được đưa vào hệ thống sức khỏe .

Chỉ tắm nước ấm dẫn đến sự ra mồ hôi có thể dẫn đến sự mất đi độ ẩm, muối, vitamin C và phá vỡ sự cân bằng giữa axit và kiềm. Cho nên tốt hơn là tắm nước nóng lạnh lần lượt. Kiểu tắm này giữ được thăng bằng cho cơ thể.

**Độ dài và kỹ thuật tắm phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe .**

Tắm nóng lạnh tương phản có hiệu quả nhất đối với các **bệnh đau dây thần kinh, bệnh thấp, đau đầu, bệnh đái tháo đường, huyết áp cao, bệnh tim và thận, hay cảm cúm, Adixôn, sốt rét, thiếu máu, các bệnh về tuần hoàn máu, những lúc mệt mỏi.**

Các bệnh nhân hoa liễu cần áp dụng tắm không khí 2-3 tháng sau đó mới chuyển sang tắm nóng –lạnh. Cần phải biết rằng có một số bệnh như thừa kiềm, thừa axit, cảm cúm thường xuất hiện chứng co giật hoặc là mệt mỏi, các biểu hiện ngược nhau này có thể phát triển so le nhau. Những biểu hiện đó là chứng tỏ quá trình bù lại tự nhiên để loại trừ ra khỏi cơ thể những hiện tượng vật lý không đồng bộ. Trong trường hợp này việc tắm đối kháng rất có ích.

Những người trên 30 tuổi, những người yếu thì tốt hơn hết là bắt đầu tắm từng bộ phận: tay, chân. Hãy cho tay, chân vào chậu nước: đầu tiên đến khuỷu, và đầu gối, sau đó đến vai và háng. Sau 1 tuần đã có thể tắm đến cổ trong bồn.

Tắm nước nóng và lạnh được làm lần lượt. Nhiệt độ nước nóng lên đến 42-43 độ C, Nhiệt độ nước lạnh là 14-15 độ C.

Cách tắm nước đến háng được tiến hành như sau: đầu tiên cần tắm bình thường toàn bộ cơ thể, sau đó lau kỹ rồi tiến hành tắm đối kháng:

1. Nước nóng- 1 phút.

Nước lạnh -1 phút

2. Nước nóng -1 phút

Nước lạnh – 1 phút

3. Nước nóng – 1 phút

Nước lạnh - 1 phút

4. Nước nóng – 1 phút

Nước lạnh – 1 phút

Tắm nước lạnh sau cùng, sau đó lau cơ thể cẩn thận và để khóa thân như thể trong không khí đến lúc khô hẳn da, từ 6 đến 30 phút, tùy thuộc vào tình trạng của sức khỏe. Những người gầy thì không nên để khóa thân lâu như người béo.

**Tắm tương phản đối với những người bị bệnh xơ vữa động mạch.** Trong trường hợp này việc tắm để chữa bệnh bắt đầu với sự chênh lệch nhiệt độ ít hơn giữa nước nóng và lạnh. Dần dần độ chênh lệch sẽ tăng lên dần đến 30 độ C.

Nhiệt độ nước nóng Độ C	Nhiệt độ nước lạnh Độ C	Thực hiện trong bao nhiều ngày
39	35	3
40	30	3
41	25	2
42	20	2
43	14	2

Những ngày tiếp theo giống như lần cuối trong bảng trên.

Tắm nóng lạnh đối với người khỏe: nước nóng là 41-43 độ C, Nước lạnh là 14-15 độ C, mỗi lần tắm lần lượt kéo dài trong 1 phút. Số lần tắm là 11 lần có khi lên đến 61 lần.

Nếu không có điều kiện tắm bồn thì có thể dội nước từ vòi, Bắt đầu từ chân và đưa dần vòi nước lên trên, Nếu không có vòi nước có thể dùng gáo nước để dội

Tắm không khí và tắm nóng lạnh không chỉ giúp da thở tốt, thúc đẩy chức năng thải độc mà còn rèn luyện tốt các mao mạch. Điều này rất quan trọng nếu chúng ta nhớ lại rằng các tiểu cầu hoạt động như một người kiểm tra sự cố và đóng vai trò quan trọng trong sự tuần hoàn của máu được rải mạnh khắp dưới da.



## **DA- tấm gương của sức khỏe**

Da không chỉ hoàn thành các chức năng thở và thải độc, mà trong 1 nghĩa tương đối rộng đó là tấm vải để chứa các cơ quan khác. Cho nên khi chẩn đoán bệnh cần chú ý nhiều đến tình trạng của da. Sự có mặt của mụn, nốt, trứng cá, tàn nhang, lông, khô, sưng, phù...tất cả đều là dấu hiệu của sự phá vỡ này kia ở trong cơ thể.

Tất cả các đầu dây thần kinh đều nằm ở trên da, một số lượng lớn các tĩnh mạch cũng đi qua nó, và trực tiếp liên hệ với hệ thống nội tiết.

phương pháp chẩn đoán bệnh theo tình trạng của da được dùng từ thời cổ. Ở Trung quốc từ thời cổ người ta đã biết xác định bệnh của con người qua bề ngoài của anh ta, và nghệ thuật này là một bí mật, những người thầy vĩ đại chỉ truyền bằng miệng kinh nghiệm của mình cho một số ít học sinh của mình, theo đó tất cả các dấu hiệu xuất hiện trên da ( nốt ruồi, vết nám...) chỉ ra những vùng và những kênh năng lượng yếu trong cơ thể con người.

Sự thay đổi của da trên mặt cho biết các căn bệnh về tim, Ví dụ sắc mặt đỏ chứng tỏ bị bệnh tim, da nhợt nhạt chỉ ở vùng trán chứng tỏ có bệnh huyết áp cao. Hở van 2 lá ở tim và tắc ở vòng tuần hoàn nhỏ biểu hiện ở sắc tím đỏ ở vùng má. Sự mất cảm giác thậm chí là tê liệt của vùng da giữa cằm và môi dưới là dấu hiệu đáng tin cho bệnh nhồi máu cơ tim.

Rất điển hình cho các bệnh về tim là các dấu hiệu thay đổi ở mũi hoặc vùng mũi. Ví dụ: xung quanh mũi phát hiện các mạch máu dưới dạng lưới chỉ ra sự phá vỡ của động lực của máu, sự ứ đọng, sự nghẽn mạch cùng bệnh viêm tĩnh mạch. Sắc tím đỏ ở cánh mũi cũng chỉ ra bệnh về tim. Sự hủy hoại tuần hoàn máu cũng được chỉ ra do sắc tím đỏ giống như sáp nến ở vành tai.

Sự kết hợp giữa bệnh tim và phổi kèm theo sự khó thở của bệnh hen mãn tính có biểu hiện với sắc tím ở vùng vành tai.

Vùng được chú ý đặc biệt là 2 bên thái dương là vùng chỉ ra những dự trữ năng lượng sống của cơ thể. Động mạch thái dương cong xuất hiện rõ dưới da kèm theo

sắc đỏ của mặt chỉ ra sự tăng lên của áp lực của động mạch, có thể dẫn đến nguy cơ huyết áp cao. Cũng tình trạng đó của động mạch thái dương kèm theo da mặt tái là bằng chứng của bệnh xơ cứng động mạch não bởi huyết áp động mạch tăng

Những vết trắng trên nền da bình thường của má chứng tỏ hội chứng suy nhược thần kinh kèm theo chứng giảm huyết áp mạnh. Trong trường hợp màu da đỏ tím ở cổ kèm theo trạng thái dày lên của các tĩnh mạch có thể là triệu chứng của bệnh về tim.

Cho nên, khi hiểu rằng cơ thể là một hệ thống nhất có liên hệ qua lại mật thiết thì bất cứ một sự thay đổi nào của da trong tổng thể với các dấu hiệu khác đều rất quan trọng để chẩn đoán bệnh đúng.

phương pháp chẩn bệnh qua da chỉ có thể đạt hiệu quả trên cơ sở chẩn đoán toàn cơ thể. Da là một tuyến rất quan trọng của sự bài tiết trong và ngoài cùng với bề mặt rộng và được nuôi dưỡng bởi nhiều mạch máu, nó liên hệ chặt chẽ với tất cả các cơ quan bên trong cơ thể. Nó tạo ra độ ẩm, điện và bức xạ, nó là sự tập trung sự chuyển hóa của các thành phần dinh dưỡng và khoáng chất, nó là nguồn gốc của nhiều phản ứng tiết dịch. Da phản ứng tiết dịch lên tất cả các tác nhân vật lý hóa học và vi khuẩn cả ở bên ngoài và bên trong. Giữ cho da trẻ khỏe là chúng ta làm tốt hơn trong việc phòng và chống nhiều loại bệnh.

## **Bệnh táo bón và cacbon oxit**

### **Táo bón là 1 nguy cơ cho sức khỏe**

Tôi đã nói về một ảnh hưởng tồi lên sức khỏe là sự tích lũy các bon oxit trong cơ thể. Một trong các nguyên nhân ngăn cản việc đẩy cacbon oxit ra ngoài cơ thể là sự thiếu oxy, một nguyên nhân khác là táo bón.

Táo bón là nguyên nhân làm giãn môn vị (nổi dạ dày và ruột) kết quả là làm suy yếu đốt sống thứ 5. Người ta đã biết rằng dạ dày có môi trường axit còn ruột có môi trường kiềm, nhưng khi môn vị bị giãn rộng thì axit của dạ dày sẽ rơi xuống ruột và làm trung hòa chất kiềm trong ruột, điều này làm yếu chức năng của ruột. Trong

trường hợp đó nếu như điều này thường xuyên xảy ra thì càng hay xảy ra táo bón và kết quả là trong cơ thể bị tích lũy các bon oxit, và thế là dẫn đến các bệnh trọng trong đó có cả ung thư.

Vì không hiểu nên con người không cho rằng táo bón là một bệnh trọng hay là nguyên nhân của các bệnh trọng khác. Rất nhiều người cho rằng có thể xử lý nó một cách dễ dàng nhờ các thuốc xổ hoặc là thông ruột. Nhưng liệu các cách này có thể giải quyết được vấn đề nếu như nguyên nhân chính là sự suy yếu của xương sống. Trong trường hợp này các bài tập trong “ Sáu nguyên tắc của sức khỏe ” sẽ giúp một cách có hiệu quả nhằm loại bỏ sự trật khớp sống và làm mạnh xương sống, ngoài ra nó còn làm mạnh nhu động ruột ( đặc biệt là bài tập cho lưng và bài tập cá vàng). Khi bạn vừa tập các bài tập này đều đặn bạn sẽ thấy kết quả tốt ngay ( Mỗi ngày đi ngoài 1 lần là mức lý tưởng nhất)

### **Tại sao táo bón lại nguy hiểm và nó lại được chú ý lớn trong hệ thống sức khỏe ?**

Vào thời kỳ nghiên cứu để tạo ra Hệ thống tôi đã chú ý đến các thí nghiệm của bác sĩ Sibata, người đã tạo ra bệnh táo bón ở loài thỏ đã dẫn đến sự giãn nở các tĩnh mạch não và gây chảy máu não, hơn nữa sự chảy máu não chỉ xảy ra ở các con thỏ bị táo bón dài ngày. Và điều này đã dẫn tôi đến suy nghĩ về một phương pháp mới để chữa bệnh tâm lý.

Tôi cho rằng nguyên nhân chính của các suy giảm về tâm lý là do sự tắc và quấn của ruột. Khi bị táo bón, các độc tố bị giữ lại và bị thẩm thấu vào máu, máu này đưa lên não và đầu độc các tế bào não. Điều này dẫn đến sự giãn nở hoặc gây viêm nhiễm các mao mạch dẫn đến làm tổn thương các chức năng trí não. Việc điều trị cho một số bệnh nhân tâm thần bằng cách cẩn thận làm sạch ruột của họ đã có kết quả tốt đã khẳng định các kết luận của tôi.

Giám đốc một công ty lớn ở Tây Âu bị mắc bệnh tâm thần nằm viện tại Tokyo và đã bị các bác sĩ kết luận là vô phương cứu chữa. Theo đề nghị của vợ ông ta, tôi mang ông ta từ bệnh viện về và rất thận trọng làm sạch ruột của ông ta và kết quả thật là khả quan. Sau 5 ngày làm theo các hướng dẫn của tôi người bệnh đã hoàn

toàn khỏe mạnh. Sau một thời gian ngắn ông đã trở thành người bình thường về trí não, hiện nay ông đang kinh doanh tại thành phố quê hương.

Những ví dụ như thế là rất nhiều, có thể nói cứ 10 người mắc bệnh thần kinh thì có một người là do bị táo bón mãn tính. Lý luận này được biết đến từ thời Hipokrat “một sức khỏe tốt cho phép đi ị tốt”, thời đó người ta đã nghĩ như vậy.

Mặc dù một số bác sĩ coi việc đi ngoài lỏng hoặc táo bón chỉ là vấn đề nhỏ của sức khỏe, không nên làm bé đi mức nguy hiểm của việc tích lũy các chất thải trong ruột như vậy.

Khi được đốt cháy hoàn toàn thì các bon dioxit không làm hại cơ thể. Nhưng khi thức ăn không được đốt cháy hoàn toàn thì sẽ hình thành các bon oxit, thứ sẽ hủy hoại các mô tế bào và các cơ quan của cơ thể. Thậm chí những người cầu thả nhất cũng không quên dọn sạch tro ở đáy lò trước khi cho than mới vào, nếu không sẽ nhiều khói hơn là lửa. Nếu chúng ta muốn có một sức khỏe chắc chắn chúng ta phải biết chăm lo để đi ị tốt. Có nghĩa là cần phải tìm các phương pháp để làm sạch ruột già và các nguyên tắc ăn uống đúng.

Nhưng táo bón không chỉ phá hủy hoạt động bình thường của não, máu bị đầu độc chảy khắp cơ thể và nó hủy hoại tất cả các cơ quan trong cơ thể. Bệnh táo bón mãn tính có 3 giai đoạn:

- 1) Giai đoạn này xuất hiện sự mệt mỏi chung, suy giảm sức chống đỡ của cơ thể, cơ thể dễ bị mắc bất cứ thứ bệnh nào.
- 2) Ở giai đoạn 2 cảm thấy khó chịu, đầu óc như có mây che, đau đầu, áp huyết thay đổi, đau tim, thận và các cơ quan khác,
- 3) Ở giai đoạn này xuất hiện sự tự đầu độc, mà não là cơ quan bị ảnh hưởng nhiều nhất, các mạch máu ở não hoặc là bị giãn rộng bất thường hoặc là bị vỡ.

Tổn thương ở não dẫn đến thay đổi hoàn toàn hệ thống tiêu hóa. Táo bón thường xuyên sẽ dẫn đến các bệnh tâm lý, loét hành tá tràng, các bệnh về đường ruột, đau ruột thừa, sỏi mật, bệnh thấp, ung thư dạ dày. Khi bị tự đầu độc da trở lên nhợt nhạt, vàng vì chứa đầy hồng cầu và oxit sắt. Ai cũng biết sức khỏe của cơ thể phụ thuộc

vào trạng thái của máu: máu có thể nuôi dưỡng nhưng có thể phá hủy. Máu bị nhiễm độc do bị táo bón là nguồn gốc của sự tự nhiễm độc. Vậy nên rõ ràng người bị táo bón thường xuyên trở thành nạn nhân của nhiều căn bệnh khác nhau.

Ruột già luôn phải chứa phân đã trở thành một cái túi xệ bất động, nó chiếm chỗ của những cơ quan khác, ép vào cơ hoành là một bộ phận quan trọng để máu tuần hoàn bình thường, chiếm chỗ của gan, thận, làm ruột non ít vận động, tạo lên các vấn đề của hệ bài tiết và sinh dục.

Tất cả những điều này tạo ra một điều kiện tốt làm xuất hiện các căn bệnh nghiêm trọng trong đó có cả ung thư. Theo những quan sát của tôi thì vấn đề của ung thư phụ thuộc vào tình trạng ứ đọng phân trong ruột già. Nếu như phân bị ứ ở phần ruột gần gan thì có thể xuất hiện ung thư ở bên phải thanh quản. Nếu ứ đọng ở gần ruột thừa thì khối u có thể ở vùng môn vị dạ dày.

Hiểu rõ mối đe dọa của táo bón cho sức khỏe, tôi tập trung tìm kiếm các phương pháp làm sạch, làm khỏe ruột và các nguyên tắc ăn uống đúng. Chỉ với 3 tiêu chí này mới có thể đưa ruột đến trạng thái làm việc bình thường.

### **Chữa bệnh bằng nhịn đói :**

Chữa bệnh bằng nhịn đói đã được sử dụng thành công từ rất xưa của hầu hết các dân tộc. Từ những thông tin còn lại đến nay cho thấy từ hơn 2 nghìn năm trước nhà triết học tự nhiên Axklepiat đã viết về cách Chữa bệnh bằng nhịn đói. Plytakh thì nói: “ Thay cho thuốc thì tốt hơn hết là nhịn ăn vài ngày.” Trong rất nhiều tài liệu cổ của các dân tộc như Ấn độ, Trung quốc có thể gặp những lời khuyên tương tự. Trong Kinh Thánh thì không những Giê Su mà các đệ tử của Người cũng nhịn ăn 40 ngày. Có thể tìm thấy rất nhiều lời khen cho phương pháp này ở các dân tộc thời cổ đại. Dần dần niềm tin này cùng với các nghi lễ tôn giáo đã trở thành nghi thức các tuần chay.

Kabbala-một loại khoa học bí mật và triết học thân bí của người Do Thái cũng mô tả sự nhịn đói. Hầu hết các dân tộc thời cổ đại đều cho rằng việc từ chối ăn là một phương pháp làm sạch cơ thể. Các vị Tư tế, các Thầy tu cần phải trải qua một đợt

nhịn dài ngày để tiến lên nấc thang tiếp theo trong tôn giáo. Những người thờ thần Mặt Trời Perxi phải trải qua đợt nhịn ăn 50 ngày. Ở Ấn độ còn thực hành nhịn ăn cho đến bây giờ. Makhatma Gandi- vị lãnh tụ tinh thần nổi tiếng của Ấn độ thường xuyên nhịn ăn và đôi khi là rất lâu. Trong các ghi chép của mình, Gandi rất nhiều lần mô tả sự nhịn đói không chỉ để chữa khỏi bệnh cho thân mà còn để phát triển tinh thần và trí tuệ.

Vào thế kỷ X-XI thầy thuốc vĩ đại Avicena thường xuyên hướng cho các bệnh nhân Chữa bệnh bằng nhịn đói, đặc biệt là những người bị đậu mùa và giang mai. Trong thời gian bao vây Ả rập của quân Pháp đã ghi nhận nhiều trường hợp chữa bệnh giang mai bằng con đường nhịn đói, điều này xảy ra vào năm 1922. Sau đó ít lâu xuất hiện các nghiên cứu của Tiến sĩ nổi tiếng Gre Khema-người đã bắt đầu cho công trình “khoa học Gre Khem”. Các nghiên cứu tương tự được làm bởi Khokari, ông đã xác định nhịn đói như là một ngành đặc biệt của khoa học mới. Không chỉ đối các bệnh cấp tính mà cả các bệnh mãn tính ông đều cho chữa bằng nhịn ăn và đã đạt kết quả rất tốt, bản thân ông đã nhịn ăn 2 lần mỗi lần 40 ngày để chứng minh rằng con người có thể không ăn gì rất lâu mà không bị tổn thất gì cho sức khỏe .

Nghiên cứu nhiều nguồn sách nói về việc sử dụng Chữa bệnh bằng nhịn đói, tôi muốn tìm ra câu trả lời cho câu hỏi: **điều gì xảy ra trong cơ thể khi nhịn đói?** Kết quả nhanh chóng của nhịn đói là ở chỗ làm tăng lên trong máu cacbon, hixtamin, colin và các chất tương tự làm thu hẹp tĩnh mạch, kết quả là xuất hiện các khoảng chân không ở nơi mà các tĩnh mạch gặp nhau với các mao mạch. Tình trạng này đã sinh ra các khoảng chân không của mao mạch, chúng đóng vai trò như một động lực cho tuần hoàn máu. Bởi vì khoảng chân không là một sức mạnh, mà đói sinh ra chân không, nên bằng nhịn ăn chúng ta tạo ra động lực cho cơ thể.

Quá trình tạo lập lớn nhất của cơ thể là tiêu hóa. Nhưng trong trường hợp quá trình tiêu hóa bị phá vỡ thì sẽ xuất hiện táo bón, quá trình này có thể biến từ tạo lập thành phá vỡ. Để làm mất đi yếu tố phá hủy này thì cần phải ngừng quá trình tiêu hóa một thời gian. Khi đó năng lượng sống được giải phóng sẽ hướng đến sự hồi phục các chức năng của cơ thể.

Chúng ta nuốt thức ăn vào bụng, và khi chúng đi qua cơ thể của chúng ta, chúng được làm nhỏ, nhào trộn, đồng hóa, những chất thừa thì bị thải ra ngoài. Có 4 cơ quan chịu trách nhiệm thải các chất độc: ruột, phổi, thận và da. Để những cơ quan này hoạt động tốt, cơ thể phải có những năng lượng sống nhất định.

Bởi vì để thải những thứ thừa cần mất đi năng lượng, sẽ cần một khối lượng lớn năng lượng sống để dẫn đẩy một số lượng lớn thức ăn qua con đường tiêu hóa dài 10m từ miệng cho đến hậu môn. Một số lượng lớn năng lượng để đẩy chất lỏng qua 2 triệu ống lọc của 2 bể thận. Năng lượng sống cũng cần để dùng cho quá trình hóa học trong gan và túi mật để làm cho những chất bỏ lấy từ thức ăn được đồng hóa và đi nuôi vô số tế bào của cơ thể. Rất nhiều năng lượng sống để làm giàu oxy cho 5-8 lit máu và đưa ra ngoài cơ thể khí cacbonic. Năng lượng sống cũng cần để cho da và hàng triệu lỗ chân lông trên đó thải các chất độc ra ngoài. **Nếu dừng lại sự mất năng lượng này trong 1 thời gian, thì số năng lượng không bị mất đi này sẽ được đưa tới những nhu cầu thiết thực khác của cơ thể là chữa cho các bộ phận đang bị suy yếu của cơ thể.**

Nhưng tôi không nghiêng về quan điểm cho rằng nhịn ăn như là liều thuốc để chữa bách bệnh. Đúng hơn cả, tôi coi nhịn ăn như là một phương tiện dự phòng, thêm vào đó trong hệ thống của tôi nhịn ăn thực sự đã loại bỏ được rất nhiều bệnh như: các bệnh dạ dày, chứng khó tiêu, táo bón, chướng gan, đau ruột thừa, viêm gan, viêm dạ dày và ruột, bệnh thấp, béo phì, viêm khớp, bệnh đái tháo, hen, huyết áp cao, phù thũng, thần kinh tọa, động kinh, mất ngủ, suy nhược, liệt, đau đầu, đau nửa đầu, viêm phổi, viêm phế quản, sung màng phổi, bứu cổ, sốt rét, sung hạch, viêm màng não, sốt con, phình tĩnh mạch, đau tai, ung thư, cục thịt thừa ở cổ, viêm màng não, bệnh sản khí, bệnh sỏi mật, viêm bong đái, đi ngoài mãn tính, các bệnh về ruột cùng, liệt các dây thần kinh vận động, thiếu máu.

Không còn bàn cãi gì nữa: Chữa bệnh bằng nhịn đói là một phương pháp tuyệt vời tác động tốt đến trạng thái thân và tâm, phục hồi lại các chức năng bình thường của cơ thể, nâng cao các khả năng trí não của con người. Thành công lớn có thể có nếu mỗi năm nhịn đói 5 lần. Ở đàn ông lần đầu kéo dài 3 ngày, lần 2: 5 ngày, lần

3,4,5 kéo dài 7 ngày. Ở phụ nữ lần đầu 2 ngày, lần 2: 4 ngày, lần 3: 6 ngày, 2 lần cuối là 8 ngày.

Giữa các đợt nhịn ăn kéo dài từ 40-60 ngày. Nếu cảm thấy không tin tưởng hoặc sợ hãi thì nên nhịn 2 ngày một trong 1 thời gian rồi mới tiến lên nhịn dài ngày .

Nếu bạn đạt được kết quả tốt chỉ sau 2 kỳ đầu và không muốn thực hiện 3 kỳ tiếp thì phải nhắc lại nhịn ăn ngắn ngày vào 2-3 năm tiếp theo ( 2-4 ngày đối với đàn ông, 3-5 ngày đối với đàn bà).

Cần làm sạch ruột trước khi nhịn. Nên nhớ rằng khi nhịn ăn có thể bị táo bón. Nên không phải ai cũng có thể nhịn. Để khắc phục nhược điểm này, tôi đã làm một số thử nghiệm lên bản thân mình, kết quả là tôi đã tạo lên một chế độ ăn kiêng tránh bị tắc ruột trong thời gian nhịn ăn. Việc nhịn ăn hoàn toàn được thay bằng chế độ ăn kiêng bằng thạch aga-aga. Trong trường hợp này không xuất hiện một sự phức tạp nào cả mà vẫn giữ nguyên tác dụng chữa bệnh.

### ***Chế độ ăn để thanh lọc***

Để làm sạch khỏi cơ thể phân cũ và các chất độc cũng như để kích thích các chức năng của các cơ quan thải độc có thể sử dụng chế độ ăn làm sạch của M. Birkhera-Bennera. Làm như sau:

4 ngày liền chỉ ăn rau củ, quả tươi hoặc khô nhưng được ngâm ướt từ hôm trước, (nước ngâm cũng uống ) lạc, nước lá hoặc cà phê làm từ rau diếp xoăn, trà xanh, mật ong, dầu thực vật 1-3 thìa, nước khoai tây sống. Tất cả đều còn sống, không được nấu chín. 100gr bánh mì đen khô. Trong 4 ngày này tuyệt đối không ăn thịt, cá, trứng, giò, bánh mì trắng, bánh mì trắng khô, bánh có bột nở, súp, nước thịt, socola, kẹo, các loại bánh ngọt, nước uống có cồn, thuốc lá.



Ngày thứ 5 cũng nhắc lại như 4 ngày đầu nhưng thêm một khúc bánh mì đen khô.

Ngày thứ 6 cũng vậy nhưng vào bữa trưa thì thêm 1-2 củ khoai tây luộc không muối hoặc khoai tây nghiền.

Ngày thứ 7 cũng thế và bổ sung thêm 2 miếng bánh mì khô và nửa lít sữa chua.

Ngày thứ 8 và 9 bổ sung thêm một lòng đỏ trứng.

Từ ngày thứ 10 đến ngày 14 thêm 1 thìa bơ, và 2 thìa bã sữa và 1 thìa dầu thực vật.

Từ ngày thứ 15 thì thêm 100gr thịt luộc.( không quá 2 lần trong một tuần), nhưng 2 ngày trong 1 tuần( thứ 2 hoặc thứ 3 chẳng hạn) nhắc lại chế độ 4 ngày đầu tiên.

### **Những nguyên tắc cơ bản của cuộc sống và cách ăn uống đúng**

Không ăn uống thì không thể sống được. Bởi vì sự sống - một hình thức đặc biệt của năng lượng-chỉ có thể tồn tại khi tồn tại nguồn thức ăn.

Cần biết những nguyên tắc cơ bản của sự xuất xứ của sự sống.

Ánh sáng mặt trời và không khí là nguồn năng lượng chính mang đến cho trái đất năng lượng vũ trụ. Chúng ta hãy suy nghĩ một chút về sự biến đổi của các hạt diệp lục tổ thành các tinh bột và đường glucose ở cây cối. Không có cuộc gặp mặt giữa các hạt diệp lục tổ và những tia nắng mặt trời thì sẽ không có sự hình thành tinh bột và đường trong 1 chiếc lá xanh nhỏ bé. Để duy trì sự sống cần có dòng năng lượng sinh ra bởi mặt trời. Nguồn năng lượng này cần cho tất cả sự sống trên trái đất. Ăn uống cũng chính là để nạp năng lượng cho con người cần thiết để xây dựng những tế bào khỏe và dòng máu tốt.

Đơn vị cấu tạo lên cơ thể của chúng ta là tế bào. Tế bào thở, ăn, thải độc và sinh sôi. Mỗi một tế bào có những chức năng của mình. Có thể so sánh nó với một nhà máy nhỏ, nơi mà tất cả mọi thứ đều liên quan đến nhau. Cái nhà máy nhỏ xíu đó tạo lên sự trao đổi chất với các chất lỏng bên ngoài nó, biến các sản phẩm của sự trao đổi thành hình thái phù hợp để đồng hóa, tạo lên những vụ nổ nhỏ khi thường xuyên thải ra các lượng tử của năng lượng. Mỗi tế bào tham gia vào sự cung cấp cho các mô

các chất đặc biệt như: pepsi, adrenalin, tiroxin ... Từ chất lỏng bao quanh nó, tế bào lấy cho mình oxy và các thành phần cần thiết cho chức năng hoạt động của nó và thải vào chất lỏng những chất đã dùng trong quá trình tạo lên hoạt động sống. Cơ thể con người có thể ví với một công trường lớn, nơi luôn xảy ra các thay đổi : cùng 1 lúc xảy ra các hoạt động: xây, kiến thiết và phá hủy. Mỗi ngày trong cơ thể chết đi 1% số tế bào máu, và cũng từng đó được tạo thành mới, có nghĩa là không ngừng xuất hiện thế hệ tế bào mới. Và toàn bộ những hoạt động này cần năng lượng.

Cho nên, thức ăn không chỉ là những thứ “ ngon”, “ ngọt”, “ chua”, “ngậy”... làm thỏa mãn khẩu vị và ham muốn. Thức ăn là thứ để cho các tế bào của chúng ta năng lượng và các “nguyên liệu xây dựng cần thiết”. **Ánh sáng, không khí, nước và bất cứ chất nào** mà thành phần của nó có thể biến thành những phân tử tạo lên các tế bào, các mô, các cơ quan và các chất lỏng của cơ thể chúng ta, cũng như tất cả các chất được các tế bào của cơ thể sử dụng để hoàn thành các chức năng của nó đều được gọi là thức ăn của con người.

## Sức mạnh của hệ thần kinh

### Tâm hồn và thể xác( tâm và thân)

*Trong một cơ thể khỏe chứa một tinh thần khỏe* (Ngạn ngữ Hi Lạp)**Sáu nguyên tắc vàng của sức khỏe , tầm tương phản không khí và nước, dinh dưỡng đúng** sẽ tạo lên sức khỏe vật lý, đồng thời sẽ hình thành một sức mạnh vững vàng cho thần kinh và tâm lý. hệ thống sức khỏe giúp cho cơ thể đổi mới phục hồi về toàn thể, còn các cơ quan và các tế bào của nó trong đó có cả hệ thần kinh thực hiện các chức năng của mình một cách tuyệt vời. Nhưng ở phương Đông tồn tại câu ngạn ngữ không kém phần chính xác: **Trong một tinh thần khỏe chứa một cơ thể khỏe**. Cùng cố và hoàn thiện tinh thần của mình, con người đồng thời sẽ củng cố và hoàn thiện

sk vật lý. Về sự liên quan đến nhau của tâm và thân đã được tôi nhắc đến ở phần “Sáu nguyên tắc của sức khỏe”, chúng cho phép hoàn thiện không chỉ năng lượng vật lý mà cả tinh thần của con người, làm cho nó trở lên hài hòa, khỏe mạnh, sáng suốt.

Hệ thần kinh khỏe mạnh giúp cho con người chống lại mọi nghịch cảnh và bão táp mà anh ta gặp phải trong đời. Để đạt đến Sk tuyệt vời cần một sức mạnh thần kinh lớn tích lũy trong các tế bào thần kinh của cơ thể. Hệ thần kinh của con người hoạt động nhờ sự trợ giúp của 3 hình thái sức mạnh: 1) +Sức mạnh của hệ cơ thần kinh tạo ra các hoạt động của cơ( căng thẳng hoặc thư giãn). 2) + Sức mạnh thần kinh của các cơ quan tạo ra sức khỏe và khả năng chống lại mọi bệnh tật. 3) + Sức mạnh thần kinh của tinh thần(tâm) tạo lên sức chịu đựng tinh thần và giúp chống lại các stress và các căng thẳng tinh thần. Ở đây tôi đang nói đến sức mạnh cuối cùng mà tôi vừa kể ra ở trên.

*Con người có được sức mạnh tinh thần cao luôn sống trong trạng thái tâm cân bằng, minh mẫn và suy nghĩ sâu sắc. Cuộc sống chày qua các dây thần kinh của chúng ta. Khi bạn có sức mạnh thần kinh, bạn đầy lạc quan và hạnh phúc, sức khỏe và tham vọng, bạn vượt qua tất cả các khó khăn và sẵn sàng tiếp nhận mỗi một tiếng gọi của số phận. Bạn không sợ các vấn đề, bạn chào đón chúng, bởi vì hệ thần kinh của bạn có thể chống trả được và bạn tin tưởng vào điều này.*

## **Não bộ-Trung tâm chính của các cơ quan**

**Làm thế nào để có một sức mạnh thần kinh mạnh mẽ? Để có một sức khỏe hoàn thiện cùng với 1 hệ thần kinh thép chúng ta phải có một trí óc mạnh trong một cơ thể mạnh. Còn để có một trí óc mạnh thì phải biết kiểm soát nhận thức của mình. Một trí óc mạnh giúp giữ những suy nghĩ và ấn tượng dưới sự kiểm soát. Tại sao điều này lại quan trọng như vậy?**

Não bộ là một trung tâm điều phối hoạt động của toàn cơ thể. Các cơ quan và các hệ thống khác làm việc cho nó, cung cấp mọi thứ cần thiết, và sự yên ổn của các cơ

quan này phụ thuộc rất nhiều vào chức năng của não. Cuộc sống giống như một dòng sông lớn chia ra làm 2 dòng chảy. Một dòng mang tất cả đến với sức khỏe, hạnh phúc, sức mạnh, thông tuệ. Còn một dòng khác đưa những người rơi vào nó theo hướng ngược lại: bệnh tật, già trước tuổi, yếu đuối, bất hạnh, thất bại. Dòng sông này là ảo tưởng, nó tồn tại giống như bất cứ dòng sông nào ở ngoài đời trên trái đất, chỉ có điều nó chảy trong não con người và không làm từ nước mà từ suy nghĩ của con người. Dòng chảy đầu tượng trưng cho những suy nghĩ tích cực, dòng kia tượng trưng cho những suy nghĩ tiêu cực.

Những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta không chỉ tạo lên các sự kiện của cuộc đời mà còn ảnh hưởng đến trạng thái của cơ thể. Não là một nguồn gốc năng lượng vô cùng mạnh và để bắt nó làm việc, ta cần lao động cần mẫn mỗi ngày.

### **Phương pháp tự thôi miên( ám thị)**

Nếu như bằng các bài tập hàng ngày chúng ta xây dựng lên một cơ thể khỏe thì chúng ta cũng có thể rèn luyện để làm cho trí óc trở lên mạnh mẽ nhờ các phương pháp đặc biệt. Một trong những phương pháp đó là tự thôi miên.

Chúng ta thường xuyên bắt được mình rơi vào những dòng suy nghĩ tiêu cực và chúng đưa ta xuống đáy của những cảm xúc xấu. Chúng ta thật thường xuyên thấy bất lực trước những cảm xúc đang xâm lấn ta: sợ hãi, cáu giận, hận thù, thất vọng. Ngày nay mọi người đều cố gắng một cách tuyệt vọng để điều chỉnh tình trạng vô vọng trong cuộc sống của mình. Họ không có hy vọng vào tương lai của bản thân mình cũng như ngày mai của xã hội. Những người bị trầm uất thường cho rằng không có gì có thể biến đổi được hoàn cảnh, họ bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, trống rỗng, họ đánh mất thú vị đối với cuộc sống. Làm thế nào để đấu tranh với tình trạng này? Điều cơ bản cần thiết lúc này là **ngộ lực và sự hiểu biết**. *Ngộ lực để biến đổi cuộc sống của mình đến chỗ tốt hơn và hiểu biết để đạt được điều đó.*

Chúng ta cần phải đặt vào não mình những cảm xúc tích cực. Thay vì luôn luôn suy nghĩ lo lắng về những thất bại và tai họa của mình thì chúng ta hãy quay về phía ánh sáng, hy vọng và những ý nghĩ vui vẻ. Những suy nghĩ tích cực có thể rèn luyện trau

đòi thành quen thuộc trong não của mình. Bất cứ một sự ám thị nào cuối cùng cũng đi ra ngoài giới hạn của ý thức và ăn sâu bám rễ vào não bộ. Tất cả các phương pháp thôi miên( ám thị) đều dựa trên nguyên tắc: Tiềm thức sẽ tiếp thu như là một chân lý bất cứ điều gì được nhắc đi nhắc lại một cách tin chắc. Vậy tại sao chúng ta không đưa vào tiềm thức những suy nghĩ tốt về sức khỏe , thành công, hạnh phúc thay vì cứ mãi hồi tưởng những điều buồn bã và chìm đắm trong sự thương hại cho bản thân mình?

Hoàn thành **6 nguyên tắc của sức khỏe** , chúng ta luôn ám thị rằng mỗi một tế bào trong cơ thể của chúng ta đang được đổi mới, dòng máu đang được trở lên tươi sạch, các bắp thịt trở lên mềm mại và dẻo dai, các tuyến nội tiết và các cơ quan khác đang thực hiện tốt chức năng của mình, tất cả các quá trình sống đang chảy rất bình thường trong cơ thể.

Có thể làm ngắn những điều trên trong một câu ngắn gọn và nhắc đi nhắc lại mỗi phút rảnh rỗi và nhất định vào trước khi đi ngủ và sau khi tỉnh dậy- chính vì vào những lúc này tiềm thức dễ tiếp nhận nhất, còn ý thức không còn ở trong trạng thái bác bỏ hoặc hoài nghi độ chính xác của nó.

Nhất định những suy nghĩ mới rực rỡ, tích cực sẽ thay cho những suy nghĩ cũ vô vọng trước đây. Hãy nhớ rằng mỗi một ý nghĩ mới sẽ làm hệ thần kinh mạnh và đẩy sức sống. Cuộc sống của bạn nằm trong quyền hạn của bạn.

Não của chúng ta có thể có được sức mạnh tạo lập cũng như sức mạnh phá vỡ, và nhiệm vụ của chúng ta là hãy bắt nó nghe theo ta, hướng nó đến sức mạnh tạo lập.

Hãy suy nghĩ về điều này: Bao nhiêu năm bạn đầu hàng những ý nghĩ đáng buồn. Chúng bao vây bạn-đó là kết quả của hoạt động tư tưởng, thứ mà bạn tưởng tượng, đó cũng là kết quả của những suy nghĩ của bạn về mình. Bạn ốm vì bạn nghĩ về nó và nguyên nhân của nó. Rất nhiều năm bạn hủy hoại mình vì những cái giận, thương xót, căng thẳng. Hôm nay, khi bạn có được ý chí nghị lực và sự hiểu biết, bạn sẽ có khả năng đạt được nhiều thứ.

Hàng ngày hãy tuyên bố điều mà bạn muốn có từ cuộc đời, và nói một cách khẳng định dường như bạn đang có được những gì bạn mơ ước: “ Tôi cảm thấy rất thoải mái, tôi có một sức khỏe tốt”. Cơ thể chúng ta- cũng giống như những gì ở xung quanh ta -không phải là gì khác mà là sự phản ánh những điều chúng ta tin tưởng khẳng định. Mỗi một tế bào trong cơ thể chúng ta phản ứng lên mỗi một ý nghĩ, một từ.

Cần nhớ rằng: tự ám thị không thể cho những kết quả ngay lập tức. Hãy nhớ rằng bạn đã mất rất nhiều thời gian vào những suy nghĩ tồi rằng bạn là người bất hạnh nhất trên thế giới. Bây giờ cần phải di chuyển về hướng ngược lại, về hướng sức khỏe . **Từng bước, từng bước bạn tiến gần đến nó, hàng ngày hãy thực hiện 6 nguyên tắc của sức khỏe , ăn các thức ăn của thiên nhiên, và làm mạnh trí óc.**

Ngoài việc tự ám thị sẽ rất tốt nếu biết tạo ra suy nghĩ bằng hình ảnh. Hãy tưởng tượng ra các thay đổi đang xảy ra trong cơ thể mà bạn mong đạt được. Hình ảnh mà bạn đặt vào trong tiềm thức phải thật rõ ràng và rực sáng- khi đó tiềm thức có thể ra lệnh cho các cơ quan và các mô tương ứng. Bạn càng hay tưởng tượng ra các hình ảnh mong muốn thì quá trình đổi mới càng nhanh xảy ra. Và kết quả nhận được sẽ làm bạn vô cùng ngạc nhiên.

Theo đuổi một phong cách sống khỏe bạn rất dễ tin rằng cơ thể đang đổi mới, sức khỏe đang tốt lên, tuổi trẻ đang quay trở lại cùng với sức sống mạnh mẽ. Hãy luôn nhắc thầm ta đang trẻ ra, sức khỏe và cảm nhận đang tốt lên và mỗi một ngày bạn sẽ tiến gần hình ảnh tưởng tượng mà bạn tạo ra cho mình. phương pháp tạo ra một hình ảnh tốt bằng suy nghĩ có thể giúp nhanh chóng đạt được kết quả mong muốn trong bất cứ lĩnh vực nào: sức khỏe , gia đình, công việc, quan hệ với mọi người.

## **Thư giãn**

Thư giãn và thả lỏng cơ thể giúp bạn rất nhiều để đạt được những mục đích mà mình đặt ra cho mình. Để làm được điều đó cũng phải học cách thả lỏng hoàn toàn các cơ, có thể ngồi trên ghế hoặc nằm để thả lỏng các cơ của cơ thể.

Nếu bạn ngồi thì lưng phải thẳng, xương sống hoàn toàn dựa vào thành ghế, chân hơi dẹt và hoàn toàn thả lỏng đến mức bạn cảm thấy sức nặng ghì của chúng. Tay để tự do trên đầu gối cũng thả lỏng và nặng. Vai dựa vào lưng ghế, đầu ngửa ra sau. Trong trạng thái này cần nhắc thầm bằng ý nghĩ: “tôi đang nghỉ, não tôi đang nghỉ, thân thể tôi đang nghỉ. Tôi hoàn toàn thư giãn.

Trước khi đi ngủ để hoàn toàn thư giãn có thể sử dụng phương pháp tự ám thị. Hãy dùng ý nghĩ thực hiện cuộc du ngoạn qua thân thể của mình từ trên xuống dưới nói thầm: “ não của tôi đang thả lỏng, các cơ đầu đang thả lỏng, các cơ cổ và vai đang thả lỏng”. Và cứ như thế đến đầu các ngón chân. Sau đó hãy nói với mình: “tôi hoàn toàn thư giãn. Tôi không muốn gì ngoài một giấc ngủ sâu. Tôi chỉ muốn ngủ và ngủ”.

Nhưng cần phải nhớ rằng tất cả các khó khăn và nghịch cảnh phải gạt lại sau cánh cửa phòng ngủ. Đừng cố gắng tìm lối thoát ra khỏi hoàn cảnh phức tạp khi nằm trên giường ngủ. Thiếp đi trong trạng thái bị kích động thì cũng chẳng khác gì đặt mình vào thuốc độc. Một giấc ngủ sâu- là thêm một bước nữa để tạo lên hệ thần kinh khỏe.

Nắm được cơ chế của thư giãn, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát được các suy nghĩ của mình. Các quá trình của thiên nhiên đều dựa trên cơ sở thay thế một hiện tượng này bằng một hiện tượng khác: hết ngày lại đến đêm, mùa xuân nối tiếp mùa đông. Cũng như vậy đối với cơ thể của con người sau sự căng thẳng cần được thả lỏng

Cuộc sống hiện đại đòi hỏi ở chúng ta sự cố gắng thường xuyên cả về tinh thần lẫn thể chất. Khái niệm “street” đã trở thành quen thuộc hàng ngày. Street đã ảnh hưởng tiêu cực lên các hoạt động của cơ thể: căng thẳng quá độ phá vỡ các hoạt động của trí óc, làm yếu hệ tuần hoàn máu. Khi bị stress lâu thì các mạch máu bị co thắt lại tạo lên huyết áp cao, nhiều lần stress dẫn đến chứng trầm uất, nguy cơ đái tháo đường, lở loét miệng, giảm sinh lý và hệ miễn dịch khiến cho khả năng chống bệnh tật kém. Do stress các tiêu cầu trở lên đỉnh hơn và vì vậy con người có nhiều nguy cơ mắc bệnh tim. Khi bị stress sự cân bằng của các chất hóa học thường được cơ thể tự phục hồi, thế nhưng stress quá nhiều cơ thể không thể điều chỉnh kịp dẫn đến sự đơ ra và suy yếu các chức năng của các cơ quan trong cơ thể.

Thư giãn là vô cùng cần thiết, nó làm mất đi những cảm xúc căng thẳng, bình thường hóa các hoạt động của hệ tim mạch và tiêu hóa, cùng một lúc nó quét sạch những trở ngại từ tiềm thức và củng cố vững chắc trung tâm thần kinh. Nắm được phương pháp thư giãn bạn có thể thoải mái và loại bỏ những căng thẳng xuất hiện ở bất cứ hoàn cảnh nào.

## **Nguyên tắc của một người mạnh mẽ**

Để tạo lên và củng cố một sức mạnh thần kinh thép cũng cần phải nhớ:

**1) ĐỪNG CHẠY TRỐN NỖI SỢ.** Hãy phân tích và tiếp nhận nỗi sợ chỉ như một cảm nhận vật lý. Cái nỗi sợ mà bạn không muốn nhìn vào nó có khả năng giết chết bạn. Hãy quan sát những nỗi sợ của mình và hãy hiểu rằng bạn không được tuân thủ nó. Hãy nghĩ về nó như về một bộ phim, cái mà bạn nhìn thấy trên màn ảnh không có trong hiện thực. Nỗi sợ đến rồi lại đi cũng giống như những thước phim trên màn hình, nếu như chúng ta không giữ nó lâu bền.

**2) ĐỪNG SỐNG TRONG QUÁ KHỨ.** Hãy nhớ: không bao giờ là muộn khi bạn bắt đầu tất cả lại từ đầu. Nhưng để bắt đầu thay đổi cần phải rũ mình khỏi quá khứ. Đừng sống với nỗi sợ nặng của những mất mát và thất bại trong quá khứ. Tất cả đã đi mất. Hãy sống bằng ngày hôm nay. Hãy xây dựng cuộc sống trên những khởi đầu mới.

**3) ĐỪNG MẤT SỨC LỰC VÀO CẢM GIÁC XÓT THƯƠNG BẢN THÂN.** Hãy hiểu đây là một sự mất mát năng lượng vô ích. Thương hại bản thân, sân hận sẽ dẫn bạn đi loay quanh rồi lại quay về những suy nghĩ cay đắng. Lưu giữ trong tâm nỗi sân hận có thể dẫn đến ung thư. Thật ngu ngốc khi bạn tự hành hạ chính mình trong hiện tại nếu có ai đó xúc phạm bạn trong quá khứ. Hãy rũ mình khỏi quá khứ bằng cảm giác tha thứ. Tha thứ là vĩnh biệt. Vĩnh biệt những tình cảm đau khổ, sân hận, cảm giác đau đớn. Và ngược lại tình trạng không biết tha thứ thật sự sẽ dẫn đến sự bắt đầu của hoạt động phá hủy trong chính chúng ta, năm tháng cứ tích lũy những suy nghĩ ngu ngốc và cuối cùng làm hại chính người chủ của nó.

**4) ĐỪNG ĐỂ CHO CÁC SUY NGHĨ VỀ NHỮNG ĐIỀU KHÔNG TỐT CHẾ NGỰ MÌNH.** Hãy nghĩ rằng cuộc đời bạn tốt đẹp. Hãy quay các ý nghĩ về hướng tích cực.



**5) Hãy đặt kế hoạch cho mỗi một ngày sao cho càng nhiều những việc bạn yêu thích càng tốt.** Hãy để thời gian để đi rạp hát hay thư viện, đi sinh nhật bạn bè, người thân, thăm bảo tàng, triển lãm...đừng bắt mình phải vui đến hết sức lực, chỉ đơn giản là hãy đi cho vui.

**6) Hãy giúp người khác. Và bạn sẽ cảm thấy mình trở lên nhẹ nhõm hơn.**

**7) Không quan trọng mình là ai, hãy ngẩng cao đầu và xử sự như một người thành đạt.** Nếu bạn thực sự trang bị cho mình ý chí và mong muốn vượt qua các tai họa của mình thì hãy tin rằng thành công sẽ không bắt bạn phải chờ đợi lâu.

## **Dinh dưỡng cho não và các tuyến nội tiết**

**sức khỏe** của các tế bào trong cơ thể chúng ta được xây dựng nhờ 2 yếu tố: tập luyện và dinh dưỡng. Ăn uống đúng rất cần thiết nhất là để tái tạo lại các tế bào não đã bị tổn thương. Những vật liệu nào cần thiết?

Để cho não bộ làm việc đúng chức năng của mình cần một lượng vừa đủ axit béo chưa bão hòa có trong các dầu lạnh, hướng dương, oliu, vừng, dầu mầm hạt lúa mì.

Não rất cần các khoáng chất sau: photpho, lưu huỳnh, đồng, kẽm, canxi, sắt, magie.

Phot pho và các hợp chất của phot pho thúc đẩy quá trình tạo ra các tế bào não. Chúng có trong: các loại đậu, súp lơ, cần tây, dưa chuột, rau diếp, đậu Hà lan, củ cải đỏ, nước tương, óc chó, hạt mè lứt và hạt mè nảy mầm, gạo lứt, pho mát, gan cá tuyết, lòng đỏ trứng, cá, thịt, nấm.

Lưu huỳnh cần cho các tế bào não để hấp thu oxy, nó có trong: hạt dẻ, bắp cải, cà rốt, dưa chuột, tỏi, quả vả, dâu đất, rau diếp, hành, khoai tây, củ cải đỏ, lòng đỏ trứng, thịt lợn.

Kẽm có trong cám lúa mì, và mầm lúa mì.

Canxi có trong táo, mơ, củ dền, bắp cải, cà rốt, anh đào, dưa chuột, nho, rau xanh, mật ong, rau diếp, cọng lá củ cải, đỗ quả, hạt dẻ, hành, cam, đào, dứa, dâu tây, các loại hạt còn vỏ, pho mát, trứng, thịt lợn, sữa, váng sữa.

Sắt có trong các loại quả đỗ, bắp cải, cọng cà rốt, phúc bồn tử, lá bồ công anh, các rau xanh, các loại quả khô, xà lách xoong, mù tạt, lá han, cam, đậu Hà lan, rau bạc hà, dưa, củ cải đỏ, dâu tây, mâm xôi, cà chua, cọng rau củ cải, hạt lúa mì lứt, yến mạch, gạo, lòng đỏ trứng, thịt lợn, cá trắng, trai ốc sò, gan, thận, nấm.

Magie có trong: hạt dẻ, rau diếp, bạc hà, rau diếp quăn, oliu, mùi tây, lạc, khoai tây, bí đỏ, mận, óc chó, lúa mì lứt, lòng đỏ trứng, gan.

Ngoài ra não rất cần một loạt các vitamin: E, vitamin nhóm B (đặc biệt B1, B3 và B6). Vitamin E điều chỉnh hoạt động của não và giúp tiết kiệm oxy. Vitamin E có trong: rau diếp, lá rau xà lách, dầu hướng dương, dầu vừng, mầm lúa mì, cháo tấm, gan, lòng đỏ trứng.

Não cần một lượng lớn oxy. Các loại : khoai tây, mùi tây, bạc hà, củ cải ngựa, củ cải đỏ, hành, cà chua giúp não hấp thu tốt oxy.

Nhóm thực phẩm giàu Vitamin nhóm B gồm có: dầu lạc, lạc tươi và lạc tươi rang, các loại hạt nguyên vỏ, các loại đậu khô, men bia, rau xanh, cọng rau củ cải, lá rau mù tạt, rau chân vịt, bắp cải, cam, bưởi, dưa bở, quả bơ, chuối, sữa, thịt bò, gan bò.

Hoạt động của não và trạng thái của hệ thần kinh cũng phụ thuộc vào sự hoạt động của các tuyến nội tiết trong đó có tuyến giáp, các tuyến cận giáp, cũng như tuyến ức, tuyến tụy, tuyến thượng thận và tuyến sinh dục.

Tất cả các tuyến này điều tiết toàn bộ hoạt động của cơ thể. Các hooc môn do chúng tiết ra đi vào máu hay bạch huyết và được đưa đi khắp cơ thể. Chúng rất cần thiết cho quá trình trao đổi chất một cách đúng đắn của các chất đạm, mỡ, tinh bột, nước và muối. Các tuyến nội tiết cũng rất cần đến dinh dưỡng đúng.

Tuyến giáp nằm ở cổ, vùng khí quản và xương sụn thanh quản. Nó tiết ra hooc môn để điều tiết sự trao đổi chất và năng lượng của cơ thể. Sự yếu đi của nó làm nhanh chóng phá hủy sự trao đổi chất, hay mệt mỏi, rệu rạo, hôn mê, hoạt động trí óc bị giảm sút, phát triển sự sung phù.

Tuyến giáp trạng cần iốt. Vitamin nhóm B, vitamin C, axit amin tyrosin- rất cần để làm ra chất đạm. iốt có trong: Rong biển các loại, rau diếp, rau xanh, củ cải, tỏi tây, dưa bở, tỏi, măng tây, cà rốt, bắp cải, khoai tây, hành, cà chua, đỗ quả, rau chua, nho, dâu tây, yến mạch, cá biển.

Đa số các thực phẩm có đạm là nguồn gốc của chất tyrosin. Vitamin B1(tyamin) là thứ không thể thay thế trong các chức năng bình thường của hệ thần kinh, nó có trong bánh mì thô, các loại cháo tằm thô( không nấu mà ngâm trong nước ấm), yến mạch, đỗ quả, mầm lúa mì, măng tây, khoai tây, cám gạo, lạc, men, gan.

Nguồn gốc của vitamin C được kể ra trong phần “ Vitamin của sự sống”.

Các tuyến cận giáp trạng nằm trên bề mặt của tuyến giáp trạng hay là ở trong mô của nó. Hooc môn do các tuyến này tiết ra tham gia vào quá trình điều tiết sự trao đổi chất photpho và canxi, nếu có sự phá vỡ thì con người bị căng thẳng, hội hộp, không kiểm soát được sự khó chịu, co giật, đau thất.

Đặc biệt quan trọng đối với các tuyến cận giáp trạng là vitamin D( hay là canxi pheron), nó giúp cơ thể hấp thu canxi, nó cũng cần thiết để xương lớn, độ đông máu, tim làm việc tốt. Nó có nhiều trong trứng, sữa, váng sữa, gan, cá. Cần nhớ rằng vitamin D hình thành trong cơ thể dưới tác động của tia cực tím của ánh nắng mặt trời. Loại vitamin này cũng có trong thành phần phân tiết của da cho nên việc kích thích da bằng tắm đối lập cũng làm tăng vitamin D trong cơ thể.

Tuyến ức nằm ở lồng ngực, chức năng của nó liên quan mật thiết với tuyến thượng thận và tuyến sinh dục. Đặc biệt quan trọng đối với tuyến ức là các vitamin nhóm B( nguồn gốc đã liệt kê ở trên).

Tuyến tụy nằm ở vòm bụng, nó tham gia vào sự điều tiết các trao đổi chất của tinh bột, mỡ và chất đạm. Tuyến tụy tiết ra hooc môn insulin mà nếu thiếu hooc môn này có thể bị đái đường. Tuyến này cần vitamin nhóm B, lưu huỳnh, niken, cystine, axit glutamic. Nguồn gốc của cyxtin và axit glutamic là đa số các thực phẩm giàu đạm đặc biệt là các sản phẩm của sữa.

Tuyến thượng thận giống như những cái mũ chụp trên đầu những quả thận, chúng cấu tạo gồm lớp vỏ ngoài và lớp bên trong. Hooc môn do lớp vỏ ngoài tiết ra đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cho cơ thể thích nghi với những điều kiện bất thuận lợi ( lạnh, nguy cơ nhiễm bệnh, hưng phấn cảm xúc), cũng như ảnh hưởng đến sự trao đổi chất tinh bột, chức năng sinh dục, và khả năng làm việc của các cơ. Hooc môn do lớp bên trong tiết ra thận tuyến tố làm tăng khả năng hấp thụ oxy của các mô tế bào, kích thích sự trao đổi chất.

Để nuôi tuyến thượng thận cần các thực phẩm có đậm cao, vitamin A, C, E, tirozin ( nguồn gốc đã nêu ở trên)

Tuyến sinh dục ( gồm buồng trứng ở phụ nữ, tinh hoàn ở nam giới) tiết ra các hooc môn sinh sản cần thiết cho đời sống tình dục và các hoạt động sống của toàn bộ cơ thể. Tuyến sinh dục cần vitamin A, C, E, vitamin nhóm B, arginin, sắt, đồng.

Vitamin A cần thiết cho quá trình lớn lên, sự trao đổi chất đúng, tình trạng tốt của da và các niêm mạc. Trong cơ thể người vitamin A được cấu tạo từ carotin. Đối với một người nhu cầu về vitamin này chiếm 1/3 số thực phẩm có chứa retinol: bơ, váng sữa, các sản phẩm chua từ sữa, lòng đỏ trứng, thận, gan, và 2/3 số thực phẩm có chứa carotin: mơ, cà rốt, bắp cải, rau diếp, khoai tây, mận, phần xanh của các loại rau, các loại quả màu vàng. Sử dụng vitamin A phải rất thận trọng vì nếu quá liều cho phép sẽ có hại và có thể dẫn đến các bệnh về ung thư.

Arginin có trong yến mạch, các hạt mì nguyên hạt, men, sữa, trứng. Nguồn gốc các loại vitamin khác, đồng và sắt đã liệt kê ở các phần trước.

Rõ ràng là chức năng của các tuyến nội tiết trực tiếp liên quan đến hoạt động của não bộ và tình trạng của toàn bộ hệ thần kinh. Ngoài ra tất cả các tuyến này liên quan chặt chẽ đến nhau: sự kích thích của tuyến này sẽ phá vỡ hoạt động của tuyến khác.

Khi một tuyến nào đó hoạt động yếu đi có thể dùng phương pháp ám thị. Bạn hãy tập trung vào tuyến đó, tưởng tượng ra nó và nhắc đi nhắc lại: nó đang thực hiện chức năng một cách tuyệt vời, thì rất nhanh chóng bạn cảm nhận thấy hoạt động của

nó thực sự tốt lên. Ngoài ra như đã nói ở trên: phương pháp này không chỉ áp dụng cho một cơ quan nào đó mà cho toàn cơ thể.

Để cho các tuyến nội tiết làm việc tốt thì phải cung cấp đủ thức ăn cần thiết cho chúng và thực hiện các bài tập của hệ thống sức khoẻ. Kết quả là sẽ tạo được một hệ thần kinh mạnh mẽ giúp cho cơ thể bạn đứng vững trong bất cứ hoàn cảnh nào.

**Phụ lục:**

## **Một số ý tưởng của Nisi và khoa học hiện đại**

### **1) Các trái tim ngoại biên**

**Ý tưởng về các trái tim ngoại biên** nằm ở các mao mạch là một trong các cơ sở của hệ thống sức khoẻ của Nisi cũng được các nhà bác học hiện đại nói đến trong đó có giáo sư N.I. Aritin trưởng khoa huyết học viện vật lý AN Belarycia: “ cơ thể của chúng ta là một cỗ máy đáng tin cậy- ông viết- vấn đề không chỉ là nó có thể chống lại sự thay đổi lớn của nhiệt độ hay áp suất, một thời gian dài không cần nước và thức ăn. Quan trọng hơn cả là thậm chí bị yếu đi hoặc bị mất đi cả một cơ quan con người vẫn tiếp tục sống. Để làm được điều này thiên nhiên đã sử dụng một phương tiện đáng tin cậy độ đó là sự sao chép đôi: chúng ta có 2 con mắt, 2 quả thận, 2 tay, 2 chân, 2 tai. Có thể ngạc nhiên chỉ một điều rằng: trái tim động cơ lớn nhất của cơ thể lại không có bản sao của mình”.

Tất nhiên là trái tim có những **người giúp việc**: một trong số chúng là **lòng ngực**. Khi hít vào thể tích của nó tăng lên và cùng với không khí là máu của tĩnh mạch từ khắp các đầu ngón tứ chi từ khoang bụng đang theo các tĩnh mạch đổ về tâm nhĩ phải và làm đầy nó. Một người giúp việc khác là **cơ hoành**, vách ngăn giữa khoang ngực và khoang bụng. Khi hít vào thì cơ hoành hạ xuống dẫn đến khoang ngực được mở rộng làm cho cùng một lúc áp lực hạ ở đó và tăng ở khoang bụng. Nội tạng và các tĩnh mạch trong khoang bụng bị đè nén. Khi thở ra thì cơ hoành nâng lên cao,

khoang bụng được mở rộng và áp lực hạ xuống. Chính vì thế mà vì sao máu từ các đầu ngón chân bình thường chảy theo các tĩnh mạch của khoang bụng.

Cũng cần phải bàn cãi về vai trò của **thành mạch máu** đối với công việc của tim. Sự co bóp nhịp nhàng cũng điều tiết dòng chảy của máu. Khi mặt cắt của mạch máu nhỏ đi, máu bị đẩy vào phần có áp lực thấp. Những cái van đặc biệt ở các tĩnh mạch có thể chia cột máu chung thành nhiều mắt xích với những áp lực khác nhau. Không có những cổng vào đặc biệt đó chưa chắc máu đã chảy được tới nơi cần thiết. Nhưng dù gì thì...

Trái tim của chúng ta phải làm đầy máu mỗi một mao mạch li ti, mà chúng thì có khoảng 100- 160 tỷ trong cơ thể chúng ta. Đây là một hệ thống phức tạp nhất để cho chúng ta năng lượng sống. Rõ ràng là trái tim còn phải có những người giúp việc khác để thực hiện nhiệm vụ khó khăn nhất này. N.I. Arintin đi đến kết luận trong nghiên cứu của mình rằng: vai trò những người giúp việc đó còn do các cơ xương hoàn thành, chúng có 1108 trong cơ thể của chúng ta! Những cơ này thường xuyên co vào giãn ra. Nằm dọc theo các sợi cơ là những mạch máu dưới ảnh hưởng của chúng đến lượt mình cũng bóp và bằng cách đó đã đẩy máu đi. Những kết luận này cũng khẳng định lý luận của Nisi về vai trò của các mạch mao trong hệ tuần hoàn máu.

## 2) Sự rung

Rất nhiều bài tập của hệ thống của Nisi dựa trên nguyên lý của sự rung. Các nhà bác học hiện đại đã giải thích điều này như sau. Giáo sư N.I. Arintin có viết trong bài báo của mình: “ Các cơ xương được cấu tạo từ các sợi cơ co bóp đều đặn với vận tốc của âm thanh. Để cảm thấy điều này chỉ cần bịt tai bằng lòng bàn tay thật chặt và nghiêng răng. Các cơ nhai co bóp và ta có thể nghe thấy âm thanh của chúng giống như tiếng của con côn trùng đang bay. Và càng nghiêng chặt quai hàm thì càng nghe rõ âm thanh của các cơ. Rõ ràng các cơ xương là những cỗ máy rung đặc biệt- những cỗ máy tự rung và bơm hút.

Từ đây cho thấy rằng mỗi một cơ xương không phải là một lãnh thổ trung lập mà ở trên nó hệ thống mạch máu chạy qua, mà còn là máy tự bơm mạnh. Điều này đã được chứng minh bằng hàng ngàn thí nghiệm. Từ đây cũng đủ hiểu lợi ích của các bài tập rung để kích thích các máy bơm này.

Viện sĩ A. A. Miculin cũng đi đến kết luận như trên. Trong hệ thống làm khỏe của mình ông cũng dành rất nhiều chú ý cho các bài tập xây dựng trên sự rung. Trong quyển sách của mình “Sống lâu tích cực” ông viết: “mỗi lần các cơ co lại thì tiết diện tăng lên, các tĩnh mạch được co thắt lại bởi các cơ và máu giữa các van nhanh chóng dồn về tim. Đó chính là sự giải quyết vấn đề mà thiên nhiên đã nghĩ ra. Nó biến các cơ thành các máy bơm. Ngoài ra, mỗi một khi cơ tim co lại, nó còn nghĩ ra cách rải khắp cơ thể chúng ta xung động sóng yếu của dòng sinh học, dòng sinh học này lại gọi lên sự co yếu của các cơ và cho ra một xung động phụ để dồn máu của tĩnh mạch về tim. Nhưng với sự co yếu thì không đủ để làm sạch hoàn toàn cặn bã. Có 2 ví dụ chứng minh điều này:

- Mỗi người, một cách tự nhiên, muốn đuổi người sau khi ngủ dậy. Nhưng chỉ có thể đuổi những cơ căng thẳng nhiều, có nghĩa là những phần cơ thể bị tổn động máu nhiều sau 1 đêm ngủ dài. Con mèo con chó và các động vật khác cũng hành động như vậy. Sau khi ngủ dậy chúng nhất định phải đuổi người. Có nghĩa là trong thời gian ngủ thì các tĩnh mạch chỉ được các cơ tim giúp là chính nên việc làm sạch máu không thể đủ.

- Khi con người cần phải nằm yên không dậy trong một số ngày có khi cả tuần, thì khi trở dậy sau thời gian nằm liệt giường như thế đơn giản là không đủ sức, mà chỉ có thể nhờ sự giúp đỡ của người khác. Thường thì mọi người đều nghĩ đây là kết quả của bệnh tật dài ngày. Nhưng sau kiểm tra của 1 viện điều dưỡng thì được giải thích rằng: thậm chí một vận động viên khỏe mà nằm trên giường không đi lại suốt một tuần thì cũng không thể đi lại được ngay. Sự yếu đuối này là kết quả của sự trao đổi chất bình thường bị phá vỡ, kết quả là có sự ứ đọng các chất cặn bã của cơ thể ở khoảng giữa các tế bào.

“ Thẻ dục rung” rất nổi tiếng do A.A. Myculin sáng tạo mà nhờ đó máu trong tĩnh mạch nhận được xung động phụ để chảy lên trên. Bài thẻ dục này như sau: Cần nhắc người trên mũi chân sao cho gót chân tách khỏi nền nhà chừng 1 cm, sau đó đặt thật mạnh xuống nền nhà. Khi làm như thế thì xảy ra cú hích, sự rung động phụ này khiến cho máu chảy mạnh hơn. Mỗi lần tập cần làm không quá từ 6-10 lần. Mỗi lần làm cần mạnh nhưng không đến nỗi đau lên đầu. Myculin viết: Thẻ dục rung theo tôi có thể dùng để chữa bệnh. Nếu cứ làm thường xuyên các bài tập này thì các van của các tĩnh mạch thôi không là những dây cốt bất động nữa. Sự rung xóc của cơ thể sẽ kích thích hơn nữa sự xung động năng lượng của máu trong các tĩnh mạch sẽ làm mất đi sự tập trung các cặn bã và các cục đông ở gần các van của các tĩnh mạch. Cho nên: Sự rung lắc cơ thể- là một sự giúp đỡ hiệu quả để phòng chống một loạt các bệnh của các cơ quan bên trong, là phương tiện để phòng chống bệnh viêm tắc tĩnh mạch và thậm chí là bệnh đau tim( viêm tắc tĩnh mạch cơ tim).

Ngày nay nhờ sự giúp đỡ của máy xoa bóp rung mà các vận động viên chữa chấn thương đã rèn luyện độ mềm dẻo của mình, còn đối với những người bị bệnh nặng chỉ có thể nằm bất động một thời kỳ dài thì đây là một cách duy nhất để họ có thể rèn luyện mà không phải đứng lên khỏi giường. Sự rung lắc có thể nâng cao hoặc hạ thấp áp lực, chữa khỏi đau đầu, tạo sự tỉnh táo. Nó có thể giúp những người đau thắt lưng nhanh chóng và lâu dài khỏi cảm giác đau . Còn người bị dập thương thì ngay lập tức hết đau khi thực hiện rung lắc.

Ngày nay đã sử dụng những biện pháp thay thế các phương tiện thuốc men bằng rung lắc ở nơi cần tăng lượng máu tới. Ở viện vật lý tại Belaruxia bằng sự giúp đỡ của rung lắc người ta còn chữa cả bệnh cận thị, và nguyên tắc của cách chữa này cũng lại là tăng cường máu nuôi các cơ của mắt. Người ta đã mát xoa các cơ đầu và mặt bằng máy rung chuyên biệt( sự dinh dưỡng của mắt phụ thuộc vào các cơ này) các cơ này khi bị rung sẽ được kích thích và bắt đầu tích cực đẩy máu qua nó. Sau những sự rung mát xa đó mắt tốt lên và sau một thời kỳ tập luyện như thẻ mắt được hồi phục rõ rệt.

Giáo sư B. Nada Rob trưởng khoa cơ chế sinh học đã dùng phương pháp tác động bằng rung động lên những cơ nhất định để chữa cho các chấn thương của các vận



động viên thể thao đặc biệt là vận động viên đấm bốc và đã đạt được hiệu quả nhanh chóng hơn tất cả các biện pháp thuốc men băng bó cổ điển trước đây, vận động viên đấm bốc được chữa trị bằng rung lắc có thể tiếp tục thi đấu tiếp thậm chí cả khi bị thương lần nữa ở chính chỗ vừa bị thương. Mặc dù không được biết đến lý luận của Nisi nhưng Nada Rob đã hoàn toàn sử dụng phương pháp chữa trị giống như Nisi.

Sử dụng phương pháp rung lắc cũng rất thành công đối với việc tập luyện độ nhanh nhạy của các khớp. Nadarob viết: “ Từ lâu các huấn luyện viên đã tìm kiếm những phương pháp để rèn luyện độ mềm dẻo, sức mạnh di động để có thể tăng lên gấp rưỡi hoặc gấp 2 lần. Chúng tôi đã có thể làm tăng quá trình này lên 15-20 lần và thậm chí là 100 lần bằng cách kích thích nhờ sự rung lắc hay nói cách khác tác động bằng rung lên những cơ nhất định.”

Các nhà bác học quyết định sử dụng rung lắc cho các bài tập phức tạp của môn trượt băng nghệ thuật, để hoàn thành chúng cần phải có các khớp xương nhanh nhạy và mềm dẻo không thì nhất định sẽ bị chấn thương. Chính vì vậy mà thường các vận động viên phải mất rất nhiều năm để rèn luyện các khớp của mình. Nhưng nhờ sự kích thích bằng rung lắc kết quả đạt được chỉ sau 5-6 lần tập luyện, nói cách khác nhanh gấp hơn 100 lần so với cách tập truyền thống.

### **3) Hiện tượng chữa bệnh bằng năng lượng**

Ngày nay các hiện tượng chữa bệnh bằng khả năng ngoại cảm của con người đã và đang được các nhà bác học của các quốc gia quan tâm và nghiên cứu. Bằng rất nhiều các ví dụ thực tế trong đời thường và các thí nghiệm đo đạc chuẩn xác đã công nhận tác động năng lượng của trường sinh học của các nhà ngoại cảm lên người bệnh và có khả năng chữa lành bệnh giống như tác động của thuật thôi miên và tự ám thị.

### **4) Thôi miên và tự thôi miên**

Trong lịch sử không ít các ví dụ về sử dụng phép tự thôi miên để chữa lành bệnh. Hãy nhớ đến Gheorghii Xutin- người đã dùng thôi miên không những để chiến thắng bệnh tật của mình mà còn chữa cho hàng ngàn người bệnh khác trả lại cho họ sức khoẻ mong muốn.

Các bài nói có giá trị chữa bệnh của mình được ông sáng tạo ra sau 20 năm bị tật nguyền. Thương tật nặng nề đã đóng ông vào chiếc giường. Ông đã viết ra các bài nói ( ông gọi chúng là các tâm trạng) để phục hồi lại trí nhớ, khả năng lao động và chức năng của các cơ. Và hiệu quả của chúng thật không ngờ- sau 1 thời gian ông đã được công nhận có đủ sức khoẻ để làm nghĩa vụ quân sự không có sự hạn chế nào.

Dần dần ông đã tạo ra một phương pháp khoa học gồm các bài nói mang tính chữa bệnh, chúng tác động tích cực lên cơ thể, phương pháp này được gọi là: ***Điều khiển tâm trạng con người bằng hình tượng ngôn từ và ý chí cảm xúc***. Những lời thoại của Xutin chứa đựng sự yêu đời, vui tươi, hạnh phúc có khả năng đánh thức sức mạnh đôi mắt và tự điều chỉnh.

Tại một viện nghiên cứu đã mở ra một trường đại học tự điều chỉnh tâm lý. Mục đích của nó là tạo cho người nghe khả năng biết hoàn toàn tưởng tượng ra ý nghĩa của các tâm trạng tâm lý tích cực, nó dạy cách điều khiển tâm trạng của mình một cách có ý thức. Một tâm trạng tốt đó là cơ sở của một phong cách sống khỏe và sáng tạo.

Không phải ai cũng biết rằng: cái gọi là những cú bùng nổ thần kinh – đơn giản là những cơn giận bùng phát- kéo theo hàng loạt các hậu quả nặng nề sau chúng như thế nào. Sự bùng phát thần kinh sinh ra trong não bộ ngọn lửa hủy hoại của sự kích thích, thay đổi mạnh sự cân bằng sinh lý của cơ thể. Và kết quả là không mong đợi: đó là bệnh tim mạch, huyết áp cao, xơ vữa động mạch, phá vỡ sự trao đổi chất, các bệnh viêm loét...

Auto Training là một phương pháp điều chỉnh tâm lý cực kỳ hữu hiệu. Năm được chúng con người có được quyền lực chưa từng biết đối với chính mình. Những người cao huyết áp làm hạ huyết áp của mình mà không cần thuốc, những người nghiện thuốc lá cố hữu từ bỏ được thói quen chết người của mình, những người bị bệnh tim mạch có thể hạ được cơn đau và phục hồi lại nhịp tim bình thường.

Các tín hiệu lời nói có thể ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan bên trong, tạo ra khả năng tự điều chỉnh các hệ thống của cơ thể mà ta tưởng rằng không thể kiểm

soát được bằng ý chí. Để học cách làm chủ mình cần phải có thời gian, những ai biết kiên trì và bền bỉ có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề.

Tiến sĩ y khoa A. Groisman đã nói về sự tự điều chỉnh tâm lý: “Tôi có thể chắc chắn so sánh tác động của việc tự điều chỉnh tâm lý với việc tập thể dục. Những người bắt đầu tập thể dục có thể nhanh chóng biết được ảnh hưởng có lợi của nó. Hoàn toàn có thể nói như thế đối với các bài tập về tâm lý. Trong mỗi quan hệ này cần phải nói thêm một cân nhắc nữa: để có một cách sống tích cực quan trọng hơn tất cả là có sức khỏe tinh thần. Cho nên cần chú ý đến văn hóa tinh thần không ít hơn thể chất. Theo kinh nghiệm của bản thân tôi: những người đã trải qua một khóa học về rèn luyện tâm lý đã như được đổi mới- nâng cao khả năng làm việc, khả năng bảo vệ của cơ thể, phiền muộn được thay thế bằng sáng khoái. Ý chí cần phải được rèn luyện liên tục, bền bỉ, có hệ thống. Không được quên rằng trong sự rèn luyện tinh thần cũng như thể chất thì có thể đạt được rất nhiều bằng các bài tập”.

## **5) Sự tôi luyện**

Một trong những ý tưởng của Nisi là rèn luyện bằng tắm tương phản không khí và nước cũng như khuyên nên mặc ít quần áo, tránh mặc quá ấm. Mikhail Kotlerov- người tuyên truyền nổi tiếng cho lối sống khỏe- thường chạy nửa khóa thân dưới bất kỳ nhiệt độ lạnh nào. Khi nói về tác hại của việc mặc ấm ông còn có suy nghĩ sau: việc quấn cổ bằng khăn ấm làm cho mắt kém tinh đi.

Một lần Mikhail quyết định làm một thử nghiệm dưới sự theo dõi của các bác sĩ: trong điều kiện khắc nghiệt của miền Cực bắc ông đã thực hiện 24 lần chạy trên mình là quần đùi và áo may ô vào thời gian lạnh nhất của đêm Bắc cực từ 15 tháng chạp đến 15 tháng giêng. Khi trở về các bác sĩ đã kiểm tra tình trạng sức khỏe, mạch đập, huyết áp. Vào 1 trong những ngày đó ông đã chạy 10 phút dưới nhiệt độ -51 độ C...

Vào một ngày khắc nghiệt khác của đêm bắc cực ông chạy đến một quầy báo và bình thản xếp hàng. Mọi người định cho ông mua trước nhưng biết rằng tờ báo mình định

mua không có , ông đã chạy đến quầy khác. Khi trở về ông tắm vòi nước dưới áp lực 6 atm và nhiệt độ nước là +60 độ C.

Các bác sĩ chứng kiến tình trạng sức khỏe tuyệt vời của ông hàng ngày sau mỗi thử nghiệm. Cần phải nói rằng khi làm các thử nghiệm này ông đã 84 tuổi.

Tất nhiên là ví dụ này nói lên sức chịu đựng lớn của cơ thể con người không có nghĩa là người nào cũng có thể chạy ra ngoài trời lạnh giá không chuẩn bị gì. Đạt được khả năng như của Mikhail chỉ có thể bằng một sự rèn luyện lâu dài và bền bỉ trong bất cứ thời tiết nào.

## **6) Vitamin C- vitamin của sự sống**

Dưới đây là một nghiên cứu thú vị chứng tỏ vitamin C ảnh hưởng đến sức khỏe của con người: các nhà bác học chọn ra 351 trẻ em ở các lứa tuổi khác nhau ở 3 thành phố. Người ta lấy mẫu máu của các trẻ rồi chia ra làm 2 nhóm theo hàm lượng của vitamin C trong huyết thanh: một nhóm có nồng độ cao( hơn 1 mg/100ml) một nhóm thấp hơn( ít hơn 1mg/100ml). Sau đó căn cứ vào điều kiện xuất thân ( thu nhập gia đình, trình độ của cha mẹ) người ta chọn ra 72 em từ cả 2 nhóm và tiến hành thử khả năng trí tuệ của họ. Kết quả là trí tuệ của nhóm có nồng độ vitamin C trong máu cao hơn thì có khả năng hơn.

Sau đó trong thời gian 6 tháng người ta cho mỗi một thành viên trong cả 2 nhóm một lượng nước cam bổ sung, sau đó lại nhắc lại thử độ trí tuệ thì hệ số trung bình phát triển trí tuệ của nhóm Vitamin C cao không được nâng lên lắm, còn ở nhóm thấp thì chỉ số trí tuệ tăng cao rõ rệt.

Kết quả tính toán cho thấy khi tăng hàm lượng vitamin C trong máu lên 50% thì khả năng trí tuệ tăng lên 3,6 đơn vị quy ước. Không chỉ ở trẻ em mà cả ở người lớn cũng nâng cao được khả năng trí óc như vậy.

Nhưng vitamin C đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ có thai và cho con bú. Theo các nghiên cứu mỗi người chừa hoặc cho con bú phải nhận 300-600mg vitamin C và tốt nhất là dưới dạng tự nhiên.

## 7) Sự kết hợp giữa các thực phẩm

Nisi đã dành ít chú ý cho vấn đề kết hợp giữa các món ăn theo quan điểm tiêu hóa chúng một cách tốt nhất. Lý luận này được Gherbert Selton phát triển và đã đạt được sự nổi tiếng rộng rãi trong đất nước chúng ta ( nước Nga).

Chúng tôi dẫn ra đây lời khuyên của Selton trong việc kết hợp các thực phẩm:

a) Không nên ăn cùng một lúc các chất có chất đạm và các chất bột. Không nên ăn cùng một lúc các thức ăn:thịt, trứng, phomai, lạc và các chất đạm khác với bánh mì, ngũ cốc, khoai tây, và các hoa quả ngọt.

b) Không nên kết hợp các chất bột với các món chua: bánh mì, khoai tây, đậu đỗ, chuối, quả fínhic (chà là) và các món bột khác không được ăn cùng với chanh, cam, bưởi, dứa, cà chua, và các loại quả và rau chua khác.

c) Không được ăn 2 món có chất đạm cao cùng một lúc . Các loại đạm khác nhau đòi hỏi tiêu hóa trong các dịch vị khác nhau nên áp dụng nguyên tắc: mỗi lần ăn một loại đạm.

d) Không nên ăn các chất mỡ với chất đạm. Các chất mỡ làm tòi đi hoạt động của tuyến dịch vị nên không nên ăn dầu thực vật, bơ, váng sữa với thịt, trứng, phomai, lạc.

e) Không nên kết hợp các quả chua với chất đạm: chanh, cam, bưởi... với thịt, trứng, lạc.

g) Không nên ăn tinh bột với đường cùng một lúc . Không nên ăn đường, mứt... với bánh mì, cháo, khoai tây- bởi vì chúng tạo ra sự lên men và đầu độc cơ thể.

h) Trong 1 lần ăn chỉ nên ăn một loại tinh bột. Khi ăn 2 thứ tinh bột cùng một lúc: bánh mì với khoai tây, hoặc cháo với bánh mì thì một trong chúng không được tiêu hóa sẽ lên men, làm tăng cao độ axit trong dịch dạ dày.

i) Có những loại thức ăn không kết hợp với các thứ khác, chúng phải được ăn riêng rẽ: đó là dưa bở, chuối, sữa. Đối với sữa thì tốt hơn hết là ăn chúng dưới dạng lên men.

## **8) Tâm hồn và thể xác**

Lần đầu tiên các nhà nghiên cứu đã thu thập một cách nghiêm túc các dẫn chứng về sự liên quan giữa tâm trí và thể xác vào giữa những năm 70 của thế kỷ 20. Bắt đầu bằng việc tìm ra các endorphin- loại hooc môn tốt được cho là chúng phong tỏa các bệnh mãn tính và làm nhẹ đi một số dạng trầm uất. Các nhà bác học của trường đại học tổng hợp của bang Tenisi đã tiến hành thử nghiệm để tìm hiểu xem rằng: ý nghĩ của con người có ảnh hưởng đến mức độ của các endorphin trong cơ thể hay không. Để làm điều này người ta cho một nhóm bệnh nhân bị mắc chứng đau lưng kinh niên uống plasebo (giả dược). Sau một khoảng thời gian, khoảng 30% người bệnh tuyên bố họ cảm thấy sức khỏe tốt hơn lên đồng thời ghi nhận có sự nâng cao mức độ của endorphin trong cơ thể họ. Điều gì đã tạo lên sự nâng cao này, rõ ràng không phải là do giả dược mà là những suy nghĩ tích cực và cảm xúc của các bệnh nhân này, họ tin tưởng vào ích lợi của những giả dược đó.

Có nhiều nghiên cứu khác đã khẳng định ảnh hưởng của cảm xúc lên hệ thống miễn dịch. Ví dụ: người ta mời các diễn viên có tài biểu diễn các cảm xúc khác nhau để thử nghiệm. Các diễn viên đóng những cảnh buồn và vui khác nhau, trong thời gian đó người ta đánh dấu các thay đổi trong cơ thể của họ. Thường thì vào những cảnh vui thì mức độ imunoglobulin-một phần quan trọng của hệ miễn dịch hạ thấp còn vào cảnh buồn thì nó tăng lên. Rõ ràng rằng: các cảm xúc có thể tác động lên hệ thống miễn dịch và sức khỏe .

Năm 1990 trên tạp chí “Hội y học Mỹ” xuất hiện bài báo về sự liên quan giữa tâm hồn và thân thể lớn như thế nào. Người ta nhận thấy rằng số người Do thái chết già giảm đi rất nhiều trước ngày lễ Phục sinh, và ngay sau ngày lễ lại tăng vọt, rồi sau đó lại hạ xuống đến mức bình thường. Cần biết rằng Phục sinh là một ngày lễ tôn giáo quan trọng nhất đối với người Do thái đặc biệt là đối với những người ông và người bố đứng đầu gia đình vào thời gian kỷ niệm ngày lễ này. Những nghiên cứu

khác chỉ ra rằng mức độ chết của những người già ở Trung quốc hạ xuống trước ngày lễ mùa trăng.

Những sự kiện này nói lên điều gì? Ở cả 2 trường hợp: những cảm xúc tích cực cảm nhận được vào những ngày lễ quan trọng đã bằng cách nào đó giúp duy trì sự sống cho những người già Do thái cũng như Trung quốc.

Nhưng chao ôi! Nếu các tình cảm tích cực có thể giúp con người sống lâu hơn thì những tình cảm tiêu cực làm ngắn cuộc sống lại.

Rất nhiều các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm về các con vật chỉ ra rằng: nỗi sợ, tình trạng không rõ ràng, sự kích động thái quá có thể làm hại đến tim. Trong một thí nghiệm người ta cho một nhóm chuột cống nghe băng ghi âm tiếng của mèo kêu từng đợt. Tất nhiên là những con chuột không thể hiểu được rằng đây chỉ là băng ghi âm, mà tin rằng con mèo đang ở đâu đó gần đây. Chẳng bao lâu các con chuột bắt đầu chết. Sự mổ xẻ chỉ ra rằng các cơ tim của chúng bị phá hủy.

Sự căng thẳng thần kinh kéo dài không chỉ làm hại đến hệ thống tim mạch, nó còn hủy hoại cơ chế hoạt động của hệ tiêu hóa, làm tăng độ axit nội môi của cơ thể và có thể đưa đến các bệnh như viêm loét dạ dày và tá tràng...

Tuy nhiên, những stress và căng thẳng thần kinh tạo lên do tình huống này hoặc tình huống khác không phải là kết quả trực tiếp của các tình huống đó. Chúng chỉ là các phản ứng của chúng ta lên các biến cố mà kết quả là điều mà ta suy nghĩ về các biến cố đó. Bởi vì có rất nhiều trường hợp kể cả những chấn động lớn trong cuộc sống, khi nào của chúng ta biết suy xét đúng thì có thể thuần phục được các cảm xúc của mình theo hướng tích cực.

Ví dụ như cãi cọ với người thân thì không thể tạo lên các street nhưng thường thì street vẫn xảy ra bởi vì chúng ta cho phép mình bùng nổ giận dữ mà không nghĩ rằng chúng sẽ để lại dấu ấn trong cơ thể chúng ta. Sự thư giãn mà Nisi đã đề xuất có khả năng ngăn chặn những hậu quả chết người của street và các cảm xúc không kiểm soát được, cho cơ thể chúng ta một giấc ngủ hoàn toàn.

Còn đây là lời khuyên thả lỏng cơ thể của Paul Bragg: “ Để thả lỏng và rơi vào giấc ngủ, tôi khuyên làm tối phòng ngủ, tắt tivi hay radio, nằm ngửa tay để dọc thân mình nhưng không chạm vào và đưa sự nhận biết của mình đến tối thiểu. Hãy cho tay được nghỉ- đặt lòng bàn tay xuống giường. Duỗi chân nhưng không để chúng chạm vào nhau. Đầu có thể để trên gối nhỏ hoặc không gối làm sao bạn cảm thấy thoải mái. Đầu tiên hãy để mắt mở nhưng đừng nhìn vào một điểm thẳng trước mặt mình mà đưa mắt lên trên, xuống dưới, sang 2 bên. Sau các cử động như thế mắt bạn tự động đóng lại. Những cử động này của các cơ mắt không cản trở sự thư giãn. Hãy luôn theo dõi bằng ý nghĩ các cử động này của mắt. Dõi theo các cử động của con ngươi và các cơ mắt, bạn thả lỏng các suy nghĩ và điều này sẽ đưa đến sự thả lỏng toàn thân trong một giấc ngủ tự nhiên, thanh thản và hồi phục”.

## **HẾT TẬP 1**



## **Mục lục**

Lời người dịch-----2

Lời nhà xuất bản-----3

Lời tác giả-----  
4

### **Các nguyên tắc của sức khỏe**

**Động cơ chính của máu nằm ở đâu-----**  
**8**

**Phép trị liệu cho hệ mao mạch-----**  
**10**

Làm thế nào để tránh các bệnh về tim-----12

Làm thế nào để sống lâu-----  
13

### **Sáu nguyên tắc của sức khỏe**

Nguyên tắc đầu tiên của sức khỏe: đệm cứng-----15

Nguyên tắc thứ 2 của sức khỏe: gối cứng-----20

Nguyên tắc thứ 3 của sức khỏe: bài tập “các vàng”-----22

Dinh dưỡng cho xương sống-----  
25

Nguyên tắc 4 của sức khỏe : bài tập cho các mao mạch-----  
-----27

Về ích lợi của sự rung-----  
30

Nguyên tắc thứ 5: bài tập áp lòng bàn tay, bàn chân-----  
-31

Nguyên tắc thứ 6: bài tập cho lưng và bụng-----  
---35

## **Hệ thống sức khỏe**

**Bệnh tật và những sức mạnh tự chữa-----**  
**40**

Sức khỏe là gì-----  
-42

Bệnh tật là gì và đối phó với chúng như thế nào-----43

Nguyên tắc để làm khỏe lại một cách tự nhiên-----44

### **Da**

Chức năng sống còn của da-----  
45

Tắm không khí-----  
--46

Chữa bệnh bằng tắm nước-----  
50

Da- tắm gương của sức khỏe-----  
52

### **Táo bón và các bon oxit**

Táo bón- 1 nguy cơ cho sức khỏe -----  
-----54

Chữa bệnh bằng nhịn ăn-----  
-57

Chế độ ăn để thanh lọc-----  
-59

Dinh dưỡng đúng-----  
--60

### **Sức mạnh của thần kinh**

Tinh thần và thể xác-----  
--61

Não bộ-trung tâm chính của các cơ quan-----  
62

phương pháp tự ám thị-----  
-----63

Thư giãn-----  
----65

Những nguyên tắc của một người mạnh mẽ-----  
67

Dinh dưỡng cho não và các tuyến nội tiết-----  
68

**Phụ lục: Một số ý tưởng của Nisi và các nhà nghiên cứu hiện đại**

1. Các trái tim ngoại biên-----  
-72

2. Sự rung-----  
---73

3. Chữa bệnh bằng năng lượng-----  
76

4. Âm thị và tự âm thị-----  
--76

5. Sự tôi luyện-----  
---77

6. Vitamin C- vitamin của sự sống-----  
--78

7. Sự kết giữa các thực phẩm-----  
79

8. Tâm hồn và thể xác-----  
--80