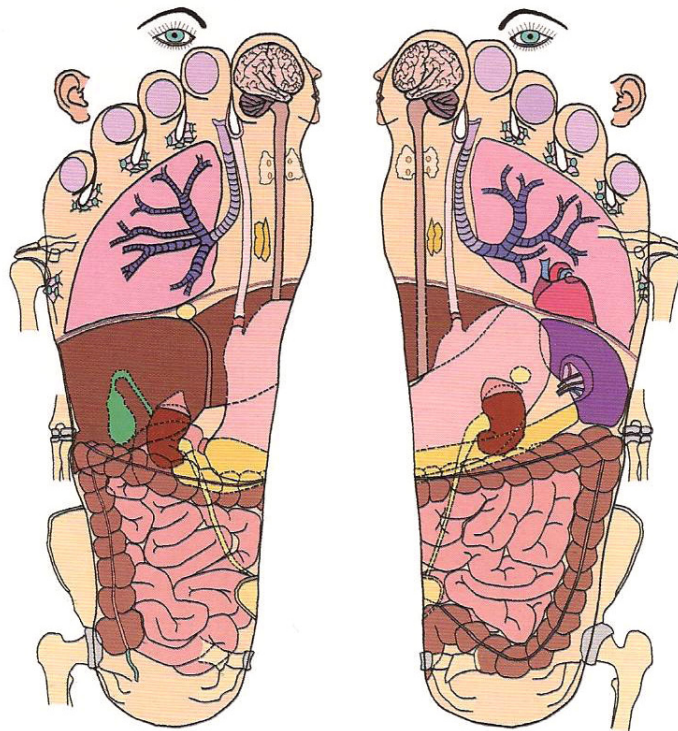




# BẤM HUYẾT BÀN CHÂN

*(Tác giả Nguyễn Thanh Nhân soạn theo tài liệu "Bấm huyết khu phản xạ bàn chân chữa bệnh" của tác giả Cố Bồi Đức-Chu Tá Tài)*



Hà Nội 03-2020



*Tác giả Nguyễn Thanh Nhân*

*Số điện thoại: 0904331559*

*Địa chỉ: Số 23 ngõ 326 đường Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội  
(Đối diện nhà máy Xà Phòng)*

*<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011441691126>*



*Hễ kiếm được mồi  
Kiến tha về tổ  
Xếp cùng một chỗ  
Làm của cái chung  
Đến khi đói lòng*

*Cùng ăn vui sướng  
Từ quân chí tướng  
Một dạ như nhau  
Chẳng thấy ở đâu  
Kiến sống riêng lẻ.*

*(Tập đọc lớp 1 cũ)*



## MỤC LỤC

1.	SƠ ĐỒ CÁC VÙNG PHẦN XẠ BÀN CHÂN.....	6
2.	CÁCH NHỚ ĐƠN GIẢN.....	7
3.	NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý KHI DAY BẮM BÀN CHÂN.....	8
4.	NGUYÊN LÝ VÀ HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU CỦA PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP BÀN CHÂN.....	8
5.	Bài 1. KHU PHẦN XẠ ĐẦU ( ĐAI NÃO).....	11
6.	Bài 2. KHU PHẦN XẠ VÙNG TRÁN.....	11
7.	Bài 3. KHU PHẦN XẠ TIỂU NÃO, CÁN NÃO.....	11
8.	Bài 4. KHU PHẦN XẠ TUYẾN YÊN.....	12
9.	Bài 5. KHU PHẦN XẠ THẦN KINH SINH 3 - VÙNG THÁI DƯƠNG.....	12
10.	Bài 6. KHU PHẦN XẠ MŨI.....	12
11.	Bài 7. KHU PHẦN XẠ CỔ.....	13
12.	Bài 8. KHU PHẦN XẠ MẮT.....	13
13.	Bài 9. KHU PHẦN XẠ TAI.....	13
14.	Bài 10. KHU PHẦN XẠ VAI.....	13
15.	Bài 11. KHU PHẦN XẠ CƠ THANG.....	14
16.	Bài 12. KHU PHẦN XẠ TUYẾN GIÁP TRẠNG.....	14
17.	Bài 13. KHU PHẦN XẠ TUYẾN CẬN GIÁP TRẠNG.....	14
18.	Bài 14. KHU PHẦN XẠ PHỔI - PHẾ QUẢN.....	15
19.	Bài 15. KHU PHẦN XẠ DA DÀY.....	15
20.	Bài 16. KHU PHẦN XẠ TÁ TRĂNG.....	16
21.	Bài 17. KHU PHẦN XẠ TUYẾN TỤY.....	16
22.	Bài 18. KHU PHẦN XẠ GAN.....	16
23.	Bài 19. KHU PHẦN XẠ TỬ MẬT.....	17
24.	Bài 20. KHU PHẦN XẠ HỆ THẦN KINH KHOANG BỤNG (HỆ THÁI DƯƠNG).....	17
25.	Bài 21. KHU PHẦN XẠ TUYẾN THƯỢNG THẬN.....	17
26.	Bài 22. KHU PHẦN XẠ THẬN.....	18
27.	Bài 23. KHU PHẦN XẠ ống DẪN NIỆU.....	18
28.	Bài 24. KHU PHẦN XẠ BÀNG QUANG.....	18
29.	Bài 25. KHU PHẦN XẠ RUỘT NON.....	18
30.	Bài 26. KHU PHẦN XẠ MANH TRĂNG (RUỘT THỪA).....	19
31.	Bài 27. KHU PHẦN XẠ VAN HỒI MANG.....	19
32.	Bài 28. KHU PHẦN XẠ RUỘT GIẢ LÊN (THẰNG KẾT TRĂNG).....	19
33.	Bài 29. KHU PHẦN XẠ RUỘT GIẢ NGANG (HOÀNH KẾT TRĂNG).....	19
34.	Bài 30. KHU PHẦN XẠ RUỘT GIẢ XUỐNG.....	20
35.	Bài 31. KHU PHẦN XẠ KẾT TRĂNG CHỮ Z.....	20
36.	Bài 32. KHU PHẦN XẠ HẬU MÔN.....	20
37.	Bài 33. KHU PHẦN XẠ TIM.....	20
38.	Bài 34. KHU PHẦN XẠ TỶ.....	21
39.	Bài 35. KHU PHẦN XẠ ĐẦU GỐI.....	21
40.	Bài 36. KHU PHẦN XẠ TUYẾN SINH DỤC.....	22
41.	Bài 37. KHU PHẦN XẠ BỤNG DƯỚI.....	22
42.	Bài 38. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG HÔNG, XƯƠNG ĐÙI.....	22
43.	Bài 39. KHU PHẦN XẠ TUYẾN LIM PHA THÂN TRÊN.....	23
44.	Bài 40. KHU PHẦN XẠ TUYẾN LIM PHA THÂN DƯỚI.....	23
45.	Bài 41. KHU PHẦN XẠ TUYẾN LIM PHA NGỰC.....	23
46.	Bài 42. KHU PHẦN XẠ TIỀN ĐÌNH.....	23
47.	Bài 43. KHU PHẦN XẠ NGỰC.....	24
48.	Bài 44. KHU PHẦN XẠ HOÀNH CÁCH MỒ.....	24
49.	Bài 45. KHU PHẦN XẠ AMIĐAN.....	24
50.	Bài 46. KHU PHẦN XẠ HÂM DƯỚI.....	25
51.	Bài 47. KHU PHẦN XẠ HÂM TRÊN.....	25
52.	Bài 48. KHU PHẦN XẠ HẬU KHÍ QUẢN.....	25
53.	Bài 49. KHU PHẦN XẠ KHE BỤNG ĐÙI.....	25
54.	Bài 50. KHU PHẦN XẠ TIỀN LIỆT TUYẾN (NAM), TỬ CUNG (NỮ).....	26
55.	Bài 51. KHU PHẦN XẠ NIỆU ĐẠO, ÂM ĐẠO, DƯƠNG VẬT.....	26
56.	Bài 52. KHU PHẦN XẠ TRỰC TRĂNG, HẬU MÔN.....	26
57.	Bài 53. KHU PHẦN XẠ ĐỐT SÓNG CỔ.....	26
58.	Bài 54. KHU PHẦN XẠ ĐỐT SÓNG NGỰC.....	27



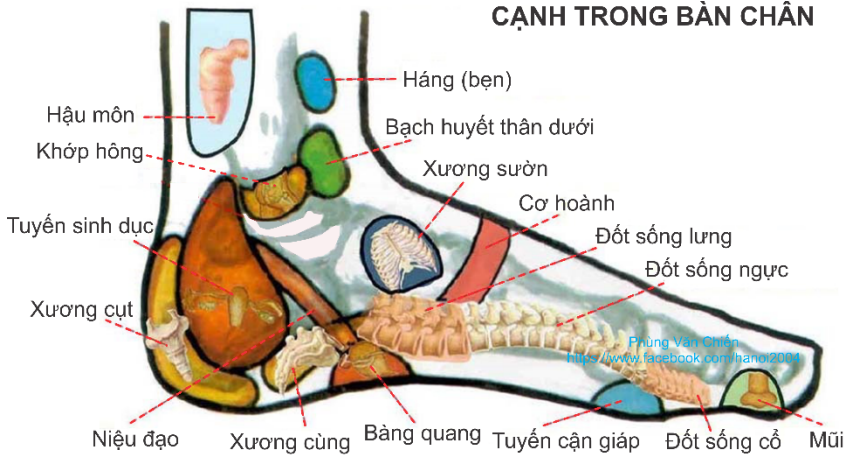
59. Bài 55. KHU PHẦN XẠ ĐÓT SÓNG THẮT LƯNG .....	27
60. Bài 56. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG CÙNG .....	27
61. Bài 57. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG ĐUÔI TRONG .....	28
62. Bài 58. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG ĐUÔI NGOÀI .....	28
63. Bài 59. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG BẢ VAI .....	28
64. Bài 60. KHU PHẦN XẠ KHỚP KHỦY TAY .....	28
65. Bài 61. KHU PHẦN XẠ XƯƠNG SƯỜN .....	29
66. Bài 62. KHU PHẦN XẠ THẦN KINH TỌA .....	29
67. Bài 63. KHU PHẦN XẠ VÙNG MÔNG .....	29
68. Bài 64. KHU PHẦN XẠ VÙNG ĐÙI .....	29
69. Bài 65. KHU PHẦN XẠ CÁNH TAY .....	30
70. Bài 66. KHU PHẦN XẠ CHỚP THẮT LƯNG (ĐAU THẮT LƯNG).....	30
71. Bài 67. KHU PHẦN XẠ ĐIỂM HUYẾT ÁP .....	30
72. Bài 68. KHU PHẦN XẠ THỰC QUẢN, KHÍ QUẢN .....	30
73. Bài 69. KHU PHẦN XẠ NÁCH .....	31
74. Bài 70. KHU PHẦN XẠ LIM PHA ĐẦU CỔ .....	31
75. Bài 71. KHU PHẦN XẠ LƯỖI, KHOANG MIỆNG .....	31
76. Bài 72. KHU PHẦN XẠ RĂNG .....	32
77. Bài 73. KHU PHẦN XẠ THANH ĐỐI.....	32
78. Bài 74. KHU PHẦN XẠ CỔ TỬ CUNG .....	32
79. Bài 75. KHU PHẦN XẠ KHOANG XƯƠNG CHẬU.....	32

1. SƠ ĐỒ CÁC VÙNG PHẢN XẠ BÀN CHÂN

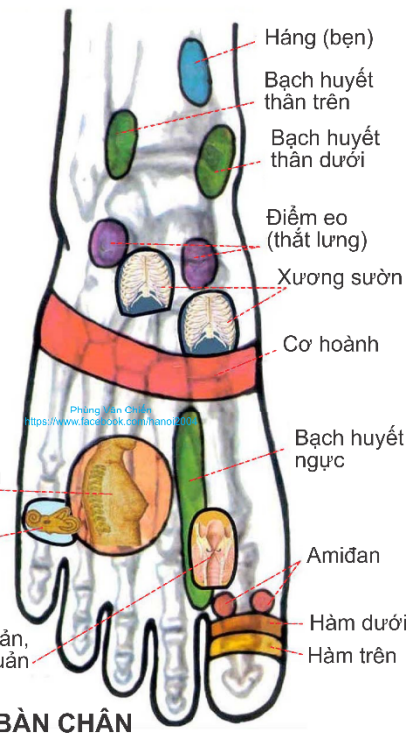
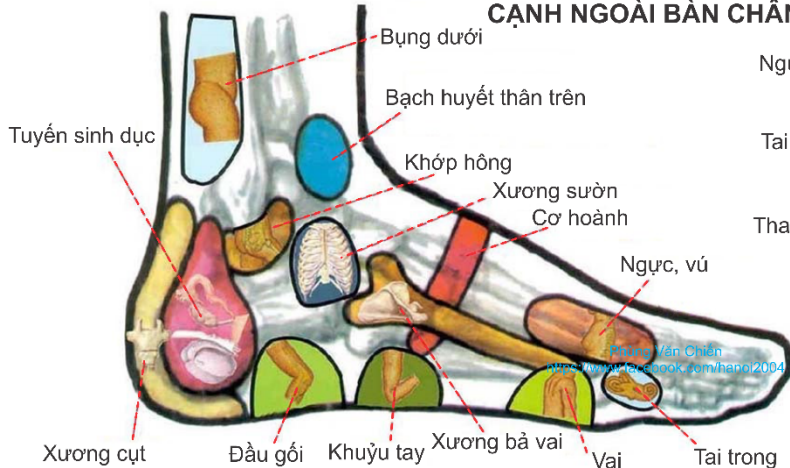
(Phùng Văn Chiến chế bản tiếng Việt theo nguồn hình ảnh từ trang: <http://dovalorafa.com/audio3/reflexologia.html>)



CẠNH TRONG BÀN CHÂN



CẠNH NGOÀI BÀN CHÂN





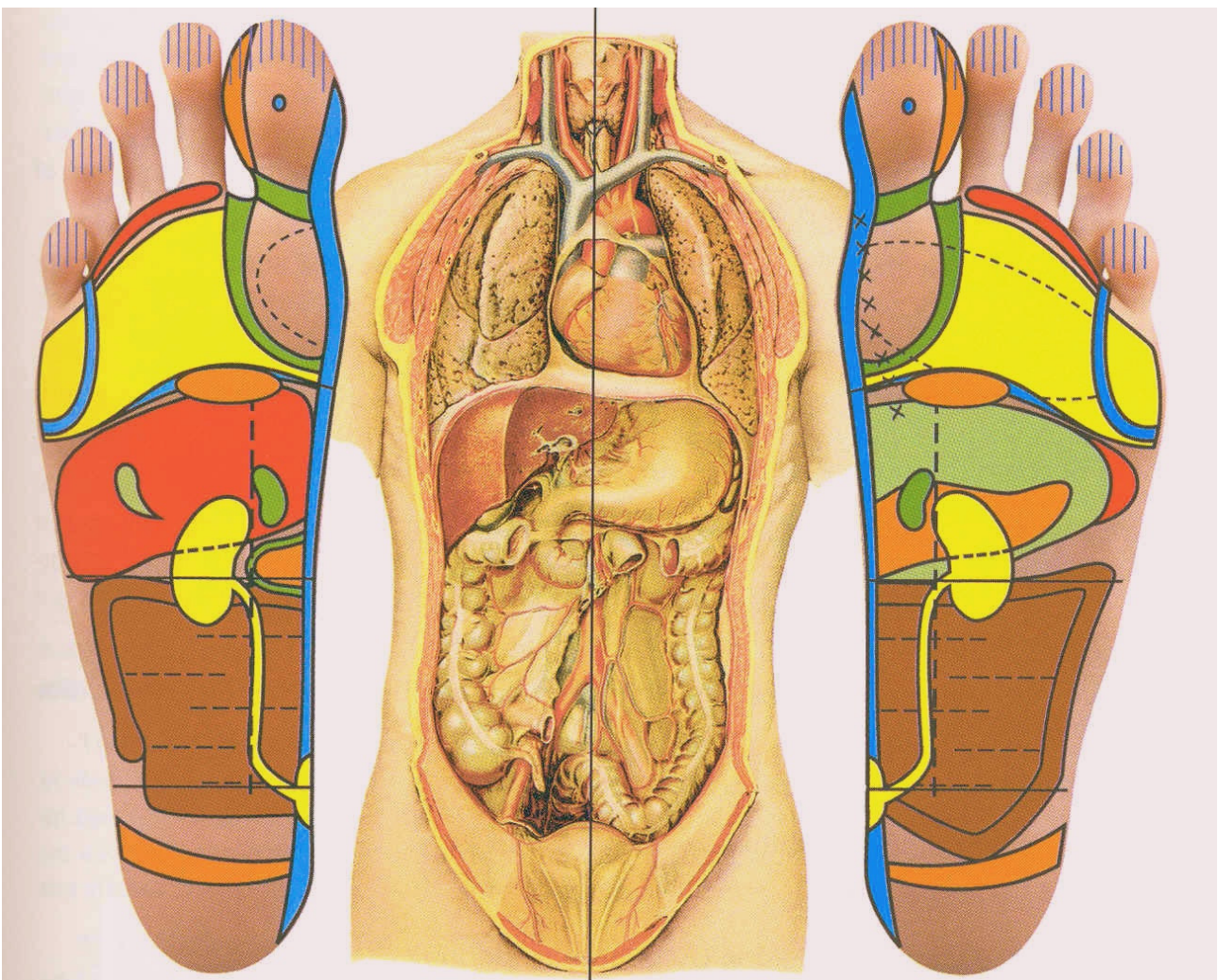
## 2. CÁCH NHỚ ĐƠN GIẢN

Trong một số bài chia sẻ của tôi (tác giả Nguyễn Thanh Nhân), câu hỏi mà mọi người hay đặt ra là: Làm một chân hay hai chân hả bác. Vậy xin chia sẻ như sau: Ta coi 2 bàn chân như 2 nửa của cơ thể.

Bộ phận nào ở giữa hoặc cả 2 bên thì có ở 2 chân, ví dụ: đầu, cổ, tuyến giáp, phổi, dạ dày, tay, chân v. v...

Những bộ phận nào chỉ có bên trái thì chỉ có ở bên trái, ví dụ: Tim, lá lách

Những bộ phận nào chỉ có bên phải cơ thể thì chỉ có ở chân phải, ví dụ: gan, mật. Riêng phần xạ gan ngoài vùng phản xạ dưới lòng bàn chân phải, ta có thể dùng huyệt Thái xung ở cả 2 chân.



### 3. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý KHI DAY BẮM BÀN CHÂN

Để tránh xảy ra sự cố khi chữa bệnh cần lưu ý:

1. Trước khi day bấm cần chú ý trạng thái của người bệnh, nếu thấy họ mệt mỏi căng thẳng thì phải để cho họ nghỉ ngơi một lát.
2. Không day bấm trong vòng 1 giờ sau ăn.
3. Người day bấm cần cắt ngắn móng tay.
4. Cần hiểu rõ bệnh tình và thể trạng của người bệnh, thái độ phải nhã nhặn.
5. Cường độ ấn ép, phóng lực phải phù hợp với từng người bệnh. Khi bắt đầu nhẹ, sau nặng, khi kết thúc thì nặng trước, nhẹ sau.
6. Khi day bấm nên dùng 2 tay, hạn chế dùng dụng cụ để người bệnh có cảm giác an toàn.
7. Xoa bấm phải đúng vị trí và phải tới điểm phản xạ thần kinh thì hiệu quả mới cao.
8. Ngón tay không được trượt trên da bệnh nhân để tránh tổn thương da.
9. Người bị tiểu đường không day bấm quá 10 phút, người bị bệnh tim nặng không làm quá 1 phút.
10. Sau khi day bấm cho bệnh nhân uống 250 ml nước ấm.
11. Người bị bệnh thận không được uống quá 150 ml nước.
12. Tránh đè nén quá mạnh vào phần xương vì dễ làm tổn thương màng bao xương hoặc ứ huyết.
13. Những người có chứng động kinh, cao huyết áp, suy giảm chức năng gan nặng thì phải dùng thêm thuốc.
14. Khi chân bị tổn thương thì làm ở điểm tương ứng của tay.
15. Trong khi điều trị người bị viêm khớp, phong thấp, thần kinh tọa có thể bị đau tăng trong những ngày đầu nên bệnh nhân đừng sợ hãi.
16. Trong thời gian điều trị người bệnh phải tin tưởng và kiên trì.
17. Phụ nữ mang bầu và trong thời kỳ kinh nguyệt thì không thích hợp với phương pháp này.

### 4. NGUYÊN LÝ VÀ HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU CỦA PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP BÀN CHÂN

#### I. Nguyên lý của phương pháp xoa bóp khu phản xạ chân

##### 1. Các khái niệm cơ bản

###### a) Khu vực trị liệu:

Là các điểm mẫn cảm về cảm giác buốt - tê - tức - đau trong khu phản xạ.

###### b) Khu phản xạ chân:

- Được phân bố trên khắp bàn chân,
  - Phạm vi phân bố rộng,
  - Số lượng tương đối nhiều, tương ứng với các bộ phận/ cơ quan trên cơ thể.
- Có giá trị lý luận và thực tế rất lớn đối với bảo vệ sức khỏe.

## 2. Quan niệm về phản ứng/ phản xạ/ khu phản xạ

### a) Phản ứng:

Tác động ngoại cảnh/ môi trường nội mô → Cơ quan cảm thụ → Phản ứng sinh lý có ý nghĩa

### b) Phản xạ:

Là những phản ứng sinh lý không tự chủ (tác động ngoại cảnh/ môi trường nội mô)

### c) Khu phản xạ:

Số lượng tương đối nhiều, tương ứng với các bộ phận/ cơ quan trên cơ thể.

## 3. Vai trò, ý nghĩa của khu phản xạ chân đối với sức khỏe con người

75 Khu phản xạ có hiệu quả trị liệu cao trên 2 bàn chân,

- Các ngón chân: khu phản xạ của đầu
- Lòng bàn chân: khu phản xạ vùng ngực bụng
- Gót chân: khu phản xạ vùng bụng dưới xương chậu...

→ 2 chân là tấm gương phản ánh trung thực tình trạng sức khỏe của con người

**Chân là “Trái tim thứ 2 của cơ thể con người”**

## 4. Độ nhạy cảm của khu phản xạ chân

Tốc độ dẫn truyền của xung động thần kinh: 120 m/s,

→ Xoa bóp khu phản xạ chân → lập tức cải thiện chức năng hoạt động của các cơ quan, thông suốt các đường kinh, lạc, tạo ra các luồng điện trường đặc hiệu → hiệu quả trị liệu cao.

## 5. Nguyên lý cơ bản của xoa bóp khu phản xạ chân

Cơ thể con người là một vũ trụ thu nhỏ,

### 4 Nguyên lý:

Đẩy mạnh quá trình lưu thông của tuần hoàn máu,  
 Khởi thông những ách tắc trên các đường kinh, lạc,  
 Khôi phục sự thăng bằng của môi trường nội mô,

Khôi phục chức năng hoạt động của các cơ quan và đảm bảo sự phối hợp nhịp nhàng giữa chúng.

## II. Hiệu quả trị liệu của phương pháp xoa bóp chân

### 1. Tổng quan

- Hiệu quả trị liệu rõ rệt qua trị liệu thực tế nhiều năm:
- Giản tiện: dễ thực hành – dễ học,
- An toàn - Kinh tế: không tác dụng phụ, không cần kết hợp uống thuốc, tiêm, thăm khám → tiết kiệm chi phí, thời gian, công sức,
- Dễ dàng mời thầy đến hỗ trợ: trong trường hợp không thể tự trị liệu.
- Yêu cầu để quá trình đạt hiệu quả trị liệu cao:
  - \* Người được trị liệu
    - + Tin tưởng tuyệt đối vào PP chữa trị,
    - + Chịu đựng sự đau đớn vất vả
    - + Kiên trì chữa trị liên tục không gián đoạn.
  - \* Người trị liệu
    - + Nắm chắc kỹ thuật,
    - + Động tác điều luyện,
    - + Nhiệt tình, hết lòng vì người bệnh.

### 2. Ví dụ điển hình

\* Từ 13-15/01/1988: “Điều tra sức khỏe hiện trạng của dân làng” Thôn Phú Đông, Xã Quảng Hồng. Đối tượng: nông dân trong làng, độ tuổi 30 - 60, tổng cộng là 50 người. Số lượng người có bệnh: 44 người (88%).

\* Kết quả:

Những người bệnh nhẹ chỉ xoa bóp 1, 2 lần khỏi bệnh: 25 người.

Những người bệnh tương đối nặng/ diễn biến phức tạp cần xoa bóp liên tục mới có thể có hiệu quả trị liệu: 11 người

Tỷ lệ chữa khỏi: 93,8%, có hiệu quả: 100%

Số lần xoa bóp nhiều nhất: 320 lần, ít nhất: 3 lần, trung bình: 68 lần

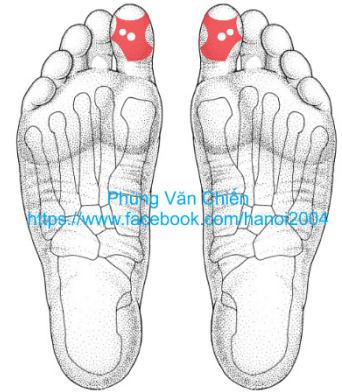


### 5. Bài 1. KHU PHẢN XẠ ĐẦU ( ĐẠİ NĂO)

VỊ TRÍ: Tương ứng với phần thịt của đốt thứ nhất của ngón chân cái.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Cao huyết áp, huyết áp thấp
- Trúng gió
- Chấn động não, động kinh, ngất
- Co giật, vàng đầu, nặng đầu
- Mất ngủ, liệt, nấc, tổn thương thị lực
- Suy nhược thần kinh (Các bệnh về thần kinh)



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa đau đầu, vàng đầu, kết hợp bấm vùng này và tuyến tủy, tuyến yên, phản xạ đốt sống cổ để chữa mất ngủ khá hiệu quả.

### 6. Bài 2. KHU PHẢN XẠ VÙNG TRÁN

VỊ TRÍ: Từ các đầu ngón chân rộng xuống khoảng 1cm.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Trúng gió
- Chấn động não, viêm xoang mũi
- Đau đầu, vàng đầu, nặng đầu
- Mất ngủ, sốt
- Các bệnh về mắt, tai, mũi, họng



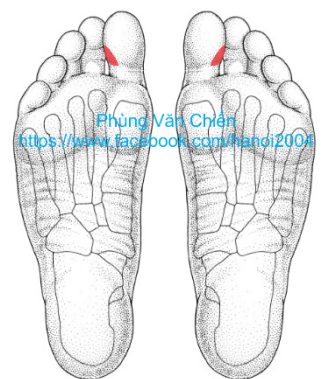
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp phản xạ mũi, đốt sống cổ để chữa viêm mũi dị ứng thấy rất hiệu quả. Tuy nhiên khi chữa phải vệ sinh mũi sạch sẽ và giữ ẩm cho mũi.

### 7. Bài 3. KHU PHẢN XẠ TIỂU NÃO, CÁN NÃO

VỊ TRÍ: Bên trong của góc cầu thịt của ngón chân cái, gần đầu đốt ngón chân thứ nhất.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Chấn động não, u não
- Cao huyết áp, huyết áp thấp
- Mất ngủ, nặng đầu, mệt mỏi quá độ
- Tim đập nhanh, thở dốc, mất thăng bằng
- Các bệnh về khớp gân.



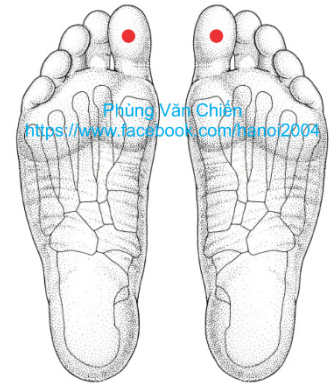
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp với phản xạ tiền đình, đốt sống cổ, ngón giữa chân trái chữa vàng đầu, mất thăng bằng, mất ngủ rất hiệu quả.

### 8. Bài 4. KHU PHẢN XẠ TUYẾN YÊN

VỊ TRÍ: Chính giữa cầu thịt của ngón cái.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các bệnh rối loạn về nội tiết như:
- Rối loạn nội tiết tuyến giáp, tuyến cận giáp trạng, tuyến trên thận, tuyến sinh dục, tuyến tụy... phát triển bất thường (béo phì, bệnh lùn)
- Trí lực kém.



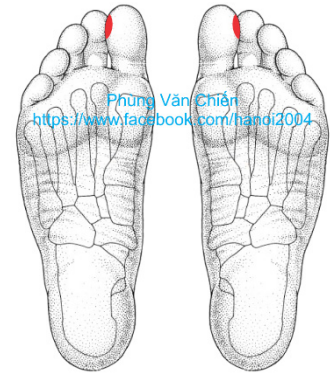
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Bấm phản xạ tuyến yên chữa đau đầu, đau Thái dương, mất ngủ, căng thẳng, buồn chán. Nếu kết hợp bấm toàn bộ các vùng nội tiết thì sẽ cải thiện rối loạn nội tiết tố.

### 9. Bài 5. KHU PHẢN XẠ THẦN KINH SINH 3 - VÙNG THÁI DƯƠNG

VỊ TRÍ: Đầu xa đốt ngón chân cái thứ 1 của 2 chân (phần bên trong cầu thịt kéo đến gần móng chân).

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Đau thần kinh sinh 3
- Thiên đầu thống, liệt thần kinh mặt
- Quai bị, các bệnh về thính giác, khướu giác, vị giác, tai
- mũi - họng
- Mất ngủ, nặng đầu, đau dây thần kinh do bệnh ở mắt, môi, mũi.



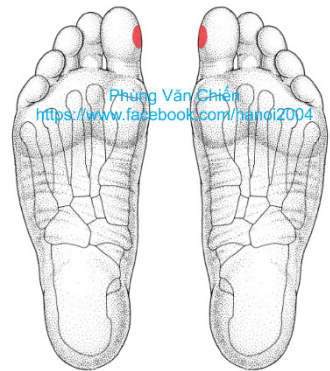
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa đau răng do viêm dây thần kinh sinh 3 rất hiệu quả; nhưng phải bấm cả lim pha thân trên và thân dưới, mỗi vùng 2-3 phút.

### 10. Bài 6. KHU PHẢN XẠ MŨI

VỊ TRÍ: Nằm ở giữa cạnh ngoài đốt thứ 1 của ngón cái.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm mũi cấp, mãn tính
- Viêm xoang (hốc) mũi
- Mũi lở sung, ung thư mũi, hầu
- Chảy máu cam, ngạt mũi
- Chảy nước mũi, hắt hơi.



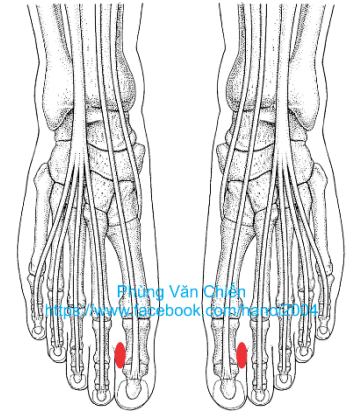
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Mới trải nghiệm chữa viêm mũi dị ứng, kết hợp dùng thuốc thì hiệu quả mới cao.

### 11. Bài 7. KHU PHẢN XẠ CỔ

VỊ TRÍ: Ở đầu xa đốt thứ 2 ngón cái 2.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Bệnh tuần hoàn về cổ, vẹo cổ
- Cao huyết áp, cận thị
- Viêm đốt sống cổ, viêm quanh vai
- Các bệnh tổng hợp vai cổ, cổ đau buốt mỏi, cổ cứng, sai khớp bong gân.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa các chứng cổ đau buốt, cứng cổ khó vận động rất hiệu quả; khi làm cần day mạnh cả phía trong và phía ngoài ngón cái.

### 12. Bài 8. KHU PHẢN XẠ MẮT

VỊ TRÍ: Ở giữa góc đốt xương thứ nhất ngón chân thứ 2 và 3

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Cận thị, viễn thị, lão thị, quáng gà, phức thị
- Đục thủy tinh thể, viêm kết mạc, viêm giác mạc
- Đáy mắt xuất huyết, mắt lác trong, sợ sáng
- Chảy nước mắt, đau thần kinh mắt và bệnh về mắt.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** kết hợp day vùng phản xạ cận giáp, tuyến lim pha, phản xạ mắt để chữa đục thủy tinh thể. Đã thành công ở một số ca nhẹ, những ca nặng thường không thành công.

### 13. Bài 9. KHU PHẢN XẠ TAI

VỊ TRÍ: Ở giữa góc ngón chân thứ 4 và 5.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm tai giữa cấp, mãn tính
- Viêm tuyến dưới ung thư mũi hầu
- Điếc tai, ù tai, nghe tiếng lộp mạt thặng bằng.



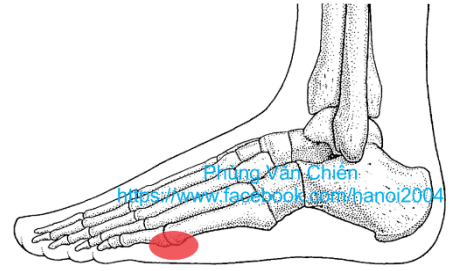
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp với phản xạ thần kinh sinh 3 chữa ù tai có tiến triển, nhưng tiếng ve kêu thì tôi chưa chữa thành công. Điếc tai nhiều ca thành công, nhưng cũng không ít ca thất bại; tôi phải kết hợp vài phương pháp khác thì hiệu quả tốt hơn.

### 14. Bài 10. KHU PHẢN XẠ VAI

VỊ TRÍ: Ở chỗ tiếp giáp khớp xương ngón chân út với xương bàn chân (chỗ khớp xương nhô lên).

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Viêm quanh vai chứng đau tổng hợp vai cổ, vai cứng dai
- Đau vai do va chạm, dễ sai khớp vai
- Đau buốt vai, cánh tay yếu, tay tê dại
- Vai đau buốt do đi giày chật gây nên.



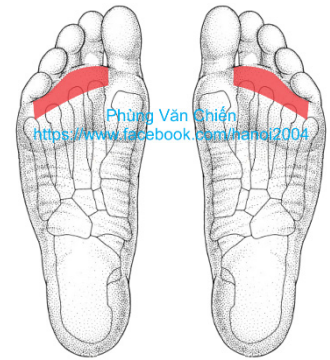
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa các chứng bệnh về vai khá hiệu quả.

**15. Bài 11. KHU PHẢN XẠ CƠ THANG**

**VỊ TRÍ:** Từ xương ngón chân thứ 1 đến khu phản xạ vai tạo thành 1 dải, rộng khoảng 1 đốt ngón tay.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng buốt, tê, đau của cổ, vai và tay
- Viêm quanh vai, buốt mỗi vai do thiếu ngủ.



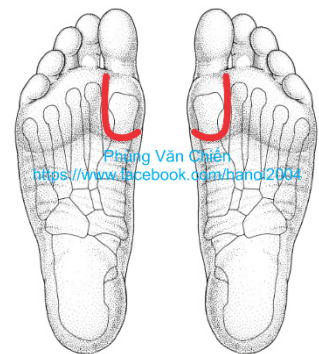
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp chữa vào phản xạ vai, đốt sống cổ sẽ khá hiệu quả. Ưu điểm tự chữa được cho bản thân. Nhưng theo kinh nghiệm tôi thường kết hợp với tác động cột sống thì sẽ nhanh và hiệu quả hơn.

**16. Bài 12. KHU PHẢN XẠ TUYẾN GIÁP TRẠNG**

**VỊ TRÍ:** Ở giữa xương bàn chân của ngón thứ nhất và thứ hai dưới dạng dải.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng bất thường do hoạt động quá trội/quá thấp của tuyến giáp trạng
- Chứng béo phì, chứng gầy yếu, sợ lạnh, sợ nóng
- Viêm tuyến giáp trạng cấp, mãn tính, tim đập mạnh
- Mất ngủ, tinh thần bất an, kém phát triển ở trẻ nhỏ
- Cơ quan sinh dục phát triển bất thường, bệnh về phát triển trí tuệ.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Bấm vùng này và tuyến lim pha chữa ợ hơi nóng, ăn uống nghẹn, sặc, mắc trong cổ do tuyến giáp rối loạn thì rất hiệu quả; trường hợp đã cắt tuyến giáp tôi làm vẫn thấy có kết quả, nhưng làm hôm nào thì chỉ có tác dụng hôm đó.

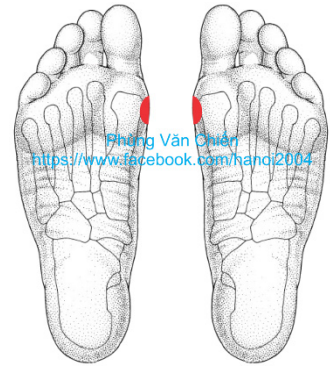
**17. Bài 13. KHU PHẢN XẠ TUYẾN CẬN GIÁP TRẠNG**

**VỊ TRÍ:** Ở khớp xương bàn chân ngón cái



**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng bệnh phát sinh do hoạt động quá trội/quá yếu của tuyến cận giáp trạng
- Chứng chuột rút do thiếu canxi
- Móng tay, chân dễ gãy, nhu động ruột kém
- Tay chân tê, mắt ngủ, tức ngực buồn nôn, mỏi gân cốt
- Sỏi niệu đạo, đục thủy tinh thể...



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Tuyến cận giáp có công năng điều chỉnh lượng can-xi trong máu. Khi bị trục trặc lượng can-xi trong máu ít quá thì gây chuột rút, nhiều quá gây nhức mỏi. Những người hay bị chuột rút, đau nhức cơ bắp thì làm khá hiệu quả, kết hợp phản xạ mắt và tuyến lim pha chữa đục thủy tinh thể sẽ thành công ở một số ca nhẹ, nặng thì không khỏi.

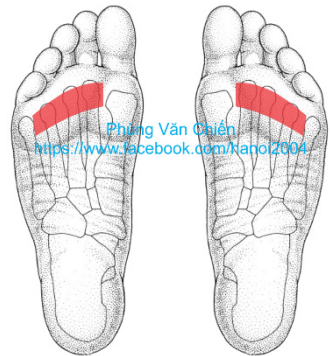
**18. Bài 14. KHU PHẢN XẠ PHỔI - PHẾ QUẢN**

(Bác Nguyễn Thanh Nhân chia sẻ theo tài liệu "Bấm huyệt khu phản xạ bàn chân chữa bệnh" của tác giả Cố Bồi Đức - Chu Tá Tài)

**VỊ TRÍ:** Ở phía dưới khu phản xạ thang (kéo từ khu phản xạ tuyến giáp chạy ra ngoài tạo thành 1 dải đến giáp khu phản xạ vai và nách, rộng khoảng 2 đốt ngón tay)

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng viêm phổi, viêm phế quản, sưng phổi, lao phổi
- Hen suyễn, bụi phổi, u phế quản, dẫn phế quản
- Tức ngực, ho có nhiều đờm, ho ra máu, thở dốc.



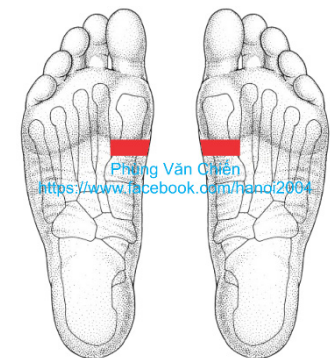
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khi chia sẻ tôi thường khuyên mọi người nếu lao phổi, bụi phổi, viêm phổi cấp thì không dùng phương pháp phản xạ bàn chân. Các trường hợp khác tôi chữa thường kết hợp bàn chân và diện chẩn, kết quả tương đối tốt.

**19. Bài 15. KHU PHẢN XẠ DẠ DÀY**

**VỊ TRÍ:** Ở dưới xương bàn chân ngón cái với độ rộng bằng khoảng 1 đốt ngón tay

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Viêm dạ dày cấp mãn, cấp tính
- Loét dạ dày, sa dạ dày, đầy bụng, khó tiêu
- Rối loạn tiêu hóa, ợ chua, nấc, u dạ dày...



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Theo kinh nghiệm chữa đầy bụng khó tiêu thì tôi làm kết hợp dạ dày, tá tràng, gan, tụy; kể cả đau bụng do ăn đồ lạnh cũng hiệu quả. Ở hơi nóng, trào ngược

thì kết hợp dạ dày, tuyến giáp, gan; nhưng khi chữa phải kiêng rượu bia, đồ cay nóng, đồ chua - nếu đầu óc căng thẳng thì chữa khó hiệu quả, hoặc chữa khỏi mà lại dùng rượu bia thì dễ tái phát. Các bệnh viêm loét dạ dày thì tôi thấy hiệu quả không cao.

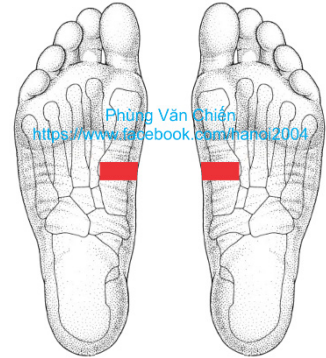
### 20. Bài 16. KHU PHẢN XẠ TÁ TRÀNG

VỊ TRÍ: Ở gần đầu xương bàn chân 1, phía dưới khu phản xạ Dạ dày và Tụy

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Bệnh như viêm, loét tá tràng
- Bụng úng, chướng bụng
- Rối loạn tiêu hóa,...

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Hiệu quả với chứng đầy chướng bụng và rối loạn tiêu hoá. Nếu tá tràng bị viêm thì bấm chủ yếu hỗ trợ giúp hết cơn đau, nhưng phải day mạnh trong khoảng 5-7 phút cho 1 chân.



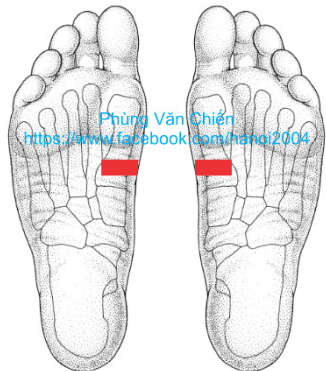
### 21. Bài 17. KHU PHẢN XẠ TUYẾN TUY

VỊ TRÍ: Nằm ở chỗ nối khu phản xạ Dạ dày và khu phản xạ tá tràng.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Bệnh hỗ trợ bệnh tiểu đường,
- Viêm tuyến tụy cấp, mãn tính
- Sung nang tuyến tụy, u tuyến tụy.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Nếu viêm tuyến tụy cấp thì có thể cắt cơn đau được vài giờ, nhưng viêm tụy cấp có thể gây nguy hiểm nên tôi thường khuyên bệnh nhân nên đi bệnh viện để xử lý kịp thời. Trường hợp có bệnh nhân suy tụy ngoại tiết thường bị cơn đau hành hạ, tôi hướng dẫn day bấm toàn bộ các tuyến nội tiết và tuyến lim pha, ưu tiên tuyến tụy. Sau một thời gian thì các cơn đau đã hết, nhưng hiện tượng táo bón thì vẫn còn.



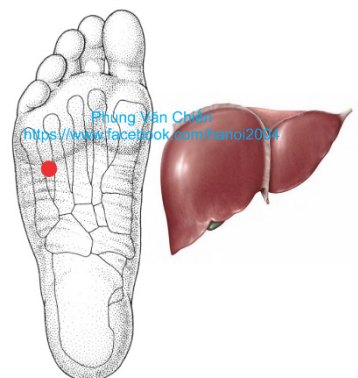
### 22. Bài 18. KHU PHẢN XẠ GAN

VỊ TRÍ: Ở giữa xương bàn chân thứ 4 và thứ 5 của bàn phân phải

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm gan cấp tính, mãn tính
- Hỗ trợ trị xơ gan, u gan, chức năng gan kém
- Rối loạn tiêu hóa, rối loạn chức năng gan
- Mệt mỏi do rối loạn chức năng gan.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Rất hiệu quả trong trường hợp mỏi gân cốt, nhất là người già bước đi rệu rạo do mỏi gân cốt. Trong trường hợp đau dạ dày nếu kiểm tra thấy huyết Thái





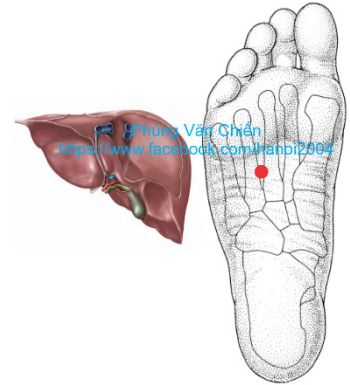
xung đau thì chỉ cần day mạnh một lát là cắt cơn đau. Một số trường hợp chán ăn, mệt mỏi cũng có tác dụng nhưng cần kiên trì.

### 23. Bài 19. KHU PHẢN XẠ TÚI MẬT

VỊ TRÍ: Ở giữa xương bàn chân thứ 3 và thứ 4 của bàn chân phải

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm túi mật cấp tính, mãn tính.
- Sỏi mật, sỏi ống mật.
- Viêm ống mật, u túi mật.
- Rối loạn tiêu hóa.



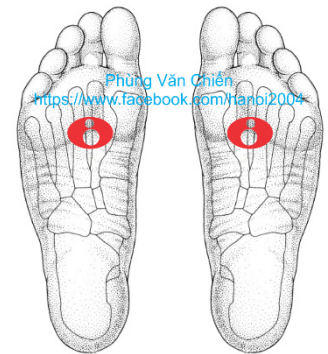
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Bấm chữa đau nửa đầu, hoặc những người hay bị trúng gió thì chữa vào phản xạ phổi và phản xạ gan, mật, tuyến lim pha sau một thời gian sẽ rất ít khi bị trúng gió.

### 24. Bài 20. KHU PHẢN XẠ HỆ THẦN KINH KHOANG BỤNG (HỆ THÁI DƯƠNG)

VỊ TRÍ: Ở giữa lòng bàn chân (2 chân), gần khu phản xạ Thận và Dạ dày

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các bệnh về dạ dày, ruột, đi ngoài nhiều.
- Nôn mửa, chướng bụng.
- Buồn nôn, mất ngủ, bực bội.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp với phản xạ dạ dày, gan, ruột để chữa đầy hơi, trướng bụng, còn bệnh mất ngủ tôi thường chữa vào vùng phản xạ khác.

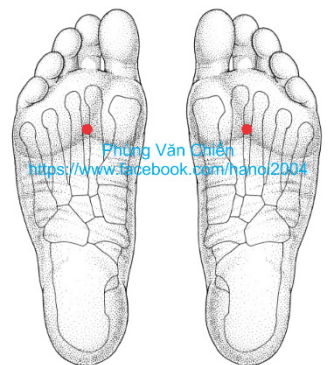
### 25. Bài 21. KHU PHẢN XẠ TUYẾN THƯỢNG THẬN

VỊ TRÍ: Ở xương bàn chân thứ 2 (2 chân)

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các bệnh về viêm nhiễm, rối loạn chức năng vỏ thượng thận.

- Thở dốc, bệnh phong thấp, viêm khớp.
- Rối loạn nhịp tim, ngất, các chứng dị ứng.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Hỗ trợ chữa ho do viêm họng rất tốt. Kết hợp với các tuyến nội tiết chữa căng thẳng thần kinh, nóng nảy, buồn chán; cách chữa: bấm các tuyến nội tiết, ưu tiên tuyến yên và tuyến thượng thận.

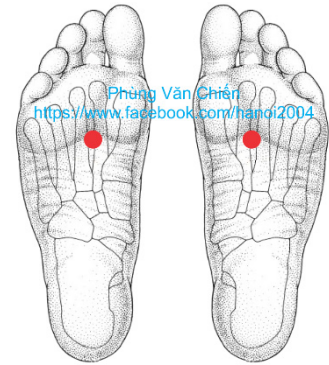
**26. Bài 22. KHU PHẢN XẠ THẬN**

VỊ TRÍ: Nằm ở 1/2 đầu gần của xương bàn chân thứ 2-3, giữa chỗ lõm của lòng bàn chân

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm thận cấp.
- Thở dốc, bệnh phong thấp, viêm khớp.
- Rối loạn nhịp tim, ngất, các chứng dị ứng.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khi chữa thận thường kết hợp bấm luôn thượng thận và ngược lại. Chữa hụt hơi do thận yếu hiệu quả, nhưng thời gian hơi lâu, có khi phải 1 tháng mới OK, trường hợp đau do giãn đài bể thận, hoặc viêm cầu thận cấp nếu bấm phản xạ thận và tuyến lim pha thân trên và thân dưới thì khoảng 10 ngày thường sẽ hết cơn đau.



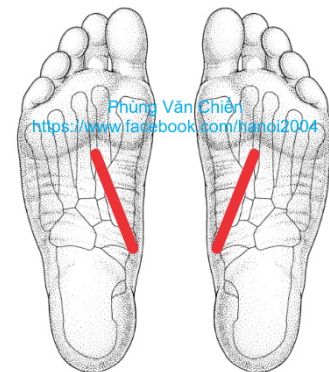
**27. Bài 23. KHU PHẢN XẠ ÓNG DẪN NIỆU**

VỊ TRÍ: Nằm theo 1 đường từ khu phản xạ thận đến khu bàng quang dưới 2 bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm ống dẫn niệu, sỏi ống dẫn niệu.
- Bệnh phong thấp.
- Rối loạn nhịp tim, ngất, các chứng dị ứng.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Có trường hợp bị sỏi nên rất đau đớn, đã uống Kim tiền thảo gần 1 tuần nhưng sỏi vẫn không ra. Tôi hướng dẫn uống 200ml nước kim tiền thảo còn ấm, 15 phút sau vuốt mạnh từ thận xuống niệu quản, bàng quang, mỗi chân 10 phút, làm nhiều lần trong ngày, hôm sau thông báo hết đau vì sỏi xuống bàng quang.



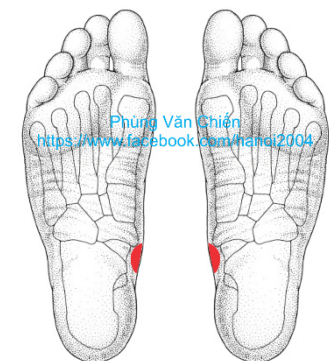
**28. Bài 24. KHU PHẢN XẠ BÀNG QUANG**

VỊ TRÍ: Nằm ở cạnh trong phía xương mắt cá.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm bàng quang, sỏi bàng quang.
- Bệnh biến thận hoặc ống dẫn niệu, viêm ống dẫn niệu.
- Cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khi bàng quang bị lạnh, đi tiểu nhiều day bấm rất buốt nhưng khá hiệu quả.



**29. Bài 25. KHU PHẢN XẠ RUỘT NON**

VỊ TRÍ: Nằm ở chỗ lõm của xương đầu, xương chêm và xương gót chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm ruột cấp, mãn tính.
- Lao kết tràng, u ruột, đầy hơi, ỉa chảy.
- Đau bụng, mệt mỏi, căng thẳng.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** trường hợp đầy hơi, tiêu chảy, đau bụng, mệt mỏi tôi thường day bấm cả phần xạ ruột non, ruột già, dạ dày, tá tràng hiệu quả rất cao.

### 30. Bài 26. KHU PHẢN XẠ MẠNH TRÀNG (RUỘT THỪA)

VỊ TRÍ: Nằm gần bên ngoài của bờ trước bờ gót chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG: Đầy hơi, phân bụng dưới.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy khá hiệu quả.

### 31. Bài 27. KHU PHẢN XẠ VAN HỒI MANG

VỊ TRÍ: Nằm ở phía trên khu phản xạ ruột thừa.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Đầy hơi bụng dưới
- Các bệnh rối loạn chức năng van hồi mang gây nên.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, khó tiêu khá hiệu quả.

### 32. Bài 28. KHU PHẢN XẠ RUỘT GIÀ LÊN (THĂNG KẾT TRÀNG)

VỊ TRÍ: Nằm ở khu vực hình dải bên ngoài khu phản xạ ruột non dưới bàn chân phải.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

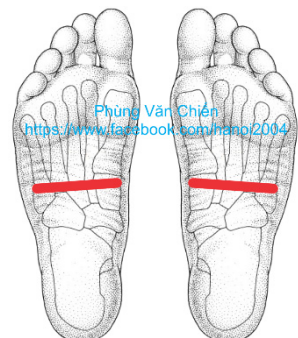
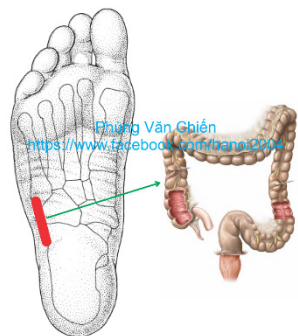
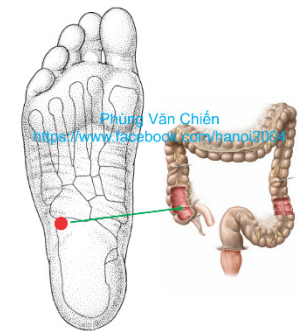
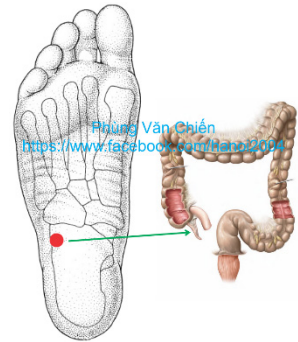
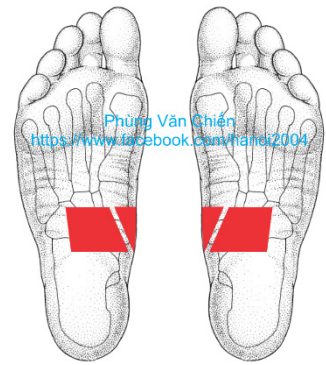
- Viêm ruột già, táo bón, ỉa chảy.
- Đi ngoài ra máu, đau bụng, u ruột già.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy khá hiệu quả. Nếu chữa táo bón thì lâu hơn dùng Yumeiho, nhưng nếu kết hợp Yumeihu và bàn chân thì rất hiệu quả.

### 33. Bài 29. KHU PHẢN XẠ RUỘT GIÀ NGANG (HOÀNH KẾT TRÀNG)

VỊ TRÍ: Nằm ở giữa 2 bàn chân, khu vực hình dải ngang bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:





- Viêm ruột già
- Đau bụng, táo bón, ỉa chảy.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy khá hiệu quả. Nếu chữa táo bón thì lâu hơn dùng Yumeiho, nhưng nếu kết hợp Yumeihu và bàn chân thì rất hiệu quả.

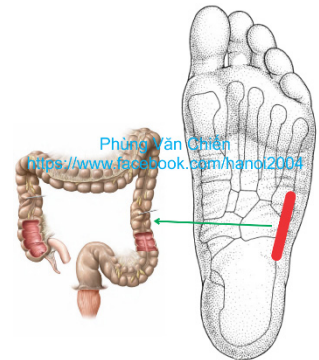
### 34. Bài 30. KHU PHẢN XẠ RUỘT GIÀ XUỐNG

**VỊ TRÍ:** Nằm ở dưới bàn chân trái, từ khu phản xạ ruột già ngang xuống đến tuyến trước xương gót tạo thành 1 dải

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Viêm ruột già
- Đau bụng, táo bón, ỉa chảy.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy khá hiệu quả. Nếu chữa táo bón thì lâu hơn dùng Yumeiho, nhưng nếu kết hợp Yumeihu và bàn chân thì rất hiệu quả.



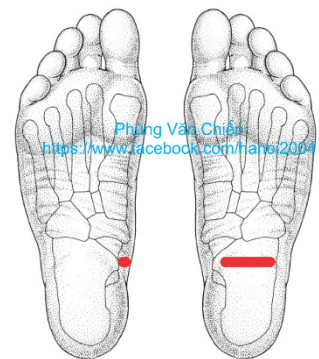
### 35. Bài 31. KHU PHẢN XẠ KẾT TRÀNG CHỮ Z

**VỊ TRÍ:** Nằm ở bờ trước xương gót chân trên 2 bàn chân. Bàn chân trái hành 1 dải, chân phải chỉ có 1 khu phản xạ tràng ở 1 điểm ngoài.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- U trực tràng, táo bón.
- Viêm trực tràng, viêm ruột già Z, viêm ruột già.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy khá hiệu quả. Nếu chữa táo bón thì lâu hơn dùng Yumeiho, nhưng nếu kết hợp Yumeihu và bàn chân thì rất hiệu quả.



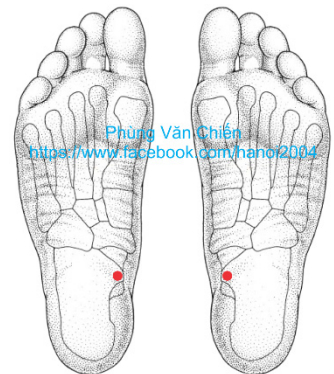
### 36. Bài 32. KHU PHẢN XẠ HẬU MÔN

**VỊ TRÍ:** Nằm ở bờ trước xương gót chân cuối của khu phản xạ trực tràng.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- U trực tràng, viêm xung quanh hậu môn.
- Sa hậu môn, trĩ.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa trướng bụng, đầy hơi khá hiệu quả.

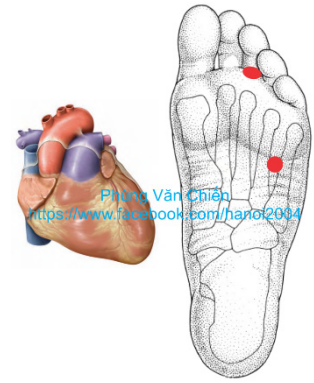


### 37. Bài 33. KHU PHẢN XẠ TIM

**VỊ TRÍ:** Nằm giữa bàn chân thứ 4 và thứ 5 trên bàn chân trái, phía dưới khu phản xạ phổi.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Bệnh về tim, đau thắt tim.
- Lực tim suy kiệt, nhịp tim không đều.
- Bệnh tim bẩm sinh, các bệnh chứng về tuần hoàn, bệnh hẹp van tim.



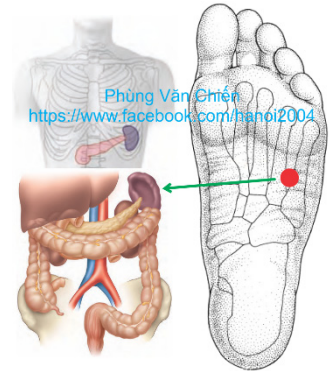
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Còn một vị trí phản xạ ở góc ngón giữa chân trái. Nếu hở van tim nhẹ thì hằng ngày day bấm phản xạ tim và day huyết Nội quan trên tay trái sau 3-4 tháng sẽ cải thiện nhiều. Nếu tim bỏ nhịp thì bấm phản xạ tim, phản xạ tuyến giáp, phản xạ tuyến thượng thận, phản xạ đốt sống cổ và phản xạ đốt sống ngực sẽ cải thiện. Để cắt cơn đau tim thì tôi thường bấm huyết Thiếu xung trên tay.

**38. Bài 34. KHU PHẢN XẠ TỖ**

**VỊ TRÍ:** Nằm dưới khu phản xạ tim, dưới bàn chân trái, gần đầu xương bàn chân thứ 4-5.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Sung tỳ, thiếu máu do huyết sắc tố thấp.
- Chán ăn, miễn dịch kém, cảm cúm, viêm.
- Đi tiểu ra máu, xuất huyết chân rang.
- Chảy máu cam...

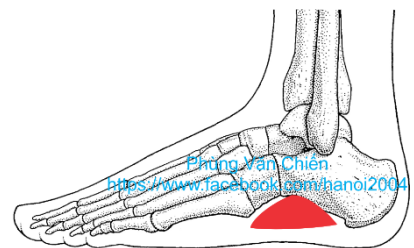


**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Vì chảy máu chân răng có rất nhiều nguyên nhân như viêm lợi, thiếu vita min K, cơ thể suy nhược, Tỳ kém nên bấm huyết bàn chân hiệu quả chưa cao. Nhưng kết hợp với bài thuốc chữa chảy máu chân răng của giáo sư Đỗ Tất Lợi thì hiệu quả rất tốt: Dùng nửa mớ rau cải xoong rửa sạch, giã nhuyễn, đổ lưng bát nước sôi để nguội vào lọc lấy nước uống khi đói ngày 1 lần, thường 1 đến 2 lần sẽ khỏi được khoảng 3 tháng, nhưng nếu kết hợp bấm phản xạ Tỳ và tuyến Lim pha thì khoảng 4 -5 tháng sau mới bị lại.

**39. Bài 35. KHU PHẢN XẠ ĐẦU GÓI**

(Bác Nguyễn Thanh Nhân chia sẻ theo tài liệu "Bấm huyết khu phản xạ bàn chân chữa bệnh" của tác giả Cố Bồi Đức - Chu Tá Tài)

**VỊ TRÍ:** Nằm ở chỗ lõm do xương bàn chân 5 và gót chân tạo thành khu vực lõm hình tam giác.



**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:** Chấn thương đầu gối, đau đầu gối, viêm khớp gối.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Đau đầu gối không có dịch thì để chân bệnh nhân ở vị trí đau nhất và bấm vùng phản xạ đầu gối, nhưng nếu có dịch thì phải bấm các huyết quanh khớp gối, sau đó hơ ngải nóng đầu gối rồi lấy đá lạnh gói

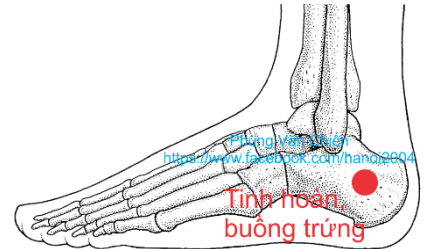
trong miếng vải sạch chườm vào đầu gối, làm 3 lần như vậy, sau cùng vuốt ngược từ cổ chân bệnh nhân lên qua đầu gối sẽ rất hiệu quả.

#### 40. Bài 36. KHU PHẢN XẠ TUYẾN SINH DỤC

**VỊ TRÍ:** Nằm ở giữa bên ngoài xương gót 2 bàn chân, vị trí ở dưới phía sau của xương mắt cá chân.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Rối loạn chức năng sinh dục, vô sinh, suy dinh dưỡng
- Nữ giới bị căng thẳng khi thấy kinh, kinh nguyệt không đều, thông kinh.
- Liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm.



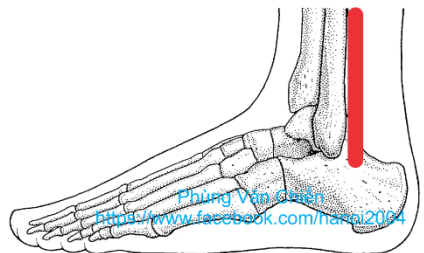
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Hiệu quả với các chứng đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều, nam giới tinh trùng loãng đã có bài bổ sung kẽm.

#### 41. Bài 37. KHU PHẢN XẠ BỤNG DƯỚI

**VỊ TRÍ:** Nằm ở phía sau xương mác 2 chân, khu vực từ sau cạnh ngoài mắt cá kéo lên 4 ngón tay

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng đau bụng dưới khi hành kinh ở nữ giới.
- Kinh nguyệt không đều, nam nữ bụng lạnh đau.
- Lạnh cảm và các bệnh liên quan hệ thống sinh dục.



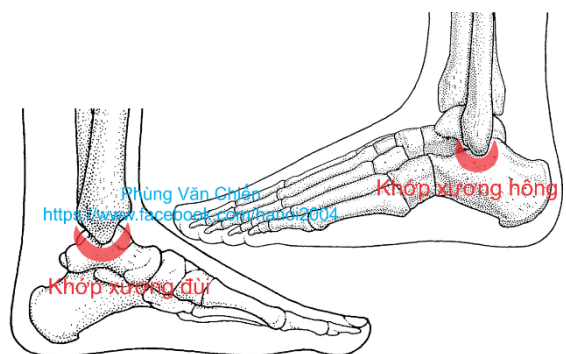
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Rất hiệu quả với đau bụng kinh, đau bụng do lạnh.

#### 42. Bài 38. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG HÔNG, XƯƠNG ĐÙI

**VỊ TRÍ:** Nằm ở phía dưới xương mắt cá 2 chân: Bên ngoài khớp hông, bên trong khớp xương đùi.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng đau hông, đau khớp xương đùi.
- Đau thần kinh tọa.
- Đau khớp xương vai.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khá hiệu quả với thần kinh tọa, đau khớp xương hông, đau và hạn chế vận động khớp háng.



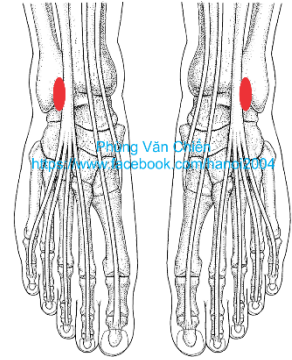
**43. Bài 39. KHU PHẢN XẠ TUYẾN LIM PHA THÂN TRÊN**

VỊ TRÍ: Nằm ở phía trước xương mắt cá ngoài 2 chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các chứng viêm, sốt, sung nang, u xơ.
- Suy giảm khả năng miễn dịch, quai bị.
- Suy giảm khả năng miễn dịch, ung thư.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Thường áp dụng với dạ dày, phản xạ tuyến giáp để chữa ho do trào ngược.



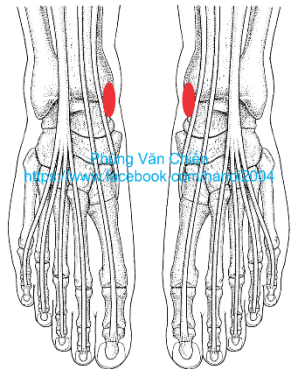
**44. Bài 40. KHU PHẢN XẠ TUYẾN LIM PHA THÂN DƯỚI**

VỊ TRÍ: Nằm ở trước xương mắt cá trong 2 chân (chỗ lõm do giữa xương cự, xương chân tạo ra).

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các chứng viêm, sốt, chi dưới phù.
- Sung mắt cá chân, suy nang, u cơ, ung thư.
- Suy giảm khả năng miễn dịch, viêm tổ chức ong.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Thường áp dụng với dạ dày, phản xạ tuyến giáp để chữa ho do trào ngược.



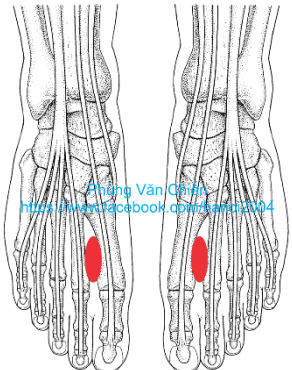
**45. Bài 41. KHU PHẢN XẠ TUYẾN LIM PHA NGỰC**

VỊ TRÍ: Nằm ở khe giữa xương bàn chân 1 và 2.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các chứng viêm, sốt, sung nang.
- Ung thư, u cơ, viêm tuyến sữa.
- Sung vú hoặc ngực, đau ngực.
- Suy giảm khả năng miễn dịch.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp với phản xạ hậu họng để chữa ho do lạnh, kết hợp phản xạ ngực để chữa viêm tuyến vú.

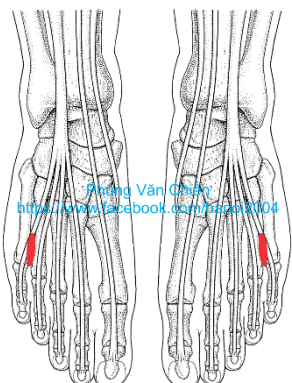


**46. Bài 42. KHU PHẢN XẠ TIỀN ĐÌNH**

VỊ TRÍ: Nằm ở đầu xa của kẽ giữa xương bàn chân thứ 4 và 5 trên 2 mu bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Huyết áp cao, huyết áp thấp.
- Váng đầu, hoa mắt, say xe, tàu thuyền.
- Û tai, mắt thẳng bằng.



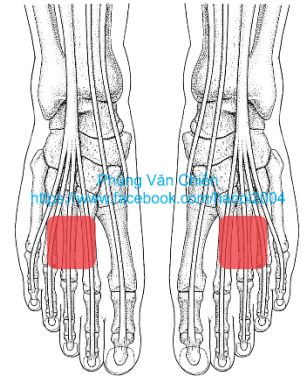
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Nếu làm giảm say xe thì ngoài bấm phản xạ tiền đình còn phải về mạnh ngón giữa bàn chân trái khi đi xe, ngoài ra đêm hôm trước phải ngủ tốt để đảm bảo sức khỏe và không nhịn đói khi đi xe. Trường hợp vầng đầu, mắt thẳng bằng thì phải làm thêm tuyến yên mới hiệu quả.

#### 47. Bài 43. KHU PHẢN XẠ NGỰC

**VỊ TRÍ:** Nằm ở khu vực được hình thành bởi xương bàn chân 2,3,4 của 2 mu bàn chân.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Bệnh về phổi, tim, ngực, sung nang.
- Ung thư vú, viêm tuyến sữa; tức, đau ngực.
- Vú xung huyết, tiết sữa kém.
- Tổn thương xung quanh ngực, các chứng dị ứng.



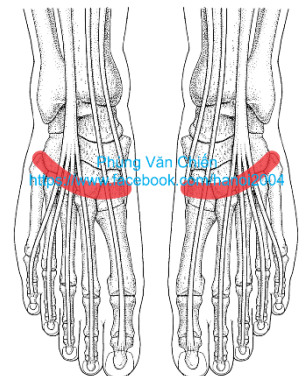
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Thực tế chưa chữa u vú nhưng nếu viêm tuyến vú thì day bấm phản xạ ngực và lim pha ngực sẽ hiệu quả.

#### 48. Bài 44. KHU PHẢN XẠ HOÀNH CÁCH MÔ

**VỊ TRÍ:** Nằm ở hình dải do khớp xương bàn chân, xương chêm, xương đầu tạo thành.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng bụng chướng do hoành cách mô gây ra.
- Đau bụng, buồn nôn, nôn, nấc.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Tôi chỉ kết hợp để chữa say xe, còn đau bụng buồn nôn, đau bụng lạnh, đau bụng do đại tràng co thắt tôi thường đánh vào khu phản xạ dạ dày, tụy, tá tràng, miết mạnh từ phản xạ dạ dày xuống phản xạ tá tràng cực kỳ hiệu quả.

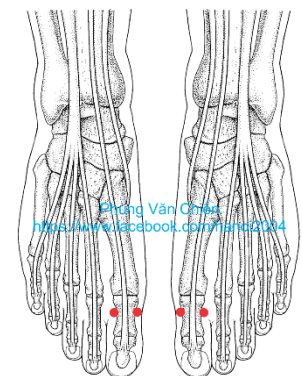
#### 49. Bài 45. KHU PHẢN XẠ AMIĐAN

**VỊ TRÍ:** Nằm ở 2 bên phải, trái của gân cơ đốt thứ 2 ngón chân cái trên 2 mu bàn chân.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Chứng cảm cúm, đau đầu.
- Sung đau Amiđan, sốt do viêm amiđan.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Theo kinh nghiệm đau đầu do viêm Amiđan nếu không đánh vào tuyến yên thì hiệu quả rất kém, viêm amiđan ngoài tác động phản xạ amiđan vẫn phải tác động vào lim pha ngực mới hiệu quả.



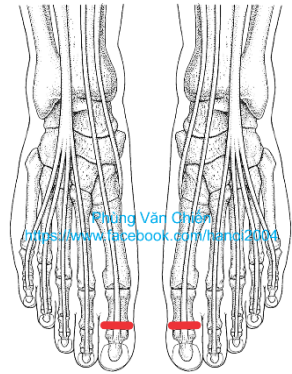
**50. Bài 46. KHU PHẢN XẠ HÀM DƯỚI**

VỊ TRÍ: Nằm ở dưới vân ngang đốt thứ 1 ngón cái 2 chân thành 1 dải

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm lợi, sung mọng rang, viêm tủy răng.
- Đau răng, Viêm khớp hàm dưới.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa đau răng thường bấm kết hợp phản xạ thần kinh sinh 3 sẽ hiệu quả.



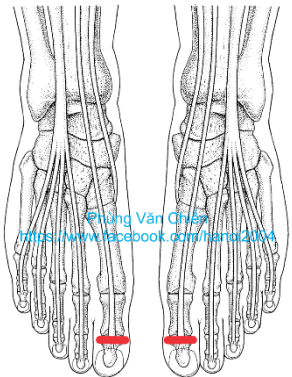
**51. Bài 47. KHU PHẢN XẠ HÀM TRÊN**

VỊ TRÍ: Nằm ở phía trên vân ngang của đốt xương thứ 1 ngón chân cái trên 2 chân tạo thành 1 dải hình đai.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Sâu răng, viêm chân răng, viêm tủy răng.
- Đau răng, Viêm hàm trên, viêm khớp hàm trên.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa đau răng thường bấm kết hợp phản xạ thần kinh sinh 3 sẽ hiệu quả.



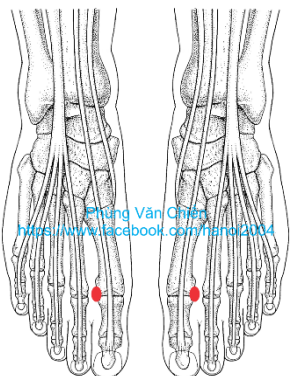
**52. Bài 48. KHU PHẢN XẠ HÀU KHÍ QUẢN**

VỊ TRÍ: Nằm ở khu vực giáp ngón chân cái, chỗ khớp xương bàn chân 1 và 2 trên 2 mu bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm khí quản, đau họng, ho.
- Thở dốc, cảm cúm.
- Tiếng yếu, khản cổ.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa ho rất hiệu quả, nhưng ho lâu năm có trường hợp phải kết hợp với phản xạ phổi và phản xạ thận mới hiệu quả.



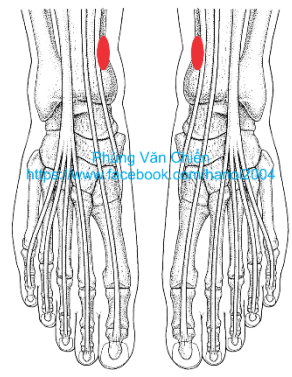
**53. Bài 49. KHU PHẢN XẠ KHE BỤNG ĐÙI**

VỊ TRÍ: Nằm cách khu phản xạ tuyến Limpha thân dưới khoảng 1 ngón tay.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Về hệ thống sinh dục, giới tính kém phát triển.
- Sa nang, đau khớp hông, đau khớp đùi.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chưa có kinh nghiệm thực tế nhiều, chỉ kết hợp với phản xạ khớp xương hông, xương đùi chữa đau khớp hông, khớp đùi thì thấy hiệu quả.





**54. Bài 50. KHU PHẢN XẠ TIỀN LIỆT TUYẾN (NAM), TỬ CUNG (NỮ)**

VỊ TRÍ: Nằm ở cạnh trong xương gót (2 chân) khu vực dưới xương mắt cá.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Về hệ thống sinh dục, giới tính kém phát triển.
- Sa nang, đau khớp hông, đau khớp đùi.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Chưa có kinh nghiệm thực tế nhiều, nhưng chữa đau bụng kinh khá hiệu quả, nếu kết hợp phản xạ tuyến giáp trạng, phản xạ thận, phản xạ tuyến sinh dục để chữa chậm kinh (vài tháng chưa thấy kinh) hoặc kinh nguyệt quá ít thì cách bấm này khá hiệu quả.



**55. Bài 51. KHU PHẢN XẠ NIỆU ĐẠO, ÂM ĐẠO, DƯƠNG VẬT**

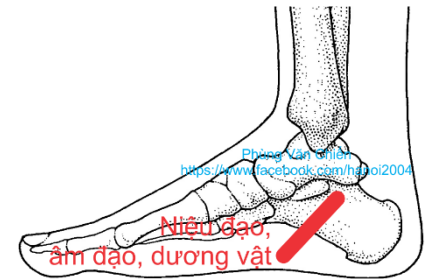
VỊ TRÍ: Nằm ở cạnh trong gót chân từ khu phản xạ Bàng quang kéo dài lên khe giữa xương bàn chân và xương gót.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm niệu đạo, khí hư do viêm nhiễm.
- Các bệnh về cơ quan sinh dục.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Nếu phụ nữ bị đau bụng do viêm phần phụ, chỉ cần day mạnh vào vùng phản xạ tử cung và phản xạ âm đạo, lúc đầu day mạnh khoảng 2-3 phút, sau đó day nhẹ dần khoảng 1-2 phút là hết đau bụng.



**56. Bài 52. KHU PHẢN XẠ TRỰC TRÀNG, HẬU MÔN**

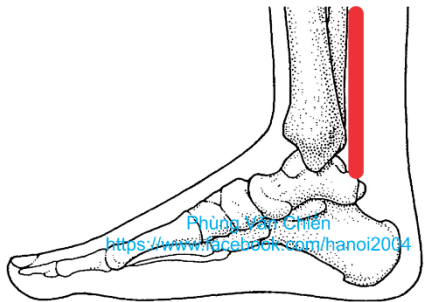
VỊ TRÍ: Nằm ở phía sau, bên trong xương chày (2 chân) độ dài 4 ngón tay tính từ xương mắt cá.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Ung thư trực tràng, táo bón, trĩ.
- Đi ngoài ra máu, viêm trực tràng, giãn tĩnh mạch.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Bệnh nhân táo bón lấy tay day quanh vùng rốn theo chiều kim đồng hồ 36 vòng và ngược lại 36 vòng, kết hợp vuốt vùng này từ dưới lên khá hiệu quả.

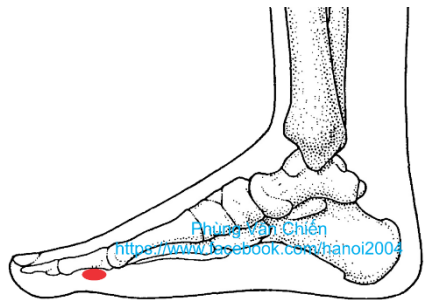


**57. Bài 53. KHU PHẢN XẠ ĐÓT SỐNG CỎ**

VỊ TRÍ: Nằm ở nửa trong đầu xa đốt xương thứ 2 ngón cái (2 chân) trên mu bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các bệnh về đốt sống cổ như bờ sau đốt sống cổ sinh gai.



- Cổ cứng hoặc đau buốt.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Nếu đau, mỗi cổ dùng ngón cái và ngón trỏ bóp và day đốt 2 ngón chân cái rất hiệu quả. Nếu cứng cổ khó vận động thì phải làm vài ngày mới khỏi; tuy nhiên, nếu làm kỹ thì đỡ ngay lần tác động đầu tiên.



### 58. Bài 54. KHU PHẢN XẠ ĐỐT SỐNG NGỰC

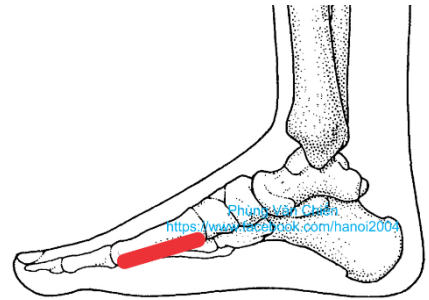
**VỊ TRÍ:** Nằm ở xương bàn chân thứ 1, phân bố từ cạnh trong cung 2 chân, đến tận khớp xương chêm. Khu này được chia thành 12 phần.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Đau buốt đốt sống ngực, lệch đĩa đệm cột sống.
- Gai đốt sống, hoặc các bệnh của đốt sống ngực.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Vùng này chi phối thần kinh của nội tạng nên khi chữa các bệnh nội tạng tôi thường tác động vào vùng này (cả 2 chân).



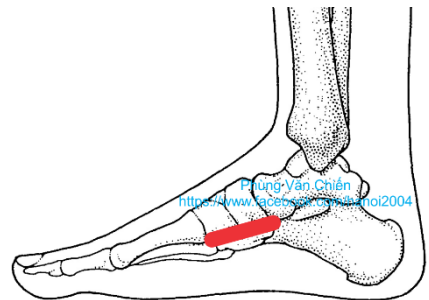
### 59. Bài 55. KHU PHẢN XẠ ĐỐT SỐNG THẮT LƯNG

**VỊ TRÍ:** Nằm ở dưới xương chêm thứ 1 đến xương chân thuyền bên trong cung 2 chân. Khu này được chia 5 phần.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Đau buốt thắt lưng, yếu cơ thắt lưng.
- Sụn đệm đốt thắt lưng lồi ra gai cột sống.
- Đau thần kinh tọa và các loại bệnh biến của đốt sống thắt lưng.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Nếu đau lưng cấp tác động vào đây rất hiệu quả, nếu đau thần kinh tọa thì kết hợp với phản xạ thần kinh tọa.



### 60. Bài 56. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG CÙNG

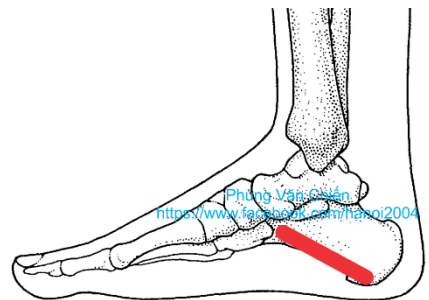
**VỊ TRÍ:** Nằm ở bên trong cung 2 chân, từ phía dưới xương cự cho đến xương gót chân.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Đau thần kinh tọa.
- Chấn thương xương cùng do đụng, ngã...

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:**

Kết hợp phản xạ đốt sống thắt lưng thì hiệu quả chữa thần kinh tọa mới cao.

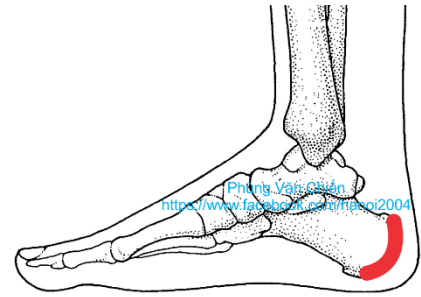


**61. Bài 57. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG ĐUÔI TRONG**

VỊ TRÍ: Nằm ở cạnh trong gót chân (2 chân) tạo thành 1 dải hình đai men theo cạnh trong, phía sau đầu khớp xương gót chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Đau thần kinh tọa.
- Các bệnh di chứng sau khi bị tổn thương xương đuôi.



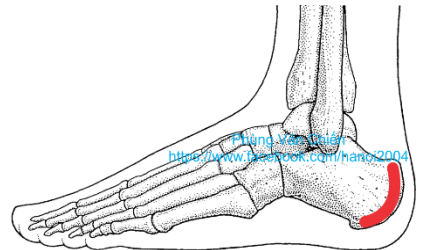
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp phản xạ đốt sống thắt lưng thì hiệu quả chữa thần kinh tọa mới cao.

**62. Bài 58. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG ĐUÔI NGOÀI**

VỊ TRÍ: Nằm sát cạnh ngoài 2 gót chân kéo dài ra phía sau tạo thành 1 khu vực hình đai.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Đau thần kinh tọa.
- Các bệnh di chứng sau khi bị tổn thương xương đuôi ngoài.



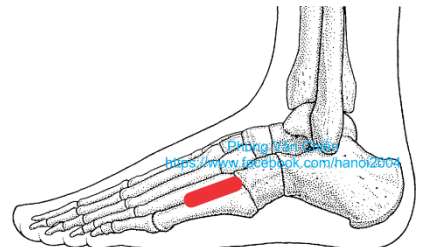
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Kết hợp phản xạ đốt sống thắt lưng thì hiệu quả chữa thần kinh tọa mới cao.

**63. Bài 59. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG BẢ VAI**

VỊ TRÍ: Nằm ở nửa gần đầu của xương bàn chân thứ 4 và 5 trên mu 2 bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm quanh vai, đau tổng hợp cổ, vai.
- Đau buốt bả vai, hoạt động khớp vai kém, giờ tay lên và khó chuyển động.



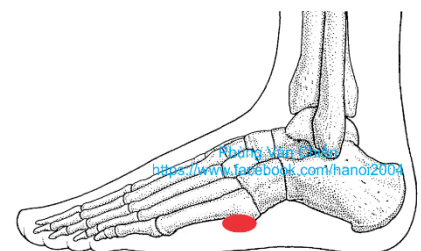
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Nếu đau cổ, vai thì phải kết hợp với phản xạ cổ, nếu tay giờ lên khó thì thường kết hợp giải cơ theo phương pháp Tác động cột sống sẽ hiệu quả hơn.

**64. Bài 60. KHU PHẢN XẠ KHỚP KHUYẾTAY**

VỊ TRÍ: Nằm ở chỗ lồi gần khớp xương bàn chân thứ 5 với xương đầu ngoài của 2 chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Chấn thương khớp khuỷu.
- Khớp khuỷu tay đau mỏi.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khớp khuỷu tay đau mỏi, thậm chí hạn chế vận động, nếu bị cấp nhiều ca làm 1 lần đã khỏi.



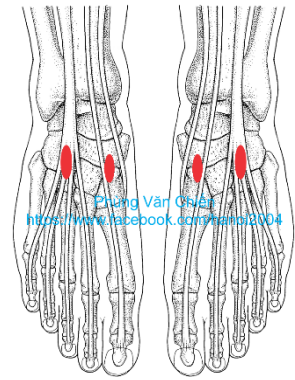
**65. Bài 61. KHU PHẢN XẠ XƯƠNG SƯỜN**

VỊ TRÍ: Nằm ở vùng giữa xương chêm thứ 1 với xương chêm (thuyền) trên mu 2 bàn chân (khu phản xạ xương sườn trong) và giữa xương chêm thứ 3 với xương đầu (khu phản xạ xương sườn ngoài).

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Viêm sụn sường, viêm màng sườn.
- Các loại bệnh biến của xương sườn như tức ngực, đau ngực, chấn thương xương sườn.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Có tác dụng với đau tức ngực, nhưng chưa trải nghiệm nhiều.

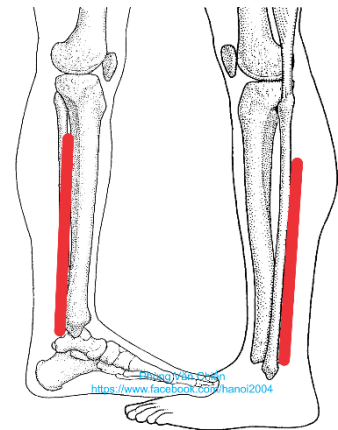


**66. Bài 62. KHU PHẢN XẠ THẦN KINH TỌA**

VỊ TRÍ: Nằm trải dài từ khớp mắt cá men theo cạnh sau xương chày và xương Mác kéo đến gần 2 đầu gối.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG: Đau thần kinh tọa.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khu phản xạ thần kinh tọa, phản xạ vùng hông, phản xạ vùng đùi kết hợp với nhau chữa thần kinh tọa mới hiệu quả.



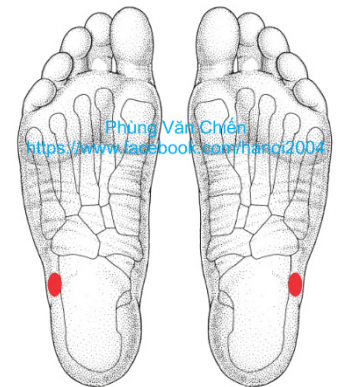
**67. Bài 63. KHU PHẢN XẠ VÙNG MÔNG**

VỊ TRÍ: Nằm ở bờ ngoài đầu khớp xương gót chân dưới bàn chân, nối liền khu phản xạ đùi.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Các tổn thương ở ngoài vùng hông.
- Bệnh phong thấp, đau thần kinh Xương Tọa.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khu phản xạ thần kinh tọa, phản xạ vùng hông, phản xạ vùng đùi kết hợp với nhau chữa thần kinh tọa mới hiệu quả.



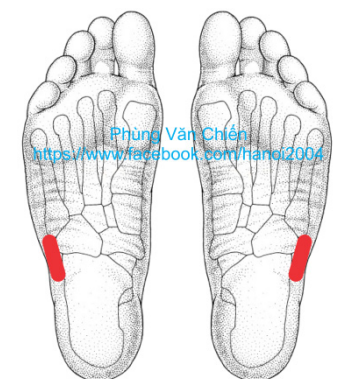
**68. Bài 64. KHU PHẢN XẠ VÙNG ĐÙI**

VỊ TRÍ: Kéo dài từ phía sau khu phản xạ vùng hông, đến chỗ nối với đầu xương bàn chân thứ 5.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Chấn thương ngoài đùi.
- Bệnh phong thấp, đau thần kinh Xương Tọa.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Khu phản xạ thần kinh tọa, phản xạ vùng hông, phản xạ vùng đùi kết hợp với nhau chữa thần kinh tọa mới hiệu quả.



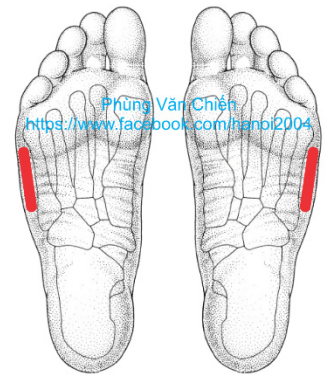
**69. Bài 65. KHU PHẢN XẠ CÁNH TAY**

VỊ TRÍ: Đầu khớp xương bờ ngoài 2 chân, phía dưới khu phản xạ nách, bên ngoài xương bàn chân thứ 5 tạo thành hình dải.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Bệnh đột sống cổ, viêm quanh vai.
- Tổn thương cánh tay.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Phải kết hợp với phản xạ đột sống cổ để chữa cánh tay mới hiệu quả.



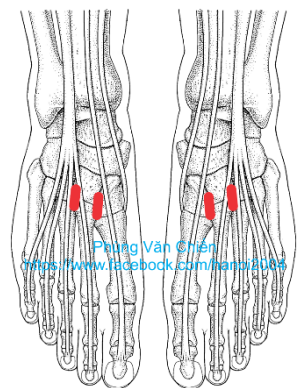
**70. Bài 66. KHU PHẢN XẠ CHỚP THẮT LƯNG (ĐAU THẮT LƯNG)**

VỊ TRÍ: Nằm giữa chỗ lõm 2 bên khớp xương chêm thứ 2 với xương bàn chân thứ 2 trên mu 2 bàn chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Đau thắt lưng.
- Vẹo lưng cấp.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Có chuyển biến nhưng kết quả không cao lắm, nên kết hợp với phương pháp khác để tăng hiệu quả.



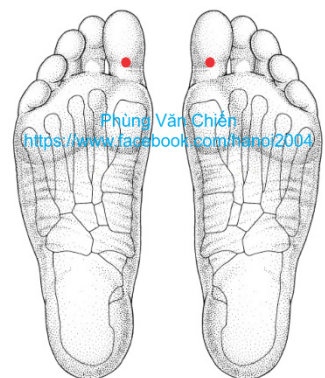
**71. Bài 67. KHU PHẢN XẠ ĐIỂM HUYẾT ÁP**

VỊ TRÍ: Nằm ở đầu xa đốt ngón chân cái thứ 2, dưới khớp thứ 1 của 2 chân.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- Huyết áp cao, huyết áp thấp.
- Các bệnh về đột sống cổ

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Hỗ trợ chữa đau mỏi cổ, nhưng chữa huyết áp cao thì phải tác động thêm đột sống cổ, đột sống ngực, tuyến yên, tuyến giáp, thượng thận và phản xạ tim; kết hợp chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý mới giúp cải thiện. Đây là chứng bệnh khó nên phải làm lâu dài, thường xuyên, tôi mới chữa giúp cải thiện chứ chưa có kinh nghiệm chữa khỏi triệt để chứng bệnh này.

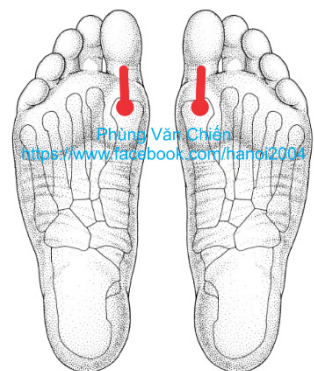


**72. Bài 68. KHU PHẢN XẠ THỰC QUẢN, KHÍ QUẢN**

VỊ TRÍ: Nằm trên khớp xương bàn chân thứ 1 với xương ngón chân dưới bàn chân, phía trước khu phản xạ dạ dày.

BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:

- U thực quản.
- Các bệnh về thực quản, khí quản.



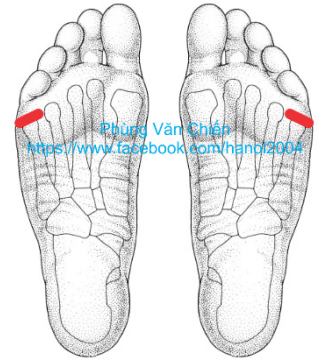
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chưa có nhiều kinh nghiệm chữa khu phản xạ này, nhưng thấy kết hợp vùng này với phản xạ dạ dày, tuyến giáp để chữa trào ngược thì hiệu quả khá tốt.

### 73. Bài 69. KHU PHẢN XẠ NÁCH

**VỊ TRÍ:** Nằm dưới khu phản xạ khớp vai dưới 2 bàn chân có dạng hình quả chuối. Kéo dài từ bờ ngoài chân đi chéo lên đầu xa của khe giữa xương bàn chân thứ 4 và 5.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Sung hạch Limpha nách.
- Các bệnh về đốt sống cổ.
- Viêm quanh vai, chi trên mỏi, tê đau.



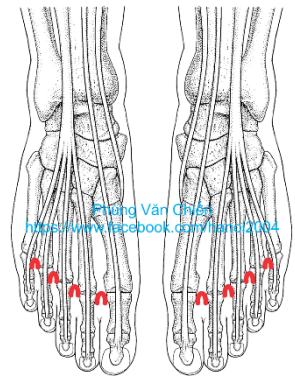
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chưa có kiểm chứng chữa sung hạch lim pha nách, còn lại đã trải nghiệm với các bệnh chứng còn lại thấy hiệu quả.

### 74. Bài 70. KHU PHẢN XẠ LIM PHA ĐẦU CỔ

**VỊ TRÍ:** Nằm ở gốc các xương ngón chân (2 chân) theo hình chữ U.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Đau đầu, vầng đầu, đau răng, xoang miệng.
- Các bệnh về mắt, tai mũi, lưỡi.
- Bệnh về đốt sống cổ, sung hạch Limpha cổ, sung tuyến giáp trạng và sức đề kháng kém.



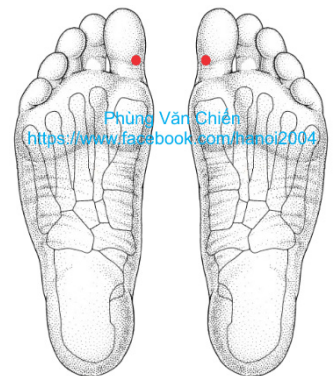
**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Mới có kiểm chứng về đau đầu, vầng đầu, đau răng thì tôi kết hợp phản xạ hàm, phản xạ răng và phản xạ thần kinh sinh 3 để chữa.

### 75. Bài 71. KHU PHẢN XẠ LƯỠI, KHOANG MIỆNG

**VỊ TRÍ:** Nằm ở bờ trong phần dưới đốt thứ 1 ngón chân cái của 2 chân, cạnh phía trong khu phản xạ điểm huyết áp.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Viêm niêm mạc xoang miệng( lưỡi đỏ, lưỡi khô).
- Lở loét khoang miệng, chứng thiếu nước bọt.
- Viêm lưỡi con, nứt môi, lưỡi khô.

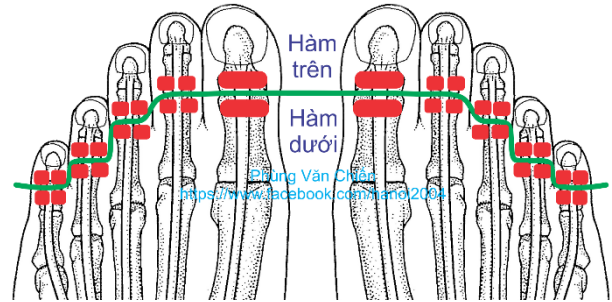


**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Mới kiểm chứng với lưỡi bị khô thấy có tác dụng.



**76. Bài 72. KHU PHẢN XẠ RĂNG**

VỊ TRÍ: Nằm ở mặt trên mu bàn chân của 5 ngón chân, răng cửa thứ 1 nằm giữa 2 đốt xương ngón cái, răng cửa thứ 2 ở bên trong ngón thứ 2. Răng nanh ở bên ngoài ngón thứ 2. Răng cối thứ 1 ở bên trong ngón chân thứ 3 và răng cối thứ 2 ở bên ngoài ngón chân thứ 3.



**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:** Đau răng, sung mọng răng, viêm lợi.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Mới trải nghiệm chữa đau răng.

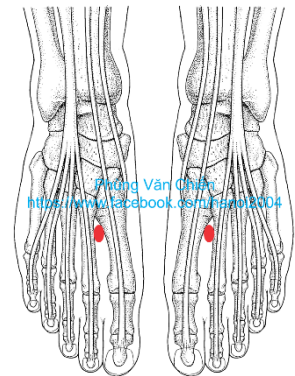
**77. Bài 73. KHU PHẢN XẠ THANH ĐỐI**

VỊ TRÍ: Nằm ở giữa xương bàn chân thứ 1 và thứ 2, cạnh phía dưới khu phản xạ tuyến Limpha ngực.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Thanh đới thừa thịt, mất tiếng.
- Viêm khí quản, khản tiếng.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Chữa viêm phế quản, mất tiếng tôi kết hợp với Diện Chẩn để tăng hiệu quả.



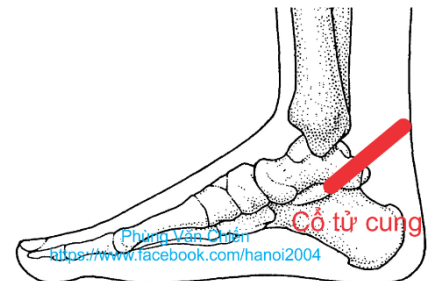
**78. Bài 74. KHU PHẢN XẠ CỔ TỬ CUNG**

VỊ TRÍ: Nằm ở cạnh trong xương gót chân (2 chân) phía sau xương mắt cá chân, cạnh khu phản xạ tử cung.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Viêm cổ tử cung, loét cổ tử cung.
- Sa tử cung, nhiều khí hư.

**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Vẫn phải dùng thuốc, bấm vùng này mang tính hỗ trợ vì chuyển biến chậm.

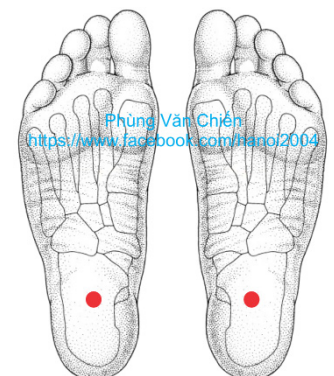


**79. Bài 75. KHU PHẢN XẠ KHOANG XƯƠNG CHẬU**

VỊ TRÍ: Nằm chính giữa gót chân trên khu phản xạ tuyến sinh dục, tương đương với huyết thất niên (mất ngủ) của huyết vị châm cứu mới.

**BỆNH CHỨNG THÍCH ỨNG:**

- Các chứng mất ngủ.
- Các bệnh về tinh thần.



**Kinh nghiệm của tác giả Nguyễn Thanh Nhân:** Các bệnh về tinh thần tôi chữa chủ yếu vào các tuyến nội tiết, vùng này mang tính hỗ trợ, vì làm riêng vùng này có hiệu quả nhưng không cao.