

Bài 4:

SẠN THẬN, TEO THẬN, TUYẾN TIỀN LIỆT

Câu hỏi:

Kính gửi thầy ĐĐNgọc.

Em tên là Khanh mặc nhận học trò (vì chưa được thầy cho phép). Năm nay em đã ngoài 50 tuổi mới bắt đầu học môn này, kể ra cũng hơi muộn, nhưng dù muộn cũng còn hơn không, phải không thầy. Thưa thầy, hôm nay em gửi thư này vì có tình cầu thầy giúp đỡ

Thưa thầy, trước đây khoảng 2 tháng em bị một cơn đau rất khó chịu ở vùng bụng dưới rốn phải kêu Ambulance vào bệnh viện. Cơn đau kéo dài gần 3 tiếng đồng hồ mới dứt. Bác-sĩ cho biết bị sạn thận và cho về, nhưng sau đó làm Ultra sound thì không thấy có sạn ở thận và bàng-quang, nhưng Niệu quản bên trái bị CHÙNG và quả thận bên trái bị teo nhỏ. Bác sĩ lại cho đi thử prostate thì chỉ số PSA bình thường mặc dù cái prostate hơi lớn hơn bình thường. Thực là nhức đầu vì Bác sĩ cũng không biết kết luận ra sao nên lại cho đi thử CT scan ở bệnh viện Humber River(ở Finch st, Toronto). Trong thời gian gần 1 tháng chờ đi thử nghiệm thì ở nhà em bắt đầu tập ĐỘNG CÔNG mỗi ngày 1 lần (chưa dám tập phần Tĩnh-công vì chưa hiểu thật tường tận). Thưa thầy, sau đó kết quả CT scan cho thấy ống Niệu quản đã trở lại bình thường tuy nhiên Thận bên trái vẫn NHỎ không bình thường (bẩm-sinh hay bị thoái hóa chưa được kết luận),cho nên Bác sĩ có lẽ lại chuyển đi chuyên khoa, em đang chờ để được hẹn.

Thưa thầy, hiện nay em vẫn tiếp tục tập Động công, bài Nạp khí Trung tiêu và kéo gối nhưng vẫn chưa thực sự tập Tĩnh công để tự chữa bệnh. Thư em viết hơi dài, mong thầy kiên nhẫn đọc và cho em những hướng dẫn rõ ràng và bổ ích cho tình trạng sức khỏe nay của em vì em không hy vọng ngành Tây Y có thể giúp gì nhiều.

Thành thật cảm ơn thầy.

Em, Khanh (Toronto,Canada).

(TB: Biết là Thầy bận lắm, nhưng xin Thầy giúp đỡ cho.)

Thầy Đỗ Đức Ngọc trả lời :

1-Uống thuốc viên Thạch Lâm Thông mua ở tiệm thuốc bắc, thành phần chính là Lá cỏ đồng tiền gọi là Kim Tiền Thảo, tối uống 5 viên, sáng day uống 5 viên trước khi đi tiểu 30 phút. Uống 3 ngày liên tiếp. Mục đích chữa sạn thận, để ý nước tiểu ra đục như nước vo gạo là đúng. Uống dài hạn để ngăn ngừa bệnh tuyến tiền liệt phát triển. Nhưng chữa bệnh tuyến tiền liệt có thuốc thang hay hơn nhưng chưa phải lúc cần thiết, chỉ cần tập khí công, đọc kỹ hai bài Nạp Khí Trung Tiêu và Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng dưới đây :

Tập bài Nạp Khí Trung Tiêu bắt buộc phải ngậm miệng, thời gian không đòi hỏi ngay 60 giây mỗi lần, nếu chỉ chịu đựng được tối đa 50 giây cũng được để khỏi bị tình trạng đứt hơi, mục đích của ngậm miệng, để sau khi bỏ chân xuống, thay vì hơi thoát ra miệng bằng cách thở dồn dập hỗn hển, thì hơi tụ lại trong bụng sẽ nhồi lên nhồi xuống bên trong bụng làm cho sự khí hóa như sinh hóa chuyển hóa chủ động biến thức ăn thành chất bổ dưỡng và loại bỏ nhanh cặn bã và độc tố ra ngoài..., nếu khi bỏ chân xuống mà mở miệng là bài tập này không có kết quả. Nếu tập nhiều bài này sẽ làm tăng áp huyết, sẵn chắc cơ ruột gây táo bón, nên có công dụng cầm tiêu chảy, và chữa bệnh tuyến tiền liệt, sinh dục, liệt dương

Còn bài Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng sở dĩ có 4 cách thở tùy thuộc vào áp huyết cao hay thấp của bệnh nhân, và mục đích chữa bệnh, như thổi hơi ra bằng miệng làm hạ áp huyết, thở ra bằng mũi ngậm miệng để giữ không cho áp huyết xuống, hít vào làm tăng áp huyết....Nếu tập bài này nhiều làm hạ áp huyết, mềm cơ ruột, mềm các khối u cứng tắc, chữa táo bón đi cầu ra phân nhão dễ dàng.

Công dụng của Bài Nạp Khí Trung Tiêu làm tăng khí sinh hóa và hấp thụ, bài Kéo Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng làm tăng sự chuyển hóa và đào thải cặn bã. Những bài tập chính là những bài thuốc về khí có hình thức của khí âm khí dương, có hình thức bổ hay tả, để làm thay đổi cả khí lẫn huyết theo lý thuyết đông y, ý ở đâu khí ở đó, khí đến đâu huyết đến đó, tăng khí sẽ làm tăng huyết, giảm khí sẽ làm giảm huyết và kết quả khác biệt đó có thể đo bằng máy đo áp huyết trước và sau khi tập để so sánh được.

Thân

doducngoc