

Huyệt Minh Nhãn – vừa quan trọng vừa hữu dụng. Phòng chứng mệt mỏi -  
đục thủy tinh thể - ngủ ngon

## HUYỆT MINH NHÃN ..



***Huyệt Minh Nhãn – vừa quan trọng vừa hữu dụng.  
Phòng chứng mệt mỏi - đục thủy tinh thể - ngủ ngon***

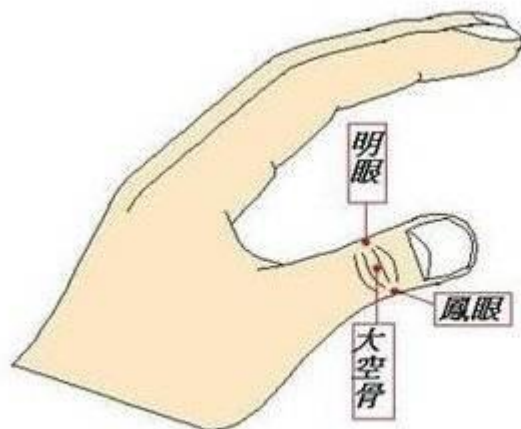
Đây là câu chuyện do một vị Huỳnh trưởng đã hơn 60 tuổi chia sẻ, Ông ấy vốn có bệnh cận thị và lão thị, sau khi xoa ấn huyệt này được nửa năm, đi kiểm tra lại thì thị lực đạt được 1.2.

Hiện ông ấy không phải đeo mắt kính nữa, thỉnh thoảng lại ấn huyệt Minh Nhãn khi rảnh rỗi.

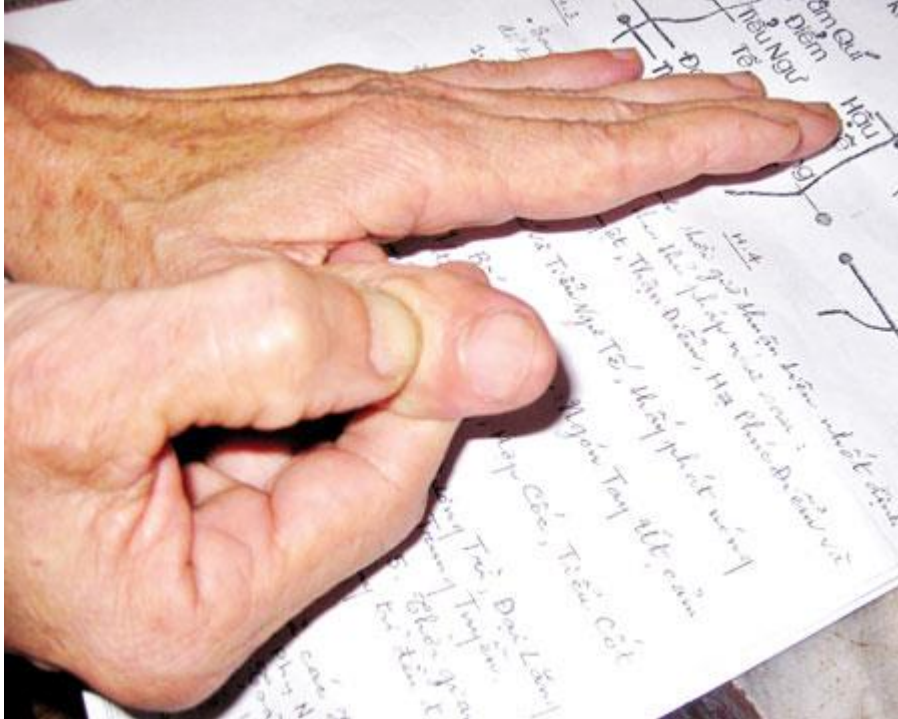
Các vị có công việc luôn phải tiếp xúc với màn hình vi tính cần biết diệu phương này!

Chúc Quý vị sức khỏe!

***HUYỆT MINH NHÃN, HUYỆT PHƯỢNG NHÃN, HUYỆT ĐẠI KHÔNG CỐT***



Khi đã có tuổi, chúng ta dễ bị lão thị, hãy thử cách ấn huyết Minh Nhân, bảo đảm quý vị sẽ được TAI THÍNH, MẮT SÁNG  
Nếu quý vị thường cảm thấy mỏi mắt, nhưng lại không đúng vào giờ ngủ, lúc đó chúng ta hãy vận dụng phương pháp xoa bóp huyết đạo, để thư giãn mắt.



***Trên ngón cái của chúng ta có 3 huyết tiếp giáp nhau (như hình vẽ) đó là huyết Minh Nhân (giáp ngón trỏ), huyết Phượng Nhân (phía ngoài ngón cái) và huyết đại không cốt (ở giữa).***

Huyết Minh Nhân và Phượng Nhân có thể cải thiện chứng mỏi mắt và viêm kết mạc cấp tính, đại không cốt huyết thì cải thiện tất cả các triệu chứng bệnh liên quan đến mắt.

Các vị thường gặp chứng mỏi mắt mỗi ngày nên kích thích 3 huyết này hai lần. Phương pháp: kẹp ngón cái giữa ngón cái và ngón trỏ của tay còn lại, dùng móng của ngón cái lần lượt kích thích 3 huyết đạo này, ấn với mức độ có cảm giác hơi đau là được.

Đây là phương pháp ấn huyết đơn giản, khi đang rảnh rỗi giữa các ca làm việc, hoặc trong lúc đợi xe, đều có thể thao tác.

Các vị thường bị mỏi mắt nhưng lại khó ngủ sử dụng phương pháp này sẽ dễ dàng tìm lại giấc ngủ.

Phương pháp trên cũng có thể ức chế chứng đục thủy tinh thể do cao tuổi