

Tâm âm dưỡng - Liệu pháp mới cho sức khỏe

Đây là phương pháp mà hầu hết người Nhật đều biết, có phổ biến và có nhiều người áp dụng thành công :

Sau khi tắm xong dúi vào lòng sen trong phòng tắm; mình tăng nhiệt độ nước nóng lên khoảng 50 độ C (cao hay thấp tùy ý và tùy sức chịu đựng của cơ thể nhưng không quá nóng); để nước ấm nóng khoảng 2 đến 3 phút ; sau đó giảm nhiệt độ và tăng nhiệt độ lên nữa và lần nữa đến mức nào mà cơ thể có thể chịu đựng cũng từ 2 đến 3 phút. Sau khi quen có thể tăng mức độ nóng của nước.

Tâm âm dưỡng chỉ vài hôm sẽ thấy sức khỏe gia tăng, con người sẽ có thêm nhiều sức sống và khả năng chịu đựng thời tiết, hạn chế nhiều bệnh sốt phát ban ! Tâm âm-dưỡng có thể áp dụng quanh năm suốt tháng cho dù Mùa Đông hay Mùa Hè. Tác dụng của nó như sau: khi cơ thể ấm nóng là dòng, nhưng dòng sinh ra âm làm giãn nở các mạch máu trong cơ thể, máu được dòng hóa nên thu hút lôi kéo những chất do tế bào bài tiết ra, vận hành, còn để lại trong xương, gân, các tế bào (như urê, uric, axit lactic...) vào các mạch máu và sau đó được bài tiết ra khỏi cơ thể dễ dàng hơn, môi trường quanh các tế bào trở nên trong sạch, khiến chúng hoạt động hiệu quả hơn... Rồi ngay sau đó khi tăng nhiệt độ lên là âm, nhưng âm lại sinh ra dòng: vậy là các mạch máu teo nhỏ lại, nước lọc kích-thích trung-khu thần kinh và toàn bộ cơ thể phản ứng lại bằng cách tiêu-thả các chất dinh-dưỡng và đốt cháy nó để tăng sức nóng cho lại cái lạnh... Do cơ chế ưu tiên của cơ thể, chất dinh dưỡng trong những mô kém quan trọng nhất (có mối liên hệ với khí vận chuyển) sẽ được huy động trước, chúng thường chứa nhiều tế bào già, yếu. Do vậy, phần tắm lạnh có tác dụng chống lão hóa.

Tâm Âm-Dưỡng kích-thích làm cho cơ thể luôn trở-trung, chống lão-hóa và gia tăng sức sống 1 cách mãnh-liệt và hoàn-toàn thiên-nhiên... và dĩ-nhiên là chống bệnh-tật rất tốt cho người!

Việc ăn uống để dòng hóa dòng máu cũng giúp cơ thể đào thải được nhiều chất độc hại như phần tắm nóng, nhưng triết lý đào thải được của cơ thể, nên tuy đa phần các chất độc hại đào thải là dòng axit, một chất để ăn nhiều khoáng chất để trung hòa chúng, nhưng lại âm (tức là dùng nhiều các thực phẩm dưỡng khí ấm) sẽ có tác dụng để hỗ trợ hiệu quả các bệnh cấp tính (luôn xảy ra do cơ chế ưu tiên của cơ thể), nhưng không bao giờ

Sức khỏe

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Năm, 19 Tháng 2 Năm 2009 12:48

gi&#i quy&#t đ&#c t&#n g&#c v&#n đ&#, và không có tác đ&#ng v&#i các b&#nh âm. Đây cũng là lý do nh&#ng ng&#i t&#ng đ&#ng luôn kh&#e m&#nh, nhanh nh&#n và tr&# trung lâu h&#n nh&#ng ng&#i t&#ng âm. Nh&#ng ng&#i đ&#ng t&#ng cũng th&#ng thích t&#m n&#c l&#nh, ngay c&# vào Mùa Đông, tr&# phi h&# đã b&# âm hóa.

Cách t&#m &#m, l&#nh luân phiên giúp ta không &#m đau

Cách t&#m &#m, l&#nh luân phiên nhau là cách t&#m v&#i s&# chu&#n b&# hai thùng n&#c t&#m, đ&# lúc thì t&#m trong thùng n&#c l&# thông th&#ng, lúc t&#m trong thùng n&#c &#m kho&#ng 34 đ&# C.

Tr&#c h&#t vào thùng n&#c l&# 3 phút, sau đó vào thùng n&#c &#m 3 phút. C&# t&#m đi t&#m l&#i nh&# th&# m&#y l&#n và k&#t thúc b&#ng thùng n&#c l&#. B&#t đ&#u t&# thùng n&#c l&, k&#t thúc b&#ng thùng n&#c &#m.

Gi&#a Mùa Hè t&#m nh&# v&#y, khi ra đ&#ng ph&# th&#y khoan khoái đ&# ch&#u dù n&#ng nh&# thiêu, không đ&# m&# hôi. Đ&#ng nh&# đ&#m l&#i k&#t qu&# là, nhi&#t đ&# c&# th&# đ&#c đ&#u hòa tuy&#t đ&#u! V&# mùa rét thì &#m ng&#i lên đ&# ch&#u h&#n khi t&#m &#m t&# su&#i n&#c nóng t&#i.

Đ&#u thú v&# là nh&# t&#m nh&# v&#y, da đ&# tr&# thành tr&#n m&#t do tác đ&#ng co bóp, th&# giãn c&#a da. Ngoài ra, c&# th&# ta khi t&#m n&#c l&#nh nghiêng v&# toan tính, khi t&#m n&#c &#m thì nghiêng v&# ki&#m tính. Nh&# t&#m nh&# v&#y nên l&#y l&#i đ&#c th&# cân b&#ng. Do đó, có tác đ&#ng gi&# gìn đ&#c m&#c cân đ&#i thích h&#p.

Hàng ngày t&#m nh&# v&#y, ng&#i khoan khoái, s&#ng lâu, thân th&# khó mà m&#c b&#nh.

C&# nhà t&#m nh&# v&#y thì không ai m&#c b&#nh.

Song, tình hình nhà &# hi&#n nay đang tr&# thành v&#n đ&# vì ch&#t h&#p, c&# g&#ng thu x&#p sao cho có kho&#ng tr&#ng đ&#t đ&#c hai thùng đ&# th&#c hi&#n cách t&#m &#m l&#nh.

S c kho

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Năm, 19 Tháng 2 Năm 2009 12:48
