

Một toa thuốc rớt hay có vẻ tinh thần lộn thộn xác

Tác Giả: Saigon Echo säu täm
Thứ Ba, 20 Tháng 12 Năm 2011 12:36

Một củ khoai tây: chäng sä väa đäng mäch - Một trái chuối: làm phän chän thän kinh, bät lo âu, chäng táo bón, giäm đäng cä béo



I. Sức khỏe

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) định nghĩa: “Sức khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất và hoàn chỉnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật”.

II. Bí quyết trở nên khỏe

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình
3. Điểu chỉnh để đạt được mong muốn.

III. Phòng ngừa bệnh tật

Một toa thuốc rớt hay còi vọt tinh thần lõn thối xác

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Ba, 20 Tháng 12 Năm 2011 12:36

1. Không vui quá hời tim
2. Không buồn quá hời phổi
3. Không tức quá hời gan
4. Không sợ quá hời thận kinh
5. Không suy nghĩ quá hời tụy
6. Xua tan hoài niệm cay đắng ng bồng tha thối và lãng quên

7. Vui ngồ ngời cao tuội tránh tranh luồn hồn thua

IV. Thuốc ăn & uống trong ngày:

Một cốc hành: chông ung thối

Một quít cà chua: chông tăng huyết áp

Một lát gừng: chông viêm nhiễm

Một củ khoai tây: chông sỏi vôi a đờng mỡ ch

Một trái chuối: làm phồn chồn thận kinh, bớt lo âu, chông táo bón, giảm đờ đ c béo.

Một quít tròng hay ít thối t nõc: chông suy dinh dưỡng

Uống 1 đ n 2 lít nõc mỗi ngày: giảm đ c c thối.

V. Triết lý còi a ngồ ngời Trung Hoa hiồn đ i:

1. Một Trung Tâm là s c kh e
2. Hai Tí: Một tí thoội mái – Một tí nhi t tình
3. Ba Quên: Quên tuội tác – Quên b nh t t – Quên hồn thù
4. Bốn Có: Có nhà – Có b n đ i – Có b n tri âm – Có lòng v th.
5. Năm Ph i:

- Ph i v n đ ng
- Ph i bi t c i
- Ph i l ch s hòa nhã
- Ph i bi t nói chuy n và
- Ph i coi mình là ngồ ngời bình th ng..

VI. B o Sinh Thái t Chân Nhân

1. Ít nói năng đ đ ng N i Khí
2. Kiên s c đ đ ng Tinh Khí
3. B t ăn hăng m nh đ đ ng Huy t Khí
4. Đ ng nh n c b t đ đ ng T ng Khí
5. Ch gi n h n đ đ ng Can Khí
6. Ch ăn quá đ đ đ ng V Khí
7. Ít lo l ng đ đ ng Tâm Khí
8. Tránh tà tâm đ đ ng Th n Khí.

1. Hãy dành thì gi đ suy nghĩ Đó là ngu n s c m nh.
2. Hãy dành thì gi đ c u nguy n Đó là s c m nh toàn năng.

Một toa thu c r t hay c v tinh th n l n th xác

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Ba, 20 Tháng 12 Năm 2011 12:36

3. Hãy dành thì giờ c t ti ng c i Đó là ti ng nh c c a tâm h n.
4. Hãy dành thì giờ ch i đùa Đó là bí m t tr mãi không già.
5. Hãy dành thì giờ đ yêu và đ c yêu u tiên T O HÓA ban.
6. Hãy dành thì giờ đ cho đi M t ngày quá ng n đ s ng ích k .
7. Hãy dành thì giờ đ c sách Đó là ngu n m ch minh tri t.
8. Hãy dành thì giờ đ thân thi n Đó là đ ng d n t i h nh phúc.
9. Hãy dành thì giờ đ làm vi c Đó là giá c a thành công.
10. Hãy dành thì giờ cho bác ái Đó là chìa khóa c a T BI.