

## Sau Bữa Ăn Không Nên Đi Bách Bộ

Tâm Linh Vào Đời  
Tháng 11, Số 04, Ngày 11/11/2011 06:13

---

Trên đây rất nhiều người quan niệm ăn cơm xong đi bách bộ dể cho máu lưu thông và giúp tiêu hoá tốt, làm cho người khỏe mạnh. Song đó lại là một suy nghĩ hết sức sai lầm.



Chúng ta đều biết, một bộ phận nào đó của cơ thể con người khi vận động và công tác, đều phải tăng thêm lưu lượng cung cấp huyết dịch để bù đắp công tác bình thường. Đồng thời với cái đó, lưu lượng cung cấp máu mà các bộ phận khác nhận được sẽ bị giảm đi một cách đáng kể.

Sau khi ăn cơm xong, bộ máy tiêu hoá của người như dạ dày và ruột v.v... tăng nhanh nhu động và tiết ra dịch tiêu hoá để tiêu hoá, hấp thụ thức ăn nhanh và bài tiết cho bộ máy tiêu hoá. Có một số người sau khi ăn cơm thì mệt mỏi, buồn ngủ, chính cũng vì lưu lượng máu huy động để chảy vào trong bộ máy tiêu hoá như dạ dày và ruột làm cho điếu não vào trạng thái tạm thời thì máu nên mới sinh ra hiện tượng như vậy. Khi đi dạo, các bộ phận và các bộ phận vận động quan trọng đi động co rút, lưu lượng máu chảy vào các bộ phận đó cũng sẽ tăng thêm. Trong những ngày đông tháng giá, người ta nghĩ không vận động sẽ cảm thấy chân lạnh, thì lại liên tục đi lên đi xuống làm cho chân nóng lên, đó chính là do khi đi dạo, máu chảy vào bộ phận chân tăng nhanh hơn, xoa đi

## Sau Bữa Ăn Không Nên Đi Bách Bưởi

Tâm Linh Vào Đời

Tháng 04 Năm 2011 06:13

---

cái giá như.

Nếu sau khi ăn cơm mà đi bách bưởi có những vấn đề khác thì tốt nhất là làm cho các bệnh về vấn đề của thân thể, giành giật những cung cấp huyết động về những quan tâm hoá như đau và nhức v.v... làm cho tiêu hoá thức ăn trở nên hỏng. Đi bách bưởi càng nhiều, đi càng nhanh, vấn đề càng mạnh mẽ, những hỏng hỏng đến công năng tiêu hoá càng lớn. Nếu tình hình này xảy ra liên tục trong thời gian dài thì sẽ sinh bệnh hệ thống tiêu hoá. Cho nên mỗi khi ăn xong mà đi bách bưởi mệt lất thì chớ có hỏi chớ không có gì.

Đời về những người già, do công năng của tim bị suy thoái, bệnh về cung huyết quá, công năng đi về huyết áp bệnh hệ thống, cho nên sau khi ăn sẽ sinh ra huyết áp bệnh hệ thống. Lúc bấy giờ nếu họ đi bách bưởi ngay thì dễ xuất hiện hôn quy (bệnh nhện ngã ra, tay chân như giá, mê man không biết gì) hoặc chóng mặt ngã lảo ra. Do đó mà người già ăn xong không nên đi bách bưởi. Đời về những người bệnh bệnh cao huyết áp, bệnh về cung huyết động mạnh, khi ăn xong cũng không nên đi bách bưởi. Ngay cả đời về những người khoẻ mạnh bình thường tuy không nhất thiết là ăn xong phải nằm nghỉ trên giường như những người già cả, nhưng nếu trong đi về nếu có thể, tốt nhất là sau khi ăn cơm xong hãy nên nghỉ mệt lất, như vậy sẽ giúp cho tiêu hoá tốt và đó cũng là một cách động sinh tốt có lợi cho sức khoẻ...

Người viết: Tâm Linh Vào Đời