

TÌM ĐÚNG CÁCH ĐỂ TRỊ BỆNH

Tác Giả: Phong Tran

Chúa Nhật, 12 Tháng 7 Năm 2009 06:39

Các bạn nên tập để có kết quả tốt đẹp. Chúng tôi đã tập và thấy hiệu nghiệm nên muốn cùng chia sẻ đến các bạn.

Theo Đông y, con người là một "tiểu Thiên-Đài" với đầy đủ Âm Dương, Ngũ Hành: Kim Mộc Thủy Hỏa Thổ. Khi tất cả những yếu tố đó vận hành trên trục thì con người sẽ khỏe mạnh, ngược lại nếu có sự rối loạn thì sẽ sinh ra các bệnh tật cho cơ thể! Mà một nguyên nhân bệnh tật do chính chúng ta gây nên sự rối loạn là TÌM KHÔNG ĐÚNG CÁCH!

Trong con người có một cơ chế điều hòa nhiệt độ rất tinh vi, gọi cho cơ thể một sự quân-bình nhiệt-độ hợp lý, nếu nào bệnh tật có sự thay đổi khác với "tiêu-chuẩn tối ưu", ngay lập tức trung-tâm não sẽ "can-thiệp" để "lập lại trật tự", điều chỉnh nhiệt độ hợp lý nhất cho cơ thể. Khi nóng, các tuyến mồ hôi sẽ tiết ra chất nọc + muối (nọc muối khi bay hơi sẽ "lạnh" hơn nọc nhớt) làm dịu mát da thịt, chúng tôi cái nóng. Ngược lại khi lạnh, các mạch máu (mạch máu li ti) sẽ co lại khiến máu di-chuyển sâu bên dưới da, tránh bệnh một nhiệt độ cao thấp. Đó là nguyên lý điều hòa-nhiệt độ-bên trong của cơ thể. Nếu tìm không đúng cách, sẽ làm rối loạn cái cơ chế phức-tạp đó và sẽ sinh ra bệnh, bệnh nhất là cảm lạnh sẽ mũi nhớt đau, nếu nặng hơn là sưng phổi và viêm phế-quản...những vấn đề lâu và dài, sau quá nhiệt độ của cơ thể bệnh đổ dồn trên trục-tâm nên nóng bệnh tật, sẽ bệnh "rối loạn Âm-Dương" và do vậy sẽ sinh ra bệnh tật! Vậy tìm thì nào mới gọi là tìm đúng cách? Tìm đúng cách là trước khi tìm phải khóa huyết-độ của cơ thể không cho các huyết-độ bệnh "ngấm nọc"! Khóa phải là phải "tập" cho cơ thể "làm quen" với nhiệt-độ nọc mà ta sắp tìm! Nói thì nghe phức-tạp nhưng thực-hiện lại rất dễ dàng! Xin làm theo đúng trình-tự sau đây:

1/ Ngấm một ngón tay nọc (nọc mà ta sắp dùng để tìm vào người), dùng ngón để nọc trong miệng vì ngón và ngón có 2 huyết-độ rất quan-trọng cho cơ thể

2/ Hít đầy hơi và nín thở (vậy là ta đang "vận-công" đó!)

3/ Xì nọc từ rún (rún) xuống chân, trước và sau cho tất cả thịt da.

4/ Lấy tay vẽ nọc để vẽ vào dưới chân (nếu có thì vẽ-giáp với ngón 2, 3 vẽ nọc như vậy).

T M đúng cách đ tr b nh

Tác Giả: Phong Tran

Chúa Nhật, 12 Tháng 7 Năm 2009 06:39

5/ L i v c n c đ p nh v y nh ng l n này là ngay sau ót (n i c ti p-giáp v i l ng) 2 , 3 l n .

6/ D i n c t c tr xu ng (nh là ch t c xu ng , ch a đ u l i) cho t đ m , c tr c l n sau l ng th t đ u .

D i n c lên đ u cho t r i nh b ng m n c trong mi ng ..

T t c 5 đ ng-tác n y ch m t ch a đ y 20 giây nh ng n u trong lúc đang làm mà c m th y th y ng p th , ta có th t m ng ng " v n-công" , hít th vài h i dài r i l i ti p-t c nín h i , làm ti p các đ ng-tác còn l i .

Quá đ n-gi n ph i không , th a quý v ? Nh ng xin quý v c làm đúng nh v y m i l n t m thì ch sau 3 ngày (th i-gian t i-thi u cho c -th t đ u-ch nh và "s a ch a " l i h -th ng kinh-huy t b r i lo n t b y lâu nay) quý-v s th y mình kh e h n h n lên , các b nh thông th ng nh c m s m i nh c đ u v.v..... t t "quên" quý-v ! Và càng lâu v sau , khi b máy "ti u Thiên-Đ a " v n-hành đ u-hòa nh x a thì n u quý-v b t ng th y mình b t hay kh i h n nh ng căn b nh hi m-nghèo c a tu i trung-niên th ng có nh huy t áp cao , ti u đ ng (diabète) , Tim v.v....thì xin yên-tâm là mình s còn s ng vui , s ng kh e , s ng tr trungdài dài ch là nh mình đã T M ĐÚNG CÁCH !!!

Đ k t cho bài này , tôi xin "kê khai" ra đây hi n-tr ng s c kh e c a b n thân và gia-đình tôi nh m t ch ng-minh tính xác-th t c a cách t m đúng nói trên .

Tôi, nam, 54 tu i, cao 1m70, n ng 75 kg (d 10kg so v i tiêu-chu n lý-t ng!) , không u ng bia & r u , có hút thu c lá 1 gói (20 đ u) / ngày , hoàn-toàn không t p th -đ c th -thao gì t h n 32 năm qua (tr c ngày " đ t phim " có ch i tenis , b i l i , b n cá đ i bi n v.v... nh ng t ngày "x p ti m" t i nay đã không còn ti p-t c n a !). Hoàn-toàn không có b t c b nh gì trong c -th và đã t r t lâu - h n 25 năm - không h b c m cúm , không u ng 1 viên thu c nh c đ u !!! T i sao tôi l i kh ng-đ nh con s 25 năm không còn b nh , xin th a vì tôi b t đ u áp-d ng cách t m đúng t năm 1982 đ n nay !!!

Và gia-đình tôi (k luôn m tôi nay đã g n 90 tu i) đã "quên" đ bác-s và b nh-vi n t r t lâu r i ! M tôi x a kia b huy t áp cao + tim nh ng nay thì h ng ngày ng i "đ u binh , khi n t ng " (ch i bài t s c) t 8 g sáng cho t i ...6 gi chi u cho vui mà không c n ng l ng , ngh m t phút nào c !!! Đêm đêm 10 gi bà m i t m ! (T m đêm là đ u r t kiên-k đ i v i ng i nhi u

T M đúng cách đ tr b nh

Tác Giả: Phong Tran

Chúa Nhật, 12 Tháng 7 Năm 2009 06:39

tu i nh bà) Không h b nh v t !!!

Nguyên do là c gia-đình tôi đ u áp-d ng cách t m đúng ! Tôi xin phép g i kèm theo đây là nh ch p huy t áp c a tôi do tôi đo ngay tr c máy PC khi vi t bài này đ quý-v th y hi u-qu c a cách t m đúng : 117/71 và nh p tim là 68 !!! Nghĩa là huy t áp & nh p tim c a tu i thanh-niên 20-30 kh e m nh ch không ph i c a m t " ông già " 54 nh tôi !!! Chính vì v y m i l n tôi khám s c kh e có đo huy t áp là m i l n các v BS c ph i đo đi, đo l i m y l n , t ng đầu t i đo sai ho c máy đo b tr c-tr c !!! Và tóc c a tôi v n đen bóng , không c n xài thu c nhu m !!! (Và xin nói nh gi a đàn ông v i nhau : "nam tính" c a tôi v n...nh ý , l nh trên ban xu ng , c p d i thi-hành chu-t t đúng 100% theo nghiêm l nh !!!)

Kính th a các "bô lão "Niên-Tr ng Không-Quân, em xin kính g i t i các v bài vi t này nh m t món quà v i lòng thành-tâm mong cho các NT s áp-d ng đ có đ c s c kh e t t , s ng vui , s ng kh e , s ng h nh-phúc...đ đ u đ u vi t bài , g i lên CT cho đàn em đ c và nh t là m i l n em m trang CT ra , em s th y muc "chia bu n" luôn luôn tr ng không và tr ng bóc không m t có ch nào trong đo, n u đ c nh v y thì em m ng vui vô cùng !!!

Kính g i đ n chú NGUY N-L NG , Trung-Tá Bác-S quân y, Ch -Huy-Tr ng B nh-Vi n Quân-Y Ban-Mê-Thu c , ng i đã ch d y cho cháu cách " t m đúng đ ng a và tr b nh " lòng bi t n sâu s c của cháu đ i v i chú và cháu s gi gìn và áp-d ng nó đ n su t cu c đ i c a cháu. N u quý v có c n h i thêm chi-ti t gì ch a ro, xin mail cho tôi nguyentoaichi@gmail.com, tôi s r t vui đ c giúp ích cho quý v

Kính chúc quý v luôn vui tr kh e h nh-phúc ... nh đã T M ĐÚNG CÁCH