

## Tắm Đúng Cách Để Trị Bệnh

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



Trong con người có một cơ-chế điều hòa nhiệt độ rất tinh-vi, giữ cho cơ-thể một sự quân-bình nhiệt-độ hợp-lý, nơi nào bất ngờ có sự thay đổi khác với "tiêu-chuẩn tối ưu", ngay lập tức trung-tâm não bộ 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 nước + muối (nước muối khi bay hơi sẽ "lạnh" hơn nước nhạt) làm dịu mát da thịt, chống lại cái nóng. Ngược lại khi lạnh, các mao-mạch (mạch máu li ti) sẽ co lại khiến máu di-chuyển sâu bên dưới da, tránh bớt sự mất nhiệt của cơ thể. Đó là nguyên-lý điều-nhiệt cơ-bản & tối-ưu. Nếu tắm không đúng cách, sẽ làm rối loạn cái cơ-chế phức-tạp đó và sẽ sinh ra bệnh, nhẹ nhất là cảm lạnh & sổ mũi & nhức đầu, nếu nặng hơn là sưng phổi & viêm phế-quản....nhưng về lâu về dài, sau quá nhiều lần

cơ-thể bị đảo lộn trật-tự lạnh nóng bất thường, sẽ bị "rối loạn Âm-Dương" và do vậy sẽ sinh ra đủ thứ bệnh tật!

Vậy tắm thế nào mới gọi là tắm đúng cách? Tắm đúng cách là trước khi tắm phải khóa huyết-đạo lại, không cho các huyết-đạo bị "ngắm nước"! Kế tiếp là phải "tập" cho cơ thể "làm quen" với nhiệt-độ nước mà ta sắp tắm! Nói thì nghe phức-tạp nhưng thực-hiện lại rất dễ dàng! Xin làm theo đúng trình-tự sau đây:

1. Ngậm một ngụm nước (nước mà ta sắp dùng để tắm vào người), dùng lưỡi đảo nước trong miệng vì dưới lưỡi có 2 huyết-đạo rất quan-trọng cho cơ-thể.
2. Hít đầy hơi và nín thở (vậy là ta đang "vận-công" đó!)
3. Xối nước từ rốn (rún) xuống chận, trước và sau cho ướt thật đều.
4. Lấy tay vốc nước đập đập vào dưới cần cổ (nơi cổ tiếp-giáp với ngực) 2, 3 vốc nước như vậy.
5. Lại vốc nước đập như vậy nhưng lần này là ngay sau ót (nơi cổ tiếp-giáp với lưng) 2, 3 lần.
6. Dội nước từ cổ trở xuống (nhớ là chỉ từ cổ xuống, chừa đầu lại) cho ướt đẫm, cả trước lẫn sau lưng thật đều.
7. Dội nước lên đầu cho ướt rồi nhỏ bỏ ngụm nước trong miệng. Tất cả 7 động-tác này chỉ mất chưa đầy 20 giây nhưng nếu trong lúc đang làm mà cảm thấy thấy ngộp thở, ta có thể tạm ngưng "vận-công", hít thở vài hơi dài rồi lại tiếp-tục nín hơi, làm tiếp các động-tác còn lại.

Quá đơn-giản phải không, thưa quý vị? Nhưng xin quý vị cứ làm đúng như vậy mỗi lần tắm thì chỉ sau 3 ngày (thời-gian tối-thiểu cho cơ-thể tự điều-chỉnh & "sửa chữa" lại hệ-thống kinh-huyết bị rối loạn tự bấy lâu nay) quý-vị sẽ thấy mình khỏe hẳn hơn lên, các bệnh thông thường như cảm & sổ mũi & nhức đầu v.v... từ từ "quên" quý-vị! Và càng lâu về sau, khi bộ máy "tiểu Thiên-Địa" vận-hành điều-hòa như xưa thì nếu quý-vị bất ngờ thấy mình bớt hay khỏi hẳn những căn bệnh hiểm-nghèo của tuổi trung-niên thường có như huyết áp cao, tiểu đường (diabète), Tim v.v...thì xin yên-tâm là mình sẽ còn sống vui, sống khỏe, sống

trẻ trung...dài dài chỉ là nhờ mình đã TẮM ĐÚNG CÁCH!!!