

Phòng Ngừa và Chữa Trị Covid19

Theo lời kể của một số người Việt sau khi đi thử nghiệm China Virus (Covid19 testing) với kết quả là đã bị nhiễm bệnh (positive). Về nhà, họ uống thuốc Tylenol Extra Strength 500 mg, ngày 3 lần, mỗi lần 2 viên cùng với 1 viên Zinc 50 mg ngày 1 lần. Song song với việc dùng thuốc, họ còn áp dụng thêm phương pháp cổ truyền của người Việt Nam để trị cảm cúm: đó là xông hơi (steam).

Kết quả cho thấy những người áp dụng cả 2 phương pháp, là: uống thuốc và xông hơi, đều khỏi bệnh (negative) sau 14 ngày. Những người không tin xông hơi có thể giúp cho việc chữa trị China Virus (thường là giới trẻ) nên chỉ dùng thuốc mà thôi. Sau 14 ngày, họ đi tái xét nghiệm thì vẫn còn dương tính và tiếp tục uống thêm thuốc.

Nhận thấy người Việt chúng ta vẫn còn áp dụng cách xông hơi của cả trăm năm trước, tuy có kết quả khả quan nhưng rất rườm rà, khó khăn, đôi khi còn làm cho người xông hơi bị phỏng, có lẽ vì vậy mà đa số người trẻ không thích làm.



Chúng ta đang sống trong thời đại mới, việc làm 1 nồi nước xông hay 1 phòng xông hơi rất dễ dàng mà tốn phí rất ít, ai cũng có khả năng làm được như sau:

Hãy vào Walmart.com (hay bất cứ 1 website nào mình thích), ở ô tìm kiếm (search) đánh chữ 5x5 camping tent, màn hình sẽ hiện lên nhiều loại lều, nên chọn **Giga Tent Cooper1 Dome Tent**, giá hiện tại là \$24.80. Giga Tent có giá rẻ, tương đối bền và kích thước vừa đủ cho 1 phòng xông hơi cá nhân.

Kế đến, đặt mua nồi xông bằng cách đánh chữ **Vicks Warm Steam Vaporizer** vào ô search. Tùy theo ý thích, ta có thể chọn mua loại 1.5 gallon với giá \$17.62 hay 1.2 gallon giá \$14.99



Mua thuốc xông bằng cách đánh chữ Vicks Vapo Steam 8fl.oz. Lúc này, ta thấy có nhiều loại với giá khác nhau. Chọn loại có giá thấp nhất là \$8.97

Mua 3 món kể trên cùng 1 lúc sẽ được miễn tiền cước phí giao hàng (vì trên \$35) của Walmart.com

Trong khi chờ đợi hàng giao tới nhà, hãy vào tiệm Walmart mua thêm **1 bịch Epsom Salt** khoảng \$5 và 1 chai dầu cù là **Vicks VapoRub 3.53oz**, giá \$8.44. Muốn tiết kiệm tiền thì có thể mua hiệu Equate Vaporizing Rub 3.53oz giá chỉ có \$1.92. Tôi đã xài cả 2 hiệu, kết quả cho thấy gần như nhau. Sở dĩ hiệu Vicks có giá cao vì Vicks là 1 thương hiệu nổi tiếng, còn Equate thì không.

Sau khi có đủ các vật liệu cần thiết, ta có thể tạo 1 phòng xông hơi tại nhà như sau:

- 1- Đổ 3 muỗng canh (table spoon) muối Epsom Salf vào bình Vaporizer.
- 2- Cho vào bình 1 gallon nước lọc (xài nước thường bình sẽ mau hư).
- 3- Đổ 1 muỗng canh Vicks Vapo Steam vào bình rồi khuấy cho muối và thuốc tan vào trong nước.

Cắm điện và chờ cho hơi nước phun ra. Trong khi chờ đợi thì dựng lều lên. khi thấy hơi nước đã phun ra nhiều thì bưng bình nước xông vào lều và kéo zipper lại cho kín Vào ngồi trong lều chừng 20 đến 30 phút (nhớ vận đồng hồ reo, chỉnh timer) thì ra. Lấy khăn lau sạch mồ hôi và tắm sơ lại bằng nước ấm thật mau.

Cách bảo quản lều và bình Vaporizer thì đọc giấy hướng dẫn có sẵn khi mua.

Riêng bình nước xông ta có thể xài tiếp như sau:

- 1- Trước khi đi ngủ, để bình nước xông trên bàn và cắm điện. Khi thấy hơi nước phun ra thì đưa mặt vào hít thở hơi thuốc chừng 10 phút. Ta sẽ thấy dễ thở và dễ ngủ hơn.
- 2- Đổ nước xông vào 1 thau nhỏ, pha thêm ít nước nóng cho nước trở nên ấm rồi ngâm 2 bàn chân vào chừng 30 phút. Làm như vậy 1 tuần 1 lần sẽ giúp ta khỏi bị nứt chân vào mùa lạnh.

Theo lời khuyên của 1 bác sĩ ở Nam California, vào mùa lạnh, trước khi ra ngoài ta nên nhờ người thân trong nhà **thoa (massage) dầu nóng hay dầu cù là dọc theo cột xương sống từ dưới lên trên ót.** Theo Đông y năng lượng (energy) trong cơ thể con người đi từ dưới lên trên. **Khi thấy có 1 luồng hơi ấm chạy dọc theo xương sống là cơ thể đã có khả năng chống lại vi khuẩn cảm cúm ít nhất là 4 giờ.**

Chúng ta đang sống trong thời kỳ đen tối của lịch sử, tính mạng và nhân cách con người bị chà đạp bởi lòng tham của những người có quyền thế, kể cả các tổ chức y tế. Đừng chờ đợi thuốc chủng ngừa China Virus ra đời (Covid19 vaccine) của Liên Hiệp Quốc. Họ đã bị Trung Cộng (China Communist) mua chuộc và khống chế rồi! Hãy tự cứu lấy chính mình.

Hy vọng bài viết sẽ giúp cho người đọc được khỏe mạnh, bình an, vượt qua cơn đại dịch khủng khiếp này.

