

TOA THUỐC THẦN KỲ CHO THỂ XÁC VÀ TÂM HỒN

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 cảnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật” ...

II. Bí quyết trường thọ

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình đang sống
3. Điều chỉnh tâm hồn để đạt được điều mong muốn

III. Phòng ngừa bệnh tật

1. Không vui quá hại tim
2. Không buồn quá hại phổi
3. Không tức quá hại gan
4. Không sợ quá hại thần kinh
5. Không suy nghĩ quá hại tỳ
6. Xua tan hoài niệm cay đắng bằng bao dung tha thứ.
7. Tránh tranh luận hơn thua.

IV. Thức ăn & uống trong ngày:

Một củ hành: chống ung thư

Một quả cà chua: chống tăng huyết áp

Một lát gừng: chống viêm nhiễm

Một củ khoai tây: chống xơ vữa động mạch

Một trái chuối: phần chần thần kinh, chống táo bón, giảm béo.

Một quả trứng hay ít thịt nạc: chống suy dinh dưỡng

Uống 1 đến 2 lít nước mỗi ngày: giải độc cơ thể

V. Triết lý hiện đại:

1. Một Trung Tâm là sức khỏe
2. Hai Tí: Một tí thoải mái – Một tí nhiệt tình
3. Ba Quên: Quên tuổi tác. Quên bệnh tật. Quên hận thù
4. Bốn Có: Có nhà ở. Có bạn đời. Có bạn tri âm. Có lòng vị tha.
5. Năm Phải: Phải vận động, phải biết cười; phải lịch sự hòa nhã; phải biết nói chuyện, phải coi mình là người bình thường.

VI. Bảo Sinh Thái Ất Chân Nhân:

1. Ít nói năng để dưỡng Nội Khí
2. Kiên sắc dục để dưỡng Tinh Khí
3. Bớt ăn hăng mạnh để dưỡng Huyết Khí
4. Đừng nhổ nước bọt để dưỡng Tạng Khí
5. Chớ giận hờn để dưỡng Can Khí
6. Chớ ăn quá độ để dưỡng Vị Khí
7. Ít lo lắng để dưỡng Tâm Khí
8. Tránh tà tâm để dưỡng Thần Khí.

VII. Hãy Dành Thì Giờ:

Mẹ Thêrêsa Calcutta:

Hãy dành thì giờ để suy nghĩ: Đó là nguồn sáng tạo.

Hãy dành thì giờ để cầu nguyện: Đó là sức mạnh toàn năng.

Hãy dành thì giờ cất tiếng cười: Đó là tiếng nhạc của tâm hồn.

Hãy dành thì giờ chơi đùa: Đó là bí mật trẻ mãi không già.

Hãy dành thì giờ để yêu và được yêu: Đó là điều Thiên Chúa ban.

Hãy dành thì giờ để cho đi: Đó là phúc đức sẽ tồn tại mãi.

Hãy dành thì giờ đọc sách: Đó là nguồn mạch minh triết.

Hãy dành thì giờ để thân thiện: Đó là đường dẫn tới hạnh phúc.

Hãy dành thì giờ để làm việc: Đó là giá của thành công.

Hãy dành thì giờ để sống bác ái: Đó là chìa khóa cửa thiên đàng.