

TOA THUỐC TUYỆT VỜI

Một toa thuốc rất hay cả về tinh thần lẫn thể xác. Chúng ta cùng nhau tập dùng thử:

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
3. Điều chỉnh 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 *tha thứ và lãng quên*

7. Với người cao tuổi *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: *làm phân chân thần kinh, bớt lo âu, chống táo bón, giảm đực 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 của người Trung Hoa 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 và 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 nhờ 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 sức mạnh.

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 nhìn và mở rộng tình thương. Tiếng nói
của con tim, trí tuệ, từ bi, sự sống.*

*Hãy dành thì giờ để cho đi. Một ngày quá
ngắn để sống ích kỷ.*

*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 cho bác ái. Đó là chìa khóa
cửa thiên
đàng !*