

ĐẶT CỤC NƯỚC ĐÁ LÊN GÁY ĐỂ CẢM NHẬN



Chúng ta ai cũng muốn sống lâu, trẻ trung hơn và tràn đầy năng lượng, phải thế không? Vậy phải làm thế nào để đạt được điều đó?

Tất nhiên là ăn uống điều độ, sống tích cực, giữ gìn cho trí óc sáng suốt và không làm những việc mạo hiểm cũng là một cách. **Nhưng có một cách khác rất đơn giản mà hiệu quả là sử dụng một viên nước đá mỗi ngày khoảng 20 phút, đặt nó lên một huyết ở sau gáy, nơi là điểm giao giữa xương sọ và đốt xương cổ.** Huyết này có tên gọi là huyết Phong Phủ. Đương nhiên lúc đầu bạn sẽ cảm thấy rất lạnh, nhưng chỉ một lúc sau là bạn sẽ cảm thấy nơi đó ấm dần lên.

Làm như thế mỗi ngày bạn sẽ cảm thấy vui vẻ thoải mái và phấn chấn hơn. Điều này là do cục nước đá sẽ làm phóng thích hóc môn endorphin ra các mạch máu - một loại hóc môn trong não có tác dụng giảm đau. Không những thế việc này còn đem lại một số lợi ích khác nữa như là giúp bạn:

- *Ngủ tốt hơn*
- *Tâm trạng tốt và tràn đầy sức sống*
- *Đường tiêu hoá tốt hơn*
- *Hết cảm lạnh (cũng sử dụng phương pháp này khi muốn giảm sốt)*
- *Hỗ trợ trong những trường hợp đau đầu, đau răng, đau khớp*

Hãy áp dụng phương pháp này khi đối phó với các vấn đề về:

- *Bệnh đường hô hấp*
- *Các bệnh tim mạch*
- *Bệnh thần kinh và những thay đổi do thoái hóa ở cột sống*
- *Viêm dạ dày cấp tính, ruột non và các bệnh lây truyền qua đường tình dục*
- *Rối loạn chức năng tuyến giáp*
- *Viêm khớp, huyết áp cao và huyết áp thấp.*
- *Hen phế quản*
- *Vấn đề với đường tiêu hóa, béo phì và suy dinh dưỡng*
- *Viêm dưới da (đặc biệt là ở giai đoạn đầu)*
- *Rối loạn chu kỳ kinh nguyệt và nội tiết vô sinh*
- *Rối loạn tâm lý, cảm xúc, căng thẳng, mệt mỏi kinh niên, trầm cảm, mất ngủ*

Lưu ý:

*** Tư thế thoải mái nhất để thực hiện là nằm sấp, kê gối dưới ngang vai để tạo ra một khoảng không để thở, đặt cục nước đá vào phần lõm ngay chỗ tiếp giáp giữa đầu và cổ bạn, chườm thêm khăn để ngăn nước đá chảy, nằm im thư giãn trong ít nhất 20 phút.**