

## Tắm âm dương- Liệu pháp mới cho sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;- Ngu&#225;n Website Thucluduong(thichmactien- vietlyso. Com)  
Th&#7913; Ba, 05 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:16

---

Đây là phương pháp mà hầu hết người Nhật đều biết, có ph&#225; bi&#225;n và có nhi&#225;u ng&#225;i áp-d&#225;ng thành-công :

Sau khi tắm xong d&#225;i vòi nước bông sen trong phòng tắm; mình tăng đ&#225; n&#225; c nóng lên ch&#225;ng 50 đ&#225; C (cao hay th&#225;p h&#225;n tùy ý và tùy s&#225;c ch&#225;u đ&#225;ng c&#225;a c&#225; th&#225; nh&#225;ng không quá nóng); đ&#225;ng d&#225;m n&#225; c nóng ch&#225;ng 2 đ&#225;n 3 phút ; sau đó giảm n&#225; c nóng và tăng n&#225; c l&#225;nh lên t&#225; t&#225; và l&#225;nh đ&#225;n m&#225;c nào mà c&#225; th&#225; có th&#225; ch&#225;u đ&#225; c cũng t&#225; 2 đ&#225;n 3 phút . Sau khi quen có th&#225; tăng m&#225;c l&#225;nh c&#225;a n&#225; c.

Tắm âm dương ch&#225;ng vài hôm s&#225; th&#225;y s&#225;c kh&#225;e gia tăng, con ng&#225;i s&#225; có thêm nhi&#225;u s&#225;c s&#225;ng và kh&#225; năng ch&#225;u đ&#225;ng th&#225;i-ti&#225;t, h&#225; mi&#225;n nhi&#225;u m&#225; h&#225;t s&#225;c m&#225;nh m&#225; ! Tắm âm-d&#225;ng có th&#225; áp-d&#225;ng quanh năm su&#225;t tháng cho dù mùa Đông hay mùa H&#225;.



Hình minh họa

Tác đ&#225;ng c&#225;a nó nh&#225; sau : khi c&#225; th&#225; đ&#225;m n&#225; c nóng là đ&#225;ng, nh&#225;ng đ&#225;ng sanh ra âm làm dẫn n&#225; các m&#225;ch máu trong c&#225;-th&#225;, máu đ&#225; c đ&#225;ng hóa nên thu hút lôi kéo nh&#225;ng ch&#225;t đ&#225; do

## Tâm âm động - Lợi u pháp mới cho sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: Ngu&n Website Thucduong(thichmactien- vietlyso. Com)  
Th&#7913; Ba, 05 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:16

---

tế bào bài tiết ra, vận âm hân, còn động lực trong xương, gân, các tế bào (như urê, uric, axit lactic..), vào các mạch máu và sau đó được bài tiết ra khỏi cơ thể để dàng hân, môi trường quanh các tế bào trở nên trong sạch, khiến chúng hoạt động hiệu quả hơn.... Rồi ngay sau đó khi tăng dần độ nh là âm, những âm lại sinh ra động : vậy là các mạch máu teo nhỏ lại, ngược lại kích-thích trung-khu thần kinh và toàn bộ cơ-thể phần động lại bằng cách tiêu-thả các chất dinh-dưỡng và đốt cháy nó để tăng sức nóng cho động lại cái nh... Do cơ chế ưu tiên của cơ thể, chất dinh dưỡng trong những mô kém quan trọng nhất (có mối liên hệ với khí vận cơ thể động) sẽ được huyết động trở, chúng thường chứa nhiều tế bào già, yếu. Do vậy, phần tế bào nh có tác động chống lão hóa

Tâm Âm-Dưỡng kích-thích làm cho cơ-thể luôn trở-trung, chống lão-hóa và gia tăng sức sống mới cách mạnh-liệu và hoàn-toàn thiên-nhiên.....và dĩ-nhiên là chống bệnh tật tật hân u hi u !

Việc ăn uống để dưỡng hóa dòng máu cũng giúp cơ thể đào thải được những chất độc hại như mỡ thừa, cholesterol, triglyceride... Do đây là nguyên lý đào thải được của cơ thể, nên tuy đa phần các chất được đào thải là axit, chất béo, chất đạm, khoáng chất trung hòa chúng, những âm (tức là dùng nhiều các thức phẩm động kích âm) sẽ có tác động để hỗ trợ hiệu quả các bệnh cấp tính (luôn xảy ra do cơ chế thải được của cơ thể), những không bao giờ gì quy định được tên gọi vận, và không có tác động với các bệnh âm. Đây cũng là lý do những người động luôn khỏe mạnh, nhanh nhẹn và trở trung lâu hơn những người âm. Những người động cũng thường thích tắm nước lạnh, ngay cả vào mùa Đông, trở phi hân đã âm hóa.

### Cách tắm, luân phiên giúp ta không đau

Cách tắm, luân phiên nhau là cách tắm với sự chuyển hai thùng nước tắm, để lúc thì tắm trong thùng nước lạnh thông thường, lúc tắm trong thùng nước ấm khoảng 34 độ C.

Trước hết vào thùng nước lạnh 3 phút, sau đó vào thùng nước ấm 3 phút. Cứ tắm đi tắm lại như thế mãi và kết thúc bằng thùng nước lạnh. Bắt đầu từ thùng nước lạnh, kết thúc bằng thùng nước ấm.

Giữa mùa hè tắm nước lạnh, khi ra động phần thủy khoáng để chịu đựng những nhiệt, không để mồ hôi. Động những đem lại kết quả là, nhiệt độ cơ thể được điều hòa tuy tiết kiệm!

## Tâm âm dương- Lợi u pháp mĩ cho sức khoẻ

T&#225;c Gi&#7843;: Ngu&n Website Thucduong(thichmactien- vietlyso. Com)  
Th&#7913; Ba, 05 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:16

---

mùa rét thì tâm ng&#223;i lên d&#223; ch&#223; u h&#223;n khi tâm m&#223;t sự i n&#223;c nóng t&#223;i.

Đi&#223;u thú v&#223; là nh&#223; tâm nh&#223; v&#223;y, da d&#223; trở thành tr&#223;n m&#223;t do tác d&#223;ng co bóp, th&#223; dẫn c&#223;a da.

Ngoài ra, c&#223; th&#223; ta khi tâm n&#223;c l&#223;nh nghiêng v&#223; toan tính, khi tâm n&#223;c m&#223; thì nghiêng v&#223; ki&#223;m tính. Nh&#223; tâm nh&#223; v&#223;y nên l&#223;y l&#223;i đ&#223;c th&#223; cân b&#223;ng. Do đó, có tác d&#223;ng giữ gìn đ&#223;c m&#223;c cân đ&#223;i thích h&#223;p.

Hàng ngày tâm nh&#223; v&#223;y, ng&#223;i khoan khoái, s&#223;ng lâu, thân th&#223; khó mà m&#223;c b&#223;nh. C&#223; nhà tâm nh&#223; vậy thì không ai m&#223;c b&#223;nh.