

## Toa thu c Tr ng Sinh

T&#225;c Gi&#7843;: Lê T n Ki t

Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 12:43

---

Toa thu c r t hay, c tinh th n l n th xác, xin m i quý v cùng tr li u

### I – S C KH E :

T ch c y t th gi i đ nh nghĩa :

S c kh e là m t tình tr ng tho i mái hoàn toàn v th ch t và hoàn c nh ch không ph i là m t tình tr ng không có b nh t t hay t=C 3n t t.

### II– BÍ QUY T TR NG TH :

1. Ch p nh n : v i nh ng gì mình đang có.
2. Thích nghi : v i hoàn c nh c a mình.
3. Đi u ch nh : đ đ t đ c đi u mong mu n.

### III -- PHÒNG NG A B NH T T :

1. Không vui quá = h i tim.
  2. Không bu n quá = h i ph i.
  3. Không t c quá = h i gan.
  4. Không s quá = h i th n kinh.
  5. Không suy nghĩ quá = h i t .
- IV - Xua tan hoài ni m cay đ ng b ng tha th và lãng quên.  
V- V i ng i cao tu i tránh tranh lu n h n thua.

### VI – TH C ĂN U NG HÀNG NGÀY :

- M t c hành : ch ng ung th .  
M t qu cà chua : ch ng tăng huy t áp.  
M t lát g ng : ch ng viêm nhi m.  
M t c khoai tây : ch ng s v a đ ng m ch.  
M t qu chu i : làm ph n ch n th n kinh,gi m b t âu,ch ng táo bón,gi m béo.  
M t qu tr ng hay ít th t n c : ch ng suy dinh đ ng ..  
U ng m t đ n hai lít n c m i ngày: gi i đ c c th .

### VII – TRI T LÝ C A NG I TRUNG HOA HI N Đ I :

- 1.Trung tâm là s c kh e.

## Toa thu c Tr ng Sinh

T&#225;c Gi&#7843;: Lê T n Ki t

Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 12:43

---

2.Hai tí : m t tí tho i mái - m t tí nhi t tình.

3.Ba quên : quên tu i tác – quên b nh t t – quên h n thù .

4.B n có : có nhà - có b n đ i – có b n tri âm – có lòng v tha.

5.Năm ph i : ph i v n đ ng – ph i bi t c i – ph i l ch s hòa nhã – ph i bi t nói chuy n và ph i coi mình là ng i bình th ng.