

BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ SẮC ĐẸP QUA PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP VÀ DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY

B.S. Peter Lê Tri

Trong khoa thiên nhiên trị liệu và dinh dưỡng (Nutrition & Naturopathy), một sản phẩm thiên nhiên được xếp vào hàng tối ưu cần thiết, bất khả thay thế, một loại thuốc thiên nhiên (Natural Medicine) nếu thiếu đi vài phút cơ thể sẽ ngưng hoạt động ngay, đó là không khí (hơi thở), không có sự tranh luận và lựa chọn nào khác như các loại thuốc thông thường.

Nói chung cho đến nay, bất kỳ một loại thuốc nào dù đã được dùng lâu năm hay mới ra đời, dù là bằng hóa chất hay dược thảo cũng đều có sự tranh luận về những điều tốt hay xấu, có lợi hay hại, tạo phản ứng phụ (side effects) cho cơ thể.

Không khí đã tạo mầm mống và duy trì sự sống cho con người và tạo vật. Nước uống và thực phẩm, thuốc men v.v... là những sản phẩm cũng rất cần thiết cho cơ thể sẽ được tuần tự trình bày trong những loạt bài kế tiếp vì trong khuôn khổ giới hạn của đề tài nên chúng tôi chỉ đề cập đến sự ưu tiên của "không khí" mà thôi. Các khoa học gia, chuyên gia y tế và còn nhiều giới chuyên viên liên hệ đến sức khỏe và sắc đẹp, tất cả đều đã nghiên cứu và áp dụng những phương thức khác nhau làm sao đưa không khí (dưỡng

khí) vào cơ thể để duy trì sức khỏe và sắc đẹp cũng như đưa những thán khí thoát ra ngoài. Từ Á sang Âu hay nhiều ngàn năm trước công nguyên cho đến nay liên tục đã được phổ biến những cách thức luyện tập hô hấp (thở hít) để đưa dưỡng khí vào cơ thể nuôi dưỡng các cơ phận nội tạng và biểu bì bên ngoài, gọi chung là lớp da bao phủ toàn thân con người. Một khi các tế bào và bộ phận trong cơ thể được bồi dưỡng tốt đẹp không bị hủy hoại thì tất nhiên sẽ tạo cho con người có một lớp da tốt đẹp bên ngoài ảnh hưởng tất yếu.

Những phương pháp như sau:

- Yoga
- Thiền
- Thể dục thẩm mỹ
- Đi bộ, chạy, bơi, leo núi, đạp xe, bơi thuyền
- Tập thể dục với các dụng cụ v.v...

Mỗi một cách nhắm vào một đối tượng khác nhau, tuy nhiên, tất cả đều có một mục đích chung là làm sao cho các tế bào của cơ bắp và những bộ phận nội tạng cơ thể, não bộ hấp thụ càng nhiều càng tốt những dưỡng khí thiên nhiên để nuôi dưỡng qua đường hô hấp bằng mũi, bằng miệng và ngay cả qua làn

da bao trùm toàn thân nữa. Thông thường chúng ta nghĩ đến hô hấp là nghĩ đến mũi, miệng, khi nào bị trở ngại đường hô hấp phải dùng đến những phương pháp phụ trợ hay thuốc để giúp dễ dàng thở. Làn da cũng là một cơ phận giúp phần lớn đưa dưỡng khí vào cơ thể cũng như làm thoát những thán khí ra ngoài. Việc tắm gội hàng ngày là làm cho da được thông những lỗ chân lông để dưỡng khí tự nhiên được hấp thụ vào, tạo cho những mạch máu nhỏ lẫn tận làm thành từng mạng lưới ở dưới lớp da được vận chuyển tuần hoàn nuôi dưỡng hồng huyết cầu, do đó làn da mới được hồng hào và sắc diện được tươi mát hơn.

Mặc dù ngày nay có nhiều loại kem được quảng bá để dưỡng da, tăng thêm sắc đẹp nhưng đó là phần phụ, nếu sử dụng quá nhiều cơ thể sẽ gây phản ứng ngược lại. Trong khi đó, nếu việc tiếp chuyển dưỡng khí được thực hiện đúng mức và liên tục sẽ có ảnh hưởng chính lâu dài cho làn da từ người trẻ đến người già. Từ ngàn xưa cho đến ngày nay, con người đã biết sử dụng đến các loại dầu thiên nhiên cho vào nước ấm ngâm mình rửa sạch làn da và chính nhờ chất dầu xuyên qua làn da làm sạch các chất mồ hôi thông xuyên qua lỗ

chân lông đồng thời dùng xà bông (soap) làm sạch lớp mặt của da, tạo cho da hấp thụ dễ dàng dưỡng khí, ngoài ra còn giúp sát trùng của một số nấm (Fungus) tránh tác hại về da.

Loại dầu thiên nhiên có thể giúp hữu hiệu cho tác dụng như trên, đó là loại Dầu Khuynh Diệp BST có mặt trên thị trường trong thời gian qua lâu dài ở khắp các nhà thuốc hay tại các siêu thị, ngoài ra có loại BST"s ULTRA HEAT (siêu nhiệt), ngoài những công dụng khác còn dùng vào việc pha vào nước ấm để tắm hay ngâm mình đã được các Health Spa Âu Mỹ dùng rất nhiều.

Trở lại với những phương pháp luyện tập về hô hấp (hít thở), có nhiều cách áp dụng khác nhau cho người trẻ đến già, nam cũng như nữ, những người bình thường hay đang bị bệnh tật kinh niên qua nhiều tài liệu, sách vở của nhiều tác giả, thuộc nhiều thành phần khác nhau như chuyên gia y tế, thể dục hay ngay cả tôn giáo nữa v.v...

Đĩ nhiên là phải có sự lựa chọn những phương pháp tập luyện cho thích hợp với hoàn cảnh sức khỏe của mỗi cá nhân, không thể nào áp dụng hết tất cả được. Trung tâm dinh dưỡng SNP sẽ lựa chọn và đề nghị một số phương pháp luyện tập hô hấp sao cho thích hợp với mọi tuổi tác nam cũng như nữ trong hoàn cảnh nào của sức khỏe cũng áp dụng được, sẽ trình bày trong loạt tạp chí về dinh dưỡng do trung tâm dinh dưỡng SNP tuần tự phát

hành sắp đến.

Vấn đề bảo vệ sức khỏe và sắc đẹp, điều tốt nhất là phải phối hợp những phương pháp khác nhau cùng trong suốt thời gian lâu dài như áp dụng cách hô hấp cho đúng, ăn uống dinh dưỡng lành mạnh, tập luyện thể dục và dùng những loại thuốc vitamin sinh tố tổng hợp hỗ trợ để bổ sung cho sự khiếm khuyết sinh tố và khoáng chất của cơ thể và theo thời gian tuổi cao làm suy giảm các kích thích tố



(hormone). Hiện nay trên thị trường có loại thuốc Lộc Nhung Tinh SNP, ngoài chất lộc nhung tinh là một chất hữu cơ thiên nhiên lấy từ sừng non của nai đã được dùng hàng ngàn năm, tổng hợp với 21 loại dược liệu nổi tiếng khác, bào chế tại Hoa Kỳ thỏa mãn được sự bổ sung khiếm khuyết của sinh tố và khoáng chất cho cơ thể hàng ngày cần đến, tạo cho cơ bắp rắn chắc, da hồng hào, bớt chất

mỡ dư thừa v.v...

Nếu cần tìm hiểu thêm về loại thuốc Lộc Nhung Tinh SNP hay dầu khuynh diệp BST, dầu siêu nhiệt BST"s ULTRA HEAT nên tham khảo các tài liệu của trung tâm dinh dưỡng SNP đã quảng bá hoặc gọi điện thoại (714) 903-2225, ở xa có thể gọi số điện thoại miễn phí 1-877 TỐT NHẤT, tức là 1-877-868-6428, gọi 24/24 giờ để biết thêm chi tiết.

Trong quyển sách Sổ Tay Y Khoa, tác giả Bác Sĩ Trần Minh Tùng ở phần phụ bản nói rất rõ ràng về các loại thuốc và dầu do Trung Tâm Dinh Dưỡng SNP bào chế và sản xuất.

Nói tóm lại, cần ngăn ngừa bệnh tật và bảo vệ sắc đẹp qua những phương pháp hợp với thiên nhiên, trước tiên để tránh những phản ứng phụ khi lạm dụng về thuốc.

Nếu chẳng may bệnh tật xảy đến bởi vì những nguyên do khác nhau, điều quan trọng là phải tham khảo với các Bác Sĩ gia đình hay chuyên khoa để được hướng dẫn đúng mức.

Về phần sắc đẹp, nếu vì bẩm sinh, ví dụ như lỗ mũi quá thấp, cằm lệch v.v... giải phẫu thẩm mỹ rất cần thiết nếu muốn sửa lại. Rất nhiều phương cách sửa chữa sắc đẹp khác như mỡ nhiều trong cơ thể, thân hình béo phì, nước da không được vừa ý và còn nhiều nữa với phương pháp dinh dưỡng và tập luyện thường xuyên là đem lại hiệu quả tốt đẹp lâu dài, không tốn kém và an toàn cho cơ thể.