

CÁCH PHÒNG NGỪA ĐẠI DỊCH CORONA

Hiện nay trên thế giới đang hốt hoảng kinh hoàng trước đại dịch cúm **corona**.

Thượng Toạ Thích Tuệ Hải đã có lời khuyên về cách phòng ngừa đại dịch như sau:

Không ăn uống đường và các thực phẩm liên quan tới đường. Không ăn trái cây, không uống nước đá, không uống rượu bia. Không ăn thức ăn không có nguồn gốc. Nhất là thức ăn có tẩm hoá chất và thức ăn nhanh. Lúc nào cũng ăn uống nóng và nhai kỹ.

Luôn ngậm chanh muối hoặc mơ muối lâu năm khi có triệu chứng lạ xuất hiện nơi cổ họng.

Súc miệng bằng nước muối loãng đồng thời ra đường nên mang khẩu trang.

Nên ăn gạo lứt có nhiều kháng thể. Quá đơn giản nếu người kiểm soát được ăn uống thì không có gì để lo.

Nếu có kim cương thì nên ngâm kim cương vào nước qua đêm rồi uống. Đi đâu nên đeo nhẫn kim cương để tự bảo vệ mình và lấy nước ngâm kim cương mang theo uống.

Khi cơ thể có dấu hiệu sốt thì nhịn ăn nhịn uống hoàn toàn. Chỉ uống bột sắn dây khuấy chín, uống nóng và trùm mền cho ra mồ hôi, ở chỗ kín gió. (*Xem bài 5 trang 43 trong cuốn **Sổ Tay Dưỡng Sinh** của TT. Thích Tuệ Hải*).

Quan trọng hơn hết là không sợ hãi về bệnh này. Không sợ hãi thì sẽ không chiêm cảm về bệnh tật. Đồng thời nên biết cách phòng ngừa như đã nói trên.