

## PHƯƠNG PHÁP ĂN UỐNG NGỦ NGHỈ CÂN BẰNG ÂM DƯƠNG KHANG KIẾN SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

- Buổi sáng ngủ thức dậy tốt nhất là trong khoảng từ 3 giờ đến 5 giờ hoặc trễ nhất là khoảng thời gian từ 5 giờ đến 6 giờ sáng. Không nên thức dậy trễ sau 6 giờ sáng sẽ có hại cho sức khỏe.
- Ngủ thức dậy ngồi kiết già hoặc ngồi trên gót tập thở (*hít thật sâu căng phồng bụng dưới-thở thật sạch xẹp bụng dưới*) thật nhanh 49-108 hơi (*cảm giác nóng rần nhẹ người đổ mồ hôi là thở đúng*). Sau đó tiếp tục ngồi thiền là tốt cho sức khỏe.
- Xả thiền xong uống 1 ly nước âm dương (5 nóng 5 lạnh) khoảng 350ml trong tư thế ngồi gập gối vào bụng. **Lưu ý:** Khi uống nước âm dương thì ngâm 1 ngụm trong 2 phút mới được nuốt cho đến khi uống hết ly nước, xong vẫn ngồi ép hai gối vào bụng từ 5-10 phút rồi mới vận động thể dục.
- Uống xong vận động thể dục hoặc đi bộ 30 phút rồi tắm buổi sáng nước âm dương (tắm nước nóng trước, tắm nước lạnh sau và thời gian tắm nước nóng bằng thời gian tắm nước lạnh).
- Từ đó cho đến khi ăn trưa không nên ăn uống bất cứ thực phẩm gì có chất dinh dưỡng, chỉ nên uống nước trắng hoặc tốt nhất nên uống nước ion-kiềm pH 9.5 từ máy điện phân Kangen khi đói bụng.
- Ăn trưa trong khoảng 11h30 là tốt nhất, ăn cơm lứt muối mè với một món rau **sạch** luộc hoặc xào nêm muối tương miso hoặc tekka (*cho người ăn chay*) hoặc ăn cơm lứt với cá tép nhỏ đánh bắt **tự nhiên** (*đối với người ăn mặn*). Nên ăn cơm lứt với một món ăn kèm là tốt nhất cho sức khỏe. (*Buổi trưa từ 11 giờ đến 13 giờ nên ngủ khoảng 30 phút đến 1 tiếng đồng hồ*).
- Khoảng 5h-6h chiều nếu đói bụng nên ăn cháo gạo lứt + hạt kê hoặc ăn cơm gạo lứt muối mè với người bệnh hoặc uống một ly sữa Ông Thầy với người không bệnh. (*Với người tu tốt nhất là không nên ăn chiều*).

- Lúc 19h45 uống 1 ly bột sắn dây nóng bài 5 trang 43 trong Sổ Tay Dưỡng Sinh (sau khi uống bột sắn không được mở máy lạnh, mở quạt gió hoặc tiếp xúc với nước từ 30 phút đến 1 tiếng).
- Uống xong nên ngủ liền sẽ có giấc ngủ sâu, tốt nhất ngủ từ 21h và trễ nhất là 22h (*không được ngủ trễ hơn 23h*).
- Nếu không ngủ được liền sau khi uống bột sắn dây thì ngồi thở phòng xẹp bụng dưới 49 -108 hơi như hướng dẫn ở trên.

❖ **Lưu ý:**

1. Trước khi ngủ nên chườm đá nóng vùng gan (*hông bên phải*) làm cho máu huyết lưu thông và cung cấp dinh dưỡng khắp tất cả tế bào cho toàn cơ thể và chườm đá nóng sau gáy ót cho máu huyết lưu thông sẽ làm cho giấc ngủ sâu.
2. Sau khi tắm làm nóng **lòng bàn chân** và **đường cột sống** từ sau gáy ót đến móm xương cụt bằng đá muối nóng Hymalaya hoặc túi đá chườm nóng có bán tại công ty Quy Nguyên.
3. Sau bữa ăn trưa-chiều 30 phút có thể được uống các loại trà (tùy thích) hoặc các loại thuốc trị bệnh có ghi trong toa khám bệnh (đối với bệnh nhân).
4. Nếu có nước pH9.5 từ máy điện phân Kangen để uống nước sổng trong ngày là tốt nhất và uống nước pH11.5 trước khi ngủ (250ml) và sau khi thức dậy buổi sáng (350ml) như hướng dẫn trên.

Nếu có nhu cầu đặt mua máy điện phân Kangen vui lòng liên hệ :

Ngày ... tháng ... năm 2019

Lương Y

1. 0859858585 Sư Phụ Trụ Trì  
( gọi điện hoặc nhắn tin )
2. 0888848258 Minh Hòa (cô Quyên)
3. 0933258168 Minh Lành (cô Nhi)
4. 0916848212 cô Trúc.

**TT. THÍCH TUỆ HẢI**