

Làm thế nào khởi nghiệp ?!

THÔNG TIN CHI TIẾT GIỚI THIỆU

☒ Làm thế nào khi già ?!

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Giả là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các viên nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào. Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chỉ thị lượng tinh trùng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bắt đầu khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lượng nang thai sẽ đến đến sự thụ thai. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau

Làm thế nào khi già ?!

" Chơi xuân k_ho h_àt xuân đi
Cái giá s_ởng s_ốc nó thì theo sau " !!!

Làm thế nào để khởi giá ?

Tác giả: Lê Tụng Tài

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các viện nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.

[illegible]

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa ?

Già không phải là một bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số đặc điểm sau:

- Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tỉ lệ tăng, nguy hiểm.
- Triệu chứng ít khi điển hình, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lạc về mặt y tế kinh nghiệm.
- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian an dưỡng.

Học thuyết Âm dương của y học Trung Quốc chứng minh con người là một chỉnh thể giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng giáng với nhau từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, để duy trì sự sống của con người được bền vững dài lâu.

[illegible]

Kiến tri áp dụng 10 bài học vj sức kh[*e*] c[*a*] Nh[*à*]t B[*ên*], đ[*ã*]t nước đ[*ã*] ược mệnh danh là ‘vương qu[*ốc*] c[*a*] tu[*ổi*] thọ’ vì có tu[*ổi*] thọ cao nh[*ất*] th[*ế*] giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Bớt ăn thịt, ăn nhiều rau
- Bớt ăn mặn, ăn nhiều chắt chua
- Bớt ăn đường, ăn nhiều hoa quả
- Bớt ăn chấy bột, ăn nhiều súp

Bớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần

- Bớt đi xe, nâng đi bộ
- Bớt phẫn giận, ngậm nhiều hơn
- Bớt nóng giận, cười nhiều hơn

- Bớt nói, làm nhiều hơn

- Bớt ham muốn, chia sẻ nhiều hơn.

Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan.

Tóm lại: Bất kể cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể giúp chúng được chính đáng sinh học trong con người chúng ta chạy chậm lại, ta cũng có thể giữ bộ máy cơ thể của ta được bền vững lâu dài hơn.