

"tắm ngâm nước biển" chống lão hóa

(AH Lê quang Tiêm sưu tập)

Paris, Pháp.- Phương pháp trị liệu hay liệu pháp "tắm ngâm nước biển" (thalassothérapie) bao gồm: tắm ngâm hoặc tắm hoa sen, đấm bóp (massage) và vận động cơ thể dưới mặt biển, phối hợp với các việc đắp lên thân mình một số loại rong biển hoặc bùn với nước biển vừa mới lấy từ biển, hâm nóng lên không quá 50 độ C (để khỏi hủy hoại các hóa chất). Bác sĩ Pierre Pujol, người Pháp, đã lấy năm chức năng quan trọng nhất trong cơ thể để mô tả liệu pháp này có tác dụng ngăn chặn việc lão hóa như sau:

1/ Từ tuổi 40 trở đi, da sẽ khô, xơ cứng và teo đi.

Nước biển ở độ nóng đến 37 độ sẽ có tác dụng dinh dưỡng đến da. Đồng thời, da sẽ lọc những khoáng chất của nước biển để đưa vào hòa nhập với các vi ti huyết quản. Nhờ đó các tế bào xơ cứng được phục hồi, da hết khô và trở nên tươi nhuận.

2/ Từ 45 tuổi trở đi, xuất hiện dần sự hao mòn các mô sụn, đưa đến sự hư khớp. Các khớp xương cũng trở nên loãn đòn, dễ gãy. Còn bắp thịt cũng giảm dần tính đàn hồi.

Nước biển hâm nóng sẽ gây nên một hiệu quả giảm đau, giúp cho việc tập luyện của bắp thịt dễ dàng hơn là ở môi

trường bên ngoài. Bắp thịt vận động được, sẽ giúp cho xương, gân thêm cứng mạnh. Ngoài ra, nước biển cung cấp những hóa chất cần thiết cho xương và thần kinh xương, như kali, magnesium, calcium,...

3/ Hệ thống tuần hoàn, sau 45 tuổi, cũng mất dần dần tính, cơ tim cũng ít năng động đi.

Tắm ngâm nước biển, các thành mạch được củng cố, dòng máu đi qua có lực hơn. Ớcxy được đưa đến tế bào nhiều hơn, các tế bào được nuôi dưỡng tốt hơn. Các thành mạch trở nên mềm mại hơn và làm chậm trễ việc xơ cứng, thúc đẩy sự làm việc của cơ tim.

4/ Giữa tuổi 40 và 50, sự trao đổi không khí sạch và bản trong hệ thống hô hấp sẽ suy giảm đi.

Liệu pháp tắm ngâm nước biển kích thích và thúc đẩy sự trao đổi về khí liệu qua hơi thở. Khí trong sạch hút vào nhiều hơn, tăng cường tác dụng dinh dưỡng đến các màng nhầy của bộ máy hô hấp và giúp cho các bộ phận này tăng sức dẻo dai và chịu đựng.

Các phế quản là nơi bị xâm nhiễm trước tiên sẽ kháng cự có hiệu quả hơn đối với sự lão hóa.

5/ Và cuối cùng chức năng lọc của thận suy giảm dần.

Thận trở nên xơ cứng. Nhờ liệu pháp tắm ngâm trong nước biển nói trên, sự tuần hoàn trở nên năng động hơn, thì sự bài tiết cũng tích cực hơn. Chất cặn bã được thải ra ngoài nhiều hơn, hai quả thận cũng làm việc lâu dài hơn.

Tuy nhiên, bác sĩ Pierre Pujol cũng nhấn mạnh tiếp:

"Điều quan trọng là việc vận dụng liệu pháp này phải nghiêm ngặt và đều đặn. Mỗi liệu trình tắm ngâm phải kéo dài từ 9 đến 12 ngày, không thể dưới 6 ngày. Cứ mỗi năm một lần, và nếu có điều kiện, được một năm hai lần thì càng tốt, bảo đảm sẽ ngăn được một cách hữu hiệu sự lão hóa, có nghĩa là kéo dài... tuổi trẻ của con người.

