

## Hãy có lý trí để nhận biết

Ai cũng biết SỨC KHỎE (SK) là thứ quý nhất. Vậy giữ gìn và phục hồi SK như thế nào cho tốt? Câu trả lời vô cùng đơn giản: chẳng cần phải tìm linh đan thần dược, chỉ cần bạn có nghị lực và mong muốn hiểu biết thì bạn sẽ được cứu sống bằng chính những hiểu biết và nghị lực của mình. Hãy đến cơ sở THỰC DƯỠNG số 1 của Hà Nội: Hẻm 2 ngách 103 ngõ Thái Thịnh 1 Hà Nội (tám biển GẠO LỤT sẽ chỉ dẫn cho bạn) để được tư vấn, hướng dẫn và nhất là để tìm đọc từ A đến Z những kiến thức đã được chọn lọc về Khoa học giữ gìn và phục hồi sức khỏe, điều mà y học chính thống không có mà cũng không muốn có để cho bạn biết. Và nếu bạn để ý thấy dòng khách hàng đủ các lứa tuổi ở Hà Nội và từ các tỉnh xa, có cả người nước ngoài và có những người mua hàng để gửi ra nước ngoài, nhất là tầng lớp tri thức, kể cả các nhân viên y tế đến đây mua sách, mua thực phẩm sạch thì bạn sẽ thấy sức thuyết phục và tác dụng của phương pháp chữa bệnh bằng THỰC DƯỠNG đã đi vào thực tiễn như thế nào!

Duyên lành đã đưa tôi đến với cửa hàng một cách tình cờ từ hơn 5 năm nay, thời gian đã đủ để tôi khẳng định: THỰC DƯỠNG đã cho tôi một lối sống đúng. Nhờ nó mà ốm đau đã lâu không là vấn đề đối với gia đình tôi. Điều kỳ diệu là nó làm cho đời sống của ta trở lên giản dị, tâm hồn ta trở lên mạnh mẽ, đầy yêu thương và chứa chan một niềm biết ơn, trí óc trở lên sáng suốt, nhạy bén. Ta tìm thấy sức mạnh tiềm ẩn bên trong ta để vượt qua những tai ương mà đời thường mang đến. Ta muốn chia sẻ hạnh phúc này đến đồng loại của mình. Đó là lý do vì sao tôi muốn viết quyển sách này. Tôi muốn nói: mọi người ơi, hãy đến đây, hãy mắt thấy tai nghe, hãy đọc và hãy suy ngẫm, hãy tìm ra nguyên nhân và hãy sửa chữa, hãy sống theo thiên nhiên, hãy phục hồi lại sức khỏe đã mất và đang sẽ mất cho chính mình và cho các thế hệ mai sau.

Bằng quyển sách nhỏ này, tôi muốn quảng bá, dẫn dụ mọi người hãy đến với THỰC DƯỠNG để được thụ hưởng những phước báu mà nó mang lại, nhất là những người đang mắc bệnh nan y, những người bệnh nghèo không có đủ tiền để theo đuổi chế độ của bệnh viện và nếu có cố gắng theo đuổi thì cũng chỉ là hành xác những ngày cuối cùng của cuộc đời và làm khánh kiệt thêm kinh tế của gia đình, những người tưởng rằng mình không thể tránh được dao mổ và sẽ phải suốt đời gắn bó với dược phẩm. Đến với THỰC DƯỠNG, bạn sẽ nhổ tận gốc rễ căn bệnh của mình bằng cách thay đổi thói quen ăn uống, bạn sẽ hiểu được chính mình và làm bác sĩ của mình. Bạn hãy tự cứu mình, đừng trao tính mạng và tiền bạc của mình vào tay người khác, và rồi

kết thúc bằng sự ngậm ngùi thoáng qua của người đời khi nghe tin bạn đã trở về với cát bụi. Tại sao bạn lại từ chối bàn tay đưa ra với bạn, bạn có gì để mất? Theo THỰC DUỖNG bạn chỉ mất đi sự ngu dốt, bất lực và mất đi những căn bệnh sớm muộn cũng dẫn tới tử vong! Và bạn sẽ được sức khỏe toàn vẹn, trí tuệ minh mẫn, tâm hồn lành mạnh bằng một cái giá đơn giản mà bạn sẽ thực hiện. Nhưng, như tôi đã viết ở trên, bạn sẽ phải hiểu đúng và có một quyết tâm cao để thực hành nó.

Vậy THỰC DUỖNG tuyệt vời như vậy mà sao nó không được y học chính thống phổ biến để mang lại lợi ích cho toàn loài? Xin thưa: Với trí thông minh và thói tham ăn, ham hưởng lạc của mình, loài người đã lạc lối quá xa, cái này là hệ lụy của cái kia, trong một xã hội càng ngày càng đông đúc, con người đang tự đưa đầu vào thòng lọng do chính mình tạo ra, con người đang trở thành thụ động bởi các thành tựu của nền văn minh đi ngược thiên nhiên mà cứ tưởng là mình đang hưởng thụ. Và lại nếu THỰC DUỖNG trở thành phổ cập thì nền tảng của xã hội văn minh trên thế giới này sẽ thay đổi hoàn toàn!!!(Bạn bè tôi thường nói: cứ sống như nhà mày thì các bác sĩ, các nhà thuốc phá sản hết).

Tình hình đã nguy cấp lắm rồi, ngày nay những câu chuyện về người này bị ung thư, người kia bị đột quỵ đã trở thành như cơm bữa, còn máu mỡ, tiểu đường, huyết áp cao, đau gan, đau dạ dày, sỏi thận, sỏi mật, thoái hóa xương cốt, mất ngủ...đã trở thành bạn đồng hành của mọi người, các bệnh viện đều đông nghẹt.Ta vừa gặp mặt một người bạn, vừa hàn huyên về công việc, thất bại, thành công..., hôm nay đã nghe tin bạn bị bạo bệnh lia đời. Ở tuổi 50 tôi đã có nhiều người quen, người bạn đã ra đi như vậy, tôi tự giận mình là sao không đủ duyên và nhân để thuyết phục người ta biết đến THỰC DUỖNG thì mình không mất đi người bạn đó chẳng! Đó cũng là lý do thôi thúc tôi viết ra quyển sách nhỏ này, tôi muốn dẫn ra đây những gương người thực việc thực, những người đã chữa lành bệnh hiểm nghèo cho mình một cách kỳ diệu mà không hao tiền tốn của. Tôi xin chân thành cảm ơn những người đã trở thành tư liệu sống để làm lên quyển sách này. Tôi tha thiết mong rằng những người đọc nó có đủ nhân duyên để biến cải cuộc đời mình. Và tôi cũng muốn bày tỏ sự biết ơn đối với những căn bệnh mà tôi đã mắc phải, vì chúng mà tôi đã có được những kiến thức để sống khỏe và chăm sóc các con tốt.

Do sự phước báu mà lợi ích của quyển sách nhỏ này mang lại cho người đọc nó, tôi xin hồi hướng đến song thân, đến các ân nhân đã giúp tôi trong những hoàn cảnh khác

nhau trong cuộc sống, đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tiền, thân bằng quyến thuộc đã quá vắng cùng tất cả bạn hữu gần xa, tất cả chúng sanh các giới các loài cùng được thọ hưởng. Cầu mong cho các vị ấy hằng được an lành.

### ***Câu chuyện của tôi***

Cũng cần phải nói qua về bản thân mình: Sinh ra trong một gia đình “cơ bản” tôi đã được cha mẹ nuôi nấng và tự nuôi mình trong sự bảo trợ CHU ĐÁO của nền y tế hiện đại. Cũng như mọi người tôi tin rằng hễ ốm thì phải đi bác sĩ, phải ăn tẩm bổ để cơ thể có đủ sức chống đỡ bệnh, kể cả lúc không bị ốm tôi cũng được cho uống các loại thuốc bổ. Mặc dù vậy tôi rất hay ốm vặt: sổ mũi, ho, sốt....Nói chung tuổi thơ của mấy chị em chúng tôi bị đánh dấu bởi những trận ốm không tiền khoáng hậu và luôn được can thiệp bởi y tế. Sau này khi đã đọc nhiều sách về sức khỏe tôi hiểu rằng nhờ sự sốt sắng vô minh của bố mẹ và sự nhiệt tình của các bác sĩ mà trong cơ thể tôi tích lũy một lượng lớn hóa chất từ dược phẩm. Lẽ ra trẻ càng lớn càng mạnh khỏe lên như các cụ nói: qua tuổi sai đẹn, thì người lớn đã can thiệp thô bạo vào bàn tay của thiên nhiên, đánh mất đi khả năng tự vệ của cơ thể. Năm tôi 25 tuổi sau một trận ốm thông thường thay vì chờ cho cơ thể tự bình phục tôi được cho tiêm một liều lớn các thuốc được cho là bổ. Kết quả là đang ngủ như gấu mùa đông thì tôi bị mất ngủ hoàn toàn. Thế là bắt đầu dùng đủ các loại thuốc cả tây lẫn đông y, kể cả thuốc ngủ. Tôi vẫn không ngủ lại được, người lúc nào cũng nóng hôi hổi, bải hoải, rã rời cộng thêm bệnh đi ngoài sống phân làm tôi nhanh chóng sút cân. Rõ ràng là hiện tượng ngộ độc do dùng thuốc quá đáng, nhưng nào tôi có biết. Theo đuổi thuốc thang, tẩm bổ mãi không khỏi mà còn nặng thêm tôi bắt đầu tự đọc sách và suy ngẫm. Tôi bắt đầu uống các lá lèo làm mát máu như lá má, cỏ mực, dấp cá thì thấy người dễ chịu dần, tình trạng của tôi nặng đến mức năm đó tôi uống hàng bao bì lá má tươi, dần dần tôi mới ngủ được một ít, tuy nhiên giấc ngủ luôn chập chờn không sâu. Tình trạng SK khiến tôi mất tự tin, tuy nhiên con người luôn được cứu bằng niềm hi vọng, lòng ham sống ...Tôi xin đi làm phiên dịch tại Nga, mong rằng thay đổi khí hậu có thể làm tôi ngủ lại được chăng? Nhưng đến bây giờ tôi mới hiểu: nếu máu ta có độc thì đừng bao giờ hi vọng có SK tốt. Khi lập gia đình và sinh con, SK yếu ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống. Bù lại bản năng làm mẹ và do kinh nghiệm đắt giá của mình, tôi luôn trăn trở để nuôi các con thật tốt. Không bao giờ các cháu phải uống thuốc tây, không bao giờ bị ép ăn, các cháu cứ lớn lên như tự nhiên. Việc nuôi con, và chính sự lớn lên của bọn trẻ đã giúp tôi nhận thức được nhiều điều kỳ diệu của tạo hóa : bọn trẻ chỉ ăn khi đói và

không bao giờ ăn no quá, chúng cũng ăn rất chậm nhai kỹ, chúng bảo: nếu nhai cơm kỹ thì nó ngậy như bơ, bất cứ thứ thức ăn gì chúng cũng thích ăn riêng rẽ, chúng bảo ăn thế mới cảm thấy hết vị ngon của một món ăn, và nếu tôi mua phải một thứ thực phẩm nào kém độ ngon tự nhiên là chúng biết ngay, chúng không có tính tham ăn hay tiếc của như thế hệ những người đã trải qua đói khổ, chúng tiếp nhận thế giới quan bằng bản năng, các giác quan tinh tế mà tạo hóa đã ban tặng cho mỗi một sinh linh, nếu nóng quá hoặc trong phòng thiếu dưỡng khí em bé trần trọc khó ngủ, khi con tôi bị ốm sốt tôi chỉ giữ cho cháu không bị sốt cao quá bằng cách xoa rượu hoặc nước ấm vào những chỗ giữ nhiệt như các nếp gấp của chân tay, đắp khăn mát vào trán để làm nguội đầu, giữ cho bé không ra gió và nước. Nếu bé không đòi ăn hoặc uống thì không ép gì hết, tôi đã đọc được rằng: sốt chính là phản ứng của cơ thể để tiêu diệt vi khuẩn ở nhiệt độ cao, uống thuốc chính là can thiệp ngu ngốc vào bàn tay chữa bệnh của tạo hóa, làm suy yếu cơ thể đi, sau mỗi lần bé tự khỏi thì bé ăn lại bữa rất tốt và còn cao thêm lên vì cơ thể vừa giải phóng được một lượng chất cặn xỉ, giúp cho hệ tiêu hóa làm việc tốt hơn.

Tuy nhiên cũng như mọi người, tôi bị cuốn vào công việc làm ăn, tiệc tùng ... những thứ mà ta cho là quan trọng vì xung quanh ta ai cũng cố phấn đấu để có được. Ta chỉ sống chậm lại, suy ngẫm và cầu nguyện mỗi khi ta gặp phải tai ương và nếu đủ trí thông minh thì ta sẽ thoát ra khỏi tai ương và biết ơn nó vì nhờ đó mà ta khôn lên. Thế rồi một bước ngoặt định mệnh đã xảy ra: Sau một lần sinh con tôi bị viêm họng, thông thường sau 1 tuần thì nó sẽ khỏi, ai ngờ một ngày kia sau khi hít phải mùi khói cháy rừng mà ngày đó tràn ngập Maxcova nó biến thành bệnh hen suyễn, không thở được, tưởng như ống phế quản chỉ còn nhỏ như 1 lỗ kim, hàng đêm cứ đứng gò lưng bám vào thành giường cố hít vào tí không khí. Gần 2 tháng trời rờn rã, ban ngày đi bệnh viện làm trị liệu, tiêm và uống các loại thuốc, cơn khó thở vẫn cứ đến vào nửa ngày không có mặt trời, đường ruột lại bắt đầu hồng nặng do thuốc kháng sinh phá hoại nghiêm trọng hệ vi khuẩn có lợi trong nó, 2 quả thận thì đau ê ẩm vì lượng thuốc mà tôi tiếp nhận vào người. Tôi bàng hoàng không biết phải làm sao để cứu mình và đưa con mới sinh đang chờ tôi khỏe lại để được bú sữa mẹ. Tôi tự nghĩ phải đọc thôi. Thật may, bấy giờ là thời kỳ mở cửa, trên mỗi góc phố, mỗi siêu thị đều có những sạp sách bán những loại sách mới nhất “theo nhu cầu”, có cả sách dịch lẫn sách trong nước. Người Nga là một dân tộc thích đọc, biết đọc và sách của họ rất chất lượng. Quyển sách đầu tiên tôi thực hành theo nó là quyển Phục hồi nguồn sống (Suối nguồn tươi

trẻ). Thật kỳ diệu chỉ sau một tuần tập luyện bệnh của tôi đỡ hẳn, tôi không bị lên cơn vào lúc hết mặt trời nữa (tuy nhiên tôi cảm thấy nó chưa khỏi hẳn mà chui sâu vào ẩn nấp bên trong chờ khi thuận lợi thì trỗi dậy, chỉ sau này tôi biết được thực dưỡng và thực hiện các phương pháp thải độc mạnh thì tôi mới khỏi hẳn bệnh hen). Tôi tiếp tục tập luyện, thiền và đọc sách, SK khá lên nhanh chóng và kỳ lạ thay giấc ngủ của tôi cũng được cải thiện gần như thời còn trẻ. Hóa ra tồn tại một phương pháp sống theo thiên nhiên và tập luyện để giúp cơ thể tự hồi phục, những thứ thuốc mà ta uống vào người chỉ tổ cản trở quá trình tự lành bệnh của cơ thể, điều tốt nhất mà ta có thể làm để giúp nó là tập luyện và ăn uống đúng.

Tôi mau chóng thu xếp về nước để có thể phổ biến phát hiện mới này cho ba mẹ, người thân và bạn bè. Nhưng đất nước vừa qua khỏi nạn đói nghèo, mọi người đang choáng ngợp trước những sản phẩm của nền công nghiệp thực phẩm tiện lợi và thơm ngon nhân tạo, các loại linh dược tràn ngập khắp nơi hứa hẹn làm thay đổi SK của con người, (Hiện tượng này ở các nước tiên tiến đã diễn ra cách nay cả trăm năm và đã bộc lộ sự vô lý của nó) tuy nhiên những kiến thức sơ khai của tôi không đủ để thuyết phục mọi người. Bản thân tôi và các con lại bị rơi vào những đợt ốm sau khi thực hiện một cuộc thay đổi về căn bản từ thời tiết, môi trường cho đến thói quen ăn, ngủ. Bệnh hen lại trỗi dậy hành hạ tôi lần này còn nghiêm trọng hơn, nếu trước đây tôi chỉ lên cơn vào lúc mặt trời lặn thì giờ đây nó kéo sang cả ban ngày. Không bị mất tinh thần, tôi kiên trì tập luyện, duy nhất có một lần tôi phải can thiệp bằng một mũi tiêm để cắt cơn hen vì nó kéo dài sang ngày thứ 3 mà chưa tự dứt, tôi sợ nếu tiếp tục sẽ bị truy tìm. Sau đó tôi không bao giờ dùng thuốc nữa, đó là một cuộc thi gan kéo dài giữa bệnh và người bệnh, những lúc trái gió, những đêm lạnh, những lúc hít phải khói độc tôi biết bệnh hen vẫn tiềm ẩn trong người tôi và tôi vẫn không ngừng tìm tòi phương pháp để loại bỏ nó ra khỏi cơ thể mình. Và tôi đã thấy: Phương pháp THỰC DƯỠNG đã cho tôi hiểu căn nguyên của bệnh. Tôi đã thực hiện ăn tiết thực và nhịn ăn định kỳ một cách kiên trì để thải độc, trong một lần nhịn ăn nước tiểu của tôi bốc mùi Pênêxilin, thứ mà tôi uống vào trong những lần ốm trước đây. Dần dần tôi cảm thấy mình đã khỏi hẳn bệnh hen, cùng với nó là chứng đau đầu gối, đau âm ỉ 2 bên thận, chứng ngứa ở bên trong tai, khứu giác trở lên tốt hơn, và nhất là tiêu hóa tốt hơn vì vậy mà giấc ngủ sâu ổn định hơn. Thế mới biết dù có kiên trì tập luyện thì cũng chưa đủ mà cái gốc là phải sửa cách ăn uống.



Những quyển sách về khoa học thực dưỡng đã trở thành sách gối đầu giường của gia đình tôi. Từ một gia đình có truyền thống dùng thuốc chúng tôi đã loại bỏ thuốc ra khỏi đời sống của mình. Mẹ tôi bị đau tim từ năm 50 tuổi, dùng thuốc cho đến năm 60 tuổi, sau khi được tôi phổ biến pptd ( phương pháp thực dưỡng) mẹ tôi tự điều chỉnh bằng ăn uống tiết thực và tập luyện, nay mẹ tôi đã ngoài 75, bố tôi bị đau dạ dày từ khi còn trẻ nay cũng khỏi bệnh nhờ ăn theo thực dưỡng và tập luyện dưỡng sinh, nay ông đã 84 tuổi , các con cháu mỗi lần cảm cúm đều dùng lá lèo, trợ phương mà nhanh khỏe lại. Chúng tôi tin tưởng sâu sắc rằng nếu ta ăn uống đúng, thực hiện các phương pháp thải độc định kỳ và tập luyện kiên trì thì ta sẽ khỏe mạnh và sống lâu.

Năm ngoái, gia đình tôi bị rơi vào một tai ương làm cho tôi không ăn không ngủ được, tinh thần hoảng loạn vô cùng. Rồi hệ quả là thân bị bệnh: đau dạ dày, đau gan, đau tim, đau đầu, đau đốn toàn thân, lồng ngực lại nặng như đá đè và khó thở, bệnh hen đe dọa quay trở lại. Lý trí nhắc bảo: hãy trấn tĩnh lại dù có mất hết cũng không được đánh mất sức khỏe. Đau dạ dày và đau gan là triệu chứng cấp tính nhất lúc bấy giờ mà tôi cần chữa, bạn bè và người thân kể cả các chuyên gia y tế khuyên nên đến bệnh viện để tổng kiểm tra và tìm ra phác đồ điều trị, máy móc phát hiện ra có cục u trong dạ dày cần phải cắt bỏ ngay, đến giờ phút cuối tôi quyết định đi theo con đường tự chữa bệnh. Tôi rà lại các sách vở về khoa học tự chữa bệnh. Và tôi lại đến cửa hàng Thực dưỡng. Trong một tờ rơi của cửa hàng nói về bệnh dạ dày tôi đọc được dòng chữ:” nếu bạn ngừng đưa thức ăn vào người một vài hôm thì gan và dạ dày sẽ vô cùng biết ơn bạn đấy”. Điều này thật ngược với những lời khuyên của những người đã đau dạ dày và của các bác sĩ, nhưng thật có lý. Tôi nhịn ăn kết hợp xoa bóp, thở để thải độc và tự kỷ ám thị, đến đêm thứ 2 thì các cơn đau dịu lại, tôi ngủ ngon đêm đó, sáng ngày thứ 3 nước miếng tứa ra xuất hiện cảm giác thèm ăn, tôi thử nước bọt bằng giấy quỳ biết rằng mình bị đau dạ dày do thừa kiềm, tôi bắt đầu chọn lựa các món ăn để phù hợp với tình trạng cơ thể và tiếp tục xoa bóp tập luyện, nhịn ăn định kỳ. Từng bước từng bước tôi lấy lại sức khoẻ đã mất. Thật kỳ diệu chỉ sau 2 ngày nhịn ăn tôi đã hiểu được bệnh của mình và chấm dứt được các cơn đau suốt mấy tháng trời hành hạ tôi đến xanh xám mặt mày, hiểu được cơ thể mình đang cần gì và cùng với nó tự điều chỉnh bệnh.

Chữa được bệnh ở thân, còn chữa bệnh cho tâm thì biết làm sao đây? Tôi tâm sự với chị Trâm chủ cửa hàng thực dưỡng, chị không hỏi nhiều về nội tình đường như chị đã

quá hiểu lẽ đời đen bạc do tham, sân, si gây lên. Chị chỉ cho tôi cách niệm 9 Ân Đức Phật theo chuỗi 108 hạt, chị bảo: em hãy thực hành thường xuyên ở mọi lúc mọi nơi em sẽ thấy công năng của nó. Tôi thử làm theo và thật VI DIỆU: tâm trở lên an tịnh, phiền não được gạt sang một bên, tôi lấy lại được giấc ngủ và cùng với nó tôi suy nghĩ thấu đáo hơn. Tôi tìm đọc và nghe Phật Pháp. Tôi cảm thấy đời mình như vừa sang một trang mới, tôi không còn miên man giữa cuộc đời này nữa, tôi tìm thấy sức mạnh bên trong mình, tâm tôi đã biết bình yên và kiên cường chịu đựng nghiệp chướng của đời mình. Có lẽ tôi phải cảm ơn tai họa mà tôi mắc phải chăng? Bởi vì nhờ nó mà tôi biết làm cho mình mạnh mẽ hơn lên.

### **Thực dưỡng là gì và George Ohsawa là ai?**

THỰC DƯỠNG là phương pháp ăn uống đúng: ăn ít, nhai kỹ thức ăn của thiên nhiên, không hóa chất, cân bằng âm dương để có được một sức khỏe tốt, qua đó ta dần hiểu được chính cơ thể mình, tự điều chỉnh và tự làm bác sĩ cho mình để sống một cuộc đời ung dung tự tại và cuối cùng đạt được hạnh phúc, an lành và tự do đích thực.

George Ohsawa sinh ngày 18 tháng 10 năm 1893 tại Kyoto ( thủ đô cũ của Nhật bản). Ông bị mắc bệnh lao từ khi còn trẻ, căn bệnh này cũng cướp đi mẹ và một người em của ông khiến cho ông bị mồ côi mẹ từ khi lên 10 tuổi, các bác sĩ cũng tuyên án: Sớm muộn gì ông cũng không bước sang được tuổi thanh niên vì căn bệnh này. Nhưng ông đã được cứu sống và trở lên khỏe mạnh thông minh bằng cách ăn gạo lứt muối mè. Ông đã đề xướng, phát triển và truyền bá một cách kiên trì, bền bỉ phương pháp này ra khắp thế giới từ những năm đầu của thế kỷ 20 cho đến ngày cuối cùng của cuộc đời mình ( Ông ra đi đột ngột vào ngày 24-4-1966) . Ông đã viết hơn 300 đầu sách nhằm trao vào tay con người hiện đại triết lý sống giản dị, sáng suốt, hợp lẽ trời của nền văn hóa Phương Đông từ 5000 năm trước. Nhiều cuốn sách của ông đến nay đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới và tái bản hàng trăm lần. Những người đọc ông, hiểu và áp dụng ông ngày càng nhiều, họ không những hồi phục được sức khỏe mà còn phát triển được trí tuệ, hoàn thiện được nhân cách, đạt được hạnh phúc viên mãn trong kiếp này, họ biết ơn và mong muốn chia sẻ niềm hạnh phúc mà ai cũng có thể đạt đến này cho đồng loại đang đau khổ trong bệnh tật, mê mờ trong biển vô minh.

Ở Việt nam, năm 1963 tại Huế một kỹ sư nông nghiệp người Nhật đã tuyên truyền PPTD OHSAWA cho một nhóm người tri thức, họ đã áp dụng có kết quả tốt trong một thời gian ngắn. Và thế là ngành THỰC DƯỠNG VIỆT NAM ra đời chuyên dịch sách và tuyên truyền hướng dẫn những người có duyên lành đến với PP này, đứng đầu là ông NGÔ THÀNH NHÂN – chủ nhà sách ANH MINH tại Huế. Năm 1965 Tiên sinh OHSAWA và Phu nhân đã sang thăm Việt nam, Tiên sinh đã tiên đoán : Việt nam sẽ là cái nôi của ngành Thực dưỡng thế giới.

Theo truyền thống: người đi trước rước người đi sau, người đi sau theo mau người đi trước, những người được thọ hưởng và tuyên truyền cho PP này ngày càng đông. Vào những năm 90 của thế kỷ trước PPTD bắt đầu trôi ra miền Bắc do chị PHẠM THỊ NGỌC TRÂM khởi sự với sự giúp đỡ của các bậc đàn anh miền Nam đi trước: Gia đình ông Ngô Thành Nhân, ông Lương Trùng Hưng...

### **Người chở đò lặng lẽ và bền bỉ**

Trong cuộc sống có những cuộc gặp gỡ khiến cuộc đời ta mở sang một trang mới, điều này có liên quan đến tôi và rất nhiều rất nhiều người đã có duyên lành gặp được chị. Đã 20 năm nay chị đã neo con đò ở đó để đón đưa chúng ta đến bến bờ bình yên. Chị là Phạm Thị Ngọc Trâm- nhà thực dưỡng đầu tiên ở miền Bắc Việt nam. Nếu ai hay theo dõi báo chí và truyền hình trong thời gian gần đây thì sẽ thấy và nghe được chị. Chị là nhân vật của chương trình nhân vật và sự kiện của đài phát thanh tiếng nói Vn, đài truyền hình An viên cũng đã từng phỏng vấn chị. Chị là chủ của Trang web thucduong.vn Có được như ngày hôm nay chị đã phải trải qua những tháng ngày bền gan kiên trì và chắc chắn là chị phải có một linh cảm một niềm tin vững chắc vào sự nghiệp mà mình đã chọn. Chúng ta hãy quay trở về những năm 90 của thế kỷ trước, đất nước vừa bắt đầu mở cửa, nhà nhà làm kinh tế, chất lượng cuộc sống đang từng ngày đổi mới, hàng hoá nội, ngoại tràn ngập khắp nơi hứa hẹn một cuộc sống sung túc hiện đại, thì có một người mở một cửa hàng gạo lứt đơn sơ nhỏ nhoi giữa lòng Hà nội và kêu gọi mọi người quay về nếp sống truyền thống cổ xưa. Để có thời gian, chị đã phải bỏ nghề dạy học, chị đi khắp nơi học hỏi kinh nghiệm của các bậc đàn anh trong làng thực dưỡng, như con kiến tha môi chị ra công sưu tầm, chọn lọc, biên soạn, dịch các loại sách báo, băng đĩa cho ta những thông tin đúng đắn để hiểu căn nguyên của bệnh tật và làm sao để phục hồi nó. Chị tìm đến những nguồn thực phẩm sạch, hướng dẫn và khuyến khích mọi người làm thức ăn thực dưỡng, bản thân chị cũng trồng rau



sạch ở bãi giữa sông Hồng để bán cho bà con. Để nuôi cửa hàng cũng là sự nghiệp của mình chị đã phải kiếm tiền bằng các nghề khác. Trời không phụ công người có chí, người không ngoảnh mặt khỏi người có tâm, chị đã được sự ủng hộ cả về vật chất lẫn tinh thần trước tiên là của gia đình rồi của bạn bè anh em cùng chí hướng. Và dòng người đến với cửa hàng càng ngày càng đông cùng với đà tăng của các căn bệnh do cuộc sống dư thừa, thức ăn đầy hoá chất ngược tự nhiên đem lại mà bệnh viện bó tay. Ngay từ những ngày đầu mở cửa hàng đã có nhiều người bệnh vô phương cứu chữa bệnh viện trả về đọc sách của chị ngộ ra và chữa khỏi nhờ điều chỉnh ăn uống theo PPTD. Khoảng 5 năm trở lại đây cửa hàng làm việc cật lực để phục vụ khách hàng từ khắp nơi đổ về, họ đã có phúc tìm được PP sống đúng nhờ chị.

Tôi còn nhớ mãi lời nhạc sĩ Hạ Long, người bạn thơ ấu của chị Trâm nói về chị: bạn tôi đã dứt nợ trần cắt tóc đi tu từ lâu, nhưng vì thương đời thương người, bạn tôi lại trở về để giúp người đời thoát khổ. Vâng, không biết duyên nghiệp nào đã trao vào tay chị sứ mạng của người chỉ đường dẫn lối này. Đến với chị chúng ta không chỉ biết cách ăn cho đúng để nuôi thân này, mà còn biết cách nuôi tâm này cho an tịnh, trong sáng nhờ Phật giáo Vipasana ( Phật giáo nguyên thủy). Ta có thể tìm thấy trong cửa hàng của chị những quyển sách hay nhất về Đạo Phật chân chính. Quả thực Đạo Phật và Thực dưỡng Ohsawa thật là gần nhau, có được 2 pháp này con người không còn chơi vơi giữa cuộc đời trầm luân này nữa. Lành thay!

Ở Hà Nội những năm gần đây cũng có nhiều cửa hàng thực dưỡng xuất hiện, bản thân chị cũng giúp một số người, nhưng họ đều không mấy thành công. Tôi hỏi chị:

- Để có được sự phát triển như ngày hôm nay, chị có thể cho biết bí quyết của chị là gì không ạ?

- Để làm bất cứ một điều gì thành công thì ngoài những yếu tố giống nhau như: hiểu biết, kiên trì, sáng tạo rồi thiên thời địa lợi nhân hoà, ngành thực dưỡng đòi hỏi người làm nó phải thực sự có tâm. Phải nắm vững kiến thức và luôn học hỏi để có trí phán đoán tối cao như Tiên sinh Ohsawa đã dạy. Tôi đã từng bị bệnh, đã được cứu nhờ PP này, tôi nghiên cứu tài liệu về thực dưỡng rất sâu, sự trải nghiệm và những hiểu biết của tôi giúp tư vấn và giải đáp được những thắc mắc của khách hàng cũng là người bệnh, việc này rất cần thiết mà không phải ai cũng làm được.

- Do nhu cầu của xã hội có một số dự đoán cho rằng ngành thực dưỡng sẽ bùng nổ rất mạnh vào những năm tới đây, sẽ có rất nhiều hàng giả lẫn với hàng thật. Vậy chị

có những suy nghĩ gì để cho TD đi đúng hướng đúng với tên đặt ra để nó mang lại lợi ích thực sự cho nhân gian?

- Tất cả những gì mà ngài Ohsawa đã dạy, mà chúng tôi đang cố gắng truyền tải đến mọi người đều dựa trên nền Minh Triết hàng nghìn năm của ông bà ta, chúng có trong nhân dân, trong các câu ca dao tục ngữ, trong từng bữa ăn của mỗi gia đình. Cho đến thời kỳ mở cửa thì mọi thứ đều đảo lộn hoàn toàn. Có người thì vì mục đích kinh tế, có người thì vì sinh kế họ đầu độc lẫn nhau. Do vô minh và học đòi con người tiếp thu mọi thứ một cách thụ động theo quảng cáo nhãn mác, họ đã chuốc cho mình bao nhiêu là tai hại. Tôi mong mọi người hãy sống chậm lại, hãy dừng lại giữa dòng đời vội vã này mà nghĩ sâu thêm một chút, hãy nhìn vào bản chất của sự vật như nó đang là. Tại cửa hàng chúng tôi đang mở những khoá học ngắn ngày để dạy nấu ăn, thiền và tập luyện để bảo vệ SK cho mọi người. Những lớp học này đang hoạt động rất tốt. Hoá ra các cháu thanh niên là những người háo hức hiểu biết và tiếp thu rất nhanh. Tôi mong mỗi nhà nước sẽ nhìn ra và đưa kiến thức thực dưỡng vào trong nhà trường hòng mang lại lợi ích thiết thực cho toàn dân. Cứ 2 tháng 1 lần chúng tôi tổ chức những buổi thiền đi chơi về với Thiên nhiên và cùng nhau trao đổi những kinh nghiệm tu tập. Từ những kiến thức này sẽ đánh thức mọi người hãy trở về với đạo sống của ông bà mình của phương Đông huyền bí và thâm sâu mà phương Tây đã bỏ công nghiên cứu từ thế kỷ 19 và đang ra sức học tập (xem: Hành trình trở về phương Đông).

- Chị làm tôi nhớ lại câu nói của một đạo sĩ thiền sư Tây tạng trong cuốn: Suối nguồn tươi trẻ: "Rồi thế giới lớn của các người sẽ rơi vào đại họa". Đại họa không ập xuống cả thế giới ngay một lúc mà nó đang đến với từng người từng nhà. Bác sĩ Đỗ Hoài Nam (viện 108) đã phát biểu khẳng định tác dụng chữa các căn bệnh mãn tính không gì sánh được của PPTD. Ông lấy làm tiếc vì các cửa hàng thực dưỡng còn quá ít. Bản thân tôi và rất nhiều người biết đến cửa hàng thực dưỡng của chị qua tấm biển nhỏ nhoi "Gạo Lứt" chứ không phải từ một nguồn tin nào khác. Vậy chị có cho rằng phải nhân rộng màng lưới cửa hàng đi khắp nơi như hệ thống siêu thị không? Là một người nhanh nhạy và mẫn tuệ chị có khi nào suy nghĩ đến ý tưởng này chưa? Chị định làm như thế nào để vừa mang lại lợi ích rộng lớn vừa bảo vệ được thương hiệu "Gạo Lứt chị Trâm"?

- Quả thực tôi cũng chưa nghĩ đến điều này bao giờ cả vì giờ đây tôi thích đi tu hơn, từ bỏ và giải thoát là hạnh phúc ngoài thế tục. Có lẽ thế hệ các con của đại gia

đình thực dưỡng sẽ thực hiện ý tưởng này, nếu như những người ngoài đạo chưa kịp thâm nhập và làm hỏng nó.

- Hu Hu..u...

## **Từ một người bệnh trở thành người hướng dẫn cho các bệnh nhân**

Những ai đến với cửa hàng thực dưỡng khoảng từ 5 năm trở lại đây thì đều biết đến chị Huyền. Dáng người nhỏ gầy nhanh nhẹn và điềm đạm, đôi mắt đen to sâu toát lên vẻ thông minh và từng trải, chị nói nhỏ và ít nói nhưng mỗi lời nói của chị đều có giá trị đối với khách hàng, bởi nhân viên của cửa hàng không chỉ biết bán hàng mà còn phải am hiểu về khoa học thực dưỡng, các nguyên lý âm dương, cách kết hợp các món ăn cho từng loại bệnh, biết cách giải thích cho người nghe hiểu và tin tưởng. Chị Huyền kể rằng: Năm chị 40 tuổi THỰC DƯỠNG ngấm vào chị thoát đầu không phải từ sách vở mà từ những miếng cơm “đen đen” mà dì của chị nấu cho chị ăn khi chị đang bị bệnh nặng, đông và tây y đều bó tay: chị bị bệnh thiếu năng tuần hoàn não, liệt dây thần kinh số 5 và số 7, bứu cổ, đầu lúc nào cũng đau như búa bổ, miệng méo xệch và tai lúc nào cũng như có cối xay lúa ở bên trong. Mặc dù ốm nặng, chị đang là công nhân xây dựng và là lao động chính trong nhà với 3 đứa con nhỏ và người chồng yếu bệnh. Dường như trời thương người nghèo khổ, chị bắt duyên ngay với những miếng cơm đen (cơm gạo lứt) do người dì thương cháu chỉ dẫn cho cách nhai kỹ để mau lành bệnh, chị cứ nhai thật kỹ, càng nhai chị càng thấy không muốn ăn theo theo lối cũ nữa. Quyền sách đầu tiên chị đọc chị không còn nhớ chính xác của ai nữa nhưng nó cho chị hiểu ra vì sao chị bị bệnh, muốn khỏi thì phải làm cách nào? Như người đi trong đêm tối bỗng có ánh sáng dẫn đường chị càng tin tưởng vào PP mình đang thực hiện. 1 tháng rồi 2 tháng trôi qua chị thấy bệnh càng ngày càng đỡ, không phải mua thuốc và thức ăn đắt tiền”bồi bổ SK” mà bệnh lại mau lành thì còn gì tốt đẹp hơn với người bệnh nghèo như chị. Sau gần 1 năm kiên trì ăn gạo lứt muối mè chị khỏi bệnh lúc nào không biết, SK đến với chị còn dẻo dai hơn cả thời chị chưa bị bệnh. Niềm vui khỏi bệnh và nhất là khám phá ra PP chữa bệnh kỳ diệu làm cho cuộc sống của chị thay đổi: Ăn uống đơn giản mà khỏe người, chị có thêm thời gian để đọc sách càng ngày càng thấu hiểu thêm về nguyên lý âm dương, Sống trong cảnh nghèo mà thanh thản tự tin, các con chị lớn khỏe, học giỏi và biết sống tự lập. Nhờ có THỰC DƯỠNG phước lành đã đến với gia đình chị. Giờ đây chị có công việc yêu thích và ổn định là bán hàng thực dưỡng giúp cho mình và giúp cho đời. Tôi đã được ăn những món ăn

ngon tuyệt do chị làm và quan sát cách chị ăn, chị đúng là một người Thực dưỡng thứ thiệt.

Nhân lúc vắng khách tôi tranh thủ phỏng vấn chị:

- Chị là người biết giải thích và đã giúp rất nhiều khách hàng ăn uống đúng để chữa khỏi nhiều bệnh trọng. Vậy trong gia đình lớn của chị, chị có thuyết phục được mọi người ăn theo chị không?

- Mọi người đến đây đều là những người tự bản thân họ đã có ý thức tìm hiểu và mong muốn được chuyển hóa rồi, và vì họ đã chữa chán chê mê mỗi bằng các cách kia mà không khỏi nên họ nghe và áp dụng thôi. Nếu họ làm đúng mà lại được người thân ủng hộ thì còn gì bằng. Còn trong gia đình của tôi thì những ai có bệnh thì mới nghe tôi còn thì vẫn ăn theo lối cũ. Khi tôi bắt đầu ăn theo TD để chữa bệnh còn bị mọi người can ngăn mắng chửi vì sợ ăn như vậy không đủ chất thì làm sao sống mà nuôi chồng con được. Ngã mạn và thói quen của con người lớn lắm, một khi bị bệnh nặng có duyên có phúc mới ngộ ra được. Tôi có được như ngày nay là do di của chồng tôi-bà Lý và cô Trâm mà ra.

- Thế có nghĩa là các khách hàng đến đây đều là những người bị bệnh nặng?

- Đa số khách là những người ở lứa tuổi trung niên khi mà quá trình tích lũy độc tố trong người đã lộ ra thành bệnh. Tuy nhiên càng ngày càng có nhiều các cháu thanh niên, các gia đình trẻ thường xuyên đến với cửa hàng để tìm mua sách và đồ ăn thiên nhiên. Họ nói: họ ăn để không bị bệnh và rất thích ăn như thế này. Có 1 vài cháu có người thân bị bệnh trọng nhưng không tin theo nên các cháu tự ăn để thuyết phục.

- Đúng là hậu sinh khả úy! Họ thật là những người may mắn vì sớm tìm ra chân lý.

Chị có thấy mệt mỗi khi vừa phải quán xuyên hàng hóa vừa phải giải thích cho từng người khách tùy theo bệnh của họ, nhất là những khi cửa hàng đông khách?

- Lúc đầu cũng thấy mệt, nhưng rồi quen dần, và làm việc trong chánh niệm thì không mệt nữa. Và lại nguyên lý chữa bệnh ở đây rất đơn giản dễ hiểu: vì ăn uống không đúng nên máu người bị nhiễm độc nặng, lượng độc tố càng ngày càng nhiều lên làm quá tải và suy yếu các cơ quan bài thải dẫn đến đau ốm, đau là tín hiệu kêu cứu của cơ thể vì nó không thể điều chỉnh kịp với việc con người đưa ồ ạt các chất độc vào

người nữa. PPTD chỉ cho ta biết cách lấy lại độ quân bình giữa axit và kiềm trong máu, đưa về tiêu chuẩn đúng là độ PH của máu từ 7,36 -7,44, thải cặn xỉ làm trong sạch dòng máu thì hết bệnh.Cụ thể như thế nào phải đọc sách và thực hiện tốt.

Theo quan sát của tôi những người ăn theo Thực dưỡng họ không béo nhưng rắn rỏi và rất dai sức, họ sống và làm việc rất bình tâm và giản dị.

### **Người đàn bà đồng hành với ngành thực dưỡng phía Bắc**

Bà chính là người đi của chồng chị Huyền (số dt: 0917005117). Năm nay bà đã 76 tuổi, người gầy và dẻo dai, đặc biệt bà có một trí tuệ minh mẫn ,một trí nhớ tuyệt vời, trong câu chuyện bà nói chứa đựng các kiến thức, các sự kiện, các dẫn chứng từ cuộc đời gian khó của mình, từ sách vở mà bà đã tích lũy được. Tôi rất thích lắng nghe những nhận xét sắc bén mà giản dị của bà, tiếp chuyện bà, tôi có cảm tưởng như mình còn bé và đang được nghe những câu chuyện cổ tích chứa đựng trí tuệ của cha ông từ xa xưa để lại.

Năm 1994 bà Lý bị ung thư vú, bệnh viện bó tay , đang trong giai đoạn chờ sù giả của Diêm vương đưa đi thì bà được nghe nói chuyện về PP nhịn ăn để chữa lành mọi bệnh. Không còn gì để mất, bà bắt đầu thực hiện nhịn ăn theo hướng dẫn của bs Lê Minh gồm 16 bước (Lúc đó chưa xuất hiện sách nào nói về PP này cả).

Sau 16 ngày nhịn ăn bà ăn theo PPTD cho đến bây giờ.Cùng với bệnh ung thư di căn,bệnh mòn và lệch đĩa đệm xương sống, bệnh viêm đại tràng nặng đã biến khỏi cuộc đời bà. Ai đã gặp bà một lần trong đời còn muốn gặp mãi vì sức sống trong bà tự nhiên như trời đất cỏ cây.Ở tuổi 77 bà còn vào Nam ra Bắc,lên rừng xuống biển dự các khoa tu thiền một cách hoan hỉ an nhiên,leo núi và bơi dai sức hơn thanh niên.Bà sống một mình giản dị không quấy rầy con cháu,bà vẫn cấy lúa theo lối cũ không dùng phân hóa học, bà dùng bếp củi để nấu ăn,bà là người nấu cơm ngon nhất trong làng TD.Bà nói: mỗi tháng bà chỉ mất 5 nghìn tiền điện để thắp sáng và mỗi ngày bà chỉ mất 5 nghìn đồng tiền để ăn.Đói không ăn no,nóng không dùng quạt,chọc không tức đó là nguyên tắc sống của bà. Tôi còn nhớ mãi nhiều câu nói rất hay rất đúng chỗ của bà:

- PPTD, Phật pháp và nhịn ăn là những cái phao cứu hộ vạn năng để cho ta sống một đời người ung dung tự tại.



Vừa rồi trong một dịp đi chơi thiên chi Trâm có kể: Tết vừa rồi bà Lý đến nhà chị, vừa thấy chị câu đầu tiên bà nói: "Phải làm cái gì đi chứ cứ để cho nhân dân ăn uống thế này à? Ai lại tuổi còn thanh niên mà đã chạy thận rồi dòng cái dây lòng thòng bên người, sống thế thêm vài năm nữa để làm gì?" Một câu nói giản dị mà chứa đựng tâm đau của bao người thực dưỡng. Nhân tiện tôi xin đưa ra một thông tin báo động do thống kê của nhà nước: Nếu như 10 năm về trước bệnh trọng xảy ra đối với độ tuổi ngoài 50 thì giờ đây bắt đầu ở tuổi 30 đã rất nhiều người bị các căn bệnh thời đại rồi.

## **Tôi tin tưởng tuyệt đối vào PP chữa bệnh bằng THỰC DƯỠNG**

Tại cửa hàng Thực dưỡng tôi thường gặp một người phụ nữ thanh mảnh có giọng nói nhỏ nhẹ dễ đi vào lòng người chị đến đây để mua đồ ăn và thường dừng lại nói chuyện với các khách hàng khác về kinh nghiệm chữa bệnh của mình. Chị kể:

- Một ngày vào tháng 9 âm lịch năm 2012 sau khi ăn một bắp ngô chị cảm thấy dạ dày đau cuộn lên, trước đó chị chưa hề có tiền sử gì về đau dạ dày. Chị liền đi kiểm tra thì các bác sĩ cho biết chị bị ung thư dạ dày đã chuyển sang di căn và là dạng thể xâm nên chị không cảm thấy đau trước đó bao giờ. Không thể tin được, chị đến các giáo sư bác sĩ đầu ngành để khám thì đều bị chỉ định là phải mổ ngay không được chần chừ. Gia đình lập tức nhập viện cho chị để tiến hành mổ dạ dày cắt u, nằm viện 10 ngày, sau khi ra viện chị không thể ăn được gì, ăn vào là nôn ra, người yếu vô cùng. Chị lại phải nhập viện 1 tuần nữa để truyền đạm thay thức ăn. Lúc đó chị chỉ có thể nằm một chỗ, đi phải có người dìu. Một người bạn từ trong Nam đã gửi cho chị một băng đĩa kỷ niệm ngày giỗ của Tiên, sinh Ohsawa tại chùa Long Hương của thầy Tuệ Hải, trong đó có rất nhiều người bệnh đã được chữa khỏi nhờ ăn theo THỰC DƯỠNG qua sự chỉ dẫn của thầy Tuệ Hải. Chị như người chết đuối vớ được cọc, kiên quyết không theo Tây y nữa, chị thực hiện luôn ăn gạo lứt muối mè nhai kỹ 200 lần 1 miếng, kỳ lạ thay chỉ sau 4 ngày ăn như thế chị đã tự mình leo lên được tầng 5 để tụng Kinh Dược Sư. Sau 15 ngày ăn gạo lứt chị cùng chồng bay vào Nam để được thỉnh giáo thầy Tuệ Hải-người nổi tiếng cả trên thế giới về công lao cứu người bệnh. Khi đi chị mang theo âu cơm gạo lứt như người ta mang thuốc theo người, khi về chị lại xin một âu cơm gạo lứt để ăn đường. Người thân ai cũng lo cho chị: Liệu chị có thể chịu được đoạn đường dài sau trận ốm thập tử không? Nhưng chị cảm nhận được mình và như được nâng bước nhờ niềm tin nên chị đã thực hiện được chuyến đi tốt đẹp. Và sau 4 tháng thực hiện theo thầy đến tháng 1 âm lịch năm 2013 chị đi kiểm tra thì tất cả

các chỉ số đều tốt. Đồng thời các bệnh từ trước đó (viêm họng mãn tính, hen suyễn, đau nhức mắt cá chân, đau đầu gối, đau mỗi lưng) cũng biến mất khỏi cơ thể chị. Chị khẳng định:

- Tôi tin tưởng tuyệt đối vào PP chữa bệnh bằng TDưỡng! Nếu biết được trước thì tôi đã không bị ốm.

Giờ đây nếu người trong gia đình có ốm bệnh gì chị đều dùng TD để trị bệnh, chị kể ra một loạt các cách chữa bệnh như một bà lang. Chị đã và đang hướng dẫn khích lệ hàng chục người chữa bệnh bằng TD, trong đó có 2 người bị ung thư, một người gia đình đã sấm áo quan, giờ họ đều ổn cả.

Nếu ai có nhu cầu học hỏi kinh nghiệm thì xin liên hệ với chị Vũ Thị Lợi số đt: 0985065107.

**Tôi đã cứu được nhiều trẻ khó còn Thực dưỡng đã cứu tôi khỏi nhiều bệnh trọng**

Tôi gặp tiến sĩ tâm lý học Nguyễn Minh Đức tại cửa hàng thực dưỡng vào giờ tan tầm lúc mà cửa hàng thường đông khách nhất. Tôi ngạc nhiên vì một người quan trọng và bận việc như anh cũng có thời gian để ngó nghiêng đến con hẻm nhỏ này. Hóa ra anh biết được cửa hàng này đã hơn 15 năm, Anh nói:

- Tôi đến với TD từ thời còn Ông Cự, Ông Cự là một người tuyệt vời, tôi đã đi dự nhiều hội thảo của Ông Cự (Ông Cự đây là bố của chị Trâm). Nhờ ăn theo TD tôi đã chữa khỏi bệnh chảy máu dạ dày, bệnh gan và tiểu đường.

- Anh vừa sống một quãng thời gian khá dài ở nước ngoài, về nước anh lại đảm nhiệm nhiều công việc và chức sắc quan trọng. Vậy anh làm sao để anh có thể theo đuổi được cách ăn uống ngược dòng xã hội này từ bao lâu nay.

- Thưa bạn hiện nay TD hay MACROBIOTIC đã không còn xa lạ với thế giới nữa. Ở nước ngoài tôi vẫn có thể chọn mua thức ăn theo tinh thần TD vì nó đã phổ cập rộng sang các nước văn minh. Cũng như tất cả những người đến đây, TD đã cho tôi sức khỏe một cách đơn giản mà mọi người theo TD ai cũng hiểu thì tại sao tôi lại phải từ bỏ nó để lại mắc những bệnh kia và kết thúc bằng thuốc thang, bệnh viện và đau đớn. Từ bỏ nó là ta từ bỏ sức khỏe. Tôi đang làm công việc quan trọng là cứu những trẻ em gặp khó khăn, tôi làm việc rất nhiều thậm chí ngủ rất ít, vậy tôi cần phải khỏe. (Các cuộc gặp gỡ của anh đều do học trò của anh xếp lịch và phải trước hàng tuần)

Anh Nguyễn Minh Đức sinh năm 1957 vậy mà thoát gặp tôi cứ tưởng anh chỉ độ ngoài 40 tuổi,dáng người trẻ khỏe, nhanh nhẹn như thanh niên. Không biết trong các bài giảng hay những cuộc tư vấn tâm lý của mình anh có khuyên mọi người sống theo TD không? Tôi chắc rằng nếu mọi người biết đến TD nhiều hơn thì anh Đức sẽ ít bệnh nhân đi và anh có nhiều thời gian hơn cho mình và cho bạn bè .Bởi vì TD mang đến cho con người một lối sống lành mạnh, thuận thiên, bình yên, hạnh phúc thì sẽ bớt đi những người chán đời tự tử.

(Ở các nước tiên tiến có 3 loại siêu thị: loại thứ nhất dành cho người giàu, bán thực phẩm bio không hoá chất, đến đây là những người gầy, loại thứ 2 giành cho những người bậc trung và loại thứ ba giành cho người nghèo, đến đây mua hàng là những người "béo tốt". Đa số các loại sữa mang nhãn hiệu nhập ngoại vào thị trường Việt nam đều có nguồn gốc từ cửa hàng loại 3 này (rẻ và kém về phẩm chất) vào thị trường Việt nam nó được quảng cáo và gán giá trên trời vào, nó thật phù hợp với thị hiếu của đại chúng sính của ngoại đất tiền và thích phát tướng béo tốt)

### **Tôi đang cảm nhận được tinh hoa của trời đất. Tôi ăn để chữa bệnh chứ không phải sống để chữa bệnh.**

Đó là lời của bà Nguyễn Thị Lan -68 tuổi (Số dt:0436865587).Bà là người tìm kiếm cách ăn uống để chữa bệnh đã lâu và phát hiện ra phương pháp Thực dưỡng một cách tình cờ như một điều may mắn mà bà luôn cảm ơn số phận và cũng vì vậy mà bà sẵn sàng chia sẻ khi tôi hỏi chuyện bà.Bà kể: Ông nhà tôi mất sớm,nhà nghèo,tôi một mình nuôi các con khôn lớn.Tôi ăn chay niệm Phật đã lâu(nhưng không theo PPTD),mặc dù vậy bà bị mắc nhiều chứng bệnh, nặng nhất là bệnh xốp xương, đặc biệt là bị bệnh thận đã 8 năm ,cùng một số người đồng bệnh bà theo đuổi chữa chạy theo Đông y chứ không theo Tây y .Cho đến tháng 8 năm ngoái bà bị suy thận nặng,mặt và chân bị phù thũng ,khó thở, các đầu ngón chân ngón tay tím lịm.Mọi người thân quen và hàng xóm đều ái ngại cho bà vì nhà nghèo lấy đâu ra tiền mà chạy thận.Tưởng rằng ăn chay thì không có bệnh mà nay bị bệnh nặng bà hoang mang vô cùng.Rồi một hôm giúp cô bán băng đĩa chạy mưa một cái đĩa rơi ra bà nhặt lên và mau mồm hỏi đĩa gì(đó là đĩa Ăn chay trả nghiệp của thầy Tuệ Hải) bà mua và mang về xem suốt đêm hôm đó.Sau đó bà lần mò dò hỏi ra cửa hàng thực dưỡng, bà ăn theo số 7 từ đó cho đến bây giờ.Tôi hỏi:

- Cháu trông bác trẻ và vui thế này, bác cảm thấy bệnh của mình thuyên giảm đến đâu rồi ạ?
- Nhà nghèo tìm ra được PP này thì mừng lắm.Hãy nói không với tất cả các thứ đang tràn ngập thị trường, nói không với bệnh viện.Tôi đang cảm thấy mình khỏe lên từng ngày, tôi đang ăn để

chữa bệnh, chứ không phải ăn để mắc bệnh, tôi đang cảm nhận được tinh hoa của trời đất.Cách đây nửa tháng tôi bị một cái xe đạp xô thẳng vào người khiến tôi ngã động mông xuống, tưởng là đi đòi xương với cốt rồi nhưng tôi chỉ bị đau ê ẩm 1 tuần rồi thôi. Ăn Thực dưỡng, niệm Phật, không làm điều ác là bí quyết sống trẻ của tôi.Người TD không có kẻ thù.

- Bác cởi mở và hướng thiện thế này thì bác có “rủ” được nhiều người theo không ạ?
- Tôi muốn lắm nhưng tôi cần làm cho mình khỏe lên nữa để chứng minh bằng chính bản thân mình.Em tôi làm giám đốc một bệnh viện lớn ở Quảng ninh và còn 2 người họ hàng nữa làm bác sĩ, chúng được dạy dỗ có bằng cấp to chúng không nghe mình, mình chưa đủ nghiệp để thuyết phục người khác, mà có thể chúng chưa đủ nghiệp để nhận ra, chúng lãng phí và sống vô độ chúng sẽ phải chịu nghiệp của mình.

Vừa rồi tôi lại gặp bác Lan lần thứ 2 tại cửa hàng TD, tôi tranh thủ hỏi sức khỏe của bác .Bác nói: tôi khỏe rồi và đang khỏe lên nữa,chị trông da dẻ tôi thì biết.Nhìn bác vui vẻ nhất đồ mua đến đồng tiền cuối cùng .Tôi hỏi :

- Bác vẫn ăn theo số 7 chứ?
- Tôi vẫn ăn cơm gạo lứt muối mè là chính.Tôi điều chỉnh mình theo ông Ohsawa, bàn thờ nhà tôi từ ngày biết TD không còn bày hoa quả nữa.Tôi nói để chị biết tôi thấy mình đang có những khả năng kỳ lạ như nấu ăn rất ngon, đặt tay lên chỗ nào thì chỗ đó khỏi đau...
- Ô vậy thì bác khỏi bệnh thực rồi.Cháu chúc bác mãi vui tươi khỏe mạnh.

## **Vợ tôi là người mẹ thứ 2 của tôi!**

Tôi thực sự kính phục người đàn ông đã nói ra câu nói này, (tôi xin nhấn lại là anh đàn ông Việt nam). Bởi vì trong câu nói này không còn bản ngã nữa chỉ còn sự bộc bạch và lòng biết ơn.

Anh là Lê Trí Dũng sinh năm 1965 (Số đt: 0437629506; số đd: 0983196589). Trước khi bị bệnh anh là giảng viên, tổ trưởng bộ môn môn quản lý kinh tế xây lắp của một trường đại học và có nghề tay trái là chủ thầu xây dựng. Cuối năm 2004 anh bắt đầu ho nặng uống hàng vốc kháng sinh rồi tiêm lanh cô sin... bệnh không khỏi và cuối cùng thì phát hiện bệnh ung thư phổi. Trong gia đình anh có người anh rể là giáo sư tiến sĩ Phan Đăng -là ông trùm về tế bào học của trường Y khoa Hà nội. Vì vậy anh được chữa chạy theo Tây y một cách bài bản nhất. Anh chỉ cho tôi 1 vết mổ dài khoảng 15 cm phía sườn trái dưới nách để cắt khối u nằm phía trên thùy phổi trái. Sau đó anh được đưa sang Xingapo để xạ trị bởi vì ở đó được coi là có loại hóa trị tốt nhất. Lúc đó cả gia tộc nhà anh đã họp và khuyên can không nên đi vì trước sau cũng chết để tiền đó để nuôi con, kể cả ông Phan Đăng cũng nói không khỏi được đâu. Tuy nhiên vợ anh vẫn quyết định đưa chồng sang đó với tinh thần còn nước còn tát . Cùng đi thời đó có 2 đôi nữa cũng đi sang đó để truyền hóa trị trước anh. (Họ rất nổi tiếng trên mạng là đôi Tuấn -Nguyễn và đôi Hoàng -Lan Anh trong khi anh tiếp tục đi qua lại bên đó thì họ đều đã hi sinh ). Đi đi lại được 8 lần thì anh bắt đầu bị phù và suy thận ,đồng thời phát hiện tiếp di căn vào động mạch chủ 1 đoạn dài 3cm, bất cứ lúc nào anh cũng có thể chết vì bị đứt mạch máu. Đang chờ ngày đi Văn Điển thì vợ anh túm được PPTD của Ohsawa. Lúc này vai trò tiên quyết phải nói đến là người vợ và những người bạn thực dưỡng của anh. Nhờ sự giúp đỡ của họ anh đã thực hiện nhịn ăn 43 ngày để thải độc và sau đó là ăn theo số 7 cho đến bây giờ. Đã 9 năm trôi qua những người cùng cảnh ngộ đã sang cát từ lâu, còn anh thì... Anh cười hiền và nhắc lại câu nói: vợ tôi đã sinh ra tôi lần thứ 2. Anh chia sẻ: Giờ đây tôi cân nặng hơn thời kỳ trước khi bị bệnh 3 cân mà không có bụng. Chỗ lõm do bị cắt đi ở đầu lá phổi bên trái của tôi đã lồi lên. Để tri ân PPTD vợ chồng anh đã mở cửa hàng TD tại nhà và giúp đỡ những ai muốn chữa bệnh bằng PP này. Anh chính là bằng chứng sống để củng cố niềm tin của người TD. Vợ của anh Dũng bị hen suyễn từ nhỏ cũng nhờ PP này mà khỏi bệnh. Khi chị Hằng bắt anh nhịn ăn thì bị mẹ chồng phản đối kịch liệt, chị thuê riêng một căn phòng và ra ở cùng chồng cùng anh nhịn ăn và ăn số 7. Sau này cả nhà cùng ăn theo, bệnh gút



của bố chồng chị cũng khỏi , nay cả 2 bên bố mẹ đều khoẻ, chị Hằng còn giúp rất nhiều người bị bệnh trọng khỏi bệnh.

- Tôi có một người bạn bị phát hiện ung thư phổi từ 5 tháng nay, đã di căn lên não, hiện đang nằm bệnh viện để truyền hóa trị. Theo anh có thể theo PPTD để chữa lành không?
- Tôi khẳng định dù có lên mặt trăng chữa bệnh cũng không thể khỏi nếu cứ tiếp tục ăn thịt, cá, sữa nhất là uống sữa. Còn nếu ăn theo thực dưỡng thì sẽ được cứu sống. Nếu người bạn của chị cần tư vấn tôi xin sẵn sàng giúp cũng như tôi đã được giúp để khỏi bệnh.
- Tôi cũng đang ăn theo số 7, nhưng khó quá, thấy người háo, nóng ruột, cứ nghĩ đến những thức ăn ngon ngọt khác- nhân đã nói chuyện tôi hỏi anh- đã một thời gian dài anh không nhớ lối ăn uống thời còn làm ông chủ thầu sao?
- Tiên sinh OHSAWA đã dạy: Máu con người ta cứ 10 ngày lại thay đổi 1 lần, chất lượng máu là do thức ăn mình ăn vào. Vì mình thường xuyên ăn những thức ăn tạo axit nên cơ thể mình được lập trình để sẵn sàng tiếp nhận và chuyển hóa những thứ đó, nay mình ăn khác đi thì cơ thể nó có những phản ứng đó là đúng với tự nhiên, sẽ phải mất một thời gian để nó quen với thứ mới. Bất cứ người mới ăn thực dưỡng nào cũng có cảm giác khó chịu như chị nhưng rồi khi chất lượng máu đã quân bình lên, cơ thể sẽ cảm nhận được nhiều điều kỳ diệu mà chỉ có người trải nghiệm nó mới hiểu. Tôi đã đi một chặng đường dài qua nhiều cửa tử, giờ tôi chỉ còn cảm giác được giải thoát chứ không thèm khát gì lối ăn cũ nữa.

**Nếu không theo được thực dưỡng thì cứ việc chuẩn bị tiền để vào một ngày đẹp trời nào đó bạn sẽ tiêu chúng trong bệnh viện.**

Bên tai tôi luôn vang câu nói của chị Lan Hương (số đt: 0904053468) như một lời cảnh tỉnh đối với tất cả chúng ta.

Lần đầu tiên gặp chị, chị cho biết đang ăn số 7 để giảm cân và chữa bệnh. Chị Lan Hương năm nay 46 tuổi là ca sĩ ưu tú của đài truyền hình Việt nam, và cũng là một doanh nhân thành đạt của thời kỳ mở cửa. Chị cho biết bản chất của chị là người khỏe mạnh từ nhỏ, nhưng do lối sống hiện đại chị đã tích lũy vào mình khá nhiều căn

bệnh: béo phì, viêm đại tràng mãn tính, thiếu năng tuần hoàn não, viêm khớp... Mặc dù biết thực dưỡng đã gần 20 năm, nhưng bản chất bú rống bình lại thêm chịu tác động của các quan điểm dinh dưỡng trái chiều nhau nên cho đến bây giờ, khi mà cảm thấy quá chán với tình hình SK cũng như hình hài của mình, chị mới đọc sách, thực hiện ăn theo TD một cách kiên quyết. Khi ăn theo số 7 đến ngày thứ 10 thì chị giảm được 3 cân và các căn bệnh mãn tính như đau đầu, đau khớp bắt đầu nổi dậy đúng như sách vở miêu tả, chị quyết định bắt đầu nhịn ăn để thải độc mạnh. Nhờ có 10 ngày ăn theo số 7 chị đã dễ dàng chịu đựng đợt nhịn ăn kéo dài 12 ngày kết hợp tập thể dục và xoa bóp dầu mè gừng. Tôi gặp chị vào ngày cuối cùng của đợt nhịn ăn chị vẫn đi lại và làm việc một cách bình thường, chị cho biết nhiều lần các cơn đau nổi lên rõ rệt rồi lại tự tắt đi dường như cơ thể đang loại bỏ dần chúng. Chị bỏ được thêm 7 cân nữa. Ra khỏi đợt nhịn ăn chị như một người được lột xác, người thon nhỏ như thời con gái, đặc biệt làn da cũng mịn màng tươi tắn lên rất nhiều đến nỗi nhiều người quen thường gặp mà không nhận được ra. Là một người có uy tín trong công chúng bạn bè, tấm gương biến đổi bản thân của chị đã và đang khích lệ bao người noi theo.

- Người TD chúng ta có rất nhiều người nhịn ăn, nhưng lần đầu tiên mà nhịn ăn dài ngày mà thành công mãi mãi như chị không có nhiều, nhất là điều kiện sức khỏe của chị chưa đến nỗi cấp bách như mấy người ung thư. Vậy chị cho rằng điều gì đã giúp chị làm tốt như vậy?
- Điều khẳng định đầu tiên là phải chuẩn bị tinh thần rất chu đáo: đọc sách, hỏi ý kiến những người đã từng nhịn ăn, và phải có quyết tâm cao, tin tưởng vào kết quả mà mình sẽ đạt được, đặc biệt trong 12 ngày đó tôi được ở một mình không phải tiếp xúc cũng như người phải mùi thức ăn.
- Chị biết TD đã lâu mà bây giờ chị mới chứng ngộ được những lợi ích mà nó mang lại, chị có thấy tiếc quãng thời gian chị bỏ nó đi không?
- Trước khi theo TD tôi gặp được Đạo Phật nguyên thủy đã là một duyên phúc lớn của đời người. Tôi tin vào nghiệp quả. Dù sớm dù muộn đều là do nghiệp quả. Được như ngày nay là tôi cảm ơn số phận mình vô cùng rồi. Giờ đây tôi sống thật vui sướng vì nắm được bí quyết giữ gìn và phục hồi SK một cách giản đơn nhất.

## **Hỏi chuyện Anh Lê Đông Sơn-người cung cấp 1 số mặt hàng cơ bản cho cửa hàng của chị Trâm(đt 0989388255)**

Với mục đích là đi tìm những căn bệnh điển hình đã được chữa khỏi nhờ Thực dưỡng,theo lời giới thiệu của chị Trâm, vất vả lắm tôi mới hẹn gặp được anh tại nhà của anh ở quận Tây Hồ. (Vợ chồng anh luôn bận bịu tối ngày làm hàng để cho kịp tốc độ bán của cửa hàng). Người gầy, nhanh nhẹn luôn chân luôn tay nhưng ít nói. Tôi hơi lúng túng không biết gợi chuyện như thế nào để anh cởi lòng mình. Hình như đoán được ý tôi nên anh tự bắt đầu câu chuyện:

- Trước khi biết đến thực dưỡng 2 vợ chồng tôi đều có nghề làm vàng. Lấy nhau được 4-5 năm mà chưa có con, đi khám chữa ở bệnh viện mãi không có kết quả,các bác sĩ nói tôi bị ít tinh trùng còn vợ tôi thì cũng ít trứng nên sắc suất có con là rất khó. Khi biết đến Thực dưỡng thì chúng tôi bám vào nó ngay. Từ một người vợ chiều chồng luôn nấu các món ăn theo lối hiện đại vợ tôi nhanh chóng nắm bắt được các nguyên tắc âm dương và nấu ăn theo lối thực dưỡng cũng rất đa dạng và ngon. Chúng tôi ngay lập tức thay đổi toàn bộ nếp sống của mình, quay lưng hoàn toàn với hàng hoá nơi đường phố chúng tôi về các miền quê tìm mua các nguồn thực phẩm sạch cho mình và những người bạn thực dưỡng khác. Ăn như thế được một thời gian chừng 7-8 tháng thì vợ tôi có mang và chúng tôi có được con gái giờ đây đã 6 tuổi, thông minh và khỏe mạnh. Vui mừng và tri ân thực dưỡng chúng tôi bỏ hẳn nghề vàng và chuyển sang làm đồ ăn thực dưỡng phục vụ cho chính mình và những người cùng lối sống như mình. Tôi hỏi anh:

- Từ bỏ nghề vàng hái ra tiền để sang một nghề lúc nào cũng lụi tụi mẩn bận bịu tối ngày như thế này có bao giờ anh thấy mình muốn quay về nghề cũ hay không?

- Không hề,từ ngày ăn thực dưỡng người dẻo dai có làm nhiều cũng không biết mệt là gì, ăn ngon miệng ngủ ngon giấc. Mà đã là người TD thì không còn nhiều lòng tham nữa, sống khỏe mạnh thanh thản có công việc thường xuyên là đã quá toại nguyện rồi.

- Được biết anh là người cung cấp khá nhiều mặt hàng cho chị Trâm và được chị tin tưởng. Anh thấy ngành TD phát triển thế nào?

- TD sẽ phát triển cùng với sự nhận biết của người tiêu dùng càng ngày càng tốt lên. Bằng chứng là hàng hoá của chúng tôi bán rất nhanh, vợ tôi hầu như suốt ngày cặm cụi trong bếp để rang muối vừng phục vụ mọi người.Đặc trưng của ngành TD là

hàng hoá không có chất bảo quản hoá học nên cũng không được sản xuất ở ạt, muối vừng lúc nào cũng phải thơm ngon, các loại ngũ cốc không thể để lâu để khỏi mốc.

- Anh phải trữ một lượng hàng rất lớn vào vụ thu hoạch vậy thì anh dùng thứ gì để bảo quản?

- Đơn giản là theo lối của ông bà ta thôi, như là phơi khô dưới nắng mặt trời, bỏ vào chum vại, cho thêm vôi sống hoặc tro khô vào để làm vật hút ẩm. Làm việc với chị Trâm chúng tôi học tập ở chị rất nhiều đặc tính tốt: ham học hỏi, tìm tòi, đòi hỏi cao về chất lượng hàng, giữ chữ tín là số một, ưu tiên phát triển trí tuệ và tâm linh... Đối với khách hàng chúng tôi khuyên không nên mua nhiều liền một lúc, và nên để tủ lạnh kể cả gạo đỗ...

Lấy một cái bánh nướng ra đãi tôi, anh tự hào khoe vợ anh tự nghiên cứu và làm ra để ăn vào dịp Trung thu này, anh nói: một cái bánh như thế này làm ra mất 6 nghìn và chỉ để được 3-5 ngày trong tủ lạnh, vậy chị xem bánh bán ở ngoài thị trường họ phải cho bao nhiêu là hoá chất vào thì mới để được như hạn đã ghi ở bao gói. Bánh làm từ bột mỳ lứt nhân đậu đỏ dầu vừng, ăn thật là ngon có lẽ cũng còn do cảm giác yên tâm lớn vì biết là làm từ thực phẩm sạch.

## **Chuyện của bạn tôi**

Tôi có một cô bạn người Hà nội chính gốc, là một trí thức doanh nghiệp, chồng làm nghệ thuật, thu nhập của gia đình ổn định. Thông minh, chăm chỉ, hiểu biết, nữ công gia chánh đúng như bản chất của người con gái Hà nội xưa nên bạn tôi rất chăm lo đến chất lượng của cuộc sống gia đình cả về tinh thần lẫn vật chất. Bạn tôi thường đi công tác khắp các tỉnh thành trong nước, luôn để ý để tha về những thực phẩm ngon của mỗi vùng miền, trong nhà có đủ các dụng cụ lò bếp hiện đại, bạn tôi cũng đặc biệt không tin mua những thức ăn sẵn nơi đường phố. Nhưng cô bạn tôi có một nỗi buồn mà có lẽ nó cũng là nỗi buồn của một số gia đình thời nay: chồng bị tiểu đường, mỡ máu, gan nhiễm mỡ, huyết áp cao, con gái lớn rất xinh nhưng bị béo phì từ năm lớp 4 đến khi học lớp 9 thì nặng 80 cân, con gái nhỏ rất dễ thương lớn nhanh như thổi nhưng rất hay đau đầu và cũng chớm tăng cân. Thôi thì thực phẩm chức năng, đông trùng hạ thảo, linh chi, sâm nhung, cao trăn cao hổ, thể thao thể dục, đi bộ, bơi lội... chồng cô xác định là phải sống chung với các căn bệnh và lệ thuộc vào thuốc suốt đời, buồn chán một ngày anh hút hết 2-3 bao thuốc, bị các loại thuốc hành hạ đêm không ngủ

được anh càng hút thuốc nhiều,đói bụng thì ăn mì ăn liền, rồi uống nước rã nhiều để thải độc theo lời khuyên của bác sĩ.

Tôi cũng đã có lần khuyên cô ăn gạo lứt muối mè nhưng thông tin của tôi lọt thỏm vào mớ kiến thức dinh dưỡng mà cô đang theo đuổi

Khi đã quá bức bách tôi lại gọi lại với cô về PPTD, cô lên mạng đọc, lần đến cửa hàng chị Trâm, cô bạn tôi mới ngỡ ra lần mò ở tận đâu đâu vị cứu tinh chỉ cách nhà mình không đầy một cây số, nhanh chóng mua sách đọc và tìm hiểu qua mọi người, bạn tôi lập tức áp dụng vào bữa ăn của gia đình. Nhưng quen ăn ngon miệng bữa chứa thức ăn mặn ngọt theo lối hiện đại dễ gì mà chồng con cô nghe theo. Dí sách vào tay chồng rồi cô phải đọc cho anh nghe, sách viết rõ ràng từng giai đoạn phát triển của bệnh, nguyên nhân, cách chữa, có là người không có lý trí mới không hiểu ra. Anh chấp nhận ăn và mang cơm vợ nấu đến nơi làm việc để ăn. Thật kỳ diệu chỉ sau 2 tuần ăn cơm gạo lứt muối mè, cơ thể anh biến đổi rất tốt: giờ đây đi làm về anh không nằm dài mệt mỏi nữa, giúp vợ việc nhà và đọc sách, đặc biệt anh không còn hứng thú với thuốc lá nữa. Vừa rồi đi khám định kỳ lượng đường, mỡ máu đều đạt chỉ số của người bình thường, bác sĩ bảo anh không phải uống thuốc nữa. Cô con gái lớn thì giảm được 7 cân trong 2 tuần là do ăn theo số 7 và uống nước hạn chế đến tối đa. Bạn tôi tâm sự:

- Điều tuyệt vời là sức khỏe của cả nhà đều tốt, trước đây mỗi lần em đi công tác tỉnh ngoài về thì mệt mỏi, giờ đây người thơ thới nhẹ nhàng, chỉ có đi tìm việc mà làm.

Chồng cô cũng tiếp lời:

- Quyển sách nó mở mắt cho em, hàng chục năm vật vã với bệnh tật càng điều trị càng phải dùng nhiều thuốc, cứ nghĩ chỉ có 1 con đường đó, bác sĩ họ học nhiều họ bảo mình không nghe thì còn nghe ai. Hoá ra mình sống vô minh quá, thân mình mà mình trao vào tay người khác. Năm tháng và tiền của phí phạm để nuôi bệnh vào người.

Tin vui của gia đình cô bạn tôi lan toả rất nhanh trong giới bạn bè người thân, và đã có rất nhiều người đến nhờ cô tư vấn ăn uống.

### **Người thương binh vượt qua định mệnh nhờ duyên may và trí tuệ**

Bác Thi năm nay 66 tuổi (đt: 0985291013). Tuổi trẻ và sức khỏe, 2 hàm răng của bác đã để lại chiến trường miền Nam. Những năm cuối trở lại đây bác bị mắc nhiều căn bệnh mãn tính: viêm xoang, huyết áp cao, tiểu đường, suy gan nặng biểu



hiện ra bệnh dị ứng thường xuyên. Khi khám sức khoẻ bác sĩ đã cảnh báo: " Ông đang bị những sát thủ dấu mặt rình rập". Mặc dù vậy bác vẫn ăn uống thoải mái không kiêng khem gì hết. Thế là năm ngoái bác đã bị một trong những kẻ dấu mặt ra tay: bị tai biến lần 2 bị liệt nửa người trái ở mức nặng đến mức người nhà phải đùn lên ô tô như đùn một bao gạo. Bác không buông trôi theo số phận, tập luyện và đọc sách để tìm ra cách khắc phục tình trạng bệnh tật của mình. Đầu năm nay như một duyên lành có người mang đến cho bác một cuốn sách về cách thải độc và phục hồi SK bằng nhịn ăn và ăn gạo lứt muối mè. Do bị tiểu đường nặng mọi người khuyên không nên nhịn kéo nguy hiểm đến tính mạng nhưng lý trí vẫn mách bảo bác hãy nhịn ăn. Bác nhịn ăn đến ngày thứ 3 thì mọi người nói nhiều làm bác dao động và ngừng nhịn. Tuy nhiên bác kiên quyết ăn triệt để theo số 7, từ đầu năm đến nay, tự mình tìm ra cách nấu cơm gạo lứt bằng nồi đất trên bếp ga rất khéo, với 2 hàm răng giả bác vẫn nhai gạo lứt hàng trăm lần như sách dạy. Cho đến khi tôi gặp bác vào những ngày cuối năm trong một khoá tu thiền tại chùa Pháp vân, thấy bác lập cập chóng nạng đi lại tôi muốn giúp nhưng bác xua tay. Bác kể chuyện mình với một tình cảm đặc biệt dành cho PPTD : Từ ngày ăn gạo lứt lượng đường trong máu ổn định, huyết áp ổn định, bệnh dị ứng ngoài da khiến tôi đi đâu cũng bất tiện cũng mất hẳn. Giá biết trước thì tôi đã không bị tai biến, nhưng tôi vẫn mừng và cảm ơn số phận đã cho tôi thấy và chiêm nghiệm một PP chữa bệnh đơn giản mà kỳ diệu. Bác nói:

- Theo tôi có nhiều người ăn gạo lứt mà vẫn không khỏi bệnh là do họ sợ thiếu chất, sợ gầy, sợ không hết bệnh nên họ vẫn ăn uống thêm nhiều thứ khác, cho nên những thứ khác ấy là nguồn thức ăn thừa nên vẫn nuôi bệnh, trong khi gạo lứt muối mè đã cung cấp đủ các chất cần thiết nhất cho cơ thể rồi, năng lượng còn lại không phải dùng để tiêu hoá những thứ vô ích mà để giúp cơ thể mau chóng loại trừ bệnh. Tôi còn biết thêm một thông tin: sau khi nhịn ăn bắt đầu ăn trở lại bằng cách uống nước tương cổ truyền pha loãng sẽ tốt cho đường ruột. (tất nhiên không phải loại tương bán trên thị trường hiện nay)

### **Anh Dũng nhà tại Liễu Giai (đt 0943529668)**

Công tác tại bộ công an, trong một lần khám sức khoẻ định kỳ, anh bị phát hiện trong người có vi khuẩn bệnh viêm gan B. Tuy lúc đó anh là người mang vi khuẩn bệnh chứ chưa có biểu hiện gì ra ngoài, anh vì quá lo lắng mà bắt đầu tìm cách loại bỏ con vi khuẩn đó ra khỏi người, điều trị bằng thuốc tây theo một bác sĩ ở viện 108 một

thời gian dài không khỏi, nội 1 năm anh dùng hết hơn 240 triệu tiền thuốc mà bác sĩ đặt mua tại Mỹ và bs hứa sẽ chữa cho anh kỳ khỏi thì thôi. Nhưng bệnh thì không khỏi, anh bị thêm nhiều bệnh nan y nữa. Do tác hại của thuốc anh bị mất ngủ trầm trọng, một bác sĩ tiến sĩ tâm thần chữa cho anh bệnh mất ngủ bằng một loại thuốc cực mạnh và chỉ định phải uống ít dần đi, dần dần anh chia viên thuốc thành 4 phần rồi 6, 8 phần nhưng nếu bỏ thuốc là đầu lại trơ ra, do tác hại của thuốc ngủ, anh bị liệt cánh tay trái, liệt dương, sức khoẻ yếu anh phải xin về hưu sớm. Cuộc sống của anh giờ đây chỉ xoay quanh việc ăn và chữa bệnh, anh kể lại: Những năm đó anh dùng không biết bao nhiêu thuốc, nào uống, nào tiêm, nào truyền nước, ăn hàng tấn cam, bưởi. Anh chỉ cho tôi chông hồ sơ bệnh án, các hoá đơn thuốc mà giờ đây anh còn giữ làm kỷ niệm. Rồi duyên phúc làm sao, anh đọc được một bài báo về cách điều chỉnh ăn uống để chữa bệnh theo PPTD của Ohsawa, anh tìm khắp các hiệu sách chỉ tìm được 1 quyển của Huỳnh Văn Ba ( lúc đó anh chưa biết đến cửa hàng chị Trâm) ăn theo số 7 được 3 ngày thì anh bắt đầu ngủ được, anh bỏ hẳn thuốc ngủ vào ngày thứ tư. Chúng ngộ ngay được sự kỳ diệu của gạo lứt muối vừng anh bỏ hoàn toàn thuốc tây và thực hiện triệt để theo Td. Khi tôi gặp anh thì anh đã biết đến Td được 1 năm và anh vẫn ăn theo số 7, sức khoẻ đã trở lại với anh, về sinh lý anh nói còn khoẻ hơn thời thanh niên, anh cho biết hiện anh đã chạy được 6 vòng hồ gươm, và đang hướng dẫn chữa béo phì cho con ông bác sĩ kia. Do tấm gương chữa lành bệnh của mình anh đã tuyên truyền chỉ giúp cho nhiều bà con chữa bệnh của mình theo PP kỳ diệu này. Hiện nay anh Dũng đã mở cửa hàng thực dưỡng tại nhà và để cho đứa con trai duy nhất giỏi quang của mình làm nghề " Thực dưỡng". Anh tâm sự: Tôi muốn kén vợ cho nó phải là người thực dưỡng để con cái chúng được hưởng sức khoẻ và đạo sống an vui, giản dị.

### **Chị Viên nhà tại phủ Tây Hồ (đt 0972615281)**

Chị bị đau khớp nặng, khó ngủ, thường xuyên phải dùng thuốc, trong nhà luôn có hàng can rượu thuốc để xoa bóp. Khi được mách cho cách ăn bột gạo lứt nảy mầm của cửa hàng chị Trâm thì chị theo ngay, ăn được 2 tuần thì không đau gì nữa ngủ ngon. Giờ đây chị thường làm quà cho người thân và bạn hữu trà gạo lứt và gạo lứt nảy mầm rang ăn liền và mong họ chúng ngộ được điều kỳ diệu từ gạo lứt như chị.

### **Chị Hoa ở Mỹ đình (đt: 0912754316)**

Bị các chứng bệnh: huyết áp thấp, thiếu năng tuần hoàn não, chóng mặt, đau đầu, viêm xoang, viêm họng, chân tay lúc nào cũng lạnh đến nỗi mùa hè chị cũng phải đi tất, quấn khăn vào cổ. Sau khi ăn số 7 được 2 tháng, chị khỏi mọi bệnh đã kể ở trên, cởi dần khăn và tất, chị nói: chị như người âm trở thành người dương. Khi tôi gặp chị tại cửa hàng thực dưỡng là lúc chị đang hướng dẫn cho một người bạn mua sách và thực phẩm để chữa bệnh của mình.

### **Chị Lưu Thị Oanh ở khu TT Bách khoa,**

Là giáo viên trường ĐHBK (đt 0976996050) bị viêm đại tràng mãn tính, huyết áp cao, mất ngủ hay cáu kỉnh, cân nặng 55 kg do uống rất nhiều thuốc tây theo chỉ định của bác sĩ nên cơ thể giữ nước. Chị biết cửa hàng qua mạng, bắt đầu ăn theo số 7 được 1 tháng hạ xuống còn 48 cân, đại tràng đỡ hẳn, huyết áp ổn định không phải dùng thuốc hạ huyết áp nữa. Đặc biệt tính tình đỡ cáu bẳn, tự tin, bình tĩnh và độ lượng lên. Cùng với việc ăn TD chị tu tập thiền theo Phật giáo nguyên thủy. Mỗi lần gặp chị tại thiền đường tôi lại thấy chị trẻ ra hơn trước. Thật là tuyệt vời khi được tiếp xúc với những người tiến hoá như vậy.

### **Chị Trần thị Chi ở Bưởi ( đt 0904897278)**

Bị khối u ở vú, thấp khớp, cân nặng 80 cân, cao 1m60 do đau mà mất ngủ dẫn đến đau đầu, hàng ngày phải uống rất nhiều loại thuốc giảm đau, hay bị cảm cúm, bắt đầu ăn số 7 được 3 ngày thì đau dữ dội nhưng sau 15 phút thì cơn đau dịu dần, sau vài ngày lại bị một lần đau nhưng cố chịu không uống thuốc. Sau 3 tháng giảm 10 cân không còn đau khớp nữa, nhà ở tầng 3 chung cư không cần đi thang máy nữa, đêm ngủ tốt, khối u ở vú trước cứng như đá giờ mềm và nhỏ đi nhiều, chị vẫn tiếp tục ăn theo số 7 và hướng dẫn cho một người họ hàng ăn để chữa ung thư tử cung có kết quả tốt.

### **Anh Lê Quang Nhuận (đt 01689978499).**

Anh là bộ đội bị nhiễm chất độc màu da cam, anh bị ung thư máu, anh ăn theo thực dưỡng được 5 năm rồi, các chỉ số về máu ổn định, ngoài ra anh cũng chữa khỏi 4 căn bệnh mãn tính rất nặng là viêm đại tràng, loét dạ dày, xoang mũi, nhất là bệnh thoái hoá đốt sống cổ khiến anh đã từng không viết, không ngoái, không đọc được, cổ như được đổ bê tông. Anh thường xuyên đi kiểm tra định kỳ tại bệnh viện huyết học, nhưng không chữa bệnh theo chỉ định của bác sĩ mà chỉ ăn thực dưỡng. Tôi hỏi: Anh

có hướng dẫn cho các bệnh nhân khác không? Anh bảo: khó lắm, họ không có lý trí để nhận biết, họ để cho các bác sĩ dẫn dắt, tôi đang manh nha ra 1 quyển sách kể lại những trải nghiệm của mình may ra có động đến não những người cùng cảnh ngộ không, quả thật là rất khó để tin, đến vợ con tôi cũng không tin theo, chỉ có trải nghiệm thực tế vào cơ thể mình thì mới biết. Anh kể có lần anh thử ăn ra rồi đi khám bệnh, các chỉ số máu kém đi ngay, từ đó anh không dám xem thường việc tiết thực nữa. Nhiều người cùng bệnh như anh đã chết hoặc sống ngoắc ngoải trên giường bệnh, còn anh vẫn sống như một người bình thường đi làm, tự đi mua đồ ăn và tự nấu nướng.

### **Cháu Vân Anh nhà tại Trần Khát Chân đt 0945014856**

Tại cửa hàng thực dưỡng tôi gặp một người mẹ trẻ đến mua hàng. Thấy cô vui vẻ nhật đồ tôi gọi chuyện:

- Cháu còn trẻ mà đã biết ăn theo pháp này thì con cái cháu được phước lắm đó. Các cô 50 tuổi mới biết mà đã cảm thấy hạnh phúc lắm rồi.

- Thế mà cháu cũng đánh mất một thời gian dài để các con khổ sở rồi đấy ạ. Trước đây các con cháu ốm quặt quẹo suốt. Mẹ chồng cháu là bác sĩ, cả nhà cháu sống theo cách thức mà bà chỉ bảo, ăn nhiều để mong khoẻ, ốm thì uống thuốc, mà đứa con đầu của cháu cứ 1 tháng lại bị ốm một lần, chưa khoẻ lại do trận ốm lần trước thì đã dính vào lần tiếp theo, dần dần thuốc không khỏi phải tiêm và chuyen dịch, hệ thống miễn dịch và thần kinh của cháu yếu đến nỗi lên 7 tuổi còn đái dầm, đứa con thứ 2 cũng nối tiếp truyền thống đó và còn dày đặc hơn cứ 20 ngày lại ốm một lần. Duyên lành làm sao một hôm cháu dọn dẹp đóng giấy má cũ của bố chồng cháu thì bắt gặp một bài báo nói về cách chữa ho bằng lá trầu không và củ nghệ vàng. Cháu thực hiện ngay cho con cháu thì nó khỏi ngay. Từ đó cháu luôn tìm tòi đọc và học hỏi các cách chữa bệnh bằng thảo mộc, lên mạng cháu bắt gặp được trang web thucduong.vn. Cháu bắt đầu một cuộc sống khác cho chính mình và các con: thay đổi cách ăn uống đã làm cho chúng khoẻ lên, không còn phải sống bằng thuốc thang bệnh viện nữa. Mẹ chồng cháu, bố và các chị chồng cũng đều là những người suốt ngày ốm, suốt ngày thuốc men, nay cứ cảm cúm là gọi cháu lên đánh cảm. Tại nhà hàng xóm có một em bé được nuôi theo lối hiện đại, béo và hay ốm mà cháu nói họ để ngoài tai, xót xa cho em bé quá.

Có bao nhiêu em bé ở ngoài đời kia có số phận như thế chỉ vì người lớn không gặp được duyên lành và có được sự giác ngộ như người mẹ trẻ này. Họ tưởng rằng các dịch vụ trong cuộc sống hiện đại này là hoàn thiện là thứ thiết, cứ việc bỏ tiền ra là được phục vụ tốt rồi, nên họ không cần phải thay đổi nếp nghĩ nếp sống nữa.

### **Hỏi - Đáp theo quan điểm thực dưỡng.**

Khách hàng đến với PPTD có rất nhiều thắc mắc chúng tôi thu lượm một số câu hỏi điển hình để bạn đọc cùng suy nghĩ và tăng thêm hiểu biết.

1) *Hỏi: “Xin hỏi: theo lối hiểu phổ thông thì đau bệnh gì thì chữa thuốc đó cho nên hiệu thuốc mới nhiều loại thuốc, các bác sĩ dược sĩ mới phải học lâu học nhiều như vậy. Thế mà PPTD chỉ vồn vện có ăn theo số 7 (gạo lứt, muối vừng, tương lâu năm) mà chữa khỏi mọi bệnh thì nghe như thuốc tiên, lại có hơi hướng tuyên truyền của thực phẩm chức năng?”*

Trả lời: Hiểu theo lối hiểu phổ thông là không hiểu gì, mà chỉ đưa thân thể của mình ra để làm thùng rác cho các loại thuốc, trong sách giáo khoa của sinh viên y khoa năm thứ nhất cũng có đoạn: Đa số các bệnh là do cơ thể tự chữa lành, thuốc chỉ là liệu pháp tâm lý.

Muốn chữa được bệnh phải hiểu nguyên nhân của nó: Đức Phật dạy: có 4 nguyên nhân: nghiệp, thời tiết, thức ăn, tinh thần. Ông bà ta nói: bệnh vào từ miệng. Người Pháp có câu: "Loài người dùng dao và đĩa ăn để đào mồ chôn mình"

Ngày nay các thực phẩm đều bị nhiễm hoá chất nặng, lại còn bị con người đưa ô ạt vào cơ thể một cách thái quá do quan điểm: phải ăn vào để có sức chống đỡ bệnh tật, ngay cả thức ăn tốt mà ăn nhiều cũng làm mệt mỏi gan thận dạ dày là những cơ quan thiết yếu của bộ máy tiêu hoá, vì thế mà chúng bị suy yếu đi khiến toàn thân bị yếu theo, rồi sinh bệnh. Khi ta làm việc mệt ta phải nghỉ để lấy lại sức, vậy gan thận dạ dày cũng thế. Hãy tạo điều kiện cho chúng được nghỉ ngơi để chúng phục vụ ta cả đời, không thì chúng chỉ phục vụ ta được nửa đời hoặc hơn một tý mà thôi.

Thực dưỡng có 10 cách ăn, cách số 7 là cách ăn giúp cơ thể thải độc tốt nhất, là một nửa của pháp nhịn ăn, đối với những người bệnh trọng bệnh mãn tính lâu năm là trong cơ thể đã tích lũy quá nhiều độc tố ( do ta ăn uống sai mà bệnh, rồi lại uống đầy các thứ thuốc độc hại vào càng tăng thêm chất độc trong mình) cần phải nhanh chóng giúp cơ thể trút bỏ gánh nặng này. Dòng máu của con người luôn đòi hỏi có độ Ph=7,36- 7,44 là của người khoẻ, nếu sai đi về 2 cực thì ta bị bệnh mà nếu sai nhiều thì



bị chết( Hãy đọc" a xít và kiềm").Một trong những nguyên nhân gây bệnh ung bứu và những bệnh nan y khác là sự tích tụ a xít trong dịch của cơ thể, theo quan điểm TD thì do ăn quá nhiều đồ âm. Ăn số 7 giúp ta đưa dòng máu về tiêu chuẩn, thải độc tố, máu sạch sẽ làm lành các tế bào bị tổn thương và thế là ta khỏi bệnh. Thực tế đã có nhiều người khỏi mọi bệnh nhờ ăn số 7 một cách triệt để, dù là bệnh gì. Nhưng bạn phải có quyết tâm cao để thực hiện nó, trong thời gian trị bệnh tuyệt đối không được ăn thêm một thứ gì ( ăn số 7 là ăn cơm gạo lứt đỏ Điện biên có bán tại các cửa hàng TD, muối vùng không cho lạc vào và tương lâu năm, bí quyết là phải nhai kỹ thành nước mới để nó trôi xuống dạ dày). Chính người viết cũng một thời gian dài không thực hiện được triệt để vì coi thường " ăn một tý ngon có sao đâu" nên một thời gian dài dặt dẹo mãi, chỉ khi tiếp xúc và nói chuyện với những người đã khỏi bệnh trọng mới thấy được họ hơn mình ở sự quyết tâm và họ đã được đền đáp xứng đáng.

(Tuy nhiên có một số căn bệnh mà TD không chữa được: - bệnh "Number one" những người mắc bệnh này cho rằng ta thông thái ta hiểu biết, những kiến thức của ta là bất di bất dịch là khoa học là văn minh tiên tiến là đúng đắn. Họ không nghĩ sâu thêm một chút: cái đúng hôm nay sẽ là sai vào ngày mai, lịch sử của nhân loại đã chứng minh rất nhiều. Chỉ có sự thật thì nó vẫn là sự thật nó là thiên nhiên là tạo hoá là chân lý mà chân lý là tột cùng của sự giản dị.

- Bệnh "đàn cừ" con đi trước đi đâu thì cả đàn đi theo đó không cần phải phát hiện ra cái mới, cùng sống cùng chết.
- Bệnh "vô minh" những người mắc bệnh này cho rằng: người ta đang nói ai đó nhưng không phải họ nói mình, điều đó xảy ra với ai đó chứ không xảy ra với mình, căn bệnh không động não.)

2) *Hỏi: "Có người nói ăn gạo lứt muối vùng là phương pháp khổ hạnh, thiếu chất dẫn đến suy dinh dưỡng tử vong?"*

Trả lời: Bạn cần phải tìm đọc các tài liệu nói về các chất dinh dưỡng trong gạo lứt nói riêng và trong các loại ngũ cốc chưa tinh chế nói chung để củng cố niềm tin. Thực dưỡng chỉ khuyên ăn triệt để số 7 dành cho những người bệnh trọng cần áp dụng kịp thời để điều chỉnh dòng máu quân bình âm dương, thải độc cơ thể, giúp cơ thể mau chữa lành những tế bào bị tổn thương. Ngoài ra người bệnh có thể ăn mở rộng vì có 10 cách ăn tất cả. tùy thể trạng và kinh nghiệm của từng người mà áp dụng. Nếu nói là :ăn gạo lứt muối mè là nguy hiểm, là thiếu chất thì chúng tôi nguy to, vì hàng chục năm

nay chúng tôi chỉ ăn gạo lứt muối mè là chính, mà bệnh trọng thì không còn, người nhẹ nhàng thơ thới. Không tin xin các bạn hãy thử nghiệm xem sao. Hãy nhớ: nhai kỹ ( từ 100-200 lần một miếng) là điều kiện tiên quyết để giúp khỏi bệnh nhanh. Cơm càng nhai càng ngọt rồi bạn sẽ thấy không bao giờ muốn ăn gạo trắng nữa.

3) *Hỏi: “Gia đình tôi áp dụng ăn số 7 được 1 tuần thì chồng tôi bị chảy máu răng ,các con đều bị mẩn ngứa khắp người, người có hiện tượng nhiệt, đi táo bón.Xin hỏi vậy là sao?(Tuy nhiên sức khoẻ tốt lên rõ rệt)”*

Trả lời: Chảy máu chân răng,nổi mẩn ngứa là hiện tượng thải độc của cơ thể. Đang ăn những thức ăn tạo a xít, nay chuyển sang thức ăn khác hẳn về chất lượng nên cơ thể có những phản ứng như: buồn nôn, đi táo bón, nhức đầu, đau ở một số nơi trước đây đã từng đau, người háo...chỉ cần ăn qua 7-10 ngày dòng máu thay đổi về chất và cơ thể đã thải độc được khá khá, bạn sẽ thấy người khác hẳn, bệnh tật lui dần. Nếu táo có thể uống 1 thìa dầu mè nguyên chất, ăn thêm canh rau ngót, bí đỏ, cà rốt, củ sen, củ cải, uống nước bột sắn dây...dùng thêm trợ phương như xoa sát, chườm dầu mè gừng vào chỗ đau

4) *Hỏi:”Tôi bị tiểu đường, có áp dụng ăn chay trường vì tôi sống một thời gian dài ở chùa mà lượng đường trong máu vẫn cao, bác sĩ vẫn chỉ định dùng thuốc. Tôi nghe nói có rất nhiều người áp dụng ăn thực dưỡng mà khỏi hẳn tiểu đường, vậy tôi phải làm thế nào?”*

Trả lời: Có rất nhiều người hiểu nhầm ăn thuần chay là ăn thực dưỡng, vì vậy mà không khỏi bệnh được. Thực dưỡng trước tiên là thức ăn thiên nhiên hoàn toàn không có hoá chất, kể cả mì chính, bột canh bột nêm,(hãy xem : (mì chính- chất độc ngọt ngào) còn trong các món chay thì để thay cho độ ngọt của đạm động vật người ta cho quá nhiều mì chính và dầu ăn là những món ăn cực âm. PPTD dựa trên nguyên lý âm dương kết hợp món ăn thế nào để đưa dòng máu trở về thể quân bình.Vậy nên người bệnh phải được tư vấn tỉ mỉ, hướng dẫn rõ ràng và đọc sách để hiểu, ngoài ra rất quan trọng nếu người nhà ủng hộ và cả nhà cùng ăn thì 100% là không những mình khỏi bệnh mà người nhà cũng khoẻ re luôn.

Tiểu đường là căn bệnh thời đại mà tây y khuyên người bệnh nên sống chung với nó và dùng thuốc suốt đời nhưng với những ai biết áp dụng thực dưỡng thì là căn bệnh

dễ chữa nhất, chỉ trong 3.7=21 ngày là lượng đường trong máu đã ổn định. (sách của tiên sinh Ohsawa nói rất rõ)

5) *Hỏi: "Phải chăng đã áp dụng thực dưỡng là suốt đời không còn được chén các món khoái khẩu nữa?"*

Trả lời: Tiên sinh Ohsawa trong một cuộc tiếp chuyện một đôi vợ chồng, chồng ăn thực dưỡng nhưng vợ thì không, nhưng tiên sinh lại khen người vợ, vì bà ta tuy không theo thực dưỡng nhưng lại biết nghe ngóng cơ thể và biết kết hợp các món ăn phù hợp tự nhiên cũng là quân bình cho cơ thể mình, điều này biểu hiện qua phong thái dáng đi, cử chỉ, lời nói mà một người có trí phán đoán tối cao như tiên sinh nhận thấy, còn người chồng thì áp dụng thực dưỡng cứng nhắc, chấp dính nên lại là không quân bình âm dương. Vì vậy, bạn có thể ăn những món khoái khẩu nhưng đừng đánh mất tính quân bình âm dương và nhất là đừng ăn bữa thức ăn có hoá chất dưới bất cứ hình thức nào vì đó là thuốc độc tuy không ghi ở nhãn mác. Hãy lắng nghe cơ thể bằng bản năng và trực giác nhạy bén mà tạo hoá ban tặng cho mỗi một sinh linh. (Tìm đọc: Thức ăn quyết định số phận của bạn, A xit và kiềm, Khoa học ăn chay)

6) *Hỏi: "Có thể kết hợp PPTD với các PP khác để chữa bệnh và nâng cao sức khoẻ được không?"*

Trả lời:--Tất nhiên là có và rất nên, trải qua bao nhiêu năm tháng nhân loại đã tích lũy cho mình rất nhiều biện pháp để kéo dài tuổi thọ, trẻ hoá cơ thể. Ăn thực dưỡng không chống chỉ định bất cứ hình thức tập luyện lành mạnh nào cả, đặc biệt là thiền và tập khí công dưỡng sinh. Có nhiều người kết hợp nhịn ăn định kỳ (Tìm đọc Nhịn ăn - một PP chữa bệnh của bác sĩ Lê Minh- đại tá quân đội viện quân y 108. Và "Tuyệt thực đi về đâu" của Thái Khắc Lễ.3 tập: "Phương pháp tự chữa bệnh" của Malakhôp. Hệ thống sức khoẻ hay bài tập cá vàng của Nisi Kazutso). Để tâm hồn thanh thản hãy rèn mình sống theo triết lý của Đạo Phật.

7) *Hỏi: "Tôi ăn theo số 7 được 3 tháng 10 ngày liền, đã chữa khỏi bệnh thoái hoá đốt sống cổ, mất ngủ, chóng bị tiểu đường, máu nhiễm mỡ. Nhưng tôi bị hạ mất 8 cân, hiện giờ tôi đã ăn ra số số 2, số 1 nhưng vẫn chưa lên cân được. Mọi người nói nhiều quá nào là cò hương nào là gió thổi bay. Tôi muốn béo thì phải ăn gì?"*

Trả lời: Thời thanh niên lúc chưa mắc bệnh gì, anh có béo không?

- Cũng tương tự như bây giờ thôi.

- Vậy thì xin chúc mừng, anh đã lấy lại phong độ thời trai trẻ rồi đó. Trong 7 tiêu chuẩn để đánh giá sức khỏe của một người của tiên sinh Ohsawa, không có điểm nào nói về sự béo cả. Hãy sống bình tâm và khỏe mạnh. Nhai kỹ và ăn quân bình sẽ giúp rắn chắc ra. Ăn đồ âm nhiều thì sẽ béo nhưng các căn bệnh trên sẽ quay lại.

Có thể pha thêm 20% gạo nếp lứt vào nồi cơm hàng ngày để nấu nếu muốn tăng cân. Bỏ sung vào khẩu phần ăn bột sắn dây, nhất là bột củ hoàng tinh ( củ dong trắng), ăn natto sô- một loại đậu tương lên men của người Nhật sẽ đảm bảo thay thế cho đạm động vật rất tốt ( có bán ở cửa hàng unimex trên đường Phạm Ngọc Thạch rất đắt, hiện người Việt đã tự làm được có bán tại các cửa hàng TD với giá rẻ )

8) *Hỏi: “Tôi bị huyết áp cao, tiểu đường, viêm đa khớp, đã điều trị lâu dài bằng các loại thuốc tây rồi đông y, bệnh không khỏi mà càng ngày càng nặng ra, nay lại thêm chớm bị đau tim. Ngoài thời gian đi làm về đến nhà tôi không muốn làm gì cả, chỉ có nằm thở, đôi khi tim đập thảng thốt. Nay được mách cho PPTD, tôi có xem sách và hiểu ra nhiều điều, tôi hiểu rằng trong người mình quá nhiều độc tố, từ bệnh nọ để ra bệnh kia, bệnh tim hiện nay là tiếng kêu cứu cuối cùng của cơ thể. Tôi muốn hỏi: mình phải bắt đầu từ đâu? có thể dùng ngay PP thải độc mạnh là nhịn ăn dài ngày được không? Về lòng kiên trì, quyết tâm và tin tưởng thì tôi có, chỉ thiếu kiến thức và kinh nghiệm.”*

Trả lời: Chị không nên nhịn ăn ngay vì cơ thể quá yếu có thể không chịu được các phản ứng thải độc mạnh kết quả không tốt sẽ làm giảm lòng tin và có thể là nguy hiểm đến tính mạng nếu không biết thực hiện, nhất là giai đoạn sau nhịn ăn. Hãy ăn theo số 7 trong một thời gian vừa ăn vừa nghe ngóng cơ thể, khi đã cảm nhận được sự chuyển hoá của cơ thể sẽ chuyển sang nhịn ăn. Cần đọc kỹ sách hướng dẫn và tham khảo những người đã nhịn ăn nhiều lần để có kết quả như mong muốn. Nhịn ăn là PP tốt nhất chữa lành mọi bệnh

mà không sợ phản ứng phụ tuy nhiên tiến hành nó như thế nào để có kết quả tốt là một quá trình dày công thực hành và chiêm nghiệm. (( Khi tôi bị nóng gan và lạnh thận (âm thận hư hàn) tôi không biết làm thế nào để điều chỉnh cơ thể cho hợp lý vì nếu ăn uống để mát gan thì thận lạnh biểu hiện là phân nát và đi đái đêm, còn nếu ăn những thứ để ấm thận thì gan nóng thêm biểu hiện là mắt luôn đùn đi nhòe, thế là tôi quyết định

nhịn ăn vài 3 hôm, nếu thuận lợi thì có thể kéo dài hơn nữa, giao phó thân mình cho ông bác sĩ thiên nhiên, sau đợt nhịn gan thận đều khoẻ trở lại, nhẹ nhõm ăn ngon miệng ngủ ngon giấc)). Cho nên đối với những người đã quen nhịn ăn thì nó chính là liều thuốc an toàn nhất. Chúc chị thành công.

9) *Hỏi: "Tôi bị khối u bên phổi phải, bác sĩ của bệnh viện Bạch mai cho biết nếu chữa theo PP hiện đại của bệnh viện thì có thể kéo dài được 3 đến 6 tháng. May phúc được có người bạn mách cho PPTD, tôi quyết định ăn theo thực dưỡng số 7 được 6 tháng, đi khám lại thì khối u không còn nữa. Người khoẻ hơn cả trước thời kỳ bị bệnh. Tôi vẫn tiếp tục ăn theo số 7, 6 và 5. Xin hỏi có thể ăn mở rộng thêm nữa được không?"*

Trả lời: Đối với bệnh ung thư bệnh nhân cần kiên trì ăn theo số 7,6,5 và chọn lựa thức ăn thật kỹ để tạo cân bằng âm dương cho cơ thể, không được chủ quan vì tế bào ung thư chưa mất hẳn nó như rễ cỏ gấu lấp sâu trong lòng đất chờ điều kiện thuận lợi sẽ mọc nhanh mạnh hơn, lúc đó không kịp trở bàn tay nữa. Để đổi mới hoàn toàn máu thịt phải có thời gian dài 3.7=21 năm. Trong thực tế đã có người ăn ra như trước khi bị bệnh đến ngày thứ 7 thì lăn ra chết. Hãy đặt lên bàn cân mà tính: nếu không ăn theo TD thì ta đã nghèo củ tử từ lâu rồi, còn bây giờ khoẻ mạnh, không còn là nô lệ cho miếng ăn xôi thịt nữa còn gì sung sướng bằng mà nuôi tiếc, huống hồ có những người không bị bệnh trọng như ta mà họ ăn theo TD vui vẻ như một lối sống hạnh phúc không gì đổi được, thì ta há lại thua họ sao.

10) *Hỏi: "Từ trước khi biết đến TD, gia đình tôi đã từ lâu ăn các thức ăn sạch (chúng tôi tự nuôi trồng thực phẩm cho mình). Nhưng vì chưa biết đến các nguyên lý âm dương nên chưa biết tự cân bằng trong việc kết hợp các món ăn. Vì vậy mà trong người vẫn có bệnh mặc dù không những ăn sạch mà còn chịu khó tập luyện nữa. Nay tôi phải bắt đầu từ đâu để làm tốt nhất cho mình và gia đình?"*

Trả lời: Việc gia đình chị tự nuôi trồng thực phẩm đã là một điều lý tưởng nhất, tuy nhiên để không mắc bệnh thì phải hiểu nguyên lý âm dương để nấu ăn, nếu biết thì thức ăn trở thành thuốc quý, nếu không biết thì thức ăn trở thành có hại nếu không nói là độc. Hãy đọc thêm sách của tiên sinh và các nhà tự nhiên học khác, áp dụng, trải

nghiệm và tự điều chỉnh mình. Cái gốc của sức khoẻ là ăn uống. Ăn quân bình âm dương, nhai kỹ, không ăn no, đứng lên khỏi bàn ăn khi miệng còn muốn ăn là điều kiện tiên quyết của khoa học giữ gìn SK. Không ai là không bao giờ bị ốm, cho nên khi bị bệnh cứ bình tĩnh dùng các PP tự nhiên như: nhịn ăn, niệu liệu pháp, ăn số 7, ăn nhẹ, dùng các bài thuốc trợ phương trong dân gian giúp cho cơ thể tự chữa bệnh. Dần dần cơ thể sẽ có khả năng kháng bệnh tốt ít khi bị ốm mà khi ốm thì nhanh tự khỏi.

*11)Hỏi: "Ngày nay có nhiều trường hợp không ốm đau bao giờ, nhưng bỗng dưng lẫn ra bị bệnh trọng hoặc chết bất đắc kỳ tử rất nhanh, vậy là sao và làm thế nào để tránh được?"*

Trả lời:--Có 2 loại người: 1 hay bị ốm hu hi nhưng ít khi bị bệnh nặng, loại kia không bao giờ bị ốm nhưng đã ốm là rất nghiêm trọng.

Những người hay ốm là do tiên thiên (sức khoẻ từ trong bụng mẹ) kém hoặc do quá trình nuôi dưỡng của cha mẹ không đúng nên hay ốm vặt, sau mỗi lần cảm cúm hoặc ỉa chảy các chất cặn xỉ trong cơ thể được tống ra ngoài qua 9 lỗ của cơ thể, đó là các chất nhày như đờm dãi, rồi họ biết tiết thực, tập luyện để hàng ngày thải độc để cải thiện tình hình sức khoẻ yếu kém của mình, nếu biết PPTD thì họ càng không lo gì đến bệnh tật nữa. Loại thứ 2 có được tiên thiên tốt không mấy khi đau ốm vặt thì ỉ vào sức khoẻ không biết đến những nguyên lý của thiên nhiên sống bừa bãi ăn vô độ, tích lũy đầy chất độc vào người mà cơ thể không có phản ứng đào thải kịp thời thế là khi bị bệnh thì là bệnh nặng luôn. Ngày nay con người còn ỉ vào các phương tiện hiện đại làm thoả mãn cảm nhận của các giác quan như: điều hoà nhiệt độ, ăn uống các chất kích thích, khi cơ thể vừa lên tiếng kêu cứu bằng các phản ứng như đau, nổi mẩn, mọc mụn, cảm sốt, sổ mũi ho... thì lại dùng thuốc để làm mất đi triệu chứng, cơ thể đổ mồ hôi là một việc làm rất thông minh của tạo hoá nhằm thải độc giảm tải cho gan thận thì con người ngu si lại giam mình vào máy lạnh không những làm cơ thể không còn khả năng đổ mồ hôi thải độc mà còn tách mình ra khỏi nguồn dinh dưỡng quý báu của thiên nhiên không gì thay thế nổi là không khí, gió và ánh nắng mặt trời. Cơ thể ở trong máy lạnh thường xuyên mát mẻ dễ chịu quá không thể đổ mồ hôi mà cùng với nó là độc tố được( vì sao mà gọi là mồ hôi) nó đành phải gom các độc tố vào một chỗ để không làm đầu độc toàn bộ cơ thể, nếu may mắn thì chỗ gom đó là các mụn nhọt ngoài da, mẩn ngứa mà bác sĩ gọi là dị ứng, còn nếu không thì chỗ gom đó xảy ra bên trong chỗ yếu nhất của cơ thể gọi là u bướu, ung thư, con người tiếp tục ăn uống không đúng làm



cho chỗ u đó càng to lên rồi hoá di căn. Nếu các căn xi tích dần vào thành mạch máu thì sẽ gây xơ vữa động mạch, máu mỡ, thành mạch máu càng ngày càng dày lên, mất đi sự đàn hồi mềm mại, và giống như một con kênh lâu ngày không được nạo vét bị tắc nghẽn vì bùn đất không cho nước chảy qua, thì mạch máu của mình cũng vậy, nó không còn chỗ để máu chảy được nữa thế là tim phải cố hết sức làm việc để đẩy máu qua chỗ tắc nghẽn nếu quá sức thì ta bị truy tim hay nhồi máu cơ tim. Cảm cúm, sổ mũi ho cũng là phần xạ của cơ thể nhằm thải độc tố ra ngoài dưới dạng đờm dãi, muốn nhanh khỏi thì ta phải giúp cơ thể thúc đẩy mạnh quá trình này bằng cách tiết thực nghĩa là kiêng các món ăn nặng làm mệt bộ máy tiêu hoá, nhịn ăn... thì cơ thể sẽ nhanh khoẻ lại.

Vì trao mình vào những tiện nghi, kỹ thuật, chế được của nền văn minh nhưng ngược tự nhiên, không thêm lắng nghe và hiểu cơ thể mình muốn gì, nên có những người đang làm việc trong phòng kín máy điều hoà mát mẻ mà lên cơn tai biến mạch máu não hoặc nhồi máu cơ tim mà chết.

Vì i lại vào hệ thống y tế hiện đại mà con người không tự trang bị cho mình những kiến thức thông thường nhất để bảo vệ sức khoẻ trong những tình huống nguy cấp. Tôi có 3 người bạn đều ra đi trong trường hợp đáng tiếc vì nếu biết sơ cứu ban đầu thì có thể cứu được mạng sống như bố tôi đã cứu được rất nhiều người trong những trường hợp tương tự. Họ đều là những người khoẻ mạnh không bao giờ đau ốm, bỗng dưng huyết áp đột nhiên tăng cao đột ngột (200-220) ngã ngất ra, người nhà do không biết sơ cứu vội vàng nhấc lên xe tắc xi đưa đi bệnh viện, vì áp lực lên máu quá lớn lại bị va chạm do chuyển động nên mạch máu vỡ ra gây chảy máu não gọi là tai biến mạch máu não. Điều cần làm đầu tiên là lấy kim chọc vào các đầu ngón chân tay, nhất là ngón chân út để lặn ra các giọt máu đen thì lập tức huyết áp sẽ hạ không gây nguy hiểm nữa rồi sau hãy gọi cấp cứu.

Có 2 loại thuốc: loại thứ nhất là ngoại đan là các loại thuốc do con người nghiên cứu bào chế ra rồi đưa vào cơ thể. Loại này nếu có đúng bệnh thì cũng gây tác dụng phụ có hại, ấy là chưa nói bác sĩ không chẩn đoán đúng bệnh hoặc vô trách nhiệm hoặc muốn bán thuốc và các dịch vụ khác đã khuyên người bệnh dùng những thứ không đáng dùng thì tác hại của nó vô cùng to lớn để lại hậu quả lâu dài. (Còn có khi mua phải thuốc giả nữa). Loại thứ 2 gọi là nội đan là hệ thống miễn dịch tự điều chỉnh để chữa bệnh mà tạo hoá vĩ đại đã ban cho mỗi sinh linh, từ động vật cấp thấp cho đến

con người. Khi con thạch thùng gặp nguy hiểm, nó tự làm đứt đuôi để chạy trốn rồi lại tự mọc ra đuôi khác, khi con người bị đứt tay, chỗ chảy máu nhanh chóng ngừng chảy và liền lại hay bị gãy xương cũng vậy, tôi bị cận thị phải đeo đến kính số 3 nhưng khi tập luyện và cho mắt nghỉ ngơi mắt tôi lại trở lại bình thường, nay đã 52 tuổi rồi nhưng tôi vẫn đọc sách tối ngày không cần đeo kính vì áp dụng các bài tập cho mắt thường xuyên. Cơ thể có khả năng phục hồi, chỉ cần ta đừng can thiệp ngu ngốc vào bàn tay của tạo hoá hãy sống thuận tự nhiên thì dù ta có ốm nặng vẫn có thể khoẻ lại. Vậy phải sống như thế nào thì thuận thiên? PPTD của G.Oh sa wa đã chỉ rất rõ bạn chỉ cần đọc, đọc và thực hành và chiêm nghiệm và sung sướng.

*12)Hỏi: "Tôi bị viêm đa khớp, đã dùng nhiều loại thuốc đông tây y mà không khỏi. Hiện nay tôi luôn phải dùng thuốc không thì đau các khớp không thể làm việc được cũng biết dùng thuốc là rất hại cho bộ máy tiêu hoá nhưng không còn cách nào khác, ngoài thuốc khớp ra thầy thuốc còn cho dùng một loại để thải độc. Nay biết đến PPTD nhưng tôi vẫn không bỏ được thuốc vì đau không thể chịu được, và tôi cũng không thể ăn triệt để theo số 7. Xin cho tôi lời khuyên."*

Trả lời: Ai cũng biết uống thuốc thì hại gan hại thận, là chữa ngọn chứ gốc bệnh vẫn đó, nhất là thuốc giảm đau.Sau đó lại uống nước nhiều tưởng rằng để thải được chất độc mà mình đưa vào cơ thể hàng ngày do dùng thuốc, thật là một vòng luẩn quẩn, thận phải làm việc quá sức sẽ dẫn đến suy yếu rồi thì sẽ không làm việc được nữa,ấy là chưa nói đến các cơ quan trọng yếu khác cũng bị hỏng dần, lúc đó thì đã quá muộn.Hiểu sai sẽ dẫn đến chữa sai, con người vì quá ngạo mạn và lười suy nghĩ nên không nhận ra sai kết quả là tự hại mình.Có bệnh không chữa dứt mà còn viện vào công việc, có bao nhiêu người chết trong khi còn chưa được hưởng lương hưu,hay tích lũy tiền sau cả đời làm lụng rồi tiêu chúng nhanh chóng trên giường bệnh để lại nỗi thương tiếc cho mọi người,. Ôi tha nhân!

Chị cần phải đọc sách, hỏi chuyện những người đã chữa khỏi bệnh bằng PPTD để học hỏi và có niềm tin, hiểu thấu đáo, có quyết tâm cao và nghị lực là điều kiện tiên quyết để chữa khỏi bệnh. Mà thời gian để rút ra bài học thì đâu có dài, chỉ cần ăn triệt để 10 ngày là đã thấy công hiệu của nó có đâu như các loại thuốc mà chị theo đuổi bao lâu tiền mất mà bệnh càng ngày càng nặng. Ban đầu chị có thể vẫn dùng thuốc rồi

giảm dần, tất nhiên như vậy thì sẽ phải mất nhiều thời gian hơn để thấy được sự kỳ diệu của PP này. Sau khi đã ăn triệt để số 7 một khoảng thời gian nào đó chị sẽ cảm nhận được cơ thể có những chuyển biến tốt, lúc này chị có thể áp dụng nhịn ăn để thải độc mạnh chị sẽ thấy được sự giải thoát đích thực khỏi sự đau đớn thể xác hàng bao lâu phải chịu đựng( hỏi kinh nghiệm của chị Lan Hương đt:0904053468) Nếu không có đủ quyết tâm tự mình thì chị có thể xin nghỉ phép để tìm đến những cơ sở chữa bệnh từ thiện theo PP này để nhờ giúp. Từ thiện ở đây không có nghĩa là làm phúc cho người nghèo mà vì người chữa cũng đã bị bệnh trọng mà được chữa khỏi nhờ một PP đơn giản kỳ diệu nên .sẵn sàng giúp người khác được may mắn như mình. (Nhà chữa bệnh đa khoa Nguyễn Minh Tuấn số 3 Yên thế Điện biên Ba đình Hà nội).

*13)Hỏi: "Tôi bị béo phì và tiểu đường. Có người mách cho cách ăn uống theo thực dưỡng, mắt kém nên tôi rất ngại đọc sách xin hướng dẫn ngắn gọn cho, tôi sẽ thực hiện không sai một ly."*

Trả lời: Cần ăn cơm gạo lứt đỏ với muối vừng không có lạc, nhai kỹ 120-200 lần một miếng, ăn thêm bí đỏ luộc hoặc hấp, ngoài ra không ăn gì nữa cả trong 3.7=21 ngày( hoặc 7.7=49 ngày) sẽ thấy chuyển biến diệu kỳ liền. Trong khi ăn nếu có thắc mắc gì xin hỏi để được giải đáp (số đt 01282309157)

Nhân đây xin kể một câu chuyện: Khi bà Lý chữa lành bệnh ung thư bằng nhịn ăn và ăn theo thực dưỡng thì được đài PTVN đưa tin, nhiều người biết đến bà xin học hỏi, bà muốn giúp mọi người nên đã mở nhà nhịn ăn tại nhà ở thôn Đại đình xã Tam hưng huyện Thanh oai. Có một anh nọ là giảng viên đại học cũng đến xin nhịn ăn để chữa bệnh, hôm đó trong lúc nhịn anh đi ra cánh đồng để thư giãn gặp một đội công nhân thủy lợi của xã, lời qua lời lại anh kể cho họ nghe mình đang ở nhà bà Lý để làm gì. Trong đội thủy lợi có một cậu thanh niên không biết chữ đang bị sơ gan cổ chướng, nghe anh này kể cậu cũng đến bà Lý và áp dụng nhịn ăn liền theo sự hướng dẫn của bà. Đạt kết quả tốt mỹ mãn cậu liền xin ra khỏi đội thủy lợi để khỏi phải nhậu nhẹt thường xuyên. Cậu ăn theo thực dưỡng thấy người khoẻ dẻo dai, cậu sắm một chiếc máy cày để cày thuê cho bà con, hàng ngày chỉ ăn cơm gạo lứt mà làm việc từ sáng sớm đến tối mịt mà không biết mệt. Cùng với bà Lý cậu trồng lúa không dùng phân hoá học và thuốc trừ sâu để phục vụ chính mình. Bà Lý có kể còn anh giáo sư kia thì về lại môi trường của mình, ở cơ quan thì ăn uống hội hè tùm lum, về nhà lại được bà

vợ nấu cho toàn món bổ béo để" nâng cao sức khoẻ" nên lại bị mắc bệnh trở lại . Cũng là do mình không có quyết tâm tách mình ra khỏi dòng đời ô hợp mà tự cứu mình.

14) *Hỏi: “Làm thế nào để nhanh chóng dứt ra khỏi tình trạng bị huyết áp thấp.”*

Trả lời: -Huyết áp thấp là tình trạng bị thiếu năng lượng bền vững, hay bị chóng mặt, xây xẩm mặt mày do máu lên não kém, người mệt xiu đi, mạch đập yếu, hay buồn ngủ thèm ngủ nhưng ngủ không ngon giấc hay mộng mị, họ rất sợ đói thậm chí nửa đêm cũng phải bò dậy để tìm một thứ gì đó để cho vào dạ dày, rồi mới ngủ được. Những người này hay ăn đồ âm nên các mạch máu bị nhão nhệ mất độ đàn hồi, co bóp kém. Khi những cơn huyết áp thấp đến người ta phải ăn ngay một thứ gì đó hoặc uống nước đường hay mật ong gì đó thì giải quyết được vấn đề một cách tức thì nhưng sau đó vẫn bị phải đối phó với nó trong tương lai. Nếu không chữa dứt điểm đúng cách thì một ngày nào đó người bệnh sẽ phải đối phó với các căn bệnh mãn tính khác do cơ thể bị suy thoái lâu ngày, chỗ nào trong cơ thể yếu thì chỗ đó sẽ bị phát bệnh ra. Trong thực tế có những người bị biến dạng sang huyết cao, lúc này người bệnh sẽ thường xuyên phải dùng thuốc hạ huyết áp vì sợ bị những cơn đau đầu do huyết áp lên cao, sợ bị tai biến.

Con người khoẻ hay yếu là do chất lượng máu, chứ không phải như người ta cho rằng béo là khoẻ, nước da hồng hào đỏ đẫm là khoẻ, ngược lại những người này đang đối mặt với những căn bệnh trầm trọng do sống sai với thiên nhiên mà ra và chỉ có họ mới cảm nhận thấy cơ thể mình đang ở tầm nào. Mỗi một tế bào trên cơ thể đều được nuôi bằng máu. Máu bản, máu không quân bình âm dương ( nói theo khoa học hiện đại là không có độ PH lý tưởng) sẽ cho sản phẩm là một cơ thể mệt mỏi, bệnh tật.

Vấn đề ở chỗ là chúng ta hãy làm sạch dòng máu, tẩy sạch cặn xỉ, đưa dòng máu về thể quân bình, lưu thông khí huyết. Chất lượng của máu là chất lượng của thức ăn. Hãy ăn thức ăn sạch, thức ăn thanh đạm không tinh chế, thức ăn chính là ngũ cốc không dùng hoá chất , ăn ít, nhai kỹ để không làm quá tải gan thận. Ngũ cốc sinh tinh, điều này tuyệt nhiên đúng đắn, thức ăn chính của mọi người từ hoàng đế đến tiện dân đều là gạo. Trong các loại gạo, gạo lứt đỏ là giúp thải độc và nhanh lấy lại thể quân bình âm dương cho cơ thể nhất, nếu bạn chỉ ăn cơm gạo lứt đỏ với muối vừng không lạc trong 10 ngày thì chất lượng dòng máu của bạn đã thay đổi, bạn sẽ cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, tràn đầy năng lượng sống rồi. Tiếp theo bạn hãy tìm đọc và suy nghĩ chọn lựa cho mình những thực phẩm tốt cho SK. Hãy nhớ: Cái gì trời cho mình là mẹ đẻ cho,

người cho là của mẹ ghẻ cho. Và: Nói không với các thức ăn đã qua chế biến công nghiệp.

Kinh nghiệm của tôi là người bị huyết áp thấp cả nhà từ bé: Chọn lựa thức ăn, nhai kỹ, chỉ ăn khi đói, ăn ít, tập luyện kết hợp với luyện tâm, thỉnh thoảng nhịn đói ngắn hạn để thải độc. Năng lượng sẽ từ đâu tràn về và không bao giờ bạn phải lo đến con bunn rùn chân tay, xây xẩm mặt nữa cả.

Bạn có thể nói sống thế thì chán quá, không được thưởng thức món ăn ngon, không được ăn uống cho no nê thuê thoải... và người đời vẫn sống như thế mà . Vậy thì bạn đã đi con đường khác và đang thưởng thức những thứ khác mà chúng tôi đang enjoy: đó là sự giải thoát đích thực, tự do vô biên, những giá trị đích thực của tâm thức và trí tuệ. Và lại khi nào muốn chúng tôi vẫn ăn những món mình thích và gan thận rất khoẻ và tinh nhạy để tiêu hoá chúng.

*15) Hỏi: "Phải ăn gạo lứt trong bao lâu thì chữa lành bệnh? và khi lành rồi thì có phải ăn tiếp hay không?"*

Trả lời: Đây là một câu hỏi rất đơn giản nhưng rất hay vì nó đúng với tâm lý mọi người. Từ xưa đến nay ta quen ăn uống theo truyền thống gia đình theo địa phương và lối tuyên truyền của những dòng dinh dưỡng khác nhau. Trong cuộc sống hiện nay khi mà các giá trị bị đảo lộn tưng phèo, người ta bị ảnh hưởng bởi các quảng cáo của các hãng thực phẩm, dược phẩm khổng lồ. Người tiêu dùng bị dẫn dắt bị sỏ mũi ăn toàn thức nhân tạo đầy chất phụ gia tạo béo tạo màu tạo vị và tạo luôn cả bệnh tật mà vẫn không biết có sự liên quan với những thứ ta ăn uống vào. Qua năm tháng các chất độc này tích lũy trong cơ thể, rồi chỗ nào yếu nhất thì nó phòi ra, thành bệnh, cũng như ta đựng đồ vào một cái túi cũ nó sẽ bục ra ở những chỗ yếu nhất. Người càng lớn tuổi càng giống một cái bao đã cũ. Pp Ohsawa không dùng thuốc để chữa những chỗ đau của cơ thể chính là chữa triệu chứng như các nền y học khác mà chỉ cho ta cách ăn uống để thải độc trong người làm cho dòng máu trở lại trong sạch đi nuôi các tế bào làm cho các tế bào mạnh lên, dần dần đẩy bệnh ra ngoài, Ohsawa chỉ cho ta cách ăn uống thế nào cho cân bằng âm dương cơ thể khoẻ mạnh sẽ không bị bệnh nữa. Đây là PP chữa gốc bệnh, ai đã theo PP này thì phải hiểu vì sao ta bị bệnh (vì ăn không đúng), vậy khi ta ăn đúng lành bệnh là đã đi đúng đường rồi thì cứ thế mà đi, khi đi chệch đường thì ta phải biết mà điều chỉnh lại. Cơ thể sạch sẽ mạch bảo cho ta nên ăn như thế nào, cùng với những hiểu biết do sách của tiên sinh dẫn đường ta hãy lắng nghe cơ

thể mình. Ngày nay có rất nhiều các gia đình trẻ ăn theo PP này không những có sức khoẻ mà trí thông minh còn được khai mở, con người trở lên hạnh phúc, an vui, tự tại. Vậy nên không nên nghĩ ăn thực dưỡng giống như uống thuốc, khỏi bệnh rồi lại ăn theo lối cũ. Khi bị bệnh trọng thì nên ăn triệt để theo số 7, khỏi rồi thì ta ăn rộng ra nhưng vẫn phải chọn thực phẩm sạch hoá chất, cân bằng âm dương để luôn đi trên con đường của sức khoẻ.

16) *Hỏi: Tôi có người em trai bị mắc ung thư gan giai đoạn đầu, đi khám Tây y bác sĩ chỉ định các liệu trình điều trị theo lối chữa hiện đại. Tôi biết PPTD( phương pháp thực dưỡng) đã giúp chữa khỏi hoặc kéo dài sự sống của rất nhiều bệnh nan y mà Tây y không chữa khỏi như : ung thư phổi, ung thư máu, ung thư vú... còn bệnh ung thư gan thì tôi chưa nghe nói đến trường hợp cụ thể nào nên rất hoang mang và không biết thuyết phục em tôi ra sao? Xin cho lời khuyên?*

*Trả lời:* Gan là cơ quan chi phối đến mạng sống của con người, chính vì vậy mà thiên nhiên đã chăm sóc để nó dễ hồi phục nhất, tuy nhiên nó lại là cơ quan dễ bị tổn thương nhất.

Gan là 1 nhà máy hóa chất, nó luôn phải tạo ra các phản ứng hóa học để lấy lại thể cân bằng cho cơ thể

Gan đảm trách hơn 500 nhiệm vụ và có liên quan mật thiết với toàn bộ các chức năng khác trong cơ thể. Các nhiệm vụ quan trọng là: trao đổi chất, giải độc, bài tiết, tàng trữ dinh dưỡng. Gan gánh vác trọng trách trung tâm của việc trao đổi chất. Nó thực hiện các nhiệm vụ phân giải, tổng hợp, điều tiết các chất: đường, đạm, chất béo, vitamine, hormone... nó cũng có nhiệm vụ tàng trữ các chất bổ đó khi cần theo nhu cầu của cơ thể mà cung ứng. Gan lọc máu, giải độc, biến những chất độc rơi vào cơ thể thành vô hại và chúng sẽ theo mật và nước tiểu bài tiết ra ngoài. Ngoài ra gan còn tiêu diệt các vi khuẩn gây bệnh bảo vệ cơ thể. Gan chính là cơ quan trọng yếu để đảm bảo điều kiện bình thường nhất định cho máu, vì vậy chỉ cần gan hoạt động yếu đi thì dần dần chất lượng dòng máu sẽ xấu đi gây nguy hại cho toàn bộ cơ thể. Bởi vì toàn bộ cơ thể được cấu tạo từ những tế bào, mỗi một tế bào lại được nuôi dưỡng, thay cũ, đổi mới bởi máu.

Ngày nay không ai là không hiểu với lối sống hiện đại chúng ta đang đưa vào cơ thể một lượng lớn các chất độc hại từ thức ăn được nuôi trồng, chế biến và bảo quản bằng hóa chất, từ nước uống bị con người làm cho ô nhiễm nặng nề, từ thuốc men, các chế



phẩm như mỹ phẩm, xà phòng, kem đánh răng, nước gội đầu...nước máy và hàng ngàn hóa chất trong bầu không khí...thuốc lá, đường tinh chế, rượu, bia, cũng là những thứ gây áp lực lên gan. Uống thức uống lạnh, ăn quá nhiều, ăn khuya, ăn quá nhiều chất đạm và chất mỡ trong thịt động vật cùng các chất phụ gia đều tạo gánh nặng cho gan.

Trạng thái tinh thần căng thẳng cũng làm ảnh hưởng nặng nề đến gan. Các cụ ta có dạy: tức giận thì hại tim, buồn rầu thì hại dạ dày, sợ hãi thì hại thận, mà lo lắng thì hại gan. Căng thẳng kích thích lên hệ thần kinh giao cảm, làm cho các mạch máu trong gan bị co lại, máu lưu thông kém, chức năng làm việc của gan giảm. Khi gan yếu đi, cơ thể bắt đầu xuất hiện các triệu chứng báo động: mệt, mắt bị nhòe, da nổi mẩn ngứa, bao tử cũng bị đau ( người ta thường nhầm sang bệnh dạ dày ), xuất hiện cảm giác sốt ruột hay mắc lỗi trong công việc. Tiếp theo sẽ thấy đau đầu, đau vai, khó chịu khớp bên phải, mệt mỏi, mất xung huyết, giảm thị lực, mất ngủ, táo bón, tiêu chảy, hơi thở hôi, mùi cơ thể hôi, giảm ham muốn, giảm khả năng suy nghĩ phán đoán. Nếu tiến triển thêm nữa sẽ thấy mệt mỏi cực độ, xung huyết lòng bàn tay, móng tay biến dị, mắt vàng đục, nước tiểu đục đỏ, xuất hiện nhiều đốm ở ngực và ở vai... Đến giai đoạn này ta vẫn tiếp tục đưa chất độc vào người giống như những cú quất cuối cùng vào một ngựa đang kiệt sức, gan không còn chống đỡ được nữa nó sẽ phát bệnh trầm trọng: viêm gan, xơ gan, viêm gan cổ chướng, gan nhiễm mỡ, chai gan, ung thư gan... Dù đến mức này nếu biết đưa gánh nặng cho gan đến số 0 thì đảm bảo gan sẽ dần được hồi phục. Điều kỳ diệu này chỉ xảy ra đối với người kiên quyết nói không với những gì làm gánh nặng cho gan kể cả thức ăn cần thiết. Hãy nhịn ăn dần từ ít ngày đến nhiều ngày tùy mức độ rèn luyện của bản thân, đưa các món ăn thật nhẹ, thật dễ hấp thu vào cơ thể ở lượng tối cần thiết nhất, tạo điều kiện cho gan nghỉ ngơi và hồi phục dần dần. Nên nhớ rằng ta đã sống sai một thời gian dài thì ta cũng phải mất một thời gian dài để cơ thể tự chữa lành bệnh. Và hãy hiểu nó, giúp nó cùng thúc đẩy quá trình thải độc, tự lành bệnh bằng các PP đúng đắn không đi ngược lại tự nhiên.

Là một người đã rất nhiều lần phải nằm bệnh viện từ thời thơ ấu bởi sự chẩn đoán của bác sĩ là bị viêm gan siêu vi trùng cho đến suốt cuộc đời tôi luôn bị yếu gan, biểu hiện là da tái sắc vàng, thiếu máu, hay bị mẩn ngứa, sức chịu đựng kém, hay buồn ngủ, ngủ không ngon giấc, dễ mệt mỏi, đặc biệt khi bị lo lắng căng thẳng thì đau dạ dày đau gan và đau toàn thân... lần chẩn đoán cuối cùng của chuyên gia y tế là chức năng gan tụy suy yếu nặng dẫn đến toàn bộ hệ tiêu hóa cụ thể là dạ dày, thận, đường ruột ảnh hưởng nặng. Tôi đã không chữa theo Tây y mà kiên trì nhịn ăn và ăn thực dưỡng, tập thở tự

kỷ ám thị, rèn tâm bằng Pháp môn thiền và niệm Phật, chỉ sau một thời gian ngắn tôi đã cứu được hệ tiêu hóa của mình đã bị hỏng nặng, giấc ngủ quay trở lại. Gan vẫn còn kém nhưng tôi đã biết cùng với nó dần dần khỏe lên. Tự điều chỉnh mình khi gan lên tiếng, nếu tôi ăn phải thứ gì có hóa chất là gan nhói ngay, còn ăn nhiều chất béo thì nó cứ để mãi ở cổ - dấu hiệu gan khó hấp thu. Khi ngồi thiền vùng đau sâu trong tôi là phần gan tụy, tôi biết gan của tôi chưa khỏe hẳn. Nhưng tôi tin tưởng vào con đường sức khỏe mà tôi đang đi là đúng đắn. Cho nên đối với người bị bệnh gan dù ở cấp độ nào nếu còn muốn đấu tranh cho sự sống của mình tôi khuyên ngay lập tức dứt bỏ khỏi gánh nặng cho gan:

- 1) Không đưa bất cứ loại thuốc men hóa chất nào vào người.
- 2) Nhịn ăn dần từ 1 ngày đến nhiều ngày theo sách và sự hướng dẫn của người hiểu biết để thải độc. Phải đọc sách và học hỏi những người đã chữa lành bệnh.
- 3) Ăn thức ăn nhẹ, sạch có tính chất thải độc cao, và không làm áp lực lên gan như ăn cháo tán thực dưỡng, trà gạo đỏ lứt rang, trà bồ công anh, bột sắn dây.
- 4) Ăn TD số 7 cơm gạo lứt đỏ Điên Biên nhai kỹ 200 lần 1 miếng trở lên và không ăn nhiều.( đây là cách nhịn ăn một nửa)
- 5) Tập thở để đưa prana vào gan và tự kỷ ám thị tin tưởng nói với gan của mình hãy mau hồi phục, xin lỗi nó vì đã đối xử tồi với nó trước đây và giúp nó khỏe lên (Rất hiệu nghiệm)
- 6) Từ bỏ mọi lo lắng buồn phiền căng thẳng bằng đọc sách, thiền, niệm Phật.

( Có ý kiến khuyên người bệnh K gan dùng Phan tả diệp để tẩy độc, và đã có 1 vài trường hợp tử vong. Tôi hoàn toàn phản đối cách này. Theo sách của dược sĩ Đỗ Tất Lợi :” Phan tả diệp có tác dụng nhuận tràng vì nó tác động lên đại tràng nếu uống liều mạnh có thể gây co thắt mạnh gây đau bụng dữ dội. Nó được dùng trong cả đông y và tây y nhằm làm thông đại tiện, chữa ăn uống không tiêu, bụng ngực đầy chướng, táo bón. Thể hư và phụ nữ có thai không được dùng”. Đối với người bệnh nặng sức đã kiệt quệ mà còn dùng phan tả diệp thì sẽ gây tổn thất rất nhiều cho trường năng lượng của cơ thể. Nếu muốn bạn cứ thử mà xem, tôi đã thử và sợ hết hồn luôn).

Tôi đã đọc rất nhiều người bị bệnh ung thư gan bệnh viện trả về thực hiện nhịn ăn và ăn thực dưỡng mà khỏi bệnh. ( Xem băng hoặc đọc sách về các chia sẻ của những người đã khỏi bệnh trong các ngày giỗ Tiên sinh OHSAWA). Ngược lại tôi cũng biết rất nhiều người bệnh gan nặng ra đi rất nhanh vì không biết dứt bỏ gánh nặng cho nó

mà còn chất thêm lên do nghe theo bác sĩ Tây y dùng thuốc Tây và ăn uống không đúng. Tôi xin hỏi bạn đã biết được một người nào chữa lành bệnh ung thư gan, phổi bằng Tây y chưa? Còn tôi biết rất nhiều người thậm chí là ung thư máu do ăn thực dưỡng mà khỏe mạnh trở lại.

DÙ người có hệ tiêu hóa tốt đến đâu đi nữa thì nếu làm việc căng thẳng, ngủ không đủ, bị stress cộng thêm việc bạo ăn bạo uống thì gan cũng không thể nào trụ nổi, trước sau cũng bị bệnh. Vậy thì sao ta lại không phòng bệnh từ bây giờ???

Bà Lương Thị Thái \_ 78 tuổi, nhà tại Tây hồ ( đt 0466847927, 01695003225). Cách đây 1 năm bà bị phát hiện ung thư gan, trước đó bà bị viêm gan B, đau dạ dày, huyết áp cao, đục thủy tinh thể, viêm hoàng đạo, bác sĩ nói bà phải mổ mắt để thay thủy tinh thể ngay kéo sau 2 tháng sẽ bị mù hẵn. Đang chần chừ chưa biết tính sao thì bà đọc được ở nhãn ở 1 chai gạo lứt rang ăn liền địa chỉ của nhà thực dưỡng Hoa Bình ở Thái nguyên. Bà đã lên nhà đó ăn số 7 đúng 49 ngày, về Hà nội chụp cắt lớp thì không còn khối u nữa, bà tiếp tục ăn cho đến bây giờ, mắt bà sáng trở lại từ lúc nào không hay, gan bà khỏe lại và các bệnh khác cũng lui dần. Bà sẵn sàng chia sẻ với những ai cần biết.

### **Vui cười một tý...**

\_Mẹ ơi, nhai kỹ thì sẽ khỏe và thông minh, vậy trâu bò nhai đi nhai lại nhiều như thế thì khỏe và thông minh lắm mẹ nhỉ?

\_Ừ,thì con xem trâu bò chỉ ăn cỏ mà to khỏe như vậy, chúng thông minh nên biết giúp con người cày ruộng kéo xe.

\_Thế sao người ta lại nói là ngu như bò hả mẹ?

\_Ừ thì,thì bị quất roi đau mà chúng càng hăng hái kéo cày nên người ta mới nói thế chứ thực ra trâu bò ăn cỏ nên rất hiền lành và mau hiểu ý người nữa

.\_Mẹ ơi, tại sao bò lại bị điên?

\_Bò điên là căn bệnh hiện đại của bò.Từ ngàn đời nay thức ăn của bò là cỏ, rom và được chăn thả ở những cánh đồng cỏ mênh mông, nhưng vì con người muốn cho bò béo nhanh và cho sữa nhiều hơn đã cho bò ăn thức ăn tinh chế có hooc môn tăng trưởng và các loại hoá chất xúc tác khác trái tự nhiên và kháng sinh, chúng lại bị nhốt trong các chuồng trại chật chội vì thế mà chúng đã hoá điên.

\_Sao con người lại làm như thế hả mẹ,con không muốn thế đâu, thương con bò lắm.

\_Vì lòng tham của con người con ạ. Một số người thì tham ăn, một số người thì tham tiền muốn bán thật nhiều thịt và sữa cho những người tham ăn kia.

\_Con ghét con người!

Một bà bán hàng rau mắng con:

\_Tao đã nói bao nhiêu lần rồi,rau này không ăn được, ăn thịt đi.

Bà hàng thịt thì nói với chồng:

\_Bố con mày chịu khó ăn cơm rau cho khoẻ, ăn thịt này có mà ung thư sớm.

Cô hàng trái cây tâm sự với bạn hàng:

\_Nhà em chỉ ăn những thứ nhà trồng thôi, những thứ này đất rẻ đều tống khứ đi hết, tuyệt nhiên không mang về cho con ăn. Cũng may mà mình trong nghề nên biết được.Ha.ha. ...

Nhà cu Tý có một con chó thật là khôn, một lần mẹ cho tiền Tý ăn sáng dặn chỉ mua xôi trắng không được ăn thêm giò chả, nhưng cô hàng xôi vì quý Tý nhồi thêm một miếng chả rán vào bát xôi. Về nhà khi nhìn thấy miếng chả,cu Tý vội vứt cho chó vì sợ mẹ mắng, con chó ngửi ngửi nhưng không thèm ăn thành thử ra Tý lại phải dọn. Từ đó bất cứ thứ gì mẹ dặn không nên ăn Tý lại đưa cho chó,nhiều lần nó không ăn Tý mới chịu phục mẹ mình. Vì có bao nhiêu là thứ ngon đẹp bắt mắt các bạn được ăn thả cửa mà Tý không được ăn như: bim bim,mì tôm,thịt bò khô,bánh kẹo, thạch...Một lần khác bạn của bố cho bánh trung thu, nhìn phong bánh thật là ngon mẹ không cho ăn . Tý mới quảng cho con chó một miếng, nó lại ngửi ngửi rồi bỏ đi. Tý nghĩ bụng:"nếu chó biết nói chắc nó sẽ nói như mẹ: không ăn các thứ đã qua chế biến công nghiệp". Mũi chó rất tinh nó ngửi tinh gấp hàng nghìn lần mũi của người nên nó phân biệt được những mùi vị độc hại phản tự nhiên.Một điều lạ hơn nữa là nó rất thích ăn cơm trộn miso, hoặc tương cổ truyền, vì mỗi lần ăn như thế nó thường liếm sạch nhũn bát ăn của mình rồi còn thòm thềm liếm mép. Mới hay con người trên đỉnh cao của sự văn minh đã thua xa loài vật về bản năng tự nhiên.

Một hôm đến chơi nhà cô bạn, tôi thấy cô cứ sầm soi vào chiếc túi ni lông đựng mấy mớ rau cải tìm cái gì đó rất lâu, tôi thấy lạ cố để ý và nghĩ trong bụng:"con bé này chưa già đã lẩn thẩn ". Một lúc sau cô ngẩng đầu lên mặt tươi như hoa và nói:"may quá nó còn sống, bỏ vào từ sáng đến giờ qua 3, 4 tiếng mà nó vẫn còn sống, vậy là

mình yên tâm ăn ngon miệng rồi". Hoá ra mỗi lần mua rau về cô bạn tôi lại kiểm một vài con sâu bọ thả vào túi rau để chờ xem con sâu có bị đầu độc hay không rồi mới mang rau ra làm bữa. Tôi được phen cười ra nước mắt về chiêu thử nghiệm thực phẩm của bà bạn nổi tiếng là người ăn cẩn thận.

### **Tin vui cho mọi người:**

Sắp thành lập thư viện sách dưỡng sinh. Các bạn có nhu cầu chia sẻ, tìm hiểu, học hỏi và tư vấn đọc sách nào bệnh gì xin liên hệ số đt.01282309157

### **CẢNH BÁO:**

Hiện nay số gia đình ăn TD tăng cao, ở Hà nội đã xuất hiện thêm nhiều cửa hàng thực dưỡng, đó là dấu hiệu tốt, nhưng mọi người phải có hiểu biết và trí phán đoán tối cao để phân biệt giữa hàng giả và hàng thật, hoặc mượn danh PPTD để quảng cáo hàng. Tốt hơn hết ta nên học cách tự làm lấy các món ăn tại nhà như ông bà ta thườ trước. Vì còn gì bằng tự tay mình làm ra thứ để cho vào mồm nuôi thân này, ta biết rõ từ khâu chọn nguyên liệu đến cách nấu nướng chế biến. Lý tưởng nhất là tự tay nuôi trồng không phải là mua hàng từ ngoài chợ không rõ nguồn gốc cách nuôi trồng.

Trong các sách của Ohsawa có miêu tả rất rõ cách làm các món ăn TD tại nhà, cách chọn thực phẩm tự nhiên tốt nhất, mời các bạn tìm đọc.

### **Cách làm miso:**

- Chuẩn bị dụng cụ: chum, vại hoặc lọ thuỷ tinh tuỳ lượng nguyên liệu định làm là bao nhiêu, gạo nếp nứt, mốc kozi, đậu nành, muối.

- Nấu cơm gạo nếp lứt thật khéo sao cho không bị nát mà cũng không bị khô, vì nếu bị khô thì các phân tử mốc khó xâm nhập vào bên trong hạt gạo, còn nếu nát thì mốc mọc không đều và bị chảy mật sớm. Cơm được thì tãi đều ra mẹt dày khoảng 3 phân chờ khi sờ vào thấy ẩm tay thì thấm nước đã hoà sẵn mốc kozi vào tay đi găng và xoa đều lên mặt xôi rồi dùng một chiếc mẹt khác đặt lên mặt không cho ánh sáng lọt vào. Thường xuyên kiểm tra nếu thấy mốc khô chỗ nào thì vẩy thêm nước chỗ đó. Sau khoảng 2 ngày 2 đêm thì mốc mọc đều phải tóm lấy lúc nó mọc mốc màu trắng chưa chuyển sang vàng hoa cau thì dỡ ra bát hoặc chậu sứ, hoặc giả đã có một vài chỗ chuyển sang vàng hoa cau thì cũng tốt, sợ nhất là mốc chuyển sang màu xanh đen thì

phải bỏ, rồi trộn muối theo tỷ lệ 1kg nguyên liệu cho vào 1,3 - 1,5 hoặc 1,7 lạng muối hạt rồi trộn đều.

- Đậu tương đãi sạch nhặt bỏ hạt hỏng ngâm qua đêm rồi ninh nhừ ( khoảng 5-7 tiếng)khi thấy bốc mùi thơm và màu hạt đậu sẫm hơn thì bỏ ra cho vào cối giã hoặc máy xay thịt xay nhỏ rồi cũng trộn muối với tỷ lệ như trên rồi trộn lẫn với cơm ủ mốc trên thật đều,tỷ lệ đậu tương và mốc có thể đều nhau hoặc đậu nhiều hơn gấp đôi, ba cũng được, rồi cho vào chum vại đậy kín bằng vải sạch và nắp chum( chỉ đổ đến 8 phần chum). Trong tháng đầu hàng ngày đảo đều một lần, làm vào những tháng mùa hè thì mốc lên đều cho men tốt nhất.

Miso để khoảng 6 tháng là có thể ăn ngon, càng để lâu càng ngấu càng ngon và càng dương nên có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

Miso là món ăn bổ dưỡng truyền thống của người Nhật nhưng ngày nay cả thế giới đã biết đến giá trị tuyệt vời của nó nên nó đã được bày bán ở các siêu thị trên khắp thế giới. Cả trong các khách sạn lớn tại các khu du lịch lớn ở châu Âu người ta cũng nấu món súp miso cho các quý khách ăn. Ngoài giá trị về dinh dưỡng tuyệt hảo dễ hấp thu từ lâu người ta đã biết miso có khả năng loại bỏ các kim loại nặng, nicotin, các chất phóng xạ ra khỏi cơ thể. Người Mỹ cho rằng chỉ cần ăn một bát súp miso, rong biển vào buổi sáng thì trong ngày bạn muốn ăn gì thì ăn không lo có đủ dưỡng chất hay không nữa.

Miso có mùi của thực phẩm lên men nên đối với những người chưa ăn quen và chưa biết chế biến thì nó không được ưa chuộng. Nhưng bạn hãy thử cho vào tất cả các món ăn rồi nghiệm ra xem nó hợp với loại thực phẩm nào, nhất là rau thơm nào và rồi sau đó cứ thế mà nấu. Chính vì men của miso rất tốt cho đường ruột, nó giúp tạo lại những vi khuẩn có lợi đã mất đi do dùng thuốc kháng sinh và các nguyên nhân khác, nên ta hãy cho vào canh khi nhắc ra khỏi bếp để nó không bị mất đi tác dụng này dưới tác động của nhiệt. Trong gia đình của tôi thì miso đã trở thành món nêm chính thay cho muối, mắm, mì chính và nó cho độ ngọt dịu thay thế cho nước xương, và do tự tay làm được nên chúng tôi rất hài lòng với thành quả của mình.

Ngày nay do nhu cầu lớn của cuộc sống hiện đại chuyên môn hoá nên miso được làm tại các nhà máy và phát sinh rất nhiều cách làm miso. Nhưng là người lọ mọ nên tôi thích tự làm và rút dần ra các kinh nghiệm cho mình, và cũng như những người Nhật cổ xưa tôi rất yêu quý và cảm thấy miso của mình là ngon nhất.( Hãy đọc: Miso và 400



món ăn với miso). Ai có nhu cầu ăn thử thì hỏi số đt 01282309157. Dưới đây là một số món ăn cơ bản có miso trong nhà bếp của chúng tôi:

#### 1) Sup miso rau củ rong biển

Nguyên liệu cần thiết không nên thiếu cho mùi vị đặc trưng: miso, một chút dưa chua, 1 củ hành tây, 1 miếng nhỏ quả ớt ngọt, 1 đọt rau cần tây.

Nguyên liệu cho độ ngọt ngon: rong biển wakame, phở tai, khoai tây, bí đỏ, cà rốt, nguru bàng, ngô ngọt. Mỗi thứ một ít, có thể thiếu một vài thứ cũng không sao.

Các nguyên liệu đều thái nhỏ hạt lựu.

-Sào dưa trong dầu tốt nhất là dầu vừng với một chút hành và 1/3 số khoai tây trong 2 phút.

-Đổ lượng nước cần thiết vào nấu sôi rồi lần lượt cho số khoai tây còn lại, cà rốt, rong biển, hành tây ... thứ gì chín lâu thì cho vào trước. Tôi thường vừa thái rau vừa nấu và điều khiển lửa sao cho trong khi thứ củ khó chín thì cho vào trước thứ chín nhanh thì cho vào sau đến khi cho món cuối cùng vào thì các thao tác cũng vừa xong. Miso cho sau cùng

Một nồi súp như thế có thể ăn làm nhiều bữa, bảo quản tủ lạnh, mỗi khi ăn lấy ra lượng vừa đủ để hâm nóng. Đặc điểm của món súp này là mỗi lần nấu lại thì lại ngon hơn và dậy mùi hơn, ngọt hơn lúc mới nấu xong, thật tiện cho những người bận bịu.

#### 2) Món bún gạo lứt miso:

Món này tôi thường nấu ăn nhanh vào buổi sáng đảm bảo tiện lợi như mì ăn liền mà bổ dưỡng tốt cho sức khỏe.

Chuẩn bị trước món miso chưng hành phi. Nấu nước sôi vừa đủ cho số người ăn, rửa bún hoặc bánh đa lứt, cho vào nồi nước sôi, nếu có rong wekame thì cắt nhỏ cho vào, nấu sôi 2 phút cho miso chưng vào đủ độ, có rau thơm thì cho vào, nếu bún còn dai thì nấu lâu hơn 1 phút hoặc đập vung lại trong 3 phút.

#### 3) Món sào thập cẩm miso với dầu vừng

Nguyên liệu: 1 thìa dầu vừng, 1 củ cà rốt, 1 quả cà chua nhỏ, một khúc nguru bàng chừng 5-10 phân, 1 nửa củ hành tây, cần tây tất cả thái nhỏ hoặc bào mỏng, miso.

Phi thơm 1 chut hành với dầu, cho cà chua, nguru bàng, cà rốt vào để lửa vừa phải đập vung khoảng 15-20 ph, bổ sung chút nước cho nhừ, cho thêm hành tây, cần tây, miso đảo đều. Đảm bảo ngon hơn thịt.

#### 4) Món cá chép nấu nguru bàng, rong biển, miso ( món này vô cùng bổ dưỡng)

Nguyên liệu: một con cá chép tươi làm sạch ruột, mật, và còn giữ nguyên vây, vảy, mang, tiết (cho đủ âm dương), một khúc ngư bàng, cà chua (hoặc mẻ, hoặc chua me), một nắm hành, mùi tàu, tía tô, lá lốt, tương ta, misô

Phi thơm hành với dầu rồi xếp những lát cà chua, ngư bàng xuống đáy nồi, đặt cá thắt khúc ( nếu cá nhỏ có thể để cả con) lên trên, dội tương ta hoặc chút muối lên trên, nấu trên ngọn lửa nhỏ chừng 3 phút dậy vung, sau đó cho nước, rong biển, chua me hay mẻ để tạo độ chua vào ( lượng nước và độ mặn nhiều hay ít do mình tự điều chỉnh). Nấu sôi liu riu cho cá và ngư bàng chín như (chừng 15-25 phút). Sau cho rau thơm cắt nhỏ và một lượng miso vừa đủ vào để sôi lên rồi tắt lửa. Ta có một nồi canh cá chép bổ dưỡng dùng cho bà chữa hoặc người cần bồi dưỡng sức khỏe rất tuyệt. Có thể ăn với bún gạo lứt hoặc mì tươi. Có thể nấu với các loại cá khác hoặc trai hến.

5) Món đơn giản nhất là miso chung hành tây giống như người Việt nam mình làm món mắm tôm chung để ăn với cơm, hoặc cho vào các món khác như một thứ gia vị tạo độ ngọt thơm.

Những món ăn chính của người thực dưỡng: Cơm gạo lứt, đỗ đỏ, tương miso, tương tamari, tương cổ truyền, dầu vừng, bột sắn dây, củ cà rốt, củ cải, rau ngót, rau cải, củ ngư bàng, củ sen, bí ngô, hạt sen, kê, rong biển ngoài ra có thể ăn các thức ăn không hoá chất mà cơ thể đòi hỏi theo truyền thống ẩm thực của gia đình. Nhưng phải chú ý ăn quân bình và ăn ít."Bớt bớt thì mát mặt".

## **Ngư bàng và cách sử dụng**

Người thực dưỡng nói đến ngư bàng là nói đến củ hay rễ ngư bàng có hình thù dài như đuôi con trâu mọc đâm thẳng xuống lòng đất vì vậy nó được trồng ở những bãi đất cát pha, thường thu hoạch vào mùa xuân hạ là tốt nhất khi cây chưa ra hoa.

Cách đây hơn 10 năm người Hà nội đã biết đến ngư bàng qua món canh dưỡng sinh nổi tiếng gồm củ cà rốt, củ cải, củ ngư bang và nắm đông cô. Ngày nay ngư bàng đã trở thành món ăn không thể thiếu được của người thực dưỡng. Do tính tạo kiềm dương nó là món ăn thuốc- món Tekka Miso- cho những người mắc bệnh nan y do cơ thể quá âm như ung thư, máu mỡ, tiểu đường, tim mạch, thấp khớp. Người Nhật thường biếu Tekka cho người ốm, nó nhanh chóng làm dương hóa dòng máu và giúp tạo máu tốt. Do tác dụng thải độc mạnh nó cũng làm mạnh gan, thận. Trong quyển Những cây thuốc Việt nam của Đỗ Tất Lợi có viết: Tây y dùng rễ ngư bàng hái vào mùa xuân

làm thuốc thông tiểu, ra mồ hôi, tẩy máu dùng tốt cho các bệnh tê thấp, sưng đau khớp, các bệnh ngoài da. Còn dùng cho người tiểu đường vì tác dụng làm hạ glucoza trong máu, dùng củong và thân cây làm thức ăn có tác dụng tăng lượng glycogen trong gan. Trong rễ nguru bàng có tới 57%-70% insulin, 5-6% glucoza, một ít chất béo, chất nhầy, chất đắng nhựa và muối kali.

Nguru bàng thu hoạch về, gói vào giấy báo và bọc nilong có thể để dành trong ngăn mát chừng 2 tháng. Ngoài ra có thể để bằng cách thái lát mỏng phơi hoặc sấy khô để dành được đến 2 năm, dùng loại này xay nhỏ ngâm vào tamari thành món tamari nguru bàng để càng lâu càng tốt ăn như món nước chấm hoặc cho vào cháo, súp rất ngon và tiện lợi. Dùng nguru bàng đã sấy khô để nấu nước uống hàng ngày rất ngon và bổ. Ngoài ra có thể cho vào cháo, súp thay cho nguru bàng tươi nó luôn làm tăng độ ngọt của món ăn. Nó đặc biệt làm cho người ốm yếu mau hồi sức, giúp tạo máu tốt. Nhất là món tekka miso

Đặc biệt có một món mới: Mút nguru bàng chỉ nấu từ nguru bàng xắt khúc dài 2-3cm chừng 1 cân với một thìa canh dấm mơ muối, đổ nước xâm xấp và ninh trong 10 tiếng đồng hồ nhỏ lửa, sau đó bỏ vào chảo đun cho cạn nước, trong khi đun thì xóc đều cho đến khi cạn thì được một loại mút nguru bàng ngọt lịm như dầm mật ong. (Có thể ninh trong nồi cơm điện hoặc nồi kho cá). Một sự chuyển hóa kỳ diệu do sự kết hợp giữa nguru bàng, dấm mơ với lửa và thời gian tạo ra một chất ngọt tự nhiên tốt cho cả người kiêng ăn đường.

Sào nguru bàng với dầu vừng, một quả nhỏ cà chua, cà rốt, hành tây tạo thành món ăn ngon.

Người Nhật còn thái nguru bàng, củ sen lát mỏng tẩm bột sắn dây rồi rán trong dầu vừng hoặc dầu ngô là một món ăn ngon tuyệt.

Cách làm Tekka Miso:- Nguyên liệu: 100g nguru bàng, 60g củ sen, 40g cà rốt, 5g gừng, 200g miso(làm từ 50% lúa mì và 50% đậu nành)

Bí quyết trước tiên là phải thái nguyên liệu trên thật nhỏ mịn mà không làm nát các tế bào rau củ và để riêng rẽ mỗi loại ra một đĩa.

Làm nóng chảo có đáy dày và rộng, cho 2 thìa dầu vào cho nóng đến độ nhưng không được để nóng quá mức đến cháy bốc khói rồi đổ nguru bàng vào, đảo đều tay trên lửa nhỏ, nếu cảm thấy lửa quá nóng phải cho ra khăn ướt để ở cạnh bếp để làm giảm bớt nhiệt độ. Khi nguru bàng dậy mùi thơm, dòn về một phía, rồi đổ 1 nửa thìa dầu vào chỗ trống của chảo đợi nóng rồi đổ củ sen vào, đảo đều tay cho bốc hơi nước rồi đảo

dần vào nguru bãng trộn đều, rồi đảo tiếp vừa đảo vừa miết xuống mặt chảo, thấy khô dần thì lại vun hỗn hợp vào một bên, cho 1 nửa thìa dầu vào chảo chờ nóng rồi cho cà rốt vào đảo đều tay cho khô dần rồi lại trộn lẫn vào hỗn hợp nguru bãng củ sen, rồi đảo tiếp một lúc, sau đó vun vào một phía rồi cho số dầu còn lại vào chảo chờ cho nóng rồi đổ miso vào đảo nhiều lần cho khô dần đến một mức dẻo vừa phải thì trộn lẫn vào hỗn hợp rau củ rồi ra sức miết, đảo, trộn sao cho các thành phần thấm đều vào miso và tỏi dần và dậy mùi thơm. Nhớ là luôn giữ cho ngọn lửa nhỏ nhiệt độ vừa phải, nếu cảm thấy nóng quá thì bỏ chảo ra đặt vào tấm khăn ướt để giảm độ nóng. Quá trình bắt đầu sao từ đầu đến cuối khoảng 2 giờ, còn quá trình thái nhỏ nguyên liệu cũng khoảng hơn 2 giờ đối với số lượng nguyên liệu như đã kể trên. Lúc kết thúc thì cho gừng vào đảo đều 1 phút rồi bắc ra chờ nguội rồi cho vào lọ kín. Mỗi ngày ăn chừng 1 nửa thìa cà phê.

Nói chung để làm được tekka miso chuẩn thì phải được xem làm cụ thể và phải qua một vài lần thực tế làm thì mới có kinh nghiệm.

### **Nuôi con khỏe mạnh thật là dễ!**

Là một người hay ôm vật từ bé, đến tuổi trưởng thành sức khỏe yếu đã cản trở rất nhiều trong cuộc sống nên khi lập gia đình và sinh con điều trăn trở lớn nhất của tôi là làm thế nào để nuôi các con cho tốt? Đó là một quá trình học hỏi, trau dồi và tự nhận thức qua các trải nghiệm và trả giá. Đến nay nhìn các con lần lượt lớn, phát triển bình thường về thể chất, hoàn thiện tốt về tính cách, tôi tự xét thấy có một số kinh nghiệm muốn chia sẻ để những người làm cha mẹ cùng tham khảo:

Trước tiên phải học cách nhìn nhận mọi khía cạnh của cuộc sống theo tự nhiên, học hỏi qua sách vở và mọi người đi trước nhưng không được máy móc thực hiện mà phải suy xét vào trường hợp cụ thể. Luôn đặt câu hỏi làm thế này đã đúng chưa? đã tốt chưa? đã hợp với tự nhiên chưa? Vì sách cũng là do con người viết ra, hôm nay điều này đối với trường hợp này thì là đúng nhưng đến mai cũng điều đó đối với hoàn cảnh khác nó lại là không đúng.

Ví dụ trước đây ông bà ta ở nhà 3 gian 2 trái thoáng khí nên dù có đóng kín cửa để tránh gió máy cho bà mẹ đang ở cữ thì em bé vẫn có đủ không khí để thở (những ngày đầu đời là thời kỳ phát triển mạnh nhất của một con người, em bé cần một lượng ô xi rất lớn để đưa đến các tế bào). Thế mà hiện nay trong những căn phòng nhỏ bé khép kín không có cửa sổ thông hơi, người ta vẫn khuyên đóng kín mít cửa để kiêng cữ cho

người mẹ thì chỉ một thời gian rất ngắn là trong phòng chỉ còn thán khí mà mẹ và bé đã thở ra, ấy là không kể là bạn bè người thân kéo nhau vào thăm hỏi rõ đông thì làm sao mà đứa bé không quấy khóc, mất ngủ, rồi kéo theo sổ mũi viêm họng, khi thấy bé có hiện tượng ốm thì người lớn lại càng đóng kín cửa, quấn quá nóng cho em bé càng làm tăng thêm nguy cơ ốm nặng thêm cho bé.

Sống trong hoàn cảnh thiếu không khí cơ thể cũng quen dần nhưng các tế bào bị thiếu một lượng ô xy tiêu chuẩn, các cơ quan sẽ bị suy yếu dễ bệnh. Chẳng thế mà trong lứa tuổi thiếu niên rất nhiều em bị các căn bệnh nghiêm trọng: viêm xoang, viêm họng mãn tính, hen phế quản... Cho nên lúc nào cũng phải chăm lo xem trong phòng của em bé có đủ dưỡng khí trong lành tươi mới hay không, một ngày phải thông khí nhiều lần bằng cách đưa bé sang phòng khác và mở toang các cánh cửa của phòng bé cho không khí mới ulla vào. Có lần đứa con 6 tháng của tôi bị sổ mũi, vài ngày rồi mà cứ ban đêm được ngủ cạnh mẹ bú tí thì nó nóng người lên hết ngạt mũi, ban ngày khi phải nằm chơi một mình vì mẹ phải làm việc thì nó lại bị chảy nước mũi. Tôi bèn cho cháu vào xe nôi đắp khăn ấm và đẩy cháu ra công viên cây xanh, cu cậu đánh một giấc dài trong không khí trong lành và khô mũi luôn. Mới hay không khí, gió trời và ánh nắng là những liều thuốc quý cho con người. Nếu ta biết tận dụng nguồn thuốc vô tận này thì con cái ta sẽ không bao giờ phải ốm đến mức phải đi bác sĩ.

Khi gia đình tôi từ nước ngoài trở về, điều đầu tiên tôi nghĩ đến là làm thế nào để tránh tối đa hít thở trong bầu không khí bụi bặm của thành phố đông người đang xây dựng. Chúng tôi đã làm cửa sổ kín nghĩ rằng để tránh bụi, nhưng không, sống trong một ngôi nhà kín dù là có lỗ thông hơi lên trên trời người vẫn cứ ngầy ngất như người say, tôi nhớ lại bài học về dòng đối lưu từ khi còn học cấp 2: không khí chỉ đổi mới khi có dòng đối lưu. Thà là sống với không khí nhiều bụi còn hơn là chỉ thở ra thở vào số lượng thán khí mà những người trong nhà cùng thải ra. Tạo hoá vĩ đại đã chăm sóc để ta hạn chế không cho bụi vào phổi và làm ấm không khí trước khi vào phổi bằng cấu tạo của ống mũi có lớp lông mao và chất nhầy. Khi đi làm khách đến nhà nào cứ đóng cửa im im để chống bụi là chỉ một lúc là tôi cảm thấy chóng mặt. Ở ngoài đường thỉnh thoảng lại gặp những ông bố bà mẹ lo cho con quá đáng bằng cách choàng vào mặt các cháu chiếc khăn voan để tránh bụi và như thế là tránh luôn cả ô xy vì khăn voan rất bí, thậm chí có người còn chụp cả túi ni lông đục một vài lỗ cho rằng thế là đủ không khí, bé sẽ chỉ thở ra thở vào thứ thán khí của chính bé thải ra, và tôi cam đoan những em bé này rất hay ốm vì được chăm sóc thái quá như thế và vì thế lại càng hay ốm.

Không khí là quan trọng bậc nhất, người ta có thể nhịn ăn lâu 40 ngày thậm chí hơn, nhưng không thể nhịn thở quá 2 phút.

Lần có đưa con đầu tiên tôi vô cùng lúng túng loay hoay không có ai chỉ bảo khuyên nhủ vì sống xa bố mẹ người thân. Chỉ có những lời dặn của bác sĩ về chế độ cho ăn, uống, tắm, ngủ...Tôi cố gắng thực hiện theo giờ giấc sau thấy mệt quá vì đến giờ cho ăn hoặc đến giờ tắm thì đưa bé lại ngủ rất say, rồi mẹ lại phải canh chừng thành thử bản thân không thể được nghỉ ngơi để có đủ sữa cho con bú, sau tôi nghĩ cứ để cho nó ngủ hết giấc, mình cũng ngủ theo nó cho khoẻ, trẻ con lớn lên trong giấc ngủ, đồng thời hệ thần kinh cũng được ổn định tốt trong giấc ngủ, nó chỉ khóc quấy khi đói, khó chịu vì đói, ỉ, lạnh, hoặc bức bối... người mẹ phải có trí phán đoán để đáp ứng được nhu cầu của bé. Có một thời gian cứ đến đêm thì đưa bé tỉnh như sáo đến ban ngày thì lại ngủ li bì, nhất là khi cho bé ra ngoài chơi bằng xe nôi thì nó ngủ say như chết, rỗng rã hàng tuần mẹ cũng phải thức đêm cùng con thành ra không đủ sữa, có người cho rằng đưa bé bị lộn giữa đêm và ngày. Nhưng không, hoá ra là vào ban đêm sợ sương lạnh và muỗi nên tôi đóng cửa sổ phòng lại, chỉ một lúc sau căn phòng bị thiếu dưỡng khí, về sau tôi căng lưới chống muỗi lên cửa sổ và ban đêm vẫn mở cửa sổ thì con tôi ngủ thìn thít.

Khi tắm cho trẻ con kể cả sau này các cháu đã lớn có thể tự tắm được thì người lớn vẫn phải quan tâm sao cho khi ra khỏi nhà tắm không được tiếp xúc ngay với luồng khí lạnh đột ngột, vào mùa lạnh phải đi tất ,mặc áo dài tay để tránh bị mất nhiệt dẫn đến cảm lạnh sau khi tắm.

Khi cho bé ăn, tâm lý ông bố bà mẹ nào cũng sợ con đói cứ phải lo cho con ăn đủ liều và chất lượng kể cả lúc bé không muốn ăn cũng cố tìm mọi cách để lừa thức ăn vào bụng con, có khi nó nôn ra rồi mà vẫn cứ nhét lại vào miệng con, chỉ sợ nó gầy không lên cân theo tiêu chuẩn. Đây là một sai lầm lớn nhất dẫn đến bệnh biếng ăn, hay ốm vặt của trẻ em. Tôi đã biết một trường hợp cháu bé này bị úng thủy khi lọt lòng mẹ nên phát triển trí óc chậm. Người mẹ vì thương con nhưng vô minh muốn chăm cho con ăn nhiều để bù đắp những thiếu hụt của sk đã luôn canh chừng cho con ăn nhiều thái quá về lượng và chất, thậm chí cháu đang ngủ cũng nhồi cho cháu ăn bột nước xương qua lọc có nóm cao su.Về sau cháu bị mắc thêm một chứng bệnh khó chữa nữa là suy gan. Sách của Cụ Hải Thượng Lãn Ông và nhiều sách của các nhà tự nhiên trong và ngoài nước đều dạy: Hãy cho trẻ em ăn đói một chút và mặc lạnh một chút thì chúng không bao giờ bị bệnh cả.



Khi bé bị ốm sốt ta hãy bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân không nên vội vàng cho đi bệnh viện hoặc dùng thuốc sẽ dẫn đến hại gan thận và làm mất đi khả năng kháng bệnh mà trời đã ban cho mỗi sinh linh. Việc đầu tiên khi thấy con có biểu hiện bị ốm là giữ cho bé tránh gió, nước, không cho ăn nhiều hoặc nếu nó từ chối ăn thì không nên ép con ăn, nếu bé sốt cao quá 38 độ thì dùng khăn vải bông tẩm xấp nước mát hoặc rượu, hoặc chanh, hoặc dấm xát vào trán, những chỗ nếp gấp giữ nhiệt của cơ thể như nách, nếp gấp khuỷu tay, đầu gối, háng... nhiệt độ cơ thể hạ đến 38 độ thì không lo nguy cơ bị co giật nữa, bé cũng không bị đau đầu khó chịu nữa, mặc quần áo nhẹ thoáng khi bị sốt nhưng không để bị lạnh, sau khi hạ sốt nếu bé ngủ được thì rất tốt, nếu con sốt cao lại quay lại thì lại dùng các biện pháp chườm khăn mát như trên. Nhiệt độ cao chính là phản ứng của cơ thể nhằm chống lại bệnh, vi khuẩn bị tiêu diệt ở nhiệt độ cao, nếu bạn bị cảm mà không sốt lên được thì sẽ rất lâu sau mới khỏi, còn nếu sốt lên được thì khi dứt cơn sốt là cơ thể trở lại bình thường ăn tốt và nhanh lại sức. Dùng thuốc làm hạ sốt chính là can thiệp thô bạo vào bàn tay của tạo hoá làm ngược lại tiến trình tự chữa bệnh của của cơ thể, đó là chưa kể dùng thuốc còn làm hại gan thận tích độc vào người có khi còn dùng nhầm thuốc không đúng bệnh. Các con tôi sau mỗi lần ốm mà tự khỏi thì ăn khỏe hơn và rất nhanh lại người, và cao lên được một chút, càng về sau càng ít ốm hơn hoặc nếu có ốm thì chỉ cần giữ không ra gió máy là tự khỏi rất nhanh. Đó chính là cách phòng chủng tự nhiên vô hại mà hiệu quả nhất.

Ngày nay con người sống thụ động tách rời khỏi thiên nhiên ỉ lại vào các phương tiện khám bệnh bằng máy móc hiện đại, các loại chế phẩm hoá học nhằm giải quyết vấn đề một cách tức thì. Họ không hiểu rằng bất cứ bệnh nào cũng phải trải qua quá trình ủ bệnh-phát sinh-tiến triển-suy yếu-khỏi bệnh. Họ không muốn tìm ra nguyên nhân và trị bệnh tận gốc mà chỉ làm mất đi triệu chứng bệnh. Họ không biết là cần sống phù hợp thiên nhiên, điều chỉnh cơ thể qua ăn uống và rèn luyện. Khi con cái bị bệnh vì vô minh như thế mà vô tình cha mẹ đã làm hại các con.

Có rất nhiều lần các con tôi lần lượt bị các căn bệnh dịch như sởi, thủy đậu, sốt xuất huyết... Đầu tiên tôi truy xét nguyên nhân, theo dõi các triệu chứng rồi xác định căn bệnh mắc phải. Sau đó có thể lên mạng để đọc để hiểu về căn bệnh đó hoặc hỏi các bác sĩ quen phải hỏi nhiều người để cân nhắc và tự mình quyết định cách chữa trị cho con mình. Thường các căn bệnh đó đều đòi hỏi một thời gian tiến triển như đã kể ở trên, dài hay ngắn tùy từng loại bệnh và sức đề kháng của cơ thể. Điều cơ bản là phải biết giúp cho cơ thể tự chữa bệnh, không được làm cho nó phải rối loạn lên vì những

thứ thức ăn nước uống và thuốc thang mà chúng ta đưa vào. Đặc điểm của các bệnh dịch như sởi, thủy đậu, sốt phát ban là khi các nốt mẩn mọc phát ra ngoài da rồi lan ra khắp cơ thể là khi bệnh đã phát triển đến giai đoạn cuối, chỉ cần kiêng khem khỏi nước, gió để không bị chạy hậu, các nốt mẩn sẽ bay dần. Nếu không để ý triệu chứng, truy xét nguyên nhân, đoán đúng bệnh mà còn dùng bừa thuốc là đuổi bệnh vào trong gây biến chứng nguy hiểm có khi mang bệnh suốt đời cho đứa bé, ví dụ khi bé bị sốt do lên sởi, bố mẹ không truy xét nguyên nhân, vội vàng cho uống thuốc hạ sốt, thuốc cảm cúm ... như vậy làm cản trở quá trình tiến triển tự nhiên của bệnh, nọc sởi không phát được ra ngoài chạy vào phổi sinh ho gà, hen suyễn, viêm phổi, có khi chạy vào xương cốt gây còi cọc suốt đời có khi dẫn đến viêm não, tử vong. Trong khi các căn bệnh trên thực tế được coi là thử thách tất yếu của mỗi đời người, vượt qua nó là cơ thể trưởng thành lên một bước, nó đã biết giải mã và lập trình cho mình để trở lên cứng cỏi dẻo dai hơn.

Tuy nhiên như trên đã nói tất cả các căn bệnh đều phải được truy xét nguyên nhân, đoán và hiểu đúng bệnh và cách đối phó, lại phải hiểu được cơ thể của con trẻ chịu đựng được đến đâu.

Các chấn thương bất ngờ, các căn bệnh cấp tính thì cần phải sự can thiệp của y tế hiện đại.

Phải luôn đọc, tìm hiểu các phương pháp chữa bệnh trong dân gian, chúng đơn giản mà hiệu quả không ngờ, chữa tận gốc không để lại di chứng.

Tôi đã đọc được rằng: bệnh cảm là nguồn gốc của tất cả các căn bệnh nghiêm trọng khác. Vì vậy chữa bệnh phải chữa gốc chứ không nên chữa triệu chứng. Mà chữa nó theo các cụ thì có rất nhiều phương pháp đơn giản và hữu hiệu không cần dùng thuốc mà lôi được gốc bệnh ra ngoài:

-Đầu tiên phải giữ bé tránh gió, nước, lạnh...

-Không cho bé ăn các thức ăn nặng nhất là đồ ngọt vì làm chua máu lâu khỏi bệnh. Nếu bé đã có ý thức không muốn ăn uống gì thì không cần ép con.

- Nếu bé sốt cao thì dùng biện pháp giảm sốt như trên.

- Đánh cảm bằng trứng gà sẽ lôi được khí cảm trong người ra: Luộc kỹ 1 quả trứng gà có trứng, trong khi còn nóng dùng dao chém quả trứng làm đôi nhét đồng xu bằng bạc hoặc nhẫn bạc vào rồi bọc quả trứng đó vào một chiếc khăn. Túm chặt dùm khăn đó xiết dọc sống lưng từ trên xuống dưới nhiều lần, dọc 2 bên thái dương, 2 hốc mắt, hốc tai, gan bàn tay, gan bàn chân cho đến khi quả trứng nguội hẳn. Chú ý giữ trứng càng

nóng lâu càng tốt. Làm như thế khi vừa bị chớm cảm thì nhanh khỏi bệnh, cách 3 tiếng lại làm một lần cũng giúp nhanh khỏi.

-Đốt vía là một biện pháp cổ xưa mà vô cùng hữu hiệu ngay cả đối với người lớn, ngày nay bị lãng quên vì lối suy nghĩ duy vật. Khi đứa con 6 tháng tuổi của tôi bị thủy đậu do chị gái lười từ trường học về, cháu bị ốm nặng nhất, suốt một tuần liền tôi bế cháu trên tay ngày cũng như đêm, cháu chỉ ngủ được 15-20 phút là lại giật mình, khắp người nổi mụn nước mà mãi không bay đi được. Có cô cháu đến thăm đề nghị thử đốt vía xem sao, và thế là chúng tôi lấy giấy trắng đốt hơi xung quanh người cháu mồm nói: vía lành ở lại vía dữ thì đi. Đưa qua đưa lại 7 lần. Thật kỳ diệu, sau đó cháu hết giật mình ngủ một giấc dài 2 tiếng đồng hồ và cứ thế cháu ngủ tốt và hồi phục nhanh chóng.

Năm ngoái khi cháu lớn nhà tôi đang học ở nước ngoài về nghỉ hè, sau một quãng đường dài và do thay đổi khí hậu đột ngột cháu bị bắt cảm nặng, đau đầu, nôn, mất ngủ, tôi dùng các biện pháp đánh cảm nhưng cháu vẫn không đỡ, vừa ngủ vừa giật mình 3 ngày liền mà không đỡ, tôi mới nghĩ đến bài đốt vía, đốt xong cháu ngủ ngon không giật mình nữa rồi khoẻ dần lên.

Người ta đều bị ốm vì khí âm thâm nhập vào người, các cụ gọi là bị phong hàn. Dùng lửa, trứng(đương) hút khí âm ra là vậy. Có thể dùng gừng giã nát trộn với dầu vùng hâm nóng đánh dọc sống lưng, chườm các vùng đau cũng rất tốt. Hoặc dùng muối rang nóng gói vào giấy rồi gói vào túi vải thô để chườm cũng là theo nguyên lý dương lùi âm ra vì muối rang nóng rất dương. Cứ cách 3-5 tiếng lại làm một lần, nhất là trước khi đi ngủ thì mau khỏi bệnh.

Thưở nhỏ tôi thường xuyên bị cảm, mặc dù cha mẹ tôi chăm sóc giữ gìn tôi rất chu đáo: ngày nào tôi cũng được uống thuốc bổ như ăn kẹo, trời chưa lạnh lắm tôi đã mặc áo len đến lớp trong khi các bạn còn đang mặc áo cộc tay. Thế mà bệnh cảm luôn làm khổ tôi, mới đầu là ngạt mũi phải thở bằng mồm, và vì thở bằng mồm nên bị viêm họng dẫn đến ho, thế rồi uống hàng vốc các loại thuốc cứ nghĩ là để chống lại bệnh, nhưng bệnh luôn kéo dài cả tuần đến 10 ngày mới khỏi được. Khi khoẻ lên một chút thì lại đến đợt ốm tiếp theo. Cả tuổi thơ được đánh dấu bằng các trận ốm không tiền khoáng hậu, các bệnh dịch thiên hạ bị sao tôi đều lây hết, năm viện đến 3-4 lần vì viêm gan siêu vi trùng, sốt xuất huyết. Vì hay ốm như thế nên tôi được hưởng một chế độ ăn uống thuốc men chu đáo mặc dầu vậy tôi vẫn luôn bị ốm, cho đến khi đi làm SK yếu đã cản trở rất nhiều trong công việc đánh mất nhiều cơ hội vui chơi hoạt động nhất là

các cơ hội kiếm tiền. Khi có con rồi các con tôi cũng bị chịu một phần nào SK yếu từ trong bụng mẹ

Tuy nhiên việc làm mẹ đã cho tôi bước sang một bước ngoặt khác, giờ đây tôi phải chịu trách nhiệm về sinh linh nhỏ bé này tôi không muốn nó bị hay ốm vặt như tôi nữa. Thế là tôi tìm đến các loại sách, các lời khuyên của các thế hệ đi trước nhất là các bậc sống theo tự nhiên không phụ thuộc vào nền y tế hiện đại. Việc lớn lên của các con cũng cho tôi hiểu ra nhiều điều.

Tôi có người bạn có đứa con 2 tuổi không may khi đang chơi cháu chạy ngã ngổ vào một nồi canh to. Nhấc đứa bé ra khỏi nồi người mẹ cho vào một cái chăn rồi cứ thế phi đến bệnh viện. Lẽ ra điều đầu tiên phải làm cách đơn giản nhất là cho bé vào chậu nước lạnh để làm giảm nhiệt độ đang thiêu đốt các tế bào, sau đó mới dùng các biện pháp khác. Quán đứa bé vào chăn có khác nào còn ủ nóng thêm làm cho vết bỏng càng ăn sâu vào, đến bệnh viện là một quãng thời gian quá dài để tình trạng bỏng càng thêm nghiêm trọng.

Một trong những cách chữa bỏng hữu hiệu nhất là bôi ngay tương hổ truyền lâu năm vào, vết bỏng khỏi rất và không phỏng nước ngay lập tức. Nếu không có tương ta có thể dùng tương mi sô của Nhật, mật ong, hay nước mắm nguyên chất, nhựa cây chuối, mỡ trăn, dầu ô liu, dầu cá có tác dụng chữa bỏng rất tốt. Chữa theo dân gian thường không để lại di chứng, có khi không có cả sẹo nữa. Năm lên 2 tuổi tôi bị bỏng do ngổ vào một chậu nước sôi, mặc dù bệnh viện bắt phải băng để đảm bảo vệ sinh nhưng cha mẹ tôi nhất định không đồng ý, làm giấy cam đoan gia đình chịu trách nhiệm về hành động của mình, vì vậy mà tôi không bị thay băng nên cũng không bị mỗi lần thay băng là một lần bị lột lớp da đang ăn da non cho nên vết thương của tôi mau lành thậm chí không còn vết tích gì, còn những người thay đi thay lại băng thì bị sẹo nặng.

Các vết bỏng nặng nếu không cấp cứu kịp thời sẽ bị phỏng rộp gây mất nước nguy hiểm đến tính mạng hay để lại những di chứng suốt đời.

Người lớn phải chịu trách nhiệm về tất cả những gì xảy ra với con trẻ, các cụ nói: " Con cái nhờ tay ta" là vì vậy.

Về việc tiêm chủng phòng bệnh: bản chất của việc tiêm chủng là đưa một liều nhỏ vi khuẩn của một loại bệnh nào đó đã bị làm suy yếu vào cơ thể để cơ thể có thể tiết ra một loại kháng thể chống lại loại bệnh đó. Nhờ đó mà gặp phải vi khuẩn bệnh ở ngoài đời cơ thể đã có sẵn chất đề kháng mà chống lại bệnh đó. Vấn đề ở chỗ là không được

lạm dụng quá liều, không được tiêm chủng nhiều loại trong một thời gian, nhất là khi đứa trẻ bị mắc một bệnh nào đó rồi thì tuyệt nhiên phải để bé được hồi phục hẳn mới được tiêm chủng. Nếu không nhiều loại vi khuẩn cùng tấn công cơ thể non nớt sẽ giết chết đứa bé nếu không thì cũng làm suy yếu sk. Khi con trai 6 tháng tuổi của tôi đến kỳ tiêm chủng phòng viêm gan B mũi tiếp theo, cháu vừa khỏi thủy đậu được 2 tuần, trước khi đến phòng tiêm tôi nói thông tin này với bác sĩ, bác sĩ nói:"May quá chị nói ra không thì vi khuẩn bệnh vẫn còn trong người bé giờ lại cho thêm vi khuẩn viêm gan B vào thì sẽ giết đứa bé". Thật hú hồn, vì những sơ xuất ngu si của cha mẹ mà các con phải chịu hậu quả khôn lường.

Ngày nay, có rất nhiều các kênh thông tin khác nhau về các sản phẩm chăm sóc SK, các quan điểm trái chiều, con người cần biết và cần có năng lực phân biệt đúng sai để chọn cho mình một lối sống đúng, không tốn tiền, tốn thời gian mà có được sk trời cho. Đó chính là lối sống thuận thiên nhiên, lẽ trời mà ông bà mình vẫn sống. Người Tàu đã từng nói : Người Việt nam chết trên đồng thuốc. Có bao nhiêu cây cỏ trong vườn nhà, trên mỗi bờ ruộng, ven đường đi đều có thể là những cây thuốc chữa bệnh hữu hiệu và vô hại mà nhiều người không biết và không thèm biết vì họ ỉ lại vào thuốc men của nền y tế hiện đại. Thật đau lòng khi con người không hiểu thiên nhiên, sống xa thiên nhiên, làm hỏng thiên nhiên và mang hoạ vào chính mình. Ngày nay khi tôi về thăm quê hỏi chuyện bà con chẳng ai biết khi đau bụng đi ngoài, khi ho, khi nhức mỏi thì dùng cây lá gì... tất cả đều đến ông bác sĩ trạm xá để tiêm, để truyền nước gì gì đó. Các lối xóm đều đổ xi măng đến tận chân tường rào không còn chỗ cho cây cỏ mọc, mất cân bằng sinh thái nghiêm trọng. Tôi đã đọc một nhà văn nói: giữa vùng trời đất bao la mà người ta làm nhà ống thì quả là ngang với bom nguyên tử, vậy mà do nền công nghiệp nước nhà đang thừa xi măng mà người ta khuyến khích thôn xóm bê tông hoá toàn bộ mặt ngõ thì sẽ dẫn đến đâu? Ấy là không kể còn chỗ nào có đất cho cỏ mọc lên thì bà con ta phun thuốc cỏ cho SẠCH!!! Trẻ con thì học một ngày 3 ca, ốm cũng phải uống thuốc vào nhanh nhanh để mau khỏi bệnh còn đi học. Ôi trời! Áp lực cuộc sống từ mọi phía đến với cả đứa trẻ con đi học mẫu giáo ở nhà ở trường, từ cô, từ bố mẹ, từ xã hội .Thử nhìn gương mặt của một em bé chịu áp lực xem ?... Mà chúng học được gì ở nhà trường hiện nay?...Chỉ biết rằng chúng bị đánh cắp tuổi thơ, khả năng vui cười vô tư, trí tưởng tượng, thiên hướng sáng tạo tự nhiên, chúng không được tiếp xúc với thiên nhiên cây cỏ...Bù lại các ông bố bà mẹ muốn con ăn thật nhiều các sản phẩm công nghiệp với nhãn mác quảng cáo lừa lọc mà chính họ cứ tưởng là tốt (

đầy hương liệu hoá học, chất nhuộm màu, chất làm giòn, làm nhũ, làm vị và chất bảo quản ). Khi tôi còn ở nước Nga tôi đã nghe và nhớ mãi câu nói của một ông già đi nhặt quả rừng: "Cái gì thiên nhiên cho mình thì là của mẹ đẻ, cái gì của con người làm ra cho mình thì là của mẹ ghẻ ."

Paul Bragg, một nhà tự nhiên học người Mỹ đã viết trong tác phẩm nổi tiếng của mình: Hệ thống làm khoẻ và sống không cần thuốc như sau: Có 9 vị bác sĩ của thiên nhiên luôn sẵn sàng giúp ta có Sk tốt, họ đảm bảo 100% thành công, họ không bao giờ làm hại con bệnh của mình, mặc dù bệnh nhân không hiểu hết các lợi ích và thường không bao giờ đếm xỉa đến họ, nhưng họ luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người: già, trẻ, giàu, nghèo. Họ không cho thuốc, không làm phẫu thuật.

- 1) Bác sĩ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI
- 2) Bác sĩ KHÔNG KHÍ TRONG LÀNH
- 3) Bác sĩ NƯỚC SẠCH
- 4) Bác sĩ THỨC ĂN TỰ NHIÊN
- 5) Bác sĩ NHỊN ĂN
- 6) Bác sĩ CÁC BÀI THỂ DỤC
- 7) Bác sĩ SỰ NGHỈ NGƠI
- 8) Bác sĩ TƯ THẾ ĐÚNG
- 9) Bác sĩ LÝ TRÍ

Paul Bragg thuở nhỏ là một đứa trẻ oặt oẹo, mắc đủ các chứng bệnh, tuổi thơ luôn lăn từ bệnh viện này đến nhà điều dưỡng kia, sống trong một đất nước văn minh bậc nhất thế giới với nền y tế hiện đại đẳng cấp nhưng các bác sĩ không chữa khỏi bệnh cho ông mà còn dự báo ông sẽ chết trước năm 18 tuổi. Nhưng đến năm mà các bác sĩ treo án tử hình thì ông rơi vào một viện điều dưỡng trên núi cao của một bác sĩ Thụy sĩ, ông này chữa cho ông bằng nhịn ăn, mặt trời và không khí trong lành. Paul đã khỏi bệnh hoàn toàn và quyết định cống hiến cuộc đời mình cho sự nghiệp cứu người bệnh bằng tự nhiên. Ông trở thành một nhà nghiên cứu và thực hành tự nhiên lỗi lạc, ông mất năm 92 tuổi do tai nạn khi đang đưa thuyền, ông để lại cho nhân loại nhiều tác phẩm có giá trị một trong đó là quyển **HỆ THỐNG LÀM KHOẺ VÀ SỐNG KHÔNG CẦN THUỐC**. Tôi đã xem và học được từ đó nhiều điều, và tôi đã dịch từ bản tiếng Nga, nhà xuất bản Xanh Petecbua. Trong quyển sách này bạn sẽ tìm được một cái nhìn mới



thay đổi toàn bộ nếp nghĩ, nếp sống và cách rèn luyện sức khỏe, điều ảnh hưởng đến bạn và gia đình bạn. Mời các bạn tìm đọc.( Số đt 01282309157).

Một phương pháp rèn luyện cơ thể cực kỳ hữu hiệu nhất là cho những người hay bị cảm cúm khi thời tiết thay đổi là tắm luân phiên nóng lạnh đối kháng: Bắt đầu vào mùa hè và suốt cả mùa hè bạn thực hiện tắm nóng lạnh như tôi sẽ kể thì sang mùa thu đông vào những lúc tiết trời xấu nhất bạn cũng không bị cảm cúm nữa. Riêng tôi trước đây tôi chỉ ngâm mình trong nước 10 phút là chịu tay, kể cả vào mùa hè chân tay tôi cũng thường bị lạnh, nhưng sau một mùa tắm nước nóng nước lạnh tôi không còn vấn đề đó nữa, mà khi bạn đã quen với cảm giác đó rồi thì bạn sẽ không muốn từ bỏ nó nữa. Nếu ở xứ ôn đới trong điều kiện văn minh bạn có thể tắm quanh năm đơn giản vì mùa đông cũng như mùa hè bạn đều có nước nóng và nước lạnh trong vòi, còn ở trong căn hộ nơi bạn sống với nhiệt độ trong phòng luôn ổn định. Còn ở Việt nam đối với những người có Sk yếu chỉ nên tắm nóng lạnh vào mùa hè nóng nực, còn vào những ngày lạnh trời thì tôi cũng không dám mạo hiểm mặc dù đã có thâm niên lâu trong việc này.

Đầu tiên bạn hãy chuẩn bị một khay nước đá chừng 3 cân thả nó vào một chậu nước để tan ra để có một chậu nước lạnh chừng 5-8 độ. Chuẩn bị nước nóng nếu không có nước nóng từ vòi, phải dùng chừng 2 phích nước. Hãy tắm sạch cơ thể như bình thường. Sau pha nước nóng vào một chậu khác nước phải nóng đến mức tối đa có thể chịu được, nên nhớ sự đối kháng giữa chậu nóng và chậu lạnh càng lớn thì càng tốt, còn nếu bạn vì sợ mà không dám tắm nóng quá, lạnh quá thì bạn sẽ không nhận được tác dụng tích cực của PP này mà có khi bị cảm rồi sợ nó luôn. Sau khi đã tắm sạch cơ thể và 2 chậu nước đã sẵn sàng bạn dùng gáo to múc nước nóng dội từ đầu xuống chân đều khắp, sau đó ngay lập tức múc nước lạnh dội như đã dội nước nóng, làm như thế 3 lần kết thúc bằng dội nước lạnh rồi dùng khăn lau khô người rồi mặc quần áo như thường lệ, cảm giác thật tuyệt vời. Việc tắm nước ở 2 mức nhiệt độ đối lập nhau làm cho các mạch máu dưới da co giãn liên tiếp khiến máu chảy nhanh mạnh hơn, khí huyết lưu thông tốt, cơ thể thích nghi với nóng lạnh đột ngột được rèn luyện nên khi thời tiết thay đổi đột ngột nó không sợ nữa, đó chính là điều kỳ diệu mà PP này mang lại. Các con tôi đều bị tôi bắt rèn luyện như vậy, mới đầu các cháu rất sợ, nhưng chỉ sau một lần là thích ngay. Con gái tôi thường bị đau ê ẩm chân từ vùng bụng trở xuống mỗi khi đến tháng nhưng từ khi cháu tắm nóng lạnh như thế này thì hết đau. Còn tôi là một người rất dễ bị cảm mỗi khi thời tiết thay đổi nay rất ít bị, mà có bị thì cũng nhẹ

và nhanh tự khỏi. Trong sách của mình Paul Bragg nói rằng những người rèn luyện như thế suốt cả mùa hè thì mùa đông có thể ra nhập câu lạc bộ Gấu trắng của những người chuyên tắm nước băng giữa mùa đông ở vùng băng tuyết.

Hàng ngày gặp phải những trường hợp các cháu bé bị đưa đến bác sĩ, phải dùng đủ các loại thuốc, phải tiêm và tiếp nước vì những bệnh đơn giản, tôi cảm thấy đau lòng như chính con em mình vậy. Phải chăng môn khoa học “chữa bệnh không cần thuốc” “sống theo tự nhiên” được đưa vào nhà trường phổ thông thì lợi ích biết bao.

## **TÁC HẠI CỦA SỮA:**

### **MỘT THÔNGIỆP GỬI ĐẾN CÁC BỆNH NHÂN CỦA TÔI**

Robert M. Kradjian - Chủ nhiệm khoa phẫu thuật vú, Trung tâm y tế Seton, thành phố Daly, California, Mỹ Nguồn: THE MILK LETTER – A MESSAGE TO MY PATIENTS

“Sữa”. Chỉ cần một từ ấy là đủ để bạn cảm thấy bình yên! “Một cốc sữa nóng nhé?” Lần cuối bạn nghe câu hỏi ấy là từ một người quan tâm đến bạn – và bạn biết ơn sự săn sóc của họ.

Mọi thứ về thực phẩm và đặc biệt là sữa mang ý nghĩa quan trọng về tình cảm và văn hóa. Sữa là thức ăn đầu tiên của chúng ta. Nếu chúng ta may mắn, đó sẽ là sữa mẹ. Một liên kết yêu thương, cho và nhận. Đây là con đường duy nhất của sự sống. Nếu không phải là sữa mẹ thì là sữa bò, hay sữa “công thức” từ đậu tương – hiếm khi nó là sữa dê, lạc đà hay trâu.

Giờ đây, chúng ta là một quốc gia của những người uống sữa. Gần như tất cả chúng ta. Trẻ sơ sinh, trẻ em, thiếu niên, người lớn, thậm chí người già. Chúng ta uống hàng chục, thậm chí hàng trăm lít sữa một năm và thêm vào đó là nhiều ký các sản phẩm sữa như pho mát, bơ và sữa chua.

Liệu có gì không ổn không? Chúng ta thấy hình ảnh những người khỏe mạnh đẹp đẽ trên vô tuyến và nghe những thông điệp trấn an chúng ta rằng “Sữa là tốt cho cơ thể bạn.” Các nhà dinh dưỡng của chúng ta khẳng định: “Bạn phải uống sữa, không thì bạn lấy canxi ở đâu?” Bữa trưa ở trường lúc nào cũng có sữa và gần như tất cả các bữa ăn ở các bệnh viện đều có kèm sữa. Nếu thế còn chưa đủ, các nhà dinh dưỡng vẫn bảo chúng ta hàng năm trời nay rằng các sản phẩm sữa là một “nhóm thức ăn thiết yếu”. Phát ngôn viên từ các công ty đảm bảo rằng những biểu đồ đầy màu sắc mang

những thông điệp về tầm quan trọng của sữa và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác được phân phát miễn phí đến các trường học. Sữa bò trở thành “bình thường”.

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng phần lớn mọi người sống trên trái đất ngày nay không uống hay sử dụng sữa bò. Thêm vào đó, hầu hết trong số họ không uống được sữa vì nó khiến họ bị bệnh.

Có những người trong ngành dinh dưỡng không ủng hộ việc uống sữa ở người lớn. Đây là một trích dẫn từ số tháng 3/4 năm 1991 của tạp chí *Utne Reader*:

Nếu bạn thực sự muốn an toàn, bạn nên quyết định gia nhập con số ngày càng tăng của những người Mỹ đang loại bỏ hoàn toàn các sản phẩm sữa khỏi thực đơn của họ. Mặc dù nó nghe có vẻ cực đoan đối với những người trong chúng ta từ bé đã nghe nói về sữa và năm nhóm thức ăn cơ bản, nó rất khả thi. Thật vậy, trong số tất cả động vật có vú, chỉ có con người, và cũng chỉ một thiểu số con người, chủ yếu là người da trắng, tiếp tục uống sữa sau giai đoạn sơ sinh.

Ai đúng? Tại sao lại rối tung lên như vậy? Câu trả lời ở đâu? Bạn có thể tin phát ngôn viên của ngành công nghiệp sữa được không? Bạn có thể tin phát ngôn viên của bất kỳ ngành công nghiệp nào được không? Các nhà dinh dưỡng học có được cập nhật không hay họ chỉ lặp lại những gì các giáo sư của họ biết từ nhiều năm trước? Những tiếng nói kêu gọi sự thận trọng thì sao?

Tôi tin rằng có ba nguồn thông tin đáng tin cậy. Nguồn thứ nhất, và có lẽ là tốt nhất, là từ nghiên cứu về thiên nhiên. Nguồn thứ hai là từ nghiên cứu về lịch sử của chính loài người. Và cuối cùng là các tài liệu khoa học trên thế giới về chủ đề sữa.

Hãy xem xét các tài liệu khoa học trước. Từ năm 1988 đến năm 1993 có hơn 2700 bài báo về sữa được lưu trữ trong các tạp chí y học. 1500 trong số đó có sữa là đề tài chính. Không thiếu gì thông tin khoa học về chủ đề này.

Tôi đã xem xét kỹ hơn 500 trong số 1500 bài báo đó, loại bỏ những bài tập trung vào thú vật và những bài có kết luận không rõ ràng.

Tôi nên tóm tắt những bài báo ấy thế nào? Dùng từ “gây kinh hoàng” chỉ hơi phóng đại một chút xíu. Đầu tiên, không một tác giả nào nói sữa bò là một thực phẩm tuyệt vời, không có hiệu ứng phụ, một “thực phẩm hoàn hảo” như ngành công nghiệp sữa vẫn muốn chúng ta tin. Trọng tâm chính của các báo cáo ấy là các chứng đau đường ruột, kích thích đường ruột, chảy máu đường ruột, thiếu máu, phản ứng dị ứng ở trẻ sơ sinh và trẻ em và các bệnh nhiễm trùng đường ruột như salmonella. Đáng sợ hơn nữa là mối quan ngại về các bệnh nhiễm virus như virus gây bệnh bạch cầu ở bò

và một loại virus giống AIDS ở bò hay các quan ngại về bệnh tiểu đường ở trẻ em. Sự nhiễm bản sữa từ các tế bào máu và máu trắng (mủ) cùng với một loạt hóa chất và thuốc trừ sâu cũng được thảo luận. Ở trẻ em là các vấn đề như dị ứng, viêm tai và viêm amidan, đái dầm, hen, chảy máu đường ruột, đau bụng và tiểu đường ở trẻ em. Ở người lớn, các vấn đề có vẻ tập trung chủ yếu vào bệnh tim và viêm khớp, dị ứng, viêm xoang và những câu hỏi nghiêm trọng hơn về bệnh bạch cầu, bệnh u bạch huyết và ung thư.

Tôi nghĩ rằng câu trả lời còn có thể được tìm ra bằng cách xem xét những gì xảy ra trong tự nhiên, những gì xảy ra với các động vật có vú trong tự nhiên và những gì xảy ra với những nhóm người sống gần với thiên nhiên, những người săn bắt, hái lượm.

Các tổ tiên từ thời đồ đá cũ của chúng ta là một nhóm quan trọng và thú vị nữa để nghiên cứu. Ở đây chúng ta chỉ có thể dựa vào phỏng đoán và các bằng chứng gián tiếp, nhưng những bộ xương còn sót lại cho chúng ta nghiên cứu thật là đáng kính nể. Không còn chút nghi ngờ gì nữa. Những bộ xương ấy phản ánh sức khỏe tuyệt vời và sự vắng mặt hoàn toàn của chứng loãng xương giai đoạn cuối. Và nếu bạn cảm thấy những người này không quan trọng cho chúng ta nghiên cứu, hãy nhớ là bộ gen của chúng ta ngày nay đang lập trình cơ thể của chúng ta gần giống hệt như cách chúng lập trình cơ thể tổ tiên chúng ta 50.000 hay 100.000 năm về trước.

### **Sữa là gì?**

Sữa là một chất tiết ra trong thời kì cho con bú, một chất dinh dưỡng ngắn hạn cho trẻ sơ sinh. Không hơn, không kém. Với bất kì loài động vật có vú nào, con mẹ cung cấp sữa trong một thời gian ngắn ngay sau khi sinh. Khi đến lúc “cai sữa”, con con được chuyển sang những thức ăn thích hợp với loài đó. Một ví dụ quen thuộc là con chó. Chó mẹ cho con bú khoảng vài tuần và sau đó đẩy chúng ra và thay vào đó dạy chúng ăn thức ăn đặc. Dĩ nhiên là những động vật sống trong tự nhiên không thể tiếp tục uống sữa sau thời kì cai sữa.

Có phải mọi sữa đều giống nhau không?

Rồi đến vấn đề chúng ta lấy sữa chúng ta vẫn uống từ đâu. Chúng ta dùng bò vì bản tính ngoan ngoãn, kích cỡ to lớn và nguồn sữa dồi dào của nó. Sự lựa chọn này có vẻ “bình thường”, được ủng hộ bởi thiên nhiên, nền văn hóa và thói quen của chúng ta. Nhưng nó có tự nhiên không? Uống sữa của một loài khác có phải là điều khôn ngoan không?

Thử tưởng tượng một chút, nếu có thể, uống sữa của một loài động vật có vú khác hơn là con bò, ví dụ như con chuột. Hay bạn có thể thích sữa của con chó hơn. Hay có thể sữa ngựa hay sữa mèo. Bạn hiểu ý tôi chứ? Tôi không bảo bạn uống thật mà chỉ muốn chỉ ra rằng sữa người là để cho trẻ sơ sinh, sữa chó để cho chó con, sữa bò để cho con bê, sữa mèo để cho mèo con và cứ thế. Rõ ràng đây là cách thiên nhiên định ra như vậy. Hãy sử dụng khả năng xét đoán của bạn ở đây một chút.

Sữa không phải chỉ là sữa. Sữa của mọi loài động vật có vú là riêng biệt và được tiết ra theo các yêu cầu của loài đó. Ví dụ, sữa bò giàu protein hơn sữa người rất nhiều. Giàu hơn ba đến bốn lần. Lượng muối khoáng trong đó cao hơn 5-7 lần. Tuy vậy, nó lại rất thiếu các axit béo thiết yếu so với sữa mẹ. Sữa mẹ có lượng axit béo thiết yếu cao hơn sáu đến mười lần, đặc biệt là axit linoleic. (Nhân tiện nói luôn, sữa bò phân lập không có chút axit linoleic nào). Sữa bò rõ ràng là không được thiết kế cho người.

Thức ăn không phải chỉ là thức ăn và sữa không phải chỉ là sữa. Không phải chỉ có số lượng thức ăn phù hợp mà còn cả thành phần thức ăn phù hợp mới đưa đến sức khỏe và sự phát triển tốt nhất. Các nhà sinh hóa học và sinh lý học – nhưng rất hiếm khi các bác sĩ – đang dần nhận ra rằng thức ăn là yếu tố rất quan trọng để mỗi loài phát triển những đặc tính riêng của chúng.

Rõ ràng đặc tính riêng của loài người là hệ thần kinh phát triển ở mức cao và khả năng điều khiển cơ bắp tinh tế. Chúng ta không cần khung xương đồ sộ hay những bộ cơ khổng lồ như con bò. Thử nghĩ về sự khác nhau giữa những gì đôi tay người làm và những gì chân bò làm. Trẻ sơ sinh cần những nguyên liệu thiết yếu để phát triển não bộ, tủy sống và dây thần kinh của chúng.

Sữa mẹ có thể làm tăng trí thông minh được không? Dường như là có. Trong một nghiên cứu đặc biệt đáng chú ý xuất bản trong tạp chí Lancet trong năm 1992 (số 339, trang 261-264), một nhóm nghiên cứu người Anh chia ngẫu nhiên một số trẻ sơ sinh thiếu tháng thành hai nhóm. Một nhóm uống sữa công thức và nhóm kia uống sữa mẹ. Cả hai nhóm đều uống qua ống thông vào dạ dày. Những đứa trẻ này được theo dõi trong 10 năm sau đó. Trong trắc nghiệm trí thông minh, những đứa trẻ uống sữa mẹ có chỉ số IQ trung bình cao hơn 10 điểm ! Tại sao lại không nhỉ ? Tại sao nguyên liệu đúng đắn cho sự phát triển và trưởng thành của bộ não lại không có tác dụng tích cực ?

Trong tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ (American Journal of Clinical Nutrition) (1982), Ralph Holman mô tả một đứa trẻ sơ sinh mắc phải một căn bệnh thần kinh trầm trọng khi được nuôi chỉ bằng dung dịch truyền tĩnh mạch. Dung dịch này chỉ chứa một trong các axit béo thiết yếu là axit linoleic. Khi axit còn lại, axit alpha linoleic được đưa vào dung dịch truyền, chứng rối loạn thần kinh đó biến mất. Cũng trong tạp chí đó năm năm sau, Bjerve, Mostad và Thoresen ở Na Uy phát hiện tình trạng y hệt ở các bệnh nhân người lớn sống trong thời gian dài qua ống thông vào dạ dày.

Năm 1930, bác sĩ G.O. Burr ở bang Minnesota, Mỹ khi thực nghiệm với chuột đã phát hiện ra sự thiếu hụt axit linoleic gây ra nhiều hội chứng rối loạn. Tại sao tôi lại nhắc đến điều này ở đây ? Đến những năm đầu của thập kỷ 1960, các bác sĩ nhi khoa phát hiện ra tổn thương ở da của những đứa trẻ uống sữa công thức không có axit linoleic. Nhớ lại nghiên cứu trước, họ cho thêm axit linoleic vào sữa và chữa khỏi rối loạn đó. Các axit béo thiết yếu đúng là thiết yếu, và sữa bò rất thiếu chúng so với sữa mẹ.

Vâng, nhưng ít nhất sữa bò là tinh khiết

Có phải vậy không ? Năm mươi năm trước một con bò sản xuất trung bình 1000 lít sữa một năm. Ngày nay, những nhà sản xuất hàng đầu cho ra hơn 20.000 lít ! Họ làm thế nào ? Thuốc, thuốc kháng sinh, hormone, nhồi ăn và nhân giống đặc biệt. Họ làm thế đấy.

Sự tấn công công nghệ cao mới nhất vào con bò khốn khổ là hormone tăng trưởng bò, viết tắt là BGH. Thứ thuốc làm từ công nghệ biến đổi gen này nghe nói là kích thích khả năng sản xuất sữa và theo nhà sản xuất Monsanto thì không ảnh hưởng đến thịt và sữa. Có ba nhà sản xuất khác : Upjohn, Eli Lilly và American Cyanamid Company. Dĩ nhiên là chưa từng có nghiên cứu dài hạn nào về ảnh hưởng của hormone lên những người uống sữa. Nhiều nước khác ngoài Mỹ đã cấm BGH vì lo ngại về sự an toàn. Một trong những vấn đề với việc cho thêm các phân tử lạ vào cơ thể bò sữa là những phân tử đó thường đi ra trong sữa. Tôi không biết bạn cảm thấy thế nào nhưng tôi không muốn thử nghiệm hấp thụ một hormone tăng trưởng vào người. Một vấn đề có liên quan là nó làm tăng đáng kể (50% đến 70%) tỷ lệ viêm vú ở bò. Những con bò đó lại được chữa bằng kháng sinh và dư lượng kháng sinh xuất hiện trong sữa. Có vẻ công chúng không thoải mái lắm với sản phẩm này và trong một cuộc khảo sát, 43% cảm thấy hormone tăng trưởng trong sữa là một nguy cơ về sức khỏe.



Vì lý do đó, một phó giám đốc phụ trách quan hệ công chúng ở Monsanto phản đối việc ghi nhãn bởi vì ghi nhãn sẽ tạo ra một ‘sự phân biệt giả tạo’.

Bất cứ động vật cho con bú nào cũng thải chất độc trong cơ thể qua sữa của nó. Chất độc ở đây bao gồm thuốc kháng sinh, thuốc trừ sâu, hóa chất và hormone. Và tất cả sữa bò đều chứa máu ! Các thanh tra an toàn thực phẩm chỉ có nhiệm vụ giữ nó ở dưới một giới hạn nhất định. Bạn có thể thấy sợ hãi khi biết rằng Bộ Nông nghiệp Mỹ cho phép sữa chứa 1 đến 1,5 triệu tế bào máu trắng trên một ml. Nếu bạn chưa biết thì tôi xin lỗi vì phải nói với bạn rằng một cách gọi khác của tế bào máu trắng là mù. Vậy đó. Sữa là tinh khiết hay là một dung dịch hóa chất, vi khuẩn và các sản phẩm sinh học ? Và Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) có bảo vệ bạn không ? Văn phòng Thống kê Mỹ (GAO) cho chúng ta biết FDA và chính quyền các bang không bảo vệ công chúng khỏi dư lượng thuốc trong sữa. Họ chỉ kiểm tra 4 trong số 82 loại dược phẩm có trong sữa bò.

Như bạn có thể hình dung, phát ngôn viên của ngành công nghiệp sữa vẫn tuyên bố nó tuyệt đối an toàn. Jerome Kozak nói ‘Tôi vẫn nghĩ rằng sữa là sản phẩm an toàn nhất mà chúng ta có.’

Những nhà quan sát ít thiên vị hơn đã phát hiện ra điều sau đây: 38% mẫu sữa trong 10 thành phố bị nhiễm thuốc sulfa hay một loại kháng sinh khác. (Đây là từ Trung tâm Khoa học vì Lợi ích Cộng đồng và tạp chí Phố Wall (The Wall Street Journal) 29/12/1989) Một nghiên cứu tương tự ở Washington DC phát hiện tỷ lệ nhiễm thuốc là 20% (Nutrition Action Healthletter, 4/1990).

Điều gì đang xảy ra ở đây ? Khi FDA kiểm tra sữa, họ hầu như không phát hiện vấn đề gì. Tuy nhiên, họ sử dụng những tiêu chuẩn rất lỏng lẻo. Khi họ dùng cùng một tiêu chí, số liệu FDA cho thấy 51% số mẫu sữa có dấu vết dược phẩm.

Một chủ đề khó chịu cần thảo luận thêm là có vẻ như các con bò sữa liên tục bị nhiễm trùng quanh vú và cần chữa trị bằng kháng sinh. Một bài báo từ Pháp cho chúng ta biết khi một con bò dùng penicillin, penicillin xuất hiện trong 4 trong 7 mẫu sữa được vắt. Một nghiên cứu khác từ trường Đại học Nevada, Reno cho biết có những tế bào lạ trong sữa của những con bò bị viêm vú. Một phân tích cẩn thận đã được tiến hành trên những tế bào này sử dụng nhiều công nghệ tiên tiến. Bạn có biết kết luận là gì không ? Nếu con bò bị viêm vú, sẽ có mù trong sữa. Xin lỗi, nó ở cả trong các nghiên cứu, chỉ có điều được che giấu sau những thuật ngữ chuyên môn.

Chú thích: Còn một đoạn dài trong nguyên bản đề cập đến rất nhiều vấn đề khác trong sữa bò. Do thời gian hạn hẹp, tôi không dịch đoạn đó mà đi thẳng tới phần sau.

Được rồi, vậy sữa bò có lợi ích gì ?

Liệu có bất cứ lý do sức khỏe nào khiến một người lớn cần uống sữa bò không ?

Rất khó để tôi có thể tìm ra thậm chí một lý do chính đáng ngoài sở thích cá nhân. Nhưng theo tôi, nếu bạn cố tìm, hai cái sau sẽ là những lý do tốt nhất : sữa là nguồn cung cấp canxi và nó là nguồn cung cấp axit amin (protein).

Hãy xem xét canxi trước. Tại sao chúng ta lại quan tâm đến canxi. Hiển nhiên là chúng ta muốn phát triển khung xương mạnh và phòng tránh chứng loãng xương. Và đúng là sữa chứa đầy canxi, không chút nghi ngờ nào về điểm đó. Nhưng đó có phải là một nguồn canxi tốt cho người không ? Tôi không nghĩ thế và có lý do của nó. Hấp thụ quá nhiều sản phẩm sữa trên thực tế cản trở việc hấp thụ canxi. Lượng protein dư thừa trong sữa là một nguyên nhân chính cho vấn đề loãng xương. Bác sĩ Hegsted ở Anh đã viết trong nhiều năm về phân bố địa lý của chứng loãng xương. Có vẻ những nước tiêu thụ sản phẩm sữa nhiều nhất bao giờ cũng là những nước với tỷ lệ loãng xương cao nhất. Ông cảm thấy sữa là một nguyên nhân cho chứng loãng xương. Vì những lý do sau.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy mức độ hấp thụ canxi và đặc biệt là uống bổ sung canxi từ thuốc không có chút ảnh hưởng gì đến sự phát triển của chứng loãng xương. Bài báo quan trọng nhất về vấn đề này xuất hiện gần đây trong Tạp chí Y học Anh (British Journal of Medicine) nơi mà cánh tay dài của ngành công nghiệp sữa Mỹ không với tới. Một nghiên cứu khác ở Mỹ trên thực tế cho thấy cân bằng canxi trở nên xấu đi ở những phụ nữ hậu mãn kinh uống 200 ml sữa bò mỗi ngày (Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ, (American Journal of Clinical Nutrition) 1985). Ảnh hưởng của hormone, giới tính, trọng lượng trên những xương chính và đặc biệt là lượng protein hấp thụ đều rất quan trọng. Một lưu ý khác có thể có ích cho phân tích của chúng ta là sự vắng mặt của bất cứ tài liệu nào về sự thiếu hụt canxi trong những người sống với một chế độ ăn tự nhiên không có sữa.

Để tìm ra chìa khóa cho câu đố về chứng loãng xương, đừng nhìn vào canxi, hãy nhìn vào protein. Thử xem hai nhóm đối lập sau. Những người Eskimo ăn rất nhiều protein, ước tính 25% tổng số calorie. Họ cũng hấp thụ canxi rất nhiều : 2500 mg mỗi ngày. Tỷ lệ loãng xương của họ ở trong nhóm tòi tệ nhất trên thế giới. Nhóm còn lại là những người Bantus ở Nam Phi. Lượng protein họ hấp thụ chỉ chiếm 12%

tổng số calorie, chủ yếu là từ thực vật, và chỉ 200-350 mg canxi mỗi ngày, khoảng một nửa lượng canxi trung bình của một người phụ nữ Mỹ. Những người phụ nữ Bantus hầu như không biết đến loãng xương mặc dù có đến 6 đứa con hay nhiều hơn nữa và cho chúng bú trong thời gian dài. Khi những người phụ nữ châu Phi này nhập cư vào Mỹ, họ có phát triển chứng loãng xương không? Câu trả lời là có, nhưng không nhiều như phụ nữ da trắng hay châu Á. Vậy là có cả yếu tố di truyền ở đây nữa.

Nhiều người tất nhiên đặt câu hỏi ‘Vậy bạn lấy canxi ở đâu?’ Câu trả lời là: ‘Ở cùng một chỗ mà con bò lấy canxi của nó, từ những thứ màu xanh mọc lên từ đất’, chủ yếu là rau lá. Voi, tê giác cũng phát triển những bộ xương khổng lồ của chúng (sau khi đã cai sữa) bằng cách ăn lá cây xanh, ngựa cũng vậy. Các động vật ăn thịt sống tốt mà không cần rau xanh. Có vẻ như tất cả các động vật có vú trên trái đất này sẽ sống tốt nếu chúng sống hòa hợp với các yếu tố di truyền và thức ăn tự nhiên của chúng. Chỉ có con người với cuộc sống giàu có bị tỷ lệ loãng xương cao.

Nếu những con thú ấy không làm bạn tin tưởng, hãy nghĩ về hàng tỷ người trên trái đất chưa từng biết đến sữa bò. Bạn có nghĩ là chứng loãng xương sẽ phổ biến trong số những người này không? Những người làm cho ngành công nghiệp sữa sẽ nói vậy nhưng sự thật là hoàn toàn ngược lại. Tỷ lệ loãng xương của họ ít hơn nhiều so với các nước tiêu thụ nhiều sữa. Đây là chủ đề của một bài khác, nhưng tôi chỉ muốn nói rằng nguyên nhân quyết định của chứng loãng xương là sự hấp thụ protein quá nhiều và việc ít sử dụng các xương chính trong cơ thể xảy ra trong nhiều năm. Hormone có vai trò phụ nhưng cũng đáng kể ở phụ nữ. Sữa là một cản trở trên con đường đến với sức khỏe xương tốt.

Câu chuyện hoang đường về protein

Bạn có nhớ khi còn bé tất cả người lớn đều bảo bạn ‘phải ăn thật nhiều protein’. Khi tôi còn bé, protein được coi là người bạn dinh dưỡng. Và dĩ nhiên sữa là rất phù hợp.

Với protein, sữa đúng là một nguồn cung cấp dồi dào, còn được gọi là ‘thịt lỏng’. Tuy nhiên, cái đó không nhất thiết là điều chúng ta cần. Trên thực tế, nó là một lý do gây hại cho chúng ta. Gần như tất cả người Mỹ ăn quá nhiều protein.

Đối với thông tin này, chúng ta dựa vào nguồn đáng tin cậy nhất mà tôi biết. Đó là phiên bản mới nhất, (xuất bản 1/1992) của bản Khuyến nghị về Tiêu chuẩn Dinh dưỡng (Recommended Dietary Allowances) phát hành bởi Hội đồng Nghiên cứu Quốc gia (National Research Council). Chủ biên của công trình quan trọng này là tiến sĩ Richard Havel của trường Đại học California ở San Francisco.

Điều đầu tiên cần lưu ý là lượng protein khuyến nghị đã được sửa giảm dần sau mỗi phiên bản. Khuyến nghị hiện hành là 0,75g/kilo/ngày cho người lớn 19 đến 51 tuổi. Đối với một người 60kg, nó chuyển đổi thành 45g/ngày. Bạn cũng nên biết ước tính nhu cầu protein cho người lớn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) là 0,6g/kilo/ngày. Nếu bạn thuộc loại thích tăng thêm một chút để ‘cho chắc ăn’, nhớ là tất cả những khuyến nghị này đều đã có cộng thêm vào mức tối thiểu vì lý do an toàn. Bạn có thể sống khỏe mạnh chỉ với 28-30g/ngày nếu cần thiết.

45 g protein mỗi ngày là một lượng rất nhỏ. Thêm vào đó, protein không nhất thiết phải là protein động vật. Protein thực vật gần như giống hệt cho mọi nhu cầu thực tế. Vì thế hầu như tất cả người Mỹ, Canada, Anh và châu Âu đều ở trong tình trạng quá tải protein. Điều này khi được duy trì trong hàng thập kỷ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng. Những vấn đề đã được đề cập đến là loãng xương, xơ vữa động mạch và suy thận. Có nhiều bằng chứng rằng một số loại ung thư, chủ yếu ở đại tràng và trực tràng có liên quan đến việc tiêu thụ thịt quá mức. Barry Brenner, một nhà nghiên cứu về thận nổi tiếng, là người đầu tiên chỉ ra mối nguy hiểm của việc hấp thụ protein quá mức đối với thận. Cuối cùng, bạn nên biết rằng tỷ lệ protein trong sữa mẹ là 0.9%, thấp nhất trong các loài động vật có vú.

Thế đã hết chưa ?

Xin lỗi, vẫn còn nữa. Bạn có nhớ lactose không ? Đây là chất carbohydrate (đường) chính trong sữa. Có vẻ như thiên nhiên cung cấp cho trẻ sơ sinh những enzyme cần thiết để chuyển hóa lactose, nhưng khả năng này biến mất vào độ tuổi 4 hoặc 5.

Có vấn đề gì với lactose hay đường sữa ? Có vẻ nó là một phân tử saccharide đôi quá lớn để có thể đi qua thành ruột vào máu. Để làm vậy, nó cần phải được chia thành hai phân tử saccharide đơn là galactose và glucose. Việc này cần sự có mặt của một enzyme là lactase và một số enzyme khác nữa để chuyển hóa galactose thành glucose.

Thử nghĩ về điều này một chút. Thiên nhiên cho chúng ta khả năng chuyển hóa lactose trong vài năm rồi tắt cơ chế ấy đi. Có phải Mẹ Thiên nhiên muốn bảo chúng ta điều gì đó không ? Rõ ràng là tất cả trẻ sơ sinh đều phải uống sữa. Việc rất nhiều người lớn không uống được sữa có vẻ như liên quan đến xu hướng của tự nhiên là xóa bỏ những cơ chế không cần thiết. Ít nhất một nửa số người lớn trên trái đất này không dung nạp được lactose. Những người da trắng có xu hướng dung nạp lactose tốt hơn

người da màu.

Tỷ lệ này thế nào ? Trong một số nhóm người, cụ thể là người da đen, có đến 90% người lớn không dung nạp được lactose. Tỷ lệ đó ở người da trắng là 20% đến 40%. Người phương Đông ở vào khoảng giữa hai nhóm. Tiêu chảy, đầy bụng, đau bụng là điều thường xảy ra nếu những người này uống một lượng lớn sữa. Hầu hết những người da đỏ châu Mỹ không uống được sữa. Ngành công nghiệp sữa thừa nhận là hiện tượng không dung nạp lactose làm khoảng 50 triệu người Mỹ khổ sở. Cả một ngành công nghiệp phục vụ những người không dung nạp lactose đã mọc lên và có doanh thu \$117 triệu trong năm 1992 (Time 17/05/1993).

Mối liên quan giữa sữa và chứng thiếu máu và chảy máu thành ruột ở trẻ sơ sinh được mọi bác sĩ biết đến. Nguyên nhân chủ yếu là sự thiếu hụt chất sắt trong sữa và khả năng gây kích thích thành ruột của sữa. Các tài liệu nghiên cứu nhi khoa có đầy những bài báo mô tả thành ruột bị kích thích, chảy máu, tăng tính thấm thấu cũng như chứng đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa ở những đứa trẻ nhạy cảm với sữa bò. Cả hai yếu tố mất máu qua chảy máu thành ruột và thiếu hụt sắt trong sữa góp phần gây ra chứng thiếu máu. Sữa cũng là nguyên nhân hàng đầu của dị ứng ở trẻ em.

Sữa chất béo thấp

Một chủ đề nữa : sữa ‘chất béo thấp’. Một câu hỏi chân thành thường gặp là : ‘Vậy thì sữa chất béo thấp là ổn phải không ?’

Câu trả lời cho câu hỏi này là sữa chất béo thấp thực ra không ít chất béo. Thuật ngữ ‘chất béo thấp’ là một thuật ngữ tiếp thị để lừa bịp công chúng. Sữa chất béo thấp chứa 24% đến 33% chất béo trong tổng số calorie ! Con số 2% là để đánh lạc hướng. Con số đó là chỉ tỷ lệ về khối lượng. Họ không nói với bạn rằng, về khối lượng, sữa chứa 87% nước !

‘Vậy thì, đồ phá đám, anh hẳn phải chấp nhận sữa không béo !’ Tôi nghe câu này khá nhiều. Đúng, sữa không béo hầu như không có chất béo, nhưng bạn vẫn phải nhận lượng lớn protein và lactose. Nếu có cái gì đó mà chúng ta không cần thêm nữa, đó là lactose, một loại đường đơn cấu thành từ galactose và glucose. Hàng triệu người Mỹ không dung nạp lactose như đã nói ở trên. Đối với protein, cũng như đã nói ở trên, chúng ta sống trong một xã hội thường xuyên hấp thụ nhiều protein hơn rất nhiều so với lượng cần thiết. Đó là gánh nặng cho cơ thể, đặc biệt là thận và là nguyên nhân chính của chứng loãng xương.

Tóm tắt:

Theo tôi nghĩ, chỉ có một lý do hợp lệ để uống sữa hay dùng sản phẩm sữa. Đó là vì chúng ta thích thế. Bởi vì chúng ta thích thế và nó đã trở thành một phần văn hóa của chúng ta. Bởi vì chúng ta đã quen với mùi vị của nó. Bởi vì chúng ta thích cảm giác nó trôi xuống cổ họng. Bởi vì cha mẹ chúng ta làm mọi cách có thể để cung cấp sữa cho chúng ta từ thời thơ ấu và luyện cho chúng ta quen với nó. Họ dạy chúng ta thích nó. Và rồi lý do tốt nhất có lẽ là kem ! Tôi đã từng nghe nó được mô tả là ‘ăn rồi chết cũng sướng’.

Tôi có một bệnh nhân đã làm đúng như vậy. Anh ta không có tật xấu nào. Anh ta không hút thuốc hay uống rượu, anh ta không ăn thịt. Chế độ ăn uống và cách sống của anh ta gần như là hoàn hảo cho sức khỏe. Nhưng anh ta có một niềm đam mê. Bạn đã đoán được rồi đó, anh ta mê kem béo ngậy. Nửa lít kem loại béo nhất trong một ngày là ít đối với anh ta. Nhiều lần anh ta ăn cả lít – vâng, và còn thêm bánh quy và các loại bánh ngọt khác nữa. Rốt cuộc thì kem ngon xứng đáng được vậy. Anh ta có vẻ có sức khỏe tốt, ngoại trừ một ‘căn bệnh tuổi trung niên’ thông thường nào đó một lần khiến anh bị đột quỵ và liệt toàn thân. Sau đó anh ta bị đột quỵ thêm vài lần nữa và qua đời vài năm sau đó trong bệnh viện. Tuổi già ư ? Tôi không nghĩ thế. Anh ta chỉ hơn 50.

Vì vậy, đừng uống sữa vì sức khỏe. Tôi hoàn toàn tin tưởng từ những bằng chứng khoa học rằng sữa không ‘tốt cho cơ thể’. Thêm sữa vào thực đơn của bạn chỉ làm giảm giá trị dinh dưỡng và mức độ an toàn của nó.

Hầu hết mọi người trên hành tinh này sống rất khỏe mạnh mà không cần đến sữa bò. Bạn cũng có thể làm thế.

Đúng là khó thay đổi. Chúng ta đã được luyện từ bé để coi sữa là ‘thức ăn hoàn hảo nhất của tự nhiên’. Nhưng tôi đảm bảo với bạn là thay đổi là an toàn, sẽ cải thiện sức khỏe của bạn và không làm bạn mất đồng nào cả. Bạn còn muốn gì ?”

Nhận xét của Bùi Thanh Hằng: Đúng là cách viết bài của người Mỹ, rất cụ thể và tổng quát, nhưng theo mình vẫn còn chưa đủ vì hậu quả của việc uống sữa bò công nghiệp trái tự nhiên hiện nay còn nguy hiểm hơn nhiều, nó làm hỏng những thế hệ tương lai. Chỉ cần nhìn vào những gì đang xảy ra xung quanh chúng ta chứ chưa nói đến những hậu quả tiềm ẩn mà chúng ta chưa được biết. Đó là cho ra đời một lớp người có bộ xương xốp dễ gãy, trẻ em gái thì dậy thì rất sớm, còn trẻ em trai thì bị gái hóa bởi vì hàng ngày được uống những cốc sữa, gói sữa có hooc môn nữ, hooc môn tăng trưởng,



kháng sinh và đủ các thứ mà người nuôi nhồi cho con bò để cho nó phải cho ra buổi sáng 15 lít sữa, buổi chiều 15 lít sữa thay vì một con bò trước đây khi được chăn dắt trên những cánh đồng cỏ bao la nó chỉ cho ra buổi sáng 2 lít, buổi chiều 2 lít mà thôi, ví nó phải chứa một lượng sữa qua tải như vậy không trách được là hay bị viêm nhiễm mưng mủ. Thêm vào đó sữa này khi đến tay người tiêu dùng thì phải chứa thêm chất hóa học bảo quản có ảnh hưởng tồi đến gan thận của con người. Thú thật để từ chối thứ ngon như sữa quả là khó khăn vì chỉ nói đến là đã tứa nước bọt. Vậy phải làm sao đây để từ bỏ được các tập nhiễm đó. Hãy nghĩ đến những độc tố mà bạn cho con uống vào dưới hình thức ngọt ngào, hãy nghĩ đến hậu quả tiềm ẩn của nó, hãy nghĩ đến trách nhiệm của người làm bố làm mẹ đối với con cái, ngay cả trách nhiệm đối với chính mình với cái thân xác mà mẹ cha cho mình. Đừng trở thành người tiêu dùng bị số mõi. Riêng tôi, do những thông tin mà tôi thu nhặt được, đã từ lâu từ một người cẩn thận và mê uống sữa, luôn mua sữa bò từ người chăn nuôi để không phải uống hóa chất bảo quản tôi dứt khoát từ biệt với sữa bò ở mọi hình thức và nuôi mọng sẽ có ngày nuôi bò hoặc nuôi dê theo tự nhiên để lấy sữa theo lối tự nhiên. Còn bây giờ khi chưa thực hiện được ước mơ đó tôi thường nấu cháo gạo lứt, hạt sen, yến mạch để lấy sữa cháo uống, vô cùng bổ dưỡng, nhẹ bụng và các con tôi không còn hay ốm vặt mà thực chất là các đợt ốm để thải độc của cơ thể nữa. Đôi khi cũng thấy thêm sữa bò và các sản phẩm ngon ngọt của nó tôi lại phải quán tưởng đến những độc hại mà nó gây ra. Thật ghê tởm cho lòng tham và sự mê muội của con người.

## **MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA HO**

Ngày nay do môi trường bên ngoài và bên trong cơ thể của chúng ta bị ô nhiễm nặng nên việc bị cảm cúm theo định nghĩa của Paul Bragg là do cơ thể bị đầy phè chất cặn bã nên như một cái nồi supde bị xì hơi cơ thể phải có phản xạ cảm cúm để thải chất độc ra ngoài qua việc thải chất nhày đờm rãi qua mũi, cuống họng. Đây là đối với những người nhạy cảm với thời tiết, dễ phản ứng trước sự thay đổi của điều kiện bên ngoài, còn đối với những người có sức chịu đựng lớn thì họ ít khi bị cảm cúm nhưng vì vậy mà các chất độc không được thường xuyên thải ra ngoài nó sẽ đầu độc máu. Và cơ thể để không bị đầu độc toàn bộ nó sẽ gom lại ở những chỗ nào yếu nhất của cơ thể và thế là tạo ra những bệnh bên trong các bộ phận của cơ thể. Ohsawa nói: Tôi chưa từng thấy một người ăn ít nào bị đau ốm cả. Quả thật, nếu ta chỉ đưa một lượng thức ăn sạch vừa đủ và kết hợp với việc nhai kỹ thì cơ thể không bao giờ bị đau ốm cả. Nếu

bị cảm cúm ho chỉ nhịn ăn từ 1-3 ngày là khỏi liền, đối với trẻ em không có ý thức để nhịn ăn được thì cho ăn ít, ăn các thức ăn nhẹ dễ tiêu và dùng các trợ phương như đã nói ở trên. Đối với bệnh ho là căn bệnh gây nhiều phiền não đau khổ cho cả người lớn lẫn trẻ em hiện nay thì có rất nhiều pp chữa bằng cỏ trong dân gian mà giáo sư dược sĩ Đỗ Tất Lợi đã tổng kết trong quyển các cây thuốc và bài thuốc Việt nam. Có cả trăm cách chữa ho mà không cần phải dùng đến thuốc tây. Là một người bị ảnh hưởng nặng nề bởi thuốc tây tôi kiên quyết tránh cho các con cái nạn này nên tôi đã tìm tòi các cách chữa bệnh trong dân gian. Ở đây tôi chỉ nêu ra một số cách thông thường nhất:

Chữa ho khan, ho lâu ngày, ho vãi cả đái:\* Giã một củ nghệ tươi bằng ngón tay cái cùng với 3 lá trà không đổ một chút nước lọc vào và vắt lấy nước cốt, cứ nửa tiếng lại uống một nửa thìa cà phê, sang ngày thứ 2 sẽ thấy ho long đờm rồi khỏi dần.

\* Cắt nhỏ vỏ quả bưởi xanh nấu cùng với một nắm lá táo đại uống thay nước cũng làm ho nặng tiếng trở thành ho long đờm rồi khỏi dần.

\*Dùng cây bông lá đề và bồ công anh nếu lấy cỏ rễ thân lá thì càng tốt nấu nước uống.

\*Giã một nắm lá hẹ sống vắt lấy nước uống.

\*Sắc rễ củ rễ quạ uống từng ngụm nhỏ, cách 1 tiếng lại uống một lần.

\*Một cách thông thường nhất: nếu cảm thấy chóng bị ngứa họng lấy ngay một nhánh tỏi sống nhai giập dùng lưỡi đưa lại gần cuống họng ngậm ở đó đến khi nhánh tỏi hết cay.

\*Ho gió lâu ngày thỉnh thoảng lại húng hắng là do gốc cảm vẫn chưa ra khỏi người. Tốt nhất là nhịn ăn lấy 1, 2 ngày, trẻ em không nhịn được thì nấu cháo gạo, ý dĩ, hạt sen hoặc củ sen cho ăn nóng nằm chần cho toát mồ hôi là khỏi.

\*Phương pháp thực dưỡng có cách chữa ho bằng cách uống nước mơ muối, chanh muối, hoặc ngâm ô mai mơ, chanh lâu năm rất tốt. Một cách khác làm ấm phổi ra mồ hôi là sắc nước củ sen với một vài lát gừng nướng, uống nóng cho toát mồ hôi. Một cách khác có tác dụng làm toát mồ hôi nhẹ người là nấu bột sắn dây với tương tamari lâu năm rồi nằm vào chỗ kín gió, khi cơ thể toát mồ hôi không được cho gió thổi vào không thì sẽ cảm nặng ra.

Có một cách chữa bệnh viêm họng rất hiệu nghiệm là dùng năng lượng lòng bàn tay áp vào chỗ ngứa ở cổ từ 30 phút đến 1 giờ. Khi con tôi bị ho, ban đêm khi cháu ngủ tôi thường xoa 2 tay nóng rồi áp tay lên cổ cháu có khi là cả đêm vừa ngủ vừa để tay nơi cổ cháu ( để cho tay không đề lên cổ tôi kê tay lên một cái gối cao hơn cổ của cháu). Sáng mai cháu ho long đờm rồi khỏi dần .

Khi con trẻ bị ốm, các cháu thường từ chối ăn, đó là cách tốt nhất để cơ thể mau lành bệnh nhưng người lớn vì không biết bắt ép các con ăn để uống thuốc cho nhanh khỏi vì vậy mà sau khi khỏi bệnh cơ thể các cháu mãi không hồi phục được chán ăn kéo dài, và người lớn lại tiếp tục bắt ép dỗ dành các con ăn hòng mong các cháu nhanh béo khỏe, nhưng vì thế mà bộ máy tiêu hóa của các cháu phải làm việc nhiều không được nghỉ dẫn đến cơ thể bị suy yếu rồi lại dẫn đến đợt ốm tiếp theo, cứ như thế đời sống của một em bé được chăm sóc thái quá của những ông bố bà mẹ vô minh thật là khổ. Vì vậy tôi kiên quyết tung hô và tin tưởng tuyệt đối vào cách chữa bệnh bằng tiết thực, và không uống thuốc tây, giao phó cơ thể mình cho ông bác sĩ tự mình sau vài lần tự khỏi cơ thể có sức đề kháng sẽ ít ốm hơn và có ốm cũng nhanh khỏi hơn.

Trong quyển *Những cây thuốc Việt nam* của Đỗ Tất Lợi có rất nhiều cách chữa các loại bệnh bằng lá, thân, rễ các loại cây quen thuộc của các vùng quê, thiết tưởng mỗi gia đình nên mua một quyển làm sách gối đầu giường. Biết cách sử dụng nó bạn sẽ không bao giờ tốn tiền mua thuốc hại gan thận nữa.

## **CÁC BÀI TẬP PHỤC HỒI THỊ LỰC LÀM KHỎE MẮT NHỜ HỆ THỐNG CỦA Paul Bragg**

Chúng ta có thể phục hồi chức năng bình thường của mắt nhờ một hệ thống rất đơn giản các bài tập phần cơ của mắt, vệ sinh đúng đắn, dinh dưỡng, và bài tập giúp mắt đỡ căng thẳng. Hệ thống này gồm những điểm sau:

1. Kích thích mắt bằng nước nóng và nước lạnh.
2. Các bài tập thở sâu để đưa một lượng máu lớn lên mắt.
3. Các bài tập giúp mắt đỡ căng thẳng.
4. Dinh dưỡng cần thiết để giữ mắt khỏe.

Mắt cần một lượng vitamin đầy đủ:

- **Vitamin A** có trong các thực phẩm sau: *cà rốt, cà chua, khoai lang, các loại rau lá, các loại rau thơm, rau củ cải, rong biển, mỡ cá, gan cá, hạt hướng dương, men bia.*
- **Vitamin C** liên kết các tế bào. Nếu không đủ vitamin C thì các cơ (gồm cả cơ mắt) sẽ bị mất đi trương lực. Thị lực kém ở tuổi già chính là do thiếu lượng vitamin C cần thiết phải bổ sung hằng ngày, vì cơ thể của ta không dự trữ nó được. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến mù lòa, tế bào bị phá hủy, dị ứng, thậm

chí vô sinh. Nguồn vitamin C chính gồm: *bắp cải, ớt ngọt, các loại quả chua, rau lá, hành, cà chua, táo, dứa.*

- **Vitamin nhóm B** nuôi dưỡng các tế bào thần kinh của mắt. **Vitamin B1** rất cần cho hệ thần kinh của mắt. Nó có trong *lạc, các loại hạt nguyên vỏ, men bia, gạo lứt, mật ong.* **Vitamin B2** hỗ trợ việc tiêu thụ oxy của các tế bào, nhờ đó mà tinh bột và đường biến thành năng lượng để các cơ bắp làm việc. Nếu cơ thể thiếu nó bạn có thể cảm thấy cay cay ở mắt và lông mi. Vitamin B2 đến từ *các loại rau lá xanh, táo, men bia, gạo lứt, hạt mè.* **Vitamin B6** nếu không được dung nạp đầy đủ sẽ khiến mắt căng thẳng và bị nháy liên tục. Đây là liệu thuốc an thần của thiên nhiên, có trong *bắp cải, hạt mè, lúa mạch và ngô chưa xay, lòng đỏ trứng, các loại cá.* **Vitamin B12** khi thiếu sẽ dẫn đến thiếu máu rồi suy yếu mắt. Nó có trong *nho, nước nho tươi, lòng đỏ trứng, xà lách, dâu, nước dâu, các loại rau thơm, mận, đào.* **Kali** cần thiết cho các mô mềm và xương. Mắt kém cũng vì nguyên nhân trực tiếp là thiếu kali trong cơ thể. Kali có nhiều trong *mật ong và dấm táo.* Hằng ngày có thể bổ sung kali bằng cách sau: Mỗi buổi sáng uống một cốc nước có pha một thìa mật ong và một thìa dấm táo. Ngoài ra mỗi ngày cần ăn rau sống trộn dấm táo và dầu ăn.

**Sức khỏe của bạn chính là những gì bạn ăn vào.** Nếu như một nửa khẩu phần ăn của bạn “chết” thì một nửa của bạn cũng chết. Để sống khỏe mạnh, hạnh phúc, đầy sức sống, hãy cung cấp cho cơ thể bạn loại thức ăn “sống” có chứa các vitamin, khoáng chất, men sống và các nhân tố cần thiết cho cơ thể người.

Đây là những nguyên tắc cần thực hiện để đảm bảo ăn uống theo tự nhiên:

- 3/5 số thực phẩm được ăn là hoa quả tươi và rau tươi.
- 1/5 là mỡ tự nhiên, đường tự nhiên, và tinh bột tự nhiên.
- 1/5 là đạm (động vật hoặc thực vật).

(Công thức ăn uống này cho người sống ở vùng khí hậu lạnh, các sản phẩm rau quả mang tính dương và con người cũng dương hơn so với người ở phía Nam)

Mắt của bạn chính là những gì bạn ăn vào. Trong cả cuộc đời mình, những chất độc mà bạn nhận được từ thức ăn đọng lại dưới dạng muối ở các mạch máu, khớp xương, thận, gan, mắt. Bệnh ở mắt do nguyên nhân này thường là bệnh đục thủy tinh thể. Tình trạng của mắt không phụ thuộc vào độ tuổi, có thể gặp những đứa trẻ mới 5-10 tuổi mắt đã kém.

Chính bạn sẽ chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình. Hãy nhớ: cà phê, chè, rượu, thuốc lá có ảnh hưởng xấu đến mắt. Không được dùng quá nhiều đồ ngọt – sản phẩm của nền văn minh. Chất đường đã bị tẩy qua công nghiệp sẽ lấy đi rất nhiều vitamin nhóm B của cơ thể.

## **CHƯƠNG TRÌNH PHỤC HỒI THỊ LỰC**

Nếu bạn muốn thị lực của bạn khỏe lên, bạn cần dành 30 phút mỗi ngày để chăm sóc nó. Hãy bắt đầu ngay bằng một sự nhiệt tình và tin tưởng mỗi ngày, bạn sẽ nhận được những gì xứng đáng với công sức bạn bỏ ra.

### **Nhiệt độ của nước kích thích mắt**

Hãy cầm 2 cái khăn. Một cái thả vào cốc nước nóng (nóng đến mức có thể chịu được). Cái kia thả vào cốc nước đá (chứ không phải nước mát bình thường). Đặt khăn tắm nước nóng lên mắt 2 phút thật chặt. Sau đó nhanh chóng đặt chiếc khăn tắm nước đá lên mắt 1 phút. Cuối cùng thì lau mắt.

### **Sự thở kích thích dòng máu đưa lên mắt**

Hãy mở cửa sổ hoặc bước ra ngoài không khí trong lành để nhận được nhiều oxy. 99% mọi người bị đói oxy, khiến cho mắt của họ bị yếu đi, căng thẳng, và mất đi sự nhanh nhạy.

Trước khi làm bài tập cần hít thở vài lần. Lúc này máu của bạn đã sẵn sàng để đưa oxy đến mắt.

1. Hít sâu vào, giữ không khí, không thở ra.
2. Gập lưng, hơi gập đầu gối.
3. Cúi đầu xuống sao cho thấp hơn tim.

Bây giờ máu giàu oxy đi xuống đầu và mắt, lấy đi tất cả chất độc và chất thải. Đứng trong tư thế đó và đếm đến 5.

*Chú ý:* Bạn có thể bị chóng mặt, cho nên hãy thực hiện bài tập này từ từ. Dần dần bạn sẽ quen, sau 1 tuần bạn có thể giữ hơi thở được 10 giây.

Bài tập này rất quan trọng. Oxy sẽ đốt cháy chất độc và chất cặn bã trong mắt. Mắt sẽ được tẩy sạch vì có sự tăng tuần hoàn máu qua các mô mắt. Hãy làm bài tập này hằng ngày, ít nhất là 10 lần.

## **Thả lỏng mắt như thế nào?**

Điều cơ bản trong bài tập này là tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Lý tưởng nhất là thực hiện việc này ở ngoài trời, hoặc ngay cạnh cửa sổ, mặt hướng về phía mặt trời. Ánh sáng mặt trời có tác dụng tuyệt vời đối với những đôi mắt kém. Mắt chỉ hoạt động đúng chức năng dưới ánh sáng mặt trời. Nó giúp mắt làm việc tốt hơn.

Mắt của những người phải làm việc thường xuyên ở chỗ tối sẽ dần kém đi. Những động vật sống trong bóng tối hoặc có phần lớn thời gian hoạt động là trong bóng tối có mắt kém, thậm chí bị mù.

## **Việc đeo kính hay kính áp tròng**

Có rất ít người có thị lực tốt. Gần 80% dân số ở Mỹ bị viễn thị, 20% là bị cận thị. Hãy nhớ rằng cận thị không phải bệnh của mắt, mà là một tật nhỏ phát sinh ở cơ và được điều chỉnh lại bằng kính. Rất nhiều người không cần phải đeo kính nữa sau khi thực hiện chương trình sống khỏe tự nhiên.

## **Kính râm**

Đeo kính râm trở thành mốt. Nhưng chỉ những người bị phản ứng xấu với ánh nắng, hoặc những người phải làm việc ở nơi có ánh sáng mạnh chiếu trực tiếp vào mắt mới nên đeo kính râm.

Nếu bạn cần đeo kính râm, hãy mua loại tốt nhất. Kính tốt chặn lại khoảng 60-70% ánh sáng mặt trời, nếu thấp hơn có nghĩa là chúng không có tác dụng gì. Hầu hết các cửa hàng đều bán kính mắt rất tồi.

## **Mắt sinh ra là để cho ánh sáng**

Một thị lực tốt chỉ có thể tồn tại được dưới nguồn ánh sáng tốt. Khi ở nơi ánh sáng yếu hoặc bóng tối, thị lực sẽ bắt đầu suy giảm. Vào những ngày thời tiết âm u mọi người dễ cảm thấy nặng nề do phải cố gắng nhìn cho rõ mọi vật. Những đôi mắt nhận được nhiều ánh sáng thường khỏe hơn, nhưng nếu bị thiếu ánh sáng chúng sẽ kém đi ngay.

## **Điều cần biết về sự chiếu sáng**

Đối với một số người, một ngọn đèn 40W và kính phản xạ tốt là điều kiện đủ để đọc hoặc viết ở bán kính 0,5 mét. Khi làm việc buổi tối thì tốt hơn hết phòng phải được chiếu sáng đầy đủ, vì nếu chỉ chiếu sáng bàn làm việc thì mắt sẽ rất mệt mỏi. Đồng tử



của mắt sẽ không kịp phản ứng với sự thay đổi điều kiện sáng đột ngột khi ta di chuyển qua lại giữa 2 chỗ sáng tối, hoặc khi ta vừa làm việc vừa nghỉ.

### **Giúp cho mắt nghỉ ngơi như thế nào?**

Khi bạn phải làm việc nhiều dưới ánh sáng tự nhiên cũng như nhân tạo, việc loại bỏ sự căng thẳng cho mắt là điều cần thiết.

Để làm vậy hãy tạm dừng công việc, bước chân ra ngoài không khí trong lành hoặc mở toang cửa sổ phòng cho thoáng khí. Sau đó đứng lên, hít thật sâu và giữ hơi thở, gập đầu gối, sau đó cúi đầu càng nhiều càng tốt, chớp mắt, nhắm mắt lại thật chặt rồi mở to mắt ra. Làm như thế khoảng 10-15 giây, nhớ là phải nín thở.

### **Ảnh hưởng của mặt trời lên đôi mắt**

Mặt trời giúp thả lỏng cơ mắt, kích thích tròng đen. Thậm chí những đôi mắt gần mù vẫn nhìn thấy rõ hơn sau một thời gian tiếp xúc với ánh sáng mặt trời.

Mặt trời là nguồn tự nhiên của sức khỏe, là liều thuốc tốt nhất khi bị ngứa, viêm mắt hoặc mí mắt. Hãy dành khoảng thời gian sử dụng mắt với ánh sáng mặt trời càng nhiều càng tốt. Nhưng điều này không có nghĩa là ép mắt phải chịu đựng ánh nắng quá gay gắt.

Rất nhiều người thích sống trong cảnh tranh tối tranh sáng, che cửa sổ bằng rèm để đỡ làm mất màu của thảm và đồ gỗ. Mắt của họ bị đói ánh sáng mặt trời và sợ ánh sáng. Mắt cần ánh sáng như cần món ăn.

### **Kích thích mắt bằng ánh sáng**

Cần nhớ những nguyên tắc cơ bản sau đây:

- Không kích thích bằng mặt trời cùng lúc cả 2 mắt.
- Không bao giờ được nhìn thẳng vào mặt trời và đèn.

Thực hiện bài tập như sau:

1. Ngồi thoải mái trên ghế có lưng dựa thẳng. Cổ ngồi thẳng, không nghiêng ngả.
2. Chân đặt chắc chắn trên nền đất, không bắt chéo, không gác chân nọ sang chân kia. Tay để tự do.
3. Che mắt trái bằng một tay để ánh sáng không chiếu đến nó.
4. Hãy thở sâu, lắc nhẹ đầu và nháy nháy mắt phải đồng thời nhìn về phía mặt trời.

5. Đến khi không cảm thấy khó chịu nữa thì có thể chớp mắt nhanh.

6. Làm tương tự với mắt trái.

Sau khi nháy mắt như vậy, trong mắt sẽ xuất hiện những “chấm mắt trời” (sau khi đã được chiếu sáng). Điều này là bình thường. Hãy che 2 mắt bằng cả 2 tay để chúng được nghỉ ngơi một lúc. Sau đó nhắm lại bằng mí mắt rồi hướng về phía mặt trời.

Hãy làm bài tập này 10 lần với ánh sáng mặt trời, 20 lần với ánh đèn 150W. Mắt của những người làm việc ngoài trời, đặc biệt là các thủy thủ, rất trong sáng, khỏe, và nhanh nhạy.

### **Tivi và mắt của bạn**

Tivi không chỉ mang lại tác hại cho mắt mà còn ảnh hưởng xấu đến toàn bộ sức khỏe con người (gây ra bệnh lý cả về thể chất lẫn lẫn tinh thần). Khi xem tivi phải ngồi cách ít nhất 2 mét đối với tivi đen trắng, 4.5 mét đối với tivi màu. Đặc biệt, đối với trẻ em cần phải phân loại cho chúng xem những chương trình nhất định. Mỗi lần chỉ xem tối đa 45 phút.

### **Kĩ thuật che mắt bằng lòng bàn tay**

Mặt trời kích thích các dây thần kinh của mắt, làm tăng tuần hoàn máu lên mắt. Sau khi kích thích chỉ cần che kín mắt bằng 2 lòng bàn tay. Đây là phương pháp tốt nhất để giúp mắt hồi phục và làm khỏe các dây thần kinh giác quan, trong đó có dây thần kinh thị lực, đồng thời giảm bớt căng thẳng về trí óc cũng như thể lực. Người có tật về mắt cần phải che kín mắt bằng lòng bàn tay của mình càng nhiều càng tốt. Để làm được bài tập này:

1. Đậy 2 mắt bằng 2 lòng bàn tay khum khum.
2. Mu bàn tay dựa vào gò má, các ngón tay đặt lên trán.
3. Lòng bàn tay không được cọ vào mắt.
4. Nếu ánh sáng lọt vào mắt thì nhắm nhẹ mắt lại sao cho cả mí mắt, lông mày, và các ngón tay không bị căng thẳng.
5. Giữ mắt trong tối như thế này trong 15 phút.

**Lưu ý:** Ngồi thoải mái sau bàn. Đặt 1 chiếc gối trên đầu gối. Giữ cho xương sống và cổ thẳng, không được để chúng bị cong. Nếu bạn cần phải ngả về phía lòng bàn tay thì hãy ngả ở thắt lưng, nếu cơ thể bị căng thẳng và tư thế ngồi không tiện lợi thì bài tập sẽ không mang lại lợi ích gì.

Nếu bạn làm đúng thì mắt bạn sẽ cảm nhận thấy một màn tối dễ chịu, không bị ảnh hưởng bởi màu sắc, ánh sáng và hình khối. Mức độ tối nói lên mức độ nghỉ ngơi, xoa dịu. Mắt trời kích thích trông đen của mắt, còn màn tối giúp nó nghỉ ngơi và hồi phục.

### **Lắc lắc đầu như gấu**

Nếu bạn cảm thấy tốt hơn sau bài tập thả lỏng thì hãy làm bước tiếp theo là lắc lắc đầu. Trong vườn thú chúng ta thấy những chú gấu cứ lắc lư ra trước ra sau. Không phải là chúng đang tức giận hay tìm cách ra khỏi chuồng mà đây là một cách nghỉ ngơi, thả lỏng cơ thể. Hãy thử làm như vậy:

1. Đưa 2 chân ra xa nhau một cách thoải mái và lắc lắc người từ bên nọ sang bên kia giống như chú gấu.
2. Lắc người một cách đều đặn (cả đầu, mắt, tay) lúc phía này lúc phía kia.
3. Hát một bài hát nhẹ nhàng.
4. Chuyển trọng tâm của cơ thể từ chân nọ sang chân kia.
5. Cảnh vật xung quanh sẽ lướt qua mắt bạn nhưng đừng nhìn theo chúng (bạn sẽ cảm thấy hơi chóng mặt). Hãy nhìn về phía mũi mình.

Bài tập này nghe có vẻ đơn giản và có thể bạn sẽ nghĩ là nó không mang lại lợi ích gì. Trong thực tế nó là một trong những bài tập thư giãn có lợi nhất cho mắt, não, xương sống và cổ.

### **Bài tập dành cho những cơ lớn của mắt**

Hãy thực hiện bài tập này khi đứng và thả lỏng cơ thể. Quan trọng là tư thế phải thẳng, đầu và mắt đều hướng về phía trước:

1. Nhìn lên trần nhà, không cử động đầu hay thân mình. Sau đó đưa mắt xuống phía dưới sàn. Không vội vàng nhưng cũng đừng làm thế quá chậm.
2. Đưa mắt từ phía này sang phía kia. Thoạt đầu sang phải càng xa càng tốt, sau đó sang trái. Không cử động đầu và thân mình.
3. Nhìn vào góc phải phía trên góc phòng, sau đó sang góc trái phía dưới. Làm như vậy 10 lần. Sau đó làm tiếp 10 lần nữa nhưng là từ phía trên góc trái xuống phía dưới góc phải.
4. Hãy tưởng tượng ra một vòng tròn rất lớn. Đưa mắt theo vòng tròn đó từ phải sang trái 10 lần và ngược lại. Không cử động đầu, chỉ quay mỗi mắt.

## **Nhắm mắt**

Sau những bài tập về mắt, bạn hãy sẵn sàng nhắm mắt một cách tích cực. Hãy nhắm mắt thật chặt, sau đó mở to chúng ra, làm như vậy 10 lần. Hít thở một vài lần thật sâu, và làm như vậy thêm 10 lần nữa. Mỗi ngày làm 5 lần.

## **Đừng sợ mắt phải làm việc quá tải**

Mắt làm việc là có lợi cho chính nó. Tuy nhiên không nên để mắt phải nhìn lâu vào một điểm. Mắt phải luôn cử động. Kể cả khi bạn ngủ cũng như thức, tự mắt cũng có những cử động tự nhiên. Các cơ của mắt, cũng như các cơ khác, sẽ khỏe lên khi làm việc.

## **Thức ăn tốt cần thiết cho một thị lực tốt**

Sự sắc xảo của mắt phụ thuộc vào lượng vitamin A mà chúng nhận được. Cà rốt sống rất giàu vitamin A. Hãy ăn cà rốt cả dạng nấu lẫn dạng tươi.

## **Nghỉ ngơi**

Vào trước bữa ăn trưa, hãy uống một cốc nước rau, hay một cốc nước cỏ. Nằm ngửa nửa tiếng, nhắm mắt lại, đặt lên trên mắt một chiếc khăn mát hoặc một túi sỏi. Để như vậy và nghỉ ngơi. Dạ dày của bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng sau khi uống cốc nước. Bạn cần hoàn toàn thả lỏng cơ thể để nghỉ ngơi.

Sau đó hãy tưởng tượng bạn đang bay trên một chiếc thảm bay thần kỳ trên một hòn đảo nhỏ của vùng nhiệt đới. Hãy quên đi tất cả những lo lắng đời thường. Cơ thể, não bộ, mắt của bạn sẽ được nghỉ ngơi một cách dễ chịu.

## **Tuổi tác không ảnh hưởng đến thị lực**

Những người ở tuổi trung niên cần phải đọc sách báo ở khoảng cách xa nói rằng tuổi tác ảnh hưởng đến thị lực. Điều này không đúng. Trong các người quen của tôi, có nhiều người 80, 90, thậm chí 100 tuổi vẫn có những đôi mắt của chim ưng trẻ. Họ ăn thức ăn giàu vitamin và khoáng chất, và hằng ngày thực hiện các bài tập để rèn luyện mắt.

Tôi thật sung sướng được quen biết với vũ nữ nổi tiếng Rugh de nhix. Ở tuổi 80 bà vẫn biểu diễn trước sự thán phục của 5000 người. Chuyển động của bà còn uyển chuyển hơn một cô gái 20 tuổi. Thân thể tuyệt mỹ của bà mềm dẻo và lạ lùng.

Cơ thể con người – một dụng cụ tuyệt vời – đòi hỏi được chăm sóc đặc biệt. Hãy quên và đừng bao giờ nhớ đến từ “già”. Bạn cần sống không phải theo lịch năm tháng, mà theo lịch sinh học.

## **BỆNH CẢM – MỘT CÔNG CỤ CỦA THIÊN NHIÊN NHẪM LOẠI BỎ ĐỘC TỐ RA KHỎI CƠ THỂ**

Cảm – đó là một cái van an toàn. Nó cho phép cơ thể loại bỏ các độc chất đã tích lũy trong cơ thể. Hãy nhớ rằng: Cơ thể là một hệ thống tự làm sạch và tự hồi phục. Nó có một xưởng sửa chữa của riêng mình. Và khi bạn bị cảm có nghĩa là cơ thể bạn đang bắt đầu làm việc để làm sạch máu, loại bỏ độc tố chứa trong máu.

Do đâu mà cơ thể ta lại tích lũy những độc tố đó? Qua thức ăn, nước uống mà ta tiếp nhận vào hàng ngày, qua không khí mà ta hít vào mỗi giây, qua những vật tiếp xúc với da thịt của ta. Trong thế giới văn minh ngày nay, con người càng có nhiều nguy cơ tích lũy các độc tố trong cơ thể.

Nếu bạn không muốn cơ thể mình phải thường xuyên bật van an toàn và làm việc hết công suất để thải độc, thì điều trước tiên là phải biết ăn uống đúng, biết thở đúng, biết nghỉ ngơi, và tập luyện, vệ sinh cơ thể đúng. Và hệ quả của những nỗ lực này là một cơ thể khỏe mạnh với một hệ thống các cơ quan làm việc chắc chắn giúp cơ thể thải các chất cặn bã tốt mà không cần đến van an toàn.

Nếu da, thận, ruột, phổi làm tốt chức năng bài tiết, hô hấp thì cơ thể ta sẽ thường xuyên loại bỏ được các chất cặn bã mà không cần phải đợi đến lúc lượng độc tố tích lũy đến mức phải bật nút an toàn.

### **Ăn uống thế nào cho đúng?**

Ăn các món ăn tự nhiên phong phú với đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Hãy luôn nhớ tỉ lệ của khẩu phần ăn hàng ngày:

- 3/5 khẩu phần ăn là hoa quả tươi, rau tươi.
- 1/5 là mỡ tự nhiên, đường tự nhiên, tinh bột tự nhiên.
- 1/5 là đạm (động vật hoặc thực vật).

## **Nghỉ ngơi thế nào cho đúng?**

Cơ thể ta là một cỗ máy tinh tế nhất, thông minh nhất, là sản phẩm kì diệu nhất của thiên nhiên. Nó đòi hỏi được nghỉ ngơi và chăm sóc đúng định kỳ như bất kỳ cỗ máy nào:

- Trong một giờ làm việc hãy dành ra một ít phút nghỉ ngơi, vận vẹo thân mình, cử động cổ, chân tay,...
- Trong một ngày hãy dành ra một vài giờ thư giãn, thả lỏng toàn thân, chìm mình trong tĩnh lặng để lấy lại thăng bằng cho thể lực và trí lực, hoặc đi dạo, chơi một vài môn thể thao yêu thích ở ngoài thiên nhiên, hít thở không khí trong lành.
- Trong một tuần, một tháng, hãy dành vài ba ngày nghỉ ngơi ở nơi có nhiều không khí trong lành, ánh sáng tự nhiên và cây xanh, cách xa thành phố ồn ào bụi bặm với không khí dày đặc ô ứ.

Tập luyện thường xuyên chính là giúp cho bộ máy cơ thể ta luôn được bôi trơn và lưu thông máu thông suốt, đảm bảo cho cơ thể nhanh chóng đẩy các chất cặn bã ra ngoài.

*Khi máu ta chảy tốt nghĩa là ta không bị bệnh.*

## **Vệ sinh thân thể thế nào cho đúng?**

Hãy cố tránh xa các nguồn ô nhiễm, nếu có thể. Hãy giữ cho da luôn sạch bằng cách tắm rửa. Tắm không khí tương phản và tắm nước tương phản không những giúp cho da sạch mà còn giúp cho hệ mao mạch dưới da khỏe, đồng nghĩa với việc hệ tuần hoàn máu cũng tốt lên.

Da là một trong 4 yếu tố đảm bảo cho cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh. Da là vạch ngăn cách giữa môi trường xung quanh và cơ thể con người. Qua lớp da, sức mạnh chữa bệnh của thiên nhiên có thể tác động lên toàn cơ thể. Da cũng với phổi thực hiện chức năng hô hấp. Nó hút oxy và thải ra thán khí qua những lỗ chân lông nhỏ li ti.

Nếu đặt một con vật vào một môi trường hoàn toàn thán khí, còn đầu thì để ra ngoài môi trường bình thường thì con vật đó cũng chết dần mặc dù mũi nó được thở bình thường. Nếu như những lỗ chân lông nhỏ li ti vì một lí do gì mà bị che lấp (khi bị bong, bị phủ sơn, hoặc keo) con người bắt đầu bị khó thở, nhịp tim bắt đầu yếu, nhiệt độ hạ và sẽ chết dần.



Có một trường hợp được lịch sử biết đến, ghi lại trong tiểu sử của Leonardo Da Vinci như sau: Vào một ngày lễ lớn, người ta sơn màu vàng lên người của một cậu bé (tượng trưng cho thế kỷ vàng). Và sau đó người ta quên rửa sạch người cậu. Cậu bé đã chết vì da cậu không được thở.

Điều đó có nghĩa là oxy được lấy vào cơ thể qua các lỗ của da, mà oxy là nguyên tố quan trọng trong quá trình trao đổi chất. Do không đủ oxy nên các chất cặn bã không hoàn toàn được đốt cháy, dẫn đến sự tích lũy độc tố trong cơ thể. Đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự xuất hiện bệnh tật, trong đó có ung thư.

Rất tiếc là da của người hiện đại đã mất dần các chức năng thiên nhiên của mình: Chúng ta quấn mình trong các loại quần áo ni lông bó sát người. Chúng ta bận bịu và lười biếng đến mức không có thời gian để tắm rửa làm sạch da, khiến cho da không còn thở bình thường được nữa. Ngoài ra, phần lớn thời gian con người hiện đại sống và làm việc trong những tòa nhà bê tông kín mít, ở ngoài đường thì hít thở thứ không khí đầy khí thải của ô tô.

### **Thở thế nào cho đúng?**

Bạn hãy quan sát một em bé sơ sinh, khi nó ngủ cũng như khi nó chơi. Nó không biết rằng nó đang thở, nhưng nó thở rất đúng. Gương mặt bình thản không một rung động nhỏ, nhưng hơi thở của nó rất sâu. Hãy đặt tay lên bụng nó, bạn sẽ cảm nhận thấy bụng nó phập phồng theo hơi thở.

Ở đây cơ hoành đóng vai trò chính trong kỹ thuật thở. Thiên nhiên đã tạo ra cách thở đúng đó, nhờ đó mà các cơ quan trong nội tạng thường xuyên được ma sát và kích thích bởi các luồng hơi thở. Oxy được dẫn đến từng tế bào giúp cho quá trình trao đổi chất tốt hơn. Nhờ vậy mà các em bé mau lớn, ngủ những giấc sâu.

Con người hiện đại do ngồi nhiều nên thở rất nông. Dần dần chúng ta đánh mất đi cách thở đúng mà thiên nhiên đã ban tặng từ khi lọt lòng mẹ. Hãy tập lại cách thở đúng đó. Mỗi khi chúng ta nhớ rằng chúng ta đang thở nghĩa là chúng ta đang sống. Hãy biết sống khỏe nhờ vào từng hơi thở đúng.

## PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ ĐỂ CHỮA BỆNH CỦA THÁI THƯỢNG LÃO TỬ

**Ngũ vị** (*chua, đắng, cay, mặn, ngọt*), **thất tình** (*mừng, giận, lo, nghĩ, buồn, sợ, kinh*), **lục đục** (*6 ý muốn của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, ý nghĩ*) làm **5 tạng** (*can, tâm, tỳ, phế, thận*) ở trong và **9 khiếu** (*miệng, 2 lỗ tai, 2 lỗ mũi, 2 mắt, tiền âm, hậu môn*) ở ngoài, do đó mà sinh ra mọi bệnh tật.

Cho nên Thái thượng lão tử dùng phương pháp luyện khí để chữa bệnh ở **6 phủ** (*mật, dạ dày, ruột non, ruột già, bàng quang, tim*).

Phép này dùng cách luyện thở ra cốt để tiết khí độc ở tạng phủ ra. Hít vào để thu lấy tinh khí của trời bù vào. Có thể sau một ngày đã thấy hiệu nghiệm nhỏ, sau một tuần đã thấy hiệu nghiệm lớn, và sau một năm mọi bệnh tật đều tiêu hết mà tăng tuổi thọ.

Thở ra có 6 lối:

- **Hà** là hà hơi ra.
- **Hu** là thở phù ra.
- **Xu** là thở ngán.
- **Hư** là thở ra từ từ.
- **Xuy** là thổi phù ra.
- **Hy** là thổi rên ra điều hòa.
- **Hấp** là hít vào chỉ 1 lối mà thôi.

Tất cả những lối này cần phải nhẹ nhàng thở ra hít vào, không để tai nghe tiếng, vì hơi thở mạnh thì tổn tâm khí, chỉ thở không thì vô ích.

Từ giờ tý đến giờ Ngọ là dương. Từ giờ Mùi đến giờ Hợi là âm. Vào giờ dương thì hướng về phía Đông. Ngồi ngay ngắn, nuốt nước miếng, sau đó **Hà** hơi độc trong tâm ra và ngẩng đầu hít khí trong để bù vào. Làm như thế 6 lượt. Rồi **Hu** thở phù hơi độc ở trong tỳ ra, lại hít khí trong để bù vào, làm 6 lượt. Rồi **Xu** 6 lượt để thổi nhẹ khí độc từ trong phế ra, hít nhẹ không khí trong để bù lại. Kế đến **Hư** để thổi từ từ khí độc từ trong can ra, hít khí để bù lại 6 lượt. Rồi **Xuy** để thổi hơi độc từ trong thận ra, hít khí trong bù lại, cũng làm 6 lượt.

Thế gọi là 36 vòng tiểu chu thiên địa. Lại xem chúng ở tạng nào. Ví dụ như bệnh ở mắt thì phải nhắm lại 2 chữ **Hu** và **Hy** mỗi chữ 18 lượt đều hít vào để bù. Thế gọi là trung chu thiên địa. Xong lại theo phương pháp trước dùng chữ **Hà** và **Hu** thở ra hít vào, gọi là đại chu thiên địa.

Sau giờ Ngọ thuộc âm, phải hướng về phía Nam mà làm. Nam phương hỏa tức là tiêu âm rồi. Sáng sớm dậy ngồi ngoài mặt về hướng Đông, dùng 6 chữ này, mỗi chữ 6 lượt như thế cũng chữa được chứng đau mắt. Phàm mọi chứng đau mắt chỉ có phương pháp này là có thể chữa được, thật là thần diệu.

## MỤC LỤC

Hãy có lý trí để nhận biết .....	1
<i>Câu chuyện của tôi</i> .....	3
Thực dưỡng là gì và George Ohsawa là ai? .....	7
Người chớ dò lạng lẽ và bèn bí .....	8
Từ một người bệnh trở thành người hướng dẫn cho các bệnh nhân .....	11
Người đàn bà đồng hành với ngành thực dưỡng phía Bắc.....	13
Tôi tin tưởng tuyệt đối vào PP chữa bệnh bằng THỰC DƯỠNG .....	14
Tôi đã cứu được nhiều trẻ khó còn Thực dưỡng đã cứu tôi khỏi nhiều bệnh trọng.....	15
Tôi đang cảm nhận được tinh hoa của trời đất. Tôi ăn để chữa bệnh chứ không phải sống để chữa bệnh. ....	16
Vợ tôi là người mẹ thứ 2 của tôi! .....	18
Hỏi chuyện Anh Lê Đông Sơn-người cung cấp 1 số mặt hàng cơ bản cho cửa hàng của chị Trâm(đt 0989388255) .....	21
Chuyện của bạn tôi .....	22
Người thương binh vượt qua định mệnh nhờ duyên may và trí tuệ.....	23
Hỏi - Đáp theo quan điểm thực dưỡng.....	28
Vui cười một tý... ..	43
Tin vui cho mọi người:.....	45
<b>CẢNH BÁO:</b> .....	45
Cách làm miso: .....	45
Ngưu bàng và cách sử dụng .....	48
Nuôi con khoẻ mạnh thật là dễ! .....	50
<b>TÁC HẠI CỦA SỮA:</b> .....	60
<b>MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA HO</b> .....	71
<b>CÁC BÀI TẬP PHỤC HỒI THỊ LỰC LÀM KHỎE MẮT NHỜ HỆ THỐNG CỦA Paul Bragg</b> .....	73
<b>CHƯƠNG TRÌNH PHỤC HỒI THỊ LỰC</b> .....	75
Nhiệt độ của nước kích thích mắt .....	75
Sự thở kích thích dòng máu đưa lên mắt.....	75

Thả lỏng mắt như thế nào? .....	76
Việc đeo kính hay kính áp tròng .....	76
Kính râm.....	76
Mắt sinh ra là để cho ánh sáng .....	76
Điều cần biết về sự chiếu sáng .....	76
Giúp cho mắt nghỉ ngơi như thế nào? .....	77
Ảnh hưởng của mặt trời lên đôi mắt .....	77
Kích thích mắt bằng ánh sáng .....	77
Tivi và mắt của bạn .....	78
Kỹ thuật che mắt bằng lòng bàn tay.....	78
Lắc lắc đầu như gấu.....	79
Bài tập dành cho những cơ lớn của mắt.....	79
Nhắm mắt .....	80
Đừng sợ mắt phải làm việc quá tải.....	80
Thức ăn tốt cần thiết cho một thị lực tốt .....	80
<b>BỆNH CẢM – MỘT CÔNG CỤ CỦA THIÊN NHIÊN NHẪM LOẠI BỎ</b>	
<b>ĐỘC TỐ RA KHỎI CƠ THỂ .....</b>	<b>81</b>
Ăn uống thế nào cho đúng?.....	81
Nghỉ ngơi thế nào cho đúng? .....	82
Vệ sinh thân thể thế nào cho đúng? .....	82
Thở thế nào cho đúng? .....	83
<b>PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ ĐỀ CHỮA BỆNH CỦA THÁI THƯỢNG</b>	
<b>LÃO TỬ .....</b>	<b>84</b>