



BÍ QUYẾT GIA TĂNG
Thể Chất, Trí Tuệ, Tinh Thần



Lối Sống Xanh[®]
Sức khỏe toàn diện

NHỊN ĂN HỢP LÝ

BÍ QUYẾT GIA TĂNG THỂ CHẤT, TRÍ TUỆ,

TINH THẦN

Dịch giả Bùi Trần Trung



Lối Sống Xanh[®]
Sức khỏe toàn diện

Phương thức của Giáo sư Arnold Ehret

NHỊN ĂN HỢP LÝ

Bí quyết gia tăng thể chất, trí tuệ, tinh thần

Viết bởi Giáo sư Arnold Ehret

Giới thiệu và hiệu đính: Giáo sư Spira

Cùng với những bài viết của Fred Hirsch và Teresa Mitchell Dịch giả Bùi Trần Trung

Lưu hành nội bộ

Bản quyền tiếng Việt thuộc về dịch giả



Lối Sống Xanh[®]
Sức khỏe toàn diện

Bản quyền tiếng Việt thuộc về dịch giả

Bản quyền đã đăng ký. Không có phần nào của ấn phẩm này được tái bản, phát hành hay phân phối dưới bất cứ hình thức hoặc phương tiện nào gồm sao chép, ghi lại hoặc các phương thức điện tử khác mà không được phép của dịch giả, trừ trong trường hợp trích dẫn ngắn trong các tham chiếu quan trọng và các mục đích sử dụng cá nhân khác được phép bởi luật bản quyền.

Tuyên bố chung: Nội dung trong quyển sách này và các website liên quan dựa trên các ý kiến và nghiên cứu của tác giả và chỉ dành cho các mục đích cung cấp thông tin và giáo dục. Nếu bạn lựa chọn dùng thông tin này cho bản thân, tác giả và nhà xuất bản không chịu trách nhiệm cho hành động và quyết định của bạn hay các hậu quả nếu có. Nội dung này không nhằm thay thế sự tư vấn trực tiếp từ phía các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và không phải là lời khuyên y khoa. Nhà xuất bản dự định chia sẻ kiến thức, thông tin về sức khỏe và các ý kiến dựa trên nghiên cứu và kinh nghiệm của tác giả và cộng sự của ông.

Mục lục

Lời dịch giả

Giới thiệu bởi Giáo sư Spira

Lời nói đầu bởi Fred S.Hirsch

Chương I: Nhịn ăn hợp lý bởi giáo sư Arnold Ehret Phần I

Nguyên nhân cơ bản phổ biến trong bản chất của bệnh tật Phương pháp loại bỏ các nguyên nhân cơ bản và ngăn ngừa sự tái diễn của bệnh tật

Nguyên nhân cơ bản của tuổi già và lão hóa

Bảo vệ tóc

Gia tăng tuổi thọ

Phần II

Hướng dẫn hoàn chỉnh cho việc Nhịn ăn

Nhịn ăn hợp lý cho sự tái tạo về thể chất, tâm trí và tinh thần Xây dựng một cơ thể hoàn hảo nhờ Nhịn ăn

Các nguyên tắc quan trọng cho người nhịn ăn

Các nguyên tắc trong quá trình nhịn ăn

Nhịn ăn ngắn và kế hoạch không ăn sáng

Nhịn ăn cho sự tái sinh tinh thần

Kết luận

Chương II: SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC NHỜ NHỊN ĂN: Khi nào, tại sao và cách nhịn ăn bởi Fred S. Hirsch

Nên nhịn ăn bao lâu

Khi nào và cách nhịn ăn

Khi nào nhịn ăn (Phần 2)

Tại sao nhịn ăn (Phần 2)

Nhịn ăn ở đâu

Nhịn ăn bao lâu

Chương III: CON ĐƯỜNG TỚI SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

Phần I

Con đường tới sự tái tạo của bạn: xây dựng sức mạnh và hiệu quả

thể chất bởi giáo sư Arnold Ehret

Phần II

Con đường tới sức khỏe của tôi bởi Teresa Mitchell Xây dựng con đường tới sức khỏe của riêng bạn bởi Teresa Mitchell

LỜI DỊCH GIẢ

Xuất phát từ sự không thỏa mãn với hiện trạng mà chúng ta đã và đang có với sức khỏe, hạnh phúc, các mối quan hệ, ý nghĩa cuộc sống... tôi đã liên tục tìm kiếm câu trả lời cho các vấn đề trong cuộc sống. Từ sâu thẳm trong lòng, tôi biết rằng câu trả lời cho tất cả các vấn đề của chúng ta chắc chắn nằm ở đâu đó. Tôi phát hiện điều mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm là hạnh phúc, cho dù chúng ta có làm bất cứ điều gì. Làm thế nào để hạnh phúc trong khi hàng ngày chúng ta được tiếp cận một cách trực tiếp hay gián tiếp với những thông tin như ốm đau, bệnh tật, chết chóc, giết người, nghèo đói...

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế này sao? Không, tất cả đều bắt nguồn từ sự lựa chọn của chính chúng ta. Mỗi cá nhân chúng ta có khả năng tạo ra sự khác biệt trong thế giới này. Đây là tất cả những gì tôi học được sau khi tìm hiểu cuộc đời của rất nhiều con người xuất chúng và vĩ đại trên hành tinh này. Quá trình tìm hiểu đưa tôi đến những minh triết về tôn giáo, sức khỏe, con người, tâm lý và khoa học. Tôi vô cùng bất ngờ khi giác ngộ được rằng mọi thứ thật đơn giản và có mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau trong một toàn thể có quy luật, chúng ta gọi là Vũ Trụ. Chúng ta không thể tách rời từng khía cạnh ra và hi vọng đạt kết quả tốt nhất, giống như con người không thể

tách rời Tự nhiên, sức khỏe không thể tách rời hạnh phúc, thể xác không thể

tách rời tâm trí và linh hồn, sự hiểu biết không thể rách rời một tâm trí khỏe mạnh. Tôi nhận ra tất cả đều bắt nguồn từ sức khỏe thể xác, tâm trí và tinh thần của chúng ta. Không thể có một tâm trí minh mẫn và một tinh thần hạnh phúc trong một cơ thể ốm yếu.

Tôi cho rằng tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, sắc tộc và tín ngưỡng nên bổ sung điều răn căn bản nhất đó là: “Hãy trở nên khỏe mạnh toàn diện”. Khi bạn khỏe mạnh, bạn sẽ hạnh phúc và thành công, khi bạn hạnh phúc người thân bạn sẽ hạnh phúc, đoàn thể của bạn sẽ hạnh phúc và thế giới của bạn cũng sẽ hạnh phúc. Đó chính là thế giới mà tôi muốn thấy, một thế giới hòa bình, hạnh phúc và nhân ái.

Nhờ cơ duyên được tiếp cận với những kiến thức minh triết và thực hành chúng, tôi ngay lập tức nhận ra phương pháp ăn và nhịn ăn của giáo sư

Ehret là rất đơn giản và khoa học. Chúng chính là một trong những chìa khóa bản lề để tôi có thể bắt đầu con đường Sức Khỏe, Hạnh Phúc và Bình An.

Tôi đã kiên trì thực hành liên tục việc duy trì một chế độ nhịn ăn từ tối hôm trước đến trưa hôm sau hàng ngày (tức khung giờ ăn 18:6) và một tuần nhịn ăn hoàn toàn một ngày. Cùng với chế độ ăn giúp thải loại các chất độc trong người, kết quả là tôi đạt được một sức khỏe đáng kinh ngạc so với bản thân tôi trước kia. Tôi cho rằng Sức Khỏe hiện tại của tôi giống như Sức Khỏe của đứa trẻ sung mãn nhất: tràn trề năng lượng, vô cùng tích cực, luôn hạnh



Lối Sống Xanh[®]
Sức khỏe toàn diện

phúc, hoàn toàn không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào và các triệu chứng bệnh tật trước kia như đau mỗi lưng khi đứng lâu, ê răng, mờ hôi đầu, đau dạ dày, viêm mũi họng, hôi chân và nách, gàu trên đầu, đau nhức cổ vai gáy, mạch chân tay phình to, ngạt mũi và khó thở đã biến mất dần. Đặc biệt hơn cả, tôi đã không cần sử dụng kính loạn thị để học tập và làm việc, và thị lực mắt nhìn trong và rõ hơn nhiều cả ban ngày và khi trời tối. Giờ đây, tôi có thể

chạy bộ hàng ngày hơn 10km một cách rất dễ dàng, điều này tôi không thể

nào mơ được vì trước kia hệ hô hấp của tôi rất kém. Với chế độ ăn hợp lý theo nguyên tắc của Ehret kết hợp Nhịn ăn, thải độc và tập luyện hỗ trợ

chúng ta thực sự có thể đẩy lùi mọi bệnh tật.

Tôi biết mình phải đem những kiến thức vô cùng quý giá này chia sẻ tới mọi người, những người cũng đang tìm kiếm Sức Khỏe và Hạnh Phúc giống như tôi. Chắc chắn với việc áp dụng chế độ ăn, thải độc, tập luyện và nhịn ăn bạn cũng có thể đạt được Sức Khỏe, Hạnh Phúc và Bình An. Tôi gọi quá trình thực hành này là thực hành Lối Sống Xanh.

Đừng để nỗi sợ hãi & tư tưởng thủ cựu ngăn bạn tiếp cận và thực hành những kiến thức này. Tôi đã phải một mình tìm tòi và thực hành để đạt được kết quả tốt nhất, nhưng bạn chắc chắn không phải thực hành nó một mình.

Chúng tôi có cả một cộng đồng Lối Sống Xanh những người đã và đang thực hành với nhiều kết quả tuyệt vời. Hãy thực hành, trở nên Khỏe Mạnh Toàn Diện và trở thành nguồn cảm hứng về Sức Khỏe cho người khác. Bạn có thể

đem ánh sáng đến Thế giới này nhờ nguồn ánh sáng minh triết bên trong Bạn.

Chúc tất cả các bạn Sức khỏe, Thành công, Hạnh Phúc và Bình An!

Bùi Trần Trung, tháng 6 năm 2021

www.loisongxanh.com

<https://www.facebook.com/groups/2171942206414574>

Lời giới thiệu viết bởi giáo sư Spira

Nhịn ăn là một phương thức chữa lành tuyệt đối cho đời sống động vật. Nó là một phần tự nhiên và (nên là) bản năng của sự sống. Tuy nhiên, không có chủ đề nào gây tranh cãi, thiếu thông tin và gây hiểu lầm hơn là chủ đề nhịn ăn. Ngày nay, người tìm kiếm sức khỏe tự nhiên và người thực hành sức khỏe tự nhiên có rất ít sự nhất trí về cách nhịn ăn hợp lý. Với vài người, một chế độ ăn không chất nhày gồm hoa quả và rau (chế độ ăn không chất nhày) có thể được xem là một cấp độ nhịn ăn. Với những người khác, một chế độ

ăn lỏng gồm nước ép hoa quả và rau là nhịn ăn. Nhiều người khẳng định chỉ

uống nước lọc mới là nhịn ăn thực sự. Những người khác nói rằng nhịn khô (không chất lỏng hoặc thức ăn cứng) là cách nhịn ăn đúng đắn duy nhất.

Chúng ta không cần nghiên cứu ấn phẩm nào khác kỹ hơn ngoài công trình của Giáo sư Arnold Ehret để tìm ra phương thức hợp lý và thực tiễn nhằm hiểu nhịn ăn là gì và thực hiện nó như thế nào. Ehret không có định nghĩa cứng nhắc hay giáo điều về nhịn ăn là và không là gì. Trong cuốn sách này, cũng như nội dung của quyển sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày, Ehret thảo luận rộng rãi kinh nghiệm nhịn ăn, gồm chế độ

nhịn ăn nước lọc, nước ép và toàn bộ bằng hoa quả. Như định nghĩa chung, Ehret khẳng định rằng nhịn ăn chỉ đơn giản là “ăn ít đi.”

Từ “nhịn ăn” tức là kiêng hay hạn chế ăn hoặc uống trong một thời gian. Nó cũng có thể chỉ đến nhiều hình

thức kiêng ăn, gồm kiêng thực phẩm cứng (nhịn ăn bằng nước ép hay chất lỏng), kiêng thực phẩm tạo ra chất nhày (chế

độ ăn không chất nhày), kiêng sản phẩm động vật và nhiều loại khác. Nhịn ăn là một khái niệm năng động và cũng có thể mở rộng hơn tới việc kiêng các sản phẩm hiện đại hoặc phụ gia phi tự nhiên. Ngoài mục đích sức khỏe và chữa lành, nhiều hình thức nhịn ăn đã là một phần của nhiều truyền thống tinh thần và tôn giáo. Thiên chúa giáo, Bả hỏa giáo, đạo Giai-na, Phật giáo, Hồi giáo, Đạo giáo, đạo Hindu, các trường học Ai cập cổ đại huyền bí và nhiều giáo phái khác, tất cả đều có truyền thống nhịn ăn kéo dài và phổ biến nhiều hình thức hay cấp độ của chế độ ăn bằng hoa quả.

Từ quan điểm của Ehret, việc nhịn ăn cho con người trong điều kiện thể

trạng hiện tại của chúng ta là một nhiệm vụ tương đối khó. Rốt cuộc, quan trọng là bạn cần hiểu các cấp độ nhịn ăn mà bạn sẵn sàng thực hiện. Chế độ

nhịn ăn cho người này có thể không giống cho người khác. Như Ehret gợi ý,

với một số người, chỉ ăn một chế độ ăn không chất nhày hoặc chế độ ăn chỉ

có hoa quả có thể là một cấp độ của nhịn ăn. Chế độ ăn là hay không là nhịn ăn với một cơ thể có thể chuyển dịch theo thời gian khi thể trạng cơ thể thay đổi. Để xác định chế độ nhịn ăn nào hợp lý với cơ thể bạn, thì bạn cần hiểu được nội dung trong cuốn sách này, một cuốn sách tinh hoa về chủ đề nhịn ăn. Thông qua nghiên cứu và thực hành chuyên tâm, bạn sẽ học cách nhịn ăn an toàn và hiệu quả để vượt qua và ngăn ngừa vô số căn bệnh thể chất và tinh thần.

Nhịn ăn là một hình thức nghệ thuật

Nhịn ăn có thể được xem là một hình thức nghệ thuật rất quan trọng. Có nhiều điều về nhịn ăn hơn là chỉ không ăn hay uống. Học cách bắt đầu nhịn ăn đúng đắn là rất quan trọng. Chuyển đổi từ một chế độ ăn nghèo nàn sang chế độ ăn cải thiện trước khi bắt đầu nhịn ăn có thể cho phép quá trình thực hiện hiệu quả hơn nhiều. Hiểu về vai trò của làm sạch đại tràng (thụt tháo) trong mối quan hệ với nhịn ăn là thiết yếu. Khi bạn bắt đầu, điều quan trọng là cần xem xét các câu hỏi sau: Chất thải không được loại bỏ trong đường ruột của bạn là gì? Cơ thể bạn là loại thể trạng axit uric/gây hay loại thể trạng béo/nhày? (tham khảo sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày để biết thêm về các loại thể trạng.) Bản chất của chất thải không được loại bỏ vẫn còn lại trong đường ruột của bạn là gì? Có phải chất thải bên trong cơ thể bạn là từ thực phẩm thực vật, không chứa chất nhày, chẳng hạn như hoa quả và thực vật có nhiều chất béo và không chứa tinh bột không? Câu trả lời cho các câu hỏi trên sẽ giúp bạn ra quyết định hợp lý bằng trực giác trước, trong và sau quá trình nhịn ăn.

Không có nhiệm vụ nào trong nghệ thuật nhịn ăn quan trọng hơn là khả năng dừng chế độ nhịn ăn một cách khoa học. Nhịn ăn quá lâu với tình trạng thể

chất của bạn chỉ khiến bạn không kiểm soát việc ăn thực phẩm chứa chất nhày và đánh tan mục đích của việc nhịn ăn của bạn. Đây là lý do tại sao Ehret nhấn mạnh “sự thay đổi dần dần” hướng tới thực phẩm không chứa chất nhày hoàn toàn, kết hợp hàng loạt đợt nhịn ăn ngắn, gián đoạn cho những người mới nhịn với chế độ ăn không chất nhày. Khi bạn trải nghiệm nhịn ăn ngắn, bạn sẽ học cách kiểm soát hoàn toàn tất

cứ khi nào bạn bắt đầu hay dừng nhịn ăn.

Đừng cảm thấy như thể bạn cần thực hiện đợt nhịn ăn khô, nước lọc hay nước ép kéo dài nếu bạn chưa sẵn sàng về mặt thể chất và tâm lý. Hãy thử

nhịn ăn hợp lý dựa trên nhu cầu của cơ thể bạn. Bạn không cần phải chứng minh bất cứ điều gì với bất cứ ai, và chứng minh nhịn ăn chỉ là cuộc cạnh tranh xem ai có thể không ăn lâu nhất. Nhiều người chơi bóng rổ, nhưng ít

người nghĩ rằng họ nên chơi giống như Michael Jordan mà không cần thực hành nghiêm ngặt và cố gắng kiên trì lâu dài. Nhiều người chơi nhạc, nhưng ít người kỳ vọng đạt được trình độ điêu luyện của nghệ sĩ jazz hay piano trong chỉ vài tuần. Ai cũng cần nhiều năm thực hành tập trung để đạt được cấp độ

cao nhất của bất cứ hình thức nghệ thuật nào. Tuy nhiên trong khoa học dinh dưỡng, người tìm kiếm sức khỏe thường cảm thấy như thể họ có thể bỏ qua quá trình chuyển đổi và duy trì các đợt nhịn ăn kéo dài mà không có thực hành tập trung. Nhịn ăn kéo dài có thể là mục tiêu đáng có nhưng nó nên đạt được thông qua sự thực hành kiên trì trong thời gian dài. Như Ehret đã chỉ ra, phần lớn mọi người bị tắc bởi nhiều chất nhày, mỡ và chất độc để cho các đợt nhịn ăn kéo dài thực sự có lợi.

Khái niệm và phương pháp tương tự với chương trình 21 ngày làm sạch là mơ hồ và nên tránh. Nhiều người theo đuổi “các chương trình làm sạch như

vậy,” tìm kiếm giải pháp giảm cân hay vượt qua một căn bệnh cụ thể nhanh chóng. Nhưng như Ehret nói, các vấn đề sức khỏe sẽ tiếp tục biểu hiện chừng nào người ta tiếp tục chế độ ăn tệ hại sau khi nhịn ăn. Trong cuốn sách này, Ehret đưa ra phương pháp hợp lý nhất cho việc nhịn ăn, có thể dễ dàng đưa vào như một phần thường xuyên của đời sống. Khi nhịn ăn và chế độ ăn không chất nhày được áp dụng một cách hợp lý, về lâu dài bạn có thể chuyển qua loại thực phẩm bạn muốn. Thay vì phụ thuộc vào ý chí để tránh thực phẩm không phù hợp, bạn sẽ bắt đầu thèm nhiều thực phẩm đúng đắn hơn.

Lịch sử của quyển sách Nhịn ăn hợp lý

Ấn bản tiếng Anh đầu tiên của cuốn sách này với tiêu đề Nhịn ăn hợp lý và chế độ ăn tái tạo, được dịch từ tiếng Đức năm 1913. Tại thời điểm đó, nó là một cuốn sách nhỏ chứa phần đầu tiên của cuốn sách các bạn đang cầm.

Năm 1922, cuốn Nhịn ăn hợp lý: Chế độ ăn tái tạo và chữa lành tự nhiên mọi căn bệnh được xuất bản. Năm 1926, Nhịn ăn hợp lý cho trẻ hóa thể chất, tâm trí và tinh thần là một quyển sách nhỏ trên 60 trang và

được đưa vào Mục I của cuốn sách này.

Fred Hirsch, học trò trung thành nhất của Arnold Ehret và là người sở hữu công ty phát hành Ehret đến tận những năm 1970, xuất bản những ấn phẩm tiếp theo – nổi bật nhất, Nhịn ăn hợp lý cho trẻ hóa thể chất, tâm trí và tinh thần, gồm một trong các bài luận riêng của ông, nhan đề “Sức khỏe và Hạnh phúc thông qua Nhịn ăn.” Các ấn bản tiếp theo nhóm lại nhiều bài viết trong Nhịn ăn hợp lý, đặc biệt “con đường đến tái tạo của bạn” bởi giáo sư Arnold Ehret, cũng như “con đường của đến sức khỏe của tôi” và “xây dựng con đường đến sức khỏe của bạn” bởi Teresa Mitchell, cả hai đều được đưa vào ấn phẩm lần này.

Cách dùng quyển sách này tốt nhất

Nhịn ăn hợp lý đi kèm cùng với Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày do đó, bạn thực sự nên đọc cả hai quyển sách này. Sự hiểu biết và thực hành cơ chế của “Chế độ ăn chuyển đổi” nằm trong Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày đóng vai trò quan trọng nhất để đạt được thành công lớn nhất với phương thức tiếp cận nhịn ăn của Ehret. Tôi đặc biệt khuyến cáo xem xét cả hai quyển sách này trước khi trải nghiệm nhịn ăn. Cho nên, cuốn sách này có thể và nên được đọc đi đọc lại nhiều lần. Thông điệp đơn giản nhưng sâu sắc nằm trong Nhịn ăn hợp lý có sức mạnh nâng nhận thức bạn lên. Và với những người thực hành kỹ phương pháp của Ehret, cuốn sách này sẽ dường như thay đổi mỗi lần bạn đọc nó. Dĩ

nhiên, đó chính là bạn – không phải cuốn sách – đang thay đổi. Khi bạn biến đổi cơ thể và tâm trí qua nhịn ăn và chế độ ăn không chất nhày, bạn sẽ liên tục thổi sức sống mới vào văn bản này. Các yếu tố tinh tế mà bạn có thể bỏ

qua lần đầu tiên bạn đọc cuốn sách sẽ xuất hiện khi bạn trải nghiệm các cấp độ cải thiện của sức khỏe và sinh lực.

Các nguyên tắc nằm trong Nhịn ăn hợp lý cần có hơn bao giờ hết ngày nay.

Trong thế giới nơi các phương pháp chữa lành tự nhiên đã phần lớn bị quên lãng bởi số đông, Ehret rọi ánh sáng vào nghệ thuật đầy sức mạnh của nhịn ăn và vai trò cực kỳ quan trọng của nó trong việc tái tạo thể chất, tâm trí và tinh thần của con người.

-Giáo sư Spira Mùa hè năm 2014

Lời nói đầu

Bạn có là một trong hàng triệu người của thế hệ hiện tại mệt mỏi và chán chường do sức khỏe ốm yếu? Niềm tin của bạn vào cái gọi là các phương pháp điều trị có bị sụp đổ sau khi cố gắng thử mà không đạt kết quả? Bạn chỉ

có khả năng dùng một phần nhỏ của sinh lực mà Mẹ Tự Nhiên yêu dấu ban cho những đứa con của Bà phải không? Có lẽ bạn đã được bảo rằng chỉ có phẫu thuật mới cứu sống bạn. Đôi khi, khi chúng ta chịu đựng đau đớn, chúng ta không thể suy nghĩ rõ ràng và cho phép bản thân dễ dàng bị thuyết phục thực hiện các cuộc phẫu thuật. Nếu bạn là một trong những người không may mắn này, ĐỪNG BAO GIỜ TỪ BỎ HI VỌNG. “Với những người có sức khỏe và hi vọng, những người có hi vọng là có tất cả.”

“Kể từ khi nhân loại thoái hóa thông qua nền văn minh, họ không còn biết điều cần làm khi họ bị ốm.” Các nguyên tắc xác thực của chữa lành đơn giản và ít ỏi. Sự chán ăn diễn ra khi chúng ta bị ốm là phương thức

dạy những đứa con của Tự nhiên. Người ta có thể gọi chính xác điều này là “sự nhịn ăn bắt buộc.” Nhưng chúng chỉ là một vài sự thật được dạy bởi Arnold Ehret trong nhiều tài liệu của ông. Tài sản tuyệt vời nhất của chúng ta là sức khỏe.

Một sự nhất trí chung dường như được chấp nhận giữa số lượng gia tăng người thực hành cả không dùng thuốc cũng như dùng thuốc: nguyên nhân cơ

bản của bệnh tật là sự xuất hiện của vật thể ngoại lai trong cơ thể người, nhưng tuy thế, nó vẫn chưa dẫn đến việc phát hiện gốc rễ của bí mật xâm lấn này. Giáo sư Ehret đã chứng minh rõ ràng rằng vật thể gây bệnh này là thực phẩm không được tiêu hóa, không được loại bỏ, thối rữa và mục nát gây ra từ

việc ăn quá nhiều thực phẩm sai lầm. Vì vậy, hoàn toàn hợp lý và rõ ràng khi nhân tố chính trong điều bí ẩn về sức khỏe nên nằm trong khoa học dinh dưỡng. Nếu ăn dư thừa là nguyên nhân chính của bệnh tật, bệnh nhân cần thực hiện các đợt nhịn ăn một cách thông minh để cải thiện tình trạng. Có một sự thực hiển nhiên rằng mọi loài trong vương quốc động vật sống ở môi trường tự nhiên tự chữa lành bản thân qua nhịn ăn một cách trực tiếp. Người ta có thể dễ dàng chứng minh một người sống bằng chế độ ăn hỗn hợp của thịt động vật và rau tinh bột có cơ thể ít nhiều bị tắc nghẽn bởi chất nhày.

Tình trạng này đã và đang diễn ra kể từ lúc bé – trên thực tế, thậm chí trước cả đó. Những thực phẩm này không phù hợp cho nhân loại, và chúng liên tục hình thành chất nhày, dính và cuối cùng làm tắc lưu thông máu. Một điều hiển nhiên và hợp lý là chế độ ăn gây bệnh tật này phải được dừng lại. Nhịn ăn, cộng với tiết giảm số lượng thực phẩm ăn mỗi ngày là phương thức duy

nhất cho chứng ăn dư thừa. Hãy thận trọng đừng thực hiện quá trình này quá nhanh, vì sự áp dụng không khôn ngoan của quá trình bài tiết có thể gây ra tình trạng nghiêm trọng tới sức khỏe.

Sự chữa lành không thuốc này không hạn chế các căn bệnh, và nhờ sự áp dụng đúng đắn, nó hồi phục chức năng bình thường, vượt qua hầu như mọi căn bệnh nhân loại mắc phải.

"CHÂN LÝ KHÔNG ĐEO MẶT NẠ. CHẴNG KHUẤT PHỤC TRƯỚC

MIẾU THỜ CON NGƯỜI, CHẴNG TÌM KIẾM NƠI CHỐN HAY SỰ

TÁN THƯỜNG; CHÂN LÝ CHỈ CẦN LẮNG NGHE" —

Redfield

—Fred S. Hirsch

CHƯƠNG I

NHỊN ẶN HỢP LÝ

Bởi Giáo sư Arnold Ehret

PHẦN I

Nguyên nhân cơ bản của bệnh tật phổ biến trong tự nhiên Tất cả các giai đoạn phát triển của y học, bao gồm những thời kỳ sơ khai của nền văn minh, đều có những cách hiểu về bản chất nguyên nhân của bệnh tật, và có một điểm chung: ví dụ, những bệnh tật xuất phát từ những nguyên nhân bên ngoài, xâm nhập vào cơ thể người, do ảnh hưởng từ một định luật nào đó cần thiết hay ít nhất là không thể tránh khỏi, làm cơ thể trở nên bị rối loạn vì sự xuất hiện của nó, gây đau và cuối cùng là tàn phá cơ thể. Ngay cả

y học hiện đại, cho dù được khoa học khai sáng như thế nào, cũng không hoàn toàn quay lưng lại với ghi chú cơ bản của các diễn giải quỷ quái này.

Trên thực tế, thành tựu hiện đại nhất, vi khuẩn học, vui mừng với phát hiện mới về trực khuẩn, thêm vào đội quân sinh vật có nhiệm vụ được công nhận có gây nguy hại cho đời sống con người.

Nhìn nhận điều này từ một quan điểm triết học, cách giải thích này khác với sự mê tín thời trung cổ và đạo thờ vật chỉ ở tên gọi khác nhau. Trước kia, sự

tưởng tượng đi quá xa khiến mọi người tin đó là “linh hồn quỷ dữ” ngụ trong

“nhân vật quỷ Satan”; giờ đây, con quái vật nguy hiểm tương tự được chứng minh tồn tại không chút nghi ngờ là sinh vật có thể nhìn thấy được qua kính hiển vi.

Vấn đề sự thật là vẫn có một hạn chế lớn, cái được gọi là “số phận” – một từ

nghe có vẻ ổn! Nhưng những gì chúng ta thực sự phải hiểu về nó, thì không ai nói cho chúng ta biết. Tất cả các thí nghiệm trên động vật, với các phản ứng – triệu chứng, không chứng minh được điều gì chắc chắn, bởi vì những điều này chỉ xuất hiện bằng các cách tiêm thẳng vào tuần hoàn máu, và không bao giờ bằng cách đưa vào đường tiêu hóa qua miệng.

Có một vài điều đúng trong khái niệm “sự tấn công từ bên ngoài” của một căn bệnh, cũng như trong di truyền; tuy nhiên, không phải theo cái nghĩa rằng kẻ xâm lăng là một linh hồn (quỷ dữ) thù địch với sự sống, hay là một sinh vật siêu nhỏ (trực khuẩn), mà tất cả bệnh tật không có ngoại lệ, kể cả di

truyền, đều từ chỉ một và một nguyên nhân duy nhất – không dính dáng tới vài nguyên nhân dịch tễ khác – về mặt sinh học là thực phẩm “không tự

nhiên”, và bởi mỗi lượng thực phẩm dư thừa.

Đầu tiên, tôi khẳng định trong tất cả bệnh tật, không ngoại lệ, có xảy ra một khuynh hướng tế bào tiết ra chất nhày, và trong giai đoạn nặng hơn – mù

(máu phân hủy). Dĩ nhiên, mọi tế bào khỏe mạnh cũng phải chứa một lượng chất nhày nhất định – bạch huyết, một chất béo của đường ruột về bản chất cũng nhày. Mọi chuyên gia sẽ thừa nhận chất nhày trong mọi trường hợp bệnh hô hấp, từ cảm lạnh vô hại trong mũi đến viêm phổi và lao phổi* cũng như là trong bệnh động kinh (sùi bọt mép, chất nhày). Chất nhày tiết ra ở các căn bệnh này không diễn ra một cách tự nhiên và rõ ràng như trường hợp các căn bệnh về tai, mắt, da hay vấn đề về dạ dày; bệnh tim, thấp khớp, bệnh gút... thậm chí trong mọi cấp độ của bệnh điên, chất nhày là nhân tố chính gây ra bệnh. Các cơ quan bài tiết tự nhiên không thể đương đầu với nó lâu hơn, chất nhày vào máu gây nóng, viêm, đau, và sốt ở điểm tương ứng nơi mạch máu gần như chắc chắn bị co bởi vì một cơn sốt (lạnh), nóng, viêm, đau... quá mức.

*Bệnh lao phổi là thuật ngữ xưa chỉ căn bệnh gần đây gọi là TB. Thảo luận của Ehret có thể cũng được áp dụng chung cho “tất cả căn bệnh nghẽn phổi,” là căn bệnh hô hấp gây ra bởi nghẽn khí. Các thuật ngữ dùng biểu hiện nhiều hình thức của táo bón của phổi gồm hen, viêm phế quản, viêm phổi, và căn bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD).

Chúng ta chỉ cần cho bệnh nhân ăn bất cứ loại thực phẩm “không chất nhày”

gì ví dụ hoa quả hoặc thậm chí không ăn gì mà uống nước lọc hay nước chanh. Sau đó chúng ta thấy toàn bộ năng lượng tiêu hóa, giải phóng lần đầu tiên, tự tập trung vào các chất nhày tích tụ kể từ lúc thơ ấu và thường xuyên đông cứng, “giường bệnh lý” hình thành từ đó. Và kết quả? Với sự chắc chắn vô điều kiện, chất nhày này, thứ tôi ghi nhận là nguyên nhân cơ bản và phổ

biến của mọi loại bệnh, sẽ xuất hiện trong nước tiểu và trong phân. Nếu bệnh tật đã phần nào nặng ở vài điểm, thậm chí trong phía bên trong sâu, dường như xuất hiện hiện tượng bệnh lý như các mô tế bào phân hủy, thì mù cũng được tiết ra. Ngay khi chất nhày do “các thực phẩm nhân tạo,” thịt béo, bánh mì, khoai tây, các sản phẩm tinh bột, gạo, sữa... dừng lại thì hệ tuần hoàn tấn công chất nhày và mù của bản thân cơ thể, và tiết chúng ra qua nước tiểu, và trong trường hợp cơ thể bị ảnh hưởng nặng thậm chí chất nhày tiết ra qua mọi kênh bài tiết cũng như qua màng nhày.

Nếu khoai tây, ngũ cốc, gạo hoặc sản phẩm từ thịt được đun sôi đủ lâu,

chúng ta nhận được chất nhớt giống thạch (chất nhày) hay hỗn hợp nhão dùng để cho thợ đóng gáy sách và thợ mộc. Thành phần chất nhày này sớm trở nên chua, lên men, và hình thành nơi trú cho nấm, mốc và khuẩn hình que. Trong quá trình tiêu hóa, chẳng là gì khác mà là một sự đun sôi – một phản ứng đốt cháy – chất nhớt hay hỗn hợp nhão này được thải ra y nguyên, vì máu chỉ có thể dùng đường đã tiêu hóa trước đó chuyển hóa từ tinh bột.

Chất bài tiết, sản phẩm thừa ví dụ như hỗn hợp nhão hay nhớt này, được thải ra hoàn toàn giống lúc bắt đầu. Cho nên, dễ hiểu rằng trong sự sống, đường ruột và dạ dày dần bị dán hay làm nhớt đến mức hỗn hợp nhão của bột và chất nhớt từ đám động vật chuyển qua lên men, gây tắc mạch máu và cuối cùng phân hủy máu đọng. Nếu quả chà là, sung hay nho được đun sôi đủ lâu, chúng ta cũng nhận được một chất sền sệt tuy nhiên không chuyển qua lên men và chẳng bao giờ tiết ra chất nhớt, được gọi là xirô. Đúng là đường hoa quả, thứ quan trọng nhất cho máu, cũng nhờn nhưng được cơ thể sử dụng hoàn toàn như là hình thức năng lượng cao nhất và chỉ thải ra ít chất xơ, thứ

không nhờn, được bài tiết ngay và không lên men. Đường đun sôi nhờ sự

kháng lên men thậm chí được dùng để bảo quản thực phẩm.

Mỗi người khỏe hay yếu tích trên lưỡi chất nhày nhớt ngay khi họ nhin hoặc giảm thực phẩm ăn vào. Điều này cũng diễn ra trong màng nhày của dạ dày, trong đó lưỡi là một bản sao chính xác. Trong phân đầu tiên sau khi nhin ăn, chất nhày này nhìn thấy rõ.

Tôi đề nghị độc giả hay các bác sỹ và nhà nghiên cứu kiểm tra tuyên bố của tôi bằng cách thử nghiệm, riêng điều này được quyền công nhận là khoa học thực sự. Thử nghiệm, câu hỏi đưa cho tự nhiên, là nền tảng của khoa học tự

nhiên và trả lời sự thật không thể sai lệch, cho dù điều này được tôi hay bất cứ ai khác khẳng định. Hơn thế nữa, tôi đề nghị tiến hành thử nghiệm sau cho những người đủ dũng cảm để kiểm tra trên chính cơ thể họ, điều tôi đã thực hiện trên cơ thể tôi. Họ sẽ nhận được câu trả lời tương tự từ tự nhiên từ

tế bào của họ, với điều kiện tế bào mạnh khỏe. “Kết quả chính xác” ở cấp độ

nhất định chỉ phản ứng với tế bào không chất nhày sạch, khỏe mạnh. Sau 2

năm tuân thủ chế độ ăn hoa quả nghiêm ngặt với các đợt nhin ăn đan xen, tôi đã đạt được mức độ sức khỏe đơn giản không thể tưởng tượng ngày nay và cho phép tôi tiến hành thử nghiệm sau:

Với một con dao, tôi cắt vào phía dưới tay. Không có dòng máu do chỗ này sẫm lại ngay, đóng vết thương, không viêm, không đau, không chất nhày và mủ, lành lặn trong 3 ngày, vảy máu biến mất. Tiếp đó, với thực phẩm thực vật, gồm men chất nhày (thực phẩm tinh bột) không có trứng và sữa vết thương chảy máu một chút gây đau và hơi mưng mủ, một sự viêm nhẹ nhưng

hoàn toàn chữa lành chỉ sau thời gian ngắn. Sau đó, vết thương này với chế

độ thịt và đồ uống cồn, chảy máu lâu hơn, máu màu sáng, đỏ và mỏng, viêm, đau, mưng mủ vài ngày và chỉ chữa lành sau 2 ngày nhin ăn.

Tôi đã đề nghị bộ chiến tranh Prussian để chính mình làm lại thử nghiệm này. Tại sao vết thương của

người Nhật lành mau chóng trong cuộc chiến Nga-Nhật hơn những người Nga “ăn thịt và uống rượu”? Liệu trong hai nghìn năm chưa ai từng nghĩ tại sao việc mở mạch và thậm chí uống thuốc độc không thể giết chết Seneca*, sau khi ông ngừng ăn thịt và nhịn ăn trong tù? Người ta nói rằng thậm chí trước khi đó, Seneca chẳng ăn gì ngoài trái cây và nước lọc.

*Lucius Annaeus Seneca là triết gia người La Mã thuộc trường phái triết học khắc kỷ, từng là thầy giáo và cố vấn cho hoàng đế Nero bạo chúa. Ông bị ép buộc phải tự tử.

Tất cả bệnh tật cuối cùng chẳng là gì mà là một sự tắc nghẽn của các tế bào máu nhỏ nhất, các mao mạch, bởi chất nhày. Không ai muốn làm sạch ống dẫn nước của một thành phố, một hệ thống ống, được bơm bởi nước bẩn, lõi lọc của nó bị tắc lại nếu không ngừng nguồn cung nước trong suốt quá trình làm sạch. Nếu ống dẫn cung cấp cho toàn bộ hay một phần của thành phố

nước bẩn hay nếu thậm chí các đường ống nhánh nhỏ nhất bị tắc nghẽn thì chẳng có người nào trên thế giới có thể sửa hay cải thiện đường ống đó; mọi người lập tức nghĩ về trung tâm, về bồn chứa và lõi lọc, tất cả điều này cùng với máy bơm có thể được làm sạch chỉ chừng nào nguồn cung cấp nước tạm ngừng.

“Ta là Chúa tể, bác sỹ của người” – chỉ có Tự nhiên mới chữa lành, làm sạch “chất nhày” tốt nhất và hoàn toàn chắc chắn, nhưng chỉ nếu nguồn cung hay ít nhất nguồn cung chất nhày ngừng lại. Mỗi “cỗ máy sinh lý,” con người giống như động vật, tự làm sạch chúng ngay lập tức, làm tiêu chất nhày trong mạch máu tắc nghẽn ngay khi nguồn cung thực phẩm rắn được ngừng lại. Thậm chí trong trường hợp người tưởng là khỏe mạnh, chất nhày này, như đã nói, xuất hiện trong nước tiểu nơi nó có thể được nhìn thấy sau khi làm lạnh trong ống thủy tinh thích hợp. Bất cứ ai từ chối, lờ đi hay chống lại sự thật chung này, bởi vì có lẽ nó không phù hợp với sự rao giảng của họ

hay không đủ tính khoa học, đều không thể khám phá ra nguyên nhân chính của mọi loại bệnh tật.

Ngoài ra, tôi cũng phát hiện ra bí mật cuối cùng của bệnh lao phổi. Liệu bất cứ ai tin rằng lượng chất nhày lớn này thải ra bởi một người mắc bệnh lao phổi nhiều năm chỉ bắt nguồn từ phổi không thôi? Chỉ vì bệnh nhân này sau đó hầu như bị bắt ăn “chất nhày” (thức ăn sệt, sữa, thịt béo) chất nhày có thể

chẳng bao giờ dừng lại đến khi tự phổi thoái hoá và “khuẩn que*” xuất hiện khi cái chết không thể tránh khỏi. Cho nên bí mật của khuẩn que được giải thích một cách đơn giản: sự tắc nghẽn dần của mạch máu bởi chất nhày dẫn tới sự thối rữa, lên men của các sản phẩm chứa nhày này và các bã “đã đun sôi, thực phẩm chết.” Sự phân rã này phần nào diễn ra ở cơ thể sống (áp xe mù, ung thư, lao phổi, giang mai, bệnh luput...) Giờ đây mọi người biết rằng thịt, bơ và tất cả vật chất hữu cơ sẽ tiếp tục “nảy mầm, mọc ra khuẩn que”

trong quá trình phân hủy. Đây chính là lý do những mầm bệnh này xuất hiện và chỉ được thấy trong giai đoạn nặng hơn của căn bệnh, tuy nhiên chúng không phải là nguyên nhân mà sản phẩm của căn bệnh, và bệnh tật chỉ tiến triển trong sự phân hủy như trường hợp phổi được thúc đẩy bởi những mầm bệnh này do chất bài tiết của khuẩn que, chất độc của chúng tự đầu độc cơ

thể. Nếu đúng là khuẩn que tấn công, “nhiễm” từ bên ngoài thì nó không là gì khác ngoài chất nhày khiến chúng hoạt động và tạo ra “môi trường” -

mảnh đất thích hợp.

*Khuẩn que xuất phát từ tiếng Latin có nghĩa là hình que, gọi là khuẩn que hay trực khuẩn. Khuẩn que có ở mọi nơi trong tự nhiên và khi điều kiện sống gay go, chúng có khả

năng tạo ra bào tử gần như hình cầu, để tồn tại trong trạng thái ngủ đông trong thời gian dài. Nó có nhiều loài khác nhau, trong đó đa số là vô hại.

Như đã khẳng định, tôi đã liên tục sống (trong vòng 2 năm) bằng chế độ

không chất nhày, đó là hoàn toàn bằng trái cây. Tôi không còn cần khăn quàng cổ, sản phẩm của nền văn minh mà tôi hầu như không cần tới tận ngày nay. Liệu có ai đã từng thấy một con vật khỏe mạnh sống tự nhiên khạc đờm hay chảy máu mũi? Căn bệnh viêm thận mạn tính, được xem là vô phương cứu chữa, mà tôi mắc phải không chỉ được chữa lành mà tôi còn đạt được một cấp độ sức khỏe và hiệu quả đến nay vượt qua cả những lúc khỏe mạnh nhất khi trẻ. Tôi muốn thấy một người bị ốm gần chết vào tuổi 31 có thể

chạy trong hơn 2 giờ không ngừng hay đi bộ liên tục trong 56 tiếng – 8 năm sau*.

*Đây là trải nghiệm của Ehret khi ông nhịn ăn dài kỳ và uống nước ép nho, sau đó ông nôn ra một đồng chất nhày và cảm thấy cực kỳ sung mãn.

Về mặt lý thuyết, chắc chắn đúng là con người chỉ ăn trái cây lúc đầu và về

mặt sinh học đúng là họ có thể ăn như vậy thậm chí ngày nay. Liệu tâm trí của con người có thể nhận thức không cần bằng chứng trực tiếp rằng con người chỉ sống dựa vào trái cây trước khi trở thành người săn bắt? Tôi thậm chí khẳng định rằng con người sống với sức khỏe tuyệt đối, đẹp và khỏe mạnh không đau đớn như cách Kinh Thánh nói*. Chỉ có trái cây, thực phẩm hoàn toàn “không nhày” là tự nhiên. Mọi thứ chế biến bởi con người, hay

tưởng như được cải tiến bởi họ là có hại. Những tranh cãi liên quan tới trái cây chính xác về mặt khoa học; mọi thứ con người cần có thể được tìm thấy ví dụ trong táo hay chuối. Con người quá hoàn hảo nên họ có thể sống bằng chỉ một loại trái cây, ít nhất trong khoảng thời gian tương đối. Điều này hoàn toàn đã được chứng minh bởi hệ thống chế độ ăn một loại thực phẩm của Thánh Engelhardt, người thực hành triết lý vĩ đại và đời sống tự nhiên đã giải quyết mọi vấn đề của nhân loại. Tuy nhiên sự thật hiển nhiên của Tự

nhiên không nên bị loại bỏ chỉ vì chưa ai có thể đưa nó vào áp dụng thực tiễn trong đời sống hiện đại. Việc chỉ ăn riêng trái cây, một người lúc đầu sẽ bị

khủng hoảng, đó là làm sạch. Chẳng ai từng tin rằng tôi có thể sống không cần thực phẩm trong 126 ngày, gồm 49 ngày thực hiện liên tục, trong khoảng thời gian 14 tháng. Giờ đây tôi đã thực hiện nó, tuy sự thật này không được biết bởi công chúng. Cho đến nay tôi khẳng định và sẽ chỉ rao giảng sự thật này, trái cây là “phương thuốc chữa lành” tự nhiên nhất. Liệu công bố của tôi đúng hay không sẽ được chứng minh bởi nạn dịch tiếp theo. Tuy nhiên, tôi tận dụng cơ hội này để khám phá ra những lý do tại sao sự thật hiển nhiên không được công nhận. Ở thế kỷ trước, người nào nói về khả năng gọi điện từ London tới Paris sẽ bị cười nhạo vì chưa từng có điều như vậy xảy ra.

Thực phẩm tự nhiên không còn được tin tưởng nữa do hầu như không ai thực hành và sống với nó trong nền văn minh hiện nay, chúng ta không thể dễ

thực hành nó. Người ta phải biết rằng nhóm lợi ích lo ngại giá của các sản phẩm nhân tạo có thể giảm và những người khác lo rằng người trồng thực phẩm có thể nhận một cú sốc và bệnh nhân không còn cần bác sỹ nữa.

Nhưng liệu pháp nhịn ăn và trái cây này đòi hỏi sự quan sát và hướng dẫn rất chặt chẽ - thế nên nhiều bác sỹ và ít bệnh nhân hơn, những người sẵn sàng trả thêm nếu họ khỏe mạnh. Vì vậy, câu hỏi xã hội liên quan tới bác sỹ được giải quyết – một tuyên bố đã được tôi công khai ở Zurich vài năm trước.

* Kinh thánh, Sáng thế 1:29: “Ta đã cho các người mọi thảo dược có hạt trên trái đất – và mọi cây ăn quả có hạt, chúng sẽ là thịt cho các người.”

Hầu như tất cả chế độ nhịn ăn thất bại do lẽ dĩ nhiên rằng, khi bắt đầu chế

độ ăn không chất nhày, chất nhày cũ được thải ra rất nhiều đến khi người đó hoàn toàn sạch và khỏe mạnh.

CHO NÊN, NGƯỜI DƯỠNG NHƯ KHỎE

NHẤT ĐẦU TIÊN PHẢI TRÁI QUA TÌNH TRẠNG ỒM YẾU (LÀM

SẠCH) hay trải qua một giai đoạn trung gian của bệnh, tới cấp độ sức khỏe cao hơn. Đây là “bí mật lớn” mà rất ít người ăn chay nắm được – bỏ qua sự

thật căn bản giống như số đông đang làm. Tôi đã chứng minh sự thật này trong “Vegetarische Warte,” hoàn toàn trên các cuộc thử nghiệm và thực tế

cơ bản; trong khi bác bỏ sự chống đối lớn nhất của họ rằng, suy dinh dưỡng xảy ra do thử nghiệm nhịn ăn thực sự trong 49 ngày bằng chế độ ăn trái cây

trước đó. Tình trạng sức khỏe của tôi được cải thiện nhiều qua đợt thải chất nhày triệt để này, bất chấp một vài tình huống thiếu vệ sinh trong cuộc thử

nhệm. Tôi đã nhận được vô số thư từ đánh giá cao, đặc biệt từ tầng lớp tri thức. Số đông người ủng hộ trường phái ăn chay chứa thực phẩm có “chất nhày.” Ngược lại, người ta chỉ có thể nói rằng những chất độc (gọi như cách của họ) – thịt, đồ uống cồn, cà phê, và thuốc lá trong dài hạn tương đối vô hại, CHỨNG NÀO HỌ VẪN DỪNG NÓ ÍT.

Nhằm tránh sự hiểu lầm về người kiêng rượu và ăn chay, tôi phải đưa ra đây một số giải thích. Thịt không phải là thực phẩm mà là một chất kích thích lên men, thối rữa trong dạ dày. Tuy nhiên, quá trình thối rữa không bắt đầu trong dạ dày mà ngay lập tức sau khi giết mổ. Điều này đã được chứng minh bởi một người còn sống - Giáo sư bác sỹ S. Graham*, và tôi tán thành thực tế

này bằng cách nói rằng thịt đóng vai trò một chất kích thích chỉ bằng cách chất độc này thối rữa, và vì thế được xem lầm là một loại thực phẩm đem lại sức mạnh. Liệu có ai có thể chỉ cho tôi về mặt hóa sinh phân tử albumen trải qua quá trình thối rữa được tái tạo mới trong dạ dày và hồi sinh trở lại trong cơ bắp của cơ thể người không? Giống như cồn, lúc đầu thịt sinh ra sức mạnh và năng lượng kích thích đến khi toàn bộ tế bào thấm đẫm nó và sự

phá hủy là không thể tránh khỏi. Tất cả các chất kích thích khác hoạt động tương tự. Cho nên đây là một sự ảo tưởng sai lầm.

*Sylvester Graham là một nhà cải cách dinh dưỡng thế kỷ 19 nhấn mạnh vào chế độ ăn chay, và ăn bánh mì nguyên cám. Ông tạo ra bột mì, bánh mì và bánh quy nhãn hiệu Graham. Ông thường được đề cập như là “Cha đẻ của học thuyết ăn chay” ở Mỹ.

Điều tệ hại cơ bản của mọi hình thức ăn thịt luôn nằm ở việc ăn quá nhiều thịt, bởi vì nó là nguồn gốc của mọi tội lỗi khác đặc biệt trong thói nghiện rượu. Nếu chỉ ăn hầu như duy nhất trái cây, người nghiện rượu giảm đi sự

thèm muốn, đơn giản vì thịt sinh ra sự thèm khát rượu. Rượu được chứng minh là một loại thuốc giải độc cho thịt, và người sành ăn ở thành phố lớn, những người mà hầu như chủ yếu không ăn gì ngoài thịt, thì chắc chắn phải uống rượu, mocha, và xì gà Havana, để ít nhất bằng cách đó chống lại việc bị

ngộ độc thịt. Mọi người đều biết thực tế rằng, sau một bữa ăn thịnh soạn, người ta cảm thấy tươi mới rõ rệt, cả về thể chất và tinh thần, nếu như các chất kích thích, chất độc trong cơ thể họ được nạp vào vừa phải hơn là lấp đầy bụng “ăn ngon” nhồi nhét tới mức rất mệt mỏi.

TÔI HOÀN TOÀN TUYÊN BỐ CHỐNG LẠI THỊT VÀ RƯỢU; mặc dù ăn lượng thức ăn vừa phải cùng với ăn hoa quả, những đồ ăn xấu này cần phải giảm dần triệt để. Thế nhưng, với những ai thấy không thể nào hoàn toàn từ

bỏ thịt và rượu, nếu họ dùng ở mức vừa phải thôi, thì cũng còn vượt xa hơn

những người ăn chay ăn quá dư thừa. Fletcher*, một người đàn ông Mỹ, đã chứng minh điều này rõ ràng nhất bằng thành công phi thường của mình, và bí mật của anh ấy được giải thích bởi các thử nghiệm của tôi, cho thấy một người trở nên hiệu quả nhất, phát triển tốt nhất về sức khỏe nếu người đó ăn ít nhất có thể! Không phải những người sống lâu nhất lại là những người nghèo nhất như một quy luật hay sao? Không phải những nhà khám phá và phát minh vĩ đại nhất đều đi lên từ nghèo đói, nghĩa là họ từng là “những người ăn ít” hay sao? Không phải tất cả những người vĩ đại nhất – nhà tiên tri, nhà sáng lập các tôn giáo – đều là những người sống khổ hạnh hay sao?

Có phải văn hóa ăn ba bữa một ngày, và tiến bộ xã hội là mỗi người lao động ăn năm lần mỗi ngày, và rồi tiếp tục làm đầy bụng bằng bia và rượu vào ban đêm không? Nếu các cơ quan bị ốm có thể tái tạo bằng cách không ăn gì cả, tôi nghĩ rằng kết quả logic để các cơ quan được khỏe mạnh là chỉ cần lượng thức ăn nhỏ đủ để duy trì sức khỏe, mạnh mẽ và bền vững.

*Horace Fletcher là người mở đầu cho trào lưu ăn kiêng “nhai và nhô” nổi tiếng để giảm cân thế kỷ 20. Phương pháp Fletcherism tức là bạn sẽ nhai thức ăn thật kỹ cho tới khi tất cả những dưỡng chất tốt nhất được chiết xuất ra và sau đó phần nhũ bã.

Tất cả những phép màu của các vị thánh bắt nguồn từ sự khổ hạnh, và ngày nay là không thể, vì lý do đơn giản, mặc dù cầu nguyện được thực hiện, không dính với việc nhịn ăn. Đây là giải pháp duy nhất của sự tranh cãi này.

Chúng ta không còn những phép màu bởi vì chúng ta không còn các vị

thánh, những người mộ đạo và được chữa lành bởi sự khổ hạnh và nhịn ăn.

Các vị thánh tự tỏa sáng, nói theo ngôn ngữ hiện đại: trung gian hay phóng xạ (radioactive) nhưng chỉ do qua sự khổ hạnh mà họ khỏe mạnh “sùng đạo”, và không phải “bởi phúc lành đặc biệt.” Tôi chỉ muốn đề cập ở đây rằng bản thân tôi đã phát ra nguồn sinh lực dồi dào và sôi động, thành công chỉ nhờ

năng lượng bên ngoài và bên trong mặt trời (tắm nắng và thực phẩm từ “bếp mặt trời”- trái cây).

Hiện nay toàn bộ thế giới đang tranh cãi về các câu hỏi và phép màu. Và ở

đây là giải pháp dựa trên các cuộc thử nghiệm mà mọi người có thể lặp lại nếu họ đủ dũng cảm. Nhưng hình như dễ dàng hơn khi viết sách, dạy và cầu nguyện, hay nói tôi là ngoại lệ. Điều này đúng nhưng chỉ đến khi nào sự can đảm và hiểu biết đi kèm. Về mặt thể lý, mọi người như nhau và bất cứ ai không đồng ý có thể học từ tôi nếu họ muốn trở thành nhà nghiên cứu sức khỏe đích thực. Nếu một người ăn ít và khỏe mạnh, trong thời gian dài họ có thể tiêu hóa thực phẩm tẻ nhất, đó là thịt và tinh bột (chất nhày) họ có thể

tiếp tục bài tiết nó. Về mặt tự nhiên, họ trở nên và tiếp tục hoàn thiện và sạch hơn nếu họ ăn một chút trái cây, và đây là loại họ cần với lượng ít nhất vì chúng là thực phẩm hoàn hảo nhất. Sự thật vĩnh hằng bởi quy luật tự nhiên:

con người ngày nay sẽ không và không thể thừa nhận, và mang nỗi sợ hãi lớn do họ được xây dựng từ thực phẩm nấu chín đã chết nên các tế bào của họ cũng chết và được thải ra ngay khi họ tắm nắng, nhin ăn hay ăn các tế bào sống của trái cây. Tuy nhiên, liệu pháp này phải được thực hiện rất cẩn thận.

Trách nhiệm của y học là bảo vệ con người khỏi sự phá hủy các tế bào của họ, giữ các tế bào trên nước càng lâu càng tốt chỉ khiến chúng chết vì bệnh nhanh chóng và tức thời hơn nhiều, điều mà ngày nay được tán thành nhiệt tình.

Trường phái ăn chay không thể phủ nhận rằng người ăn thịt và uống rượu cũng có thể kiêu hãnh về sức khỏe, hoạt động và tuổi thọ chừng nào họ ăn ít và không bị dư thừa dinh dưỡng. Ăn “quá nhiều” tàn phá sức khỏe nhiều hơn trong trường hợp ăn thịt vì thịt chứa tỷ lệ ít “chất nhày” hơn thực phẩm chứa tinh bột, thực phẩm chay “có chất nhày” và những bữa ăn chay thịnh soạn với quá nhiều món ăn mỗi ngày. Bản thân tôi nhiều năm không quan tâm tới bữa ăn, tôi chỉ ăn khi tôi đói và rồi ăn ít đến mức không gây hại cho cơ thể, nếu tôi buộc phải ăn do để thử nghiệm, thì trong thức ăn đó có thể chứa các thành phần gây hại.

Nếu căn bệnh nghiêm trọng nhất có thể chữa được nhờ nhin ăn – phương pháp đã được chứng minh bởi hàng ngàn trường hợp – và nếu trong khi nhin ăn người ta cảm thấy khỏe hơn “nếu nó được thực hiện đúng cách,” thì thực phẩm giàu năng lượng nhất, trái cây sẽ khiến người ta còn khỏe mạnh hơn nhiều nữa. Điều này đã được chứng minh bởi Bác sỹ xuất sắc Bircher*.

Khoa học chữa lành bởi Tự nhiên đã thừa nhận rằng thứ gì đó phải được tổng khỏi tế bào yếu, nhưng đến nay khoa học đã mô tả tầm quan trọng lớn nhất của vận động thể chất, trong khi hoàn toàn lờ đi bản chất tự nhiên thực sự

của quá trình chữa lành, ngưng ăn và nhờ một chế độ trái cây. Ít nhất họ chỉ

có thể đưa ra thay thế bằng chế độ ăn không rượu và thịt. Điều này không có ý nghĩa nhiều với “lý thuyết chất nhày” của tôi. Và điều gì rượu không chất nhày này không bị buộc tội ngày nay? Nó sẽ sớm được gọi là “kẻ khờ” của tất cả bệnh tật vì ở đây người ta thấy một người sa đọa, ăn nhiều và kết thúc trong mê sảng.

Chỉ thúc ép một người uống rượu nhịn ăn vài ngày hay không ăn gì ngoài trái cây – tôi khẳng định rằng ly bia ngon nhất sẽ không còn như

vậy với anh ta nữa. Điều này chứng minh rằng toàn bộ tình trạng lộn xộn

“văn minh”, từ thịt cừu đến thứ đường ít vô hại là bột yến mạch tạo ra nhu cầu về các loại thuốc giải độc ghê sợ này: rượu, cà phê, trà thuốc lá. Tại sao?

Bởi vì ăn nhiều làm tê liệt và chỉ chất kích thích mới hồi phục được!

*Maximilian Oskar Bircher-Benner là bác sỹ người Thụy Sĩ và nhà dinh dưỡng tiên phong phổ biến chế độ ăn chay raw thế kỷ 19.

Đây là lý do thực sự và căn bản cho sự gia tăng tiêu thụ rượu: thừa dinh dưỡng, đặc biệt là thịt. Giáo sư Graham nói trong “sinh lý học dinh dưỡng,”

“một người uống rượu có thể sống thọ nhưng người háu ăn thì không.” Điều này đúng vì rượu hoàn toàn là chất kích thích, và đặc biệt bia ít hại trong dài hạn hơn là thói quen chất đầy hệ tiêu hóa bằng thực phẩm chứa chất nhày.

Giờ đây tôi hỏi: điều gì dường như hợp lý hơn – loại bỏ chất nhày, đóng kết lại từ trẻ hay làm các mô tế bào của cơ thể nhiễm thuốc độc hay cắt bỏ phần của cơ thể bởi các cuộc phẫu thuật vô ích và không thể tránh khỏi; trì hoãn bệnh tật bằng kỹ thuật nắn xương lệch; sơ suất thực hành nắn cột sống; chế

độ ăn gây chất nhày và thường với sữa bần; liệu pháp nước khoáng nóng; khoa học ám thị Thiên Chúa... hay chỉ đơn giản dừng nguồn cung thêm chất nhày gây nên bởi chế độ ăn phi tự nhiên? Hay liệu có ai sẵn sàng chứng minh cho tôi rằng đầu bếp hoặc người làm bánh lạnh nghề nhất có khả năng làm ra thứ gì đó tốt hơn quả táo, nho hay quả chuối không? Nếu dinh dưỡng nhờ chất nhày và ăn dư thừa là nguyên nhân cơ bản thực sự của mọi bệnh tật thì tôi có thể chứng minh với bất kỳ ai trên cơ thể của chính họ rằng có tồn tại một liệu pháp tự nhiên đó là nhịn ăn và ăn trái cây. Việc mọi loài động vật nhịn ăn trong trường hợp thậm chí ốm nhẹ nhất là một thực tế rõ ràng. Và theo thói quen, nhờ con người huấn luyện chúng các động vật nuôi đã mất đi bản năng sắc bén của chúng với loại thực phẩm phù hợp và khung thời gian ăn tự nhiên – cũng như tình trạng sức khỏe và giác quan nhạy vốn có của chúng – tuy nhiên khi ốm chúng sẽ chỉ chấp nhận thực phẩm cần thiết nhất; bản thân chúng nhịn ăn để khỏe mạnh. Thế nhưng, hầu hết người yếu, ốm ăn ít hơn trong không quá 1-2 ngày lại lo sợ rằng họ có thể “mất sức mạnh.”

Nhiều bác sỹ hàng đầu đã gọi nhịn ăn là liệu pháp màu nhiệm, sự chữa lành của mọi căn bệnh không thể chữa trị, liệu pháp của mọi liệu pháp... Nhưng một số lang băm gọi sự thật không thể bàn cãi này là liệu pháp nguy hiểm đầy tai tiếng. Tôi đã thực hiện đợt nhịn ăn dài nhất trong nhiều thế kỷ: 48

ngày, kỷ lục thế giới (tham khảo “Vegetarische Warte,” 1909, books 19, 20, 22: 1920, book 1 & 2). Hơn thế nữa, tôi là người duy nhất kết hợp liệu pháp này với chế độ ăn trái cây một cách hệ thống và đơn nhất, điều khiến nó dễ

dàng hơn nhiều và hoàn toàn vô hại. Cho nên, chúng ta hoàn toàn có thể

chữa lành các căn bệnh y học cho là không thể chữa trị. Với kết luận rằng chất nhày này đến từ thực phẩm

hiện đại là nguyên nhân cơ bản và nhân tố

chính gây ra mọi hình thức bệnh tật, triệu chứng lão hóa, béo phì, rụng tóc, đồi mồi, yếu dây thần kinh, trí nhớ kém., có hi vọng chính đáng cho sự hình thành giai đoạn phát triển mới của các phương thức chữa lành tiến bộ và y học sinh vật học.

Ông Hippocrates* đã hoàn toàn thừa nhận “vật liệu bệnh tật” cho mọi căn bệnh. Giáo sư Jaeger* đã định nghĩa nguyên nhân “phổ biến” là “mùi hôi thối,” nhưng chưa phát hiện ra nguồn gốc của “mùi kinh khủng này.” Bác sỹ

Lahmann* và những người đại diện của khuynh hướng dinh dưỡng cơ thể, đặc biệt là Kuehne*, truy lùng nguồn gốc của “vật thể ngoại lai chung.”

Nhưng không ai trong số họ chỉ ra, công nhận hay chứng minh bởi thử

nghiệm rằng chất nhày của thực phẩm hiện đại chất đầy cơ thể của chúng ta từ ấu thơ và tạo ra hiện tượng lên men, hình thành giường bệnh lý, phân hủy mô tế bào của bản thân cơ thể thành mù và sự thối rữa. Nó được huy động trong trường hợp cảm lạnh hay sốt cao, và khi loại bỏ khỏi cơ thể sản sinh ra các triệu chứng và chức năng bất thường, trước kia được coi là bệnh tật. Tuy nhiên, lần đầu tiên có thể định nghĩa “sự phân hủy” có nghĩa là gì. Càng nhiều “chất nhày” (sữa mẹ kém chất lượng và các loại thay thế cho nó) được đưa vào cơ thể hay càng ít chất nhày được loại ra bởi sự yếu di truyền của các cơ quan bài tiết thì khuynh hướng mắc cảm lạnh, sốt, lạnh, vi khuẩn, ốm và già sớm càng lớn hơn.

*Hippocrates được coi là cha đẻ của Y học và người thầy thuốc vĩ đại nhất lịch sử thời Hy Lạp cổ đại cách đây hơn 2000 năm, là tác giả của lời thề Hippocrates mà mọi bác sỹ đều phải tuân theo.

*Gustav Jaeger là một nhà tự nhiên và vệ sinh học người Đức thế kỷ 19

*Johann Heinrich Lahmann là một bác sỹ người Đức thế kỷ 19, người tiên phong thực hành liệu pháp chữa lành tự nhiên.

*Wilhelm Friedrich Kuehne nhà sinh lý học người Đức thế kỷ 19, người đặt ra tên gọi enzyme.

Rất có thể, màn che này sẽ được dỡ khỏi bí mật trước đây luôn bao quanh bởi tính chất của tế bào bạch cầu. Tôi tin rằng ở đây như nhiều trường hợp khác, chúng ta đối mặt với sai lầm của khoa học y khoa. Vi khuẩn tự ném chúng vào bạch cầu, chứa phần lớn chất nhày tuyên bố bởi tôi. Không phải vi khuẩn được sinh ra trên chất nhày bởi hàng triệu sinh vật ngoài cơ thể? –

trên khoai tây, súp, gelatin, đó là trên chất nhày, đó là thành phần ni tơ, rau hay động vật chứa dịch phản ứng kiềm gồm các tế bào dạng hạt của các tế

bào bạch cầu sao?

Có lẽ trong tình trạng hoàn toàn khỏe mạnh, thứ được gọi là màng chất nhày không phải đều trắng, nhợt mà sạch và đỏ giống như ở động vật. “Màng nhày tử thi” này có lẽ là nguyên nhân làm nhạt màu của tộc người da trắng!

Mặt trắng nhợt! Màu tử thi!

Với “lý thuyết chất nhày” được xác nhận bởi cuộc thử nghiệm, mặt nạ bí

hiểm của bóng ma “bệnh tật” cuối cùng đã được tháo gỡ. Những người tin tôi có thể không chỉ chữa lành bản thân họ nếu các liệu pháp khác thất bại, mà chúng ta lần đầu tiên được trao các phương pháp hoàn toàn ngăn ngừa bệnh tật và khiến nó chắc chắn không thể xuất hiện. Thậm chí giấc mơ của tuổi trẻ và vẻ đẹp kéo dài giờ đây sắp trở thành hiện thực.

Động vật, và đặc biệt cơ thể người là, từ quan điểm cơ học, một hệ thống ống mạch máu phức tạp bằng lực đẩy khí-ga nhờ hệ thống phổi, trong đó chất lỏng máu được liên tục vận chuyển và chi phối bởi van là tim. Sự phân hủy của khí-ga được thực hiện bởi mỗi hơi thở trong phổi (chia tách khí thành ôxy và nitơ); do đó cơ thể được liên tục vận động và hoạt động lâu không ngừng mà không mệt mỏi. Đừng ai đến gặp tôi với lời xin lỗi ngớ ngẩn của

“ép ăn nhiều hoàn toàn tự nhiên hàng ngày,” bắt buộc cho người làm việc..

trước khi người ta chưa trải nghiệm cảm giác làm việc hay đi bộ lâu mà không mệt sau khi nhin ăn hay ăn trái cây. Đầu tiên, mệt mỏi là sự suy giảm sức mạnh do hệ tiêu hóa hoạt động quá nhiều, tiếp theo là sự tắc nghẽn của các mạch máu nóng và vì thế bị hẹp lại; và cuối cùng “sự tự đầu độc” thông qua sự bài tiết chất nhày trong quá trình vận động. Tất cả các chất hữu cơ

xuất phát từ động vật tiết ra các nhóm xianat trong quá trình phân hủy, điều nhà hóa học Hensel đã định nghĩa là vi khuẩn đích thực. Không khí không chỉ là vật liệu hoạt động cao và hoàn hảo nhất của cơ thể người mà đồng thời là nhân tố đầu tiên cho công việc bài tiết, sửa chữa, thay thế và rất có thể cơ

thể động vật lấy nitơ từ không khí. Ở những loại bướm nhất định, sự gia tăng trọng lượng nhờ riêng không khí đã được khẳng định. Nhin ăn hoàn toàn, kết hợp với cắt giảm lượng thực phẩm ăn vào là biện pháp duy nhất cho chúng

“ăn dư thừa.” Và một chế độ ăn gồm “thực phẩm không gây nhày” phải thay thế thực phẩm “gây nhày.” Trái cây tươi, chín cây và rau lá xanh không tinh bột từ lâu đã được công nhận và Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của tôi là một thực tế rõ ràng. Cả nhin ăn và chế độ ăn trái cây không được giới y học chấp nhận, chúng cũng không được người khác áp dụng phù hợp thực sự với tình trạng của người bệnh. Tuy nhiên, khi được kết hợp đúng cách như là “liệu pháp làm sạch cơ thể,” phương pháp này đã thành công và thỏa mãn rõ rệt. Mức độ thể trạng của cá nhân, cùng với cảm giác lo âu của người bệnh là một yếu tố cực kỳ quan trọng phải được xem xét đầy đủ. Phương pháp điều trị của tôi là liệu pháp duy nhất được ghi nhận có thể kiểm soát và chi phối bệnh tật nhanh chóng.

Liệu pháp loại bỏ nguyên nhân chính gây bệnh phổ biến và ngăn ngừa sự tái diễn

Sau khi đã nói với độc giả của tôi về nỗi khiếp sợ và kinh hoàng của việc ốm và bị ốm ở chương trước, nhiệm vụ của tôi là chỉ cho họ cách thức và con đường đối mặt một cách thành công với tình trạng đầu độc chất nhày, kẻ thù lớn nhất của sức khỏe. Ở đây tôi muốn chỉ ra ba cách thức và con đường có thể tạo ra sự thay đổi có hiệu quả.

Cách thức ngăn và tốt nhất là nhịn ăn, phương pháp đã nói đến rất nhiều ở

cuốn sách này. Nó cắt ngắn đời sống của “kẻ sát nhân nham hiểm” trong cơ

thể chúng ta và khiến chúng biến mất và rời khỏi chúng ta nhanh hơn.

Người khỏe mạnh có thể tự thực hiện liệu pháp nhịn ăn mà không cần chuẩn bị thêm gì. Chắc chắn họ phải nhịn ăn một cách hợp lý và chịu trách nhiệm cá nhân, và không gây ra sự gắng sức nguy hiểm trong quá trình nhịn ăn do sức mạnh thể chất và tâm trí của bản thân họ không thể chịu được. Tôi khẳng định ở đây một biện pháp thận trọng phải được tuân thủ trong mọi biện pháp nhịn ăn: làm rỗng hoàn toàn đường ruột lúc bắt đầu nhịn ăn nhờ thuốc xổ vô hại (chẳng hạn 1 thành phần thảo dược hương liệu) hay bởi thực thảo đại tràng hoặc cả hai. Bản chất của vấn đề nằm ở chỗ người nhịn ăn sẽ không bị

ảnh hưởng bởi khí ga hay chất phân hủy hình thành từ chất thải còn trong đường ruột; điều này đủ để nói rằng chất nhày trong quá trình bài tiết khiến người nhịn ăn mệt mỏi như đã khẳng định.

Nếu không cần thiết thực hiện một đợt nhịn ăn kéo dài, mặc dù người nhịn khỏe mạnh, anh/cô ta nên thử đợt ngắn trước. Thậm chí nhịn ăn trong 36 giờ

từ 1 đến 2 lần trong tuần có thể tạo ra những kết quả rất có ích. Tốt nhất nên bắt đầu bỏ bữa tối và thay vì đó thực hiện thực thảo.

Sau đó trong trường hợp nhịn ăn 36 giờ, không ăn gì tới tận sáng hôm sau thì bữa ăn tiếp theo không có gì khác ngoài trái cây. Ăn trái cây nên thực hiện sau mỗi đợt nhịn ăn, do nước trái cây khiến chất nhày lỏng ra, chuyển xuống đại tràng. Tuy nhiên, tôi khuyến cáo tất cả đặc biệt người ốm và người già: liệu pháp này phải được thực hiện theo từng thể trạng.

Người ta sẽ sớm dễ dàng thực hiện nhịn ăn 36 giờ, rồi nếu cần thực hiện đợt nhịn ăn dài hơn như mô tả, chẳng hạn 3 ngày. Liệu pháp sau nhịn ăn là không ăn gì trong 3 ngày và chỉ uống nước chanh tươi, không đường và bắt đầu ngày thứ 4 với ít trái cây. Kết thúc ngày thứ 4, thực hiện thực thảo kỹ.

Nhiều trái cây hơn có thể được thêm vào sau từng ngày đến khoảng ngày thứ

17 của chương trình “liệu pháp sau nhịn ăn” khi ăn đủ số lượng trái cây ăn bình thường với tỷ lệ và chủng loại phù hợp. Tuy nhiên, đợt nhịn ăn có thể

kéo dài nhiều tuần bởi những người khỏe mạnh và những người nghề nghiệp họ cho phép nghỉ ngơi trên giường trong trường hợp chất nhày thải ra mạnh.

Không ai nên lo lắng quá về cái gọi là “ngoại hình xấu” hay sự giảm cân. Cơ

thể tự nó nhịn để khỏe mạnh mặc dù nước da xấu và trong thời gian tương đối ngắn cảm sẽ thay đổi thành màu đỏ khỏe và tự nhiên. Cân nặng cũng sẽ

hồi phục tới mức bình thường rất nhanh sau khi nhịn ăn. Sau đợt nhịn ăn, cơ

thể phản ứng với từng lượng thực phẩm ăn vào. Những người ăn rất ít và thường nhịn ăn có ngoại hình rất đẹp, toát ra tinh thần trên khuôn mặt. Người ta nói rằng Giáo hoàng Lep XIII, người nhịn ăn vì đại và nghề

sỹ cuộc đời có làn da sáng đẹp.

Liên quan đến vấn đề này, tôi muốn mọi người chú ý tới điểm đã đề cập chỗ

khác. Để nhin ăn thực sự thành công, người nhin ăn phải không thực sự có tâm trạng trầm cảm hay đau yếu; tình trạng trầm cảm sẽ cải thiện trong khoảng thời gian nghỉ ngơi hoàn toàn, còn tình trạng đau yếu sẽ cải thiện bởi công việc nhẹ và dứt khoát đặc biệt trong nghề nhẹ nhàng và cơ khí.

Khi cơ thể đã loại bỏ chất nhày, nhớt và hỗn hợp nhão thì trách nhiệm của người khỏe mạnh là duy trì niềm hạnh phúc lớn nhất đạt được trên trái đất và bảo vệ nó bằng thực phẩm tự nhiên và hợp lý. Về chủ đề này, một số nhận xét ngắn trong đoạn dưới đây sẽ đến đúng lúc.

Người không thể nhin ăn bởi vì căn bệnh phổi cấp hay rối loạn tim, ví dụ có thể ít nhất giảm sự tích tụ thêm chất nhày bằng cách nhin thực phẩm gây chất nhày rõ rệt, đặc biệt mọi sản phẩm từ bột mỳ, gạo, khoai tây, sữa đun bơ, thịt... Bất kỳ ai không thể bỏ bánh mỳ hoàn toàn cần phải ăn bánh mỳ trắng hoặc đen nướng, nhờ nướng bánh mỳ mất đi nhiều tính độc hại của chúng do chất nhày phần nào bị phá hủy. Việc ăn bánh mỳ nướng hay loại Zwieback nguyên cám có tác dụng khiến người ta không ăn được nhiều; không thể ăn ngẫu nhiên như dã thú hoang, và việc nhai nhiều sẽ gây mệt mỏi thậm chí với hàm răng khỏe nhất. Ai không thể nhai bánh mỳ nướng do răng yếu có thể ngâm đến khi nó tan ra – một cách tuyệt vời để hồi phục sức mạnh đã giảm. Ai không thể bỏ lỡ bữa khoai nên ăn chúng đã được nướng, và chắc chắn ăn cả vỏ. Sau đó, cái gì còn lại với “thực phẩm dinh dưỡng” sau khi tôi bỏ đi hết thực phẩm anbumin, giống như đậu Hà Lan khô, đậu lăng, đậu nành? Cho nên, nhiều độc giả sẽ thử dài hỏi. Như giá trị của thịt, tôi đã đưa ra quan điểm của mình ở trên. Nhu cầu ít ỏi về albumin được đáp ứng đầy đủ

bởi trái cây đường, chuối, hạt kết hợp với một chút chà là hay sung là loại thực phẩm tạo cơ và sức mạnh hàng đầu.

Rau (cắt nhỏ và làm thành salad), bản thân salad chuẩn bị với dầu ăn và một chút nước chanh tươi, và tất cả các loại trái cây và berry mọng, gồm các loại của miền Nam, là những thứ nên đặt trên bàn ăn của Thượng đế. Khi mùa xuân tới và trái cây cuối mùa, đặc biệt táo giảm đồng thời rau chưa sẵn có, không phải Mẹ Tự nhiên giúp chúng ta với rất nhiều cam của miền Nam đó sao? Liệu mùi hương và vị của thực phẩm tuyệt vời này của tự nhiên không khiến con người rốt cục trở thành người ăn trái cây hoàn toàn sao?

Tôi không thể đi sâu chi tiết vào câu hỏi thực phẩm và tác dụng thấu đáo của chúng trong cuốn sách này. Với người khỏe mạnh những thông tin này là đủ, với người yếu tôi đề xuất công thức đặc biệt theo thể trạng của họ. Nếu bạn chưa mua cuốn sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của tôi, tôi gợi ý bạn nên mua một quyển. Thực tế người không nhin ăn và người dễ mắc bệnh ít nhất có thể tuân theo chế độ nhin bữa sáng hay kế

hoạch không ăn sáng. Tốt hơn cho tất cả mọi người không nên ăn bất cứ thứ

gì trước 10 giờ sáng, sau giờ này chỉ ăn trái cây. Phần thưởng cho sự thay đổi nhỏ này sẽ chắc chắn diễn ra nhanh chóng – đặc biệt nếu kế hoạch không ăn sáng và chỉ ăn trái cây sau 10 giờ được duy trì liên tục.

Giờ đây, tôi đưa ra lời khuyên cho những người nghĩ họ không thể bỏ thực phẩm chứa chất nhày (thịt, bánh mỳ..), với “những người không may”: Nhai mỗi miếng thực phẩm kỹ như ngài Fletcher đề xuất – đó là phương pháp

“nhai kiểu Fletcherize.” Không chỉ người ăn trái cây nên ghi nhận điều này mà chắc chắn “người ăn chất nhày” chứa chất độc cũng phải làm như thế, đặc biệt nếu họ không muốn xuống mồ quá sớm.

Nước bọt tiết ra mạnh khi nhai chậm làm giảm sự hình thành chất nhày và giúp ngăn chứng ăn thừa. Dĩ nhiên, nhóm này không thể kỳ vọng đạt được sức khỏe và sức mạnh, duy trì tuổi trẻ và sự kiên trì, sự dẻo dai về thể chất và tinh thần, như đạt được bởi người nhịn ăn và ăn trái cây. Khi một người khỏe mạnh, theo quan điểm của tôi, nhờ nhịn ăn và ăn trái cây (chế độ loại bỏ chất nhày, nhót và mầm bệnh) và tiếp tục duy trì chế độ này dĩ nhiên họ không cần nhịn ăn nữa, chỉ khi đó họ sẽ thấy niềm hạnh phúc khi ăn điều mà họ

chưa từng mơ thấy trước đây. Chỉ bằng cách này, con người sẽ tìm thấy con đường hạnh phúc, hòa hợp và giải pháp của mọi vấn đề sức khỏe. Chỉ nhờ

chế độ ăn này con người có thể không cần mong muốn mà trở nên “gắn nhất với thánh thần.”

Nguyên nhân cốt lõi của tuổi già và lão hóa

CÁC PHƯƠNG THỨC TRONG TỰ NHIÊN ĐỂ DUY TRÌ TUỔI TRẺ VÀ

VẺ ĐẸP

Sau những tranh cãi chung trước đây rằng chất nhày là nguyên nhân chính của bệnh tật và tuổi già, chỉ có một lý do cho thấy trên nhiều cơ quan cụ thể

chất nhày của thực phẩm hiện đại đóng vai trò “cản trở vẻ đẹp” trong quá trình xây dựng cơ thể và sản sinh các hiện tượng tuổi già và lão hóa.

Nếu theo các quy luật cơ bản của thiên đường, phổi và da sẽ không cần gì ngoài không khí trong lành và năng lượng mặt trời, và dạ dày và đường ruột không cần gì ngoài thực phẩm mặt trời (đó là trái cây), loại thức ăn được tiêu hóa gần như lập tức, trong khi chỉ thải ra chất xơ không chất nhày, không nhão và không vi khuẩn, vì thế chẳng có lý do gì mà hệ thống ống của cơ thể

lại lỗi, suy yếu, lão hóa và cuối cùng hoàn toàn phá hủy. Thay vì các tế bào năng lượng sống của trái cây, người ta ăn “thực phẩm chết,” loại về mặt sinh học dành cho dã thú ăn thịt đó là thực phẩm chuyển thành ô xy hóa không khí (phân hủy), đun chín và mất đi năng lượng. Chất nhày tích tụ đặc biệt ở

kênh làm nóng (dạ dày và đường ruột) của hệ thống tiêu hóa, và dần gây tắc nghẽn kênh và bộ lọc (các tuyến nội tiết). Toàn bộ chất bẩn này gây ra các chứng bệnh mãn tính, khiến một người già đi, và là nhân tố chính trong bản chất của mọi bệnh tật. Cho nên tuổi già thực sự chỉ là một căn bệnh cấp, đó là sự rối loạn gia tăng chậm nhưng từ từ trong hoạt động của mô tơ của cuộc đời.

Hóa học thực phẩm đưa ra bằng chứng tin cậy nhất rằng biến dạng và phân hủy có nguồn gốc chủ yếu từ sự thiếu hụt các khoáng chất trong thực phẩm nấu chín hiện nay.

Nếu sự xấu xí của con người, ngoại hình thay đổi và các triệu chứng lão hóa do chế độ dinh dưỡng sai lầm

chịu trách nhiệm thì lý thuyết về đẹp và trẻ hóa dẫn tới liệu pháp dinh dưỡng và sự cải thiện chế độ dinh dưỡng tương ứng.

Nhưng chừng nào về đẹp, đặc biệt về đẹp con người không thể được định nghĩa hoàn chỉnh do mỗi người có cảm giác khác nhau thì bản thân tôi chỉ

giới hạn với những tiêu chuẩn chính của nhu cầu thẩm mỹ.

Màu trắng bệch của làn da sáng và không có nắng của người hiện đại không thể được xem là đẹp bởi vì nó chủ yếu xuất phát từ màu trắng bệch của thực phẩm nấu chín đã chết và sai lầm. Màu tuyệt vời làn da một người có thể có, người ăn bằng nho, chery và cam “chảy nhựa”, liên tục tắm nắng và không

khí, không thể được tưởng tượng bởi nghệ sỹ “vẽ ngoài trời” hiện đại. Chất nhày và sự thiếu hụt khoáng chất tức là làn da thiếu màu. So sánh với bảng thực phẩm của Bác sỹ Konig* bạn sẽ thấy rằng thực phẩm không chất nhày, trái cây và rau ăn lá xanh không tinh bột chiếm phần lớn do hàm lượng khoáng chất cần thiết của chúng đặc biệt là canxi oxit. Trọng lượng của một người, ví dụ chu vi của bộ xương, phụ thuộc chủ yếu vào lượng canxi oxit chứa trong thực phẩm. Người Nhật muốn tăng chiều cao của dân tộc bằng thịt nên chuyển trạng thái sức khỏe từ kém sang tồi tệ hơn. Tất cả hiện tượng sút cân, biến dạng xương, thị lực kém và thoái hóa răng là do thiếu canxi oxit. Do sữa và rau bị đun sôi trong cách nấu nướng hiện nay nên hàm lượng canxi oxit bị loại bỏ. Sự thiếu hụt trầm trọng các khoáng chất của thực phẩm hiện đại, đặc biệt của thịt so với trái cây, chịu trách nhiệm cho thế hệ người không răng tương lai, thậm chí cả các bác sỹ đã dự đoán vậy. Thay vì ăn trái cây, chế độ ăn được thay thế bởi thực phẩm bổ sung. Cơ thể người không hấp thụ một nguyên tử khoáng chất chuyển hóa trong thực vật, loại không phải hữu cơ. Sự biến dạng hiện đại nhiều nhất, bệnh béo phì đã che phủ cảm giác thẩm mỹ của chúng ta về ngoại hình rất nhiều đến mức chúng ta thậm chí không biết mức độ bình thường của ngoại hình. Cá nhân tôi thậm chí không coi người hiện tại “kiểu người của cơ bắp truyền thống” đẹp như là tiêu chuẩn cho tộc người Đức và Arian* lý tưởng. Trọng lượng, ngoại hình và đặc biệt chu vi cơ thể quá lớn. Mọi sự tích tụ chất béo là mầm mống gây bệnh và không thẩm mỹ. Chẳng có động vật tự nhiên nào được bao phủ chất béo giống “người nâng tạ nặng và người khỏe mạnh” hiện đại. Lý do đơn giản là quá nhiều thực phẩm và chất lỏng, sự tắc nghẽn của toàn bộ hệ thống mạch là nguyên nhân tự nhiên. Đường nho của trái cây và muối của chúng là chất chính xác cho cơ bắp chắc, nhờ đó cơ thể giảm béo và thông qua nhịn ăn cơ thể có thể nhanh chóng loại bỏ chất nhày.

*Fritz Konig là bác sỹ phẫu thuật và giáo sư đại học người Đức thế kỷ 19, là người tiên phong về kết hợp xương.

*Người Arian được coi là tộc người da trắng thượng đẳng trên hệ tư tưởng phân biệt chủng tộc.

Khuôn mặt và cơ thể mập mạp gia tăng một cách nguy hiểm, nó xấu và chắc chắn ủ mầm bệnh. Sự thật thú vị là trong thời kỳ tương như khai sáng chất béo tích tụ này được xem là không chỉ đẹp mà thậm chí là dấu hiệu của sức khỏe dồi dào, trong khi đó kinh nghiệm hàng ngày cho thấy kiểu người gầy, trẻ trung lâu sở hữu hệ miễn dịch khỏe hơn và thường sống thọ hơn. Tôi muốn được thấy chỉ một người 90 hoặc 100 tuổi bị béo phì mà ngày nay được coi là đẹp và khỏe và được tin rằng thoát khỏi bệnh lao phổi. Nếu người béo không chết sớm do tim đập nhanh, đứt động mạch hay phù thì họ

có khuynh hướng sụt cân dần và nhu cầu thực phẩm giảm đi mặc mọi biện pháp kích thích ngon miệng nhân tạo. Làn da, đặc biệt da mặt đã quen với căng thẳng quá trở nên gấp nếp và nhăn. Nó đã mất đi sự dẻo dai

của tuổi trẻ

do lưu thông máu thiếu và máu xấu cũng như thiếu ánh sáng và ánh nắng mặt trời. Và giờ đây người ta cố thư giãn làn da bằng thuốc mỡ và bột xoa bên ngoài. Nét độc đáo và vẻ đẹp của ngoại hình: màu da thuần khiết và khỏe mạnh, mắt to tự nhiên và rõ ràng, vẻ mặt và màu môi quyến rũ bị lão hóa trở nên xấu xí tương xứng với biểu hiện và màu của chất nhày trong đường ruột, thứ mà chúng ta đã công nhận ở trên là trung tâm phát sinh các triệu chứng của bệnh tật và được mọi người ăn phổ biến. “Những chiếc cằm tròn đẹp” khiến kích thích mũi tăng không là gì khác mà là sự tắc nghẽn bởi chất nhày mà sẽ bị xẹp xuống trong trường hợp cảm lạnh mũi.

Bảo vệ tóc

NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY HÓI VÀ BẠC TÓC

Bây giờ, tôi đi tới triệu chứng quan trọng và nổi bật nhất của người già: tóc bạc và tóc rụng, và tôi phải dành một chương riêng, bởi vì sự xuất hiện của hiện tượng này gây ra những lo lắng, đau khổ đầu tiên và lớn nhất khi tuổi già ập tới, và bởi khoa học vẫn gặp khó khăn khi đối mặt với vấn đề này.

Kiểu tóc cắt ngắn hiện đại của phái nữ cũng như phái nam, sự gia tăng đáng báo động của chứng hói đầu ở người trẻ đã trở nên quen thuộc dưới góc nhìn thẩm mỹ đến mức chúng ta mất đi ý thức về thực tế rằng vẻ đẹp hài hòa của con người bị xáo trộn nghiêm trọng bởi “chứng không có tóc” dù do nguyên nhân tự nguyện hay không. Con người không chỉ là động vật thông minh mà còn là sản phẩm đẹp đẽ của tự nhiên, mái tóc - “vương miện của sự sáng tạo”

đang bị lấy mất.

Họ có thể bị gọi là “những cái sọ sống”, những cái đầu không tóc, không màu sắc, không trạng thái cảm xúc của thời nay! Hãy tưởng tượng người phụ

nữ xinh đẹp nhất với một cái đầu trọc! Ở đâu ra người đàn ông hay phụ nữ

nào lại không quay lưng với nỗi kinh hoàng này? Hay là thể thao thời trang ngày nay được đẽo bằng đá cẩm thạch! Thêm nữa, bộ ria mép có hình dạng được cắt tỉa góc cạnh hoặc cắt tỉa hoàn toàn; sau đó là quần áo hiện đại khác biệt với quần áo của tất cả các thế kỷ bởi sự vô vị nhất – và chúng ta thấy đẹp; là những lý do cho việc thời nay đàn ông cắt râu tóc ngắn tới mức tối thiểu. Mái tóc và bộ râu không đẹp và thiếu thẩm mỹ đã trở nên phổ biến đến mức theo thời gian nhu cầu cạo râu và dùng tông đơ trở thành tất yếu. Trong thời đại hiện đại và phẳng này, người ta thích cắt bỏ những thứ gây ra mùi,

cơ quan biểu lộ sức khỏe bên trong của con người thay vì giữ mái tóc xấu, rối, không đều và yếu bầm sinh – là một bằng chứng sống cho lý thuyết di truyền. Vì vậy, chúng ta có thể hiểu sự ngược đãi mái tóc này. Thực tế cho thấy sự xuống cấp của một cơ quan hay toàn bộ cơ thể tức là tình trạng bệnh tật bên trong cơ thể, đó là lúc Tự nhiên biểu đạt những rối loạn thể lý bên trong của cơ thể thông qua hình dáng và màu sắc không hòa hợp. Cơ thể bị

ốm nặng và chết là mức độ tệ nhất của sự biểu đạt này. Những người nghi ngờ quan điểm của tôi và người thiếu sự quan sát trong Tự nhiên ở đây có thể được nhắc lại quy luật ngoại lệ rằng có một thực tế đối với con người về

mặt thẩm mỹ và vệ sinh, chúng ta không thể tưởng tượng vẻ đẹp và sức khỏe lý tưởng của người sống dưới những điều kiện tự nhiên hoàn hảo. Nếu điều thú vị ở vẻ đẹp là sự khẳng định về mặt giác quan, thì sự khó chịu dưới góc độ thị giác với sự rối loạn về hình dạng và màu sắc phải biểu lộ ở mức độ

nào đó tình trạng bệnh lý.

Chúng ta hãy quay trở lại chủ đề. Chúng ta biết rằng y học bất lực trong trường hợp bệnh hói và ngành hóa mỹ phẩm không thể sản xuất ra thậm chí một cọng tóc.

Tôi đã gọi tóc, đặc biệt trên đầu người, là cơ quan phát ra mùi của cơ thể mỗi khi cơ thể thở ra. Mọi người biết rằng mồ hôi được tiết ra trước hết trên đầu và nách, mùi ở khu vực này đặc biệt ở người ốm gắn với mùi khó chịu. Bác sỹ Jaeger gọi bệnh tật đầu đó là “mùi hôi thối.” Dĩ nhiên có ngoại lệ thì điều này với tôi dường như đúng do đó tôi có thể tuyên bố, dựa trên nhiều năm quan sát và thử nghiệm của mình, khái niệm thống nhất chung của bệnh tật: Bệnh tật là quá trình lên men và thoái hóa của vật chất trong cơ thể hay của các loại thực phẩm phi tự nhiên và dư thừa, theo thời gian chúng đã tích lại đặc biệt trong các cơ quan tiêu hóa và xuất hiện dưới hình thức bài tiết chất nhày.

Bệnh tật ở góc độ cuối cùng chẳng là gì ngoài sự phân hủy và thoái hóa hóa học của albumin tế bào. Như chúng ta đã biết, quá trình này kèm theo mùi hôi thối, còn tự nhiên biểu đạt sự sống mới dưới mùi thơm (quá trình phát triển của thực vật). Chính xác, con người với sức khỏe hoàn hảo nên phát ra mùi thơm, đặc biệt ở tóc. Các bài thơ so sánh chính xác con người với bông hoa và nói về mùi hương tóc của phụ nữ.
CHO NÊN TÔI THỪA NHẬN

TÓC NGƯỜI LÀ MỘT CƠ QUAN RẤT QUAN TRỌNG, NGOÀI CHỨC

NĂNG BẢO VỆ VÀ LÀM ẤM CÒN CÓ CHỨC NĂNG RẤT THÚ VỊ VÀ

ÍCH LỢI: thông qua mồ hôi, mùi của người khỏe và người yếu, tiết lộ cho các chuyên gia và người có thính giác nhạy bén không chỉ tình trạng sức khỏe mà những rối loạn nhất định ở bên trong cơ thể. Nếu các bác sỹ chưa

phát hiện ra các rối loạn tiêu hóa bằng kính hiển vi và các xét nghiệm, thì có những người có thể khẳng định bằng cách chỉ phân tích mùi hôi thối của mẫu tóc, mùi sinh ra từ quá trình thoái hóa bên trong – bệnh tật. Tại sao, có rất nhiều người ngày nay, vẫn trẻ và sức khỏe bình thường lại có hơi thở giống như ống cống và ai đó tự hỏi tại sao tóc mình đang rụng không?

Giờ đây tôi đi đến điểm quan trọng của quá trình nghiên cứu và quan sát.

Đầu tiên, thêm vài lời về màu bạc của tóc. Người ta nhận thấy ở tóc bạc màu, hàm lượng không khí gia tăng, và tôi cũng có quan điểm rằng “không khí này” có thể gồm khí hôi hám, hay ít nhất pha lẫn mùi này. Tôi đề nghị nhà hóa học với “khứu giác mạnh” tìm ra mùi axit sunfuric, nguyên nhân biến đổi màu tóc, vì thực tế rõ ràng rằng dioxit lưu huỳnh làm bạc màu các chất hữu cơ.

Giờ đây, chắc chắn không chỉ về mặt lý thuyết mà còn dựa trên những thử

nghiệm thú vị trên chính cơ thể mình tôi chắc chắn nguyên nhân chính yếu của bệnh hói chỉ có thể là do bên trong. Nếu thông qua ống thoát mùi, hay nói rằng “ống khói khí của đầu,” mùi hôi phát ra liên tục, thì mùi khí này rất có thể nhiễm ô xít lưu huỳnh thay vì mùi tự nhiên, thơm chúng ta chẳng ngạc nhiên nếu cả cọng tóc trở nên trắng xóa, và rụng. Ở đây, tôi tuyên bố phát hiện ra nguyên nhân chứng hói và chỉ ra cách đúng đắn để điều trị nó.

Khoảng 10 năm trước, tôi bị mắc chứng viêm thận mãn tính kèm với sự căng thẳng cao độ, tóc của tôi trở nên bạc và rụng. Sau khi điều trị khỏi căn bệnh nghiêm trọng này bởi chế độ ăn, tôi thấy cùng lúc đó tóc bạc biến mất và tóc tôi trở lại trạng thái khỏe mạnh.

Cho nên, nếu nguyên nhân chính của bệnh hói nằm ở sự rối loạn hệ tiêu hóa và trao đổi chất, chắc chắn nó có thể được điều trị bằng sự điều chỉnh các chức năng này. Người ta có thể nói thậm chí những cái đầu hói hết cũng có thể có hi vọng dựa trên sự phát hiện của tôi – sau khi mọi liệu pháp thất bại và chắc chắn thất bại. Lý do nguyên nhân không phải ở bên ngoài do đó không thể sửa chữa từ bên ngoài. Bất cứ ai thấy tóc mình rụng hoặc ai đã hói muốn điều trị theo hướng này có thể gặp tôi để nhận được lời khuyên. Không có liệu pháp bên trong chung và bất cứ ai hiểu rõ tôi sẽ biết rằng cá thể hóa là cần thiết trong từng trường hợp. Dựa trên sự ảnh hưởng của học thuyết chế

độ ăn với hệ tiêu hóa và sự sản sinh máu sạch và tinh khiết cung cấp dưỡng chất cần cho tóc, ít nhất tôi có thể đảm bảo tóc ngừng rụng nếu lời khuyên của tôi được thực hiện theo đúng cách.

Do đó, mọi triệu chứng lão hóa là căn bệnh tiềm ẩn, sự tích tụ chất nhày và tắc nghẽn bởi chất nhày. Mọi người áp dụng liệu pháp hồi phục toàn diện

trong trường hợp mắc bất cứ bệnh nào, bằng cách ngăn các tế bào chết qua chế độ ăn không có chất nhày và thậm chí là nhịn ăn, đồng thời trẻ hóa bản thân; và bất cứ ai tuân thủ phương pháp chữa lành trẻ hóa sẽ loại bỏ mọi quá trình ủ bệnh. Không ai muốn tin vào khả năng này. Tuy nhiên, trong mỗi từ

điển khoa học, bạn sẽ tìm thấy lý thuyết rằng tệ nhất, một người sẽ chỉ chết bởi sự lộn xộn của trao đổi chất, tức là táo bón bởi chất nhày, do đó cuộc sống buộc phải kết thúc mà không có bệnh gì cả. Điều này lẽ ra là bình thường nhưng than ôi, ngoại lệ - căn bệnh – lại trở thành quy luật thời nay.

NẾU MỌI NGƯỜI TỪ THƠ ẤU SỐNG HOÀN TOÀN DỰA VÀO CHẾ

ĐỘ ĂN KHÔNG CHỨA CHẤT NHÀY VÀ ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG

KHÔNG GÌ NGOÀI TRÁI CÂY, CÓ MỘT ĐIỀU CHẮC CHẴN RẰNG

NGƯỜI ĐÓ SẼ KHÔNG BAO GIỜ GIÀ HAY ĐAU ỐM. Tôi đã nhìn thấy những con người thông qua biện pháp chữa lành không chất nhày đã trẻ lại, trở nên đẹp đẽ tới nỗi mà khó có thể nhận ra họ. Từ hàng ngàn năm, loài người ước mơ, tưởng tượng, và vẽ nên suối nguồn tươi trẻ, và tìm kiếm nó thông qua gửi gắm những nguyện ước tới các vì sao.

Hãy nghĩ về những khoản tiền chi trả cho các phương pháp điều trị tình trạng sinh lý yếu và bất lực ở nam giới, vô sinh – tất nhiên tất cả là vô ích! Thật dễ

dàng để giúp đỡ mọi người, đặc biệt là qua thực phẩm đúng đắn và bổ dưỡng từ căn bếp mặt trời. Chúng ta không thể tưởng tượng vẻ đẹp và sức khỏe mà đàn ông và phụ nữ “giống thượng đế” ở thiên đường được trao tặng, giọng nói tuyệt vời mạnh mẽ và rõ ràng họ có được. Vẻ đẹp và sức mạnh của giọng nói, đúng vậy giọng nói bị mất quay trở lại là kết quả kinh ngạc trong liệu pháp của tôi và đặc biệt là bằng chứng hùng hồn cho hiệu quả thực sự phi thường của chế độ chữa lành này đối với toàn bộ cơ thể của người bệnh. Đặc biệt, tôi muốn nêu ra ở đây thành công tuyệt vời của liệu pháp đối với ca sỹ

Heinrich Knote, viện Bavarian hoàng gia ở Munich, người theo liệu pháp mà giọng nói đã cải thiện gây kinh ngạc cho toàn bộ giới âm nhạc thế giới.

Gia tăng tuổi thọ

Ở những chương trước, tôi đã khẳng định sự tắc nghẽn bởi chất nhầy là lý do cho bệnh tật và lão hóa. Tôi cũng chứng minh khả năng tái tạo của các tế bào chết. Dưới góc độ này, người ta không thể phủ nhận rằng cơ thể người có thể

tồn tại rất lâu nếu nó được xây dựng và duy trì bởi thực phẩm mặt trời sống từ lúc còn nhỏ. Điều này giúp cơ thể được nuôi dưỡng vượt trội hơn so với thực phẩm không lành mạnh mà số đông “người ăn tạp” ăn, vật liệu xây dựng của cơ thể lúc đó bền hơn rất nhiều. Với lối sống đúng tự nhiên, sự trao

đổi chất diễn ra ở cấp độ ít hơn nhiều, tương tự áp lực lên các cơ quan bên trong cũng ít hơn nhiều, đặc biệt là tim và dạ dày. Kể cả khi hoạt động ở mức cao nhất, cơ thể không chất nhầy cũng gần như không cùng tần số xung động của “người ăn nhiều.” Chỉ thông qua sự tiết kiệm năng lượng này, có thể

hoàn toàn suy luận và chứng minh sự ưu việt về tuổi thọ. Nhưng liệu chúng ta thậm chí có thể giải quyết tình trạng toàn bộ cơ thể bị táo bón chất nhầy đã giải thích, bí mật cuối cùng của mọi bí mật – là cái chết không?

Trong những chấn thương và rối loạn nguy hiểm trong đời, não bộ và tim là các cơ quan mà sự rối loạn chức năng của chúng cuối cùng gây ra cái chết.

Chúng ta có thể nói rằng trong hầu hết các căn bệnh, cái chết diễn ra qua sự

phát triển bổ sung bệnh tim. Về vấn đề này, khoa học đến nay chưa đưa ra nhận định cuối cùng, nhưng chúng ta có thể nói sự tắc nghẽn mạch máu của tim và sự phá hủy của dây thần kinh tim mềm qua sự tái đầu độc diễn ra lâu ở máu là nguyên nhân cuối cùng của cái chết trong mọi căn bệnh mãn tính.

Tương tự như vậy, sự tắc nghẽn của các mạch máu mềm ở não và cuối cùng tràn máu (đột quỵ) cũng như sự tắc nghẽn toàn bộ các mạch khác dẫn đến toàn bộ chức năng của sự sống ngừng lại, sinh ra cái chết. Dĩ nhiên, các yếu tố khác cũng góp phần tạo ra kết quả này, chẳng hạn sự thiếu không khí trong trường hợp bệnh phổi. Khoa học cũng đề cập tới sự xuất hiện quá nhiều các tế bào bạch cầu là nguyên nhân cho cái chết. Quá trình bệnh này được xem là căn bệnh tự nhiên, gọi là “bệnh bạch cầu” – máu trắng, nhưng dưới quan điểm của tôi là nhiều chất nhầy hơn máu. Nhiều lý do khác cũng là nguyên nhân của cái chết.

Nếu tình cờ một căn bệnh không thể được xác định rõ trong danh sách bệnh tật thì nó được gọi tên “bệnh suy mòn,” nghe rất khôn ngoan nhưng nghĩa là tình trạng dinh dưỡng tồi tệ, thoái hóa. Giờ đây tôi hỏi điều gì thực sự là chất độc giết người? Y học hiện đại coi khuẩn hình que là nguyên nhân cho hầu hết các căn bệnh, do đó nói rằng khuẩn hình que cũng là nhân tố quan trọng chủ yếu cho mọi bệnh tật, lão hóa, chết và chẵn chẵn phần lớn bệnh tật và hậu quả của chúng (cái chết) là do khuẩn hình que. Thử nghiệm của tôi chứng minh rằng chất nhày là nhân tố quan trọng và chính khác với lý thuyết khuẩn hình que ở chỗ chỉ có chất nhày này là mầm mống, nguyên nhân của bệnh tật.

Sự xuất hiện quá nhiều của các tế bào bạch cầu, đó là chất nhày chết màu trắng, so với chất đường và sắt màu đỏ, gây ra nguy hiểm cho sự sống. Màu đỏ và ngọt là biểu tượng rõ ràng của sự sống và tình yêu; màu trắng, xám, không màu, đắng là biểu tượng của bệnh tật và vượt trội bởi chất nhày, kẻ giết người từ từ.

Cuộc vật lộn với tử thần hay sự đau đớn cùng cực về thể xác chỉ có thể được xem là khủng hoảng cuối cùng, nỗ lực cuối cùng của cơ thể để thải chất nhày ra, cuộc chiến cuối cùng của các tế bào còn sống với các tế bào chết và chất độc chết người của nó. Nếu các tế bào trắng, chết – chất nhày trong máu –

chiếm ưu thế, sự tắc nghẽn cơ học không chỉ xảy ra ở tim mà sự tái tạo hóa học, sự suy giảm, sự đầu độc toàn bộ, sự thoái hóa đột ngột của toàn bộ

lượng máu cũng xảy ra – và cơ thể ngừng hoạt động nhanh chóng. “Nó đã trở về với Thượng đế,” “chúng ta quỳ gối trước sức mạnh huyền bí của thần chết” – chúng ta nói với sự cam chịu như vậy.

PHẦN II

Hướng dẫn hoàn chỉnh cho việc Nhịn ăn

Hầu hết các căn bệnh là do thói quen ăn uống, sự kết hợp thực phẩm không đúng, thực phẩm axit và thực phẩm chế biến của nền văn minh hiện nay.

Cách vượt qua hậu quả của sai lầm này, điều phần lớn chúng ta vô minh tự

mắc phải sẽ được đề cập trong các trang dưới đây.

Từ hàng nghìn năm, nhịn ăn đã được công nhận là biện pháp chữa lành cao chất của Tự nhiên. Nhưng chúng ta đã đánh mất thời điểm, lý do và cách thức của nghệ thuật nhịn ăn trong nền văn minh ngày nay với một vài trường hợp ngoại lệ. Thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng cung cấp cho cơ thể - là vấn đề của ngày nay. Nhưng chính xác thì thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng là cái gì?

Những người khốn khổ không may thử hết lý thuyết này đến liệu pháp khác, vài liệu pháp của những thầy tu khổ hạnh – những lý thuyết khác vô minh một cách vô thức, nhưng phần lớn họ dò dẫm và vô minh với sự thật. Phần không may là tất cả họ đều chết trước khi biết sự thật. Những người truyền giáo và chữa lành thần thánh có cơ hội nói về Tự nhiên – “chuyên gia” kê đơn, phẫu thuật viên – người tiêm huyết thanh và tiêm chủng vắc xin là kẻ

chống đối thực sự của Tự nhiên. Cho nên họ đi theo lối “kẻ mù dẫn kẻ mù.”

Thật là đơn giản để nhận những chỉ dẫn từ Tự nhiên. Hãy nhìn động vật tự

chữa lành chúng khi bị bệnh – không cần dùng cái gọi là y học. Đó chính là bí mật tối cao của sự tự chữa lành của Mẹ Tự nhiên.

Trong những chương dưới đây, chúng ta sẽ chỉ ra lý do cần dùng cả thực phẩm nấu chín và thực phẩm tự nhiên để cân bằng chế độ ăn của bạn một cách đúng đắn. Chúng tôi cũng giải thích các nguyên nhân của thực phẩm lên men và thực phẩm sinh ra khí.

Nhịn ăn hợp lý cho sự tái tạo về thể chất tâm trí và tinh thần Trong thời đại sức khỏe suy thoái hiện nay, thực sự nhịn ăn – điều tôi muốn nói là sống không cần thực phẩm cứng và lỏng – vẫn là một vấn đề khó khăn với phần đông mọi người cũng như bác sỹ y chính thống. Thậm chí, người thực hành liệu pháp tự nhiên cũng cần đến vài thập kỷ để hiểu được “phương thuốc” phổ quát và tuyệt đối của sức mạnh chữa lành của Tự nhiên. Quan trọng hơn là nhịn ăn vẫn được xem là một hình thức chữa trị “đặc biệt,” và do những kết quả “phi thường” thực sự ở đâu đó nên gần đây nó trở thành một mốt trên toàn thế giới. Vài chuyên gia ủng hộ chữa lành Tự nhiên mô tả

“kê đơn” chung cho nhịn ăn và cách dùng việc nhịn ăn bất kể tình trạng hay nguyên nhân gây ra bệnh.

Mặt khác, nhịn ăn đáng sợ và bị hiểu lầm đến mức người bình thường thực sự xem bạn là kẻ ngớ ngẩn nếu bạn nhịn vài bữa khi bị ốm, họ nghĩ rằng bạn sẽ bị suy kiệt tới chết trong khi thực tế bạn đang được chữa lành. Họ không hiểu sự khác nhau giữa nhịn ăn và suy kiệt. Nhìn chung bác sỹ xác nhận và rao giảng những niềm tin ngớ ngẩn kiểu này về quy luật nền tảng duy nhất của tất cả sự chữa lành và “chữa trị” của Tự nhiên.

Bất cứ thứ gì được thiết kế và tạo ra để loại bỏ bệnh tật và được coi là

“những liệu pháp tự nhiên” mà ít nhất không hạn chế hay thay đổi chế độ ăn hay nhịn ăn là sự bỏ qua cơ bản sự thật về nguyên nhân của bệnh tật.

Bạn đã từng nghĩ sự việc chán ăn khi bị ốm nghĩa là gì chưa? Bạn từng hỏi động vật chữa lành mà không có bác sỹ, không thuốc men, không nhà thương và máy móc bao giờ chưa? Qua ví dụ đó, Tự nhiên dạy chúng ta rằng chỉ có một căn bệnh và nó được gây ra bởi ăn uống và vì thế mọi căn bệnh, bất cứ cái tên nào được con người đặt cho nó, có thể được chữa lành bởi chỉ

một “liệu pháp” duy nhất – bằng cách làm ngược lại nguyên nhân gây bệnh –

bằng cách trả giá cho sự sai lầm – đó là giảm lượng thực phẩm hay nhịn ăn.

Lý do nhiều liệu pháp nhịn ăn đặc biệt là nhịn ăn kéo dài thất bại và tiếp tục thất bại là do sự vô minh vẫn còn tồn tại về điều diễn ra trong cơ thể trong quá trình nhịn ăn – một sự vô minh vẫn tồn tại cho đến nay thậm chí trong tâm trí của những người chữa lành tự nhiên hay chuyên gia nhịn ăn.

Tôi dám nói rằng không có người nào khác trong lịch sử đã nghiên cứu, điều tra, kiểm tra và thử nghiệm việc nhịn ăn nhiều như tôi. Tới nay không có chuyên gia nào khác mà tôi biết đã thực hiện liệu pháp nhịn

ăn cho những người bị bệnh nặng nhất nhiều như tôi. Tôi mở trung tâm chữa trị đặc biệt đầu tiên bằng liệu pháp nhịn ăn trên thế giới, chế độ ăn không chất nhày và

nhịn ăn kết hợp là một phần quan trọng của Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày. Tương tự tôi đã thử nghiệm nhịn ăn 4 lần trước công chúng với thời gian 21, 24, 32 và 49 ngày từng lần như sự chứng minh về mặt khoa học. Cuộc kiểm tra cuối cùng lập kỷ lục thế giới về nhịn ăn được thực hiện dưới sự giám sát nghiêm ngặt của các nhà khoa học thuộc chính phủ.

Vì thế, bạn có thể tin khi tôi dạy vài điều mới và tiến bộ về điều thực sự diễn ra trong cơ thể khi nhịn ăn. Bạn đã biết rằng đầu tiên cơ thể phải được coi là một loại máy làm từ vật liệu giống cao su đã được căng quá trong toàn bộ

đời sống do ăn quá nhiều. Do đó, chức năng của cơ thể liên tục bị cản trở bởi áp lực phi tự nhiên quá của máu và lên các mô. Ngay khi bạn ngừng ăn, áp lực này được loại bỏ nhanh chóng, các mạch máu co lại và máu trở nên cô đặc và nước dư thừa được loại bỏ. Điều này diễn ra trong những ngày đầu tiên và bạn thậm chí cảm thấy khỏe nhưng sau đó sự tắc nghẽn lưu thông trở

nên lớn hơn do đường kính của mạch nhỏ hơn và máu phải lưu thông qua nhiều phần của cơ thể đặc biệt ở mô quanh nơi gây ra triệu chứng chống lại chất nhày nhốt sinh và thoát ra từ thành mạch bên trong. Nói cách khác, dòng máu phải vượt qua, đánh tan và bản thân mang theo chất nhày chất độc để bài tiết khỏi thân.

Khi nhịn ăn, đầu tiên cơ thể bạn sẽ loại bỏ ngay lập tức những tắc nghẽn căn bản do việc ăn sai và ăn quá nhiều. Điều này mang tới cho bạn cảm giác khỏe hay thậm chí là khỏe mạnh hơn cả khi ăn; nhưng như tôi đã giải thích ở

trên, việc này cũng mang tới những tắc nghẽn mới, thứ cấp phát sinh từ các chất thải trong hệ tuần hoàn làm bạn cảm thấy mệt mỏi. Bạn và bất cứ ai khác sẽ đổ lỗi cho việc thiếu thức ăn. Ngày tiếp theo, bạn có thể chắc chắn nhận thấy chất nhày trong nước tiểu, và khi một lượng chất thải trong hệ tuần hoàn được loại trừ, không nghi ngờ gì, bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh, thậm chí là khỏe hơn bao giờ hết. Vì vậy một thực tế ai cũng biết là một người nhịn ăn có thể cảm thấy khỏe và thực tế là khỏe mạnh hơn ở ngày thứ 20 hơn là ở

ngày thứ 5 hay ngày thứ 6 – có một bằng chứng rõ ràng và chắc chắn rằng sự

sống không phụ thuộc chủ yếu dựa vào thực phẩm, mà vào hệ thống tuần hoàn không bị tắc nghẽn. (Xem “Bài học 5” trong cuốn Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày). Càng ít lượng tắc nghẽn "O"

(obstruction), càng nhiều áp suất không khí "P" (air pressure), và vì thế nhiều sinh lực "V" (vitality).

Qua giải thích sáng tỏ như ở trên, bạn biết rằng nhịn ăn là bước đầu tiên, một công việc chủ động để giải phóng cơ thể khỏi các chất rắn gây tắc nghẽn, phần lớn là thực phẩm phi tự nhiên; thứ hai, đó là quá trình loại bỏ cơ học

bằng cách co bóp các mô ép ra chất nhày, là nguyên nhân gây ra lực ma sát và tắc nghẽn trong tuần hoàn.

Câu chuyện sau là những ví dụ về sinh lực có được từ sức mạnh “P”, áp suất không khí:

Một trong những người nhịn ăn theo cách của tôi, một người ăn chay tương đối khỏe mạnh, đi bộ xuyên núi 45 dặm trong ngày nhịn ăn thứ hai mươi bốn.

Một người bạn ít hơn tôi 15 tuổi, cùng với tôi đã đi bộ LIÊN TỤC 56 TIẾNG

ĐỒNG HỒ sau 10 ngày nhịn ăn.

Một nhà vật lý học người Đức, một chuyên gia chữa lành bằng nhịn ăn, đã xuất bản một cuốn sách nhỏ có tên “Nhịn ăn, Tăng cường Sinh lực” (Fasting, the Increase of Vitality). Ông ta đã học được thực tế tương tự giống như tôi, nhưng không ta không hiểu tại sao và bằng cách nào, và sinh lực vì thế vẫn còn là điều bí ẩn đối với ông ta.

Nếu bạn chỉ uống mỗi nước trong thời gian nhịn ăn, bộ máy cơ thể sẽ làm sạch chính nó tương tự như khi bạn ấn vào một miếng xốp nước bẩn, nhưng chất bẩn trong trường hợp này là chất nhày nhớt, và trong nhiều trường hợp là mủ và thuốc, những thứ phải thải qua hệ tuần hoàn đến khi nó được hòa tan hoàn toàn để có thể bài tiết qua cấu trúc tinh vi của “chiếc sàng thể lý”

gọi là thận.

Xây dựng một cơ thể hoàn hảo thông qua Nhịn ăn

Chừng nào chất thải còn trong hệ tuần hoàn thì bạn còn cảm thấy khốn khổ

trong khi nhịn; ngay khi chất thải được bài tiết qua thận thì bạn cảm thấy khỏe hơn. Hai hay ba ngày sau đó, quá trình tương tự lặp lại. Giờ đây bạn chắc hẳn biết rõ tại sao các điều kiện thay đổi quá thường xuyên trong khi nhịn ăn; bạn chắc hẳn biết rõ tại sao bạn có thể cảm thấy khỏe mạnh và khỏe hơn bất thường, chẳng hạn vào ngày nhịn thứ 20 so với ngày nhịn thứ 5.

Nhưng toàn bộ quá trình làm sạch thông qua sự co lại liên tục của mô (trở

nên mỏng) phải được thực hiện bởi và với thành phần máu gốc, cũ của người bệnh, và vì thế một đợt nhịn ăn dài, đặc biệt quá dài, thực tế có thể là thảm họa nếu cơ thể người ốm bị tắc nghẽn quá nhiều bởi chất thải. Những người nhịn ăn chết từ đợt nhịn ăn quá dài không chết do thiếu thực phẩm mà thực sự chết nghẹt trong và với chất thải của họ. Tôi đã tuyên bố điều này nhiều

năm trước đây. Sự diễn giải rõ ràng hơn: nguyên nhân trực tiếp của cái chết không phải là do máu thiếu thành phần quan trọng mà do quá nhiều lực cản.

“O” (lực cản) trở nên lớn bằng hay thậm chí lớn hơn “P” (áp suất khí), và cỗ

máy cơ thể ở “điểm chết.”

TÔI ĐƯA NHỮNG NGƯỜI NHỊN ĂN CỦA MÌNH VÀO NƯỚC CHANH VỚI MỘT CHÚT MẬT ONG HAY ĐƯỜNG NÂU ĐỂ LÀM LỎNG VÀ LÀM

MỎNG CHẤT NHÀY TRONG HỆ TUẦN HOÀN. Nước chanh và axit của tất cả các loại trái cây trung hòa tính chất nhớt của chất nhày và mủ (bột nhão axit không thể được sử dụng).

Nếu người bệnh đã từng dùng thuốc trong suốt đời – thứ được lưu giữ trong cơ thể như chất thải từ thực phẩm – thì tình trạng của họ có thể dễ dàng trở

nên trầm trọng hay thậm chí nguy hiểm khi những chất độc này tham gia vào hệ tuần hoàn với một người nhịn ăn lần đầu tiên. Nhịp tim đập nhanh, đau đầu, sự bức dọc có thể diễn ra, và đặc biệt là chứng mất ngủ. Tôi thấy những bệnh nhân bài tiết thuốc họ đã dùng 40 năm trước. Mọi người và đặc biệt là các bác sỹ đổ lỗi các triệu chứng như mô tả ở trên cho nhịn ăn.

Một người nên nhịn bao lâu?

Tự nhiên trả lời câu hỏi này trong vương quốc động vật với sự tàn nhẫn nhất định – “nhịn tới khi bạn được chữa lành hoặc chết!” Theo tính toán của tôi, 50% đến 60% những người được gọi là “khỏe mạnh” ngày nay và 80% đến 90% người bị mắc bệnh mạn tính nặng sẽ chết bởi căn bệnh tiềm ẩn của họ

do nhịn ăn dài ngày.

Thời gian một người nên nhịn ăn không thể được khẳng định rõ ràng hoàn toàn trước và thậm chí trong những trường hợp tình trạng của người bệnh được nắm rõ. Khi và cách ngừng nhịn ăn được xác định bằng cách chú ý cẩn thận các điều kiện thay đổi như thế nào trong thời gian nhịn – giờ đây bạn hiểu rằng nhịn ăn nên được dừng ngay khi bạn thấy lực cản trở nên quá lớn trong hệ tuần hoàn, và máu cần chất mới, quan trọng để chống và trung hòa các chất độc.

Hãy thay đổi những ý tưởng của bạn về tuyên bố, “bạn càng nhịn ăn dài, càng chữa lành tốt hơn.” Giờ đây bạn thực sự hiểu tại sao. Con người là động vật ốm yếu nhất trên trái đất. Không động vật nào khác đã vi phạm các quy luật của việc ăn nhiều như con người, không động vật nào khác ăn sai lầm như chúng ta.

Đây là lúc con người có thể hỗ trợ quá trình chữa lành bằng những điều chỉnh tuân theo Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày như sau:

Đầu tiên – Chuẩn bị cho đợt nhịn ăn dễ dàng hơn bằng cách dần thay đổi chế

độ ăn hướng tới chế độ không chất nhày và thuốc nhuận tràng thảo dược tự

nhiên và thụt ruột.

Thứ hai – Thay đổi các đợt nhịn ăn ngắn hơn định kỳ với vài ngày ăn chế độ

“ít chất nhày” và không chất nhày.

Thứ ba – Cực kỳ cẩn thận nếu người bệnh dùng nhiều thuốc, đặc biệt nếu thủy ngân* hay Nitrát kali, ô xít bạc (dùng cho bệnh đường sinh dục) đã được dùng, trong trường hợp này một chế độ ăn thay đổi dài, dần và chuẩn bị

trước là cần thiết.2

*Thủy ngân không còn được dùng để điều trị bệnh đường sinh dục, mặc dù nám hỗn hồng nha khoa tiếp tục dùng cho đến ngày nay giữa nhiều tranh cãi. Nếu bạn có nám thủy ngân, bạn sẽ muốn cẩn thận khi bạn bắt đầu áp dụng Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày. Để được hỗ trợ và hướng dẫn xử lý an toàn các vấn đề liên quan đến thủy ngân khi áp dụng chế độ ăn không chất nhày, bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ

chuyên gia thực hành Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày. Hãy chắc chắn bạn cũng đọc cuốn sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày.

Gợi ý của “chuyên gia” rằng nhịn ăn tới khi lưỡi sạch gậy ra nhiều rắc rối với những người nhịn ăn “cuồng tín,” đích thân tôi biết một trường hợp chết.

Bạn có thể ngạc nhiên khi tôi nói với bạn rằng tôi phải chữa trị cho các bệnh nhân ốm yếu từ hậu quả của một đợt nhịn ăn quá dài. Lý do sẽ được làm rõ sau.

Mọi phép trị bệnh, và đặc biệt bằng chế độ ăn nên bắt đầu với 2 hay 3 ngày nhịn ăn. Mỗi người bệnh có thể thực hiện nhịn với thời gian này mà không có hại gì, bất kể họ có thể bị ốm nặng ra sao. Đầu tiên thuốc nhuận tràng tự

nhiên, rồi thụt ruột hàng ngày giúp nhịn ăn dễ dàng hơn và vô hại.

Cách ngừng nhịn ăn

Tôi coi kiến thức về cách dừng nhịn ăn có vai trò cực kỳ quan trọng.

Thực phẩm lành mạnh là tiếp theo. Cùng lúc, độ dài của đợt nhịn ăn phụ

thuộc hoàn toàn rất nhiều vào tình trạng của người bệnh. Bạn có thể học từ

kết quả của hai trường hợp thái quá, cả hai chết - không phải do nhịn ăn mà do bữa ăn đầu tiên sai lầm – đó là lý do tại sao kiến thức này rất quan trọng.

Một người chỉ ăn thịt mắc tiểu đường ngừng đợt nhịn ăn, kéo dài khoảng 1

tuần, bằng cách ăn chà là và chết sau đó. Một người hơn 60 tuổi nhịn ăn 28

ngày (quá lâu), bữa ăn đầu tiên của ông là thực phẩm chay gồm chủ yếu

khoai tây hầm. Một cuộc phẫu thuật cần thiết chỉ ra khoai tây được giữ trong đường ruột co lại bởi chất nhày dày và nhót quá mạnh đến mức phải cắt một đoạn ruột và người bệnh chết ngay sau khi phẫu thuật.

Trong trường hợp đầu tiên, các chất độc kinh khủng làm lỏng trong dạ dày của người ăn thịt này trong khi

nhịn ăn, khi bị trộn với đường trái cây cô đặc của chà là, lập tức gây ra sự lên men mạnh với khí axít cacbonic và các chất độc khác đến mức bệnh nhân không thể chịu đựng cú sốc. Lời khuyên đúng đắn sẽ là: đầu tiên thực phẩm nhuận tràng, chẳng hạn hỗn hợp gồm các loại thảo dược vô hại, rồi các loại rau không chứa tinh bột sống và chín, một miếng bánh mì nướng. Sauerkraut được khuyến cáo nên dùng trong những trường hợp này. Trái cây không nên được ăn trong thời gian dài sau khi dừng đợt nhịn ăn. Người bệnh nên chuẩn bị nhịn ăn bằng chế độ chuyển đổi dài hơn.

Trường hợp thứ hai, người bệnh nhịn ăn hoàn toàn quá lâu với độ tuổi của ông mà không có chuẩn bị kỹ.

Thông qua hai ví dụ tiêu biểu trên bạn có thể thấy lời khuyên phải dựa trên từng cá nhân như thế nào, và sai lầm thế nào khi đưa ra những gợi ý chung về cách dừng nhịn ăn.

Các nguyên tắc quan trọng cho người nhịn

PHẢI NGHIÊN CỨU VÀ GHI NHỚ CẨN THẬN

Nói chung điều người khác có thể nói và điều tôi dạy là mới và khác biệt với các chuyên gia nhịn ăn khác ở các điểm như sau:

1. Bữa ăn đầu tiên và thực đơn vài ngày sau khi nhịn phải có tác dụng nhuận tràng, không phải cung cấp dinh dưỡng như hầu hết những người khác nghĩ.
2. Bữa ăn đầu tiên càng sớm đi khỏi cơ thể, nó càng lấy chất nhày và độc lỏng của đường ruột và dạ dày một cách hiệu quả.
3. Nếu không thể đi ngoài sau 2 hay 3 giờ, hỗ trợ bằng thuốc nhuận tràng tự

nhiên và liệu pháp thụt ruột. Bất cứ khi nào tôi nhịn ăn, tôi luôn muốn đại tiện ít nhất 1 giờ sau khi ăn, và lập tức cảm thấy khỏe. Sau khi dừng đợt nhịn ăn dài, tôi dành thời gian nhiều ở nhà vệ sinh hơn trên giường đêm hôm sau và đó là điều nên là.

Trong khi tạm trú ở Ý nhiều năm trước, tôi uống khoảng 2.8 lít nước ép nho

tươi sau đợt nhịn ăn. Lập tức tôi nôn nước có chất nhày sủi bọt. Gần như

ngay sau đó, tôi có cảm giác cực mạnh mẽ bất thường đến mức tôi dễ dàng thực hiện chống đẩy 352 lần. Sự bài tiết quá mạnh của Lực cản, diễn ra sau đợt nhịn ăn vài ngày gia tăng “P” vì thế gia tăng sinh lực lập tức. Bạn sẽ phải trải nghiệm cảm giác tương tự để tin điều tôi nói, và rồi bạn sẽ đồng ý với công thức của tôi, “V” = “P” - “O,” và bạn sẽ nhận ra sự ngớ ngẩn của các thực đơn dinh dưỡng khoa học cho sức khỏe và năng suất.

4. Càng nhịn ăn lâu, đường ruột càng hoạt động hiệu quả hơn sau khi kết thúc.

5. Những thực phẩm nhuận tràng tốt nhất sau một đợt nhịn ăn là trái cây ngọt.

Tốt nhất trong số này là chery và nho. Mận ngâm hay hấp cũng tốt. Những trái cây này không được dùng sau đợt nhịn ăn đầu tiên của người ăn thịt, mà chỉ dành cho những người đã ăn các thực phẩm không chất nhày hay ít nhất ít chất nhày trong một khoảng thời gian nhất định – “chế độ chuyển đổi.”

6. Trong trường hợp bình thường nên ngừng nhịn ăn bằng rau không tinh bột sống và chín, rau bina hấp có hiệu quả nhuận tràng đặc biệt.

7. Nếu bữa ăn đầu tiên không gây cảm giác khó chịu, bạn có thể ăn nhiều như mình muốn. Chỉ ăn một lượng nhỏ thực phẩm trong 2 hay 3 ngày đầu tiên mà không đi ngoài được – do lượng nhỏ thực phẩm ăn vào (lời khuyên sai lầm khác bởi “những chuyên gia”) – là nguy hiểm.

8. Nếu bạn trong tình trạng khỏe mạnh thì bạn có thể bắt đầu với trái cây, và bạn không đi ngoài sau 1 giờ thì ăn thêm bữa rau như đã nói, ăn đến khi bạn thải ra chất thải tích tụ trong khi nhịn, sau khi ăn bữa đầu tiên.

Các nguyên tắc trong khi nhịn ăn

1. Làm sạch đại tràng kỹ hết mức có thể bằng biện pháp thụt ruột, ít nhất mỗi lần trong ngày.

2. Trước khi bắt đầu nhịn ăn dài hơn, thỉnh thoảng dùng thuốc nhuận tràng tự

nhiên và bằng mọi cách dùng trong ngày trước khi bạn bắt đầu nhịn ăn.

3. Nếu có thể, sống ở nơi không khí tươi cả ngày và đêm.

4. Đi bộ, tập thể dục hay các hoạt động thể chất khác chỉ khi bạn cảm thấy đủ khỏe để thực hiện; nếu mệt và yếu, nghỉ ngơi và ngủ nhiều nhất có thể.

5. Trong những ngày bạn cảm thấy yếu, và bạn sẽ trải nghiệm những ngày như

thể khi chất thải trong hệ tuần hoàn, thì bạn sẽ thấy giấc ngủ của mình chập

chờn và rối loạn, và bạn có thể mơ thấy ác mộng. Điều này gây ra bởi các chất độc đi lên não. Sự nghi ngờ, mất niềm tin sẽ diễn ra trong tâm trí bạn, đọc đi đọc lại bài học này cũng như các chương nhịn ăn khác đặc biệt bài học 5. Đừng quên rằng nói chung bạn nằm trong bàn phẫu thuật của Tự

nhiên; cuộc phẫu thuật tuyệt vời nhất của mọi loại hình phẫu thuật có thể

được tiến hành mà không có dao mổ. Nếu bất kỳ cảm giác khác thường nào diễn ra do thuốc hiện đang có trong hệ tuần hoàn, thực hiện thụt ruột lập tức, nằm xuống và nếu cần thiết ngừng nhịn ăn nhưng không phải với trái cây.

6. Bất cứ khi nào bạn dậy sau khi nằm, dậy từ từ, nếu không bạn có thể hoa mắt. Tình trạng này không nghiêm trọng nhưng bạn nên tránh nó. Nó đã khiến tôi hoảng sợ lúc ban đầu, và tôi biết một số người nhịn

ăn và ăn kiêng đã từ bỏ khi họ trải qua cảm giác này – đánh mất niềm tin của họ mãi mãi.

Nhịn ăn bằng đồ uống

Người ủng hộ nhịn ăn “cuồng tín” chỉ uống nước. Họ nghĩ tốt nhất là tránh bất cứ thức ăn nào. **TÔI COI NƯỚC CHANH VỚI CHỨT MẬT ONG HAY**

ĐƯỜNG NÂU HAY ÍT NƯỚC TRÁI CÂY LÀ TỐT NHẤT. Uống thường xuyên như bạn muốn trong ngày nhưng nói chung đừng uống quá 2 hay 3 lít một ngày. Bạn càng uống ít thì hiệu quả nhịn ăn càng cao hơn.

Nước rau từ rau không tinh bột chín rất tốt trong quá trình nhịn ăn dài hơn.⁸¹

Nước cà chua sống... cũng tốt. Nhưng nếu nước trái cây – ví dụ, nước cam được dùng trong đợt nhịn ăn dài hơn, cực kỳ cần thận vì nước ép trái cây có thể khiến các chất độc trở nên lỏng quá nhanh mà không gây ra cơn đại tiện.

Tôi biết một số biện pháp nhịn ăn trái cây hay nước ép trái cây như vậy thất bại hoàn toàn vì tất cả chất nhày và các chất độc nếu bị làm lỏng quá nhanh và quá nhiều một lần, gây rối loạn tất cả các cơ quan quá lớn khi chúng ở

trong hệ tuần hoàn. Chất thải này chỉ có thể được bài tiết thông qua hệ tuần hoàn và không có sự hỗ trợ của đại tiện.

Nhịn ăn buổi sáng hay kế hoạch không bữa sáng

Thói quen tệ nhất trong số những thói quen ăn ngày nay là lấp đầy thực phẩm vào dạ dày sáng sớm. Ở các nước Châu Âu, trừ nước Anh, không ai ăn bữa sáng đầy đủ cả, nói chung họ uống một chút với bánh mì.

“Thời gian duy nhất con người không ăn là 10 đến 12 giờ trong đêm khi họ

ngủ. Ngay khi dạ dày không có thực phẩm, cơ thể bắt đầu quá trình bài tiết của nhịn ăn, cho nên người bị tắc nghẽn tinh dục vào buổi sáng cảm thấy khốn khổ và lười thường đóng nhiều cặn. Họ hoàn toàn không thèm ăn, nhưng họ đòi đồ ăn, ăn nó và cảm thấy khá hơn – **TAI SAO?**

Bí mật khác được tiết lộ

Đây là một trong những vấn đề lớn nhất tôi đã giải quyết, và là một bí mật gây bối rối cho mọi “chuyên gia,” người tin rằng lý do là bản thân thực phẩm. Ngay khi bạn tiếp tục đưa thực phẩm vào dạ dày, **QUÁ TRÌNH BÀI TIẾT BỊ NGỪNG LẠI** và bạn cảm thấy khá hơn. Tôi phải nói rằng bí mật tôi đã phát hiện là sự giải thích chắc chắn về lý do tại sao việc ăn trở thành một thói quen và không còn là điều Tự nhiên dự kiến nên là, cụ thể là sự thỏa mãn, sự bồi hoàn của nhu cầu của Tự nhiên về thực phẩm.

Thói quen ăn này, ảnh hưởng tới nền văn minh nhân loại và giờ đây được giải thích về mặt sinh lý, chứng tỏ cho câu nói tôi tạo ra trước đây: “Đời sống là thảm kịch của dinh dưỡng.” Càng nhiều chất thải con người tích tụ, họ càng phải ăn nhiều để ngừng sự bài tiết. Tôi có những bệnh nhân phải ăn vài lần trong đêm để có thể ngủ tiếp. Nói cách khác, họ phải đưa thực phẩm vào dạ dày nhằm tránh quá trình tiêu hóa chất nhày và các chất độc tích tụ ở

đo.

Nhịn ăn ngắn và kế hoạch không bữa sáng

Trong trải nghiệm của tôi với hàng ngàn người nhịn ăn, tôi có những người bệnh phải ăn vài lần trong đêm để tiếp tục ngủ được. Lý do rất rõ ràng. Hãy để tôi trích dẫn một ví dụ. Khi tỉnh dậy, có lẽ bạn cảm thấy khỏe – nhưng thay vì thức dậy, bạn vẫn ở trên giường và ngủ tiếp – có giấc mơ ác mộng, và thực sự cảm thấy khốn khổ sau khi tỉnh dậy lần thứ hai. Bạn có thể hiểu lý do chính xác cho điều này.

Ngay khi bạn tỉnh dậy, đi vòng quanh hay làm gì đó, cơ thể trong tình trạng hoàn toàn khác so với lúc ngủ. Quá trình bài tiết bị chậm lại, năng lượng được sử dụng ở nơi khác.

Nếu bạn loại bỏ ăn sáng khỏi thực đơn, bạn sẽ có thể trải nghiệm vài cảm giác vô hại chẳng hạn đau đầu trong ngày thứ nhất hay thứ hai, nhưng sau đó bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn, làm việc tốt hơn và thưởng thức bữa trưa ngon hơn bao giờ hết. Hàng trăm trường hợp trầm trọng đã được chữa lành chỉ

bằng cách “nhịn ăn sáng,” mà không cần những thay đổi quan trọng trong chế độ ăn, điều này chứng minh rằng thói quen ăn sáng no là thói quen tệ và gây hại nhất.

Cho phép người bệnh tiếp tục dùng đồ uống quen thuộc của họ vào buổi sáng thực sự giúp ích, nếu họ nghiện cà phê, để họ tiếp tục uống nó nhưng tuyệt đối không dùng thực phẩm CỨNG! Sau đó, thay thế cà phê bằng nước ép rau ấm, và tiếp đó thành nước chanh. Sự thay đổi này nên được thực hiện dần

với người ăn tạp bình thường.

Nhịn ăn 24 giờ hay kế hoạch một bữa ăn một ngày

Như bữa sáng, bạn có thể chữa lành các trường hợp nghiêm trọng hơn với nhịn ăn 24 giờ, hay trong những trường hợp tắc nghẽn, mãn tính nặng và quen dùng thuốc thì nhịn ăn 24 giờ là bước chuẩn bị ban đầu, cần thận cho những đợt nhịn ăn dài hơn. Thời gian tốt nhất để ăn là buổi chiều, từ 3 đến 4

giờ.

Nếu người bệnh theo chế độ ăn không chất nhày hay chế độ chuyển đổi, hãy để anh ta ăn trái cây trước (trái cây nên luôn được ăn trước tiên) và sau khoảng 15 đến 20 phút ăn rau nhưng tất cả bữa ăn nên được kết thúc trong vòng 1 giờ để đảm bảo một bữa.

Nhịn ăn khi dùng kết hợp với

Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày Như tôi đã khẳng định trước đây, tôi không ủng hộ nhịn dài. Trên thực tế có thể nguy hiểm khi để người bệnh nhịn ăn trong 30 hay 40 ngày với nước –

các mạch của hệ tuần hoàn co lại, liên tục được lấp đầy với ngày càng nhiều chất nhày và bởi các loại thuốc và chất độc cũ nguy hiểm, cùng với máu xấu từ “nguồn dự trữ” cũ; đó mới thực sự là chết đói từ các nguyên tố thực phẩm cho sự sống cần thiết. Không ai có thể chịu đựng kiểu nhịn ăn này mà không bị ảnh hưởng hay gây hại cho sinh lực của bản thân Nếu cần phải nhịn ăn, thì bắt đầu lúc đầu với kế hoạch không

ăn sáng, rồi sau đó nhịn ăn 24 giờ, rồi dần tăng tới 3, 4 hay 5 ngày, ăn giữa các đợt nhịn ăn 1, 2, 3 hay 4 ngày bằng chế độ ăn không chất nhày kết hợp như là sự điều chỉnh quá trình bài tiết, cùng lúc đó cung cấp và tái tạo cơ thể liên tục với và bởi những thành phần tốt nhất chứa và chỉ có trong các thực phẩm không chất nhày.

Thông qua sự nhịn ăn gián đoạn như vậy, máu dần được cải thiện, tái tạo, có thể dễ dàng chịu được các chất độc và chất nhày nhiều hơn, và có thể cùng lúc hòa tan và loại bỏ “lớp cặn đóng bệnh tật” từ các mô sâu nhất của cơ thể, lớp cặn không bác sỹ nào từng nghĩ tồn tại, và không phương pháp chữa lành nào khác từng phát hiện hay có thể loại bỏ.

Đó là Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày, kết hợp với

“nhịn ăn” như là phần quan trọng của phương pháp.

Nhịn ăn trong những trường hợp bệnh cấp tính

Chữa lành cơn đói – Chữa lành điệu kỳ là nhan đề của cuốn sách nhịn ăn đầu tiên tôi từng đọc. Trong đó một bác sỹ địa phương nói, “không có sốt, bệnh cấp tính có thể kết thúc bằng sự tử vong nếu tuân theo yêu cầu bản năng của Tự nhiên là ngừng ăn do chán ăn.”

Thật là điên khi đưa thực phẩm cho người bệnh viêm phổi bị sốt cao, ví dụ.

Sau khi mô phổi co lại bất thường bởi “cơn cảm lạnh,” chất nhày thoát ra đi vào tuần hoàn và sinh ra một cơn sốt nóng bất thường. Cổ máy con người, đã ở điểm đốt cháy nhờ nhiệt độ, trở nên nóng hơn vì đưa thực phẩm cứng, nước xuyết thịt... vào (cái gọi là các thực phẩm bổ dưỡng) Tắm không khí trong phòng, thụt ruột, các biện pháp nhuận tràng tự nhiên và nước chanh lạnh sẽ cứu mạng hàng ngàn thanh niên trẻ, những người giờ đây được phép chết hàng ngày, những nạn nhân vô tội của bệnh viêm phổi hay các căn bệnh cấp tính khác – do sự vô minh cứng nhắc của các bác sỹ và cái gọi là người văn minh cao cấp.

Nhịn ăn cho sự tái tạo tinh thần thông qua Nhịn ăn cao cấp Tất cả các chuyên gia, trừ tôi, tin rằng bạn sống bằng thịt của mình trong khi nhịn. Giờ đây bạn biết rằng thứ họ gọi là trao đổi chất – “trao đổi thịt của bạn khi bạn nhịn ăn” – chỉ đơn giản là quá trình bài tiết chất thải.

“Thầy tu khổ hạnh” người Hindu, thầy tu vĩ đại nhất trên thế giới ngày nay, không có gì ngoài xương và da. Tôi biết rằng bạn càng sạch sẽ, bạn càng dễ

nhịn và có thể nhịn lâu hơn. Nói cách khác, trong một cơ thể loại bỏ mọi chất thải và chất độc và không đưa thực phẩm cứng vào, lần đầu tiên trong đời cơ

thể hoạt động mà không có lực cản. Sự đàn hồi của toàn bộ hệ thống mô, và của cơ quan bên trong, đặc biệt của phổi xẹp, hoạt động với rung động hoàn toàn khác và hiệu quả hơn bao giờ hết chỉ bằng không khí, và không có lực cản nhỏ nhất. Nói cách khác: “V” bằng “P,” và nếu bạn đơn giản cung cấp

“động cơ” với lượng nước cần thiết, bạn tiến tới trạng thái cao hơn của tình trạng thể chất, tâm trí và tinh thần. Tôi gọi đó là “nhịn ăn cao cấp.”

Nếu “nguồn dự trữ” máu của bạn được hình thành từ các thực phẩm tôi dạy, não bộ của bạn sẽ hoạt động

theo cách khiến bạn ngạc nhiên. Đời sống trước đây của bạn sẽ chỉ còn là giấc mơ, và lần đầu tiên trong đời mình, nhận thức của bạn được tỉnh thức tới cấp độ tự nhận thức thực sự.

Tâm trí của bạn, suy nghĩ của bạn, ý tưởng của bạn, cảm hứng của bạn và triết lý của bạn thay đổi cơ bản theo cách khác thường.

Linh hồn của bạn sẽ thét lên sung sướng và hạnh phúc vì mọi khốn khó của đời sống sẽ bị bạn bỏ xa lại. Lần đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy một rung động sinh lực qua cơ thể mình – giống như một dòng điện nhẹ - sẽ rung lắc bạn một cách thú vị.

Bạn sẽ biết và nhận ra rằng nhịn ăn và nhịn ăn cao cấp (không phải những kiến thức tâm lý và triết học) là chìa khóa thực sự và duy nhất cho một đời sống cao cấp, cho sự khai sáng của một thế giới cao cấp và cho thế giới tinh thần.

Tất cả “thử nghiệm” của tôi được thực hiện trên cơ thể mình trước khi được tiến hành trên những bệnh nhân. Các cuộc thử nghiệm này bắt đầu trong khi vẫn làm giảng viên tại Baden-Baden, Đức nơi tôi đã bị “ốm không chữa được.” Quá trình hồi phục sức khỏe hoàn toàn của tôi – tới mức độ có lẽ là trạng thái sức khỏe hoàn hảo nhất của bất kỳ ai sống trong nền văn minh Phương Tây ngày nay, là một cuộc phiêu lưu thú vị nhằm tìm ra các quy luật cơ bản của Tự nhiên trong khoa học về sức khỏe. Tôi thấy rằng cơ thể tự

trung hòa nó, nếu nó được làm sạch chất thải độc hại đúng cách và cung cấp dinh dưỡng phù hợp. “CHẤT NHÀY” là nhân tố chính bị hiểu lầm. Tôi đã liên tục và rõ ràng chứng minh rằng một chế độ ăn không chất nhày, cùng với sự vận dụng thông minh của nhịn ăn và quan sát các quy luật cơ bản của sinh lý học, là “đũa thần ma thuật” nhờ đó nền văn minh ngày nay của chúng ta sẽ phát triển tới cấp độ mới của đời sống. Tôi khẳng định rằng mọi bệnh tật, bất kể tên gọi “khoa học” của nó, hay triệu chứng kèm theo đều bao gồm sự tắc nghẽn cục bộ của chất thải gọi là “vật ngoại lai.” Tự nhiên liên tục cố

loại bỏ sự tắc nghẽn chất thải gây bệnh này và ngừng nguồn gốc gây bệnh.

Phương pháp phục hồi của tôi thực hiện chính xác điều tự nhiên làm trong cơ

thể như là cơ chế tự chữa lành trong vương quốc động vật. Vật liệu gây bệnh chỉ được tiêu hóa phần nào, thoái hóa thành chất bán lỏng gọi chung là “chất nhày.” Mọi người ngày nay sống bằng chế độ ăn tạp gồm rau tinh bột, ngũ

cốc, và thịt ít nhiều bị tắc nghẽn bởi “chất nhày,” – cho dù họ có ốm hay không.

Kết luận

Tôi đã thực hiện hàng ngàn ca trị bệnh bằng nhịn ăn chỉ bằng cách đơn giản thay đổi các thói quen ăn uống hiện tại của họ. Sự thay đổi chế độ ăn đột ngột gây ra những rối loạn ngay cả ở người hoàn toàn khỏe mạnh. Vì lý do này, sự thay đổi diễn ra quá nhanh có thể gây nguy hiểm và do đó một kiến thức toàn diện là cần thiết.

Việc giải phóng và ngừa bệnh, và cùng lúc thay thế những niềm vui “ngon

miệng” cũ bằng chế độ ăn mới và tốt hơn có thể được thực hiện nhờ tuân thủ

chế độ chuyển đổi của tôi. Thay đổi từ việc ăn thịt sang một chế độ ăn chay hay trái cây nghiêm ngặt luôn tạo ra cảm giác khỏe mạnh hơn trong những ngày đầu tiên, rồi sau đó yếu, đau mỏi khắp người, có thể đau đầu và nhịp tim gia tăng.

Trái cây, là thực phẩm tự nhiên duy nhất, làm lỏng và hòa tan chất nhày, các chất độc và gây nhiễm độc máu, và chất bẩn thỉu tắc lại và hỗn hợp thực phẩm ăn thừa bị đẩy ra qua hệ tuần hoàn. Các mô chết, thoái hóa bị đẩy ra để

nhường chỗ cho mô mới, thực phẩm chứa sự sống, và lần đầu tiên người bệnh đánh mất cân bằng trao đổi chất. Sự bài tiết chất độc qua hệ tuần hoàn khiến ít nhiều sức khỏe của bạn rối loạn. Và trừ khi bạn hiểu kỹ về hiệu quả

của chế độ ăn tự nhiên, bạn bè của bạn sẽ cố thuyết phục bạn dừng công việc làm sạch cơ thể và thúc giục bạn ngừng sự thanh lọc bên trong nhằm giúp bạn tránh khỏi cái họ tin rằng sẽ gây nguy hiểm, và bạn sẽ sớm gầy, mặt trông sẽ hốc hác và gầy gò, và cảm giác trầm cảm chung có thể chi phối bạn.

Đây là khủng hoảng chữa lành và nếu tiếp tục duy trì chế độ sẽ cải thiện sức khỏe. Tôi phân loại tất cả thực phẩm thành hai loại.

1. Các thực phẩm gây nhày.

2. Các thực phẩm không gây nhày.

Trong loại đầu tiên, chúng ta có thịt, trứng, chất béo, sữa và các sản phẩm làm từ nó, đậu Hà Lan khô, đậu tương khô, họ đậu và **TẤT CẢ CÁC THỰC**

PHẨM TINH BỘT.

Loại thứ hai gồm: mọi loại rau không chứa tinh bột và các loại trái cây. Có một số loại rau và trái cây ít nhiều chứa tinh bột và nên đóng vai trò thứ yếu trong chế độ ăn.

Bắt đầu chế độ chuyển đổi với các thực phẩm không chất nhày và ít thực phẩm gây nhày càng nhiều càng tốt. Tôi gọi nó là chế độ ăn ít chất nhày.

Bước tiếp theo hướng tới sức khỏe là **CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY**, tức là sự kết hợp của rau không tinh bột và trái cây. Với sự hỗ trợ của chế độ

chuyển đổi này và kiến thức lựa chọn và kết hợp đúng cách, sự thật vĩ đại và quan trọng nhất của sự sống được tiết lộ cho người bệnh. Sức mạnh lầm tưởng mà chúng ta trải nghiệm sau khi ăn thịt không là gì khác mà là sự kích thích, vì không có dinh dưỡng gì trong thịt cho người: làm cứng động mạch, trong đó các mảng béo được đóng ở thành mạch máu. Chúng xây dựng một lớp thành bít lại theo thời gian có thể vôi hóa và làm cứng nên áp suất máu cao thường xảy ra. Hình thức làm đông cứng động mạch này là nguyên nhân chính cho cái chết và liệt. Đau tim, viêm khớp, và các bệnh lão suy xuất phát

từ nguyên nhân tương tự này. Các động vật ăn thịt sẽ chết khi ăn thịt chín mà không có máu và xương. Và chuột sẽ sớm chết bằng chế độ ăn chỉ có bột mỳ

trắng.

Lý thuyết chất nhày của tôi – giờ đây là một thực tế đã được chứng minh –

đã được ngày càng công nhận. Nó đã chịu đựng cuộc khảo thí với thành công lớn và ngày nay khẳng định
CHỮA BỆNH TỰ NHIÊN VÀ CHẾ ĐỘ ĂN

LÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH HOÀN HẢO VÀ THÀNH CÔNG

NHẤT TỪNG ĐƯỢC BIẾT.

Không có gì dễ dàng hơn hứa hẹn chỉ bằng lời – và không có gì khó khăn hơn thực sự sống với những cam kết dễ được thực hiện này ngày qua ngày!

Điều bạn hứa hẹn hôm nay phải được làm mới và tái quyết định ngày mai.

Chỉ bạn và không ai khác phải quyết định “mong muốn sống.” Những bài giảng của Ehret phải được tuân theo dựa trên chế độ ăn tự nhiên trong nhiều năm. Bạn sẽ sớm thấy sự sống đáng quý hơn và bạn sẽ thưởng thức những thứ bạn lo sợ trước kia. Một triển vọng hoàn toàn mới sẽ được mở ra với bạn.

Nhân loại khốn khổ giờ đây có thể có công cụ không chỉ giải thoát mà còn **NGĂN NGỪA** bệnh tật thông qua Nhịn ăn hợp lý và Chế độ ăn không chất nhày và phát triển một chủng tộc người tiến hóa chẳng bao giờ biết tình trạng bệnh tật là gì. Và hi vọng thiết tha của tôi là nó sẽ tạo ra một nhân loại văn minh hơn.

Cuốn sách này có thể phục vụ mọi độc giả tìm kiếm sự thật, cho dù nguồn của nó là như thế nào, nó đặc biệt phục vụ người ốm, và khuyến khích những người lo ngại về lão hóa và dấu hiệu ban đầu của tuổi già. Và cuốn sách này có thể tìm thấy một nhóm độc giả tăng trưởng nhanh chóng, những người chấp nhận và theo đuổi sự thật – vì nhịn ăn không phải là mốt mà là một liệu pháp xác định phải có chỗ đứng lâu dài cho lợi ích của toàn nhân loại.

CHƯƠNG II

SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC THÔNG QUA NHỊN ĂN:

Khi nào, Tại sao, Ở đâu, và cách Nhịn ăn

Bởi Fred S. Hirsch

NHỊN ĂN đòi hỏi nhiều kiến thức hơn so với kiến thức người tìm kiếm sức khỏe thông thường xem là cần thiết. Hi vọng, bài viết này sẽ giúp thuyết phục bạn rằng con đường tới sức khỏe và hạnh phúc là thông qua nhịn ăn. Ít người chú ý đến những nguyên nhân ẩn sâu của bệnh tật ở người hay vấn đề

quan trọng về loại thực phẩm nào tốt nhất cho con người, và do đó chúng ta vô tình góp phần vào những khốn khổ và bệnh tật thông qua sự vô minh trong quá trình kết hợp thực phẩm không tương thích; chẳng hạn thịt, đồ cồn, các sản phẩm sữa, và thực phẩm tinh bột, lo lắng thái quá, căng thẳng và quá tải công việc tất cả đều là nhân tố góp phần gây bệnh.

NHỊN ĂN đầu tiên phải được công nhận là cách chữa lành mọi căn bệnh của Tự nhiên, và trong khi không phải là “thuốc bách bệnh” cho mọi căn bệnh, nhịn ăn hoàn toàn khiến Tự nhiên có thể nỗ lực hết sức và liên tục nhằm loại bỏ và thải vật ngoại lai và các chất thải độc hại sinh ra bệnh tật từ cơ thể, nhờ

đó sửa những sai lầm của chế độ ăn sai lầm và không phù hợp.

NHỊN ĂN có thể được điều chỉnh với từng người theo mỗi tình trạng nhưng may mắn thay nhịn ăn có thể chứng minh chấp nhận được với hầu hết số

đông. Chỉ Tự nhiên xử lý sức mạnh chữa lành thực sự và cơ thể của chúng ta vì thế được thiết kế là cơ thể “tự chữa lành.” Hàng chục năm trước, chúng ta đã được dạy coi ốm đau, “bệnh tật” là căn bệnh tình cờ mắc phải – cho dù đáng bị hay không – trong khi thực tế nó là nỗ lực “làm sạch căn nhà” của Tự nhiên. Khi chân lý này cuối cùng được công nhận, và Tự nhiên, người chữa lành vĩ đại, được phép tham gia thì bạn sẽ nhận thấy sự cải thiện to lớn trong sức khỏe của mình. Các căn bệnh và triệu chứng đau đớn bị chặn thông qua sử dụng các loại thuốc giảm đau rất cục chặc chắn biến bệnh tật trở

thành mạn tính. Các chất thải gây ngộ độc máu tiếp tục được loại bỏ, và người ta tuyên bố rằng cơ thể và các cơ quan chủ đạo khác đã được làm mới nhiều lần trong suốt đời. Thay đổi những thói quen ăn uống sai lầm sẽ cho phép cơ thể tối ưu cơ chế tự nhiên này và xây dựng mô khỏe mạnh sạch sẽ.

Điều này có thể được phát huy hiệu quả chỉ thông qua nhịn ăn hoàn toàn. Sự

tiết chế tự nguyện thực phẩm để hồi phục sức mạnh thể chất tự nhiên là bản năng với người nguyên thủy. Bắt đầu nhịn ăn 1 hay 2 ngày, chỉ uống nước

thêm một vài giọt nước chanh, đặc biệt nếu nước lọc được dùng. Vào khoảng 4 hay 5 giờ chiều, ngưng nhịn ăn bằng một đợt thụt ruột hay rửa ruột. Bạn sẽ

bị sốc với khối lượng chất thải giờ đây được loại bỏ gần như lập tức. Khối lượng chất thải chưa được bài tiết trước kia đang đầu độc hệ tuần hoàn của bạn liên tục. Điều này giúp thuyết phục bạn rằng đây là cách – cách duy nhất

– đạt được sức khỏe.

Thật điên rồ khi hi vọng “thuốc thần” hiện đại có tác dụng ngoài việc tạm thời ức chế cơn đau của “các căn bệnh.” Do khả năng ức chế của thuốc narcotic nhằm làm tê các dây thần kinh và mô bị viêm trong vài giờ, “các dấu hiệu cảnh báo” của Tự nhiên vì thế bị lờ đi không thương xót. Arnold Ehret tuyên bố chính xác rằng “nguyên nhân cơ bản của mọi căn bệnh tiềm ẩn của con người, bất kể tên chính thức của nó là gì,

là hệ thống mô bị tắc nghẽn bởi các thành phần thực phẩm chưa được bài tiết, không dùng tới, chưa được tiêu hóa. Bệnh tật vẫn là một điều bí ẩn cho mọi bác sỹ, những người thất bại khăng khăng chối hiểu và công nhận những sự thật đơn giản này!” Bệnh tật gồm “vật ngoại lai” nặng và phải được loại bỏ khỏi cơ thể

trước khi người bệnh có thể hi vọng khỏe hơn. Cho nên, mỗi người ốm phải trải qua quá trình chữa lành “làm sạch” để cơ thể có thể có cơ hội loại bỏ

“chất nhày” nhớt được lưu giữ trong các mô hay nằm trong các túi của đường ruột nhiều năm và can thiệp các chức năng tiêu hóa và xây dựng máu.

Không may, nhịn ăn đáng sợ với số đông đến mức họ thực sự tin rằng chết đói sẽ diễn ra do bỏ vài bữa ăn – trong khi thực tế họ được chữa lành; và những người thực hành không hiểu hết rằng có sự khác biệt lớn giữa nhịn ăn và chết đói. Một bằng chứng chắc chắn của hiệu quả nhịn ăn là ngừng ăn tất cả các loại thực phẩm, trừ nước trong một hay hai ngày. Lưu ý lưỡi (là một cơ quan bài tiết) trở nên đóng chất nhầy dày như thế nào. Mùi của các thực phẩm thoái hóa trong mỗi hơi thở của bạn và bài tiết đường ruột trở nên hôi thối. Có lẽ lần đầu tiên, cơ thể giờ đây được trao cơ hội loại bỏ lượng lớn các chất thải lưu lại gây tắc các mô. Sau khi bản thân bạn chắc chắn về mong muốn loại bỏ chất thải và phân không mong muốn thì liệu pháp sẽ gồm hàng loạt đợt nhịn ăn ngắn – mỗi đợt kèm theo một “chế độ ăn làm sạch” gồm trái cây và rau ăn lá xanh ở cả dạng chín và sống. “Chương trình làm sạch” này phải được tiếp tục đến khi nào sự hồi phục sức khỏe hoàn toàn xuất hiện.

Nên nhịn ăn bao lâu

Mỗi người có một vấn đề riêng - tuổi người bệnh, bản chất của căn bệnh, số

lượng và loại thuốc dùng trước đây. Thực tế, quá nhiều dữ kiện cần được tổng hợp đến mức danh sách kéo dài mãi. Nhịn ăn là phương pháp trị bệnh

lâu đời, nhưng rẻ nhất và trong ý kiến của chúng tôi là tốt nhất. Trên thực tế, nhịn ăn có thể được coi là hòn đá tảng của chữa lành tự nhiên, và giá trị của nó không thể tính toán được. Thời gian một người nên nhịn ăn là quan trọng bởi vì nhịn ăn dài kỳ từ 30 đến 50 ngày có thể nguy hiểm trừ khi được thực hiện và giám sát đúng cách bởi người có kiến thức. Do đó, khôn ngoan nhất là thực hiện hàng loạt đợt nhịn ăn ngắn, ví dụ 2 hay 3 ngày mỗi tuần, dần tăng thời gian của mỗi đợt nhịn một ngày hay nhiều hơn nếu cần thiết, nhưng đừng vượt quá 1 tuần nhịn trong một lần. Điều này sẽ khiến cơ thể bị bệnh mạn tính dần loại bỏ các chất thải độc hại gây ra căn bệnh mà không ảnh hưởng nghiêm trọng tới các chức năng bình thường của cơ thể; sau khi nhịn ăn một chế độ sinh hoạt đúng đắn sẽ giúp người bệnh hồi phục trạng thái sức khỏe rắn rỏi và đầy sinh lực. Nhịn ăn để vượt qua cả các căn bệnh cấp và mạn tính đã có từ rất lâu, từ khi bản thân sự sống bắt đầu. Không ai có thể

tuyên bố rằng nhịn ăn là trải nghiệm thực sự dễ chịu, nhưng người nhịn thường được giải phóng khỏi đau đớn thể lý, cộng với trạng thái tự thỏa mãn, với sự hiểu biết rằng rốt cục nhịn ăn có thể chấm dứt hoàn toàn mọi đau đớn và đầy hi vọng cơ thể trở về trạng thái khỏe mạnh bình thường. Về cơ bản, nhịn ăn được thực hiện vì lý do cụ thể - người nhịn mong chữa lành và vượt quá bệnh tật, hay sức mạnh sinh lực bị suy kiệt

đã biểu lộ bản thân thành bệnh mãn tính – cho nên câu trả lời “người ta nên nhịn ăn bao lâu” rõ ràng –

đó là tiếp tục nhịn ăn ngay đến khi căn bệnh được vượt qua và bệnh tật không còn tồn tại. Dĩ nhiên, gợi ý này đề cập trực tiếp đến thời gian mà các đợt “nhịn ăn ngắt ngày” như mô tả ở trên được tiếp tục.

Tại sao phải nhịn ăn

Công cuộc tìm kiếm sức khỏe tiếp tục không ngừng nghỉ và trong khi nhịn ăn đã giúp hàng ngàn người bệnh giành lại sức khỏe bình thường, quan trọng chúng ta phải biết khi nào, tại sao và cách nhịn ăn để chúng ta có thể đón nhận lợi ích thể chất và tinh thần lớn hơn.

Arnold Ehret trong cuốn sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày nói với chúng ta, “mọi căn bệnh, không kể tên nó được đặt bởi y học là gì, là TÁO BÓN, đó là sự tắc nghẽn toàn bộ hệ thống đường ống của cơ thể người.” Hãy lưu ý rằng Ehret dùng từ “táo bón” để áp dụng cho “sự

tắc nghẽn (táo bón) của toàn bộ hệ thống đường ống của cơ thể” và không chỉ là “sự đại tiện đường ruột,” nghĩa gốc của từ táo bón. Táo bón ở đây đề

cập trực tiếp đến sự tích tụ chất thải độc trong các mô và trong mạch máu, phổi, thận, bàng quang, dạ dày, hệ tiêu hóa – trên thực tế, mọi cơ quan của toàn bộ cơ thể. Và vì quan điểm của Ehret là 99.9% của mọi căn bệnh trực

tiếp do các nguyên nhân tương tự nên ông đề cập mọi căn bệnh phổ biến là

“cái một của bệnh tật.” Do đó, phương pháp chữa lành cơn cảm lạnh thông thường, viêm phổi, hen, viêm xoang hay bệnh lao có thể được thực hiện tốt nhất qua nhịn ăn vì theo Ehret tất cả bệnh tật là nguyên nhân trực tiếp của tình trạng chất nhày “tắc nghẽn,” quá tải bởi các thói quen ăn uống sai lầm –

đó là việc ăn quá nhiều loại thực phẩm “gây chất nhày.” Liệu pháp trị bệnh đơn giản là ngừng nguyên nhân ban đầu gây bệnh. Vì thế, nhịn ăn để Tự

nhiên có cơ hội loại bỏ “những chất thải độc hại” này, thứ Ehret gọi “chất nhày.” Huyết áp cao, đau nửa đầu hay các loại đau đầu khác, bệnh tim hay u tiêu hóa, viêm ruột kết, còi xương, thiếu máu, viêm dây thần kinh, nhiễm axit, chứng động kinh, tăng nhãn áp, rối loạn đường tiết niệu, viêm thận, khối u, hay thậm chí bệnh lão suy, chỉ một số tên gọi, theo lời dạy của Ehret, gồm tình trạng quá tải chất nhày tồn tại khắp toàn bộ cơ thể, trực tiếp có nguồn gốc từ sai lầm dinh dưỡng lớn – thói phạm ăn quá nhiều thực phẩm hỗn tạp sai lầm. Tuyên bố của Ehret rằng 99.9% của mọi căn bệnh thực sự

xuất phát từ một nguyên nhân – kết hợp thực phẩm sai lầm và “thói phạm ăn” – vẫn không đổi! Bắt buộc bản thân ăn khi không có nhu cầu vẫn tồn tại vì niềm tin chủ yếu và phổ biến rằng chúng ta phải ăn để thu nhận sức mạnh và sinh lực, có thể gây ra chứng chán ăn tạm thời và không may kết quả của sự ép buộc ăn “nhiều thực phẩm bổ dưỡng” này có thể thực sự tạo ra một kết quả trái ngược hoàn toàn. Chúng ta kết thúc bằng cách tạo ra bệnh tật hơn là thu được sinh lực – và thường căn bệnh lâu dài là kết quả cuối cùng. Tất cả

điều này dạy chúng ta rằng sức mạnh, sinh lực và sức khỏe tốt không phụ

thuộc vào lượng thực phẩm ăn vào mà lượng thực phẩm ăn vào có thể thực sự được cơ thể tiêu hóa và hấp thụ.

Nhịn ăn có thể bắt đầu giúp bạn trên con đường đạt được đời sống thú vị, hài lòng và hạnh phúc; và kết quả cuối cùng của việc thuận theo phương pháp ăn và sống tự nhiên là một đời sống thọ hơn và khỏe mạnh. Đây chỉ là một vài lý do “tại sao phải nhịn ăn.”

Khi nào và nhịn ăn như thế nào

Bác sỹ Frank McCoy*, trong cuốn sách của ông, Con đường nhanh chóng tới sức khỏe, thuật lại hàng trăm trường hợp được hỗ trợ lớn thông qua một chế độ chỉ có chất lỏng là nước cam. Bệnh nhân báo cáo hàng ngày cho văn phòng của Bác sỹ McCoy trong thời gian từ 3 đến 6 tuần. Bên cạnh chế độ

nước cam, các liệu pháp khác chẳng hạn như mát xa, máy rung, rửa ruột, và những điều chỉnh nắn xương cũng được dùng nhằm hỗ trợ người bệnh nhưng bác sỹ McCoy đánh giá cao nhịn ăn. Bernarr McFadden*, nhà văn hóa thể

chất nổi tiếng, ủng hộ một chế độ chỉ bằng sữa và hàng ngàn người tuyên bố

đã nhận lợi ích lớn từ chế độ ăn này. Cả hai chế độ - nước cam tươi và chế

độ sữa – nằm trong loại có thể được gọi là “nhịn ăn trá hình.” Nói cách khác, cơ thể được phép “nghỉ ngơi” và tái tạo do một loại thực phẩm chỉ đòi hỏi lượng năng lượng tiêu hóa ít hơn đáng kể. Vì thế, các cơ quan bị quá tải có cơ hội nghỉ ngơi, nhờ đó củng cố sinh lực của người bệnh. Các chất thải gây tắc nghẽn không được sử dụng bị loại bỏ, và cơ thể quá tải trước kia giờ đây có thể thực hiện quá trình tiêu hóa bình thường. Vì lý do này chế độ này được chứng minh là có hiệu quả tuy nhiên “chế độ chỉ gồm sữa” có thể gây ra táo bón. Chế độ nước cam ép tươi, nếu dùng bởi người bệnh bị tắc bởi các chất độc cô đặc, có thể khiến những chất độc cô đặc này bị bài tiết vào mạch máu quá nhanh, và trên thực tế, nó thậm chí có thể gây thảm họa khi thiếu sự

giám sát cần thiết.

*Frank Joseph McCoy là người nắn chỉnh hình người Mỹ thế kỷ 19, ủng hộ nhịn ăn.

*Bernarr Macfadden là người ủng hộ văn hóa thể chất của Mỹ thế kỷ 20, kết hợp thể hình với dinh dưỡng và sức khỏe, là người ăn chay, cổ vũ nhịn ăn Để thực hiện nhịn ăn dài kỳ và cùng lúc tiếp tục thực hiện công việc nội trợ

hay tiếp tục làm việc hoàn toàn không công bằng với người nhịn ăn do rốt cuộc chúng ta không được bỏ qua thực tế rằng trong quá trình nhịn ăn chúng ta thực sự nằm “trên bàn mổ của Tự nhiên.” Một lượng đáng kể sinh lực của cơ thể được tiêu tốn trong quá trình loại bỏ những chất độc và chất thải độc hại từ lâu này và sự nghỉ ngơi hoàn toàn xứng đáng – thậm chí nằm trên giường trong toàn bộ quá trình nhịn ăn – thường

được đề xuất. Nói cách khác, sự nghỉ ngơi thể chất hoàn toàn và thư giãn tinh thần nên được tuân thủ

nếu có thể trong giai đoạn “làm sạch căn nhà” vất vả này. Hình thức nhịn ăn được biết là chế độ chất lỏng, đặc biệt nếu chất lỏng gồm nước ép trái cây và rau tươi hay nước suýt rau nấu (cần tây, cà rốt, rau mùi, hành, cà chua..) có thể được dùng tiếp trong một tháng hay nhiều hơn mà không đòi hỏi sinh lực của người bệnh. Nhưng khi chỉ dùng nước ép nho, cam, bưởi cần phải thận trọng hơn do những loại nước ép đặc thù này cực kỳ mạnh, có khả năng

“khuấy động” các chất thải độc hại mạnh này. Các chất độc cô đặc này được bơm vào hệ tuần hoàn quá nhanh, đặc biệt sau đợt nhịn ăn dài, khiến dòng máu trở nên “quá tải” và chức năng hoạt động bình thường của cơ thể bị xáo trộn nghiêm trọng. Chứng hoa mắt có thể xảy ra, kèm theo cơn tiêu chảy và nôn mạnh – và trong khi điều này có thể tạm thời diễn ra thì nó đòi hỏi sự

quan sát và chú ý cẩn thận. Trong trường hợp cơ thể tiếp tục phản ứng nên ngừng việc nhịn ăn lập tức và chế độ ăn gồm rau chín chứa nhiều xơ chẳng hạn cần tây, cà rốt, cải bắp, bí đao, rau bina, củ dền, sauerkraut.. hay thậm chí thịt (đặc biệt nếu người bệnh là người chỉ ăn thịt) tạm thời hay ít nhất đến

khi chức năng cơ thể trở lại bình thường và mọi triệu chứng hoa mắt đã biến mất hoàn toàn. Khi nấu chín hay nướng, tất cả các loại trái cây và rau, gồm trái cây và rau tươi cấp đông, ít phản ứng “mạnh” hơn nhiều đặc tính bài tiết của vốn có của nó. Giờ đây bạn có thể đánh giá tại sao bạn cần xem xét lượng chất thải và chất độc tồn tại trong cơ thể mình trước khi tiến hành nhịn ăn. Ngay cả “xi rô ngọt” dường như vô hại đưa cho trẻ em cũng chứa đôi chút “narcotic” ở liều lượng nhỏ - vì thế, tầm quan trọng cực kỳ của kiến thức toàn diện trước khi thực hiện nhịn ăn dài là rất quan trọng.

Chúng ta chỉ cần nhìn thế giới động vật để học tầm quan trọng mà Mẹ Tự

Nhiên khôn ngoan đặt vào việc nhịn ăn. Tất cả động vật bị ốm, ốm nặng hay bị thương lập tức ngừng ăn và thực hiện nhịn ăn hoàn toàn ở nơi vắng vẻ nơi chúng có thể dừng mọi hoạt động đến khi chúng đã hoàn toàn lấy lại sức khỏe và sức mạnh. Điều này có thể đòi hỏi thời gian một tuần hay thậm chí một tháng, nhưng sự kiên nhẫn của chúng luôn được thưởng bởi sự thành công. Nhịn ăn hoàn toàn không có thực phẩm hay nước ở một số động vật trong kỳ nghỉ đông dài là hiện tượng phổ biến, và nhịn ăn trong “thời kỳ nuôi con” là thói quen với nhiều động vật đến tận khi cai sữa. Nhịn ăn phải được công nhận là phương pháp chăm sóc cơ thể ốm tự nhiên và an toàn, một phương pháp nhờ đó người ta có thể vượt qua bệnh tật nhờ bài tiết gần như

một cách huyền bí. Nhưng nguyên nhân của bệnh tật có thể được nói rằng chẳng có gì “huyền bí” cả.

Cho dù chúng ta nhịn ăn để hồi phục sức khỏe, tăng hay giảm cân, hay chỉ

duy trì sức mạnh thể chất hiện tại thì chúng ta lập tức nhận ra rằng nhịn ăn là một nhân tố quan trọng thông qua đó chúng ta có thể gia tăng sinh lực và hạnh phúc cá nhân, cả về mặt thể chất và tinh thần. Bên cạnh đó, việc thực sự vượt qua những sự khó chịu nhỏ như cơn cảm lạnh hay chứng khó tiêu thì nhịn ăn chắc chắn kéo dài sự sống của bạn. Quá trình tiêu hóa dùng cạn sinh lực quý báu – ngược lại, nhịn ăn được biết là thực sự tái thiết sinh lực và kết luận rõ ràng là kéo dài bản thân sự sống. Cho nên, chúng ta cần lặp đi lặp lại tầm quan trọng của việc bắt đầu nhịn ăn một cách thông minh, tự tin vào kết quả cuối cùng với sự hiểu biết và kiến thức toàn diện, và chúng ta đặc biệt đề

cập tới nhìn ăn dài kỳ. Ví dụ, người nhìn cần biết sự khác nhau giữa cơn thèm ăn “giả tạo” và “thực sự.” Cơn đau đói gây ra bởi “sự thèm ăn giả tạo”

có thể sinh ra các cơn đau nặng trong vùng dạ dày, cùng với những rối loạn cảm xúc và cảm giác yếu đuối tương ứng. Do việc ăn sẽ lập tức khiến dừng các triệu chứng rối loạn, người nhìn ăn tự nhiên giả định rằng thiếu ăn là nguyên nhân và giải pháp là ăn mặc dù điều ngược lại mới đúng.

Thói quen ăn uống lâu đời của chúng ta “theo giờ” đã hằn sâu trong tâm trí mong muốn ăn của chúng ta vào thời gian đó. Thực tế là cơn đói thực sự chỉ

có thể diễn ra khi nhu cầu thực sự về thực phẩm xuất hiện. Người luôn đói

thực tế lại là “không khỏe về mặt thể lý.” Chắc chắn, không cần thực phẩm khi cơn đói không có. Đừng bao giờ ép bản thân ăn trừ khi bạn thực sự đói và thích ăn. Nếu không, thì bạn chỉ đưa thêm thực phẩm vào hệ tiêu hóa “đã quá tải.” Tất cả thực phẩm dư thừa trở thành gánh nặng và điều này dĩ nhiên là rất đúng trong trường hợp bị ốm. Ăn quá nhiều hay bị ép buộc làm chậm sự hồi phục bằng cách dùng sinh lực quý giá bài tiết thực phẩm không cần thiết này. Thường thì chế độ ăn gọi là “bổ dưỡng” thực sự là nguyên nhân cho sự sụt cân và suy giảm sinh lực của người bệnh. Ngay cả trong cơ thể

khỏe mạnh, khi ăn thừa hay phàm ăn có thể gây ra triệu chứng nôn và tiêu chảy vì cơ quan khỏe mạnh từ chối tất cả thực phẩm dư thừa. Trái lại, khi lượng thực phẩm bị cắt giảm, năng lượng cơ thể được bảo toàn do các cơ

quan tiêu hóa phải làm việc ít – gan, tuyến tụy, tim, và mạch được giải phóng khỏi khối lượng công việc thường ngày, tất cả điều này tự nhiên gia tăng quá trình chữa lành. Khi người ốm ngừng tất cả thực phẩm khiến mọi cơ quan thanh lọc trong toàn cơ thể gia tăng hoạt động bài tiết, cơ thể lập tức loại bỏ

các chất thải độc hại và quá trình làm sạch toàn bộ hệ thống mô bắt đầu.

Không phương pháp nào có thể so sánh với nhìn ăn như là cách loại bỏ tuổi già, chất thải lưu giữ từ hệ thống mô quá tải. Nỗ lực liên tục không ngừng của Tự nhiên vì thế giúp loại bỏ các chất thải vô ích và dư thừa khỏi cơ thể, và may mắn cho chúng ta, quá trình loại bỏ liên tục này xảy ra liên tiếp và kết quả là sức khỏe tốt. Sẵn sàng chấp nhận sức khỏe nửa vời hay kém hơn khi sức khỏe thực sự là có thể là cách bản thân bạn vứt bỏ món quà quý nhất của sự sống. Aristotle, nhà triết học vĩ đại người Hi Lạp, 2300 năm trước đã nói, “Nếu có một cách tốt hơn cách khác, đó là con đường của Tự nhiên.”

Nhiều năng lượng chứa sự sống cần thiết trong quá trình làm sạch này, nhưng nghịch lý như nó là, người nhìn thường thu được cả sức mạnh và trọng lượng. Người bệnh bị sốt đã thiếu sinh lực cần thiết để tiêu hóa thực phẩm khi chịu cơn đau thể nhưng “thực phẩm bổ dưỡng” tiếp tục được đưa vào. Không may, ý tưởng phổ biến là con người phải ăn vài bữa để duy trì sự

sống mặc cho thực tế người ta đã chứng minh liên tục rằng “người ốm” thực sự lấy lại sức mạnh khi không có thực phẩm, và chịu đựng sự tái phát do bị

ép ăn. Bao nhiêu ngàn bệnh nhân đã vô tình bị “đưa” vào nấm mồ sớm do sự

vô minh của các quy luật Tự nhiên này? Ở đây nếu chỉ riêng nhìn ăn, không tính đến tình trạng bệnh, tình

trạng cơ thể hay tinh thần người bệnh sẽ không tạo ra kết quả chắc chắn.

Sự quan sát và thận trọng chung phải được chú ý trong khi nhịn, và chúng ta có thể dự báo an toàn rằng phần lớn các trường hợp người nhịn sẽ khỏe mạnh hơn về mặt thể chất, sinh lực và tinh thần – dĩ nhiên, tới mức cá nhân có khả năng tiếp nhận. Không may, nhịn ăn khi dùng trong các trường hợp bị

bệnh quá nặng là giải pháp cuối cùng hay trong trường hợp bệnh mãn tính kéo dài, đặc biệt ở người già sinh lực yếu không thể kỳ vọng sinh ra “phép màu.” Các trường hợp giai đoạn cuối, ví dụ, chỉ có thể hi vọng giảm nhẹ cơn đau. Nhịn ăn hoàn toàn không được chỉ định trong những trường hợp kiểu này, nhưng các kết quả khả quan chỉ có thể diễn ra thông qua việc cắt giảm lượng thực phẩm trong tất cả các trường hợp – và lưu ý rằng ăn quá nhiều chỉ

có thể khiến vấn đề gia tăng.

Bác sỹ J. H. Tilden*, bác sỹ y đã thực hiện hàng ngàn đợt nhịn ăn trong Trung tâm chữa trị ở Denver của ông và là tác giả nhiều cuốn sách về chủ đề

nhịn ăn. Ông viết, “tôi phải nói trong tất cả các trường hợp nghiêm trọng thì nhịn ăn khi kết hợp với chế độ ăn được lựa chọn cẩn thận là phương pháp gần nhất tới “thuốc bách bệnh” có thể - đơn giản một cách sâu sắc và sâu sắc đơn giản!” Không có ngoại lệ, tất cả các loại “thuốc thần diệu” hiện đại gồm thuốc giảm đau dùng ngày nay cho người bệnh và hỗ trợ người khỏe được biết tới là gây hại lớn cho cơ thể. Người ta đã biết và thực sự thừa nhận rằng thuốc giảm đau không phải là sự chữa lành, mà thường hậu quả chúng gây ra không được phát hiện nhiều năm sau, trước khi phản ứng diễn ra ở cơ quan bị ảnh hưởng được công nhận. Khi nguyên nhân của bệnh tật cuối cùng được loại bỏ và quá trình hồi phục chữa lành thực sự có cơ hội hoạt động, quá trình “tái thiết” đáng kể của Tự nhiên diễn ra và xử lý theo cách chính xác và phù hợp với quy luật sinh lý tự nhiên. Các vết thương được chữa lành, xương được sửa chữa, các mô bị phá hủy được thay thế, và chúng ta có thể thực sự

khẳng định rằng quá trình chữa lành này chưa từng được sao chụp thông qua bất kỳ phương pháp thí nghiệm nào từng được phát hiện ra bởi con người.

Nhà khoa học thực sự đã giữ mô còn sống và nuôi trong phòng thí nghiệm, nhưng họ chưa thể tái tạo mô sống và phát triển vật chất nhân tạo cho sự

sống tự nhiên thông qua đó chữa lành được thực hiện.

*John Henry Tilden là một bác sỹ nổi tiếng người Mỹ trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe thay thế thế kỷ 20, ông giải thích tất cả nguyên nhân của bệnh tật bắt đầu từ chứng nhiễm độc máu. Ông chủ trương chữa bệnh bằng chế độ ăn và thải độc, với mong muốn bệnh nhân không còn cần đến thuốc.

Quá trình chữa lành của Tự nhiên bắt đầu liên tục khi nhu cầu cần thiết, và chúng ta phải thừa nhận tầm quan trọng của sự hỗ trợ của Tự nhiên thông qua nhịn ăn, do chúng ta giờ đây biết rằng quá trình chữa lành gia tăng khi cơ thể không tiếp nhận thêm thực phẩm dư thừa. Chỉ có sự kiêng khem thực phẩm hoàn toàn mới giúp cơ thể người ốm hoạt động một cách tối ưu, theo cách không thể sao chép được trong giai đoạn chữa lành. Như khẳng định trước đây, Arnold Ehret thích hơn cái gọi là đợt “nhịn ăn ngắn” từ 3 ngày tới 1 tuần hay 10 ngày cho mọi người. Kinh nghiệm của ông cho thấy kết quả

khả quan có thể thu được thông qua hàng loạt đợt “nhịn ăn ngắn,” đặc biệt

trong những trường hợp người bệnh không được giám sát và “tự thực hiện nhịn ăn.” Người bệnh cần cần thận khi quyết định thời gian nhịn họ dự định trước khi tiến hành. Ví dụ, người bệnh là kiểu người “lo lắng,” căng thẳng hay tưởng tượng hay họ có thể thậm chí nghi ngờ kết quả có thể. Đầu tiên họ

phải có nhu cầu nhịn ăn mãnh liệt. Nếu trong tâm trí họ có nghi ngờ nhỏ nhất về kết quả cuối cùng, thì thời gian nhịn ăn không nên kéo dài quá 2 đến 3

ngày trong trường hợp này. Hi vọng, tâm trạng tốt trong khi nhịn sẽ dập tan mọi lo lắng không cần thiết, và đợt nhịn ăn kế tiếp có thể kéo dài hơn, thậm chí tới 1 tuần.

Người béo sẽ thấy dễ dàng để nhịn ăn hơn. Sụt cân không gây ra lo lắng, và thái độ tinh thần của người bệnh khiến nhịn ăn trở thành điều thú vị. Một tuần hay có lẽ mười ngày cho kiểu người này thực sự không gây ra bất kỳ

khó chịu gì cho họ. Cơ đói trong ngày đầu tiên có lẽ là khó khăn nhất. Một ngụm nước (ngậm 10 hay 15 phút trước khi nhổ ra) sẽ làm giảm “cơn thèm ăn giả tạo,” giảm đi khi tiếp tục nhịn ăn. Người ốm hay bị thương nặng tuyệt nhiên không có nhu cầu ăn, vì thế nhịn ăn xảy ra một cách tự nhiên. Một quy luật an toàn phải tuân theo là ngừng ăn đến khi cơn đói trở lại hay đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn khỏe.

Khi nào nên nhịn (Phần 2)

Tự nhiên đã lựa chọn mùa xuân của năm cho giai đoạn “làm sạch căn nhà”

thường niên. Các loại rau ăn lá màu xanh và trái cây Tự nhiên tạo ra và cung cấp dồi dào đầu mùa xuân là sự xác nhận quan trọng cho sự thật này. Các loại rau ăn lá xanh và thảo dược được chứng minh là nhân tố lọc máu, được biết tới hàng thế kỷ và vì đặc tính nhuận tràng của chúng nên chúng là “kẻ

làm sạch” hiệu quả đã được thừa nhận. Mô tả tương tự này cũng áp dụng cho trái cây đầu mùa. Ví dụ, cherry là một trong những loại trái cây chín sớm hơn, được công nhận từ lâu về khả năng “làm sạch” của chúng. Màu sắc bắt mắt, cộng với hương vị ngọt và ngon của chúng, đặc biệt khi hái và ăn trực tiếp từ cây, sẽ tạo ra kết quả lọc máu và “làm sạch” đáng kể. Một chế độ chỉ

gồm cherry từ 5 đến 6 ngày là đợt “nhịn ăn trá hình” đáng thử. Khi sức đề

kháng của cơ thể với thời tiết lạnh bị giảm sút trong khi nhịn, tốt hơn nên nhịn vào mùa ấm hơn nhưng không phải là chúng ta nên đợi đến khi thời tiết ấm mới nhịn, nếu có nhu cầu nhịn ăn. Tạm hoãn đợt nhịn đến khi thời tiết ấm hơn có thể không cần thiết vì sự trì hoãn này có thể khiến căn bệnh tiến triển nhanh hơn. Người bệnh dễ ở trong nhà trong khi nhịn và vẫn cảm thấy thoải mái trong thời tiết lạnh nhất.

Tại sao cần nhịn (Phần 2)

Dấu hiệu cần nhịn ăn được biểu lộ trong nhiều trường hợp. Dấu hiệu đầu tiên của “cơn cảm lạnh,” ví dụ, nhịn ăn trở thành biện pháp ngăn ngừa. Bắt đầu chương trình “làm sạch” trước khi tình trạng mạn tính, nghiêm trọng hơn phát triển. Các căn bệnh nhỏ như đau đầu, đau gât, lo lắng, bị thương, và thậm chí tức giận thái quá tất cả đều cho thấy nhu cầu bỏ một hay hai bữa. Dĩ

nhiên, thời gian phụ thuộc hoàn toàn vào điều kiện của người bệnh. Với những căn bệnh nghiêm trọng hơn, lượng chất thải độc và gây tắc nghẽn trong máu phải được tính đến, và thường thì một đợt nhịn ăn dài hơn là cần thiết. Tuổi của người nhịn cũng là nhân tố quan trọng khác, vì chúng ta không thể hi vọng vượt qua hậu quả của một đời sống sai lầm chỉ trong vài ngày hay vài tuần. Do đó, người mắc bệnh mạn tính phải thực hành kiên trì và nhẫn nại trong quá trình hồi phục sức khỏe. Người ta thấy rằng trong nhiều trường hợp người nhịn chán nản, thậm chí lo sợ với những kết quả

thực sự nhịn ăn đem lại trong giai đoạn đầu của quá trình “làm sạch căn nhà.” Nhưng với niềm tin và kiến thức hoàn chỉnh về điều thực sự diễn ra thì kết quả cuối cùng sẽ tự chứng minh lợi ích của nhịn ăn. Một chút “tự kỷ

luật” sẽ giúp chúng ta có một nguồn năng lượng dồi dào và cảm giác tuyệt vời của sức khỏe bên trong đến từ một cơ thể khỏe mạnh.

Nơi nhịn ăn

Thường thì nơi nhịn ăn cần phải được cân nhắc cẩn thận. Sự chống đối không thể tránh khỏi của người thân trong “gia đình” thường là trở ngại lớn nhất cần vượt qua. Những người thân của chúng ta, do sự lo sợ chết đói bầm sinh khắc sâu trong mỗi chúng ta từ lúc bé, thấy không thể không đưa ra cảnh báo, và thường nài nỉ chúng ta “ăn gì đó.” Họ hoàn toàn và thành thực tin rằng tổn hại cơ thể, thậm chí tử vong sẽ không thể tránh khỏi do nhịn ăn quá vài ngày. Sự nài nỉ của họ, khi bị bỏ lơ, thường dẫn tới nỗ lực kích động và tức giận nhằm bắt người nhịn ăn “ăn thực phẩm bổ dưỡng,” và người ốm không may đã bị suy yếu do bệnh tật lại mất quyết tâm ban đầu nhằm “hồi phục” – và không chịu nổi sự nài nỉ của người thân bằng cách “ăn gì đó,”

thường là những thực phẩm không nên ăn. Trường hợp này người nhịn hoàn toàn sẽ không thu được lợi ích của việc nhịn ăn do thiếu sự dũng cảm trong lựa chọn của mình. Nếu bạn gặp trường hợp này, ít nhất bạn nên ăn các thực phẩm dùng để ngừng nhịn ăn như Ehret khuyến cáo nhằm thu được lợi ích tốt nhất. Trong những trường hợp thế này tốt hơn là nên thu xếp tham gia vào trung tâm chữa lành hay nghỉ tại nơi đặc biệt dành cho nhịn ăn, đặc biệt

nếu người nhịn thực hiện nhịn ăn dài kỳ từ hai tới ba tuần.

Đừng bao giờ quên rằng người nhịn “nằm trên bàn mổ không máu của Tự

nhiên” và vì thế nên được tạo điều kiện chăm sóc, tắm rửa, mát xa, rửa ruột, nghỉ ngơi và thư giãn hoàn

toàn mọi lúc để cho sức mạnh thể chất có thể

được duy trì và thậm chí gia tăng. Tuân theo các quy luật của Tự nhiên tức là sức khỏe – bỏ qua, cho dù vô minh hay cố ý, tức là đau đớn, bệnh tật và thậm chí cái chết. Nói cách khác, sức khỏe không chỉ là ngẫu nhiên mà là một thành tựu – vì hoạt động trơn tru của cơ thể tạo ra SỨC KHỎE và sự phá vỡ

hoạt động này tạo ra bệnh tật. Các dấu hiệu cảnh báo của cơn đau và sự rối loạn biểu thị rằng các quy luật của Tự nhiên đã bị lạc đề, cho dù cố ý hay không! Tự do thoát khỏi cơn đau, hay SỨC KHỎE tức là họ đã tuân theo các quy luật này. Trong hầu hết các căn bệnh, tất cả điều Tự nhiên đòi hỏi để có được sức khỏe là việc chấm dứt thực hiện những thứ là nguyên nhân gốc của bệnh tật – thế nhưng bản năng nhịn ăn tự nhiên của chúng ta, ngay cả bỏ một bữa ăn, đã bị thất truyền qua “nền văn minh” ngày nay, và sự gia tăng trong tất cả các căn bệnh ở người có thể được truy xuất từ các thói quen phổ biến của “nền văn minh” tiến bộ của chúng ta.

Nhịn ăn bao lâu

Thời gian nhịn ăn chính xác không cần được quyết định rõ ràng trước. Nhiều phản ứng thể chất và tinh thần diễn ra trong khi nhịn ăn có thể thường gây ra báo động vô ích cho cả người nhịn ăn và bác sỹ không có kinh nghiệm. Lần đầu tiên trong nhiều năm, có thể lần đầu tiên trong đời người nhịn, một quá trình làm sạch triệt để hệ thống mô bắt đầu, và các chất thải và chất độc gây hại lưu trữ giờ đây được đào thải khi mạch máu co lại, cho phép áp lực dư

thừa bên trong được loại bỏ nhanh chóng. Sinh lực tái tạo khiến dòng máu loại bỏ chất nhày hòa tan và chất thải độc hại giờ đây trong hệ tuần hoàn chờ

bài tiết, và “những vật gây tắc nghẽn độc hại” này có thể tạo ra cảm giác

“ôm” trong quá trình nhịn ăn. Tuy nhiên, bạn sẽ thấy rằng ngay khi “quá trình làm sạch” được hoàn thành và các chất thải bị loại bỏ, người nhịn cảm thấy khỏe hơn bao giờ hết! Ehret thường lưu ý về các bệnh nhân nhịn ăn của ông thực sự cảm thấy khỏe hơn vào tuần thứ ba của đợt nhịn so với tuần đầu tiên. Hệ tuần hoàn không bị tắc nghẽn giờ đây có thể sinh ra sinh lực gia tăng

– bằng chứng rằng Tự nhiên chữa lành thông qua nhịn ăn. Chính là quá trình bài tiết chất thải, chất độc nhờ đó các mô và bộ máy tiêu hóa bị “tắc nghẽn”

hiều năm và giờ đây cuối cùng bị loại bỏ khiến chức năng của cơ thể tiếp tục hoạt động bình thường. Chỉ có Tự nhiên, suy cho cùng, thông qua nhịn

ăn và bài tiết chất thải nhờ các cơ quan lọc bên trong, đó là da, thận, phổi, đường ruột, cũng như mắt, tai và mũi hỗ trợ quá trình chữa lành đích thực.

“Máy xát của Thượng đế xay từ từ nhưng chúng xay cực kỳ mịn!”

Tóm lại, chúng ta không thể không nhấn mạnh thực tế rằng điều chúng ta biết là bệnh tật thực tế chỉ là một

“quá trình thanh lọc” – một nỗ lực đặc biệt như nó là, trên phần của cơ thể bị lạm dụng, yếu nhằm loại bỏ lượng bất thường các chất thải gây hại tiềm ẩn. Các thói quen ăn uống sai lầm, kết quả

của những lời dạy sai lệch từ lúc bé là nguyên nhân. Chúng ta cố gắng

“dừng” cơn đau thông qua các phương pháp phi tự nhiên hơn là thừa nhận cơn đau là dấu hiệu cảnh báo của Tự nhiên về triệu chứng cục bộ của sự rối loạn chung. Phần lớn mọi người, chưa từng trải nghiệm cảm giác khỏe mạnh và sinh lực thực sự, không hiểu rõ điều họ đang thiếu. Họ không biết những kẻ thù lớn nhất của nhân loại – sự vô minh, sự ích kỷ, lòng tham, thói phàm ăn, nguyên nhân của mọi vết thương thể chất và tinh thần tồn tại trong chính bản thân họ. Hãy ngừng việc ăn quá nhiều! Tuân theo các quy luật không thể

thay thế của Tự nhiên để đón nhận hướng dẫn an toàn trong cuộc tìm kiếm sức khỏe của bạn. Nhịn ăn cho cơ thể có cơ hội sửa chữa những sai lầm của chế độ ăn không phù hợp – của sự kết hợp thực phẩm không tương thích này.

Việc thường thức chất lượng cuộc sống cao hơn, cuộc sống khỏe mạnh hơn nằm trong tầm tay của bạn. Bạn càng quyết định bắt đầu sớm, chắc chắn bạn sẽ càng khỏe mạnh hơn. Tại sao không tận dụng cơ hội này và để chúng tôi giúp bạn đạt được mục tiêu về một đời sống kéo dài hơn, khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn và tràn đầy sinh lực hơn?

Hãy trở thành một môn đệ của sức khỏe và chứng minh với bản thân rằng tự

kỷ luật nghiêm khắc đem lại kết quả đáng giá. Sau đó, thông qua giới luật và ví dụ, giờ cao ngọn đuốc của kiến thức và sự khai sáng cho những người anh em của bạn, những người loạng choạng bên bờ vực của sự phá hủy thể chất và tinh thần, những người tự thấy bản thân không thể tiếp nhận những sự thật đơn giản này hay hiểu nguyên nhân sự đau khổ của họ. Hãy khiến họ hào hứng tham gia con đường rộng mở tới sức khỏe, dẫn đến một cuộc đời hoàn toàn mới, tuyệt vời và hạnh phúc – cuộc đời của sự tái tạo về thể chất, tâm trí và tinh thần.

CHƯƠNG III

CON ĐƯỜNG TỚI SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

PHẦN I

Con đường tới sự tái tạo của bạn: Xây dựng sức mạnh và năng lực thể chất

Bởi Arnold Ehret

Đó là những năm đầu tuổi 30 khi tôi lần đầu trở nên rất yếu với căn bệnh viêm thận và trên bờ vực của nấm mồ. Ngay cả sau khi được chuẩn đoán bởi các bác sỹ y khoa chính thống rằng căn bệnh của tôi không thể chữa trị được, tôi chiến đấu để giành được một sức khỏe vẫn không lay chuyển tới tận ngày nay – một sức khỏe tốt hơn rất nhiều những năm trẻ tuổi của tôi khi tôi tham gia nghĩa vụ quân sự. Tôi thấy ít nhiều hiệu quả tạm thời thông qua các phương pháp chữa lành Tự nhiên và chữa lành không thuốc được thực hành tại thời điểm đó nhưng tôi cảm thấy cần quay trở lại phép trị bệnh không thể

thay thế của Tự nhiên – các phương pháp duy nhất có thể thực sự vượt qua bệnh tật, chúng là nhịn ăn và chế độ ăn chỉ có trái cây.

Nhiều trường phái nghệ thuật chữa lành thời đó không thực sự xem xét và công nhận khả năng chữa lành tiềm năng của các phương pháp chữa lành thành công này. Thực tế tới tận ngày nay, cả khoa học y và người bình thường, những người có thể quan tâm tới sức khỏe của bản thân nhưng tiếp tục còn rất vô minh, vẫn tiếp tục chừa thừa nhận giá trị của các phương pháp này. Tôi mất rất nhiều năm nghiên cứu, kiểm tra, tự thử nghiệm và thường gần với nguy hiểm trước khi tôi cuối cùng đi tới sự thật. Và SỰ THẬT là điều này! Bất kể bạn có thể đang chịu đựng căn bệnh gì, không kể bạn có thể

bị sốt, yếu, ốm như thế nào, TỰ NHIÊN MUỐN CỨU SỐNG BẠN! Bệnh tật chỉ là nỗ lực của Tự nhiên nhằm bắt đầu thực hiện quá trình chữa lành –

loại bỏ các chất thải và chất gây bệnh bị tắc nghẽn trong hệ thống mô của bạn. Hãy lắng nghe lời khuyên bản năng của Tự nhiên liên tục cho cả con người và động vật: “Hãy cho ta một cơ hội bài tiết, sửa chữa cơ thể của người!” “Dành thời gian bị “ốm” vài ngày hay thậm chí vài tuần, và Ta sẽ

giúp người!” “Yên lặng, nghỉ ngơi, ngủ và ĐỪNG ĂN GÌ!”

Khi bạn cản trở ý định tốt đẹp của Tự nhiên bằng cách dùng các loại thuốc tổng hợp nhân tạo hay tiếp tục ăn ngày càng nhiều thực phẩm gây bệnh, hay nếu lượng chất thải, chất nhày và chất độc trong cơ thể của bạn quá nhiều và

cũ, thì Tự nhiên không thể giúp và bạn phải chết giống như động vật không thể hồi phục chỉ nhờ nhịn ăn. Thực tế, thông qua phương pháp này mà Tự

nhiên loại bỏ những kẻ yếu, những kẻ thoái hóa vi phạm quy luật sinh tồn của Tự nhiên, cho dù cố ý hay vô ý do vô minh. Khuynh hướng tự nhiên của tiến hóa với mục tiêu chất lượng chứ không phải số lượng. Nó thực sự biểu lộ con người đã thoái hóa bao lâu thông qua lối sống sai lầm, đặc biệt chế độ

ăn sai lầm.

Sự lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm của con người trở thành nhân tố vô cùng quan trọng của sự sống khi

người ta nhận ra một tỷ lệ lớn toàn nhân loại ngày nay không thể chịu đựng một đợt nhịn ăn dài! Bạn có thể biết thêm nhiều về thực tế đáng ngạc nhiên này trong cuốn sách của tôi, PHƯƠNG

PHÁP CHỮA LÀNH BẰNG CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY. Nếu không có chế độ ăn đúng đắn, sức khỏe hoàn hảo KHÔNG THỂ đạt được thông qua các loại thuốc huyền bí hiện đại hay bất cứ hình thức điều trị nào khác. Sức khỏe tối ưu, tuyệt đối và thiên đường – con đường của chữa lành không thể

sai lầm – phải đạt được thông qua, và bị chi phối bởi, các quy luật của chế độ

ăn. Con người, giống mọi thực vật và động vật sống, trưởng thành và tồn tại nhờ thực phẩm. Sức khỏe và bệnh tật các loại ở người trực tiếp xuất phát từ

thức ăn. Trạng thái tâm trí của họ có thể là nhân tố góp phần gây bệnh nhưng sự sụp đổ của nhân loại suy cho cùng là “tội lỗi của chế độ ăn.” Nguyên nhân thực sự của mọi tội lỗi, đặc biệt là các căn bệnh thể lý của nhân loại, có thể

truy xuất trực tiếp từ chế độ ăn phổ biến ngày nay của nền văn minh. Sau khi cho phép cơ thể của bạn thoái hóa thông qua chế độ ăn quá nhiều và sai lầm thực phẩm gây bệnh, việc chỉ cầu nguyện sẽ chứng minh không đủ nếu nỗ

lực thể chất không được thực hiện để sửa chữa các thói quen sống sai lầm của bạn.

Sự cứu rỗi nhân loại và quay lại nguyên mẫu lý tưởng của sinh vật “hoàn hảo” sẽ đòi hỏi sự chữa lành hoàn chỉnh khỏi “tội lỗi của chế độ ăn của nền văn minh” như ngày nay. Bệnh tật là sự bản thiêu bên trong gây ra bởi các thực phẩm sai lầm trong thời gian dài. Tiết lộ về bệnh tật và quá trình chữa lành thông qua thay đổi chế độ ăn của tôi dựa trên bằng chứng, trải nghiệm và những thử nghiệm thực hiện trên cơ thể của tôi cũng như hàng ngàn bệnh nhân tại trung tâm chữa lành của tôi ở Thụy Sĩ trong thời gian 15 năm. Tất cả các phương pháp chữa lành tự nhiên thực tế ít nhiều làm sạch, chữa lành và thậm chí trẻ hóa nhưng không hoàn toàn giải quyết NGUỒN GỐC, nguyên nhân trực tiếp của tình trạng “tắc nghẽn.” Một chế độ ăn “làm sạch”

lựa chọn cẩn thận gồm trái cây tươi và rau ăn lá màu xanh là trải nghiệm thú vị hơn là “đau đớn.” Các loại thực phẩm khác nhau tạo ra nhiều sự kết hợp có thể, sự nghỉ ngơi và thư giãn cũng đều tùy theo từng trường hợp cụ thể và

vì thế phải được lựa chọn đặc biệt nhằm đáp ứng những tình huống khác nhau. Ví dụ, nên xác định cẩn thận lượng chất thải và chất độc trong quá trình bài tiết hàng ngày của chất nhày giờ đây được hòa tan và loại bỏ bởi máu.

Lưỡi đóng cặn, mẫu nước tiểu và phân thải thối, tất cả đều là bằng chứng rõ ràng. Năng lượng sống của người bệnh không nên bị cản trở, và vì thế “việc làm giảm” hiệu quả mạnh mẽ của quá trình bài tiết là cần thiết. Càng nhiều thời gian cho phép cơ thể loại bỏ các chất độc lưu giữ thì càng ít sinh lực hơn cần cho bộ máy tiêu hóa và thành công khi điều trị càng chắc chắn hơn. Ví dụ: lịch sử bệnh án cho thấy “thuốc” được dùng trong khoảng thời gian dài thì cực kỳ cần thiết để “làm giảm” hiệu quả mạnh mẽ của quá trình bài tiết thông qua việc dùng các thực phẩm chín – đặc biệt rau chứa chất xơ, chẳng hạn như củ dền, ngọn củ dền, rau bina, cần tây... Nếu “căn bệnh” hoàn toàn chữa được, thì Tự nhiên không chỉ chữa lành căn bệnh mà toàn bộ cơ thể. Nó có thể đòi hỏi một hay ba năm kết hợp duy trì một cách hệ thống chế độ ăn làm sạch tự

nhân và nhịn ăn cho người “ốm” bình thường trước khi cơ thể

được làm sạch “vật ngoại lai.” Kết quả chắc chắn dĩ nhiên sẽ được ghi nhận trong những tuần đầu tiên. Rồi bạn có thể thấy cách cơ thể liên tục bài tiết chất thải từ đường tiêu, đường ruột, mắt, tai, mũi và họng – từ mọi lỗ chân lông của da trên toàn bộ bề mặt cơ thể! Bạn sẽ quan sát cách cả chất nhày

“ẩm” và “khô” (ví dụ gàu, vảy trên mũi, rỉ trong tai) được liên tục thải ra.

Sau đó bạn sẽ sẵn sàng đồng ý với tôi khi tôi tuyên bố rằng mọi căn bệnh của nhân loại, cả thể chất và tinh thần – kể từ khi bắt đầu nền văn minh của chúng ta – có chung nguyên nhân cơ bản, bất kể tên gọi của chúng là gì!

Điều này là không có ngoại lệ, và là tình trạng phổ quát chung - “cái một”

của tất cả các loại bệnh tật – và đó là chất thải, vật ngoại lai, chất nhày quá nhiều và các chất độc của chúng, chẳng hạn mùi (mùi hôi thối) hay “chất thải vô hình.”

Mọi người, không kể mức độ “khỏe mạnh” họ có thể có, đều có bệnh tiềm ẩn. Một “cú sốc” nghiêm trọng, chẳng hạn cái gọi là “cơn cảm lạnh” hay

“cơn cảm cúm” bắt đầu quá trình bài tiết trong khắp cơ thể. Nỗ lực “làm sạch căn nhà” này bởi Mẹ Tự nhiên không nên bị can thiệp với việc tiếp tục ăn và dùng thuốc giảm đau. Tự nhiên nên được phép bài tiết chất thải dư thừa này, thường lưu trong cơ thể từ khi nhỏ. Sự can thiệp thường sinh ra các căn bệnh

“cấp tính” và “mạn tính.” Thành thật mà nói, quá trình bài tiết không phải là trải nghiệm dễ chịu, nhưng thật mãn nguyện khi biết rõ rằng bạn chuyển qua một trạng thái nghiêm trọng hơn của căn bệnh mà sự thay đổi rất cục là cần thiết. Việc vượt qua bệnh tật của con người sẽ đưa nhân loại gần hơn tới sự

hoàn hảo của cơ thể người. Nếu bạn hi vọng có được sức khỏe, tự do từ cơn đau và mọi bệnh tật, và sự tận hưởng đời sống thiên đường thì bạn có thể đạt

được nó thông qua sự tuân thủ các quy luật của Tự nhiên thuộc về bản thân sự sáng tạo của con người.

Sự thật của những tuyên bố của tôi là hiển nhiên – và nhân loại sẽ tiếp tục chịu đựng những đau đớn và khổ sở – đến khi sự thật giải phóng họ. Không ai cần sống với bệnh tật – và việc tự do thoát khỏi bệnh tật giờ đây trở thành hiện thực. Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của tôi đem đến cho tất cả những người lắng nghe và ghi nhận mọi thông tin cần thiết để tổng khứ bệnh tật và đau đớn. Quá trình làm sạch là cần thiết để sửa chữa và bài tiết mọi rối loạn từ đó con người mắc phải, gây ra bởi sự tích tụ

các chất độc và tắc nghẽn khắp toàn bộ cơ thể. Chất thải không dùng được và tích tụ lưu trong các mô gây ra thoái hóa và phân hủy. Khi chúng ta ngừng ăn và làm sạch cơ thể thì chúng ta cho phép cơ thể quay trở lại trạng thái bình thường. “Chữa lành ma thuật,” “ma thuật,” hay “thuốc tiên” không thể

loại bỏ nguyên nhân của bất kỳ căn bệnh nào. “Chế độ làm sạch” là một “chế

độ xây dựng cơ thể” – loại bỏ khỏi cơ thể sự tích tụ chất thải độc, do việc ăn các thực phẩm gây nhày. Những rối loạn về da và các tình trạng khác chẳng hạn như nhọt, áp xe, và mụn – nỗ lực không mệt mỏi của Tự nhiên nhằm bài tiết chất thải và chất độc dư thừa – sẽ biến mất nhanh chóng khỏi cơ thể. Các thực phẩm

đúng đắn (trái cây và rau ăn lá xanh) cho phép Tự nhiên xây dựng một cơ thể khỏe mạnh, các thực phẩm sai lầm sinh ra một cơ thể bệnh tật.

Chúng ta có thể loại bỏ mọi cơn đau, căn bệnh và bệnh tật thông qua vận dụng chế độ ăn về mặt sinh lý. Như mục tiêu của thực phẩm đích thực của con người, bạn sẽ thấy trong Sáng thế 1:29 một quy luật sinh học của chế độ

ăn. Thực phẩm chế biến và chuẩn bị bởi con người chỉ gây bệnh tật, rối loạn, ốm yếu và vì thế là “các thực phẩm sai lầm.” Các thực phẩm đúng đắn – trái cây tươi và rau ăn lá xanh – là thực phẩm lành mạnh, thần thánh, chữa lành và không có bệnh tật, thức ăn thiên đường. Tin tưởng, biết, và có niềm tin hoàn toàn vào những sự thật này và sự áp dụng khoa học của chúng là các nguyên tắc không thể chối bỏ của tất cả các phương pháp chữa lành, kiến thức THỰC SỰ rất cục sẽ phải cứu rỗi nhân loại về mặt sinh lý. Con người ngày nay tiêu dùng quá nhiều thực phẩm – không phải quá ít. Chúng ta phải nhận ra giới hạn của hệ thống tiêu hóa của con người.

Giờ đây tôi đã giải quyết thành công vấn đề thông qua một phương pháp khoa học chính xác, và tôi có thể chắc chắn tuyên bố sự thật sau: “**BỆNH**

TẬT là nỗ lực của Tự nhiên nhằm loại bỏ khỏi cơ thể các chất gây bệnh và loại bỏ chất thải khỏi hệ thống.”

Nguyên nhân sâu xa hơn của sự bất thiêu bên trong và chứng táo bón của nó hoàn toàn có thể được điều chỉnh và vượt qua nhờ những bài giảng của tôi,

không chỉ làm giảm nhẹ. Đây là con đường đúng đắn, hữu ích và khoa học cho sự tái tạo toàn diện. Sự đơn giản và tự nhiên của phương pháp này không chỉ giúp mà còn hấp dẫn người thông minh bình thường quan tâm tới sức khỏe toàn diện – thể chất, tâm trí và tinh thần.

Giờ đây bạn nắm trong tay một nguồn khoa học của thông tin dinh dưỡng, một chế độ làm sạch mà Tự nhiên dự kiến cho con người dùng, một chế độ

ăn có thể loại bỏ khỏi cơ thể bạn nguyên nhân gây bệnh tật, sự bất thiêu độc hại – một khám phá thực sự của “Con đường tới Sức khỏe”

PHẦN II

Con đường tới Sức khỏe của tôi

Bởi Teresa Mitchell

Lời nói đầu

Tôi là người hâm mộ giáo sư Ehret đã 25 năm và tôi sẽ tiếp tục như vậy đến cuối đời mình. Mong muốn lớn nhất của tôi là chia sẻ các kết quả tuyệt vời mà tôi thu được cả về sức khỏe thể chất và tinh thần với những người khác.

Kinh nghiệm mô tả trong bài viết sau, “Con đường đến Sức khỏe của tôi,” dĩ

nhiên hoàn toàn là chân thực. Nếu tôi tiếp tục viết lại những kinh nghiệm này trong 10 năm tới thì ngôn từ và câu cú có thể được cải thiện nhưng sự thật phải luôn nguyên vẹn. Tôi luôn xem những kinh nghiệm của mình với chế độ

ăn của Ehret là thành tựu lớn nhất của toàn bộ cuộc đời tôi!

Khi tôi nghĩ về những lợi ích có thể đem lại cho nhân loại nếu chúng ta từ bỏ

những thực phẩm của nền văn minh ngày nay và quay trở lại chế độ của các thực phẩm tự nhiên, thuần khiết như đã dạy bởi Giáo sư Ehret, thì trái tim tôi trở nên nặng trĩu và tôi cảm thấy nó gần như quá sức chịu đựng của mình.

Thực sự vấn đề là thuyết phục những người khác về sự thật này như thế nào.

Tôi chỉ có thể hi vọng rằng tôi là nhân chứng chỉ ra con đường thậm chí ở

mức độ nhỏ.

Tôi nóng lòng tiếp cận những người bình thường sao cho họ có thể được dẫn dắt một cách nhẹ nhàng tới con đường đúng đắn trong chế độ ăn. Tôi coi Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày đem lại lợi ích to lớn cho nhân loại đến mức tôi cảm thấy nó nên được phổ biến càng sớm càng tốt, không phải vì mục tiêu tiền bạc mà vì những lý do cao quý và nhân văn và tình yêu thương cho những người anh em của chúng ta.

Sức khỏe trong tay mỗi người – tất cả điều chúng ta cần làm là giành lấy nó.

Có lẽ sẽ khó khăn khi bắt đầu – thậm chí sẽ mất nhiều thời gian hơn chúng ta muốn – nhưng cuối cùng, nỗ lực của chúng ta sẽ chắc chắn được tưởng thưởng với năng lượng phát ra từ một cơ thể khỏe mạnh, thứ năng lượng cuối cùng đem lại thành công và hạnh phúc.

-Teresa Mitchell

Là người thực hành chế độ ăn không chất nhày trong hàng chục năm và đạt được những thay đổi kinh ngạc về sức khỏe

Con đường tới Sức khỏe của tôi

Tất cả bắt đầu nhiều năm trước đây trong ngôi làng bị tàn phá bởi chiến tranh ở Hungary. Cảnh thiếu thốn, kinh nghiệm nản lòng và sự vất vả mà gia đình tôi đã trải qua trong suốt thời gian rối loạn của Thế chiến thứ

nhất đã thực sự góp phần phát triển một mong muốn mãnh liệt của tôi nhằm vượt qua các điều kiện trong đó tôi cùng với những người bạn trong lớp khác phải đối mặt. Khi Thế chiến thứ nhất kết thúc, Mẹ và tôi may mắn nhất khi được trao cơ hội nhập cư tới đất nước vĩ đại nhất, Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Chúng tôi đón nhận cơ hội đầy biết ơn và rời khỏi quê để thực hiện giấc mơ của mình sớm nhất có thể khi hoàn thành về mặt pháp luật. Nước Mỹ chứng tỏ là một quốc gia tuyệt vời không thể ngờ -

vượt xa những giấc mơ tưởng tượng rõ nhất của tôi.

Thay đổi bản thân theo lối sống Mỹ, đặc biệt thích ứng bản thân với các thói quen ăn uống kiểu Mỹ không phải dễ dàng cho chúng tôi. Sự thay đổi từ khẩu phần đạm bạc của chế độ ăn thời chiến sang sự dồi dào của chế

độ ăn Mỹ sớm hủy hoại thể chất của tôi. Trong thời chiến, chế độ của chúng tôi ở Hungary đặc biệt không có thịt và đường. Giờ đây ở Mỹ, tôi có thể có nhiều thịt, bánh ngọt, đường và các sản phẩm từ sữa như tôi muốn – đúng loại thực phẩm tôi thèm – mà không có hạn chế về số lượng.

Đây là nước Mỹ, mảnh đất của sự thịnh vượng – mảnh đất thực sự của sữa và đồ ngọt. Tôi sớm nhận ra sức khỏe mình xuống cấp. Sự ốm yếu liên tục dẫn tới tư vấn của các bác sỹ, những người thông báo với tôi rằng có thể sự thay đổi nhanh chóng về thực phẩm là nguyên nhân. May mắn cho tôi, nhờ sự giúp đỡ của những người bạn mới quen, tôi biết về những thư viện công tuyệt vời, miễn phí nơi tôi có thể tìm thấy nhiều sách về

đinh dưỡng. Tôi say sưa đọc hết chúng, vì chúng khiến tôi cực kỳ quan tâm, đặc biệt những chủ đề liên

quan tới chế độ ăn thực vật. Dần dần, tôi bắt đầu áp dụng nhiều gợi ý về chế độ ăn trong những thói quen ăn uống của mình. Kết quả hết sức hài lòng vì không chủ ý tôi đã quay trở lại chế

độ ăn thực vật trước kia. Bằng chứng đầu tiên về lợi ích của nó là tôi không còn cần dùng kính đọc sách nữa sau khi đã đeo chúng được 3 năm.

Tôi gia nhập một câu lạc bộ leo núi và học cách thưởng thức hoạt động leo núi ngoài trời và dành thời gian cả ngày ở ngoài Tự nhiên. Lãnh đạo câu lạc bộ dạy chúng tôi các bài tập thở phổ biến dùng trong thời gian nghỉ ngắn và thường xuyên khi chúng tôi leo núi. Cuối cùng, tôi cảm thấy mình đã phát hiện ra cách sống đúng đắn. Chắc chắn giờ đây tôi sẽ hạnh phúc nhất khi sống theo cách này trong suốt cuộc đời của mình. Và rồi may mắn cho tôi, tôi biết về một quyển sách gọi là Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày viết bởi giáo sư Arnold Ehret. Tôi vẫn còn giữ quyển sách quý giá này, quyển sách bị chó xé nhiều trang nhưng tôi vẫn đọc đi đọc lại (thậm chí sau 27 năm) và tiếp tục thấy sự

tuyệt vời của nó. Cuốn sách này là nền tảng thực sự cho Shangri La về

Sức khỏe của tôi. Shangri La này không phải là một nơi tách biệt bởi những ngọn núi cao, chỉ chạm tới được sau nỗ lực và gian khổ kiên trì chỉ

bởi một vài linh hồn quyết tâm và dũng cảm. Ngược lại, Shangri La của tôi thực sự có thể tiếp cận được với mọi người muốn gõ vào cánh cửa của nó.

Tôi sớm nhận ra rằng tất cả điều tôi đọc trước kia về sức khỏe và chế độ

ăn chỉ đúng phần nào. Nhưng giờ đây, với kiến thức mới của tôi cộng thêm lòng can đảm, niềm tin và nghị lực, sức khỏe hoàn hảo thực sự nằm trong tay tôi, và có thể đạt được thông qua những bài giảng dễ hiểu trong cuốn sách tuyệt vời này. Gần như lập tức tôi cảm thấy sự chân thành của tác giả và chấp nhận mọi ngôn từ của những bài giảng của ông. Một cách bản năng, tôi biết lần này mình đã đi đúng đường. Sau nhiều tháng tuân theo “chế độ ăn chuyển đổi” như đã dạy bởi Ehret, triệu chứng làm sạch tôi xuất hiện làm tôi hoảng hốt. Nhưng hiệu quả của chế độ ăn là không thể chối bỏ. Sự chữa lành kỳ diệu đã diễn ra ngay dưới con mắt của tôi.

Ví dụ, một bướu cổ đã xuất hiện trên cổ tôi biến mất hoàn toàn! Tôi không thể tin rằng mình có thể cảm thấy khỏe hơn như tôi cảm thấy bây giờ. Tương tự nhiều triệu chứng nhỏ, gần như quá nhiều để liệt kê cũng biến mất.

Hai năm đã trôi qua kể từ khi tôi lần đầu bắt đầu chế độ chuyển đổi và giờ

đây tôi thực sự thích mọi loại thực phẩm tôi được phép dùng. Tôi nghiêm túc tuân thủ các bài tập trong cuốn sách cũng như phát triển một vài bài của riêng mình. Một bài tập thở mà tôi phát hiện đã giúp tôi vượt qua sự

mệt mỏi thường đi kèm với sự thay đổi chế độ ăn nhanh chóng. Bây giờ là đến thời điểm khi bước quan trọng cuối cùng cần thực hiện để đạt được sự chữa lành hoàn toàn như đã dạy bởi Giáo sư Arnold Ehret. Quyết định không dễ dàng. Tôi bắt đầu tự hỏi bản thân, “Liệu tôi có dám thực hiện nó không?” “Tại sao lại nên tiếp tục trong khi giờ đây tôi thực sự cảm thấy khỏe.” “Về mặt thể chất, tôi chắc hẳn rất ổn vì đã lâu rồi kể từ khi tôi bị

“cơ cảm lạnh thông thường.” Khi tôi tiếp tục tranh luận với bản thân, những suy nghĩ lạ cũng như nghi ngờ xuất hiện trong tâm trí tôi. “Giả sử

tác giả sai lầm – có thể có lỗi trong những kết luận của ông.” Trong khi Ehret dạy “thực phẩm của con người là trái cây và rau ăn lá xanh,” làm sao ai đó có thể tồn tại dựa trên chế độ ăn đơn sơ như vậy? “Liệu sức mạnh ý chí của tôi đủ lớn?”

Tôi bắt đầu thảo luận những bài giảng của Ehret với những người khác, giống như tôi, quan tâm tới sức khỏe thông qua chế độ ăn. Vài người đã thử nhưng không ai trong số họ đi hết con đường bằng chế độ ăn. Vài người nói với tôi “nó cần quá nhiều sức mạnh ý chí,” những người khác nói, “bạn sẽ chết khô,” hay “xương của bạn sẽ giòn do thiếu canxi.” “Nên văn minh hiện đại khiến tôi không thể ăn như vậy.” Những người khác

dường như tử tế hơn, khuyên, “Tại sao cần làm nó – giờ đây bạn khỏe mạnh, liệu chưa đủ hay sao?” “Bạn sẽ hoàn toàn cô độc trong niềm tin của mình – sẽ không ai hiểu bạn.” Tôi thật sự muốn đưa những vấn đề của mình trực tiếp cho Giáo sư Ehret, nhưng trên đỉnh cao của sự thành công ông không may gặp tai nạn tiền định. Sau khi xem xét cẩn thận và kỹ

càng về “những điểm được và không được,” tôi đi đến quyết định rằng cuộc sống là của riêng tôi và tôi sẽ sống với điều mình tin. Tôi dường như

nhận ra rằng đến tận khi tôi đã hoàn toàn thử những bài giảng của Ehret, tôi không thể có cảm giác thành công. Tất cả lo sợ sớm biến mất khi tôi ra quyết định và tôi quyết định không tin vào ai khác. Mục tiêu của tôi là

“ném thử Thiên đường,” như Ehret đã hứa. Thử nghiệm với chế độ ăn nghiêm ngặt này giờ đây đã kéo dài vài năm và trở trêu thay, trong thời gian này công việc duy nhất của tôi trong nhiều năm là ở các nhà hàng –

dưới vai trò cả thủ quỹ, kiểm tra đồ ăn hay bồi bàn.

Một buổi sáng sớm, tôi bắt đầu quyết tâm thực hiện quyết định của mình.

Tôi nửa vờ kì vọng mọi thứ và mọi người thay đổi – nhưng khi đến cơ

quan, mọi thứ và mọi người vẫn luôn như vậy – mùi trêu người của thịt lợn xông khói rán và “dăm bông và trứng,” bình đầy cà phê đun, và khay đầy thực phẩm. Vài buổi sáng sớm, những người phụ nữ buồn ngủ, những người đàn ông với áo khoác cáu bẩn và áo bảo hộ - tất cả đều giống như

trước. Do đó, điều duy nhất thực sự khác – đó là thái độ tinh thần của tôi, điều không ai chú ý – không lập tức hay ít nhất nhanh chóng.

Một tuần đầu tiên khó khăn

Không phải dễ dàng khi sống với quyết định duy trì chế độ trái cây nghiêm ngặt tới tận khi cơ thể tôi được chữa lành hoàn toàn. Liên tục, tôi phải nhắc nhở bản thân về những phúc lành tôi hi vọng có được, và chỉ

nhờ giữ bức tranh tinh thần của thành công trước mặt mình nhiều lần mà tôi mới có thể vượt qua tuần đầu tiên. Tôi dám nói tuần đầu tiên này là phần khó nhất của toàn bộ hành trình. Tôi thử nghiệm một chút do <https://thuviensach.vn>

chưa có tiền lệ về lượng trái cây tôi nên ăn trong một bữa. May mắn thay, đang mùa dưa hấu và tôi lập tức thấy chúng dồi dào hơn hầu hết các loại trái cây khác. Những đồng nghiệp và bạn bè bắt đầu chú ý tới sự đơn giản của chế độ ăn của tôi, và tôi thấy khó giữ bí mật. Cuối cùng, tôi quyết định nói chuyện với quản lý của mình và ông nói với những người khác về

điều đó. Kể từ đó, tôi là “một kẻ lập dị” trong những nhân viên nhưng may mắn điều này không làm phiền tôi nhiều.

Những năm ăn thực vật trước kia đem lại lợi ích, ít nhiều chuẩn bị cho tôi thực hiện chế độ chỉ ăn trái cây; thế nhưng sự thật tôi sụt cân mạnh. Chế

độ ăn thực vật đã giúp bài tiết chất thải và tắc nghẽn độc hại, và thit sinh ra độc và các sản phẩm sữa không có trong chế độ ăn của tôi nhiều năm.

Tuy nhiên, đờm thường xuyên xuất hiện trong thời gian dài với chế độ ăn

trái cây và tôi cũng ghi nhận sự bài tiết đáng kể của chất nhày thành dây cùng với phân. Nhưng có nhiều dấu hiệu cải thiện sức khỏe chung khiến tôi gia tăng quyết tâm tiếp tục cuộc thử nghiệm của mình.

Làn da trên mặt tôi, dường như chùng xuống sau 10 ngày hay 2 tuần đầu tiên, trở lại chắc và mịn sau một tháng. Mắt tôi trở nên rõ và sáng và một cảm giác vui vẻ mới xuất hiện trong tôi. Điều này là thứ tôi hiếm khi trải nghiệm, nếu không muốn nói là hoàn toàn chưa bao giờ. Tôi quyết định tôi phải tiếp tục tiến trình.

Mùa nho giờ đây bắt đầu và tôi thấy mọi loại nho rất ngon. Trong khi nho Muscat dường như ngon và khiến tôi thỏa mãn nhất, tôi cũng thích các loại khác. Tôi lập tức phát hiện rằng chỉ mất khoảng một giờ để trái cây tiêu hóa, và do vậy tôi ăn bất cứ khi nào mình cảm thấy cồn cào vì đói.

Nhưng – và điều này cực kỳ quan trọng – tôi biết rằng ngay cả trái cây có phản ứng gây hại nếu ăn quá nhiều. Tự nhiên có cách cho rất tinh tế

chúng ta biết khi chúng ta ăn đã đủ.

Một chế độ ăn có thể thực hiện

Thói quen ăn bất cứ khi nào tôi cảm thấy cơn đói dày vò này khó để kiểm soát trong giờ làm. Khi tôi nghĩ rằng không ai nhìn thấy, tôi sẽ cắn một miếng táo hay loại trái cây khác mà tôi đã giấu gần quầy thu tiền. Quản lý lập tức chấm dứt thói quen lén lút này, nhưng anh ta gợi ý tôi có thể dùng bất cứ loại trái cây sẵn có nào trong tủ lạnh. Không cần phải nói, điều này khiến cho đời tôi dễ thở hơn nhiều. Điều kinh ngạc nhất là tôi không bị

yếu đi do chế độ ăn trái cây nghiêm ngặt này. Trong khi trước đây tôi được cảnh báo rằng tôi có thể thậm chí phải nằm trên giường, “sự mệt mỏi” tôi dự tính không thành hiện thực. Tôi không phải nghỉ làm một ngày nào cả.

Tôi thích hát, và thường xuyên tôi được nói rằng mình có giọng tương đối tốt, vì thế trong hai năm trước tôi đã đi học thanh nhạc. Sau ba tháng tuân thủ chế độ nghiêm ngặt này, giáo viên của tôi nhận xét về sự thay đổi đáng kể trong chất lượng giọng cũng như sự thay đổi chung về ngoại hình và tâm trạng của tôi. Dường như tôi có nhiều hơi hơn và kiểm soát hơi tốt hơn, và giọng tôi vang hơn, trên thực tế rõ ràng hơn.

Tôi xúc động với tiến bộ này nhưng vẫn e ngại nói về chế độ ăn cho giáo viên của mình.

Sau sáu tháng theo chế độ chỉ ăn trái cây, tôi vẫn chưa tới điểm nơi, theo bài giảng của Ehret, mọi trở ngại sẽ bị đẩy lùi. Sống trong phòng một mình, trong khi Mẹ, người thân duy nhất của tôi ở đất nước này cách xa hàng ngàn dặm (Bà vẫn ở Ohio khi tôi đến California), tôi thấy đây là cuộc chiến khó khăn. Mẹ và tôi trao đổi thường xuyên, nhưng tôi vẫn chưa tiết lộ chế độ ăn của mình cho bà vì lo sợ bị Bà ngăn cản. Sự khuyến khích là điều tôi cần nhất tại thời điểm này của cuộc thử nghiệm. Sự cô

đơn có lẽ là trở ngại khó khăn nhất tôi phải chiến đấu. Tôi cố giữ tâm trí mình tập trung nhờ đọc và lên kế hoạch những thứ tôi sẽ làm sau khi đạt mục tiêu với chế độ ăn. Cho dù tôi kết bạn với hầu hết những người tôi tiếp xúc nhưng cảm giác cô đơn lạ lùng vẫn còn đó. Mùa thu đến đem theo táo. Tôi nhớ lại giống táo Jonathan ngon lành giúp thay đổi chế độ ăn của tôi. Một quả táo Jonathan cỡ to dùng cho một bữa.

Thời gian này, tôi đã sống bằng chế độ ăn trái cây khoảng 9 tháng, và nhiều điều kích lệ và tuyệt vời đã xảy ra. Ít nhất trong 2 tháng trước, tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ mới sinh. Tôi muốn hét lên thông điệp này từ trên nhà. “Đây chắc hẳn là cách Thượng đế muốn con người sống.

Tại sao mọi người không chấp nhận những bài giảng này – hay ít nhất thử

chúng, rồi họ sẽ thường thức sự thật.” Trong viễn cảnh của mình, tôi mơ

về một nhóm người sống cuộc sống Thiên đường này. Dưới tâm trí trẻ

trung của tôi, đây là câu trả lời cho tất cả bệnh tật và sự cô đơn của nhân loại.

Làn da của tôi giống như da em bé. Màu đỏ tự nhiên của môi tôi khiến việc dùng son không còn cần thiết nữa. Mắt của tôi sáng và rõ mọi lúc.

Thực tế, toàn bộ cơ thể tôi dần thay đổi hoàn toàn. Đúng, ngay cả tâm tính và sự quan tâm của tôi thay đổi thành thái độ bình thản yên lặng hướng tới mọi người và vấn đề hàng ngày của họ.

Những lo sợ trước kia tôi có dần biến mất. Suy nghĩ của tôi đã thay đổi hoàn toàn. Mọi người liên tục nhận xét về nụ cười tự nhiên và thường trực trên khuôn mặt tôi. Không cần cố để làm điều này. Cảm giác vui vẻ tuyệt vời này trở thành một phần của cuộc sống của tôi. Nó là suy nghĩ đầu tiên sau khi tôi thức dậy mỗi buổi sáng.

Quá trình làm sạch đầu tiên

Rồi sự kiện lớn xảy ra. Một đêm, sau khi ăn nho buổi tối, tôi bị thức dậy bởi cảm giác đầy trong cổ họng mình. Tôi không có cảm giác buồn nôn hay đau nhưng khi vào nhà vệ sinh tôi nhổ ra một lượng lớn chất nhầy trong. Sau khi nhổ ra chúng, tôi cảm thấy một cảm giác khỏe mạnh mới mẻ chiếm lấy mình. Sức mạnh và sinh lực mới dường như khắp cơ thể tôi.

Tôi nghĩ đây chắc hẳn là quá trình làm sạch lớn cuối cùng mà Giáo sư

Ehret dạy. Tuy nhiên, nó chỉ là sự bắt đầu của hai trải nghiệm tương tự

nữa trước khi kết quả lâu dài đạt được.

Trong giai đoạn làm sạch và bài tiết này, nhiều điều thú vị đã diễn ra –

thực tế, quá nhiều điều để kể ra ở đây. Một trong những sự kiện nổi bật nhất, tôi nghĩ, là sự chấm dứt hoàn toàn trạng thái đau mỏi. Công việc của tôi đòi hỏi tôi liên tục đứng 8 tiếng nhưng sau một ngày làm việc tôi cảm thấy khỏe mạnh như tôi chưa từng làm việc. Cảm giác duy nhất tôi biết cơ

thể mình cần nghỉ ngơi là cảm giác buồn ngủ. Khi về nhà, tôi thường ngủ

một giấc ngắn, sau đó tôi sẵn sàng luyện thanh tại trường quay. Giấc ngủ

của tôi vào ban đêm trọn vẹn và sâu, vì tôi hiếm khi mơ. Khi tỉnh dậy, tôi có cảm giác đầu óc rõ ràng không thể mô tả được, điều phải được trải nghiệm để hiểu và cảm nhận. Không chất kích thích, như cà phê hay chè cần để giữ tôi có sự hài hước tốt trong ngày làm việc. Suy nghĩ gia tăng dễ dàng hơn và tôi trở nên thực sự dí dỏm. Thực tế, tôi tự hào về khả năng trả lời nhanh chóng cũng như sẵn sàng trở lại cuộc trao đổi “nhỏ.” Sức mạnh tập trung của tôi trở nên sắc bén hơn. Thực tế là sự bối rối không thể gián đoạn suy nghĩ của tôi. Sự xấu hổ và dè dặt của tôi bị thay thế

bằng tư thế đỉnh đạc.

Nhiều cảm dỗ hàng ngày phải vượt qua, chẳng hạn như khi thèm mãnh liệt những thực phẩm tôi biết gây hại. Tôi học bằng cách nhắc lại rằng càng sớm nói với bản thân, “KHÔNG,” càng dễ dàng hơn để nói

“KHÔNG” lần tới. Tôi sớm nhận ra giữ tâm trí mình bận rộn với những thứ khác, thay vì cho phép những suy nghĩ về thực phẩm xuất hiện, giúp gia tăng sức mạnh ý chí của tôi.

Tôi ở gần nhà hàng, vì thế tôi có thể đi bộ đi làm. Chỉ có một cái đồi dốc đứng để leo, sẽ khiến tôi thở dốc và hỗn hển. Một buổi chiều trên đường về nhà, tôi cảm thấy có hứng làm thơ. Khi câu chữ hình thành, tôi lập tức chìm đắm trong suy nghĩ – khi tôi bất chợt nhận ra mình đã leo quá nửa đồi nhưng tôi vẫn không có cảm giác mệt gì. Như thế tôi đã đi bộ trên mặt phẳng và tôi hiếm khi tin rằng điều này đã xảy ra. Tôi kết luận rằng tôi chắc hẳn đã rất tập trung vào bài thơ đến mức quên đi cơ thể mình. Đây là cơ hội để kiểm tra nên tôi quyết định quay trở lại đồi và leo lên tiếp, lần này không nghĩ về thơ nữa. Điều tôi phát hiện không thể tin được, tôi cảm thấy như thể cơ thể mình hoàn toàn không có trọng lượng. Đó là tôi đang leo dốc nghiêng đứng, ít nhất 60 độ mà không có cảm giác mệt mỏi nhỏ

nhất nào. Tôi chắc rằng tôi có thể dễ dàng chạy lên trên và tôi đã thử nó, trừ việc tôi lo ngại mình sẽ khiến những người leo bộ kinh hoàng. Tôi thấy thật khó để ngăn mình ngừng nói với những người leo bộ về điều này. “Tôi hẳn đang ở cánh cửa của Shangri La.” tôi thầm nghĩ, “chế độ ăn đã tạo ra kết quả này.”

Sau khi sự nhiệt tình của tôi giảm một chút, và sau khi suy nghĩ cẩn thận tôi quyết định kể cho vài người, những người tôi tin có thể hiểu. Trong khi vài người ngạc nhiên với sức mạnh ý chí của tôi, những người khác đơn giản từ chối tin câu chuyện của tôi, và những người khác lại cảm thấy nó có thể là điều tốt dành cho tôi, chắc chắn nó không phải là thứ họ làm theo. Thật nản lòng khi nghe mọi người nói, “Cháu còn trẻ - đó là tuổi trẻ.” “Đúng,” tôi trả lời, “cháu trẻ. Bác nghĩ cháu bao nhiêu tuổi?” “Ồ, cháu không nhiều hơn 16.” Khi tôi nói tuổi thật là 26, họ hoài nghi.

Tự bản thân mình, tôi biết tất cả đều ổn và tôi tiếp tục ăn trái cây. Những

kinh nghiệm dường như không thể giải thích xảy ra. Cảm giác khỏe mạnh của tôi là vô hạn – tôi biết giờ đây tôi hoàn toàn được hồi phục trở lại sức khỏe hoàn hảo – tôi đã đạt được mục tiêu mong mỏi của mình. Không đau đớn, không rối loạn thể chất, không đau đầu, không cảm lạnh. Đây có lẽ

là thời điểm tốt để đề cập “những kinh nghiệm” khác xảy ra với tôi. Chu kỳ kinh của tôi chỉ diễn ra trong khoảng sáu tháng, và khi nó đến, tôi không cảm thấy lo lắng hay sa sút tinh thần và tuyệt đối không có bất kỳ

đau đớn gì. Chu kỳ rất ngắn.

Ngôn từ dường như không đủ để mô tả trạng thái sức khỏe hoàn hảo mà tôi giờ đây được đặc ân trải nghiệm. Khỏe mạnh cả thân thể, tâm trí và tinh thần tôi xem mình thực sự may mắn. Sự thích thú của sự sống mạnh mẽ đến mức tôi cảm thấy sự thích thú lớn này phải được chia sẻ với những người khác, vì giữ nó bí mật chắc chắn là một tội lỗi. Không nghi ngờ gì, tôi là một con người hoàn toàn khác, sống trong Thiên đường riêng của mình, tuyệt vời trên cả mô tả - yên lặng, thanh thản và vài tài năng Chúa trao tôi đã cải thiện to lớn.

Về mặt và ngoại hình chung của tôi gần như chắc chắn cho thấy sự cải thiện lớn nhất. Mặc dù sụt 11 kg, nhìn tôi không “gầy nhom.” Tôi có cơ

thể mảnh khảnh nhưng mặt tôi tròn và da giống như da của em bé. Tôi luôn hạnh phúc và sự nhiệt tình dường như luôn phát ra từ tôi vì mọi người thường liên tục nhận xét về nó. Sự bình yên tuyệt đối và cảm giác tự tin, giống sự tự tin một đứa trẻ phải có khi ngồi trong lòng mẹ nó, an toàn tuyệt đối xâm chiếm tôi. Có lẽ, tôi tốt hơn nên mô tả nó khi ngồi trong vòng tay của Chúa, với một giọng nói nhỏ bên trong đảm bảo với tôi rằng cuối cùng tôi được giải phóng khỏi mọi bệnh tật. Chừng nào dòng máu của tôi còn sạch và thuần khiết, và mô của tôi không còn bị tắc nghẽn bởi các chất thải ngoại lai, không mầm bệnh nào có thể tấn công và làm hại cơ thể vật lý của tôi. Đây là sự nhận thức sừng sốt, ít nhất là thế, và tôi muốn sống với nó lâu nhất có thể.

Khi thảo luận kinh nghiệm của mình với những người khác, tôi không quá ngạc nhiên khi biết họ cố sống bằng chế độ ăn của Ehret nhưng thất bại.

Họ bỏ cuộc quá sớm khi thiếu niềm tin hay sức mạnh ý chí, có thể cả hai.

Họ đã bỏ lỡ nhận thức lớn, rất quan trọng cho đời sống tương lai của một người. Những người thất bại có lẽ cho rằng những lời giảng của Ehret không có căn cứ, nhưng dựa trên kinh nghiệm của mình, mọi thứ dạy bởi tác giả trong cuốn Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày là đúng. Đích thân tôi đã chứng minh rằng mọi tuyên bố trong cuốn sách của Giáo sư Ehret dựa trên nền tảng cơ bản của sự thật không thể

chối bỏ. Đây là loại sức khỏe người bình thường không thể thậm chí mơ

về, với mọi cơ quan và tế bào của cơ thể hoàn toàn tự do và có thể hoạt động như Chúa dự định nó là, mà không có bất kỳ loại lực cản nào. Có lẽ

giáo sư Ehret là người duy nhất trong lịch sử gần đây đạt được sức khỏe hoàn hảo này.

Tôi đã chứng minh với bản thân cơ thể người không cần các thực phẩm chế biến và chế độ ăn phức tạp mà nền văn minh ngày nay chấp nhận là tuyệt đối cần cho sức khỏe. Giờ đây tôi biết rằng cơ thể người, sau khi nó được làm sạch khỏi tất cả rác thải cặn bã (chất thải tắc nghẽn mà chế độ

ăn hiện đại để lại trong mỗi tế bào và mỗi giọt máu), có thể sống chỉ bằng trái cây, và khỏe mạnh phi thường. Và tôi đã thấy rằng thậm chí trẻ nhỏ

bé nhất đầu tiên phải trải qua một chế độ làm sạch trước khi chúng có thể

được nuôi bằng “chế độ ăn của Thiên đường” này như tác giả gọi.

Chế độ ăn không chất nhày của Giáo sư Ehret thực sự nắm giữ tiềm năng cứu sống thế giới hỗn tạp của chúng ta với sự tái sinh của tinh thần, thứ

khó nhận ra ngay trong thế kỷ 20 này. Tất cả năm giác quan trở nên sắc bén hơn: thị lực rõ hơn, màu sắc sáng hơn, âm thanh thậm chí tiếng thì thầm trở nên rõ ràng và các dây vị giác tái tỉnh thức khiến hương vị và mùi nhạy hơn. Tôi vẫn tự hỏi bản thân khi tôi nghĩ về sự đau khổ, cơn đau, lo lắng, cộng tất cả nỗ lực và khổ não khiến cuộc sống khó khăn. Tôi đau lòng khi thấy mọi người cầm những cái khay chất ít nhất năm lần thực phẩm dạ dày có thể tiêu hóa. Các cơ quan yếu, quá tải của họ thiếu sinh lực để loại bỏ lượng chất thải dư thừa này. Không ngạc nhiên khi họ

liên tục “bị ốm” – không ngạc nhiên khi họ luôn mệt và suy kiệt.

Ngày nay sau 27 năm, niềm tin của tôi vào hiệu quả của Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của Ehret mạnh hơn thời tôi bắt đầu thử nghiệm nó. Ở tuổi 53, tôi tự hào nói tuổi của mình. Đã nhiều năm tôi nói dối về nó, đặc biệt với nhân viên của mình. Giờ đây, hàng xóm và đồng nghiệp nhìn tôi với sự ngạc nhiên lớn. Người ta nói rằng tôi nhiều nhất khoảng 35 hay 37. Da của tôi (tôi phải thừa nhận, dường như

có nguy cơ khoác lác) vẫn mềm mại không có nếp nhăn của một phụ nữ

trẻ hơn nhiều. Tóc của tôi trong tình trạng tuyệt vời. Tôi vẫn duy trì được mái tóc trẻ trung, mượt. Giọng của tôi, tôi là nghệ sĩ solo, vẫn trẻ và tràn đầy sức sống. Tôi tiếp tục luyện giọng cao liên tục. Tôi vẫn thường thức điều thú vị, khả năng học tập và sức mạnh trong công việc. Tôi làm tất cả

các công việc nhà và đi làm 7-8 tiếng bên ngoài. Tôi chịu trách nhiệm chăm sóc hai cậu con trai đang lớn và chồng mình. Trong thời gian rảnh, tôi thử viết sách. Tôi hoàn toàn không có bất kỳ loại đau hay nhức nào, mặc dù tôi đã và đang trải qua thời kỳ tiền mãn kinh khó khăn. Tuy nhiên, các triệu chứng được chấp nhận chung quấy rầy phụ nữ trong giai đoạn này có rất ít ảnh hưởng tới tôi. Tôi không cần thuốc giảm đau, thuốc hay

“tiêm” – thực tế, tôi không cần tìm kiếm lời khuyên của bác sỹ. Tủ thuốc của tôi vẫn trống không và tôi không dùng các loại kem hay dưỡng da.

Không cần phải nói, tôi không lạc khỏi con đường thẳng và hẹp như Giáo

sư Ehret đưa ra trong cuốn sách tuyệt vời của ông, cuốn sách mà tôi chắc không cần chứng thực của tôi, vì nó đã chứng minh hiệu quả của mình trong nhiều năm trước đây. Hơn 100.000 người đã đọc quyển sách và

những người phải tin vào những lời dạy của nó giống như tôi. Nhưng, tôi có thể nhấn mạnh chỉ một điểm và nó là: bất cứ ai muốn trở thành môn đệ

của những bài giảng của Ehret nên đạt được sự chữa lành toàn diện bản thân người đó. Rồi và chỉ sau đó, họ có khả năng dạy những nguyên tắc về “Cách kiểm soát sức khỏe của một người” thông qua nhịn ăn và chế độ

ăn, mà không lo sợ bệnh tật không rõ có thể bị che giấu trong các mô và máu của cơ thể.

Chỉ có điều này mới có thể trao cho linh hồn và tâm trí con người sự tự do mà Tự nhiên dự kiến chúng ta sở hữu.

Xây dựng con đường tới Sức khỏe của bạn

Bởi Teresa Mitchell

Mỗi người có thể tạo ra sức khỏe hoàn hảo của riêng họ, bất kể độ tuổi hay tình trạng. Điều này có thể dường như giống một tuyên bố liều lĩnh nhưng tôi đảm bảo với bạn nó là sự thật. Nếu bạn sẵn sàng nỗ lực, học cách có niềm tin, và huấn luyện bản thân sự kiên trì, bạn có thể có sức khỏe hoàn hảo.

“Sự trẻ hóa trong tầm tay của bạn” một cuộc đời đầy hoạt động, thành tựu, và gần như chắc chắn đầy niềm vui sống; một cuộc đời lành mạnh và cân bằng không có thời gian cho sự thất vọng hay loạn thần kinh.

Trải qua lịch sử nhân loại, tuổi già đã được mô tả như là những năm gánh nặng, những năm suy thoái, lão hóa – và bệnh tật. Nhưng điều này không còn phải vậy nữa. Thực sự, giai đoạn đáng sống và năng suất nhất của đời bạn nên là những năm tiến bộ này. Thời gian chín muồi này nên được sử dụng để thực hiện loại công việc đòi hỏi kinh nghiệm mà chỉ tâm trí chín muồi sở hữu. Thời gian này sự ổn định kinh tế nhất định cũng đã được tạo ra. Nhưng, than ôi, trong tình trạng gọi là văn minh hiện nay, chỉ

có vài trường hợp ngoại lệ, chúng ta quá lão suy và ốm yếu để thưởng thức đầy đủ sự tự do và an toàn tuyệt vời này. Quá nhiều người trong chúng ta bị chuyển tới các ghế băng công viên, hi vọng giải phóng các cơn đau nhức xương và cơ bằng cách tắm nắng.

Các căn bệnh méo mó của tuổi già không cần diễn ra hay các căn bệnh thoái hóa không cần mặc định ở bất kỳ độ tuổi nào. Nhưng không may, con người tiếp tục thử các phương pháp phi tự nhiên để chữa lành bản thân họ và dẫn tới sự thoái hóa.

May mắn thay, Arnold Ehret, trong cuốn sách Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày, dạy phương pháp hòa hợp hoàn toàn với các quy luật tự nhiên – phương pháp ông chữa lành toàn diện bản thân.

Ông chỉ ra các quy luật của Tự nhiên là bất biến. Đầu tiên, con người phải học cách chinh phục bản thân, và sau đó hợp tác toàn diện với các quy luật nếu họ muốn thưởng thức sự hòa hợp về thể chất và tinh thần.

Bất cứ ai nghiêm túc suy ngẫm về chuyển hành trình đầy cảm hứng tới sức khỏe hoàn hảo thông qua các trang sách của Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của Ehret phải nhận ra rằng hành trình này đòi hỏi sự nghiên cứu cẩn thận và óc phán xét thông minh. Các bài học trong cuốn sách phải được nghiên cứu kỹ càng và nhiều lần sao cho những suy nghĩ của giáo viên sức khỏe vĩ đại này trở nên quen thuộc. Có một vài điểm quan trọng bạn phải nhớ.

Nếu bạn mắc phải một căn bệnh gọi là “không thể chữa được,” bạn không thể kỳ vọng những kết quả tương tự như ai đó mắc phải một căn bệnh nhỏ. Tuổi tác cũng là một nhân tố rất quan trọng. Phản ứng tương tự

không thể được kỳ vọng bởi một người 70 tuổi giống như một người 30, 20 hay thậm chí trẻ hơn.

Bạn phải trang bị bản thân mình cả thể chất và tâm trí để đạt được những kết quả tốt nhất. Ví dụ, người ăn ba bữa thịt một ngày không nên đột ngột loại bỏ tất cả các sản phẩm thịt. Điều này sẽ tạo ra một cú sốc về mặt thể

chất cũng như tinh thần. Khôn ngoan hơn là bạn cắt giảm khẩu phần ăn trong vòng một tháng và rồi từ từ loại bỏ một bữa thịt (có thể bữa sáng).

Sau vài tháng, bạn có thể loại bỏ thịt bữa trưa và rồi bạn có thể bỏ cả thịt vào bữa tối. Thay thế loại rau chín mà bạn thực sự thích cho món thịt.

Biện pháp bỏ dần này có thể được áp dụng khi bỏ cà phê, chè, carbohydrate, trứng, các sản phẩm sữa...

Biện pháp bỏ dần phục vụ nhiều mục đích. Đầu tiên, nó bắt đầu tính kỷ

luật của tâm trí, điều rất cần thiết để thành công trong cam kết này. Thứ

hai, nó bắt đầu loại bỏ dần axit và mũ trong cơ thể. Thứ ba, nó giảm kích cỡ dạ dày, nếu gợi ý không ăn quá nhiều được tuân thủ.

Từ sai đến đúng

Chế độ chuyển đổi đề cập trong sách ngụ ý rằng: một sự chuyển đổi từ

cách ăn uống sai lầm trước đây sang cách mới, đúng đắn. Điều quan trọng nhất thu được thông qua chế độ mới này là sự bài tiết các chất thải tích tụ

tạo ra sự chữa lành. Đầu tiên, cấu trúc lung lay từ từ và dần bị giật đổ, và chất thải bị loại bỏ nhường chỗ cho cấu trúc mới và hiện đại.

Nhiều học viên tin rằng cần ăn khẩu phần lớn hơn của trái cây và rau khi

ở trong chế độ chuyển đổi, nhưng không phải như vậy. Bạn thực sự cần ít trái cây và rau do chúng chứa nhiều giá trị dinh dưỡng hơn. Bạn sẽ ngạc nhiên với lượng thực phẩm ít ỏi mà cơ thể mình cần nuôi dưỡng nó. Nếu bạn ăn nhiều thực phẩm hơn nhu cầu thì lượng dư thừa này phải được loại bỏ, và vì thế các cơ quan bài tiết của bạn có thể bị quá tải. Khí có thể hình thành nếu quá nhiều trái cây được ăn trong một bữa, và trái cây kết với tinh bột có xu hướng hình thành khí.

Tốt hơn bạn nên ăn từ từ và đừng bao giờ ăn trừ khi đói. Tự nhiên ra dấu chỉ rất rõ ràng nhờ đó Tự nhiên cho chúng ta biết khi bữa ăn kết thúc. Bạn phải học để chú ý đến dấu hiệu này. Sự cồng kềnh của axit thường được lầm tưởng là cơn đói thực sự (có sự tương đồng.) Những cơn đói giả này sẽ

biến mất khi lượng axit dư thừa bị loại bỏ. Sự cồng kềnh của axit đến và đi trong khi cơn đói vẫn còn.

Nhiều người phàn nàn không thấy no sau bữa ăn toàn trái cây. Điều này có thể hiểu được, vì phía sau tất cả chúng ta là một cuộc đời của những thói quen sai lầm đòi hỏi thời gian thay đổi. Bạn phải thực sự nỗ lực có ý thức để thay đổi những suy nghĩ của mình về thực phẩm và dinh dưỡng.

Một thói quen phải được phá vỡ là kỳ vọng cảm giác “no” hay “nặng bụng” vào cuối bữa ăn. Khi bạn thích loại thực phẩm mới trong những suy nghĩ của mình, tôi chắc chắn bạn sẽ sớm thích nó, và bạn sẽ mong chờ trong bữa ăn tiếp theo.

Bạn đừng nản chí. Hãy rà soát sự tiến bộ hàng ngày để tự khuyến khích bản thân. Với người trẻ hơn, trong vòng một tuần sau khi bắt đầu chế độ

ăn chuyển đổi, sự cải thiện rõ ràng sẽ được ghi nhận: làn da sáng hơn, mắt trong hơn, cảm giác nhẹ chùng phát triển và mong muốn hoạt động nhiều hơn gia tăng. Có sự phát triển tâm lý rõ ràng trong tất cả những điều này.

Sự lo sợ tiềm ẩn về việc mắc phải nhiều căn bệnh thoái hóa dần được xóa khỏi tâm trí.

Kiểm soát cân nặng

Đừng lo sợ khi bạn sụt cân. “Cân nặng là bệnh tật” và tất cả chất gây bệnh cũ phải ra đi. Tuy nhiên, bạn không nên giảm cân quá nhanh. Nếu bạn sụt cân nhanh, bổ sung khoai tây nướng hay bánh mì nướng vào bữa ăn. Pho mát không kem cũng giúp giảm sự sụt cân quá nhanh.

Bạn nên tiếp tục với chế độ chuyển đổi đến tận khi cảm giác khỏe mạnh xuất hiện. Điều này chỉ có thể diễn ra sau khi lượng chất thải tắc nghẽn lớn bị loại bỏ. Thời gian cần đạt được sự chữa lành hoàn toàn sẽ phụ

thuộc vào độ tuổi và tình trạng thể chất của bạn. Khi bạn coi tình trạng hiện nay của mình là kết quả của một đời ăn uống sai lầm, thì bạn không nên kỳ vọng chỉ vài năm có thể chữa lành bản thân mình.

Với hầu hết mọi người linh hoạt với các loại thực phẩm, và thực đơn trong chế độ chuyển đổi sẽ không phải là vấn đề, vì chúng có thể được thay đổi để phù hợp với vị giác riêng của người ta. Điều quan trọng nhất là nhớ tính đơn giản khi chuẩn bị thực đơn. Thực phẩm theo mùa là cần thiết. Học cách thưởng thức các hương vị tự nhiên của thực phẩm bằng cách nướng hay hầm trong lượng nước ít và dầu ô liu nguyên chất hay dầu ăn thực vật khác. Chúng ta cực kỳ may mắn khi được cung cấp các thực phẩm tươi – cấp đông ngon lành quanh năm. Salad rau diếp sẵn ngay cả trong mùa đông và cải bắp, cà rốt và cần tây tươi kết hợp ngon lành.

Nhiều biến thể salad có thể được xây dựng chỉ bằng những loại rau này.

Thử cà rốt nạo và thêm đậu hà lan non nấu chín hay đóng hộp tươi, trộn nước sốt với nước rau chín hay hỗn hợp mật ong và nước chanh. Kinh nghiệm sẽ chỉ cho bạn nhiều công thức kết hợp tương tự khác.

Bạn không nên thử nhịn ăn hoàn toàn bằng trái cây, đến tận khi bạn chắc chắn tất cả chất thải nguy hiểm đã được bài tiết khỏi cơ thể. Trái cây là thực phẩm bài tiết liên tục chất gây bệnh tật. Nhiều người trong chúng ta không thể trải qua chế độ làm sạch ngôi nhà mạnh này do tình trạng thể

chất của mình. Rau, cả chín và sống tự nhiên, bài tiết triệt để nhưng chậm và nhẹ nhàng hơn nhiều so với trái cây. Chế độ trái cây bản thân nó là

“bằng chứng của món tráng miệng.” Nếu bạn có thể sống bằng chế độ trái cây một cách thoải mái, không có phản ứng gì, thì bạn được chữa lành.

Điều này nhắc tôi về trường hợp của một người đàn ông trung niên cố ăn chế độ chỉ có trái cây trong ba hay bốn năm. Không may, “quá trình làm sạch” không hoàn thành, vì dịch xoang của cơ thể anh ta vẫn chứa chất nhầy chưa được loại bỏ hoàn toàn trong nhiều năm. Đương nhiên, cũng có ít mủ trong cơ thể anh ta cần phải loại bỏ. Tình trạng của anh không dễ

chịu gì cho lắm do anh bị đầu độc bởi chất thải của chính mình. Anh có lẽ

đã tránh được điều này nếu cơ thể của anh ta được giải phóng khỏi chất thải cũ và độc hại. Bạn có thể chắc chắn bằng cách quan sát phản ứng với chế độ nhịn ăn bằng trái cây trong không quá 24 giờ. Nếu kết quả là đau đầu nặng, hoa mắt, hơi thở hôi, lưỡi đóng cặn dày, mủ loại bỏ gia tăng từ

họng và mũi, thì chắc chắn là bạn không sẵn sàng cho một chế độ trái cây thuần.

Lưỡi của chúng ta là “tấm gương ma thuật” trong đó, như Ehret dạy, chúng ta có thể kiểm tra những triệu chứng trong khi nhịn ăn. Nó là dấu hiệu rõ ràng về tình trạng thực sự của các mô cũng như các cơ quan bên trong của khoang bụng. Khi các cơ quan bên trong hoàn toàn khỏe mạnh, lưỡi luôn có màu hồng khỏe mạnh. Hãy quan sát lưỡi của động vật, chúng luôn có màu hồng khỏe mạnh. Hơi thở nên hoàn toàn trong lành và không có mùi. Không nên có tình trạng axit hay mủ. Tất cả những điều này được tiết lộ chắc chắn trong “tấm gương ma thuật.”

Trong quá trình bài tiết, làn da trở nên lỏng và thậm chí nhăn, nhưng đây



Lối Sống Xanh[®]
Sức khỏe toàn diện

là kết quả tự nhiên với mọi người, không kể tuổi tác, trong quá trình khủng hoảng chữa lành. Các thực phẩm tự nhiên giờ đây được tiêu hóa, có lẽ lần đầu tiên trong đời người ăn, chúng bắt đầu làm việc để cải thiện và tái tạo. Tự nhiên tận dụng khôn ngoan tình huống này và bắt đầu “làm sạch căn nhà.” Sau đó, khi chất nhầy nhớt được bài tiết hoàn toàn và dòng máu sạch, đã tái tạo xuất hiện, thì các mô sẽ lấy lại tính đàn hồi của chúng. Tế bào mới và khỏe mạnh của các mô sẽ lấp đầy ô xy và co giãn thoải mái như các chiếc gối lông vũ nhỏ. Sự cải thiện hàng ngày sẽ rõ ràng đến mức bạn sẽ mong chờ nó với sự thích thú. Làn da của bạn sẽ

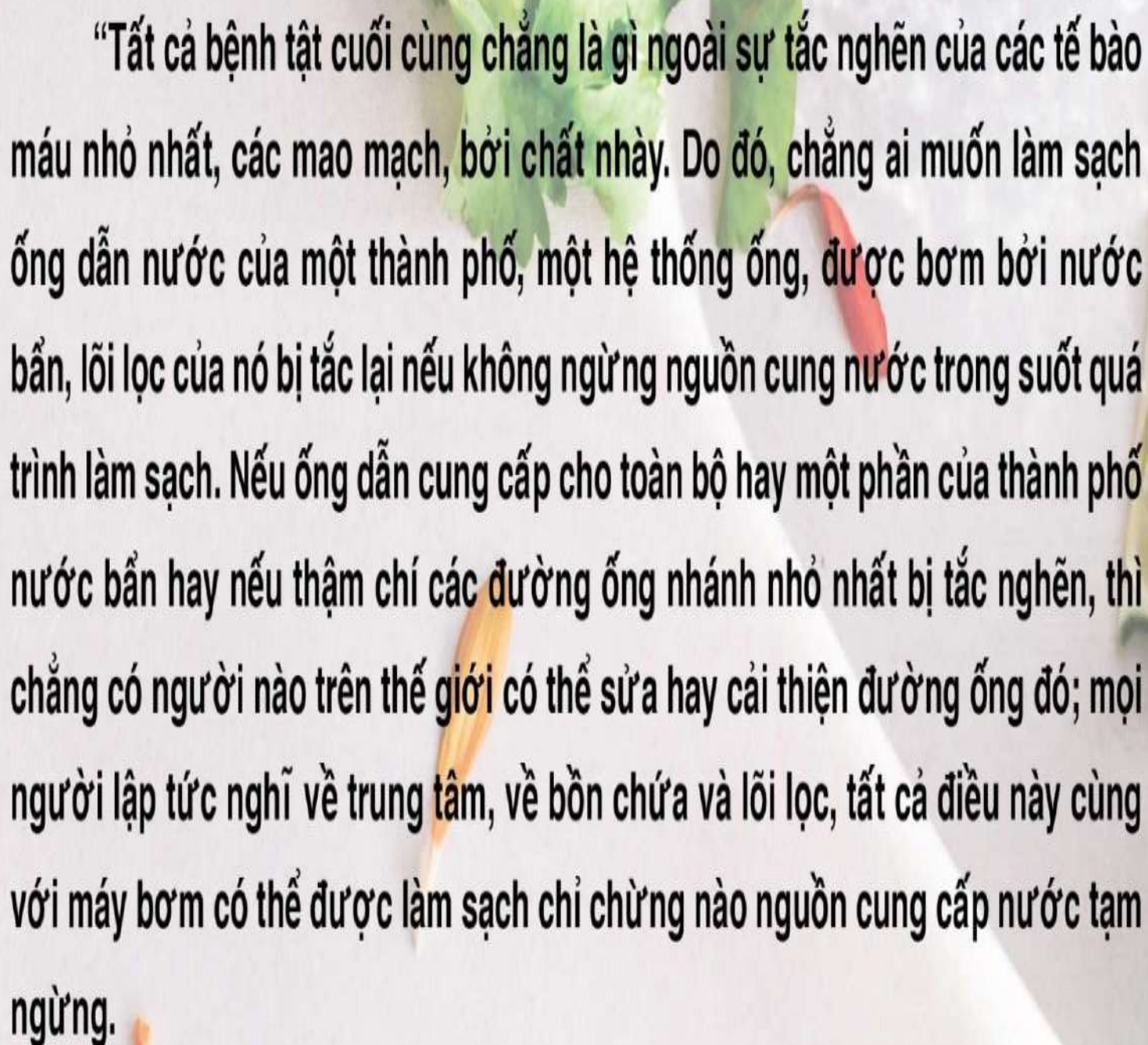
thay đổi hoàn toàn và cơ thể bạn sẽ trẻ trung một cách đáng ngạc nhiên.

Các cơ của bạn sẽ trở nên chắc và rắn, và niềm vui sống sẽ tràn đầy với mong muốn chuyển thông điệp của bạn cho toàn thế giới.

Kiên trì và Nhẫn nại

Sẽ tốt hơn nhiều khi bạn dành thời gian cho công tác chữa lành này. Nó là bước quan trọng nhất bạn có thể tiến hành trong cuộc đời này. Kết quả là chắc chắn đáng giá và tất cả điều bạn cần làm là sử dụng giác quan và thuận theo các quy luật của Tự nhiên. Nếu bạn bắt đầu con đường tới sức khỏe theo cách của Ehret, kiên trì đến khi chữa lành hoàn toàn, nó sẽ

mang lại cho bạn một món quà không gì khác có thể sánh bằng. Dù bạn làm bất cứ điều gì, **ĐỪNG** từ bỏ quá sớm vì bạn có thể gần như chạm tới thành công khi đó. Khi chúng ta bước trên con đường này, chúng ta không chỉ đang giúp bản thân mình mà chúng ta còn là công cụ, thông qua tấm gương của mình, giới thiệu cách sống mới cho rất nhiều người khác.



“Tất cả bệnh tật cuối cùng chẳng là gì ngoài sự tắc nghẽn của các tế bào máu nhỏ nhất, các mao mạch, bởi chất nhày. Do đó, chẳng ai muốn làm sạch ống dẫn nước của một thành phố, một hệ thống ống, được bơm bởi nước bẩn, lõi lọc của nó bị tắc lại nếu không ngừng nguồn cung nước trong suốt quá trình làm sạch. Nếu ống dẫn cung cấp cho toàn bộ hay một phần của thành phố nước bẩn hay nếu thậm chí các đường ống nhánh nhỏ nhất bị tắc nghẽn, thì chẳng có người nào trên thế giới có thể sửa hay cải thiện đường ống đó; mọi người lập tức nghĩ về trung tâm, về bồn chứa và lõi lọc, tất cả điều này cùng với máy bơm có thể được làm sạch chỉ chừng nào nguồn cung cấp nước tạm ngừng.

‘Ta là Chúa tể, bác sỹ của ngươi’ – chỉ có Tự nhiên mới chữa lành, làm sạch “chất nhày” tốt nhất và hoàn toàn chắc chắn, nhưng chỉ khi nguồn cung

sạch chất nhầy tốt nhất và hoàn toàn khác nhau, như họ chỉ khi nguồn cung hay ít nhất nguồn cung chất nhầy ngừng lại. Mỗi 'cỗ máy sinh lý,' con người giống như động vật, tự làm sạch chúng ngay lập tức, làm tiêu chất nhầy trong mạch máu tắc nghẽn ngay khi nguồn cung thực phẩm rắn được ngừng lại."

Nhịn ăn là một phương thức chữa lành tuyệt đối cho đời sống động vật. Nó là một phần tự nhiên và (nên là) bản năng của sự sống. Tuy nhiên, không có chủ đề nào gây tranh cãi, thiếu thông tin và gây hiểu lầm hơn là chủ đề nhịn ăn.

Chúng ta không cần nghiên cứu ấn phẩm nào khác kỹ hơn ngoài công trình của Giáo sư Arnold Ehret để tìm ra phương thức hợp lý và thực tiễn nhằm hiểu nhịn ăn là gì và thực hiện nó như thế nào. Ehret không có định nghĩa cứng nhắc hay giáo điều về nhịn ăn là và không là gì, mà chỉ khẳng định rằng nhịn ăn chỉ đơn giản là "ăn ít đi."

