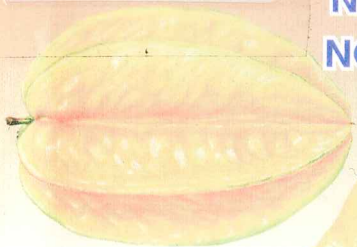


YH1.92

**NGUYỄN VĂN HÙNG
NGUYỄN HỮU THẮNG**
(*Biên soạn*)



LÀM SẠCH CƠ THỂ



**THƯ VIỆN
HUYT**

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

NGUYỄN VĂN HÙNG – NGUYỄN HỮU THĂNG
(Biên soạn)

LÀM SẠCH CƠ THỂ

TRƯỜNG Đ. H. KINH DOANH VÀ CÔNG NGHỆ HN
7/11/2015
THƯ VIỆN



THƯ VIỆN
NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2010

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ



**THƯ VIỆN
HUBT**

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

LỜI GIỚI THIỆU

Khỏe mạnh và sống lâu là nguyện vọng mà loài người luôn phấn đấu. Để cơ thể thường xuyên mạnh khỏe, có thể sống lâu thì việc nắm vững kiến thức và biện pháp dưỡng sinh khoa học, tiên tiến có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Từ trước đến nay, người ta vẫn hay thiên về khuynh hướng dưỡng sinh, giữ gìn sức khỏe bằng cách “tắm bổ” mà xem nhẹ quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Ngày nay, thực tiễn đã cho thấy, chỉ có làm sạch “rác rưởi” và những chất độc hại trong cơ thể mới là giải pháp cơ bản để con người ta mạnh khỏe, sống lâu. Hiệu quả của phương pháp này hết sức rõ rệt, an toàn và đáng tin cậy, cách làm lại dễ dàng, giản đơn, ai ai cũng thực hiện được.

Cuốn sách này sẽ giới thiệu với bạn đọc về cơ sở lý luận, thực tiễn lâm sàng cùng những biện pháp “làm sạch” bên trong cơ thể: Làm sạch đại tràng, gan, mật, thận, xương khớp, tế bào, huyết dịch, cơ bắp, vv..., thông qua lý liệu pháp, chế độ ăn uống, luyện tập khoa học theo nghiên cứu và kinh nghiệm đầy sức thuyết phục của các chuyên gia Nga và Quốc tế.

Biên soạn cuốn sách này, chúng tôi hy vọng sẽ giúp bạn đọc trang bị những kiến thức mới về chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thường xuyên. Nếu cuốn sách có thể góp phần nhỏ bé giúp các bạn mạnh khỏe, sống lâu thì đây sẽ là hạnh phúc to lớn của tác giả.

Người biên soạn





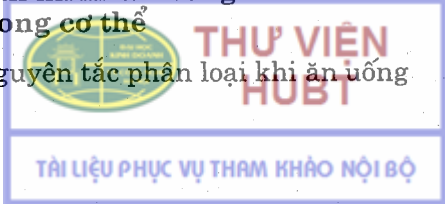
**THƯ VIỆN
HUBT**

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	3
Chương I: Làm sạch cơ thể- con đường mới để khoẻ mạnh, sống lâu	9
Kẻ thù số một của bệnh tật và già nua	9
Trong cơ thể người có bao nhiêu loại chất thải?	11
Chất thải và độc tố trong cơ thể được hình thành như thế nào?	13
Tác dụng của việc làm sạch cơ thể	15
Hiệu quả chữa bệnh và bảo vệ sức khoẻ ban đầu của việc làm sạch cơ thể	16
Chương II: Trình tự làm sạch cơ thể	21
Các khâu chủ yếu và thứ yếu trong quá trình làm sạch cơ thể	21
Trình tự làm sạch cơ thể	21
Chương III: Làm sạch đại tràng	25
Mọi người đều cần làm sạch đại tràng	25
Chức năng và quá trình tự nhiễm độc của đại tràng	27
Công tác chuẩn bị làm sạch đại tràng	31
Các phương pháp rửa sạch đại tràng	32
Giải đáp thắc mắc khi làm sạch đại tràng	43
	5

Chương IV: Làm sạch gan, mật	48
Làm sạch gan mật là công việc vệ sinh nội tạng cơ bản nhất	48
Cơ sở lý luận và thực tiễn của việc tự loại trừ sỏi mật và làm sạch gan	50
Phương pháp tự loại trừ sỏi mật	51
Giải đáp thắc mắc về vấn đề loại trừ sỏi mật	56
Chương V: Làm sạch các cơ quan và hệ thống khác trong cơ thể	61
Làm sạch thận và bàng quang	61
Làm sạch máu và mạch máu	66
Làm sạch hệ thống lympho	74
Làm sạch da	76
Làm sạch các khớp	77
Chương VI: Làm sạch toàn bộ cơ thể	78
Làm sạch tế bào	78
Làm sạch chất dịch keo trong cơ thể	80
Làm sạch chất cặn bã hình thành do các loại muối	84
Làm sạch chất ô nhiễm môi trường trong cơ thể	88
Làm sạch cơ thể bằng các loại nước sinh tố	92
Phương pháp nhịn ăn tạm thời để làm sạch cơ thể	94
Phương pháp làm sạch cơ thể bằng nắm Yoga Ấn Độ	108
Chương VII: Văn minh ăn uống với vấn đề chất thải trong cơ thể	112
Thực hiện nguyên tắc phân loại khi ăn uống	112



Phương pháp ăn ít	117
Phương pháp ăn tươi sống	119
Ít ăn đồ hộp	123
Giữ cân bằng acid và kiềm cũng như cân bằng dinh dưỡng	125
24 lời khuyên về dưỡng sinh nhằm ngăn ngừa hình thành chất thải trong cơ thể	127
Chương VIII: Bảng chỉ số liên quan tới sinh lý cơ thể con người	
Độ acid và kiềm trong các loại thực phẩm	132
Tiêu chuẩn protein, lipip, glucid và nhiệt lượng đối với người lớn	134
Tiêu chuẩn protein, lipip, glucid và nhiệt lượng đối với trẻ em	135
Lượng protein, lipip, glucid và nhiệt lượng trong các loại thực phẩm thường dùng	136
Lượng vitamin tối thiểu cần hấp thụ trong một ngày đêm	139
Hàm lượng vitamin trong một số thực phẩm thường dùng	140
Tiêu chuẩn chất khoáng chủ yếu đối với cơ thể	142
Hàm lượng chất khoáng trong một số thực phẩm thường dùng	142





**THƯ VIỆN
HUBT**

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

Chương I

LÀM SẠCH CƠ THỂ – CON ĐƯỜNG MỚI GIÚP CON NGƯỜI MẠNH KHỎE, SỐNG LÂU

I. KẼ THÙ SỐ MỘT CỦA BỆNH TẬT VÀ GIÀ NUA

Từ năm 1863, nhà khoa học nổi tiếng L.Pastơ đã quy kết nguyên nhân của nhiều bệnh tật là do vi trùng gây ra. Từ đó, trong một thời gian dài, giới y học luôn căn cứ theo lý luận cơ bản ấy để nhận định rằng kẻ thù chủ yếu đối với sức khoẻ của con người là các loài vi khuẩn hoặc siêu vi khuẩn (virus).

Cũng cần phải khẳng định rằng, sử dụng vaccin và kháng sinh rộng rãi thực sự là thành tựu vĩ đại để phòng ngừa và chữa trị các bệnh truyền nhiễm và nhiều bệnh tật khác. Nhưng đồng thời, người ta cũng đã nghiệm thấy rằng, có rất nhiều căn bệnh mạn tính không bị đẩy lùi, mà những căn bệnh được coi là “sát thủ” chủ yếu gây tỷ lệ tử vong cao như bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường lại tăng lên. Một hiện tượng khác ít được người ta chú ý là, ai cũng khó tránh khỏi bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh, nhưng không phải người nào cũng bị mắc bệnh. Ngay một con người, sức đề kháng bệnh tật trong những thời kỳ, ở điều kiện khác nhau cũng khác nhau. Những điều đó chứng tỏ, nguyên nhân gây bệnh do nhiễm khuẩn chỉ là hiện tượng bên ngoài. Vậy nguyên nhân sâu xa làm cho con người bị mắc bệnh và già nua là gì?

Mấy chục năm gần đây, ngành y học trên thế giới có nhiều thuyết khác nhau liên quan đến nguyên nhân bệnh tật và già nua như nguyên nhân về gen di truyền, về tổn thương, suy thoái tế bào, về vấn đề thân kinh, về lão hoá chức năng miễn dịch, về nhân tố môi trường, phương thức sinh hoạt, tình trạng

tự nhiễm độc cơ thể, v...v...Trên thực tế thì các nguyên nhân kể trên đều có lý, chỉ có điều được nhìn nhận ở góc độ khác nhau. Điều này cũng giống như cây trồng tươi tốt hay cằn cỗi có thể do nhiều nguyên nhân, cần phải xem xét đầy đủ các yếu tố như thời gian được hấp thụ ánh nắng mặt trời, nhiệt độ, nước tưới, độ ẩm không khí, tình trạng đất trồng trọt, phân bón...

Trong các học thuyết nói về tuổi thọ, sự lão hoá, bệnh tật của cơ thể người, có thuyết chú trọng đến nhân tố bẩm sinh như gen di truyền, thành phần bạch cầu. Sự nghiên cứu và ứng dụng khoa học trong lĩnh vực này tuy đang có sự đột phá, nhưng trước những nhân tố bẩm sinh thì khoa học hiện nay vẫn còn trong tình trạng nan giải. Ví dụ: Cho đến nay, người ta vẫn không thể dự đoán đến khi nào mới có thể sử dụng giải pháp về gen để chữa trị tận gốc nhiều căn bệnh nan y, đến khi nào mới kéo dài tuổi thọ trung bình tới 120-175 tuổi?

Căn cứ theo phương pháp nghiên cứu khoa học về tế bào cũng như nghiên cứu về các thời kỳ sinh trưởng, suy thoái của động vật và con người để tính toán về tuổi thọ thì người ta có thể sống 120-175 tuổi. Nhưng vì sao rất ít người vượt qua được ngưỡng tuổi 100? Nhân tố nào đã khiến con người bị “đoán thọ”? Người ta đã đưa ra nhiều nguyên nhân như sự xấu đi của môi trường sinh tồn, phương thức sinh hoạt không hợp lý, cơ thể bị ngộ độc do các loại “rác rưởi” tích tụ trong người...Rất nhiều “sát thủ” luôn đe dọa đến sức khỏe và tính mạng. Vậy cần phải tìm cho ra “sát thủ” chủ yếu nhất và người ta đã so sánh, đối chiếu mọi “sát thủ”, tìm ra kẻ thù nguy hiểm nhất cho sức khỏe và tuổi thọ của con người là “rác rưởi” trong cơ thể.

Thế giới đã sáng chế ra rất nhiều thực phẩm chức năng và các loại thuốc bổ dưỡng để tăng cường thể lực và kéo dài tuổi thọ. Nhưng khi sử dụng những thứ đó, người ta lại thường xem nhẹ vấn đề: Với điều kiện nhiều chất cặn bã trong cơ thể còn chưa được làm sạch thì mọi thứ bổ dưỡng, kể cả thuốc bổ đều không thể phát huy tốt tác dụng hiệu quả.

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

“Rác rưởi” trong cơ thể là khái niệm dùng để chỉ các chất cặn bã tích tụ trong cơ thể trong quá trình trao đổi chất và hoạt động duy trì sự sống chưa được tống ra ngoài. Những cặn bã đó được đưa vào người qua thực phẩm, nước uống, không khí hít thở. Rác trong cơ thể đã dẫn đến tình trạng ngộ độc mạn tính. Đây là hậu quả của chế độ ăn uống buông thả, thiếu-khoa học.

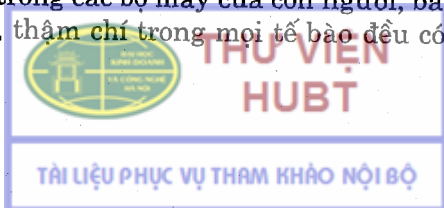
II. TRONG CƠ THỂ NGƯỜI CÓ BAO NHIÊU CHẤT THẢI?

Bạn có biết trong cơ thể con người có bao nhiêu chất thải không? Cho đến nay, mọi người biết rất ít về chất thải và độc tố, thậm chí còn không biết có chất thải và độc tố trong cơ thể con người. Những người khoẻ mạnh, tuổi chưa nhiều, có cảm giác tốt, lại càng không cho rằng trong cơ thể con người có chất thải. Điều này đáng lo ngại. Việc thiếu nhận biết về cơ thể chính mình, sớm muộn cũng sẽ trở thành một sai lầm lớn-bệnh tật và già nua sớm đang vẫy tay đón bạn.

Căn cứ học thuyết trúng độc mạn tính trong cơ thể con người được giới khoa học thừa nhận và thực tiễn làm sạch cơ thể con người của nhiều quốc gia, một số chuyên gia về sức khoẻ nước ngoài quả quyết rằng: Bất kỳ người nào, nếu không tuân thủ nghiêm khắc nguyên tắc ẩm thực, tùy tiện trong ăn uống, không có lối sống làm mạnh, tích cực và không định kỳ làm sạch cơ thể mình, thì trong cơ thể con người đó sẽ có rất nhiều chất thải - ít nhất là 5 kg. Trong đời sống thực tiễn, trong cơ thể mỗi con người đều có chất thải. Nói chung, đối với những người bình thường hoặc tuổi tác khác nhau, mỗi người lớn thường có từ 3-25 kg chất thải.

Chất thải được phân bố ở đâu trong cơ thể con người?

Trên thực tế, trong các bộ máy của con người, bao gồm máu, tuyến lympho, da, thậm chí trong mọi tế bào đều có lượng chất thải khác nhau.



Sau khi nghiên cứu thực tiễn nhiều bệnh nhân, các chuyên gia làm sạch cơ thể con người của Nga, Ucraina đã rút ra kết luận rằng, qua nhiều lần làm sạch cơ thể, có thể thu được kết quả sau:

- Có thể loại bỏ được 1-15 kg phân cũ tích trữ nhiều năm trong đường ruột con người (không bao gồm loại phân bình thường).
- Có thể loại bỏ được 0,5-5 kg các loại sợi, mảnh và các chất kết sỏi ở mật, gan.
- Có thể loại bỏ được khoảng 3 kg các chất muối vô cơ ở các khớp xương.
- Có thể loại bỏ được nhiều chất bẩn khác trong các bộ phận cơ thể con người (thông qua ăn uống, thực phẩm, hô hấp).

Tóm lại, thông qua các loại làm sạch nói trên, có thể loại bỏ được 3-25 kg chất thải trong mỗi cơ thể con người, đồng thời khiến trọng lượng con người giảm nhẹ 3-25 kg.

Đối với những người trong độ tuổi trưởng thành, đặc biệt là độ tuổi trung niên và người già, nếu hoài nghi về kết luận “Chất thải trong cơ thể con người”, thì tốt nhất, bạn hãy tự làm sạch cơ thể bạn một lần để thử nghiệm. Khi bạn làm sạch đại tràng, ngoài loại phân bình thường, sẽ có rất nhiều loại phân cục và các vạt bẩn khác cứng hoá đá.

Trong cuốn sách “Cách phòng chống bệnh tật trong ăn uống”, Tiến sĩ y học người Nhật Bản Mitsuo Koda viết: “Nhiều bệnh nhân tới bệnh viện của ông chữa trị, đã dùng phương pháp làm sạch đường ruột thông qua việc ăn ít, không ăn loại rau sống, đã loại ra được nhiều phân cũ tích trữ lâu ngày trong đường ruột mà người ta thường gọi phân vón cục”.

Một chuyên gia ngoại khoa nổi tiếng của nước Đức sau khi giải phẫu 280 bệnh nhân, đưa ra kết luận, trong số 240 người

chết, có chứa quá nhiều chất cặn bã, phân cũ tích trữ trên thành ruột. Một bác sĩ người Anh sau khi giải phẫu người bệnh đã chết, phát hiện có tới 10 kg phân cũ đã cứng như đá trong đường ruột của bệnh nhân. Loại phân này đến nay vẫn được ngâm trong dung dịch làm mẫu cho sinh viên ngành y thực tập.

Nếu làm sạch gan một lần, thì bạn sẽ thu được kết luận về “Chất thải trong cơ thể con người”. Tin rằng bạn sẽ ngạc nhiên và thốt lên rằng: Trong gan của mình làm sao có những chất bẩn như vậy. Nếu bạn không có phương pháp tốt để làm sạch gan, mặt của mình, thì không thể loại bỏ chất bẩn trong cơ thể bạn.

Vấn đề chất thải và độc tố trong cơ thể con người đã làm đau đầu các nhà bác học xưa nay. Theo Kinh Thánh, chúa Giêsu từng dạy những người có cơ thể yếu đuối rằng: “Phải dùng nước sông có đủ ánh nắng để làm sạch đường ruột, dạy rằng phải dùng nước chứa trong vỏ quả dưa hấu treo trên cành cây, dùng dây dưa hấu làm ống dẫn để rửa ruột”.

Sách “Phúc âm” cũng viết: “Những chất bẩn trong cơ thể con người đáng sợ hơn chất bẩn trên bề mặt cơ thể con người. Nếu chỉ làm sạch bộ mặt, thì khác nào một nắm mồi được trang trí hoa mỹ, nhưng bên trong chứa đầy chất bẩn”.

III. CHẤT THẢI VÀ ĐỘC TỐ TRONG CƠ THỂ ĐƯỢC HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO?

Chất thải và độc tố trong cơ thể được hình thành như thế nào, trong đó nhân tố nào quan trọng nhất?

Ngày nay, hầu như không ai hoài nghi về môi trường sinh thái của chúng ta đang bị ô nhiễm nghiêm trọng. Loài người thường xuyên phải đối mặt với ô nhiễm không khí, nước và ẩm thực, mức độ ô nhiễm ngày càng nghiêm trọng, đe dọa tới an toàn tính mạng con người. Tổ chức Y tế Thế giới công bố trên thế giới có 10 thành phố ô nhiễm nghiêm trọng, thì Trung Quốc chiếm 7 thành phố.

Tờ báo “Bắc Kinh văn báo” (Bắc Kinh buổi chiều) ngày 11/10/1999 viết, Hàng Châu - 1 trong 8 thành phố có mưa acid-70% lượng mưa ngày 09/10/1999 có chứa chất acid giống như chất giấm ăn hàng ngày, độ pH lên tới 3,54. Nguyên nhân căn bản là lượng SO₂ thải ra quá nhiều. Điều tra nghiên cứu đối với sản phẩm nông nghiệp của 24 tỉnh thành của Bộ Nông nghiệp Trung Quốc năm 1999 cho biết, ô nhiễm vượt tiêu chuẩn lên tới 18,5%, trong đó trứng 33,1%, rau chiếm 22,2%, hoa quả chiếm 18,7%, các loại thịt chiếm 17,6%, lương thực chiếm 17,5%. Tờ báo này cho biết, năm 1999 lượng thuốc trừ sâu sử dụng cho mỗi mẫu đất Trung Quốc lên tới 9 kg (một mẫu Trung Quốc bằng 1/15 ha).

Không khí, nguồn nước và thực phẩm bị ô nhiễm gây tác hại rất lớn cho cơ thể con người. Các chất CO₂, SO₂, C, kim loại nặng, muối vô cơ, các chất độc của thuốc trừ sâu còn sót lại trong rau quả đều là chất độc đối với cơ thể con người. Thống kê của y học nước ngoài cho thấy, có tới 18-20% (thậm chí 40%) chất độc trong cơ thể được hình thành do ô nhiễm môi trường sống của con người.

Chất thải trong cơ thể con người được hình thành qua đường ăn uống, chủ yếu do: 1. Ăn nhiều chất béo, chất đạm. 2. Ăn quá nhiều, quá no. 3. Kết cấu thực phẩm không hợp lý như: Nhiều chất béo, nhiều đường, nhiều muối, nhiệt lượng cao, chất cholesterol cao, trong khi đó thực phẩm thực vật ít, thực phẩm tươi sống ít. 4. “Thực phẩm chất thải” và “thực phẩm chết” là thức ăn chủ yếu trên bàn ăn của gia đình. Tại sao gọi là “thực phẩm chất thải”, đây là loại thực phẩm thiên nhiên đã qua gia công chế biến, gia công ở nhiệt độ cao, khiến hơn 90% chất dinh dưỡng trong thực phẩm bị phá hủy. “Thực phẩm chết” là loại thực phẩm được gia công chế biến như nói ở trên, khiến các chất hoạt tính khác và chất xúc tác, các năng lượng trong thực phẩm bị tiêu diệt. 5. Đi ngược lại nguyên tắc ăn thực văn minh, như ăn lấy ăn để, ăn uống trong trạng thái tinh thần bị kích động,

khi ăn kết hợp uống nước hoặc nước giải khát, ăn các món quá nóng hoặc quá lạnh, sau khi ăn cơm là ăn hoa quả ngay, ăn uống không theo giờ giấc quy định.

IV. TÁC DỤNG CỦA VIỆC LÀM SẠCH CƠ THỂ

Làm sạch cơ thể có tác dụng rất tốt đối với sức khoẻ. Trong cơ thể người, nhỏ nhất như tế bào, đến các bộ máy, từ thịt da đến tâm linh, từ bộ phận nhỏ đến toàn cơ thể, chỗ nào cũng có thể sinh ra “chất thải” và tích trữ “chất thải”. Chất thải trong cơ thể khiến quá trình thay thế trong tế bào và giữa các tế bào bị phá hoại, việc phân phối năng lượng và truyền dẫn trong cơ thể gặp trở ngại; vì vậy, tiến trình hoá sinh của hàng loạt tế bào và vi tế bào bị đứt đoạn, làm mất cân bằng thay thế giữa cái cũ và cái mới, từ đó hình thành u cục, loãng xương, phản ứng miễn cảm, các bệnh tật về huyết quản. Ngoài ra, dưới tác dụng của vi khuẩn và nhiệt độ cơ thể con người, rác có thể tạo thành nhiều chất độc khác, các chất này thông qua huyết mạch, tuyến dịch lan ra toàn cơ thể. Đây là nguyên nhân chính khiến con người mắc bệnh.

Theo quan sát, khi mắc bệnh, người ta thường theo tư duy uống thuốc, tiêm, trị liệu, phẫu thuật... nếu không có hiệu quả, lại tìm loại thuốc quý, đắt tiền hơn để chữa chạy.

Bất kỳ bệnh tật nào bên trong hay bên ngoài cơ thể, dù dân cao hay uống thuốc, tiêm, phẫu thuật đều là can dự vào cơ thể con người từ bên ngoài. Nhưng muốn hồi phục sức khoẻ, phải dựa vào chính khả năng hồi phục và khả năng tự miễn dịch. Đây là tiềm năng lớn nhất của con người.

Quan điểm mới của giới y học cho rằng, có thể hiểu mọi bệnh tật là phản ứng phục hồi của những thay đổi trong cơ thể khi chúng bị kích thích tác động bất ngờ. Sốt, chảy nước mũi, nôn mửa, đau đớn đều là một hình thức đấu tranh của cơ thể đối với bệnh tật, hoặc là lời cảnh báo cho cơ thể. Nếu đau đầu

chữa đầu, đau chân chữa chân, sốt thì cho uống thuốc hạ sốt, như vậy không phải là chữa bệnh. Điều này đã dấy lên những ý kiến khác nhau trong giới y học.

Một chuyên gia y học nước ngoài sau 50 năm hành nghề rút ra kết luận rằng: Nguyên nhân căn bản của mọi bệnh tật không phải là sự xâm nhập của vi khuẩn, trong khá nhiều trường hợp, uống thuốc chỉ có tác dụng nhất thời trên bề mặt, còn có tác dụng phụ. Vì vậy, nếu thường xuyên uống thuốc sẽ gây ra bệnh tật.

Vương Hiến Minh, Hiệu trưởng Trường Đại học Đông - Tây y kết hợp của tỉnh Sơn Đông - Trung Quốc cho rằng: Thuốc không phải là nhu cầu thường xuyên của cơ thể, cơ thể không tránh khỏi tác dụng phụ của thuốc. Ngày nay, người ta quảng cáo rùm beng về thuốc bổ các loại, nhưng nếu như coi nhẹ quá trình sinh lý phức tạp của cơ thể con người, chỉ dựa vào sự tiếp sức của bên ngoài để tăng thêm sức khoẻ, thì tiềm năng sinh lý vốn có của nó sẽ bị suy giảm. Cho nên, có người nói rằng uống thuốc bổ không bằng loại bỏ chất thải độc trong con người.

Không thể phủ nhận việc dùng thuốc bao gồm thuốc bổ, thuốc kháng sinh, bởi nhiều loại thuốc đã có cống hiến to lớn cho con người. Nhưng sự phát triển của thuốc kháng sinh đang chịu thách thức trước khả năng kháng thuốc ngày càng lớn của vi khuẩn, virus. Nhiều loại thuốc có tác dụng phụ đối với cơ thể, khiến chúng ta phải chuyển hướng mới trong phát triển ngành dược. Củng cố và tăng cường khả năng miễn dịch và tự hồi phục của con người là một trong những hướng cơ bản trong điều trị.

V. HIỆU QUẢ CHỮA BỆNH VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE BAN ĐẦU CỦA VIỆC LÀM SẠCH CƠ THỂ

Năm 1912, Karin- Nhà sinh vật học nổi tiếng của Trung tâm nghiên cứu Rockefeller đã làm thực nghiệm: Cắt một tổ chức mô cơ tim trong phôi thai con gà, cho chất dinh dưỡng để nuôi

THƯ VIỆN
TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

phôi thai này và kịp thời loại bỏ mọi chất phế thải, kết quả thu được: Phôi thai gà vẫn sống, cách 48 giờ lại sinh sôi một lần. Đến năm 1947 người ta mới chấm dứt thí nghiệm này, tổ chức mô cơ tim đó đã sống được 35 năm, được coi là “Tổ chức mô mãi mãi thanh xuân”. Từ thực nghiệm ấy, có thể rút ra kết luận: Nếu cung cấp chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể con người và loại bỏ kịp thời chất thải, thì cuộc sống luôn vĩnh hằng. Đây là phương hướng để chúng ta cố gắng phấn đấu.

Ở nước ngoài, đặc biệt là ở các nước SNG, số người đi làm sạch chất phế thải trong cơ thể rất đông. Ở Mỹ, đến năm 1999, chỉ tính riêng Bang California đã có hơn 60 trung tâm rửa ruột. Theo thực tiễn làm sạch cơ thể con người của nước ngoài, hiệu quả điều trị bảo vệ sức khỏe được khái quát 5 mặt sau:

1. Hiệu quả dự phòng bệnh tật

Theo sách cổ Ấn Độ, chỉ dùng phương pháp đơn giản rửa đại tràng cũng có thể loại bỏ được 80% bệnh tật trong các bộ máy cơ thể của con người. Ramul- một chuyên gia nước ngoài cho rằng, 90% bệnh tật dày vò đều do bị táo bón hoặc chậm thải phân của con người. Trong 10 phụ nữ mắc bệnh ung thư vú, thì 9 người do giảm nhu động ruột. Nếu trước đó 10-15 năm có công tác dự phòng, thì không mắc bệnh ung thư vú và bất kỳ bệnh tật nào khác.

2. “Không uống thuốc mà khỏi”

Ở nước Nga, Ucraina, Belarus, từ xưa đến nay người ta thường tiến hành cách rửa đại tràng và gan mật. Năm 1984, tại Kiep, dân địa phương tin rằng nếu hàng năm rửa gan một lần sẽ rất tốt. Có những phi công vũ trụ và chuyên gia y tế cũng tìm tới các chuyên gia rửa độc. Tại các nước SNG, phương pháp rửa gan ruột rất đơn giản, có thể làm tại nhà, có thể chữa cho hàng nghìn bệnh nhân khỏi bệnh. Nhiều bệnh nhân sau khi y học bó tay, tìm đến các chuyên gia làm sạch cơ thể và họ đã khỏi bệnh sau khi được làm sạch toàn diện cơ thể. Nếu chúng ta nhận thức được

nguyên lý điều trị làm sạch chất thải trong cơ thể, chúng ta sẽ không hoài nghi về phương pháp “Không uống thuốc mà khỏi”.

Về việc làm sạch chất thải trong cơ thể con người có hiệu quả như thế nào đối với điều trị bệnh tật, chuyên gia sức khỏe người Nga Andrây cho rằng: “Nếu thường xuyên tự làm sạch chất thải trong cơ thể mình, đặc biệt là tự làm sạch một cách tổng hợp đối với cơ thể, thì việc chữa chạy nhiều loại bệnh tật sẽ trở nên đơn giản hơn nhiều, thậm chí sẽ không xuất hiện những loại bệnh tật đáng có. Ông cho rằng: Làm sạch chất thải, độc tố và chất phóng xạ trong cơ thể, có thể loại bỏ được 80% bệnh tật”.

3. Đặt cơ sở tốt cho việc chữa các loại bệnh phức tạp và khó chữa

Mỗi khi các bác sĩ gặp loại bệnh nan y, thường cảm thấy bất lực; còn đối với bệnh nhân mắc bệnh lâu ngày không chữa khỏi, sau khi hao tổn tiền của và sức lực, lại càng cảm thấy vô vọng.

Nếu không kịp thời làm sạch chất thải trong cơ thể, độc tố trong con người thường xuyên được sinh ra. Việc thay thế của hàng triệu tế bào bị mất cân bằng. Vì vậy, thử nghĩ, uống bao nhiêu thuốc mới có tác dụng. Giống như loài sâu bọ cắn rễ cây, thì bạn tưới nước, bón phân, thậm chí phun thuốc sâu trên lá cây cũng có tác dụng gì? Ngược lại, việc làm sạch chất thải và độc tố trong cơ thể sẽ đặt cơ sở cho phục hồi sức khỏe con người. Nếu mắc phải bệnh nan y, sau khi làm sạch chất thải cơ thể, cho dù không lập tức khỏi bệnh, cũng có tác dụng tốt cho cơ thể khi dùng thuốc, việc này giống như giết chết sâu bọ dưới gốc cây, sau đó chăm bón cây sẽ xanh tươi.

4. Làm cho sức khỏe được tăng thêm

Trong mỗi con người đều tồn tại chất thải và độc tố khác nhau, cho nên người khỏe mạnh trong chúng ta không nhiều. Nhiều người cảm thấy mình không có bệnh, tự cho mình là

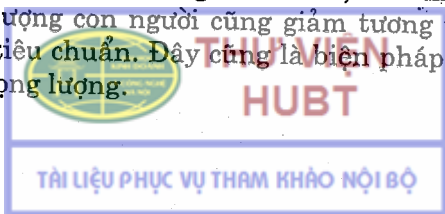
người khoẻ mạnh, những người trẻ tuổi thường tự cho mình là khoẻ mạnh. Thực ra, trong số họ, nhiều người kém khoẻ mạnh chứ không phải là người khoẻ mạnh theo đúng ý nghĩa của nó.

Người thật sự khoẻ mạnh phải bao gồm hai mặt thể chất và tinh thần. Về mặt tinh thần: Cần có tư duy nhanh nhạy, tính tình vui vẻ, ý chí kiên cường, phản ứng bình tĩnh trước mọi nguy nan. Về thân thể: Cần có trọng lượng bình thường, sắc mặt hồng tươi, thể lực sung mãn, phản ứng nhanh nhạy, không dễ bị mệt mỏi mà luôn dẻo dai, khả năng miễn dịch tốt, thích ứng tốt với mọi môi trường.

Vì vậy, trên thực tế, trong số người tự cho mình khoẻ mạnh, tiêu chuẩn cách rất xa so với những điều nói trên, nhiều nhất họ chỉ là những người có sức khoẻ bình thường. Có thể nói rằng, những người thường xuyên làm sạch toàn diện cơ thể, sức khoẻ của họ mới tốt. Kết luận của các chuyên gia Nga cho biết: Sau khi những người tự cho mình khoẻ mạnh làm sạch cơ thể một các toàn diện, đều nói rằng: “Bây giờ tôi mới biết thế nào là khoẻ mạnh thực sự”, họ cảm thấy mình đã là một con người hoàn toàn khác. Sau thời gian làm sạch cơ thể, họ cảm thấy tinh thần sảng khoái, nhẹ nhõm, sức sống được tăng lên, làm việc không biết mệt mỏi, toàn thân tràn đầy sức sống, lúc nào cũng cảm thấy vui vẻ, tràn đầy lòng nhân ái, khả năng tình dục cũng tăng lên, rất ít bệnh tật, ăn không nhiều, ngủ ít. Có thể nói rằng, họ đã thực sự khoẻ mạnh, nâng cao được sức khoẻ, cảm thấy sức khoẻ của mình không ai sánh kịp. Cảm giác này chỉ có thể có được trong thời tuổi trẻ.

5. Có tác dụng kéo dài tuổi thọ và làm đẹp

Người lớn thường có 3-25 kg chất thải, sau khi làm sạch toàn diện, trọng lượng con người cũng giảm tương ứng, đạt tới mức trọng lượng tiêu chuẩn. Đây cũng là biện pháp tốt nhất để giảm béo, giảm trọng lượng.



Sau khi làm sạch chất thải, nếu kiên trì ăn uống một cách khoa học, thì sau khi đã giảm cân giảm béo sẽ không tăng cân trở lại, không còn hiện tượng béo bụng và đi lặc lẽ nữa. Sau khi làm sạch chất thải, sắc mặt hồng hào tươi tắn, da mịn màng, một số dị tật trên da cũng mất đi.

Nguyên Viện sĩ Viện khoa học Nga, nhà khoa học người Ucraina Bôrôtôp sau khi tự làm sạch tế bào già nua trong cơ thể mình, đã cho rằng trong cơ thể của ông, số tế bào trẻ đã tăng 10%, sau nửa năm, số tế bào trẻ này tăng lên 90%, tế bào già nua chỉ còn 10%, khiến những vết nhăn biến mất, mặt trở nên hồng hào, da mịn màng tinh thần sảng khoái.

Việc nghiêm túc làm sạch chất thải trong cơ thể, kiên trì ăn uống khoa học, tự giác rèn luyện sẽ tránh được chất thải tăng lên, kéo dài tuổi thọ. Chuyên gia nổi tiếng về bảo vệ sức khỏe người Mỹ Onkon là người nhiều năm kiên trì sử dụng nước rau, quả để làm sạch các chất thải.



Chương II

TRÌNH TỰ LÀM SẠCH CƠ THỂ

I. CÁC KHÂU CHỦ YẾU VÀ THỨ YẾU TRONG QUÁ TRÌNH LÀM SẠCH CƠ THỂ

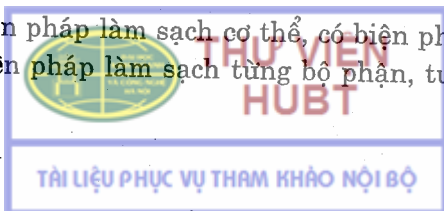
Làm sạch cơ thể liên quan tới việc làm sạch đại tràng, gan, thận, chất dịch, máu, khớp, nội bộ tế bào, thế giới tinh thần... Không thể làm sạch các bộ máy trong cơ thể với mức độ như nhau, mà phải có chính phụ, nặng nhẹ.

Bất kỳ người nào, nếu muốn đạt mục đích bảo vệ sức khoẻ thông qua việc làm sạch cơ thể đều phải thông qua ba mục làm sạch cơ bản, tức làm sạch thế giới tinh thần, đại tràng và gan. Không được cắt xén nội dung của ba trình tự này.

Đối với những người sức khoẻ bình thường và không có bệnh tật nặng, thường chỉ cần ba mục làm sạch cơ thể nói trên là đã có thể đạt được mục đích bảo vệ sức khoẻ, chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ. Nhưng đối với những người mắc bệnh về khí chất, ngoài ba hạng mục cần làm sạch nói trên, còn phải lựa chọn phương pháp làm sạch đúng với bệnh tật. Việc làm sạch cơ thể không thể tùy tiện theo phương pháp đầu đầu chữa đầu, đau chân chữa chân. Hãy nhớ rằng ba hạng mục nói trên là cơ bản nhất, quan trọng nhất trong việc làm sạch cơ thể.

II. TRÌNH TỰ LÀM SẠCH CƠ THỂ

Có nhiều biện pháp làm sạch cơ thể, có biện pháp làm sạch toàn thân, có biện pháp làm sạch từng bộ phận, tuy nhiên cần theo trật tự sau:

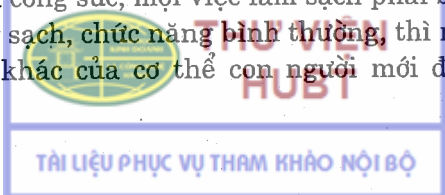


1. Trước hết cần làm sạch thế giới tinh thần

Ô nhiễm tinh thần là khái niệm về “Trường năng lượng, trường sinh vật” của con người, xuất phát từ thể thống nhất “ý thức + thân thể” để tìm kiếm sự phá hoại của nhân tố tâm lý không tốt làm cản trở việc truyền dẫn năng lượng và “kết cấu trường” của con người, và từ đó làm hại và gây rắc rối cho các tổ chức của cơ thể. Mọi người đều hiểu rất rõ những nhân tố tâm lý không tốt ảnh hưởng tới tinh thần con người như thù hận, ghen ghét, tự ti, cuồng bạo, lo lắng, căng thẳng, bi ai, phẫn nộ, quá hưng phấn. Những nhân tố này ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe, khiến họ mất ngủ, ăn không ngon, vẻ mặt khó chịu, táo bón, đau đầu, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn tới ung thư hoặc bệnh nặng khác (bệnh tim, cao huyết áp). Cho nên, làm sạch thế giới tinh thần là loại bỏ mọi ý nghĩ phức tạp, nhân tố tinh thần không tốt, khiến con người được thoải mái, nhẹ nhàng, vui vẻ.

2. Làm sạch đại tràng

Ô nhiễm chủ yếu trong cơ thể con người, nơi tích tụ chất thải nhiều nhất trong cơ thể con người, nơi sản sinh nhiều chất độc tố là đại tràng. Nếu ví quá trình hoạt động sinh lý của cơ thể như một dòng sông chảy mạnh, thì đại tràng là đầu nguồn. Nếu đầu nguồn bị ô nhiễm, không làm sạch đầu nguồn, thì mọi vật xấu sẽ lan xuống toàn bộ dòng sông, chảy xuống trung hạ lưu. Nói cách khác: Nếu không làm sạch đại tràng, chỉ làm sạch gan thận, kết quả sẽ là: Những độc tố hình thành trong cơ thể do rác tạo nên sẽ chạy vào trong máu, loại “máu xấu” này sẽ làm ô nhiễm toàn bộ gan, lan ra toàn thân, vì vậy nếu làm sạch gan trước, sẽ phí công sức, mọi việc làm sạch phải bắt đầu từ đại tràng. Đại tràng sạch, chức năng bình thường, thì máu mới sạch sẽ, các bộ máy khác của cơ thể con người mới được đảm bảo



không bị ô nhiễm, mới có thể khiến người bệnh nhanh chóng phục hồi sức khoẻ.

3. Làm sạch gan

Làm sạch gan và túi mật cần được tiến hành sau khi làm sạch đại tràng.

Gan là bộ máy có nhiều chức năng trong cơ thể con người, mỗi chức năng của gan đều liên quan mật thiết đối với sức khoẻ. Chức năng nổi bật của gan là giải độc.

Nếu con người không có lối sống lành mạnh, ăn uống không khoa học, thì tế bào gan sẽ bị chất thải ngăn chặn. Các nhà khoa học cho rằng, sau khi con người đến tuổi trung niên, có tới 50-60% tế bào gan không phát triển bình thường, điều này có hại cho sức khoẻ. Máu trong tĩnh mạch đại tràng thường mang chất bẩn, chất lạ và độc tố (sau khi làm sạch đại tràng vẫn còn sót lại), sau khi chảy vào gan cần được giải độc lần nữa. Chỉ làm sạch gan mới có thể đảm bảo máu sạch sẽ và tuần hoàn máu bình thường, đảm bảo cho chuyển hóa năng lượng và trao đổi chất trong cơ thể con người.

4. Làm sạch thận

Vai trò chủ yếu của thận là loại bỏ chất chứa acid nitơric, bài tiết độc tố và chất muối vô cơ có hại trong máu và trong bộ máy cơ thể con người, bảo đảm cân bằng acid và kiềm trong cơ thể để đảm bảo ổn định cơ thể.

Hàng ngày, thận phải lọc 150 lít máu. Nếu chất thải và độc tố chứa trong máu ở tĩnh mạch đại tràng chảy vào gan theo vòng tuần hoàn của máu không được gan làm sạch và hoá giải, thì thận sẽ trở thành đối tượng bị hại thứ 3 của đại tràng và gan trở thành đối tượng bị hại thứ nhất của đại tràng. Máu bẩn lưu thông với số lượng lớn, chức năng lọc máu của thận bị quá tải, khiến chức năng thận bị suy giảm, toàn cơ thể sẽ bị chứa nhiều

chất acid, kiềm và chất muối vô cơ không hấp thu được, lượng nước ngoài tế bào không được điều tiết bình thường, khiến cơ thể con người bị phù thũng, cân bằng acid và kiềm trong cơ thể bị phá hoại.

Thứ tự làm sạch đại tràng, gan, thận nói trên được bắt đầu từ giai đoạn tiêu hoá thức ăn, sau đó mới đến máu. Làm như vậy, vì cùng với việc vận chuyển chất dinh dưỡng, máu cũng mang rác thải và độc tố. Chính vì vậy thứ tự làm sạch bộ máy trong cơ thể nói trên là mang tính khoa học.

5. Làm sạch các bộ máy khác trong cơ thể

Sau khi làm sạch cơ bản cơ thể con người, sức khoẻ con người thay đổi về chất. Nhưng, trước khi làm sạch cơ bản cơ thể người, một bộ máy nào đó đã chứa nhiều chất thải và độc tố, tạo nên mầm bệnh tật, cần phải có biện pháp làm sạch riêng. Ví dụ: Viêm khớp (được tạo thành bởi khớp chứa nhiều chất acid uric), sỏi thận, cần phải có biện pháp làm sạch riêng. Việc làm đẹp hoặc kéo dài tuổi thọ cũng cần có biện pháp làm sạch riêng đối với tế bào da. Ngoài ra, có thể dùng biện pháp riêng để làm sạch máu và tuyến dịch. Những biện pháp làm sạch này chỉ được tiến hành sau khi đã làm sạch đại tràng, gan thận và không cần lần lượt tiến hành.



phôi thai này và kịp thời loại bỏ mọi chất phế thải, kết quả thu được: Phôi thai gà vẫn sống, cách 48 giờ lại sinh sôi một lần. Đến năm 1947 người ta mới chấm dứt thí nghiệm này, tổ chức mô cơ tim đó đã sống được 35 năm, được coi là "Tổ chức mô mãi mãi thanh xuân". Từ thực nghiệm ấy, có thể rút ra kết luận: Nếu cung cấp chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể con người và loại bỏ kịp thời chất thải, thì cuộc sống luôn vĩnh hằng. Đây là phương hướng để chúng ta cố gắng phấn đấu.

Ở nước ngoài, đặc biệt là ở các nước SNG, số người đi làm sạch chất phế thải trong cơ thể rất đông. Ở Mỹ, đến năm 1999, chỉ tính riêng Bang California đã có hơn 60 trung tâm rửa ruột. Theo thực tiễn làm sạch cơ thể con người của nước ngoài, hiệu quả điều trị bảo vệ sức khỏe được khái quát 5 mặt sau:

1. Hiệu quả dự phòng bệnh tật

Theo sách cổ Ấn Độ, chỉ dùng phương pháp đơn giản rửa đại tràng cũng có thể loại bỏ được 80% bệnh tật trong các bộ máy cơ thể của con người. Ramul- một chuyên gia nước ngoài cho rằng, 90% bệnh tật dày vò đều do bị táo bón hoặc chậm thải phân của con người. Trong 10 phụ nữ mắc bệnh ung thư vú, thì 9 người do giảm nhu động ruột. Nếu trước đó 10-15 năm có công tác dự phòng, thì không mắc bệnh ung thư vú và bất kỳ bệnh tật nào khác.

2. "Không uống thuốc mà khỏi"

Ở nước Nga, Ucraina, Belarut, từ xưa đến nay người ta thường tiến hành cách rửa đại tràng và gan mật. Năm 1984, tại Kiep, dân địa phương tin rằng nếu hàng năm rửa gan một lần sẽ rất tốt. Có những phi công vũ trụ và chuyên gia y tế cũng tìm tới các chuyên gia rửa độc. Tại các nước SNG, phương pháp rửa gan ruột rất đơn giản, có thể làm tại nhà, có thể chữa cho hàng nghìn bệnh nhân khỏi bệnh. Nhiều bệnh nhân sau khi y học bó tay, tìm đến các chuyên gia làm sạch cơ thể và họ đã khỏi bệnh sau khi được làm sạch toàn diện cơ thể. Nếu chúng ta nhận thức được

THƯ VIỆN
TRƯỜNG Đ. H. KINH DOANH VÀ CÔNG NGHỆ HN
TÀI LIỆU PHỤC VỤ
THƯ VIỆN 15

nguyên lý điều trị làm sạch chất thải trong cơ thể, chúng ta sẽ không hoài nghi về phương pháp “Không uống thuốc mà khỏi”.

Về việc làm sạch chất thải trong cơ thể con người có hiệu quả như thế nào đối với điều trị bệnh tật, chuyên gia sức khỏe người Nga Andrây cho rằng: “Nếu thường xuyên tự làm sạch chất thải trong cơ thể mình, đặc biệt là tự làm sạch một cách tổng hợp đối với cơ thể, thì việc chữa chạy nhiều loại bệnh tật sẽ trở nên đơn giản hơn nhiều, thậm chí sẽ không xuất hiện những loại bệnh tật đáng có. Ông cho rằng: Làm sạch chất thải, độc tố và chất phóng xạ trong cơ thể, có thể loại bỏ được 80% bệnh tật”.

3. Đặt cơ sở tốt cho việc chữa các loại bệnh phức tạp và khó chữa

Mỗi khi các bác sĩ gặp loại bệnh nan y, thường cảm thấy bất lực; còn đối với bệnh nhân mắc bệnh lâu ngày không chữa khỏi, sau khi hao tốn tiền của và sức lực, lại càng cảm thấy vô vọng.

Nếu không kịp thời làm sạch chất thải trong cơ thể, độc tố trong con người thường xuyên được sinh ra. Việc thay thế của hàng triệu tế bào bị mất cân bằng. Vì vậy, thử nghĩ, uống bao nhiêu thuốc mới có tác dụng. Giống như loài sâu bọ cắn rễ cây, thì bạn tưới nước, bón phân, thậm chí phun thuốc sâu trên lá cây cũng có tác dụng gì? Ngược lại, việc làm sạch chất thải và độc tố trong cơ thể sẽ đặt cơ sở cho phục hồi sức khỏe con người. Nếu mắc phải bệnh nan y, sau khi làm sạch chất thải cơ thể, cho dù không lập tức khỏi bệnh, cũng có tác dụng tốt cho cơ thể khi dùng thuốc, việc này giống như giết chết sâu bọ dưới gốc cây, sau đó chăm bón cây sẽ xanh tươi.

4. Làm cho sức khỏe được tăng thêm

Trong mỗi con người đều tồn tại chất thải và độc tố khác nhau, cho nên người khỏe mạnh trong chúng ta không nhiều. Nhiều người cảm thấy mình không có bệnh, tự cho mình là

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

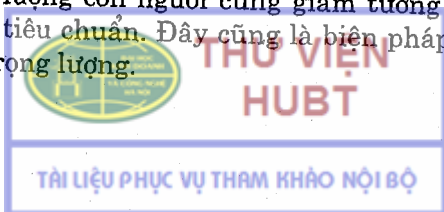
người khoẻ mạnh, những người trẻ tuổi thường tự cho mình là khoẻ mạnh. Thực ra, trong số họ, nhiều người kém khoẻ mạnh chứ không phải là người khoẻ mạnh theo đúng ý nghĩa của nó.

Người thật sự khoẻ mạnh phải bao gồm hai mặt thể chất và tinh thần. Về mặt tinh thần: Cần có tư duy nhanh nhạy, tính tình vui vẻ, ý chí kiên cường, phản ứng bình tĩnh trước mọi nguy nan. Về thân thể: Cần có trọng lượng bình thường, sắc mặt hồng tươi, thể lực sung mãn, phản ứng nhanh nhạy, không dễ bị mệt mỏi mà luôn dẻo dai, khả năng miễn dịch tốt, thích ứng tốt với mọi môi trường.

Vì vậy, trên thực tế, trong số người tự cho mình khoẻ mạnh, tiêu chuẩn cách rất xa so với những điều nói trên, nhiều nhất họ chỉ là những người có sức khoẻ bình thường. Có thể nói rằng, những người thường xuyên làm sạch toàn diện cơ thể, sức khoẻ của họ mới tốt. Kết luận của các chuyên gia Nga cho biết: Sau khi những người tự cho mình khoẻ mạnh làm sạch cơ thể một các toàn diện, đều nói rằng: “Bây giờ tôi mới biết thế nào là khoẻ mạnh thực sự”, họ cảm thấy mình đã là một con người hoàn toàn khác. Sau thời gian làm sạch cơ thể, họ cảm thấy tinh thần sảng khoái, nhẹ nhõm, sức sống được tăng lên, làm việc không biết mệt mỏi, toàn thân tràn đầy sức sống, lúc nào cũng cảm thấy vui vẻ, tràn đầy lòng nhân ái, khả năng tình dục cũng tăng lên, rất ít bệnh tật, ăn không nhiều, ngủ ít. Có thể nói rằng, họ đã thực sự khoẻ mạnh, nâng cao được sức khoẻ, cảm thấy sức khoẻ của mình không ai sánh kịp. Cảm giác này chỉ có thể có được trong thời tuổi trẻ.

5. Có tác dụng kéo dài tuổi thọ và làm đẹp

Người lớn thường có 3-25 kg chất thải, sau khi làm sạch toàn diện, trọng lượng con người cũng giảm tương ứng, đạt tới mức trọng lượng tiêu chuẩn. Đây cũng là biện pháp tốt nhất để giảm béo, giảm trọng lượng.



Sau khi làm sạch chất thải, nếu kiên trì ăn uống một cách khoa học, thì sau khi đã giảm cân giảm béo sẽ không tăng cân trở lại, không còn hiện tượng béo bụng và đi lặc lè nữa. Sau khi làm sạch chất thải, sắc mặt hồng hào tươi tắn, da mịn màng, một số dị tật trên da cũng mất đi.

Nguyên Viên sĩ Viện khoa học Nga, nhà khoa học người Ucraina Bôrôtôp sau khi tự làm sạch tế bào già nua trong cơ thể mình, đã cho rằng trong cơ thể của ông, số tế bào trẻ đã tăng 10%, sau nửa năm, số tế bào trẻ này tăng lên 90%, tế bào già nua chỉ còn 10%, khiến những vết nhăn biến mất, mặt trở nên hồng hào, da mịn màng tinh thần sảng khoái.

Việc nghiêm túc làm sạch chất thải trong cơ thể, kiên trì ăn uống khoa học, tự giác rèn luyện sẽ tránh được chất thải tăng lên, kéo dài tuổi thọ. Chuyên gia nổi tiếng về bảo vệ sức khỏe người Mỹ Onkon là người nhiều năm kiên trì sử dụng nước rau, quả để làm sạch các chất thải.



Chương II

TRÌNH TỰ LÀM SẠCH CƠ THỂ

I. CÁC KHÂU CHỦ YẾU VÀ THỨ YẾU TRONG QUÁ TRÌNH LÀM SẠCH CƠ THỂ

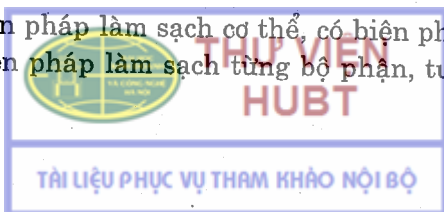
Làm sạch cơ thể liên quan tới việc làm sạch đại tràng, gan, thận, chất dịch, máu, khớp, nội bộ tế bào, thế giới tinh thần... Không thể làm sạch các bộ máy trong cơ thể với mức độ như nhau, mà phải có chính phụ, nặng nhẹ.

Bất kỳ người nào, nếu muốn đạt mục đích bảo vệ sức khỏe thông qua việc làm sạch cơ thể đều phải thông qua ba mục làm sạch cơ bản, tức làm sạch thế giới tinh thần, đại tràng và gan. Không được cắt xén nội dung của ba trình tự này.

Đối với những người sức khỏe bình thường và không có bệnh tật nặng, thường chỉ cần ba mục làm sạch cơ thể nói trên là đã có thể đạt được mục đích bảo vệ sức khỏe, chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ. Nhưng đối với những người mắc bệnh về khí chất, ngoài ba hạng mục cần làm sạch nói trên, còn phải lựa chọn phương pháp làm sạch đúng với bệnh tật. Việc làm sạch cơ thể không thể tùy tiện theo phương pháp đầu đầu chữa đầu, đầu chân chữa chân. Hãy nhớ rằng ba hạng mục nói trên là cơ bản nhất, quan trọng nhất trong việc làm sạch cơ thể.

II. TRÌNH TỰ LÀM SẠCH CƠ THỂ

Có nhiều biện pháp làm sạch cơ thể, có biện pháp làm sạch toàn thân, có biện pháp làm sạch từng bộ phận, tuy nhiên cần theo trật tự sau:

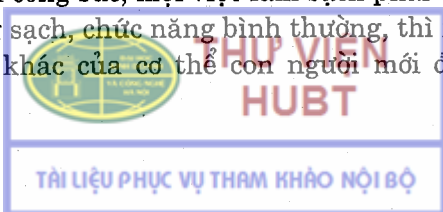


1. Trước hết cần làm sạch thể giới tinh thần

Ô nhiễm tinh thần là khái niệm về “Trường năng lượng, trường sinh vật” của con người, xuất phát từ thể thống nhất “ý thức + thân thể” để tìm kiếm sự phá hoại của nhân tố tâm lý không tốt làm cản trở việc truyền dẫn năng lượng và “kết cấu trường” của con người, và từ đó làm hại và gây rắc rối cho các tổ chức của cơ thể. Mọi người đều hiểu rất rõ những nhân tố tâm lý không tốt ảnh hưởng tới tinh thần con người như thù hận, ghen ghét, tự ti, cuồng bạo, lo lắng, căng thẳng, bi ai, phẫn nộ, quá hưng phấn. Những nhân tố này ảnh hưởng tiêu cực tới sức khoẻ, khiến họ mất ngủ, ăn không ngon, vẻ mặt khó chịu, táo bón, đau đầu, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn tới ung thư hoặc bệnh nặng khác (bệnh tim, cao huyết áp). Cho nên, làm sạch thể giới tinh thần là loại bỏ mọi ý nghĩ phức tạp, nhân tố tinh thần không tốt, khiến con người được thoải mái, nhẹ nhàng, vui vẻ.

2. Làm sạch đại tràng

Ô nhiễm chủ yếu trong cơ thể con người, nơi tích tụ chất thải nhiều nhất trong cơ thể con người, nơi sản sinh nhiều chất độc tố là đại tràng. Nếu ví quá trình hoạt động sinh lý của cơ thể như một dòng sông chảy mạnh, thì đại tràng là đầu nguồn. Nếu đầu nguồn bị ô nhiễm, không làm sạch đầu nguồn, thì mọi vật xấu sẽ lan xuống toàn bộ dòng sông, chảy xuống trung hạ lưu. Nói cách khác: Nếu không làm sạch đại tràng, chỉ làm sạch gan thận, kết quả sẽ là: Những độc tố hình thành trong cơ thể do rác tạo nên sẽ chạy vào trong máu, loại “máu xấu” này sẽ làm ô nhiễm toàn bộ gan, lan ra toàn thân, vì vậy nếu làm sạch gan trước, sẽ phí công sức, mọi việc làm sạch phải bắt đầu từ đại tràng. Đại tràng sạch, chức năng bình thường, thì máu mới sạch sẽ, các bộ máy khác của cơ thể con người mới được đảm bảo



không bị ô nhiễm, mới có thể khiến người bệnh nhanh chóng phục hồi sức khỏe.

3. Làm sạch gan

Làm sạch gan và túi mật cần được tiến hành sau khi làm sạch đại tràng.

Gan là bộ máy có nhiều chức năng trong cơ thể con người, mỗi chức năng của gan đều liên quan mật thiết đối với sức khỏe. Chức năng nổi bật của gan là giải độc.

Nếu con người không có lối sống lành mạnh, ăn uống không khoa học, thì tế bào gan sẽ bị chất thải ngăn chặn. Các nhà khoa học cho rằng, sau khi con người đến tuổi trung niên, có tới 50-60% tế bào gan không phát triển bình thường, điều này có hại cho sức khỏe. Máu trong tĩnh mạch đại tràng thường mang chất bẩn, chất lạ và độc tố (sau khi làm sạch đại tràng vẫn còn sót lại), sau khi chảy vào gan cần được giải độc lần nữa. Chỉ làm sạch gan mới có thể đảm bảo máu sạch sẽ và tuần hoàn máu bình thường, đảm bảo cho chuyển hóa năng lượng và trao đổi chất trong cơ thể con người.

4. Làm sạch thận

Vai trò chủ yếu của thận là loại bỏ chất chứa acid nitric, bài tiết độc tố và chất muối vô cơ có hại trong máu và trong bộ máy cơ thể con người, bảo đảm cân bằng acid và kiềm trong cơ thể để đảm bảo ổn định cơ thể.

Hàng ngày, thận phải lọc 150 lít máu. Nếu chất thải và độc tố chứa trong máu ở tĩnh mạch đại tràng chảy vào gan theo vòng tuần hoàn của máu không được gan làm sạch và hoá giải, thì thận sẽ trở thành đối tượng bị hại thứ 3 của đại tràng và gan trở thành đối tượng bị hại thứ nhất của đại tràng. Máu bẩn lưu thông với số lượng lớn, chức năng lọc máu của thận bị quá tải, khiến chức năng thận bị suy giảm, toàn cơ thể sẽ bị chứa nhiều

chất acid, kiềm và chất muối vô cơ không hấp thu được, lượng nước ngoài tế bào không được điều tiết bình thường, khiến cơ thể con người bị phù thũng, cân bằng acid và kiềm trong cơ thể bị phá hoại.

Thứ tự làm sạch đại tràng, gan, thận nói trên được bắt đầu từ giai đoạn tiêu hoá thức ăn, sau đó mới đến máu. Làm như vậy, vì cùng với việc vận chuyển chất dinh dưỡng, máu cũng mang rác thải và độc tố. Chính vì vậy thứ tự làm sạch bộ máy trong cơ thể nói trên là mang tính khoa học.

5. Làm sạch các bộ máy khác trong cơ thể

Sau khi làm sạch cơ bản cơ thể con người, sức khoẻ con người thay đổi về chất. Nhưng, trước khi làm sạch cơ bản cơ thể người, một bộ máy nào đó đã chứa nhiều chất thải và độc tố, tạo nên mầm bệnh tật, cần phải có biện pháp làm sạch riêng. Ví dụ: Viêm khớp (được tạo thành bởi khớp chứa nhiều chất acid uric), sỏi thận, cần phải có biện pháp làm sạch riêng. Việc làm đẹp hoặc kéo dài tuổi thọ cũng cần có biện pháp làm sạch riêng đối với tế bào da. Ngoài ra, có thể dùng biện pháp riêng để làm sạch máu và tuyến dịch. Những biện pháp làm sạch này chỉ được tiến hành sau khi đã làm sạch đại tràng, gan thận và không cần lần lượt tiến hành.



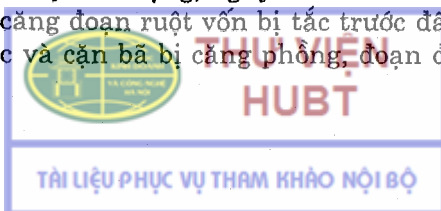
sôi để nguội khoảng 37-39 độ C, đựng vào chiếc bình treo trên tường. Người mới rửa ruột lần đầu, hoặc người lớn có thể dùng 1,4-1,6 lít; sau này có thể tăng lên 1,8-2,0 lít. Chú ý, khi thao tác, không để nước dung dịch chảy ra từ ống dẫn. Sau đó, lấy hai quả chanh tươi, rửa sạch, vắt nước lấy hai thìa canh, cho vào nước sôi để nguội nói trên và khuấy đều. Nếu không có chanh tươi, có thể sử dụng 1 đến 2 thìa giấm táo thay thế.

Sau khi cho nước chanh hoặc giấm táo vào bình nước, nếu độ pH đạt khoảng 5,5 là tốt nhất, vì với độ pH như vậy, có thể khống chế được sự sinh trưởng của vi khuẩn. Nếu không có thuốc thử độ pH, dùng nước chanh hoặc giấm táo như nói trên cũng được. Tạo ra môi trường có acid để khống chế vi khuẩn sinh trưởng.

Ngoài ra, để khống chế vi khuẩn, có thể đập nát hai nhánh tỏi, băm nhỏ, ngâm vào nước sôi để nguội, lọc bỏ các vụn tỏi rồi cho nước tỏi vào dung dịch rửa ruột khuấy đều. Số lượng nước chanh, tỏi tuy không đòi hỏi nghiêm ngặt, nhưng không được tùy tiện chủ quan. Tác dụng của các chất nói trên không chỉ ngăn chặn vi khuẩn sinh trưởng, mà còn có tác dụng tăng thêm khả năng nhu động ruột, rửa sạch cặn bã và chất thải, tạo môi trường cho vi khuẩn hữu ích trong đường ruột, giảm cholesterol.

Thao tác khi rửa ruột: Nếu ống dẫn có van cứng, tốt nhất là tháo bỏ. Theo kinh nghiệm, chỉ cần ống cao su cắm thẳng vào hậu môn là có hiệu quả nhất. Đầu ống cắm vào hậu môn cần được mài nhẵn, khi cắm vào hậu môn có thể bôi thêm một lớp dầu ăn cho trơn, đoạn bôi dài 15-25 cm.

Thường chỉ sử dụng khoảng 30-40 giây là có thể thụt được 1,4-1,6 lít nước. Người mới làm lần đầu thường không thụt hết nước, bởi họ cảm thấy đau bụng, nguyên nhân do nước chảy vào quá nhanh, làm căng đoạn ruột vốn bị tắc trước đây, hoặc đoạn thành ruột có rác và cặn bã bị căng phồng, đoạn đại tràng nào



đó căng lên. Không nên lo ngại nếu việc này xảy ra, thường chỉ một phút sau là hết đau.

Khi có cảm giác đau bụng hoặc không thể khống chế việc đại tiện, thì dùng tay kẹp chặt ống cao su, tạm thời ngừng thụt nước. Lúc này, có thể đứng dậy, nhưng không được rút ống ra, dùng một tay khác ấn vào bụng để khống chế việc đại tiện, sau đó mọi việc sẽ tốt. Tiếp đó, tiếp tục thụt nước cho tới khi hết nước mới thôi.

Nếu rác và cặn bã quá nhiều hoặc chúng bám chặt vào thành ruột, đôi khi có cảm giác nước không chảy vào ruột, cần điều chỉnh lại độ sâu của ống dẫn. Khó khăn nhất của người thụt là khó khống chế nhu cầu đại tiện trong quá trình thụt hoặc thụt xong. Lúc này, bạn cần chịu đựng một chút. Sau khi thụt xong nước, nhanh chóng rút ống ra khỏi hậu môn và dùng giấy bịt chặt hậu môn. Chú ý: Cần giữ nước trong đại tràng khoảng 7-15 phút.

Sau 7 phút hoặc lâu hơn, nếu xuất hiện đòi hỏi đại tiện lần nữa, có thể đi đại tiện. Lúc này, cần chú ý đặc điểm đại tiện sau khi thụt nước: Lần đầu vừa nhanh vừa ô ạt, cứ như vậy vài lần cho đến khi bụng rỗng mới coi là đại tiện hết. Sau đó cảm thấy nhẹ nhõm. Nếu có cảm giác như vậy mới được coi là thụt thành công.

Nếu chưa hết cảm giác muốn đại tiện, không được tùy ý rời khỏi nhà vệ sinh, bởi những cặn bã và dung dịch thụt còn sót lại trong ruột sẽ không tốt cho sức khỏe. Nếu cảm thấy còn vật thừa trong ruột không thoát ra được, cần tiếp tục thụt thêm khoảng 0,5 lít nước nữa, tất nhiên cần có sự chuẩn bị sẵn.

Tuần thứ nhất và tuần thứ hai sau khi thụt, tốt nhất ăn một nhánh tỏi sau bữa ăn sáng và tối khoảng 1 giờ (những người đau dạ dày và tá tràng không được ăn). Mục đích chủ yếu là khống chế và tiêu diệt vi khuẩn sinh bệnh trong đại tràng. Sau một hai tuần, không còn hiện tượng bụng trương lên sau

khi ăn hoặc ợ chua như trước đây nữa. Ăn một nhánh tỏi trong một hai tuần đầu sau khi thụt, có người cảm thấy đau dạ dày, điều này không ngại, bởi đợi sau khi vi khuẩn trên niêm mạc dạ dày bị tiêu diệt, dạ dày nhanh chóng khỏi hẳn. Khi niêm mạc dạ dày chưa trở lại trạng thái bình thường, nhiều người cảm thấy nóng ruột, cách chữa như sau: 15 phút trước khi ăn, uống 2 thìa nước khoai tây, mỗi ngày uống 1-2 lần, chất nước khoai tây có tác dụng trung hoà chất acid, có hiệu quả làm giảm nóng ruột. Sau khi thụt vào buổi sáng, 1 giờ sau mới được ăn sáng, và sau đó ăn uống phải có khoa học.

Theo Okohn, tuần thứ nhất cần mỗi ngày thụt một lần, mỗi ngày ăn hai nhánh tỏi khi đói. Tuần thứ 2, cách một ngày thụt một lần. Tuần thứ 3 cách 2 ngày thụt một lần, không cần ăn tỏi. Tuần thứ 4 cách 3 ngày thụt một lần. Tuần thứ 5 trở đi, mỗi tuần làm một lần. Sau khi kết thúc 4 tuần thụt nói trên, việc làm sạch đại tràng mới được coi là “đại tu” hoàn chỉnh.

- *Phương pháp thụt cải tiến:*

Phương pháp của tiến sĩ Okohn còn có điểm chưa đầy đủ, chỉ rửa được cặn bã và rác chứa trong đoạn đại tràng xuống và trực tràng, tức là chỉ làm sạch được nửa dưới của đại tràng, chứ chưa làm sạch được rác và cặn bã ở đại tràng ngang, đại tràng lên và ruột thừa.

Tại nước Nga, có bệnh viện hoặc phòng khám sử dụng phương pháp thụt rất đơn giản: Người bệnh ngồi trên ghế thủng có cắm ống cao su, tự mình ấn nút điện, cho dung dịch tự động chảy vào đại tràng, cùng lúc đó, dung dịch và vật khác tự động được bài tiết ra ngoài bằng một ống dẫn đặc biệt khác xuống bên phía dưới ghế. Phương pháp này rất tốt nếu chữa chạy bệnh táo bón, nhưng hạn chế chủ yếu là chỉ rửa được một phần chứ không phải toàn bộ đại tràng.

Làm thế nào để khắc phục được phương pháp của Okohn, nói cách khác làm thế nào để rửa sạch toàn bộ đường ruột. Để

giải quyết vấn đề này, hãy xem xét về cấu tạo và sắp xếp của đại tràng. Phương pháp của Okohn chỉ có thể giải quyết được trực tràng, đại tràng xuống, tức là chỉ rửa được phần dưới của đại tràng, khó có thể rửa được đại tràng ngang, đại tràng lên và đại tràng xích ma. Phương pháp rửa đại tràng theo chiều sâu của đại tràng là thông qua tư thế đặc biệt của thân người, cho dung dịch rửa ruột chảy từ đại tràng xích ma lên đại tràng xuống chảy qua đại tràng ngang, sau đó thông qua việc thay đổi tư thế của bệnh nhân để chảy vào đại tràng lên, từ đó khiến toàn bộ đại tràng được rửa sạch.

Thao tác của phương pháp này như sau: Sau khi dậy sớm, đi đại tiện, bắt đầu thụ từ khoảng 5-7 giờ, và cho dù có đi đại tiện được hay không, cũng phải thụ hai lần. Lần thứ nhất thụ nông, mục đích là tiếp tục rửa sạch chất bẩn phía dưới đại tràng sau khi đại tiện. Những chất bẩn ở bộ phận đại tràng dưới này không chỉ chứa nhiều độc tố, mà còn ảnh hưởng tới việc rửa đại tràng ở đoạn sâu, vì vậy trước hết phải rửa sạch chúng. Ở lần thụ nông đầu tiên, sử dụng 0,5 lít nước sữa chua hoà với nước sôi để nguội khoảng 38 độ C. Cách làm như phương pháp của Okohn. Sau khi thụ xong khoảng 2 phút, có thể đi đại tiện nếu thấy muốn, tiếp đó làm thao tác lần thứ 2 thụ đại tràng ở phần phía sâu. Trong giai đoạn này, dung dịch sử dụng như nhau, nhiệt độ khoảng 36,5-38 độ C, khoảng 1,4 đến 2,0 lít. Trong quá trình thụ, cần nằm gập thân, thở sâu, để cho dung dịch thụ chảy vào chỗ sâu nhất của đại tràng. Nếu đau bụng hoặc muốn đại tiện, thì một tay nắm chặt ống dẫn và điều tiết lượng nước vào, có thể đứng dậy (không rút ống thụ ra), dùng tay khác xoa bóp bụng từ dưới lên trên làm cho dung dịch nước lưu động lên trên. Tóm lại, chỉ cần quyết tâm không chế đại tiện thì có thể giải quyết được khó khăn tạm thời, sau đó tiếp tục cho dung dịch vào đến khi hết 1,4-2,0 lít mới thôi. Người mới thụ lần đầu, do thiếu khả năng không chế đại tiện, hoặc người ít tuổi khoang bụng nhỏ cần cần cứ thực tế để giảm bớt lượng dung dịch, nhưng đối với người lớn không được ít hơn 1,4 lít.

Khi cho dung dịch vào đại tràng xong, từ từ rút ống dẫn ra khỏi hậu môn, tay khác dùng giấy vệ sinh nhanh chóng bịt chặt hậu môn. Đứng người dậy, rửa tay. Sau 3-4 phút, cảm thấy có thể không chế được ý muốn đi đại tiện, thì làm như sau: Trải đệm mềm trong phòng vệ sinh, phía trên trải khăn nhựa, lại phủ thêm một lớp báo cũ, diện tích bằng một chiếc chiếu đơn. Sau đó, lần lượt làm ba động tác: Tư thế thứ nhất: Nằm ngửa, mặt hướng lên trên, sau đó từ từ dơ hai chân lên trên trời, dùng hai tay chống thắt lưng để cho thân người và chân thành góc 90 độ, giữ tư thế này khoảng 30-60 giây, làm như vậy có thể giữ cho dung dịch chảy từ đại tràng xuống tới đại tràng ngang. Tư thế thứ 2, trên cơ sở tư thế thứ nhất, gập hai chân xuống phía đầu, giữ tư thế này khoảng 30 giây, có lợi cho việc làm cho cặn bã trong thành ruột rơi xuống. Tư thế thứ 3, sau khi làm xong hai tư thế nói trên, hạ chân và mông xuống, chuyển từ nằm ngửa sang nằm nghiêng về bên phải, giúp cho dung dịch chuyển tới đoạn đại tràng lên, sau đó tới đại tràng xích ma, giữ tư thế này khoảng 3-5 phút.

Những người già hoặc mắc bệnh sơ cứng động mạch não, không cần làm đúng tiêu chuẩn ở hai tư thế đầu, để tránh bệnh mạch máu não xuất hiện (tốt nhất là có người giúp đỡ). Theo nguyên lý của tư thế thứ nhất, người bệnh có thể sáng tạo, đổi mới, ví dụ: nằm trên giường và nằm ngửa kê cao mông. Sau khi hoàn thành ba tư thế nói trên, có thể rửa sạch tất cả các đoạn đại tràng, đứng dậy, kết thúc thao tác rửa ruột. Toàn bộ quá trình rửa ruột, hết khoảng 7-15 phút.

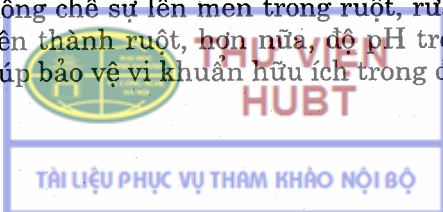
- *Phương pháp làm sạch ruột đơn giản:*

Đây là phương pháp kết hợp giữa phương pháp Okohn với sũa chua, nước rau quả và nhịn ăn tạm thời. Phương pháp này có thể giảm bớt số lần thực, tiết kiệm thời gian, mỗi tháng chỉ làm 1-2 lần. Nếu bạn không áp dụng phương pháp Okohn, thì có thể dùng phương pháp đơn giản này, tuy nhiên hiệu quả kém hơn. Theo phương pháp này, ngày thứ nhất sau đại tiện vào

buổi sáng, bụng rỗng, làm sạch đại tràng theo phương pháp Okohn. Sau đó, cả ngày không ăn chính, chỉ uống 1,5-2 lít sữa chua chia làm nhiều lần và có thể uống nước cà chua hoặc nước chanh, nhưng chỉ được giới hạn trong khoảng 200 gam, không giới hạn lượng nước uống; nếu cảm thấy đói thì chịu khó nhịn, làm việc khác để chuyển sự chú ý duy trì tâm lý khoẻ mạnh. Ngày thứ 2, buổi sáng tiến hành phương pháp Okohn trong tình trạng bụng rỗng. Một tiếng sau, uống nước hoa quả tự chế (phải là hoa quả tươi, nước chiết ra phải uống trong vòng 15 phút). Cả ngày chỉ uống nước rau, quả tươi, có thể uống thêm nước táo, nước củ cải, nước rau cải, rau cần, nước cà chua, có thể dùng mật ong để uống kèm. Nếu uống được 4-5 loại nước rau quả thì càng tốt, có thể uống chung hoặc uống riêng từng loại. Ngày thứ 3, ăn điểm tâm sáng chủ yếu bằng hoa quả hoặc rau, ăn thanh đạm và ít, cả ngày ăn chay, sau đó phải có chế độ ăn uống khoa học. Tiến trình này mỗi tháng làm 1 đến 2 lần. Làm xong cảm thấy dễ chịu khoan khoái và sau đó chuyển sang làm sạch gan.

- *Phương pháp Malahop:*

Malahop là chuyên gia làm sạch cơ thể người Nga, ông đã có 6 tác phẩm về vấn đề này. Điểm nổi bật nhất của phương pháp Malahop là sử dụng dung dịch đặc biệt - nước tiểu. Căn cứ vào thực tiễn của bản thân và qua việc chữa chạy cho nhiều người bệnh, ông rút ra kết luận rằng, nếu có 2 lít nước tiểu của bản thân người bệnh và của người khoẻ mạnh, sau khi hâm nóng làm cho chúng cô lại còn khoảng 1/4, tức 500 gam, dùng để rửa ruột thì có hiệu quả cao hơn nhiều lần so với các phương pháp khác. Về nguyên lý của phương pháp này, ông cho rằng nước tiểu của con người chứa nhiều loại muối có nồng độ cao (cao gấp 150 lần so với nồng độ muối trong huyết tương). Do muối có tác dụng thẩm thấu, nên nước tiểu có thể được thành ruột hấp thụ, giúp cho việc khống chế sự lên men trong ruột, rửa sạch cặn bã và phân bám trên thành ruột, hơn nữa, độ pH trong nước tiểu của người còn giúp bảo vệ vi khuẩn hữu ích trong đường ruột.



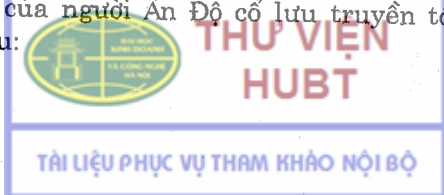
Cách làm của Malahop như sau: Trước hết, thu thập và tích trữ nước tiểu của bản thân người bệnh, có thể dùng nước tiểu của người khoẻ mạnh. Khi thụt, nước tiểu nóng hơn nhiệt độ cơ thể người khoảng 3-5 độ C. Lần đầu rửa ruột, người bệnh chưa có thể nghiệm gì, có hai cách thụt, một là dùng phương pháp Okohn, hai là dùng phương pháp đơn giản, không sử dụng nước tiểu đã hâm nóng cô lại. Dụng cụ thụt và phương pháp theo phương pháp Okohn. Nếu dùng nước tiểu người bình thường để thụt, lượng nước cần dùng khoảng 1-1,5 lít, nếu thụt theo phương pháp Okohn, thì cần khoảng 1,5-2,0 lít, chiều sâu của ống thụt trong hậu môn khoảng 10-25 cm.

Malahop chủ trương, sau khi nước tiểu hoàn toàn chảy vào trong ruột, người bệnh tốt nhất là nằm ngửa, nâng cao chân và mông lên khoảng 1 phút, sau đó nằm ngửa trở lại, rồi chuyển sang tư thế nghiêng bên phải, mục đích nhằm cho nước tiểu chảy vào đoạn đại tràng ngang, đại tràng lên và đại tràng xích ma. Malahop viết: Sau khi dùng phương pháp Okohn, tức là sau khi bài tiết, lại sử dụng nước tiểu rửa ruột, bởi phương pháp Okohn chỉ loại trừ được vật bẩn ở phía dưới đại tràng, còn sau khi rửa đại tràng lần nữa và hoàn thành các động tác như quỳ gối, nâng cao mông lên, mới có thể đạt hiệu quả làm sạch toàn bộ đại tràng. Sau khi người bệnh rửa đại tràng 1-2 lần, để nâng cao hiệu quả, cần sử dụng loại nước tiểu đã cô đặc còn 1/4, lần đầu dùng 100-150 gam, nếu không có phản ứng xấu, thì tăng lên tới 300-500 gam, 500 gam là lượng tối đa.

Cần nói rõ thêm rằng, có nhiều người trong giới y học phản đối phương pháp này.

- *Phương pháp Ấn Độ cổ đại:*

Dùng sữa bò và bơ để làm sạch ruột là một phương pháp bảo vệ sức khoẻ của người Ấn Độ cổ lưu truyền tới ngày nay. Cách làm như sau:



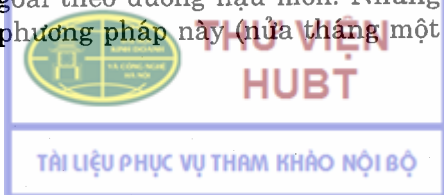
Lấy 100 gam sữa bò bình thường và 20 gam bơ, cho bơ đã tan trong lửa nhỏ vào sữa bò và đun hỗn hợp này lên tới 38-40 độ C. Nhiệt độ này phù hợp với công việc làm sạch đại tràng. Dùng ống tiêm loại to, đầu mũi tiêm là ống cao su mềm để bơm qua hậu môn, sau đó, người bệnh nằm trên giường nghỉ ngơi. Công việc này thường được tiến hành sau khi mặt trời lặn. Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy, cơ thể con người có thể khống chế dung dịch rửa ruột và “biết” bài tiết chúng ra sau khi giữ lại trong thời gian nhất định. Thông thường sau khi làm cách này khoảng 2-3 lần, những người đại tiện không bình thường (táo bón hoặc phân cục) có thể trở lại bình thường.

Cách làm trên đây chủ yếu dùng cho những người cơ thể dễ mất nước hoặc sợ lạnh, chứng bệnh của những người này là: Nhiều khí trong đại tràng, đánh hơi nhiều, táo bón hoặc phân cục như phân dê, đau khớp, lưng đau, da khô và bong da, thiếu sức sống, mệt mỏi, gây yếu, tinh dịch (nam) ít, khí hư (nữ) nhiều. Những chứng bệnh nói trên được gia tăng vào mùa đông hoặc khô hanh, thì sử dụng cách làm trên có hiệu quả nhất.

Điều cần chú ý là cách làm này phù hợp với dạng người gầy hoặc có cân nặng bình thường, không phù hợp với người béo. Những người béo, nếu dùng phương pháp này, cần cho thêm nước gừng tươi, tránh cho cơ thể tiếp tục béo phì sau khi làm sạch đại tràng.

– *Phương pháp làm sạch ruột Duga:*

Phương pháp làm sạch toàn bộ đường tiêu hoá thông qua việc thường xuyên, liên tục uống nước và có các tư thế vận động khác nhau, khiến nước uống từ miệng qua đường tiêu hoá lần lượt xuống làm sạch dạ dày, tá tràng, ruột non và đại tràng; sau đó bài tiết ra ngoài theo đường hậu môn. Những người thường xuyên sử dụng phương pháp này (hàng tháng một lần) đều thấy hiệu quả tốt.



Chuẩn bị nước uống: 14 cốc nước, cứ một lít nước uống cho 5-6 gam muối ăn. Sử dụng nước muối chứ không phải nước uống thông thường vì nước uống thông thường được niêm mạc hấp thụ qua thẩm thấu để biến thành nước tiểu bài tiết ra ngoài, trong khi đó nước muối không bị cơ thể hấp thụ, có thể bài tiết qua hậu môn, như vậy mới đạt được mục đích làm sạch đường ruột, nồng độ muối trong nước uống tương đương nồng độ muối trong huyết tương.

Thao tác và yêu cầu: Cần tiến hành khi sáng sớm mới dậy, bụng đói. Theo đồng hồ sinh vật, từ 5-7 giờ sáng hoạt động tiêu hoá của con người tốt nhất, có lợi cho việc làm sạch đường tiêu hoá. Uống 10-14 cốc nước cần thời gian khoảng 60-90 phút. Trước hết, uống một cốc pha muối, sau đó làm 4 động tác vận động. Cứ như vậy, uống xong mỗi cốc nước tiếp tục làm 4 động tác trên cho đến khi hết cốc thứ 6. Khi làm những động tác này, nước uống từ từ chảy xuống đường ruột, đại tràng. Khi uống hết cốc thứ 6, về nguyên tắc là cần đi đại tiện, lúc đầu phân còn hình cục, sau đó nát dần và thành dạng nước.

Nếu uống hết cốc thứ 6 vẫn không có nhu cầu đại tiện, lúc này tạm thời không uống nước pha muối nữa, đợi sau 5 phút lại làm 4 động tác, sau đó đi đại tiện. Nếu lúc này vẫn không đại tiện được, thì cần phải làm thông đại tiện bằng phương pháp đơn giản là nuốt một lượng nước nhất định theo phương pháp Okohn là có thể đại tiện ngay.

Chú ý: Do phân thải ra có chứa muối, một số người thường thấy hậu môn bị kích thích. Khi đó, tốt nhất là sau mỗi lần đại tiện, dùng nước sôi để nguội rửa hậu môn, lau sạch và bôi một ít dầu thực vật, làm như vậy tránh được kích thích.

Sau khi đại tiện lần thứ nhất, cần tiếp tục hoàn thành các việc sau: Mỗi khi uống hết một cốc nước pha muối, tiếp tục làm 4 động tác, lại đi đại tiện, làm tiếp đến khi phát hiện nước trong hậu môn chảy ra giống như khi chưa uống nước pha muối thì có

thể ngừng việc uống nước pha muối. Do mức độ nhiễm độc của đại tràng mỗi người khác nhau, nên lượng nước pha muối cũng khác nhau, thường là 10-14 cốc. Khi nước chảy ra từ hậu môn trong như nước, còn có thể phải đi đại tiện 1-2 lần. Sau đó uống ba cốc nước bình thường, dùng ngón tay ấn vào cuống lười để kích thích nôn, như vậy mới kết thúc toàn bộ quá trình Duga.

Động tác thứ nhất: Hai chân cách nhau 30 cm, hai bàn tay đan vào nhau, bàn tay gơ cao quá đầu, lưng thẳng, thở bình thường. Nửa phần trên không chuyển động, nghiêng lưng về bên trái, sau đó nghiêng sang bên phải làm như vậy 4 lần, cộng 8 lần trong khoảng 10 giây. Động tác này khiến nước muối có thể chảy vào tá tràng.

Động tác thứ hai: Đứng thẳng, hai chân cách nhau 30 cm, hai tay buông xuống tự nhiên, lưng thẳng, thở bình thường. Giơ tay phải ra phía trước, đồng thời tay trái gập lại trước ngực, ngón tay cái và ngón trỏ của tay trái chạm vào xương đòn của tay phải, sau đó, tay phải chuyển động sang bên phải, góc chuyển động càng lớn càng tốt, hai mắt nhìn vào cuối đầu tay. Hai tay chuyển động trở lại phía trước mặt và làm động tác ngược lại với tay phải. Mỗi động tác làm 8 lần trong khoảng 10 giây. Mục đích làm cho nước pha muối chảy từ tá tràng xuống ruột non.

Động tác thứ ba: Hai ngón chân và hai bàn tay tiếp đất chống đỡ thân người không chạm đất, hai chân cách nhau 30 cm. Chuyển động đầu và thân trên sang trái cho đến khi thấy được gót chân phải, sau đó chuyển động đầu và thân trên sang bên phải cho đến khi thấy được gót chân trái. Làm như vậy 8 lần trong khoảng 10-15 giây.

Động tác thứ tư: Quỳ gối, hai chân cách nhau 30 cm, hai tay đặt trên đầu gối. Trước hết, đầu và thân trên chuyển động sang bên trái, gối trái tiếp đất phía trước bàn chân phải, dùng bàn tay phải ấn vào bụng bên phải tiếp giáp với phía đùi phải, nhằm

ấn vào đại tràng bên phải, cùng lúc đó đầu và thân trên chuyển động sang bên trái phía sau để tăng thêm sức ép đối với bụng. Sau đó khôi phục lại tư thế ban đầu và làm ngược lại, mỗi bên 4 lần, thời gian hoàn thành 15 giây. Mục đích của động tác thứ 4 là làm cho nước pha muối vào đại tràng.

Phương pháp Duga có lợi thế là làm sạch toàn bộ đường tiêu hoá, đặc biệt là rửa sạch được ruột non mà các phương pháp khác không thể làm được. Sau khi hoàn thành phương pháp này, hô hấp dễ chịu hơn, giấc ngủ được cải thiện, mất đi nếp nhăn và nám trên da mặt. Sau đó, nếu ăn uống một cách khoa học, gan thận được khoẻ hơn, một số bệnh tật khác và tiểu đường nhẹ được chữa trị.

Phương pháp Duga có cấm kỵ đối với những người loét dạ dày, táo bón, ỉa chảy, viêm đại tràng cấp tính, ung thư đại tràng.

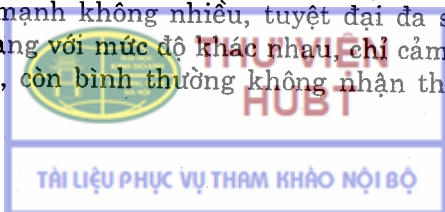
V. GIẢI ĐÁP THẮC MẮC KHI LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG

- Vấn đề thứ nhất: Dụng cụ rửa đại tràng có cần khử khuẩn nghiêm ngặt không?

Mỗi người một bộ dụng cụ chuyên dùng. Trong trường hợp này, sau khi sử dụng, dụng cụ không cần thiết phải tiêu độc với nhiệt độ cao. Trước và sau khi dùng, chỉ cần rửa bằng nước rửa chuyên dùng là đủ, nhưng phải rửa thật sạch và phơi khô ráo. Cần nhấn mạnh rằng để tránh HIV/AIDS lây theo đường máu, phải tính tới khả năng trị của bệnh nhân bị chảy máu, nên dụng cụ đặc biệt là ống cao su mềm cần phải chuyên dùng, không được sử dụng chung, phải rửa sạch bên trong ống cao su.

- Vấn đề thứ hai: Phán đoán bệnh đại tràng.

Có nhiều nhân tố nguy hại tới đại tràng, cho nên, người có đại tràng khoẻ mạnh không nhiều, tuyệt đại đa số người đều mắc bệnh đại tràng với mức độ khác nhau, chỉ cảm thấy khi họ mắc bệnh rõ rệt, còn bình thường không nhận thấy. Nếu gặp



những chứng bệnh sau, thì 90% người mắc bệnh đại tràng và cần rửa đại tràng:

- + Xuất hiện táo bón, biểu hiện là đại tiện không thông suốt, hơn 24 giờ không đại tiện. Ăn uống kém, bụng trước đau, thở có mùi hôi, phân có mùi khác lạ, da thô, đau đầu bất ngờ, dễ kích động nổi cáu.

- + Loét đại tràng, những người này thường bị bệnh về da, viêm niêm mạc miệng, viêm mắt, viêm khớp, bệnh gan.

- + Nếu trên cổ hoặc nách có u cục, chứng tỏ có thể đại tràng có u cục.

- + Chức năng của đại tràng kém sẽ xuất hiện bệnh về da và niêm mạc như viêm mũi, viêm xoang, viêm họng, viêm chân răng, viêm miệng, viêm lưỡi, hen, đau răng, đen chân răng.

- Vấn đề thứ ba: Làm sạch đường ruột có ảnh hưởng tới nhóm vi khuẩn hữu ích hay không?

Coi việc làm sạch đại tràng là một phương pháp bảo vệ sức khoẻ, hiện nay tuy được coi là phương pháp hữu hiệu nhất, nhưng không có nghĩa là không có ý kiến khác nhau trong giới y học. Có người cho rằng, rửa ruột nhiều lần sẽ ảnh hưởng tới môi trường sinh thái của đại tràng, bất lợi cho việc sinh sôi nảy nở của nhóm vi khuẩn hữu ích trong đại tràng. Có người lại cho rằng, làm sạch đại tràng giúp cho vi khuẩn hữu ích trong đại tràng được sinh sôi nảy nở.

- Vấn đề thứ tư: Phải chăng trong đại tràng có phân cục, làm thế nào để rửa sạch chúng?

Phân cục là loại phân tích trữ lâu ngày trong ruột, nhưng không phải là loại phân trong hai ba ngày không bài tiết được ra ngoài. Đường ruột của con người giống như một con rắn uốn khúc khuỷu, chỗ to chỗ nhỏ, chỗ căng chỗ trũng, chỗ mỏng chỗ dày khác nhau. Nhiều đoạn của đường ruột có hình dạng nhô

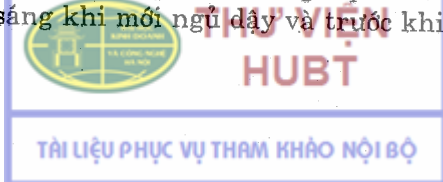
lên khác nhau, những chỗ đó thường tích chứa nhiều loại phân cặn bã, tích trữ lâu ngày, dính kết với nhau, khó bài tiết ra ngoài, có khi bị cứng lại, có khi giống như than nâu, đó là phân cục. Độc tính của phân cục rất mạnh, thường gọi đó nguồn gốc chính của mọi bệnh tật. Làm sạch ruột theo phương pháp thông thường chỉ có thể dọn sạch rác ở đoạn cuối của đại tràng, còn phương pháp làm sạch đại tràng ở đoạn sâu có thể dọn sạch mọi rác rưởi trong toàn bộ đại tràng, nhưng phải tiến hành 5-10 lần mới có kết quả và không thể nói rằng làm sạch 100% phân cục, vì vậy sử dụng biện pháp nhịn ăn tạm thời, uống nước rau xanh có lợi ích cho việc làm sạch phân cục.

- Vấn đề thứ năm: Những người mắc bệnh táo bón làm thế nào để rửa sạch đại tràng?

Trước hết, người bệnh phải biết rằng, nếu sử dụng lâu ngày thuốc của bệnh viện để rửa ruột, tuy có thể đại tiện được, nhưng khiến niêm mạc thành ruột suy thoái, chức năng nhu động của đại tràng cũng suy thoái theo. Sau khi mất khả năng tự hoạt động, đại tràng không còn khoẻ mạnh, bị tê liệt lâu ngày buộc phải dùng thuốc, nếu không sẽ không thể đại tiện được. Những người bị bệnh táo bón mạn tính, cần sử dụng phương pháp làm sạch đại tràng như đã nói trong sách này, tuy nhiên, phương pháp làm sạch dù tốt bao nhiêu cũng không thể coi là biện pháp duy nhất, vì với loại đường ruột đã mất chức năng tự nhiên của nó, cần phải có biện pháp khác phối hợp mới có thể nhanh chóng được khôi phục.

Những biện pháp phối hợp bao gồm: Xoa bóp vùng bụng.

a. *Xoa bóp bụng dưới, theo hướng đi của thức ăn trong đại tràng:* Cách làm: Xoa hai tay trên bụng theo chiều kim đồng hồ với lực vừa phải khoảng 2 phút, sau đó dùng hai tay kéo cơ bụng lên và đặt xuống với lực vừa phải khoảng 2 phút. Làm như vậy hai lần vào buổi sáng khi mới ngủ dậy và trước khi đi ngủ buổi tối.



b. *Khom lưng.* Gập lưng về phía trước, ngón tay chạm đất sau đó bàn tay chạm đất. Làm như vậy 7-30 lần.

c. *Đạp xe đạp trên giường.* Nằm ngửa trên giường hoặc trên thảm, hai tay chống hông và hai đùi, làm động tác giống như đạp xe đạp khoảng 70 lần.

d. *Ngồi quỳ trên giường.* Hai tay đặt trên gối một cách tự nhiên, hít mạnh khiến bụng ép lại sau đó thở mạnh khiến bụng nở ra, làm như vậy 20-30 lần.

e. *Nằm ngửa và gơ hai chân lên cao gập xuống gần đầu,* sau đó hạ chân xuống giường (thảm), làm như vậy hai lần vào buổi sáng và tối. (những người mắc bệnh huyết áp cao và xơ cứng mạch máu não cần làm ít lần động tác này).

Những động tác nói trên có lợi cho việc khôi phục chức năng cơ ruột, có lợi cho giảm béo và cải thiện thể chất. Cùng với việc rèn luyện, cần ăn thức ăn giúp tăng cường nhu động của đại tràng, chủ yếu là loại thực phẩm chứa chất xenlulô như các loại dưa, rong biển bấp cải, củ cải, rau xanh.

- Vấn đề thứ 6: Phương pháp làm sạch đại tràng được đề cập ở phần này chủ yếu là làm sạch bên trong cơ thể. Thực tiễn chứng minh rằng, cho đến nay, phương pháp làm sạch đại tràng là phương pháp điều trị trực tiếp, có hiệu quả nhất, an toàn nhất, kinh tế nhất lại không có tác dụng phụ.

Xét về góc độ làm sạch đại tràng, không sử dụng phương pháp làm sạch tự nhiên, mà sử dụng các loại thuốc, chỉ có tác dụng trong một số trường hợp nhất định. Việc sử dụng lâu ngày thuốc hoá chất sẽ làm cho nhu động ruột yếu kém, phải dựa vào thuốc mới có thể đại tiện, hơn nữa trong thuốc có độc tố khác nhau, không thể sử dụng lâu dài.

- Vấn đề thứ 7: Làm sạch đại tràng có liên quan trực tiếp tới bảo vệ tim hay không? Câu trả lời là có quan hệ trực tiếp. Vấn đề này đến nay vẫn bị giới y học coi nhẹ. Máu trong tĩnh

mạch ở đoạn đại tràng dưới có chứa chất ô nhiễm và độc tố cao, nói một cách hình tượng, là “máu bẩn”, đối với những người mắc bệnh táo bón hoặc thời gian đại tiện kéo dài thì máu trong tĩnh mạch ở phần này “rất bẩn”. Nếu máu ở đoạn ruột này chảy qua gan giống như máu trong tĩnh mạch ở các bộ phận khác, thì còn có thể được lọc, nhưng điều đáng tiếc là không như vậy, bởi máu ở đoạn này không chảy qua gan, xâm hại trực tiếp tới mạch máu của tim, nên dễ tạo thành bệnh mạch vành, bệnh van tim...

- Giới y học cho rằng nguyên nhân chủ yếu của bệnh tim là tích trữ cholesterol trong thành mạch máu và nguyên nhân khác. Nhưng rất ít người chú ý đến những nguyên nhân nói trên. Cho nên, nếu không thường xuyên làm sạch đại tràng, khiến bất kỳ đoạn đại tràng dưới nào bị ô nhiễm, thì bạn uống thuốc tốt bao nhiêu, cũng ít có tác dụng cho việc chữa chạy bệnh tim. Bởi nếu không làm sạch đại tràng, thì bạn vừa chữa bệnh tim lại vừa khiến tim bị ô nhiễm, không thể có hiệu quả tốt. Cần nhớ rằng huyết quản tim muốn được mạnh khỏe, phải có máu sạch sẽ.

Chỉ khi nào chữa triệt để bệnh táo bón, thông qua làm sạch định kỳ đại tràng, mới đảm bảo được máu trong tĩnh mạch đại tràng dưới sạch sẽ.



Chương IV

LÀM SẠCH GAN, MẬT

I. LÀM SẠCH GAN MẬT LÀ CÔNG VIỆC VỆ SINH NỘI TẠNG CƠ BẢN NHẤT

Việc làm sạch một cách cơ bản nhất, quan trọng nhất là làm sạch đại tràng, làm sạch gan. Tại sao vậy? Gan là bộ máy tiêu hoá đồng thời cũng là bộ máy tuần hoàn máu, bộ máy trao đổi chất. Những chất béo, cholesterol, chất khoáng, cellulose, nước đều liên quan mật thiết với chức năng của gan. Chức năng chủ yếu của gan là lọc máu giải độc. Gan có nhiều chức năng quan trọng, nên mới giữ được môi trường tốt trong cơ thể con người, mới đảm bảo được hoạt động bình thường của cuộc sống. Gan khoẻ mới có thân thể khoẻ mạnh.

Nếu không tuân thủ nguyên tắc ăn uống khoa học, sẽ làm rối loạn quá trình thay đổi vật chất. Đặc biệt là khi trong đại tràng chứa nhiều phân và độc tố, với tác dụng thẩm thấu và do máu chảy vào gan là “máu bẩn”, nên gan trở thành nơi chứa chất bẩn, khiến chức năng giải độc của gan kém.

Trên thành ống mạch máu của gan có nhiều hạt cứng bilirubin bám dính. Những hạt cứng bilirubin này được hình thành bởi hồng huyết cầu chết sau 120 ngày tuổi. Do quá trình trao đổi vật chất không tốt, nên chúng tích lại ở gan, làm cản trở tế bào gan.

Chất cholesterol cũng được tích đọng và gây cản trở ống gan. Do tế bào gan bị tổn hại, khiến acid mật giảm, làm gia tăng lượng hoại tử trong túi mật, tạo nên sỏi trong túi và ống mật. Theo thống kê, trên thế giới có khoảng 10% người có sỏi mật. Tính theo độ tuổi, tuổi từ 16-20 dễ bị sỏi mật, trong khi đó ở tuổi 70 chỉ có 1/3 số người mắc bệnh sỏi mật. Bệnh sỏi mật ở nữ cao

gấp 5 lần nam giới. Nếu không làm sạch gan, thì dù có mổ lấy sỏi mật, thậm chí cắt toàn bộ túi mật, cũng không thể phục hồi chức năng lọc và giải độc của gan.

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, thường có tới 50-60% người ở độ tuổi 30-40 bị thoái hóa tế bào gan. Trong thời kỳ này, con người ở vào tình trạng kém khoẻ mạnh: Trông vẻ mặt vẫn là người khoẻ mạnh, nhưng nhanh chóng già nua, dễ sinh bệnh, các hệ thống tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hoá, thần kinh, hệ thống vận động bắt đầu nảy sinh các loại bệnh tật, trong đó có bệnh mạn tính. Có người cho rằng bệnh thường tìm đến với người già. Thực ra, nếu sớm làm sạch gan, thì dù tuổi tác già theo năm tháng, nhưng tuổi sinh lý của bạn sẽ không già. Nguồn gốc của bệnh, ngoài chất thải trong đại tràng, còn có tế bào gan bị tắc, và sau đó uống thuốc bổ gì cũng không có tác dụng. Cho nên, uống thuốc bổ không bằng làm sạch gan và giải độc. Khi tế bào gan bị tắc nghiêm trọng, gan không thể phát huy chức năng tiêu hoá, tuần hoàn máu, trao đổi chất, vì vậy không thể cung cấp khí oxy và chất dinh dưỡng tốt nhất cho tế bào của toàn cơ thể, trong khi đó lại không thể bài tiết hết khí CO₂ và các chất bẩn khác, như vậy việc cung cấp chất dinh dưỡng cho tế bào toàn cơ thể bị mất cân đối, tắc nghẽn. Khi hoạt động bình thường của tế bào không được điều tiết và đảm bảo, thì những chất cặn bẩn và độc tố trong cơ thể con người sẽ làm cho tế bào bị phân chia một cách bất thường, tạo nên đột biến, gây u bướu và ung thư.

Nhiều người không ăn đủ những chất hoạt tính, chất khoáng hữu cơ và vitamin, lại ít hoạt động, khiến hệ thống tiết dịch mật bị trở ngại, áp lực ống mật tăng lên, dịch mật bị cô đặc lại 20 lần, trong số dịch mật cô đặc lại đó, các chất dễ biến thành sỏi, dễ làm túi mật và ống mật bị tắc nghẽn, cuối cùng làm cho gan to lên, khiến các tổ chức xung quanh gan bị chèn ép. Điều này không chỉ tác động tới sự lưu thông oxy của máu trong động mạch, còn ảnh hưởng tới lưu thông máu trong tĩnh mạch

mang chất dinh dưỡng cho đại tràng, khiến bệnh huyết áp cao ngày càng gia tăng.

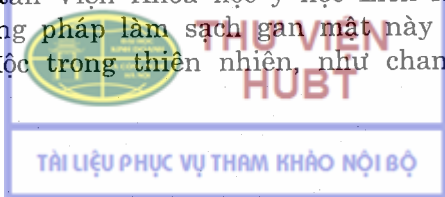
Tế bào gan bị thoái hóa và xảy ra tắc nghẽn trong ống mật còn làm cho tế bào thượng bì của gan bị chèn ép, khiến tế bào này co lại, làm thay đổi kết cấu của gan. Kết quả là, một phần máu không lưu thông qua gan, mà vòng tránh qua gan, nối thông trực tiếp tĩnh mạch trực tràng với tĩnh mạch đại tràng trên và đại tràng dưới, khiến lá lách to lên. Chức năng của lá lách bị suy yếu sẽ gây cản trở tới việc đảm bảo chất dinh dưỡng cho tụy, khó có thể chữa được bệnh tiểu đường. Nếu làm tắc nghẽn động mạch đại tràng và dạ dày, thì sẽ làm hỏng hệ thống hấp thụ và tiết dịch của dạ dày, từ đó làm cho dạ dày, thực quản, đại tràng, trực tràng xuất huyết, máu trong kinh nguyệt của phụ nữ tăng lên, nghẽn tĩnh mạch chân, đùi, trĩ... Tóm lại, hậu quả do tế bào gan bị thoái hóa là khó lường.

Những kết luận trên đây cho thấy cần nhanh chóng, kịp thời làm sạch gan mật, thông qua việc làm sạch gan để khôi phục chức năng bình thường của gan, nhiều bệnh tật tự nhiên thuyên giảm. Làm sạch gan mật là hai chiếc chìa khoá vàng cho sức khoẻ của bạn.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN CỦA VIỆC TỰ LOẠI TRỪ SỎI MẬT VÀ LÀM SẠCH GAN

Có người cho rằng, không cần đi bệnh viện, chỉ ở nhà làm sạch gan mật và loại trừ sỏi mật là được, đó là ý kiến của các ông “lang vườn”, phản khoa học. Tính mạng con người cần phải có chứng cứ khoa học.

Trước hết, tham khảo phương pháp làm sạch gan mật của Viện sĩ thông tấn Viện Khoa học y học Liên Xô cũ, giáo sư Xêvarốp. Phương pháp làm sạch gan mật này sử dụng thực phẩm không độc trong thiên nhiên, như chanh, dầu ô liu.



Phương pháp này tiến bộ hơn và an toàn hơn cách sử dụng thuốc hoá học trong bệnh viện, hiệu quả không hề thua kém.

Nhiều năm nay, tại các nước Nga, Belarut, Ucraina, các nhà y học thường sử dụng phương pháp dân gian để làm sạch gan mật, với sự giúp đỡ của giới y học dân gian, sau đó bệnh nhân tự làm tại nhà. Thông qua việc làm sạch gan mật theo phương pháp dân gian, có phi công vũ trụ và quan chức Bộ Y tế đã tìm tới phương pháp này để tự làm sạch gan mật cho bản thân.

III. PHƯƠNG PHÁP TỰ LOẠI TRỪ SỎI MẬT

1. Phương pháp 1

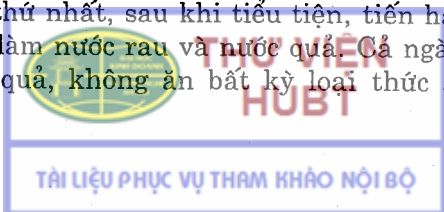
Làm sạch gan và loại bỏ sỏi chỉ được tiến hành sau khi đã làm sạch đường ruột. Nếu không làm sạch đường ruột, hiệu quả của việc làm sạch gan sẽ mất đi nhanh chóng. Mục đích chủ yếu của việc làm sạch gan và loại bỏ sỏi không phải là loại bỏ sỏi, mà là làm sạch tế bào gan bị thoái hóa. Vì vậy, cần tạo điều kiện tốt trước khi làm sạch gan. Công việc chuẩn bị cho làm sạch gan rất quan trọng đối với hiệu quả làm sạch gan.

Một tuần trước khi làm sạch gan, cần ăn chay, tránh ăn các loại sữa, chất ngọt, thịt, hoặc thực phẩm chứa chất béo. Nếu ăn cá, chỉ ăn cá hấp, và chủ yếu là ăn rau, hoa quả, chất bột, duy trì tinh thần thoải mái, tránh bị kích thích không tốt.

Hai ngày trước khi làm sạch gan loại trừ sỏi được sắp đặt như sau:

- Ngày thứ nhất (tốt nhất là thứ 5 trong tuần, bởi như vậy, tối thứ 6 sẽ chính thức làm sạch gan, sáng thứ 7 bắt đầu thụt đại tràng, chủ nhật nghỉ ngơi thoải mái):

Sáng ngày thứ nhất, sau khi tiểu tiện, tiến hành rửa ruột, sau đó bắt đầu làm nước rau và nước quả. Cả ngày hôm đó chỉ uống nước rau quả, không ăn bất kỳ loại thức ăn nào khác.



Không nên lo lắng vì sợ đói, vì cách uống nước rau quả này rất tốt. Từ sáng sớm đến 10 giờ tối, uống khoảng 2-3 lít nước rau quả, mỗi lần vắt nước rau quả phải uống xong sau 15 phút để tránh bị ô xy hoá. Nếu trong trường hợp không thể có nước hoa quả, thì dùng nước rau thay thế: Một quả quýt gọt sạch vỏ, rau cải 250 gam, 1 củ hành tây, 5 củ cà rốt, 50 gam rau cần, 100 gam khoai tây, sau khi rửa sạch các loại trên, ép thành nước ba lần trong một ngày, có thể cho thêm 1-2 thìa cà phê mật ong để dễ uống. Trong ngày hôm đó không ăn các thức ăn khác. Trước khi đi ngủ, tắm nước nóng cho thoải mái toàn thân.

- Ngày thứ hai: Ngủ dậy, sau khi tiểu tiện, làm sạch đại tràng. Sau đó làm nước rau quả như ngày thứ nhất, khoảng 1,5-2 lít, uống trong 2-3 lần, lần uống cuối cùng trong ngày kết thúc vào 18 giờ 30.

Chiều khoảng 1 giờ 30 - 2 giờ: Tắm nước nóng, trước khi kết thúc tắm nước nóng, tráng nước lạnh một lần và lau khô người. Khoảng 2 giờ 30 đặt túi nước nóng lên vùng gan mật trên cơ thể người, nước nóng tới mức con người cố chịu đựng, khi nước lạnh cần thay ngay, có thể dùng khăn mặt để bọc túi nước nóng tránh bị bỏng, cũng có thể dùng chăn điện, đắp như vậy đến nửa đêm.

Từ 7 giờ tối có thể làm sạch gan loại trừ sỏi, cách làm như sau:

- Từ 6 giờ 45 đến trước 7 giờ tối, chuẩn bị 200 gam nước chanh tươi, đựng trong cốc thuỷ tinh. Nếu không có chanh tươi, dùng 200 gam nước đun sôi để nguội khoảng 40 độ C, pha thêm 1/3 thìa cà phê bột chanh, quấy đều.

- Chuẩn bị 200 gam dầu ô liu, đựng trong cốc thuỷ tinh. Nếu không có dầu ô liu, có thể dùng dầu hướng dương hoặc dầu dừa, dầu lạc thay thế.

Chú ý, mỗi khi làm sạch gan loại trừ sỏi, một số người có phản ứng đối với việc sử dụng các loại dầu, cần giảm số lượng theo trường hợp cụ thể. Đối với người có trọng lượng 70 kg trở

xuống, có thể dùng 150-200 gam dầu thực vật hoặc nước chanh. Sau này có thể tăng lên 200-300 gam, nhưng không vượt quá mức 300 gam. Để giữ cho dầu ô liu và nước chanh trong nhiệt độ 37-41 độ C, dùng một chậu nước nóng 40-50 độ C và đặt cốc thủy tinh nước dầu ô liu và nước chanh vào trong đó, nếu nước nguội thì phải thay nước. Tóm lại, hai loại nước và dầu nói trên nóng hơn nhiệt độ cơ thể con người một chút là được.

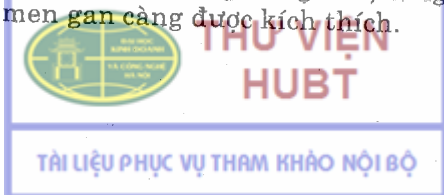
Từ 7 giờ tối bắt đầu uống hai loại nước nói trên; trước hết, uống 3 thìa dầu ô liu, tiếp đó uống 3 thìa nước chanh, cũng có thể uống hỗn hợp cả hai loại. Uống xong, nằm nghỉ trên giường với tư thế nằm nghiêng bên phải. Trước đó, từ 2-3 giờ chiều đã bắt đầu chườm túi nước nóng trên vùng gan mật. Cứ sau 15 phút lặp lại các động tác nói trên cho đến khi uống hết hai loại dầu và nước chanh. Kết thúc vào khoảng 9 giờ tối, nhưng túi nước nóng vẫn được sử dụng tới đêm, và duy trì kiểu nằm nghiêng. Để dễ ngủ, có thể giảm độ nóng của nước chườm.

Khi uống nước dầu ô liu và nước chanh, nếu người có phản ứng nôn mửa, có thể nới rộng thời gian giữa hai lần uống cho đến khi hết cảm giác nôn. Nếu không uống được, thì uống được bao nhiêu cũng tốt, nhưng không thể ít quá.

Khi làm sạch gan loại bỏ sỏi, để đạt hiệu quả tốt nhất, còn sử dụng các biện pháp phụ trợ sau:

- Hô hấp: Khi thở mạnh sẽ tăng sức mạnh của cơ hoành, cần thở đều chậm chạp. Làm như vậy sẽ giúp cho gan được xoa bóp bởi cơ bụng. Hô hấp như vậy sau 20 phút và cách 1 giờ làm một lần.

- Đặt một máy điện tử ở dưới túi chườm. Nếu có chấn điện tử, thì không cần dùng túi nước nóng. Dùng máy điện tử có thể làm tăng thêm điện tử tự do trong hồng cầu, tăng thêm tuần hoàn máu, khiến men gan càng được kích thích.



- Ngậm một ít gừng hoặc ớt trong miệng, chỉ nhai chứ không nuốt, mục đích nhằm kích thích tiết dịch mật.

- Dùng phương pháp Duga để tăng thêm chức năng gan: Sau khi uống hết dầu ô liu và nước chanh khoảng 1,5 giờ, cần nút chặt lỗ mũi bên trái, chỉ hô hấp bằng lỗ mũi bên phải. Phương pháp Duga cho rằng, với cách làm này, có thể tăng thêm khả năng phân giải của gan, khiến toàn thân nóng lên.

Chú ý, các biện pháp hỗ trợ như làm nóng vùng gan ít nhất cũng phải tiến hành tới 10-11 giờ tối, người già có thể đi ngủ lúc 10 giờ tối, còn người trẻ hoặc tuổi trung niên thì ngủ chậm hơn một chút. Tốt nhất là nằm nghiêng về bên phải và giữ được túi nước nóng.

Khi nào gan, mật mới bài tiết ra cặn bã và sỏi?

Cặn bã và sỏi trong gan và túi mật được bài tiết ra ngoài khi đại tiện. Lần đầu tiên gan mật bài tiết ra cặn bã và sỏi là lúc có nhu cầu đại tiện, nhưng ở mỗi người khác nhau. Xét quy luật sinh vật, gan mật hoạt động tốt nhất vào 11 giờ tối, lúc này chất cặn bã và sỏi trong gan bắt đầu được bài tiết ra ngoài. Nhưng, có người nhu cầu này xuất hiện lúc nửa đêm, có người sau nửa đêm, lại có người xuất hiện vào buổi sớm ngày thứ hai. Nếu vào lúc 6-7 giờ sáng vẫn không có nhu cầu bài tiết, thì lúc đó cần làm sạch đại tràng, nếu không, sẽ cảm thấy dạ dày nặng nề và có cảm giác buồn nôn. Nếu muốn bài tiết trước 6 giờ sáng, thì thường là bài tiết 2-4 lần. Dù bài tiết bao nhiêu lần, cũng phải làm sạch đại tràng một lần.

Chất được bài tiết sau khi rửa ruột, không nên lập tức đổ đi, cần dùng que quấy lên kiểm tra. Bạn sẽ phát hiện có nhiều vụn sỏi bilirubin có màu xanh đen hoặc xanh thẫm (hơn 40 viên trở lên) do cholesterol tạo thành, nổi lên trên các chất cặn bã được bài tiết ra ngoài. Có người còn thấy ra chất cặn bã hình sợi, niêm mạc, có cả dịch mật thối màu đen sẫm. Đối với những chất cặn

bà này, ai cũng sẽ kinh ngạc nghĩ rằng, không loại trừ những chất rác rưởi này, làm gì có sức khỏe.

Sáng ngày thứ hai sau khi làm sạch gan mật, ăn điểm tâm nhẹ, rửa ruột một lần, cả ngày vẫn ăn chay, không chế lượng cơm, không được ăn nhiều mặc dù bạn cảm thấy đói và muốn ăn uống.

Ngày thứ hai và thứ ba sau khi làm sạch gan mật, có người vẫn cảm thấy vùng gan nặng nề, đây là phản ứng của rác rưởi trong gan chưa bài tiết ra được mà thôi. Dù có cảm giác nặng nề này hay không, bạn cũng phải làm sạch gan mật một cách triệt để.

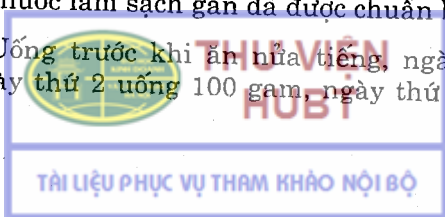
Sau lần làm sạch gan mật đầu tiên, sẽ làm lại lần thứ 2 trong vòng 15-30 ngày. Sau đó, với giãn cách như vậy, tiến hành làm sạch lần thứ 3, làm 4-5 lần như vậy mới được coi là làm sạch toàn bộ gan mật. Từ lần thứ 2 đến lần thứ 5, cách làm vẫn giống nhau, cần bã và sỏi vẫn được bài tiết ra ngoài, nhưng sẽ không còn chất hoại tử và dịch mật.

2. Phương pháp 2 do chuyên gia Nga Nina Xevatskiyanova đề xuất. Gọi tắt là phương pháp Nina

Lấy ba lọ hạt lúa mì rửa sạch, cho vào nồi 5 lít, cho thêm 2 thìa vỏ quít (tươi cũng được), 2 thìa hoa song tử điệp (khô, tươi đều được), cho tất cả vào trong nước ngâm một ngày đêm. Dùng chiếc nồi chứa nước thứ 2, cho một ít quả tương vi vào trong, đun sôi khoảng 10 phút, sau đó cũng ngâm một ngày đêm. Ngày thứ hai, đun chiếc nồi thứ nhất, cho thêm 2 thìa râu ngô vụn và đun thêm 15 phút, sau đó ngâm 45 phút, rồi lọc lấy nước đổ vào một dụng cụ chứa nước khác.

Lọc lấy nước tương vi và chứa vào một đồ chứa nước nói trên. Sau đó đổ chất nước hỗn hợp này vào lọ mẫu xấp, cho vào tủ lạnh. Như vậy nước làm sạch gan đã được chuẩn bị xong.

Cách uống: Uống trước khi ăn nửa tiếng, ngày thứ nhất uống 50 gam, ngày thứ 2 uống 100 gam, ngày thứ 3 đến ngày



thứ 10 uống mỗi ngày 150 gam. 10 ngày một liệu trình, sau hai tuần làm lại một lần. Tốt nhất là uống hai lần vào mùa xuân và mùa thu. Trong thời gian điều trị, không được ăn các thực phẩm động vật.

IV. GIẢI ĐÁP THẮC MẮC VỀ VẤN ĐỀ LOẠI TRỪ SỎI MẬT

Câu hỏi 1: Sử dụng thực phẩm thiên nhiên có thể loại bỏ được nhiều sỏi hay không, hiệu quả như thế nào?

Cuốn sách này hướng dẫn sử dụng thực phẩm thiên nhiên - dầu thực vật và nước chanh làm nước uống làm sạch gan và loại trừ sỏi, không hề thua kém bất kỳ loại thuốc tây nào. Tuy nhiên, khó tránh khỏi thắc mắc của một số người cho rằng: việc điều trị sỏi mật trong bệnh viện và mua thuốc loại trừ sỏi đều là dược phẩm, khá tốn kém, vậy nếu chỉ dùng những loại thực phẩm thông thường, sau hai tiếng có thể loại trừ được sỏi, có đáng tin cậy không? Thực ra, dược phẩm giới y học sử dụng để loại trừ sỏi hiện nay, chủ yếu là sử dụng hai loại hoạt chất, một là chất tính acid, hai là chất mang tính dầu. Hai loại thực phẩm thiên nhiên được giới thiệu như dầu thực vật và nước chanh không chỉ là dược phẩm giống như thuốc của bệnh viện dùng điều trị sỏi, làm sạch gan, mà còn có tác dụng giải độc.

Câu hỏi 2: Sỏi được lấy từ trong gan, mật kích thước lớn như thế nào, tự làm sạch gan mật và loại trừ sỏi có an toàn không?

Có người lo ngại rằng, khi làm sạch gan mật, nếu sỏi quá lớn, có thể mắc kẹt trong ống mật, tạo ra mối nguy hiểm. Về vấn đề này, chuyên gia người Nga Malahop nêu rõ: Ống mật trơn phẳng, có thể giãn rộng đường kính của nó lên tới 2cm, với kích thích khi làm sạch gan mật, ống mật sẽ tăng co bóp, áp lực trong đường mật tăng lên. Như vậy, nếu sỏi có đường kính 2-2,5 cm thậm chí to hơn một chút, vẫn có thể được tống ra khỏi đường mật, vì vậy rất an toàn.

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

Câu hỏi 3: Làm sạch gan loại trừ sỏi có cảm giác đau đớn hay không?

Sẽ là thừa khi lo lắng và sợ hãi về việc dùng nước chanh hoặc dầu ô liu làm sạch gan loại trừ sỏi, bởi không tạo ra cảm giác đau đớn cho bệnh nhân, nên cần loại bỏ tâm lý căng thẳng. Nếu lo sợ, bất an, sẽ tạo nên co thắt của huyết quản gan và ống gan, khiến sỏi không được bài tiết ra ngoài.

Sau lần thứ nhất và lần thứ hai loại bỏ sỏi, những viên sỏi còn sót lại trong gan, mật bị tan ra và bị đẩy đi, tạo nên hiện tượng di động vị trí, có thể kích thích thành ống mật và túi mật, tạo nên viêm. Đối với trường hợp này, cần uống thực phẩm kháng sinh thực vật. Cần chú ý, do sự chuyển dịch vị trí của sỏi sau lần làm sạch gan mật lần đầu tiên, có thể làm cho túi mật bị viêm, cho nên không thể chậm trễ trong việc tiến hành thời gian làm sạch gan loại trừ mật lần thứ 2 đến lần thứ 4, mỗi lần cách nhau 2-3 tuần là phù hợp.

Câu hỏi 4: Uống nước làm sạch gan mật (nước chanh hoặc dầu ô liu) bao nhiêu là vừa, mọi người đều thích hợp với hai loại nước này?

Đối với người lớn tuổi, nước chanh và dầu ô liu 300 gam là thích hợp. Nhưng cá biệt có người phản ứng với loại nước này, nên lượng sử dụng sẽ ít hơn.

Câu hỏi 5: Có thể sử dụng thực phẩm khác thay thế dầu ô liu và nước chanh hay không nếu một địa phương nào đó không có hai loại này?

Hai loại nói trên là sự lựa chọn đầu tiên, nếu không có, có thể dùng thực phẩm khác thay thế, nhưng hiệu quả kém hơn, như dầu lạc. Có thể dùng dầu hạt hướng dương thay cho dầu ô liu, dùng quýt thay cho chanh. Ở Trung Quốc có nhiều loại thay thế như Sơn tra, đào Tôn Ngộ Không (loại chua chín rất chua), cam, quýt, táo, chỉ cần là quả rất chua đều có thể dùng được.

Câu hỏi 6: Nếu có hiện tượng nôn khi uống dầu thực phẩm thiên nhiên nói trên, làm thế nào?

Có người nôn mửa khi uống 150-200 gam dầu thực vật trong quá trình làm sạch gan mật, nhưng vì sức khoẻ, cần cố chịu đựng, và thường là không bị nôn. Nếu cảm thấy thật khó chịu, cách chữa là kéo dài khoảng cách uống nước lần thứ 2 lên 20 phút thậm chí dài hơn cho đến khi không có cảm giác nôn lại tiếp tục uống. Mỗi lần uống hết hai loại nước nói trên, dùng nước đường hoặc nước chua súc miệng. Những người có phản ứng đối với nước chanh và dầu ô liu, thì dùng lượng ít hơn, tăng dần lượng khi làm sạch lần thứ 3-4.

Câu hỏi 7: Cần làm sạch gan mật bao nhiêu lần?

Điều này được quyết định bởi sức khoẻ của mỗi người. Có trường hợp, lần đầu làm sạch gan đã bài tiết được nhiều dịch mật có mùi, niêm mạc có vi khuẩn độc, chất bẩn có dạng hình sợi, nhưng loại trừ được sỏi (mặc dù có sỏi). Trường hợp này không có nghĩa là thất bại trong việc làm sạch loại trừ sỏi, và đây là điều bình thường. Vì lần đầu làm sạch gan, gan chịu sự nhu động rất lớn, đây là lần phẫu thuật không cần dao. Làm sạch gan, gan tốn nhiều năng lượng. Đối với gan bị tắc nghiêm trọng, thường khi làm sạch lần thứ 2 đến lần thứ 3 mới loại trừ được sỏi.

Giãn cách giữa các lần làm sạch gan thường từ 2-3 tuần. Căn cứ vào trường hợp cụ thể của mỗi người, cũng có thể một quý làm một lần, vì gan có 4 thùy, mỗi lần làm sạch gan chỉ làm sạch được một trong 4 thùy đó, các thùy khác chưa được làm sạch. Cho nên, muốn làm sạch triệt để, toàn diện đối với gan, cần tiến hành liên tục 4-6 lần, ít nhất là 4 lần. Mỗi năm cần làm một lần. Vì phần lớn sau khi làm sạch gan mật, không tuân thủ nghiêm túc phương thức sinh hoạt và chế độ ăn uống khoa học, khiến gan thường xuyên bị tổn hại bởi chất thải trong cơ thể con

người. Thông thường, sau lần cuối cùng làm sạch gan, không xuất hiện vật đóng cục.

Tuy nhiên, không phải làm sạch gan nhiều lần là tốt, thường một quý làm một lần là thích hợp.

Câu hỏi 8: Có yêu cầu gì đối với thời gian làm sạch gan mật?

Đối với những người lao động trí óc nặng nhọc và vận động mạnh (như chạy marathon) và những người sau khi kết thúc việc nhịn ăn, những người bệnh vừa khỏi và tâm lý chưa tốt, đều không nên tiến hành ngay việc làm sạch gan, cần phục hồi sức khoẻ sau đó mới tiến hành.

Theo quy luật sinh vật của con người, theo thời kỳ hoạt động mạnh nhất của gan, việc làm sạch gan tốt nhất được tiến hành vào khoảng 7-9 giờ tối trong những ngày trăng tròn. Theo quan điểm của giới Đông y, trong mùa xuân, đặc biệt là tháng 3, vạn vật sinh sôi nảy nở, cũng là lúc gan hoạt động mạnh mẽ nhất, Đây là thời cơ làm sạch gan tốt nhất, còn mùa thu không tiện cho việc làm này.

Câu hỏi 9: Người bị cắt túi mật có được làm sạch gan hay không?

Cũng cần thiết. Vì mục đích chủ yếu của làm sạch gan là làm sạch chất gây thoái hóa tế bào gan. Chất bẩn không hoàn toàn bài tiết ra từ túi mật, những nơi kết sỏi cũng không hoàn toàn nằm trong túi mật.

Câu hỏi 10: Tại sao cần làm sạch gan loại trừ sỏi sau khi đã làm sạch đại tràng?

Do ăn uống thiếu khoa học, những chất cặn bã và độc tố do táo bón tạo nên đã được tích trữ trong đại tràng. Phân dầu đã chứng minh rằng đại tràng là nguồn gốc của độc tố và bệnh tật. Chức năng chủ yếu của đại tràng là hấp thụ nên những chất bẩn và độc tố trong đại tràng cũng được hấp thụ vào máu và đi

vào các cơ quan trong cơ thể theo vòng tuần hoàn máu. Gan là bộ phận đầu tiên bị hại. Gan tuy có chức năng giải độc, nhưng làm việc quá nặng nề, vì vậy cần chặn đứng đầu nguồn độc hại. Việc làm sạch toàn bộ cơ thể cần được bắt đầu từ đại tràng.

Câu hỏi 11: Cần chú ý gì trong ăn uống sau khi làm sạch gan?

Sáng ngày thứ hai sau khi làm sạch gan và sau khi thụt đại tràng khoảng nửa tiếng, nếu có nhu cầu ăn thì ăn một chút. Bữa điểm tâm đầu tiên sau khi làm sạch gan, tốt nhất là uống 0,5 lít nước rau quả, không được ăn thực phẩm khác, sau đó hàng ngày nên uống nước rau quả từ 1,5-2,0 lít/ngày, uống trước khi ăn. Có thể uống nước rau cần, cải trắng, cà chua, nước táo ép, bởi những loại nước này có nhiều vitamin, chất khoáng cần cho gan, giúp cho tuần hoàn máu trong gan, cải thiện sự trao đổi chất trong gan, cải thiện thành phần dịch mật. Nếu cho thêm một ít men bia vào trong nước uống nói trên, thì đó là nước uống bổ gan lý tưởng. Để tăng thêm tác dụng chống viêm, có thể cho thêm một chút nước tỏi hoặc nước hành tây vào nước rau quả. Để cho dễ uống, có thể cho thêm chanh, bột rong biển.

Có thể ăn tối bình thường, theo đó, cần thay đổi cách ăn uống thiếu khoa học tạo nên nhiều chất thải, làm tổn hại tế bào gan trước đây. Những người mới làm sạch gan loại trừ sỏi, cần tránh ăn các loại thực phẩm như thịt rán, canh thịt nóng, thực phẩm đóng hộp, món có nhiều chất béo, uống nước lạnh, ăn vặt, cà phê đặc, lượng muối không quá 4 gam/ngày.



Chương V

LÀM SẠCH CÁC CƠ QUAN VÀ HỆ THỐNG KHÁC TRONG CƠ THỂ

I. LÀM SẠCH THẬN VÀ BÀNG QUANG

1. Chức năng của thận và sự hình thành sỏi thận, sỏi bàng quang

Nói một cách khái quát, thận có 5 chức năng:

- Bài tiết cặn bã và những vật chất không bay hơi trong quá trình trao đổi chất, chủ yếu là urê.
- Điều tiết nước bên ngoài tế bào.
- Điều tiết nồng độ natri, đảm bảo lượng muối natri ổn định
- Điều tiết trị số pH trong cơ thể, giữ cân bằng lượng acid và kiềm.
- Điều tiết nồng độ ion trong máu, đảm bảo ổn định

Không nên coi thận chỉ là cơ quan hình thành nước tiểu. Nước tiểu là kết quả tổng hợp được hình thành qua nhiều quá trình sinh lý. Tác dụng cơ bản của thận là giữ cân bằng môi trường trong cơ thể.

Quả thận của người lớn chỉ nặng khoảng 120-200 gam. Trong một ngày đêm, lượng máu được lọc qua thận có thể tới 150 lít. Mỗi lần lọc 100 lít chất lỏng qua cầu thận chỉ hình thành 1 lít nước tiểu.

Ống dẫn nước tiểu (niệu đạo) dài 28-84 cm, do có tính đàn hồi, khi bài tiết nước tiểu khó khăn, niệu đạo có thể phình to với đường kính 20-25 mm, phụ nữ chỉ 2,44 mm. Chỗ rộng nhất niệu

đạo là 1,2 cm. Số liệu đó cho thấy nhân tố cần xem xét khi làm sạch thận, loại bỏ sỏi thận.

Nguyên nhân tạo ra sỏi thận là:

- Xảy ra tình trạng thay đổi tỷ lệ giữa urê với các loại muối và chất keo khác trong nước tiểu. Trong nước tiểu của người bình thường, hàm lượng cát keo thực vật thường chỉ 90 ml, trong khi đó, người bị sỏi thận thường lên đến 500 ml. Điều này có liên quan trực tiếp đến chức năng của tế bào gan.

Hiện tượng trên được giải thích: Sự trao đổi chất (chuyển hoá) protein cuối cùng hình thành urê trong gan, sau đó thông qua thận để thải ra ngoài. Nước tiểu là loại dung dịch có chất kết tinh muối vô cơ và muối hữu cơ, có thể giữ nước tiểu ở trạng thái chất lỏng. Ngoài các nhân tố như nhiệt độ, nước, nồng độ acid ra, chủ yếu nhờ vào chất keo. Nếu chức năng tế bào gan có vấn đề, số lượng và chất lượng chất keo mang tính bảo vệ được sản xuất và tiết ra đạt đến một mức độ nhất định thì lượng muối trong nước tiểu không thể hoà tan được hoàn toàn, dẫn đến hiện tượng kết tủa, hình thành sỏi thận.

- Chất calci oxalat dễ xảy ra kết tủa. Trong nước tiểu của người bệnh sỏi thận, calci kết hợp vững chắc với bột đường mang ion âm, thành chất kết tủa rất khó hoà tan. Nếu thiếu vitamin A sẽ đẩy nhanh quá trình kết tủa đó, ngược lại có thể làm hoà tan sỏi thận.

Một số loại vi khuẩn trong đại tràng có thể tạo ra muối oxalat. Nếu ăn uống thiếu khoa học, muối oxalat do đại tràng tạo ra quá nhiều cũng sẽ trở thành nhân tố gây sỏi thận.

Tình trạng hấp thụ calci của cơ thể người cũng liên quan mật thiết đến sỏi thận và sỏi bàng quang. Không phải ai cũng biết rằng, calci mà cơ thể người có thể hấp thụ là loại calci hữu cơ hay calci hoạt tính có trong thực phẩm chưa bị tác động của nhiệt độ. Thông thường khi thực phẩm được đun nấu ở nhiệt độ

100 độ C, calci hữu cơ trong thực phẩm sẽ biến thành calci vô cơ. Calci vô cơ rất khó hấp thụ, trở thành một thứ rác trong cơ thể. Đó là nhân tố chủ yếu hình thành sỏi thận và sỏi bàng quang. Nhiều người thích bổ sung calci, nhưng họ không biết lựa chọn calci hữu cơ, nếu bổ sung calci vô cơ thì có thể lợi bất cập hại. Một số người chỉ biết uống sữa để bổ sung calci, nhưng không biết rằng sữa bò đun sôi lên sẽ biến calci hữu cơ thành calci vô cơ mà cơ thể không hấp thụ được.

- Thận bị nhiễm leucicidin có thể làm cho urê trong nước tiểu biến thành urat và cặn lắng trong nước tiểu, cũng sẽ hình thành sỏi đường tiết niệu.

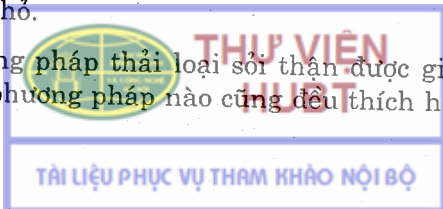
Ngoài những trường hợp cá biệt, người ta ai cũng có hai quả thận, sỏi thận thường xuất hiện ở quả thận bên phải, những người cả hai quả thận đều có sỏi chỉ chiếm 10-17%. Số lượng sỏi thận và sỏi bàng quang thường từ 10-50 gam, nhưng cũng có người lên đến hàng kg.

2. Phương pháp loại bỏ sỏi thận và sỏi bàng quang

Trước hết cần nhấn mạnh rằng làm sạch thận và hệ thống đường bài tiết cần được tiến hành sau khi làm sạch đại tràng và gan.

Phương pháp làm sạch sỏi thận một cách tự nhiên có hiệu quả rất rõ rệt. ở nhiều nước trên thế giới, từ xưa đến nay, việc loại bỏ sỏi thận vẫn sử dụng hai phương pháp cơ bản: Một là uống nhiều các loại nước, hai là tắm nóng. Uống nhiều các loại nước lợi tiểu có mục đích làm sạch bể thận, đồng thời làm giảm bớt và hòa tan các loại chất rắn trong nước tiểu. Tắm nước nóng có lợi cho tăng cường tuần hoàn máu, làm giãn nở đường dẫn nước tiểu, cải thiện khả năng làm việc của thận, từ đó giúp đào thải sỏi thận cỡ nhỏ.

Những phương pháp thải loại sỏi thận được giới thiệu sau đây không phải phương pháp nào cũng đều thích hợp với tất cả



mọi người. Thông thường mỗi phương pháp chỉ thích hợp với nhóm người này nhưng chưa hẳn thích hợp với nhóm người khác. Vì vậy, khi thấy phương pháp này không mang lại hiệu quả thì có thể lựa chọn phương pháp khác.

Phương pháp 1: Sử dụng nước ép rau quả

Nước rau quả ép được sử dụng rất rộng rãi để chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe. Bởi vì trong nước rau quả ép có chứa nhiều vitamin và chất men, đặc biệt vì có hàm lượng kali hữu cơ cao nên nước rau quả ép có tác dụng rất hiệu quả đối với việc làm sạch thận.

Một tiến sĩ y học Mỹ từng nghiên cứu sâu về phương pháp sử dụng nước rau quả ép chữa bệnh đã cho biết, chất vô cơ chủ yếu là calci có trong bánh mì và thực phẩm nhiều bột đường được gia công chế biến ở nhiệt độ cao (calci hữu cơ chuyển hoá thành calci vô cơ), sẽ hình thành những hạt cứng trong thận. Để loại bỏ thứ cặn bã đó, đồng thời giữ cho thận hoạt động tốt, nhà khoa học này đã sáng tạo ra phương pháp sử dụng nước rau quả ép để loại bỏ sỏi thận. Thành phần loại caa sinh tố này bao gồm:

Nước cà rốt: 300 ml

Nước củ cải đường: 90 ml

Nước dưa chuột: 90 ml.

Có thể thay thế nước ép củ cải đường, nước ép dưa chuột bằng 150 ml nước ép rau cần tây và 60 ml nước ép rau mùi.

Loại nước sinh tố trên cần uống vo lóc đói, sau khi uống ít nhất 15 phút mới ăn các thứ khác. Nếu uống sau bữa ăn tối 2 giờ thì hiệu quả sẽ càng tốt.

Phương pháp 2: Loại bỏ sỏi thận bằng dưa hấu

Theo cuốn sách " Rau quả chữa bệnh của C ôsôvô" xuất bản tại Liên Xô trước đây, thì nước nấu lòi và cùi dưa hấu có tác

dụng lợi tiểu rất tốt, có thể làm cho nước tiểu được kiềm hoá, hoà tan sạn-lắng có trong nước tiểu, có thể phòng ngừa hình thành sỏi thận, đồng thời lại không kích thích thận và niệu đạo, bàng quang.

Ăn nhiều dưa hấu để làm sạch sỏi thận, xét từ góc độ kinh tế, tốt nhất nên chọn thời điểm mùa vụ dưa hấu.

Người bệnh sỏi thận có thể ăn mỗi ngày 2-2, 5 kg dưa hấu trở lên. Mỗi đợt điều trị kéo dài một tuần, cần điều trị 2 đến 3 đợt, nhưng thời gian dài nhất không nên quá 3 tuần lễ. Trong thời gian điều trị, khi nào thấy đói, khát đều ăn dưa hấu. Nếu thấy đói không chịu nổi, có thể ăn thêm cà rốt, rau cần, rau chân vịt, rau mùi, hạn chế ăn chất bột. Nguyên tắc chung là ăn nhiều dưa hấu, nhất là từ 17 giờ đến 21 giờ và ăn tập trung nhiều dưa hấu một lúc. Bởi vì xét về đồng hồ sinh học thì ban đêm là thời gian hệ thống bài tiết hoạt động mạnh nhất, có lợi cho việc loại bỏ chất sạn bã. Trong thời gian điều trị, tốt nhất là tắm nước nóng hàng ngày.

Phương pháp 3: Sử dụng nước tường vi

Nước sắc quả hoặc rễ, thân cây tường vi có thể làm tan sỏi thận và thải ra ngoài. Cách làm như sau:

Chọn quả hoặc rễ, thân cây tường vi, thái nhỏ, đổ nước sắc đến khi còn 1 cốc, để nguội tự nhiên đến khi còn hơi ấm, đem lọc qua vải màn, chia 3 lần uống, mỗi lần 1/3 cốc, uống vào trước bữa ăn sáng, trưa và sau bữa ăn tối 1 giờ. Mỗi đợt điều trị dùng liên tục trong 1-2 tuần.

Phương pháp 4: Morison

Tiến sĩ y học Morison, người Mỹ có nghiên cứu sâu sắc đối với phương pháp điều trị bằng thực phẩm thiên nhiên, công trình nghiên cứu sử dụng nước canh để làm sạch thận và loại trừ sỏi có tác dụng giống như phương pháp điều trị bằng nước hoa quả của Okohn. Phương pháp này như sau:

1. Chuẩn bị 240 gam nước củ cải đường, dùng cho một ngày, uống làm nhiều lần, tốt nhất là cách 5 phút uống một thìa. Trong thời gian uống nước canh này, nước tiểu có màu hồng nhạt, đây là hiện tượng bình thường. Nước củ cải đường có tác dụng loại bỏ nước tiểu và sỏi còn sót lại trong thận.

2. Mỗi ngày ăn một hộp thiên môn đông (cây thiên môn đông), chia làm nhiều lần, buổi sáng uống nước hộp thiên môn đông. Hộp thiên môn đông tốt hơn cây thiên môn đông tươi, có thể cho thêm một ít chanh cả vỏ, ép cùng với nhau tạo thành nước uống. Thiên môn đông là thuốc làm sạch thận tốt nhất, có tác dụng kéo dài tuổi thọ của thận, khai thông thận bị tắc.

3. Uống nước rau xanh. Ép các loại rau mùi, rau cần, rau cải hoặc loại rau xanh khác thành nước, ép đến đâu uống đến đấy, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 120 gam, uống hết nước đã ép trong 15 phút để tránh bị ôxy hoá. Có thể cho thêm một ít nước tỏi, nước chanh để điều vị. Loại nước này có tác dụng bổ dưỡng, đặc điểm nổi bật là hàm lượng Mg (magiê) phong phú, magiê lại có tác dụng làm tan sỏi thận.

4. Trong thời gian điều trị, thức ăn chủ yếu gồm: rau ngọt như đại mạch, đậu, súp chua, hạnh nhân, hạt khai tâm (hạt cười), cà rốt, tỏi tây chín, bí đao, bồ công anh, cà chua. Hoa quả gồm: dưa hấu (dưa hấu lợi tiểu, có tác dụng tốt bảo vệ thận và bàng quang). Không nên ăn từng miếng to dưa hấu, vì hiệu quả không lớn, cần cắt thành miếng nhỏ, cứ cách 5 phút ăn một miếng, ăn trong cả ngày. Ngoài dưa hấu, có thể ăn quả lê, cam quýt, chuối tiêu.

Để loại trừ sỏi thận, cần lao động và vận động cho ra mồ hôi, mỗi tuần tắm nước nóng xông hơi 2 lần.

II. LÀM SẠCH MÁU VÀ MẠCH MÁU

Chức năng của máu là: Máu trong động mạch mang các chất dinh dưỡng và oxy mới truyền cho các tổ chức và tế bào

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

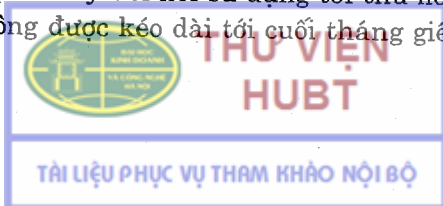
trong cơ thể, còn máu trong tĩnh mạch lại đưa các chất phế thải của quá trình trao đổi chất và khí CO₂ đến bộ phận khác trong cơ thể để bài tiết ra ngoài.

Nếu đại tràng và gan của con người có vấn đề, máu sẽ có nhiều chất thải và độc tố, sức khỏe con người gặp nguy hiểm. Cho nên, trước khi làm sạch máu, cần làm sạch đại tràng và gan. Dù đã làm sạch đại tràng và gan, thì việc làm sạch máu cũng là cần thiết.

Máu không sạch, không chỉ gây bệnh cho bản thân máu, mà còn gây bệnh cả cho mạch máu, đặc biệt là làm xơ cứng mạch máu não. Vì vậy bệnh mạch máu não là một trong những nguyên nhân nguy hiểm đối với con người.

- Phương pháp 1: Làm sạch huyết quản theo phương pháp cổ của Tây Tạng. Năm 1971, Tổ chức giáo dục và khoa học Liên hợp quốc đã phát hiện phương pháp làm sạch huyết quản được ghi trên một tấm bia cổ bằng gốm trong một ngôi chùa ở Tây Tạng, và được đăng tải trên báo chí phương Tây gần đây. Nhiều người mắc bệnh mạch máu não mừng như nhật được vàng, sử dụng rộng rãi phương pháp này. Theo tin tức có liên quan, tác dụng của phương thuốc này là: có thể loại bỏ được 'vòng đệm' trong thành mạch máu, làm trẻ hoá mạch máu và tăng tính đàn hồi của mạch máu. Như vậy, có thể chữa được bệnh xơ cứng động mạch, bệnh mạch vành, loại bỏ được khả năng nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não (trúng phong), có thể chữa được bệnh đau đầu, cải thiện thị lực, giảm nhẹ hoặc loại bỏ tình trạng giãn tĩnh mạch đùi, khiến cơ thể con người trẻ lại.

Phương pháp cổ này đòi hỏi sử dụng tối thiểu vào mùa thu, và uống không được kéo dài tới cuối tháng giêng năm sau,



phương pháp uống rất đặc biệt, cần nghiêm túc tuân thủ, nếu không hiệu quả thấp.

Pha chế và sử dụng thuốc:

Giã nát 350 gam tỏi đã bóc vỏ, sạch trong dụng cụ bằng gốm; sau đó cho tỏi nát này vào trong chiếc bình thủy tinh, đậy nắp lại, phủ lớp vải màu tối lên trên, cho tỏi lắng xuống. Sau đó, lấy 200 gam nước tỏi loãng nổi phía trên đổ vào một chiếc bình thủy tinh có dung tích nửa lít khác, và cho vào đó 200 gam cồn tinh khiết dùng trong y học (không được thay thế bằng thứ khác), đậy nắp lại, phủ vải màu đen lên trên và đặt vào nơi thoáng mát. Sau 10 ngày, dùng vải lọc và để nước đã lọc đó trong 2 ngày, sau đó có thể sử dụng được.

Cách uống: Uống từng giọt nước tỏi theo quy định đặc biệt. Trước hết, chia số nước tỏi đó thành lượng uống trong 10 ngày, số còn lại mỗi ngày uống 3 lần cho đến hết. Trong 10 ngày đầu, không được nhâm lượng nước tỏi cần uống, và dù uống bao nhiêu giọt, cũng phải cho vào 50 ml sữa bò chua (cho thêm 50 ml sữa bò nguội cũng được).

Số lượng nước tỏi uống thời gian 10 ngày đầu (mỗi ngày 3 lần, uống trước bữa ăn 30 phút) :

Lần 1 Lần 2 Lần 3

Ngày thứ 1 : 1 giọt : 2 giọt : 3 giọt

Ngày thứ 2 : 4 giọt : 5 giọt : 6 giọt

Ngày thứ 3 : 7 giọt : 8 giọt : 9 giọt

Ngày thứ 4 : 10 giọt : 11 giọt : 12 giọt

Ngày thứ 5 : 13 giọt : 14 giọt : 15 giọt

Ngày thứ 6 : 15 giọt : 14 giọt : 13 giọt

Ngày thứ 7 : 12 giọt : 11 giọt : 10 giọt

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

Ngày thứ 8 : 9 giọt : 8 giọt : 7 giọt

Ngày thứ 9 : 6 giọt : 5 giọt : 4 giọt

Ngày thứ 10 : 3 giọt : 2 giọt : 1 giọt

- Phương pháp 2: Ngậm và súc miệng bằng dầu thực vật để làm sạch máu

Đây là phương pháp làm sạch máu loại trừ độc tố cổ đại của nước ngoài. Phương pháp này được các nhà vi khuẩn học và u bướu Nga cùng nhiều chuyên gia nước ngoài sử dụng. Nguyên lý làm sạch máu của phương pháp này như sau :

Các chất độc trong máu con người theo tuần hoàn máu chảy qua mao mạch ở đầu lưỡi, những vật chất chứa độc tố hình cầu được tách ra trong máu, sẽ tiến vào đầu thực vật. Con người có ba đôi tuyến nước bọt, nằm ở dưới lưỡi, bên tai và dưới vòm họng. Một trong những chức năng của tuyến nước bọt là tiết ra các sản phẩm cho quá trình trao đổi chất trong máu. Khi con người ngậm hoặc mút, máu chảy qua tuyến nước bọt sẽ tăng lên gấp 2-3 lần, khi máu chảy qua tuyến nước bọt, được coi là chảy qua bộ lọc đặc biệt, từ đó máu được làm sạch.

Dầu thực vật ngậm trong miệng được coi là loại thuốc hoà tan, có tác dụng hút tất cả chất độc hại trong máu vào trong đầu thực vật này. Phương pháp giải độc hút dầu thực vật như sau:

Cho một thìa dầu thực vật (dầu hạt hướng dương hoặc dầu lạc cũng được) vào miệng, dùng má, môi, lưỡi để chuyển động dầu trong miệng, đặc biệt chú ý là cho dầu chuyển động tới dưới đầu lưỡi, bởi đây là khu vực tập trung mao mạch, là bộ phận tách độc tố ra ngoài. Không được nuốt dầu thực vật. Khi ngậm và súc miệng bằng dầu, cần nhẹ nhàng thoải mái, không mạnh quá, trong khoảng 10-20 phút, sau đó nhổ toàn bộ số dầu đó đi và súc miệng bằng nước sạch.



Trong quá trình ngâm dẫu, dẫu ban đầu đặc, sau đó loãng dần, cuối cùng như nước, trắng như sữa. Nếu sau 10 phút ngâm, dẫu nhỏ ra có màu vàng, chứng tỏ thời gian ngâm chưa đủ, cần tăng thêm thời gian ngâm.

Nước màu trắng nhỏ ra là độc tố, là chất gây bệnh, bao gồm bệnh ung bướu. Theo nghiên cứu của nước ngoài, cho nước màu trắng này đổ vào rau cho cừu ăn, kết quả một con cừu bị chết, một con khác chưa chết ngay, nhưng hôm sau bắt đầu rụng lông.

Phương pháp trừ độc bằng cách ngâm và xúc miệng với dẫu thực vật cần tiến hành mỗi hôm một lần, tốt nhất là vào buổi sáng khi mới dậy, bụng đói, cũng có thể thực hiện trước khi ngủ. Để tăng thêm hiệu quả điều trị bệnh, một ngày làm nhiều lần cũng không có tác dụng phụ. Một liệu trình cần bao nhiêu thời gian, điều này tự bản thân quyết định.

Phương pháp này có tác dụng bảo vệ sức khỏe, dùng cho dự phòng và điều trị bệnh ung bướu và tắc mạch máu giai đoạn đầu, còn có thể dự phòng nhiều bệnh tật khác như đau đầu, viêm khoang miệng, viêm tĩnh mạch, bại liệt, viêm dây thần kinh sống lưng, bệnh dạ dày, bệnh tim, phổi, gan, phụ khoa và các bệnh về não.

Thông thường, chữa các bệnh mạn tính cần chữa liên tục trong hai tuần. Dùng phương pháp nói trên có thể chữa được nhiều bệnh khác nhau, như viêm dây thần kinh sống lưng, sốt, bất động, khiến con người ăn ngon, ngủ yên, trí nhớ tốt. Nếu ai đó tự cho mình là có sức khỏe tốt, nhưng ngày thường đều có bệnh, đó rất có thể là triệu chứng của bệnh nặng. Trong trường hợp này, dùng phương pháp trừ độc bằng ngâm dẫu thực vật, có thể loại bỏ được nguồn gốc gây bệnh.

Cần chú ý, trong thời gian sử dụng phương pháp này, một số người, đặc biệt là người nhiều bệnh, có thể khó chịu tạm thời, đây là kết quả của tác động tới căn bệnh, không đáng lo ngại, không nên dừng điều trị. Thực tiễn chứng minh rằng, việc chữa

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

chạy nhiều loại bệnh tật bằng phương pháp này vừa đơn giản vừa hiệu quả, không có tác dụng phụ.

- Phương pháp 3: Làm sạch máu giải độc của Morison

Morison-tiến sĩ y học người Mỹ cho rằng, những người máu không sạch, thường do ăn uống không đúng, ăn những loại thực phẩm “phi thực phẩm”, hoặc hàng ngày sống trong môi trường bẩn thỉu khiến cơ thể chịu tổn hại; khi bạn làm sạch máu của mình, nếu lúc đó bạn chú ý từ chối đưa vào cơ thể mình thực phẩm ô nhiễm hoặc thực phẩm không có lợi cho sức khỏe, thì trong một tháng sẽ có hiệu quả mong muốn: Khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái, đầu óc tỉnh táo. Phương pháp làm sạch máu giải độc của Morison sử dụng liệu pháp nước hoa quả, đồng thời có biện pháp ăn uống khoa học. Cụ thể:

+ Ngày thứ nhất, thứ hai: Từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, cứ cách một giờ lại ăn một miếng dưa hấu nặng 60 gam. Sau một tiếng, uống 120 gam (độ nửa cốc) nước chanh cất, sau đó, lại tiếp tục ăn dưa hấu, cứ liên tục như vậy trong cả ngày. Cách làm nước chanh cất như sau: Cho 180 gam nước chanh tươi vào nồi chưng cất lên. Ngoài ra, không được ăn uống bất kỳ loại thực phẩm và đồ uống nào khác.

Để tăng thêm nhu động của đường ruột, 9 giờ 30 phút sáng và 5 giờ 30 phút chiều, mỗi lần uống một ít nước ngâm sa tiền tử. Cách làm như sau: cho một thìa sa tiền tử vào nước cất ngâm độ một tiếng là được. Uống nước ngâm sa tiền tử để bài tiết rác ra ngoài theo đường đại tiện. Nếu không có dưa hấu, có thể dùng 120 gam nước củ cà rốt hoặc nước dưa ngọt thay thế.

+ Ngày thứ ba, thứ 4: Ngừng uống nước sa tiền tử. Từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối cách mỗi tiếng lại uống một lần nước củ cà rốt và nước cất, mỗi loại nước này uống thay nhau, mỗi lần uống một nửa cốc (khoảng 120gam), uống từ từ, không được uống một hơi hết ngay.



+ Ngày thứ 5: Sáng sớm ăn một quả cam, sau 2 tiếng ăn một quả cà chua, sau hai tiếng nữa ăn một đến 2 miếng bầu hấp. Sau 2 tiếng tiếp theo ăn cả ba loại thực phẩm nói trên như đã ăn lần đầu. Nếu khát, có thể uống 120gam nước củ cà rốt hoặc nước cà chua, khi đi ngủ uống nửa cốc nước lọc.

+ Ngày thứ 6: 8 giờ sáng uống nửa cốc (120gam) nước rau xanh, 9 giờ sáng uống 120 gam nước cam - quýt - chanh. Sau đó cách một tiếng lại thay nhau uống hai loại nước nói trên. Cách làm nước sinh tố rau xanh: cho một ít nước lọc vào trong máy xay, sau đó cho rau cần, rau cải trắng, củ cải đường, rau chân vịt, rau mùi, ớt xanh (loại ớt xào), cho thêm một ít tỏi, nước chanh để điều vị. Nước sinh tố rau xanh có thể sử dụng ngay.

Cách làm nước cam - quýt - chanh như sau: Cho 60 gam cam quýt vào máy ép, lại cho một lát chanh cả vỏ vào, ép lấy nước là uống được. Đây là loại nước uống bổ dưỡng cho sức khỏe rất tốt, làm sạch máu, giải độc.

+ Ngày thứ 7,8: Ăn uống đơn nhất, nghĩa là ăn duy nhất một loại thực phẩm, không được ăn thêm bất kỳ loại thực phẩm nào khác. Trong đó nguyên tắc chủ yếu là ăn tách các thực phẩm chứa chất protein với thực phẩm chứa chất bột khác. Cách ăn này cần kiên trì lâu dài.

- Phương pháp 4: Làm sạch mạch máu bằng phần lữ.

Phần lữ còn được gọi là rau ruột ngựa, một loại rau dại trên đồng ruộng. Giới Đông y cho rằng phần lữ có các công hiệu hoạt huyết tan ứ, giải độc tiêu nhọt, giải nhiệt lợi tiểu. Chuyên gia điều trị thực vật Nga Fedorop cho rằng dùng loại rau này làm sạch mạch máu tốt hơn các loại thuốc khác.

Cách chế nước phần lữ như sau: Mùa hè, lấy nhiều rau loại này tươi, không bị ô nhiễm, ép lấy nước. Một ngày uống 3 lần trước bữa ăn 20 phút. Lần đầu uống 1/4 cốc mỗi ngày, sau 10 ngày, mỗi ngày uống 120 gam. Liệu trình một tháng. Trong thời

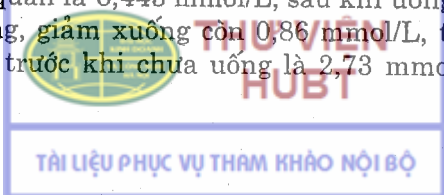
gian này, chú ý ăn nhiều rau xanh. Phồn lữ không chỉ loại trừ được chất bám trên thành huyết quản, còn có thể cải thiện được trao đổi chất, bảo vệ loại vitamin B trong cơ thể.

- Phương pháp 5: Nước măng cỏ lau, nấm hương làm sạch máu.

Dung dịch hỗn hợp măng lau và nấm hương có tác dụng làm giảm rõ rệt thành phần có hại cho sức khỏe trong máu con người- cholesterol, và giảm protein mật độ thấp trong huyết quản, nâng cao protein mật độ cao trong huyết quản; điều này rất có ý nghĩa đối với phòng ngừa bệnh mỡ trong máu cao, xơ cứng động mạch, đặc biệt là mạch vành.

Theo nghiên cứu của Nhật Bản, người mắc bệnh mỡ trong máu cao, nếu mỗi ngày ăn 3-4 chiếc nấm hương, thì hiệu quả giảm mỡ vượt gấp nhiều lần cách chữa bằng antumin. Măng lau chứa nhiều chất có thể làm giảm nồng độ cholesterol trong máu. Cách chế và uống nước măng lau nấm hương như sau: Cho măng lau và nấm hương theo tỷ lệ 1:1 vào sắc như sắc thuốc bắc, kết quả thu được với tỷ lệ nấm hương và măng lau là 2gam : 2gam. Mỗi sáng sớm uống 120gam nước măng lau và nấm hương khi đói bụng, trước khi đi ngủ lại uống một lượng như vậy, liệu trình một tháng. Những người mắc bệnh mỡ trong máu cao, khi uống nước này, phải ngừng mọi thuốc khác chữa về mỡ trong máu.

Theo nghiên cứu của Viện y học lâm sàng thứ 3 thuộc trường Đại học Y khoa Bắc Kinh đối với 30 người mắc bệnh lipid máu tăng ngay cả những người buổi tối quên uống loại nước măng lau và nấm hương nói trên, chỉ uống một lần vào buổi sáng sớm, kết quả cũng cho thấy: trước khi dùng nước măng lau và nấm hương, nồng độ cholesterol trong máu của người được thí nghiệm bình quân là 6,443 mmol/L, sau khi uống nước măng lau và nấm hương, giảm xuống còn 0,86 mmol/L, trong khi đó lượng triglycerid trước khi chưa uống là 2,73 mmol/L, sau khi



ống là 1,36 mmol/L. Chất cholesterol xấu trong máu- protein mật độ thấp- trước khi uống loại nước măng lau và nấm hương là 2,87 mmol/L, sau khi uống giảm xuống còn 2,19 mmol/L. Có thể thấy rằng nước măng lau và nấm hương có tác dụng tốt trong việc ngăn ngừa bệnh mỡ trong máu cao và bệnh mạch vành.

- Phương pháp 6: Làm sạch máu bằng rau sam.

Một công trình nghiên cứu của Viện y học Hoài Phòng, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc cho biết, ăn rau sam có thể làm giảm cholesterol trong huyết thanh, triglycerid và protein mật độ thấp, nâng cao protein mật độ cao, giảm độ dính của máu, giảm nhẹ độ đọng mỡ trên thành động mạch chủ, ngăn ngừa xơ cứng động mạch. Rau sam còn có tác dụng chống các bệnh về huyết quản. Nếu thường xuyên ăn loại rau này, có tác dụng tốt cho việc làm sạch máu, ngăn ngừa bệnh xơ cứng động mạch.

- Phương pháp 7: Làm sạch máu theo phương pháp của bác sĩ người Nga Kixelep. Kixelep có mấy đơn thuốc như sau:

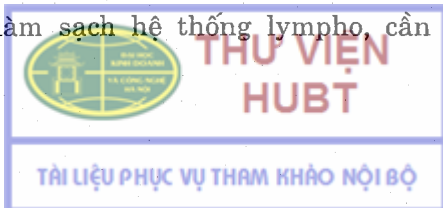
+ Lấy vỏ cây song tử điệp, nghiền nát và cho vào nước sôi, đun nhỏ lửa khoảng 2-3phút, uống nước này không hạn chế số lượng (không được cho thêm đường), có tác dụng tốt cho việc làm sạch gan, ruột.

+ Ép lấy nước loại rau ngọt tươi và nước cà rốt, mỗi loại nửa cốc, cho hai loại nước này hoà vào nhau, mỗi ngày uống hai lần, điều trị một liệu trình 25-30 ngày.

+ Cho vào cốc nước sôi 2 thìa dấm táo và một thìa mật ong, mỗi ngày uống 3 lần, uống trong bất kỳ thời gian nào.

III. LÀM SẠCH HỆ THỐNG LYMPHO

Trước khi làm sạch hệ thống lympho, cần làm sạch đại tràng và gan.



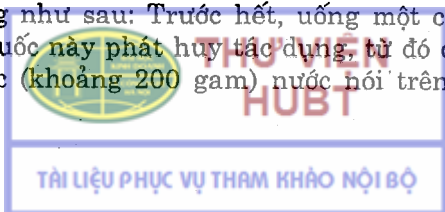
Hệ thống lympho là bộ phận quan trọng của hệ thống tuần hoàn trong cơ thể người. Làm sạch hệ thống lympho, không chỉ tránh cho tuyến dịch này to lên, còn có ý nghĩa lớn đối với hệ thống miễn dịch của cơ thể. Gần đây, giáo sư Tiên Ngọc Khôn thuộc Trung tâm nghiên cứu miễn dịch học trường Đại học Y khoa Bắc Kinh phát hiện rằng, lympho có tác dụng quan trọng đối với sự thay đổi già nua trong cơ thể người bằng sự tham gia của nó vào điều tiết miễn dịch trong cơ thể. Nhưng lympho cũng giảm đi theo sự già nua của con người, làm giảm chức năng miễn dịch và tạo máu. Việc làm sạch hệ thống lympho là biện pháp quan trọng bảo vệ chức năng của nó.

Tiến sĩ Okohn người Mỹ đã sáng lập ra phương pháp làm sạch hệ thống lympho, phương pháp này được sử dụng rộng rãi trong y học.

Chuẩn bị nước làm sạch hệ thống lympho: Tối ngày đầu tiên trước khi làm sạch hệ thống lympho, thật đại tràng thông thường theo phương pháp Okohn. Sáng sớm ngày thứ hai, chuẩn bị ba cốc nước quả tươi chín (quả chưa chín hoặc quá chín không được sử dụng), gồm: nước bưởi 800-900gam, nước cam 800-900gam, nước chanh 200gam. Cho ba loại nước nói trên trộn vào nhau, để được 2 lít nước hỗn hợp, sau đó cho thêm 2 lít nước lạnh, khuấy đều, tổng cộng được 4 lít, đây là lượng nước uống trong một ngày.

Ngoài ra, cần tự chế thuốc tẩy ruột: Lấy 50gam sunfat natri cho vào một cốc nước lã đều là được. Theo Okohn, dùng loại thuốc này có thể bài tiết được chất thải đặc biệt trong cơ thể, có thể tác động tích cực tới hệ thống lympho để tạo ra dịch lympho mới.

Sau khi chuẩn bị xong hai loại dung dịch nói trên, có thể uống. Cách uống như sau: Trước hết, uống một cốc thuốc tẩy ruột. Sau khi thuốc này phát huy tác dụng, từ đó cách 30 phút lại uống một cốc (khoảng 200 gam) nước hoi trên. Nếu muốn



uống nóng, có thể tăng nhiệt độ lên khoảng 54 độ C, cao quá sẽ phá vỡ thành phần chất dinh dưỡng và ảnh hưởng tới hiệu quả làm sạch hệ thống lympho. Làm như vậy, trong một ngày uống hết 4 lít nước, tối đến lại thực đại tràng một lần theo phương pháp Okohn. Toàn bộ liệu trình diễn ra trong 3 ngày liên tục, mỗi ngày đều làm theo cách nói trên và không được ăn bất kỳ loại thực phẩm nào khác. Một năm làm sạch hệ thống lympho một lần.

Thời gian làm sạch hệ thống lympho tốt nhất vào mùa thu, là mùa có nhiều cam quýt, bởi cam quýt chứa nhiều năng lượng, trong 3 ngày tuy không ăn loại thực phẩm nào khác, nhưng không cảm thấy đói.

IV. LÀM SẠCH DA

Làm sạch da nói ở đây không đơn giản là tắm bình thường, cũng không phải là làm đẹp da tại thẩm mỹ viện. Phương pháp làm sạch da mang tên “Áo mưa Tây Ban Nha” do tiến sĩ Kneip phát minh, có thể mở rộng lỗ chân lông trên da, hút chất bẩn, chất dính...có tác dụng tốt đối với việc bảo vệ sức khỏe. Sử dụng phương pháp này, hầu như mọi bệnh tật đều thuyên giảm, nếu sử dụng lâu dài, có thể không dùng biện pháp y học khác, cũng có thể dự phòng và loại trừ được bệnh tật.

Phương pháp “Áo mưa Tây Ban Nha” là một phương pháp điều trị ứốt. Trước hết, dùng vải sợi bông để may chiếc áo có tay theo dạng áo mưa, vạt trước ngắn như dạng áo ngủ. Còn phải chuẩn bị khoảng 1 kg cam thảo vụn hoặc thân cây yến mạch, hoặc 2 kg miếng vỏ cây thông (thân cây yến mạch có hiệu quả tốt nhất), sau đó cho thêm 7 lít nước, đun 30 phút sau đó lại ngâm 30 phút.

Thao tác điều trị: Cho “Áo mưa” nói trên vào nước đã đun ngâm, sau đó vắt sạch nước, mặc vào khi áo còn ẩm, nằm trên

giường, bó chân len chặt người, để tránh không khí lọt vào thân thể, phải trùm kín đầu, nằm như vậy khoảng 1,5-2 giờ.

Tác dụng của phương pháp này như thế nào? Sau khi thực hiện xong, tắm sạch, nước tắm sẽ bắn, đục khó có thể tin được, bởi “Áo mưa Tây Ban Nha” có thể hút chất bẩn trong cơ thể ra ngoài.

V. LÀM SẠCH CÁC KHỚP

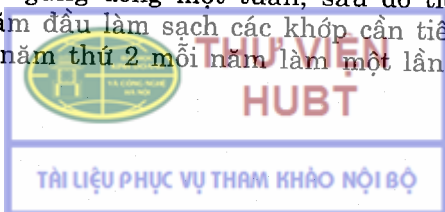
Các khớp như gối, khuỷu tay, tay, chân, xương sống, cổ và các khớp trên toàn thân. Những bệnh dày vò con người như gút, viêm khớp, gai đôi cột sống, loãng xương đều liên quan tới muối vô cơ tích trữ trong các khớp không được cơ thể hấp thu.

- **Phương pháp 1:** Cần làm sạch đại tràng và gan trước khi làm sạch khớp. Trước hết, chuẩn bị 5 gam lá nguyệt quế, đây là loại dược liệu của các nước Liên Xô cũ và châu Âu, thường dùng làm canh rau.

Rửa sạch 5 gam lá nguyệt quế, cắt thành miếng nhỏ, cho vào ấm sứ có thể đun sôi với 300 gam nước nguội, sau đó đun 5 phút, đổ lá và nước vào phích nước, để như vậy khoảng 3-4 tiếng, cuối cùng lọc lấy nước là được.

Mỗi lần uống một ngụm nhỏ, tuyệt đối không được uống một hơi hết ngay, phải uống làm nhiều lần, có thể uống hết trong 12 giờ hoặc trước khi đi ngủ phải uống hết. Uống một hơi hết ngay để làm chảy máu mũi và không có lợi cho việc chữa trị bệnh. Điều trị liên tục trong 3 ngày, mỗi sáng cần thụt đại tràng một lần theo phương pháp Okohn, vì muối vô cơ và chất thải trong cơ thể được loại ra có thể còn mắc trong đại tràng, dễ dẫn tới tình trạng dị ứng.

Sau 3 ngày, ngừng uống một tuần, sau đó tiếp tục uống trong 3 ngày. Năm đầu làm sạch các khớp cần tiến hành mỗi quý một lần, từ năm thứ 2 mỗi năm làm một lần. Trong thời



gian điều trị, cần ăn chay. Lá nguyệt quế còn có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu.

- **Phương pháp 2:** Tắm rửa bằng nước lá cây yến mạch. Cắt thân cây yến mạch vụn ra, cho thêm vào 3-4 lít nước nguội, đun 30 phút, sau đó ngâm 30 phút, đợi khi nhiệt độ của nước hạ tới mức có thể chịu đựng được; thì ngâm các khớp đau vào trong nước khoảng 30 phút cho tới khi nước nguội, mỗi ngày làm một lần cho tới khi khỏi.



Chương VI

LÀM SẠCH TOÀN BỘ CƠ THỂ

I. LÀM SẠCH TẾ BÀO

Mọi người đều biết, cơ thể con người do 60 triệu tế bào tạo thành. Tế bào tốt hay xấu, là cơ sở quyết định toàn bộ sức khỏe của con người. Vì sao phải đưa ra khái niệm 'làm sạch tế bào'? Sự trao đổi chất trong nội bộ cơ thể con người, quy cho cùng bắt đầu từ tế bào. Trong hoạt động phức tạp không mệt mỏi, con người không ngừng tiết ra chất thải vào trong giữa các tế bào, việc bài tiết kịp thời, mạnh mẽ và thường xuyên này làm cho con người luôn khỏe mạnh, tinh thần thoải mái, không dễ lâm bệnh. Vì vậy, việc đảm bảo cho tế bào sạch sẽ, duy trì chức năng tốt của chúng là vô cùng quan trọng đối với sức khỏe con người.

Làm thế nào để làm sạch tế bào già nua, làm thế nào để tế bào luôn trẻ, xin giới thiệu phương pháp của Borotop - học giả nổi tiếng trong và ngoài nước của Ucraina. Năm 1989 ông được bầu làm viện sĩ Viện khoa học Nga, sau di cư sang Belarut, từng được giải thưởng phát minh của Nga và "Huân chương nhà phát minh hàng năm của Nga", ông đã có 600 phát minh. Trong hai cuốn sách "*Tôi mách bạn cách làm không lâm bệnh và không già nua*" và "*Trường sinh bất lão, đó là hiện thực*", ông đã đưa ra tư tưởng mới: Thông qua việc tích cực bài tiết chất proteinoit, có thể loại bỏ được tế bào già nua, ngăn ngừa chức năng giảm sút trong toàn bộ cơ thể, làm cho tế bào trẻ hóa.

Quan điểm của Borotop là: Trong cơ thể con người cùng tồn tại ba loại tế bào khác nhau: Đó là tế bào già, trung niên và trẻ; cùng với tuổi tác tăng lên, tỷ lệ giữa chúng với nhau cũng thay đổi: ở trẻ em chưa đến 1 tuổi, tỷ lệ tế bào già nua chưa đầy 1%, trẻ em 10 tuổi là 10%, còn người trên 50 tuổi thì tỷ lệ này hơn

50%. Vậy làm thế nào để cho tế bào trẻ khoẻ trong cơ thể con người chiếm nhiều hơn?

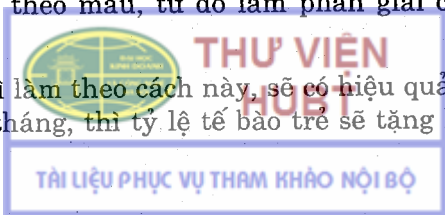
“Hành động” của tế bào khiến chúng ta nghĩ tới “luật rừng” - cá lớn nuốt cá bé, tức là tế bào trẻ, khoẻ mạnh sẽ tính sổ với tế bào già nua, yếu ớt. Công việc này có lúc tế bào khoẻ mạnh làm tốt, nhưng có lúc làm chưa tốt, nếu có tác động của con người, thì việc này sẽ thay đổi. Vậy chúng ta giúp đỡ như thế nào? Hãy xem thí nghiệm của Borotop.

Lấy dạ dày của sói ăn thịt làm ví dụ, sói không có răng hàm, không thể nhai nát thức ăn, chúng nuốt tất cả xương mềm thậm chí xương cứng cùng với thịt động vật vào dạ dày, hoàn toàn nhờ vào dịch dạ dày để tiêu hoá, tức là dựa vào chất proteinoit và acid clohydrit để tiêu hoá. Sau khi dịch dạ dày tiến hành gia công đối với thức ăn, thức ăn sẽ được đưa vào đường ruột. Trong quá trình này, dịch dạ dày tiếp tục được tiết ra. Bí mật là ở đây. Việc dịch tiếp tục được tiết ra, trên thực tế là do nhu cầu của cơ thể động vật. Sau khi chất proteinoit trong dịch dạ dày chảy vào máu, chúng sẽ cùng với máu tuần hoàn tới các bộ máy trong cơ thể để giúp phân giải các tế bào già nua, bệnh tật.

Giống như sói, trong cơ thể con người cũng có quá trình như vậy. Borotop đã vận dụng nguyên lý này để tiêu diệt tế bào già nua ốm yếu. Cách làm cụ thể như sau:

30 phút sau mỗi bữa cơm, thức ăn đã ăn được tiêu hoá nhất định, chất proteinoit theo máu chảy đến toàn cơ thể, nếu lúc này cho một lượng muối khoảng 1gam vào đầu lưỡi và ngậm vài phút, để cho nước bọt sinh ra tự nhiên, sau đó nuốt toàn bộ nước bọt này. Do tác dụng phản xạ có điều kiện, dạ dày bắt đầu tiết ra nhiều dịch, dịch dạ dày này có tác dụng tiêu hoá chất xúc tác, chảy vào cơ thể theo máu, từ đó làm phân giải các tế bào già nua bệnh tật.

Nếu kiên trì làm theo cách này, sẽ có hiệu quả; nếu kiên trì làm trong một tháng, thì tỷ lệ tế bào trẻ sẽ tăng lên 10% ; nếu



kiên trì 2 tháng, tỷ lệ này tăng lên 20%; kiên trì 6 tháng, sẽ tăng lên 90%, trong khi đó tỷ lệ tế bào già nua bệnh tật chỉ còn 10%. Borotop nói, do ông kiên trì làm như vậy, nên những nếp nhăn của ông hoàn toàn biến mất. Cùng với việc làm này, sau mỗi lần tắm, ông lại xoa lên mình một lượt nước muối biển, ông kêu gọi mọi người hãy thử làm như vậy, kết quả thật là kỳ diệu, bạn sẽ thấy tràn đầy sinh lực, vẻ mặt hồng hào trở lại, da mặt sẽ mịn hơn.

Về cách dùng muối kích thích tiết dịch dạ dày, Borotop cho rằng lượng muối ít, lại không có tác dụng phụ. Tuy nhiên, tác giả cuốn sách này lại cho rằng điều đó chỉ tốt đối với những người ăn ít muối. Đối với những người ăn nhiều muối (một ngày không nên quá 5 gam), nếu ngày nào cũng ăn 3 gam muối, lâu ngày chắc không thoát khỏi tác dụng phụ, hơn nữa những người có bệnh lại thường phải ăn ít muối. Tốt nhất là dùng gừng thay muối, ngâm gừng vài phút và nuốt cả gừng lẫn nước bọt. Gừng có tác dụng kích thích dịch dạ dày rất mạnh, nó có thể thay muối, còn có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Gừng có chứa vitamin E, có tác dụng chống già nua, giữ được vẻ đẹp của da mặt, làm mềm huyết quản, giảm mỡ trong máu, chữa viêm khớp, chống ung thư. Tuy nhiên, phải dùng loại gừng tốt, những người táo bón cần tránh ăn gừng, có thể áp dụng biện pháp khác như xoa bóp phần bụng, ăn thực phẩm giàu chất cellulose, ăn thêm mật ong.

II. LÀM SẠCH CHẤT DỊCH KEO TRONG CƠ THỂ

Thực chất là làm sạch tế bào, đảm bảo hoạt động bình thường của tế bào. Nếu làm cho quá trình trao đổi chất của tế bào luôn trong trạng thái tốt, thì tế bào có thể luôn sinh sôi nảy nở. Mặc dù loài người chưa làm được điều này, nhưng mọi cố gắng đang phát triển theo hướng này và đã có thành quả nhất định.

Thế nào là dịch keo trong cơ thể? Đây là từ chuyên dùng, chỉ tất cả chất dịch mang tính chất dính trong cơ thể. Mọi chất

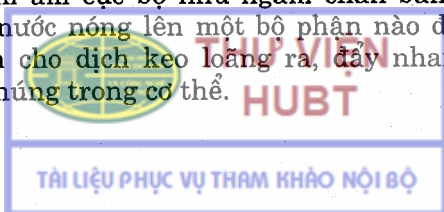
dịch trong cơ thể con người: máu, dịch lympho, tủy, dịch mật, nước tiểu đều thuộc loại dịch keo. Đơn vị cơ bản trong cơ thể con người là tế bào, chúng chứa nhiều chất nguyên sinh, mặc dù chúng có thể hoà tan 80-90% nước, nhưng vẫn là dạng dịch keo.

Dịch keo trong cơ thể- chất nguyên sinh là chất rất nhỏ trong tế bào để tạo nên bộ xương. Trong quá trình hoạt động của tế bào, do các hạt của chất nguyên sinh không ngừng kết dính với nhau, nên dịch keo được kết dính, làm cho kết cấu không gian của tế bào dần dần trở nên cứng rắn, như vậy làm cho tế bào già nua và tử vong. Một gợi ý cho chúng ta là: Phương hướng bảo vệ tế bào chính là ngăn chặn sự thay đổi này trong nội bộ tế bào. Nói một cách cụ thể hơn, đó là dùng mọi biện pháp để đạt được những hiệu quả sau: a/ Làm cho sự lưu động của chất nguyên sinh trong tế bào và sự kết hợp của chúng với nhau ở vào trạng thái tốt nhất. b/ Bảo vệ và tăng cường trao đổi vật chất của tế bào. c/ Tăng cường một cách hợp lý một bộ phận ion trong tế bào, vì số ion này có thể ngăn chặn sự ngưng kết của dịch keo. d/ Bảo vệ các loại vật chất dạng nước một cách đầy đủ trong cơ thể con người như nước, máu, dịch, dịch lympho.

Xét về mặt bảo vệ sức khoẻ con người, việc làm sạch dịch keo trong cơ thể chiếm vị trí hàng đầu. Có thể áp dụng nhiều biện pháp tổng hợp, cụ thể:

- Liệu pháp tắm nước nóng. Còn gọi là gia tăng nhiệt độ ngoài cơ thể. Mục đích nhằm làm cho dịch keo trong cơ thể con người loãng ra khi gặp nhiệt độ làm cho tuần hoàn và lưu thông tốt hơn, có lợi cho hoạt động của tế bào, thúc đẩy việc bài trừ chất thải.

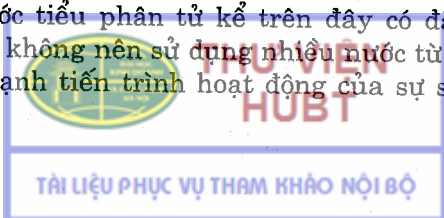
Mỗi tuần tắm nước nóng 2-3 lần, mỗi lần tối thiểu 10-15 phút bất kể mùa hè hay mùa đông, cần kiên trì thực hiện. Một số biện pháp làm ấm cục bộ như ngâm chân bằng nước nóng, hoặc trùm túi nước nóng lên một bộ phận nào đó của cơ thể, cũng có thể làm cho dịch keo loãng ra, đẩy nhanh quá trình tuần hoàn của chúng trong cơ thể.



- Phương pháp làm nóng bên trong. Đó là uống nước nóng, ăn một chút thực vật cay đắng sẽ có tác dụng làm nóng cơ thể, giúp cho dịch keo mềm và loãng ra, đảm bảo tính lưu động tốt, đẩy nhanh quá trình tuần hoàn, bài tiết được chất bẩn. Một số người thích ăn nóng, uống nước nóng, ăn nóng đến toát mồ hôi. Ví dụ, người Mông Cổ thường uống trà sữa nóng tới mức toát mồ hôi, đều có tác dụng làm sạch dịch keo trong cơ thể. Việc ăn các chất cay, đắng như gừng tươi, hành tây, tỏi, ớt, hạt tiêu cũng có tác dụng như vậy, tuy nhiên, những người bị táo bón hoặc bệnh đường ruột, cần hạn chế việc ăn các loại thực phẩm này.

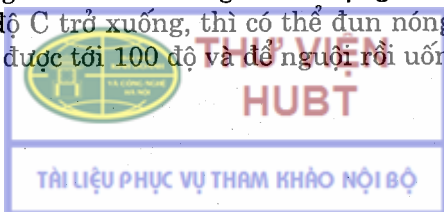
- Sử dụng nước chức năng. Khối phân tử của nước là kết cấu động. Nước bình thường do hơn 13 khối phân tử tạo thành, còn nước thuộc loại tiểu phân tử là một khối do 6-11 phân tử nước tạo thành. Nước thuộc loại tiểu phân tử bao gồm: nước do băng hoặc tuyết tan tạo thành, nước từ hóa, nước điện trường, nước ion, nước nguội sau khi đun tới 94-96 độ C (chưa đến 100 độ C). Nước tiểu phân tử có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Trong cuộc sống thường ngày, cần phải dùng nước tiểu phân tử, không nên dùng nước bình thường. Ngoài nước dùng cho ba bữa ăn, mỗi ngày cần phải uống 7-8 cốc nước thuộc loại tiểu phân tử để đảm bảo cho đầy đủ nước trong cơ thể. Dùng nước tiểu phân tử ít làm ô nhiễm tế bào. Quan trọng hơn là, nước tiểu phân tử có độ thẩm thấu cao, dễ tiến vào trong tế bào, vì thế dễ đem chất bổ nuôi dưỡng tế bào và mang chất thải ra ngoài tế bào. Do nước tiểu phân tử có độ thẩm thấu mạnh, nên dễ làm loãng và làm sạch dịch keo trong cơ thể, bảo vệ kết cấu của nó ổn định. Nước tiểu phân tử mang tính kiềm yếu, có thể trung hòa chất acid và độc tố trong cơ thể, điều tiết độ pH trong cơ thể.

Các loại nước tiểu phân tử kể trên đây có đặc điểm khác nhau. Trong đó, không nên sử dụng nhiều nước từ hoá. Vì nó có tác dụng đẩy mạnh tiến trình hoạt động của sự sống, nên cần



tính toán. Ví dụ, nó thúc đẩy sinh vật tăng trưởng, nhưng có thể làm cho thực vật chỉ sống được 4 năm mặc dù bản thân thực vật đó có thể sống tới 5 năm. Nước cất đã mất đi chất khoáng, nhưng nước ion lại có nhiều tác dụng phụ, chưa được kiểm chứng sử dụng lâu dài. Nhìn chung, tốt nhất là sử dụng nước băng tan, không chỉ sạch sẽ, mà kết cấu của nó thuộc trạng thái kết tinh có trật tự, tế bào dễ tiếp nhận, tiết kiệm được năng lượng để con người tiếp thu nó. Trong nước băng tan còn có một loại năng lượng: Tháng 8/1998, các nhà khoa học Ucraina cho biết, nước băng tan có thể giảm nhẹ chất cholesterol, cải thiện được quá trình trao đổi chất, có hiệu quả trong việc điều trị bệnh tim mạch. Ngoài ra, nó còn giúp cho lúa mì tăng sản 22-56%, làm lợn tăng trọng 1/3, làm cho gà đẻ trứng tăng gấp đôi. Có nhà khoa học còn phát hiện rằng, cá voi thường đẻ con ở những nơi gần nước đóng băng, điều này có liên quan tới nước băng tan.

Vậy ở gia đình làm nước băng tan như thế nào? Cho một lượng nước vào trong một chiếc ấm sứ, đặt vào tủ lạnh, để chế độ lạnh tới 4-5 độ C. Khi đó, nước chưa hoàn toàn đóng băng, chỉ kết thành lớp băng mỏng trên bề mặt nước hoặc trên thành ấm. Loại nước này thuộc dạng 'nước nặng', không dùng để uống. Cho nước chưa đóng băng này vào tiếp tục làm đông lạnh, đến khi 2/3 ấm nước đó đã đóng băng, thì đổ toàn bộ chỗ nước chưa đóng băng đi (nước chưa đóng băng là 'nước nhẹ' chứa nhiều tạp chất). Đợi sau khi 2/3 nước đóng băng tan ra, đó là nước chúng ta cần dùng, loại nước này đã được loại bỏ 80% tạp chất từ nước máy, thuộc dạng nước tinh khiết. Tuy nhiên, hiệu quả của nước tinh khiết này chỉ đảm bảo trong 7 giờ, sau đó phải huỷ bỏ. Khi uống, không nên đun nóng, tốt nhất trong khoảng 30 độ C, nếu quá 35 độ, hiệu quả sẽ giảm sút. Nếu người sử dụng không thích hợp với nhiệt độ 30 độ C trở xuống, thì có thể đun nóng tới 94-96 độ C, nhưng không được tới 100 độ và để nguội rồi uống.



- Ăn uống theo phương pháp có lợi cho sức khỏe. Cần tránh ăn loại thực phẩm có thể làm cho các ion trong dịch keo kết dính với nhau. Nói một cách hình tượng, không ăn loại thức ăn khiến dịch keo trong cơ thể dính đặc với nhau. Những loại thực phẩm đó là: sữa tinh chế, cháo gạo và các loại thức ăn dạng đặc sệt, thực phẩm gia công tinh chế, thịt gia công nhiệt độ cao. Cần ăn nhiều loại rau quả tươi, những loại rau ăn sống, uống nhiều nước có chứa dịch keo thực vật-nước rau quả ép. Những loại nước này có tác dụng giải độc, lợi tiểu, lợi mật, ra mồ hôi, làm sạch máu, thải chất độc và chất thải trong cơ thể, làm loãng dịch keo.

- Hoạt động và vận động nhiều. Lao động và vận động làm cho thân thể con người nóng lên, buộc dịch keo trong cơ thể lưu động và tuần hoàn tích cực, thúc đẩy trao đổi chất, ngăn chặn kết dính giữa các ion dịch keo trong cơ thể. Cần lao động và vận động thường xuyên. Hàng ngày cần lao động và nghỉ ngơi thích hợp. Vận động trong thời gian dài hoặc rèn luyện trong thời gian ngắn đều tốt. Cần nhớ rằng, bạn càng làm cho dịch keo trong cơ thể bạn lưu động nhiều, tuần hoàn nhiều và ít nghỉ ngơi, càng có lợi cho việc làm sạch dịch keo trong cơ thể.

- Tránh ảnh hưởng bất lợi về thời tiết. Lạnh, khô hanh, nóng bức, gió thốc đều là nhân tố thời tiết bất lợi đối với cơ thể con người, làm giảm dịch keo trong cơ thể, khiến dịch keo lưu động chậm chạp, đông cứng. Điều này bất lợi đối với việc duy trì hoạt động sống bình thường của tế bào. Tránh ra ngoài trời khi thời tiết bất lợi, cần bổ sung nước cho cơ thể trong khi gặp thời tiết bất lợi nói trên.

III. LÀM SẠCH CHẤT CẶN BÃ HÌNH THÀNH DO CÁC LOẠI MUỐI

Chất thải trong cơ thể con người là chỉ các chất cặn bã. Muối vô cơ không được cơ thể hấp thu, được coi là một loại chất thải. Trong các tổ chức xương của cơ thể, chất thải chủ yếu là loại muối vô cơ. Nếu làm sạch, có thể thu được 2-3 kg loại chất

thải này. Tuy nhiên, loại chất thải này không dễ bị loại ra ngoài cơ thể con người. Các loại chất thải khác tồn tại trong khắp cơ thể, cũng không dễ dàng làm sạch chúng. Nhưng nếu tìm cách biến chúng thành loại muối nào đó thì dễ loại chúng ra ngoài cơ thể. Có 2 phương pháp làm sạch muối (chất thải) trong cơ thể:

- Phương pháp của Borotop:

Borotop chủ trương làm sạch chất thải và muối trong cơ thể phải được tiến hành theo hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất, cho cơ thể nạp bão hoà vật chất mang tính acid, tăng cường quá trình oxy hoá giữa cơ thể với chất thải, mục đích nhằm dùng các chất acid biến chất thải trong cơ thể thành dạng muối các loại. Giai đoạn thứ hai, dùng chất dung môi vô hại đối với cơ thể con người để trung hoà các chất muối mang tính kiềm không thể tan trong cơ thể con người, từ đó làm sạch các loại muối này. Cụ thể:

Giai đoạn thứ nhất, để biến chất thải trong cơ thể thành vật chất dạng muối, cần ăn các loại thực vật chứa acid vừa vô hại đối với cơ thể, vừa có thể làm tan vữa chất thải và biến chúng thành dạng muối. Thực phẩm đầu tiên mà Borotop lựa chọn là loại thực phẩm động vật. Sau khi ăn loại thực phẩm này như cá, thịt, sữa, trứng, chúng sẽ được lên men và sinh ra chất xúc tác và các chất mang tính acid như acid nicotin, acid citric, acid béo... Loại thực phẩm thứ hai là thực vật chứa các chất acid nói trên, như dưa chuột, rau cải trắng, cà rốt, cà chua, tỏi, rượu nho, sữa chua... Mỗi người hấp thu các chất acid khác nhau, nên cần sử dụng rộng rãi các loại vật chất có chứa acid nói trên. Cần thường xuyên ăn sữa chua và dấm hoa quả, vì dầu thực vật có thể làm chậm tiến trình biến chất thải trong cơ thể thành muối. Nửa tiếng sau khi ăn, cần ngậm vài hạt muối, mục đích nhằm cho dạ dày tiết dịch vị để bài tiết chất proteinoit.

Quá trình chất thải biến thành muối trong cơ thể con người diễn ra chậm chạp. Trong giai đoạn này, cần thường xuyên hoạt

động thể dục, xoa bóp cơ thể để đẩy nhanh tiến trình này. Muối có loại muối vô cơ, muối hữu cơ, muối kiềm, muối acid. Có loại muối có thể hoà tan trong nước và theo nước tiểu bài tiết ra ngoài, nhưng cũng có loại muối không hoà tan trong nước, như muối vô cơ, muối acid uric, muối acid phosphoric, muối acid oxalic. Muốn bài tiết loại muối này, phải chờ đến giai đoạn thứ hai.

Giai đoạn thứ hai, bài tiết mọi chất muối không thể hoà tan trong cơ thể ra ngoài, nguyên lý rất đơn giản là 'lấy độc trị độc'. Những chất cùng loại có thể hoà tan lẫn nhau, ví dụ, dầu hoả, paraffin, dầu nặng (hắc ín). Người Trung Quốc khi ăn sủi cảo thường uống nước sủi cảo cũng theo nguyên lý này, cho rằng nước canh nào tiêu hoá thức ăn đó. Borotop dùng nguyên lý này để hoà tan các chất muối không thể hoà tan trong cơ thể. Vì vậy, ông lựa chọn loại thực vật hoặc thực phẩm thực vật có tính kiềm mạnh, ép hoặc đun thành nước để làm thuốc hoà tan các loại muối nói trên. Những loại thực vật hoặc thực phẩm thực vật này bao gồm: rễ cây hoa hướng dương, mã thảo (thổ ma hoàng), vỏ quả dưa hấu, cuống bí ngô, rễ cần tây, hoa cúc...

Khi điều trị, những loại cây thuốc hoặc thực phẩm không ép được thành nước, thì đun lấy nước. Ví dụ như rễ cây hoa hướng dương, thu hoạch vào mùa thu, lấy phần rễ cây to (không lấy rễ nhỏ), rửa sạch phơi khô, thái thành miếng nhỏ như hạt đậu. Khi sử dụng, cho vào ấm sành đun khoảng 1-2 phút, toàn bộ số nước đun được phải uống hết trong 2-3 ngày. Loại rễ cây này lần đầu sử dụng, có thể dùng cho lần thứ 2,3, nhưng phải đun 5 phút đối với lần thứ 2 và 10-15 phút đối với lần thứ 3. Sau đó dùng loại rễ mới. Cách uống: uống sau khi ăn nửa tiếng, mỗi lần uống 0,5 lít trong một tháng hoặc dài hơn một chút.

Tính từ khi bắt đầu uống, khoảng 2-3 tuần sau, muối sẽ được bài tiết ra ngoài. Khi đó nước tiểu có màu sẫm gì, đến khi nước tiểu có màu trong như nước, thì có thể kết thúc đợt điều trị. Đối với các loại nước rau ép, cách uống như sau: Uống sau khi ăn 30 phút, mỗi lần uống nửa cốc (100-120g), liệu trình giống

như uống nước rễ cây hoa hướng dương. Borotop còn cho rằng dịch mật gà mái (dịch mật gà trống không sử dụng được) cũng có tác dụng hoà tan muối kiềm trong cơ thể con người (dịch mật của vịt, ngan, gà tây cũng được). Gà mái ăn sỏi, nhưng được dịch mật của nó làm tan sỏi, chứng tỏ tác dụng to lớn của dịch mật gà. Ông chủ trương lấy dịch mật của gà mái để hoà tan mọi chất muối trong cơ thể con người, bao gồm muối trong gan, huyết quản, khớp, bề thận, bàng quang, đặc biệt là trong tuyến mật.

Cần cẩn thận khi dùng dịch mật của gà mái, phải được sự giám sát của bác sĩ. Cách uống rất đơn giản: lấy bánh bao viên thành hình cầu nhỏ như hạt đào, cho vào trong đó 3-5 giọt dịch mật gà, sau đó viên tròn lại, cho nhiều viên bi tròn này vào tủ lạnh cất giữ, ăn 2-5 viên mỗi lần sau khi ăn cơm 30-50 phút, một liệu trình là dịch mật của 5-10 con gà mái. Chú ý, lượng sử dụng dịch mật mỗi lần không quá 20-50 giọt, dịch mật của mỗi con gà khoảng 100 giọt.

Trong thời gian điều trị, kiêng ăn các thực vật cay chua mặn chát, cần ăn thanh đạm, sử dụng thực phẩm thực vật là chính.

- Phương pháp của Marahop :

Marahop là chuyên gia làm sạch cơ thể người nổi tiếng của Nga, ông đồng ý với nguyên lý và tư duy của Borotop, nhưng ông cho rằng phương pháp của Borotop tương đối phức tạp. Ông chủ trương, trong giai đoạn biến chất thải thành muối, cần ăn các loại thực phẩm có nhiều chất béo, cholesterol như thịt, trứng, sữa.

Marahop chủ trương dùng liệu pháp nước tiểu để chữa bệnh, nếu có thể kết hợp với liệu pháp ăn đứt quặng, thì không những có thể rút ngắn liệu trình, còn nâng cao hiệu quả. Tuy nhiên, ở Trung Quốc, các chuyên gia vẫn tranh cãi về phương pháp này. Hãy xem cách làm của Marahop: Ông cho rằng thông qua vật chất mang tính acid để biến chất thải thành muối và bài tiết chúng ra ngoài, tốt nhất dùng nước tiểu của mình hoặc của người khỏe mạnh, bởi nó đáp ứng được các yêu cầu vô hại đối với

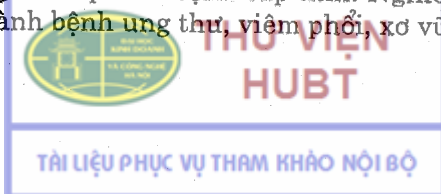
TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

sức khoẻ, lại có tác dụng oxy hoá mạnh, kết cấu phân tử quyết định độ thẩm thấu của nó, và rất phù hợp với nguyên tắc “vật đồng loại dễ hòa tan nhau”. Nếu có thể cô đặc nước tiểu thành 1/4 số lượng của nó, thì hiệu quả điều trị càng cao. Ông khẳng định, nếu kết hợp tốt với nhịn ăn thì đây là phương pháp hữu hiệu nhất, nhanh nhất làm sạch chất thải và muối trong cơ thể con người. Cách làm như sau:

Nhịn ăn 3-7 ngày; trong thời gian này, mỗi ngày tắm nước nóng 10-20 phút; mỗi ngày uống 3-5 lần nước tiểu (mỗi lần 100g) với nước đá làm tan; mỗi buổi sáng dùng 1 lít nước tiểu để thụt đường ruột; nếu trong bộ phận cơ thể nào đó có muối kết thành hình cầu rỗ rệt, thì dùng nước tiểu cô đặc thấm vào vải và đắp lên. Mỗi năm làm như vậy 3-4 lần thì con người không cần phải làm bất kỳ công việc làm sạch nào khác.

IV. LÀM SẠCH CHẤT Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG TRONG CƠ THỂ

Ngày nay, ô nhiễm môi trường đã trở thành một trong những mối đe dọa chủ yếu đối với sự tồn tại của loài người. Những người chịu sự ô nhiễm của môi trường, đặc biệt là người thành thị, đều chứa nhiều độc tố như chất CO₂, chì, thuốc trừ sâu, thủy ngân, muối acid nitric, chất phóng xạ... Một báo cáo cho rằng, trong cơ thể con người thời hiện đại, lượng chì cao gấp 500 lần người xưa. Báo cáo của trường Đại học Raister, nước Anh cho biết, trong cơ thể bào của người trong độ tuổi 30, có 500 loại chất hoá học do con người tạo ra. Gần trăm năm nay, độc tố không ngừng tích tụ trên thân thể con người, do bị ô nhiễm, nên hệ thống miễn dịch của cơ thể và hệ thống lympho có trách nhiệm duy trì môi trường trong sạch của cơ thể đều bị phá hoại nghiêm trọng. Triệu chứng cơ thể bị ô nhiễm: Cảm thấy mệt mỏi, không phấn chấn tinh thần, không muốn ăn, dễ bị kích động và nổi cáu, hệ thống hô hấp mắc bệnh cấp tính. Nghiêm trọng hơn, dần dần hình thành bệnh ung thư, viêm phổi, xơ vữa động mạch và bệnh về máu.



- Phương pháp làm sạch của Viện điều dưỡng Annabo - Nga

Những người được điều trị trong Viện này đều thuộc dạng mắc bệnh do bị ô nhiễm môi trường. Theo tư liệu của Viện này, có tới 90% người điều dưỡng tại Viện mắc bệnh do bị ô nhiễm, trong đó 1/4 bị ô nhiễm nặng. Theo tư liệu của Liên Xô trước đây, chỉ có 23% trẻ em 7 tuổi trong toàn quốc là khoẻ mạnh, trong đó chỉ có 0,8% hoàn toàn khoẻ mạnh, từ những năm 70 đến nay, bệnh liên quan tới ô nhiễm môi trường tăng khoảng 50%.

Những người điều dưỡng trong Viện Annabo - Nga hầu hết đều khoẻ mạnh trở lại. Những bệnh nhân mắc bệnh tắc mạch máu chi dưới, 76% không cần phải phẫu thuật, 27,8% người mắc bệnh ung thư trực tràng đã sống thêm được 3 năm. Tại Khoa nội Viện y học số 3 Matxcơva, 1/3 số người mắc bệnh tắc mạch cơ tim, sau khi điều trị bằng phương pháp này đã thuyên giảm bệnh, phổi không to và nước trong phổi giảm, số người chết giảm 8,8%.

Phương pháp làm sạch cơ thể con người của Annabo rất đơn giản, dễ làm, 'dược phẩm' trên thực tế là thực vật và thực vật vô độc bình thường, dễ kiếm. Phương pháp này chia làm 6 giai đoạn:

- Dùng hạt yến mạch (hạt bo bo) thông thường: Cho hạt yến mạch vào ngâm trong một lít nước sôi từ 20-30 phút, sau đó lọc lấy nước, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 100gam.

- Dùng một cốc yến mạch ngâm vào 1 lít nước ấm khoảng 12-16 tiếng, sau đó lọc lấy nước, mỗi ngày đêm uống 2-3 lần.

- Dùng lá cây lí chua (tên khoa học: nibesgrossularioides), tốt nhất là lá tươi, cho vào ngâm trong 50 ml nước sôi, đập vãi trên nắp cốc, cho nước ngâm nguội dần, mỗi ngày uống 100 ml, ngày uống 3 lần.

- Dùng 30 gam quả tường vi, nghiền vụn cho vào cốc đựng 500 ml nước sôi, sau đó đun 10 phút, đập nắp và ngâm một ngày đêm, uống sau bữa ăn, ngày hai lần, mỗi lần 100 ml.

- Lấy 15 gam lá xa tiền thảo, nghiền vụn, cho vào 200 ml nước sôi ngâm 15-20 phút, mỗi lần uống 1-2 thìa canh, ngày 2-3 lần.

- Dùng 20 gam râu ngô, nghiền vụn, cho vào 500 ml nước sôi, đun nhỏ lửa trong 20-30 phút, mỗi lần uống 40 ml, ngày 4 lần.

Những đơn thuốc này có thể sử dụng độc lập.

Phương pháp ăn để làm sạch độc tố trong cơ thể (chất do ô nhiễm môi trường):

Phần lớn con người đều sống trong môi trường bị ô nhiễm. Độc hại của ô nhiễm đối với con người mang tính lâu dài, trong khi con người bất lực trước việc cải thiện môi trường, thì biện pháp duy nhất là cố gắng loại bỏ độc tố do môi trường tạo ra đối với cơ thể.

Các báo cáo nghiên cứu chứng minh rằng, trong thức ăn hàng ngày, có loại có thể loại trừ và hoá giải chất ô nhiễm trong cơ thể con người, cần xem xét cụ thể chất mà con người bị ô nhiễm để ăn những thức ăn có thể loại trừ nó. Ví dụ, người tiếp xúc với ấn phẩm in nhiều, người sử dụng hóa mỹ phẩm trang sức nhiều, cần chú ý ăn nhiều món có thể loại trừ chất chì; người sống trong môi trường bụi bặm nhiều hoặc công nhân trong nhà máy dệt, cần ăn nhiều thực phẩm có thể loại bỏ bụi.

Thường xuyên ăn rong biển, vỏ tôm, rau câu: rong biển và rau câu chứa nhiều chất keo tảo nâu, có thể hình thành chất keo trong đường ruột, giúp cho việc bài trừ các chất có độc như chì, kim loại nặng, có tác dụng phòng chống ung thư và táo bón. Vỏ tôm chứa nhiều chất calci, giúp loại trừ kim loại nặng như chì.

Thường xuyên ăn các loại nấm, mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, rau câu bởi những loại rau này chứa nhiều chất selen (Se). Chất Se có thể loại trừ hữu hiệu những chất bẩn khiến cho cơ thể già nua, từ đó làm tăng cường chức năng miễn dịch của cơ thể, làm

chậm tiến trình lão hoá. Việc thường xuyên ăn các loại nấm nói trên sẽ làm giảm mỡ trong máu, nhuận tràng, làm sạch máu, hoá giải độc tố. Nấm hương chứa nhiều chất purin đặc trưng của nấm hương ($C_5H_4N_4$) có tác dụng làm giảm mỡ trong máu rõ rệt, mỗi ngày ăn 3-4 chiếc nấm hương, hiệu quả giảm mỡ trong máu sẽ cao gấp nhiều lần so với ansumin. Mộc nhĩ đen chứa nhiều kiềm sinh vật và chất lên men, có thể giúp ích cho đường tiêu hoá và bài tiết, hoá giải sỏi trong cơ thể, nhuận tràng, thải sỏi ra ngoài.

Thường xuyên ăn thực phẩm chứa nhiều caroten (carotenoid).

Cơ thể con người cần vitamin A, trong đó 2/3 là dựa vào chất caroten B (Beta), bởi chất caroten này khi ở trong cơ thể được chuyển hoá thành vitamin A. Một số chất caroten không biến thành vitamin A, sẽ có tác dụng đặc biệt bảo vệ cơ thể con người. Thường xuyên ăn thực phẩm chứa caroten có thể giảm khả năng bức xạ và ung thư, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Một bài báo đăng trên tờ "SỰ THẬT UCRAINA" viết, mỗi ngày ăn hai củ cà rốt, ít nhất cũng giảm được 20% lượng cholesterol trong máu. Thực nghiệm đối với nhiều người ung thư phổi cho thấy, mỗi ngày người bệnh uống 2 cốc nước cà rốt tươi, sau 3 tháng, tuyệt đại đa số bệnh nhân thuyên giảm bệnh. Một bệnh nhân 60 tuổi bị bệnh ung thư phổi ở Capcadơ - Liên Xô cũ, mỗi ngày uống 6-7 cốc nước cà rốt tươi, sau ít năm đã khỏi. Thực phẩm chứa chất caroten còn có chức năng ngăn chặn tế bào già nua và xơ vữa động mạch. Thực phẩm chứa chất caroten như các loại rau cải trắng, cà rốt, bí đao, cam quýt, lòng đỏ trứng gà.

Thường xuyên ăn đậu xanh. Đậu xanh có thể hóa giải các chất độc như thuốc trừ sâu lân hữu cơ, chì, nấm độc, rượu, thuốc chuột; có khả năng làm chậm quá trình ngộ độc thức ăn. Đậu xanh thúc đẩy tốt tiến trình trao đổi chất trong cơ thể, loại trừ độc tố. Đông y cho rằng đậu xanh có thể hóa giải được nhiều độc tố khác nhau.

Thường xuyên ăn tiết lợn. Chất protein trong huyết tương của tiết lợn có tác dụng giải độc, nhuận tràng, có thể loại trừ được bụi bẩn, chì và các kim loại nặng khác bám trong thành ruột và bài tiết chúng ra ngoài.

V. LÀM SẠCH CƠ THỂ BẰNG CÁC LOẠI NƯỚC SINH TỐ

Các loại nước sinh tố như nước rau, hoa quả. Tại sao chúng ta ăn hoa quả, lại còn uống nước sinh tố. Nghiên cứu cho thấy, các loại thuốc trừ sâu trong nông nghiệp, đều sót lại trong cellulose của rau và hoa quả. Thông qua việc ép nước, các chất khoáng hữu cơ và chất lên men sẽ được ép ra khỏi chất cellulose, nhưng chất hoá học có độc vẫn giữ trong cellulose. Những chất rắn như rau, hoa quả thường phải mất một tiếng sau mới được tiêu hoá trong đường ruột, từ dạ dày tới ruột, cuối cùng mới tới các bộ máy và tổ chức khác. Trong quá trình này, chất lượng của chúng đã mất đi rất nhiều. Việc tiêu hoá chúng không những cần năng lượng lớn, mà bộ máy tiêu hoá còn lấy chúng làm nguyên liệu để tạo ra năng lượng, chỉ có một phần nhỏ được sử dụng cho xây dựng tế bào. Nếu uống nước rau quả, thì chỉ sau 10-15 phút chúng sẽ được chuyển hóa thành chất dinh dưỡng tới máu của cơ thể người, làm sạch cơ thể và xây dựng tế bào. Điều này tốt hơn nhiều so với ăn các loại rau quả.

Nước rau quả tươi còn có tác dụng điều hoà “Tính đối kháng” của các chất thực vật khác nhau trong đường ruột: Ví dụ, khi ăn các thực vật khác nhau (đặc biệt là thực phẩm có chứa cholesterol và đường), các chất khác nhau cần có dịch vị tiêu hoá khác nhau, các dịch vị khác nhau tạo nên đối kháng trong dạ dày, khiến các loại thực vật khác nhau không thể kịp thời tiêu hoá, tạo nên chất thối rữa và độc tố. Nếu uống nước rau quả tươi sẽ có tác dụng điều hoà các loại thực phẩm trong quá trình tiêu hoá, từ đó giảm thiểu thối rữa và độc tố.

Trong nước thực vật chứa nhiều chất lên men, có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá thực vật, giúp cho thực vật được nhanh chóng

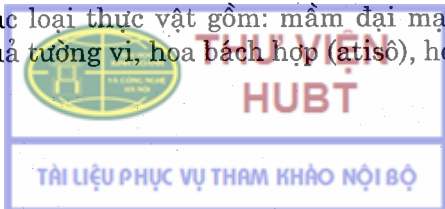
tiêu hoá, không tạo nên chất thải trong cơ thể. Chức năng quan trọng của men còn ở chỗ làm sạch máu, khống chế quá trình lên men trong đường ruột. Ngoài ra, nước rau quả còn chứa chất diệt lục, sau khi chất diệt lục vào cơ thể sẽ loại trừ mọi chất bẩn, các loại thuốc và độc tố còn sót lại, làm sạch gan, máu, cải thiện chỉ số đường trong máu, diệt lục còn có chức năng tạo máu. Nếu mọi người ngày nào cũng uống nước rau quả, sau một thời gian nhất định, một bộ phận nào đó của cơ thể sẽ xuất hiện cảm giác đau, chứng tỏ bộ máy đó đã bắt đầu được làm sạch.

Phương pháp điều trị bằng nước rau quả rất thịnh hành ở châu Âu, một trong những người sáng lập phương pháp này là tiến sĩ y học người Mỹ Okohn, bác sĩ Shatalova người Nga, bác sĩ Becna người Thụy Sĩ... Với phương pháp này, họ đã chữa được nhiều bệnh nan y và trở thành thầy thuốc nổi tiếng thế giới với biệt danh “Diệu thủ hồi xuân” hoặc “Chữa bệnh không cần thuốc”.

Cần nắm chắc nguyên tắc khi làm và uống nước rau quả:

- Chọn thực phẩm tươi sạch, không có dư lượng của thuốc trừ sâu hoá học vô cơ và phân đạm, tốt nhất chọn thực vật xanh tươi.
- Chọn nhiều loại thực phẩm, nếu không, phải lựa chọn các loại thực phẩm như chỉ định của bác sĩ, thì phạm vi rau quả càng nhiều càng tốt. Người dân trường thọ ở Cápcadơ có hơn 200 loại rau quả dùng cho ăn uống.

Các loại rau, quả như cà rốt, rau cải trắng, rau cần, củ cải, xà lách, cà chua, rau muống, cà, tỏi, hành tây, mướp đắng, ô mai, dưa chuột... là những loại rau có thể ép lấy nước và không độc; đậu, khoai tây, khoai lang đều có thể dùng được. Các loại quả như táo, sơn tra, đào, cam quýt, nho, sali, dâu tây, lê, chuối tiêu, chanh... Các loại thực vật gồm: mầm đại mạch, mầm tiểu mạch, hoa và quả tương vi, hoa bách hợp (atisô), hoa mào gà...



Nếu muốn bảo vệ sức khoẻ, lại có thể chữa được một loại bệnh nào đó của bạn, cần uống những loại nước sinh tố theo chỉ định của bác sĩ, ví dụ: bệnh mạch vành, mỡ trong máu cao, có thể dùng mướp đắng, rau sam, táo, sơn tra để ép lấy nước. Người mắc bệnh viêm có thể dùng bồ công anh, rau luống hươu vắt lấy nước uống. Người mắc bệnh loét dạ dày cần uống nhiều nước khoai tây. Người có tiền sử mắc bệnh ung thư, cần uống nhiều nước khoai lang, cà chua, măng lau, củ cải, tỏi, gừng.

- Cần chọn thực vật sẵn có ở địa phương. Những loại thực vật của bản địa, vốn có sẵn năng lượng và thông tin trong kết cấu sản phẩm như ánh sáng (ngày và đêm), thời gian (cường độ bức xạ ánh sáng của 4 mùa), thổ nhưỡng, khí hậu, từ trường. Việc uống nước sinh tố của địa phương mình có thể thu nạp được các thông tin và năng lượng nói trên, khiến bản thân bạn có quan hệ hoà đồng với địa phương, có thể thích ứng tốt nhất với khí hậu, thời tiết địa phương và ít mắc bệnh.

- Cần thay đổi thức uống. Tránh việc chỉ dùng một loại để uống. Mỗi loại nước sinh tố có chất dinh dưỡng khác nhau, thuộc tính âm dương khác nhau, hiệu quả chữa bệnh khác nhau, cho nên, mỗi ngày cần lựa chọn 4-6 loại rau quả khác nhau.

- Uống đến đâu làm đến đó. Nước sinh tố mới ép sẽ nhanh chóng biến chất và bị ô xy hoá, cho nên cần nhanh chóng uống hết trong 15 phút, không nên làm số lượng nhiều trong một lần. Chất cellulose càng được nghiền nhỏ bao nhiêu, nước ép ra càng có giá trị bấy nhiêu.

VI. PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN TẠM THỜI ĐỂ LÀM SẠCH CƠ THỂ

Phương pháp nhịn ăn tạm thời là phương pháp tốt nhất, có hiệu quả nhất, cấp tiến nhất để làm sạch cơ thể con người. Nếu tuân thủ phương pháp này một cách khoa học, thì đây là phương pháp an toàn nhất.

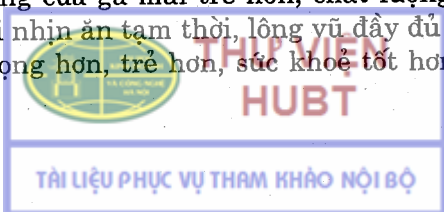


Tại một số quốc gia, liệu pháp nhịn ăn tạm thời có vị trí thích hợp, được coi là một trong những biện pháp được sử dụng chính thức tại bệnh viện hoặc phòng khám tư nhân. Trên toàn thế giới đã có vài trăm ngàn người sử dụng phương pháp này. Tại Nga, trong gần 20 năm qua, đã có 3 luận văn tiến sĩ và 26 luận văn phó tiến sĩ nói về cách điều trị theo phương pháp nhịn ăn tạm thời. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều tranh luận xung quanh vấn đề này ở một số nước, vì vậy, một số nước không cho phép các bác sĩ sử dụng phương pháp này. Tuy nhiên, theo tư liệu báo cáo y học của một số nước áp dụng phương pháp nhịn ăn tạm thời, thì biện pháp này có hiệu quả rõ rệt đối với việc ngăn ngừa, chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ, thậm chí một số cách chữa bệnh khác không thể sánh kịp.

1. Hiệu quả đối với việc bảo vệ sức khỏe

Sự phát triển của khoa học khiến con người nhận thức được rằng, khi hấp thụ nhiệt lượng quá cao, lại ít vận động, thì con người dễ bị mắc bệnh tim và huyết mạch, ung thư và một số bệnh tật khác. Một số thực nghiệm khoa học chứng minh rằng, nếu hạn chế nhiệt lượng đối với động vật thí nghiệm (đồng thời đảm bảo chất lượng, thành phần dinh dưỡng trong thức ăn cho động vật) thì tuổi thọ của động vật tăng gấp đôi, tỷ lệ mắc bệnh ung thư của chuột khi hạn chế lượng thức ăn thấp 5/6 so với chuột không hạn chế thức ăn, bệnh tim của chuột hạn chế lượng thức ăn chỉ chiếm 26%, trong khi đó tỷ lệ này ở chuột không hạn chế thức ăn chiếm 92%.

Thực nghiệm nhịn ăn tạm thời của 1000 con gà mẹ già đã ngừng đẻ trứng, kết quả đáng ngạc nhiên là có tới 910 con đẻ trứng trở lại hàng ngày, trứng bình quân nặng 68 gam, vượt trọng lượng trứng của gà mái trẻ hơn, chất lượng trứng lại tốt hơn. Gà sau khi nhịn ăn tạm thời, lông vũ đầy đủ hơn, tiếng gọi bạn tình cao giọng hơn, trẻ hơn, sức khỏe tốt hơn. Ngạc nhiên



hơn là gà mẹ sau khi nhịn ăn lại sống tới 18 năm, trong khi đó gà nuôi dưỡng bình thường chỉ sống được 6 năm.

Con người áp dụng phương pháp nhịn ăn tạm thời để chữa bệnh sẽ có hiệu quả như thế nào?

Các bác sĩ chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời đều nhấn mạnh, khi con người thường xuyên nhịn ăn và đảm bảo chất lượng cao của ăn uống, thì phương pháp này có thể ngăn ngừa bệnh, chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ. Hiệu quả của chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời cao hơn bất kỳ phương pháp nào khác. Tiến sĩ Shelton - Mỹ cho biết ông đã sử dụng phương pháp nhịn ăn tạm thời để chữa bệnh, có tới 95% bệnh nhân khỏi bệnh hoặc thuyên giảm. Một thống kê khác của Mỹ cho biết có tới 88,4% bệnh nhân khỏi hoặc thuyên giảm bệnh sau khi được điều trị bằng phương pháp này. Các bệnh có thể dùng phương pháp nhịn ăn tạm thời để chữa bao gồm: huyết áp cao, viêm đường ruột, trĩ, thiếu máu, hen suyễn, đau khớp, bệnh thận, viêm khí quản, u bướu, loét dạ dày, viêm tuyến giáp trạng, sỏi thận, xơ vữa mạch máu, bệnh tim...

Thống kê của tiến sĩ Fris về việc chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời như sau:

Việc chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời cần tính tới một nhân tố sau đây: Người bệnh thường mắc bệnh mạn tính lâu năm, chữa bằng các phương pháp khác đều vô hiệu, bắt buộc phải dùng phương pháp này. Một bác sĩ người Thụy Sĩ từng nói rằng nếu chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời mà không khỏi thì không có cách nào chữa được. Chuyên gia chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời người Mỹ - Poln Blair nói, thực tiễn chứng minh rằng, không có bệnh nào mà phương pháp nhịn ăn tạm thời không thể chữa được, vấn đề là bạn có làm hay không.

Y học cổ Trung Quốc nhấn mạnh, chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời không những có tác dụng phi thường, mà

còn có tác dụng ngăn ngừa bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Ngày nay, một số chuyên gia dưỡng sinh nghiên cứu về phương pháp điều trị bằng liệu pháp thiên nhiên đều tự giác nhịn ăn tạm thời, mỗi tuần thường nhịn ăn 1 ngày, mỗi tháng, mỗi quý, mỗi năm còn nhịn ăn 3-4 ngày, 7-10 ngày thậm chí lâu hơn nữa. Họ hiểu được nhiều biện pháp bảo vệ sức khỏe, và hiểu được bí quyết của phương pháp nhịn ăn chữa bệnh. Nếu kiên trì chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời, sẽ có kết quả sau:

Chứng bệnh	Số người chữa	Khỏi hoặc giảm	Không hiệu quả
Cao huyết áp	141	141	0
Viêm đường ruột	88	77	11
Bệnh lậu	67	64	3
Thiếu máu	60	52	8
Trĩ	51	48	3
Bệnh khớp	47	39	8
Viêm khí quản	42	39	3
Bệnh thận	41	36	5
U lạnh tính	38	32	6
Bệnh tim	33	29	4
Hen suyễn	29	29	0
Loét dạ dày	23	20	3
U tuyến giáp trạng	11	11	0
Sỏi mật	7	6	1
Ung thư	5	5	0
Đục thủy tinh thể	1	0	1

- Xóa bỏ mọi tổ chức già nua, bệnh tật và nguồn gốc của chúng trong cơ thể, sau đó tế bào mới thay thế chúng. Vì vậy, thân thể bạn mới có thể giảm trọng lượng, người hy vọng giảm

béo sẽ đạt được hiệu quả mong muốn- loại trừ được mỡ thừa, chất thải trong cơ thể.

- Hệ thống điều tiết nhiệt lượng trong cơ thể có hiệu quả trong việc điều tiết khả năng thích nghi của cơ thể đối với khí hậu: con người không còn lo ngại với thay đổi thời tiết và sự chênh lệch của thời tiết.

- Làm cho da mịn màng hơn, màu sắc tươi hơn.

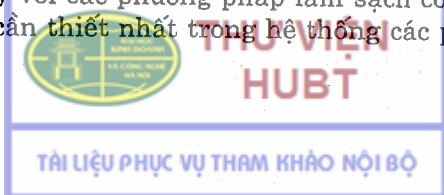
- Làm cho dạ dày nhỏ đi, từ đó không muốn ăn nhiều thực phẩm tạo nên chất thải trong cơ thể.

- Có thể loại bỏ được mùi vị khó chịu do cơ thể hoặc miệng tiết ra.

Nếu nhịn ăn tạm thời tới 40 ngày, các chất thải và độc tố trong cơ thể sẽ được loại bỏ triệt để, các bệnh tật và nguồn gốc gây bệnh cũng tiêu tán. Poln Blair nói, chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn là một phát hiện vĩ đại của nhân loại, ý nghĩa của nó vượt quá những phát minh về bom nguyên tử, vô tuyến, điện thoại. Nhịn ăn chữa bệnh là tạo ra một cơ thể con người không bệnh tật, trẻ mãi không già. Bản thân ông Poln Blair kiên trì đều đặn chữa bệnh bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời, nên khi ông mất vì một tai nạn đường biển lúc 95 tuổi, tim ông vẫn khỏe mạnh như trái tim người trẻ tuổi.

2. Nguyên lý bảo vệ sức khỏe trong điều trị bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời

Điều trị bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời tuy không thay thế được các biện pháp làm sạch cơ thể khác, nhưng là phương pháp hữu hiệu nhất, cấp tiến nhất, tổng hợp nhất của các phương pháp làm sạch cơ thể con người. Nếu kết hợp phương pháp này với các phương pháp làm sạch cơ thể khác và coi đây là khâu cần thiết nhất trong hệ thống các phương pháp



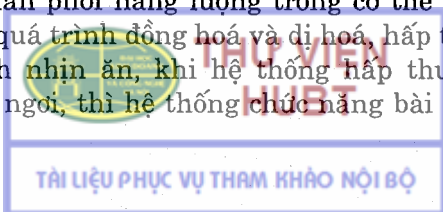
làm sạch cơ thể, thì có thể làm cho con người luôn trong trạng thái sạch sẽ và tốt nhất.

Nguyên nhân chủ yếu là trong quá trình nhịn ăn chất thải trong máu và các tổ chức của cơ thể được làm sạch, hiệu quả làm sạch này không có phương pháp nào sánh nổi. Chuyên gia dưỡng sinh người Nga - Yuri Andrâyep cho rằng nhịn ăn là ông vua làm sạch cơ thể. Tác dụng của nhịn ăn, nói một cách hình tượng đó là quét sạch bụi trần cho “cỗ máy sống”, loại bỏ mọi rác bẩn trong từng tế bào mà rác bẩn là nguyên nhân chủ yếu của bệnh tật và già nua. Nhịn ăn còn có thể loại trừ được Natri (Na) trong tế bào, khiến Kali (K) trong tổ chức liên kết giữa các tế bào thay thế cho Na, với phản ứng hoá học này, con người trở nên trẻ mãi. Yuri Andrâyep cho rằng bản chất của điều trị bằng phương pháp nhịn ăn tạm thời là ở chỗ: ngày thứ 6-7 sau khi nhịn ăn, toàn bộ hệ thống tiêu hoá của người hoặc động vật thay đổi căn bản- từ tiêu hoá thức ăn từ bên ngoài vào cơ thể, chuyển thành tiêu hoá một loại vật chất trong nội bộ cơ thể.

Theo các chuyên gia y học, nhịn ăn có tác dụng làm sạch cơ thể, vì:

Thứ nhất, nhịn ăn khiến thức ăn không đủ, buộc bộ máy tiêu hoá và các bộ máy chức năng khác của cơ thể phải tìm kiếm các loại “thực phẩm” dự trữ hoặc tổ chức khác không cần thiết trong cơ thể, để duy trì sự sinh tồn và chức năng của các bộ máy khác. Trong quá trình này, các chất rác bẩn và độc tố tích tụ trong cơ thể sẽ được đưa tới hệ thống tuần hoàn máu, sau đó đưa tới các hệ thống bài tiết (đại tràng, phổi, thận, da) để bài tiết ra ngoài. Cho nên, trong tiến trình nhịn ăn, những chất không có tác dụng nuôi dưỡng cơ thể đều bị thải ra ngoài.

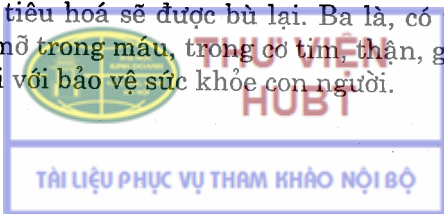
Thứ hai, phân phối năng lượng trong cơ thể đều được tiến hành trong hai quá trình đồng hoá và dị hoá, hấp thu và bài tiết. Trong quá trình nhịn ăn, khi hệ thống hấp thu, đồng hoá ở trạng thái nghỉ ngơi, thì hệ thống chức năng bài tiết, thải chất



lạ độc hại lại tăng cường hoạt động và chiếm ưu thế hơn so với hấp thu đồng hoá, khi đó cơ thể con người mới bắt đầu được làm sạch.

Có quan điểm cho rằng, trong thời kỳ nhịn ăn, việc bài tiết chất thải trong cơ thể con người được tăng lên, nhưng cần có điều kiện: cơ thể phải cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho tổ chức bài tiết. Nói cách khác, cơ thể muốn tự cứu mình, cần phải dựa vào việc hy sinh một số tổ chức thứ yếu của nó, lấy tổ chức thứ yếu làm thức ăn dinh dưỡng để đảm bảo sự sinh tồn của tổ chức quan trọng, vì thế các chất bản và độc tố tồn đọng trong tổ chức chủ yếu sẽ được chuyển tới máu và dịch bạch huyết và thông qua bộ máy bài tiết ra ngoài. Trong quá trình tìm kiếm tổ chức thứ yếu làm chất nuôi dưỡng tổ chức chính, thì tìm kiếm chất dinh dưỡng là mục đích chủ yếu, bài tiết độc tố là kết quả phụ kèm theo quá trình này.

Tác dụng chủ yếu của liệu pháp nhịn ăn chữa bệnh là làm sạch chất thải và độc tố trong cơ thể. Ngoài ra, còn có tác dụng sau: một là, có thể làm cho hệ thống tiêu hoá (dạ dày, gan, tạng, tuyến tụy), tim, động mạch, hệ thống thần kinh và các tuyến dịch khác có thể được giảm nhẹ phụ tải, hoạt động nhẹ nhàng, được nghỉ ngơi về sinh lý. Hai là, bù lại cân bằng cho tổ chức nào đó trong cơ thể. Trong khi nhịn ăn, năng lượng của một bộ phận trong hệ thống tiêu hoá được tiết kiệm, sau đó chuyển cho hệ thống khác. Ví dụ, nếu toàn bộ các vòi nước trong nhà bếp đều mở, nước chảy sẽ yếu, nếu đóng lại một số vòi, nước ở vòi còn lại sẽ chảy rất mạnh! Nếu bạn ăn bữa trưa quá no, toàn bộ hệ thống tiêu hoá phải hoạt động, nhiều máu phải chảy tới bộ máy tiêu hoá, khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, muốn ngủ. Khi đó nếu bạn lập tức vận động thể thao hoặc lao động thể lực, quá trình tiêu hoá lập tức ngừng hoạt động. Từ hiện tượng này, có thể rút ra kết luận rằng sau khi nhịn ăn, các bộ máy không liên quan tới bộ máy tiêu hoá sẽ được bù lại. Ba là, có thể giảm mỡ thừa đặc biệt là mỡ trong máu, trong cơ tim, thận, gan; điều này rất có ý nghĩa đối với bảo vệ sức khỏe con người.



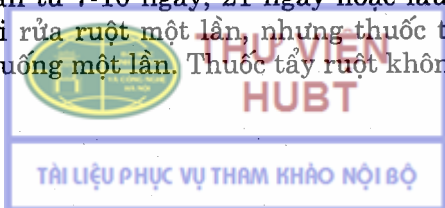
3. Một số chú ý khi áp dụng phương pháp nhịn ăn chữa bệnh

Phương pháp nhịn ăn chữa bệnh là một môn khoa học, thực tiễn nhiều năm của nhiều người cho biết, chỉ khi tuân thủ các điều chú ý bình thường sau, mới có thể phát huy tác dụng của phương pháp này và đảm bảo an toàn.

- Trong thời gian nhịn ăn, không nên tạo ra áp lực về tư tưởng, không nên tự coi mình là “bệnh nhân”, cần thoải mái nhẹ nhàng, không nên có tâm lý nặng nề, nếu có phản ứng không tốt, như mệt mỏi, buồn nôn, đau đầu, thì có thể lên giường nằm nghỉ. Không có biểu hiện mệt mỏi, cũng nghỉ ngơi trên giường, không nên xem tivi, không nên đọc sách, nghe đài, nhưng có thể nghe nhạc nhẹ vui vẻ. Cũng có thể ngủ nhiều hơn, chỉ cần tinh thần thoải mái, nghỉ nhiều, ngủ nhiều là có hiệu quả; nếu không có phản ứng, có thể đi bộ và hoạt động nhẹ. Nhưng không nên tham gia các hoạt động và lao động thể lực mạnh, nặng nhọc để tránh hiện tượng chóng mặt. Thời gian nhịn ăn càng dài, càng phải chú ý tới những điều này. Do phương pháp nhịn ăn chữa bệnh hiện nay chưa được nhiều người coi trọng, để tránh cản trở về tâm lý, ngăn ngừa việc ngăn cản của người khác gây ảnh hưởng tới tinh thần, nên không nên làm rùm beng việc nhịn ăn, cần giữ cho tinh thần nhẹ nhàng thoải mái.

- Trong thời gian nhịn ăn ngắn ngày, tức là trong vòng 24-36 tiếng, hoặc từ 3-4 ngày, mỗi ngày phải uống một liều thuốc đi ngoài và rửa ruột một lần; làm như vậy không chỉ kịp thời loại bỏ chất thải và độc tố do phương pháp này thải ra, mà còn tiến hành đồng thời việc làm sạch đại tràng với nhịn ăn, nâng cao hiệu quả làm sạch cơ thể.

Nếu nhịn ăn từ 7-10 ngày, 21 ngày hoặc lâu hơn nữa, mỗi ngày cũng phải rửa ruột một lần, nhưng thuốc tẩy ruột có thể cách một ngày uống một lần. Thuốc tẩy ruột không nên sử dụng



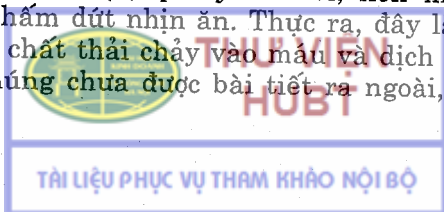
loại thuốc hoá học, chỉ cần dùng một vị đại hoàng, mỗi lần 4-5gam bột đại hoàng tươi uống với nước sôi để nguội.

Làm sạch đại tràng và việc uống thuốc tẩy ruột không được thay thế cho nhau, chúng có tác dụng bổ sung cho nhau: thuốc tẩy ruột chủ yếu là làm sạch chất thải ở nửa trên của đại tràng, còn rửa ruột chủ yếu là làm sạch chất thải ở nửa dưới của đại tràng. Thuốc tẩy đi ngoài có thể làm cho cơ thể mất nước và giảm nhu động của đại tràng, trong khi đó rửa ruột lại bù nước cho cơ thể và giúp cho đại tràng khôi phục lại chức năng nhu động. Nếu người bệnh có thể làm sạch đại tràng ở đoạn sâu, tức là rửa sạch chất thải ở nửa phần trên của đại tràng, thì có thể không cần dùng thuốc đi ngoài. Cần nói thêm là, có chuyên gia phản đối việc dùng thuốc đi ngoài trong quá trình nhịn ăn và phản đối rửa ruột. Nhưng điều kiện môi trường sinh thái xấu đi nghiêm trọng hiện nay, nhiều chuyên gia bảo vệ sức khoẻ cho rằng, trong thời kỳ nhịn ăn, cần rửa ruột và uống thuốc đi ngoài.

- Việc kéo dài thời gian nhịn ăn, cần tiến hành từ từ. Lần đầu nhịn ăn, mỗi tuần tiến hành từ 24-36 tiếng và kiên trì mỗi tuần một ngày. Sau một tháng, lại tiến hành nhịn ăn 3-4 ngày trong một tháng. Sau một quý, mỗi năm tiến hành 4 lần, mỗi lần 7-10 ngày; sau đó nhịn ăn mỗi năm 21 ngày hoặc lâu hơn. Kinh nghiệm của nhiều người cho biết, sau mấy đợt nhịn ăn ngắn ngày, kinh nghiệm và lòng tin được tăng lên, rất dễ vượt qua thời gian dài nhịn ăn. Nhịn ăn dài ngày khi mới bắt đầu cần thực hiện từng bước, từ ngắn ngày đến dài ngày.

- Trong thời gian nhịn ăn, có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước đá, trước khi uống, cần nạo sạch bữa lưỡi, bởi đây là loại độc tố cần loại bỏ trong thời gian nhịn ăn chữa bệnh.

- Trong thời gian nhịn ăn, nếu có phản ứng không tốt, như quá nhức đầu, chóng mặt, quá yếu đuối, nôn mửa nghiêm trọng thì có thể chấm dứt nhịn ăn. Thực ra, đây là phản ứng của các độc tố và chất thải chảy vào máu và dịch lympho mà thôi, trước khi chúng chưa được bài tiết ra ngoài, sẽ sinh ra



phản ứng dữ dội đối với cơ thể. Y học gọi đó là “chứng bệnh kích thích trong thời kỳ chuyển biến”. Sau khi qua được giai đoạn này, sẽ cảm thấy mọi bệnh đều khỏi, bởi độc tố đã bài tiết được ra ngoài. Đến thời kỳ chuyển đổi, đây là thời gian con người cảm thấy khó chịu nhất, cũng là lúc mọi bệnh tật tiêu tán, nên cần kiên trì chịu đựng, không nên sợ hãi. Nhưng nếu cảm thấy rất khó chịu, hoặc có phản ứng rất không tốt như tim đập khác thường, cần chấm dứt việc nhịn ăn, sau đó thực hiện nhịn ăn từ từ.

– Khi nào kết thúc giai đoạn nhịn ăn và khôi phục ăn uống bình thường?

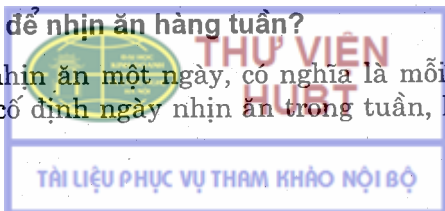
Điều quan trọng là cần nắm chắc thời điểm kết thúc nhịn ăn (căn cứ vào phản ứng của cơ thể và ghi chép khác). Nên nhớ kỹ: bữa đầu sau khi kết thúc nhịn ăn, phải ăn ít, uống nước rau quả loãng (nước táo là tốt nhất). Nếu nhịn ăn 24-36 tiếng, bữa ăn đầu tiên sau khi kết thúc nhịn ăn có thể ăn một ít hoa quả, rau. Nếu nhịn ăn 3-4 ngày hoặc dài hơn, thì bữa đầu sau khi kết thúc giai đoạn nhịn ăn phải là nước rau quả, không được ăn bất kỳ loại thực phẩm khác. Từ ngày thứ hai, có thể ăn thức ăn loãng, mềm, dễ tiêu hoá, nhưng phải nắm chắc nguyên tắc tăng dần dần, tuyệt đối không ăn nhiều do thèm muốn, nếu không mọi thành quả sẽ tiêu tan.

Trong thời gian không nhịn ăn, nhất định phải ăn thực phẩm chất lượng cao một cách khoa học, bổ dưỡng, cân bằng, tránh tạo ra rác bẩn mới cho cơ thể.

– Thực hiện phương pháp nhịn ăn chữa bệnh cũng có điều cấm kỵ, nhưng phạm vi nhỏ. Những người mắc bệnh lao phổi, bệnh tim cấp tính, đái tháo đường, không nên sử dụng phương pháp này.

4. Làm thế nào để nhịn ăn hàng tuần?

Mỗi tuần nhịn ăn một ngày, có nghĩa là mỗi tuần nhịn ăn 24-36 giờ, cần cố định ngày nhịn ăn trong tuần, không nên tùy



tiện thay đổi thời gian. Nhịn ăn 24 giờ thường bắt đầu từ sau bữa ăn trưa, kết thúc vào bữa ăn sáng hôm sau, hoặc từ bữa ăn tối đến trước bữa ăn tối hôm sau. Hai bữa ăn trước khi nhịn ăn, cần ăn hoa quả và rau, không nên ăn thịt và thực phẩm nhiều chất béo khác. Như vậy mới đảm bảo hiệu quả của nhịn ăn chữa bệnh.

Trong thời gian 24 giờ nhịn đói, không được nạp bất kỳ thức ăn nào, nếu thấy khát, có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước khoáng. Để cải thiện khẩu vị uống, có thể cho vào nước uống 1/3 thìa mật ong hoặc nước chanh. Hai chất này có tác dụng hoà tan độc tố và chất dính kết, giúp cơ thể khắc phục được mệt mỏi.

Sáng sớm hôm thứ hai sau khi nhịn ăn, phải rửa ruột ở mức sâu, trước hoặc sau khi rửa ruột, cần uống thuốc đi ngoài, có nghĩa là rửa ruột trước khi thuốc đi ngoài chưa phát huy tác dụng. Thuốc đi ngoài nên sử dụng đại hoàng, lấy 4-5gam đại hoàng tươi, cắt thành miếng, ngâm nước sôi là được, chỉ uống nước, còn miếng đại hoàng bỏ đi, cũng có thể dùng bột đại hoàng pha thêm mật ong.

Trong thời gian nhịn ăn, có cảm giác muốn nôn mửa, mệt mỏi, đau nhức đầu, điều đó không phải là “đói”, mà là phản ứng do độc tố bài tiết vào máu, hiện tượng này càng nghiêm trọng, càng chứng tỏ trong cơ thể bạn chứa quá nhiều độc tố. Sau khi thực hiện nhiều lần nhịn ăn mỗi tuần một ngày, độc tố giảm nhiều, cảm giác nói trên cũng được cải thiện.

Không nên đánh giá thấp ý nghĩa to lớn của việc nhịn ăn mỗi tuần một ngày. Mỗi tuần kiên trì làm như vậy, có thể bài tiết được nhiều muối thừa tích lũy trong cơ thể, bài tiết ra ngoài mọi bụi công nghiệp, bụi giao thông mà con người hít vào, bài tiết được chất cặn bã hình thành trong cơ thể do uống các loại thuốc khác nhau và các loại chất thải khác.

Làm thế nào để biết được số lượng chất thải và độc tố bài tiết ra ngoài sau khi áp dụng phương pháp nhịn ăn chữa bệnh?

Bạn có thể thu thập nước tiểu sau khi nhịn ăn, chứa vào ống trong suốt để giữ trong thời gian 2-3 tuần, sẽ phát hiện trong thành và đáy ống xuất hiện lớp cặn màu trắng (vật kết tinh) và chất dính kết, đó là chất độc do thận bài tiết ra. Nửa ngày sau khi nhịn ăn, sẽ xuất hiện bọt lưỡi màu trắng, đó cũng là độc tố, cần cạo sạch chúng trước mỗi lần uống nước. Sau khi nhịn ăn, do hệ thống hô hấp bài tiết chất độc tố, trong khoang miệng thường có mùi hôi, khi ho, có thể bật ra chất dính kết. Cũng có thể ra mồ hôi nách và có mùi khác lạ, đó là do da bài tiết.

– Làm thế nào để nhịn ăn 3-4 ngày?

Nhịn ăn 3-4 ngày, cần thực hiện sau khi nhiều tuần nhịn ăn mỗi tuần một ngày. Một tuần trước khi nhịn ăn, tốt nhất là ăn chay trước khi nhịn ăn hai ngày. Trong thời gian 3-4 ngày nhịn ăn, ngoài việc mỗi ngày có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước đá (một ngày khoảng 1,5 lít), không được uống bất kỳ loại nước uống hoặc ăn bất kỳ món nào, không được hút thuốc lá, uống rượu, uống thuốc, vì thông qua rửa ruột, cơ thể được bổ sung lượng nước nhất định.

Trong thời gian nhịn ăn, nếu cảm thấy toàn thân mệt mỏi hoặc khó chịu, thì nằm ngủ hoặc nghỉ ngơi, cần thả lỏng về tinh thần và thể chất, tâm lý thoải mái, vui vẻ, tránh tiếp xúc với nhiều người đặc biệt là với những người không đồng tình với phương pháp chữa bệnh này.

Nhịn ăn 3-4 ngày và mỗi ngày uống nước, phải chăng có lo ngại về an toàn? Đối với người nhịn ăn dài ngày, điều khó chịu nhất ở giai đoạn 3 ngày đầu, bởi cảm giác đói sẽ mất đi từ ngày thứ 4; tất nhiên có người đến ngày thứ 2 và thứ 3 đã mất cảm giác đói. Một giai đoạn khó chịu khác là ngày thứ 6-7 sau nhịn ăn, bởi lúc này cơ thể đã chuyển sang tiêu hoá các loại “thức ăn” trong cơ thể mình, tế bào bệnh tật sẽ trở thành đối tượng bị tiêu diệt đầu tiên. Trong giai đoạn này, người nhịn ăn không cảm thấy đói, mà cảm thấy có một chứng bệnh nào đó mạnh lên như

dau đầu, đau bụng, nhưng chúng sẽ nhanh chóng biến mất. Qua được giai đoạn này, người bệnh sẽ khỏe lên.

Khi nào thì kết thúc nhịn ăn? Chú ý, khi khôi phục lại chế độ ăn uống sau thời kỳ nhịn ăn, bữa đầu tiên chỉ được ăn một chút rau cắt nhỏ như cà rốt, rau cải trắng, táo, uống một cốc nhỏ nước táo tươi hoặc nước nho, cam quýt tươi. Sau bữa thứ 2 có thể tăng số lượng. Những ngày đầu khôi phục chế độ ăn, cần chọn thực phẩm dễ tiêu hoá và lỏng, mềm; không được “thả phanh” trong ăn uống, càng không được ăn các chất giàu đạm, chất béo ngay. Nguyên tắc chung là, thời gian khôi phục lại chế độ ăn uống bình thường tương đương với thời gian nhịn ăn. Điều này rất quan trọng, nó quyết định thành bại của quá trình nhịn ăn chữa bệnh.

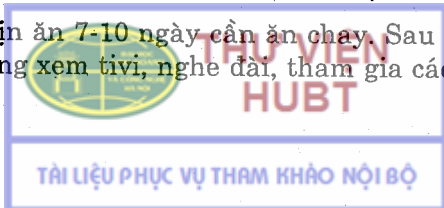
Sau 3-4 ngày nhịn ăn, chất thải trong cơ thể tiếp tục được loại trừ, sức khoẻ được cải thiện, đặt cơ sở tốt cho nhịn ăn 7-10 ngày tiếp theo.

- Làm thế nào để nhịn ăn 7-10 ngày?

Những người chưa thực hiện nhịn ăn 3-4 ngày thì không thực hiện ngay chế độ nhịn ăn 7-10 ngày hoặc dài ngày hơn. Vì chỉ khi trải qua nhịn ăn ngắn ngày, loại bỏ được chất thải và độc tố mới có thể giảm nhẹ được phản ứng không tốt trong thời gian nhịn ăn dài ngày.

Nếu nhịn ăn 7 ngày, thực phẩm trong cơ thể con người đã tiêu hoá hết, lúc này cơ thể đã chuyển hướng sang tìm kiếm thực phẩm nội tại để tiêu hoá. Cho nên, việc nhịn ăn 7-10 ngày có tác dụng rõ rệt làm sạch chất thải và độc tố trong cơ thể. Nhiều loại bệnh khiến con người khổ sở như huyết áp cao, đái tháo đường, hen suyễn, loét dạ dày, sau khi qua mấy lần nhịn ăn 7-10 ngày, đã chuyển biến tốt, bệnh tim nhẹ có thể khỏi.

Trước khi nhịn ăn 7-10 ngày cần ăn chay. Sau khi bắt đầu nhịn ăn, cần ngừng xem tivi, nghe đài, tham gia các hoạt động,



khiến tinh thần thoải mái, yên tĩnh, vui vẻ. Chuyên gia người Mỹ - Poln Blair - khi nhịn ăn 7-10 ngày, ông đã làm một chiếc lều cỏ dưới chân núi và nhịn ăn ở đó, ngừng mọi cuộc tiếp xúc với bên ngoài. Mỗi năm ông nhịn ăn 4 lần, mỗi lần 7-10 ngày, bình quân một quý một lần, lại thêm mỗi tuần nhịn ăn một ngày, nên cả năm ông nhịn ăn khoảng 75 ngày. Ông kiên trì như vậy trong 30 năm, sức khỏe rất tốt.

Trong thời gian nhịn ăn 7-10 ngày, mỗi ngày 1-2 lần rửa ruột, nhưng uống thuốc đi ngoài (đại hoàng) thì cách một ngày uống một lần. Việc mỗi ngày rửa ruột 1-2 lần có tác dụng tốt làm giảm những cơn đau đầu, còn giúp bổ sung nước cho cơ thể. Mỗi ngày nên tắm nước nóng (40 độ) một lần, thời gian không quá 10 phút để tránh đau đầu chóng mặt. Nếu cảm thấy mệt mỏi, cần nghỉ ngơi hoặc ngủ.

Trong thời gian nhịn ăn 7-10 ngày, nếu thấy máu không cung cấp đủ cho tim, tim hoạt động không bình thường, hoặc ngủ không ngon, thì ngừng nhịn ăn. Nếu không xuất hiện tình trạng nói trên, thì không cần lo lắng, bởi mọi chứng đau đầu, mất ngủ, buồn nôn đều diễn ra bình thường trong giai đoạn này.

Nếu tuân thủ nghiêm khắc quy tắc nhịn ăn: rửa ruột, đi bộ, tắm, nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái, thì việc nhịn ăn không khó chịu. Có lúc, thậm chí cảm thấy dễ chịu.

Cần chú ý đặc điểm của nhịn ăn 7-10 ngày: sau 6 ngày nhịn ăn, cơ thể chuyển từ tiêu hoá thức ăn bên ngoài vào sang tiêu hoá thức ăn bên trong, nên lúc này, để tồn tại, cơ thể bắt đầu thực thi nguyên tắc “bỏ cái thứ yếu để bảo vệ cái chủ yếu”, nên mỡ thừa lập tức được huy động, trở thành thức ăn. Trong quá trình nhịn ăn này, chất thải và độc tố vào máu rất nhiều, khiến cơ thể ngộ độc acid, đau đầu, nôn mửa, mệt mỏi. Những loại bệnh này có thể nặng hơn trong khoảng 6-10 ngày. Sau đó mọi cảm giác đau biến mất, người bệnh cảm thấy mọi bệnh tật tự nhiên khỏi hẳn. Đây là kỳ tích của hiệu ứng nhịn ăn chữa bệnh.

Nắm chắc đặc điểm trên rất quan trọng. Người nhịn ăn cần làm được các việc sau: Một mặt, nếu tim hoạt động không bình thường, lập tức ngừng nhịn ăn; mặt khác, lại phải chờ đón các chứng bệnh kích thích trong giai đoạn chuyển đổi tiêu hoá khi nhịn ăn, bởi đây là triệu chứng bệnh thuyên giảm. Có người lo ngại rằng, thời gian nhịn ăn 7-10 hoặc dài hơn, sẽ làm cho con người ta “chết đói” hoặc đói lả, vậy làm thế nào để nắm chắc thời gian nhịn ăn để đảm bảo an toàn? Giáo sư người Nga Nicolaiep cho biết, thời gian tối đa nhịn ăn chữa bệnh là: khi trọng lượng cơ thể người nhịn ăn giảm không quá 40% so với trọng lượng cũ, thì nhịn ăn không có hại. Nhưng để đảm bảo an toàn tuyệt đối cho người bệnh, Nicolaiep đưa ra quy định sau: trọng lượng sau khi nhịn ăn giảm không quá 20%, Nói cách khác, căn cứ vào tiêu chuẩn này để xác định thời gian nhịn ăn cho phù hợp.

Khi nào kết thúc nhịn ăn 7-10 ngày? cần nắm chắc nguyên tắc sau: Một là, từ khi khôi phục bữa ăn thứ nhất, cần khống chế chặt chẽ lượng thức ăn, tăng từ ít đến nhiều, ít nhất sau 7-10 ngày nữa (kể từ khi kết thúc nhịn ăn) mới khôi phục lại chế độ bình thường. Hai là, trong một tuần kiên trì ăn chay, không nên ăn trứng, thịt, sữa và thực phẩm giàu chất béo khác. Không nên uống thuốc, hút thuốc lá hoặc uống rượu. Ba là, bữa đầu tiên sau khi khôi phục lại chế độ ăn uống bình thường, bắt đầu từ khi uống nửa cốc nước rau quả đầu tiên, cách mỗi tiếng có thể uống nửa cốc rau quả tươi trong thời gian từ 8 giờ sáng đến 6 giờ tối. Ngày thứ hai giãn cách là 2 tiếng một cốc, ngày thứ 3 có thể uống nhiều nước rau quả ép, nhưng chỉ được ăn vừa no. Các chất nguội lạnh khác có thể dùng làm nguyên liệu như mật ong, nước cam, nước tỏi, không nên cho muối, đường. Từ ngày thứ 4 trở đi, tăng dần lượng thực phẩm và chủng loại, gồm mạch nha, cháo, nhưng hạn chế số lượng, chỉ được khôi phục lại chế độ ăn bình thường sau 7-10 ngày kể từ khi kết thúc nhịn ăn. Trong những ngày đó, nếu chỉ một ngày thả lỏng việc ăn uống, kết quả sẽ hoàn toàn thất bại.

- Làm thế nào nhịn ăn 10-21 ngày và 40 ngày?

Nhịn ăn 10 ngày trở lên thường gọi là nhịn ăn dài ngày. Tính mệnh là quan trọng, cần đảm bảo an toàn. Nhịn ăn dài ngày cần được tiến hành trong các phòng bệnh của bác sĩ.

VII. PHƯƠNG PHÁP LÀM SẠCH CƠ THỂ BẰNG NĂM YÔGA ẤN ĐỘ

- Phương pháp Yoga là gì? Năm Yoga Ấn Độ không phải là năm theo ý nghĩa truyền thống, mà là một vật dẫn năng lượng đặc biệt, bạn dùng sữa tươi để nuôi năm Yoga, sau đó năm Yoga lại dùng năng lượng để bồi dưỡng lại bạn, chữa bệnh cho bạn.

Năm Yoga Ấn Độ có màu trắng trong, có tính đàn hồi, bề ngoài hình tròn khác nhau, thời kỳ đầu có đường kính 2-6 mm, nếu nuôi dưỡng liên tục sau hai tháng, đường kính lên tới 50-60 mm, khi đó có thể thu hoạch để sử dụng.

Năm Yoga Ấn Độ thực tế là sản vật của y học Tây Tạng Trung Quốc, thời kỳ tăng trưởng của loại nấm này vẫn là điều bí mật của y học Tây Tạng. Loại nấm này, ban đầu do người Tây Tạng đưa vào Ấn Độ, sau đó, một giáo sư người Ba Lan công tác tại Ấn Độ 5 năm liền đã sử dụng loại nấm này chữa khỏi bệnh gan, trước ngày lên đường về nước, người dân địa phương đã tặng loại nấm này cho ông. Như tìm được ngọc, ông mang về nước và từ đó châu Âu bắt đầu dùng loại nấm này chữa bệnh. Đến nay, Nhật Bản và các quốc gia ngoài châu Âu đang thịnh hành việc chữa bệnh bằng loại nấm này. Người châu Âu gọi nấm này là “Nấm quý thần kỳ” và gọi đó là năm Yoga Ấn Độ, nhưng thực tế cách gọi này đã cướp đi vẻ đẹp của y học Tây Tạng Trung Quốc. Hiện nay, loại nấm này ở Trung Quốc vẫn rất hiếm, nhiều người chưa từng biết tới.

- Tác dụng chữa bệnh của năm Yoga

Năm Yoga Ấn Độ có tác dụng điều trị bảo dưỡng sức khỏe tổng hợp đối với con người, đồng thời có tác dụng đặc biệt đối với

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

việc làm sạch và ngăn ngừa chất thải, độc tố. Dùng loại nấm này ngâm với sữa bò, có vị giống như sữa chua, dễ được con người chấp nhận. Nó có tác dụng bồi bổ cơ thể như sữa chua, nhưng nó không phải là sữa chua thông thường.

Uống sữa bò ngâm nấm Yoga, có thể tạo nên nấm sinh vật trên thành đường ruột nhằm ngăn ngừa bệnh tật, loại vi khuẩn trong sữa bò ngâm nấm Yoga có thể tạo ra acid hữu cơ thông qua việc trao đổi chất, từ đó khống chế được sự sinh sôi của loại vi khuẩn gây bệnh, thậm chí giết chết chúng, nâng cao khả năng miễn dịch và đề kháng.

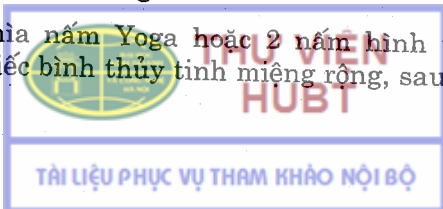
Uống sữa bò ngâm nấm Yoga có thể kích thích nhu động đường ruột, tăng thêm lượng nước trong phân, làm nhuận tràng, đại tiện dễ dàng, có lợi cho việc bài tiết chất cặn bã và chất độc, có thể điều trị được bệnh táo bón. Nấm Yoga còn có thể làm giảm lượng cholesterol trong huyết thanh, cải thiện mỡ trong máu.

Từ đó cho thấy sữa bò ngâm nấm Yoga là loại thuốc tốt nhất làm sạch chất thải trong cơ thể con người. Y học Tây Tạng cho rằng loại nấm này có thể giảm huyết áp, ngăn ngừa và chữa trị xơ vữa động mạch, chữa bệnh tim, gan, thận và lá lách, có thể làm tan sỏi mật, chữa bệnh dạ dày và loét tá tràng, có thể làm cho cơ thể con người tiết ra nhiều loại chất kháng sinh tiêu diệt các chứng viêm, cung cấp vitamin B, ngăn ngừa và chữa trị bệnh ung thư, làm cho tế bào ung thư ngừng phát triển, kéo dài tuổi thọ, giảm mệt mỏi, chống viêm răng, cải thiện trí nhớ, làm đẹp da mặt...

Các nhà y học Tây Tạng cho rằng nếu sử dụng loại nấm này trong một năm theo yêu cầu nghiêm ngặt, thì con người trở nên hoàn toàn khỏe mạnh.

- Cách sử dụng nấm Yoga:

1. Cho hai thìa nấm Yoga hoặc 2 nắm hình tròn trưởng thành vào một chiếc bình thủy tinh miệng rộng, sau đó rót 250-



500 gam sữa bò vào trong, ngâm và đậy nắp lại, để 18-20 tiếng trong phòng không có ánh nắng mặt trời, sữa này sẽ hoàn toàn biến thành acid.

2. Mở nắp bình thủy tinh, lấy vải thô hoặc vải nylon không độc làm lưới lọc. Để cho sữa bò chua đặc để dàng chảy ra ngoài, có thể lắc nhẹ chiếc bình thủy tinh.

3. Uống trước khi ngủ 30-60 phút hoặc trước khi ăn sáng 30-60 phút; tốt nhất là uống trước khi đi ngủ vào buổi tối.

4. Sau khi lọc, nếu nước lọc không sạch, có thể dùng nửa cốc nước sôi để nguội (nếu nóng hơn 40 độ, nước có thể giết chết nấm) vào trong bình lọc lại một lần, sau đó có thể uống. Sau khi lọc xong toàn bộ, dùng nước sạch rửa nấm cho đến khi hết sạch sữa bò mới thôi. Sau đó cho nấm này ngâm lại với 250-500 gam sữa bò tươi khác, làm nhiều lần như vậy. Sử dụng sữa này để uống.

5. Uống sữa bò ngâm nấm này có tác dụng bổ máu, cần uống liên tục trong 20 ngày, sau đó tiếp tục sử dụng sau 10 ngày cho đến khi sức khỏe khôi phục bình thường (thường là một năm).

6. Trong thời gian 10 ngày không uống, hàng ngày phải rửa sạch nấm, nuôi nấm, cần coi nấm Yoga Ấn Độ là vật sống để nuôi dưỡng nó, đối đãi tốt với nó, tránh để nấm khô héo, thậm chí chết yếu.

7. Không được dùng sữa bột hoặc sữa bột chua để ngâm nấm, phải dùng sữa tươi đã khử độc để ngâm, tốt nhất là tránh dùng sữa bò không béo. Không để nấm tiếp xúc với kim loại.

8. Nấm khỏe mạnh sau 17 ngày nuôi dưỡng sẽ lớn gấp đôi. Nếu nấm ngâm nhiều, nước sữa bò sẽ càng đặc.

9. Phương pháp dùng sữa ngâm nấm bôi ngoài như sau: bôi đều trên mặt da (bao gồm da mặt), sau 20-30 phút sẽ rửa sạch,

mỗi ngày làm 2-3 lần, da sẽ mịn màng hơn. xoá bỏ được các nếp nhăn trên da.

- Những điều cần chú ý khi uống sữa ngâm nấm Yoga:

Thời kỳ đầu, một số người sẽ đầy hơi trong đường ruột, nước tiểu có màu đen, có khi cảm thấy khó chịu ở thận, gan; sau 12-14 ngày, những chứng bệnh này sẽ tan biến, sức khoẻ trở nên tốt hơn, tinh thần thoải mái, sức sống nâng cao.

Trong thời gian uống sữa ngâm nấm Yoga, có thể ngừng mọi loại thuốc uống, cấm uống rượu. Nhưng trong thời kỳ giãn cách của các đợt uống sữa ngâm nấm, có thể uống một ít rượu nho hoặc sâm banh.



Chương VII

VĂN MINH ĂN UỐNG VỚI VẤN ĐỀ CHẤT THẢI TRONG CƠ THỂ

I. THỰC HIỆN NGUYÊN TẮC PHÂN LOẠI KHI ĂN UỐNG

Có thể phân chia thực phẩm thành ba loại khác nhau theo thành phần chủ yếu và thứ yếu của chúng, gồm chất cholesterol, chất đường, chất béo. Từ hàng nghìn năm nay, con người vẫn thường ăn hỗn hợp ba loại thực phẩm này.

Ăn hỗn hợp ba loại thực phẩm nói trên là một trong những nguyên nhân chủ yếu tạo ra chất thải trong cơ thể. Nhà sinh lý học nổi tiếng của Nga - Baburop (1849-1936) đã làm thí nghiệm cho thấy, con người ăn các loại thực phẩm khác nhau, dịch tiêu hóa được tiết ra cũng khác nhau về số lượng, chất lượng, tính chất (tính acid, tính kiềm) và kiểu bài tiết dịch tiêu hóa (nước bọt, dịch vị dạ dày, dịch tụy, dịch mật, dịch tiêu hóa đại tràng và tiểu tràng) ở toàn bộ tuyến tiêu hóa cũng khác nhau; hơn nữa, các loại thức ăn khác nhau được gia công và tiêu hóa ở các vị trí khác nhau trong hệ thống tiêu hóa cũng chiếm những khoảng thời gian nhất định khác nhau. Ví dụ, hoa quả được tiêu hóa trong tiểu tràng, trong khi đó thịt được gia công khoảng 2-3 tiếng trong dạ dày rồi mới xuống tiểu tràng. Thậm chí, cùng loại dịch tiêu hoá thực phẩm protein cũng khác nhau: Đối với sữa bò, sau một giờ tiêu hóa cuối cùng mới tiết dịch tiêu hóa, còn đối với các loại thịt thì dịch tiêu hóa được tiết ra trong một giờ đầu tiên.

Trong cuộc sống thực tế, người ta rất khó nhớ hết được sự phối hợp phức tạp giữa các loại thực phẩm, nhưng phải nhớ rằng, loại thực phẩm nào đó thuộc một trong ba loại thực phẩm lớn nói trên - chất protein, tinh bột hay chất béo; sau đó mỗi bữa chỉ ăn một loại thực phẩm. Lý luận về tiêu hoá của Baburop cần

trở thành kim chỉ nam trong ăn uống của mỗi người. Nếu không, chất thải trong cơ thể bạn sẽ hoành hành và tích tụ.

Trong những năm 20 của thế kỷ 20, nhà dưỡng sinh, học giả vật lý, bác sĩ người Mỹ - Shelton đã ứng dụng lý luận về tiêu hoá của Baburop vào thực tiễn ẩm thực, dùng phương pháp ẩm thực khoa học để điều trị thành công cho 10 vạn bệnh nhân nặng, hiệu quả rõ rệt. Sau đây là thực đơn của Shelton:

Thực phẩm chứa chất protein gồm có: đậu tương, nấm, cà, các loại hạt; sữa bò, trứng các loại, thịt các loại, tôm cá. Thực phẩm chứa chất đường gồm: tinh bột, mì, miến, gạo, khoai tây, bí đao. Các chất đường gồm: đường trắng, đường đỏ, mật ong. Các chất béo gồm: dầu thực vật các loại, dầu động vật, thịt mỡ, bơ, pho mát. Hoa quả gồm: các loại quả chua như cam quýt, bưởi, thạch lựu, chanh, nho chua, lê chua, táo chua, cà chua. Quả chua vừa gồm: anh đào ngọt, táo ngọt, lê, đào, hạnh nhân, ô mai. Các loại quả ngọt gồm: nho khô, nho, hồng, các loại táo, lê khô. Các loại rau xanh. Vậy nên ăn tách riêng các loại thực phẩm nào?

- Cần ăn riêng các thực phẩm chứa chất protein và chất tinh bột.

Nếu ăn lẫn lộn các loại thực phẩm chứa tinh bột như cơm và mì với thực phẩm chứa chất protein như thịt, trứng, sữa; cụ thể nếu ăn cơm, bánh bao với thịt, rau là một sai lầm ẩm thực. Khoai tây xào với thịt, thịt hầm nấu mì sợi, uống sữa bò ăn với bánh bao, uống sữa đậu nành với ăn quẩy, ăn cơm với thịt kho, ăn cháo với Lạp Xương, sủi cảo; tôm lại ăn các loại thực phẩm tinh bột với thực phẩm chứa chất protein đã là thói quen muôn thuở phổ biến ở nhiều nước. Mọi người đều mắc sai lầm này, nên ai cũng chứa đầy chất thải trong cơ thể.

Tại sao không nên ăn cùng lúc các thực phẩm chứa chất protein với chất tinh bột? Thực phẩm chứa chất protein được tiêu hóa chủ yếu nhờ muối acid và các dịch acid khác trong dạ

dày, còn tinh bột được tiêu hoá nhờ dịch tiêu hóa mang tính kiềm. Nếu ăn cùng lúc hai loại thực phẩm này với nhau, buộc bộ máy tiêu hoá phải cùng lúc tiết ra hai loại dịch acid và kiềm. Xét phản ứng hoá học, nếu acid và kiềm gặp nhau sẽ tạo ra phản ứng trung hoà, như vậy tác dụng tiêu hoá của hai loại dịch này biến mất. Thí nghiệm cho biết, nếu ăn cùng lúc cơm, bánh bao (bánh mì), với thịt rau, khiến dạ dày tiết ra nhiều dịch, nhưng khi dịch acid đạt tới 0,003% sẽ làm mất tác dụng của dịch kiềm tiêu hoá chất tinh bột. Như vậy, thức ăn sau khi ăn không được tiêu hoá tốt. Những thức ăn không được tiêu hóa kịp thời, sau một thời gian nhất định, với tác dụng của nhiệt độ cơ thể và vi khuẩn, sẽ lên men, thối rữa, sinh ra chất khí và độc tố tại dạ dày và tá tràng. Khi thức ăn này tới tiểu tràng và đại tràng trong giai đoạn hấp thu, thì hậu quả của nó khó tưởng tượng. Cho nên, cần ăn tách riêng chất bột và chất protein, mỗi bữa chỉ ăn một loại. Đây là điều cần chú ý.

- Ăn riêng chất đường với chất tinh bột và protein.

Thực phẩm chứa chất đường gồm đường trắng, đường đỏ, còn có các loại nước táo, nước quả ngọt, mật ong... phạm vi sử dụng trong thực phẩm hàng ngày rất rộng rãi. Nếu ăn riêng thực phẩm chứa chất đường, chúng sẽ nhanh chóng được đưa vào đường ruột và nhanh chóng được tiêu hoá và hấp thu tại tiểu tràng.

Nhưng loài người khi ăn những viên đường lại rất ít người ăn riêng đường, cách ăn nhiều nhất đối với đường là cho đường vào mì hoặc sữa. Người phương Tây thường quét đường lên bánh mì, còn người Trung Quốc lại thường quét nước quả lên bánh bao, cho đường vào nhân bánh, nhân đậu. Khi làm món ăn sườn chua ngọt, người ta thường cho đường... đều là cách ăn hỗn hợp đường với chất protein và tinh bột. Kết quả ra sao khi ăn như vậy? Do thời gian tiêu hoá chất protein và tinh bột dài hơn, nên thời gian lưu lại trong dạ dày cũng dài hơn, như vậy, chất đường thấm vào thực phẩm này cũng dài hơn. Trong tình

trạng đó, do vi khuẩn phân huỷ, đường nhanh chóng lên men, trước khi được tiêu tràng hấp thụ, chúng đã hình thành chất thải và độc tố. Cho nên, cần ăn riêng chất đường với các chất tinh bột và protein. Mỗi bữa chỉ ăn một loại.

- Ăn riêng thực phẩm chứa chất béo với thực phẩm chứa chất protein.

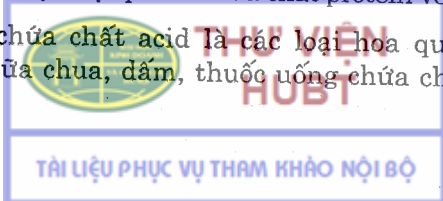
Khi ăn thực phẩm chứa chất béo, chúng lập tức được bám trên thành đường tiêu hoá, khiến dạ dày trở nên "tiêu cực" trong hoạt động tiêu hoá, dịch dạ dày tiết ra chậm hơn, ít hơn, tức là lượng muối acid và proteinoit trong dạ dày tiết ra ít, mà chính những loại này lại cần thiết cho việc phân huỷ và tiêu hoá chất protein. Cho nên, ăn hỗn hợp thực phẩm chứa chất béo với thực phẩm chứa chất protein, sẽ làm cho thực phẩm chứa chất protein chậm được cung cấp dịch tiêu hoá, có khi lên tới 2 tiếng đồng hồ sau mới có được dịch vị này. Do nguyên nhân đó, thực phẩm chứa chất protein chưa được tiêu hoá kịp thời sẽ lên men, thối rữa, tạo nên chất thải và độc tố. Nên cần ăn riêng các loại thực phẩm chứa chất albumin với chất béo, mỗi bữa chỉ ăn một loại.

- Ăn riêng các loại thực phẩm chứa chất protein khác nhau.

Các loại thực phẩm chứa chất protein khác nhau, phản ứng tiết dịch của bộ máy tiết dịch cũng khác nhau. Ví dụ, sau khi ăn thịt, loại dịch tiêu hoá mạnh mẽ nhất (dịch tổng hợp của các loại dịch) có thể được hình thành sau 1 giờ, trong khi đó dịch tiêu hoá đối với sữa bò chỉ hình thành sau khi tiêu hoá 1 giờ, nếu không tính tới đặc điểm này, một bữa ăn có hai loại thực phẩm chứa chất protein, thì thực tế chúng không được tiêu hóa tốt nhất. Cho nên, ăn thịt với trứng gà, thịt với sữa bò là không khoa học.

- Ăn riêng các loại thực phẩm chứa chất protein với chất acid.

Thực phẩm chứa chất acid là các loại quả chứa chất acid, dưa muối, sữa chua, dấm, thuốc uống chứa chất acid. Sau



khi thực phẩm hoặc thuốc này đi vào dạ dày, do chúng có chất chua, nên ảnh hưởng tới dịch vị- loại dịch tiêu hoá chất acid sẽ tiết ra ít, vì thế lượng proteinoit tiết ra ít hơn, trong khi đó acid trong hoa quả có thể phá hoại proteinoit của dạ dày. Việc tiêu hoá thực phẩm chứa chất protein chủ yếu nhờ vào muối acid và proteinoit trong dịch vị. Vì vậy, ăn hỗn hợp các loại thực phẩm chứa chất protein với chất acid trong một bữa, chất protein sẽ không được tiêu hóa kịp thời, sinh ra thối rữa, tạo nên các chất thải độc tố.

- Cần ăn riêng hoa quả.

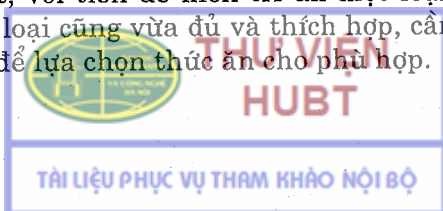
Nhiều người có thói quen ăn hoa quả sau khi ăn cơm, đặc biệt là thói quen ăn hoa quả ngay sau khi mới ăn cơm xong.

Hoa quả sau khi gọt vỏ một lúc sẽ bị ô xy hoá ngả màu vàng, nước hoa quả mới ép, nếu trong 15 phút không sử dụng sẽ biến chất. Hoa quả sau khi ăn nửa giờ sẽ được tiêu hoá, trong khi đó chất tinh bột, chất protein và chất béo chỉ được tiêu hoá sau 2 giờ trở lên (đặc biệt là thịt). Nếu ăn hoa quả ngay sau khi ăn cơm, hoa quả sẽ được trộn với tinh bột và chất protein, nên khó tiêu hoá, nhanh chóng lên men, thối rữa, tạo thành chất thải và độc tố. Cho nên, cần ăn hoa quả trước nửa tiếng hoặc sau khi ăn một giờ. Tốt nhất là ăn hoa quả giữa hai bữa ăn.

Đối với cách ăn riêng lẻ thức ăn như nói trên, chúng ta sẽ nghĩ rằng: ăn như vậy, ai có thể làm được?

Thực ra, cơm và bánh bao đều có rau thịt, bánh mì lại thường ăn với sữa, trứng gà rán hoặc Lạp xường. Đây là cách ăn thông thường, thói quen cố hữu, làm sao có thể dễ dàng thay đổi. Xin giới thiệu một số biện pháp sau:

- Thứ nhất, với tiền đề kiên trì ăn một loại thức ăn, nên tuy chỉ ăn một loại cũng vừa đủ và thích hợp, cần theo khẩu vị của mỗi người để lựa chọn thức ăn cho phù hợp.



- Thứ hai, áp dụng biện pháp triết trung, tức là dù bạn ăn loại thực phẩm nào, chứa chất protein, chất béo, hay chất tinh bột (chỉ ăn một loại), cũng có thể ăn cùng với rau xanh. Tất nhiên, rau xanh cũng cần ăn riêng biệt, tốt nhất là ăn trước, sau đó mới ăn các loại thực phẩm khác. Nhưng, coi rau xanh là một loại thực phẩm để ăn cùng với các loại thực phẩm chứa chất protein, chất béo, hay chất tinh bột, thì khả năng hình thành chất thải là rất ít; để giải quyết vấn đề khẩu vị, có thể lấy rau xanh làm một loại thực phẩm ăn cùng.

- Thứ ba, cần nắm rõ một nguyên tắc sau: Muốn có sức khoẻ, cần phải rèn luyện, di bộ cũng là một biện pháp rèn luyện. Cần quyết tâm cải cách phương pháp ăn uống. Thực ra, khẩu vị cũng có thể thay đổi được, ví dụ, sau khi những người có thói quen ăn nhiều thịt, chuyển sang ăn chay, sẽ cảm thấy món ăn cũng có nhiều mỹ vị, sẽ không tồn tại thói quen thèm ăn nhiều thịt cá nữa. Nếu bạn kiên trì một tuần không ăn muối, thì tuần sau khi bạn ăn trở lại các món ăn trước đó sẽ cảm thấy rất mặn.

II. PHƯƠNG PHÁP ĂN ÍT

Chủ trương ăn ít, nói một cách chính xác là ăn ít về số lượng, nhưng đảm bảo về chất lượng. Ăn ít là mỗi bữa chỉ ăn nó tới mức 80% là đủ. Ăn tốt, có nghĩa là lựa chọn ẩm thực có chất lượng cao, cân bằng trong ăn uống. Tính tới cơ cấu ăn uống hiện nay ở nhiều nước đời sống đã khá giả, cần ăn thực phẩm chứa nhiều chất vitamin, nguyên tố vi lượng và men tiêu hoá, giảm nhiệt lượng.

Chất dinh dưỡng mà con người hấp thụ là có hạn, không phải ăn bao nhiêu hấp thụ bấy nhiêu. Việc hấp thụ bao nhiêu chất dinh dưỡng, phải dựa vào số lượng và chất lượng men tiêu hoá, vitamin, vi sinh vật hữu ích trong cơ thể. Những loại thức ăn không được phân huỷ, tiêu hoá và hấp thụ sẽ lên men, thối rữa, hình thành độc tố và chất thải dưới tác dụng của nhiệt độ

cơ thể, độ ẩm, ôxy và vi khuẩn. Những chất thải và độc tố chưa bị hấp thụ này sẽ theo vòng tuần hoàn máu chạy vào khắp cơ thể bạn, một bộ phận chất thải và độc tố sẽ tồn tại trong các bộ máy, xương và cơ của cơ thể, trở thành mầm mống của bệnh tật. Cho nên, ăn quá no, sẽ sinh ra tình trạng tự ngộ độc, rất có hại. Kiên trì ăn ít, sẽ không có bệnh tật nói trên.

Một trong những thiếu sót chủ yếu trong cơ cấu thực phẩm của dân chúng các nước là ăn quá nhiều thực phẩm có giá trị nhiệt năng cao. Kiên trì ăn ít, có nghĩa là đặc biệt chú ý ăn ít thực phẩm có nhiệt năng cao. Kết quả nghiên cứu chứng minh rằng, nếu giảm 50% nhiệt lượng vào cơ thể, thì tuổi thọ của động vật sẽ tăng gấp đôi; nếu nhiệt lượng giảm 25% thì tuổi thọ tăng 32%. Thông qua khống chế nghiêm ngặt thức ăn cho chuột thí nghiệm, có thể kéo dài tuổi thọ của chuột từ 2 tuổi lên 4 tuổi.

Dân chúng ở vùng Capcadơ có tuổi thọ cao, đặc điểm ẩm thực chủ yếu của họ là ăn thực phẩm nhiệt lượng thấp nhưng có thành phần hoạt tính sinh vật cao. Dân tộc có tuổi thọ cao ở dãy núi Hymalaya thường ăn chay, nhiệt lượng bình quân trong thực phẩm hàng ngày của họ chỉ có 462 jun (1933 calo). Thành phần thực phẩm của họ bao gồm: 50 gam chất protein, 36 gam chất béo, 365 gam chất đường. Mùa hè chủ yếu ăn rau và hoa quả, mùa đông ăn mạch nha, sữa cừu, quả hạnh khô.

Đối với con người, ăn ít tốt ở điểm nào?

Ăn ít, không ăn nhiều, sẽ không hình thành chất thải và độc tố trong cơ thể. Ăn uống ít hàng ngày sẽ tạo thuận lợi cho việc bài tiết, ngăn chặn phân vón cục, chặn được nguồn gốc của bệnh tật. Kiên trì ăn ít sẽ giúp chữa được nhiều bệnh mạn tính, tăng thêm tuổi thọ. Một người kiên trì ăn ít trong cuộc đời, thường có tuổi thọ tới hơn 90 tuổi. Ăn ít khiến đầu óc con người tỉnh táo, cảm giác nhẹ nhõm, làm việc không mệt mỏi. Người Trung Quốc có câu châm ngôn "Ăn cơm ít một miếng, tuổi thọ tới 99". Quan điểm của Duga Ấn Độ là, trong da dày chứa 1/2

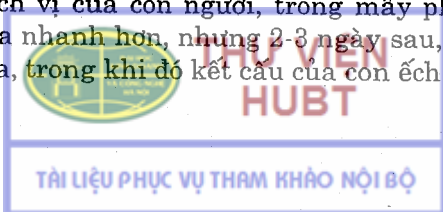
thức ăn, 1/4 là nước, 1/4 còn lại là rỗng, còn lại dành chỗ cho không khí và vận động. Tục ngữ phương Tây nói rằng “ Bữa ăn sáng là của chính mình, bữa ăn trưa dành cho hai người: bạn và bạn của bạn; bữa ăn tối dành cho kẻ thù ăn”. “Ăn no giết nhiều người hơn gươm giáo”. Một bác sĩ người nước ngoài còn chỉ ra rằng “Khi bạn rời bàn ăn, bạn thấy chưa ăn no, thì trên thực tế bạn đã ăn đủ rồi; Khi bạn cảm thấy ăn no, là bạn đã ăn nhiều; Khi bạn cảm thấy ăn nhiều, thì bạn đã bị ngộ độc”.

Một ngày ăn như thế nào là vừa đủ? Điều này cần xem xét cụ thể đối với từng người, từng lứa tuổi khác nhau, làm việc khác nhau, thể chất khác nhau, thói quen ăn uống khác nhau, đặc điểm cá nhân khác nhau, vì thế không có mục tiêu thống nhất. Chuyên gia bảo vệ sức khoẻ người Nga - Shatalova, trong 40 năm kể từ khi bà 40 tuổi, mỗi ngày ăn 11 gam chất protein (hàm lượng trong thức ăn), 5-10 gam chất béo, 100-200 gam chất đường, nên khi bà 80 tuổi sức khoẻ vẫn tốt, vẫn ra nước ngoài hoạt động. Một số chuyên gia khác người Nga cho rằng, đối với người có tầm cao trung bình, mỗi ngày lượng ăn thích hợp là: 1130-1140 gam thực phẩm, cụ thể: 570-620 gam hoa quả tươi, 400-425 gam rau, 110-140 gam bánh mì, cơm và chất tinh bột khác, 50-100 gam dầu thực vật, mật ong, bơ, trứng gà.

III. PHƯƠNG PHÁP ĂN TƯƠI SỐNG

Mọi thực phẩm có thể ăn sống đều nên ăn sống. Tại sao làm như vậy?

Thứ nhất, ăn sống có thể làm cho con người tiết kiệm 50% năng lượng dùng để tiêu hoá. Để nói rõ điểm này, chúng ta hãy tìm hiểu khái niệm “Cảm ứng tự tan” sau đây: Cho một con ếch tươi vừa giết chết và một con ếch khác đun chín vào cùng một dụng cụ đựng dịch vị của con người, trong mấy phút đầu, con ếch đã chín tan ra nhanh hơn, nhưng 2-3 ngày sau, con ếch tươi hoàn toàn tan rữa, trong khi đó kết cấu của con ếch đã được đun chín vẫn tồn tại.



Tại sao trong hai con ếch nói trên, ếch tươi tan rã nhanh chóng hơn? Thí nghiệm chứng minh rằng: chất protein tươi có tính “cảm ứng tự tan”. Chất protein ở động vật và thực vật tươi sống đều có tính tiêu hoá tự tan này. Khoa học đã chứng minh, 50% thức ăn tan ra không phải nhờ men trong dịch vị, mà là nhờ men của bản thân tổ chức tự tan đó. Cho nên, ăn sống có thể lợi dụng được cảm ứng tự tan để tiêu hoá, tiết kiệm được 50% năng lượng tiêu hoá của con người.

Thứ hai, ăn sống có thể đảm bảo được hấp thụ cao chất dinh dưỡng. Khoa học từ lâu đã chứng minh: Trong tế bào của con người, động vật và thực vật đều tồn tại một chất kích thích tiêu hoá, nhờ đó, các loại thức ăn được nạp vào mới được phân huỷ và tiêu hoá, mới có thể tiến hành trao đổi chất, tế bào mới tồn tại, hạt giống mới nảy mầm, vạn vật mới sinh trưởng, con người mới được sinh sôi, trưởng thành và tồn tại. Vật chất quan trọng đó chính là men tiêu hoá, loại men này không do bản thân con người tự sinh ra, mà chủ yếu dựa vào chất hữu cơ của sinh vật được hấp thụ.

Ăn nhiều thực phẩm thiên nhiên dạng thực vật có lợi cho việc thu nạp men tiêu hoá và chất khoáng hữu cơ. Thường các loại thực vật ăn sống, có tới 60-80% chất men được con người hấp thụ. Trong cơ thể có chất lên men rất quan trọng đối với sức khoẻ. Dù bạn ăn bao nhiêu chất có thành phần “dinh dưỡng cao”, xét cho cùng, lượng thực phẩm chứa chất dinh dưỡng cao đó được hấp thụ và tiêu hóa bao nhiêu lại được quyết định bởi con người có khả năng tiêu hóa lớn như thế nào, mà khả năng tiêu hóa lại được quyết định bởi cơ thể con người cung cấp được bao nhiêu chất men và vitamin, khoáng chất. Thiếu sót lớn nhất trong ăn uống của nhiều người hiện nay là ăn vào chất men rất ít, nhiều người thường ăn thức ăn chín, đa dạng phong phú, nhưng chưa hẳn giàu chất dinh dưỡng. Chuyên gia dinh dưỡng về thực phẩm thiên nhiên người Mỹ - Okohn viết, 300 gam nước rau cải trắng tươi cung cấp chất dinh dưỡng hữu cơ

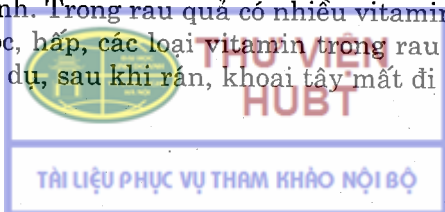
hoạt tính cho con người còn lớn hơn 50 kg rau cải trắng hoặc hộp rau cải trắng.

Tác dụng của men tiêu hoá rất quan trọng, nhưng men tiêu hoá không còn tác dụng ở nhiệt độ cao, khi gặp nhiệt độ 49 độ C, men tiêu hoá sẽ bị cứng hoá. Con người khi tắm nước quá nóng sẽ cảm thấy mệt mỏi là vì vậy. Khi thực phẩm gặp nhiệt độ 54 độ C, men tiêu hoá sẽ bị giết chết, thực phẩm thiên nhiên cũng mất đi tác dụng tự tan của chúng. Con người nạp các loại thực phẩm đó vào trong cơ thể, sẽ không còn men tiêu hoá nữa. Cho nên, mọi thực phẩm có thể ăn sống, nên cố gắng ăn sống, dù là thực phẩm phải đun nóng mới ăn được, cũng nên làm cho trong sống ngoài chín là tốt nhất.

Thứ ba, ăn thực phẩm đun nóng ở nhiệt độ cao không tốt. Một người nếu thường xuyên ăn thực phẩm đun ở nhiệt độ cao, hậu quả của nó sẽ là: một mặt, lượng men tiêu hoá trong thực phẩm ít, mặt khác, không thể lợi dụng được tác dụng cảm ứng tự hoà tan của thực phẩm. Trong tình hình đó, việc tiêu hoá thực phẩm cơ bản phải dựa vào các loại dịch tiêu hoá do con người tiết ra. Các loại dịch tiêu hoá khác nhau trong con người có các men khác nhau, nên chúng sẽ làm tăng gánh nặng của tuyến tiêu hoá, khiến chức năng tiêu hoá giảm đi, sức khoẻ con người sẽ kém.

Thực phẩm đã qua nhiệt độ cao, các thành phần dinh dưỡng sẽ bị phá hủy với mức độ khác nhau. Ví dụ, giới y học khuyến khích mỗi ngày nên uống một cốc sữa để tăng thêm lượng calci, nhưng loại sữa bò sau khi gia tăng nhiệt độ để tiêu độc, các loại calci hữu cơ của nó sẽ bị biến thành calci vô cơ, cơ thể con người rất khó hấp thu, thậm chí tạo nên nguồn gốc của sỏi thận.

Sau khi các loại vitamin gặp nhiệt độ cao, cũng bị phân hủy ở mức độ nhất định. Trong rau quả có nhiều vitamin, nhưng sau khi xào, nấu, luộc, hấp, các loại vitamin trong rau sẽ bị mất đi nghiêm trọng. Ví dụ, sau khi rán, khoai tây mất đi 30% vitamin



C; sau khi sữa bò đun nóng, vitamin D mất đi 25-40%, B6 mất đi 50%. Ngoài ra, sau khi gặp nhiệt độ cao chất diệp lục cũng mất tác dụng làm sạch gan, máu đối với cơ thể con người.

Các loại thực phẩm như tinh bột, đường, sau khi đun nóng ở nhiệt 65-85 độ C, mối liên hệ tổng hợp giữa đường với khoáng chất và vitamin sẽ bị phá hoại, khiến chúng thành "thực phẩm chất thải". Nếu mật ong gặp nhiệt độ 60 độ C, toàn bộ men trong mật ong sẽ bị phá huỷ, nhiều chất hoạt tính chống sinh vật vi sinh sẽ bốc hơi, mật ong sẽ mất đi vị thơm của nó, trở thành chất hỗn hợp của các loại đường thông thường. Chúng ta thường thấy có người ngay buổi sáng sớm đã cho mật ong vào đồ uống nóng (sữa, cháo), như vậy là làm mất tác dụng của mật ong.

Chất chứa protein khi gặp nhiệt độ 42-45 độ C sẽ bị kết tủa, mối liên hệ quan trọng giữa các phân tử protein và mối liên hệ giữa protein với chất khác trong thực phẩm bị phá hoại. Chất protein đã thay đổi kết cấu sau khi gặp nhiệt độ cao sẽ khó được hấp thụ và tiêu hoá, mất đi tác dụng cảm ứng tự tan.

Chất béo sau khi gặp nhiệt độ 200-250 độ C, acid ôlêic có lợi cho cơ thể con người bị mất đi 10-40%.

Trong kết cấu và lượng nước của mọi thực phẩm thực vật đều chứa đầy đủ thông tin, năng lượng về mặt trời (ngày đêm) thời gian (các mùa) khúc xạ của các ngôi sao trên vũ trụ, từ trường, thổ nhưỡng, không khí, nhiệt độ liên quan tới nơi chúng sinh trưởng. Nên sử dụng thực phẩm địa phương, giúp cho con người có mối quan hệ hài hoà với thiên nhiên trong khu vực, nâng cao khả năng thích ứng của con người. Nhưng sau khi thực phẩm thực vật được đun nóng, mọi thông tin và năng lượng trong bản thân thực phẩm đó sẽ bị mất đi hoặc biến dạng, mối liên hệ với thế giới xung quanh cũng mất đi. Con người ăn thực phẩm đó không giúp tạo nên mối liên hệ với thiên nhiên, con người trở thành vật thể ngoài thiên nhiên, nhanh chóng hao tổn

năng lượng của bản thân và dễ mắc các bệnh tật. Trong cuộc sống hiện đại, con người thường hay ăn các loại rau quả của địa phương mình, thường ăn các loại thực phẩm thực vật theo mùa, nhưng ngoài hoa quả, còn hầu hết đều ăn thực phẩm đun nấu, nên thể chất và khả năng kháng bệnh của con người hiện đại kém.

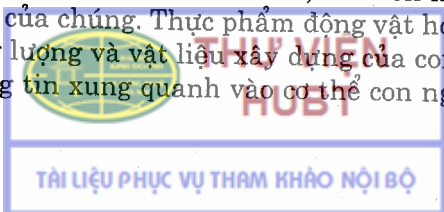
Tuổi thọ trung bình của hơn 3,2 vạn người dân ở dãy núi Himalaya lên tới 120, họ thường ăn rau quả tươi sống, chỉ ăn thực phẩm đun nóng vào ngày lễ và chỉ ăn như vậy hơn 10 lần trong một năm. Ngày thứ 7 của họ được quy định là ngày ăn chay, ngày thường cũng không ăn thịt, vì vậy hầu như họ không biết tới bệnh tật, bệnh viêm khớp thấp hơn 90% so với người ở các nơi khác.

Tuy nhiên, những người phản đối ăn thực phẩm qua đun nấu cũng không chủ trương mọi thực phẩm đều ăn sống. Có một số loại thực phẩm nếu không nấu chín thì không thể ăn được như thịt, trứng (nên ăn ít thịt). Ngoài ra, có một số thực phẩm cá biệt, sau khi nấu chín, chức năng của nó lại tăng lên, như cà chua, khoai lang có chức năng chống ung thư, nghiên cứu cho thấy loại thực phẩm này ăn chín tốt hơn so với ăn sống.

IV. ÍT ĂN ĐỒ HỘP

Trường phái ăn tươi sống nói trên chủ yếu là phản đối ăn các loại thực phẩm gia công ở nhiệt độ cao như (rán, hấp, luộc, nấu, hầm, nướng). Nhưng con người hiện đại ngày nay có nhiều hình thức gia công thực phẩm, như gia công tinh chế, muối tinh, các loại thịt hầm hoặc đồ hộp, sử dụng các loại gia vị như thuốc nhuộm màu, chống thối, chống giãn nở, thuốc định hình, điều vị.

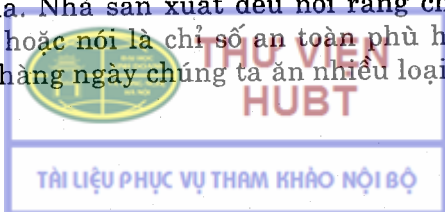
Dù gia công loại thực phẩm nào cũng đều làm thay đổi kết cấu bên trong của thực phẩm thiên nhiên, làm tổn hại tới thông tin và năng lượng của chúng. Thực phẩm động vật hoặc thực vật không chỉ là năng lượng và vật liệu xây dựng của con người, mà còn mang cả thông tin xung quanh vào cơ thể con người, “thông



tin” nói ở đây chính là tác động của sự thay đổi thời tiết có quy luật của khu vực, ánh sáng mặt trời, mặt trời, bức xạ của vũ trụ, từ trường, khí hậu, khiến con người có thể thu nạp được đặc trưng và năng lượng khác nhau của thực vật so với các khu vực địa lý khác. Cho nên, mọi người nên dùng thực phẩm của địa phương mình, thậm chí có thể nạp năng lượng của địa phương khác qua thức ăn. Bất kỳ loại thực phẩm gia công nào cũng giống như nấu chín, đều làm mất thông tin và năng lượng của thực phẩm, tuy nhiên đó là một mặt hậu quả của gia công không tốt, chứ không phải toàn bộ thực phẩm gia công nào cũng như vậy.

Thức ăn chính của chúng ta là gạo, thành phần dinh dưỡng chủ yếu tập trung ở trong phôi nha và trong vỏ lụa của hạt gạo, nhưng hàng ngày chúng ta thường ăn gạo xát sạch bóng, có nghĩa là đã loại bỏ phần chất dinh dưỡng đi. Gạo và mì càng trắng, càng cao cấp lại càng là thực phẩm kém chất dinh dưỡng. Loại gạo và mì này chỉ còn lại chất tinh bột mà thôi. Loại gạo mì đó nếu khô ráo, để mấy năm cũng không hỏng (vì bên trong không còn chất hoạt tính). Các nhà dưỡng sinh nước ngoài coi loại gạo ấy là “thực phẩm chết”. Loại thực phẩm này chỉ mang lại nhiệt lượng quá cao cho con người. Sau khi chế biến thực phẩm đó thành các loại bánh qua nhiệt độ, cao nhất cũng chỉ mang lại nhiệt lượng cho con người mà thôi, nhưng nhiệt lượng quá cao thường làm cho con người béo phì và giảm thọ. Cho nên, có nhà dinh dưỡng coi các loại bánh, bánh mì và các loại thực phẩm ăn nhanh là “thực phẩm chất thải”. Con người hàng ngày đều ăn nhiều “thực phẩm chất thải”, đó là sai lầm của con người.

Các loại thực phẩm gia công thường có chất chống thiu thối và chất phụ gia. Nhà sản xuất đều nói rằng chúng không có tác dụng phụ, hoặc nói là chỉ số an toàn phù hợp tiêu chuẩn qui định. Nếu hàng ngày chúng ta ăn nhiều loại thực phẩm có



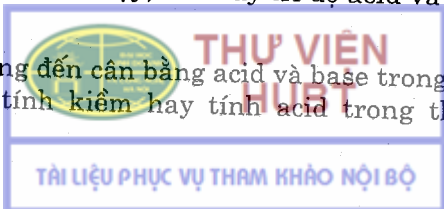
chứa chất phụ gia, nhiều năm tích lũy lại, ai sẽ đảm bảo sức khỏe cho chúng ta?

V. GIỮ CÂN BẰNG ACID VÀ KIỀM CŨNG NHƯ CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

Trong chất lỏng trong cơ thể con người, các ion hydro không ngừng được sản sinh và phóng ra, độ pH trong cơ thể con người được biểu thị bằng chỉ số đậm đặc của các ion hydro. Khi độ pH trong cơ thể thường xuyên duy trì ở mức 7,4 thì được coi là cân bằng acid và base. Trong điều kiện cân bằng acid-base, quá trình hoạt động và sinh hoá của men trong tổ chức cơ thể mới có thể bình thường, mới đảm bảo được chức năng sinh lý bình thường của các bộ máy trong cơ thể.

Nếu trong thời gian dài, cơ thể con người có quá nhiều chất acid, nồng độ ion hydro sẽ giảm thấp, nếu độ pH giảm xuống dưới mức 7,32 thì cơ thể con người sẽ bị ngộ độc acid, sẽ mắc bệnh tiểu đường, chức năng thận suy giảm, viêm dạ dày và đường ruột, sốt cao, chán ăn, chảy máu, sốc, viêm phổi. Ngược lại, nếu chất base trong cơ thể quá nhiều dài ngày, sẽ làm cho nồng độ ion hydro tăng lên, khi độ pH cao hơn 7,47, con người sẽ mắc các chứng bệnh hẹp dạ dày. Cho nên, đảm bảo cân bằng acid và base trong cơ thể, chính là đảm bảo độ pH trong khoảng 7,32-7,47. Độ pH trong máu của con người thường là 7,42, thuộc tính kiềm (base) yếu. Cân bằng giữa acid và base đề cập trên đây, chính là nói tới cần đảm bảo trạng thái tính kiềm yếu nói trên, chứ không phải là duy trì trạng thái đối đẳng giữa acid và base. Nếu độ pH là 7 sẽ thuộc nhóm trung tính, còn nếu nhỏ hơn 7 thuộc tính acid, độ pH càng nhỏ, tính acid càng cao. Ngược lại, khi độ pH cao hơn 7 sẽ thuộc tính base, độ pH càng cao, tính base càng lớn. Vì vậy, cần duy trì độ acid và base trong khoảng trị số 7.

Nhân tố tác động đến cân bằng acid và base trong cơ thể con người chủ yếu là tính kiềm hay tính acid trong thực phẩm.



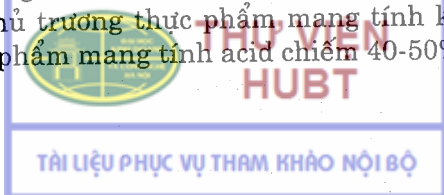
Ngoài ra, tuổi tác cũng là một nhân tố tác động. Theo nghiên cứu khoa học của Viện Lão khoa Liên Xô năm 1978, đối với những người ăn chất protein và chất béo của động vật, đặc biệt là đối với người già, càng nhiều tuổi, thể chất acid sẽ càng lớn; còn nếu thường ăn chất tinh bột thì về lâu dài sẽ hình thành thể chất mang tính base.

Trong chất khoáng của thực phẩm, một số thành phần như calci, magnesi, kali, natri có thể hình thành ion dương trong cơ thể, các thành phần này có thể giúp con người chuyển sang thể chất mang tính base. Một số thành phần khác như muối acid sunfuric, phospho (P), clo (Cl) đều có thể hình thành ion âm trong cơ thể, các loại thành phần này làm cho cơ thể chuyển sang mang tính chất acid.

Nếu cơ thể bạn có thể chất mang tính acid, thì trong bữa ăn hàng ngày cần tăng cường ăn các loại thực phẩm giàu chất kiềm. Thực phẩm này gồm: cà rốt, rau cần, dưa chuột, các loại nước hoa quả. Tóm lại, thực phẩm như rau quả nói chung đều mang tính kiềm.

Nếu bạn có thể chất mang tính kiềm mạnh, cần chú ý ăn bổ sung các loại thực phẩm giàu chất acid như thịt, tôm cá, trứng, bơ. Các loại thực phẩm gia công như tinh bột, đường cũng thuộc loại thực phẩm có tính acid. Cần nhấn mạnh rằng, đặc trưng cơ cấu thực phẩm của con người hiện nay hầu hết mang tính acid, cho nên, phần lớn thể chất con người đều mang tính acid.

Trong các nguyên tố tạo thành cơ thể con người, có tới 80% thuộc tính kiềm, 20% thuộc tính acid. Cho nên, có chuyên gia dưỡng sinh chủ trương, cơ cấu thực phẩm của con người cũng phải theo tỷ lệ này, tức là 80% thực phẩm thuộc tính kiềm, 20% thực phẩm mang tính acid. Nhưng hầu hết chuyên gia bảo vệ sức khỏe lại chủ trương thực phẩm mang tính kiềm chiếm 50-60%, còn thực phẩm mang tính acid chiếm 40-50%.



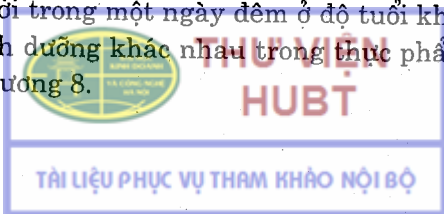
Bữa ăn của chúng ta phải tính tới cân bằng acid và kiềm, lại phải tính tới cân bằng chất dinh dưỡng. Hai loại cân bằng này cần được thống nhất trong ăn uống hàng ngày. Tất nhiên, không thể chỉ chú ý tới một loại cân bằng mà quên đi loại cân bằng khác. Cân bằng dinh dưỡng, có nghĩa là các chất khoáng, vitamin, tinh bột, chất béo, protein mà con người nạp vào cơ thể phải theo tỷ lệ hợp lý, khoa học với thực tế nhu cầu của cơ thể. Chuyên gia dinh dưỡng sinh người Mỹ - Poln Blair cho rằng kết cấu bữa ăn nên theo tỷ lệ dưới đây là hợp lý nhất: Trong toàn bộ thực phẩm, tỷ lệ như sau:

- 3/5 là hoa quả và rau tươi, trong đó bao gồm rau và quả ăn sống, có nước quả tươi và rau đun tới mức nửa chín.

- 1/5 là thực phẩm chứa chất béo thiên nhiên (dầu thực vật); thực phẩm chứa tinh bột thiên nhiên (gạo thô, bột mì thô làm bánh bao, khoai tây), đường thiên nhiên như mật ong, táo. Trong số 1/5 này thì loại thực phẩm thứ 3 chiếm tỷ lệ 1/3.

- 1/5 là thực phẩm chứa chất protein, bao gồm protein động vật và thực vật, bao gồm thịt các loại, cá, trứng, sữa, nhưng mỗi tuần không nên ăn thịt quá 3 lần.

Chuyên gia dinh dưỡng người Nga lại cho rằng, cơ cấu thực phẩm lý tưởng nhất là: 25% rau sống; 25% hoa quả tươi ăn sống; 25% rau được đun nấu gia công một ít thời gian (chín một nửa); 10% thực phẩm chứa chất protein bao gồm cá tươi, trứng, sữa chua; 10% thực phẩm tinh bột bao gồm gạo, mì, đường; 5% chất béo như dầu thực vật, bơ nhân tạo; muối mỗi ngày 1-2 gam. Số lượng các chất protein, chất béo, tinh bột, vitamin, khoáng chất của mỗi người trong một ngày đêm ở độ tuổi khác nhau, và số lượng chất dinh dưỡng khác nhau trong thực phẩm, mời xem các bảng trong chương 8.



VI. 24 LỜI KHUYÊN VỀ DƯỠNG SINH NHẪM NGĂN NGỪA HÌNH THÀNH CHẤT THẢI TRONG CƠ THỂ

Để ngăn ngừa cơ thể sinh ra chất thải, trên đây chúng tôi đã giới thiệu cần ăn riêng một loại thực phẩm, ăn ít và ăn sống, chú ý cân bằng acid với kiềm, cân bằng chất dinh dưỡng... Đây là những điểm chú ý chủ yếu. Ngoài ra, còn nhiều điểm chú ý khác. Dưới đây, xin giới thiệu 24 điều chú ý trong việc ngăn ngừa cơ thể sinh ra chất thải.

1) Dù mắc bệnh gì, khi mới mắc bệnh, cần kịp thời thụt đại tràng một lần, rửa sạch chất thải trong đường ruột, như vậy khả năng miễn dịch sẽ tăng lên, giúp cơ thể nhanh chóng khỏi bệnh.

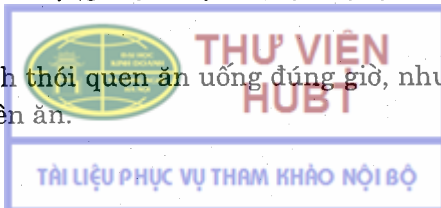
2) Dù mắc bệnh gì, nếu không ăn uống, thì toàn bộ năng lượng trong cơ thể đang được dùng để đấu tranh với bệnh tật cũng là phản ứng tự bảo vệ. Lúc đó, bệnh nhân không cần ăn uống, người khác cũng không nên khuyên bệnh nhân cố ăn uống. Dù bệnh nhân muốn ăn hay không, cũng nên nhịn ăn một ngày, như vậy có lợi cho quá trình phục hồi sức khỏe.

3) Khí tinh thần trong trạng thái đau buồn, sầu muộn, bực tức, thù hận, không nên ăn uống, chỉ ăn sau khi tinh thần đã trở lại bình thường.

4) Cần ăn chậm, nhai kỹ, mỗi miếng cần nhai 30 lần trở lên, vội vã trong ăn uống thì không ăn còn hơn, ăn lấy ăn để chỉ dẫn tới đưa chất thải vào cơ thể.

5) Sau khi lao động mệt nhọc và vận động mạnh, không nên ăn uống ngay.

6) Tạo thành thói quen ăn uống đúng giờ, nhưng nếu không đói thì không nên ăn.



7) Không ăn những món quá nóng quá lạnh, nếu không muốn ăn thì không ăn. Chỉ ăn những chất mà bản thân thích, mỗi ngày không nên ăn quá nhiều (ăn vừa đủ).

8) Khi cảm thấy ăn hay không ăn cũng được, thì không nên ăn, nhưng cảm thấy có thể đi đại tiện hay không cũng được thì phải đi đại tiện ngay.

9) Giãn cách thời gian giữa hai bữa ăn chính không ít hơn 4 giờ, giữa thời gian đó có thể ăn nhẹ, không nên cả ngày ăn uống không ngớt.

10) Hoa quả không được hấp thụ khi dạ dày đang tiêu hóa, nếu sau khi ăn cơm đã ăn hoa quả ngay, trong thời gian 20 phút ở dạ dày, hoa quả sẽ lên men và thối rữa. Ăn hoa quả vào giữa hai bữa chính là tốt nhất.

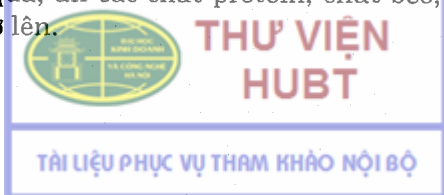
11) Cần cố gắng ăn thực phẩm thực vật của địa phương, ăn rau quả theo thời vụ.

12) Sau khi ăn no, không nên ngủ ngay, sau ăn tối nửa giờ, cần đi bách bộ.

13) Không nên coi việc tiêu đại tiện là chuyện nhỏ. Mỗi ngày cần ăn 25 gam cellulose, hàng ngày kiên trì xoa bóp bụng, ăn đúng giờ, đại tiện đúng giờ, đây là biện pháp chủ yếu để ngăn ngừa táo bón.

14) Căn cứ vào quy luật sinh học của con người, bữa ăn tối muộn nhất không nên quá 6-7 giờ, sau 7 giờ tối không nên ăn gì.

15) Mỗi ngày uống 3 lít nước (6-8 cốc) uống từng ngụm một, không nên uống một hơi hết cốc. Trong bữa ăn không nên uống với rượu bia hoặc nước hoa quả. Uống nước trước khi ăn cần trước 15 phút. Uống nước sau khi ăn cần cách bữa ăn 30 phút, còn nếu ăn rau quả, ăn các chất protein, chất béo, chất bột thì phải sau 2 giờ trở lên.



16) Cần hạn chế ăn các loại thực phẩm gia công kỹ. Nên ăn gạo, mì xát chưa sạch, mọi loại rau có thể ăn sống được thì nên ăn sống.

17) Chú ý, có một số chuyên gia dinh dưỡng coi các chất sau là “chất thải”: Socola, cà phê, đồ uống có cồn, muối, đường trắng, các loại đồ hộp, bánh bích quy, bánh ngọt, thực phẩm có chất nở.

18) Cần chọn thực phẩm thiên nhiên, tươi sống, chứa nhiều hoạt chất như rau quả tươi, mật ong, sữa chua, gạo và lúa mì chưa xát sạch trắng, các loại đậu, táo, rong biển, men rượu, mạch nha.

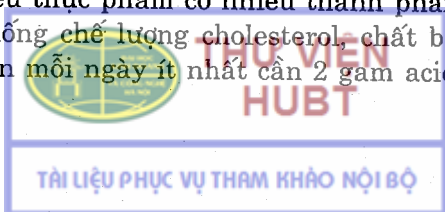
19) Uống và ăn các loại rau quả tươi có hiệu quả khác nhau. Mỗi bữa sáng, tốt nhất là uống nước rau quả tươi, cả ngày uống khoảng 6 cốc, tỷ lệ rau quả là 2:1, bữa tối tốt nhất ăn nhiều rau luộc hoặc rau trộn.

20) Mỗi tuần không nên ăn thịt quá 3 lần, cần lấy đậu làm chất thay thế cho chất protein.

21) Cần cơ bản ăn chay. Theo nghiên cứu của chuyên gia Liên Xô trước đây đối với hơn 4000 người tuổi hơn 70, tuổi thọ của người ăn chay cao hơn nhiều so với người ăn thịt.

22) Người ăn chay cần chú ý: nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tuổi thọ chưa cao của ăn chay là do vấn đề ăn uống, những sai lầm phổ biến của người ăn chay: một ngày ba bữa ăn chú trọng vào thực phẩm chính là chất tinh bột và các món ăn gia công nhiệt độ cao, không lấy rau sống làm thực phẩm chính, ăn quá nhiều, quá no, nhiều chất đường, thực phẩm nhiều muối, mỗi bữa ăn có quá nhiều món, tỷ lệ dinh dưỡng không hợp lý.

23) Ăn nhiều thực phẩm có nhiều thành phần acid nucleic tốt hơn việc khống chế lượng cholesterol, chất béo trong thực phẩm. Người lớn mỗi ngày ít nhất cần 2 gam acid nucleic, bữa



ăn thường chỉ cần bổ sung 1/3. Thực phẩm chứa acid nucleic gồm tôm, cá, ếch, đậu đũa, gân động vật, nấm, hành tây...

24) Các loại gốc ô xy tự do hoạt tính trong cơ thể con người sẽ gia tăng tốc độ già nua của cơ thể, cần loại bỏ kịp thời gốc tự do này, cần ăn nhiều chất chứa vitamin C, E, A và thực phẩm chứa chất diệp lục.

Tác dụng của nước mầm đại mạch lớn gấp 500 lần vitamin E, dầu vừng chống ôxy hoá gấp 4-5 lần so với vitamin E. Phấn hoa tươi chống ôxy hoá gấp 2 lần so với vitamin C. Theo nghiên cứu khoa học, nước sơn tra, nước ngâm ngân hạnh có khả năng khống chế 90-94% lượng gốc tự do hoạt tính, rau và vỏ quả cà khống chế được 93,8%, thịt của quả cà khống chế 89,7%, ớt cay khống chế được 73,9%, cà chua 54,4%. Rau đắng khống chế được 93,8%, lá xa tiền khống chế 93,2%. Các loại thực phẩm có màu đen khống chế ôxy hoá tốt nhất. Trong các loại thực phẩm sống, có táo đen, vừng đen, gạo cẩm có tác dụng tốt chống ôxy hoá. Trong các loại thực phẩm chín, có tác dụng tốt nhất là gạo cẩm, sau đó là đậu đen, vừng đen.

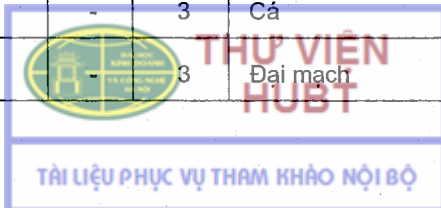


Chương VIII

BẢNG CHỈ SỐ LIÊN QUAN TỚI SINH LÝ CƠ THỂ CON NGƯỜI

Bảng 1. So sánh mức độ acid và base trong các loại thực phẩm khác nhau

Thực phẩm	Acid	Base	Thực phẩm	Acid	Base
Cải thìa tươi	-	4	Trứng	4	-
Củ cà rốt	-	4	Tôm	4	-
Rau cần	-	4	Toàn bộ quả trứng	3	-
Dưa chuột	-	4	Nước nho có đường	3	-
Sung, vả	-	4	Nước chanh có đường	3	-
Cây rau diếp (tactuca satinva)	-	4	Gan bò	3	-
Quả nhiều nước (như nho, cà chua)	-	4	Thịt gà con	3	-
Hạnh nhân tươi	-	4	Các loại đậu xào	3	-
Rau bắp cải	-	3	Cá	2-3	-
Súp lơ	-	3	Đại mạch	2	-



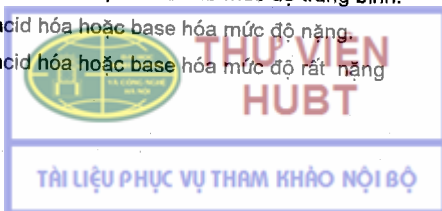
Quả dưa hồng	-	3	Thịt bò	2	-
Lê chua (nibesgrossularioides)	-	3	Bánh mì đen	2	-
Bổ công anh	-	3	Pho mát	2	-
Hoa quả (các loại)	-	3	Bột mì	2	-
Nước chanh thiên nhiên	-	3	Tinh bột	2	-
Nước cam thiên nhiên	-	3	Chân giò hun khói	2	-
Quả mận khô	-	3	Cháo mì, ngô	2	-
Yến mạch	-	3	Thịt cừu	2	-
Sữa bò	-	3			
Hành	-	3	Pho mát mềm	1	-
Nho	-	2	Đại mạch	1	-
Nước nho thiên nhiên	-	2	Các loại đậu (khô)	1	-
Anh đào	-	2			
Khế	-	1			

Ghi chú : Các số 1 là chỉ tác dụng acid hóa hoặc base hóa mức độ nhẹ.

Các số 2 là chỉ tác dụng acid hóa hoặc base hóa mức độ trung bình.

Các số 3 là chỉ tác dụng acid hóa hoặc base hóa mức độ nặng.

Các số 4 là chỉ tác dụng acid hóa hoặc base hóa mức độ rất nặng



Bảng 2. Tiêu chuẩn cần thiết đối với nhiệt lượng, protein, chất béo và tinh bột của người lớn (gam/ngày đêm)

	Lao động trí óc	Lao động cơ giới hoá	Lao động thủ công	Lao động thể lực	Số người bình quân
Protein	109	122	141	163	105
Protein trong thực phẩm động vật	67	72	82	94	64
Chất béo	106	116	134	152	99
Đường	433	491	558	631	415
Nhiệt lượng (calo)	766 (3208)	858 (3592)	982 (4112)	1118 (4678)	729 (3053)
Nhiệt lượng trong thực phẩm động vật (calo)	289 (1211)	307 (1287)	346 (1449)	392 (1641)	273 (1144)



Bảng 3. Tiêu chuẩn cần thiết đối với nhiệt lượng, protein, chất béo và tinh bột của nhi đồng và thiếu niên (gam/ngày đêm)

Độ tuổi	6 tháng -1 tuổi	1-3 tuổi	3-7 tuổi	7-11 tuổi	11-15 tuổi	15-18 tuổi
Protein	25	48	68	78	98	119
Protein trong thực phẩm động vật	21	39	48	50	56	72
Chất béo	25	51	65	81	86	99
Chất béo trong thực phẩm động vật	25	50	61	72	75	84
Đường	109	157	241	297	424	471
Nhiệt lượng (calo)	174 (732)	314 (1315)	471 (1871)	547 (2291)	701 (2940)	798 (3340)
Nhiệt lượng trong thực phẩm động vật (calo)	95 (396)	174 (727)	204 (855)	231 (966)	246 (1031)	282 (1181)

Bảng 4. Protein, chất béo, đường và nhiệt lượng trong các loại thực phẩm (Số gam vật chất có thể hấp thu được trong mỗi 100 gam thực phẩm)

Tên thực phẩm	Protein	Chất béo	Đường	Nhiệt lượng(calor)
<i>1. Thịt, cá</i>				
Thịt cừu	19,0	5,0	0,3	31 (130,0)
Chân giò hun khói	20,6	17,8	-	60 (249,5)
Thịt bò	19,6	5,3	0,7	32 (133,3)
Nước mắm cá đen	25,2	15,8	-	60 (250,0)
Lạp xương hấp	13,4	14,2	4,0	49 (203,7)
Lạp xương hun	26,8	19,7	0,7	71 (296,4)
Thịt hộp	18,0	12,0	1,0	45 (190,0)
Thịt gà	18,8	4,8	1,0	30 (126,7)
Cá Vén (tươi)	17,6	4,5	-	27 (113,8)
Cá Tầm (cá Chiên)	16,6	7,2	-	32 (135,4)
Thịt lợn nạc	19,0	6,3	-	33 (136,8)
Thịt lợn mỡ	13,7	35,4	0,3	93 (387,5)
<i>2. Sữa</i>				
Sữa bò đặc không đường	10,3	10,9	14,0	48 (200,3)
Sữa bò	3,1	3,5	4,9	16 (65,5)



THƯ VIỆN
HUBT

TÀI LIỆU PHỤC VỤ THAM KHẢO NỘI BỘ

Sữa chua	3,0	2,7	3,0	12 (49,9)
Bơ (20%)	2,8	19,0	3,6	48 (203,0)
Bơ chua (25%)	2,7	23,8	3,3	59 (246,9)
Pho mát Hà Lan	25,0	29,9	2,4	93 (390,7)
3. Dầu và chất béo khác				
Bơ nhân tạo	0,5	80,0	0,4	179 (748,0)
Dầu thực vật	-	93,1	-	207 (865,8)
Bơ	1,0	84,0	0,6	188 (787,4)
Dầu tinh luyện	-	95,2	-	211 (885,1)
4. Trứng gà (100gam)	12,2	11,5	0,5	38 (159,1)
5. Bánh mì, gạo, tinh bột				
Gạo tẻ	6,5	1,2	71,7	79 (331,5)
Bột khoai lang	0,7	-	72,7	72 (301,2)
Bột tiểu mạch	8,9	1,2	68,6	78 (328,5)
Mì sợi	9,2	0,5	73,3	82 (343,3)
Mật ong	1,0	-	75,9	75 (315,2)
Bích quy	6,7	6,7	73,5	93 (391,0)
6. Các loại rau				
Đậu Hà Lan	19,3	3,2	50,3	78 (315,5)
Hành tây	1,1	0,1	8,9	10 (41,6)



Cà chua	0,6	0,2	3,3	4 (17,4)
Củ cải (bốn mùa)	0,7	0,1	3,1	4 (17,0)
Rau chân vịt	2,4	0,4	3,0	6 (25,9)
<i>7. Hoa quả, nước quả</i>				
Hạnh nhân tươi	0,8	-	9,9	10 (43,9)
Cam	0,8	-	5,5	6 (25,5)
Dứa hấu	0,5	-	3,7	4 (27,8)
Nho	0,7	-	13,7	14 (59,0)
Nho khô	1,8	0,5	62,7	64 (268,9)
Anh đào (tươi)	0,8	0,4	9,2	11 (44,0)
Lê	0,2	-	8,2	8 (34,8)
Quýt	0,8	-	8,5	9 (38,7)
Táo	0,3	-	10,9	11(45,9)



Bảng 5. Các loại vitamin cơ thể con người cần trong một ngày đêm
(đơn vị : miligam)

Phân loại người	Đ/v quốc tế	Vitamin						
		A	Caroten	B1	B2	C	PP	D
<i>1. Người lớn</i>								
Cường độ lao động trung bình	3300	1	2	2	2	50	15	
Lao động nặng	3300	1	2	2,5	2	75	20	1100
Lao động đặc biệt	3300	1	2	3	2	100	25	
<i>2. Phụ nữ có thai</i>								
5 đến 8 tháng	6600	2	4	2,5	2	75	20	500-1000
<i>3. Phụ nữ cho con bú</i>								
Con 7 tháng	8300	2,5	5	3	2	100	25	500-1000
<i>4. Nhi đồng</i>								
Dưới 7 tuổi	3300	1	2	1	2	30-50	15	500-1000
7-14 tuổi	3300	1	2	1,5	2	50	15	500-1000
14 tuổi trở lên	3300	1	2	2	2	50	15	500-1000



Bảng 6. Hàm lượng vitamin trong 100 gam thực phẩm (miligam)

Thực phẩm	Số lượng Vitamin					
	A	B1	B2	PP	C	D
<i>1. Thịt cá các loại</i>						
Chân giò hun khói	0	0,7	0,25	0	-	-
Thịt bò và thịt gà	0,04	0,2	0,25	6,5	-	-
Thịt cá các loại	0,01	-	-	-	-	-
Gan bò	30	0,4	3,2	20	30	0,25
Thịt lợn	-	0,4	0,2	9,2	-	-
<i>2. Các loại sữa, trứng</i>						
Sữa bò	0,1	0,05	0,2	0,07	1	0,1
Sữa ngựa	-	-	-	-	20	-
Bơ	0,9	0,03	0,5	-	-	-
Trứng (một quả)	1,3	0,07	0,15	0,05	-	2,5
<i>3. Dầu và chất béo</i>						
Bơ và dầu tinh luyện	1,2	-	-	-	-	1,4
Dầu thực vật	0	-	-	-	-	-
Dầu cọ	80	-	-	-	-	-
Dầu cá	38	-	-	-	-	125
<i>4. Lương thực và chế phẩm khác</i>						
Yến mạch	0	0,3	0,16	1,1	-	-
Đại mạch	0	0,2	0,08	-	-	-
Ngô (chưa bóc vỏ)	-	0	-	-	-	-
Gạo	0	0	-	-	-	-
Bánh mì làm bằng lúa mạch	-	0,03	0,1	1	-	-
Bánh mì làm bằng lúa mạch đen	0	0,15	-	-	-	-

5. Các loại rau

Cà	0	-	-	-	15	-
Đậu Hà Lan	1	0,3	0,19	0,75	25	-
Củ cà rốt đỏ	9	0,05	0,1	1,5	5	-
Dưa bở	-	0,09	0,15	-	5	-
Cà chua (đỏ)	2	0,05	0,05	0,58	40	-
Rau chân vịt	5	0,07	0,25	0,72	50	-

6. Các loại hoa quả

Dưa hấu	0	0,03	-	-	7	-
Hạnh nhân tươi	2	0,02	0,1	-	7	-
Hạnh nhân khô	5	-	-	-	-	-
Cam	0,3	0,07	0,03	0,22	40	-
Quýt	0,1	-	-	-	-	-
Nho	-	-	-	-	3	-
Anh đào	0,3	-	-	-	15	-
Thạch lựu	-	-	-	-	5	-
Bưởi	-	0,05	-	-	40	-
Lê	-	0,11	-0,08	-	4	-
Quả tương vi đại mẫu đỏ	5	-	0,02	-	1500	-
Táo	0,1	0,05	0,05	0,5	7	-

7. Lượng vitamin C còn lại trong thức ăn và bán thành phẩm

Rau cải nấu	50
Rau cải hầm	15
Khoai tây luộc	60
Khoai tây rán	35
Canh khoai tây	50
Cà rốt luộc	40



Bảng 7. Lượng khoáng vật tiêu chuẩn cần thiết cho cơ thể con người

Tuổi	Can xi	Phospho	Sắt
1-11 tuổi	1000	1500	15
11-18 tuổi	1000	1500-2000	15

Bảng 8. Hàm lượng chất khoáng trong 100 gam thực phẩm

Thực phẩm	Calci	Phospho	Sắt
<i>1. Tinh bột</i>			
Bánh mì đen	148	30	1,6
Bánh mì trắng	93	27	0,9
Bột khoai tây	125	21	0,8
Gạo	96	9	0,9
Đậu Hà Lan	400	84	5,7
<i>2. Các loại thịt, cá, trứng, sữa</i>			
Thịt bò	162	9	2,2
Thịt cừu	374	15	2
Thịt lợn	231	23	0,3
Gan	596	42	28
Lưỡi	577	27	38
Cá chép	126	25	0,4
Sữa bò tươi	93	120	0,2
Bơ	67	86	0,2



Pho mat	650	885	1,2
Trứng (một quả)	90	33	1,5
<i>3. Rau, nấm, dưa</i>			
Khoai tây ; 43	10	0,7	
Dưa cải muối	29	45	1,1
Cà rốt	124	48	0,5
Hành tây	123	29	0,9
Cà chua	22	9	0,4
Cà	29	9	0,4
Cây Oa cự (Tactuca satinv)	32	33	0,5
Rau chân vịt	126	50	0,4
Nấm	81	13	0,5
Nước cà chua	15	6	0,3
Bí đao	41	16	0,3
Dưa hấu	2	7	0,1
<i>4. Hoa quả và nước hoa quả</i>			
Táo	11	6	0,4
Lê	23	13	0,3
Đào	22	14	0,3
Anh đào tươi	25	15	0,3
Nho tươi	30	18	0,7
Nho khô	132	64	2,8



Ô mai	98	128	7,8
Cam	16	34	0,5
Chanh	22	36	0,6
<i>5. Các loại thực phẩm khác</i>			
Mật ong	19	4	0,7
Chocola	455	92	2,7
Cà phê	709	112	2,7
Muối	-	500	4,2



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LÀM SẠCH CƠ THỂ BẠN

Chịu trách nhiệm xuất bản
HOÀNG TRỌNG QUANG

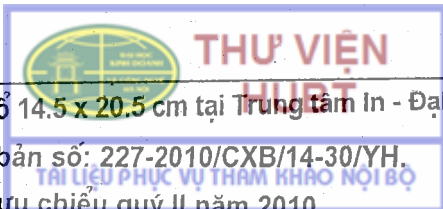
Biên tập viên: BS. ĐẶNG CẨM THUY

Sửa bản in: BS. ĐẶNG CẨM THUY

Trình bày bìa: CHU HÙNG

KT vi tính: BÙI HUỆ CHI





In 1000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại Trung tâm In - Đại học Y Hà Nội

Giấy phép xuất bản số: 227-2010/CXB/14-30/YH.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2010.



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Địa chỉ: 352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội
Điện thoại: 04.37 625 922 - 37 625 934 * Fax: 04.37 625 923
Website: www.xuatbanyhoc.vn * Email: xuatbanyhoc@fpt.vn
Chi nhánh: 699 Trần Hưng Đạo - Quận 5 - TP. Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08.39 235 648 * Fax: 08.39 230 562

**THƯ VIỆN
Y HỌC**

TÀI LIỆU Y HỌC VÀ THAM KHẢO NỘI BỘ