

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Chương 1

Lời dịch giả Trần Anh Kiệt

Khái niệm về canh dưỡng Sinh

Sau khi xuất bản quyển sách Ăn chay và Sức khỏe do tôi biên soạn cách nay hơn hai năm, một số quý vị độc giả đã gọi điện thoại và nói với tôi rằng: "Quyển sách của ông hữu ích lắm. Ông có cần thêm tài liệu để bổ sung thêm cho những lần tái bản sau này không? Tôi có một số tài liệu liên quan đến dưỡng sinh và sức khỏe". Rồi một thời gian sau, vị độc giả này đã tìm đến nhà tôi và trao cho tôi một tập giấy photocopy sao bản lại từ một quyển sách bằng Hoa ngữ có nhan đề tạm dịch là Phương Pháp Kiện Thân Bằng Canh Rau Cải mà tôi xin đổi lại một cách đơn giản hơn gọi là Canh Dưỡng Sinh.

Vị độc giả này là ông Sanh, người Việt gốc Hoa cư ngụ tại Bonnyrigg, thuộc khu vực ngoại thành miền tây của thủ phủ Sydney. Từ chỗ sơ giao, nay chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết. Quyển sách này là một tập tài liệu nghiên cứu quý giá của khoa học gia Lập Thạch Hòa, Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản. Sau nhiều năm nỗ lực tìm tòi, ông đã phát minh ra một loại canh rau cải có khả năng thần kỳ chữa trị được một số bệnh nan y, điển hình là bệnh ung thư và bệnh Aids mà ngày nay y khoa thế giới chưa tìm ra được phương pháp chữa trị hữu hiệu.

Tuy lúc đầu bị sự đả kích của một số nhà khoa học bảo thủ, nhưng hiện nay đã được Bộ Y Tế Nhật Bản công nhận là một phương pháp chữa bệnh nan y tuyệt diệu và đặc biệt nhất là để chữa các bệnh nhân đã tới thời kỳ tuyệt vọng vì cách chữa trị của khoa học gia Lập Thạch Hòa không có nằm trong kiến thức y khoa quy ước đã được giảng dạy trong các trường đại học. Dù vậy hiện nay tại Nhật Bản đã dấy lên một phong trào rầm rộ uống nước canh rau trị bá bệnh giống như phong trào dùng nấm sữa Tây Tạng Kefir đã có một thời xảy ra rầm rộ trong cộng đồng người Việt ở Hoa Kỳ và tại Úc. Tập sách này nguyên tác bằng Nhật ngữ của ông Lập Thạch Hòa và được phiên dịch sang Hoa ngữ bởi ông Thạch Thượng Nghi (Đài Loan). Nhận thấy tập tài liệu này vô cùng quý giá. Nếu chỉ dùng

để tham khảo thôi thì thật là uổng phí. Nên tôi cố gắng lược dịch sang Việt ngữ để chia sẻ lợi ích với quý đồng hương.

Đây là một quyển sách dành cho độc giả đại chúng, ai đọc cũng dễ hiểu. Vì vậy mà tác giả không đề cập sâu rộng đến tính cách chuyên môn. Hơn nữa không phải tất cả những lý luận và quan điểm khoa học nào trong cuốn sách này cũng đều hoàn toàn đúng theo quan niệm của chúng ta. Đó là thuộc về phần chủ quan của tác giả. Còn dịch giả chỉ đóng vai trò "thông tin một cách trung thực" đến quý độc giả mà thôi.

Dầu sao đi nữa, những điều trình bày trong cuốn sách này là một công trình nghiên cứu quý giá.

Chúng ta có thể khai thác phần lợi ích của nó.

Theo tôi, một bệnh nhân nan y đã tới thời kỳ tuyệt vọng, không khác gì một kẻ bị đắm tàu ngoài biển cả, hễ vớ được vật nổi nào thì cứ cố gắng bám víu lấy mà không cần lưu tâm tới đó là một cái phao được chế tạo theo đúng tiêu chuẩn đảng hoàng hay chỉ là cái thùng nhựa hoặc một khúc gỗ trôi lênh bênh trên mặt nước.

Tuy nhiên, với sự dè dặt, dịch giả và nhóm thân hữu chủ trương không chịu trách nhiệm về những hậu quả bất lợi nếu có, xảy ra cho người áp dụng. Đề nghị quý độc giả nên tham khảo ý kiến của các y khoa bác sĩ nếu có ý định chữa trị bằng phương pháp canh dưỡng sinh này.

Sydney ngày 24 tháng 7 năm 2002

Trần Anh Kiệt

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 2

Đời sống quanh ta đầy đầy sự ô nhiễm

Qua ba thí dụ dẫn chứng trong chương nhập đề, quý vị đã thấy khả năng chữa bệnh kỳ diệu của canh dưỡng sinh. Cho nên chúng ta có thể đặt thành vấn đề, tại sao một loại nước canh tầm thường như thế lại có khả năng chữa được một số các chứng bệnh nan y. Có sự bí mật tiềm tàng nào trong huyền thoại về nước canh rau chữa bá bệnh đó không? Trước khi giải đáp vấn đề, tôi xin bỏ túc một vài sự

kiện về môi sinh thiên nhiên cần lưu ý.

Trong hoàn cảnh sinh sống hiện tại, chúng ta thấy sự nguy hiểm tràn lan khắp mọi nơi. Tuy nhiên, thử nhìn lại về phương cách sinh sống hằng ngày của mình, khác nào như chúng ta tự nguyện lao đầu vào mọi sự nguy hiểm ấy.

Chỉ nói sơ qua về tình trạng bệnh trĩ mà thôi. Phần đông những bệnh nhân mắc chứng bệnh này đều phải nhập viện để được giải phẫu. Nhưng theo quan niệm của tôi, trĩ không thể được coi là một loại bệnh tật. Để tôi nói sơ qua về một trong những lý do và cách phòng ngừa bệnh trĩ để làm thí dụ. Chỉ cần sau khi tắm xong, hậu môn đã được rửa sạch và lau khô, chỉ cần quý vị trét vào loại kem làm mềm da thì không bao giờ bị mắc phải.

Tây y bảo rằng một trong những nguyên do của chứng trĩ là vì hậu môn bị trầy xước. Bình thường người ta tưởng hậu môn luôn luôn ẩm ướt, nhưng thực ra nó dễ khô khan nên da hậu môn rất dễ bị nứt. Chắc quý vị đã biết, bảo vệ da của con người là chất nhờn của lớp mỡ trong cơ thể. Nếu chúng ta rửa sạch chất mỡ đó làm cho hậu môn bị khô. Da hậu môn có thể vì đó mà nứt nẻ ra làm cho bị nhiễm khuẩn sau mỗi lần đi đại tiện.

Theo nghiên cứu, ruột của người Nhật Bản rất dài, cho nên phần đông dân Nhật dễ bị chứng trĩ. Vì vậy cần phải lưu ý, mỗi lần chúng ta đi tắm xong nên thoa kem vào hậu môn để phòng ngừa. Đây là việc làm rất đơn giản nhưng công hiệu rất lớn.

Kế đến là vấn đề đeo đồ trang sức của phụ nữ. Sự kiện này ít ai chú ý đến, nhưng thực ra nó rất nguy hiểm. Thí dụ như chúng ta chỉ cần đeo một đôi bông tai nhẹ nhàng thôi cũng có thể làm cho hai trái tai bị trĩ xuống bởi sức nặng. Người ta thí nghiệm bằng cách đâm thủng vành tai của con rắn rồi cho đeo khoen tai bằng kim loại. Con rắn ấy không bò được nữa và toàn thân gãy đổ như khúc cây vậy. Cơ thể của con người tuy lớn hơn nên mạnh mẽ hơn, nhưng lâu ngày chầy tháng, đeo khoen tai cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta rất nhiều. Các mệnh lệnh truyền đi từ não bộ xuống biểu bì, vì sự cản trở của việc đeo bông tai nên truyền đạt không đầy đủ.

Phụ nữ đeo đồ trang sức nhiều chừng nào thì những chứng bệnh như bấu tử cung và ung thư nhũ hoa lại thường thấy xảy ra nhiều chừng ấy. Vì khi người phụ nữ đeo thêm những thứ nữ trang rườm rà ấy, cơ thể sẽ tự nhiên sản sinh ra một thứ phản ứng lực rất vi tế mà chúng ta không cảm giác được. Tuy nhiên lâu ngày chầy tháng cơ thể sẽ ít nhiều bị tác hại bởi ảnh hưởng của những từ trường bất lợi và sẽ tăng tỷ lệ mắc bệnh nhiều hơn.

Con người từ 25 tuổi trở lên, trung bình mỗi ngày mất đi 100 ngàn tế bào não. Mang nhiều nữ trang quá sẽ gây chướng ngại cho việc phát điện (nhân điện) của cơ thể, làm cho sự truyền lệnh từ trung ương não bộ đi khắp nơi cần thiết ít nhiều bị gián đoạn nên phân bố không đầy đủ. Do đó số tế bào não bị hủy hoại hằng ngày tăng gấp ba lần những phụ nữ không đeo đồ trang sức. Số tế bào não mất đi nhiều chừng nào thì trí thông minh kém đi nhiều chừng nấy. Triệu chứng lãng quên trí nhớ, thị lực

kém và bệnh lãng tai đến sớm vì tốc độ của tiến trình lão hóa đến nhanh hơn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 3

Thích làm đẹp dễ sinh ra bệnh tật

Những phụ nữ thích mang giày cao gót, thường hay bị bệnh cao huyết áp. Cứ gót giày cao hơn một phân so với mức bình thường thì huyết áp tăng lên 10 độ. Nếu gót giày cao 5 phân thì huyết áp tăng lên 50 độ. Do đó trong sinh hoạt hằng ngày, phụ nữ nên mang giày đế thấp bình thường là an tâm nhất. Phần đông phụ nữ Hoa Kỳ đã biết rõ điều này. Tại Nhật Bản, những phụ nữ thuộc kiêu dân Hoa Kỳ không mang giày cao gót khi đi làm mà chỉ thấy họ mang trong những buổi dạ tiệc hay tiếp tân mà thôi.

Tôi đã lược trình qua về những sự nguy hiểm đầy đầy trong thói quen sinh sống và môi trường chung quanh chúng ta. Đặc biệt đối với phụ nữ cần đề cao cảnh giác hơn. Đã có những bà mẹ vì quá thương con nên cho con gái sơ sanh đeo đồ trang sức đầy mình. Đó là một trong những nguyên nhân có những bé gái chỉ mới hai tuổi đã bị bệnh về tử cung rồi. Mặt khác những người đàn ông đeo bông tai thường mất đi một số hay hoàn toàn tinh lực. Người ta đã thí nghiệm trên loài thú đã chứng minh rõ ràng như vậy. Giống đực tính của nó cũng không còn nữa. Khi đeo đồng hồ, chúng ta nên dùng dây da hay dây đeo bằng nhựa tốt hơn bằng dây đeo kim loại vì nó cũng ảnh hưởng ở cơ thể loài người giống như đồ nữ trang của phụ nữ.

Ngày nay phụ nữ thường hay mặc quần bó sát và chạt lưng cho nên thường hay bị chứng thấp khớp. Vì lưng eo là nơi giao tiếp của các thần kinh ở thân trên với thân dưới, nhất là thần kinh chân bị ảnh hưởng rất nhiều. Nó kiềm hãm sự cử động của các cơ và bắp thịt ở chân và đầu gối, làm cho sự hoạt động của khớp xương đầu gối và xương chân không được tự do thoải mái. Do đó 90 phần trăm bệnh nhân thấp khớp tại Nhật Bản là phụ nữ.

Mặc quần chạt sẽ làm cho cơ và mô thịt chung quanh xương đầu gối bị hủy hoại, các tín hiệu và mệnh lệnh ở trung khu thần kinh truyền xuống đôi chân bị ngăn trở ít nhiều. Nên sự truyền tin không được trọn vẹn. Hơn nữa những tín hiệu truyền đi không được có thể phản ứng ngược lại làm tê liệt

thần kinh. Sự hoạt động của các mô thịt chung quanh khớp xương vì đó mà đình trệ. Lưng và tay chân có thể bị biến dạng và uốn khúc. Đây là ảnh hưởng khá nguy hiểm mà giới phụ nữ cần lưu tâm và cẩn trọng, chỉ xử dụng thời trang bó sát trong một vài trường hợp nào đó thôi.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 4

Báo động về sự nguy hiểm của thực phẩm chế biến

Trong hoàn cảnh sinh hoạt hiện nay, các thực phẩm bày bán ngoài thị trường cũng đầy đầy sự nguy hiểm. Chúng ta thử lấy sữa chua (yoghurt) làm thí dụ. Người ta đã thí nghiệm bằng cách cho chuột ăn sữa chua trong nhiều ngày liên tiếp thì thấy đa số vòng mô của mắt đều bị kết mạc hoặc đục nhân mắt. Ngày nay tỷ số trẻ em bị đục nhân mắt càng ngày càng gia tăng nhiều. Đây có phải là nguyên do vì chúng thường hay ăn sữa chua hay không?

Một thí dụ khác thường thấy xảy ra ở những người thường hay ăn thịt. Chúng ta biết các nhà chăn nuôi hiện nay thường dùng chất hóa học để trộn vào thực phẩm gia súc. Do đó thịt của chúng ít nhiều bị ảnh hưởng và không còn ở trạng thái thiên nhiên và thường hay sinh ra độc tố. Khi ăn thịt vào, những độc tố này có thể gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh và gây ra chứng bất bình thường. Ngày nay thần kinh bất bình thường thấy xảy ra rất nhiều. Tại bệnh viện có những bệnh nhân khi ngủ cứ há mồm hoài không khép lại được. Đối với các chứng bệnh này chỉ cần thay đổi thói quen ăn uống bằng cách dùng rau cải, trái cây thay thế thịt cá và ăn cơm gạo thay vì ăn bánh mì.

Bình thường chúng ta đều cho rằng sữa bò chứa rất nhiều chất calcium. Nhưng thực ra không phải vậy. Nếu chúng ta dùng canh rau cải hằng ngày thì lượng calcium hấp thụ vào cơ thể sẽ tăng gấp ba lần.

Có người lại nói ăn cá nhỏ sẽ có nhiều chất calcium hơn. Nhưng thực ra cá nhỏ hay cá lớn đều hàm chứa chất calcium ngang nhau. Cũng như có người nói ăn xương có nhiều chất calcium. Nhưng thực ra tế bào cơ thể động vật và tế bào của xương động vật đều chứa lượng calcium bằng nhau. Ngay cả loài cá cũng vậy. Nhận xét này, trước kia tôi cũng đã có sự sai lầm.

Để minh định rõ ràng chúng tôi khuyến khích quý vị hằng ngày nên ăn cơm với canh rau cải, các loại

rong biển (sea weeds), thì cơ thể của chúng ta ít khi bị bệnh.

Hằng ngày chúng ta cần phải vận động thân thể như tập thể dục, luyện khí công hoặc đi bộ. Đó là phương pháp giản dị nhất làm cho cơ thể được khỏe mạnh mà còn có thể giữ được chất calcium trong máu. Nếu không vận động, thì calcium hấp thụ vào cơ thể, đại đa số đều bị bài tiết ra ngoài. Cho nên các phi hành gia không gian Hoa Kỳ, mỗi lần ra khỏi phi thuyền khi đáp xuống mặt đất, việc trước tiên không phải cho uống calcium, mà tập trung họ lại và tập chạy chậm chậm để vận động. Chỉ có phương pháp này mới ổn định lượng calcium trong cơ thể. Vì những phi hành gia này sống nhiều ngày trong trạng thái vô trọng lực, nếu khi họ vừa đáp xuống mặt đất mà cho uống calcium ngay lập tức, có thể làm cho họ bị thiệt mạng. Do đó, chúng ta thấy rằng dù có uống bao nhiêu calcium vào mình đi nữa, mà không vận động bản thân thì chẳng qua chỉ là một việc làm vô ích.

Cho nên tôi xin đề nghị quý vị độc giả, nếu không chạy bộ nổi, thì chúng ta trung bình mỗi ngày nên đi bộ tối thiểu khoảng một tiếng đồng hồ. Phần đông những người từ hải ngoại trở về nước, nhận thấy Nhật Bản ngày nay giao thông tiện lợi, nên di chuyển khoảng cách chỉ một cây số đường thôi, họ cũng nhảy lên taxi để đỡ mất thì giờ. Người Đức thường nói: "Đi taxi trên một đoạn đường chỉ 3 cây số, chẳng khác gì bị giam mình trong bốn bức tường vậy". Nếu có khả năng đi bộ, chúng ta nên đi bộ để di chuyển trên những đoạn đường ngắn thay vì dùng xe.

Nhật Bản là một nước tiên tiến về kỹ nghệ. Nếp sống của người dân luôn luôn chạy theo tốc độ của thời gian một cách mệt mỏi. Sự vội vã và sự nghỉ ngơi không cân bằng nhau. Cho nên chúng ta phải làm sao để có thời giờ khôi phục lại sức khỏe của mình, thì mới mong tránh khỏi bệnh tật nguy hiểm sau này.

Về vấn đề ăn uống, chúng ta nên theo thói quen nguyên thủy ăn cơm gạo. Phần đông người Nhật ngày nay vì muốn tiện lợi, nên ăn bánh mì để thay thế cơm gạo trong những bữa ăn hằng ngày. Điều này xét ra cũng có hại cho cơ thể. Ăn bánh mì lâu ngày có thể tổn thương đến não bộ. Vậy muốn duy trì sức khỏe chúng ta phải vận động đúng mức và ăn uống cân trọng. Việc làm này không có khó khăn gì mà lại còn có thể sống khỏe mạnh và trường thọ nữa.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 5

Phòng ngừa hơn trị liệu

Trong chương này lẽ ra tôi phải trình bày rõ ràng sự bí mật của nước canh rau như thế nào theo như tựa đề của đầu chương. Nhưng tôi vẫn chưa vào đề. Vì còn nhiều nhắn nhủ để nói cùng quý vị. Hiện nay trên thế giới, quý vị có thấy tỷ số đàn ông bị sỏi đầu càng ngày càng gia tăng không? Và nguyên nhân tại sao không? Lý do vì phần đông đàn ông mỗi khi gội đầu, thường hay đổ thuốc gội đầu trực tiếp vào trên da đầu. Trong lúc đó, người phụ nữ mỗi khi gội đầu thì đổ thuốc gội đầu vào tay, rồi sau đó mới vò lên tóc.

Tình trạng quý ông có thói quen đổ thuốc gội đầu trực tiếp lên da đầu đã làm cho da và chân tóc bị ảnh hưởng bởi hóa chất trong thuốc, nên tóc dễ bị rụng. Nếu cứ tiếp tục thói quen như vậy trong hai chục năm sau, người ứng dụng có thể bị mờ mắt. Vì thuốc gội đầu, dầu đã được bảo rằng không nguy hại cho mắt, nhưng nó là một hóa chất, cứ tiếp tục vào mắt như vậy nhiều năm sau sẽ trở thành nguy hại.

Xuyên qua những sự trình bày vừa kể, tôi có thể báo động với quý vị rằng, môi trường và hoàn cảnh sinh sống của chúng ta hiện nay rất là nguy hiểm cho sức khỏe. Tuy nhiên phương pháp đối phó lại cũng rất giản dị và ai nấy cũng đều có thể thực hiện được. Chẳng hạn như gội đầu, chúng ta có thể thay đổi phương pháp để tránh rụng tóc. Tôi chủ trương và hoạt động trong ngành y hóa học phòng ngừa. Nên tôi coi trọng vấn đề phòng bệnh hơn trị bệnh.. Trong quá trình nghiên cứu, tôi may mắn khám phá ra công hiệu của canh rau cải và tôi coi đây là phương pháp phòng bệnh hay nhất rồi. Mặc dầu các thuốc gội đầu đã được kiểm chứng là vô hại. Nhưng thực sự dùng lâu năm vẫn có hại. Cách tốt nhất để ngừa rụng tóc là chúng ta nên uống canh rau và gội đầu bằng xà bông thường sẽ ít bị ảnh hưởng của hóa chất hơn. Sau đó tóc cũng sẽ mọc dày hơn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 6

Canh dưỡng sinh kích thích sự hoạt động của tế bào

Canh rau cải là phương pháp ngừa bệnh do tôi chủ xướng. Căn cứ vào bối cảnh sinh hoạt hằng ngày,

tôi xin lược trình trước rồi ở những chương sau sẽ nói tỉ mỉ hơn. Như quý vị đã biết, đơn vị nhỏ nhất để hình thành cơ thể của con người là tế bào. Càng nhiều tuổi chừng nào, thì tế bào càng bớt sinh sản chừng nấy. Tới một giai đoạn nào đó, tế bào sẽ không còn sinh sản nữa mà chỉ có bắt đầu phân hủy mà thôi. Đó là đến thời kỳ lão hóa của con người. Xưa nay, chưa có loại thuốc nào gọi là trường sinh bất tử cả. Mà chỉ có những loại thuốc hay phương pháp nhằm trì hoãn sự lão hóa mà thôi.. Tuy nhiên trong số các loại thuốc mà tôi đã nghiên cứu chỉ có nước canh rau cải mà tôi mệnh danh là canh dưỡng sinh có công hiệu nhất để làm cho một số tế bào tái sinh và trì hoãn tiến trình lão hóa.

Canh dưỡng sinh trước hết tác dụng vào não bộ. Bởi vì não bộ là nơi điều tiết sự tăng trưởng hay giảm chế sự tăng trưởng của tế bào. Phân tích các yếu tố để cấu thành não bộ, người ta được biết Calcium và chất lân chiếm vai trò nòng cốt. Canh dưỡng sinh chẳng những có thể hội đủ các chất liệu cần yếu đó mà còn làm cho tế bào của cơ thể mà nhất là tế bào cốt giao của xương được tươi trẻ và gia tăng gấp ba lần trong trạng thái sinh hoạt bình thường. Một khi tế bào của cơ thể con người được tiếp tục canh tân, thì sự lão hóa sẽ đương nhiên bị chậm lại. Cho nên năm nay tôi đã trên sáu mươi tuổi rồi, mà lưng chưa còm, không đau nhức. Thần sắc vẫn tươi nhuận và sáng khoái. Đó là vì từ mười năm nay, sau khi nghiên cứu thành công, tôi đã xử dụng canh dưỡng sinh này một cách không ngừng nghỉ.

Từ mười năm nay tôi không hề ăn thịt các loại động vật. Hằng ngày tôi chỉ ăn cơm, rau cải và các loại rong biển (sea weeds). Chỉ thỉnh thoảng tôi mới ăn một ít cá mà thôi. Tuy nhiên tôi vẫn thấy thể lực dồi dào. Dầu tôi làm việc vất vả vì ngày đêm phải liên tục để nghiên cứu và sưu tầm những phát minh hữu ích để phục vụ sự phúc lợi của quần chúng. Tôi không khoe khoang, nhưng chân thành mà nói, suốt năm tôi không hề nghỉ phép thường niên hay tham dự khánh tiết linh đình, mà liên tục đi từ hội trường này đến hội trường khác để trình bày những lợi ích thiết thực cho mọi người. Ngày cũng như đêm, tự một mình tôi đã lái xe di chuyển trên những đoạn đường mà đôi khi rất xa. Cho nên tôi rất tự tin vào loại canh rau mà tôi chủ xướng. Tôi hy vọng quý vị cao niên hãy cẩn trọng trong việc ăn uống và vận động thể lực, đồng thời dùng thêm loại canh dưỡng sinh mà tôi đề nghị, thì có lẽ ít khi bị bệnh như những người già cả khác.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 7

Sự tăng gia bệnh tật trong xã hội ngày nay

Hiện nay, trong hoàn cảnh sinh sống bình thường nếu chúng ta không cẩn trọng, có thể vướng ngay vào một hay nhiều loại bệnh tật bất cứ lúc nào. Ngày xưa, người đàn ông ít khi bị bệnh về tuyến tiền liệt. Nhưng ngày nay, theo thống kê, bệnh nhân sưng tuyến tiền liệt và ung thư tuyến tiền liệt càng lúc càng gia tăng. Nơi đây xin quý vị độc giả cho phép tôi mở một dấu ngoặc. Bệnh này có thể chữa lành bằng canh dưỡng sinh trong một thời gian ít nhất là 8 tháng, bằng cách uống liên tục mỗi ngày 600(cc) phân khối. Khi bắt đầu uống canh vài ngày sau là người bệnh sẽ cảm giác được bệnh tình có ít nhiều thuyên giảm.

Kể đến là bệnh tiểu đường trong dân chúng càng ngày càng gia tăng nhiều. Bệnh này có thể chữa được bằng cách buổi sáng uống 600(cc) phân khối nước gạo lức. Buổi chiều uống 400(cc) phân khối canh dưỡng sinh.

Mặt khác bệnh viêm xương sống cấp tính hay mãn tính cũng đều gia tăng. Bệnh này cần phải thận trọng. Nếu chúng ta không chạy chữa kịp thời và đúng cách, có thể dẫn đến tình trạng ung thư xương sống. Để chữa trị, mỗi ngày chúng ta uống 600(cc) phân khối canh dưỡng sinh, trong vòng 3 tháng có thể lành bệnh. Tháng thứ nhất có công dụng tịnh hóa. Tháng thứ hai và tháng thứ ba là phục hồi chức năng. Sau đó uống thêm nước canh liên tiếp để bồi dưỡng sức khỏe.

Phần đông chúng ta ít khi lưu ý đến nguyên nhân của bệnh cao huyết áp, huyết áp thấp và bệnh tiểu đường. Ba chứng bệnh này đều do sự lười biếng mà ra. Khi ăn no, chúng ta đi ngủ hoặc không có hoạt động về thể lực dễ sinh ra các chứng bệnh này. Nếu không có công việc làm bằng tay chân, tốt nhất mỗi ngày đi bộ một tiếng đồng hồ. Theo thống kê gần đây cho biết, tuổi thọ trung bình của người đàn ông ngắn hơn đàn bà là mười năm. Vì đa số đàn ông sau khi ăn xong là nằm nghỉ. Còn đàn bà thường làm công việc lật vật trong nhà suốt ngày. Nếu không vận động, thì những bệnh như máu mỡ, sạn thận và mật, cao huyết áp, vỡ hay tắc nghẽn các mao huyết quản ở não bộ có thể xảy ra. Ngày nay sống trong xã hội dân chủ, nam nữ bình quyền. Sau khi ăn xong, chúng ta nên tập thói quen chia phần gánh vác công việc chân tay trong gia đình, vừa hữu ích cho vợ con và vừa hữu ích cho sức khỏe.

Riêng chứng võng mô bị kết mạc và đục nhân mắt, chúng ta có thể chữa trị bằng cách uống canh dưỡng sinh hằng ngày 600(cc) phân khối trong vòng 10 tháng trở lên. Nếu uống từ một năm trở lên chẳng những hồi phục được mà còn có thể gia tăng thị lực nữa. Phần đông người ta cho rằng mắt bị kéo mây là phải giải phẫu mới hết. Nhưng thực sự canh dưỡng sinh đủ sức chữa lành mà không cần phẫu thuật chi cả.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 8

Những trường hợp dùng canh dưỡng sinh không công hiệu

Qua những sự kiện vừa trình bày, chúng ta thấy hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh là phòng ngừa và chữa trị được nhiều loại bệnh tật. Nhưng điều đó chưa hẳn hoàn toàn tuyệt đối. Nếu chúng ta vừa uống canh dưỡng sinh và đồng thời cũng vừa hấp thụ vào cơ thể các thức ăn uống có hại cho sức khỏe thì khả năng phòng chống của nước canh có thể bị giảm bớt hoặc hoàn toàn vô hiệu quả, mà chúng tôi đã đề cập trong các mục trước đây. Nếu chúng ta coi thường sinh mạng hay cho rằng sự ăn uống không hề ảnh hưởng đến bệnh tật, tự ý lao đầu vào các cuộc vui chơi trác tán, rượu chè be bét thì chúng ta phải can đảm chấp nhận những sự nguy hiểm có thể xảy ra cho chính bản thân và xin đừng than oán.

Có người cho rằng có thuốc hay rồi đừng sợ, cứ việc ăn uống thả ga. Chùng nào bệnh thì uống thuốc vào. Nhưng họ quên rằng khi bị bệnh, cơ thể bị kiệt sức có thể tạo cơ hội tốt cho các vi trùng khác xâm nhập và gây ra những chứng bệnh độc hại khác. Bệnh tái đi tái lại cũng là một cách rèn luyện cho vi khuẩn quen lòn với thuốc, cơ thể sẽ mất hết đặc tính miễn nhiễm nên nguy hiểm đến tính mạng.

Ăn thịt ngày nay cũng là một trong những nguyên nhân dễ gây ra các chứng bệnh như ung thư và tai biến mạch máu não. Qua nhiều năm nghiên cứu cẩn thận, tôi phát hiện thịt động vật có hơn 40 nguyên tố và hợp chất hóa học độc hại. Những thứ thuốc cho thịt có vẻ đỏ thắm và tươi mới là nguyên nhân gây ra cho khách hàng dễ lầm lẫn trong lúc chọn lựa phẩm chất của thịt. Cho nên tôi khẩn thiết đề nghị quý vị không nên ăn thịt.

Tôi cũng xin nói thêm, ăn thịt cũng thường làm cho mạch máu bị nghẽn vì các chất cholesterol. Với những mạch máu to thì không sao. Nhưng vào các mạch máu nhỏ, chất mỡ ấy dễ làm chướng ngại sự tuần hoàn huyết, gây nghẽn các mao huyết quản hoặc làm vỡ động mạch ở não bộ mà người ta thường gọi là chứng tai biến mạch máu não. Ăn thịt cũng có thể làm cho lớp màng bao bọc chung quanh trái tim đóng mỡ dày lên hoặc mạch máu ở tim bị nghẽn nên dễ bị xui vì tim bị kích ngất. Uống sữa nhiều cũng gây ra các triệu chứng tương tự như ăn thịt động vật.

Tóm lại, chúng ta nên đề phòng thịt, sữa bò và các thực phẩm biến chế bằng kỹ nghệ. Tránh ăn các loại thực phẩm này nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Ngoài ra người ta cũng còn dùng điện tử hoặc siêu âm để tầm bệnh và trị bệnh. Đây cũng không phải là những phương pháp tự nhiên được cơ thể của con người chấp nhận. Theo quan điểm của tôi, chỉ nên dùng canh dưỡng sinh là tốt nhất. Nó có thể làm cho tế bào não tái sinh trở lại, đẩy lùi sự lão hóa, phục hồi và làm linh hoạt một số chức năng của não bộ.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 9

Canh dưỡng sinh và nước tiểu chữa được bệnh Aids

Canh dưỡng sinh rất có công hiệu để chữa lành các chứng bệnh nan y hiện nay là Aids và ung thư tuyến tiền liệt .vv..mà không cần đến giải phẫu. Hai mươi chín năm trước đây, tôi đã đề nghị phương pháp chữa trị bệnh Aids rồi. Thời đó, người ta chưa biết bệnh Aids là gì. Tôi đề nghị lối chữa trị phải có phối hợp nước tiểu và thảo dược. Nhưng lúc đó, mọi người đều nghĩ rằng nước tiểu là loại phế thải. ô ứ, thối mà được dùng để trị bệnh gọi là niệu liệu pháp thì ai nấy cũng phì cười và từ khước. Bây giờ tôi xin nhắc lại phương pháp ấy. Chúng ta dùng một cái ly bằng thủy tinh, rồi đổ vào 1/3 nước tiểu (của chính bệnh nhân). Còn lại 2/3 ly chúng ta đổ canh dưỡng sinh vào cho đầy. Sau khi uống thuốc này rồi, khoảng 3 tiếng đồng hồ sau là bắt đầu có hiệu nghiệm. Nếu bị bệnh ung thư, chúng ta phải gia tăng thêm số lượng của canh

Tôi đã hướng dẫn cho hơn 40 bệnh nhân nan y loại này chữa trị theo phương pháp của tôi. Tất cả đều khỏi bệnh nên chưa có người nào thiệt mạng cả. Bệnh nhân bệnh Aids và ung thư được chữa trị bằng niệu liệu pháp đều bình phục một cách thần kỳ. Nó là một thứ thần dược. Mỗi ngày uống thuốc ba lần, sáng trưa và chiều. Nước tiểu lấy vào buổi sáng là tốt nhất. Cũng có thể dùng nước tiểu buổi trưa hay chiều, nhưng buổi sáng được khuyến khích hơn. Nước tiểu của bệnh nhân vừa mới tiểu ra vào buổi sáng thì bỏ đi, chỉ lấy ở giai đoạn giữa chừng. Chữa trị bệnh Aids, phải lấy 30(cc) phân khối nước tiểu hòa chung với 60(cc) nước canh dưỡng sinh. Còn chữa trị bệnh ung thư, công thức là 30(cc) phân khối nước tiểu và 150(cc) phân khối canh dưỡng sinh. Thời gian trị liệu tối thiểu là 3

tháng và phải uống liên tục mỗi ngày.

Tôi cũng muốn nhắc thêm riêng những bệnh nhân ung thư, mỗi ngày chỉ cần uống một lần là đủ. Vì lối chữa trị bằng niệu liệu pháp có tính cách đặc biệt, nên phải tránh những loại thuốc khác và tránh dùng hóa học liệu pháp (chemotherapy).

Theo tài liệu y học, hóa học liệu pháp có thể kéo dài mạng sống của bệnh nhân ung thư thêm 3 tháng, mà không có nói chữa lành được bệnh. Như vậy cách chữa trị này chỉ có công hiệu kéo dài thêm mạng sống mà thôi.

Tôi đề nghị những bệnh nhân ung thư trước khi giải phẫu, nên sử dụng niệu liệu pháp liên tục mỗi ngày trong một thời gian 3 tháng trước đã. Sau đó sẽ áp dụng phương pháp phẫu thuật. Trước khi bắt tay để giải phẫu một bệnh nhân, các bác sĩ và chuyên gia y tế thế nào cũng kiểm tra lại lần nữa tình trạng sức khỏe và bệnh tình. Một khi họ phát hiện các tế bào ung thư đã bị tiêu diệt, thì họ sẽ hủy bỏ cuộc giải phẫu đó mà thôi.

Đừng nghĩ rằng tôi là "người bán dưa thì luôn miệng rao hàng dưa của mình ngọt". Sự thật niệu liệu pháp không ngoa là một phương pháp trị bệnh thần kỳ như đã nói ở trên vậy.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 10

Những điều thần bí của canh dưỡng sinh

Như quý vị đã biết, trong một năm đất có vô vàn vi sinh vật. Trong những vi tổ xanh um đó, khoa học gia Alexander Fleming đã phát hiện ra chất Penicillin, một loại trụ sinh hữu hiệu mở màn cho một bước tiến vượt bậc của nền y học. Bây giờ, cũng trong đất đai trồng trọt, những vi sinh vật cũng sống đầy dẫy làm cho đất càng thêm màu mỡ, chúng ta trồng rau cải trên đó. Dĩ nhiên những loại rau cải được vun trồng một cách thiên nhiên cũng hấp thụ cùng một thứ dinh dưỡng như nấm Penicillin. Hơn nữa, ánh sáng ánh sáng mặt trời chiếu rọi vào rau cải, làm cho rau cải tự biến chất ra những nguyên tố thiên nhiên rất cần thiết cho cơ thể của con người như diệp lục tố, chất sắt, chất lân (phosphorus) và những loại chất khoáng khác.

Cho nên những người không ăn rau cải là những người đã thiếu mất đi những thành phần dinh dưỡng

thiên nhiên và tối cần yếu cho cơ thể, nên rất dễ bị bệnh. Chính vì rau cải hàm chứa các chất kháng sinh và sinh tố, nên chúng ta cần ăn nhiều loại rau cải khác nhau. Nếu vì lý do gì không ăn rau được, chúng ta có thể nấu thành canh rau để uống nước.

Tôi đã phát minh ra canh dưỡng sinh cũng chính từ rau cải. Vì các rễ và củ của rau cải tiếp nhận dinh dưỡng từ các chất màu mỡ trong đất đai trồng trọt, nên bản thân nó mang nhiều yếu cần thiết để cải tiến sức khỏe của chúng ta. Thông qua các cuộc thực nghiệm, tôi không ngờ nó có công hiệu để chữa bệnh một cách kỳ lạ.

Tuy nhiên trong nhiều năm gần đây, người làm rẫy đã lợi dụng nhiều loại phân bón hóa học và tưới chất hóa học lên rau cải. Tuy nó xanh tươi, nhưng hàm chứa các loại sinh tố và khoáng chất cần thiết rất ít, không như các loại rau cải được vun bón bởi các chất màu mỡ thiên nhiên. Nếu chúng ta sử dụng lâu ngày sẽ có nhiều ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe. Ngày nay, người ta rất sợ bệnh ung thư và bệnh Aids. Nhưng canh dưỡng sinh có khả năng để phòng ngừa và chữa trị các bệnh tật đó. Nhiều người bị quan rằng hễ vướng phải bệnh ung thư là chỉ có con đường chết. Nhưng canh dưỡng sinh chỉ trong một thời gian ngắn có thể chữa lành hơn phân nửa tổng số bệnh nhân vướng phải chứng bệnh nan y này. Nếu kiên trì thì số bệnh nhân thoát chết sẽ gia tăng nhiều hơn.

Ung thư là do những tế bào trong cơ thể đột biến phát triển một cách vô trật tự và nhanh chóng lạ thường. Có những chất liệu khi hấp thụ vào cơ thể thì hỗ trợ mạnh mẽ sự phát triển mạnh mẽ của các tế bào ung thư. Nhưng cũng có những chất liệu khi gặp phải tế bào ung thư thì bao bọc lại chặt chẽ và kiềm hãm sự phát triển của chúng. Canh dưỡng sinh có khuynh hướng kiềm hãm sự hoạt động của các tế bào ung thư, mà còn có khả năng tiêu diệt chúng nữa. Đó là chất liệu thiên nhiên, không qua giai đoạn biến chế nhưng có công hiệu thần kỳ làm cho mọi người kinh ngạc. Phải chăng đây là ân huệ do Thượng Đế và thiên nhiên ưu đãi nhân loại chúng ta.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 11

Canh dưỡng sinh có khả năng duy trì sự quân bình các yếu tố căn bản của cơ thể

Các yếu tố căn bản cần yếu để cấu tạo thành cơ thể của con người là tế bào, calcium và nhiều nhất là

chất đạm (protein) chiếm 1/3 số lượng các yếu tố tổng hợp đó. Nếu 3 thành phần này lúc nào cũng được duy trì ở trạng thái quân bình, thì chúng ta không bao giờ bị bệnh. Nếu bất chợt mà lượng calcium gia tăng hay giảm thiểu thì sức khỏe của chúng ta đã thấy bất ổn rồi. Cho nên tế bào và calcium lúc nào cũng có mối quan hệ mật thiết với nhau.

Thân thể của chúng ta dưới cái nhìn từ sinh lý, bệnh lý, lâm sàng học vân vân đều giống nhau ở một trụ điểm là não bộ. Nhưng chất liệu nào duy trì sự khỏe mạnh của não bộ, đó là điều mà chúng ta cần phải lý giải một cách giản lược như sau.

Qua sự phân tích trong các cuộc khảo nghiệm về tế bào não của cơ thể động vật, chất lân (phosphorus) là chất liệu cần thiết trước nhất. Nếu không có chất lân thì sinh vật không thể hình thành được. Cho nên tôi nghĩ nếu chúng ta nếu chúng ta hấp thụ vào cơ thể nhiều chất lân chừng nào thì giúp ích cho sự phát triển và biến hóa (metabolism) của tế bào tốt chừng nấy. Vì thế tôi đã thực hiện cuộc thí nghiệm trên cơ thể loài vật để chứng minh.

Kết quả tôi đã sai lầm. Chất lân và calcium là hai nguyên tố rất dễ kết hợp nhanh chóng với nhau trong cơ thể. Cho nên khi tiêm hai chất này vào cơ thể động vật, tôi thấy các tế bào vẫn ở nguyên trạng và không có sự biến cải tốt đẹp nào. Từ đó tôi hiểu thêm, trẻ con cũng như người lớn, hằng ngày nên phơi nắng hay sinh hoạt ở ngoài trời vài tiếng đồng hồ. Cơ thể vì đó có thể tự biến cải và bổ xung sinh tố D. Sinh tố này rất quan trọng mà con người không thể thiếu. Tôi lại thí nghiệm trên cơ thể loài thú bằng cách tiêm sinh tố D vào cùng lúc với chất lân và calcium, thì quả thấy có sự biến cải rõ rệt. Da và lông của chúng óng mượt hơn và các động tác của chúng cũng nhanh nhẹn hơn.

Điều quan trọng nhất là tế bào cũng phát triển mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên các chất lân và sinh tố D không có khả năng quân bình thành phần của máu trong cơ thể. Cho nên chúng ta phải hấp thụ thêm vào cơ thể các chất diệp toan, chất sắt và một số các khoáng chất khác để thôi thúc tế bào sinh sản nhanh hơn và mạnh khỏe hơn hầu lần át các tế bào ung thư trên đường gia tăng phát triển. Từ đó tế bào tế bào ung thư sẽ bị yếm thế, trong khi các tế bào khỏe của cơ thể càng lúc càng gia tăng. Các tế bào tốt sẽ chiếm ưu thế, vây lấy các tế bào ung thư, áp chế chúng và vô hình chung dần dần khiến các tế bào ung thư cải thiện thành những tế bào bình thường và hữu ích.

Từ cơ thể cho đến não bộ của loài vật, tôi đã nghiên cứu hàng trăm lần về cách thức di thực của tế bào ung thư, đều chứng minh sự yếu thế của chúng trước sự lấn áp mạnh mẽ của các tế bào mạnh. Đồng thời các tế bào mạnh của cơ thể sẽ phát triển mạnh mẽ hơn lúc bình thường sau khi đã tiêu diệt hoàn toàn các tế bào bệnh.

Từ đó tôi hiểu rằng, chỉ cần bổ sung đầy đủ cho cơ thể các chất cần yếu như calcium, chất lân và sinh tố D là có thể kích thích tế bào lành hoạt động mạnh khỏe và có khả năng dập tắt các cuộc nổi dậy của các tế bào ung thư. Nếu hấp thụ các chất này không đồng đều hoặc chỉ hấp thụ một chất này và

thiếu hai chất kia thì đó là một việc làm vô ích. Cho nên khi cơ thể yếu đuối thì tế bào lành cũng yếu đuối và là một cơ hội thuận tiện để cho các tế bào bệnh tấn công.

Canh dưỡng sinh có khả năng bổ sung và điều hòa các chất lân, calcium và sinh tố D đồng thời cũng duy trì sức mạnh và sự tăng trưởng của tế bào, trì hoãn sự lão hóa và đề phòng các cuộc tấn công của vi trùng bệnh tật. Ngoài ra, trong các cuộc nghiên cứu, tôi cũng tìm ra nước gạo lứt rang cũng có công hiệu duy trì huyết dịch lưu thông điều hòa, bồi bổ tạng phủ và có tính cách lợi tiểu. Hai chất liệu thiên nhiên mà tôi đã khám phá có thể duy trì sức khỏe của con người bất cứ ở lớp tuổi nào. Chúng ta có thể nói không ngoa đó là những vị linh dược có khả năng cải lão hoàn đồng vậy.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 12

Canh dưỡng sinh giúp tế bào sinh sản khỏe mạnh

Canh dưỡng sinh có hiệu nghiệm bổ sung chất đạm cho cơ thể, làm cho cốt giao đầy đủ. Đó là hai chất tối cần thiết cho trẻ con trong suốt thời kỳ tăng trưởng. Khi uống canh dưỡng sinh vào, nó sẽ làm cho cơ thể có sự biến cải hóa học, tạo ra hơn ba mươi chất có hoạt tính kháng sinh. Trong số đó có chất Amityrosine hoặc Azatyrosine có khả năng vây hãm và tiêu diệt tế bào ung thư rất tài tình. Chỉ trong vòng 3 ngày sau khi sử dụng, các tế bào ung thư sẽ hoàn toàn bị khống chế. Đồng thời các tế bào lành vừa mới tái sinh đã mang tính miễn dịch, nên cơ thể sẽ không bị bệnh ung thư tấn công lần thứ hai nữa.

Khi một bệnh nhân ung thư đã đến thời kỳ tuyệt vọng cũng còn một tia sáng mỏng manh để cứu sống. Trong khi tiếp tục cho bệnh nhân hô hấp dưỡng khí, vị y sĩ dùng ống dẫn nước uống hỗn hợp gồm 200cc nước gạo lứt và 200cc nước canh dưỡng sinh trực tiếp truyền vào bao tử. Cứ 45 phút cho vào một lần. Lập tức tế bào lành sẽ sinh sôi nảy nở nhanh chóng và lấn áp tế bào ung thư. Sau khi bệnh nhân đã khôi phục lại nguyên khí rồi, thì mỗi ngày tiếp tục cho uống một hợp chất nước canh dưỡng sinh và nước gạo lứt 600cc là đủ. Uống cho đến khi nào được bệnh viện xét nghiệm thấy hoàn toàn bình phục mới chắc chắn. Trong thời gian điều trị bằng nước canh dưỡng sinh, tuyệt đối không nên cho bệnh nhân uống hay chích thêm một loại thuốc nào khác. Vì các loại thuốc đó có thể ngăn

trở công hiệu của canh dưỡng sinh hoặc làm cho canh dưỡng sinh bị biến chất, không còn tác dụng nữa.

Như chúng tôi đã đề cập ở những chương trước, mục đích của canh dưỡng sinh là có tác dụng kích động sự tăng trưởng sửa tế bào lành, gia tăng bạch huyết cầu và hồng huyết cầu. Tốc độ tag trưởng nhanh gấp ba lần lúc bình thường không uống thuốc. Cho nên cơ thể sẽ được khỏe mạnh và tính miễn dịch sẽ có sức đề kháng bệnh tật một cách cao độ. Một số bệnh nan y kể cả bệnh ung thư và Aids cũng khó tấn công được.

Nước gạo lứt rang có công hiệu chữa bệnh tiểu đường rất hay. Bản thân nó đã làm cho con người lợi tiểu và phân giải chất đường trong máu nên không còn mang đặc tính của đường nữa. Đối với bệnh sạn mật, uống nước gạo lứt kiên trì nhiều ngày có thể làm cho nó tan mà không cần giải phẫu. Đồng thời canh dưỡng sinh cũng còn làm bài tiết các chất bẩn của nước tích tụ trong phúc mô và có khả năng làm trong sạch mạch máu. Thật ra những người bị bệnh tim chỉ cần mỗi ngày uống ít nhất 600cc hợp chất canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang trong vòng 20 ngày là khỏi bệnh. Những người bị bệnh ung thư cũng áp dụng phương pháp như vậy sẽ thấy công hiệu vô cùng và còn rút ngắn được thời gian bình phục.

Qua nhiều lần nghiên cứu và thử nghiệm, tôi thấy đa số bệnh nhân nan y tin dùng gạo lứt và canh dưỡng sinh đều khỏi bệnh trong một thời gian kỷ lục. Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa bệnh. Còn gạo lứt có nhiệm vụ hỗ trợ cho canh dưỡng sinh càng thêm hiệu lực hơn. Đây là một thứ thần dược, xin quý vị độc giả chớ nên coi thường.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 13

Những điều lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh

Vì canh dưỡng sinh có những hiệu nghiệm thần kỳ trong việc chữa nệnh, cho nên sau khi uống vào, cơ thể sẽ có một vài biến chuyển

a) Một người khỏe mạnh bình thường mà dùng canh dưỡng sinh thì tử lượng của họ gia tăng. Nên trong các bữa tiệc tùng có thể uống nhiều rượu mà không thấy say. Tuy nhiên không phải vì thế mà

chúng ta uống canh dưỡng sinh để thách đấu rượu với mọi người.

b) Điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ.

c) Khi uống canh dưỡng sinh được trên 4 tháng, thì đến thời kỳ thay đổi cũ và mới trong bản chất của cơ thể. Nên mỗi tháng người phụ nữ có thể có kinh đến hai lần. Tuy nhiên đừng có quan ngại, vì tình trạng sẽ phục hồi bình thường trong vài tháng sau.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 14

Phương pháp nấu canh dưỡng sinh

Thành phần của canh dưỡng sinh gồm có:

Củ cải trắng cỡ trung bình : một phần tư củ (khoảng 135g)

Lá củ cải trắng (phần trên của củ cải): một phần tư chùm lá, bỏ dọc xuống để có lá có cọng (khoảng 90g)

Củ cà rốt cỡ trung bình: nửa củ (khoảng 225g)

Nấm Đông cô Nhật Bản (Shitake - thứ có các lần nức nẻ màu trắng, đùng lộn thứ đen, tron của Trung Quốc): một cái lớn hay từ 3 đến 5 nấm nhỏ.

Củ Ngưu Báng (Gobo hay gọi là Burdock hay Cimicifuga Foetida,): củ lớn một phần tư, củ nhỏ phân nửa. (khoảng 225g tươi)

(Ghi chú củ dịch giả: đây là loại củ giống như củ cà rốt. Nhưng vỏ ngoài của nó có màu xám xậm.

Ruột màu trắng. Vòng tròn của củ lớn hơn ngón tay cái. Chiều dài trung bình của nó khoảng 9 tấc.

Tại Úc hiện nay cũng có củ Ngưu Báng tươi nhưng sản lượng rất ít vì chưa thông dụng. Loại Ngưu Báng trồng tại Úc thuộc loại củ nhỏ, có màu trắng ngà và chiều dài mỗi củ khoảng 5 tấc. Hiện thời loại Ngưu Báng bày bán tại Úc phần lớn nhập cảng từ nước ngoài dưới hình thức được xắt lát mỏng phơi hay sấy khô như thảo dược. Nên khi xử dụng, chúng ta phải nhắm chừng bao nhiêu lát mỏng tương đương với một phần tư củ cải còn tươi thì rất khó, vì có khi họ xắt lát lớn, có khi họ xắt lát nhỏ. Cho nên trung bình xử dụng 30 gram củ khô là đủ. Tại Mỹ người ta có thể tìm mua được củ Ngưu Báng tươi ở trong các siêu thị của người Đại Hàn hay người Nhật).

Phương pháp nấu:

Tất cả vật liệu đều còn trong trạng thái bình thường chưa hề luộc qua lần nào.

Đồ nấu phải xử dụng bằng thủy tinh có nắp đậy, loại chịu đựng được lửa nóng.

Đừng gọt sạch vỏ và không nên xắt quá nhỏ.

Phải đổ thêm nước gấp 3 lần phần vật liệu hợp lại.

Sau khi sôi phải vặn lửa thật nhỏ để nấu tiếp trong một tiếng đồng hồ mà không cạn nước.

Dùng nước canh dưỡng sinh này thay thế nước trà để uống. Phần xác (cái) còn lại dùng để nấu canh ăn tùy thích, đừng bỏ uổng.

Cây Bonsai bị úa lá có thể tưới nước canh này sẽ hồi sinh tươi tốt. Hoa kiểng hay cây ăn trái ở ngoài vườn nên dùng xác canh dưỡng sinh này để bón sẽ tăng trưởng rất tốt.

Phần lưu ý:

Đừng nghĩ rằng để thêm nhiều vật liệu chừng nào thì hiệu quả của canh dưỡng sinh càng hay chừng nấy. Nên tuân theo lượng chỉ dẫn.

Không nên cho thêm bất cứ một chất liệu nào khác vào thành phần của canh dưỡng sinh. Vì nó có thể làm cho canh biến chất và phản tác dụng.

Bất cứ bệnh tật nào được chữa trị bằng canh dưỡng sinh, thì nhiệt độ của cơ thể bệnh nhân đều giảm xuống 1 độ.

Bệnh thận và bệnh tiểu đường sẽ được đề cập ở chương sau.

Sau khi canh dưỡng sinh được hấp thụ vào cơ thể rồi, thì sẽ xảy ra sự biến hóa về hóa học trong cơ thể và sẽ sản sinh ra trên ba chục nguyên tố kháng sinh để phòng chống bệnh tật.

Xin thông báo cho quý đồng hương cư ngụ tại Paris và Bruxelles địa chỉ của các siêu thị để mua Gobo tươi:

Siêu thị Paris Store: 44 Avenue D Ivry .75013 Paris

Siêu thị Sai Ga :142 Bd Vincent Auriol 75013 Paris.

Dragons 57 bld General Jacques. 1050 Bruxelles

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 15

Canh dưỡng sinh làm cho cơ thể biến cải tốt

- a) Những người thường dùng thuốc men để chữa bệnh, lâu ngày cũng có thể làm cho cơ thể bị một vài phản ứng như đôi khi da bị sần sùi hay nổi mẩn đỏ. Chúng ta có thể dùng canh dưỡng sinh uống với một liều lượng nhỏ mỗi ngày sẽ làm cho da hết bị phản ứng.
- b) Những người đã từng bị thương tích ở đầu hoặc từng bị nghẽn mạch máu não đã được chữa khỏi, sau khi uống canh dưỡng sinh này vào sẽ thấy nhức đầu trong một hai ngày. Nhưng đừng lo, vì sau đó chứng nhức đầu sẽ hết.
- c) Một số người sau khi uống canh dưỡng sinh vào, sẽ cảm thấy đôi mắt bị mập mờ. Chung quanh mắt bị ngứa trong hai ba ngày. Nhưng sau đó đôi mắt sẽ trở lại trạng thái bình thường. Những người đeo kính lão hoặc cận thị, đôi khi thấy thị lực tiến bộ. Độ cận thị hay viễn thị giảm. Hoặc trở lại tình trạng tốt hơn như không có bệnh
- d) Những người từng bị bệnh lao phổi, nay đã lành nhưng còn dấu vết hoặc ung thư phổi, uống thuốc ho bổ phổi được điều chế bằng củ cà rốt và mật ong trong vòng 48 tiếng đồng hồ. Sau đó uống canh dưỡng sinh thì thấy cơn ho xuất hiện trở lại, nhưng đừng quan tâm, vì ho sẽ dứt và bệnh phổi cũng sẽ dần dần dứt luôn.
- e) Những phụ nữ bị bệnh về phụ khoa, sau khi uống thuốc này vào. lưng đau quặn thắt. Nhưng đừng có lo sợ, vì bệnh sẽ giảm và chứng đau lưng sẽ giảm theo.
- f) Những bệnh nhân cao huyết áp, bắt đầu uống canh dưỡng sinh, một tháng sau sẽ thấy dứt bệnh. Khi bắt đầu uống canh dưỡng sinh đến ngày thứ ba, chúng ta mới giảm lượng thuốc trị cao huyết áp xuống từ từ cho đến đúng một tháng thì dứt thuốc luôn. Chỉ còn uống canh dưỡng sinh thôi. Vì giảm thuốc đột ngột sợ bệnh tái phát. Nếu thấy có những phản ứng nào thì đó không phải là phản ứng xấu. Nó chỉ có tính cách tạm thời và sẽ chấm dứt trong vài ngày sau.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 16

Cách pha chế nước gạo lứt, thuốc ho và suyễn

)Cách nấu nước gạo lứt rang.

Rang gạo lứt trong chảo cho tới vàng nâu. Nấu 1,5 lít nước cho thật sôi. Rồi đổ toàn bộ gạo lứt rang vào nước đang sôi. Lập tức tắt lửa, rồi để vậ trong vòng 5 phút. Sau đó lượt lấy nước trong để riêng. Kế đó cũng nấu 1.5 lít nước khác cho sôi, rồi đổ toàn bộ xác gạo lứt đã được lượt ra vừa rồi. Sau đó vặn lửa riu riu và tiếp tục cho sôi thêm trong vòng 5 phút nữa mới tắt lửa. Xong lượt lấy nước trong. Hòa nước gạo lứt đã nấu lần trước và lần này lại với nhau cho đều rồi uống như nước trà vậy. Xin lưu ý: tùy theo bệnh trạng mà thay đổi cách dùng. Không nên uống nước gạo lứt chung với sữa bò hoặc chung với những thức ăn có chất đạm (protein). Không nên hòa canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang chung với nhau để dùng. Uống hai thứ này cách nhau tối thiểu 15 phút.

b) Cách chế thuốc ho và bổ phổi.

Vật liệu gồm có mật ong nguyên chất và củ cà rốt.

Cà rốt rửa thật sạch, xắt nhỏ hơn hạt bắp. Lường 500cc mật ong và 500cc củ cà rốt xắt nhỏ đổ chung vào nhau trộn đều. Khoảng 2 tiếng đồng hồ sau, cà rốt sẽ tan thành dung dịch. Mỗi lần uống một muỗng canh thuốc ho hòa tan trong nước sôi ấm. Mỗi ngày uống bốn tới năm lần. Uống tới ngày thứ hai thì ho sẽ dứt. Thuốc này cũng có công hiệu chữa trị bệnh suyễn rất hay.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 17

Canh dưỡng Sinh

Những thành kiến sai lầm của y học hiện đại

Trị liệu là gì?

Theo định nghĩa y học, trị liệu có nghĩa là chữa bệnh hoặc điều trị thương tích. Tuy nhiên có một số bệnh tật mà vị y sĩ đã bảo với bệnh nhân rằng phải uống thuốc suốt cả đời. Nếu không nghe lời mà chấm dứt ngang giữa chừng thì sẽ có nhiều bất trắc. Qua câu nói này, chúng ta hiểu rằng vị y sĩ đó không thể chữa lành bệnh cho bệnh nhân bằng chính những phương pháp và loại thuốc mà ông đã dùng. Vậy mục đích của trị liệu là gì? Theo tôi trên thế giới này chả có bệnh gì mà gọi là không thể

chữa khỏi. Đã gọi là bệnh thì chỉ có tính cách tạm thời. Chớ không có bệnh nào kéo dài suốt cuộc đời cả.

Theo Đông y, bệnh là do khí bất ôn mà sanh ra. Đôi khi tâm tình buồn vui của người bệnh cũng ảnh hưởng rất nhiều đến bệnh trạng của họ. Do đó người y sĩ trị bệnh phải biết tâm lý, làm sao cho bệnh nhân lạc quan và tin tưởng vào vị y sĩ đang săn sóc sức khỏe cho mình thì bệnh mới chóng lành hoặc có chiều hướng tiến triển thuận lợi. Nếu gây cho họ cái ám ảnh phải uống thuốc suốt đời hoặc bệnh này không chữa khỏi, chẳng qua chỉ làm cho bệnh trạng của họ thực sự không chữa được hoặc càng ngày càng trầm trọng hơn.

Theo nguyên tắc, đúng ra vị y sĩ phải trấn an bệnh nhân rằng sức đề kháng trong cơ thể của bạn mạnh lắm. Có bệnh nào mà lại chữa không khỏi. Vị y sĩ không nên một mình chỉ dùng thuốc để chữa cho bệnh nhân gọi là xong, mà phải tìm rõ căn nguyên của bệnh, hướng dẫn và khuyến khích bệnh nhân hợp tác với mình trong việc chữa trị. Cũng như không bao giờ coi thường bệnh nhân là kẻ không biết gì vì không có kiến thức y học. Thí dụ như một bệnh nhân bị cao áp huyết, vị y sĩ không nên chỉ giải thích là tại vì huyết áp của bệnh nhân cao. Theo tôi đề nghị, phải tối thiểu giải thích căn nguyên tại sao bị bệnh để bệnh nhân có ý thức tự tránh những điều bất lợi có thể gây cản trở cho việc điều trị. Đôi khi huyết áp cao, chúng ta thử nước tiểu của bệnh nhân cũng không thấy có chất đạm. Thì 90% nguyên nhân là vì chức năng của thận hoạt động yếu.

Bây giờ trở lại vấn đề canh dưỡng sinh, đối với những chứng bệnh như thế, chỉ cần điều trị trong vòng 3 tháng là cả hai huyết áp và thận đều khôi phục trạng thái bình thường. Nếu có phải uống thuốc thêm thì chỉ cần dùng thuốc với liều lượng nhẹ dần rồi từ từ dứt hẳn, chỉ còn uống canh dưỡng sinh mà thôi. Không cần mỗi tháng mỗi thử nghiệm máu. Nên cách khoảng 3 tháng, 6 tháng hay một năm sẽ thử luôn cả máu lẫn nước tiểu một lần thì tốt hơn.

Trừ phi bệnh tình thật trầm trọng, nếu không chúng ta không nên chụp hình quang tuyến X thường xuyên. Vì phương pháp kiểm tra bằng quang tuyến đôi khi phản ứng gây ra chứng bệnh hoại huyết cấp tính, làm giảm huyết cầu nên bị thiếu máu và dễ gây ra nhiều chứng bệnh khác. Cho nên phương pháp kiểm tra tầm bệnh ung thư ngày nay chỉ có hại chớ không có lợi.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 18

Không nên cấp tốc làm giảm thân nhiệt

Một khi thân thể phát nhiệt cao hơn mức bình thường là chứng tỏ trong cơ thể của mình có sự trục trặc nào đó. Cơ thể của con người giống như được bố trí bởi một mạng lưới hay hệ thống radar. Hễ chỗ nào bất ổn hay bị vi khuẩn xâm nhập thì nó báo động bằng cách phát nhiệt. Một số người rất nhạy cảm đối với cơ thể một khi bị nóng sốt, chạy đi lấy thuốc giải nhiệt uống liền hay vội tìm bác sĩ để chữa trị mà không cần biết tại sao mình bị nóng sốt. Sự thật dùng thuốc để giải nhiệt ngay lập tức cũng đôi khi có phương hại đến sức khỏe của con người. Nếu không dùng thuốc để khống chế thân nhiệt tăng cao, thì chúng ta phải làm sao?

Một khi thân nhiệt tăng từ 37.5 độ đến 38.5 độ là có cảm giác nhiệt độ tăng cao. Điều ấy chứng minh trong cơ thể của mình đã có vi khuẩn hoành hành. Nhưng những loại vi khuẩn này khi đến 39 độ trở lên là không chịu nổi nên bị tiêu diệt. Cho nên một khi mình bị sốt, không cần phải uống thuốc liền. Đợi từ hai đến ba tiếng đồng hồ sau là thân nhiệt tự nhiên giảm xuống từ từ. Nếu nhiệt độ không giảm hoặc tiếp tục tăng cao hơn thì chúng ta mới nghĩ cách đối phó.

Thông thường thì trẻ con hay bị sốt hơn người lớn. Chẳng hạn như sốt trí tuệ, có nghĩa là khôn thêm một chút cũng bị sốt. Sốt phát dục tức cơ thể tăng trưởng thêm một chút cũng bị sốt. Sốt mọc răng vân vân. Và khi tới tuổi thanh xuân chuyển qua giai đoạn trưởng thành cũng bị sốt. Đây là sự đánh dấu những giai đoạn chuyển hóa về sinh lý của con người. Cho nên những cái sốt này rất quan trọng. Nếu chúng ta khống chế nhiệt độ ngay lập tức có khi làm cho sự phát dục của cơ thể ngưng trệ. Do đó con người thường hay bị nhức đầu hoặc kích thích tố phái tính hormone phân bố không điều hòa. Cho nên một số thiếu nữ kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh và đôi khi có những triệu chứng yếu ớt về mặt sinh lý. Phái nam thì cơ thể yếu đuối, tinh lực kém, không linh hoạt và thường hay bệnh hoạn. Ngoài ra nó cũng làm cho con người bị đau thần kinh, bị bệnh thấp khớp...vv..Cho nên, khi đứa bé bị nóng sốt, khoan vội vã chặn đứng cơn sốt mà phải bình tĩnh theo dõi bệnh trạng để khi xử dụng thuốc được hợp lý và hợp thời.

Khi nhiệt độ trong người lên từ 37.5 độ tới 38.5 độ mà dùng thuốc để giải nhiệt ngay. Những vi khuẩn tồn tại trong cơ thể sẽ tạm thời ngưng hoạt động như bị chết giả chớ chưa bị tiêu diệt thật sự. Khi vi khuẩn khôi phục lại sức sống, tiếp tục sinh sôi nảy nở, sẽ tấn công bệnh nhân mãnh liệt hơn vì chúng đã quen lờn với thuốc nên có sức đề kháng loại thuốc.

Những người bị bệnh cảm mạo cũng vậy, không nên giải nhiệt ngay bằng thuốc mà dùng phương pháp ngoại khoa để làm giảm nhiệt độ xuống. Đừng mỗi chút mỗi vào bệnh viện. Vì đôi khi bệnh nhân đã nhập viện cũng có thể cảm nhiễm một vài loại vi khuẩn khác ở trong bệnh viện độc hại hơn

và làm cho bệnh trạng bị biến chứng trầm trọng hơn. Tốt hơn hết bệnh nhân nên ở nhà và thường xuyên báo cáo bệnh tình cho bác sĩ gia đình theo dõi để sẵn sàng quyết định trong việc điều trị. Tuy nhiên bệnh nhân không nên hoàn toàn giao phó sinh mạng của mình cho vị y sĩ chữa trị mà phải hiểu và hợp tác với vị y sĩ đó để theo dõi tình trạng sức khỏe của mình. Vị y sĩ điều trị phải kiên nhẫn để hỏi và nghe bệnh nhân báo cáo về bệnh tình rồi quyết định việc trị liệu mới chính xác hơn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 19

Chữa bệnh

Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp có hại cho sức khỏe

Tôi phản đối việc dùng phóng xạ tuyến để chữa bệnh hay định bệnh cho con người vì những lý do sau:

Phóng xạ tuyến ảnh hưởng đến đặc tính di truyền của con người

Phóng xạ tuyến gây ra bệnh ung thư, bệnh hoại huyết, ảnh hưởng đến bộ phận sinh thực khí của con người, làm cho triệt sản hoặc có con dị hình và thay đổi đặc tính di truyền sang thế hệ sau

Phóng xạ tuyến tiêu diệt được tế bào ung thư nhưng đồng thời cũng tiêu diệt luôn tế bào lành.

Phóng xạ tuyến có được là do sự phân hủy hạt nhân nguyên tử để sanh ra năng lượng, nên nguy hiểm đến sức khỏe của con người nhiều hơn là hữu ích.

Khả năng dung nạp phóng xạ tuyến của cơ thể con người

Khoa học ngày nay bảo rằng cơ thể của con người có khả năng chịu đựng sự dung nạp tối thiểu chất phóng xạ ở mức độ nào đó được gọi là an toàn. Nhưng thực ra dù được coi là an toàn đến đâu, một khi phóng xạ xâm nhập vào cơ thể của con người thì dù ít thế nào cũng đều có hại. Tuy nhiên nếu lượng phóng xạ ít thì sự tác hại đối với cơ thể của con người không có phát hiện một cách nhãn tiền mà sự phương hại chỉ có tính cách tiềm ẩn và kéo dài trong nhiều năm tháng. Trong thời gian đó, nếu có lượng phóng xạ nào được vào cơ thể nữa thì nó sẽ hợp lại với nhau và làm cho mức tác hại gia tăng thêm cường độ.

Phóng xạ năng là hiện tượng xảy ra khi một hạt nhân nguyên tử bị vỡ và sanh ra năng lượng. Tại một huyện nọ ở Đông Hải có lò phản ứng nguyên tử phụng sự hòa bình được cấu trúc và bảo vệ thật an toàn không khi nào bị rò rỉ. Nhưng thực ra tại khu vực chung quanh đó, dân cư cũng ít nhiều bị ảnh hưởng và tỷ số bị sung tuyến giáp trạng cao hơn ở những địa phương khác.

Năm 1960, các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức Quốc hợp tác với nhau nghiên cứu về ảnh hưởng của phóng xạ tuyến đối với cơ thể của con người đã phát giác ra phóng xạ nguyên tử có ký hiệu 129 tích tụ nhiều nhất trong tuyến giáp trạng của những người xử dụng các kỹ thuật nguyên tử và cư dân tại vùng có lò phản ứng nguyên tử. Nhưng sau đó tin tức này đã được ém nệm và không còn nghe nhắc nhở đến nữa.

Bây giờ những tài liệu nghiên cứu của các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức Quốc liên quan đến đề tài đó không biết ở đâu. Nhưng dầu sao chúng ta cũng hiểu rằng phóng xạ tuyến ảnh hưởng không tốt đến cơ thể của con người. Cho nên (theo lời tác giả) không nên xử dụng quang tuyến liệu pháp trong ngành y học. Tại bệnh viện của trường đại học Đông Kinh, trong số các phế liệu của bệnh viện được thải ra ngoài, người ta tìm thấy có phóng xạ tuyến ký hiệu 137. Như vậy chúng ta có nên xét lại vấn đề xử dụng nguyên tử liệu pháp và quang tuyến liệu pháp trong y khoa hiện đại không?

Các chuyên viên quang tuyến tuy nói rằng đã được bảo vệ an toàn đúng mức. Nhưng thực ra mức độ nhiễm xạ của họ cao gấp 10 lần những người bình thường. Sự kiện này làm cho họ có thể bị nguy hại đến sức khỏe và di truyền đến thế hệ con cái về sau. Cho nên tránh tiếp xúc với những trường hợp dễ nhiễm phóng xạ chùng nào thì càng tốt chùng này.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 20

Sinh tố

Dùng sinh tố C và E quá liều có hại cho sức khỏe

Cơ thể con người rất cần các chất liệu để tiêu hóa và hấp thụ các chất dinh dưỡng. Cho nên ở trong ruột cũng có những vi khuẩn hữu ích cho sự tiêu hóa. Loại vi khuẩn này làm cho các thực phẩm đến giai đoạn thông qua đường ruột sẽ được biến hóa thành chất dinh dưỡng và được hấp thụ vào máu bởi các mao trạng ruột. Nhưng nếu chúng ta dùng sinh tố C và E để bổ dưỡng quá liều lượng thì sẽ làm cho các vi khuẩn hữu ích này bị tiêu diệt nên không còn giúp cho sự tiêu hóa được bình thường nữa. Cho nên chúng ta phải tạo sự quân bình trở lại.

Thực ra sinh tố C và E có khả năng tiêu diệt một số vi khuẩn và là những sinh tố cần thiết giúp cơ thể đề kháng lại sự suy thoái tế bào nên phòng ngừa được một số bệnh ung thư phát khởi. Song có người đã sai lầm, nghĩ rằng càng sử dụng nhiều thì càng có công hiệu mạnh mẽ để phòng chống bệnh tật. Điều đó không đúng và đã dẫn đến sự nguy hại hơn là có ích lợi cho sức khỏe.

Lạm dụng chất calcium, chất sắt và manganese có hại cho sức khỏe

Trong dân gian Trung Quốc có câu "Hữu bách hại nhi vô nhất lợi" có nghĩa là trăm điều hại mà chẳng có một điều ích lợi nào. Câu nói này có thể dùng để so sánh với sự lạm dụng thuốc men của một số người không am hiểu. Cơ thể con người mà tạo hóa đã sinh ra vô cùng tinh vi và phức tạp. Do đó mọi nhu cầu để dinh dưỡng cơ thể đều phải ở mức độ trung bình. Một số người đã lạm dụng calcium để đào luyện thân thể mạnh khỏe, bắp thịt và xương cốt rắn chắc để trở thành các tuyển thủ vận động. Trải qua thời gian lâu dài, tâm cơ bị chướng ngại, lớn tim, hen suyễn, gãy xương, và đôi khi xảy ra bất đắc kỳ tử. Sau khi khám nghiệm tử thi của những người này, người ta mới phát hiện họ đã dùng quá nhiều sữa bò và tăng lượng calcium bồi dưỡng.

Ngoài ra chúng ta thường thấy một số quảng cáo nước uống có hàm lượng chất sắt và manganese cao

rất tốt cho cơ thể. Nhưng nếu cơ thể không khiếm khuyết mà chúng ta uống thêm các chất này vào thì có hại hơn là có lợi.

Trong các chương trước, tôi có đề cập qua việc sử dụng nhiều nữ trang bằng kim loại gây ảnh hưởng không tốt cho từ trường của cơ thể. Cho nên một khi cơ thể đã đầy đủ kim loại và khoáng chất rồi mà chúng ta vẫn uống vào thêm làm ảnh hưởng đến sự chuyển vận làn sóng nhân điện và không điều hòa được nhiệt độ của con người, khiến tay chân thường hay bị lạnh và họ rất sợ lạnh. Có khi họ mặc đồ lót bằng nylon thì cảm thấy thoải mái, nhưng nếu mặc đồ bằng bông sợi thì cảm thấy nặng trĩu. Nguyên do vì sự dẫn điện của hai chất nylon và bông vải đối với cơ thể của con người khác nhau. Sự kiện này rất tinh vi và rất khó giải thích.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 21

Những quan niệm sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng

Sau khi Thế Giới Đại Chiến lần thứ hai kết thúc, đa số các quốc gia lâm chiến bị thiếu thốn thực phẩm nên bệnh suy dinh dưỡng trong dân chúng càng lúc càng đông. Để đối phó với tình trạng này, một y khoa bác sĩ nổi danh ở Nhật bản thời đó đã kêu gọi dân chúng hãy uống sữa bò. Vì sữa có nhiều chất bổ dưỡng hơn những loại thức ăn và thức uống khác. Cho nên người Nhật đã bắt đầu dùng sữa bò và thói quen này chỉ mới xảy ra trong xứ khoảng chừng năm mươi năm nay. Vào thời kỳ hậu chiến đó, sữa và các sản phẩm của sữa được dân Nhật coi như là một loại thực phẩm thần kỳ. Tuy nhiên không bao lâu sau, trong dân chúng Nhật Bản lại thấy phát sinh ra nhiều loại bệnh tật hơn như viêm da, phì mập, cao huyết áp, cao cholesterol, nghẽn mạch máu, trụ tim, tai biến mạch máu não, bệnh tiểu đường và bệnh ung thư vân vân. tại Nhật Bản ngày nay, theo tỷ lệ, ung thư là chứng bệnh đã giết người nhiều nhất. Thứ đến là bệnh tim mạch và thứ ba là bệnh xuất huyết não. Nguyên do là vì trong sữa bò hàm chứa rất nhiều lượng calcium. Nó là thủ phạm chính đã gây ra các bệnh tật này. Theo tôi nghiên cứu, sữa bò là một con dao hai lưỡi. Nó vừa bổ dưỡng mà cũng vừa ảnh hưởng nguy hại đến sức khỏe của con người. Nguyên do sẽ được kê khai như sau:

Tế bào của cơ thể con người sẽ có phản ứng mãnh liệt đối với sữa bò hoặc các sản phẩm biến chế từ

sữa bò

Đối với tạng phủ của người Nhật nói riêng, thì ruột của người Nhật không có chất xúc tác để tiêu hóa sữa bò. Nên nó gây phản ứng hóa học làm trở ngại cho sự tiêu hóa và từ đó phát xuất ra nhiều loại bệnh tật khác nhau.

Trong sữa bò, hàm lượng chất lân rất ít. Một khi hấp thụ calcium vào, hai chất lân và calcium sẽ kết hợp với nhau thành một hợp chất có khuynh hướng làm suy thoái độ đặc của xương. Nên trong một thời gian lâu dài, xương sẽ bị giòn và có thể bị gãy mỗi khi đụng chạm đến một lực mạnh. Ngoài ra chất calcium dư thừa trong cơ thể có thể lưu thông trong huyết dịch, hỗ trợ cho cơ tim thành hình chất mỡ bao bọc dày thêm và cứng hơn, làm cho tim lớn, rối loạn nhịp tim và gây ra các chứng bệnh tim nguy hiểm. Một số lượng calcium thừa thải cô đọng tại các huyết quản ở não bộ, có thể tạo ra các chứng nghẽn động mạch hay xuất huyết não.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 22

Các phản ứng phụ của thuốc cần lưu ý

Ngày nay tại Nhật Bản đã có trên 31 ngàn loại dược phẩm bày bán tại các nhà thuốc và trên thị trường. Những loại dược bán tự do cho khách hàng mà không cần toa của bác sĩ đã lên tới trên 16 ngàn danh mục khác nhau. Trong số các loại thuốc được sản xuất hiện nay có từ 24 ngàn đến 25 ngàn đều có những tác dụng phụ không nhiều thì ít. Đôi khi thuốc mới vừa điều chế chưa phát giác kịp những phản ứng bất lợi của nó, nên sau khi tung ra thị trường một thời gian sau lại có lệnh thu hồi.

Gần đây để kiểm nghiệm lại mức độ an toàn của các loại dược phẩm được bày bán cho công chúng trên thị trường, hầu khắc chế những phản ứng bất lợi để tránh gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe của con người, giới chức y tế tại tỉnh Nguyên Sinh đã tổ chức một đợt kiểm soát, nhưng cũng không đạt được những kết quả khả quan mong muốn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 23

Bệnh ung thư: nguyên nhân và hình thành

Bệnh ung thư cần được chữa trị sớm

Trong môn cơ thể học, người ta dạy rằng đơn vị nhỏ nhất để cấu tạo thành cơ thể của con người là tế bào. Nguyên lý căn bản là nó có thể tăng trưởng, giảm thiểu, chết đi hay tái sinh trở lại. Bệnh ung thư từ đâu phát khởi. So sánh ra thì nó có liên hệ mật thiết với nguyên lý sinh trưởng của tế bào. Làm sao chúng ta có thể phòng ngừa và chữa trị bệnh ung thư? Để trả lời câu hỏi này của quý vị, người ta có vô số tài liệu chuyên môn để giải đáp vấn đề một cách rành mạch.

Nói đến ung thư là phải đề cập tới tế bào của cơ thể con người. Bởi vì thuốc men và chất hóa học họp lại trong cơ thể dẫn đến sự biến hóa hóa học mà đôi khi trở thành đột biến. Sự biến hóa hóa học này đã làm cho các tế bào bị tiêu diệt, hoặc bị phân vỡ. Khoảng trống giữa các tế bào bị phân hóa, một số các tế bào mới đã xuất hiện để thay thế. Những tế bào đặc biệt này, trong quá trình phát triển, có khả năng tự chuyển hóa thành tế bào ung thư. Nếu chúng ta giải phẫu cắt bỏ nó đi, nó vẫn phát triển trở lại. Chúng tập trung nhanh hơn và nhiều hơn ở một chỗ để tạo thành một khối u gọi là ung bướu.

Ung bướu là các tế bào bị phân hóa tập họp lại với nhau. Có khi chúng phân hóa tới một lúc nào đó rồi ngưng. Thành ra cục bướu vẫn trơ trơ nhưng không phát triển hoặc phát triển rất chậm. Trường hợp này gọi là bướu lành hay bướu lương tính. Đối với sức khỏe của con người không có gì đáng ngại. Ngược lại, nếu các tế bào phân hóa đó tập trung lại rồi, nhưng vẫn tiếp tục gia tăng tốc độ phân hóa không ngừng, làm cho cục bướu lớn nhanh thì những bướu đó gọi là bướu độc, bướu ác tính hay bướu ung thư.

Như vậy, cũng đồng thời là tế bào trong cơ thể, tại sao chỉ có tế bào ung thư là "phản phúc", dám gia tăng tốc độ phân hóa một mình và bất chấp qui tắc? Nguyên do là vì những tế bào đó tuy cũng là tế bào của cơ thể trong một bộ phận của con người nhưng lại là những tế bào không cần thiết (phi tất yếu). Cho nên nó có khả năng tách rời đồng bọn mà tự hành động một cách đơn phương. Theo nguyên tắc thì những tế bào của con người không thể tách rời nhau mà phải cùng nhau kết hợp lại để tạo thành bộ phận trong cơ thể. Nếu một hay nhiều tế bào bị hủy diệt thì lập tức những tế bào khác tự sinh sản ra bằng cách trực phân để bù đắp cho đủ số lượng trở lại rồi ngưng nghỉ. Đó là những tế bào khỏe, những tế bào bình thường trong một cơ thể khỏe mạnh.

Ngoài ra protein có hàm chứa một nguyên tố khác gọi là chất "giao nguyên". Chất này có liên quan

mật thiết với sự phát triển của tế bào ung thư. Giao nguyên là chất protein chủ yếu để cấu tạo thành cơ thể của động vật. Nó có ở trong da, xương dẻo, gân (tendon), lông và tóc..., và đóng một vai trò chủ yếu. Nó chiếm 1/3 thành phần của chất protein. Người ta có thể quan sát nó bằng kính hiển vi điện tử. Chiều dài của mỗi nguyên tử đo được 700 angstrom.

Chất giao nguyên lại được tổng hợp bởi nhiều nguyên tố khác. Khi bị đun nóng, giao nguyên sẽ bị nóng chảy và khi nguội thì đông lại thành một chất trong suốt và dẻo.

Các tế bào giao nguyên thường hay phân hủy nhất. Có hai trường hợp phân hóa dị thường Thứ nhất là khi người ta hấp thụ quá độ vào cơ thể chất béo động vật và chất vôỉ. Các chất này thường hàm chứa trong sữa bò, phó mát và thịt động vật.

Thứ hai là các nguyên liệu hóa học phụ gia trong thực phẩm và nước uống được biến chế bằng kỹ nghệ. Nếu dùng quá độ các thực phẩm gia công biến chế hay nước uống hóa học này rất có hại. Các chất này phần lớn là chất lạ đối với tế bào, nên thường gây ra các phản ứng dị thường. Các tế bào cũng bị kích động và bị lôi cuốn phân hủy theo nên thường xảy ra bệnh tật mà điển hình là bệnh ung thư.

Khi thử nghiệm tế bào của những bệnh nhân chết vì bệnh ung thư phổi, người ta đã phát giác ra chất calcium dày đặc trong các phế bào nhiều gấp 15 đến 23 lần đối với người bình thường. Đồng thời bên cạnh chất vôỉ đã bao bọc cứng các phế bào, chính là tế bào ung thư vây quanh hàng hàng lớp lớp. Trong số 10 người chết vì bệnh ung thư phổi, đã có 9 người có tình trạng giống như vậy. Tóm lại tế bào ung thư là nguyên nhân đã gây ra cái chết cho bệnh nhân hay chính chất vôỉ kết hợp tế bào lại thành khối cứng đã gây ra cái chết. Giờ đây các khoa học gia còn phân vân chưa giải thích được. Ngoài ra khi quan sát tim của những bệnh nhân chết vì bệnh tim mạch, người ta cũng phát hiện 90 phần trăm chất vôỉ đóng đầy trong các cơ tâm, làm cho trái tim cứng giống như đá vậy.

Ngày nay vì lý do sức khỏe, người ta thường hay chọn lựa thực phẩm chứa nhiều calcium hay uống thuốc calcium để bồi bổ. Nhưng nếu sử dụng quá tải thì sao? Đây là một câu hỏi để dành cho quý độc giả suy nghĩ và tự trả lời.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 24

Phòng ngừa

Làm thế nào để phòng ngừa bệnh ung thư

Sau đây tôi xin đề nghị cho quý vị đọc giả phương pháp kiện thân để phòng ngừa bệnh ung thư hữu hiệu nhất. Hằng ngày quý vị nên dùng 600cc phân khối canh dưỡng sinh và 600cc phân khối nước gạo lứt rang. Đây là liều lượng vừa phải, quý vị không nên dùng quá liều. Ngoài ra tôi đề nghị quý vị dùng thêm Hoàn Sơn Dịch Miêu hoặc Liên Kiến Dịch Miêu (). Hoàn Sơn Dịch Miêu là vị thuốc giảm đau khi cơ thể bị đau nhức.

Trong khi chữa bệnh ung thư đã phát khởi, tôi đề nghị quý vị tuyệt đối không dùng chất béo và chất calcium. Phương pháp phòng ngừa này hữu hiệu cho các chứng ung thư kể cả bướu não. Ngoài ra nó còn phòng chống được các chứng máu đông, cao huyết áp, viêm gan, viêm thận nhị chi tràng, bệnh tim mạch, bệnh đục nhân mắt, đau khớp xương đầu gối và bệnh thấp khớp.

Khi bắt đầu uống đến 15 ngày sau, thị lực sẽ gia tăng, có người già không cần đeo kiếng. Uống từ 4 tháng trở lên, sức khỏe của chúng ta cảm thấy sung mãn.

Bệnh ung thư nhũ hoa và ung thư tử cung

Những người bị bệnh ung thư nhũ hoa cần kiên trì sử dụng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi ngày trong vòng hai tháng trở lên thì bệnh sẽ khỏi, không cần phải giải phẫu.

Những phụ nữ bị bướu tử cung và ung thư tử cung, mỗi ngày uống canh dưỡng sinh 600cc phân khối và nước gạo lứt rang 600cc phân khối. Bệnh sẽ dần dần thuyên giảm. Bướu ung thư sẽ mềm và teo nhỏ dần đến khi hoàn toàn mất dạng. Nhưng đề nghị quý vị cần đi bác sĩ để kiểm tra sức khỏe hầu xác minh thật sự bệnh vẫn còn hay đã dứt.

Tuy nhiên đối với những bệnh nhân ung thư đến thời kỳ trầm trọng, tôi đề nghị áp dụng thêm liệu pháp.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 25

Giải phẫu

Giải phẫu là việc chẳng đáng dừng

Trong các loại thịt và sữa bò sản xuất trong thời gian gần đây, người ta phát hiện ra một loại mầm ung thư bao tử mà trước đây không có. Ngày nay trong giới trẻ tỷ lệ mắc phải chứng bệnh này có chiều hướng gia tăng. Chính nữ tài tử điện ảnh nổi tiếng của Nhật Bản là Shinobu cũng mắc phải chứng bệnh này mà qua đời. Chứng bệnh này không phải phát khởi do các tế bào ung thư tự phân hủy từ bên trong nội tạng mà do sự xâm nhập từ bên ngoài. Bệnh phát triển nhanh hơn và khó chữa trị hơn. Khi giải phẫu tử thi của người bệnh, người ta thấy cả thành bao tử bị tế bào ung thư xâm lấn chớ không chỉ là một phần bao tử như loại ung thư thường thấy. Người bệnh lúc ban đầu cảm thấy sự tiêu hóa bị rối loạn. Sau đó chứng đau bao tử dữ dội xuất hiện. Tiếp theo là đau nhức phía sau lưng và sau cùng là đau nhức khắp toàn thân. Bệnh lan rộng nhanh chóng và tàn phá tất cả bộ phận trong cơ thể, kể cả hệ thống bạch huyết cầu. Khi giải phẫu, bác sĩ mới thấy các bạch huyết cầu kết lại như những hạt chuỗi. Theo y học ngày nay, bệnh này thuộc loại không chữa được.

Tuy nhiên dầu khó trị đến đâu, phần đông các bác sĩ đều cố gắng giải phẫu để cứu chữa. Theo tôi đề nghị nên cho họ uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600cc phân khối từ một tới ba tháng. Khi đi tái khám bệnh có thể lành. Còn nếu phải giải phẫu thì vùng ung thư đã gom lại một chỗ nên rất dễ áp dụng phẫu thuật.

Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp bị giảm thọ

Ngày nay người ta chữa bệnh ung thư gồm có ba phương pháp: giải phẫu, hóa học liệu pháp và quang tuyến liệu pháp. Tuy nhiên một số chuyên gia y học nhận xét rằng áp dụng quang tuyến liệu pháp về phương diện tâm lý chỉ có tính cách an ủi bệnh nhân về mặt kỹ thuật, chớ thật ra nó có hại cho cơ thể rất nhiều. Do đó tôi đề nghị bệnh nhân không nên áp dụng phương pháp trị liệu này. Tuy

sự nguy hiểm khi dùng quang tuyến để tằm bệnh rất nhỏ. Như phần trước tôi đã trình bày, phóng xạ tuyến có thể tiêu diệt được tế bào ung thư nhưng đồng thời nó cũng tiêu diệt luôn tế bào lành chung quanh vùng ung thư đó cùng một lúc. Trường hợp này đã có xảy ra tại Nhật Bản rồi. Một bệnh nhân ung thư não bộ được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp nhiều lần. Đến ngày thứ 29 thì bệnh nhân đã chết. Do đó tôi nghĩ quang tuyến liệu pháp chỉ rút ngắn mạng sống của bệnh nhân ung thư hơn là chữa trị bằng những phương pháp khác.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 26

Chữa trị

Chữa trị bằng hóa học liệu pháp cũng nguy hiểm không kém

Chất hóa học dùng để chữa trị bệnh nhân ung thư ngày nay được coi là có công hiệu để kéo dài thêm mạng sống của họ. Nhưng thực ra nó có tác dụng nguy hiểm vô cùng. Nếu áp dụng lâu ngày để chữa trị sẽ tổn hại đến các bộ phận còn tốt lành trong cơ thể. Tôi đề nghị không nên ti tưởng tuyệt đối vào kỹ thuật chữa bệnh ung thư ngày nay

Miễn dịch và kháng thể

Phần đông chúng ta, nhất là những người không phục vụ trong ngành y học, thường hay có sự lầm lẫn về hai từ ngữ miễn dịch và kháng thể.

Miễn dịch là cơ thể của một con người hay động vật có đặc tính đề kháng lại với một hay nhiều loại

bệnh tật. Có hai loại miễn dịch, tiên thiên miễn dịch và hậu sinh miễn dịch

Tiên thiên miễn dịch là tự nhiên cơ thể của người nào đó có sức chống lại sự tấn công của vi khuẩn hay bệnh tật một cách tự nhiên. Tính miễn dịch này có tính cách bẩm sinh.

Hậu sinh miễn dịch gồm có hai loại: nhân tạo miễn dịch có nghĩa người ta cố ý tạo cho cơ thể có đặc tính chống lại vi khuẩn và bệnh tật. Hậu bệnh miễn dịch là khi một người bị bệnh tật nào đó. sau khi được chữa trị lành rồi sinh ra tính miễn dịch, sau này cơ thể sẽ không bị nhiễm loại bệnh tương tự như vậy nữa.

Kháng thể là sức đề kháng của cơ thể có khả năng chống lại bệnh tật. Chủ lực của kháng thể là bạch huyết cầu hay một kháng tố đủ sức tiêu diệt được vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể để gây bệnh.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 27

Công hiệu

Canh dưỡng sinh công hiệu đối với bệnh bạch huyết và bắp thịt mệt mỏi

Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa được bệnh bạch huyết và đã từng cứu sống biết bao bệnh nhân.

Mỗi ngày chúng ta chỉ cần uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ từ 600cc phân khối trở lên. Bệnh tình sẽ thuyên giảm dần dần và sau cùng sẽ chấm dứt. Đối với bệnh bạch huyết, người bệnh nên giảm thuốc từ từ. Chỉ cần mười ngày sau khi dùng thuốc, bạch huyết cầu gia tăng trở lại số lượng bình thường. Nhưng vẫn chưa ngưng uống thuốc hẳn. Uống canh dưỡng sinh thêm ba tháng nữa, bệnh nhân có thể hồi phục bình thường. Tuy nhiên chúng ta phải kiên trì uống canh dưỡng sinh thêm một năm nữa thì sự bình phục mới chắc chắn, không sợ bệnh tái phát.

Những bệnh nhân bị bệnh hoại huyết vì lý do đã sử dụng quang tuyến liệu pháp hay quang tuyến tẩm bệnh. Hằng ngày uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ 600cc phân khối. Mỗi ngày

hồng huyết cầu tăng thêm được 12 ngàn, bạch huyết cầu tăng từ 700 đến 1100. Độ chùng một tháng sau có thể hồi phục số lượng đầy đủ. Những người bị bệnh hoại huyết đột xuất, chỉ cần uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang theo liều lượng vừa kể, trong thời gian hai tuần lễ, hồng huyết cầu có thể tăng trở lại từ 130 ngàn đến 160 ngàn, bạch huyết cầu tăng từ 3700 đến 4000. Ngoài ra để có kết quả hữu hiệu nhanh chóng hơn, bệnh nhân có thể áp dụng thêm niệu liệu pháp để chữa trị.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 28

Niệu liệu pháp

Canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp là cách thức chữa bệnh ung thư thân hiệu và nhanh chóng

Tôi đã có kinh nghiệm áp dụng niệu liệu pháp chữa bệnh nan y từ 29 năm nay rồi. Ban đầu khi tôi mới đề xướng, thì phần đông nói rằng lối chữa bệnh đó có tính cách hoang đường, ác ý và dơ bẩn. Tuy nhiên tôi không hề nản chí nên vẫn tiếp tục nghiên cứu và áp dụng để cứu chữa bệnh nhân. Bởi vì tôi muốn dùng những vi khuẩn đã có tính phản kháng lại bệnh, hòa chung với canh dưỡng sinh thành một loại thuốc có sức đề kháng rất cao đối với bệnh tật. Nguyên nhân vì canh dưỡng sinh có đặc tính chữa bệnh, còn niệu liệu pháp là bổ sung kháng thể để hiệu năng chữa bệnh đạt được năng suất cao.

Phương pháp phối hợp canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp như sau: Buổi sáng khi tiểu tiện lần đầu tiên, phần nước tiểu mới tiểu ra thì bỏ đi, chỉ hứng lấy ở giai đoạn giữa chừng 30cc. Cho nước tiểu vào ly thủy tinh rồi pha thêm 150cc canh dưỡng sinh cho bệnh nhân uống. Phải dùng nước tiểu của chính bệnh nhân mới có công hiệu. Vì trong nước tiểu đó đã chứa sẵn kháng thể với nồng độ mạnh.

Khi hòa chung với canh dưỡng sinh, hiệu nghiệm của cách trị liệu này nhanh chóng và có hiệu năng gấp ba lần so với cách dùng canh dưỡng sinh một mình.

Tôi rất lạc quan với phương pháp trị liệu này vì có kinh nghiệm đã cứu sống được rất nhiều người.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 29

Phương pháp chữa bệnh Aids

Áp dụng niệu liệu pháp và canh dưỡng sinh hòa hợp để chữa trị bệnh liệt kháng (Aids) là một phương pháp thần hiệu. Tuy nhiên cách xử dụng phải gia tăng niệu liệu pháp gấp ba lần so với phương pháp chữa bệnh ung thư. Nghĩa là mỗi ngày phải uống hỗn hợp nước tiểu và canh dưỡng sinh tới ba lần sáng, trưa và tối.

Buổi sáng thức dậy đi tiểu lần đầu tiên. Phần đầu bỏ, chỉ lấy nước tiểu ở phần giữa chùng, đổ vào ly thủy tinh đúng 180cc. Chia nước tiểu ra làm ba phần, mỗi phần là 60cc. Một ngày uống ba lần sáng, trưa và tối. Mỗi lần uống một hỗn hợp nước tiểu và canh dưỡng sinh (gồm 60cc nước tiểu + 120cc canh dưỡng sinh)

Ngoài ba lần điều trị bằng niệu liệu pháp trong ngày, người bệnh ráng uống thêm canh dưỡng sinh ở giữa khoảng cách của các lần điều trị chủ yếu đó.

Phương pháp niệu liệu chữa bệnh liệt kháng này có thể áp dụng để chữa bệnh ung thư lại càng có hiệu nghiệm hơn. Bất cứ ung thư loại nào và bệnh nặng đến cỡ nào cũng có thể chữa khỏi. Tuy nhiên bệnh nhân bệnh Aids và bệnh nhân ung thư ở thời kỳ cuối cần lưu ý như sau:

Bệnh nhân ung thư nặng khi áp dụng niệu liệu pháp để chữa trị trong những ngày đầu tiên có thể bị đau nhức nhiều hơn. Trong những trường hợp đó, chúng ta có thể dùng thuốc chỉ thống (giảm đau) nhét hậu môn (suppository) hặc dùng bình cao su đựng nước ấm đắp lên chỗ đau nhức.

Trong lúc điều trị mà bệnh nhân bị bí tiểu, bụng sưng to, chúng ta có thể dùng thuốc lợi tiểu bán ở các nhà thuốc để áp dụng. Nếu vẫn không tiểu được thì gia tăng liều lượng hơn mức thường.

Nếu bệnh nhân không đi đại tiện được, chúng ta có thể dùng thuốc hay phương pháp trợ tiện áp dụng theo lối bình thường như ở bệnh viện.

Nếu bao tử bệnh nhân vẫn còn trong tình trạng bình thường, chúng ta có thể cho uống thêm nước gạo lứt rang để thúc đẩy niệu liệu pháp (hay niếu liệu pháp) công hiệu nhanh chóng hơn.

Để biết thận của bệnh nhân có bị suy thoái không, chúng ta có thể quan sát mắt, tay và chân xem có bị sưng không. Nếu không có triệu chứng gì xuất hiện thì thận vẫn còn bình thường. Chúng ta có thể cho bệnh nhân uống nước gạo lứt rang. Trong trường hợp uống nước gạo lứt rang mà bệnh nhân bị sưng phù thì ngưng ngay lập tức, rồi dùng canh dưỡng sinh cho bệnh nhân uống thay thế.

Những người dễ râu hay bị bệnh ung thư

Đề râu là một mốt của nam giới dễ xứng với câu nam tu nữ nhũ mà người A Đông mình thường nói. Tuy nhiên xét về mặt y học thì vấn đề đề râu không được khuyến khích lắm. Người ta đã dùng kính hiển vi điện tử để quan sát những gì tích tụ ở bên trong và bên ngoài sợi râu, đã phát hiện ra một số các loại vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Râu là nơi ẩm áp và là nơi ẩn náu an toàn cho vi khuẩn.

Gần đây giới trẻ thường có thói quen để râu. Song quan sát trong nội tạng của họ, từ thịt, thực quản cho đến thập nhị chỉ tràng đều ít hay nhiều có dấu hiệu tổn thương. Để so sánh, những người để râu có tỷ lệ bị ung thư cao hơn những người không để râu rất nhiều. Do đó theo nhận xét của tôi người đàn ông không nên để râu hầu cho dung mạo được sạch sẽ và ít bị bệnh tật hiểm nghèo.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 30

Làm thế nào để khắc phục bệnh lẫn của người già

Nguyên nhân của bệnh lẫn

Trí năng khi phát triển tới một giới hạn nào đó thì vì bệnh hoạn hay tuổi tác có thể bị suy thoái.

Không phải chỉ riêng lý trí, mà tình cảm và cảm giác cũng đồng thời suy thoái theo.

Phần đông chúng ta khi đến tuổi già, về mặt sinh lý, thì dù nhiều dù ít cơ thể và tinh thần cũng đều thoái hóa. Cho nên người già thường hay mau quên và lẫn lộn. Nhưng nếu sự suy thoái này có cường độ mạnh hơn thì người ta bảo là lẫn hay chứng lú lẫn của người già. Chừng đó trí nhớ không còn.

Tính phán đoán và mọi lý giải sai biệt. Ngần ấy sự kiện đã làm cho người già trông có vẻ khù khờ hơn trạng thái bình thường lúc còn trẻ.

Ngoài ra chứng lú lẫn của người già còn do bởi những nguyên nhân xuất phát từ bên ngoài như uống rượu nhiều, sử dụng thuốc men lâu ngày mà không có sự hướng dẫn chín chắn của bác sĩ và dược sĩ, hoặc do ảnh hưởng bởi hậu chứng của bệnh xuất huyết não.

Gần đây chứng alzheimer là chứng lẫn trầm trọng của người già càng ngày càng gia tăng trong dân chúng là một vấn nạn lớn cho thế giới. Tuy nhiên các phương pháp và thuốc men để chữa trị hầu đối phó với bệnh tật này cũng gia tăng không ít.

Chứng bệnh này thường xảy ra cho con người trong khoảng tuổi từ ngoài hai mươi cho đến năm mươi. Đôi khi con người khỏe mạnh nhưng một ngày nào đó tế bào não đột xuất phân hủy. Lý trí bất toàn và chứng lãng quên trầm trọng xuất hiện. Người bệnh không phân biệt được phải trái và có khi đi bộ ra ngoài không nhớ đường trở về nhà.

Tại sao con người về già thường hay mắc phải bệnh tật này? Y khoa thế giới hiện nay vẫn chưa giải đáp nguyên do một cách thỏa đáng. Mà phương thức chữa trị vẫn chưa rõ ràng. Theo tôi thì vấn đề này có thể được giải thích một cách đơn giản như sau. Tế bào thần kinh liên lạc giữa não bộ và tiểu não nửa chừng bị gián đoạn hoặc không còn ăn nhịp với nhau nữa. Khi giải phẫu não bộ, người ta thấy những đường dẫn vi điện trên não bộ cũng vận hành một cách bình thường. Nhưng tại sao con người lại bị bệnh tật bất thường như vậy? Nguyên do vì tế bào não và tế bào thần kinh hấp thụ nhiều lượng calcium và chất béo động vật. Những chất này cô đọng lại làm cản trở sự truyền sóng. Cho nên chúng sẽ phản ứng lại nên sinh ra bệnh lú lẫn. Trường hợp nặng hơn thì được gọi là bệnh alzheimer.

Thực ra bệnh alzheimer là do hậu quả của việc dùng thuốc men lâu dài. Một số thuốc tuy được bảo là không có hại. Nhưng sử dụng lâu ngày ít nhiều cũng có ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhất là những thuốc vượng tim và những loại thuốc trị bệnh cao huyết áp. Đồng thời chúng ta cũng cần lưu ý không nên lạm dụng thuốc hoặc thực phẩm chứa nhiều chất calcium và những loại thực phẩm đặc chế để bồi bổ sức khỏe. Vì vậy khi mua thực phẩm hoặc thuốc men, chúng ta nên đọc kỹ công thức chế biến.

Ngoài ra, nguyên do quan trọng đã gây ra chứng alzheimers là vì có thành kiến sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng. Khi cơ thể của người mẹ hấp thụ chất đạm beta khá nhiều thì có khuynh hướng hạn chế sự phát triển của các tế bào não, Cho nên khi còn ở trong bụng mẹ, mặc dầu bào thai vẫn tiếp tục

hình thành về mặt cơ thể và tiếp tục tạo ra các cơ quan ngũ tạng. Nhưng tế bào não ít nhiều vẫn bị tổn thương.. Khi ra đời, não bộ của thai nhi vốn đã bị kiềm kẹp từ trước, vẫn còn bị ảnh hưởng tai hại. Người ta đã lưu ý khá nhiều bệnh nhân khi mắc bệnh alzheimers thì chất đạm beta gia tăng nhiều và làm phân hủy các tế bào thần kinh não bộ. Nguyên do chỉ vì sự ăn uống và lạm dụng thuốc men như đã nói ở trên mà ra.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 31

Sữa và thịt đã được biến chế sẵn có thể gây ra chứng lãng quên

Phần lớn những chất đạm trong thịt động vật, sữa bò và các sản phẩm của sữa bò biến chế có thể làm sai lệch tính miễn dịch của cơ thể và tuổi thọ của con người. Những người chuyên ăn thịt gia súc có thể so sánh tuổi thọ của chúng một năm thì tương đương với tuổi thọ của con người là 5 năm. Tuổi thọ của gia súc 10 năm thì tương đương với tuổi thọ của con người là 50 năm. Hai chục năm thì tương đương với một trăm năm.

Ngày nay có những thiếu niên mới mười mấy tuổi mà tóc đã bạc, bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường, thập nhị chỉ tràng và bao tử bị hư loét. Những chứng bệnh trước đây chỉ xuất hiện trong giới cao niên thì ngày nay đa số lại xuất hiện trong giới trẻ tuổi. Có người chỉ mới hai mươi ngoài tuổi đã bị chứng lẫn của người già rồi. Theo tôi chỉ vì những người này ăn quá nhiều thịt động vật và sữa bò trong quá trình phát triển cơ thể và trí não của họ mà thôi.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 32

Chất hóa học có thể gây ra chứng lẫn của người già

Những người sử dụng trường kỳ các thực phẩm hay thức uống bằng chất hóa học có nguy cơ sớm bị bệnh lú lẫn. Qua các cuộc thí nghiệm trên cơ thể thú vật và trên tử thi của con người, người ta đã phát giác ra thuốc men và hoá phẩm có sự quan hệ mật thiết với trí nhớ. Khi quan sát não bộ của một tử thi, gồm cả mạch máu não và tế bào não thì thấy có các sắc tố của các hợp chất hóa học. Những chất liệu này có nguy cơ làm gián đoạn hay che khuất cơ năng của não, khiến cho sự truyền đạt tin tức bị trở ngại.

Những người nghiện rượu và sử dụng thuốc men lâu dài thường hay có sự phản ứng khi về già là tay chân run rẩy. Thậm chí nó cũng có thể gây ra chứng lú lẫn vì tế bào não đã bị tổn thương bởi những yếu tố ngoại nhập này.

Giải phẫu tử thi của những bệnh nhân chết vì bệnh Alzheimer, sau khi kiểm tra, người ta phát hiện nguyên do đưa đến sự chết chóc phần nhiều do bởi các tế bào não bị tê liệt nên không còn chức năng điều hợp mọi sự vận hành của cơ thể.

Để đề phòng chứng lú lẫn và chứng tê liệt thần kinh não bộ, một khi mình có bệnh tật gì chỉ nên dùng thuốc chữa trị bệnh đó mà thôi. Còn những bệnh không phải chủ yếu khác, chúng ta không nên dùng thuốc ngay lập tức và cùng một lúc. Vì thuốc men thường hay có những tác dụng phụ của nó. Cho nên các nước ngoài, họ không xài thuốc một cách dồn dập như cách thức xài thuốc chữa bệnh ở Nhật Bản.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 33

Canh dưỡng sinh chữa được chứng lú lẫn của người già

Chứng lú lẫn của người già là một loại ác hóa, cho nên người ta phải dùng đến thuốc trị bệnh tinh thần. Điều cần nhất không phải chỉ dùng thuốc men, mà phải tận tâm theo dõi bệnh trạng của họ tiến triển như thế nào để giúp họ tiến bộ.

Ngoài ra chúng ta có thể chữa bệnh lú lẫn bằng canh dưỡng sinh. Mỗi ngày bệnh nhân phải uống từ

600cc phân khối trở lên. Canh dưỡng sinh hàm chứa một số lượng chất lân khá lớn giúp ích cho tế bào não tăng trưởng, cho nên đối với sự phòng ngừa bệnh lú lẫn và hồi phục chức năng của não bộ rất công hiệu.

Thêm vào đó, thân nhân của bệnh nhân nên úp bàn tay mạnh khỏe của mình lên bàn tay hoặc thân thể của bệnh nhân và trò chuyện với người này mỗi ngày nhiều lần, có thể đến hàng chục lần. Trong khi nói chuyện, mình có thể làm cho bệnh nhân hồi tưởng lại những sự kiện xảy ra trước kia và ngày nay ký ức không còn ghi nhớ đầy đủ. Tuyệt đối không nên giận dữ với bệnh nhân, không dùng bạo lực và không bao giờ xỉ vả bệnh nhân là đồ ngu ngốc. Chúng ta có thể dắt tay bệnh nhân đi tản bộ, hoặc tự mình rửa tay cho bệnh nhân rồi dùng bàn tay của mình nắm lấy bàn tay phải của họ (giống như nắm tay trong lúc khiêu vũ vậy). Trước khi bệnh nhân cất bước đi bộ, chúng ta bước vội lên trước mặt và quay mình một vòng.

Phương pháp quan trọng để phòng ngừa bệnh lú lẫn là mỗi ngày cho ăn ba bữa đầy đủ với cơm gạo thay vì bánh mì, rồi tập luyện bằng cách đi bộ và cố gắng không nên xài thuốc.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 34

Thường xài máy sưởi ấm phòng cũng có thể gây ra chứng lú lẫn

Ngày nay phần đông gia đình nào cũng sử dụng máy điều hòa không khí. Đây là một trong những nguyên do gây ra chứng phong thấp và bệnh lú lẫn. Tại vì cơ thể con người không thích ứng tự nhiên đối với việc sưởi ấm. Trường hợp này cũng giống như thức ăn sẽ mau bị thiu khi để ngoài không khí ấm. Không chỉ riêng phần trên đầu, mà toàn thân của con người mỗi ngày cho sống trong phòng lạnh từ -30 đến -40 độ C trong vòng hai hay ba phút thì chứng lú lẫn của người già và chứng phong thấp sẽ không còn tồn tại nữa. Trên thực tế phương pháp trị liệu này đã đạt nhiều kết quả hữu hiệu. Bất luận thể nào chúng ta cũng phải để cho bộ phận đầu của mình lạnh một chút tốt hơn lúc nào cũng bị tiếp xúc với nhiệt độ nóng.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 35

Sử dụng quý kim gia tăng tỷ lệ bệnh lú lẫn và ung thư vú

Theo tài liệu kiểm tra từ bệnh viện và cơ quan y tế của chính phủ Nhật Bản, trong những năm gần đây, tỷ lệ số phụ nữ lớn tuổi bị bệnh lú lẫn gia tăng một cách đáng kể. Cho nên tôi đã làm một cuộc kiểm tra như sau. Tôi đã chọn ra 140 bệnh nhân, để điều tra về lý lịch bệnh tật quá khứ, thành phần gia tộc và thói quen trong nếp sống hằng ngày. Kết quả tôi được biết phần lớn những bệnh nhân này có quá trình gia tộc như tổ tông, cha mẹ, anh em không có liên hệ gì tới chứng lú lẫn cả. Do đó bệnh lú lẫn của họ không có tính cách di truyền. Sau một năm trời nghiên cứu, tôi được biết những phụ nữ nào lúc còn thanh xuân hay đeo đồ trang sức, có tỷ lệ làm cho tế bào não bộ bị thoái hóa nhiều hơn. Vào thời kỳ cuối đời, họ thường hay gánh chịu hậu quả bị thương là bệnh lú lẫn.

Những phụ nữ đeo nhiều đồ trang sức so với những người không đeo thường bị những hậu quả như sau:

- a) Đôi vai đau nhức vì thấp khớp.
- b) Rối loạn thính giác: ù tai, nặng tai hay không nghe được âm thanh nhỏ.
- c) Thị giác bị chướng ngại: thị lực của mắt phải và mắt trái giảm cường độ, đôi khi sanh ra chứng loạn thị, viễn thị hay cận thị. Đôi khi còn trẻ tuổi nhưng có người đã bị mất cuờm rồi.
- d) Có những người còn trẻ chỉ mới hai mươi ngoài tuổi nhưng đã bị bệnh về sinh lý, mất ngủ, đau lưng, nhức mỏi gân cốt và điều đáng ngại nhất là chứng ung thư vú trong giới phụ nữ tại Nhật Bản gần đây đã gia tăng 70 phần trăm.
- e) Phản ứng và suy nghĩ chậm chạp, trí nhớ kém.
- f) Tính phản xạ của thần kinh kém.
- g) Bệnh mất ngủ, táo bón, cơ thể mất tính đàn hồi, bắp thịt không rắn rỏi.
- h) Tinh thần nhu nhược, không ổn định.

Người đeo nhiều vòng vàng, thân thể thường hay bệnh hoạn, nhưng không rõ bệnh tật gì. Tôi đã từng thực hiện các thí nghiệm sau đây:

Thí nghiệm 1: Đeo khoen với vàng 3 ca ra vào hai tai của con dơi, nó không thể bay lên được.

Thí nghiệm 2: Đeo khoen vào tai con chuột, nó chạy vòng vòng chớ không biết phương hướng khác.

Thí nghiệm 3: Đeo khoen vào con rắn (như đã nói ở các chương trước), con rắn không thể bò thẳng

tới, giống như khúc gỗ vậy.

Thí nghiệm 4: Đeo khoen vào tai hoặc dây chuyền vào cổ con chó hoặc mèo, không bao lâu con vật sẽ chết.

Do những thí nghiệm trên đây, chúng ta thấy rằng các loại động vật sinh sống trong trạng thái thiên nhiên rất nhạy cảm đối với các chất kim loại nên sanh ra các phản ứng tác hại. Cho nên đeo nhiều vòng vàng vào cơ thể không có ích lợi gì cho sức khỏe cả.

Nguyên do vì cơ thể của con người thường phát sinh ra một loại dòng điện rất thấp. Dòng điện này xuyên qua lớp da truyền đạt qua thần kinh, mang những mệnh lệnh phát ra từ não bộ phân phối đi khắp các bộ phận trong cơ thể. Vì thế lớp da đóng vai trò truyền đạt điện tử của thần kinh rất quan trọng. Đeo nhiều đồ nữ trang sẽ gây cản trở con đường chuyên vận dòng điện nên có thể xảy ra các trường hợp phát điện bất thành linh và tùy thích lúc nào cũng được.

Một khi các tế bào ác tính đang hình thành bướu ung thư, não bộ phát mệnh lệnh cho các bạch huyết cầu và tế bào lành hình chữ T tấn công các tế bào độc đó. Nhưng vì cổ đeo nhiều vòng vàng quá, làm gián đoạn sự truyền lệnh phản công nên thua trận và sinh bệnh. Vì thế những bệnh tật nan y như ung thư vú, ung thư tử cung rất dễ xảy ra cho những phụ nữ thường đeo nhiều đồ trang sức bằng kim loại. Tỷ số các bệnh nhân mắc phải bệnh tật này hàng năm gia tăng gấp hai lần nhiều hơn. Mặt khác những phụ nữ mắc bệnh lú lẫn cũng càng ngày càng gia tăng tỷ số.

Con người thông thường khi quá 25 tuổi, tế bào não mỗi ngày mất đi một trăm ngàn. Khi đeo nhiều nữ trang kim loại, số tế bào não bị hủy hoại tăng gấp ba lần, có nghĩa là ba trăm ngàn. Đây cũng là nguyên do dễ dẫn đến chứng lú lẫn của người lớn tuổi.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 36

Canh dưỡng sinh khôi phục bệnh tật của não

Bệnh tật ở não bộ có rất nhiều loại bao gồm các hậu chứng của chứng xuất huyết não, bướu não, chứng cứng động mạch, nghẽn mạch máu, bệnh tiểu đường gây ra xuất huyết não. Bệnh ở não bộ thường hay sinh ra các tật chứng như nói năng khó khăn, không kiểm chế được đại hay tiểu tiện,

không kiềm chế được sự phát biểu tình cảm như khóc hay cười bất chợt. Trong các trường hợp này, chúng ta sử dụng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang để điều trị rất có hiệu quả. Bởi vì canh dưỡng sinh có khả năng hình thành và tu sửa các khiếm khuyết của tế bào ở não bộ.

Trước hết mỗi ngày chúng ta uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ từ 600 phân khối trở lên. Uống được ba ngày thì liều lượng có thể bớt xuống. Uống canh dưỡng sinh được một tháng, chúng ta có thể tập bỏ dần các thuốc chữa trị từ từ. Nếu không có phản ứng bất lợi, chúng ta mới bỏ hẳn thuốc uống.

Nếu bệnh ở não bộ gây tê liệt phần nào đó của cơ thể chúng ta có thể dùng thêm nước gạo lứt rang 600cc mỗi ngày. Sau khi uống được ba ngày thì có thể thử nghiệm xem có nên bớt hay từ bỏ liều lượng của thuốc uống được không. Nếu không có gì phản ứng hay bệnh tái phát thì chúng ta chỉ dùng canh dưỡng sinh không là đủ. Trên thực tế, chưa có loại thuốc nào có khả năng hồi phục bình tật của bộ não một cách toàn vẹn.

Đối với bệnh cao huyết áp, sau khi dùng canh dưỡng sinh, chúng ta có thể giảm dần liều lượng thuốc từ từ chứ không nên ngưng hẳn một cách đột ngột. Tối thiểu uống kèm canh dưỡng sinh được ba tháng mới nên dứt hẳn thuốc chữa bệnh. Đối với các máy đo huyết áp tự động tân thời sử dụng một cách phổ thông trong gia đình, chúng ta giảm bớt 20 độ ở điểm huyết áp cao và gia tăng thêm 10 độ ở điểm huyết áp thấp mới chính xác.

Các cơ quan tối trọng yếu của cơ thể là não bộ và cột xương sống. Trong trường hợp cột xương sống bị gãy hay vì lý do bệnh tật có thể làm cho bán thân ở phần dưới cơ thể bị tê liệt. Gặp phải như vậy, chúng ta lại càng không nên chữa trị bằng làn sóng điện, châm cứu hay điện từ. Kể đến là chúng ta không nên dùng các loại thuốc vô nghĩa. Thuốc mà trị bệnh nhiều năm không hết bệnh không kể là thuốc được. Nếu dùng thuốc lâu ngày có thể ngăn cản tiến trình hồi phục sức khỏe hơn là chữa lành bệnh. Trong quá trình kinh nghiệm, một bệnh nhân bị thương ở não bộ, bị tê liệt bốn năm liên tiếp, uống canh dưỡng sinh sáu tháng sau có thể đi đứng được. Tiếp tục uống thêm một năm nữa, người bệnh này nói chuyện lại bình thường và có thể tự mặc áo quần một mình, không cần ai trợ giúp.

Trong trường hợp này, nếu tiếp tục uống thuốc mà không thay đổi qua cách chữa trị bằng canh dưỡng sinh, tôi nghĩ rằng đương sự sẽ không bao giờ lành bệnh được hoàn toàn và mau chóng như vậy. Theo ý tôi những loại thuốc trị bệnh quá lâu năm không bình phục được thì không nên tiếp tục dùng mãi.

Những bệnh nhân ở não bộ, sau khi giải phẫu xong được đặt ống dẫn bằng chất liệu nhân tạo. Uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang được ba ngày, tế bào não sinh sôi nảy nở có thể xâm nhập vào ống dẫn này. Tốt hơn hết nên lấy nó ra trước. Uống canh dưỡng sinh được 6 tháng, não bộ sẽ khôi phục bình thường. Ngoài ra những người bị bại liệt vì lý do ở não bộ, điều cần nhất là làm sao cho họ hồi phục lại cử động. Cho nên trong tiến trình lành bệnh, phải tập cho họ có lòng tự tin và cố gắng.

Cho nên nếu họ có té mà đứng dậy không nổi thì để cho họ tự cố gắng ngồi dậy mà không cần đỡ họ. Một khi họ đã tự mình đứng hay ngồi dậy được rồi thì họ lại càng tự tin và tự chủ hơn nên bệnh sẽ mau bình phục hơn. Sự nâng đỡ hoài hoài cho bệnh nhân tê liệt xét ra không phải là một phương pháp tốt. Hãy để cho họ tự cố gắng trước rồi mới phụ giúp sau thì công hiệu sẽ tiến bộ một cách thực tế và rõ rệt. Chúng ta không nên hấp tấp vì dục tốc bất đạt mà phải tuân thủ theo các hướng dẫn sau: Bệnh nhân muốn gì không nên chịu theo nấy.

Không nên giận dữ với bệnh nhân.

Phải theo dõi bệnh trạng của bệnh nhân mỗi ngày để coi có sự gì thay đổi không?

Dùng trái banh nhỏ cho bệnh nhân luyện tập cử động của bàn tay.

Tập cử động chân, cổ chân và đầu gối.

Ngoài giấc ngủ cần thiết ra, không nên cho bệnh nhân ngủ và nghỉ ngơi nhiều. Khuyến khích họ hoạt động về thể lực nhiều hơn.

Những người bị xuất huyết não, nếu cần phải giải phẫu, nên thực hiện trong vòng 8 tiếng đồng hồ thì sự thành công có tỷ suất cao và những dị tật của hậu giải phẫu thấp. Vì thế tôi đề nghị trong ngày chủ nhật hay trong các ngày nghỉ lễ, các bệnh viện nên có y sĩ chuyên khoa trực nhật để giải quyết những trường hợp khẩn cấp được kịp thời và nhanh chóng.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

CHƯƠNG 37

Trị bệnh nội tạng và đường tiểu

Phương pháp ngăn ngừa và chữa bệnh tiểu đường

Thông thường trong nước tiểu bài tiết ra ngoài có lượng đường, người ta bảo người đó bị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên bệnh tiểu đường không phải chỉ biểu hiện ở bên ngoài mà còn ở trong nội tạng của con người nữa. Sự kiện này đối với sự phát hiện lượng đường trong nước tiểu không giống nhau.

Trong trường hợp này cần phải lưu ý tới triệu chứng của nó. Có những bệnh nhân bất thành linh bị té xỉu hay toàn thân run lẩy bẩy, được đưa vào bệnh viện để khám nghiệm mới hay là mình bị mắc

bệnh tiểu đường.

Để đề phòng bệnh trạng này phát sinh, con người từ bốn mươi tuổi trở lên, mỗi hai năm cần phải đi thử nghiệm máu và nước tiểu một lần để kịp thời phát hiện. Những người mắc bệnh tiểu đường không phải chỉ cần uống thuốc mà còn cần phải hoạt động về thân thể nữa. Mỗi ngày cần phải đi bộ một tiếng đồng hồ. Sau khi ăn xong không nên nằm nghỉ mà cần phải tập thành thói quen làm những việc lao động chân tay vừa phải. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần uống 600cc canh dưỡng sinh và 600cc nước gạo lứt rang. Sau một năm trị liệu bằng phương pháp tự nhiên này, số người hoàn toàn bình phục lên 87 phần trăm.

Thường ngày đi làm việc, chúng ta có thể mang theo nước gạo lứt rang để thay trà uống. Còn sáng và tối thì uống canh dưỡng sinh hai lần trong ngày là đầy đủ. Bình thường trong sự ăn uống chúng ta không nên kiêng cử quá khắt khe. Như ăn đường và uống rượu chẳng hạn, chỉ xử dụng ở mức độ vừa phải. Tuy nhiên chúng ta nên ăn cơm thay vì ăn bánh mì và cũng nên kiêng cử sữa bò, các sản phẩm có hợp chất sữa bò, bơ, thịt các loại. Nhưng thỉnh thoảng chúng ta có thể ăn cá.

Để nói rõ lý do tại sao chúng ta cử thịt. Vì máu huyết của thịt động vật hàm chứa rất nhiều chất mỡ cảm đối với nhiều loại bệnh tật. Cho nên nếu chúng ta càng ăn thịt thú vật để "bồi bổ" nhiều chừng nào thì càng gần gũi với bệnh tật nhiều chừng nấy. So với thịt, cá chứa từ 3 tới 7 lần chất dinh dưỡng thiên nhiên nhiều hơn như calcium, chất sắt và sinh tố B2 mà lại chứa rất ít chất mỡ cảm đối với bệnh tật. Những người không tuân thủ theo quy tắc ăn uống này, thì tôi bảo đảm tỷ lệ mắc phải nhiều loại bệnh tật sẽ có xác suất rất cao.

Để chữa bệnh tiểu đường, buổi sáng chúng ta nên cho bệnh nhân uống thuốc là tốt hơn. Vì thuốc chữa bệnh này có liên quan đến khả năng tuột giảm huyết áp. Sau khi dùng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang để chữa trị, khoảng mười ngày sau bệnh nhân tiểu đường đã có kết quả khả quan hơn. Khoảng 63% bệnh nhân được kiểm tra thấy không có đường trong nước tiểu của họ nữa. Sau một năm điều trị bằng canh dưỡng sinh, bệnh nhân tiểu đường hoàn toàn bình phục và khỏe mạnh. Tôi cũng lưu ý những bệnh nhân dùng thuốc chữa bệnh tiểu đường cần đề phòng lượng đường trong máu xuống quá thấp.

Phần đông chúng ta thường có tư tưởng sai lầm cho rằng số đường của những bệnh nhân tiểu đường đã bài tiết ra ngoài trong nước tiểu là những lượng đường ở trong máu bị thất thoát. Cho nên chúng ta phải ăn thêm đường để bù đắp vào chỗ thiếu hụt đó. Trong bệnh viện người ta đo nhiệt độ để điều chỉnh sự ăn uống. Do đó cho thấy sự dinh dưỡng rất là quan trọng. Đôi khi vì ăn uống sai lầm mà đưa đến bệnh tật như bệnh đục nhân mắt chẳng hạn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

CHƯƠNG 38

Vận động thân thể liên quan đến sự điều tiết chất Hormone

Sự vận động thân thể liên quan đến việc khống chế lượng đường gia tăng trong máu. Cho nên người bị tiểu đường nên chú ý tới hoạt động thể lực để cho việc phân bố chất hormone được điều hòa. Có hai loại hormone: loại hormone tâm phòng tính (ANP) và hormone não tính (BNP). Người ta đã thí nghiệm trên cơ thể của chuột thấy hormone ANP làm giảm lượng đường trong máu. Còn loại hormone BNP thì điều tiết sự hoạt động của thận và huyết áp.

Ngoài ra những trạng thái tinh thần của con người cũng ảnh hưởng rất nhiều đến chính bản thân của họ. Chẳng hạn như lo lắng, suy tư, giận dữ sẽ làm cho chất hormone và betacarotene phân phối rối loạn và không đầy đủ. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến sự bài tiết, lợi tiểu, điều hòa huyết áp. Những người năng làm việc, hoạt động chân tay, khiêu vũ, ca hát và cười lớn tiếng vân vân là những người luôn luôn được khỏe mạnh nên ít khi bệnh hoạn. Những người lười biếng, không hăng hái hoạt động thể lực, ăn no rồi ngủ là những kẻ dễ mắc phải bệnh tiểu đường và những bệnh tật khác. Do đó trong cuộc sống hằng ngày chúng ta phải luôn luôn giữ vẻ lạc quan và lúc nào cũng ở trong trạng thái hăng hái, không có tinh thần miễn cưỡng, không làm việc khả ố và sinh hoạt một cách tự nhiên thoải mái. Chúng ta cũng cần kích thích cơ thể bằng cách vận động bản thân như đi bộ, chạy chậm chậm, lên xuống thang lầu nhiều lần trong ngày.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 39

Phương pháp hồi phục sau khi chữa lành bệnh thận và bệnh suy thận

Bệnh thận và bệnh suy thận được chữa lành không phải bằng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang

như những bệnh tật khác. Tôi đã từng chữa trị và theo dõi kết quả để thí nghiệm với một ngàn bệnh nhân kể cả cá nhân tôi và thân nhân của tôi trong vòng bảy năm và đến tháng 7 năm 1989 là hoàn toàn. Kết quả đạt được khả quan và số người lành bệnh là 96%. Nếu áp dụng theo phương pháp chữa trị của tôi thì xin quý vị độc giả đừng áp dụng song hành thêm một phương pháp khác.

Toa thuốc hồi phục chức năng của thận:

Mộc thiên sâm 5 gram

Cam thảo 5 gram

Cho mộc thiên sâm (5g) và cam thảo (5g) với một thể tích nước 400cc phân khối vào trong một cái siêu sắc thuốc hay một cái nồi rồi nấu cho sôi. Sau khi nước sôi thì vặn lửa thật nhỏ để trong vòng 15 phút rồi tắt lửa. Để nguyên như vậy cho nguội. Đến khi thật nguội rồi thì lượt lấy nước thuốc, chia làm 3 phần bằng nhau. Mỗi ngày uống 3 lần. Mỗi lần một phần.

Xin lưu ý:

- a) Cần làm theo đúng chỉ dẫn. Không nên tự ý gia giảm phân lượng.
- b) Mộc thiên sâm có nhiều loại. Loại nhỏ và dài không công hiệu. Loại tròn và nhỏ thì rất tốt.
- c) Để bổ thận hầu gia tăng khả năng làm việc của nó, chúng ta nên uống thuốc này trong một thời gian từ một tới hai tháng là đủ. Không nên sử dụng lâu dài. Thận viêm mãn tính ở thời kỳ sơ phát chỉ cần uống thuốc này khoảng một tháng mà thôi.
- d) Xác của Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo đã sắc lần thứ nhất rồi xin đừng bỏ. Ngày hôm sau cho vào nồi nấu thêm 400cc nước nữa để sắc lần thứ nhì, lấy nước uống.
- e) Mộc Thiên Sâm 100g và Cam Thảo 100g là tiêu chuẩn của một quá trình trị liệu. Nếu vật liệu được nấu làm hai lần, thì một quá trình trị liệu là 40 ngày.
- f) Sau khi kết thúc một quá trình trị liệu, bệnh nhân nên thử máu và thử nước tiểu thì thấy thận đã trở lại trạng thái bình thường.
- g) Sau khi áp dụng phương pháp thanh lọc thận rồi, mỗi ngày cho bệnh nhân uống 100cc canh dưỡng sinh vào buổi sáng và 100cc vào buổi chiều. Không nên uống thêm nước gạo lứt rang
- h) Phần đông chúng ta đều nghĩ một cách đơn thuần là các bệnh nhân của bệnh thận và bệnh cao huyết không nên ăn muối. Nhưng đây là một thành kiến sai lầm. Ăn bình thường thì bữa ăn mới ngon miệng, rồi sau đó mới trực xuất chất muối ra ngoài. Thí dụ ăn một trái xíu muối có 5g muối thì chỉ cần ăn vào 5g rong biển là sẽ bài tiết hoàn toàn số lượng muối đó trong cơ thể.

Những người bị bệnh tiểu đường, bệnh gan, tỳ tạng, bệnh bao tử vân vân, nếu đã trị liệu bằng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang thì không cần kiêng cử ăn uống lắm. Như hút thuốc và thỉnh thoảng nhấm nháp chút ít rượu cũng không có ảnh hưởng quá đáng. Tuy nhiên nếu kiêng cử được thì càng tốt, càng giúp cho tiến trình lành bệnh được bảo đảm và nhanh chóng hơn.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 40

Phương pháp trực xuất sạn thận, sạn mật, sạn bọng đái và sạn đường tiểu

Khi bị các loại sạn kể trên, chúng ta cần áp dụng theo phương pháp chữa trị sau đây:

Phương pháp 1: Thành phần gồm 10gram Bút Đầu Thái và 400cc nước lã. Trước hết chúng ta đun sôi 400cc nước trong một cái siêu sắc thuốc hay một cái nồi bình thường có nắp thủy tinh để dễ trông thấy. Cho 10g Bút Đầu Thái vào trong nước đang sôi rồi lập tức tắt lửa. Để vậy cho đến khi nó thật nguội. Rồi chắt nước ra chia làm nhiều lần uống trong ngày.

Phương pháp 2: Thành phần gồm có Hải La hay Hải Đới (một loại rong biển) và 550cc nước. Cách nấu là cho nửa miếng Hải La vào thành phần 550cc nước vào trong một cái nồi rồi mở lửa nhỏ nấu từ từ cho sôi. Đến khi Hải Đới tan ra sền sệt trông giống như một chất keo thì tắt lửa. Sau đó cho bệnh nhân uống thành phần chất keo này.

Khi bệnh sạn hành đau nhức, toa thuốc gồm có:

Thái Liễu (cũng gọi là Tử La Hoa hay Xà Tắt) 8 gram

Liên tiền thảo (cũng gọi tắt là Tích Tuyết thảo)4 gram

Nước 72cc

Cho thuốc và nước vào một cái siêu, sắc lửa riu riu đến khi còn phân nửa thì chắt thuốc ra uống. Nhớ uống lúc thuốc còn ấm. Đây là phương thuốc cổ truyền, kết quả thử nghiệm rất công hiệu và đã chữa lành được 90% bệnh nhân.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 41

Chữa bệnh đau đầu gối và Phong thấp

Bệnh đau đầu gối và cách chữa trị

Đầu gối là nơi giao tiếp giữa đùi trên và đùi dưới, là nơi chịu đựng áp lực của sức nặng toàn thân. Tuy không bị thương tật gì cả, nhưng đôi khi bị bệnh thấp khớp hay viêm đầu gối, chất sụn của xương bị mòn nên hai khớp xương ma sát vào nhau làm cho chúng ta bị đau nhức.

Theo y học hiện đại, người ta chỉ chữa cho bớt sự đau nhức chứ không có phương pháp chữa cho khớp xương lành lặn như xưa. Một khi bệnh nghiêm trọng hơn, người ta áp dụng giải phẫu để tra vào đó những chất liệu nhân tạo làm cho việc đi đứng được dễ dàng.. Tuy nhiên phương pháp chữa trị này không thể nào hồi phục được nguyên khí của bệnh nhân, mà chỉ một thời gian sau, bệnh sẽ tái phát và đôi khi trầm trọng hơn nhiều.

Thực ra xương cốt của con người rất cần các thành phần dinh dưỡng chủ yếu như calcium, chất lân, sinh tố D, chất sắt và các khoáng chất khác nhưng phải là những chất liệu thiên nhiên mới phù hợp với khả năng hấp thụ bởi cơ thể của con người.

Phần đông những người lớn tuổi, chất giao nguyên giữa hai khớp xương thuyên giảm hoặc không còn, nên cử động rất khó khăn và đau nhức. Chỉ cần cho bệnh nhân uống canh dưỡng sinh thì sẽ dần dần cảm thấy hiệu quả. Các tế bào và chất giao nguyên dần dần tái sinh trở lại mà khả năng phát triển sẽ nhanh gấp 3 lần trong thời kỳ bị bệnh. Trong trường hợp này xương cốt sẽ hồi phục năng lực một cách tự nhiên mà không cần đến sự trợ lực của một chất liệu nhân tạo nào.

Gần đây phần nhiều các nghiên cứu của tôi đã bị một số khoa học gia phê bình là "Phi khoa học".

Nhưng thử hỏi nếu khoa học có tiến bộ hơn nữa thì người ta có tạo ra được tế bào xương và làm cho xương mọc trở lại một cách tự nhiên hay không? Hay vẫn còn phải áp dụng các chất liệu nhân tạo?

Tuy canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang không phải là thứ thuốc được điều chế bằng kỹ thuật khoa học, nhưng đã chữa lành được bệnh. Thì quý vị thử nghĩ mình nên theo phương pháp nào?

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 42

Cách chữa bệnh phong thấp

Trong số các chứng bệnh ngày nay vô phương chữa dứt có cả bệnh phong thấp. Tuy nhiên nếu chúng ta dùng thuốc thảo dược thì việc phục hồi sức khỏe sẽ khả quan hơn và sẽ không gây ra phản ứng bất lợi.

Thành phần dược liệu gồm có:

Bút đầu thái 10 gram

Nước 720 cc

Phương pháp 1: nấu sôi 720cc nước rồi cho vào toàn bộ 10 gram Bút Đầu Thái. Xong lập tức tắt lửa. Để cho thật nguội, chắt nước ra chia làm 3 phần. Mỗi ngày uống 3 lần và mỗi lần uống một phần.

Phương pháp 2: dùng tay bụm một bụm Bút Đầu Thái, đem thấm nước rồi chùng cách thủy trong 2 phút. Xong chà sát lên chỗ bị đau nhức. Ngoài ra nếu toàn thân đều đau nhức, trước khi đi ngủ, chà sát lên chân thì bớt đau và sẽ ngủ được thoải mái.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 43

Phương pháp tập thể dục để chữa bệnh đau lưng

Bệnh đau lưng là một chứng bệnh ngày nay xảy ra rất nhiều trong dân chúng Nhật Bản. Nguyên do vì bắp thịt và xương cốt không duy trì được trạng thái quân bình của âm và dương trong cơ thể. Để chữa trị chứng đau lưng một cách hữu hiệu, chúng ta có thể áp dụng theo phương pháp tập thể dục dưỡng sinh như sau:

Phương pháp 1: nằm ngửa, hai tay giao nhau để một cách bình thường lên trên bụng. Hai chân co lên thành hình chữ L (xem hình A). Từ từ ngóc lên và hít vô. Hai chân vẫn để nguyên trạng (xem hình B). Đoạn từ từ nằm xuống và thở ra (xem hình C) theo vị thế lúc ban đầu.

Phương pháp 2: thân mình nằm sấp. Hai tay giao nhau và để trên chính giữa lưng chỗ xương sống

(xem hình A). Từ từ cố gắng ngóc đầu lên (xem hình B). Sau đó từ từ thở ra và nằm xuống (xem hình C)

Để cho có kết quả tốt, cách luyện tập này cần phải thực hành mỗi ngày. Tốt nhất là sau khi tắm xong.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 44

Phụ nữ mặc đồ chật và bó sát có phương hại đến sức khỏe

Thông thường người phụ nữ nào cũng thích làm đẹp. Trong số những cách làm đẹp có việc mặc quần áo chật và bó sát. Tuy nhiên cách ăn mặc này ít nhiều đã làm tổn thương đến cơ thể, phần lớn ở nơi thắt lưng. Nơi đó là bộ phận có nhiều dây thần kinh chằng chịt nối liền giữa thân trên và thân dưới. Một khi thần kinh bị gò bó, không thể phát huy hết công năng của mình. Cho nên thường làm cho đùi và khớp xương đầu gối ít nhiều bị tổn hại. Hai khớp xương ma sát vào nhau, làm cho đau nhức và đôi khi bệnh thấp khớp chuyển biến đến một mức độ trầm trọng và nguy hiểm vô cùng. Đi đứng khó khăn và đôi khi bị liệt cả toàn thân.

Những phụ nữ thường mặc đồ bó sát nhưng mặc cùng (vá) ngắn cũng bó sát luôn để lộ hai chân ra đến bắp vế, thường sinh ra bệnh viêm bàng quang (bọng đái) và bệnh lạnh cảm. Càng ăn mặc cầu kỳ không tự nhiên là càng sinh ra nhiều chứng bệnh phức tạp. Nam giới hay phụ nữ có một thân hình khỏe mạnh cường tráng đều có cái vẻ đẹp tự nhiên chắc chắn nên không hay bị bệnh tật. Hiện nay theo thống kê, số phụ nữ Nhật Bản bị bệnh thấp khớp là 90%, trong khi nam giới bị chứng bệnh này chỉ có 10% mà thôi.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 45

Bệnh của da và khí quản

Bệnh viêm da có liên hệ mật thiết đến thận

Ngày nay có nhiều người bị chứng viêm da. Tuy nó không làm cho chết người, nhưng lại là một thứ bệnh khó trị nhất. Chẳng hạn như bệnh Psoriasis và bệnh hắc lào. Thuốc men hiện thời chỉ có thể làm giảm thiểu hoặc làm cho bệnh lặn đi một thời gian rồi cũng xuất hiện trở lại.

Hiện nay trên thế giới, người ta đã sáng chế ra nhiều loại thuốc để chữa trị những chứng bệnh này. Nhưng thuốc hữu hiệu thì lại có nhiều phản ứng phụ. Nên không thể xử dụng lâu dài.

Các chứng bệnh này không phải là những chứng viêm da thông thường. Nó xuất phát từ bên trong và ra đến bên ngoài của cơ thể. Nguyên do vì tế bào da biến dạng dị hình, không phân hóa theo một nguyên lý nhất định. Sự tổ chức của da cũng vì đó mà rối loạn không theo quy củ. Máu huyết tuần hoàn trong những bộ phận nhiễm bệnh cũng không tự nhiên và đầy đủ.

Những bệnh nhân mang phải chứng bệnh này thường được các bác sĩ khuyên giải nên cải thiện thể chất của mình. Họ cho thuốc năm này qua năm nọ, nhưng cũng không thể nào trị dứt. Theo tôi, một khi áp dụng các phương pháp trị liệu theo quy ước không hiệu quả, chúng ta phải thay đổi cách thức trị bệnh của mình. Tôi đã quan sát các tử thi của những bệnh nhân viêm da khi họ qua đời. Sau khi giải phẫu, tôi thấy thận của họ không giống như thận của những bệnh nhân chết vì bệnh thận mà tích tụ rất nhiều chất calciun và các hợp chất hóa học khác. Kiểm kê cho biết 99% bệnh nhân viêm da đều thiếu sinh tố B2 (Riboflavin). Quý vị nào bị những chứng bệnh về da thuộc loại nan y nên tuân thủ theo những hướng dẫn sau đây:

Trong tuần lễ thứ nhất, mỗi ngày uống 10cc canh dưỡng sinh được sắc cẩn thận theo đúng sự hướng dẫn. Không nên uống quá liều lượng vì sẽ làm cho da bị mận đỏ và ngứa ngáy thêm. Ba ngày sau có thể làm cho chỗ da bị khô đi và nứt nẻ, đôi khi bị chảy máu và phát sốt. Xin quý vị từ từ chữa trị, tế bào da sẽ có đủ thời giờ để tăng trưởng và dần dần sẽ trở lại bình thường hóa. Hơn nữa tóc và râu, móng tay và móng chân, xương cốt của toàn thân sẽ được cường tráng.

Sang tuần lễ thứ hai, nếu không có gì phản ứng, chúng ta nên tăng liều lượng lên 20cc mỗi ngày. Cứ thế, mỗi tuần kế tiếp, chúng ta tăng liều lượng liên tục đến mức áp dụng trung bình. Trong thời gian điều trị, nếu có phản ứng xảy ra, chúng ta nên giảm liều lượng trở lại hoặc ngưng hai ngày rồi lại uống tiếp.

Bệnh nhẹ uống một tháng có thể hết. Còn bệnh nặng có thể uống tới một năm trở lên. Trong thời gian uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh viêm da, không nên uống thêm loại thuốc nào khác liên

quan đến việc chữa trị chứng bệnh này.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 46

Những bệnh nhân viêm da cần thận trọng trong việc ăn uống

a) Những bệnh nhân viêm da đa số đều thiếu sinh tố B2, cho nên thường hay bị đau họng. Tôi đề nghị nên uống sinh tố B2 trong một tuần lễ, mỗi ngày uống một lần theo liều lượng trung bình. Canh dưỡng sinh uống từ 30cc và tăng dần theo như chỉ dẫn ở phần trước. Nếu da khô, nổi mẩn đỏ và ngứa ngáy nhiều thì nghỉ uống canh dưỡng sinh đôi ba ngày. Nếu ban đêm ngủ bị ngứa ngáy. Dùng vải sạch thấm nước canh dưỡng sinh đắp lên chỗ ngứa đến sáng mới gỡ ra.

b) Tuyệt đối không nên cho bệnh nhân uống sữa bò hoặc dùng những thực phẩm có hàm lượng sữa bò. Kiêng cử thịt đỏ và thịt trắng. Nên ăn cơm với cá, trứng và rau cải các loại. Lời chỉ dẫn này phù hợp với các chứng bệnh về da một cách tổng quát.

Một khi chúng ta áp dụng theo phương pháp chữa trị và kiêng cử này, một thời gian sau, các tế bào được trẻ trung hóa và tăng trưởng nhanh gấp ba lần thuở trước. Đồng thời râu tóc, da dẻ, móng tay và móng chân cùng gân cốt trở thành khỏe mạnh giống như thuở thanh xuân.

Mặc khác, những trẻ con bị viêm da, phía sau lưng nổi lên nhiều hình tròn màu đỏ. Chứng này rất khó chữa. Nó sẽ tái đi tái lại hoài. Trong trường hợp này nên cho trẻ con ngưng uống sữa bò một tuần lễ thì bệnh sẽ hết. Điều ấy chứng minh cho chúng ta thấy chất béo xuất phát từ động vật nguy hại như thế nào.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 47

Tã lót trẻ con và chứng rôm sảy

Mỗi lần thay tã cho trẻ con, đặc biệt đối với những đứa trẻ bị rôm sảy, chúng ta nên thận trọng kéo làm cho da của chúng bị phồng rộp. Có người cứ dùng vải hay tã lót mà chùi mạnh vào da trẻ con cho khô. Điều ấy có thể làm cho da bị trầy xước, nên dễ bị nhiễm trùng rồi sanh ra nhiều chứng lở loét khác, đôi khi rất khó trị.

Mỗi lần muốn lau chùi dơ bẩn nơi da của đứa trẻ, chúng ta nên dùng giấy vệ sinh hay vải thấm một ít dầu ăn thì sẽ lau chùi dễ dàng mà cũng không hại gì tới da. Thực ra ở ngoài lớp da của mỗi người có một lớp thật mỏng chất nhờn như dầu. Khi lau khô lớp da bao bọc này, phải mất hai tiếng rưỡi đồng hồ sau, lớp khác mới tái sinh ra được. Cho nên trong thời gian này là cơ hội thuận lợi cho vi khuẩn xâm nhập và sinh sôi nảy nở. Trong dầu ăn chứa rất nhiều chất tạo thành xương cốt rất cần thiết như sinh tố D, sinh tố B. Các sinh tố được hấp thụ qua làn da và thâm nhập máu huyết lưu thông trong cơ thể. Đồng thời nó cũng bảo vệ da nên không làm cho da bị rôm sảy.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 48

Cách luyện tập để chữa trị bệnh suyễn

Bệnh suyễn là do nguyên nhân trong khi hô hấp hít thở những vật thể vi tế như phấn hoa, bụi bặm, than khói và không khí ô nhiễm bị dị ứng sinh ra. Ngày nay chứng bệnh này cũng là một thứ bệnh tật khó trị.

Quan sát khí quản và phổi của một bệnh nhân bị suyễn đang ngủ, chúng ta sẽ thấy có một chất nước giống như mồ hôi kết thành những hạt châu nhỏ li ti dọc trong khí quản. Những hạt châu nước này không thể bị tống xuất ra ngoài mà thâm nhập vào phổi, làm cho bệnh nhân bị ho và khò khè khi hô hấp. Để chữa trị chứng bệnh này được hữu hiệu, người bệnh mỗi khi thức dậy, nên bắt chước tư thế của một con mèo ngủ và thức dậy như thế nào. Tôi cam đoan sẽ cải thiện bệnh suyễn giảm bớt 90%. Sau đây là những động tác luyện tập để chữa trị bệnh suyễn.

Nằm ngửa, hai tay duỗi dọc và ép sát hai bên thân người (hình 1)

Giữ nguyên tư thế, quay mình bên phải (hình 2)

Tiếp tục quay qua luôn để được nằm sấp và hai bàn tay để tựa dưới cằm phía trước cổ (hình 3)

Giữ nguyên tư thế, co đầu gối chân phải đến ngang vị trí của lưng eo, rồi tiếp tục co rút chân trái, giống như tư thế đang chống hông (hình 4)

Thụt người ra phía sau để cho lồng ngực gần chạm xuống giường (hình 5)

Hai tay chống thẳng để đưa thân trên lên và mông thì ngồi xuống trên hai gót chân (hình 6)

Sau cùng ngồi thẳng người dậy (hình 7)

Như phần trước đã trình bày, khi bệnh nhân bệnh suyễn đang ngủ, những hạt châu nước thâm nhập vào phổi, gây ra phản ứng tự động bằng cách ho để tống xuất các hạt nước ra ngoài. Muốn cho những hạt nước không xâm nhập được vào phổi, hãy bắt chước tư thế của con mèo hít và thở mạnh ba lần. Mỗi buổi sáng khi thức dậy, từ tư thế nằm ngửa chúng ta quay sang nằm sấp, rồi duỗi thẳng đầu gối nằm theo tư thế của hình (3). hai tay để dưới cằm, ngực ép sát mặt giường và ngẩng đầu lên để hít thở. Sau đó uống vào một ngụm nước.

Đối với trẻ con bị bệnh suyễn, mỗi sáng thức dậy, nắm hai chân nó đưa lên, dựng đầu xuống dưới khoảng 15 giây. Như vậy những hạt nước tồn đọng trong khí quản sẽ chảy vào cổ họng, theo đường thực quản chảy xuống bao tử. Những hạt nước chảy vào phổi thì bị phản ứng bằng cách ho để tống xuất ra ngoài. Nếu ta dùng thuốc để chế ngự không cho nó ra ngoài, thì phế bào sẽ bị viêm, vi trùng sẽ có cơ phát triển. Sự kiện này có thể làm cho phế bào bị hủy hoại và đôi khi nguy hiểm đến tính mạng.

Chúng ta nên nhớ rằng cơ thể của con người được tăng trưởng một cách tự nhiên và tự nhiên sinh tồn. Dầu cho y học ngày nay có tiến bộ đến mức độ nào cũng không thể thắng nổi sức mạnh của thiên nhiên. Một khi cơ thể bị bệnh, nó có khả năng tự phục hồi. Riêng đối với bệnh suyễn, chúng ta có thể áp dụng theo phương thức sau đây:

Khi bắt đầu dùng canh dưỡng sinh để chữa bệnh, chúng ta nên cho bệnh nhân uống thuốc ho được điều chế bằng mật ong và củ cà rốt như đã nói trong các chương trước trong thời gian hai ngày. Mỗi ngày uống 4 đến 5 lần. Sang ngày thứ ba mới cho bệnh nhân dùng canh dưỡng sinh để chữa trị. Mỗi ngày uống 600cc. Trong thời gian này vẫn cho bệnh nhân uống kèm thêm thuốc ho trong 4 hay 5 ngày nữa mới ngưng.

Những thuốc chữa bệnh suyễn mà bệnh nhân đã dùng từ bấy lâu nay, có người sẽ cảm thấy ngăn ngực hoặc ở cổ như thức ăn không thông qua được. Sau khi được điều trị bằng phương thức này, nếu bệnh nhân bị ho hay khạc ra máu đen cũng đừng lo sợ, vì nó tống xuất các máu bẩn ở trong phổi ra ngoài. Trong trường hợp bị ung thư phổi, uống canh dưỡng sinh vào cũng xuất hiện sự kiện giống

như vậy, có khi máu ói ra ngoài đến khoảng hai ly. Đây là một hiện tượng tốt, mong quý độc giả chớ lo âu. Vì sau đó cơ thể sẽ có cảm giác nhẹ nhàng. Đây là một phương pháp rất tốt để làm cho những hạt nước không xâm nhập vào phổi được, không những chỉ ích lợi cho bệnh nhân bệnh suyễn mà còn cho cả những bệnh nhân ung thư phổi nữa.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 49

Phương pháp chữa chứng sỏi đầu và làm mọc tóc

Bị rụng tóc hay sỏi đầu là một điều phiền muộn không ít đối với nam giới. Ngày nay phái nữ bị chứng rụng tóc và sỏi đầu đã có tỷ lệ gia tăng. Sau khi kiểm tra bằng cách phỏng vấn về thói quen ăn uống của một ngàn người bị sỏi đầu, chúng tôi đã thu đạt kết quả như sau:

Những đứa trẻ từ lúc sơ sinh đã cho bú sữa bò, ăn các sản phẩm của sữa bò và chuyên ăn thịt động vật, thì bắt đầu từ 10 tuổi trở lên đã sinh ra chứng rụng tóc nên tóc càng ngày càng thưa.

Những trẻ em khi lên trung học mới bắt đầu uống sữa bò, ăn các sản phẩm của sữa bò và chuyên ăn thịt động vật, thì từ 20 tuổi trở lên đã bị rụng tóc và tóc bị thưa thớt.

Những người hoàn toàn không ăn rau cải và cá từ 30 tuổi trở lên đã sỏi đầu và từ 40 tuổi trở lên hoàn toàn như không có tóc.

Những người xài thuốc gội đầu đổ thẳng vào tóc mà không cho vào tay rồi vò lên tóc sau hoặc gội đầu một cách vội vã cũng thường hay bị sỏi trên đỉnh đầu.

Sở dĩ người chuyên ăn thịt động vật thường bị sỏi đầu là vì trong hệ thống tuần hoàn huyết đã tích lũy rất nhiều chất mỡ, làm cho các huyết quản bị hẹp. Nên một số mao huyết quản ở dưới biểu bì nơi chân tóc không dẫn đủ lượng máu đến nơi để nuôi dưỡng nên tóc bị rụng

Nuốn chữa chứng rụng tóc và sỏi đầu, trước hết chúng ta uống canh dưỡng sinh để thanh lọc máu huyết ở bên trong cơ thể. Bên ngoài cơ thể thì lớp biểu bì đã láng và cứng trên đầu sẽ mềm mại trở lại và làm cho các mao huyết quản hồi sinh và dẫn máu đến nuôi chân tóc. Chúng ta cũng cần phải uống thêm nước gạo lứt để bổ sung thêm sinh tố và chỉ có phương pháp này mới làm cho tóc mọc trở lại nhưng phải kiên trì, đừng bỏ cuộc. Trong quá trình nghiên cứu từ ba chục năm nay, tôi đã làm cho

nhiều người ngạc nhiên khi phát hiện thấy gạo lứt đã cung ứng sinh tố và các chất dinh dưỡng rất dồi dào lên đến 1200 loại khác nhau. Gạo lứt là nguồn dinh dưỡng vô biên mà rất tiếc trên thế giới rất ít người biết tới. Hay biết mà không xem đó là quan trọng vì nó rất tầm thường và rất dễ kiếm.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 50

Thời hạn tối thiểu để dùng Canh dưỡng Sinh chữa trị bệnh tật

Thời hạn tối thiểu để chữa bệnh

Khi uống canh dưỡng sinh đúng cách, chỉ trong vòng 3 ngày là tế bào ung thư sẽ ngưng hoạt động. Nhưng để hoàn toàn lành bệnh và khôi phục nguyên khí thì phải cần một thời gian tối thiểu là ba tháng.

Bệnh ung thư tỳ tạng, sau khi chữa bệnh bằng canh dưỡng sinh, thấy có những đốm vàng xuất hiện ở da, ngày hôm sau chúng ta có thể đi làm bình thường. Nhưng phải cần thời gian một tháng mới hoàn toàn bình phục.

Bệnh loét bao tử và thập nhị chỉ tràng chữa trị từ 3 tới 10 ngày sẽ khỏi. Nhưng hoàn toàn bình phục phải cần thời gian điều trị tới một tháng.

Bệnh chai gan phải cần thời gian chữa trị từ 3 tới 10 tháng

Bệnh cao huyết áp và bệnh đau khớp xương đầu gối phải cần thời gian chữa trị tối thiểu là một tháng.

Bệnh đục nhân mắt phải chữa trị tới 4 tháng. Những chứng bệnh khác về mắt phải cần thời gian chữa trị từ một tháng tới 12 tháng.

Chứng mất ngủ, mỏi xương bả vai, cơ thể mệt mỏi phải chữa trị tới hai mươi ngày mới thấy có hiệu quả.

Người già có da đồi mồi phải uống canh dưỡng sinh từ 3 tới 10 tháng mới khỏi

Bệnh viêm da đại loại phải từ 4 tháng tới 1 năm.

Râu, tóc, móng tay và móng chân tăng trưởng gấp ba lần lúc bình thường và bất cứ ở tuổi tác nào.

Đau thần kinh, phong thấp và đau khớp xương đầu gối nghiêm trọng phải cần thời gian điều trị từ 6

tháng tới 1 năm.

Bệnh sai lở uống canh dưỡng sinh trong vòng 3 ngày, đến ngày thứ tư thì không còn phát triển thêm nữa. Nhưng tùy theo bệnh trạng, phải từ một tháng đến 6 tháng mới hoàn toàn khỏi bệnh.

Chứng nghẽn mạch máu não phải uống canh dưỡng sinh từ hai tháng trở lên. Trường hợp không đi đứng được và nói năng bị lấp vấp phải cần thời gian từ hai tháng đến một năm mới bình phục.

Những người bị bệnh bướu não, phải cần thời gian từ hai đến ba tháng mới chữa lành.

Bệnh về tim mạch, nhịp tim không đều phải cần chữa trị từ hai chục ngày trở lên. Bệnh về động mạch và tĩnh mạch cần thời gian từ một tháng. Riêng đối với những người bị bệnh cao huyết áp đang uống thuốc điều trị, trong thời gian dùng canh dưỡng sinh, không nên dứt thuốc liền mà phải đợi từ hai tháng trở lên mới giảm thuốc từ từ.

Một số người trong thời gian uống canh dưỡng sinh thấy chân bị sưng vì phù thũng nước. Trong trường hợp này phải đi thử nghiệm nước tiểu xem coi có chất muối lẫn lộn trong đó không. Nếu không có chất muối thì hãy xin thuốc của bệnh viện để điều trị. Tuyệt đối không nên dùng canh dưỡng sinh trong thời gian uống thuốc. Sau khi chân hết sưng và thôi uống thuốc rồi, mới cho bệnh nhân uống canh dưỡng sinh.

Có người khi uống canh dưỡng sinh vào rồi thì cảm thấy bị đau vai, đau lưng, đau đầu gối, đau lồng ngực vân vân. Trong trường hợp này, xin quý độc giả vui lòng ngưng dùng canh dưỡng sinh trong vòng một tháng. Sự kiện này không có ảnh hưởng và liên quan tới tuổi tác. Có những người từ 60 đến 70 tuổi khi bắt đầu uống canh dưỡng sinh vào cũng thấy có những phản ứng như vậy. Có người sau khi bị phản ứng thì chiều cao tăng vọt lên 10 cm.

Trên đây tôi đã kể khái quát về thời gian tối thiểu và cần thiết để điều trị một số bệnh tật. Vì bản năng thích ứng của cơ thể mỗi người có khác biệt nhau, nên thời gian điều trị cũng phải gia giảm khác nhau. Tuy nhiên nếu muốn chắc chắn các tế bào bị hủy diệt đã tái sinh đầy đủ thì thời gian trị liệu tối thiểu phải là 6 tháng.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 51

Những điều cần lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh để cải thiện sức khỏe

Đây là một số nghiên cứu liên quan đến y hóa học phòng ngừa mà chúng tôi đã trình bày và xin tóm lược các trọng điểm như sau:

Ngoại trừ những bệnh nhân ở giai đoạn cuối cùng của bệnh ung thư và bệnh tiểu đường, bệnh nhân của các bệnh tật khác không cần thiết phải dùng thêm nước gạo lứt rang. Tuy nhiên những bệnh nhân viêm gan thì nên dùng thêm nước gạo lứt rang từ 3 tới 5 tháng. Sau đó chỉ dùng toàn canh dưỡng sinh mà thôi.

Những bệnh nhân về thận thì áp dụng nguyên một quá trình điều trị đã kể ở phần sáu.

Để thanh tẩy thận, uống 10cc canh dưỡng sinh mỗi lần vào buổi sáng và tối. Khi tiểu tiện được thông thì thêm nước tiểu vào, số lượng bằng 1/3 lượng canh dưỡng sinh.

Những người bị bệnh thống phong (gout), uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600cc. Nếu bị phản ứng thì ngưng uống hai tuần lễ. Trong hai tuần lễ này, bệnh nhân phải uống thuốc của bác sĩ điều trị đã cho. Rồi sau mới uống canh dưỡng sinh trở lại. Phương pháp này đã chữa lành rất nhiều bệnh nhân thống phong bất cứ ở mức độ nghiêm trọng nào,

Thuốc chữa bệnh ung thư, thuốc Bắc, thuốc sinh tố, đồ ăn dinh dưỡng có thể tiếp tục dùng trong thời gian hai ba tháng đầu rồi dần dần ngưng hẳn, chỉ uống canh dưỡng sinh mà thôi.

Những chất liệu có liên quan đến tính mẫn cảm, gây béo phì, gây dị ứng mũi như phấn hoa, khi phát bệnh có thể dùng canh dưỡng sinh nhỏ vào hốc mũi, nhưng chỉ thỉnh thoảng, không nên chữa trị bằng cách này mỗi ngày.

Những bệnh nhân về tinh thần, hoặc đau thần kinh, phong thấp, mỗi ngày uống canh dưỡng sinh 600cc

Gia tăng kích thích tố hormone chỉ cần uống canh dưỡng sinh hai hoặc ba tháng, sau đó không cần uống nữa.

Trong thời gian uống canh dưỡng sinh, những bệnh nhân cao huyết áp và bệnh viêm thận có thể tiếp tục dùng thuốc chữa bệnh trong thời gian một tháng, rồi sau đó mới ngưng từ từ.

Bệnh sỏi lở, có thể tiếp tục uống thuốc thêm ba tháng rồi sau đó mới ngưng dần.

Ngưng dùng thuốc giọt để trị bệnh tim và gan khi uống canh dưỡng sinh.

Có thể cho thêm một ít mật ong vào canh dưỡng sinh để tăng khẩu vị, nếu muốn.

Bệnh nhân ung thư đến thời kỳ chót và những bệnh nhân nhiễm phải các chứng nan y đến giai đoạn nghiêm trọng, có thể dùng niệu liệu pháp (cũng có thể đọc là niếu liệu pháp) để chữa trị. Phương pháp lấy nước tiểu tôi đã nói rõ, tuy nhiên cũng cần nhắc lại. Buổi sáng sớm khi thức dậy vào khoảng 6 tới 7 giờ, lấy nước tiểu khi tiểu lần đầu tiên là tốt nhất. Cách lấy là khi đã tiểu ra một chút đến giai đoạn giữa chừng thì ngưng lại, lấy 30cc nước tiểu hòa chung với 150cc canh dưỡng sinh, uống một lần vào mỗi buổi sáng. Tiếp tục uống trong vòng 3 tháng, sau thời gian đó, chỉ cần uống một thứ

canh dưỡng sinh mà thôi.

Sáu tháng hay một năm, phải nhớ thử máu và nước tiểu định kỳ để xem sức khỏe tiến triển như thế nào.

Ngoại trừ chứng đau bụng và các chứng xuất huyết khác, chúng ta không nên dùng quang tuyến X để kiểm tra sức khỏe.

Bệnh ung thư nhũ hoa, ung thư tử cung, ruột già, trực tràng, không cần phải giải phẫu. Chỉ cần uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600cc từ ba tháng trở lên thì sẽ hoàn toàn bình phục.

Gia Lập Thạch Hòa

Canh Dưỡng Sinh

Dịch giả : Trần Anh Kiệt

Chương 52 (chương kết)

Câu hỏi và Giải đáp

1-Hỏi: Tại sao đeo nhiều đồ nữ trang bằng kim loại và chữa bệnh bằng từ trường dòng điện có hại cho sức khỏe?

Đáp: Nếu chiếu điện vào cơ thể của con người để chữa bệnh, thì bắp thịt và cơ quan trong con người sẽ quen và ỷ lại vào tầng số thấp của dòng điện đó mà không tự hoạt động một cách tự nhiên để phát huy năng lực của mình. Lâu ngày rồi nó sẽ lười biếng làm cho bắp thịt bất động, khớp xương biến dạng, bị tê nên không còn nhạy cảm. Tình trạng này sẽ làm cho toàn thân suy nhược và rất khó bình phục.

2-Hỏi: Những người bị bệnh thận phải dùng bao nhiêu Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo để chữa trị mới có kết quả?

Đáp: Những bệnh nhân bệnh thận dùng Mộc Thiên sâm và Cam Thảo để chữa trị thông thường từ 20 đến 40 ngày. Ngoài ra còn phải uống thêm canh dưỡng sinh mỗi ngày là 180 cc. Hiện nay số người dùng thuốc chữa bệnh cao huyết áp có chiều hướng gia tăng. Tuy nhiên trong khi dùng thuốc Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo để chữa bệnh thận khoảng chừng một tháng sau, thì huyết áp sẽ trở lại trạng thái bình thường. Điều ấy cho chúng ta thấy chứng cao huyết áp cũng có liên quan mật thiết với bệnh thận.

Những người thường ăn cơm tiệt và uống nước giải khát đã điều chế sẵn, thường hay bị bệnh thận.

Hiện nay người ta có thói quen thích dùng trà O Long đóng hộp để giải khát. Họ nghĩ rằng trà có ích cho sức khỏe. Nhưng thực ra trà O Long có đến 150 loại. Trong số đó có từ 15 đến 18 loại là có lợi cho sức khỏe mà thôi. Pha trà chỉ nên pha nước nóng chừng 60 độ là tốt hơn. Tuy nhiên trà pha sẵn cho vào hộp hoàn toàn không có dược tánh, mà lại có chất độc tannin ở trong đó. Người Trung Quốc có câu: "Đừng uống trà để qua đêm", vì trà để qua đêm, độc tố tannin gia tăng nhiều hơn. Loại độc tố này sẽ làm cho bắp thịt và xương cốt bị mẫn cảm với nhiều loại bệnh tật khác nhau. Xin quý độc giả nên cẩn trọng trong khi uống trà.

3- Hỏi: Người bị bệnh thống phong có thể chữa trị bằng canh dưỡng sinh không ?

Đáp: Người bị bệnh thống phong có thể chữa trị bằng canh dưỡng sinh. Nhưng nếu bệnh nhân bị phản ứng thì ngưng uống, và chỉ dùng thuốc của bác sĩ cho toa mà thôi. Sau hai tuần lễ, quý vị có thể dùng canh dưỡng sinh trở lại.

4- Hỏi: Người ta bảo ăn muối thiên nhiên tốt hơn. Nhưng có phải là không nên dùng quá nhiều không?

Đáp: Muối thiên nhiên hay muối đã được thanh lọc bằng phương pháp kỹ nghệ cũng đều là muối. Cho nên ăn muối nhiều đều có hại cho sức khỏe như nhau. Tuy nhiên, nếu chúng ta lo ngại, thì sau khi ăn quá nhiều chất mặn, chúng ta nên ăn thêm rong biển (hải thái), thì nó sẽ trục xuất muối ra ngoài. Thí dụ như chúng ta ăn một trái xíu mại có 5g muối, thì chúng ta phải ăn khoảng 5g rong biển để có đủ khả năng trục xuất chất muối ra ngoài bằng đường bài tiết.

5- Hỏi: Củ cải được bày bán tại các chợ thường bị người ta cắt lá cho ngắn lại, còn cọng nhiều hơn. Vậy chúng ta có thể dùng cọng nhiều và lá ít có được không?

Đáp: Phần trên của củ cải đều thuộc về lá. Nên chúng ta có thể xử dụng loại lá củ cải bị cắt ngắn này, nếu không tìm được thứ còn nguyên vẹn.

6- Hỏi: Tôi thường hay bị táo bón luôn. Xin ông vui lòng hướng dẫn cách chữa trị.

Đáp: Những người thường hay bị táo bón, nên tập luyện cơ thể bằng cách đi bộ mỗi ngày. Vì ruột của người A Châu rất dài, nên ít vận động sẽ dễ bị chứng bệnh táo bón. Ngoài ra thuốc Bắc có tên là Phan Tả Diệp có đặc tính trị bệnh táo bón rất hay.

7- Hỏi: là củ cải trắng rất khó kiếm. Vậy chúng ta có thể dùng lá cải bẹ xanh được không?

Đáp: Phải dùng lá củ cải trắng mới được vì lá cải bẹ xanh chứa nhiều đường quá. Nên tôn trọng tuyệt đối công thức. Thay đổi công thức và thay đổi phương pháp nấu thuốc sẽ làm cho công hiệu bị sai lệch. Nếu lá củ cải trắng khó kiếm, khi nào kiếm được nhiều, chúng ta có thể phơi khô để dành. Gần đây có một số tiệm bán rau cải đã chừa luôn lá củ cải trắng để bán cho khách hàng.

8- Hỏi: Canh dưỡng sinh có thể uống chung với nước gạo lứt rang được không?

Đáp: Không. Uống cùng một lúc, hai thứ sẽ phản ứng với nhau trong bao tử, làm mất công hiệu của thuốc. Nên uống hai thứ cách nhau tối thiểu khoảng 15 phút.

9- Hỏi: Theo công thức thì củ cải trắng là 1/4, còn củ cà rốt thì 1/2. Đây là con số ước lượng. Tuy nhiên củ cải thì có thứ lớn thứ nhỏ. Vậy xin ông vui lòng cho biết công thức chính xác hơn.

Đáp: Vì củ cải có thứ lớn thứ nhỏ. Nên chúng ta phải tự chọn theo tiêu chuẩn riêng của mình, như củ cỡ vừa vừa chẳng hạn. Hơn nữa thành phần thể tích nước thì gấp 3 lần thể tích vật liệu, có tỷ lệ đáng hoàng. Nên cũng chẳng sao.

10- Hỏi: Củ cải có cần gọt vỏ không? Nếu để vỏ thì thuốc diệt côn trùng bám vào vỏ của củ cải có hại cho sức khỏe không?

Đáp: Củ cải không cần gọt vỏ, vì vỏ của nó chứa rất nhiều yếu tố quan trọng. Quý vị có thể rửa thật sạch để đất và thuốc diệt côn trùng không còn bám vào vỏ nữa. Nếu còn lo ngại, quý vị có thể mua loại rau cải được trồng bằng phân hữu cơ thì tốt hơn. Thật ra trong đất chứa rất nhiều thành phần hữu ích. Chúng ta không nên xem thường. Nên chọn loại rau cải trồng bằng phân hữu cơ rất tốt. Tuy nhiên cũng không nên quá thận trọng. Dùng rau cải bán ngoài thị trường và rửa sạch cũng được rồi.

11- Hỏi: Khi nấu canh dưỡng sinh, dùng soong nhôm hay nồi bằng thủy tinh, thứ nào tốt hơn?

Đáp: Dùng soong nhôm hay nồi bằng thủy tinh đều được. Những nồi nấu làm bằng chất liệu khác không nên dùng. Vì nó sẽ bị nước canh ăn mòn, tác dụng và sinh ra một chất khác dung hòa vào canh làm sai lệch hay mất đi ít nhiều hiệu năng của nó. Nếu nấu bằng soong nhôm, khi tồn trữ vẫn phải dùng thố (đồ đựng) bằng thủy tinh.

12- Hỏi: Khi nấu canh dưỡng sinh xong, phần xác còn lại dùng để ăn được không?

Đáp: Dùng được. Vì khi nấu canh dưỡng sinh xong, những chất bổ dưỡng trong xác của rau cải vẫn còn tồn đọng ít nhiều. Chúng ta có thể dùng nó để nấu canh như thường ngày ăn rất tốt.

13- Hỏi: Canh dưỡng sinh dùng để uống. Ngoài ra nó còn có công dụng khác không?

Đáp: Cây bonsai trồng trong nhà nếu bị úa vàng, tăng trưởng không tốt, chúng ta có thể tưới bằng canh dưỡng sinh sẽ phục hồi nhanh chóng.

14- Hỏi: Củ cải và cà rốt xắt thành miếng bao lớn để nấu?

Đáp: Không nên xắt nhỏ lắm. Mỗi phần củ có thể xắt thành 3 miếng là vừa, như xắt nấu canh vậy. Tôi đã có thử và kinh nghiệm qua.

15- Hỏi: Nấu canh dưỡng sinh có cần đậy nắp không? Có thể cất giữ trong tủ lạnh được không?

Đáp: Khi nấu phải đậy nắp. Canh nguội rồi cất giữ trong tủ lạnh rất tốt. Nhưng không được đông đá.

Hết