



PHƯƠNG PHÁP THANH LỘC CƠ THỂ (TÂY GAN-MẬT THẬN & TRỊ CÁC BỆNH MẠN TÍNH)

I. Nguyên nhân thanh lọc

Thức ăn ngày nay với nhiều gia vị, cách chế biến phức tạp, ăn không đúng cách, thực phẩm bị thay đổi cấu trúc là nguyên nhân trực tiếp và gián tiếp gây nên những bệnh mạn tính như dị ứng, eczéma, suyễn, đau nhức, thần kinh, ung thư,... Chính vì vậy mà chúng ta nên thanh lọc cơ thể để đào thải độc tố, tẩy rửa dịch nhày bị tích lũy lâu dài trong hệ tiêu hóa và để làm tăng hệ miễn dịch, hệ bạch huyết và hệ nội tiết tố.

Thời gian thanh lọc từ 4 đến 10 ngày.

II. Thành phần và khâu chuẩn bị:

1. Thành phần xổ gan và túi mật :

- 100 gm Sulfate de Magnésium ($MgSO_4$) hay chlorure de Magnésium ($MgCl_2$), hay Lactulose 10 mg/15mL hay muối biển NaCl, nước ép trái mận
- 2-3 trái chanh xanh
- 120 ml - 250ml dầu Olive hay dầu mè
- Apple cider vinegar 200-300mL
- hạt CHIA 100-200 gm
- grapefruit juice 500-750 mL
- mật ong 100-200 mL
- garlic 3-7 tép
- gừng tươi vài lát



2. Thành phần rau củ ép:

Thành phần rau củ được rửa kỹ để cả vỏ đem đi ép lấy nước cốt



Củ dền đỏ sống (beet/betterave crue) chứa nhiều dưỡng chất (vitamin C, chất sắt, chất xơ và nhiều chất khoáng như : acid folic, magnésium, B6...) **Tác dụng :** giúp kích thích sự chống oxy hóa của các tế bào và kích thích sự sản sinh ra những tế bào máu mới (tốt cho tim mạch, cho hệ miễn dịch, lọc máu), đặc biệt có khả năng làm máu loãng ra, làm các tế bào tách rời giúp dễ dàng đào thải độc tố và có khả năng hấp thụ nhanh...



Cà rốt sống: chứa nhiều dưỡng chất (vitamin C, D, E và các vitamin nhóm B; ngoài ra, nó còn chứa nhiều chất beta-caroten (sau khi vào cơ thể,

chất này sẽ chuyển hoá dần thành vitamin A, vitamin của sự sinh trưởng và trẻ trung)

Tác dụng : như củ dền (làm tăng sự miễn dịch tự nhiên, trị thiếu máu, giúp tiêu hóa,...) **Cẩn thận :** không nên dùng quá 4 ly/ngày



Củ cần tây (celery root/celeri rave thì tốt hơn) : như hai củ trên, chứa nhiều chất khoáng và chứa hợp chất có tác dụng lợi tiểu tự nhiên

Tác dụng : chữa bệnh cao huyết áp, lọc gan, hệ hô hấp, bài tiết và thận, giảm nước, dịch trong cơ thể,.. **Cẩn thận :** không nên dùng quá 4 ly/ngày



Củ cải (da đen tốt hơn trắng- black radish) : thành phần dinh dưỡng phong phú

Tác dụng : lợi tiểu, làm phân giải các lớp dịch nhày của hệ hô hấp và hệ tiêu hóa, làm nhuận đường tiêu hóa, bổ tỳ, vị, giúp làm sạch và thông gan, mật, thông đường hô hấp, giảm đau và ổn lạnh.

Cẩn thận : không nên dùng quá 1ly / ngày

Phân lượng nước ép mỗi ngày (khoảng từ 500ml đến 700ml) (sau khi ép ta cho 1 ít muối):

- 270 ml = 200-300gr betterave/ beet root/ củ dền
- 90ml = 100-200gr carotte/ carrot/ cà rốt
- 90ml = 50-100gr celeri rave/ celery root/ củ cần tây (nếu không có củ cần tây, thay bằng dưa leo)
- 30ml = 30-50gr radis noir/ black radish/ củ cải đen (nếu không có củ cải đen, thay bằng củ cải trắng)

Chú ý: nước ép chỉ được để dùng cho 1 ngày, không nên để qua ngày mai, tránh không khí, ánh sáng và nhiệt độ vì rau củ ép sẽ mất vitamin và các chất khoáng. Hàm lượng các chất có thể thay đổi tùy theo thể trạng bệnh lý và cơ địa bệnh nhân.

- 1 củ khoai tây nhỏ cho người bị bệnh gan
- Có thể thêm Kale, cucumber cho Ung thư hay bệnh Gan, Gút nặng
- ¼ cái bắp cải cho bệnh dạ dày

3. Những thức ăn khác cần thiết cho thanh lọc

- Nước ấm (ta nên uống nước ấm để giữ nhiệt độ cho cơ thể và tăng khả năng hấp thụ và tẩy rửa đường ruột)
- Giấm táo và mật ong (Mật ong chứa ít nhất 31 chất dinh dưỡng, 13 khoáng chất, các thành phần cấu tạo của 9 vitamins, 6 amino acids và 4 enzymes then chốt. Giấm táo khi vào máu có tính kiềm, nhiều khoáng chất và vitamins. Uống hàng ngày hỗn hợp dấm và mật ong sẽ tăng cường đề kháng không bị bệnh nhiễm khuẩn, giảm cholesterol trong máu.
 - Phân lượng: tỷ lệ :2-3 muỗng Giấm táo và 1 muỗng mật ong. Nên pha sẵn trước cho 1 tuần (để có phản ứng lên men tạo ra các enzyme)

- Cách dùng: 1 ngày uống 4 đến 5 lần: mỗi lần là 2 muỗng cà phê cho vào khoảng 125ml nước
- Hạt CHIA (ta có thể cho vào cùng với hỗn hợp giấm táo và mật ong) khoảng 500 mL mỗi ngày.
- Đối với các trường hợp đặc biệt có thể sử dụng các loại trái cây xay nhuyễn (táo, chuối, cam,...được dùng bắt đầu từ ngày thứ 4). Phân lượng khoảng 1/4 trái táo + 1/4 cam + 1/2 chuối...max/ngày.
- Nước trà Lá Nàng Hai (rau cỏ ngựa/Ortie/Stinging Nettle leaves) hay Bồ Công Anh (Dandelion), cỏ đuôi ngựa (horsetail grass), milk thistle khoảng 500 mL mỗi ngày.

III CÁCH TIẾN HÀNH:

- Dung dịch nước ép rau củ (500ml/ngày) được chia làm 2 phần như bữa ăn chính (sáng, trưa). Khi dùng nên uống từng ngụm vào miệng và NHAI chậm đều trước khi nuốt. Thời gian mỗi bữa ăn này tối thiểu 15 phút. (NHAI nhiều giúp kích thích tuyến nước bọt và thư giãn hệ thần kinh, tạo dịch tiêu hóa điều chỉnh tất cả các rối loạn bên trong và hấp thụ tốt thức ăn)
- Khi thấy khát có thể uống thêm nước ấm hay dung dịch giấm táo + mật ong hay nước pha với hạt CHIA
- Trong quá trình thanh lọc, phải đi cầu ít nhất là 2-3 lần trong 3 ngày đầu, sau đó giảm dần còn 1-2 lần/ngày. Nếu không đi được thì phải uống thêm nhiều nước ấm hay hỗn hợp muối xỏ sau :
 - Pha 1/2 gói MgSO4 (sulfate de magnésium) hay 1 muỗng cà phê muối trong 30 mL nước ấm và uống, tiếp theo đó uống thêm khoảng 250 mL nước ấm, xong nhớ tập thể dục hay xoa bóp bụng, vuốt cằm dưới để đi cầu (nếu vẫn chưa đi được thì tiếp tục uống muối xỏ (maximum 5 lần/ngày)
 - Phân lượng pha muối xỏ thì tùy theo cân nặng và cơ địa của mỗi người.

1. Ngày thứ nhất:

- ❖ **Sáng:** nếu sau 7AM mà chưa đi cầu được thì pha muối xỏ uống, Uống nước dấm táo với mật ong và hạt CHIA.
- ❖ **Trưa:** Uống nước dấm táo với mật ong và hạt CHIA hay nước ép rau củ. Tập nhai chậm và kỹ. Một ngày phải uống ít nhất 2-3 litres nước
- ❖ **Tối:** uống nước giấm táo và mật ong hay nước trà dược thảo nói ở trên (nếu còn thấy đói).

*** **Lưu ý:** nếu đến trưa mà vẫn chưa đi cầu được thì phải uống thêm một liều muối xỏ như buổi sáng.

*** **Lưu ý:** nếu thấy chóng mặt, nhức đầu, mệt mỏi. Cứ tiếp tục uống thêm nhiều nước để đẩy độc tố ra hay có thể thêm 1 ít muối biển, 1/2 trái chanh và 1 muỗng cà

phê mật ong vào trong bình thủy nước ấm 500 mL và uống dần trong ngày (hoặc giấm táo và mật ong hoặc hạt chia như ở trên có hướng dẫn).

****** Nếu thấy đi cầu nhiều lần quá và liên tục thì nên uống một vài ly nước trà xanh hay thêm nhiều nước ấm với gừng, muối và mật ong. Không nên để bị mất nước, mỗi một là người. Nhớ nằm hay ngồi xuống thấp và xoa bóp tay chân, mặt mũi đầu cho nóng.

2. Ngày thứ hai : thực hiện giống như ngày thứ nhất.

3. Ngày thứ ba:

❖ **Sáng và Trưa:** thực hiện giống như ngày thứ nhất

❖ **Tối:** Giai đoạn lọc túi mật và gan

- lúc 6PM và 8PM uống $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối xỏ với 125 mL nước ấm hoặc 250mL nước bưởi ép + 1 gói muối xỏ chia làm 2 lần uống (lúc 6PM và lúc 8PM)
- lúc đúng 10PM uống hỗn hợp dầu và nước bưởi/chanh/tỏi
 - ❖ Cách pha hỗn hợp: 120mL dầu mè hay dầu olive (chú ý: dầu mè loại “cold pressed” được mua ở tiệm bio hay supermarket vì mua ở tiệm Á Châu thì mùi nặng khó uống) + 1 trái chanh vắt nước + 125mL nước bưởi ép + 1 muống caphê muối Epsom. Hỗn hợp trên được bỏ vào 1 hũ, đập nắp và lắc mạnh cho quyện đều vào nhau như nước salad dressing trước khi uống.
- Sau khi uống xong nhớ nhai vài lát gừng, xoa phần bụng trên theo chiều kim đồng hồ chừng 5’-10’, sau đó nằm ngửa lưng trên sàn và tập thể dục theo thể đạp xe đạp trên không trung sao cho đùi ép sát vào phần bụng dưới trong vòng từ 5 đến 10 phút. Sau đó đi ngủ nằm nghiêng bên hông phải và đùi phải co lên ép sát vào vùng bụng dưới.

Chú ý : Sau khi uống mà cơ thể không chịu được (nôn liên tục khắc) thì ta phải uống lại hoặc đợi ngày mai để làm lại

Tác dụng của dầu olive và chanh+bưởi/tỏi : Nước chanh+bưởi giúp dẫn thẳng lượng dầu vào trong túi mật và gan. Lượng dầu này vào cơ thể giúp tăng sự tiết ra acid mật và bao phủ những hạt sạn trong túi mật từ gan lọc ra. (Acid mật ra càng nhiều thì sự thanh lọc cơ thể càng có hiệu quả)

4. Ngày thứ tư:

- ❖ **Sáng:** nếu chưa đi cầu được sau 6AM thì uống 1 liều muối xỏ như trước, sau đó nhớ uống nước nhiều như đã chỉ dẫn ở trên. Khi đi cầu nhớ đi trong xô, thau hay đặt một cái vớt/rổ trong toilet và để ý xem có thấy sạn được thấy ra nổi lên bên trên mặt nước trong những mảng màu vàng, màu xanh tím hay xanh dương đậm. Có khi có màu vàng đậm và chìm xuống vì

còn lẫn với phân. Nếu ta không thấy phân nổi lên trên tức là còn nhiều sạn trong túi mật.

Chú ý: Thường khi xổ gan mật, sáng sớm ta sẽ cảm thấy nhức đầu, muốn nôn, sau khi đi cầu được sẽ hết. Có thể bị toát mồ hôi, lạnh người hay tay chân, nên nằm nghỉ và uống nước, xoa bóp tay chân mặt đầu như đã chỉ ở trên.

Những người béo phì hoặc hay ăn đêm, nên thực hiện cách xổ gan mật như vậy trong hai đêm liền.

- ❖ **Trưa và Tối:** thực hiện theo như chỉ dẫn của ngày thứ nhất
- ❖ Bắt đầu ngày thứ tư trong trường hợp đặc biệt ta có thể xay trái cây ăn thêm (liều lượng như ở trên đã hướng dẫn). Nhớ mỗi lần ăn uống tập nhai kỹ.

5. Ngày thứ năm đến thứ bảy hay thứ 10 : cứ tiếp tục uống như ngày thứ tư

- *** Lưu ý:**
- + Chiều ngày thứ hai và sáng ngày thứ ba có thể cảm thấy mệt mỏi, đói bụng nhiều, nhưng sau đó thì cơ thể sẽ quen dần và chỉ cảm thấy nhẹ nhàng, tỉnh táo thôi.
 - + Nên thư giãn và đi bộ nhiều hơn (ít nhất là 2 giờ mỗi ngày)
 - + Nên cân bằng việc tập luyện khí công, thiền thư giãn, soi sáng trí liệu và tĩnh tâm.
 - + Khi cảm thấy chóng mặt thì đi đứng, nằm ngòai chậm lại một chút và hít thật sâu, giữ hơi thở vào lâu một chút trước khi thở ra.
 - + Nếu huyết áp hay nhịp tim gia tăng tạm thời vào ngày thứ hai hay ngày thứ 4, 6 là điều bình thường, chỉ cần theo dõi hơi thở sâu nhẹ chậm, uống nước và xoa bóp nghỉ ngơi như trên đã chỉ dẫn. Nếu sau 1 giờ mà không thấy khỏe thì báo cáo đến BTC hay các thiện nguyện viên.
 - + Nếu cảm thấy run rẩy tay chân, nhịp tim nhanh, hay quá mệt mỏi, có thể nhai thật nhuyễn ½ trái táo hay cam mỗi ngày hay chuyển qua chế độ uống trái cây xay nhuyễn để tiếp tục thanh lọc.

CÁCH ĂN TRỞ LẠI SAU KHI THANH LỌC – RẤT LÀ QUAN TRỌNG

(Bây giờ cơ thể rất dễ hấp thụ vì đã đẩy ra được những độc tố tích tụ lâu ngày, nếu ta ăn nhiều trở lại, cơ thể sẽ dễ mập lên,...)

1/. Ngày thứ nhất:

- + **sáng** uống nước gạo rang, có thể kéo dài cả ngày thay nước lọc
- + **trưa** nhai 1 chén cháo loãng (nếu nhịn 7 ngày), uống nước (nếu 10 ngày)
- + **chiều** tiếp tục uống nước gạo rang

2/. Ngày thứ hai:

- + sáng nhai cháo loãng hoặc oatmeal (flocon d'avoine) thật loãng
- + trưa ăn cháo đặc với muối mè
- + chiều có thể ăn cháo loãng, uống nước sinh tố xay hay nước gạo rang

*** Lưu ý: cho dù uống nước hay ăn cháo ở các bữa chính, nên NHAİ 15 phút ít nhất

3/. Ngày thứ ba:

- + sáng ăn cháo đặc, oatmeal, hay khoai lang luộc
- + trưa ăn cơm gạo lức với muối mè và ít rau cải luộc (2/3 khẩu phần cũ)
- + chiều ăn khoai lang, cháo hay uống nước tùy thích

4/. Ngày thứ tư trở đi: có thể trở lại chế độ ăn bình thường, gồm có trái cây, rau quả các thứ, nhưng nhớ giảm bớt khẩu phần so với trước kia (nếu là người muốn giảm cân)

*** Lưu ý: NHAİ KỸ, CHẬM là bí quyết của sức khỏe. Hạn chế các thực phẩm chiên quá nhiều dầu hay có nhiều gia vị.

LÀM CHỦ ĐƯỢC MÌNH là CHIẾN CÔNG OANH LIỆT NHẤT để tiến bước vững chắc trên đường tu.

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG TỐT ĐẸP VÀ MỌI SỰ AN ỔN.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT THÊM

- Thanh lọc cơ thể nên làm vào mùa xuân, mùa hè hoặc đầu thu (có được sự trợ giúp từ thiên nhiên và năng lượng vũ trụ rất sung mãn), không nên làm vào mùa đông vì mùa đông mình cần nhiều năng lượng.
- Cách chuẩn bị và ép nước rau củ:
 - Các rau củ sẽ được dùng cả vỏ nên cần được rửa kỹ và ngâm trong nước muối ấm trong 15 phút
 - Cách ép: ép 2-3 lần để có thể lấy hết nước cốt trong rau củ. 2 lần sau thì thêm vào phần bã 1 lượng nước lọc = lượng dung dịch được ép ra. Rồi sau đó ta dùng vải mỏng để vắt. Ta nên cho 1 chút muối vào ép nước rau củ để cho mặn mà.
 - Dung dịch ép được đựng trong chai nên để vào chỗ tối để tránh bị ánh nắng phân hủy và để chò mát, không để tủ lạnh
- Trong thời gian thanh lọc:
 - Nên ngồi thiền, đi thiền hành, tập khí công hay thể thao nhẹ
 - Ngoài giờ nghỉ trưa và buổi tối đi ngủ, trong ngày không nên nằm nhiều vì độc tố trong người sẽ không dễ dàng đi xuống
- Vài điều chia sẻ:
 - Hai ngày đầu thanh lọc thì ta cảm thấy hơi đói bụng, hơi lạnh, ta nên uống thêm nước hạt Chia, giấm táo và mật ong (Được bỏ vào trong lượng nước cần dùng trong ngày là ít nhất 2,5 litres nước) (Ta cũng có thể làm chanh muối với mật ong)
 - Bắt đầu ngày thứ ba trở đi thì cơ thể ta sẽ quen và sẽ không thấy đói