

Tác giả: **LẬP THẠCH HÒA**
Chuyển ngữ: **TRẦN ANH KIỆT**

CANH DƯỠNG SINH



**PHÁT MINH MỚI NHẤT CỦA NGƯỜI NHẬT VỀ BÍ QUYẾT
PHÒNG NGỪA VÀ TỰ CHỮA BỆNH NAN Y
HIỆU NGHIỆM THẦN KỲ**

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Nguyên tác Nhật ngữ: LẬP THẠCH HÒA
Phiên dịch Hoa ngữ: THẠCH THƯỢNG NGHI
Phiên dịch Việt ngữ: TRẦN ANH KIẾT

CANH DƯỠNG SINH

**PHÁT MINH MỚI NHẤT CỦA NGƯỜI NHẬT
VỀ BÍ QUYẾT PHÒNG NGỪA VÀ TỰ CHỮA BỆNH NAN Y
HIỆU NGHIỆM THẦN KỲ**

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

CANH DƯỠNG SINH

Tác giả: LẬP THẠCH HÒA

Chuyển ngữ: TRẦN ANH KIẾT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc:

VÕ VĂN ĐÁNG

Tổng biên tập:

NGUYỄN ĐỨC HÙNG

Biên tập:

TRẦN MY

Vẽ bìa:

SAIGONBOOK

Đơn vị liên doanh:

CTY TNHH PHS SÀI GÒN

In lần thứ I. Số lượng: 1000 cuốn. Khổ: 13 x 19 cm.

Số GPXB: 79/1372/XB-QLXB do Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày 19/11/2002. Giấy TNKHXB số: 773/QĐXB.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 11 năm 2003.

MỤC LỤC

Lời tác giả	8
Chương nhập đề: Thành Tích Kỳ Diệu Của Canh Dưỡng Sinh ..	13
1 Ông Độ Biên Mỹ Tri Hùng, cựu phó thủ tướng Nhật Bản đã chữa lành bệnh bằng canh dưỡng sinh	14
2 Một bệnh nhân ung thư vào thời kì cuối đã bình phục sau ba tháng chữa trị bằng canh dưỡng sinh	17
3 Phụ nhân một vị giám đốc bị bệnh hoại huyết nhờ uống canh dưỡng sinh đã bình phục	22
Chương 1: Khái Niệm Về Canh Dưỡng Sinh	24
1 Đời sống quanh ta đầy rẫy sự ô nhiễm	24
2 Thích làm đẹp dễ sanh ra bệnh tật	26
3 Báo động về sự nguy hiểm của thực phẩm chế biến	28
4 Phòng ngừa tốt hơn trị liệu	31
5 Canh dưỡng sinh kích thích sự hoạt động của tế bào ...	32
6 Sự gia tăng bệnh tật trong xã hội ngày nay	34
7 Những trường hợp dùng canh dưỡng sinh không công hiệu	36
8 Canh dưỡng sinh và nước tiểu chữa được bệnh AIDS ...	38
9 Những điều thần bí của canh dưỡng sinh	40
10 Canh dưỡng sinh có khả năng duy trì sự quân bình các yếu tố căn bản của cơ thể	42
11 Canh dưỡng sinh giúp tế bào sinh sản khỏe mạnh	45
12 Những điều lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh	47
13 Phương pháp nấu canh dưỡng sinh	48
14 Canh dưỡng sinh làm cho cơ thể biến cải tốt	50
15 Cách pha chế nước gạo lứt, thuốc ho và suyễn	51

Chương 2: Những Thành Kiến Sai Lầm Của Y Học Hiện Đại .. 53

- 1 Trị liệu là gì? 53
- 2 Không nên cấp tốc làm giảm thân nhiệt 55
- 3 Chữa bệnh bằng xạ trị có hại cho sức khỏe 57
- 4 Khả năng dung nạp tia phóng xạ của cơ thể con người .. 58
- 5 Dùng sinh tố C và E quá liều có hại cho sức khỏe 60
- 6 Lạm dụng calcium, chất sắt và manganese có hại cho sức khỏe 60
- 7 Những quan niệm sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng 61
- 8 Cần lưu ý các phản ứng phụ của thuốc 63

Chương 3: Canh Dưỡng Sinh Đã Cải Tử Hoàn Sanh

Cho Hai Mươi Lăm Ngàn Bệnh Nhân 64

- 1 Chỉ còn 0,5 phần trăm hy vọng, nhưng vẫn sống sót ... 64
- 2 Tôi kinh ngạc trước hiệu quả thần kì của canh dưỡng sinh . 67
- 3 Canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà còn là vị thuốc quý 71
- 4 Mỗi sáng uống một ly canh dưỡng sinh, cả ngày uống rượu không say 74
- 5 Cảm ơn y sĩ Lập Thạch, Cao Đan Cung Kỹ diện hạ và tôi khen ngợi nước canh này 76
- 6 Tuy chưa am hiểu canh dưỡng sinh là gì, nhưng tôi cứ uống 80
- 7 Bạn bè tôi uống canh dưỡng sinh để trị bệnh tiểu đường và chữa trị tàn nhang trên mặt, tôi tin tưởng và dùng nó để chữa bệnh loét bao tử 81
- 8 Uống canh dưỡng sinh trong vòng hai tháng, bệnh viêm gan C của tôi đã hoàn toàn bình phục 84
- 9 Nhờ uống canh dưỡng sinh, con dâu của tôi đã thoát khỏi bệnh ung thư phổi 85
- 10 Em dâu của tôi bị ung thư phổi, y sĩ Lập Thạch bảo ngưng dùng thuốc, nhưng nó đã khỏe mạnh 87

11	Nghên mạch máu não, uống canh dưỡng sinh ba tuần lễ đã khỏi bệnh	89
12	Bị bệnh xơ gan trầm trọng được chữa lành bằng canh dưỡng sinh	90
13	Tôi là y tá nhưng không tin tưởng vào cách trị liệu hiện hành, nên uống canh dưỡng sinh để duy trì sức khỏe ..	91
14	Bị bệnh ung thư gan, chỉ còn sống được một năm. Nhưng nhờ uống canh dưỡng sinh mà mẹ tôi đã bình phục	93
15	Nhờ uống canh dưỡng sinh, hồng huyết cầu trong cơ thể của tôi đã gia tăng, còn mẹ tôi đã chóng bình phục sau giải phẫu	94
16	Canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang làm teo ung thư hậu môn, nên không cần lắp hậu môn nhân tạo	95
17	Rất tiếc khi nhà tôi đã qua đời vì bệnh ung thư, tôi mới biết hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh.	95
18	Bệnh ung thư gan đến thời kì không chữa được, nhờ uống canh dưỡng sinh đã khỏi, khiến vị bác sĩ chuyên khoa thán phục	97
19	Nhạc phụ bị bệnh parkinson, nhờ uống canh dưỡng sinh đã hồi phục sức khỏe	99
20	Canh dưỡng sinh phục hồi sức khỏe, ban đêm ngủ ngon giấc	99
21	Uống canh dưỡng sinh để trị bệnh ung thư, chỉ số thuyên giảm ghi chú rõ rệt	100
22	Bị bệnh viêm gan C, uống canh dưỡng sinh trong vòng 5 tháng khỏi bệnh	101
Chương 4: Bệnh Ung Thư Cần Được Chữa Trị Sớm		102
1	Bệnh ung thư: Nguyên nhân và hình thành	102
2	Làm thế nào để phòng ngừa bệnh ung thư?	105

3	Bệnh ung thư vú và ung thư tử cung	106
4	Giải phẫu là việc chẳng đáng dừng	106
5	Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp bị giảm thọ ...	107
6	Chữa trị bằng hóa học liệu pháp cũng nguy hiểm không kém	108
7	Miễn dịch và kháng thể	108
8	Canh dưỡng sinh công hiệu đối với bệnh bạch huyết và bắp thịt mệt mỏi	109
9	Canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp là cách thức chữa bệnh ung thư thần hiệu và nhanh chóng	110
10	Phương pháp chữa bệnh AIDS	111
11	Những người dễ râu hay bị bệnh ung thư	113

Chương 5: Làm Thế Nào Để Khắc Phục Bệnh Lấn

	Của Người Già	114
1	Nguyên nhân của bệnh lấn	114
2	Sữa và thịt đã được biến chế sẵn có thể gây ra chứng lãng quên	116
3	Chất hóa học có thể gây ra chứng lấn của người già ...	117
4	Canh dưỡng sinh chữa được chứng lú lẫn của người già ..	118
5	Thường dùng máy sưởi ấm phòng cũng có thể gây ra chứng lú lẫn	119
6	Sử dụng trang sức bằng kim loại gia tăng tỷ lệ bệnh lú lẫn và ung thư vú	119
7	Canh dưỡng sinh khôi phục bệnh tật của não	122

Chương 6: Trị Bệnh Nội Tạng Và Đường Tiểu

1	Phương pháp ngăn ngừa và chữa bệnh tiểu đường	126
2	Vận động thân thể có liên quan đến sự điều tiết chất hormone	128

3	Phương pháp hồi phục sau khi chữa lành bệnh thận và bệnh suy thận	129
4	Phương pháp trục xuất sạn thận, sạn mật, sạn bọng đái và sạn đường tiểu	131
Chương 7: Chữa Bệnh Đau Đầu Gối Và Phong Thấp		133
1	Bệnh đau đầu gối và cách chữa trị	133
2	Cách chữa bệnh phong thấp	134
3	Phương pháp tập thể dục để chữa bệnh đau lưng	135
4	Phụ nữ mặc đồ chật và bó sát có phương hại đến sức khỏe	137
Chương 8: Bệnh Vết Da Và Khí Quản		138
1	Bệnh viêm da có liên quan mật thiết đến thận	138
2	Những bệnh nhân viêm da cần thận trọng trong việc ăn uống	140
3	Tã lót trẻ con và chứng rôm sảy	141
4	Cách tập luyện để chữa trị bệnh suyễn	141
5	Phương pháp chữa chứng sỏi đầu và làm mọc tóc	146
Chương 9: Thời Hạn Tối Thiểu Để Dùng Canh Dưỡng Sinh Chữa Trị Bệnh Tật		148
1	Thời hạn tối thiểu để chữa bệnh	148
2	Những điều cần lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh để cải thiện sức khỏe	151
Chương 10: Câu Hỏi Và Giải Đáp		154
Chương 11: Thay Lời Kết		159
Chương 12: Phần Phụ Lục Của Dịch Giả		162
Chương 13: Phân lượng dưỡng sinh thang		178

LỜI TÁC GIẢ

Hiện nay việc dùng nước canh rau cải để chữa bệnh đã dấy lên thành một phong trào ở Nhật Bản. Vì có nhiều người mắc bệnh ung thư thời kì cuối, bệnh viện đã tuyên bố không còn hy vọng sống, nhờ uống nước canh này mà đã bình phục. Một số người khác bị bệnh tiểu đường và viêm gan C, những chứng bệnh bị liệt vào loại nan y, cũng nhờ uống nước canh rau cải mà đã khỏi bệnh.

Quý vị độc giả đã từng nghe qua nước canh rau cải chữa được bá bệnh không? Hoặc ở nơi nào đó quý vị đã nghe qua câu chuyện tương tự như vậy?

Trước đây cũng đã có nhiều tin đồn về những loại thức uống công hiệu này và đã tạo thành một phong trào rầm rộ tại Nhật Bản. Nhưng chúng tôi nghĩ rằng những loại thức uống đó và loại canh rau mà chúng tôi sắp trình bày cho quý vị là hai loại khác biệt nhau. Vì loại canh rau cải của chúng tôi đã được nghiên cứu một cách kĩ càng, đã áp dụng và chữa trị thành công nhiều bệnh nhân mắc phải các chứng bệnh nan y đến thời kì tuyệt vọng.

Ngày nay tân y học ở Nhật Bản đã nghiên cứu cặn kẽ về cơ thể của con người để khắc phục các nhận thức sai lầm vì cố chấp của giới y khoa hiện đại.

Canh rau cải tuy là một loại thức ăn uống bình thường, nhưng về phương diện y học, nó đóng một vai trò vô cùng quan trọng vì đã cứu sống biết bao sinh mạng của bệnh nhân trong khi giới Tây y đành thúc thủ. Tôi không

phải là một bác sĩ y khoa mà chỉ là một khoa học gia bình thường. Nhưng trải qua nhiều năm sưu tầm và nghiên cứu nên đã phát hiện ra công năng vô bờ bến của loại canh rau cải. Ngoài loại canh này ra, tôi cũng đã khám phá khả năng trị liệu tài tình của nước gạo lứt rang. Và đôi khi tôi đã phối hợp hai loại thức uống này lại với nhau để cho công năng của nó gia tăng thêm phần hiệu nghiệm. Tuy nhiên những loại nước uống tầm thường này không được giới y khoa xem trọng vì nguyên lý trái ngược với kiến thức y khoa hiện đại.

Sở học của tôi có phần trái ngược với kiến thức y khoa. Cho nên đầu tiên tôi đã gặp phải sự chống đối, nên chỉ áp dụng các phương pháp này để chữa trị cho thân nhân và bằng hữu của tôi trước. Rồi sau đó chính họ, những bệnh nhân đã khỏi bệnh, đã phổ biến những lợi ích thiết thực này cho quảng đại quần chúng khắp nơi. Trong quá trình nghiên cứu về cơ thể học, tôi đã thu thập được rất nhiều kiến thức thiết thực và mới mẻ về sự tương quan của tế bào đối với sức khỏe của con người và đã phát động phong trào y học mới tại Nhật Bản.

Nói đến canh rau cải, thoạt tiên người ta thường nghĩ rằng đó chỉ là loại thực phẩm bình thường nên trước đây ít ai coi nó là quan trọng. Nhưng trong quá trình nghiên cứu, tôi đã lý giải và chứng minh được sự hữu hiệu của nó.

Tôi nghiên cứu về sinh hóa học căn bản để áp dụng trong y khoa phòng ngừa. Để rõ nghĩa hơn, tôi nghiên cứu về cơ thể được hình thành bởi chất liệu và hợp chất nào, từ đó tìm ra các hóa chất nào thích ứng với tế bào

để duy trì sức khỏe và phòng ngừa được bệnh tật phát sinh. May thay, gần đây, kết quả nghiên cứu về sinh hóa học của tôi đã được giới chức y khoa Nhật Bản thừa nhận.

Tôi biết rằng những lý luận ngược lại với kiến thức y học hiện đại khó mà được mọi người chấp nhận và giới y khoa Nhật Bản đã từng coi sự nghiên cứu của tôi như việc làm của một kẻ bất bình thường. Tôi đã chịu đựng biết bao sự thị phi và phỉ báng. Rốt cuộc rồi vì bất lực trước một số bệnh nhân nan y sắp phải lìa đời, họ bắt buộc phải áp dụng kinh nghiệm thành tựu của tôi mà thôi.

Để quảng bá sự phát minh hữu ích cho công chúng biết, tôi đã đi khắp nước Nhật để tổ chức các buổi diễn thuyết. Nhưng theo quy định của Bộ Y Tế, tôi chỉ được phép thuyết giảng mà không được phép trực tiếp trị bệnh. Trong các buổi thuyết trình đó, rất nhiều người đã lãnh hội được những kinh nghiệm quý báu và chuyển hướng tín dùng nó, nên đã khôi phục lại được sức khỏe sau bao năm bị bệnh tật dày vò. Cũng từ đó phong trào uống *nước canh rau chữa bá bệnh* được lan truyền khắp nơi trong dân chúng Nhật Bản.

Một số tạp chí y học đã đăng tải những phát minh mới mẻ của tôi, trực tiếp phỏng vấn và dành riêng cho tôi những trang về dưỡng sinh và sức khỏe. Rồi sau đó các đài truyền hình trong nước cũng đã tường thuật công khai về các cuộc nghiên cứu này. Tuy nhiên tôi cảm thấy việc xuất hiện nhiều lần trên đài truyền hình để trình bày về thành quả nghiên cứu của mình không được thuận lợi và có thể tạo ra những điều ngộ nhận. Vì có một số danh y được đài truyền hình phỏng vấn vẫn bao

thủ kiến thức y học truyền thống, đã trả lời và lý giải sai lệch về kết quả nghiên cứu của tôi.

Gần đây một số đại học và viện nghiên cứu y được đã bảo tôi cung cấp các tài liệu nghiên cứu, nhưng vì công việc bẽ bộn nên tôi chưa đáp ứng được cho họ. Vả lại trước kia cũng có một số vị tuy không thích lối lý luận đi ngược lại với kiến thức y học truyền thống, nhưng lại lợi dụng tài liệu của tôi để viết thành luận án hầu đạt được những học vị cao hơn để dễ tiến thân trong sự nghiệp của họ. Tôi không muốn làm kẻ bị lợi dụng một cách không công như vậy nữa. Nguyên vọng thiết thực của tôi chỉ là muốn rao giảng cho mọi người biết làm sao để được sống khỏe mạnh và tự mình có thể phòng chống được các bệnh tật hiểm nghèo.

Tuy nhiên hiện nay tôi lại có một lối suy nghĩ khác. Bởi vì sinh mạng của con người thật là quý báu. Mặc dù tôi đã trình bày những thành quả thiết thực về công hiệu của nước canh rau cải chữa bá bệnh và cũng đã gây ra một phong trào sử dụng rầm rộ, nhưng nếu tôi không lý giải một cách cặn kẽ, chứng minh một cách trung thực và hướng dẫn một cách rõ ràng hơn, thì biết đâu, khi không có mặt mình, một số người không biết rõ sẽ áp dụng sai. Sự kiện này có thể làm mất công hiệu của nước canh và biết đâu cũng có thể gây ra những phản ứng bất lợi cho sức khỏe. Đồng thời công trình nghiên cứu của tôi tự bấy lâu nay cũng sẽ bị người ta xuyên tạc và phản bác. Cho nên tôi đã quyết định đem hết toàn bộ tài liệu nghiên cứu của mình công khai hóa, phổ biến cho quảng đại quần chúng biết bằng cách giản lược lại

và xuất bản tập sách nhỏ này, thay vì chỉ để nằm trong tay của bản thân tôi và một số các nhà khoa học.

Đồng thời, tôi cũng hy vọng các trường đại học, các viện nghiên cứu và quý vị khoa học gia chuyên tâm khai thác thêm những điều mới mẻ để cho mọi người trên thế giới an tâm hơn trong việc duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật một cách hiệu quả, để ai ai cũng được sống an vui, không lo âu, sợ sệt vì sự đe dọa của các chứng bệnh hiểm nghèo.

Quyển sách do tôi soạn thảo là thành quả bao nhiêu năm dài nghiên cứu và triển khai các lý luận y hóa học. Nội dung bao gồm việc canh dưỡng sinh khắc chế được tế bào ung thư và các bệnh nan y với những tin tức cập nhật hóa. Tuy có những điều trái ngược với một số kiến thức y học hiện đại, nhưng những kết quả hữu hiệu thiết thực của nó cũng đã minh chứng cho quý vị vững lòng phần nào. Quan niệm của tôi rất thoáng, nghĩa là làm sao chữa được bệnh và cứu được người chớ không luôn luôn tuân thủ theo những lý thuyết cũ kỹ sẵn có. Đọc xong quyển sách này, quý vị sẽ nắm được phần căn bản để làm thế nào bảo vệ sức khỏe một cách tự nhiên. Phần còn lại chỉ là việc bắt tay để tự thực hành mà thôi.

Tôi khẳng định những chi tiết trình bày trong quyển sách này hoàn toàn có thật. Xin quý vị an tâm để khai thác phần ích lợi của nó.

LẬP THẠCH HÒA

*Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu
Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản*

CHƯƠNG NHẬP ĐỀ

THÀNH TÍCH KỲ DIỆU CỦA CANH DƯỠNG SINH

Ngày nay tại Nhật Bản, người ta bàn tán rất nhiều về công hiệu của một loại canh rau cải. Bởi vì nó đã đạt được một số thành công trong việc chữa trị một số bệnh ung thư mà xưa nay khoa học đành phải bó tay.

Theo y học hiện đại, những bệnh nhân mắc chứng ung thư sớm hay muộn gì cũng thiệt mạng. Hiện nay nhờ kỹ thuật khoa học tiên tiến, số bệnh nhân ung thư thoát chết có chiều hướng gia tăng. Tuy nhiên ung thư vẫn còn là một bệnh đáng sợ và là một chứng bệnh giết người đứng hàng đầu trên thế giới. Dù có chống chọi đến đâu, hầu hết bệnh nhân đều ít có hy vọng sống sót.

Tuy nhiên sau khi uống nước canh rau (canh dưỡng sinh) thì ba tiếng đồng hồ sau, các tế bào ung thư đã bị khống chế, thậm chí đôi khi đã bị tiêu diệt. Trong các cuộc hội thảo về sức khỏe do tôi chủ xướng, một số người đến tham dự là những bệnh nhân ung thư. Tôi ân cần trấn tĩnh họ: "*Bệnh ung thư không có gì đáng ngại cả.*"

Thực tình mà nói, bệnh ung thư không có gì đáng phải lo sợ. Vì nó không phải là một thứ bệnh không thể chữa được.

Trong phòng thí nghiệm, tôi đã dùng kính hiển vi để quan sát. Sau khi nhỏ nước canh dưỡng sinh vào thì tế bào ung thư hung hãn không còn động đậy được. Một số khác thì bị tiêu diệt hoàn toàn. Kết quả thí nghiệm này được công bố đã làm cho mọi người nức lòng và kinh ngạc. Sau đó khắp Nhật Bản, những bệnh nhân ung thư đều được báo cáo kết quả tốt sau khi đã được điều trị bằng nước canh rau cải.

Trong các buổi thuyết giảng trên khắp nước Nhật, lần khi có đến hàng chục bệnh nhân đến nhờ tôi hướng dẫn thêm. Nên lúc nào tôi cũng bận rộn. Nhờ kinh nghiệm nhiều năm nghiên cứu, khi nhìn vào thần sắc của bệnh nhân, cử chỉ, nói năng, đi đứng, màu sắc biểu lộ trên bàn tay v.v..., tôi đã đoán được họ bị bệnh gì. Sau đó tôi sử dụng nước canh rau cải, nước gạo lứt rang và đôi khi còn dùng cả nước tiểu nữa, đã làm cho những bệnh nhân thập tử nhất sinh, bị bệnh viện từ chối, cải tử hoàn sanh. Sau đây tôi xin giới thiệu ba nhân vật nổi tiếng tại Nhật Bản hiện nay đã thoát chết nhờ sử dụng loại canh rau kỳ diệu này.

1. ÔNG ĐỘ BIÊN MỸ TRI HÙNG, CỰU PHÓ THỦ TƯỚNG NHẬT BẢN ĐÃ CHỮA LÀNH BỆNH BẰNG CANH DƯỠNG SINH.

Ông Độ Biên Mỹ Tri Hùng, cựu Phó Thủ Tướng Nhật Bản, dưới quyền của Thủ Tướng Cung Trạch Hỷ Nhất. Ông là thượng nghị sĩ đảng Tự Do của Nguyên Lão Nghị

Viện, là một người có chính kiến đối lập nhưng lại được rất đông dân chúng thương mến ủng hộ và có hy vọng sẽ trở thành Thủ tướng nước Nhật trong những kỳ tuyển cử sắp tới. Nhưng vào tháng 5 năm 1992, ông phải nhập viện vì bệnh đột xuất trầm trọng. Trên chính trường, một người được toàn đảng tín nhiệm để chọn ra tranh cử chức Thủ Tướng phải là một người có tầm cỡ về khả năng, uy tín và đạo đức. Nay ông phải nhập viện là một thiệt hại vô cùng to lớn. Độ Biên tiên sinh được điều trị tại bệnh viện của trường Đại Học Nữ Sinh Đông Kinh. Đây là bệnh viện nội khoa nổi tiếng của Nhật Bản.

Việc ông nhập viện đột ngột không được chính thức và công khai tuyên bố vì người ta sợ làm mất uy tín của đảng khiến cho thế lực của đảng bị lung lay. Nên phát ngôn viên của đảng một mực trả lời ông chỉ bị bệnh nhẹ mà thôi. Còn phát ngôn viên của bệnh viện thì bảo rằng: *"Chúng tôi chưa được phép loan báo điều gì."* Sự phát ngôn ồm ờ của bệnh viện lại càng làm cho dân chúng hoang mang và tin rằng ông không phải bị bệnh tầm thường.

Được điều trị trong một thời gian ngắn, Độ Biên tiên sinh đã được phép xuất viện và trở lại hoạt động ở chính trường. Nhưng lúc này trông ông xanh xao và sắc mặt có vẻ tiêu tụy. Một thời gian sau, ông lại phải tái nhập viện rồi xuất viện nhiều lần như vậy. Tình trạng này đã làm cho nhiều người bi quan và liên tưởng đến sự kiện cựu

ứng cử viên Thủ Tướng An Bồi Thái Lang đã đột ngột từ trần khi chưa đến ngày tranh cử.

Mùa hè năm 1993, Độ Biên tiên sinh dần dần khôi phục nguyên khí. Giọng nói hùng hồn và lý luận có vẻ mạch lạc và sắc bén trở lại. Được biết tiên sinh đã được mách bảo và chữa trị bằng nước canh dưỡng sinh. Thấy có vẻ khả quan, Độ Biên tiên sinh tiếp tục dùng nước canh này hàng ngày để chữa bệnh. Sau cùng ông đã bình phục và có thể uống rượu trong các buổi tham dự tiệc tiếp tân. Ông bảo với mọi người: *"Tôi đã qua cơn nguy hiểm rồi."* Sự kiện này đã được tờ Hiện Đại Tuần San ở Nhật đăng tải trong số phát hành ngày 2 tháng 10 năm 1993, nội dung như sau: *"Độ Biên tiên sinh hàng ngày dùng canh dưỡng sinh gồm củ cà rốt, củ cải trắng và củ gừng báng để chữa bệnh. Ông đã khôi phục lại nguyên khí và hiện nay đã hoàn toàn khỏi bệnh."*

Tuy tôi không trực tiếp nhúng tay vào việc chữa bệnh này, nhưng được biết tiên sinh đã dùng loại canh rau do tôi nghiên cứu, nên trong lòng cũng cảm thấy phấn khởi. Tôi hy vọng với tiếng tăm của Độ Biên tiên sinh sẽ giúp cho việc truyền bá phương pháp chữa bệnh nan y bằng nước canh rau của tôi không chỉ loanh quanh trong phạm vi quốc nội mà còn có thể loan truyền đi khắp thế giới để cho mọi người thụ hưởng lợi ích thiết thực như nhau.

Ngoài ra theo tờ Chiêu Nhật Tuần San cho biết, vị Quan Phòng Trưởng Quan (tức Nội Duyệt Bí Thư Trưởng)

Võ Thôn Chánh Nghĩa tiên sinh cũng đã dùng qua nước canh rau này đã phát biểu: "Vị của nước canh không ngon lắm. Tuy nhiên Dục Điền tiên sinh uống qua, ông bảo Tế Xuyên tiên sinh cùng uống và tỏ ý nói hay lắm." Đủ biết các viên chức chánh phủ Nhật Bản hiện nay cũng có phong trào uống nước canh rau chữa bá bệnh này để tăng cường sức khỏe.

2. MỘT BỆNH NHÂN UNG THƯ VÀO THỜI KÌ CUỐI ĐÃ BÌNH PHỤC SAU BA THÁNG CHỮA TRỊ BẰNG CANH DƯỠNG SINH

"Lập Thạch y sĩ đã cứu mạng tôi. Chỉ có những người ở trong hoàn cảnh chết đi được cứu sống trở lại như tôi mới có lời cảm ơn tha thiết này." Đây là lời cảm tạ chân thành của nữ sĩ Giang Thủ Đăng Mậu Tử, vợ trước của nhà danh họa Xích Gia Bất Nhị Phu tiên sinh, đã dùng nước canh rau cải chữa khỏi bệnh ung thư đến hồi tuyệt vọng của bà.

Giang Thủ nữ sĩ nói: "Trước đây có lần tôi đã được giải phẫu ruột già tại bệnh viện. Sau đó tôi cảm thấy khỏe mạnh bình thường. Chỉ từ ba năm trở lại đây, tôi thường hay mệt mỏi và có các triệu chứng như hoa mắt, thân nhiệt cao, đau lưng và cơ thể càng ngày càng suy yếu. Bệnh tình càng lúc nghiêm trọng hơn. Thậm chí tôi ngồi dậy và đi đứng rất khó khăn, nói chuyện lắp bắp.

Tôi nghĩ có thể là mình bị chứng rối loạn gì đó trong cơ thể. Tôi đã xin nhập viện nhờ kiểm tra sức khỏe của

mình. Nhưng nhận được kết quả thử nghiệm: Không có triệu chứng bất bình thường. Sau khi về nhà, các triệu chứng vừa kể không hề thuyên giảm mà sự đau đớn càng lúc càng gia tăng. Tôi nhờ khám nghiệm nhiều lần như vậy nhưng cũng không tìm ra căn nguyên. Do đó tôi tìm đọc các loại sách y khoa để mong tìm ra một giải đáp nào đó về bệnh trạng của mình. Một số bạn bè mách cho tôi dùng thử các loại thảo dược như lô hội, trà dưỡng sinh và mật ong chúa v.v... Nhưng chẳng thấy có hiệu quả gì.

Một đêm vào tháng 5 năm 1993, tôi bị ngất xỉu bất thành linh. Chồng tôi hốt hoảng gọi xe cứu thương chở tôi vào bệnh viện để cấp cứu. Lúc đó tôi bị bí tiểu tiện. Bệnh viện phải đặt ống dẫn tiểu và chữa cho tôi thông tiểu trở lại. Nhưng sau khi kiểm tra lại tình trạng sức khỏe, bệnh viện cũng không tìm ra triệu chứng khả nghi nào nên đã cho tôi xuất viện lần nữa. Tôi cảm thấy càng ngày càng uể oải và đau đớn nên không còn tin tưởng vào sự khám nghiệm của các bác sĩ nữa.

Sau đó tôi bị nhức đầu liên tục nên xin vào khám bệnh tại bệnh viện chuyên khoa về thần kinh. Họ chẩn đoán và cho tôi uống thuốc. Cơ đau có phần thuyên giảm nhưng cơ thể vẫn còn tiêu tụy. Vào khoảng tháng 6 năm đó, tôi nghe đồn về một thứ canh rau do y sĩ Lập Thạch Hòa phát minh. Tôi bèn sắc uống với nồng độ khá đậm đặc hòa với một ít Calcium. Kết quả tôi bị huyết bạc trầm trọng, nên xin vào khám bệnh tại bệnh viện phụ khoa ở

địa phương. Sau khi khám nghiệm, họ phát hiện tôi bị ung thư cổ tử cung thời kì đầu. Hôm đó là ngày 27 tháng 7 năm 1993.

Để kiểm tra chính xác hơn, họ chuyển tôi qua bệnh viện lớn để tái khám và xét nghiệm trở lại. Cuối cùng họ bảo tôi bệnh đã đến thời kì thứ tư tức giai đoạn cuối. Hôm đó là ngày 19 tháng 8 năm 1993, một ngày khó quên trong cuộc đời còn lại của tôi. Bệnh viện khuyên tôi nên lập tức đề nghị giải phẫu. Tôi biết tôi còn sống không được bao lâu nữa nên lợi dụng thời gian ngắn ngủi còn lại của cuộc đời mình để an bài mọi việc.

Chồng tôi rất lo lắng cho tôi. Biết tôi không còn sống bao lâu nữa, nên đã xin nghỉ việc để được ở bên cạnh và săn sóc tôi một cách chu đáo trong những ngày cuối cùng. Anh quyết định gọi đứa con gái của chúng tôi đang du học ở Anh Quốc trở về. Bà vợ sau của chồng cũ của tôi cũng rất tốt bụng. Bà rất quan tâm và khuyên tôi nên uống canh rau trở lại. Một người bạn làm việc tại một siêu thị gần bên đã bảo với tôi rằng người bà con của cô cũng bị bệnh ung thư. Bệnh viện cho biết chỉ còn sống sót được trong vòng 20 ngày nữa mà thôi, nhưng nhờ uống nước canh rau này chỉ mười ngày sau đã hồi phục nguyên khí và nay đã sống khỏe bình thường. Hiện nay ông ta đã ra sân chơi golf trở lại.

Tôi hy vọng biết đâu y sĩ Lập Thạch có thể cứu sống được sinh mạng mình, nên cho mời ông đến chẩn trị. Gặp

dịp may ngày 24 tháng 8 năm 1993, ông đến Đông Kinh để tham dự một buổi hội thảo, ông đã nhận lời đến chẩn bệnh cho tôi.

Sau khi xem qua bàn tay của tôi, ông bảo tôi bị 9 chứng bệnh cả thảy: Động mạch não xơ cứng, võng mô mắt đục, viêm phổi, viêm tá tràng, gan, thận và cuối cùng là ung thư cổ tử cung. Nhưng y sĩ Lập Thạch bảo ung thư không phải là chứng bệnh đáng ngại.

Kể từ ngày hôm đó, tôi bắt đầu uống nước canh rau cải để trị bệnh. Mỗi buổi sáng, tôi phải uống một dung dịch gồm 150 phân khối (150cc) nước canh rau hòa chung với 30 phân khối (30cc) nước tiểu (của chính tôi). Phần còn lại trong ngày là uống thêm 600 phân khối nước canh rau cải nữa. Tôi không được phép ăn thịt cá và các thực phẩm được điều chế bằng kỹ nghệ. Chỉ ăn toàn rau trái thiên nhiên. Tôi không được đeo đồ trang sức kim loại như vàng bạc. Đồng hồ tay nếu muốn đeo phải dùng bọc nylon trong để quán lại.

Không lâu sau, chứng huyết bạc của tôi bắt đầu chấm dứt. Tôi cảm thấy ăn ngon và ăn nhiều. Các vết thâm trên da dần dần phai nhạt và da trở nên tươi nhuận trở lại. Chứng mất ngủ không còn nữa. Sức khỏe hồi phục một cách nhanh chóng làm cho nhiều người phải ngạc nhiên. Khi bị bệnh, tôi sụt cân 10 kg, nay cũng đã từ từ khôi phục.

Ngày 17 tháng 9 năm 1993, đến ngày hẹn tôi trở lại để được tái khám với y sĩ Lập Thạch. Tuy chứng ung thư chưa hoàn toàn dứt hẳn, nhưng bệnh trạng đã giảm một cách khả quan. Đến lần tái khám vào ngày 22 tháng 11 năm 1993, tôi được xác nhận hoàn toàn bình phục. Thật là kỳ diệu, ngoài sức tưởng tượng của rất nhiều người.

Tuy nhiên, tay chân tôi vẫn còn đau nhức. Tôi trở lại y sĩ Lập Thạch để tái khám. Ông bảo vì xương cốt của tôi đang chuyển hóa để trở lại trạng thái bình thường. Sau khi bình phục, tôi ngạc nhiên không biết vì sao chiều cao của tôi đã tăng thêm 1 phân rưỡi (1,5cm).

Sau 3 tháng uống dung dịch canh dưỡng sinh và nước tiểu phối hợp, hiện nay mỗi ngày tôi chỉ còn uống 200 phân khối nước canh mà thôi. Tôi vẫn ăn các loại thực phẩm bằng rau quả thiên nhiên. Đối với thịt cá, ngày xưa tôi rất thích, nhưng bây giờ đã cảm thấy ngán, không còn thấy thèm thưởng nữa.

Lập Thạch tiên sinh không chỉ là vị ân nhân cứu mạng tôi, mà trong mắt tôi, ông còn là vị thần y nữa. Tôi nghĩ trên thế giới này, người am hiểu tường tận về cơ thể của con người, chính là y sĩ Lập Thạch vậy.

Thân nhân của tôi đã chứng kiến tình trạng nguy kịch của tôi đã được cứu sống chỉ nhờ một loại thức uống đơn giản, nên họ cũng nấu canh rau này để uống hàng ngày hầu phòng ngừa bệnh tật. Trước đây cha tôi chân cứng

sưng đau, đi đứng khó khăn, nay đã phục hồi tình trạng bình thường như cũ. Đứa con gái 28 tuổi của tôi bị bệnh về sinh lý từ 15 năm nay. Gần đây nó lại bị viêm tuyến sữa ở vú nữa, cũng nhờ uống nước canh rau này mà hoàn toàn khỏi bệnh.

Chồng tôi vốn không tin tưởng vào các thứ thuốc thảo dược. Tuy nhiên, một hôm ông bị viêm cổ họng và đau lưng. Thấy tôi đã bị bệnh thập tử nhất sinh mà cũng qua khỏi, nên ông bèn nhờ y sĩ Lập Thạch chẩn bệnh. Kết quả ông bị sạn thận. Sau khi dùng nước canh rau cải đã bình phục hẳn cả hai chứng bệnh nói trên.

Nước canh rau cải này là một loại thần dược cho sức khỏe, nhưng lại không đắt tiền. Nên tôi cũng cho con mèo mà tôi nuôi từ nhiều năm nay uống nữa. Một số bạn bè của tôi có bệnh bướu tử cung tương tự, thấy tôi khỏi bệnh nhờ loại nước canh rau này, nên họ cũng uống và được lành bệnh mà khỏi phải giải phẫu. Để báo tạ công ơn của Lập Thạch tiên sinh đã dày công nghiên cứu để giúp đời, tôi lấy kinh nghiệm bản thân mà truyền bá cho mọi người về loại thần dược này với ý nguyện mong ước những bệnh nhân khổ sở vì các chứng nan y sẽ thoát cơn nguy hiểm."

3. PHU NHÂN MỘT VỊ GIÁM ĐỐC BỊ BỆNH HOẠI HUYẾT NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐÃ BÌNH PHỤC.

Đây là câu chuyện về vị phu nhân của một giám đốc xí nghiệp danh tiếng tại Nhật Bản đã được chữa khỏi bệnh

hoại huyết bằng canh dưỡng sinh và được báo cáo trong cuộc hội thảo của Hội nghiên Cứu Thảo Dược. Nhưng vì tôn trọng đời tư theo yêu cầu của bệnh nhân, nên chúng tôi không tiết lộ danh tánh của người trong cuộc. Sau đây là câu chuyện về vị phu nhân này.

Một hôm vào cuối tháng 11 năm 1991, một nhân viên của xí nghiệp tại địa phương đã tìm đến y sĩ Lập Thạch và bảo rằng: *"Ông giám đốc của chúng tôi đã xin từ chức. Lí do vì vợ của ông ấy bị bệnh hoại huyết nghiêm trọng. Ông phải dành thời giờ để chăm sóc vợ. Tôi nghe nói tiên sinh có loại thuốc chữa bệnh thần kỳ. Xin tiên sinh vui lòng giúp đỡ gia đình ông ấy."*

Y sĩ Lập Thạch nghe qua câu chuyện, liền theo người nhân viên ấy đến nhà ông giám đốc. Phu nhân của ông ấy đã nhập viện nhiều lần. Lần sau cùng này, bác sĩ chẩn đoán và cho biết chỉ còn sống nửa năm nữa mà thôi. Trông diện mạo biết ngay bà này bị bệnh ung thư, đã được chữa trị bằng hóa trị và xạ trị. Thân thể yếu ớt. Tóc rụng hoàn toàn. Thể trọng chỉ còn có 35 kg. Sau khi chẩn bệnh, y sĩ Lập Thạch hướng dẫn ông giám đốc về cách thức chăm sóc bệnh nhân và cho bà ấy uống thuốc như thế nào. Cũng chính bằng loại nước canh rau ấy, vị phu nhân đã hoàn toàn bình phục trong lần thử máu một tháng sau khi bắt đầu uống thuốc. Cả bệnh viện ai nấy cũng đều ngạc nhiên và vui mừng vì biết được hiện nay bệnh ung thư đã có thể chữa lành bằng một phương pháp đơn giản mà không mấy tốn kém.

CHƯƠNG 1

KHÁI NIỆM VỀ CANH DƯỠNG SINH

1. ĐỜI SỐNG QUANH TA ĐẦY RẦY SỰ Ô NHIỄM

Qua 3 thí dụ dẫn chứng trong chương nhập đề, quý vị đã thấy khả năng chữa bệnh kì diệu của canh dưỡng sinh. Cho nên chúng ta có thể đặt thành vấn đề, tại sao một loại nước canh bình thường như thế lại có khả năng chữa được một số chứng bệnh nan y. Có bí mật nào ẩn chứa trong huyền thoại về nước canh rau chữa bá bệnh đó không? Trước khi giải đáp vấn đề, tôi xin bổ 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 cách sống hàng ngày của mình, khác nào chúng ta tự nguyện lao đầu vào mọi sự nguy hiểm ấy.

Chỉ nói ví dụ 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 lí 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, quý vị bôi vào loại kem làm mềm da thì không bao giờ bị mắc phải.

Tây y cho rằng một trong những nguyên do của chứng trĩ là vì hậu môn bị chảy xướt. Bình thường người ta tưởng hậu môn luôn luôn ẩm ướt, nhưng thật ra nó dễ khô 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 dẫn đến 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 tắm xong nên thoa kem vào hậu môn để phòng ngừa. Đây là một việc làm rất đơn giản nhưng công hiệu rất to 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 cứng đờ như khúc cây vậy. Cơ thể con người tuy lớn hơn nên mạnh mẽ hơn, nhưng lâu ngày chầy tháng, đeo khoen cũng ảnh hưởng đến sức khỏe 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 chùng nào thì dễ mắc những chứng bệnh như bướu tử cung và ung thư vú nhiều chùng nấy. Vì khi người phụ nữ đeo những thứ nữ trang rườm rà ấy, cơ thể sẽ tự nhiên sản sinh ra một lực phản ứng rất nhỏ mà chúng ta không cảm giác được. Tuy nhiên lâu ngày chảy thàng 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 trở ngại cho việc phát điện (nhân điện) của cơ thể, làm cho việc truyền lệnh từ trung ương não bộ đến các nơi cần thiết ít nhiều bị gián đoạn nên phân bố không đầy đủ. Do đó số tế bào não bị hủy hoại hàng ngày tăng gấp ba lần những phụ nữ không đeo đồ trang sức. Số tế bào não mất đi nhiều chùng nào thì trí thông minh kém đi nhiều chùng nấy. Triệu chứng giảm trí nhớ, thị lực kém và bệnh lãng tai đến sớm vì tốc độ của tiến trình lão hóa đến nhanh hơn.

2. THÍCH LÀM ĐẸP DỄ SANH 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 cao 5 phân thì huyết áp tăng thêm 50 độ. Do đó trong sinh hoạt hàng 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 kiều 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 trình bày về những sự nguy hiểm đầy dẫy 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 sinh 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. 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 loại dây da hay dây đeo bằng nhựa tốt hơn bằng dây đeo kim loại vì nó cũng ảnh hưởng đến cơ thể 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 kềm 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% bệnh nhân thấp khớp tại Nhật Bản là phụ nữ.

Mặc quần chật 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 trở 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 cong vẹo. Đây là ảnh hưởng khá nguy hiểm mà giới phụ nữ cần lưu tâm và cẩn trọng, chỉ sử dụng thời trang bó sát trong một vài trường hợp nào đó thôi.

3. BÁO ĐỘNG VỀ SỰ NGUY HIỂM CỦA THỰC PHẨM CHẾ BIẾN.

Trong điều kiện sinh hoạt hiện nay, các thực phẩm bày bán ngoài thị trường cũng đầy dẫy 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 đều bị viêm vồng mạc hoặc đục nhân mắt. Ngày nay tỉ lệ trẻ em bị đục nhân mắt càng ngày càng gia tăng. Đây có phải là do chúng thường 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

tổ. 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 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 calcium. Nhưng thực ra không phải vậy. Nếu chúng ta dùng canh rau cải hàng ngày thì lượng calcium hấp thụ vào cơ thể sẽ tăng gấp ba lần.

Có người lại nói ăn cá nhỏ sẽ có nhiều calcium hơn. Nhưng thực ra cá nhỏ hay cá lớn đều chứa calcium ngang nhau. Cũng có người nói ăn xương có nhiều 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. Những nhận xét này, trước kia tôi cũng đã từng bị sai lầm.

Vì vậy chúng tôi khuyến khích quý vị hàng ngày nên ăn cơm với canh rau cải, các loại rong biển (sea weeds), thì cơ thể của chúng ta ít khi bị bệnh.

Hàng 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 khỏe mạnh và có thể giữ được 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 sống nhiều ngày trong trạng thái không trọng lực, nếu khi họ mới 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 người đi nữa, mà không chịu vận động cơ thể thì cũng chỉ là một việc làm vô ích.

Cho nên tôi xin đề nghị quý vị độc giả, nếu không thể chạy bộ, thì mỗi ngày nên đi bộ tối thiểu một tiếng đồng hồ. Phần đông những người từ hải ngoại về nước, nhận thấy Nhật Bản ngày nay giao thông tiện lợi, nên đi đâu chỉ khoảng một cây số 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 tất bật và nghỉ ngơi không cân bằng. Cho nên chúng ta phải tranh thủ 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 hàng 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 cẩn trọng. Việc làm này không khó khăn gì mà lại còn có thể sống khỏe mạnh và trường thọ nữa.

4. PHÒNG NGỪA TỐT HƠN TRỊ LIỆU

Trong chương này lẽ ra tôi phải trình bày rõ ràng 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 nhấn nhủ để nói cùng quý vị. Hiện nay trên thế giới, quý vị có thấy tỷ lệ đàn ông bị sỏi đầu càng ngày càng gia tăng không? Và nguyên nhân tại sao không? Lí do vì phần đông đàn ông mỗi khi gội đầu, thường hay đổ dầu gội đầu trực tiếp lên da đầu. Trong khi đó, người phụ nữ khi gội đầu thì đổ dầu gội vào tay, rồi sau đó mới vò lên tóc.

Tình trạng quý ông có thói quen đổ dầu gội 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 giữ thói

quen như vậy trong hai chục năm, người đó có thể bị mờ mắt. Vì mặc dù dầu gội được tuyên bố 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.

Qua sự trình bày trên, tôi có thể báo động với quý vị rằng, môi trường và hoàn cảnh 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 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 phòng ngừa và phục vụ 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.

5. 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 hàng 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 kì lão hóa của con người. Xưa nay, chưa có loại thuốc nào làm cho 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 gọi 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 ức chế sự tăng trưởng của tế bào. Phân tích các yếu tố để cấu thành não bộ, người ta được biết Calcium và photpho chiếm vai trò nòng cốt. Canh dưỡng sinh chẳng những hội đủ các chất liệu thiết yếu đó mà còn làm cho tế bào của cơ thể nhất là tế bào 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 thay đổi, thì sự lão hóa đương nhiên sẽ bị chậm lại. Cho nên năm nay tôi đã trên sáu mươi 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 sử 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 cho lợi ích của quần chúng. Tôi không khoe khoang, nhưng chân tình mà nói, suốt năm tôi không hề nghỉ phép thường niên hay tham dự lễ tết 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 tôi đã lái xe di chuyển trên những đoạn đường mà đôi khi rất xa. Cho nên tôi rất 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.

6. SỰ GIA TĂNG 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. Ở đây xin quý 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 phân khối (600cc). Khi bắt đầu uống canh vài ngày sau là người bệnh sẽ cảm giác được bệnh tình có ít nhiều thuyên giảm.

Kế 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 600cc nước gạo lứt. Buổi chiều uống 400cc 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 600cc canh dưỡng sinh, trong vòng ba tháng có thể lành bệnh. Tháng thứ nhất có công dụng tịnh hóa. Tháng thứ hai và 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 huyết áp cao, 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 chân tay, 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 lặt vặt trong nhà suốt ngày. Nếu không vận động, thì những bệnh như máu mỡ, sạn thận và mật, cao huyết áp, vỡ hay 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 viêm kết mạc và đục nhân mắt, chúng ta có thể chữa trị bằng cách uống canh dưỡng sinh hàng ngày 600cc trong vòng mười 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.

7. NHỮNG TRƯỜNG HỢP DÙNG CANH DƯỠNG SINH KHÔNG CÔNG HIỆU

Qua những sự việc 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, 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 gì đến bệnh tật, tự ý lao đầu vào các cuộc vui chơi trác táng, rượu chè be bét thì chúng ta phải chấp

nhận những sự nguy hiểm có thể xảy ra cho chính bản thân và xin đừng oán thán.

Có người cho rằng có thuốc hay nên không sợ, cứ việc ăn uống thả ga. Chừng 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 lờn 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 bốn mươi nguyên tố và hợp chất hóa học độc hại. Những thứ thuốc ướp 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. Ở những mạch máu to thì không sao. Nhưng vào các mạch máu nhỏ, chất mỡ ấy dễ làm trở 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 ngất xỉu vì tim bị kích thích. Uống sữa nhiều cũng gây các triệu chứng tương tự như ăn thịt động vật.

Tóm lại, chúng ta nên đề phòng thịt, sữa bò và các thực phẩm chế biến bằng kỹ nghệ. Tránh ăn các loại thực phẩm này nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Ngoài ra người ta cũng còn dùng điện từ hoặc siêu âm để tìm bệnh và trị bệnh. Đây cũng không phải là những phương pháp tự nhiên được cơ thể của con người chấp nhận. Theo quan niệm 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.

8. 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 v.v... 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 uế, thế mà được dùng để trị bệnh gọi là niệu liệu pháp thì ai nấy cũng phì cười và từ chối.

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 bốn mươi bệnh nhân nan y loại này chữa trị theo phương pháp của tôi. Tất cả đều khỏi bệnh và 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 kì. 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 30cc nước tiểu hòa chung với 60cc nước canh dưỡng sinh. Còn chữa trị bệnh ung thư, công thức 30cc nước tiểu và 150cc 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 rồi. Vì lối chữa trị bằng niệu liệu pháp có tính chất đặc biệt, nên phải tránh những loại thuốc khác và tránh dùng hóa trị (chemotherapy).

Theo tài liệu y học, hóa trị có thể kéo dài mạng sống của bệnh nhân ung thư thêm 3 tháng, mà không 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 kì như đã nói ở trên vậy.

9. NHỮNG ĐIỀU THẦN BÍ CỦA CANH DƯỠNG SINH

Như quý vị đã biết, trong một nắm 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 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 mầu mỡ, chúng ta trồng rau cải trên đó. Dĩ nhiên những loại rau cải được vun trồng một cách tự nhiên cũng hấp

thụ cùng một thứ dinh dưỡng như nấm Penicillin. Hơn nữa, 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 thiết cho cơ thể, nên rất dễ bị bệnh. Chính vì rau cải chứa các chất kháng sinh và sinh tố, nên chúng ta cần ăn nhiều loại rau cải khác nhau. Nếu vì lí 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 tố cần thiết để cải thiện sức khỏe của chúng ta. Qua các cuộc thực nghiệm, tôi không ngờ nó có công hiệu để chữa bệnh một cách kì lạ.

Tuy nhiên trong nhiều năm gần đây, người trồng rẫy đã lạm dụng nhiều loại phân bón hóa học và tưới chất hóa học lên rau cải. Tuy nó xanh tươi, nhưng 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 đề phòng ngừa và chữa trị các bệnh tật đó.

Nhiều người bi quan rằng hễ vương phải bệnh ung thư là chỉ còn con đường chết. Nhưng canh dưỡng sinh chỉ trong một thời gian ngắn có thể chữa lành hơn phân nửa tổng số bệnh nhân vương 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 khi hấp thụ vào cơ thể thì hỗ trợ mạnh mẽ sự phát triển của các tế bào ung thư. Nhưng cũng có những chất khi gặp phải tế bào ung thư thì bao bọc lại chặt chẽ và kềm hãm sự phát triển của chúng. Canh dưỡng sinh không những có khuynh hướng kềm 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 lại có công hiệu thần kì làm cho mọi người kinh ngạc. Phải chăng đó là một ân huệ mà thiên nhiên dành cho nhân loại chúng ta.

10. 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.

Cơ thể của chúng ta dưới cái nhìn sinh lý, bệnh lý, lâm sàng học, v.v... đều giống nhau ở một điểm nào bộ là quan trọng nhất. Nhưng chất liệu nào duy trì sự khỏe mạnh của não bộ, đó là điều mà chúng ta cần phải lí giải một cách giản lược.

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 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 đổi 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 thế có thể tự biến đổi và bổ sung sinh tố D. Sinh tố này rất quan trọng mà con người không thể thiếu. Tôi lại thí nghiệm trên cơ thể

của loài thú bằng cách tiêm sinh tố D vào cùng lúc với chất lân và calcium, thì quả thấy có sự biến đổi 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 vitamin B11, chất sắt và một số các khoáng chất khác để thôi thúc tế bào sinh sản nhanh hơn và mạnh khỏe hơn hầu lấn áp các tế bào ung thư trên đường gia tăng phát triển. Từ đó tế bào ung thư sẽ bị yếu, trong khi các tế bào khỏe của cơ thể càng lúc càng gia tăng. Các tế bào khỏe mạnh 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 biến đổi thành những tế bào bình thường và hữu ích.

Từ cơ thể và 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 được sự yếu thế của chúng trước sự lấn áp mạnh mẽ của các tế bào khỏe mạnh. Đồng thời các tế bào khỏe 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 thiết nhất 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 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 lạnh 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 phát hiện nước gạo lứt rang cũng có công hiệu duy trì huyết dịch lưu thông điều hòa, bồi bổ tạng phủ và có tính lợi tiểu. Hai chất liệu thiên nhiên mà tôi đã khám phá có thể duy trì sức khỏe của con người ở bất cứ lứa tuổi nào. Chúng ta có thể nói rằng đó là những vị linh dược có khả năng cải lão hoàn đồng vậy.

11. CANH DƯỠNG SINH GIÚP TẾ BÀO SINH SẢN KHỎE MẠNH

Canh dưỡng sinh có công hiệu 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 kì tăng trưởng. Khi uống canh dưỡng sinh vào, nó sẽ làm cho cơ thể có sự biến đổi 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 ba 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 kì 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 truyền 200cc nước gạo lứt rồi sau đó 15 phút truyền 200cc nước canh dưỡng sinh trực tiếp truyền vào bao tử. Cứ 45-60 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 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 được nữa.

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

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 sỏi 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 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 nước gạo lứt và canh dưỡng sinh đều khỏi bệnh trong một thời gian kỷ lục. Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa bệnh. Còn nước 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.

12. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý KHI DÙNG CANH DƯỠNG SINH

Vì canh dưỡng sinh có những hiệu nghiệm thần kì trong việc chữa bệnh, 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 tuổi 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 thức đấu rượu với mọi người.

- b. Điều hòa chu kì kinh nguyệt của phụ nữ.
- c. Khi uống canh dưỡng sinh được trên bốn tháng, thì đến thời kì 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 lo ngại, vì tình trạng sẽ phục hồi bình thường trong vài tháng sau.

13. PHƯƠNG PHÁP NẤU CANH DƯỠNG SINH

- Thành phần của canh dưỡng sinh gồm có:
 - Củ cải trắng cỡ trung bình: một phần tư củ.
 - Lá củ cải trắng (phần trên của củ cải): một phần tư chùm lá, bổ dọc xuống để có lá có cọng.
 - Củ cà rốt cỡ trung bình: nửa củ.
 - Nấm đông cô Nhật Bản (thứ có các lần nứt nẻ màu trắng (đừng lộn thứ trơn của Trung Quốc)): một cái.
 - Củ Ngưu Báng hay Ngưu Bàng (Burdock hay Cimicifuga Foetida): củ lớn một phần tư, củ nhỏ phân nửa. (Ghi chú của dịch giả: Đây là một loại củ giống như củ cà rốt. Nhưng vỏ ngoài của nó có màu xám xám. Ruột màu trắng. Vòng tròn của củ lớn hơn ngón tay cái. Chiều dài trung bình của nó khoảng 9 tấc.

• **Phương pháp nấu:**

- Tất cả vật liệu đều còn trong trạng thái bình thường, chưa hề luộc qua lần nào.
 - Đồ nấu phải sử dụng bằng thủy tinh có nắp đậy, loại chịu đựng được lửa nóng.
 - Dùng gọt sạch vỏ và không nên cắt quá nhỏ.
 - Phải đổ thêm nước gấp ba 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, dùng bỏ uống.

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.

Phân 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, sẽ xảy ra sự biến đổi về hóa học trong cơ thể và sản sinh ra trên ba chục nguyên tố kháng sinh để phòng chống bệnh tật.

14. CANH DƯỠNG SINH LÀM CHO CƠ THỂ BIẾN CẢI TỐT

- a. Những người thường dùng thuốc 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 ngại, vì sau đó chứng nhức đầu sẽ hết.
- c. Một số người sau khi uống canh dưỡng sinh vào, sẽ cảm thấy mắt bị mờ. Chung quanh mắt sẽ bị ngứa trong hai hay 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 tốt hơn. Độ

cận thị hay viễn thị giảm, hoặc trở lại bình thường 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 cũng 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 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 mang tính tạm thời và sẽ chấm dứt trong vài ngày sau.

15. CÁCH PHA CHẾ NƯỚC GẠO LỨT, THUỐC HO VÀ SUYỄN

a. Cách nấu gạo lứt rang:

Vật liệu: 180g gạo lứt và 1,5 lít nước.

Rang gạo lứt trong chảo cho tới vàng nâu. Nấu 1,5 lít nước cho thật sôi, rồi đổ toàn bộ gạo lứt đã rang vào nước đang sôi. Lập tức tắt lửa, rồi để vậy trong vòng 5 phút. Sau đó lược 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 lược ra vừa rồi sau đó vặn lửa riu riu và tiếp tục cho sôi thêm trong vòng 5 phút nữa mới tắt lửa. Xong lược 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 nước này cách nhau tối thiểu 15 phút.

b. Cách pha chế thuốc ho và bổ phổi:

Vật liệu: mật ong nguyên chất và củ cà rốt.

Cà rốt rửa thật sạch rồi cắt nhỏ hơn hạt bắp. Lường 500cc mật ong và 500cc củ cà rốt cắt nhỏ đổ chung vào trộn đều. Khoảng hai tiếng đồng hồ sau, củ 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.

CHƯƠNG 2

NHỮNG THÀNH KIẾN SAI LẦM CỦA Y HỌC HIỆN ĐẠI

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

Theo Đông y, bệnh là do khí bất ổn 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 lí, làm 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 chỉ dùng thuốc để chữa cho bệnh nhân 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 huyết áp, vị y sĩ không nên chỉ giải thích là tại vì huyết áp của bệnh nhân cao. Theo tôi đề nghị, tối thiểu phải 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 ba 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 X quang thường xuyên. Vì phương pháp kiểm tra bằng X quang đôi khi 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 tìm bệnh ung thư ngày nay chỉ có hại chứ không có lợi.

2. 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 đôi khi cũng có phương hại đến sức khỏe. Nhưng nếu không dùng thuốc để khống chế thân nhiệt tăng cao, thì chúng ta phải làm sao?

Một khi thân nhiệt tăng từ $37,5^{\circ}$ - $38,5^{\circ}$ 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° 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 tới 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 mọc răng vân vân. Và khi tới tuổi dậy thì chuyển qua giai đoạn trưởng thành cũng bị sốt. Đây là sự đánh dấu những giai đoạn chuyển hóa về sinh lí của con người. Cho nên những cái sốt này rất là quan trọng. Nếu chúng ta không chế nhiệt độ ngay lập tức có khi làm cho sự phát dục của cơ thể bị ngưng tăng trưởng. Do đó con người thường hay bị nhức đầu hoặc kích thích tố giới 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 lí. 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 v.v... Cho nên, khi đứa bé bị nóng sốt, khoan vội chận đứng cơn sốt mà phải bình tĩnh theo dõi bệnh trạng để khi sử dụng thuốc được hợp lí và hợp thời.

Khi nhiệt độ trong người lên đến từ 37,5 độ tới 38,5 độ mà dùng thuốc để giải nhiệt ngay thì những vi khuẩn tồn tại trong cơ thể sẽ tạm thời ngưng hoạt động như bị chết giả chứ chưa bị tiêu diệt thực sự. Khi vi khuẩn hồi phục lại sức sống, tiếp tục sinh sôi nảy nở, sẽ tấn công bệnh nhân mãnh liệt hơn vì chúng đã quen với thuốc nên có sức đề kháng lại 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 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 bác sĩ chữa trị mà phải hiểu và hợp tác với vị bác sĩ đó để theo dõi tình trạng sức khỏe của mình. Vị bác 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.

3. CHỮA BỆNH BẰNG XẠ TRỊ CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

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

- Tia phóng xạ ảnh hưởng đến đặc tính di truyền của con người.
- Tia phóng xạ gây ra bệnh ung thư, bệnh hoại huyết, ảnh hưởng đến bộ phận sinh thực khí của con người, gây triệt sản hoặc có con dị hình và thay đổi đặc tính di truyền sang thế hệ sau.
- Tia phóng xạ tiêu diệt được tế bào ung thư nhưng đồng thời cũng tiêu diệt luôn tế bào lành.
- Tia phóng xạ 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.

4. KHẢ NĂNG DUNG NẠP TIA PHÓNG XẠ CỦA CƠ THỂ CON NGƯỜI

Khoa học ngày nay cho 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 tia 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 dễ phát hiện ngay mà sự phương hại chỉ có tính tiềm ẩn và kéo dài trong nhiều năm tháng. Trong thời gian đó, nếu có lượng phóng xạ nào được cho vào cơ thể nữa thì nó sẽ hợp lại với nhau và làm cho mức tác hại gia tăng thêm cường độ.

Năng lượng phóng xạ là hiện tượng xảy ra khi một hạt nhân nguyên tử bị vỡ và sinh 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 bị rò rỉ. Nhưng thật ra tại khu vực chung quanh đó, dân cư cũng ít nhiều bị ảnh hưởng và tỉ lệ bị sưng tuyến giáp trạng cao hơn ở những địa phương khác.

Năm 1960, các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức hợp tác với nhau nghiên cứu về ảnh hưởng của tia phóng xạ đối với cơ thể của con người đã phát hiện ra nguyên tử phóng xạ có kí hiệu 129 tích tụ nhiều nhất trong tuyến giáp trạng của những người sử 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 nhem và không còn nghe nhắc đến nữa.

Hiện nay những tài liệu nghiên cứu của các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức liên quan đến đề tài đó không biết ở đâu. Nhưng dầu sao chúng ta cũng hiểu rằng tia phóng xạ ảnh hưởng không tốt đến cơ thể của con người. Cho nên không nên sử dụng xạ trị 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 tia phóng xạ kí hiệu 137. Như vậy chúng ta có nên xét lại vấn đề sử dụng liệu pháp nguyên tử và xạ trị 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. Điều này có thể làm cho họ 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 chừng nào thì càng tốt chừng nấy.

5. DÙNG SINH TỔ C VÀ E QUÁ LIỀU CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

Cơ thể của con người rất cần các chất liệu để tiêu hóa và hấp thụ các chất dinh dưỡng. Cho nên trong ruột cũng có những vi khuẩn hữu ích cho sự tiêu hóa. Loại vi khuẩn này làm cho các thực phẩm vào đến đường ruột sẽ được chuyển hóa thành chất dinh dưỡng và được hấp thụ vào

máu bởi các mao mạch ruột. Nhưng nếu chúng ta dùng sinh tố C và E quá liều 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 chống lại sự suy thoái tế bào nên phòng ngừa được một số bệnh ung thư. 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.

6. LẠM DỤNG 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 lợi nào. Câu nói này có thể dùng để ví với sự lạm dụng thuốc men của một số người không am hiểu. Cơ thể của con người mà tạo hóa đã sinh ra vô cùng tinh vi và phức tạp. Do đó mọi nhu cầu về dinh dưỡng cơ thể đều phải ở mức độ trung bình. Một số người đã lạm dụng calcium để tập luyện thân thể mạnh khỏe, bắp thịt và xương cốt rắn chắc để trở thành các tuyển thủ thể thao. Trải qua một thời gian dài, hoạt động cơ tim bị trở ngại, lớn tim, hen suyễn, gãy xương và đôi khi chết 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 vận chuyển làn sóng điện của cơ thể 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. Điều này rất tinh tế và rất khó giải thích.

7. NHỮNG QUAN NIỆM SAI LẦM

TRONG VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG

Sau khi Thế Chiến lần thứ hai kết thúc, đa số các quốc gia tham chiến bị thiếu thốn thực phẩm, nên bệnh suy dinh dưỡng trong dân chúng càng lúc càng tăng. 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 phổ biến khoảng chừng năm mươi năm nay. Vào thời kì hậu chiến đó, sữa và các sản phẩm của sữa được dân Nhật coi như là loại thực phẩm thần kì. Tuy nhiên không bao lâu sau, dân chúng Nhật Bản lại mắc nhiều loại bệnh tật hơn như viêm da, béo phì, cao huyết áp, tăng cholesterol, nghẽn mạch máu, đột quỵ tim, tai biến mạch máu não, bệnh tiểu đường và bệnh ung thư, v.v... Tại Nhật Bản ngày nay, ung thư là chứng bệnh có tỉ lệ giết người cao nhất. Thứ đến là bệnh tim mạch và thứ ba là bệnh xuất huyết não. Nguyên do là vì trong sữa bò chứa rất nhiều calcium. Nó là thủ phạm chính 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 liệt kê như sau:

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

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

Trong sữa bò, hàm lượng photpho rất ít. Một khi hấp thụ calcium vào, photpho và calcium sẽ kết hợp với nhau thành một hợp chất có khuynh hướng làm giảm độ đặc

của xương. Nên trong một thời gian dài, xương sẽ bị giòn và dễ bị gãy khi va chạm mạnh. Ngoài ra calcium dư thừa trong cơ thể có thể lưu thông trong huyết dịch, hỗ trợ cho cơ tim hình thành 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 thái ứ đọng tại các mạch máu ở não bộ, tạo ra các chứng nghẽn động mạch hay xuất huyết não.

8. CẦN LƯU Ý CÁC PHẢN ỨNG PHỤ CỦA THUỐC

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 hiện 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 tra, nhưng cũng không đạt được những kết quả khả quan mong muốn.

CHƯƠNG 3

CANH DƯỠNG SINH ĐÃ CẢI TỬ HOÀN SANH CHO HAI MƯƠI LĂM NGÀN BỆNH NHÂN

"Tôi là nhân chứng của một người bạn mắc phải bệnh ung thư trầm trọng đã nhờ cạnh dưỡng sinh của khoa học gia Lập Thạch Hòa mà bình phục và sinh hoạt bình thường hàng ngày trong tình trạng khỏe mạnh. Tôi xin tự nguyện dẫn chứng về trường hợp của bạn tôi đã thoát chết một cách thần kì hầu cho mọi người biết rõ kết quả về phương pháp trị liệu chưa từng thấy trong lịch sử y học trước đây." Đây là lời của Ngũ Đảo Chiêu Thọ Tiên Sinh, giám đốc công ty Đào Mạc của Nhật Bản. Kính mời quý độc giả nghe tiếp bài nói chuyện của Ngũ Đảo tiên sinh như sau:

1. CHỈ CÒN 0,5 PHẦN TRĂM HY VỌNG, NHƯNG VẪN SỐNG SÓT

Ba năm trước đây, một người bạn của tôi đã nhập viện để giải phẫu bệnh bao tử. Độ nửa năm sau, anh đã bình phục và trở lại công ty làm việc. Vì vấn đề điều hành nội bộ, cho nên hàng tháng công ty thường họp mặt toàn bộ nhân viên lại một lần. Tôi đã gặp lại người bạn nhưng thấy anh có vẻ tiêu tụy khác xưa. Tôi bèn hỏi phu nhân của anh thì được biết anh bị bệnh ung thư và bệnh viện cho biết sẽ không qua khỏi năm nay.

Bây giờ là tháng sáu dương lịch. Vậy anh chỉ còn sống được có nửa năm nữa mà thôi. Nghe vậy, tôi rất buồn và tội nghiệp cho người bạn cùng sở của mình quá. Một hôm, tôi vào câu lạc bộ để nhấm nháp một lon bia, có nghe một cô khách hàng trò chuyện, được biết hiện nay có một loại nước canh rau cải có khả năng trị bệnh ung thư và đã cứu sống được rất nhiều người. Tôi hỏi thì cô ấy bảo chỉ nghe đồn vậy thôi chứ cô không biết rõ chi tiết và cũng không biết loại canh dưỡng sinh đó xuất xứ từ đâu. Tôi nghĩ bây giờ mình có một cách có thể biết được tin tức về loại nước canh thần diệu này. Tôi bèn đến vài tiệm uốn tóc và sửa sắc đẹp đàn bà trong vùng và xin họ cho phép tôi dán một thông cáo với lời thỉnh cầu ai biết thì mách dùm cho. Vì tôi biết các bà đi sửa sắc đẹp thường hay chuyện vãn với nhau, nên trước sau gì mình cũng tìm ra manh mối. Quả đúng như sự tiên đoán của tôi, hai mươi ngày sau khi dán thông cáo, tôi được một bà nọ gọi điện thoại đến và cung cấp cho tôi đầy đủ chi tiết về nơi xuất xứ của loại canh dưỡng sinh này. Nên tôi lấy hẹn với y sĩ Lập Thạch và đưa ông bạn của tôi đến khám bệnh. Sau khi chẩn bệnh, y sĩ Lập Thạch cho biết bệnh trầm trọng lắm và chỉ có 0,5% hy vọng sống. Tôi bèn hỏi y sĩ vậy có cứu được bạn tôi không. Ông trả lời nếu dùng canh dưỡng sinh đúng theo phương pháp của ông chỉ dẫn thì hy vọng nhiều lắm.

Sau đó bạn tôi uống canh dưỡng sinh hàng ngày thì thấy bệnh càng lúc càng thuyên giảm và cuối cùng đã hoàn toàn bình phục. Ba năm sau, sức khỏe của ông hoàn

toàn sung mãn. Nên ông vui vẻ chấp nhận sự bổ nhiệm vào chức vụ quản lý công ty.

Qua việc bạn tôi chỉ nhờ một loại nước canh rau cải bình thường mà khỏi bệnh một cách kì lạ, tôi bắt đầu tin tưởng hơn nên thường đem chuyện này để phổ biến rộng rãi mỗi khi có dịp gặp gỡ bạn bè. Mục đích của tôi muốn cho nhiều người biết để phòng khi có ai gặp hoạn nạn có dịp cứu giúp. Tôi cũng đề nghị với y sĩ Lập Thạch sử dụng hội trường của công ty chúng tôi để tổ chức mỗi tháng một lần các buổi hướng dẫn công cộng để quảng bá cho nhiều người biết và hân hạnh được ông ấy chấp nhận. Trong thời gian ba năm, có hơn 25 ngàn bệnh nhân đến công ty chúng tôi để nghe hướng dẫn và xin chữa bệnh. Trong số đó có hai chục vị bị bệnh ung thư trầm trọng, đều bình phục.

Không riêng gì bệnh ung thư, bất cứ bệnh nào trầm trọng cũng đều chữa khỏi bởi nước canh dương sinh này. Mới đây y sĩ Lập Thạch đã từ Cửu Châu đến Bắc Hải Đạo, hầu như ngày nào ông cũng đều có tổ chức các buổi thuyết giảng và cứu giúp bệnh nhân.

Tiên sinh là người có tấm lòng vị tha và bác ái, xả thân cứu người mà không mong một chút báo đáp nào. Gần đây trong các tiệm sách báo người ta có bày bán các sách dưỡng sinh nói về đặc tính chữa bệnh thần kì của loại nước canh rau cải. Nhưng tôi đề nghị nên đọc tác phẩm của Lập Thạch tiên sinh vì nó chính xác và đầy đủ hơn. Bởi vì chính ông là người đã nghiên cứu thành công và đích thân cho xuất bản tập sách này.

Tôi (y sĩ Lập Thạch) rất cảm động và phấn khởi trước nghĩa cử của Ngũ Đảo tiên sinh đã giúp tôi phổ biến loại nước canh dưỡng sinh cho công chúng một cách vô vị lợi. Tôi ngưỡng mộ tấm lòng của ông ấy đã dang tay cứu vớt biết bao con người cùng khổ trong xã hội vật chất này thoát cảnh lầm than và bệnh hoạn nguy khốn.

2. TÔI KINH NGẠC TRƯỚC KẾT QUẢ THẦN KÌ CỦA CANH DƯỠNG SINH

(Bài của bình luận gia Mạc Liễu Đại Tạng tiên sinh)

Tôi được biết về lai lịch của canh dưỡng sinh từ ba năm nay. Lúc đó tôi luyện tập thân thể bằng cách đi bộ hàng ngày đã được mười năm rồi. Tôi thấy sức khỏe dồi dào và tin tưởng vào môn luyện tập này lắm. Mỗi tháng tôi đi bộ tổng cộng trên 100 cây số và ít khi bị bệnh. Tuy nhiên một hôm sau khi hoàn tất một buổi thuyết giảng khoảng nửa tiếng đồng hồ, tôi cảm thấy thân thể uể oải bất thường. Tôi có ông bạn già quen nhau từ 15 năm nay là Ngũ Đảo Chiêu Thọ tiên sinh. Ông trông cách thức đi đứng của tôi lúc này mà bảo rằng: *"Tôi thấy sức khỏe của bạn dạo này bết lắm. Trông cách đi đứng của bạn cũng khác xưa."*

Sau đó ông bạn già khuyên tôi nên uống canh dưỡng sinh do Lập Thạch tiên sinh phát minh. Được biết loại canh dưỡng sinh này đã cứu sống sinh mạng của một bệnh nhân ung thư cùng sở với ông Ngũ Đảo, nên tôi tin tưởng vào công hiệu của nó lắm.

Tôi biết các loại thực vật như củ cải trắng, củ cà rốt và củ gừng báng đều sinh trưởng từ đất và hấp thụ các dưỡng chất thiên nhiên của đất đai mà tăng trưởng, nên có hiệu nghiệm lắm. Vả lại tôi cũng thấy hứng thú và muốn uống thử một phen.

Một hôm, ông bạn đã giới thiệu tôi cho y sĩ Lập Thạch khám bệnh. Sau khi xem qua bàn tay và đầu gối của tôi, ông bảo tôi hiện mắc phải các chứng bệnh cùng lúc: nặng tai bên phải, mắt trái có cườm nhỏ, gan yếu và bị bệnh tiểu đường. Tôi nghĩ tôi cũng đã già rồi, thì những chứng bệnh lật vật như vậy xảy ra cũng là điều tất nhiên thôi. Tuy nhiên lúc này môn đi bộ không còn giúp tôi quân bình lại sức khỏe nên tôi chấp nhận uống canh dưỡng sinh để điều trị. Một ngày tôi uống 5 lần. Buổi sáng uống 2 lần. Buổi chiều và tối uống 3 lần. Mỗi khi đi giảng bài tại các trường, tôi thường mang theo cái bình thủy đựng nước canh dưỡng sinh để uống cho đủ các lần trong ngày. Theo lời dặn của y sĩ, tôi kiêng ăn thịt, cá, bơ, sữa và dầu mỡ động vật. Ban đầu tôi tiểu tiện hơi gắt. Nhưng sau đó một tuần lễ thì tình trạng đã trở lại bình thường.

Kết quả sau khi uống canh dưỡng sinh được một tháng, tôi cảm thấy khỏe mạnh và sáng khoái. Trọng lượng giảm hết 2kg. Da dẻ ở mặt và tay tươi nhuận trở lại, thân thể rắn chắc như xưa. Những người có kinh nghiệm, trông vào tôi, họ biết ngay tôi đã dùng canh dưỡng sinh và vừa khỏi bệnh.

Ba tháng sau, tôi trở lại để được Lập Thạch tiên sinh tái khám. Nhìn đầu gối và chân của tôi, ông bảo: "Mặc

Liễu tiên sinh, ông đã khỏe mạnh rồi. Các chứng bệnh của ông trước đây không còn nữa. Từ đây ông không cần thiết phải uống tiếp và có thể đi bộ hàng ngày để rèn luyện sức khỏe." Tôi vô cùng mừng rỡ và cảm thấy y sĩ Lập Thạch là một người có nhiều bản lĩnh.

Hiện nay trên thế giới, người ta đã phát minh ra nhiều phương pháp khác nhau để duy trì sức khỏe. Việc này được quảng cáo và được nhiều người hưởng ứng như một phong trào. Có những người cảm thấy tự hào vì tuổi đã trên 60, nhưng những cơ quan trong cơ thể được kiểm tra thấy như còn ở tuổi 30. Đây là một lối suy nghĩ có phần sai trái. Tôi năm nay đã bảy mươi tuổi. Tôi công nhận tôi đã 70 nhưng còn sức khỏe chứ không phải còn trẻ. Nếu uống canh dưỡng sinh mỗi ngày cũng không thể nào chạy bộ nổi 100 mét trong vòng 12 phút. Nhưng tôi có khả năng chạy được 100 mét trong vòng 20 phút theo lứa tuổi của người già.

Giữ gìn sức khỏe chính là duy trì cơ thể ở lứa tuổi nào thì có tình trạng sức khỏe tốt ở lứa tuổi đó. Đây chính là một niềm vui của bản thân, giống như sau khi đi bộ, chúng ta sẽ cảm thấy sảng khoái hơn là ngồi co ro một góc nào đó ở trong nhà. Từ khi tôi rời khỏi Đông Kinh đến nay, tôi thường đi tản bộ dọc theo bờ sông hay bãi biển mỗi lần khoảng 20 phút. Tôi được dịp hít thở không khí trong lành và phảng phất đâu đây hương vị đặc thù của nước sông hay nước biển. Tôi cảm thấy máu huyết lưu thông điều hòa, các cơ quan trong cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng

khoan khoái. Tôi nghĩ có lẽ đây là kết quả cụ thể về việc tôi đã dùng canh dưỡng sinh trong một thời gian khá lâu.

Vì công hiệu tuyệt vời của canh dưỡng sinh, nên tôi cảm thấy cần khuyến khích các bằng hữu sử dụng. Một số người thì dùng ngay. Một số người thì dè dặt uống thử một thời gian thôi. Một số người không tin tưởng đã từ chối khéo là họ đang dùng thuốc dưỡng sinh khác cũng thấy hữu hiệu lắm. Tuy nhiên tôi vẫn không nản lòng vì làm được những gì ích lợi cho đồng bào mình để tránh những bệnh tật hiểm nghèo có thể xảy ra trong thời đại tân tiến này là tôi vui rồi.

Một hôm tôi được biết thân phụ của một nữ sĩ quen thuộc bị nhiễm trùng đường tiểu khá nguy hiểm. Tôi bèn hướng dẫn cho cô biết về canh dưỡng sinh để cô có thể cho thân phụ của cô uống thử. Nghe qua cô mừng rỡ vô cùng. Cô vào các siêu thị ở Đông Kinh tìm mua cho được củ cải trắng và nấm đông cô loại tốt, đem về nấu cho cha của cô uống. Một hôm tôi gặp lại vị nữ sĩ này, cô vui vẻ chào hỏi tôi rồi bảo với tôi rằng: "Thưa Thảo Liễu tiên sinh! Nhờ ơn ông mà cha tôi khỏi bệnh rồi. Hiện mỗi ngày ông đi tản bộ để rèn luyện cho cơ thể khỏe mạnh và còn thích thú chăm sóc hoa kiểng ở ngoài vườn nữa." Nghe qua tôi vô cùng mừng rỡ vì đã giúp thêm một người thoát khỏi căn bệnh trầm kha.

Hiện nay tôi thường đến khu Lộc Giác của huyện Thu Điền để mua canh dưỡng sinh về uống. Vì nơi đây người ta trồng rau cải tốt lắm. Đất đai phì nhiêu mà lại có ánh

nắng mặt trời ấm áp, nên rau cải hấp thụ được nhiều dinh dưỡng thiên nhiên hơn trồng ở nơi khác. Cho nên người ta lập một xưởng chế tạo canh dưỡng sinh tại đây rồi vô chai đóng nút đàng hoàng như sữa bò vậy. Mua từ mười chai trở lên người ta sẽ giao hàng đến tận nhà. Mình khỏi phải nhọc công nấu nướng, nên rất tiện lợi.

Từ ngày uống canh dưỡng sinh đến nay, tôi đã bỏ rượu. Và lại nếu có uống rượu thì tử lượng của tôi trở nên mạnh mẽ. Vợ tôi cũng uống canh dưỡng sinh như tôi. Cả hai chúng tôi cảm thấy có nhiều biến đổi tốt trong cơ thể. Chúng tôi ít khi nào bị bệnh cảm mạo, thường khi có cái cảm giác như phơi phới ở trong lòng và rất an vui tự tại.

3. CANH DƯỠNG SINH KHÔNG CHỈ BỒI BỔ SỨC KHỎE MÀ CÒN LÀ VỊ THUỐC QUÝ

(Bài của Họa sĩ Xích Thổ Bất Nhị Phu tiên sinh)

Tôi vốn mang nhiều chứng bệnh. Nào là bệnh gan, suy thận và sưng tuyến tiền liệt vân vân. Tuy nhiên bệnh gan là trầm trọng và đáng lo ngại nhất. Trong vòng sáu năm nay tôi đã nhập viện đến bảy lần. Gần đây gan của tôi bị xơ cứng. Tôi phải vào bệnh viện của trường đại học để chữa trị đến 3 lần. Tổng cộng thời gian nằm viện là 5 tháng tất cả. May nhờ bạn bè giới thiệu một loại canh dưỡng sinh mà họ cho là hay lắm. Tôi theo lời họ dặn là uống một ngày ba lần sáng, trưa và tối. Thấy bệnh trạng dần dần thuyên giảm. Được biết loại canh dưỡng sinh

này là do y sĩ Lập Thạch phát minh, nên một hôm tôi lấy hện và tìm đến vị y sĩ này để khám bệnh. Vừa trông thấy diện mạo của tôi, tiên sinh đã đoán trúng phong phóc tôi đang mang những chứng bệnh gì khiến tôi kinh ngạc vô cùng. Sau đó tiên sinh bèn chỉ dẫn tôi về cách thức uống canh dưỡng sinh và dặn dò tôi một số kiêng cử.

Canh dưỡng sinh do chính tôi nấu lấy theo công thức của y sĩ Lập Thạch. Mỗi ngày tôi uống 600 phân khối. Có khi tôi mua củ cải ở ngoài siêu thị địa phương hoặc đặt hàng tại các nông trại do người sản xuất mang tới. Mỗi lần tôi nấu nhiều hơn để có đủ số lượng uống trong ba ngày, rồi dùng một cái thố bằng thủy tinh có nắp đậy mà cất giữ.

Ba ngày sau khi uống canh dưỡng sinh này, tôi có cảm giác khoan khoái hơn và cơn đau ở bụng dường như không còn hoành hành dữ dội như xưa nữa. Tôi cảm thấy thèm ăn và ăn ngon miệng hơn. Một tháng sau tôi hoàn toàn bình phục, da dẻ hồng hào. Buổi sáng tôi có thể dậy sớm tập một số động tác thể dục mà không thấy uể oải. Tôi không cần phải ngủ nhiều như xưa nữa. Bây giờ tôi có thể uống rượu, tiêu lượng của tôi còn mạnh hơn trước đây. Đôi khi tôi đi uống rượu, mãi vui chơi với bạn bè nên về nhà trễ và quên uống canh dưỡng sinh nhiều lần. Cơ thể tôi bắt đầu có cảm giác không thoải mái trở lại.

Bây giờ tôi không vui chơi quá độ nữa mà răm rắp theo sự hướng dẫn của Lập Thạch tiên sinh. Tôi từ bỏ thịt cá và một số thực phẩm biến chế theo phương pháp khoa học. Chỉ ăn cơm chứ không ăn bánh mì. Không bao

lâu sau, tôi quen dần và không còn thèm muốn các thức ăn có nguồn gốc động vật nữa. Nhưng thuốc lá và rượu tôi khó bỏ được. Nên Lập Thạch tiên sinh bảo tôi phải hạn chế, chỉ sử dụng ở mức độ vừa phải.

Điều mà tôi muốn nói cho tất cả mọi người được biết là canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà còn là một môn thuốc quý có hiệu nghiệm thần kì. Tôi không hiểu sao luật pháp không quy định cho nó được liệt vào một thứ thuốc chính thức, mặc dầu công năng của nó vượt trội hẳn các loại thuốc đã được sử dụng từ trước tới nay.

Như tôi đã kể, bản thân tôi đã mang rất nhiều thứ bệnh. Hàng ngày tôi phải uống gần hai chục thứ thuốc khác nhau. Từ ngày dùng canh dưỡng sinh đến giờ, các thứ thuốc trước kia tôi không dùng tới nữa, kể cả sinh tố tôi cũng không dùng tới. Theo chỉ dẫn của y sĩ Lập Thạch, tôi không những uống canh dưỡng sinh, mà còn uống nước gạo lứt rang và nước tiểu gọi là niệu liệu pháp. Nhưng chỉ trong một thời gian ngắn. Sau khi bệnh thuyên giảm thì chỉ còn uống canh dưỡng sinh mà thôi.

Trước kia tôi không tin hoàn toàn vào lối chữa bệnh kì dị của y sĩ Lập Thạch. Nhưng bây giờ đã khỏi bệnh, thú thật tôi tin tưởng một trăm phần trăm vào phương pháp chữa bệnh đơn giản nhưng thần hiệu này. Hàng ngày tôi theo đúng cách thức được hướng dẫn có kỷ cương của Lập Thạch tiên sinh, không sống bê tha và không rượu chè be bét. Trước đây tôi đã tiêu rất nhiều tiền bạc cho việc chữa bệnh của mình, nhưng không có kết quả khả quan, bệnh tình không

thuyên giảm. Bây giờ chỉ với một loại canh đơn giản đã có khả năng cứu mạng sống của mình. Cho nên tôi đề nghị mọi người chớ khinh thường canh dưỡng sinh. Nó là một cái phao để cứu những ai bị bệnh nan y đã đến thời kì tuyệt vọng.

Trong những trường hợp tôi được biết có một phụ nữ đã tới thời kì tắt kinh, đã dùng canh dưỡng sinh hàng ngày, nên kinh nguyệt đã có trở lại. Ngoài ra người vợ cũ của một nhân sĩ tại địa phương bị ung thư tử cung đến giai đoạn cuối, nhờ dùng canh dưỡng sinh cũng vượt qua được căn bệnh. Riêng tôi khi vừa xuất viện, bác sĩ bảo đúng sáu tháng sau phải trở lại bệnh viện để tái khám. Nhưng tôi không trở lại vì y sĩ Lập Thạch bảo tôi chụp X quang nhiều không tốt cho sức khỏe. Từ hai năm nay tôi không nhập viện lần nào. Tôi hy vọng loại canh dưỡng sinh thiên nhiên này sẽ giúp tôi không bao giờ vào bệnh viện nữa.

4. MỖI SÁNG UỐNG MỘT LY CANH DƯỠNG SINH, CẢ NGÀY UỐNG RƯỢU KHÔNG SAY

(Bài của Tiền Diên Võ Khánh tiên sinh, chủ nhiệm một tiết mục của đài truyền hình)

Tôi là một người khỏe mạnh. Nhưng tuổi tác đã cao, nên cũng chú ý làm thế nào để duy trì sức khỏe. Một khi đã suy yếu rồi, mình mới thấy hối tiếc những năm tháng đã qua và mới biết quý trọng sức khỏe của thời niên thiếu.

Từ 5 năm nay, tôi bị bệnh tiểu đường, nhưng không nghiêm trọng lắm. Bác sĩ không bảo tôi kiêng cử ăn uống

gì. Nhưng hàng tháng tôi phải trở lại bệnh viện để kiểm tra sức khỏe. Đồng thời hai năm nay, tôi lại mang thêm chứng viêm gan nữa. Bác sĩ bảo tôi vì dùng thuốc quá liều nên gan bị tổn hại. Tôi mới hiểu rằng mình không nên ỷ lại vào thuốc men nhiều quá.

Tôi đã thử qua nhiều phương pháp khác nhau để khôi phục sức khỏe mà hiện nay rất phổ biến trong dân chúng. Nhưng thấy không có kết quả gì lắm. Tôi bèn xoay qua áp dụng cách ăn uống để bồi dưỡng. Tôi uống rất nhiều sữa bò. Mỗi tối tôi uống khoảng hai ly trước khi đi ngủ. Đồng thời hàng ngày tôi đều đi bộ để rèn luyện thân thể.

Gần đây trong một buổi đi coi phim, tôi có gặp một người quen là Tam Quốc Liên Thái Lang tiên sinh. Ông ca tụng về loại canh dưỡng sinh này lắm. Tôi biết Tam Quốc tiên sinh là một người đàn ông mẫu mực đảng hoàng và không bao giờ đùa giỡn hay nói chuyện. Cho nên tôi nghe lọt tai và cố gắng uống thử một phen cho biết.

Kể từ đó, mỗi sáng thức dậy, tôi uống một ly canh dưỡng sinh trước bữa ăn sáng. Khi đi ra khỏi nhà, tôi mang theo canh dưỡng sinh đựng trong một cái bình thủy để giữ độ ấm. Nước canh dưỡng sinh tuy không ngon, nhưng cũng không phải là một thứ khó uống.

Hàng tuần, đến thứ bảy tôi nấu một lần thật nhiều canh, bằng cách rửa thật sạch rau củ rồi nấu theo phương pháp đã chỉ dẫn. Xóc canh sử dụng thế nào tùy thích. Còn nước thì cho vào chai thủy tinh và cất giữ trong tủ lạnh. Hiện nay tôi không rõ nước canh dưỡng sinh đã

chữa tôi khỏi bệnh tật gì, nhưng tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn xưa. Mỗi lần uống rượu thì thấy tửu lượng gia tăng nhiều lắm. Bây giờ ngày nào tôi cũng uống. Mãi rồi thành một thói quen. Tuy mất nhiều thời gian nhưng nhờ có nhà tôi phụ giúp và lo toan dùm.

Ở đài truyền hình Đông Kinh, tôi phụ trách mục dưỡng sinh, có giới thiệu qua về công hiệu của canh dưỡng sinh với quý khán giả. Sau đó tôi nhận được rất nhiều thư từ gửi tới để cảm ơn và khen tặng. Tôi thấy trên tạp chí, người ta cũng giới thiệu về công dụng của nước canh dưỡng sinh này. Tận hang cùng ngõ hẻm, đâu đâu người ta cũng bàn tán và ca tụng nó. Và rồi đã nổi lên một phong trào uống canh dưỡng sinh rầm rộ tại Nhật Bản.

5. CẢM ƠN Y SĨ LẬP THẠCH, CAO ĐAN CUNG KỶ ĐIỆN HẠ VÀ TÔI KHEN NGỢI NƯỚC CANH NÀY

(Bài của Cửu Bảo Điện Nhất Trúc tiên sinh, kỹ nghệ nhuộm, Nhật Bản)

Tôi cũng có lần đi khám sức khỏe tại một bác sĩ ở đầu phố. Theo tôi, thuốc men có thể chữa bệnh trong một mức độ nào đó, nhưng đối với cơ thể không hẳn là một chất liệu tốt. Cho nên xưa nay, tôi chưa hề dùng thuốc bổ, sinh tố hay thực phẩm bồi dưỡng.

Cách nay hai năm, có lần tôi bị cảm mạo. Bối bình thường tôi rất khỏe mạnh, ít khi đau bệnh, cho nên khi bị nóng sốt, tôi cảm thấy khó chịu vô cùng. Vì vậy tôi xin

nhập viện điều trị. Gặp được cô y tá quen, cô rất quan tâm đến tôi và khuyên tôi nhân cơ hội này để xin được khám sức khỏe tổng quát. Tôi bằng lòng và nhờ cô lo liệu việc ấy. Kết quả thử nghiệm, bệnh viện đã phát hiện tôi bị bệnh tim mạch thời kì đầu và bệnh tiểu đường. Tuy chưa có những triệu chứng bệnh tật nào xuất hiện. Nhưng tôi nghĩ đã đến từng tuổi này rồi, chắc chắn sức khỏe cũng sẽ "có vấn đề" như những người già cả khác.

Bà con của tôi bảo tôi nên tìm một vị bác sĩ gia đình để chuyên theo dõi sức khỏe của mình, không nên nay đi ông này mai đi ông khác khó theo dõi. Tôi có một cô học trò, chồng cô có lần đến thăm tôi và đề nghị tôi nên gặp y sĩ Lập Thạch, một thầy thuốc nổi danh về chăm sóc sức khỏe và cũng là người thân quen của anh ấy. Tôi vốn tin tưởng anh ấy nên nhờ anh sắp xếp và hướng dẫn đến gặp Lập Thạch tiên sinh.

Một hôm, nhà tôi và tôi đã được người học trò đưa đến gặp y sĩ Lập Thạch. Ông xem sơ qua bàn tay của tôi thì đã biết hiện tôi đang mắc phải các bệnh tật gì. Ông nói tôi bị bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường và bảy loại bệnh khác ở mức độ nhẹ chưa xuất hiện hoành hành. Nhà tôi trước đây có lần nhập viện để chữa bệnh về tai, thế mà ông cũng đoán ra được, làm cho tôi kinh ngạc và khâm phục vô cùng. Từ lần khám bệnh đó đến nay đã hai năm. Nhưng tôi vẫn tiếp tục uống canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch hướng dẫn.

Một lần tôi nấu canh để uống được 15 lần. Sau đó để nguội, cho vào chai và đóng nút kỹ rồi cho vào tủ lạnh cất

giữ. Mỗi ngày tôi uống 5 lần. Như vậy mỗi lần nấu tôi có thể uống được trong 3 ngày, cũng không mất công lắm. Người học trò của tôi cũng dùng canh dương sinh này. Nhưng anh hăng hái hơn tôi. Mỗi lần uống hết, anh nấu tiếp liền, không hề chậm trễ.

Từ khi uống canh dương sinh mỗi ngày đến giờ, tôi không những đã hết bệnh mà còn không bao giờ bị mắc phải chứng bệnh nào khác. Tôi cảm thấy sức khỏe chuyển biến một cách lạ lùng. Tôi phục vụ trong công nghệ nhuộm, có lẽ vì ảnh hưởng hóa chất nên da tôi bị nổi đồi mồi nhiều. Nhưng sau khi đã uống canh dương sinh được sáu tháng thì đồi mồi đã biến mất, da mặt cũng trở nên mịn màng tươi nhuận khác xưa. Mỗi lần gội đầu, tóc của tôi không còn rụng nhiều như hồi đó. Nước tiểu trong. Tôi thấy ăn ngon, thèm ăn và ăn uống nhiều hơn. Kiên cử cá thịt lâu dần, bây giờ trông thấy các món ăn đó, tôi không còn thèm thuồng nữa.

Có người nói rằng thỉnh thoảng họ dùng nước canh này tưới vào hoa kiểng, qua mùa xuân nó sẽ trở bông đẹp và nhiều hơn.

Gần đây tôi có xem người ta quảng cáo trên truyền hình và chỉ dẫn phương pháp để nấu canh dương sinh. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu mình không thực hành đúng theo phương pháp của Lập Thạch tiên sinh thì sẽ không công hiệu bằng, vì chính tiên sinh là người phát minh ra loại canh dương sinh này và đã tự tay cứu sống biết bao sinh mạng của những bệnh nhân đã đến thời kì tuyệt vọng.

Trong khi nấu canh dưỡng sinh, một số người đã gạt bỏ lớp bột nổi trên mặt của nó. Làm như vậy không đúng. Những vị bô lão sinh sống trong Trường Thọ Thôn của Nhật Bản đều ăn gạo lứt và rau trái nguyên vẹn. Như vậy mới có thể hấp thụ toàn bộ tinh chất của rau trái được nuôi sống bằng dưỡng chất màu mỡ của đất đai. Lớp bột đó cũng chứa rất nhiều chất bổ dưỡng, nếu bỏ nó đi, thì thật là lãng phí. Thật ra trong đất đai để trồng trọt có sức dinh dưỡng rất mạnh. Lúc còn bé, tôi bị bệnh đau chân, mẹ tôi bảo hãy đi chân trần trên đất thì quả nhiên một thời gian sau, bệnh hoàn toàn dứt hẳn. Có người bảo rằng, những con chim mới sanh còn non yếu, mình dùng đất phủ lên lông, khoảng 2 tiếng đồng hồ sau, chim sẽ khỏe mạnh.

Công hiệu của canh dưỡng sinh thật linh nghiệm đối với sức khỏe và mọi loại bệnh tật. Cho nên ở Nhật Bản ngày nay đâu đâu cũng nghe người ta phổ biến loại nước canh rau này. Tôi cũng thế, mỗi lần tham gia các buổi hội thảo, trong lúc mạn đàm, tôi cũng thường đem đề tài của canh dưỡng sinh để nói cho mọi người cùng biết. Tôi chuẩn bị sẵn các tài liệu nói về sự hữu ích của canh dưỡng sinh và phương pháp chế biến như thế nào để phân phát cho mọi người. Trong vòng nửa tiếng đồng hồ, tôi đã làm cho người ta thông hiểu. Ở nhà tôi cũng có mua sẵn một số nồi thủy tinh dùng để nấu canh dưỡng sinh. Tôi cũng thường hay biếu tặng một số bạn bè quen biết. Trong xe của tôi lúc nào cũng có sẵn tài liệu về canh dưỡng sinh và nồi nấu để sẵn sàng biếu tặng cho những người thực sự cần thiết.

Tôi cũng khuyến khích Hắc Liễu Tán Tử nữ sĩ và Cao Đan Cung Kỷ Điện Hạ sử dụng canh dưỡng sinh. Hai vị này uống qua và chịu lắm. Ngày nay tại Nhật Bản, canh dưỡng sinh thật sự được phổ biến rộng rãi. Số lượng củ cải trắng, củ cà rốt và củ ngưu bàng được các nhà trồng rẫy sản xuất gia tăng. Tại một số siêu thị, người ta đã chế biến canh dưỡng sinh sẵn và vô chai để bày bán cho công chúng, rất tiện lợi.

6. TUY CHƯA AM HIỂU CANH DƯỠNG SINH LÀ GÌ, NHƯNG TÔI CỨ UỐNG

(Bài của Căn Thượng Đình tiên sinh, diễn viên điện ảnh)

Khoảng hai chục năm về trước, tôi đã bị bệnh thống phong (gout) và sỏi mật. Mỗi lần bệnh hoành hành, tôi cảm thấy đau đớn vô cùng. Trông hình ảnh của tôi xuất hiện trên màn bạc, nhiều khán giả nghĩ rằng tôi là một người đi bộ khỏe lắm. Nhưng thật ra mỗi lần diễn xuất xong tôi thấy khổ sở vô cùng.

Tôi nghĩ nếu để tình trạng này kéo dài mà không chữa trị đàng hoàng, thì có ngày bệnh sẽ nghiêm trọng hơn. Cho nên tôi đã xin nhập viện để điều trị. Vị y sĩ săn sóc cho tôi bảo tôi phải sửa đổi thói quen ăn uống thì mới có thể cải thiện được sức khỏe. Hồi đó tôi không lưu tâm tới tình trạng sức khỏe của chính mình mà mãi lao đầu chạy theo nghệ thuật. Đến bây giờ tôi mới hiểu nên sử dụng rau trái làm thành phần chính yếu trong các bữa ăn hàng ngày của tôi. Từ đó đến nay, bệnh thống phong không còn hành hạ

tôi nữa. Điều đó đủ để chứng minh, ăn uống đóng một vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của con người. Hiện nay mỗi tháng tôi đi kiểm tra sức khỏe một lần. Ngoài huyết áp hơi tăng cao một chút, tôi không có bệnh tật gì cả. Từ mười năm nay, mỗi ngày tôi chạy bộ chậm chậm khoảng năm hay sáu cây số. Tôi cảm nhận điều này rất tốt cho sức khỏe.

Đến năm 1993, một người bạn đã tặng tôi một chai canh dưỡng sinh. Cho nên tôi mới bắt đầu biết sử dụng thứ nước uống này. Mỗi tuần lễ tôi chỉ uống có một lần và mỗi lần là một tách. Tuy canh không ngon nhưng tôi vẫn uống. Thái độ của tôi đối với loại canh rau này cũng không tích cực lắm.

Canh dưỡng sinh không phải là một loại dược phẩm. Cho nên tôi không mặn mà lắm. Tôi cũng không cho nó là một loại thực phẩm bồi dưỡng. Tuy nhiên ngày nay người ta quảng cáo công hiệu của nước canh dưỡng sinh rầm rộ quá, đâu đâu người ta cũng đề cập đến loại thức uống này, cho nên tôi cũng uống theo để bồi dưỡng sức khỏe như một phong trào.

7. BẠN BÈ TÔI UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐỂ TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỮA TRỊ TÀN NHANG TRÊN MẶT. TÔI TIN TƯỞNG VÀ DÙNG NÓ ĐỂ CHỮA BỆNH LOÉT BAO TỬ

(Bài của Đặng Thôn Chí Bảo nữ sĩ, diễn viên điện ảnh)

Cách nay không lâu, tôi có nghe Thảo Liễu Đại Tạng tiên sinh nói qua về loại canh dưỡng sinh rất hữu ích cho

sức khỏe của con người, nhưng vì lá củ cải trắng khó mua quá, nên tôi chưa có cơ hội để sử dụng.

Hồi đó có lần tôi phải nhập viện để giải phẫu bao tử. Sau này mỗi năm tôi phải đi tái khám một lần. Bác sĩ bảo tôi hãy thận trọng, lưu ý đến cái bao tử của mình, nếu có động tĩnh gì hãy báo cáo cho biết. Để cải thiện tình trạng sức khỏe của mình, tôi và chồng tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh. Thấy nó quả có hiệu nghiệm, nên cũng khuyến khích bà mẹ 77 tuổi của tôi cùng sử dụng.

Kinh nghiệm đầu tiên của tôi sau khi uống canh dưỡng sinh là nhuận trường, nên mỗi khi đi đại tiện rất dễ dàng. Mẹ tôi đã già, trên mặt của bà xuất hiện rất nhiều đồi mồi, sau khi uống nước canh này một thời gian, các đốm đồi mồi đó đã dần dần phai lợt. Sau lưng của chồng tôi xuất hiện những nốt đen trên da, sau khi uống nước canh này cũng bớt đi rất nhiều.

Nghe nói nước canh dưỡng sinh có đặc tính lọc máu và cũng có khả năng cải lão hoàn đồng. Ít lâu sau khi uống canh, tôi dần dần cảm thấy đúng như vậy. Trong văn phòng làm việc của Thảo Liễu tiên sinh, tôi được hướng dẫn kỹ càng về cách sử dụng canh dưỡng sinh. Ông cũng cho biết chính ông đã sử dụng canh này được 6 tháng rồi, nên không còn bận tâm về những chứng bệnh lật vạt nữa. Nghe vậy tôi cũng bắt chước uống canh dưỡng sinh được sáu tháng. Bây giờ tôi rất tự tin về tình trạng sức khỏe của tôi.

Đối với nghề diễn viên điện ảnh như chúng tôi, thể lực rất là quan trọng. Sau khi uống nước canh một thời gian, tôi có cảm giác linh hoạt và rất khỏe. Những gia nhân của tôi thấy nước canh hiệu nghiệm phi thường như vậy, cũng khuyên bà con họ uống. Những người bị bệnh tiểu đường, uống nước canh trong vòng hai tháng đã thấy khả quan nhiều. Họ tiếp tục uống thêm, bây giờ đã khỏi hẳn. Chính những vị bác sĩ điều trị cũng lấy làm ngạc nhiên.

Ở nhà, mẹ tôi thường nấu canh dưỡng sinh cho chúng tôi uống. Bà phải dùng cái nồi lớn mới đủ số lượng cho cả nhà sử dụng. Thấy bà cũng cực nhọc lắm. Sau khi nấu canh dưỡng sinh xong, phần xác còn lại, mẹ tôi dùng để nấu canh trong những bữa ăn thông thường.

Điều khó khăn cho chúng tôi là rất khó mua được lá củ cải trắng, vì tại các siêu thị trong thành phố, người ta bán củ cải đều cắt bỏ lá. Cho nên chúng tôi, một số người hùn lại với nhau, đặt hàng thẳng từ nơi sản xuất và dặn họ chừa lá cho mình.

Hiện nay mỗi buổi sáng tôi uống một ly canh dưỡng sinh. Ban đầu tôi uống 550 phân khối, bây giờ chỉ còn 400 phân khối mà thôi. Thực ra cả gia đình chúng tôi thích dùng rau cải trong những bữa ăn hàng ngày. Nhưng từ khi biết loại canh dưỡng sinh này rất hiệu nghiệm, nên chú trọng về loại canh hữu ích này hơn và đã dùng được sáu tháng nay rồi. Mấy hôm trước, tôi có đến vị bác sĩ chuyên khoa để tái khám về bệnh bao tử. Ông bảo tôi đã hoàn toàn bình phục. Hình ảnh xét nghiệm không còn dấu vết gì nữa.

8. UỐNG CANH DƯỠNG SINH TRONG VÒNG HAI THÁNG, BỆNH VIÊM GAN C CỦA TÔI ĐÃ HOÀN TOÀN BÌNH PHỤC

(Bài của Tiểu Lâm Dũng Nhị tiên sinh ở Bắc Hải Đạo)

Tháng 10 năm 1993, tôi nghe nói Lập Thạch tiên sinh có tổ chức một buổi diễn thuyết tại địa phương chúng tôi, nhằm phổ biến sự hữu ích của canh dưỡng sinh. Lúc đó tôi bị viêm gan C và đang chữa trị theo phương pháp của bệnh viện. Mỗi tuần lễ họ chích cho tôi 3 mũi thuốc và đã chích được 30 lần rồi. Sau khi tham dự buổi nói chuyện của Lập Thạch tiên sinh, tôi dùng canh dưỡng sinh để chữa trị và báo cáo việc này cho bệnh viện biết. Tôi xin không chích thuốc nữa, nhưng xin được kiểm tra định kỳ để xem có kết quả thật sự hay không. Bệnh viện bằng lòng theo lời yêu cầu của tôi và dặn tôi mỗi tháng phải trở lại bệnh viện thử máu một lần để xem bệnh trạng biến chuyển như thế nào. Tháng 11 thử nghiệm một lần. Tháng 12 thử nghiệm lần thứ hai và đến tháng giêng thử nghiệm lần thứ ba thì bệnh viêm gan C của tôi đã hồi phục hoàn toàn. Chính vị bác sĩ điều trị cho tôi hồi trước đã thốt lời khen ngợi: "Canh dưỡng sinh quả thật hiệu nghiệm vô cùng!"

Nhà tôi từ lúc còn nhỏ đã bị bệnh viêm mũi, nghẹt mũi thường xuyên nên ban đêm khó ngủ. Sau khi lập gia đình rồi, bệnh ấy vẫn còn. Mặc dầu đã được điều trị nhiều nơi, nhưng bệnh vẫn không dứt hẳn. Tuy nhiên sau khi uống canh dưỡng sinh được một thời gian thì bệnh trạng có chiều hướng thuyên giảm. Nhưng Lập Thạch tiên sinh bảo: "Bệnh

này tôi không bảo đảm chữa dứt. Thử uống canh dưỡng sinh trong vòng một năm để xem thế nào." Không ngờ chỉ trong vòng 3 tháng, chứng viêm mũi của vợ tôi đã bớt được 90 phần trăm. Tôi thật vui mừng và không biết nói lời nào xứng đáng để cảm ơn Lập Thạch tiên sinh.

Hiện nay tôi uống canh dưỡng sinh mỗi ngày từ 600cc đến 1000cc, và uống thêm nước gạo lứt rang 600cc nữa. Buổi sáng tôi dùng 30cc nước tiểu hòa chung với 150cc nước canh dưỡng sinh. Còn nhà tôi chỉ uống canh dưỡng sinh từ 600cc đến 800cc mỗi ngày.

Đã bao nhiêu năm nay, những thuốc men mà chúng tôi đã sử dụng không có kết quả mấy. Nhưng từ khi uống canh dưỡng sinh đến nay, sức khỏe đã hoàn toàn hồi phục. Nói ra đây, những ai chưa có chứng kiến hay chưa có kinh nghiệm qua, khó mà tin được.

Nhìn lại bên tôi, những vị hoàn toàn khỏe mạnh ở tuổi cao niên rất hiếm. Tôi muốn đem cái kinh nghiệm quý báu này để nói ra cho mọi người cùng biết để chúng ta có thể san sẻ với nhau mà hưởng thụ cuộc sống vui vẻ này. Đó cũng là một hành động để tôi cảm ơn vị khoa học gia đã dày công nghiên cứu để giúp đời.

9. NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH CON DÂU TÔI ĐÃ THOÁT KHỎI BỆNH UNG THƯ PHỔI

(Bài của Thôn Lãng nữ sĩ ở Chi Khố Huyện)

Tôi có đọc qua tài liệu Thiên Nhiên Ưu Đãi được phân phát tại hội trường trong một buổi thuyết trình của khoa

học gia Lập Thạch Hòa. Thật là vô cùng cảm kích vị ân nhân đã đem lại niềm hy vọng cho cuộc sống vui vẻ của gia đình chúng tôi.

Khi bác sĩ bảo con dâu tôi bị bệnh ung thư phổi, tôi kinh hãi và buồn bã vô cùng. Vì từ xưa tới giờ, hễ ai chẳng may vướng phải chứng bệnh nan y này, thì khó mà sống sót được. Cũng may có một vị hòa thượng đã chỉ cho tôi tập sách nhỏ của Lập Thạch tiên sinh và bảo tôi y theo đó mà làm. Từ đó tôi bắt đầu nấu canh dưỡng sinh theo sách hướng dẫn cho dâu tôi uống.

Từ khi phát hiện chứng bệnh này, con dâu tôi đã được nhập viện từ một tháng nay để được săn sóc. Trước khi áp dụng hóa học liệu pháp (chemotherapy) để chữa trị, bác sĩ bảo nó sẽ bị rụng tóc và có thể bị nôn mửa. Nhưng trong thời gian đó, ngày nào tôi cũng nấu canh dưỡng sinh cho con dâu tôi uống. Bác sĩ ngạc nhiên thấy những phản ứng bất nhiên đó không xảy đến cho con dâu tôi. Sau khi chụp hình để kiểm tra lại, bác sĩ bảo phần bị ung thư trong phổi đã thu nhỏ. Tôi nghe nói tự nhiên vui mừng và bật khóc.

Đợt chữa trị bằng chemotherapy lần thứ hai, những phản ứng xuất hiện mạnh hơn kỳ đầu. Nhưng rồi sau đó cũng êm. Bác sĩ cho phép xuất viện và hẹn ngày trở lại tái khám. Ở nhà, mỗi ngày tôi nấu canh dưỡng sinh cho con dâu tôi uống và đồng thời tôi cũng uống theo nó. Lúc trước, công việc bếp núc và dọn dẹp nhà cửa đều do một tay con dâu tôi phụ trách. Nhưng từ ngày nó bị bệnh và

nằm viện tới giờ đều do tôi đảm nhiệm. Tuy quần quật suốt ngày nhưng bây giờ sao tôi không thấy mệt mỏi gì. Tôi mới hiểu rằng tôi đã khỏe hơn xưa nhiều.

Tôi muốn nhân cơ hội này để tỏ lời cảm ơn Lập Thạch tiên sinh và xin trân trọng giới thiệu cùng mọi người loại thần dược thiên nhiên hữu hiệu này.

10. EM DÂU TÔI BỊ UNG THƯ PHỔI, Y SĨ LẬP THẠCH BẢO NGỪNG DÙNG THUỐC, NHƯNG NÓ ĐÃ KHỎE MẠNH
(Bài của Tiêu Điền Yếu nữ sĩ)

Tôi có một đứa em dâu, nó bị ung thư phổi thời kì thứ tư và đã trải qua một lần giải phẫu. Nó cũng đã được điều trị bằng hóa trị và các phương pháp tối tân nhất trong kỹ thuật y khoa hiện đại. Nhưng chỉ có hiệu quả tạm thời. Tôi khuyên em nó nên uống canh dưỡng sinh của y sĩ Lập Thạch vì tôi đã bị bệnh thấp khớp và đã có kinh nghiệm qua về việc dùng canh dưỡng sinh này. Nghe vậy, em dâu tôi đọc kỹ càng tài liệu về canh dưỡng sinh mà tôi đã trao cho, sau đó quyết định uống canh dưỡng sinh theo một kỷ luật và thời gian biểu dàng hoàng.

Ngày 1 tháng 11 em tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 700 phân khối và uống thêm nước gạo lứt rang. Tiếp theo ngày 3 tháng 11 bác sĩ cho nó xuất viện. Rồi từ đó nó không dùng thuốc nào do bệnh viện cung cấp. Trước khi em dâu tôi xuất viện, từ chân đến lưng của nó bị đau nhức khác thường. Bác sĩ bảo rể ung thư đã di chuyển vị trí. Tại bệnh viện người ta cho uống thuốc giảm đau để cầm

chùng. Nhưng sau khi về nhà, nó nhất định không uống thuốc nữa mà chỉ dùng canh dưỡng sinh và gạo lứt rang mà thôi. Độ một tuần lễ sau, các chứng đau nhức không còn nữa.

Khi được điều trị bằng hóa trị tại bệnh viện, em dâu tôi nghĩ nó sẽ chết ở trong đó chứ không được về nhà sum họp với chồng con như ngày hôm nay. Nó hiểu bệnh tình của nó hơn ai hết và nó bảo sao càng ngày càng trầm trọng thêm. Nhưng bây giờ nó được khỏe lại, giống như một giấc mộng.

Ngày 2 tháng 12 dương lịch, em dâu tôi đi thử máu, kết quả bình thường. Trong khi uống canh dưỡng sinh, em dâu tôi có liên lạc với phòng thí nghiệm tại địa phương để được thuận tiện hơn. Nên khi vị y sĩ của phòng thí nghiệm này thấy nó không còn đau nhức nữa, rất đổi ngạc nhiên. Bây giờ nó thấy khỏe mạnh, mọi người lại càng ngạc nhiên hơn nữa. Cả nhà ai nấy đều vui mừng.

Chúng tôi coi quyển sách do Lập Thạch tiên sinh nghiên cứu và sáng tác như một bảo vật và không biết dùng lời nào để cảm ơn ông. Vả lại trong gia đình chúng tôi có bà mẹ già bị viêm gan từ mười năm nay. Bà cũng có nhập viện mấy lần để chữa trị. Sau khi đọc xong quyển sách và thấy kết quả điều trị của em dâu tôi, nên cũng uống canh dưỡng sinh để tự chữa bệnh cho mình.

Trước đây chúng tôi cũng đã có lần khuyên mẹ nên uống canh dưỡng sinh. Nhưng bà từ chối vì cho rằng canh này không công hiệu. Nay bà đã hiểu và chấp nhận dùng

nước canh đơn giản này. Trước đó khi chụp hình X quang, gan của bà có một vết đen. Bây giờ tái nhập viện để kiểm tra sức khỏe trước khi lên bàn mổ, họ siêu âm thấy vết đen đó đã biến mất. Các bác sĩ họp nhau xem xét và đã quyết định hủy bỏ cuộc giải phẫu này.

Trong sách của Lập Thạch tiên sinh có nói canh dưỡng sinh có công hiệu thần kì. Đây là một lời nói không ngoa vậy. Chúng tôi cảm ơn tác giả đã dày công nghiên cứu và viết ra quyển sách này. Hy vọng mọi người đều có cơ hội đọc qua vì đó là một điều hữu ích thiết thực.

11. NGHÈN MẠCH MÁU NÃO, UỐNG CANH DƯỠNG SINH BA TUẦN LẼ ĐÃ KHỎI BỆNH

(Bài của Thôn Thượng Văn Tử nữ sĩ)

Gần đây tôi thường hay quên. Biết rằng trong cơ thể của mình có lẽ xảy ra một sự bất ổn nào đó, nên tôi xin vào chuyên khoa não để được chẩn bệnh. Họ khám bệnh vi tế bằng phương pháp MRI, cộng thêm siêu âm và chụp X quang v.v... Rốt cuộc họ đã phát hiện tôi bị nghẽn mạch máu não ở cấp độ nhẹ. Bác sĩ cho rằng triệu chứng này rất nguy hiểm và có thể xảy ra trầm trọng bất cứ lúc nào, nên họ báo cho biết tôi phải chụp lại X quang riêng chỗ bị nghẽn đó để tái xét nghiệm. Tôi thấy trong sách Lập Thạch tiên sinh có nói chụp X quang nhiều sẽ có hại cho sức khỏe.

Phương pháp chữa bệnh ở não bộ của Lập Thạch tiên sinh không có đề cập tới niệu liệu pháp. Nhưng tôi cương

quyết áp dụng. Ban đầu tôi gồm cái mùi khai khai của nước tiểu. Nhưng khi hòa vào canh dưỡng sinh thì nó cũng dễ uống. Khi chụp hình ở mạch máu não, người ta phải tiêm vào một hóa chất để dễ trông thấy. Tôi không có chuyên môn về y tế nên không hiểu. Nhưng bác sĩ bảo rằng có một ít tỉ lệ nguy hiểm. Tôi nghĩ khoa học ngày nay rất tiến bộ. Và lại xác suất nguy hiểm rất nhỏ. Nên tôi chấp nhận cuộc kiểm tra mạch máu não này.

Tuy nhiên vì cuộc kiểm tra mạch máu não được thực hiện ba tuần lễ sau khi tôi đã áp dụng canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp, cho nên sau khi khám nghiệm kỹ lưỡng, hình ảnh chỗ nghẽn mạch máu không còn nữa. Tất cả đều trở lại trạng thái bình thường. Tôi tin tưởng niệu liệu pháp đã có công hiệu thần kì đối với chứng bệnh của tôi. Sau đó tôi không còn áp dụng niệu liệu pháp nữa, mà chỉ còn dùng canh dưỡng sinh mà thôi.

Đối với vấn đề dùng các dụng cụ điện tử để chữa bệnh, như bệnh đau nhức chẳng hạn, y sĩ Lập Thạch bảo không tốt. Nên tôi cũng từ bỏ luôn. Bây giờ tôi cảm thấy thân thể rất khỏe mạnh. Bệnh cao huyết áp, từ ngày dùng canh dưỡng sinh đến nay, cũng không còn nữa.

12. BỊ BỆNH XƠ GAN TRẮM TRỌNG ĐƯỢC CHỮA LÀNH BẰNG CANH DƯỠNG SINH

(Bài của Hành Diễm Nam Quang tiên sinh ở Chi Khố Huyện)

Từ năm 1987, tôi bị bệnh viêm gan phải nhập viện nhiều lần để chữa trị. Kết quả thử nghiệm cho thấy gan

của tôi bị xơ cứng, mất chức năng hoạt động. Một người bạn đã có kinh nghiệm dùng canh dưỡng sinh từ hai năm nay khuyên tôi áp dụng thử. Tôi bắt đầu tập uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh. Năm tháng sau đó, tôi trở lại bệnh viện để kiểm tra bệnh trạng của mình thì thấy gan của tôi đã trở lại trạng thái bình thường. Từ bác sĩ cho tới y tá đã từng chữa bệnh cho tôi trước đây, ai nấy cũng đều ngạc nhiên và mừng rỡ. Tuy nhiên người vui mừng nhất chính là tôi và thân nhân của tôi.

Tôi không báo cáo với bệnh viện về việc tôi đã tự ý bỏ uống thuốc của bệnh viện và chỉ dùng toàn canh dưỡng sinh. Từ đó đến nay, không ngày nào mà tôi không uống canh thần kì đó, riết rồi đã trở thành một thói quen.

Một hôm trong một cuộc họp mặt các bệnh nhân bị viêm gan tại địa phương, tôi đã trình bày về trường hợp lành bệnh của mình và khuyên mọi người nên uống canh dưỡng sinh.

13. TÔI LÀ Y TÁ NHƯNG KHÔNG TIN TƯỞNG VÀO CÁCH TRỊ LIỆU HIỆN HÀNH, NÊN UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE

(Bài của Xuyên Trung Trí Tử nữ sĩ, Thần Tần Xuyên Huyện)

Tôi đã hành nghề y tá từ tám năm nay, nhưng đối với phương pháp trị liệu của y học hiện đại thì không tin tưởng lắm. Cho nên tôi luôn luôn lo âu về bệnh tật.

Sở dĩ tôi có cảm giác này là vì từ năm 45 tuổi, cơ thể tôi đã cảm thấy có sự bất ổn. Tình trạng này càng ngày càng tệ hại hơn.

Tôi không khi nào nhờ bác sĩ chữa trị bất cứ bệnh gì mà tự mình cải thiện sức khỏe bằng phương pháp ăn uống và vận động thân thể. Kết quả tôi chưa trở thành thùng đựng thuốc, nhưng cũng không chữa hết chứng mệt mỏi triền miên tự bấy lâu nay. Một hôm, tôi may mắn đọc được quyển sách nói về hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch trước tác. Tôi mới phát hiện đây đúng là phương pháp mà tôi đã tìm kiếm bấy lâu. Thật là may mắn cho tôi vô cùng.

Tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang được một tháng. Tôi không thấy có phản ứng phụ nào mà chứng mệt mỏi triền miên nay đã chấm dứt. Tôi cảm thấy toàn thân đều khỏe mạnh và thoải mái giống như mình được cải lão hoàn đồng vậy. Trước đây tôi có kiểm tra sức khỏe và được biết gan, bao tử và thận của tôi đều hoạt động bất túc. Bây giờ thì không còn cảm giác gì là không khỏe.

Đây là phương pháp dưỡng sinh vô cùng kì diệu. Tôi không biết nói thế nào để diễn tả nỗi vui mừng của tôi. Tôi mong sao mọi người đều am hiểu phương pháp dưỡng sinh này để không còn lo âu trước sự hăm dọa của nhiều loại bệnh tật nguy hiểm đang lan tràn trên thế giới

**14. BỊ BỆNH UNG THƯ GAN, CHỈ CÒN SỐNG ĐƯỢC MỘT NĂM.
NHƯNG NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH MÀ MẸ TÔI ĐÃ
BÌNH PHỤC**

(Bài của Phú Sơn Quận Tử nữ sĩ ở Bắc Hải Đạo)

Mẹ tôi bị bệnh ung thư gan trầm trọng, chỉ nằm một chỗ, nên phải nội trú trong bệnh viện để điều trị. Vị bác sĩ điều trị bệnh cho mẹ tôi bảo không biết bà có sống được một năm nữa không. Mọi người trong gia đình đều buồn và vô cùng tuyệt vọng. Do chính thuốc kháng ung tố, mẹ tôi bị hành không ăn uống gì được. Cho nên cũng không thể uống canh dưỡng sinh.

Vào cuối tháng Ba dương lịch, mẹ tôi được chuyển về bệnh viện địa phương. Không hiểu có phải vì được trở về quê nhà mà mẹ tôi có cảm giác thay đổi không, nhưng mẹ tôi bắt đầu uống được canh dưỡng sinh do tôi nấu phối hợp với phương pháp niêu liệu pháp. Khoảng một tháng sau, một hôm khi tôi còn đang ở nhà. Mẹ gọi điện thoại về và vui mừng bảo: "Con ơi! Mẹ đã khỏe nhiều lắm rồi." Nghe mẹ nói tôi mừng đến rơi nước mắt. Tuy nhiên da của mẹ tôi vẫn còn vàng. Bác sĩ bảo hiện tượng này phải ba tháng nữa mới hoàn toàn hồi phục bình thường.

Mẹ tôi được cứu sống nhờ canh dưỡng sinh. Không có niềm vui nào bằng. Tôi cảm ơn vị khoa học gia đã phát minh ra loại canh thần diệu này và trân trọng giới thiệu cho mọi người cùng biết.

**15. NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH, HỒNG HUYẾT CẦU
TRONG CƠ THỂ CỦA TÔI ĐÃ GIA TĂNG. CÒN MẸ TÔI ĐÃ
CHÓNG BÌNH PHỤC SAU GIẢI PHẪU**

(Bài của Thành Điền Hoạt Nhất tiên sinh, Chi Khố Huyền)

Năm ngoái, tôi có nghe một người bạn nói qua về canh dưỡng sinh chữa bá bệnh. Tôi cũng đã đọc qua tài liệu về loại canh này nên thấy thích và bắt đầu sử dụng. Hiệu nghiệm của nó hay chưa từng thấy. Khi tôi còn nằm trong bệnh viện Danh Cổ Ốc của viện đại học, huyết cầu của tôi chỉ đếm được có 42 ngàn. Sau khi uống canh dưỡng sinh một thời gian, đã tăng lên đến 98 ngàn.

Nhà tôi mỗi khi đến bữa ăn thường hay dọn canh dưỡng sinh lên cho mọi người cùng uống. Lúc trước tôi thấy không khoái khẩu chút nào. Nhưng bây giờ thiếu nó, tôi cảm thấy có cái gì không đầy đủ.

Tháng ba năm nay, cha tôi đã qua đời vì bệnh viêm khí quản. Nhưng mẹ tôi may mắn hơn, đã qua khỏi sự nguy hiểm trong lúc giải phẫu vì bệnh ung thư trực tràng. Tôi hối tiếc phải chi tôi biết công dụng của canh dưỡng sinh sớm hơn, thì biết đâu cha tôi sẽ sống thêm được vài năm nữa.

Sau khi uống canh dưỡng sinh một thời gian, tôi cảm thấy khỏe mạnh và sáng khoái. Mẹ tôi từ ngày uống canh dưỡng sinh tới giờ, chẳng những đã khỏi bệnh mà sức khỏe càng lúc càng tăng. Bây giờ bà có thể ra rẫy trồng trọt. Con cháu thấy vậy đều ngạc nhiên và vui mừng. Cả nhà như hồi sinh trở lại vì đã thoát khỏi cảnh ảm đạm khi xưa.

Trong việc ăn uống, chúng tôi cũng cẩn trọng hơn xưa. Chúng tôi không ăn thịt cá như hồi đó. Miễn sao mình sống khỏe mạnh và an vui là được rồi.

16. CANH DƯỠNG SINH VÀ NƯỚC GẠO LỨT RANG LÀM TEO UNG THƯ HẬU MÔN, NÊN KHÔNG CẦN LẮP HẬU MÔN NHÂN TẠO

(Bài của Điều Đồng Huệ Mỹ Tử nữ sĩ, Sơn Khẩu Huyện)

Trong hậu môn của tôi xuất hiện một bướu ung thư khoảng 3 phân (3cm). Nó cứ ra huyết hoài nên bác sĩ định mổ. Sau khi vào bệnh viện khám nghiệm để lên danh sách chờ đợi tới lượt mổ của mình, tôi ngày nào cũng uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang. Hai tháng sau tôi nhập viện trở lại để được chữa trị, thì bướu ung thư đã teo nhỏ lại. Và chỉ cần cắt đi khoảng 25cm ruột.

Tôi vốn rất sợ mổ và gắn hậu môn nhân tạo. Nhưng bây giờ bác sĩ cho hay là không cần thiết. Tôi nghĩ là nhờ tác dụng của canh dưỡng sinh đã giảm bớt bệnh trạng của tôi. Nên tôi xin ngỏ lời cảm ơn vô cùng đến vị khoa học gia đã phát minh ra phương pháp đó.

17. RẤT TIẾC KHI VỢ TÔI ĐÃ QUA ĐỜI VÌ BỆNH UNG THƯ, TÔI MỚI BIẾT HIỆU NGHIỆM CỦA CANH DƯỠNG SINH

(Bài của Dã Thôn Hữu Cường tiên sinh)

Năm tôi 48 tuổi, vợ tôi chẳng may qua đời vì bạo bệnh ung thư. Mới nửa đời người mà tôi phải một mình nuôi

hai đứa con cô mất mẹ. Đạo đó là tháng 6 năm 1992. Ngày đau buồn nhất trong cuộc đời của tôi.

Khi thấy vợ tôi khổ sở chống chọi hơn một năm trời với cơn bệnh quái ác này, tôi đau lòng nên xin nghỉ việc để được ở bên cạnh nàng hầu săn sóc và an ủi nàng trong những ngày cuối cùng. Tôi cầu xin một phép lạ nào đó cứu sống vợ tôi. Nhưng tất cả đều trở thành vô vọng.

Sau khi vợ tôi qua đời, mỗi khi đọc báo thấy có quảng cáo gì liên quan đến bệnh ung thư là tôi rùng mình nhưng cũng quyết lòng tìm hiểu. Một hôm bạn bè rủ tôi đi nghe một buổi hội thảo về canh dưỡng sinh do Lập Thạch tiên sinh diễn thuyết. Đề tài hôm đó là "Canh dưỡng sinh và bệnh ung thư". Biết rằng buổi hội thảo đó sẽ kết thúc rất khuya, nhưng tôi vẫn cứ đi nghe. Đến lúc đó tôi mới biết sức mạnh vô biên của canh dưỡng sinh khắc chế được bệnh ung thư như thế nào. Phải chi tôi biết được tin tức này lúc vợ tôi đang chống chọi với tử thần trên giường bệnh, thì biết đâu nàng vẫn còn ở bên cạnh tôi để sống đến mãn đời hết kiếp chớ đâu phải bỏ tôi mà đi vội vã như vậy. Bây giờ biết được thì đã quá muộn rồi. Tôi nghĩ mà buồn và hối tiếc vô cùng.

Tôi biết hiện nay loại canh dưỡng sinh này đã được phổ biến khắp nơi. Đã có những bệnh nhân ung thư vào thời kỳ cuối nhờ canh dưỡng sinh mà sống sót. Người thì phải trị lâu dài, người thì chỉ trị có vài chục bữa. Tôi nghe qua rất nhiều về công hiệu của nó, nên giờ đây cũng tin và áp dụng

cho chính bản thân mình để có sức khỏe sống nốt quãng đời còn lại với hai con. Vào năm 1993, tôi bị áp huyết cao và có lần đã phải nhập viện để chữa trị bệnh viêm gan.

Sau khi uống canh dưỡng sinh được vài ngày, tôi cảm thấy cơ thể của mình có sự thay đổi. Tôi tiếp tục uống thêm hai tuần lễ nữa, quả thật nó có công hiệu phi thường. Huyết áp của tôi đã giảm xuống mức độ bình thường và gan của tôi sau khi siêu âm để bác sĩ tái khám đã hồi phục lại tình trạng tốt như xưa. Thấy vậy, tôi càng tin tưởng và khuyến khích bà con cùng bạn bè thân thuộc của tôi cùng uống. Có người rất tin vì một số bệnh tật của họ đã được chữa lành. Càng nhớ đến người vợ chẳng may qua đời, tôi lại càng khuyến khích những người thân quen phổ biến rộng rãi loại canh rau thần diệu này.

18. BỆNH UNG THƯ GAN ĐẾN THỜI KÌ KHÔNG CHỮA ĐƯỢC, NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐÃ KHỎI, KHIẾN VỊ BÁC SĨ CHUYÊN KHOA THÁN PHỤC

(Bài của Bạch Thạch Cửu Mỹ Tử nữ sĩ ở Trường Dã Huyện)

Tôi trước đây làm quản lí cho một nhà hàng ăn uống do các hội viên của Hội Hữu Dưỡng thành lập, tại huyện Trường Dã. Trong vài năm trở lại đây, tôi thấy số người bị xơ gan chuyển biến thành ung thư, bệnh tiểu đường chuyển biến thành đục nhân mắt càng lúc càng đông. Thông thường thì sau tuổi sáu mươi, nhiều người hay mắc phải các chứng bệnh này. Cho nên tôi hy vọng những tin

tức thu nhật được về canh dưỡng sinh sẽ giúp ích cho bạn bè của tôi để phòng chống lại những bệnh tật này.

Mùa thu năm 1992, một nam hội viên 65 tuổi nói với tôi rằng: "Tôi không muốn bị bệnh ung thư đánh bại. Nhưng có lẽ tôi sẽ không còn dịp trở lại đây nữa." Ông là một người rất thích sưu tập xe hơi. Nhưng trong thời gian gần đây ông không còn lái xe được nữa, vì hai bàn tay của ông rất đau đớn mỗi khi phải cử động để điều khiển tay lái. Được biết vị hội viên này mắc chứng viêm gan. Bác sĩ bảo không biết ông có thể sống đến mùa xuân năm tới hay không. Ông suốt đời lao lực vất vả và đã tạo nên sự nghiệp. Tánh ông rất khiêm tốn, không khi nào tỏ ra tự hào về thành tựu trong sự nghiệp của mình. Tôi rất khâm phục tính chịu đựng và ngưỡng mộ tư cách đứng đắn của ông, nên lúc nào cũng mong ông được khỏi bệnh.

Một hôm tôi nhận được điện thoại. Bên kia đầu dây là giọng nói của một người quen thuộc: "Tôi khỏe lắm rồi. Tôi muốn trở lại nhà hàng Hưu Dưỡng ăn một bữa cơm..." Thì ra chính ông hội viên mà bác sĩ bảo khó có thể sống tới mùa xuân năm sau đã gọi điện thoại đến đặt bàn. Tôi dặn nhân viên nhà hàng chuẩn bị một bữa ăn theo ý muốn của ông. Khi thấy ông tươi cười bước ra khỏi xe một cách bình thường, cũng như được biết ông đã tự lái xe rất xa từ Danh Cổ Ốc đến đây, tôi kinh ngạc vô cùng. Khi tôi hỏi thăm, ông chỉ cười và trả lời một câu ngắn gọn: "Nhờ uống canh dưỡng sinh đó."

19. NHẠC PHỤ BỊ BỆNH PARKINSON, NHỜ UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐÃ HỒI PHỤC SỨC KHỎE

Nhạc phụ của tôi bị bệnh Parkinson từ nhiều năm nay, không thuốc gì chữa hết; thời may nghe người ta nói canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch phát minh có thể chữa được; tôi bèn cho nhạc phụ của tôi sử dụng.

Sau khi uống canh dưỡng sinh được hai tuần lễ, chân của ông đi đứng nhẹ nhàng và giọng nói bớt đờ lưỡi và dễ nghe hơn. Tuy nhiên, điều làm cho mọi người kinh ngạc nhất là trông thấy ông đứng dậy được. Mọi người trong nhà ai nấy đều vui mừng. Sở dĩ nhạc phụ tôi hồi phục lại sức khỏe được như ngày nay, cũng nhờ công đức của Lập Thạch tiên sinh.

Hy vọng tiên sinh khỏe mạnh mãi để phát minh thêm những điều hữu ích cho nhân loại.

20. CANH DƯỠNG SINH PHỤC HỒI SỨC KHỎE, BAN ĐÊM NGỦ NGON GIẤC

(Bài của Mễ Sơn Đạo Tử nữ sĩ, Quần Mã Huyện)

Tôi uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt chưa đầy hai tháng, nhưng kết quả hiệu nghiệm thần kì. Sức khỏe của tôi trước đây suy yếu. Lưỡi thường hay đóng trắng, bụng sinh đầy hơi. Quanh năm thường bị cảm mạo. Vì vậy tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh để điều trị thử. Kết quả khả quan vô cùng. Những chứng không thoải mái khi xưa, nay đã hoàn toàn biến mất. Trước đây tôi

có dùng qua rất nhiều thuốc để trị liệu nhưng không dứt. Nay thì mùa đông đến không còn bị cảm mạo nữa. Lưỡi không còn đóng trắng và bụng nhẹ nhàng không đầy hơi như lúc trước.

Hồi đó tôi có vào bệnh viện để kiểm tra sức khỏe. Nhưng không tìm thấy triệu chứng gì khác thường. Tuy nhiên, thân thể dường như càng ngày càng không thoải mái. Bây giờ thì sức khỏe đã hồi phục. Tôi vui mừng vô cùng. Ban đêm tôi có thể ngủ ngon giấc. Tôi sẽ tiếp tục uống canh dưỡng sinh để bồi dưỡng sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Tôi xin gửi lời cảm tạ đến y sĩ Lập Thạch đã phát minh ra loại canh dưỡng sinh này.

21. UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐỂ TRỊ BỆNH UNG THƯ, CHỈ SỐ THUYỀN GIẢM GHI CHÚ RÕ RỆT

(Bài của Lăng Xuyên Dương Tử nữ sĩ, Thần Khúc Xuyên Huyền)

Tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh ung thư trong 11 tháng. Theo lời dặn của y sĩ Lập Thạch, cứ 5 tháng thử máu một lần để xem có chiều hướng giảm bệnh hay không. Kết quả thử nghiệm máu như sau:

Kết quả ngày 2 tháng 3 là: CEA (EIA) 1.9u/ml 5.0>

CA125 25u/ml 50>

Kết quả ngày 23 tháng 8 là: CA125 11u/ml 35>

Những người bạn bị bệnh ung thư nhập viện cũng không phải là ít. Riêng tôi, sau khi giải phẫu được một năm sức khỏe vẫn tốt. Những người bạn nghe theo tôi dùng canh dưỡng sinh mỗi ngày, ai nấy cũng đều vui mừng vì đã khỏi bệnh.

22. BỊ BỆNH VIÊM GAN C, UỐNG CANH DƯỠNG SINH TRONG VÒNG 5 THÁNG KHỎI BỆNH

(Bài của Hoang Điền Gia Tử nữ sĩ, Tá Hồ Huyện)

Tôi rất quan tâm về bệnh gan của tôi. Khi được bác sĩ cho biết tôi bị viêm gan C trầm trọng. Vì sợ phản ứng phụ khi dùng thuốc như những bệnh nhân khác, tôi tránh không nhập viện để chữa trị. Sau đó tôi nghe nói canh dưỡng sinh rất hay và đã cứu sống rất nhiều người nên chuyển hướng sang uống canh dưỡng sinh. Năm tháng sau, tôi xin nhập viện tái khám, kết quả tôi đã hoàn toàn hồi phục.

Tôi coi y sĩ Lập Thạch như vị ân nhân cứu mạng. Nên tiếp tục nghe lời uống canh dưỡng sinh để củng cố thêm sức khỏe. Tôi đã ghi tên vào nhóm liên lạc giữa những người dùng canh dưỡng sinh với nhau. Hy vọng trong 3 tháng tới đây, chúng tôi sẽ có một cuộc họp mặt và gặp gỡ Lập Thạch tiên sinh. Tôi ngưỡng mộ và ngổ lời cảm tạ tiên sinh.

CHƯƠNG 4

BỆNH UNG THƯ CẦN ĐƯỢC CHỮA TRỊ SỚM

1. BỆNH UNG THƯ: NGUYÊN NHÂN VÀ HÌNH THÀNH

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 đến tế bào của cơ thể con người. Bởi vì thuốc men và chất hóa học hợp 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. Ở khoảng trống giữa các tế bào bị phân hóa, một số các tế bào mới 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 hợp lại với nhau. Có khi chúng phân hóa tới một lúc nào đó rồi ngưng, nên cục bướu không phát triển hoặc phát triển rất chậm. Trường hợp này gọi là bướu lành; 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 quy 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 các tế bào khác và 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 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 sản sinh bằng cách trực phân để bù đắp cho đủ số lượng trở lại. Đó là những tế bào khỏe, những tế bào bình thường trong một cơ thể khỏe mạnh.

Ngoài ra protein có chứa một nguyên tố 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 cấu tạo thành cơ thể của động vật. Nó có 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 angxtrom ($700\text{\AA}$).

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 dẻo, trong suốt.

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 vôi. Sữa bò, pho mát và thịt động vật thường chứa nhiều những chất này.

Thứ hai là các nguyên liệu hóa học phụ gia trong thực phẩm và nước uống được chế biến bằng công nghệ. 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 hiện chất calcium trong các phế bào nhiều gấp 15 đến 23 lần đối với người bình thường. Đồng thời bên cạnh chất vôi 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 tới 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 vôi kết hợp tế bào lại thành khối cứng đã gây ra cái chết. Cho đến nay các nhà khoa học 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 vôi đóng đầy trong các cơ tim, làm cho trái tim cứng giống như "đá" vậy.

Ngày nay vì lí do sức khỏe, người ta thường hay chọn 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.

2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ?

Sau đây tôi trình bày cho quý vị độc giả phương pháp kiện thân để phòng ngừa bệnh ung thư hữu hiệu nhất. Hằng ngày quý vị nên dùng 600cc canh dưỡng sinh và 600cc 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 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

thập nhị chỉ 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 kính. Uống từ bốn tháng trở lên, chúng ta sẽ cảm thấy sức khỏe sung mãn.

3. 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 và nước gạo lứt rang 600cc. Bệnh sẽ dần dần thuyên giảm. Bướu ung thư sẽ mềm và teo nhỏ dần đến khi hoàn toàn mất dạng. Nhưng 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 kì trầm trọng, tôi đề nghị áp dụng thêm liệu pháp.

4. GIẢI PHẪU LÀ VIỆC CHẴNG ĐẶNG 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 tỷ lệ mắc phải chứng bệnh này có chiều hướng gia tăng trong giới trẻ. 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 phổi 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 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. Tôi đề nghị nên cho họ uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600cc 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.

5. 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 cho áp dụng phương pháp trị liệu này. Tuy sự nguy hiểm khi dùng quang tuyến để tẩm 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 cùng một lúc tiêu diệt luôn tế bào lành chung quanh vùng ung thư đó. Trường hợp này đã xảy ra tại Nhật Bản. Một bệnh nhân ung thư não bộ được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp nhiều lần. Đến ngày thứ 29 thì bệnh nhân chết. Do đó tôi nghĩ chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp rút ngắn mạng sống của bệnh nhân ung thư hơn là chữa trị bằng những phương pháp khác.

6. 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 sự 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 tin tưởng tuyệt đối vào kỹ thuật chữa bệnh ung thư ngày nay.

7. 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. 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 một loại bệnh nào đó. Khi được chữa lành sẽ sinh ra tính miễn dịch, sau này cơ thể 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.

8. 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 nhiều bệnh nhân. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ từ 600cc trở lên. Bệnh tình sẽ thuyên giảm lần lần 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 không nên ngưng uống thuốc

hắn. 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 lí do đã sử dụng quang tuyến liệu pháp hay quang tuyến tâm bì. Hàng ngày uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ 600cc. 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.

9. CANH DƯỠNG SINH VÀ NIỆU LIỆU PHÁP LÀ CÁCH THỨC CHỮA BỆNH UNG THƯ THẦN HIỆU VÀ NHANH CHÓNG

Tôi đã có kinh nghiệm áp dụng niệu liệu pháp chữa bệnh nan y từ 29 năm nay. Ban đầu khi tôi mới đề xướng, thì phần đông nói rằng lời chữa trị 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 bổ sung kháng thể để hiệu năng chữa bệnh đạt được kết quả cao.

Phương pháp phối hợp canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp như sau: Buổi sáng đi 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 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 chỉ dùng canh dưỡng sinh.

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

10. PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH AIDS

Áp dụng phối hợp niệu liệu pháp và canh dưỡng sinh để chữa trị bệnh liệt kháng (AIDS) là một phương pháp thần hiệu. Tuy nhiên cách sử 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 khoảng giữa chừng, 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 rán 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 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 kì cuối cần lưu ý như sau:

- a. 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 trường hợp đó, chúng ta có thể dùng thuốc chỉ chống (giảm đau) nhét hậu môn (suppository) hoặc dùng bình cao su chứa nước ấm đắp lên chỗ đau nhức.
- b. 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. Nếu vẫn không tiểu được thì gia tăng liều lượng hơn mức bình thường.
- c. 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.

- d. Nếu bao tử của 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 công hiệu nhanh chóng hơn.

Để biết thận của bệnh nhân có bị suy thoái không, chúng ta có thể quan sát mặt, tay và chân xem có bị sưng không. Nếu không có triệu chứng gì xuất hiện thì thận vẫn 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.

11. NHỮNG NGƯỜI ĐỂ RÂU HAY BỊ BỆNH UNG THƯ

Để râu là một một của nam giới để xứng với câu “nam tu nữ nhũ” mà người Á Đông mình thường nói. Tuy nhiên xét về mặt y học thì vấn đề để 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 vô số các loại vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Râu là cái nôi ấm 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 cơ, 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 bệnh 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.

CHƯƠNG 5

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHẮC PHỤC BỆNH LẤN CỦA NGƯỜI GIÀ

1. NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH LẤN

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. Lúc đó trí nhớ không còn, tính phán đoán và mọi lý giải sai biệt làm cho người già trông có vẻ khù khờ hơn trạng thái bình thường lúc còn trẻ.

Ngoài ra chứng 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 đúng đắn của bác sĩ và dược sĩ, hoặc do ảnh hưởng bởi hậu chứng của bệnh xuất huyết não.

Gần đây chứng alzheimer, chứng lẫn trầm trọng của người già, càng ngày càng gia tăng trong dân chúng đã trở thành 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 không ngừng gia tăng.

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 pháp chữa trị cũng 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 thì ít nhiều cũng có ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhất là những loại thuốc trợ 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 alzheimer là vì có thành kiến sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng. Khi cơ thể 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 kềm kẹp từ trước, vẫn còn bị ảnh hưởng tai hại. Người ta đã lưu ý khá nhiều bệnh nhân khi mắc bệnh alzheimer 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.

2. 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.

Ngày nay có những thiếu niên mới mười mấy tuổi mà tóc đã bạc, bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường, thấp nhĩ chỉ tràng và bao tử bị 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 ngoài hai mươi tuổi mà đã bị chứng lẫn của người già. 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.

3. CHẤT HÓA HỌC CÓ THỂ GÂY RA CHỨNG LÚ LẤN CỦA NGƯỜI GIÀ

Những người sử dụng trường kì 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 hóa 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 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 khi về già hay có phản ứng 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 bên ngoài 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 cái chết phần nhiều là do các tế bào não bị tê liệt nên không còn chức năng điều khiển mọi sự vận hành của cơ thể.

Để đề phòng chứng lú lẫn và chứng tê liệt thần kinh não bộ, thì khi 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 ở các nước, họ không dùng thuốc một cách dồn dập như cách thức dùng thuốc chữa bệnh ở Nhật Bản.

4. CANH DƯỠNG SINH CHỮA ĐƯỢC CHỨNG LÚ LẤN CỦA NGƯỜI GIÀ

Chứng lú lẫn của người già là một loại ác hóa, cho nên người ta phải dùng đến thuốc chữa trị bệnh thần kinh. 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 trở lên. Canh dưỡng sinh hàm chứa một số lượng photpho khá lớn giúp ích cho tế bào não tăng trưởng, cho nên rất công hiệu trong việc phòng ngừa bệnh lú lẫn và hồi phục chức năng của não bộ.

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 mà ngày nay ký ức không còn ghi nhớ đầy đủ. Tuyệt đối không nên giận dữ với bệnh nhân vì sự lú lẫn của họ. 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).

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 dùng thuốc.

5. THƯỜNG DÙNG MÁY Sưởi ẤM PHÒNG CŨNG CÓ THỂ GÂY RA CHỨNG LÚ LẤN

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. Vì cơ thể của con người không thích ứng tự nhiên đối với việc sưởi ấm. Trường hợp này cũng giống như thức ăn sẽ mau bị thối khi để ngoài không khí ẩm. Không chỉ riêng phần trên đầu, mà toàn thân của con người mỗi ngày cho sống trong phòng lạnh từ -30°C đến -40°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 được nhiều kết quả hữu hiệu. Bất luận thế 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.

6. SỬ DỤNG QUÝ KIM GIA TĂNG TỶ LỆ BỆNH LÚ LẤN VÀ UNG THƯ VÚ

Theo tài liệu kiểm tra từ bệnh viện và cơ quan y tế của chánh 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 chứng như sau. Tôi đã chọn ra 140 bệnh nhân, để điều tra về lí lịch bệnh tật trong quá khứ, thành phần gia tộc và thói quen trong nếp

sống hàng 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 phải do di truyền. Sau một năm nghiên cứu, tôi biết được những phụ nữ nào mà lúc còn thanh xuân hay đeo đồ trang sức, thì những phụ nữ ấy có tỷ lệ tế bào não bộ bị thoái hóa nhiều hơn. Ở thời kì 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 cườm.
- d. Có những người còn trẻ chỉ mới ngoài hai mươi 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. 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 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, không biết phương hướng.

- *Thí nghiệm 3:* Đeo khoen vào tai 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 loài 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 rất quan trọng trong việc truyền đạt điện từ của thần kinh. Đeo nhiều đồ nữ trang sẽ gây cản trở con đường chuyển vận dòng điện nên có thể xảy ra các trường hợp phát điện bất thành linh.

Một khi các tế bào ác tính đang hình thành bấu ung thư, não bộ phát mệnh lệnh cho các bạch cầu và các 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 lệ các bệnh nhân mắc phải bệnh này hàng năm gia tăng nhiều hơn gấp hai lần. Mặt khác số phụ nữ mắc bệnh vú lẫn cũng càng ngày càng gia tăng.

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 hủy hoại tăng gấp 3 lần, có nghĩa là ba trăm ngàn. Đây cũng là nguyên do dễ dẫn đến chứng lú lẫn của người lớn tuổi.

7. 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, bấu 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 kiềm chế được đại tiện hay tiểu tiện, không kiềm chế được những biểu hiện 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 600cc 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. 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 bỏ liều lượng của thuốc uống không. Nếu không có gì phản ứng hay bệnh tái phát thì chúng ta chỉ dùng canh dưỡng sinh là đủ. Trên thực tế, chưa có loại thuốc nào có khả năng hồi phục bệnh tật của não bộ 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 chớ 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 lí do bệnh tật có thể làm cho bán thân ở phần dưới cơ thể bị tê liệt. Chúng ta không nên chữa trị bằng lãn sàng

điện, châm cứu hay điện từ. Chúng ta cũng không nên dùng các loại thuốc vô ích. 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 bệnh nhân 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 thì không nên tiếp tục dùng mãi.

Những bệnh nhân bị tổn thương 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 sáu tháng, não bộ sẽ khôi phục bình thường. Ngoài ra, đối với những người bị bại liệt vì lí do ở não bộ, điều cần nhất là làm sao cho họ hồi phục lại cử động. Cho nên trong tiến trình chữa bệnh, phải tập cho họ có lòng tự tin và cố gắng. Nếu họ có té mà đứng dậy không nổi thì để

cho họ tự phấn đấu 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 phấn đấu 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:

- Không nên chiều theo ý muốn của bệnh nhân.
- Không nên giận dữ với bệnh nhân.
- Phải theo dõi bệnh trạng của bệnh nhân mỗi ngày để xem có sự thay đổi nào 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 lệ 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 bác sĩ chuyên khoa trực nhật để giải quyết những trường hợp khẩn cấp được kịp thời và nhanh chóng.

CHƯƠNG 6

TRỊ BỆNH NỘI TẠNG VÀ ĐƯỜNG TIỂU

1. PHƯƠNG PHÁP NGĂN NGỪA VÀ CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Thông thường trong nước tiểu bài tiết ra ngoài có lượng đường, nếu lượng đường trong nước tiểu của người nào cao thì người ta bảo người đó bị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, bệnh tiểu đường không chỉ được phát hiện qua nước tiểu mà còn ở trong nội tạng của con người nữa. Sự phát hiện này so 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 ngứa xiu 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, những người từ bốn mươi tuổi trở lên, cứ hai năm một lần cần phải đi thử nghiệm máu và nước tiểu để kịp thời phát hiện bệnh. Những người mắc bệnh tiểu đường không những 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 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 tới 87%.

Thường ngày đi làm việc, chúng ta có thể mang theo nước gạo lứt rang để uống thay trà. Còn sáng và tối thì uống canh dưỡng sinh hai lần trong ngày là đủ. Bình thường, khi ăn uống chúng ta không nên kiêng cử quá khắt khe, như ăn đường và uống rượu chẳng hạn, chỉ sử dụng ở mức độ vừa phải. Tuy nhiên, chúng ta nên ăn cơm thay vì ăn bánh mì và cũng nên kiêng 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 lí do tại sao chúng ta kiêng cử thịt. Vì máu huyết của thịt động vật chứa rất nhiều chất miễn cảm đối với nhiều loại bệnh tật. Cho nên nếu chúng ta càng ăn thịt động vật để "bồi bổ" nhiều chừng nào thì càng gần gũi với bệnh tật nhiều chừng nấy. So với thịt, cá chứa nhiều chất dinh dưỡng thiên nhiên hơn (3 - 7 lần); như calcium, chất sắt và sinh tố B2; nhưng lại chứa rất ít chất miễn cảm đối với bệnh tật. Những người không tuân theo quy tắc ăn uống này, thì tôi bảo đảm xác suất mắc phải nhiều loại bệnh tật sẽ rất cao.

Để chữa bệnh tiểu đường, tốt nhất chúng ta nên cho bệnh nhân uống thuốc vào buổi sáng. Vì thuốc chữa bệnh này có liên quan đến khả năng tụt 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 65% 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 để phòng lượng đường trong máu xuống quá thấp.

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

2. VẬN ĐỘNG THÂN THỂ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN SỰ ĐIỀU TIẾT CHẤT HORMONE

Sự vận động thân thể có 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 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 thì 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 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 v.v... 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, sáng khoái, không làm việc xấu và sinh hoạt một cách tự nhiên, thoải mái. Chúng ta cũng cần kích động cơ thể bằng cách vận động như đi bộ, chạy chậm chậm, lên xuống thang lầu nhiều lần trong ngày.

3. 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 chữa trị của cả ngàn bệnh nhân, kể cả cá nhân tôi và người thân của tôi, trong vòng bảy năm và đến tháng 7 năm 1989 là hoàn tất. 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 5g Mộc thiên sâm và 5g Cam thảo cùng 400cc nước 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 lược lấy nước thuốc, chia làm 3 phần bằng nhau, mỗi ngày uống ba lần. Mỗi lần một phần.

Xin lưu ý:

- a. Cần làm đúng theo 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 tăng khả năng làm việc của thận, 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 kì 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 hai, 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 mặn. Nhưng đây là một định kiến sai lầm. Ăn bình thường thì bữa ăn mới ngon miệng, rồi sau đó mới trục xuất chất muối ra ngoài. Thí dụ ăn một trái xí 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.

Nhưng người bị bệnh tiểu đường, bệnh gan, tỵ tạng, bệnh bao tử, v.v... nếu đã trị liệu bằng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang thì không cần kiêng cử ăn uống lắm. Thỉnh thoảng hút thuốc và nhấm nháp chút ít rượu cũng không có gì 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.

4. PHƯƠNG PHÁP TRỤC 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 có 10g 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 trông thấy. Cho 10g bút đầu thái vào trong nước đang sôi rồi lập tức tắt lửa. Chờ 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 hoặc Hải đới (một loại rong biển) và 550cc nước. Cách nấu: cho nửa miếng Hải la vào 550cc nước trong một cái nồi rồi mở lửa nhỏ nấu từ từ cho sôi. Đến khi Hải la tan ra sền sệt trông giống như một chất keo thì tắt lửa. Sau đó cho bệnh nhân uống chất keo này.

Khi bệnh sạn hành đau nhức

Toa thuốc gồm có:

- Thái liễu

(cũng gọi là Tử la hoa hay Xà tất): 8 gram

- Liên tiền thảo

(cũng gọi 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 pháp cổ truyền, kết quả thử nghiệm rất công hiệu và đã chữa lành được 90% bệnh nhân.

CHƯƠNG 7

CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU GỐI VÀ PHONG THẤP

1. 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 vì 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 khoa hiện đại, người ta chỉ chữa cho bớt 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 của cơ thể 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 kì 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?

2. 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 hồi phục sức khỏe sẽ khả quan hơn và sẽ không gây ra phản ứng phụ bất lợi.

Thành phần dược liệu gồm có:

- Bút đầu thái: 10 gram
- Nước: 720cc

• **Phương pháp 1:** Nấu sôi 720cc nước rồi cho toàn bộ thành phần 10g Bút đầu thái vào. Xong lập tức tắt lửa. Để cho thật nguội, chất 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 xát lên chỗ bị đau nhức. Ngoài ra nếu toàn thân đều đau nhức, trước khi đi ngủ, chà xát lên chân thì bớt đau và sẽ ngủ được thoải mái.

3. PHƯƠNG PHÁP TẬP THỂ DỤC ĐỂ CHỮA BỆNH ĐAU LƯNG.

Bệnh đau lưng là một chứng bệnh mà ngày nay rất nhiều người mắc phải. 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:

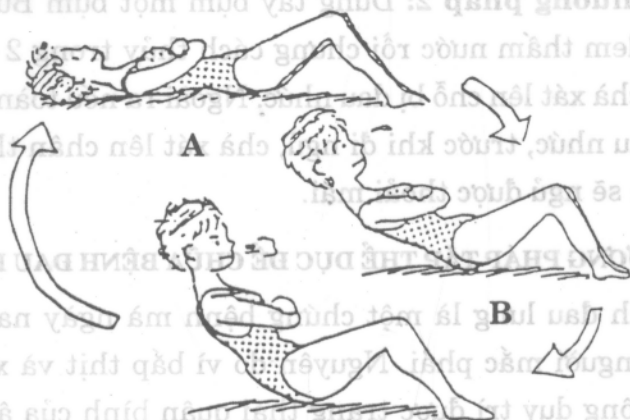
• **Phương pháp 1:** Nằm ngửa, hai tay khoanh lại trên bụng. Hai chân co lên thành hình chữ L (xem hình A). Từ từ nâng đầu lên và hít vô. Hai chân vẫn giữ nguyên (xem hình B). Sau đó từ từ nằm xuống và thở ra (xem hình C) theo thể ban đầu.

• **Phương pháp 2:** Thân mình nằm sấp. Hai tay khoanh ra sau đặt trên chính giữa lưng chỗ xương sống (xem hình A). Từ từ cố gắng nâng đầu lên (xem hình B). Sau đó từ từ thở ra và nằm xuống (xem hình C).

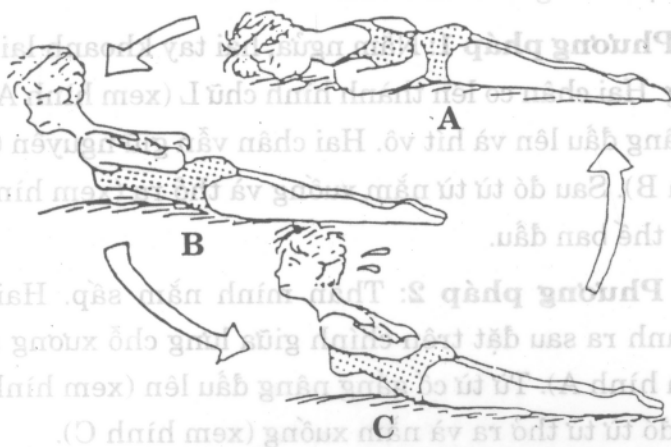
Để có kết quả tốt, cần phải thực hành cách luyện tập này mỗi ngày. Tốt nhất là sau khi tắm xong.

CÁCH TẬP TRỊ ĐAU LƯNG

Phương pháp 1



Phương pháp 2



4. PHỤ NỮ MẶC ĐỒ CHẶT VÀ BÓ SÁT CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

Thông thường người phụ nữ nào cũng thích làm đẹp. Trong số những cách làm đẹp có việc mặc quần áo chặt và bó sát. Tuy nhiên cách ăn mặc này ít nhiều đã làm tổn thương đến cơ thể, phần lớn ở vùng thắt lưng. Đó là vùng có rất nhiều dây thần kinh chằng chịt nối liền giữa thân trên và thân dưới. Một khi dây thần kinh bị gò bó, không thể phát huy hết công năng của mình thì sẽ 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 toàn thân.

Những phụ nữ thường mặc quần bó sát hoặc mặc váy ngắn bó sát để lộ hai chân đến bắp vế thì dễ bị bệnh viêm bàng quang (bọng đái) và bệnh cảm lạnh. 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 mười phần trăm mà thôi.

CHƯƠNG 8

BỆNH VÊ DA VÀ KHÍ QUẢN

1. BỆNH VIÊM DA CÓ LIÊN QUAN MẬT THIẾT ĐẾN THẬN

Ngày nay có nhiều người bị chứng viêm da. Tuy nó không làm chết người, nhưng lại là một thứ bệnh khó trị nhất. Chẳng hạn như bệnh Psoriasis và bệnh hắc bào. 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 sử 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 lí 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 mắc 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 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 calcium và các hợp chất hóa học khác. Thống kê cho thấy 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 mẩn đỏ và ngứa ngáy thêm. Ba ngày sau có thể làm cho chỗ da bị bệnh khô đi và nứt nẻ, đôi khi bị chảy máu và phát sốt. Xin quý vị từ từ chữa trị, tế bào da mới có đủ thời giờ để tăng trưởng và dần dần sẽ trở lại bình thường. 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 phản ứng gì, 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.

2. NHỮNG BỆNH NHÂN VIÊM DA CẦN THẬN 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 bình thường. 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 hai 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. Không ăn thịt. 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.

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

3. TÃ LÓT TRẺ CON VÀ CHỨNG RÔM SẢY

Mỗi lần thay tả lót cho trẻ con, đặc biệt đối với những đứa trẻ bị rôm sảy, chúng ta nên thận trọng kéo làm da của chúng bị tổn thương. Có người cứ dùng vải hay tả 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 sinh 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.

4. CÁCH TẬP LUYỆN ĐỂ CHỮA TRỊ BỆNH SUYỄN

Bệnh suyễn là do trong khi hô hấp hít thở những vật thể vi tế như phấn hoa, bụi bặm, than khói và không khí ô nhiễm mà bị dị ứng sinh ra. Ngày nay chứng bệnh tật này cũng là một chứng bệnh 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 mô 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 được 90%. Sau đây là những động tác luyện tập để chữa trị bệnh suyễn.

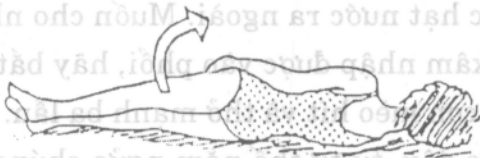
- a. Nằm ngửa, hai tay duỗi dọc và ép sát hai bên thân người. (Hình 1)
- b. Giữ nguyên tư thế, quay mình qua bên phải. (Hình 2)
- c. Tiếp tục quay qua luôn để được nằm sấp và hai bàn tay để tựa dưới cằm phía trước cổ. (Hình 3)
- d. Giữ nguyên tư thế, co đầu gối chân phải đến ngang vị trí của lưng eo, rồi tiếp tục co rút chân trái, giống như tư thế đang chống mông. (Hình 4)
- e. Thụt người ra phía sau để cho lồng ngực gần chạm xuống giường. (Hình 5)
- f. Hai tay chống thẳng để đưa thân trên lên và mông thì ngồi xuống trên hai gót chân. (Hình 6)
- g. Sau cùng ngồi thẳng người dậy. (Hình 7)

CÁCH TẬP CHỮA TRỊ BỆNH SUYỄN

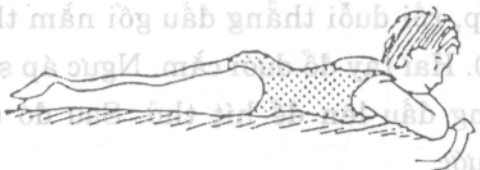
(1)



(2)



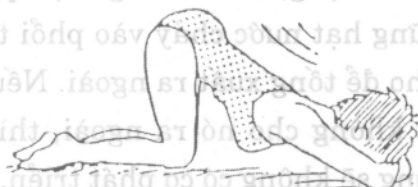
(3)



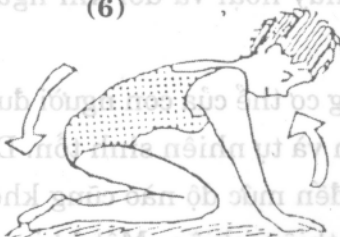
(4)



(5)



(6)



(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 theo 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 áp 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, chống 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 không 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. Dù 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 hồi phục. Riêng đối với bệnh suyễn, chúng ta có thể áp dụng theo phương thức sau đây:

- a. 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 đến 5 ngày nữa mới ngưng.
- b. Những thuốc chữa bệnh suyễn mà bệnh nhân đã dùng từ bấy lâu nay, có người sẽ cảm thấy ở ngực hoặc ở cổ hình như thức ăn không thông qua được. Sau khi được điều trị bằng phương pháp 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 hiện tượng giống như vậy, có khi máu ói ra ngoài đến khoảng hai ly. Đây là một hiện tượng tốt, mong quý độc giả chớ có 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.

5. PHƯƠNG PHÁP CHỮA CHỨNG HÓI ĐẦU VÀ LÀM MỘC TÓC

Bị rụng tóc hay hói đầu là một điều phiền muộn không ít đối với nam giới. Ngày nay phái nữ bị chứng rụng tóc và hói 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 hói đầu, chúng tôi đã thu được kết quả như sau:

- a. 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 mười tuổi trở lên đã sinh ra chứng rụng tóc nên tóc càng ngày càng thưa.
- b. 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 hai mươi tuổi trở lên đã bị rụng tóc và tóc bị thưa thớt.
- c. Những người hoàn toàn không ăn rau cải và cá từ ba mươi tuổi trở lên đã hói đầu và từ bốn mươi tuổi trở lên hoàn toàn như không có tóc.
- d. Những người dùng thuốc gội đầu để thắng vào tóc mà không cho vào tay rồi vò lên tóc sau hoặc gội đầu một cách vội vã cũng thường hay bị hói trên đỉnh đầu.

Sở dĩ người chuyên ăn thịt động vật thường bị hói 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.

Muốn chữa chứng rụng tóc và hói 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 lảng 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.

CHƯƠNG 9

THỜI HẠN TỐI THIỂU ĐỂ DÙNG CANH DƯỠNG SINH CHỮA TRỊ BỆNH TẬT

1. THỜI HẠN TỐI THIỂU ĐỂ CHỮA BỆNH

- a. 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 hồi phục nguyên khí thì phải cần một thời gian tối thiểu là ba tháng.
- b. Bệnh ung thư tỳ tạng, sau khi chữa trị 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.
- c. 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.
- d. Bệnh chai gan phải cần thời gian chữa trị từ 3 tới 10 tháng.
- e. Bệnh cao huyết áp và bệnh đau khớp xương đầu gối phải cần thời gian chữa trị tối thiểu là một tháng.
- f. 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.

- g. Chứng mất ngủ, mỗi xương bã vai, cơ thể mệt mỏi phải chữa trị tới hai mươi ngày mới thấy có hiệu quả.
- h. Người già có da nổi đồi mồi phải uống canh dưỡng sinh từ ba tới mười tháng mới khỏi.
- i. Bệnh viêm da đại loại phải trị từ 4 tháng tới một năm.
- j. Râu, tóc, móng tay và móng chân tăng trưởng gấp ba lần lúc bình thường và bất cứ ở tuổi tác nào.
- k. Đau thần kinh, phong thấp và đau khớp xương đầu gối nghiêm trọng phải cần thời gian điều trị từ sáu tháng tới một năm.
- l. Bệnh sài lở uống canh dưỡng sinh trong vòng ba ngày, đến ngày thứ tư thì không còn phát triển thêm nữa. Nhưng tùy theo bệnh trạng, phải từ một tháng đến sáu tháng mới hoàn toàn khỏi bệnh.
- m. 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.
- n. 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 hạn 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 một hai tháng trở lên mới giảm thuốc từ từ.

- o. 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 trở lại.
- p. Có người khi uống canh dưỡng sinh vào rồi thì cảm thấy bị đau vai, đau lưng, đau đầu gối, đau lồng ngực, v.v... Trong trường hợp này, xin quý độc giả vui lòng ngưng dùng canh dưỡng sinh trong vòng một tháng. Những triệu chứng này không có ảnh hưởng và liên quan tới tuổi tác. Có những người từ sáu mươi đến bảy mươi 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 thêm 10cm.

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 sáu tháng.

2. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI DÙNG CANH DƯỠNG SINH ĐỂ CẢI THIẾN 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:

- a. 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.
- b. Những bệnh nhân về thận thì áp dụng nguyên một quá trình điều trị đã kể ở phần sáu.
- c. Để thanh tẩy thận, uống 10cc canh dưỡng sinh mỗi ngày vào buổi sáng và tối. Khi tiểu tiện được thông thì thêm nước tiểu vào, số lượng bằng 1/3 lượng canh dưỡng sinh.
- d. 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 đó 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.

- e. 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.
- f. 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.
- g. Những bệnh nhân về tinh thần, hoặc đau thần kinh, phong thấp, mỗi ngày uống canh dưỡng sinh 600cc.
- h. Gia tăng kích thích tố Hormone chỉ cần uống canh dưỡng sinh hai hoặc ba tháng, sau đó không cần uống nữa.
- i. 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.
- j. Bệnh sỏi lở, có thể tiếp tục uống thuốc thêm ba tháng rồi sau đó mới ngưng dần.
- k. Ngưng dùng thuốc giọt để trị bệnh tim và gan khi uống canh dưỡng sinh.

1. Có thể cho thêm một ít mật ong vào canh dưỡng sinh để tăng khẩu vị, nếu muốn.
- m. Bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối và những bệnh nhân nhiễm phải các chứng nan y đến giai đoạn nghiêm trọng, có thể dùng niệu 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 đi tiểu lần đầu tiên là tốt nhất. Cách lấy là khi đã tiểu ra một chút đến giai đoạn giữa chừng thì ngừng lại, lấy 30cc nước tiểu hòa chung với 150cc canh dưỡng sinh, uống một lần vào mỗi buổi sáng. Tiếp tục uống trong vòng ba tháng, sau thời gian đó, chỉ cần uống một thứ canh dưỡng sinh mà thôi.
- n. Sáu tháng hay một năm, phải nhớ thử máu và nước tiểu định kì để xem sức khỏe tiến triển như thế nào.
- o. Ngoại trừ chứng đau bụng và các chứng xuất huyết khác, chúng ta không nên dùng quang tuyến X để kiểm tra sức khỏe.
- p. Bệnh ung thư vú, 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.

CHƯƠNG 10

CÂU HỎI VÀ GIẢI ĐÁP

Câu hỏi (1): *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 tần 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.

Câu hỏi (2): *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 180cc. Hiện nay số người dùng thuốc chữa bệnh cao huyết áp có chiều hướng gia tăng. Tuy nhiên khi dùng thuốc Mộc thiên sâm và Cam thảo để chữa bệnh thận khoảng chừng một tháng 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 tiệm và uống nước giải khát đã pha chế sẵn thường hay bị bệnh thận. Hiện nay

người ta có thói quen thích dùng trà Ô Long đóng hộp để giải khát. Họ nghĩ rằng trà có ích cho sức khỏe. Nhưng thực ra trà Ô Long có đến 150 loại. Trong số đó có từ 15 đến 18 loại trà có lợi cho sức khỏe mà thôi. Pha trà chỉ nên pha nước nóng chừng 60°C là tốt hơn. Tuy nhiên trà pha sẵn cho vào hộp hoàn toàn không có dược tính, 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 vị độc giả nên cẩn trọng trong khi dùng trà.

Câu hỏi (3): *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 theo toa của bác sĩ mà thôi. Sau hai tuần lễ, quý vị có thể dùng canh dưỡng sinh trở lại.

Câu hỏi (4): *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 khi chúng ta ăn một trái xúu muối 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.

Câu hỏi (5): *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 sử dụng loại lá củ cải bị cắt ngắn này, nếu không tìm được thứ còn nguyên vẹn.

Câu hỏi (6): *Tôi thường hay bị táo bón luôn. Xin 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 Á 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.

Câu hỏi (7): *Lá 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 chất đường nhiều 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 đã có một số tiệm bán rau cải đã chứa luôn lá củ cải trắng để bán cho khách hàng.

Câu hỏi (8): *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 này cách nhau tối thiểu khoảng 15 phút.

Câu hỏi (9): Theo công thức thì củ cải trắng là $\frac{1}{4}$, còn củ cà rốt thì $\frac{1}{2}$. 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 và 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 ba lần thể tích vật liệu, có tỷ lệ đáng hoàng. Nên cũng chẳng sao.

Câu hỏi (10): Củ cải có cần gọt vỏ không? Nếu để vỏ thì thuốc diệt côn trùng bám vào vỏ củ cải có hại cho sức khỏe không?

Đáp: Củ cải không cần gọt vỏ, vì vỏ của nó chứa rất nhiều sinh 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 thật sạch cũng được rồi.

Câu hỏi (11): Khi nấu canh dưỡng sinh, dùng xoong nhôm hay nồi bằng thủy tinh, thứ nào tốt hơn?

Đáp: Dùng xoong 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 son nhôm, khi tồn trữ vẫn phải dùng thố (đồ đựng) bằng thủy tinh.

Câu hỏi (12): *Khi nấu canh dương sinh xong, phần xác còn lại dùng để ăn được không?*

Đáp: Dùng được. Vì khi nấu canh dương 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.

Câu hỏi (13): *Canh dương 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 dương sinh sẽ hồi phục nhanh chóng.

Câu hỏi (14): *Củ cải và cà rốt cắt thành miếng lớn hay nhỏ để nấu?*

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

Câu hỏi (15): *Nấu canh dương 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.

CHƯƠNG 11

THAY LỜI KẾT

Tôi phục vụ trong ngành nghiên cứu y hóa học đã hơn ba mươi lăm năm. Trong thời gian đó, cha và anh của tôi đều đã qua đời vì bệnh ung thư. Riêng cá nhân tôi thì bị loét bao tử và ung thư thập nhị chỉ tràng. Sau khi được giải phẫu một thời gian, bệnh tái phát và di chuyển lên tận phổi. Đến giai đoạn này, tôi đã bỏ mặc các công trình nghiên cứu quy mô mà cố sức chống chọi với tử thần.

Tôi cố gắng xoay qua miệt mài với việc nghiên cứu các loại dược thảo và đã phân tích cùng thí nghiệm trên 1500 loại thảo mộc khác nhau. Tôi cũng không quên và rất lấy làm tiếc vì đã sát hại biết bao sinh mạng của các loài cầm thú để thực hiện các công trình nghiên cứu đó. Tuy nhiên sử dụng cầm thú để làm vật thí nghiệm cũng có một số giới hạn. Sau cùng tôi đã áp dụng cho chính bản thân tôi và người thân của tôi để thí nghiệm. Rốt cuộc rồi, tôi đã gặt hái được kết quả mỹ mãn là chỉ có canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang nấu bằng công thức như đã đề cập trong phần trước là hữu hiệu mà thôi.

Hai loại sản phẩm mới được phát minh này không ngờ ngày nay lại là những phương thuốc công hiệu ngoài sức tưởng tượng và đã cứu sống biết bao sinh mạng của những bệnh nhân đã tới thời kì tuyệt vọng khiến tôi vô cùng

mừng rỡ. Tôi không biết nói gì hơn là xin tất cả quý vị nào đã hỗ trợ tôi trong suốt thời gian thực hiện công trình nghiên cứu đến ngày thành tựu hãy nhận nơi đây lòng chân thành cảm ơn tha thiết của tôi.

Ngày nay chúng ta đã biết canh dưỡng sinh có công hiệu phòng ngừa và chữa trị được bệnh ung thư và ngoài ra còn có những hiệu nghiệm sau đây:

- Có khả năng phục hồi các khớp xương bị ma sát hao mòn vì bệnh thấp khớp hay viêm khớp xương.
- Có khả năng làm cho tế bào xương được tái sinh trở lại.
- Trì hoãn sự lão hóa, hồi phục tuổi thanh xuân và năng lực hoạt động.
- Chữa lành chứng đục nhân mắt.
- Chữa lành bệnh hoại huyết cấp tính và mãn tính.
- Chữa lành bệnh viêm gan, cao huyết áp, bệnh tim mạch, bướu não và các chứng ung thư não bộ. Đặc biệt phục hồi các chức năng của não.

Tôi hy vọng quý vị độc giả tiếp tay phổ biến sự lợi ích thiết thực này đến tất cả mọi người. Những ai đã bị các chứng bệnh về não khiến cho sự phát biểu tình cảm thất điều, nói năng lẫn lộn, đi đứng không vững, mất ngủ, nhức đầu, thị lực kém, khi dùng canh dưỡng sinh liên tục sẽ mau hồi phục và sinh hoạt bình thường. Nhưng tôi chủ trương khi dùng canh dưỡng sinh thì không dùng các loại

Tây hay Đông y được khác để cho hiệu nghiệm của nó được vẹn toàn hơn.

Hẳn quý vị còn nhớ, hơn một trăm năm trước, nhà bác học đại tài Atkinson đã nói: "Các bác sĩ trong tương lai sẽ không cần dùng thuốc, chỉ cần quan sát xương cốt của bệnh nhân về phương diện cấu tạo, dinh dưỡng... là họ sẽ hiểu ngay nguyên nhân của bệnh tật và phương cách để phòng ngừa."

Lời nói trên đây có thể coi như lời tiên đoán về sự tiến bộ và canh tân của y học trị liệu trong thế kỉ thứ 21. Tôi hy vọng các cơ quan có thẩm quyền về y tế hãy ghi nhớ ý nghĩa lời nhắn nhủ của tiền nhân hơn một trăm năm trước mà cố gắng truy cầu sự hạnh phúc cho mọi người bằng cách tạo cho họ có được sức khỏe dồi dào và xa lánh bệnh tật.

Sách viết đến đây đã kết thúc. Trong cuộc đời còn lại, tôi sẽ cố gắng nghiên cứu không ngừng nghỉ và hy vọng sẽ được cống hiến thêm cho đời những thành tựu khác về lãnh vực y hóa học hữu ích cho nhân loại.

LẬP THẠCH HÒA

CHƯƠNG 12

PHẦN PHỤ LỤC CỦA DỊCH GIẢ

1. KINH NGHIỆM VÀ ỨNG DỤNG

a. Dịch giả tự truyện

Tôi có một người bạn cùng quê Trà Vinh tên Tăng Tam Dương cư ngụ tại vùng Bonnyrigg. Phu nhân của anh đã bị thấp khớp từ hồi còn trẻ tuổi ở Việt Nam. Khi vượt biên qua Úc từ năm 1985 đến nay, chị đã nhập viện hai lần để giải phẫu bệnh bướu cổ. Riêng bệnh thấp khớp của chị không thể nào chữa dứt. Chị đã đi nhiều bác sĩ kể cả các bác sĩ chuyên khoa và châm cứu nhưng bệnh chỉ tạm thời thuyên giảm mà thôi. Mỗi tháng một lần, chị phải đi bác sĩ tái khám để chích lấy nước ra khỏi xương đầu gối. Việc đi đứng thật khó khăn vì vô cùng đau nhức.

Gần đây, với tuổi sáu mươi lăm, chị Dương lại mang thêm chứng bệnh tiểu đường. Riêng bệnh thấp khớp thì từ đầu năm nay đã chuyển hướng trầm trọng. Sự đau nhức càng lúc càng gia tăng và hầu như thuốc giảm đau nào cũng đều vô hiệu đối với căn bệnh của chị. Đi chụp quang tuyến, các đốt xương sống của chị đã mòn, không còn chất sụn. Chị không thể đi đứng một mình mà phải cần thân nhân dìu đỡ. Vào trung tuần tháng sáu năm 2002, bệnh của chị Dương đã đến thời kỳ không chữa được theo như lời bác sĩ chuyên khoa đã nói. Chị nằm một chỗ và chịu đựng sự đau đớn vô cùng khổ sở.

May mắn thay, một hôm tôi được ông Sanh, một ông bạn trẻ tuổi người Việt gốc Hoa tặng cho tôi một quyển sách bằng tiếng Hoa (tức quyển sách này mà tôi đã dịch ra Việt ngữ). Sau khi đọc kỹ, tôi thấy bệnh tình của chị Tăng Tam Dương vẫn còn hy vọng. Tôi bèn sao bản lại phần liên hệ với bệnh trạng của chị Dương để cho anh Dương tham khảo. Còn phần tôi thì vội vàng chuyển dịch sang Việt ngữ để phổ biến đến quý đồng hương chúng ta sớm chừng nào hay chừng nấy vì tôi tự cảm thấy đây là một tập tài liệu vô cùng quý giá cần phải chia sẻ với quý vị.

Sau khi đọc xong phần tài liệu mà tôi đã trích sao, anh Tăng Tam Dương đặc ý bảo với tôi rằng: "*Biết đâu bệnh của bà vẫn còn chữa được. Vậy mình hãy thử một phen coi. Còn nước còn tát. May ra ông Trời còn ngó lại...*"

Tuy nhiên trong thành phần canh dưỡng sinh thì củ cải trắng, củ cà rốt và nấm đông cô Nhật rất dễ tìm. Còn củ "Ngưu bàng" là cái gì, nó ra sao và ở đâu bán thứ đó? Anh Tăng Tam Dương bèn vào các tiệm thuốc Bắc ở Cabramatta để hỏi mua thì được họ bảo rằng: "*Mấy thằng Nhật và Đài Loan nó kiếm chuyện viết sách để bán. Thuốc Ngưu bàng này người ta xài bằng hột chứ ai xài bằng củ bao giờ!*" Thế là anh Tăng Tam Dương đã trở về với niềm thất vọng ê chề và buồn bã. Bỗng ngày hôm sau, anh điện thoại lại bảo với tôi rằng: "*Tôi có cách tìm mua được thuốc Ngưu Bàng này. Chú Sanh là người tặng chủ quyển sách này, vậy chú có số điện thoại của chú Sanh không?*"

Tôi nghĩ chú Sanh đã có xài qua và biết chỗ mua loại thuốc này ở đâu." Tôi bèn liên lạc điện thoại với chú Sanh và hẹn sáng ngày hôm sau lúc 9 giờ, tôi sẽ chờ anh Dương đến gặp chú Sanh tại tư gia của chú ở đường Brown, Bonnyrigg, vì chú bận phải đi làm ca chiều. May mắn thay, sau khi trao đổi một vài câu chuyện, chú Sanh biết rõ tình hình và vui vẻ buột miệng bảo với chúng tôi rằng: *"Hai chú may lắm. Cậu của cháu ở Đài Loan mới vừa gửi qua cho cháu một thùng giấy 10kg. Hàng mới nhận được ngày hôm qua. Mỗi gói là 1kg. Cháu biếu chú Dương một gói và chú Kiệt một gói để xài thử"*. Sở dĩ chú Sanh nhỏ tuổi hơn chúng tôi nên mới xưng hô một cách khiêm nhường với chúng tôi bằng "chú cháu" như vậy. Chúng tôi ngại ngùng. Anh Tăng Tam Dương năn nỉ trả tiền nhưng chú Sanh một mực chối từ. Cuối cùng chúng tôi đành phải từ giả với lời chân thành cảm ơn riu rít. Được biết chú Sanh là một Phật tử ăn chay trường. Trước khi ra về, chú còn vui vẻ hướng dẫn chúng tôi chiêm ngưỡng phòng thờ Phật tại nhà chú được trưng bày một cách trang nghiêm và kính cẩn.

Hai hôm sau, anh Tăng Tam Dương điện thoại báo với tôi là sau khi uống canh, bệnh của chị trầm trọng hơn. Ở bắp tay của chị sưng lên một cục bầm tím, anh hỏi tôi sao vậy. Tôi hơi hồi hộp, nhưng cũng rán trấn tĩnh và gượng khôi hài với anh Dương rằng: *"Đó là xác của quân địch và quân ta chiến đấu với nhau đã chết và chồng chất lên đó"*. Tra cứu kỹ trong sách, được biết khi uống canh đường

sinh trong ba bốn ngày đầu sẽ có phản ứng trầm trọng hơn. Song đó là điều tốt, không đáng ngại. Anh Tăng Tam Dương bèn cho chị uống thêm thuốc Panadine forte để khống chế sự đau nhức nhưng vẫn cho chị uống canh dưỡng sinh theo liều lượng đã được chỉ dẫn. Đến ngày thứ năm, anh Dương bảo với tôi là bệnh tình của chị có chiều hướng thuyên giảm. Ban ngày không cần cho chị uống thuốc giảm đau. Chỉ ban đêm trước khi đi ngủ là cho chị uống một viên để ngăn chặn cơn đau nhức hành hạ khó ngủ mà thôi. Bắt đầu từ hôm đó, bệnh tình của chị Dương càng ngày càng thuyên giảm thấy rõ. Đến nay chị đã đi đứng trở lại gần như bình thường, chỉ cần chống gậy khi đi ra khỏi nhà mà thôi. Tuy nhiên theo quyển sách này cho biết, bệnh như chị Dương phải cần uống canh dưỡng sinh tới sáu tháng trở lên mới hoàn toàn bình phục.

Về phần tôi thì có một người chị dâu năm nay đã tám mươi rồi. Chị sống với anh tôi và các cháu tại Santa Ana thuộc tiểu bang California ở Hoa Kỳ. Ba năm trước đây chị đã có lần bị ngất xỉu và sau đó nhập viện để thông động mạch tim vì bị nghẽn bởi chất cholesterol. Chị đã nhập viện đôi ba lần nữa. Nhưng gần đây sức khỏe của chị càng ngày càng suy yếu. Chân chị sưng phù và không còn đi bộ ra khỏi nhà được.

Sau khi thấy bệnh tình của chị Tăng Tam Dương nhờ dùng canh dưỡng sinh mà thuyên giảm, tôi bèn gói gói ngưu bàng mà chú Sanh đã tặng tôi bằng đường hàng

không qua Hoa Kỳ để tặng chị và điện thoại hướng dẫn cháu tôi cách thức sắc nấu như thế nào. Sau đó tôi thường liên lạc điện thoại với anh chị tôi ở Mỹ để theo dõi. Được biết hiện nay chị tôi đã khỏe lại một ít và có thể đi bộ ra khỏi nhà để chuyện vãn với những bà bạn thuộc nhóm đi bộ với chị ở ngoài công viên để luyện tập cơ thể mà chị tôi đã tham gia trước kia khi còn khỏe mạnh.

Hiện nay chị Tăng Tam Dương và chị dâu của tôi dùng canh dưỡng sinh để tự chữa bệnh đang có chiều hướng hồi phục khả quan. Sức khỏe càng ngày càng tiến bộ nhiều. Mong rằng trong thời gian sắp tới, hai bà sẽ hoàn toàn bình phục để con cháu và mọi người thân đều được an vui trong cảnh sum vầy hạnh phúc.

Từ ngày phát hành quyển sách canh dưỡng sinh đến nay, một số đồng hương Việt Nam mình đến tiệm thuốc Bắc và tiệm buôn Á Châu để tìm kiếm hỏi mua thuốc Ngưu Báng. Cho nên một số nhà thương mại đã nhập cảng khá nhiều nên bây giờ không còn khan hiếm nữa. Trên thị trường Sydney hiện nay đã có bày bán Ngưu Báng với nhiều hình thức khác nhau. Chẳng hạn như ngưu báng được xắt lát mỏng sấy khô, phơi khô hoặc đông đá còn nguyên củ. Có nơi còn bào chế thành bột ngưu báng và bột gạo lứt rang rồi vô túi nhỏ bằng giấy bạc, nhưng cân lượng rất ít và không đúng tiêu chuẩn. Chỉ có điều là tiện lợi, khi nào muốn xài thì pha vào nước sôi thì có thể dùng ngay. Tôi không biết các loại đã được

biến chế có công hiệu như thế nào vì chưa có kinh nghiệm qua. Nhưng điều chắc chắn mà tôi được biết thì cách sắc nấu canh dưỡng sinh theo công thức và phương pháp của khoa học gia Lập Thạch Hòa, viện trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản, như đã chỉ dẫn trong quyển sách này là có cơ bản. Tuy hơi mất công nhưng có hiệu nghiệm thực sự vì tôi đã chứng kiến được vài bằng chứng lành bệnh khả quan và cụ thể. Hiện nay Ngưu Báng tươi đã được trồng thử có kết quả tại nông trường của Sở Nghiên Cứu Nông Học Úc Đại Lợi ở Gosford, thuộc khu vực ngoại ô vùng Bắc Sydney, tạm đủ cung ứng cho giới tiêu thụ thuộc khách hàng Nhật kiều tại Úc. Hy vọng trong tương lai gần, nông trường này sẽ khuyến khích trồng và tăng thêm sản lượng để đáp ứng cho nhu cầu của đồng hương Việt Nam mình thì quý hóa biết chừng nào.

b. Bài của ông Võ Văn Hoàn (Cabramatta)

Anh T. là một gương mặt quen thuộc trong cộng đồng người Việt tại Sydney và là một trong những người bạn thân thiết của tôi từ khi mới qua Úc đến giờ. Hồi đó anh và tôi cùng làm chung với nhau trong một xưởng chế tạo bình điện xe hơi. Sau đó chúng tôi thôi việc và mỗi người đều có một công ăn việc làm riêng của mình. Anh thì phục vụ cho một công ty bảo hiểm ở Sydney, còn tôi thì mở một nhà hàng ăn uống. Vì mãi bận rộn với sinh kế hàng ngày nên vắng đi một thời gian khá lâu, tôi không gặp anh mà cũng không để ý. Sau này tôi được biết anh

bị bệnh xơ gan nghiêm trọng lắm. Anh không thể đi đứng một mình mà phải cần thân nhân dìu đỡ. Một hôm, phu nhân của anh gặp chúng tôi và khoe rằng chị mới vừa đọc được cuốn sách Canh Dưỡng Sinh. Nội dung nói có thể chữa được một số bệnh nan y bằng một công thức thảo dược. Chị hỏi tôi có tin được hay không? Thực ra tôi đã biết quyển sách này rồi, vừa do anh Kiệt, một người bạn thân thiết của tôi phiên dịch ra Việt ngữ và mới phát hành. Thú thật ban đầu tôi cũng rất hoài nghi loại thảo dược này. Vì trong thế giới văn minh, khoa học tiến bộ ngày nay mà còn nói đến dùng rau cỏ, gạo lứt rang và nước tiểu để làm thuốc thì biết có "ngược dòng lịch sử" chăng? Tuy nhiên nhìn thấy học vị của tác giả nguyên bản Nhật ngữ của quyển sách cũng làm cho tôi có đôi chút suy nghĩ và ngó ý muốn cho chị T. áp dụng thử phương pháp này để chữa bệnh cho anh T. xem sao vì tây y coi như đã bó tay rồi.

Sau đó vài tuần lễ, chị T. cho chúng tôi biết bệnh tình của anh T. đã thuyên giảm nhiều, không cần mỗi tuần phải vào bệnh viện để chích lấy nước ra khỏi bụng nữa. Rồi anh dần dần hồi phục sức khỏe, đi đứng không cần thân nhân đỡ lên đỡ xuống như trước.

Một hôm, anh T. điện thoại lại bảo với chúng tôi: "*Hôm nào thuận tiện, vợ chồng chúng tôi sẽ đến thăm anh chị*".

Ngoài ra còn có chị Minh, một người thân của tôi đã tâm sự: "*Tôi bị đau nhức nơi hai đầu gối, đi đứng thật là khó khăn. Bác sĩ cho biết lớp chất lỏng đệm giữa hai khớp*

xương đầu gối quá ít. Nên khi cử động cọ sát vào nhau làm cho đau đớn. Chẳng những thế, mỗi lần đứng lên hay ngồi xuống, nó còn phát ra tiếng kêu lụp cụp nữa. Vậy mà khi đã dùng canh dưỡng sinh được hai tháng sau thì kết quả rất là tốt đẹp. Tôi có thể nói bệnh tình của tôi đã bớt được 50 phần trăm. Hiện giờ tôi vẫn uống canh dưỡng sinh để tiếp tục chữa trị bệnh viêm khớp của mình".

c. Bài của ông Lương Trung Hưng (Bonnyrigg)

Gần trước Giáng Sinh năm 2002, khoảng chừng 15/12/2002 thì phải, ông Nguyễn Phú Hữu, một người bạn thân, có đến thăm tôi tại nhà ở vùng Bonnyrigg. Ông có biếu tôi quyển sách Canh Dưỡng Sinh của dịch giả Trần Anh Kiệt.

Vốn là người đã từng nghiên cứu, thực hành và truyền bá phương pháp Thực Dưỡng (Macrobiotic), cho nên sau khi đọc xong, tôi rất vui mừng phấn khởi vì đây quả là một phép lạ giúp cho bệnh nhân nan y tự chữa làm bệnh (nhất là bệnh ung thư và tiểu đường) có kết quả nhanh chóng. Sau đó tôi bèn liên lạc với ông Trần Anh Kiệt để tìm mua 40 quyển rồi ghé qua tiệm cơm chay Tây Hồ để mua thêm 60 quyển nữa. Thực ra số lượng tôi cần nhiều hơn, nhưng vì dịch giả bảo sách in có hạn và muốn tôi nên nhường lại cho những đồng hương cần thiết khác. Số sách này tôi đã biếu tặng hầu hết cho những bằng hữu và một số người thân quen cần thiết.

Vài hôm sau, trong một buổi nhóm họp tại nhà thờ Tin Lành Cabramatta ở đường Edensor Road, St. John Park,

Mục Sư Tiến sĩ Lê Đức Hồng có trình bày trong giờ cầu nguyện: "Xin Hội Thánh hãy cầu nguyện cho Mục sư Tiến sĩ G.D. James, vì sức khỏe của ông rất yếu kém và ông đang bị đau nhức rất nặng ở trong bụng."

Mục sư Tiến sĩ G.D. James là người Ấn Độ, năm nay khoảng 80 tuổi. Ông là người sáng lập ra Hội Thông Công Tin Lành Á Châu, có trụ sở ở vùng Epping, New South Wales, Úc Đại Lợi. Sau buổi nhóm họp, tôi đến gặp Mục sư Tiến sĩ Lê Đức Hồng để trình bày về vấn đề canh dưỡng sinh, một phát minh mới mẻ của người Nhật có khả năng chữa được nhiều loại bệnh tật hiểm nghèo. Ông cho tôi biết Mục sư James đang chờ kết quả xét nghiệm y khoa tại bệnh viện vào giữa tháng Giêng năm 2003. Cuối tháng Giêng năm 2003, kết quả thử nghiệm của bệnh viện cho biết ông bị bệnh ung thư gan rất nặng, không thể giải phẫu hoặc áp dụng phương pháp chữa trị nào khác: Medical Terminal (xin tạm dịch là hết thuốc chữa). Mục sư James được đưa về nhà, được cho uống thuốc giảm đau cực mạnh có chứa thành phần Morphin. Mỗi ngày uống 4 lần và mỗi lần uống 1 viên. Hàng ngày bệnh viện có cử y tá đến nhà để đỡ dần và săn sóc.

Khoảng đầu tháng hai năm 2003, Mục sư Lê Đức Hồng có thuyết phục gia đình của Mục sư James nên cho ông dùng thử canh dưỡng sinh với liều lượng nhẹ, vì lúc này trông đời mất của ông đã hết thần và màu da đã tái nhợt. Sau một tuần lễ thì Mục sư James khôi phục nguyên khí

trở lại. Sau đó vài hôm, ông tự đi đứng trở lại một mình. Rồi một tuần sau nữa thì ông tự tắm rửa được mà không cần ai phụ giúp. Thuốc giảm đau đã được giảm xuống còn một nửa, nghĩa là mỗi ngày ông chỉ còn uống có 2 viên thay vì phải uống 4 viên như lúc trước.

Ngày 18 tháng 2 năm 2003, Mục sư Tiến sĩ Lê Đức Hồng và tôi có tới thăm Mục sư James tại tư gia của ông ở vùng Epping. Mục sư James đã tâm tình với tôi rằng ông cảm nhận như có một phép lạ. Có lẽ Đức Chúa Trời đã dùng qua bản thân tôi để giúp ông chữa lành bệnh.

Trong khi trò chuyện với gia đình của Mục sư James, tôi được biết thêm bà James cũng đang mắc phải chứng tiểu đường. Mức đường trong máu được thử nghiệm lên đến 18 và 19 độ. Sau 2 tuần lễ dùng canh dưỡng sinh với liều lượng nhẹ, mức đường đã tuột giảm còn 9 độ.

Tôi viết lại câu chuyện này trong khi gia đình của Mục sư tiến sĩ G.D. James đang tiếp tục chữa bệnh cho ông bằng canh dưỡng sinh. Nhưng vì nhu cầu tái bản quyển sách sớm nên dịch giả đã thôi thúc tôi gấp rút viết lại câu chuyện để chứng minh cho công chúng biết về hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh khắc chế được bệnh tật như thế nào. Theo tôi trên cõi đời này, không có bệnh nào mà không chữa được. Chỉ có bệnh thành kiến và bệnh cố chấp đã cản trở để rồi đến phút lâm chung gần kề mới hối hận thì đã quá muộn rồi.

Ngày 26 tháng 02 năm 2003, tôi có nhận điện thoại của con trai của Mục sư James là luật sư Davidson James

cho biết ngày hôm qua tức 25-02-2003, gia đình có đưa Mục sư vào bệnh viện để được khám cận kỹ (C.T. scan) tại bệnh viện, cho biết gan vẫn còn sưng. Tôi có trình bày rằng còn quá sớm để nhìn thấy kết quả tốt đẹp và làm như vậy quang tuyến X có thể ngăn trở tiến trình lành bệnh phần nào. Ông Davidson James bảo, vì thấy bệnh tình của Mục sư James đã thuyên giảm và sức khỏe đã khả quan, nên bác sĩ đề nghị áp dụng thêm hóa học liệu pháp (chemotherapy) để cho Mục sư chóng lành bệnh. Tôi nói rằng ông và gia đình có toàn quyền quyết định để chữa trị cho Mục sư bằng phương pháp nào tùy thích. Tôi không có ý kiến. Nhưng nếu muốn tiếp tục dùng canh dưỡng sinh thì không nên dùng hóa học liệu pháp. Phương pháp này có thể tiêu diệt tế bào ung thư, nhưng cũng hủy hoại luôn một số tế bào lành. Tốt hơn hết chúng ta nên nghe theo lời chỉ dẫn của khoa học gia Lập Thạch Hòa, viện trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản, vì chính ông là người đã thoát chết bệnh ung thư và đã viết ra quyển sách này.

2. VẤN ĐỀ TỪ NGỮ

Khi khởi sự biên dịch quyển sách Canh Dưỡng Sinh này, trong tay tôi chỉ vụn vụn có bốn quyển tự điển: Hán Việt Từ Điển của Đào Duy Anh, Hán Anh Tinh Tuyển Từ Điển của nhà xuất bản Oxford University Press, Vương Văn Ngũ Tiểu Từ Điển (phiên âm tiếng Phổ Thông) và Anh Việt Từ Điển của Nguyễn Văn Khôn.

Chữ *Ngưu Bàng* (牛蒡) trong từ điển Hán Việt của Đào Duy Anh không có. Tuy nhiên tên tiếng Anh của nó là Burdock, nên tôi tra trong Anh Việt Từ Điển của Nguyễn Văn Khôn để xem ông dịch ra tiếng Việt là gì thì thấy ông dùng chữ *Ngưu Bàng*. Cho nên tôi cũng dùng chữ *Ngưu Bàng* trong bản dịch sơ thảo. Rồi sau đó tôi bèn tham khảo với một số bằng hữu am tường tiếng Hán để xin ý kiến. Quý vị đó bảo theo đúng tự điển tiếng Phổ Thông phát âm chữ này là *Niêu Páng* (牛蒡). Chữ *Páng* này đồng dạng và đồng âm với chữ *Páng* trong từ kép *phỉ bàng* (謗) của tiếng Việt, chỉ khác nhau có bộ ngôn (言) và bộ thảo (艹) mà thôi. Khi nào tiếng Phổ Thông phát âm là *Niêu Páng* (蒡), thì tiếng Việt mới phát âm là *Ngưu Bàng*. Trong trường hợp tiếng Phổ thông phát âm là *Niêu Pàng* (榜) thì tiếng Việt phát âm là *Ngưu Bàng*.

Tóm lại ba cách phát âm này có ba ý nghĩa khác nhau:

Chữ **BÁNG** (蒡): tên của một loại thảo mộc.

Chữ **BÀNG** (旁): Gân, bên cạnh. Như bàng cận, bàng thính.

Chữ **BẰNG** (榜): Cây chèo để chèo xuống hoặc Bàng nhân là một học vị thời xưa ở nước ta.

Cho nên, quý vị đó đề nghị tôi nên dùng chữ **NGƯU BÁNG** cho chính xác hơn.

Mặc dầu theo cách phát âm giữa tiếng Hoa và tiếng Hán Việt thì chữ đó nên đọc là *Ngưu Bàng*. Nhưng hiện

nay phần đông người đồng hương mình thì đọc là Ngưu Bàng. Thậm chí có một số bằng hữu khác bảo tôi nên sửa lại là Ngưu Bàng mới đúng. Tôi cảm thấy phân vân nên dùng chữ nào mới phải. Vì hiện thời chưa có cơ quan thẩm quyền nào để thống nhất và tiêu chuẩn hóa tiếng Việt. Kính mong quý độc giả vui lòng thông cảm cho sự sai biệt này và tùy ý muốn đọc làm sao cũng được, miễn chất liệu của thuốc vẫn là một thứ. Đồng thời dịch giả cũng xin chân thành cảm ơn quý vị đồng hương đã quan tâm xây dựng, bổ sung những khuyết điểm, có lời ưu ái sửa sai và chỉ giáo.

3. TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

Trong thành phần canh dương sinh, các vật liệu như củ cải trắng, củ cà rốt và nấm đông cô rất thông dụng, dễ tìm mua và ai ai cũng biết. Duy chỉ có củ ngưu bàng (hay ngưu bàng) là xa lạ và rất mới mẻ đối với người Việt Nam mình. Tuy nhiên theo tài liệu được trích dẫn trong quyển *The Natural Pharmacy* của Mariam Polunin và Christopher Robbins thì từ xưa người ta đã biết dùng loại thảo mộc này để làm thuốc. Tên tiếng Anh của ngưu bàng là Burdock (*Arctium Lappa*), Beggar's Buttons, Loves Leaves, Cimicifuga Foetida.

Ngưu bàng là loại dược thảo rất công hiệu về nhiều lãnh vực trị liệu. Khi phối hợp chung với Bồ công anh, nó tạo thành một thứ thức uống nổi tiếng. Người Nhật thường dùng củ Ngưu bàng để làm các món ăn chứa nhiều chất xơ thiên nhiên. Ngưu bàng là loại thảo mộc thổ sản tự nhiên của

vùng Bắc Âu. Tuy nhiên nó cũng được tìm thấy tại một số nước ở Á Châu và vùng Bắc Mỹ. Ngưu bàng thuộc loại thực vật sống lâu năm, có củ tròn và dài. Theo tự điển bách khoa World Book Encyclopedia thì củ của nó có thể dài từ 1,2 mét đến 2,7 mét nếu trồng được từ hai năm trở lên. Lá của nó lớn và có hình trái tim. Bông màu tím lợt và được viền bởi những móc nhỏ li ti rất dễ dính vào mình những con thú khi va chạm vào nó hoặc dính vào áo quần của chúng ta.

Phân tích hóa học cho thấy củ ngưu bàng có chứa chất Inulin và polyacetylenes, chất dầu và acid hữu cơ kể cả Phenolic acid. Đặc tính của ngưu bàng có công dụng làm cho thông tiểu, kích thích sự hấp thụ dinh dưỡng của cơ thể, loại trừ độc tố, làm cho thèm ăn và ăn biết ngon, giảm cơn đau nhức ở cấp độ nhẹ, chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn và có tính nhuận trường.

Ngưu bàng có khả năng chữa được bệnh ngoài da như chứng chốc lở hay sang thấp (eczema) và chứng can tiền (psoriasis), bệnh thống phong (gout), bệnh thấp khớp. Ngoài ra nó còn chữa được chứng biếng ăn và bàng quang nhiễm trùng. Trong y học cổ truyền Trung Quốc, ngưu bàng có khả năng điều trị những chứng bệnh giống như kể trên, nhưng cũng còn được dùng như phương pháp ngoại khoa để chữa các chứng trĩ và sưng đau. Hạt ngưu bàng dùng để chữa bệnh ngoài da psoriasis và kích thích sự hoạt động của bao tử. Hiện nay ngưu bàng (đơn phương) được bào chế dưới dạng trà thảo dược, thuốc viên, thuốc nước, sắc nấu hay thuốc rượu.

Sau khi khoa học gia Lập Thạch Hòa phát minh ra công thức canh dưỡng sinh có công hiệu chữa lành được nhiều chứng bệnh nan y một cách kì diệu, khắp nước Nhật, sản lượng gừng báng đột nhiên gia tăng không đủ cung ứng cho nhu cầu của dân chúng trong nước, nên phải nhập cảng thêm từ nước ngoài với một số lượng lớn. Đủ biết người Nhật hiện nay quý trọng và sử dụng loại canh dưỡng sinh này thịnh hành như thế nào.

Sau khi phát hành quyển sách này, chúng tôi hân hạnh nhận được sự đóng góp tài liệu của Tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng giải thích rõ riêng về cây Ngưu Bàng (hay Ngưu Bàng) vì nó là một loại thảo mộc hiện giờ vẫn còn xa lạ đối với người Việt Nam mình. Tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng là một đồng hương Việt Nam, tốt nghiệp Tiến sĩ Nông học năm 1977 tại Đông Kinh, hiện phục vụ cho Trung tâm Nghiên Cứu Nông Học của tiểu bang New South Wales tọa lạc tại Gosford (Úc Đại Lợi). Tài liệu sưu tầm bằng Anh ngữ khá dài, nhưng được ông tóm lược lại bằng tiếng Việt một cách ngắn gọn. Xin chân thành cảm ơn Tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng và kính mời quý vị độc giả đọc bài nghiên cứu của ông như sau:

BURDOCK (*Arctium lappa* L.)

Tiếng Nhật : Gobo

Tiếng Hán Việt : Ngưu Bàng hoặc Ngưu Báng

Tiếng Việt : Cây Bút Đốc

Ở Nhật Bản, Gobo rất phổ biến, được sử dụng như một loại cây dinh dưỡng. Vào năm 1999, Nhật Bản sản xuất 203,800 tấn củ Gobo trên một diện tích 11,400 mẫu tây. Cùng năm, Nhật nhập khẩu 80,000 tấn Gobo chủ yếu từ Trung Quốc. Từ năm 1990, Việt Nam có trồng thử Gobo ở đồng bằng sông Hồng để xuất khẩu nhưng chưa thấy sử dụng trong dân gian.

Thành phần được liệu:

Trong lá và củ Gobo có chứa Inulin, Calcium, Sodium, chất sợi, Anti-Allergy và Tanin có thể dùng để giải độc và lợi tiểu.

Cách dùng:

1. *Sưng nướu răng, đau cổ họng:* 5-10g rễ hoặc lá, một ly nước (200ml) nấu còn nửa ly để nguội súc miệng.
2. *Phong ngứa, côn trùng cắn chích, cầm máu lúc bị thương:* Vò lá tươi đắp vào vết thương hoặc cũng dùng dung dịch 1 ở trên mà thoa. Có cách dùng khác là ngâm lá tươi trong rượu (10 lá, 100ml rượu) trong một tuần lễ, sau đó thoa lên chỗ ngứa.
3. *Bệnh trĩ, ra máu hậu môn:* Nấu lá và rễ ở độ đậm hơn trên, để nguội khoảng 30°C tới 40°C, ngâm mình vào dung dịch 3 - 5 phút.
4. *Táo bón:* Dùng rễ Gobo làm thực phẩm như nấu canh, muối dưa, nấu chín dưới dạng kho lạt, lăn bột chiên... (Cách nấu nướng giống như củ cải, cà rốt v.v...)

CHƯƠNG 13

PHÂN LƯỢNG DƯỠNG SINH THANG

Sau khi tìm hiểu căn cứ những đặc tính về thảo mộc và trị liệu của gần ấy rau cỏ, đã đến lúc nên trình bày rõ ràng công thức nấu dưỡng sinh thang như sau:

1. VẬT LIỆU, LIỀU LƯỢNG

Cho một ngày nước thang, mỗi ngày 600ml. *(Nếu dùng 2 ngày thì liều lượng gấp đôi):*

Cải củ trắng: 250gr

Lá cải: 125gr

Cà rốt củ, không lá: 125gr

Củ ngưu bàng: 125gr

Nấm đông cô: hai cái lớn (loại khô, da màu nâu có vân trắng).

2. PHÂN LƯỢNG THEO TỶ LỆ

Tỷ trọng về phần rau củ:

Củ cải 38-40% thí dụ 250gr

Lá cải 19-20% thí dụ 125gr

Cà rốt 19-20% thí dụ 125gr

Ngưu bàng 19-20% thí dụ 125gr

Nấm đông cô 4% thí dụ 25gr

(một hoặc hai nấm, tùy độ khô)

3. THỂ TÍCH TỔNG CỘNG

Rau củ một phần, nước ba phần (thí dụ với cân lượng rau củ kể trên thì cần khoảng hai lít rưỡi nước). Cho tất cả vào nồi rồi đun sôi. Khi nước sôi, hạ nhỏ lửa nấu chừng một giờ rưỡi đến hai giờ cho đến khi nước cạn còn hơn phân nửa là dùng được.

Chú ý:

Loại cải củ ở đây phải là giống *Daikon* tròn dài (chứ không phải củ tròn) có lá, nơi cuống củ cải tiếp giáp với lá hơi có màu xanh.

Cà rốt phải là loại nhiều thịt, lõi nhỏ. Cải củ là chính, với cân lượng gấp đôi lá cải, cà rốt và gừng bằng.

Nếu nấu uống một ngày thì cũng phải giữ đúng tỷ lệ đó; thí dụ cải củ 250gr, lá cải, cà rốt và gừng bằng mỗi thứ 125gr, nắm hai cái.

4. CÁCH NẤU DƯỠNG SINH THANG

Tuyệt đối không gọt vỏ bất cứ loại gì, chỉ rửa sạch và xắt nhỏ mà thôi.

Cho tất cả rau củ vào nồi rồi châm vào một lượng nước gấp ba số rau củ (chừng hai lít rưỡi nước), bắc nồi lên bếp nấu, khi nước sôi, hạ nhỏ lửa nấu chừng một giờ rưỡi đến hai giờ cho đến khi nước cạn còn hơn phân nửa là dùng được.

Vớt bã giữ lại để bón cây rất tốt, dùng nước thang này trong một ngày, trung bình chừng 600ml một ngày.

Có thể để nước canh trong tủ lạnh, khi dùng thì hâm lại cho ấm nhưng tốt nhất là dùng nồi nấu bằng sành, sứ,

thủy tinh, hoặc ít nhất là loại thép không rỉ (*stainless steel*) để tránh phản ứng hóa học của rau củ với kim loại, gây tác dụng ngược vào nồi canh.

5. DÙNG DƯỠNG SINH THANG KẾT HỢP VỚI TRÀ GẠO LÚC RANG

Lập Thạch Hòa khuyên là có thể dùng canh dưỡng sinh cùng với nước gạo lúc rang như một thứ trà gạo lúc (*brown rice tea*) theo công thức sau đây:

Vật liệu: Gạo lúc đỏ; một chén

Nước: 16 chén

Cách chế biến:

- Dùng nồi sứ hay thép không rỉ (*stainless steel*).
- Rang gạo trong chảo không dầu mỡ cho tới khi đậm màu nhưng không cháy.
- Nấu tám chén nước cho sôi rồi bỏ gạo rang vào, tắt lửa đợi vung năm phút.
- Gạn nước ra cất, giữ lại gạo.
- Nấu tám chén nước khác cho sôi rồi bỏ gạo đã nấu vào nồi, đợi nắp, hạ lửa nấu thêm năm phút.
- Gạn nước ra hòa với mẻ nước trước, uống mỗi ngày ba chén hoặc hơn tùy mức độ bệnh tật.

Chú ý:

Nhằm tránh phản ứng trung hòa giữa hai loại nước, tuyệt đối không được uống trà gạo lúc rang cùng lúc với dưỡng sinh thang mà phải cách nhau ít nhất 15 phút.

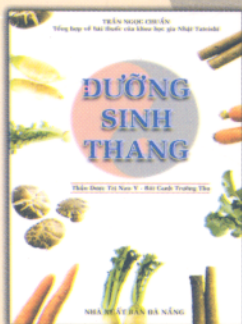
Khi uống trà gạo lúc, không nên dùng sữa bò hoặc các thức ăn có nhiều chất đạm (có độ *protein* cao). **HẾT**



CỦ NGƯU BÀNG

Ngưu bàng là cây thuộc họ Cúc (Asteraceae), có tên khoa học là *Arctium Lappa*, cũng gọi là “ngầu bòn”, người Nhật gọi là “gobbo”. Lá có phiếm bầu dục 10x7cm, bì có răng cưa, mặt dưới lá trắng, có sáu cặp gân phụ. Rễ phình thành củ ăn được. Y học Trung Quốc thường dùng quả trong khi y học Tây phương dùng củ. Vì củ xắt lát sần sùi, xấu xí như miếng da trâu nên mới có tên ngưu bàng (ngưu là Trâu). Thường được dùng trị ho, phong thấp, ung nhọt ngoài da, lợi tiểu. Nhiều nghiên cứu trong ống nghiệm (in vitro) cho thấy có tác dụng chống HIV.

Hình trên: Củ carốt, củ cải, củ ngưu bàng.



812 45

PHÁT HÀNH TẠI:

nhà sách QUỲNH MAI

484 NGUYỄN THỊ MINH KHAI - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 8304393-8888183 *FAX: 84.8.8304393

Email: saigonbook@hcm.fpt.vn



Giá: 20.000Đ