

Đều tài Ăn uống đều trữ bệnh đã được nhiều người nói đến.

Đều biết nhất là ông OSHAWA, một người Nhật đã khám công nghiên cứu và đã đi khắp nơi trên thế giới để thuyết trình về đều tài này. Ông cho rằng con người muốn có sức khỏe, muốn có tuổi thọ cao, muốn tốt cho trái tim của bệnh tật, không phải chỉ có bệnh thông thường mà cả bệnh nan y bất trị, thì nhất định phải biết cách ăn uống, biết chọn thức ăn, thức uống theo nguyên lý âm dương. Nhiều người trong chúng ta đã được nghe về nguyên lý âm dương trong ăn uống. Nhiều người trong chúng ta đều biết sự quan trọng của việc ăn uống. Nhưng vấn đề là có bao nhiêu người đang nguyên tắc ăn uống trong đời sống? Phần đông đều ăn uống theo sở thích, theo thói quen. Thế đó mà nhiều bệnh tật đã phát sinh. Nhiều bệnh bất trị đã giết chết hàng triệu người. Điều đáng buồn hơn là khi sai lầm trong ăn uống để bệnh tật lại tiếp tục sai lầm trong đời sống. Thay vì quay lại để tìm cách ăn uống để cải thiện nguyên nhân sinh bệnh thì lại đưa vào cơ thể nhiều loại hóa chất qua các thuốc chữa bệnh để cải thiện nhưng chỉ không cải thiện nguyên nhân. Hậu quả tại hại là bệnh chuyển nặng không lành mà còn phát sinh thêm nhiều bệnh khác do phản ứng phụ của thuốc (side effects) !

Bài viết này nhằm mục đích trình bày một số điều trong ăn uống để chữa các loại bệnh tật do ăn uống gây ra. Nhưng điều cần dò trong bài này nếu được nhiều người quan tâm, đang sống, nhất là đang bào nghèo, thì thật là một thách thức lớn lao cho người viết. Trong khuôn khổ một bài báo, tôi chỉ có thể nêu lên những điều thật quan trọng, cần thiết. Cần tìm hiểu sâu hơn chúng ta có thể tra cứu thêm trong các sách đang có mặt trong các nhà sách hoặc tra cứu thêm sách chữa chúng tôi. Chúng tôi xin lược trình hai vấn đề trọng yếu: Một là mục đích của việc ăn uống. Hai là ăn uống cách nào thì có thể trữ được bệnh. Còn đi sâu vào đều tài này, xin được hẹn một dịp khác.

I/Mục đích của ăn uống :

Nhiều người cho rằng ăn uống là để thỏa mãn khẩu vị, là để nhất khoái lạc trong bệnh nhất khoái lạc đời. Thế nhưng đúng như này, người ta đã tìm ra cách để ăn thật ngon, thật khỏe, thật khỏe. Ăn càng nhiều càng khoái khẩu nhưng nào tốt cho người đó. Nhiều người còn “nằm ăn”. Ăn xong lại mót hàng cho ối ra để ăn tiếp... Hậu quả của cách sống này là bệnh tật phát sinh mà căn bệnh bất trị đều tiên là bệnh tăng trưởng, mập phì mà người ta gọi là ‘phát phì’! . Đó là bệnh do môi trường đem vào : “Bệnh tổng khẩu vị”.

Ăn Uống Để Trẻ Bình

Tác Giả: GS PHáM VáN CHáNH

Thứ Tư: 13 Tháng 1 Năm 2010 06:13

Trái ngược với quan điểm này là : Ăn để sống. Ăn để bảo toàn sức khỏe và có cuộc sống an vui mà đức biết là có thể dùng thức ăn, thức uống để trẻ bình. Đây là quan niệm đúng đắn , không ngoan, sáng suốt. Nhờ đó mà luôn luôn có sức khỏe tốt, tuổi thọ cao. Trẻ em học đã sai lầm trong ăn uống thì biết quay lại, biết sửa chữa các sai lầm để chữa các bệnh tật của bản thân, không cứu chữa như thuốc men. Họ biết trông cậy vào ông bác sĩ bên trong để chữa bệnh, không tìm cứu bên ngoài, người khác, dù người đó là ai. Lấy thuốc vào ai cũng là lấy thuốc. Con người chỉ có thể sống để lập, từ đó khi biết trông cậy chính mình, biết trông cậy vào khả năng tiềm ẩn của chính mình như ông thầy ngành y Hippocrate từng căn dặn: “Mọi người chúng ta đều có một ông bác sĩ bên trong..” Vì vậy , suy nghĩ đúng về ăn uống, nhận thức đúng về ăn uống, biết cách chọn thức phẩm thích hợp cho mình để duy trì sức khỏe, để trẻ bình có thể xem là sự giác ngộ căn bản nhất của kiếp sống con người. “Ăn để sống, chứ không phải để ăn”. Ăn thức ăn tốt lành, giúp cơ thể luôn luôn khỏe mạnh để tiến sâu hơn vào lãnh vực tinh thần, để khám phá sự sống và sự ra đi bình an. Đây mới thực là vấn đề trẻ học mà tốt cả chúng ta nên quan tâm để đời sống tốt đẹp hơn.

II/Ăn uống cách nào để trẻ bình :

Các loại bệnh khó trị có thể chia làm 3 nhóm chính: nhóm bệnh do âm nhiễm, nhóm bệnh do dương nhiễm và nhóm bệnh do suy nhược hệ thống kinh. Chúng tôi sẽ trình bày để các bạn học về 3 nhóm bệnh này còn nhóm bệnh do nhiễm trùng để, xin quý vị đọc bài: “Làm sao để phó chức cúm heo” của chúng tôi.

1/Nhóm bệnh thuộc âm: Nhóm bệnh này hiện đang thịnh hành nhất. Do ăn uống thức phẩm của âm, do ăn nhiễm vật súc vật và các loại thức phẩm nhiễm mầm hóa chất nên đến 70% hay cao hơn dân số trên thế giới mắc các chứng bệnh này. Đây là nhóm bệnh để y khoa xếp vào nhóm bệnh nan y, phải uống thuốc để chữa. Mệt mỏi, đau cân nặng để cao máu , cao mỡ , tiểu đường và kết thúc bệnh tại bệnh não hoặc tại bệnh tim. Thời gian 30 giây là có một người chết vì bệnh tại bệnh não hoặc tại bệnh tim.

Đối với nhóm bệnh này là đau cân, nên việc đầu tiên là phải giảm cân. Cách ăn uống để giảm cân , chúng ta có thể thực hành các công thức ăn uống theo nguyên lý giảm cân, tăng dưỡng của OSHAWA. Nếu kiên trì áp dụng phương pháp thức số 7, số 6 hoặc số 5, chúng ta sẽ giảm cân. Và khi giảm cân, huyết áp, mỡ , đường trong máu sẽ giảm đáng kể, tức là chúng ta sẽ không chết vì tai bệnh não hay tai bệnh tim. Nếu muốn áp dụng cách ăn uống đúng, việc áp dụng phương pháp Giảm ăn thì nhóm bệnh này sẽ được đẩy lùi nhanh hơn.

Ăn Uống Để Trẻ Bình

Tác Giả: GS PH&#M V&#N CH&#N H

Thứ Tư,, 13 Tháng 1 Năm 2010 06:13

2/Nhóm bệnh thiếu dinh dưỡng : Nhóm bệnh thiếu dinh dưỡng là nhóm bệnh suy dinh dưỡng mà ra. Ăn uống thiếu hụt dinh dưỡng của các xã hội nông nghiệp nghèo thường phát sinh các bệnh này. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể suy nhược cũng được coi là bệnh tật. Không có loại thuốc nào giúp cho cơ thể khỏe mạnh, tăng cân và hồi phục sức khỏe. Chỉ có cải thiện cách ăn uống hàng ngày, cung cấp vitamin và khoáng chất từ ngũ cốc Đông Nam Bộ mới giúp quy tụ được nhóm bệnh này. Với trẻ em thì cơ thể thiếu cân nặng tính theo số cân để gia đình chú ý cao và sức khỏe. Còn với tinh thần thì yếu đuối, suy nhược, thiếu ngủ, thiếu hoạt bát, trí não cũng yếu, bị quan. Để với nhóm bệnh này, ta không thể áp dụng các phương pháp cách ăn uống của nhóm bệnh tâm mà phải tăng cường thêm bổ dưỡng mang tính âm.

Áp dụng gạo lứt, muối mè trong nhóm bệnh này là sai lầm đáng tiếc. Nhóm bệnh này cần áp dụng các công thức số 4 đến số 1, nghĩa là phải tăng cường thêm các chất dinh dưỡng cần thiết trong ngũ cốc, rau củ, trái cây để tăng cân, để cân nặng âm dưỡng. Ngoài ra người bệnh cũng nên bổ sung chất ngũ cốc Đông Nam Bộ không phải bệnh Tây Bộ.

3/ Nhóm bệnh thiếu kinh. Nhóm bệnh này cũng gọi là bệnh tâm thần, là nhóm bệnh càng lúc càng tăng mà ngành y cũng bó tay. Riêng nước Mỹ nhóm bệnh này còn nhiều hơn nhóm bệnh thiếu tâm nói trên. Theo các thống kê y khoa, hiện nay có đến gần 80% dân số đang mắc các bệnh này. Nguyên nhân tỏ ra là do quá căng thẳng do áp dụng phương pháp quân bình âm dưỡng trong ăn uống thì sự chuyển biến rất chậm. Ngoài ăn uống đầy đủ các Vitamin, muối khoáng cho hệ thần kinh, cần phải áp dụng nhiều cách khác : Như tập Khí Công, Thiền, Xoa Bóp, tập Huyệt Xông Hơi. Vitamin cần cho những bệnh này là Vitamin nhóm B hàng đầu. Mà để quan trọng là phải giảm căng thẳng và tránh các bức xạ điện từ. Phải kiên trì trong cách ăn uống theo nguyên lý âm dưỡng kết hợp với các cách giải độc, thải độc khác cũng như tránh xa các nguyên nhân gây bệnh, chúng ta mới thấy bệnh cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần để cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Cần tìm hiểu sâu về cách thức của trẻ các bệnh nan y như : tiểu đường, cao mỡ, cao máu, mất ngủ, viêm gan, cách ăn uống quân bình âm dưỡng...

GS PH&#M V&#N CH&#N H