

# Trang Dưỡng Sinh

Trang dưỡng sinh của Bản tin Hùng Vương một lần nữa xin cùng chia sẻ với quý vị những sự hiểu biết, kinh nghiệm về dinh dưỡng trong cuộc sống hàng ngày mục đích để chúng ta ngăn ngừa bệnh tật và cùng nhau sống một đời sống khỏe.

Chúng ta đang sống trong một xã hội văn minh, kỹ thuật càng ngày càng cao, chúng ta càng phải lệ thuộc vào những máy móc điện tử đồng thời chúng ta còn phải chạy đua với thời gian đến nỗi không có thời giờ nghỉ ngơi như trước kia, nhiều khi đời sống chúng ta bị chôn vùi, quên lãng vì chạy theo công việc hàng ngày đến nỗi chúng ta đã bỏ quên chính bản thân chúng ta, chúng ta không còn có một chút thời giờ rảnh rỗi nào nữa để ngồi yên trực diện với tâm của chúng ta. Chính vì thế ngày nay các Bác sĩ nghiên cứu về tâm lý cùng với những Bác sĩ nghiên cứu về nguồn gốc, căn nguyên của bệnh tật đều công nhận phương pháp chữa trị các bệnh tật có hiệu nghiệm nhất là chính chúng ta phải chữa bệnh tâm (tinh thần) của chúng ta trước đã, rồi sau đó chúng ta mới điều trị về những căn bệnh thuộc về thân xác chúng ta.

Thưa quý vị cách đây hơn ba năm sau những bài về dinh dưỡng chẳng hạn như Wheatgrass, Carrot, Barleygreen..... có nhiều vị gọi hoặc gửi thư đến Trung tâm cho biết những kết quả rất là khả quan về tình trạng sức khỏe mà quý vị không ngờ được khi dùng qua những loại thực phẩm kể trên, đồng thời yêu cầu trang dưỡng sinh của Bản Tin Hùng Vương nghiên cứu và phổ biến thêm về những thực phẩm có ích lợi như những dược thảo thiên nhiên; ngoài ra trang dưỡng sinh của Bản Tin Hùng Vương cũng nhận được những thắc mắc về những vấn đề dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày liên quan đến những loại thực phẩm trên, tôi nhận thấy đây là những thắc mắc chung nên tôi xin mượn trang dưỡng sinh này chia sẻ những sự hiểu biết đến quý vị:

Về nước cà rốt tôi đã chia sẻ những kinh nghiệm cùng thắc mắc chung:

Trước tiên nước cà rốt tôi xin xác nhận lại là nước được lấy ra từ máy ép nước trái cây (máy juicer) không có bã, không phải máy xay sinh tố (blender).

Cà rốt phải là loại Organic cà rốt được trồng bằng loại phân bón hữu cơ (organic), không có các loại hóa chất.

Nước cà rốt phải được uống liền sau khi ép vì hai lý do chính sau: bất cứ nước trái cây tươi nào để lâu thì phần chất bổ sẽ bị mất dần đi theo thời gian, thứ hai trong trường hợp chẳng may có các vi trùng, vi khuẩn nếu ta để lâu chúng sẽ sinh sôi nảy nở khi ta uống vào sẽ bị bệnh, còn nếu ta uống ngay sau khi ép các vi khuẩn hoặc vi trùng đó còn quá ít sẽ được các vi khuẩn bạn trong cơ thể chúng ta tiêu diệt.

Uống nhiều không có hại, nếu có vàng da đừng lo sợ vì đó là tiến trình của sự tiêu hóa và thanh lọc gan, sau một thời gian da sẽ trở lại bình thường bằng chứng là gia đình tôi đã uống hơn mười năm cùng một số gia đình bạn bè thân hữu cũng đã uống hơn sáu năm.

Nước cà rốt có thể pha chung với các nước trái cây hoặc các loại nước rau tươi khác như dưa leo, mướp đắng, cần tây, cà tím, rau spinach, táo, củ dền đỏ.....

Điều cuối cùng tôi xin chia sẻ là nước cà rốt tươi đã được các nhà sinh hóa nghiên cứu và phân tích cho biết các phân tử của nước cà rốt giống như các phân tử máu trong cơ thể chúng ta.

Sau đây là phần thắc mắc về nước wheatgrass: tất cả quý vị dùng qua nước wheatgrass đều công nhận kết quả rất tốt, có những vị cho đây là thuốc tiên. Tôi xin góp ý như sau: đây chỉ là một loại thức ăn có đầy đủ những chất bổ dưỡng và diệp lục tố cho nên khi chúng ta kiên nhẫn dùng nó sau một thời gian các tế bào trong cơ thể chúng ta được thanh lọc trở nên khỏe mạnh và bệnh tật từ từ sẽ được hóa giải. Những thắc mắc về wheatgrass của quý vị rất nhiều nhưng có chung một điểm chính là sau một thời gian uống wheatgrass quý vị thấy nhợt và ngán có khi sau khi uống thấy người nôn nao khó chịu, ợ lên mùi wheatgrass trong trường hợp này theo kinh nghiệm của riêng tôi là sau khi uống wheatgrass tôi tập thể thao cho đến khi mồ hôi toát ra thì những triệu chứng đó không còn nữa còn cảm thấy khỏe mạnh sảng khoái hơn trước, có trường hợp trong cơ thể chúng ta thiếu những sinh hóa tố (enzyme) về tiêu hóa nên sau khi uống wheatgrass sẽ sinh ra những triệu chứng kể trên. Trong trường hợp này quý vị nên dùng thêm nước Rejuvelac (làm trẻ lại), nó giúp tiêu hóa dễ dàng hơn và triệu chứng trên sẽ biến mất.

Trong trang dưỡng sinh này tôi xin chia sẻ sự hiểu biết về nước Rejuvelac cùng với quý vị. Vậy nước Rejuvelac là gì? Phương pháp làm nước uống Rejuvelac như thế nào?

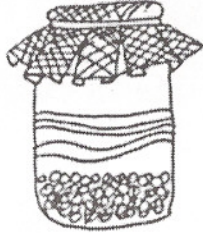
Như trên đã trình bày nước Rejuvelac là một loại thức uống trợ giúp tốt nhất cho sự tiêu hóa. Trong nước Rejuvelac có chứa rất nhiều sinh hóa tố (enzymes) do đó chúng giúp bộ máy tiêu hóa của chúng ta làm việc hữu hiệu hơn. Rejuvelac sẽ thay thế những sinh hóa tố đã bị mất qua sự nấu chín thực phẩm. Theo sự nghiên cứu của các Bác học Y khoa thì những vấn đề quan trọng nhất làm suy yếu sức khỏe chúng ta ngoài vấn đề tinh thần là cơ thể chúng ta chứa đựng quá nhiều độc tố, mà độc tố ở đây hầu hết đều bắt nguồn từ ruột già (colon) và sự thiếu thốn các sinh hóa tố (enzymes) trong cơ thể. Trong khi đó nước Rejuvelac sẽ giúp ruột già (colon) sa thải những độc tố đồng thời đền bù lại sự thiếu thốn sinh hóa tố để cho cơ thể chúng ta nhờ những sinh hóa tố này chúng sẽ làm việc và kết quả là sức khỏe sẽ bình thường trở lại. Như chúng ta được biết lúa mì (wheat) là một trong những loại thực phẩm có chứa đựng nhiều chất bổ dưỡng nhất cho nhân loại và Rejuvelac làm bằng sự tiến trình lên men của lúa mì (soft spring wheatberries seed) cho nên nó cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng đồng thời nó giúp hệ thống tiêu hóa nhất là ruột già. Nó chứa đựng những vi khuẩn bạn rất cần thiết cho sự làm việc của ruột già, giúp ruột già sa thải những độc tố ra khỏi cơ thể. Ngoài những sinh hóa tố (enzymes) Rejuvelac còn cho chúng ta những loại sinh tố (vitamin) như sinh tố B, C và E. Một điều đáng chú ý ở đây là sinh tố E là một loại sinh tố chống lão hóa mang lại cho cơ thể chúng ta sự trẻ trung

và sức khỏe, vì loại sinh tố này nó giúp cơ thể chúng ta giảm thiểu sự cần thiết của oxygen và kết quả là nó làm tăng năng lượng (energy) cho cơ thể. Sinh tố B ngoài những công dụng của nó còn rất cần cho sự tái chế biến Homocysteine thành các loại amino acid hữu dụng cho cơ thể.

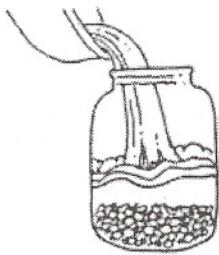
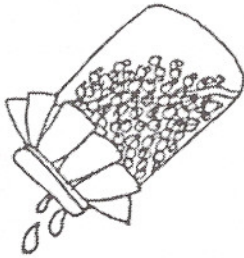
Phương pháp làm nước uống Rejuvelac như thế nào?

Dụng cụ cần thiết: một lọ thủy tinh miệng rộng, một miếng vải màn để có thể che được miệng lọ, dây cao su thật chắc, hạt "soft spring wheatberries", cuối cùng là nước lọc.

1. Lấy chừng 1/4 lọ thủy tinh hạt wheat, đổ nước vào để rửa cho sạch đồng thời vớt bỏ những hạt hư thối nổi trên mặt nước, sau đó đổ nước vào ngâm từ 8 đến 10 tiếng đồng hồ.

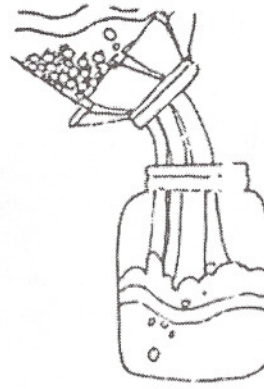


2. Sau khi ngâm, gạn hết nước để lọ thủy tinh nghiêng cho hạt nảy mầm trong vòng hai ngày và nước còn lại chảy hết. Mỗi ngày đổ nước vào và gạn hết nước hai lần, mục đích giữ độ ẩm cho hạt nảy mầm.



3. Đến ngày thứ 3 hạt đã nảy mầm ta đổ nước lọc vào với tỷ số là ba phần nước cho một phần hạt.

4. Để lọ ở chỗ thoáng có nhiệt độ trung bình trong nhà (room temperature) cho hai ngày



5. Sau hai ngày nước Rejuvelac, ta đổ nước Rejuvelac vào lọ thủy tinh khác rồi tiếp tục đổ nước lọc vào lọ chứa hạt, ngâm thêm một ngày ta được nước Rejuvelac lần thứ hai, tiếp tục như trên ta có thêm một lần nước Rejuvelac nữa. Sau 3 lần chúng ta vớt hạt đi hoặc vớt ra sân cho chim ăn.

Mỗi lần ngâm, nước Rejuvelac có mùi vị hơi khác nhau một chút. Nước Rejuvelac là một loại nước làm bằng sự lên men của hạt lúa mì nảy mầm cho nên mùi vị, chất lượng bổ dưỡng tùy thuộc vào chất lượng của hạt, nước, không khí, nhiệt độ và thời gian lên men. Nếu làm đúng phương pháp, nước Rejuvelac sẽ hơi hơi đục (cloudy), nước màu hơi vàng, mùi vị hơi giống như nước so-đa chanh.

Khi thời gian nảy mầm của hạt chưa đủ thì nước Rejuvelac không có mùi vị gì cả hoặc nước bị đắng. Còn nếu thời gian nảy mầm quá lâu thì nước Rejuvelac có vị quá chua hoặc ngọt.

Trong trường hợp tiến trình lên men quá dài thì nước Rejuvelac sẽ bị hơi chua. Thông thường nước Rejuvelac có một lớp màng trắng ở trên mặt, lớp màng này không ảnh hưởng đến nước Rejuvelac ta có thể uống hoặc bỏ đi tùy theo ý thích. Nước Rejuvelac để trong tủ lạnh chúng ta có thể dùng được trong vòng vài ngày.

Chúng ta dùng nước Rejuvelac thay thế nước uống hoặc nước trái cây, nên dùng trước bữa ăn hoặc trong khoảng thời gian giữa hai bữa ăn.

Mọi ý kiến, thắc mắc xin quý vị điện thoại hoặc viết thư về:

## Hùng Vương News

c/o Dương Sinh  
13265 Quito Road  
Saratoga, CA 95070  
Tel: (408) 433-3806  
Fax: (408) 433-0114

