

Trang Dưỡng Sinh

Sau bài Wheatgrass được phổ biến cách đây gần hai năm, càng ngày chúng tôi càng nhận được sự thông báo của quý vị bằng điện thoại hoặc bằng thư có những nơi xa như Alhambra, CA; Denver, Colorado; Preston, Australia.... cho biết hiệu quả của quý vị khi dùng Wheatgrass, cùng khuyến khích chúng tôi nghiên cứu, tìm hiểu để phổ biến thêm về những loại thực phẩm khác có giá trị giống như wheatgrass. Trong số Bản Tin HÙNG-VƯƠNG Bộ 2, Số 3 chúng tôi có đăng bài về nước Cà rốt tươi cùng sự ích lợi của nó, Bản Tin HÙNG-VƯƠNG Bộ 3, Số 1 nói về GREEN BARLEY có công dụng và ích lợi giống như WHEATGRASS. Được sự hưởng ứng và khích lệ của quý vị, chúng tôi sẽ cố gắng nghiên cứu và tìm hiểu cùng ứng dụng cho chính bản thân trước, nếu thấy có hiệu quả tốt chúng tôi mới đem phổ biến để tất cả mọi người biết mà ứng dụng. Vì theo Hippocrates, cha đẻ ra ngành y khoa hiện đại, đã từng nói: “Thực phẩm ăn hàng ngày là thuốc của chúng ta và thuốc dùng để chữa bệnh chính là thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày”.

Trong số quý vị dùng thực phẩm wheatgrass tươi hàng ngày, có rất nhiều vị đã tự chữa khỏi được những bệnh nan y cùng yêu cầu phổ biến để mọi người cùng biết vì trước kia chính quý vị này không tin hoặc không được biết đến và họ đã dùng đủ mọi loại thuốc chữa trị mãi không khỏi. Sau đây tôi xin trình bày một số trường hợp đã được khỏi:

- Bác N.T.L. ngoài 70 tuổi, hiện cư ngụ tại San Jose, bác bị phong thấp, đau khớp xương đi đứng phải dùng gậy trong suốt hơn 15 năm qua, khi biết đến wheatgrass và các thức ăn thiên nhiên bác đã dùng trong khoảng gần 2 năm, nay bác rất khỏe mạnh đi đứng như thường các bệnh lật vật đều biến mất; ngoài ra gia đình bác còn giúp rất nhiều người khác thoát khỏi những bệnh nan y.

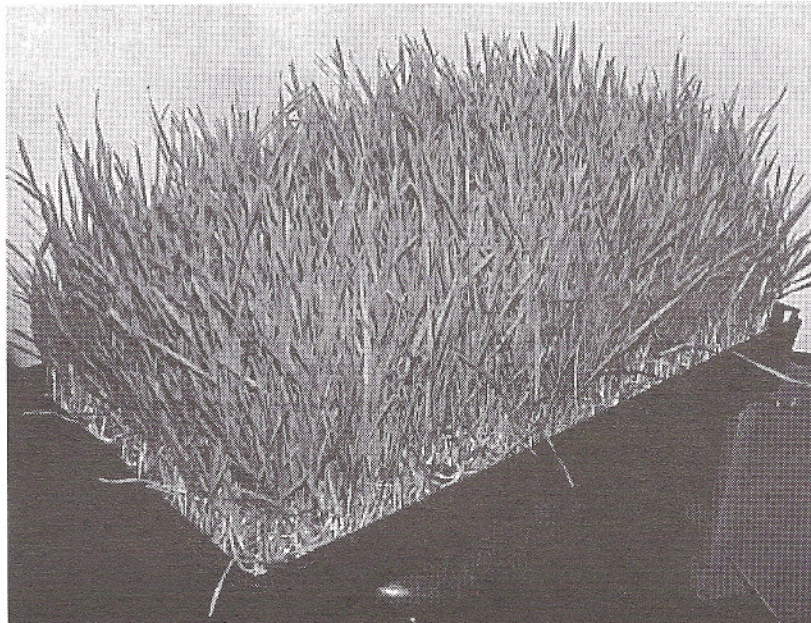
- Ông H.M. ngoài 40 tuổi, hiện cư ngụ tại Sunnyvale, bị bệnh viêm gan C, trong gan có cục bướu lớn 1.7, vùng bụng luôn luôn bị đau, đã từng chữa bệnh tại bệnh viện San Francisco, Stanford nhưng không có kết quả, Bác sĩ bắt nghỉ làm vì sức khỏe càng ngày càng yếu kém. Đi tìm đủ mọi loại dược thảo khác để chữa nhưng vẫn không có kết quả, khi nghe đến

wheatgrass ông vẫn không tin và tự tìm hiểu, sau một thời gian dùng thử ông thấy có hiệu quả, sức khỏe gia tăng, cơn đau bớt dần và ông tiếp tục dùng đến nay sức khỏe của ông đã hồi phục và đi làm trở lại các bạn cùng sở rất lấy làm ngạc nhiên cùng mừng cho anh, sau này đi tái khám thì bệnh viêm gan không còn nữa, cục bướu biến mất.

- Bác H. N. 69 tuổi, ngụ tại San Jose, bị sưng gan, bụng bị chướng, ăn uống không được; nhà thương chề; sau theo phương pháp dưỡng sinh và uống wheatgrass được 3 tháng, sức khỏe của bác đã dần dần hồi phục và đi đứng lại bình thường.

- Chị C. C. T. hiện cư ngụ tại Milpitas, bị bệnh ung thư máu, sau một thời gian chữa trị dùng đủ mọi thứ thuốc cũng không có kết quả. Sau một thời gian dùng wheatgrass cùng với phương pháp dưỡng sinh nay đã được khỏe mạnh trở lại và bệnh tật biến mất.

- Cụ H. L. năm nay 86 tuổi, trước kia vì lớn tuổi sau mỗi lần đi tiểu đêm giấc ngủ của cụ rất khó tiếp tục và ngày hôm sau cụ cảm thấy mệt mỏi, sau khi dùng wheatgrass được vài ngày cụ cho biết sức khỏe cụ tốt hơn và triệu chứng khó ngủ lại không còn nữa, bây giờ mỗi đêm cụ có một giấc ngủ ngon.



- Cháu của ông T. N. bị bệnh suyễn lúc nào đi đâu cũng phải mang theo thuốc, sau một thời gian uống thử wheatgrass thì những cơn suyễn giảm dần và cho đến nay sau hơn một năm bệnh suyễn không còn nữa.

- Có một phụ huynh của con em ở Trung Tâm bị bướu ở cổ, đã dùng nước wheatgrass tươi trong vòng ba tuần lễ, bướu từ từ biến mất.

- Ông bà H.A.N mới ở Úc qua cho biết sau khi bài viết về Wheatgrass của Hùng-

Vương News được phổ biến tại thành phố ông bà cư ngụ thì kết quả về sức khỏe của quý vị đã dùng Wheatgrass trong cộng đồng người Việt rất lấy làm ngạc nhiên và cho đây là thuốc tiên vì bệnh gì uống vào cũng có hiệu quả. Tôi xin trình bày một vài trường hợp mà theo ông bà H.A.N. cho biết như sau: bà cụ của chị bị đau nhức hai bả vai đã mười mấy năm qua, chữa đủ mọi loại thuốc mà vẫn không khỏi, uống thử wheatgrass sau hai tuần thấy bớt rất nhiều cho đến bây giờ thì cụ đã hết đau hai bả vai, sức khỏe gia tăng; có người bị ra mồ hôi tay uống được hơn một tháng hai bàn tay hết ra mồ hôi; có vị bị nhức đầu kinh niên cũng uống thử, sau vài ngày thấy có hiệu quả cho đến bây giờ thì bệnh nhức đầu biến mất; đa số quý vị cao niên uống vào đều thấy khỏe ra ăn được ngủ ngon và còn

rất nhiều bệnh khác đều được chữa khỏi nhờ dùng wheatgrass...

Trên đây là một ít trường hợp trong số những người mà tôi được biết đã ăn uống theo thiên nhiên và kiên nhẫn trong sự dùng nước wheatgrass tươi, rau cỏ trái cây tươi cùng các phương pháp dưỡng sinh nay đã được bình phục hoàn toàn. Một số người nghi ngờ hỏi tôi: tại sao khoa học, tây y ngày nay tiến bộ như vậy còn không chữa được sao chỉ ăn uống mấy thứ rau cỏ mà chữa hết bệnh? Tôi đã thưa cùng quý vị đó tóm tắt như sau: tùy căn cơ và duyên nghiệp của mỗi người, bệnh tật gây ra bởi hai yếu tố chính trong đời sống hàng ngày đó là Tinh Thần và Thực Phẩm và chỉ có chính chúng ta mới hiểu chúng ta mà thôi, bệnh tật không phải một sáng một chiều mà nó xảy ra, chúng là hậu quả của những chuỗi ngày sống tâm thân bất an, cho nên khi bệnh tật đã xuất hiện thì việc đầu tiên là chúng ta phải thay đổi (tâm) thái độ trong cuộc sống (tinh thần) của chính chúng ta; Còn về thực phẩm (thân), tôi xin lặp lại lời của ông tổ ngành tây y hiện đại, Hippocrates, đã nói: "chính những thức ăn hàng ngày là thuốc chữa bệnh cho chúng ta và thuốc chữa bệnh cho chúng ta chính là những thực phẩm chúng ta ăn"; Trong Wheatgrass chúng ta đã biết có tới 70% là chất Diệp Lục Tố (Chlorophyll) mà cách đây hơn 50 năm các Bác Sĩ Gurskin, Davis, Redpath đã dùng chất này để chữa bệnh: từ những bệnh thông thường như chảy máu nướu răng, bệnh về da, cho đến các bệnh nan y đều thành công. Sau đó các nhà chế tạo thuốc tây bắt đầu nhảy vào với mục đích thương mại, chế biến chất Diệp Lục Tố nhân tạo nhưng đến khi đem cho bệnh nhân dùng thì bệnh không hết lại còn bị những phản ứng (side effect) không tốt, cho nên nhiều người đã không tin vào chất Diệp Lục Tố và chương trình này đã bị hủy bỏ, không mấy ai còn để ý đến chất Diệp lục tố nữa. Một thời gian sau các nhà dinh dưỡng, các bác sĩ, các khoa học gia nghiên cứu đã phân tích các chất cùng công dụng của Diệp lục tố trong Wheatgrass và Barley cho thấy những căn bệnh đã được chữa trị hơn 50 năm về trước là nhờ nó chứa hơn 100 chất dinh dưỡng thiên nhiên rất cần thiết cho cơ thể chúng ta; trong Wheatgrass còn có chất abscisic acid là một chất chống lại các tế bào ung thư và tumors. Ngoài ra với sự tiến bộ của khoa học mà các nhà bác học, sinh vật học, bác sĩ và dược sĩ đã nghiên cứu đến những sự cấu tạo, biến đổi hóa học trong cơ thể con người, mà trong đó các enzymes giữ vai trò rất quan trọng. Khám phá của các nhà nghiên cứu trên thế giới mới đây đều công nhận rằng Enzymes trong các nước rau cỏ hoặc trái cây tươi khi vào trong cơ thể, chúng có nhiệm vụ tiêu hóa hay trung hòa các độc tố ở tận từng tế bào một (chữa tận gốc) thành ra bệnh nhân không bị phản ứng (side effect), ngược lại các thuốc trụ sinh khi chúng ta uống vào chúng sẽ giết những tế bào xấu cũng như tốt, có khi các tế bào bệnh tật còn sót lại, cùng làm hại các tế bào khác nữa, do đó bệnh nhân sẽ bị các phản ứng do thuốc (side effect) gây ra và bệnh tật nhiều khi không diệt được tận gốc, sau một thời gian nó lại tái phát. Ngoài enzymes ra, trong các nước rau cỏ, trái cây tươi còn có các chất khoáng, sinh tố, amino acid, chất đạm và rất nhiều chất bổ dưỡng thiên nhiên khác do đó nó giúp rất nhiều trong sự hồi sinh của các tế bào đã bị nhiễm độc do bệnh tật gây ra cùng làm chậm lại sự lão hóa của các tế bào khác. Chính vì thế mà theo thời gian dùng các nước rau cỏ cùng các nước trái cây tươi tùy theo cơ thể mỗi

người các tế bào đau yếu hay bệnh tật từ từ biến mất thay vào đó là các tế bào khỏe mạnh đã được cấu tạo bởi các chất dinh dưỡng thiên nhiên. Đến đây tôi thiết nghĩ chúng ta đã hiểu điều căn bản là tại sao nước trái cây, rau cỏ tươi thiên nhiên, đặc biệt là nước Wheatgrass và Barley tươi thiên nhiên (organic: không dùng phân bón hóa học cũng như các thuốc hóa học để trồng trọt) đã ngăn ngừa và hoá giải được những bệnh từ thông thường cho đến các bệnh nan y.

Trong thời gian qua, một số quý vị gọi đến Trung Tâm Hùng-Vương có những câu hỏi thắc mắc như sau:

- Tôi biết là Wheatgrass rất tốt, bạn bè tôi nhiều người dùng đã được khỏe mạnh, những bệnh lật vật như nhức đầu, hay mệt mỏi, đau nhức.v.v. đều biến mất. Tôi có uống thử vài lần nhưng mỗi khi uống vào thì thấy nôn nao khó chịu nên tôi không tiếp tục uống nữa xin Gs cho biết tại sao? Ngoài Wheatgrass ra có thứ rau cỏ, trái cây tươi nào khác uống thay thế không?

Thưa quý vị, Wheatgrass là một loại thực phẩm cũng như các loại rau cỏ tươi khác, có người uống hợp và có người người thấy mùi là đã thấy ngấy rồi nên khó uống, trường hợp khó uống quý vị có thể pha chung với nước cà rốt tươi (1 oz. hay 2 ozs. với 14 ozs. cà rốt, hoặc nước táo tươi...); nếu không hợp thì quý vị có thể dùng nước cà rốt tươi cùng với các thứ rau cỏ tươi khác cũng được, ngoài ra Green Barley cũng là một loại cỏ mà chất bổ dưỡng tương đương như Wheatgrass nhưng vị của nó hơi đắng và cách trồng chúng tôi đã trình bày ở Bản Tin Hùng-Vương trong số trước.

- Lần đầu tiên tôi uống khoảng 5 ozs. Wheatgrass, tôi bị xây xẩm, nôn ọe, chóng mặt không đi đứng được như vậy có hại không?

Thưa quý vị, vì nước Wheatgrass có tới 70% chất diệp lục tố và rất nhiều chất bổ dưỡng khác cho nên khi mới bắt đầu uống chúng ta chỉ uống 1 oz. wheatgrass với khoảng 10 ozs. cà rốt tươi trong vòng tuần lễ, sau đó chúng ta có thể tăng dần lên. Còn trường hợp lần đầu uống quá nhiều mà bị những triệu chứng như trên thì việc đầu tiên chúng ta phải uống thêm nhiều nước táo tươi, cà rốt tươi hay nước ấm rồi đi nằm nghỉ để cơ thể được nghỉ ngơi sau một thời gian sẽ trở lại bình thường và không có hại gì hết.

- Mỗi khi uống nước trái cây tươi tôi bị đi cầu, phân không được tốt và rất khó ngủ tôi sợ quá nên ngưng không uống nữa, nếu tôi tiếp tục uống có hại cho cơ thể không?

Thưa quý vị, nếu uống wheatgrass hay nước trái cây tươi mà bị đi cầu như vậy thì nên tiếp tục uống, thường thì phải mất khoảng từ 3 đến 5 ngày thì cơ thể sẽ trở lại bình thường vì trong ruột của chúng ta chứa quá nhiều chất độc nên khi nước trái cây tươi có những enzymes cùng các chất dinh dưỡng khi gặp chất độc trong ruột già nó tự động sinh ra các phản ứng hóa học để tẩy sạch bằng cách thải các chất độc đó ra ngoài, lâu hay mau là tùy trường hợp mỗi người.

Phạm Huy Khuê Ph.D., L.Ac.