

Ăn uống đúng cách

Bột nghệ:

Bột nghệ là một thuốc sát trùng (antiseptic) rất mạnh, là một antibiotic thiên nhiên (trụ sinh), có nhiều anti-oxidants (chống lão hoá). Khi dùng nghệ tươi để tẩy sẹo mổ hay sẹo trứng cá (trẻ dậy thì), thì vết sẹo lành thật nhanh và các mụn cũng bị tẩy sạch. Nghệ tốt hơn các thuốc trị trứng cá vì vừa sát trùng, vừa lành vết thương, vừa làm nhạt sẹo rất hiệu nghiệm. Chỉ trong vòng 1, 2 tuần là vết sẹo lành, vết sẹo nhòa đi và không thấy vết mổ nữa.

Nếu ta trộn chung bột nghệ với mật ong thật và sòng (không phải nước đường, mật mía hay caramel - nước đường trắng như nước màu) thì lại thêm anti-oxidants và mạnh như natural antibiotic.

Cháu có người mợ khi chạy sang Mỹ thì bị lang beng, loang lổ cùng mặt. Người con trai học bác sĩ lấy vợ bác sĩ Ấn độ, mách cho là bên gia đình vợ dậy trộn bột nghệ (mua ở tiệm Ấn độ bao to cho rẻ) với mật ong tươi (chưa nấu, mua ở local farmer's market), viên thành cục như ô mai cam thảo. Sau khi phơi khô thì cho vào microwave cho khô kỹ thêm. Thật ra mấy thứ sát trùng, antibiotic này không thể mốc được. Mỗi ngày, mợ cháu nhai 3 viên, sáng trưa chiều ba bữa. Chỉ trong 2-3 tháng là da mặt trở lại bình thường, một màu và trắng mịn như xưa.

Mỗi khi bị vết thương, sưng cổ họng... cần antibiotic, cháu cứ mua Turmeric viên từ các health food stores, uống thay cho trụ sinh. Chỉ 2-3 ngày là hết sưng. Tuy nhiên, ta là người Á Đông cần để ý xem mình có ăn món gì quá nóng (ớt, tỏi, sàu riêng, xoài, mít...), làm sưng cơ thể, khơi dậy arthritis (sưng khớp xương) thì nên bớt đi và uống nước mát. Nếu không chắc là bệnh gì thì nên nấu chè đậu xanh cả vỏ (neutralizer, detox), rong biển (phổ tai, seaweed) hay ăn nhiều rau ngò (1 bó cilantro 1 ngày - the best detoxifying herb) mà ăn. Chỉ trong vòng 1 ngày là tổng được các chất độc như chì (lead), kim nhũ (mercury)... ra khỏi cơ thể. Những chất chemical và toxic metals rất độc, làm cho gan, thận... bị tắc nghẽn và ngưng làm việc tẩy độc. Rau ngò là binding agent, quện lấy các chất toxic metals và đẩy ra ngoài.

Cá (nục hay bất cứ loại cá nào) đã ướp

hay mang toxic chemicals từ water run off (từ chemical plants, pesticides từ ruộng đồng...) có thể làm tắc gan, cứng gan và gan ngưng làm việc tẩy độc ngay. Cơ thể ta có thể nhiễm trùng hay nhiễm độc trầm trọng và blood pressure cũng như sugar level drop nhanh chóng. Mercury có thể ảnh hưởng đến luồng điện trong cơ thể và óc, và làm ngăn cản (impair) những functions thật basic nhất như thở, đi đứng, tim đập... và có thể gây nên epilepsy (phong đòn gánh) hay bất tỉnh. Cá còn

có thể đưa vào thân ta parasites (ký sinh trùng) nếu ăn sống (sushi, sashimi, sevicehe, gỏi...) nấu chưa chín hẳn hay chưa lọc sạch phần độc. Những ký sinh trùng có thể làm shut down toàn cơ thể trong 24 tiếng, làm gan sưng vù và nghẽn các lục phủ ngũ tạng, hay làm máu đông cục, nghẽn các tinh mạch. Phổi không thở được, thì không có air exchange là tim cũng shut down. Ông bố chồng cháu ăn cá lúc 12 giờ trưa, 1 giờ là ngất siủ và blood pressure dropped to nothing. Ông ta vào nhà thương, 5 ông bác sĩ không chẩn được bệnh. Cháu hỏi một ông Nutritionist, chuyên về Toxicology thì được biết như trên. Cháu vội chạy vào nhà thương, chỉ cho các đấng kia biết và họ làm detox.

Parasites rất nguy hiểm, nhưng nguy hiểm bội phần khi chết hơn là khi sống. Khi sống, nó có thể đục thủng thân ta, muốn đi đâu là đi, từ da đến óc, làm ta bị chảy máu toàn thân. Nếu nó lên óc thì có thể đứt mạch máu óc, mù mắt... Tuy nhiên, khi chết, các bạch huyết cầu trong thân ta bu lại, bám lấy con xác ký sinh trùng và tạo nên một cục to như bướu (tumor), làm nghẹt sự lưu thông của mạch máu hay cản trở việc làm của bắp thịt. Nếu bác có giờ, cháu mời bác tìm trong Internet chương trình Monsters Inside Me để hiểu rõ hơn.

Nước ngọt (Coca Cola, Pepsi Cola...) rất độc cho sức khoẻ vì nhiều lý do:

1. **Đường refined**, biến chế, tẩy trắng... rất addictive (dễ nghiện) hơn bất cứ các chất độc khác. Trong cái lưỡi của người bình thường, các tế bào phát triển trước hết là tế bào cho ta thưởng thức chất ngọt, xong đến chua, mặn, đắng, chát và cay. Diet của người Mỹ chỉ có 3 vị là ngọt, mặn và chua. Cơm Ấn độ có cả 6 vị. Chính vì thế mà người Mỹ hay làm thức ăn và uống nhiều đường để bán cho nhiều hàng, dù biết là đường trắng cũng như bột mì trắng (hoá ra glucose khi vào cơ thể ta) làm gan ngưng làm insulin. Đó là khi ta mệt rũ ra và phải ăn thêm đường hay kẹo. Sau một thời gian dài, ta mắc bệnh tiểu đường (diabetes), tức là cơ thể không thể hấp thụ (metabolize) được đường từ thức ăn và ăn đường vào là sẽ thải qua đường tiểu ra. Cơ thể trở thành malnourished (thiếu dinh dưỡng) và nhiều phần bắt đầu chết dần.

2. **Đường** là nguyên do gây ra nhiều loại cancers. Đường (refined sugar, refined starches, corn syrup...) là nguyên cơ của nhiều bệnh ung thư (cancers). Nếu ta có thêm chất ngọt thì nên ăn trái cây hay dùng các loại complex sugar (mật ong, kẹo mạch nha, agave nectar...), complex starches (gạo lứt) hay thay đường bằng lá cây Stevia (zero calorie) hay Xylitol (natural sugar but zero calorie). Xin chớ dùng Equal (Aspartame), Sweet & Low (Saccharin) hay Splenda. Cơ thể ta không thể nhận ra các chất hoá học nhân tạo này và không tiêu hoá được (metabolize). Các chất này đọng đầy các bộ phận detox như gan, kidney,

pancreas... và làm chướng ngại vật như đồng rác. Một ngày nào đó, cơ thể ta đầy rác rến, không làm việc nữa và đình công vĩnh viễn.

Nếu bác lùì xa và quan sát lại xã hội Mỹ thì sẽ nhận định là xứ Mỹ giàu có nhất nhưng cũng là sắc dân đứng hàng đầu về cancer, heart attack, strokes, diabetes và bao nhiêu bệnh nhà giàu như depression, gout... Nếu ăn theo đúng loại metabolic type của mình (Sympathetic hay ParaSympathetic) và theo đúng loại máu của mình (A, B, AB, O, positive, negative...) thì sẽ không có bệnh gì. Ngoài ra môi trường sống có những pollution thấy được (rác rến, Asbestos...) và loại không nhìn thấy (Ozone, Radiation, Radon...). Có những nhà hay văn phòng xây quá gần cột điện cao thế, làm chấ t sắt hay metals trong máu chạy bậ y bạ.

3. **Các chất artificial flavoring rất độc**. Minh không biết là các chất đó có phải là thức ăn cho người hay là chấ t bậ y bạ như mấy hã ng vô lương tâm bên Trung Hoa làm.

4. Carbon Dioxide làm nước có bọt có thể tạo nên các bong bóng trong cơ thể ta và gây nên vấn đề. Nếu thiếu kiến thức, nhiều khi các chemists vườ n pha các chấ t tã m bậ y, phạt nhau, làm hư hại cơ thể hay tạo nên sạn trong thân.

5. **Coca Cola, Pepsi Cola...** rất nhiều chấ t đố c mạnh, có thể dùng để lau chùi bình điện đố ng corrosion, hay chấ t rỉ sét, đố ng vôi, đố ng nhạ. Chấ t acid rất tai hại dù lườ i ta không cảm nhận được nhưng tiêu thụ trường kỳ đố c.

6. **Chấ t phèn để lọc nước và preservatives** để tránh hư thối cũng rất là đố c. Đó là những chấ t chemical hoá học, không phải là natural như đường trong trái cây, gạo hay đậu thiên nhiên. Cơ thể ta không nhận ra các molecules đó thì không tiêu hoá mà cũng không thải ra ngoài. Rốt cục, người ta toàn là chấ t đố c, chấ t acid, ký sinh trùng... trực trặ c hết chuyện này đến góc kia, gia tăng tốc độ của việc lão hoá cơ thể.

7. **Nước bên Mỹ phải lọc từ chấ t chemical** (pesticide, insecticide...), rác rến (particles, mud...) đầ n minerals, metals đố c. Các nước ngoài không dùng các loại má y reverse osmosis nên có thể còn những chấ t này. Tuy nhiên, nếu uống nước purified, reverse osmosis... thì cơ thể ta sẽ thiếu chấ t minerals (khoá ng chấ t) và thiếu ăn thức ăn tươi (thiếu vitamins) thì óc không làm việc điều hoà, làm điện chạy liên tục thì tư tưởng sẽ bị đứ t đọ an, thiếu quân bằng, tứ chi rã rời, bủ n rủ n, chóng mặt hay có khi nói năng lã m nhã m, không đầu đuôi. Minerals rất ư quan trọng cho cơ thể ta làm việc chính xác. Ăn uống thiếu dinh dưỡng, tiêu thụ thức ăn giả (margarine hay shortening, transfat, đường hoá học, artificial flavoring,

coloring...) sẽ làm cho cơ thể bị yếu dần. Lúc ấy, các con bệnh, vi trùng (bacteria), siêu vi trùng (virus)... sẽ xâm chiếm thân yếu như các ký sinh trùng (rong rêu, cây tầm gửi...) xâm nhập ăn tươi nuốt sống cây yếu ớt. Từ từ, chúng tiêu hủy cơ thể chúng ta.

Tốt hơn hết, ta nên ăn uống kỹ lưỡng bằng cách học hỏi qua Internet. Chưa bao giờ việc nghiên cứu dễ dàng, nhanh chóng và phong phú như thời đại Information Age này. Tránh ăn thức ăn tiền chế (frozen TV dinners, các thức của VN hoặc Trung Quốc làm sẵn...) và tránh pizza, hamburgers, thức nướng cháy bén lửa (carcinogenic gây ra cancer), uống nước ngọt, thịt chứa preservatives như bacon, ham, luncheon meats, Spam, hot dogs, Vienna Sausages, lap xưởng...

Ngoài ra, cháu xin lưu ý về vụ ăn chay, các thức giả cá, giả giò... làm bằng đậu nành, rong biển, mì căn...

Nhiều món như các bác đã thấy là plastic. Ăn vào không tiêu nhưng nếu không may mà thải ra, thì ở lì trong ta, làm tắc tị, nghẹt cứng đường ruột hay trong ruột dư. Ngoài ra đậu nành dù mang tên là lành nhưng có thể rất tai hại cho nhiều người. Đậu nành mimic (giả) estrogen, một hormone có nhiều trong đàn bà nhưng thân đàn ông cũng có sản xuất một ít. Nếu ta có quá nhiều estrogen thì sẽ gây ra hormonal imbalance, làm xáo trộn cơ thể. Một người bình thường có trên 100 loại hormone thì mới function hoàn hảo. Quá nhiều loại hormone này, thiếu hormone kia, sinh ra nhiều bệnh. Đàn bà quá nhiều testosterone thì mọc râu rậm rạp, giọng nói ồ ồ như vịt đực. Đàn ông ăn quá nhiều đậu nành thường hay có giọng mái, thanh tao như đàn bà và ít râu ria, mặt mày lảng coóng, da mịn màng, đi đứng yếu điệu như con gái. Đây là loại estrogen supplement các cô "boy" bên Thái Lan (hay Micheal Jackson) uống để thêm nét con gái.

Thầy Phú nhà ta làm trong Blood Lab, thế nào cũng hiểu nhiều hơn cháu về các bệnh này. Nếu anh ta có máy hiển vi xem live blood test, thì có thể nhìn thấy các hồng/bạch huyết cầu, đếm từng tế bào, các parasites (run sán lải to nhỏ), các chất độc cũng như rác rưởi bơi lội trong toàn thân ta. Đến đây, cháu xin ngừng vì viết mãi, dài dòng quá, sợ bác đọc hơi ngán rồi. Cháu xin hẹn gặp bác trong lớp tối thứ 6 này.

Nếu bác muốn phổ biến những điều cháu viết, bác nhớ nhờ anh Phú hay bác nào có uy tín hơn kiểm duyệt trước. Cháu cũng xin bác xóa bỏ tên cháu, không thiên hạ lại đồn cháu mang nhiều bệnh quá, hoặc vạch áo cho người xem lưng... họ hàng.

Cháu Thụy Trang

