

Tôi vốn là người rất “k” thu, thu Tây, thu Nam hay thu Bắc gì cũng vậy. Có lẽ cũng vì n tng h i nh đ i, m i l n t i b c m m t i th ng hay nghi n nh ng viên aspirin v a đ ng, v a chua pha vào n c đ ng đ a cho t i u ng, vì t i không bi t u ng thu c viên. M i l n nh v y t i ph i nh m t nh iu m ày, l y h t can đ m m i nu t h t đ c th n c v a đ ng, v a chua, l i v a ng t đó. Cũng may là m t năm m a n ng hai mùa t i ít khi b c m gió, c m n ng gì n i u.

Đ n khi l n lên, cũng không bi t t lúc nào t i b t đ u t p u ng thu c viên, cũng ph i “tr y da tróc v y” l m, m i l n đ viên thu c vào c là m i l n h i h p, ch s nó không ch u trôi đi theo ng m n c l c mà c n m ăn v , đình công đ đó đ cái l i ph i n m đ v cay đ ng mùi đ i cho thêm tê tái. “T t nghi p” đ c m àn u ng thu c viên thì m t ngày đ p tr i trong khi đang du h c . Nh t, t i khám phá ra m t ch ng b nh đau b ng, không bi t là th t hay là gi , nh ng nghe ch b n cùng c xá đ a non đ a già v ch ng đau gan, t i s quá đành đánh li u đi nhà th ng xin khám cho ch c ăn. Th là m t m àn th test đ c di n ra, t i ph i nh n m t s th c ăn trong m t tu n đ b ng đ đ c s ch s tr c khi th nghi m. V a m i qua Nh t không đ c bao lâu, tài n u ăn r t là gi i h n nên t i làm luôn m t tu n mì gói và tr ng gà. K t qu là “l n lành ch a thành l n què”, th nghi m không th y đau gan đâu, mà sau m t tu n ăn mì gói tr ng gà t i đã “k t” đ c m t ch ng b nh r t khó ch u nh ng cũng có cái tên r t th m ng là “g y đ àn” m i khi c n b nh n i lên. T ng đã giã t đ c nhà th ng v i bác sĩ, nay t i l i ph i đ u đ u đ n phòng m ch c a bác sĩ g n nhà l y thu c m i tu n. Bác sĩ này cũng nh t đ nh bác b cái thuy t “đau gan” c a t i, mà ch nói m t cách m h là b nh allergy này không có nguyên nhân rõ ràng, ho c có l do m t nguyên nhân r t khó hi u là stress, có th vì m t “n i bu n xa x” nào chng. Nh ng dù nguyên do gì đi n a , kinh hoàng nh t v n là đám thu c b t mà v bác sĩ đó đã âu y m kê toa cho t i. Th thu c b t mà ng i mùi cũng đã th y h i h i mu n xây x m r i, m i l n u ng l i ph i gói ghém vào m t lo i gi y bóng gói k o, mà v i tài gói ghém c a t i thì có l cái b c thu c đó cũng không nh h n c h ng c a t i bao nhiêu, và khi đ a vào trong mi ng là t t c m i th đã có v mu n rã r i ra h t r i. Nh ng r i, “trăm hay không b ng tay quen”, r t cu c t i cũng đã u ng đ c gói thu c b t đó m t cách thành th o, sau nh ng ngày “training” r t là gay go.

Nói đông nói dài, ch c quý b n cũng không hi u t i sao t i l i k l nh ng chuy n ch ng ăn nh p gì đ n t a đ c a bài này nh v y. S là, tuy r t là không có c m tình v i thu c tây nh v y, nh ng t i l i thích tìm hi u v dinh d ng và nh ng lo i th c ph m có đ c tính ch a b nh. T i dùng th nào là g o l c, đ m táo, m t ong, yeast, wheat germs, th ch đen hà th ô, n c xay đ lo i, canh đ ng sinh v.v... nh ng t t c đ u “b o phát b o tàn”, b nh l i v n th ng th , nh t là th nào ph i m t công đ n u l i ch kích thì ch sau m t vài l n đã đi vào dĩ vãng. M t ngày kia b ng t i v đ c m t bài đ ng trên e-mail c a nhóm Đà l t, t a đ “Thanh l c gan b ng n c g o l c”, th t là “gãi đúng ch ng a” vì t i vốn tin t ng r ng mình có m t cái “duyên” nào đó v i b nh gan. Qu nhiên đ c xong bài này t i c m th y thích thú, “h h i ph n kh i” h n lên. N i dung bài đ i khái nh sau:

Một nhóm thí nghiệm sinh học nhau mới tháng trao đổi kinh nghiệm tu tập và sức khỏe đường sinh, một hôm có một người đi ra kết quả phân tích máu sau khi đã thực nghiệm nồng độ glucose đường máu tháng. Tất cả mọi người đều lấy làm lạ vì thấy máu họ so sánh với người khác rất sạch sẽ, không có đốm trắng và ký sinh trùng, huyết cầu tử tròn không bị méo mó và huyết thanh rất trong. Đó là vì một người trong nhóm đã theo dõi người bệnh đái tháo đường khác trong vùng Oregon, bác này bị sỏi thận túi mật quá nhiều đã tràn sang gan, mặc dù đã mổ nhưng không lấy hết ra được, và gan đã bị chai. Túi mật đã bị mổ lấy ra, bệnh gan cũng không có thuốc chữa nên bác càng ngày càng sa sút, da và mắt vàng như nghệ, tình trạng thì là tuyệt vọng. May sao có người ở Việt Nam mách cho phương pháp dân gian gia truyền là uống nước gạo rang để giải trừ đốm trắng và thanh lọc gan. Thôi thì đến lúc cùng đành thử, ai ngờ cũng thế, bác uống liền từ từ trong ba năm dùng nước gạo rang thay cho các thức uống khác như trà, cà phê, nước ngọt v.v... Nhờ một phép lạ! Da và mắt của bác không còn vàng nữa, trong người không còn một mite và bọ cạp, nước da càng ngày càng trắng sáng hơn bao giờ! Đi khám bác sĩ lại, tất cả các bác sĩ cho đến y tá đều ngạc nhiên. Con người của bác như đã được tái sinh!

Thì là nhóm thí nghiệm đó bên thực tập ngay phương pháp thuốc tuyệt diệu này, và sau 6 tháng dùng thử so sánh kết quả đã thấy rất nhiều phần khác nhau sau:

- Sức khỏe tăng gia, làm việc nhiều không thấy mệt.
- Bớt mập, bớt cholesterol, tiểu đường.
- Cholesterol tụt, bớt đau bụng, bệnh hôi miệng.
- Cholesterol giảm phong thấp, bệnh ra mồ hôi, đau lưng nhức mỏi.
- Da đẹp trắng sáng, không cần dùng kem dưỡng da.

Thấy có vẻ lý thú quá, tôi bên thực tập ngay đi mua một ký gạo rang và đun nước uống để bình thường, “sáng vác ô đi tối vác v” đem vào sử dụng thay nước lọc. Kết quả: không có gì cả

## Nấu cơm gạo lức, thơm dẻo

T&#225;c Gi&#7843;: Ngoc B&#225;o

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 14:10

---

thơm, vì tôi chưa nghĩ khi đi bác sĩ nên cũng không có cách nào mà máu xem “trước và sau” (before and after) như thế nào, nhưng thấy có vẻ như có nhiều năng lượng, energy để làm việc hơn, và mọi người khen là trông da dẻ “tươi sáng” hơn trước. Một ngày nọ, một chị bạn đồng nghiệp khám phá ra ung thư ruột già, phải vào bệnh viện mổ, chị phải ăn uống rất hạn chế, phải uống nhiều nước trong ngày. Tôi không biết giúp gì cho chị, bèn đem gạo lức rang để chị cho chị cách nấu uống mỗi ngày. Như một phép lạ! Chị có thể sống được hai tuần mổ, nhiều hơn chemotherapy mà không bị kiệt sức và không bị mất hàng huyết cầu tử tuy ăn rất ít, hầu như không được chườm đông. Thấy hay, chị chị tôi cho những người quen, nhất là những người bị yếu và đau gan, kể cả những người bị sỏi gan hết thuốc chữa. Tôi cũng đưa báo cáo kết quả rất tốt, chị trong một thời gian ngắn, tình trạng của chị đã cải thiện hơn. Sau này, tôi cũng chia sẻ cho những người khác ở trong trường học và gia đình, ngay cả cho “xếp” tôi trong số, người thì bị tiểu đường, người thì bị chứng phong thấp và đau nhức v.v.. Kết quả đưa ra khá quan trọng, và trông ai nấu cũng có vẻ tươi tắn, khỏe khoắn hơn ra.

Riêng với tôi, nấu cơm gạo lức là một thói quen uống rất ngon, và tuy không thấy công hiệu rõ ràng trước mắt như những người có bệnh và phải đi theo nghiêm túc như kể, nhưng mọi người làm những việc như uống nước tinh khiết không làm được, tôi vẫn có thể “pass” được như thường. Và như anh bạn tác giả bài viết đó đã nói, càng uống càng thấy thích, nên tuy phải đun nấu, nhưng món này đã không đi vào dĩ vãng mà vẫn tồn tại một cách bền bỉ và chắc chắn có hiệu quả là số bệnh tật trong một trường học lại giảm đi với tôi.

Thật đáng ngạc nhiên nên phải biết những người thu được nhiều điều này rất nhanh, biết đâu sẽ giúp được nhiều người và có thêm được một vài “phép lạ” nào nữa.

Cách nấu:

- Một muỗng canh gạo lức rang cho một lít nước.

Mua gạo lức hạt tròn hay dài (brown rice) tại các siêu thị, hay trong những chợ health food. Không nên rửa gạo trước khi rang, vì làm như vậy có thể làm cho người bị nóng hơn bình thường. Dùng chảo rang gạo trên lò, để nóng medium low. Khi rang như dùng đũa khuấy đều, vì nếu để yên một chỗ khá lâu hạt gạo sẽ bị cháy, hoặc nứt bung ra. Rang cho đến khi có mùi thơm và gạo có màu nâu đậm hay nhạt tùy ý thích. Nên rang mỗi lần vài pounds rồi đổ vào trong một cái keo dùng để nấu.

## Nấu cháo gạo lứt, thơm dẻo

T&#225;c Gi&#7843;: Ng&#225;c B&#225;o

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 14:10

---

Nếu theo t&#225; l&#225; m&#225;t mu&#225;ng canh v&#225;i m&#225;t lít n&#225;c trong n&#225;i Slow Cooker, đ&#225; n&#225;ng low , t&#225; 8 đ&#225;n 10 ti&#225;ng. C&#225; th&#225; n&#225;u v&#225;o bu&#225;i t&#225;i tr&#225;c khi đi ng&#225;, nh&#225; v&#225;y đ&#225;n s&#225;ng tr&#225;c khi đi làm c&#225; th&#225; cho v&#225;o b&#225;nh th&#225;y mang theo, ho&#225;c n&#225;u bu&#225;i s&#225;ng v&#225; đ&#225;n chi&#225;u t&#225;i th&#225; xong.

Nên u&#225;ng n&#225;c gạo lứt rang v&#225;i đ&#225; n&#225;ng th&#225;ch h&#225;p cho mình t&#225; 2 đ&#225;n 3 lít m&#225;i ng&#225;y. N&#225;c gạo lứt rang kh&#225;ng nên đ&#225; lâu trong n&#225;i qu&#225;a m&#225;t ng&#225;y, v&#225; s&#225; làm n&#225;c b&#225; đ&#225;c v&#225; c&#225; th&#225; b&#225; th&#225;u. N&#225;u d&#225;ng kh&#225;ng h&#225;t, nên s&#225;t ra, đ&#225; ngu&#225;i cho v&#225;o t&#225; l&#225; nh&#225;. Tr&#225;c khi u&#225;ng ch&#225; vi&#225;c h&#225;m n&#225;ng là đ&#225;c.

Xác gạo lứt khi n&#225;u xong kh&#225;ng nên b&#225;, v&#225; c&#225; th&#225; &#225;nh nh&#225; cháo v&#225; làm nh&#225; b&#225;ng. Ng&#225;i m&#225;i b&#225;nh đ&#225;y, ho&#225;c đ&#225;y b&#225;ng, ho&#225;c chán kh&#225;ng bi&#225;t &#225;nh g&#225;i (v&#225; qu&#225;a th&#225;a th&#225;i), c&#225; &#225;nh v&#225;i ng&#225;y đ&#225; gi&#225;p bao t&#225; làm vi&#225;c nh&#225; nh&#225;ng, s&#225; th&#225;y th&#225;m v&#225; th&#225;ch &#225;nh.

T&#225;t nh&#225;t là n&#225;u b&#225;ng Slow cooker, đ&#225;ng n&#225;u tr&#225;n b&#225;p lò v&#225; n&#225;c gạo s&#225; kh&#225;ng đ&#225;c trong.

Đ&#225;c bi&#225;t, trong gạo lứt c&#225; nhi&#225;u ch&#225;t fiber c&#225; th&#225; làm gi&#225;m l&#225;ng đ&#225;ng v&#225; cholesterol trong m&#225;u, đ&#225;ng th&#225;i c&#225;ng c&#225; th&#225; th&#225;m nh&#225;ng ch&#225;t mineral nh&#225; magnesium, manganese, zinc. U&#225;ng n&#225;c gạo lứt ph&#225;i h&#225;p v&#225;i th&#225; đ&#225;c v&#225; đ&#225;ng sinh, đ&#225;u hòa h&#225;i th&#225; b&#225;i đ&#225;ng th&#225; ch&#225;t c&#225;ng nh&#225; tâm linh s&#225; đ&#225;m l&#225;i m&#225;t đ&#225;i s&#225;ng kh&#225;e m&#225;nh, &#225;n vui cho ch&#225;ng ta.

Tuy nhi&#225;n, nên nh&#225; r&#225;ng gạo lứt ch&#225; gi&#225;p ch&#225;ng ta đ&#225;u ch&#225;nh nh&#225;ng ch&#225;t dinh d&#225;ng c&#225;n thi&#225;t cho s&#225;c kh&#225;e con ng&#225;i, ch&#225; kh&#225;ng ph&#225;i là “thu&#225;c ti&#225;n” c&#225; th&#225; đi ng&#225;c l&#225;i v&#225;ng xoay c&#225;a t&#225;o h&#225;a mà “c&#225;i t&#225; hoàn sinh” hay “c&#225;i l&#225;o hoàn đ&#225;ng” đ&#225;c. Con ng&#225;i sanh ra trong s&#225; bi&#225;n đ&#225;ch c&#225;a vũ tr&#225;, trong quy lu&#225;t tu&#225;n hoàn sanh l&#225;o b&#225;nh t&#225; c&#225;a ki&#225;p nh&#225;n sinh. Đ&#225;u quan tr&#225;ng là s&#225;ng trong tr&#225;t tu&#225; hi&#225;u bi&#225;t, s&#225;n sàng ch&#225;p nh&#225;n nh&#225;ng g&#225;i đ&#225;n v&#225; đi v&#225; bu&#225;ng b&#225; kh&#225;ng luy&#225;n ti&#225;c nh&#225;ng g&#225;i kh&#225;ng th&#225; gi&#225; đ&#225;c n&#225;a, k&#225; c&#225; xác th&#225;n v&#225;t ch&#225;t n&#225;y, nh&#225; v&#225;y ta s&#225; c&#225; b&#225;nh &#225;n dù &#225; trong b&#225;t c&#225; hoàn c&#225;nh n&#225;o.