

Nhân chuyến đi Canada vào cuối tháng 4 vừa qua. Tôi có ghé Seattle ở phía Tây của Việt Nam Minh Chánh một đêm, tôi đã được gặp thầy Kiên Tánh. Thầy nói chuyện lúc trước thầy bị bệnh nặng ghê lắm có khi đo lên tới 1,200 phải chích Insulin ngày 2 lần, sau đó thầy được người ta chỉ cho phương pháp này. Thầy theo đó và bây giờ thầy không phải uống thuốc nữa mà có khi được uống sữa còn được 5020 nên lúc nào, đi đâu thầy cũng phải mang theo.

Vật liệu :

- Hạt hạnh nhân (ALMOND) của Tàu có bán ở các chợ Tàu và Việt Nam. Có 2 loại một loại gọi là BÉC và một loại gọi là NAM. Loại BÉC ăn thì đắng (bitter), loại NAM thì bình thường.

Công thức như sau :

- 1 - mua một gói 6 oz loại BÉC
- 2 - mua 2 gói mỗi gói 6 oz loại NAM

Cách làm :

Đem 2 loại BÉC và NAM trộn chung với nhau cho đều, rồi cho vào cối våt lít nước nấu sôi, rồi đem ăn vào buổi chiều như ăn canh. Ăn cả nước lẫn cái. Một công thức chia ra làm 4, 5 lần nấu.

Tôi đã thử ngay sau khi tôi đi chợ về. Nhưng có một cái trở ngại là khi ra chợ Việt Nam tôi chỉ thấy bán có một loại thôi. Thầy dặn tôi ra chợ mua thì rõ hơn nên tôi làm theo nhưng khi ra chợ 20 thì chợ có một loại mình không biết cái nào gọi là BÉC cái nào gọi là NAM nên tôi trở về tìm mua thuốc BÉc quen ở gần nhà. Tôi hỏi mua thì có liền và ông chỉ tìm gì thích cho tôi là BÉc thì đắng Nam thì không đắng. Giá cũng rẻ lắm chỉ có \$4.50 USD một pound thôi. Tôi liền mua cho 3 phần một lúc. Tôi nói ông cần mua phần 1 gói 6 oz BÉc và 12 oz Nam. Tôi đem về nấu liền, uống thì hỏi được như mình ăn trái cây qua vậy đó.

Nhưng còn cái hạt thì nó cũng lắm chứ không như hạt sen. Hôm sau tôi cho vào máy xay sinh tố xay ra nhưng ăn cũng không trôi. Tôi liền như ra hôm cô bán hàng lúc cân cho tôi cô nói với tôi là có 2 cách uống người Mỹ mua ở nhà tôi là mua 5 pound một lần và cứ ăn sống như vậy. Tôi hỏi cô ta có nói ăn để chữa gì không? Cô ta nói họ nói ăn để chữa cancer thì là tôi bắt chước theo, hôm đó mấy ngày tôi nhai ăn sống. Sáng một muỗng canh, chiều một muỗng canh thay vì tôi nấu. Nếu muốn uống nhanh thì ăn nhiều hơn lên, nhưng tôi ăn từ từ sẽ ăn nhiều một lúc được uống nhiều quá cũng dễ bị trở ngại.

Kết quả :

Một tuần này tôi đo được sáng nào cũng được 100 mà c dù buổi chiều tôi ăn tới 2 chén cơm, thêm mấy ngày ăn 2 ly sữa chua mỗi ly 8 oz. Thuốc thì bắt đi nửa viên mỗi ngày, nếu được đo uống thì sẽ từ từ bớt thuốc.

Lúc tôi chữa ăn hạnh nhân thì tôi uống được thuốc, không dám ăn cơm, không ăn ngọt mà đo

đßng lúc nào cũng ßm cßt 120 đßn 150. Bßn nào có bß tißu đßng thì hßy thß đi . Không đßt tißn mà cũng dß dàng xß đßng. Không nhai đßc thì cßn ußi ußng nßc nhß canh theo Thßy nói.