

Mình vì gạo lứt: Gạo Lứt giúp thân thể khỏe mạnh

... Một ngày kia bỗng tôi viết được một bài đăng trên e-mail của nhóm Đà Lứt, tựa đề "**Thanh Lứt gan bỗng ngấm gạo lứt**", thật là "gãi đúng chỗ ngứa" vì tôi vốn tin tưởng rằng mình có một cái "duyên" nào đó với bệnh gan. Quả nhiên được xem xong bài này tôi cảm thấy thích thú, "hỏi hỏi phỏng vấn" hẳn lên. Nội dung bài viết khái quát sau:

Một nhóm thiếu niên sinh hoạt nhau mỗi tháng trao đổi kinh nghiệm tu tập và sức khỏe đồng nghiệp, một hôm có một người đưa ra kết quả phân tích máu sau khi đã thử uống gạo lứt được một tháng. Tất cả mọi người đều ngạc nhiên vì thấy máu họ so sánh với người khác rất sạch sẽ, không có đốm tì và ký sinh trùng, huyết cầu tố tròn không bẹp méo mó và huyết thanh rất trong. Đó là vì một người trong nhóm đã theo gông một bệnh khác trong vùng Oregon, bác này bị sỏi thận 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 nhợt nhạt, tình trạng thật là tui tui vụng. May sao có người ở Việt Nam mách cho phương pháp dân gian gia truyền là uống **gạo lứt rang để giữ trẻ được khỏe và thanh lọc gan**. Thôi thì đến lúc cùng được, ai chẳng gì cũng thế, bác uống liền từ từ trong ba năm dùng gạo lứt thay cho các thức ăn 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 tươi sáng hẳn bao giờ! Đi khám bác sĩ rồi, tất cả các bác sĩ cho đến y tá đều ngạc nhiên. Con người của bác họ đã được tái sinh!

Th< là nhóm thi< n đố bèn th< c t< p ngay ph< < ng thu< c tuy< t đi< u này, và sau 6 tháng dùng th< so sánh k< t qu< đ< th< y r< t nhi< u ph< n kh< i nh< sau:

- **S< c kh< e tăng gia, làm vi< c nhi< u không th< y m< t.**

- **B< t m< p, b< t cholesterol, ti< u đ< < ng.**

- **Ch< a táo bón, b< t b< đau b< ng, b< nh hôi mi< ng.**

- **Ch< a b< nh phong th< p, b< nh ra m< hôi, đau l< ng nh< c m< i.**

- **Da đ< t< < i sáng, không c< n dùng kem đ< < ng da.**

Thầy có vẻ lý thú quá, tôi bèn thọc tẹp ngay đi mua mấy ký gạo lứt rang và đun nồi c đun bình thầy, "sáng vác ô đi tời vác v" đem vào s đun thay nồi c lứt. Kết quả: không có gì cả, vì tôi đun mấy khi đi bác sĩ nên cũng không có cả hì th máu xem "trước và sau" (before and after) như thế nào, nhưng thầy có vẻ như có nhiều năng lượng, energy để làm việc hì, và mĩi ngườ i khen là trông da d "tời sáng" hơn trước. Một ngày n, một ch b n đ ng s b ng nhiên khám phá ra ung thư ruột già, ph i vào b nh vi n m, ch ph i ăn u ng r t h n ch, ph i u ng nhi u n c trong ngày. Tôi không biết giúp gì cho ch, bèn đem gạo lứt rang đ n ch cho ch cách n u u ng m i ngày. Như m t phép l ! Ch có đ s c đ ch u đ ng hai l n m, nhi u l n chemotherapy mà không b ki t s c và không b m t h ng huy t c u nhi u tuy ăn r t ít, h u nh không đ ch t b d ng. Thầy hay, ch ch l i cho nh ng ngườ i quen, nh t là nh ng ngườ i b y u và đau gan, k c nh ng ngườ i b s gan h t thu c ch a. T t c đ u báo cáo kết quả r t t t, ch trong m t th i gian ng n, tình tr ng c a h đã c i thi n h n. Sau này, tôi cũng ch cho nh ng ngườ i khác trong tr ng h p t ng t, ngay c cho "x p" tôi trong s, ngườ i thì b ti u đ ng, ngườ i thì b ch ng phong th p và đau nh c v.v.. Kết quả đ u kh quan, và trông ai n y đ u có vẻ tời t n, kh e kho n h n ra.

Cách n u:

- M t mu ng canh gạo lứt rang cho m t lít n c.

Mua gạo lứt h t tròn hay dài (**brown rice**) tời các siêu thị, hay trong nh ng ch health food. Không nên rửa gạo trước khi rang, vì làm nh v y có thể làm cho ngườ i b nóng h n bình th ng. Dùng ch o rang gạo trên lò, đ nóng medium low.

Khi rang nhá dùng đũa khuấy đều, vì nháu đá yên mát chá khá lâu hát gạo sá bá cháy, hoác nhá bung ra. Rang cho đán khi có mùi thơm và gạo có máu nâu đám hay nhát tùy ý thích. Nên rang mái i nhá vài pounds rồi đá vào trong mát cái keo dùng đán.

Nháu theo tá lá mát muáng canh với mát lít nước trong nhá **Slow Cooker, đá nóng low , tá 8 đán 10 tiếng.** Có thá nháu vào buổi tái trác khi đi ngủ, nháu váy đán sáng trác khi đi làm có thá cho vào bình tháy mang theo, hoác nháu buổi sáng và đán chiáu tái thì xong.

Nên uống nước gạo lứt rang với đá nóng thích háp cho mình tá 2 đán 3 lít mỗi ngày. Nước gạo lứt rang không nên đá lâu trong nhái quá mát ngày, vì sá làm nước bá đác và có thá bá thiu. Nháu dùng không hát, nên sát ra, đá nguội cho vào tá lá nhá. Trác khi uống chá viác hâm nóng là đác.

Xác gạo lứt khi nháu xong không nên bá, vì có thá ăn nhá cháo và làm nhá báng.

Ngá i mái bá nhá dáy, hoác đáy báng, hoác chán không biát ăn gì (vì quá tháa thái), cá ăn vài ngày đá giúp bao tá làm viác nhá nháng, sá tháy thám và thích ăn.

Tốt nhất là nấu bằng Slow cooker, đừng nấu trên bếp lò vì nước gạo sä không đäc trong.

Đäc biết, trong gạo läc có nhiều chất fiber có thể làm giảm läng đäng và cholesterol trong máu, đäng thì cũng có thêm nhiều chất mineral như magnesium, manganese, zinc. Uống nước gạo läc pha với nước dừa và đường sinh, đi u hòa häi thì bài đäng thì chất cũng như tâm linh sẽ đem lại niềm vui säng khỏe mạnh, an vui cho chúng ta.