

Ngăn Ngừa Bệnh Nan Y Bằng Cách Nào ?

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:29

Bệnh nan y là bệnh kinh niên, bất trị, tức là loại bệnh không thể điều trị được bằng thuốc men và bằng y học hiện đại. Loại bệnh này có rất nhiều, là loại bệnh thế kỷ, đang được báo động vì có quá nhiều người mắc phải. Bất cứ quốc gia tuổi nào cũng mắc phải. Trẻ con từ 6 tuổi trở lên đã có thể mắc bệnh nan y, nhất là các nước công nghiệp tiên tiến, như Hoa Kỳ, Anh, Úc.... Trong bài viết này, chúng ta chỉ có thể tạm thời nói đến nhóm bệnh nan y do ăn uống phát sinh. Khác biệt, chúng ta sẽ tiếp tục nói đến các bệnh nan y khác.

Nhiều tài liệu cho biết trẻ em Mỹ từ 6 đến 13 tuổi có đến 54 % mắc các chứng bệnh nan y loại này ngay từ 1960 và trong số đó có đến 60 % đã chết non do bệnh chứng sang tim mạch. Còn người lớn và người già có tỷ lệ còn cao hơn nữa. Đây là một thảm trạng của các nước giàu, thế kỷ 21 và thế kỷ 22, cần phải tìm hiểu để ngăn chặn và chữa trị cho con em chúng ta. Do đó có thể nói rằng bài viết này xem như là dành riêng cho giới trẻ. Chúng ta sẽ nói về các nhóm bệnh này cũng như cách để phòng và chữa trị. Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng mà bất cứ ai cũng phải quan tâm.

1. Nhóm bệnh nan y do ăn uống phát sinh

Hầu hết chúng ta đều biết các loại thức ăn, thức uống từ thực vật trồng hiện nay chứa nhiều hóa chất độc hại đến đời sống và sức khỏe. Các thực phẩm hóa chất làm cho các loại thú vật nuôi tăng trưởng nhanh chóng, các loại thức ăn kích thích sự tăng trưởng bằng cách ăn uống ngon và ăn uống nhiều, tích tụ vào người, dần dần bệnh con cháu chúng ta và cả chúng ta (có thói quen ăn uống) gặp nguy hiểm các loại vật nuôi. Các loại cá nuôi cũng thế. Ngay cả các loại rau củ, trái cây cũng chứa đầy thuốc sát trùng, các loại hóa chất làm tăng trưởng nhanh như vật nuôi, cá nuôi. Có thể nói đến 90% thực phẩm hiện nay không phải do thiên nhiên ban tặng, không còn tự nhiên nữa. Vì vậy, ngay cả người ăn chay cũng không tránh được bệnh nan y. Tình trạng này là một thảm họa của nhân loại!

Trên thế giới các thực phẩm tăng trưởng nhanh theo thực phẩm tổng hợp các loại hóa chất nói trên. Mà thực phẩm tăng trưởng thì thực phẩm cũng kéo theo nhiều bệnh tật, hầu hết đều là bệnh nan y. Những bệnh nan y của thế kỷ 21 như: béo phì, cao máu, cao mỡ, tiểu đường, bệnh tai biến não, tai biến tim mạch, bệnh Alzheimer, làm đau khổ dai dẳng hàng triệu người khắp nơi trên thế giới chứ không riêng một nước nào, một dân tộc nào. Nguồn gốc phát sinh là hóa chất, là thức ăn tích tụ trong máu, gan, thận, trong da, thịt, xương và cả trong hệ thống kinh não nên không dùng thuốc để tẩy rửa được. Thuốc uống vào chỉ tăng thêm hóa chất, vì hầu hết các loại thuốc trị các bệnh nan y này đều là hóa chất.

Phải tìm đến một cách khác, một phương pháp khác giúp cho các thực vật loại các loại hóa chất độc hại này. Cho đến nay, có thể nói chỉ có phương pháp “Ngừng ăn (fasting), “Ngừng uống” của Thiên Thiên Khí Công mới tẩy rửa được hóa chất độc hại tích tụ lâu ngày trong ngũ tạng, các cơ thể. Phương pháp ngừng ăn này cũng được gọi là một cách chuyên môn là “Nhịn Thức”, đã được chúng tôi phân tích trong 2 năm qua.

2. Làm sao ngăn ngừa được các loại bệnh nan y

Phòng bệnh bao giờ cũng tốt hơn là chữa bệnh. Phòng bệnh tức là bệnh chữa phát sinh. Phòng bệnh rất cần cho trẻ con, cho thiếu niên, cho thanh niên và cho người già mắc bệnh nan y. Các đợt tuổi trẻ, bệnh nan y chữa phát sinh do hóa chất tích tụ trong cơ thể do chế độ ăn uống không lành mạnh, chế độ không phải tích tụ hóa chất. Do đó, việc ngăn ngừa bệnh nan y cho giới trẻ là điều các bậc phụ huynh phải đặc biệt quan tâm. Quan tâm càng sớm càng tốt để bệnh không có điều kiện phát sinh. Phải giáo dục giới trẻ về ăn uống, vệ sinh thực phẩm để phòng bệnh, để có cuộc sống hạnh phúc hơn chúng ta. Đừng để cho bệnh phát sinh rồi mới lo chữa trị. Đừng để “thầy quan tài rì rầm đi theo”

Phân đông giới trẻ không được trang bị kiến thức về ăn uống, nên thói quen ăn theo sở thích, ăn

Ngăn Ngừa Bệnh Nan Y Bằng Cách Nào ?

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:29

theo thói quen của xã hội, chứ không phải ăn đồ khế mớ nh, ăn theo lý trí. Mọt bả ăn tởi các trọt ng hóc thọt ng chớ a nhiu chọt đọt, chọt béo đọt ng vọt mang theo nhiu hóa chọt. Vọt nhà lọt tiọt pọt cọt a hóa chọt thêm vào, sọt m hay muọt n nhọt đọt nh trọt ng lọt ng phọt i tăng cao, đọt a đọt n mọt pọt phi và kéo theo các bệnh nan y khác nh : cao mọt, cao máu, tiọt u đọt ng.... Hãy nhìn thọt trọt ng cọt a giọt i trọt tọt 6 tuọt i – 20 tuọt i tọt i các trọt ng hóc cọt a bọt tọt cọt dân tọt cọt nào, chúng ta sọt không khọt i lo ngọt i vì phọt n đọt ng đọt u mọt pọt phi.

Chúng ta có trách nhiu mọt phọt i báo đọt ng vọt tình trọt ng thọt c phọt m chọt a đọt y hóa chọt tọt đọt giọt i trọt biọt tọt mà tránh. Ngoài ra, ngay tọt i nhà chúng ta cũng phọt lọt a chọt n nhọt ng thọt c phọt m quân bình âm đọt ng, chọt không phọt i rọt tiọt n, song song vọt i viọt cọt y rọt a cọt thọt thọt ng xuyên.

a. Nhọt ng lọt i thọt c phọt m đọt y hóa chọt tọt c họt i không nên dùng

Phọt i giọt m đọt n mọt cọt i thiọt u các lọt i thọt t thú vọt t nuôi công nghiọt p. Các lọt i thọt t bò, thọt t heo, thọt t gà nuôi công nghiọt p chọt ăn vài ba lọt n trong tuọt n và ăn rọt t ít tọt 5-10 %. Các lọt i cá nuôi, các lọt i cá lọt n con ọt biọt n nhọt cá thu cũng không nên ăn nhiu vì chúng chỚ a nhiu hóa chọt t. Các lọt i thọt t cá còn tọt i đã không nên ăn thì các lọt i thọt t cá đọt ng họt p bọt t cọt lọt i nào lọt i càng nên tránh. Các lọt i nọt c vọt chai cũng không nên dùng, đọt c biọt t tránh các lọt i thọt c phọt m làm sọt n lọt i họt t thọt i họt n sọt đọt ng. Còn rau quọt thì không nên ăn các lọt i cọt c âm nh : cà tím, măng, nọt m các lọt i. Nọt u ăn rau cọt sọt ng thì phọt i ngâm nọt c muọt i. Còn ăn luọt c thì nên bọt nọt c. Gia vọt thì kiêng họt ng bọt t ngọt t, đọt ng hóa họt c, đọt ng tinh chọt. Nên tăng cọt ng các lọt i đọt u, các lọt i rau cọt, các lọt i trái cây tọt i không mang nhiu âm tính. Bệnh nan y do ăn uọt ng là bệnh âm nên phọt i đọt ng hóa bọt ng thọt c ăn đọt ng. Vọt n đọt này đã viọt t rọt t rõ trong quyọt n sách “ Ăn uọt ng quân bình âm đọt ng”.

b. Phọt i tọt p Nhọt p Thọt t đọt tọt y rọt a hóa chọt t

Hóa chọt t không thọt tọt y rọt a đọt c nọt u ăn uọt ng bình thọt ng. Hóa chọt t tích tọt ít hay nhiu các lọt i thọt tọt gia súc, cá nuôi, không làm sao tránh khọt i đọt c. Vì vọt y, viọt cọt y rọt a hóa chọt t luôn luôn cọt n thiọt t đọt duy trình tình trọt ng khọt e mọt nh. Cọt thọt chọt có thọt làm đọt c viọt c này khi chúng ta Nhọt p Thọt t. Nhọt p Thọt t là tọt o đọt u kiọt n cho cọt thọt đọt c nghọt ngọt i đọt phân tích các chọt t đọt thọt a, đọt c họt i.

Viọt c ngọt ng ăn, Nhọt p Thọt t đã có tọt ngàn xọt a. Vọt n đọt này đã đọt c nhiu sách Mọt nói đọt n là mọt t vọt n đọt đã có tọt nhiu ngàn năm trọt c. Đọt c Phọt t Thích Ca đã ngọt ng ăn 49 ngày. Đọt c Chúa Jesus ngọt ng ăn 40 ngày. Thánh Gandhi ngọt ng ăn 21 ngày đọt u tranh cho tọt do bọt t bọt o đọt ng. Riêng chúng tọt thọt ng xuyên ngọt ng ăn tọt 3 – 7 ngày....

c. Làm sao đọt trọt bọt nh nan y nhanh chóng ?

Nọt u đã mọt c các chọt ng bọt nh nan y do ăn uọt ng nhọt đã nói trên thì viọt c chỚ a bọt nh nhanh chóng đọt đọt y lọt i căn bọt nh càng sọt m càng tọt t, vì đọt lâu thì căn bọt nh sọt biọt n chọt ng nguy hiọt m đọt a đọt n tọt vong. Các lọt i bọt nh nan y bọt t nguọt n tọt thọt c ăn, tọt thuọt c tăng trọt ng nên viọt c đọt u tiên là phọt i giọt m trọt ng lọt ng. Tiọt p theo viọt c giọt m trọt ng là giọt cho trọt ng lọt ng không tăng trọt lọt i. Hai vọt n đọt này không đọt n giọt n ngay cọt đọt i vọt i các phọt ng cách tiên tiọt n cọt a y họt c hiọt n đọt i nhọt ng lọt i không đọt n nọt i quá khó khăn đọt i vọt i ngọt i đã Nhọt p Thọt t.

d. Làm sao giọt m trọt ng lọt ng và giọt m bao nhiu ?

Cách giọt m trọt ng lọt ng nhanh nhọt t là tham đọt mọt t lọt p Nhọt p Thọt t có sọt họt ng đọt n cọt a ngọt i có kinh nghiọt m. Thọt i gian Nhọt p Thọt t là thọt i gian hoàn toàn khác vọt i thọt i gian ăn uọt ng bình thọt ng. Cọt thọt cũng có nhiu biọt n chuyọt n và phọt n ọt ng tùy theo tọt ng trọt ng họt p. Vì vọt y, ta nên tham khọt o vọt i nhọt ng ngọt i có kinh nghiọt m trọt c khi thọt c hiọt n Nhọt p Thọt t. Tùy theo tọt ng bọt nh trọt ng, thọt trọt ng. Có ngọt i chọt cọt n 3 ngày là đọt. Nhọt ng có ngọt i phọt i kéo dài đọt n mọt t tuọt n hay lâu họt n thì bọt nh trọt ng mọt i lọt i đọt c, trọt ng lọt ng cọt thọt mọt i đọt t đọt c mọt c cân bọt ng.

e. Giọt trọt ng lọt ng không tăng trọt lọt i

Ngăn Ngừa Bệnh Nan Y Bằng Cách Nào ?

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 09:29

Phải thay đổi hoàn toàn cách ăn uống đã làm cho tăng trọng. Cách ăn uống nhiều thịt, mỡ động vật nuôi, nhiều cá nuôi, cá biển to, thức ăn làm sẵn đóng hộp quá nhiều sữa động vật... đã làm cho trọng lượng tăng thì phải thay đổi, không ăn nữa. Tùy theo bệnh âm động mà ăn uống các loại thức phẩm thích hợp. Không ăn nhiều và quá no. Ăn uống ăn vài vàng, nhai không kỹ, ăn quá đầy bụng làm ức chế tiêu hóa. Nhiều người nói rằng : “Tôi có ăn uống gì đâu mà sao cứ lên cân ? “ Cũng thế không thế nào lên cân nếu không có thức phẩm đưa vào. Trọng lượng cơ thể bao gồm 30% chất béo và 70% chất lỏng, đều là vật chất chứ không phải là không khí hay chất vô hình nào khác. Trước khi biết Nhật Thực, chúng ta rất khó thay đổi cách ăn uống nhưng khi đã Nhật Thực mất hay vài lần rồi thì việc thay đổi cách ăn uống là đi vào đường, tính thêm ăn, thêm uống cũng đã thay đổi hoàn toàn. Đây là một tiến bộ quan trọng, không mua thuốc bổ sung, giúp chúng ta chấp nhận ăn theo lý trí chứ không phải theo sở thích và thói quen.

f. Phải năng tập luyện

Ngoài việc ăn uống đúng cách, hàng ngày chúng ta phải chịu khó tập luyện để khai thông kinh mạch, máu huyết lưu thông. “ Thông tắc bớt thông. Thông tắc bớt thông.” Khí huyết lưu thông thì người vô bệnh. Nhưng để tác Tiên Thiên Khí Công vào để gìn giữ và giúp cơ thể đào thải, phân hủy các chất béo động vật thừa.

Phải tái Nhật Thực thường xuyên : gan, thận, tim, bộ máy tiêu hóa và ngay cả hệ thần kinh cả chúng ta đều được cải thiện như thế sau mỗi lần Nhật Thực. Nếu muốn tuấn hay mất tháng nặng ăn 24 giờ và mỗi năm nặng ăn 4 lần, mỗi lần 7 ngày thì tuấn thì rất cao. Riêng chúng tôi đã chấp nhận nghiêm ngay bên thân nặng ăn nhiều lần 3 ngày và 7 ngày trên 35 năm qua chấp dùng một loại thuốc duy nhất. Đó là thuốc “ nặng ăn” mà sức khỏe vẫn được bảo toàn, mất, tai nạn, đau nhức sách vở như không cần kiêng mồi dù đã đi tuấn “thực thực cải lai hy”. Chúng tôi sẽ tiếp tục mãi mãi con đường này để rút ra những bài học kinh nghiệm thực tế quý giá hữu dụng cho mỗi người và con cháu chúng ta.