



Chế độ
để **đẩy lùi** bệnh tật, **hồi phục** và **trẻ hóa**

ĂN ĐỂ CHỮA LÀNH



Pro. Arnold Ehret
Dịch giả Bùi Trần Trung

ĂN ĐỂ CHỮA LÀNH

MỘT PHƯƠNG PHÁP ĂN UỐNG KHOA HỌC HƯỚNG TỚI SỨC KHỎE

DÀNH TẶNG CỘNG ĐỒNG NHỮNG NGƯỜI TÌM KIẾM SỨC KHỎE
VÀ CÓ MỤC TIÊU ĐẠT TỚI
SỨC KHỎE TOÀN DIỆN VỀ THỂ CHẤT, TÂM TRÍ VÀ TINH THẦN



ĂN ĐỂ CHỮA LÀNH

Viết bởi giáo sư Arnold Ehret (1866-1922)

Bản quyền tiếng Việt thuộc về dịch giả

Cuốn sách này chỉ dành cho mục đích cá nhân. Nội dung viết bởi Arnold Ehret và Fred Hirsch hiện nay nằm trong thư viện công. Lời giới thiệu và phần chú giải được viết bởi giáo sư Spira. Dịch giả Bùi Trần Trung, đồng thời là người thực hành nghiên cứu chuyên sâu về sức khỏe, chuyển ngữ dành tặng cộng đồng làm tài liệu nghiên cứu và thực hành.

Tuyên bố chung: Nội dung trong tài liệu này và các trang web liên quan dựa trên ý kiến và nghiên cứu của tác giả và chỉ có mục đích cung cấp thông tin và giáo dục. Nếu bạn lựa chọn dùng thông tin trong cuốn sách này, tác giả và nhà xuất bản không chịu trách nhiệm cho quyết định của bạn. Nội dung trong đây không nhằm thay thế mối quan hệ trực tiếp với bác sỹ chuyên khoa và không phải là lời khuyên y khoa. Nó là sự chia sẻ kiến thức, thông tin về sức khỏe và ý kiến dựa trên nghiên cứu và kinh nghiệm của tác giả và đồng nghiệp.



MỤC LỤC

Mục lục

[Tiểu sử trích dẫn của Giáo sư Arnold Ehret do Pro. Spira viết](#)

[Lời dịch giả Bùi Trần Trung](#)

[Lời giới thiệu cho ấn bản chú giải bởi Pro. Spira](#)

[Lời tựa bởi Fred Hirsch](#)

[Bài học 1. Các nguyên tắc giới thiệu chung](#)

[Bài học 2. Bệnh tiềm ẩn, cấp tính và mạn tính](#)

[Bài học 3. Không còn điều huyền bí](#)

[Bài học 4. Tại sao cần chẩn đoán](#)

[Bài học 5. Tấm gương ma thuật](#)

[Bài học 6. Công thức của sự sống](#)

[Bài học 7. Sinh lý học mới](#)

[Bài học 8. Sinh lý học mới phần I](#)

[Bài học 9. Sinh lý học mới phần II](#)

[Bài học 10. Sinh lý học mới phần III](#)

[Bài học 11. Sự phê bình thẳng thắn và khách quan về các phương pháp chữa lành khác](#)

[Bài học 12. Sự nhầm lẫn về chế độ ăn phần I](#)

[Bài học 13. Sự nhầm lẫn về chế độ ăn phần II](#)

[Bài học 14. Sự nhầm lẫn về chế độ ăn phần III](#)

[Bài học 15. Bảng thực phẩm của Ragnar Berg \(nhìn lại\)](#)

[Danh sách các thực phẩm hình thành axit và đóng kết axit \(không chất nhày\) của](#)

giáo sư Spira

Bài học 16. Chế độ ăn chuyển đổi phần I

Bài học 17. Chế độ ăn chuyển đổi phần II

Bài học 18. Chế độ ăn chuyển đổi phần III (Xem lại các công thức chay)

Bài học 19. Nhìn ăn phần I

Bài học 20. Nhìn ăn phần II

Bài học 21. Nhìn ăn phần III

Bài học 22. Nhìn ăn phần IV

Bài học 23. Chế độ ăn phá hủy của nền văn minh và chế độ ăn không chất nhày

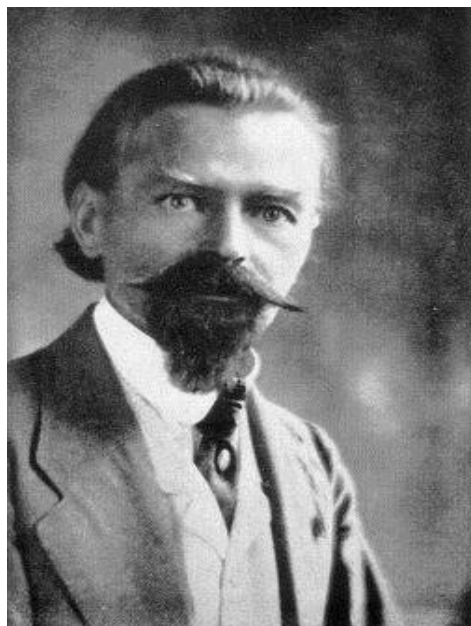
Bài học 24. Tình dục phần I

Bài học 25. Tình dục phần II

Bài học 26. Thúc đẩy quá trình bài tiết thông qua các bài tập thể chất, tắm, tắm nắng và tắm bên trong

Bài học 27. Thông điệp cho người thực hành phương pháp Ehret

TIỂU SỬ TRÍCH DẪN CỦA ARNOLD EHRET



Giáo sư Arnold Ehret là người chữa lành, chuyên gia dinh dưỡng, nhà triết học, giáo viên, nhà truyền giáo người Đức, và là một trong những người đầu tiên ủng hộ nhịn ăn và lối sống thực vật, ăn chay và không chất nhày như là một liệu pháp chữa lành. Trong hơn 100 năm, công trình và bài giảng của ông đã chạm tới hàng chục ngàn người tìm kiếm sức khỏe mong muốn cấp độ sinh lực cao hơn. Các cuốn sách nổi tiếng nhất của Ehret là *Ăn để chữa lành* và *Nhịn ăn Hợp lý* tiếp tục được phổ biến khi chế độ ăn thực vật, ăn chay và ăn toàn phần trở nên thịnh hành hơn. Ehret tin rằng các

thực phẩm gây mủ và chất nhày là phi tự nhiên đối với con người và đề xuất một chế độ gồm trái cây và rau ăn lá xanh, chúng là thực phẩm không chất nhày, là thực phẩm chữa lành mạnh mẽ nhất cho con người. Ehret đưa ra một phương pháp chuyên đổi công phu nhưng đơn giản và an toàn cho những người nỗ lực ngừng ăn thực phẩm gây mủ và chất nhày.

Lúc đầu đời

Arnold Ehret sinh ngày 25 tháng 7 năm 1866, gần Freiburg ở Baden Đức. Bố của ông là một nông dân giỏi, người rất thành thạo kỹ thuật đến mức ông sản xuất ra mọi thiết bị nông trang riêng cho mình. Giống như cha của mình, Ehret được trời phú cho niềm đam mê nghiên cứu nguyên nhân và kết quả của hiện tượng. Lĩnh vực quan tâm của ông là vật lý, hóa học, kiến trúc và sơn. Ông cũng có niềm yêu thích ngôn ngữ và có thể nói tiếng Đức, Pháp, Ý và tiếng Anh.

Khi 21 tuổi ông tốt nghiệp giáo sư kiến trúc và được gọi nhập ngũ nhưng bị loại bởi rối loạn về tim. Vào tuổi 31 ông bị mắc bệnh viêm cầu thận và được chuẩn đoán không thể chữa trị bởi 24 bác sỹ hàng đầu của Châu Âu. Sau đó ông khám phá phương pháp chữa lành tự nhiên và thăm các trung tâm chữa lành để học hỏi các phương pháp và triết lý chữa lành. Trong nỗ lực kiên định nhằm chấm dứt nỗi khổ sở của mình Ehret quyết định ngừng ăn. Với sự kinh ngạc của mình ông không chết mà còn thu được sức mạnh và sinh lực.

Năm 1899 ông tới Berlin để nghiên cứu học thuyết ăn chay và đi tới Alger ở Bắc Phi nơi ông thử nghiệm nhịn ăn và chế độ trái cây. Nhờ lối sống mới của mình, ông hoàn toàn chữa khỏi cho mình mọi căn bệnh và có thể biểu diễn sức mạnh thể lý phi thường, gồm đạp xe 800 dặm từ Alger tới Tunis. Phát hiện này khiến ông khẳng định rằng các thực phẩm gây chất mù và chất nhày là nguyên nhân cơ bản cho mọi bệnh tật của con người và nhịn ăn (đơn giản là ăn ít đi) là phương pháp cơ bản của Tự nhiên làm sạch cơ thể từ hậu quả của chế độ ăn phi tự nhiên (Hirsch, 1994, 9).

Người chữa lành thành công

Vào đầu những năm 1900, Ehret mở một trung tâm rất nổi tiếng ở Ascona, Thụy Sĩ nơi ông điều trị và chữa cho hàng ngàn bệnh nhân được xem là không thể cứu chữa bởi “giới y khoa.” Trong suốt những năm cuối thập kỷ này, Ehret tham gia hàng loạt đợt nhịn ăn được giám sát bởi giới chức Đức và Thụy Sĩ. Trong vòng 14 tháng Ehret hoàn thành các đợt nhịn ăn kéo dài 21 ngày, 24 ngày, 32 ngày và 49 ngày được ghi nhận là kỷ lục thế giới trong nhiều năm. Cuối cùng, Ehret trở thành một trong những học giả về sức khỏe, nhà giáo dục ở Châu Âu được săn đón nhất, người đã cứu mạng hàng ngàn người.

Vào ngày 27 tháng 6 năm 1914, ngay trước thế chiến thứ nhất, Ehret rời Bremen đến Mỹ để tham quan triển lãm Panama và mẫu trái cây của lục địa này. Ông tìm đường tới California, nơi ông rất quan tâm. Lý do là vì khu vực này đang trải qua một sự phục hưng làm vườn do nhà thực vật học như Luther Burbank khởi xướng, người sau đó bày tỏ sự kính phục với Ehret. Cuộc chiến ngăn ông trở lại Đức và ông định cư ở Mount Washington nơi ông chuẩn bị bản thảo và khu vườn tự cung trái cây của mình. Ông và những người “Trở lại tự nhiên” bắt đầu ảnh hưởng tới giới trẻ địa phương về lối sống dựa vào thực vật và tự nhiên.

Benedict Lust, một học viên của Ehret và người tiên phong ban đầu của phong trào chữa lành tự nhiên, người đầu tiên phát hành các cuốn sách tiếng Anh của Ehret, Kneipp, Kuhne, Just và Engelhardt ở Mỹ. Chúng gồm cuốn “Kranke Menschen” của Ehret (lit. Sick Human-beings) trở thành cuốn sách bán chạy nhất. Ehret làm việc tại trung tâm chữa lành Yungborn của Lust 5 năm rồi sau đó mở trung tâm riêng của ông tại Alhambra, California trước chuyến đi giảng. Khóa học về phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày của ông trở thành một cuốn sách 25 bài học cho các học viên. Cuốn sách này cùng với cuốn Nhịn ăn hợp lý trở thành ấn phẩm quan trọng và phổ biến nhất của ông. Ehret cũng phát triển và bán công thức rửa ruột bên trong bằng thảo dược nổi tiếng của mình.

Cái chết

Vào ngày 9 tháng 10 năm 1922, chỉ 2 tuần sau khi hoàn thành cuốn sách *Ăn để chữa lành*, ông kết thúc hàng loạt đợt thuyết giảng về hồi phục sức khỏe thông qua nhịn ăn và “liệu pháp Nho” (nhịn ăn bằng nho và nước ép nho) tại phòng hội nghị của khách sạn Angeles số 5 phố Mùa xuân, nơi người ta báo rằng hơn 100 người không thể tìm được ghế ngồi. Sau khi rời khỏi tòa nhà, trong khoảng lúc 23 – 23h30 Ehret 56 tuổi ngã đập mạnh vào sọ. Theo đối tác và nhà xuất bản của Ehret, Fred S. Hirsch D.N.S ông đang đi bộ trên một con phố ẩm, trơn trong điều kiện sương mù khi ông trượt ngã và đập đầu xuống đường. Carl Juhn, nhà xuất bản người Đức của Ehret trong những năm 1920 thậm chí đặt ra câu hỏi liệu cú ngã của Ehret thực sự là một tai nạn hay không. Benedict Lust khẳng định rằng Ehret đi đôi giày mới tinh và ngã do không quen với việc đi nó.

Ngày nay bản chất thực sự của cái chết của Ehret gây ra nghi ngờ trong những người ủng hộ. Phương pháp chữa lành cực kỳ thành công cùng với lối sống mới gây ảnh hưởng và cách mạnh của ông thực sự đe dọa ngành y, chăn nuôi và sữa. Do những nhân tố này nhiều người tin rằng có bàn tay đứng sau cái chết của Ehret. Các bài viết của ông về tôn giáo và gia đình cũng được xem là gây tranh cãi. Trong những thập kỷ sau cái chết của Ehret, Fred Hirsch phải đối mặt với nhiều cuộc chiến pháp lý với giới y khoa về từ “chất nhày,” và công thức rửa ruột bên trong.

Di sản

Arnold Ehret là một biểu tượng văn hóa và người chủ đạo của phong trào phục hưng Quay trở lại tự nhiên ở Đức và Thụy Sĩ trong những năm cuối thế kỷ 19. (Kennedy 1998, 9-10). Ảnh hưởng của phong trào này lan ra tới Mỹ và ảnh hưởng tới nhiều hoạt động văn hóa phản đối gồm phong trào “hippie” người ăn chay, phong trào ăn thực vật, phong trào ăn trái cây. Trong suốt thế kỷ 20 những bài giảng của Ehret đã lớn mạnh và phát triển qua những nỗ lực chân thành của một nhóm nhỏ những người ủng hộ Ehret.

Ngày nay các bài giảng của Ehret đang thu được sự đón nhận rộng rãi hơn trên thế giới khi nhiều người tìm hiểu chế độ thực vật, chữa lành bằng thực vật và phương pháp thải độc.

-Pro. Spira, tháng 6 năm 2013

LỜI DỊCH GIẢ

Xuất phát từ sự không thỏa mãn với hiện trạng mà chúng ta đã và đang có với sức khỏe, hạnh phúc, các mối quan hệ, ý nghĩa cuộc sống... tôi đã liên tục tìm kiếm câu trả lời cho các vấn đề trong cuộc sống. Từ sâu thẳm trong lòng, tôi biết rằng câu trả lời cho tất cả các vấn đề của chúng ta chắc chắn nằm ở đâu đó. Tôi phát hiện điều mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm là hạnh phúc, cho dù chúng ta có làm bất cứ điều gì. Làm thế nào để hạnh phúc trong khi hàng ngày chúng ta được tiếp cận một cách trực tiếp hay gián tiếp với những thông tin như ốm đau, bệnh tật, chết chóc, giết người, nghèo đói... Thế giới mà chúng ta đang sống là thế này sao? Không, tất cả đều bắt nguồn từ sự lựa chọn của chính chúng ta. Mỗi cá nhân chúng ta có khả năng tạo ra sự khác biệt trong thế giới này. Đây là tất cả những gì tôi học được sau khi tìm hiểu cuộc đời của rất nhiều con người xuất chúng và vĩ đại trên hành tinh này. Quá trình tìm hiểu đưa tôi đến những minh triết về tôn giáo, sức khỏe, con người, tâm lý và khoa học. Tôi vô cùng bất ngờ khi giác ngộ được rằng mọi thứ thật đơn giản và có mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau trong một toàn thể có quy luật, chúng ta gọi là Vũ Trụ. Chúng ta không thể tách rời từng khía cạnh ra và hi vọng đạt kết quả tốt nhất, giống như con người không thể tách rời Tự nhiên, sức khỏe không thể tách rời hạnh phúc, thể xác không thể tách rời tâm trí và linh hồn, sự hiểu biết không thể rách rời một tâm trí khỏe mạnh. Tôi nhận ra tất cả đều bắt nguồn từ sức khỏe thể xác, tâm trí và tinh thần của chúng ta. Không thể có một tâm trí minh mẫn và một tinh thần hạnh phúc trong một cơ thể ốm yếu.

Tôi cho rằng tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, sắc tộc và tín ngưỡng nên bổ sung điều răn căn bản nhất đó là: “Hãy trở nên khỏe mạnh toàn diện”. Khi bạn khỏe mạnh, bạn sẽ hạnh phúc và thành công, khi bạn hạnh phúc người thân bạn sẽ hạnh phúc, đoàn thể của bạn sẽ hạnh phúc và thế giới của bạn cũng sẽ hạnh phúc. Đó chính là thế giới mà tôi muốn thấy, một thế giới hòa bình, hạnh phúc và nhân ái.

Nhờ cơ duyên được tiếp cận với những kiến thức minh triết và thực hành chúng, tôi ngay lập tức nhận ra phương pháp ăn và nhịn ăn của giáo sư Ehret là rất đơn giản và khoa học. Chúng chính là một trong những chìa khóa bản lề để tôi có thể bắt đầu con đường Sức Khỏe, Hạnh Phúc và Bình An. Tôi đã kiên trì thực hành liên tục việc duy trì một chế độ nhịn ăn từ tối hôm trước đến trưa hôm sau hàng ngày (tức khung giờ ăn 18:6) và một tuần nhịn ăn hoàn toàn một ngày. Cùng với chế độ ăn giúp thải loại các chất độc trong người, kết quả là tôi đạt được một sức khỏe đáng kinh ngạc so với bản thân tôi trước kia. Tôi cho rằng Sức Khỏe hiện tại của tôi giống như Sức Khỏe của đứa trẻ sung mãn nhất: tràn trề năng lượng, vô cùng tích cực, luôn hạnh phúc, hoàn toàn không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào và các triệu chứng bệnh tật trước kia như đau mỗi lưng khi đứng lâu, ê răng, mồ hôi dầu, đau dạ dày, viêm mũi họng, hôi chân và nách, gàu trên đầu, đau nhức cổ vai gáy,

mạch chân tay phình to, ngạt mũi và khó thở đã biến mất dần. Đặc biệt hơn cả, tôi đã không cần sử dụng kính loạn thị để học tập và làm việc, và thị lực mắt nhìn trong và rõ hơn nhiều cả ban ngày và khi trời tối. Giờ đây, tôi có thể chạy bộ hàng ngày hơn 10km một cách rất dễ dàng, điều này tôi không thể nào mơ được vì trước kia hệ hô hấp của tôi rất kém. Với chế độ ăn hợp lý theo nguyên tắc của Ehret kết hợp Nhịn ăn, thải độc và tập luyện hỗ trợ chúng ta thực sự có thể đẩy lùi mọi bệnh tật.

Tôi biết mình phải đem những kiến thức vô cùng quý giá này chia sẻ tới mọi người, những người cũng đang tìm kiếm Sức Khỏe và Hạnh Phúc giống như tôi. Chắc chắn với việc áp dụng chế độ ăn, thải độc, tập luyện và nhịn ăn bạn cũng có thể đạt được Sức Khỏe, Hạnh Phúc và Bình An. Tôi gọi quá trình thực hành này là thực hành Lối Sống Xanh.

Đừng để nỗi sợ hãi & tư tưởng thủ cựu ngăn bạn tiếp cận và thực hành những kiến thức này. Tôi đã phải một mình tìm tòi và thực hành để đạt được kết quả tốt nhất, nhưng bạn chắc chắn không phải thực hành nó một mình. Chúng tôi có cả một cộng đồng Lối Sống Xanh những người đã và đang thực hành với nhiều kết quả tuyệt vời. Hãy thực hành, trở nên Khỏe Mạnh Toàn Diện và trở thành nguồn cảm hứng về Sức Khỏe cho người khác. Bạn có thể đem ánh sáng đến Thế giới này nhờ nguồn ánh sáng minh triết bên trong Bạn.

Chúc tất cả các bạn Sức khỏe, Thành công, Hạnh Phúc và Bình An!

Bùi Trần Trung, tháng 6 năm 2021

www.loisongxanh.com

<https://www.facebook.com/groups/2171942206414574>



GIỚI THIỆU ÁN BẢN CHÚ GIẢI NÀY

Chào các anh chị em,

Khi tôi bắt đầu thực hành *ăn để chữa lành* 11 năm trước, tôi có cơ hội tiếp cận với một cộng đồng của những người thực hành triết lý uyên thâm của Ehret và phát triển nó thành một lối sống và hình thức nghệ thuật về dinh dưỡng bền vững. Tôi dành hàng giờ nói chuyện với họ về các chi tiết của cuốn sách và nhận được câu trả lời cho thắc mắc ban đầu của mình. Người anh em Brother Air, người đã thực hành *chế độ ăn không chất nhày* trong 30 năm đã giới thiệu chế độ này cho tôi, đưa tôi đến siêu thị và chỉ cho tôi cách mua thực phẩm. Anh cũng mời tôi đến nhà riêng và chỉ tôi cách chuẩn bị thực phẩm. Phân tích chuyên sâu của cuốn sách *Ăn để chữa lành* của tôi, tiếp cận chưa từng có tới những người thực hành ở cấp độ cao trên thế giới, và hơn một thập kỷ kinh nghiệm đã giúp tôi thu được sự thấu hiểu cần thiết nhằm tạo ra một ấn bản chú giải này. Tôi không dám nhận sự khen ngợi cho bản thân và phải chân thành cảm ơn Brother Air, Victor B. Kaplepe, và nhiều người khác dành thời gian giúp tôi học nhiều nhất có thể về *chế độ ăn không chất nhày*. Tôi cũng muốn cảm ơn Fred Hirsch, người học trò đáng tin nhất của Ehret và truyền nhân quan trọng nhất của phương pháp này, và Alvin Last người mua ấn phẩm của Ehret từ Fred Hirsch đầu những năm 1970 và tiếp tục phát hành sách vào thế kỷ 21. Và dĩ nhiên, tôi cũng muốn cảm ơn Arnold Ehret, người mà tài năng của ông đã thay đổi cuộc sống của rất nhiều người.

Nguồn cảm hứng cho ấn phẩm chỉnh sửa, cập nhật và chú giải mới này của cuốn sách *Ăn để chữa lành* của Arnold Ehret xuất hiện khoảng 2 năm sau khi tôi đọc quyển sách. Tôi không thể ngừng đọc đi đọc lại cuốn sách và nhận thấy nó là công trình của thiên tài thực sự. Tuy nhiên khi tôi bắt đầu xem nó kỹ hơn, tôi nhận thấy những vấn đề nhất định có thể ngăn cản những độc giả lần đầu hay đương thời thu nhận được sự hiểu biết hoàn chỉnh. Ngôn ngữ cổ xưa và cú pháp khó hiểu, nội dung mâu thuẫn, và nỗ lực đối thoại của Ehret về dinh dưỡng với những học giả đương thời, tất cả những người mà tác giả đã đi trước rất xa (như Ragnar Berg) đã khiến nhiều độc giả không hiểu vài khía cạnh trong thông điệp của Arnol Ehret.

Trong nhiều năm tôi đã nhận nhiều câu hỏi tương tự từ các độc giả *Chế độ ăn không chất nhày*. Mục đích của cuốn sách này nhằm nói về những câu hỏi phổ biến nhất và biên tập cập nhật cho độc giả thế kỷ 21. Mục tiêu của tôi không phải là viết lại *Chế độ ăn không chất nhày* mà nhằm tạo ra một văn bản tham chiếu sẽ giúp độc

giả hiện nay lĩnh hội và hiểu hơn về phương pháp này. Ghi chú và bổ sung của tôi sẽ xuất hiện theo nhiều cách, gồm gạch chân, gạch nghiêng và bôi trước và sau bài học và ghi chú biên tập trong từng trang. Mọi chi tiết giữ nguyên trừ việc viết lại bảng thực phẩm của Ragnar Berg cho rõ ràng hơn và cập nhật các công thức thực vật bổ sung bởi người biên tập Fred Hirsch. Những giải thích chi tiết đi kèm những thay đổi này.

Cách tốt nhất để dùng quyển sách này là gì? Nếu bạn chưa từng đọc *Ăn để chữa lành* trước đó, tôi đề xuất cách sau. Hãy đọc hoàn chỉnh mỗi chương, bỏ qua các chú thích. Rồi lập tức đọc lại chương đó và tập trung thực sự vào các chú giải. Nếu bạn đã quen với các ấn bản của Ehret, thì cách tốt nhất cho bạn có thể là đọc các chú giải khi bạn bắt đầu. Cuốn sách này có thể được dùng như một tài liệu tham khảo tra cứu nhanh chóng các câu hỏi liên quan đến chế độ ăn.

Các nguyên tắc của *Ăn để chữa lành* là vĩnh cửu và cực kỳ cần thiết ngày nay. Trong một thế giới nơi có nhiều tranh cãi về bản chất của bệnh tật, Ehret cung cấp một phương pháp đơn giản nhưng thực sự tiến bộ nhằm đạt được hạnh phúc và sức khỏe tối ưu.

Bình an, Yêu thương và Hơi thở!

-Prof. Spira, tháng 6 năm 2013

LỜI TỰA

Chúng ta đọc trong Kinh thánh, Sáng thế 1:29: “Ta đã cho các người mọi thảo được có hạt trên trái đất – và mọi cây ăn quả có hạt, chúng sẽ là thịt cho các người.” Bạn sẽ thấy rằng từ “thịt” được dùng để chỉ rõ “thực phẩm” của con người, không phải xác của động vật chết. Arnold Ehret là một học viên và người ủng hộ các quy luật của Tự nhiên – đối thoại với THƯỢNG ĐẾ! Các bài giảng của Ehret bắt nguồn từ SỰ THẬT – nhưng đến tận khi chúng được “chứng minh” thì người bình thường không thể nắm bắt tầm quan trọng của chúng, và do đó họ đến tận bây giờ họ không thể chứng minh điều này cho số đông.

Arnold Ehret mô tả và chứng minh sự mê tín và vô minh, nhưng giống những lời giảng tương tự của người vĩ đại – các bài giảng của ông đã bị hiểu lầm hoàn toàn bởi số đông và bị chỉ trích không thương tiếc bởi nhiều giảng viên về sức khỏe. Đã hơn 70 năm kể từ khi thông điệp cảnh báo của ông được đề cập lần đầu tiên, thông điệp thực sự hi vọng xua đi sự vô minh to lớn của phần đông người thiếu hiểu biết về các quy luật Tự nhiên. Các bài giảng của ông đã mở ra nhiều con đường chữa lành, triết lý và kiến thức tuyệt vời này đã trao cho hàng ngàn người mới mỗi năm trên toàn thế giới, những người sẵn sàng chấp nhận và áp dụng nó.

Ehret dạy rằng tâm trí tự động chi phối mọi hoạt động hữu cơ của cơ thể, và vì thế chúng ta thấy nhân loại dần tiến hóa từ giai đoạn sơ khai tới tầng nhận thức cao hơn. Sức khỏe thể chất và tinh thần của hàng triệu người sống ngày nay đang liều lĩnh tìm kiếm chân lý thực sự của kiến thức về sức khỏe, những điều chỉ có trong thông điệp của giáo sư Arnold Ehret, và do đó được mong đợi thiết tha trong thế giới ngày nay. Liệu có là quá nhiều khi yêu cầu bạn tạm gạt những ý tưởng, ý kiến hay nhận xét trước đây và đọc các bài giảng của Ehret với một tâm trí cởi mở không? Hi vọng sự thật cuối cùng sẽ trở nên rõ ràng với bạn, có thể nhiều tháng sau khi đọc – do vài phần có thể đã hằn sâu trong tâm trí bạn – và một cách tự động chứng minh sự đúng đắn của nó.

Không có “điều huyền bí” trong lý thuyết “chế độ ăn không chất nhày” của Ehret – mặc dù nó khác hoàn toàn với “các phương pháp chữa lành” khác, đặc biệt sự giải thích dễ hiểu của ông. Ehret đã thực hành trung thực, các tuyên bố của ông là được hiểu một cách dễ dàng vì sự biểu đạt “đơn giản” nổi bật của chúng. Ông liên tục nói với học viên: “bất cứ thứ gì không đơn giản – dễ hiểu đều là “sai” và vì thế không phải sự thật!”

Về cơ bản, các bài giảng về triết lý của Ehret dựa trên tình yêu của TỰ NHIÊN – tình yêu cho mọi thứ bên ngoài. Tình yêu của những bông hoa và cây cối, loài chim và động vật. Ehret yêu ánh nắng và cơn mưa – cái lạnh và hơi ẩm – ngày trời quang cũng như ngày đầy mây. Và ông thành thực dạy rằng chúng ta phải cảm thấy tự hào về cơ thể của chúng ta, SẠCH SẼ cả bên trong lẫn bên ngoài!

“Tình yêu” của chúng ta với chim chóc và động vật bốn chân tự cảnh báo rằng chúng ta phải bảo vệ những tạo vật anh em này – và đừng bao giờ giết chúng để làm thực phẩm! Mẹ Tự nhiên đã cung cấp dồi dào cho chúng ta rất nhiều loại trái cây và rau ngon và bổ dưỡng. Với một dòng máu sạch chảy trong cơ thể của chúng ta, bất kỳ suy nghĩ của chủ nghĩa ăn thịt cũng trở nên ghê sợ.

Arnold Ehret dạy lòng khoan dung. Tôn trọng quyền của người khác và chấp nhận quyền với niềm tin của riêng họ. Đừng bao giờ cố bắt người khác chấp nhận niềm tin của bạn mà thay vào đó qua hình mẫu và ví dụ, bạn giúp những người quan tâm tới sức khỏe tìm kiếm sự thật to lớn này nhờ ý chí tự do của bản thân họ. Nhờ lòng khoan dung với “sự vô minh” bạn sẽ chứng minh sự vượt trội của bản thân và cuối cùng “người không tin” sẽ nhìn thấy ánh sáng của SỰ THẬT.

-Fred S. Hirsch, D.N.S. (tài liệu về Ehret)

Các nguyên tắc giới thiệu chung

Bài học 1

Mọi bệnh tật, bất cứ tên gì được giới y khoa đặt, là

Sự táo bón

Đó là sự tắc nghẽn của toàn bộ hệ thống ống của cơ thể.¹ Do đó, bất cứ dấu hiệu đặc biệt nào chỉ là một triệu chứng táo bón cục bộ bất thường bởi chất nhày tích tụ nhiều hơn tại khu vực đặc biệt này.² Các điểm tích tụ đặc biệt là lưỡi, dạ dày và nhất là toàn bộ máy tiêu hóa. Khu vực cuối cùng này là nguyên nhân thực sự và nghiêm trọng hơn của chứng táo bón đường ruột. Người bình thường có khoảng 4.5 kg chất thải chưa bài tiết trong ruột liên tục đầu độc máu trong toàn cơ thể.³ Hãy nghĩ về nó!

Mỗi người ốm ít nhiều đều có hệ thống bị tắc bởi chất nhày, chất nhày này xuất phát từ thành phần thực phẩm chưa tiêu hóa, chưa bài tiết và phi tự nhiên, được tích tụ từ thời thơ ấu. Các chi tiết liên quan đến thực tế này có thể được biết bằng cách đọc cuốn sách *Nhịn ăn hợp lý và Chế độ ăn tái tạo* của tôi.

“Lý thuyết chất nhày” và *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn* của tôi đứng vững, nó đã chứng minh liệu pháp gọi là “*hành động-bồi hoàn*” thành công nhất chống lại mọi loại bệnh tật.⁴ Bằng cách áp dụng có hệ thống, hàng ngàn bệnh nhân được tuyên bố không thể chữa được có thể được cứu sống.

Chế độ ăn không chất nhày gồm mọi loại trái cây toàn phần và nấu chín, rau không chứa tinh bột, rau ăn lá màu xanh nấu chín hay toàn phần.⁵ *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* là sự kết hợp của các đợt nhịn ăn có kiểm soát dài hay ngắn với thực đơn thay đổi dần của *các thực phẩm không hình thành chất nhày*. Chỉ riêng chế độ ăn này có thể chữa lành mọi trường hợp “bệnh tật” mà không cần nhịn ăn, mặc dù liệu pháp như thế này đòi hỏi thời gian lâu hơn.^{6 7} Bản thân phương pháp sẽ được trình bày trong những bài học ở phần sau.

Tuy nhiên, để biết cách áp dụng phương pháp này, để hiểu cách và lý do nó hoạt động, bạn cần phải giải phóng tâm trí khỏi những sai lầm y học, phần nào cả liệu pháp tự nhiên.⁸ Nói cách khác, tôi phải dạy bạn một khái niệm sinh lý học mới, thoát ra khỏi những sai lầm về y học, một phương pháp phân tích mới, một sự sửa đổi những lỗi cơ bản của *quá trình trao đổi chất*, các thực phẩm giàu protein, lưu

thông máu, thành phần máu và cuối cùng ít nhất bạn phải được dạy:

Sinh lực thực sự là gì

Với y khoa, cơ thể người vẫn là một điều huyền bí, đặc biệt trong tình trạng bệnh tật.⁹ Mỗi căn bệnh mới “được phát hiện” bởi các bác sỹ là một điều huyền bí với họ. Không có từ nào để biểu đạt khoảng cách họ còn xa với sự thật. Liệu pháp thiên nhiên liên tục dùng từ Sinh lực. Thế nhưng cả “nhà khoa học y” lẫn người chữa lành tự nhiên không thể nói Sinh lực là cái gì.

Không chỉ cần loại bỏ tất cả những sai lầm này từ não bộ mà còn cần chỉ cho bạn sự thật dưới ánh sáng mới và đơn giản để bạn có thể hiểu nó ngay lập tức. Lợi thế to lớn của sự đơn giản và rõ ràng là một trong những lý do cơ bản cho sự thành công của tôi. Đồng thời, các bài giảng của tôi chứa đựng Sự Thật. Nhân đây, *bất cứ lẽ phải đơn giản nào không thể nắm được đều là trò bịp*, cho dù nghe có vẻ khoa học như thế nào.

Bạn sẽ học thật sai lầm và vô minh thế nào khi tin rằng bất cứ căn bệnh đặc biệt nào có thể được chữa lành bởi việc ăn thực phẩm đúng cách, sống bằng “*các thực đơn đặc biệt*” hay trải qua những đợt nhịn ăn dài, nếu điều này được thực hiện mà không có kinh nghiệm hay phương pháp, và không có sự tư vấn đặc biệt theo từng trường hợp.¹⁰

“*Nhịn ăn*” được biết tới hàng trăm năm qua như là “*sự bồi hoàn*” chống lại mọi căn bệnh, như là quy luật duy nhất và bất biến của Tự nhiên, và tương tự với *Chế độ ăn không chất nhày* như đã khẳng định trong Sáng thể (trái cây và thảo dược, đó là lá màu xanh.)¹¹ Nhưng tại sao phương pháp Nhịn ăn lại không được đưa vào dùng phổ biến và đạt được thành công phổ quát? Điều này do nó chưa được dùng một cách hệ thống phù hợp với tình trạng của người bệnh. Người bình thường không có ý tưởng nhỏ nhất về quá trình tiêu hóa cần thiết là gì, thời gian tiêu hóa cần là bao lâu, cách và tần suất chế độ ăn của họ phải được thay đổi, ý nghĩa việc làm sạch cơ thể khối lượng chất thải kinh khủng mà họ đã tích tụ trong cơ thể suốt cuộc đời.

Bệnh tật là nỗ lực của cơ thể nhằm loại bỏ chất thải, chất nhày và độc tố, và cơ chế này hỗ trợ tự nhiên theo cách hoàn hảo và tự nhiên nhất. Không phải căn bệnh mà chính cơ thể cần được chữa lành, nó phải được làm sạch, loại bỏ chất thải và vật ngoại lai, loại bỏ chất nhày và độc tố tích tụ từ lúc nhỏ. Bạn không thể mua sức khỏe bằng tiền, bạn không thể chữa lành cơ thể mình bằng cách làm sạch hệ thống

trong vài ngày, bạn phải “bồi hoàn” cho sai lầm mình đã gây ra cho cơ thể trong suốt cuộc đời.

Phương pháp của tôi không phải là liệu pháp hay phương thuốc, mà nó là một sự tái tạo, một quá trình làm sạch bên trong toàn diện, một sự thu hoạch (đạt được) sức khỏe sạch và hoàn hảo mà bạn chưa từng biết tới trước đây.

Hãy nhớ rằng: Sự tắc nghẽn khắp toàn bộ cơ thể là nguồn gốc của mọi bệnh tật, nguồn gốc lớn nhất và nguy hiểm nhất của sinh lực suy yếu, sức khỏe không tốt, thiếu hụt sức mạnh và khả năng chịu đựng, bất kỳ và mọi tình trạng bất thường, của tất cả bệnh tật có nguồn gốc ở đại tràng, nơi chưa từng được làm sạch hoàn toàn từ khi bạn sinh ra. Cho nên, không ai trên trái đất ngày nay có một cơ thể sạch sẽ hoàn hảo và máu sạch hoàn toàn. Điều y học gọi sức khỏe bình thường thực tế lại là một trình trạng bệnh lý.

Tổng kết: cơ thể người là một hệ thống đường ống mềm dẻo. Chế độ ăn của nền văn minh chẳng bao giờ được tiêu hóa hoàn toàn và kết quả là chất thải không được bài tiết hết. Toàn bộ hệ thống ống này bị táo bón dần, đặc biệt ở nơi triệu chứng và bộ máy tiêu hóa. Đây là nguồn gốc của mọi căn bệnh. Để làm mềm chất thải này, hãy loại bỏ nó một cách thông minh và cẩn thận, và hoạt động này chỉ có thể được kiểm soát hoàn hảo bởi

PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH BẰNG CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY

¹ Nhiều người tưởng rằng Ehret chỉ đề cập tới táo bón ruột tuy nhiên cách dùng từ của ông nghĩa rộng hơn, đề cập tới sự tắc nghẽn ở cấp độ tế bào đã và đang gây cản trở hoạt động của cơ thể từ khi sinh. Mặc dù Ehret khẳng định rằng nền tảng của táo bón tế bào là táo bón ruột, là kết quả rõ ràng của chế độ ăn thực phẩm gây mù và chất nhày, nhưng khái niệm của Ehret mở rộng ngoài đường ruột.

² Từ “chất nhày” là từ tiếng Latin *mucus* nghĩa là “nhớt, mốc, nước mũi...” Chất nhày ám chỉ một chất dày, nhớt, sền sệt gồm các tế bào chết, mucin, muối vô cơ, nước và các tế bào tróc. Nó cũng đề cập đến chất nhớt, nhờn và sền sệt sinh ra bởi thực phẩm gây chất nhày trong cơ thể sau khi tiêu hóa.

³ Thực tế này có thể khó mà tin được lúc đầu. Phần sau cuốn sách này, Ehret sẽ thảo luận các trường hợp ông đã giúp mọi người loại bỏ hơn 4.5kg chất thải từ đường ruột. Kể từ thời kỳ của Ehret, những người chữa lành tự nhiên khác cũng quan sát và ghi nhận sự bài tiết hàng cân mảng bám nhày (dây chất nhày thổi rửa tìm thấy trong đường ruột giống như dây cao su), phân, sỏi cặn bám hàng chục năm và các chất độc khác. Để xem vài ví dụ hình ảnh thuyết phục của chất thải kiểu này, tham khảo *Làm sạch mô nhờ quản lý đường ruột* của Bernard Jensen. Lưu ý

rằng phần lớn công thức dinh dưỡng trong cuốn sách là mơ hồ nên tôi không khuyến cáo dùng chúng.

⁴ “Không chất nhày” đề cập tới những thực phẩm không gây nhày. Những thực phẩm này tiêu hóa mà không để lại chất dày, sền sệt và nhớt gọi là chất nhày. Những thực phẩm này gồm mọi loại trái cây và rau không chất béo và tinh bột.

⁵ Từ “trái cây” đề cập tới trái chín hoặc thực vật có hạt, cùng với cuống, chứa hạt dưới nhiều hình thức khác nhau. Arnold Ehret đặc biệt đề cập tới trái cây không chất nhày, đó là trái cây không chất béo và tinh bột không để lại chất thải nhày. Chuối chưa chín là một ví dụ của trái cây tinh bột, trong khi bơ là một trái cây béo. “Rau ăn lá xanh” đề cập tới nhiều thực vật lá không chất nhày hay lá của chúng và mầm có thể được ăn như rau.

⁶ Từ “nhịn ăn” nghĩa là nhịn ăn và uống trong một thời gian. Nó có thể cũng đề cập tới nhiều hình thức của chế độ ăn kiêng, gồm nhịn các thực phẩm rắn (nhịn ăn bằng nước ép hay chất lỏng), nhịn các thực phẩm gây nhày (chế độ ăn không chất nhày), nhịn các thực phẩm động vật... Nhịn ăn có thể cũng đề cập rộng hơn tới việc kiêng các thiết bị hiện đại hay tình trạng phi tự nhiên, ví dụ tránh điện hoặc dùng thiết bị điện trong một khoảng thời gian.

Thực phẩm “gây nhày” đề cập tới những thực phẩm tạo ra hoặc để lại chất nhày chưa được tiêu hóa trong cơ thể. Những thực phẩm này gồm thịt, sữa, ngũ cốc, tinh bột và chất béo.

⁷ Ehret thỉnh thoảng dùng thuật ngữ “bệnh” để đề cập tới sự ốm yếu của cơ thể. Tuy nhiên, Ehret gợi ý rằng từ này vốn đã mơ hồ cho nên nó xuất hiện trong ngoặc. Với câu này, Ehret không ủng hộ “điều trị” bệnh tật, mà chữa lành sự ốm yếu của cơ thể một cách tự nhiên thông qua sự thay đổi trong chế độ ăn hướng tới thực phẩm không chất nhày và nhịn ăn ngắn ngày. Kể từ khi ấn bản đầu tiên của cuốn sách *Chế độ ăn không chất nhày*, việc dùng từ “bệnh tật” bởi các chuyên gia không thuốc đã bị tranh cãi mạnh mẽ. Ở nhiều nước, mọi người đối mặt với hậu quả pháp lý vì chuẩn đoán, hay tuyên bố chữa trị, điều mà giới y học đề cập là “bệnh tật”

Để hiểu rõ nghĩa của từ bệnh tật, chúng ta phải xem xét từ nguyên của nó (nguồn gốc lịch sử). Thuật ngữ “bệnh tật” có thể được truy ngược trở lại đầu thế kỷ 14, nghĩa là “sự bức dọc” hay “sự bất tiện.” Nó bắt nguồn từ từ tiếng Pháp cổ “desaise” tức là “thiếu, muốn; sự bức dọc, nỗi đau đớn; rối loạn, sự bất hạnh; hay sự ốm yếu.” Về mặt ngôn từ ‘des (dis)’ tức là “thiếu, vắng” và “aise” hay ease nghĩa là sự thoải mái, hài lòng hay khỏe mạnh. Từ này được dùng lần đầu tiên theo nghĩa văn học trong đầu thế kỷ 17.

Ehret dùng thuật ngữ “bệnh tật” theo nghĩa gốc của nó, đề cập tới sự rối loạn hay tình trạng khó chịu của cơ thể. Tuy nhiên, ông xác định mục đích biểu đạt của tình trạng này là “một nỗ lực của cơ thể nhằm loại bỏ chất thải, chất nhày và chất độc.” Đây là một định nghĩa quan trọng của bệnh tật vì nó là một trong những khái niệm cơ bản cho *Chế độ ăn không chất nhày*, chế độ chúng ta ăn vì mục đích làm sạch và không phải cung cấp chất bổ dinh dưỡng. Do đó, trong những bài học sau, Ehret chỉ trích khái niệm y học về bệnh tật, và chỉ ra cách một chuyên gia *chế độ ăn không chất nhày* có thể diễn giải và dùng các chuẩn đoán y học để xác định loại chế độ ăn chuyển đổi

và nghi thức nhin ăn gợi ý cho người bệnh.

⁸ Thuật ngữ “liệu pháp tự nhiên” được dùng vào năm 1895 bởi John Scheel và trở nên nổi tiếng ở Mỹ bởi một trong các học trò của Ehret tên là Benedict Lust, người thành lập trường học liệu pháp tự nhiên đầu tiên vào năm 1902. Y học tự nhiên ủng hộ một phương pháp chữa lành tự nhiên và không thuốc và tìm ra các biện pháp ít xâm lấn nhất nhằm giải phóng các triệu chứng và chữa lành sự đau ốm của con người.

⁹ “Khoa học” đến từ tiếng Latin scientia, nghĩa là “kiến thức,” thuật ngữ đề cập tới một công trình mang tính hệ thống xây dựng và tổ chức kiến thức dưới hình thức các giải thích và dự báo có thể thử được về vũ trụ. Nó cũng có thể được xác định là sự nghiên cứu cẩn thận cấu trúc và hành vi của thế giới vật lý và tự nhiên thông qua quan sát và thử nghiệm. “Khoa học y” đề cập tới một tổ chức chuyên về điều trị bệnh tật.

¹⁰ Thuật ngữ “hệ thống” theo nghĩa ở đây đề cập tới hàng loạt nguyên tắc hay thủ tục theo đó điều gì được thực hiện và/hoặc một kế hoạch hay phương pháp có tổ chức. Quan trọng chúng ta cần nhớ rằng *chế độ ăn không chất nhày* là một phương pháp mang tính hệ thống cho vấn đề ăn uống. Nên đừng trở nên quá ghen tị và bỏ qua những khía cạnh của việc chuyển đổi hệ thống thảo luận khắp cuốn sách này.

¹¹ Ở Sáng thế 1:29, giọng Thượng đế bảo Adam và Eve rằng chế độ ăn của họ nên gồm trái cây. Mặc dù có nhiều bản dịch khác nhau của đoạn này, tất cả chúng đều có nghĩa tương tự gợi ý những giống người đầu tiên là người ăn trái cây hoàn toàn, hay, tẻ nhất ăn sống và ăn trái cây/rau không chất nhày. Một biến thể phổ biến từ Vulgate, là bản dịch Kinh thánh cuối thế kỷ 4:

Và Thượng Đế nói, chú ý, ta đã trao các con mọi thảo dược (thực vật) mang hạt trên khắp trái đất, và mọi loại cây trên đó quả của nó có hạt; chúng sẽ là thực phẩm (thịt) cho các con (bản dịch Vulgate).

Theo đoạn trích này, quả của cây mang hạt cũng như trái cây có hạt từ thảo dược (thực vật như cà nhai), là thực phẩm của con người. Những thực phẩm này hoàn toàn đặt con người vào chu kỳ của thực vật và đời sống động vật trên hành tinh này. Trên lý thuyết, khi con người sống ở Tự nhiên ăn trái cây họ ăn hạt của nó hoặc bỏ chúng làm màu đất. Hạt được ăn cuối cùng sẽ trở lại trái đất qua hoạt động của đường ruột. Sau đó, hạt có khả năng mọc mầm và sinh ra cây hay thực vật mới sẽ tạo ra nhiều quả hơn. Con người không thể ăn thực phẩm chế biến hay thịt động vật chết rồi hi vọng trực tiếp sản sinh thêm thực phẩm hay động vật sống.

Sáng thế 1:29 là lời phát biểu thứ hai từ Thượng Đế cho con người. Đoạn đầu tiên ở Sáng thế 1:28:

Và Thượng Đế ban phước cho chúng, và Thượng Đế nói với chúng, sinh sản, sinh sôi, làm đầy và chinh phục trái đất: và thống trị loài cá của biển cả, và chim trên trời và mọi sinh vật sống di chuyển trên trái đất. (bản dịch Vulgate)

Chúng ta phải nhớ rằng con người có quyền chi phối động vật nhưng không phải ăn chúng. Trên thực tế, động vật thậm chí không có quyền ăn động vật khác trong vườn địa đàng Eden. Sáng thế 1:30 khẳng định:

Đối với mọi dã thú trên trái đất, mọi loài chim trên trời và mọi thứ bò trên mặt đất, nơi có sự sống, Ta đã ban mọi loại thảo dược xanh làm thức ăn (thịt) cho chúng: đó là luật. (bản dịch Vulgate)

Điều này gợi ý rằng những động vật đầu tiên vốn đã là động vật ăn cỏ khi không hoàn toàn ăn trái cây. Tôi chỉ ra điều này do nhiều độc giả đã diễn giải từ “thảo dược” ở Sáng thế 1:29 nói rằng con người vốn đã là người ăn thực vật. Diễn giải của tôi là con người có trái cây từ các loại thảo dược (thực vật). Vì thế, một cành nho là một loại thảo dược sinh ra trái mang hạt. Chúng ta không cần ăn cành hay lá của chúng mà ăn quả nho sinh ra từ cành. Lời phát biểu ở Sáng thế 1:29 và 1:30 đưa ra lời xác nhận về một thế giới không chất nhày sinh sống bởi những con người và động vật không có chất nhày.

Tóm lại, nhiều ấn bản có thể, đã viết về những trích đoạn này và nguyên tắc của sự sống trên trái đất. Nhiều triết lý tinh thần và tôn giáo đã gợi ý rằng giống người cao cấp là người ăn trái cây và/hoặc người nhịn ăn thường xuyên. Thiên chúa giáo, đạo Do Thái, đạo Gaina, phật giáo, hồi giáo, đạo giáo, hồi giáo, các trường huyền môn Hy Lạp cổ... tất cả đều có truyền thống nhịn ăn nghiêm ngặt, và nhiều giáo phái phổ biến các hình thức, cấp độ của chế độ ăn trái cây. Arnold Ehret, một học viên của văn hóa và tôn giáo thế giới, ghi nhận thực tế này và sẽ thỉnh thoảng viện dẫn Sáng thế 1:29 và thảo luận nhiều truyền thống nhịn ăn trong bài giảng của ông.

Căn bệnh tiềm ẩn, cấp tính và mạn tính không còn là điều huyền bí

Bài học 2

Giờ đây, bài học đầu tiên đã giúp bạn hiểu sâu về điều bệnh tật thực sự là. Ngoài chất nhày và ngộ độc máu trong cơ thể, có các vật ngoại lai khác chẳng hạn axit uric, chất độc ... và đặc biệt là thuốc nếu từng dùng. Tôi đã biết được qua nhiều năm kinh nghiệm thực hành rằng thuốc không bao giờ được thải ra khỏi cơ thể như là chất thải từ thực phẩm mà được lưu giữ lại trong cơ thể hàng thập kỷ. Hàng trăm trường hợp dưới sự quan sát của tôi, 10, 20, 30 hay thậm chí 40 năm sau thuốc mới được thải ra khỏi cơ thể cùng chất nhày thông qua phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày. *Đây là một thực tế quan trọng cơ bản – đặc biệt cho người thực hành.* Khi những chất độc hóa học này sau khi hòa tan được đưa trở lại hệ tuần hoàn để bài tiết qua thận – các dây thần kinh và tim bị ảnh hưởng – gây ra cảm giác lo lắng quá độ, choáng váng và nhịp tim đập nhanh cũng như các cảm giác lạ khác.¹² Người thiếu hiểu biết đứng trước một điều huyền bí và có thể gọi bác sỹ gia đình, người giờ đây chuẩn đoán tình trạng là “bệnh tim” và đổ lỗi cho “sự thiếu hụt thực phẩm” thay vì các loại thuốc anh ta đã kê đơn 10 năm trước.

Đàn ông hay phụ nữ “bình thường”, được xem là khỏe mạnh, sống với lượng chất thải tích tụ kinh niên – các chất độc và thuốc.

ĐÂY LÀ BỆNH TIỀM ẨN CỦA ANH/CÔ TA

Khi những căn bệnh tiềm ẩn thỉnh thoảng bị kích thích, ví dụ bởi cơn cảm lạnh, một người thải ra lượng chất nhày lớn và cảm thấy không vui thay vì cảm ơn quá trình làm sạch của Tự nhiên. Nếu lượng chất nhày lỏng ra đủ lớn để gây sốc cho toàn bộ cơ thể, nhưng ít nhiều vẫn chưa nguy hiểm thì hiện tượng có thể được chuẩn đoán là bệnh cúm. Nếu hoạt động bài tiết của Tự nhiên diễn ra sâu hơn trong cơ thể, đặc biệt ở cơ quan quan trọng – phổi – rất nhiều chất nhày và chất độc được làm lỏng đồng thời thì lưu thông máu phải làm việc dưới sự ma sát lớn, tương tự ở một cái máy bơm – hay, ví dụ một chiếc xe hơi chạy với phanh bị hãm. Lực ma sát sinh ra sức nóng bất thường, gọi là sốt, và bác sỹ gọi nó là viêm phổi, thực sự là một nỗ lực “sốt” để Tự nhiên giải phóng các cơ quan QUAN TRỌNG NHẤT khỏi chất thải. Nếu thận tham gia bài tiết chất nhày làm lỏng này, gây sốc cho thận thì hiện tượng được gọi là viêm thận...

Nói cách khác, bất cứ khi nào Tự nhiên cố cứu sự sống của con người qua nỗ lực của nó nhằm loại bỏ chất nhày “sốt” và sản phẩm chất độc của nó, hiện tượng được

gọi:

BỆNH CẤP TÍNH

Ngành y đã đặt tên khác nhau cho hơn 4000 căn bệnh.¹³ Tên riêng hay đặc biệt của căn bệnh được đặt theo vị trí tương ứng của bài tiết; hay điểm tắc nghẽn nơi dòng máu khó lưu thông và gây nên đau đớn – chẳng hạn như cơn đau ở khớp, ví dụ như trường hợp bệnh thấp khớp.

Từ rất lâu rồi, nỗ lực có ý nghĩa rõ ràng này và công việc tự chữa lành tự động của Tự nhiên đã bị hiểu lầm và dồn nén thông qua thuốc, và việc tiếp tục ăn mặc dù có các dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm của cơn đau và sự chán ăn. Tuy nhiên, dưới “sự hỗ trợ” của bác sỹ - sự giúp đỡ, trên thực tế gây hại và nguy hiểm cho sự sống của người bệnh – sinh lực và đặc biệt khả năng bài tiết của người bệnh bị suy yếu và Tự nhiên bắt đầu dần dần. Dưới sự cản trở này, Tự nhiên không thể hoạt động hiệu quả, đòi hỏi thêm thời gian và trường hợp này gọi là “mạn tính.” Từ mạn tính được lấy từ từ Hy Lạp “chromos,” tức là thời gian. Bạn sẽ được dạy thêm về điều huyền bí này ở bài học số 3 và 4.

¹² Từ “bài tiết” đề cập tới sự loại bỏ chất thải và lực cản từ dòng máu hoặc cơ thể. Thuật ngữ cũng được dùng bởi nhiều người thực hành *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* để xác định thời gian ngắn hoặc kéo dài của quá trình bài tiết chất thải mạnh mẽ. Những người thực hành dùng thuật ngữ này thay vì từ *ốm*, do nghĩa của từ này được cho là mơ hồ. Theo cách nói này, người thực hành có thể nói “tôi đang trải qua một sự bài tiết mạnh mẽ hôm nay” tức là anh hay cô ta có lẽ đang loại bỏ lượng lớn chất thải và trải qua nhiều triệu chứng của chứng bệnh ở người. Quá trình bài tiết thường thúc người thực hành thải độc, nhịn ăn, hay kiêng thực phẩm gây nhày. Khi chất thải được làm lỏng, cơ thể bạn sẽ cố loại bỏ nó bằng bất cứ cách thức cần thiết nào. Sự bài tiết có thể xảy ra qua đường ruột, thận, da, xoang, mắt, tai, miệng...

¹³ Trong năm 2007, Tổ chức y tế thế giới phân biệt trên 12,420 loại bệnh. Con số này gia tăng mỗi năm.

Chẩn đoán

Bài học 3

TẠI SAO LẠI CHẨN ĐOÁN?

Người bình thường và thậm chí các chuyên gia dinh dưỡng ngoại trừ tôi tin rằng không cần chẩn đoán. ¹⁴ Bạn có thể hỏi, bởi vì chỉ có một căn bệnh sao lại phải chẩn đoán? Nếu mọi sự ốm đau là do sự bần thủ gây ra bởi thực phẩm chưa bài tiết và tiêu hóa, chất nhày, axit uric, ngộ độc máu, thuốc... tại sao lại phải chẩn đoán? Giờ đây chúng ta sẽ biết tại sao chế độ ăn trái cây và nhịn ăn sinh ra những kết quả nghi ngại, do việc áp dụng và hiểu biết sai lầm của họ, khiến người ra tin rằng quy luật chung của phương pháp này phù hợp cho mọi người và trong mọi trường hợp. Không có gì xa rời sự thật hơn thế! Không có phương pháp nào cần sự cá nhân hóa và tiếp tục thay đổi để đáp ứng phản ứng của người bệnh nhiều như phương pháp này. Đây là lý do mọi người thử phương pháp này khi không có tư vấn của chuyên gia thường đem lại các kết quả nghiêm trọng.

NHỊN ĂN BỮA BÀI

Macfadden,¹⁵ và nhiều người khác tư vấn nhịn ăn áp dụng cho mọi trường hợp. Tôi biết qua hàng ngàn trường hợp qua kinh nghiệm của mình rằng không có phương pháp nào đòi hỏi sự áp dụng cá nhân, khác nhau hơn nhịn ăn và chế độ ăn không chất nhày. Trong hai bệnh nhân, một người có thể hồi phục hoàn toàn sau một đợt nhịn ăn hai hoặc ba tuần, trong khi người kia có thể chết với phương pháp tương tự. Đó là lý do sự chẩn đoán cá nhân về tình trạng chung và sự tắc nghẽn cơ thể rất cần thiết.

PHƯƠNG THỨC CHẨN ĐOÁN CƠ THỂ

Chẩn đoán của tôi xác định các điểm sau:

1. Lượng tắc nghẽn ước lượng trong cơ thể.
2. Phần chủ đạo, nơi nhiều chất nhày hay chất độc hơn.
3. Liệu mủ xuất hiện trong cơ thể, lượng và loại thuốc đã dùng.¹⁶

4. Liệu mô hay cơ quan bên trong đang trong quá trình phân hủy.

5. Sinh lực đã bị suy yếu đến mức nào.

Bạn cũng sẽ học qua kinh nghiệm và quan sát những dấu hiệu ngoại hình chung, đặc biệt khuôn mặt của người bệnh, sẽ chỉ ra ít nhiều tình trạng bên trong.

CHẨN ĐOÁN Y KHOA

Chẩn đoán y khoa không đem lại ánh sáng thực sự về căn bệnh, mặc dù các bác sỹ nghĩ nó quan trọng hơn liệu pháp thực sự. Nó là hàng loạt báo cáo về triệu chứng và hồ sơ kinh nghiệm từ đó hàng ngàn căn bệnh được đặt tên. Đặc trưng của chẩn đoán y học vô nghĩa là tuyên bố thường gặp với nhiều bệnh nhân “bác sỹ không thể tìm ra tôi bị sao” TÊN CỦA CĂN BỆNH HOÀN TOÀN KHÔNG LÀ VẤN ĐỀ VỚI CHÚNG TA. Một người mắc bệnh gút, một người bệnh tiêu hóa, hay một người viêm thận có thể bắt đầu với lời khuyên tương tự. Ví dụ, liệu có nhịn ăn hay không và nhịn bao lâu không phụ thuộc vào tên căn bệnh mà phụ thuộc vào tình trạng của người bệnh và sinh lực bị suy yếu như thế nào.

KHÁI NIỆM LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Liệu pháp tự nhiên là một sự tiến bộ so với thuốc trong sự rao giảng rằng mọi bệnh tật thuộc thể chất. Liệu pháp tự nhiên không giải thích đủ nguồn gốc, bản chất và thành phần của “vật ngoại lai” là nguồn gốc cơ bản của mọi căn bệnh.

Bác sỹ Lahmann nói: “Mọi căn bệnh gây ra bởi a xít và khí cacbonnic.” Nhưng ông không biết nguồn gốc của chất bị thoái hóa, chưa bài tiết – chất nhày trong trạng thái lên men liên tục.

Bác sỹ Jaeger nói: “Bệnh tật là mùi hôi thối.” Tự nhiên chẩn đoán qua mùi hôi, chỉ ra sự phân hủy bên trong đã diễn ra bao lâu.

Bác sỹ Haigh ở Anh, người lập ra “chế độ ăn chống axit uric,” dựa trên khái niệm chẩn đoán chung giả định rằng phần lớn căn bệnh gây nên bởi axit uric, chắc chắn là một chất gây bệnh quan trọng bên cạnh chất nhày.

CHẨN ĐOÁN NƯỚC TIỂU

Bác sỹ và nhiều người khác xem hình thức chẩn đoán này là cách quan trọng nhất

nhưng về cơ bản nó được hiểu lầm. Bên cạnh bộ máy tiêu hóa, ống tiêu là đường bài tiết chính. *Ngay khi ai đó giảm ăn, nhịn ăn một chút hay thay đổi sang các chế độ ăn tự nhiên, anh/cô ta có chất thải, chất nhầy, chất độc, axit uric, phốt phát...* một chỉ số nước tiểu đáng báo động. Điều tương tự xảy ra ở hầu hết các trường hợp bất cứ khi nào ai đó bị ốm. Mọi người hoảng hốt với nỗ lực loại bỏ chất thải của cơ thể - nó là sự thật trong quá trình chữa lành, làm sạch.

Nếu đường và albumin được thấy trong nước tiểu, trường hợp này được gọi là “rất nghiêm trọng,” và chẩn đoán là “Tiểu đường,” hay “viêm thận mạn tính” tương ứng. Dưới sự điều trị y học, người bệnh ở trường hợp đầu tiên chết vì thiếu đường, gây ra do thiếu đường và thành phần tạo đường trong chế độ ăn. ¹⁷ Ở chẩn đoán sau, người bệnh chết vì bị bắt bổ sung albumin do ăn quá nhiều thực phẩm giàu albumin. ¹⁸

BẤT CỨ THỨ GÌ CƠ THỂ THẢI RA ĐỀU LÀ CHẤT THẢI, PHÂN RÃ VÀ CHẾT— và đơn giản chỉ ra rằng người bệnh ở tình trạng bản thủ bên trong trầm trọng, gây ra sự phân hủy các cơ quan bên trong – sản sinh sự phân rã nhanh chóng của mọi thực phẩm đưa vào cơ thể. Những trường hợp này – giống bệnh lao phổi, phải được điều trị *rất cẩn thận và RẤT TỪ TỪ*.

BÊN TRONG ĐẠI TRÀNG TRÔNG NHƯ THỂ NÀO

Điều cực kỳ quan trọng là thông qua chẩn đoán của mình, chúng ta phải học hình dáng chung của bên trong cơ thể người càng nhiều càng tốt. Do đó, chẩn đoán của chúng ta nhằm xác định lượng chất thải bên trong của người bệnh.

Các chuyên gia khám nghiệm tử thi khẳng định rằng họ thấy từ 60% đến 70% đại tràng khám nghiệm có vật ngoại lai chẳng hạn như giun và sỏi phân hàng chục năm. Thành bên trong của đường ruột bị tắc bởi phân cũ, đóng cứng và giống với hình dáng bên trong của một ống thoát lò bản thủ.

Tôi có nhiều bệnh nhân béo thải khỏi cơ thể từ 22 đến 27 kg chất thải và riêng 4 đến 7 kg từ đại tràng – hầu hết gồm vật ngoại lai, đặc biệt là phân cũ, đóng cứng. Người bình thường được gọi là “khỏe mạnh” ngày nay liên tục đem theo bên mình kể từ lúc thơ ấu, vài cân phân chẳng bao giờ được bài tiết. Một lần “đại tiện” một ngày chẳng có nghĩa gì. Người béo và ốm thực tế là một “bể phân” sống. Tôi thực sự ngạc nhiên rằng nhiều bệnh nhân của tôi trong tình trạng như vậy đã thực hiện *cái gọi là “liệu pháp Tự nhiên.”*

¹⁴ Cả Arnold Ehret và người biên tập cuốn sách này không có ý ‘chẩn đoán’ các bệnh y khoa.

Ehret dùng từ chẩn đoán đơn giản là sự diễn giải của các vấn đề sức khỏe dựa trên các nhân tố thể lý có thể quan sát. Phương pháp tiếp cận của Ehret có thể được xác định như là chẩn đoán *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*, do nó khác với y khoa và thậm chí nhiều liệu pháp tự nhiên về phương pháp chẩn đoán. Như đã nói ở bài học 2, tên y học của căn bệnh không thực sự quan trọng mặc dù thông tin như vậy có thể được dùng để xác định cách áp dụng *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

¹⁵ Bernarr Macfadden (1868–1955) là một người Mỹ khởi xướng ảnh hưởng của văn hóa và sức khỏe thể chất. Ông cũng lập ra công ty xuất bản lâu đời, nhà xuất bản Macfadden. Một trong những tạp chí nổi tiếng nhất của ông, *Văn hóa thể chất*, lần đầu được xuất bản trong năm 1899. Ông là người tiền nhiệm của Charles Atlas và Jack Lalanne, và được công nhận giúp bắt đầu văn hóa sức khỏe và tập luyện ở nước Mỹ. Macfadden là người khởi xướng mạnh mẽ việc nhịn ăn và cảm thấy nó là cách tốt nhất để đạt được sức khỏe thể chất. Nhiều học viên của ông sẽ nhịn ăn một tuần với mục tiêu trẻ hóa cơ thể. Ông tuyên bố “một người có thể thực hành kiểm soát hoàn toàn với gần như mọi loại bệnh trong khi đạt được một mức độ sức mạnh và sức bền mà sẽ khiến những người khác phải xấu hổ” thông qua nhịn ăn.

¹⁶ Từ “mủ” xuất phát từ cuối thế kỷ 14. Tiếng Latin “mũ” (liên quan tới mục nát “thối rửa”), từ ngôn ngữ Proto-Indo-Châu Âu pu so với tiếng Phạn puyati “thối rửa, mùi thối,” putih “thối tha, hôi hám.” Mủ thường chỉ một chất lỏng trắng dày, hơi vàng hay xanh đục sinh ra trong mô bị nhiễm trùng, chứa các tế bào bạch cầu chết, vi khuẩn, mảnh vỡ mô và huyết thanh. Nó cũng chỉ thành phần mà thịt động vật chết bị biến đổi hóa chất sau khi bị ăn hay trong khi thối rửa. Do đó, việc ăn thịt và các sản phẩm từ sữa tạo ra cặn mủ trong cơ thể.

¹⁷ Ehret ám chỉ một vài căn bệnh trong đó bác sỹ yêu cầu mọi người tránh ăn trái cây và bảo họ ăn các thực phẩm albumin hay gây mủ. Từ quan điểm của Ehret, điều này rất mơ hồ bởi vì ông thấy trái cây không chất nhày là chìa khóa làm sạch và chữa lành cơ thể. Trong những trường hợp này nơi trái cây sinh ra các triệu chứng không thoải mái và nguy hiểm, Ehret gợi ý người bệnh phải kiểm soát quá trình bài tiết của họ bằng cách ăn một chế độ chuyển đổi nhiều rau hơn kết hợp với những giai đoạn nhịn ăn ngắn (điều này sẽ được thảo luận trong các bài học kế tiếp).

Cần phải lưu ý rằng đường đơn (carbohydrate), đặc biệt đường fructose mà Ehret thường đề cập tới như nho hay đường hoa quả là công cụ chữa lành. Đường đơn (monosaccharides) không nên bị nhầm với đường phức hợp (hay carbohydrate phức hợp) đến từ tinh bột, sữa...có hại cho cơ thể và nên tránh.

¹⁸ Từ “albumin” cũng phát âm là “albumen”, ban đầu được dùng để chỉ “lòng trắng trứng,” bắt nguồn từ tiếng Latin albumen lit “sắc trắng,” từ albus “trắng.” Nó là một loại protein đơn, tan trong nước có thể làm đông bởi nhiệt và được thấy trong lòng trắng trứng, huyết thanh máu, sữa, và nhiều mô động vật và thực vật khác. Albuminous chỉ thứ gì đó gồm, tương đồng hay chứa albumin. Thực phẩm albumin phân hủy thành mủ bên trong cơ thể.

Chẩn đoán—(Tiếp)

Bài học 4

KIỂU NGƯỜI BÉO VÀ GẦY

Cơ chế của kiểu người béo là, nhìn chung cơ thể bị tắc nghẽn nhiều hơn bởi vì anh hay cô ta nói chung là người ăn nhiều thực phẩm tinh bột. Ở kiểu người gầy, có nhiều can thiệp hóa học về sinh lý học trong cơ thể, người như này nói chung là người thiên về ăn thịt, tình trạng sản sinh đặc biệt nhiều axit, axit uric, mỡ và các chất độc khác.¹⁹

CÂU CHUYỆN BỆNH TẬT

Như là quy luật chung, tôi hỏi bệnh nhân các câu hỏi sau do thông tin thu được rất quan trọng:

1. Bạn đã bị ốm lâu chưa?
2. Bác sỹ đã gọi căn bệnh của bạn là gì?
3. Bản chất của phép trị bệnh là gì?
4. Phương pháp trị bệnh được tiến hành là gì và mức độ?
5. Bạn đã từng bị phẫu thuật chưa?
6. Phương pháp trị bệnh khác mà bạn đã tiến hành trước đó là gì?

(Tuổi, giới tính, liệu căn bệnh di truyền...là các thông tin quan trọng.)

Tuy nhiên, thông tin quan trọng nhất là chế độ ăn của người bệnh hiện tại, sự thèm muốn đặc biệt những thực phẩm nhất định nào và các thói quen sai lầm của họ, nếu bị táo bón thì bao lâu rồi. Loại chế độ ăn là gì, nếu được áp dụng trước đó? Dựa trên chế độ ăn hiện tại của người bệnh, cần thiết căn cứ vào đó để thay đổi, và chỉ nên THAY ĐỔI NHÉ hướng tới một chế độ ăn cải thiện.²⁰

CHẨN ĐOÁN THỬ NGHIỆM

CHẨN ĐOÁN CHÍNH XÁC, KHÔNG LẦM LẪN NHẤT CHÚNG TA CÓ LÀ

MỘT ĐỢT NHỊN ĂN NGẮN.

Người bệnh càng cảm thấy “tôi tệ” nhanh qua đợt nhịn ăn ngắn, càng nhiều chất độc hơn tắc bên trong. Nếu họ hoa mắt, đau đầu nặng... cơ thể họ bị tắc nghẽn nhiều chất nhày và ngộ độc máu. Nếu nhịp tim đập nhanh, *đó là dấu hiệu mủ ở đầu đó trong cơ thể*, hay các loại thuốc thậm chí dùng đã nhiều năm tuần hoàn (lưu thông) để bài tiết.

Bất kỳ vị trí “táo bón” đặc biệt nào được xác định bởi cơn đau nhẹ ở đó. Người thực hành thử nghiệm có thể xác định tình trạng thực sự của bên trong cơ thể người tốt hơn máy X quang thông qua biểu lộ của Tự nhiên sau đợt nhịn ăn ngắn, và biết chuẩn đoán thực sự chính xác hơn các bác sỹ có thể xác định với mọi thiết bị và công cụ khoa học đắt đỏ.

Nếu chẩn đoán “nhịn ăn ngắn” này áp dụng trên số đông người gọi là bình thường và khỏe mạnh – nhưng trên thực tế bị tắc nghẽn bởi chất nhày và căn bệnh tiềm ẩn – Tự nhiên tiết lộ tương tự cho bạn ở mức độ khiêm tốn, và nếu “một vị trí yếu” đã bắt đầu phát triển, không ngờ tới thì Tự nhiên sẽ chỉ ra chính xác nơi và cách anh ta hay cô ta sẽ ốm sau này nếu lối sống sai lầm tiếp tục mặc dù nó có thể diễn ra sau nhiều năm. Đây là TIỀN LƯỢNG BỆNH.

VÀI CHẨN ĐOÁN ĐẶC BIỆT

Mọi căn bệnh đặt tên khác nhau, thậm chí những căn bệnh nghiêm trọng nhất có nguồn gốc và được gây ra bởi tình trạng tắc nghẽn chung giống nhau của cơ thể, tôi sẽ chỉ cho bạn một vài loại bệnh tiêu biểu dưới ánh sáng của sự thật. Thông qua những ví dụ minh họa này tôi sẽ chứng minh rằng không có một căn bệnh cụ thể, sự rối loạn hay cảm giác, biểu hiện hay triệu chứng không khỏe nào mà không thể được giải thích và nhìn thấy lập tức bản chất thực sự của nó như táo bón cục bộ, táo bón cơ thể bởi chất nhày và chất độc của nó, phần lớn chất nhày và chất độc này liên tục cung cấp “nguồn dự trữ chất thải ăn sâu” trong dạ dày, đường ruột và đặc biệt là đại tràng. “Móng” của “ngôi đền” con người là nguồn cơn từ đó mọi triệu chứng bệnh và ốm đau được phát sinh dưới mọi hình thức biểu hiện.

CẢM LẠNH

Nó là một nỗ lực hỗ trợ nhằm loại bỏ chất thải từ khoang của đầu, cổ họng và phế quản.

VIÊM PHỔI

Cơ cảm lạnh mạnh hơn sẽ loại bỏ và làm sạch chất nhày từ cơ quan xốp và quan trọng nhất – phổi. Sự xuất huyết xảy ra để làm sạch mạnh mẽ hơn. Toàn bộ cơ thể được đánh thức gây ra nhiệt độ cao hơn do ma sát của chất thải trong hệ tuần hoàn. Điều này tỏ ra đáng báo động, bác sỹ chặn hiện tượng này bằng thuốc và thực phẩm, vì thế thực sự cản trở quá trình chữa lành của Tự nhiên – làm sạch. Nếu bệnh nhân không chết, sự bài tiết trở nên mãn tính và được gọi

BỆNH LAO

Người bệnh lao liên tục bài tiết chất nhày của họ sinh ra từ các thực phẩm gây nhày qua phổi thay vì qua hệ bài tiết. Bản thân cơ quan này ngày càng suy yếu, sinh ra các mầm bệnh và nó được gọi là bệnh lao.

Cơ quan quan trọng (phổi) – máy bơm – hoạt động không đủ trong hệ tuần hoàn nên toàn bộ hệ thống tế bào càng suy yếu hơn và phân hủy trước khi bệnh nhân chết.

BỆNH ĐAU RĂNG

Cơn đau răng là dấu hiệu cảnh báo của Tự nhiên; “ngừng ăn, tôi phải sửa chữa, có chất thải và mủ, bạn đã ăn quá nhiều thực phẩm nghèo đá vôi, thịt.”²¹

BỆNH THẤP KHỚP VÀ GÚT

Chất nhày và axit uric đặc biệt tích tụ trong khớp, bởi vì tại đây là phần mô ít phụ thuộc vào hệ tuần hoàn nhất, được lấp đầy chất thải và axit uric ở người chỉ ăn thịt.

Dạ dày là cơ quan trung tâm của nguồn cung vấn đề bệnh tật. Có hạn chế với khả năng của cơ quan này tiêu hóa và làm rỗng bản thân sau bữa ăn. Mọi loại thực phẩm (thậm chí loại tốt nhất) được trộn lẫn với chất nhày axit này, liên tục nằm trong dạ dày của người bình thường. Điều kỳ lạ là liệu cơ thể người có thể chịu đựng được tình trạng này bao lâu.²²

BỆNH BUỚU CỔ

Do lượng lớn chất thải tích lại để ngăn nó xâm nhập hệ tuần hoàn.

NHỌT

Về nguyên tắc giống như bệnh bướu cổ, chỉ khác là bài tiết ở bên ngoài.

TẬT NÓI LẤP

Nó là sự tích tụ chất nhầy đặc biệt trong cổ họng, can thiệp vào chức năng của dây thanh âm. Tôi đã chữa cho vài trường hợp.²³

BỆNH GAN VÀ THẬN

Hai cơ quan này có cấu tạo rất xốp, và chức năng của chúng giống như cái sàng. Cho nên chúng dễ bị táo bón bởi chất nhầy nhót.²⁴

CÁC BỆNH CƠ QUAN SINH SẢN

Chúng có nguyên nhân bắt nguồn từ không đâu khác ngoài chất nhầy bài tiết qua những cơ quan này, và được chữa lành dễ dàng. Chỉ riêng việc sử dụng thuốc sinh ra các triệu chứng tiêu biểu của bệnh giang mai. Càng nhiều thuốc được dùng, đặc biệt là thủy ngân, việc điều trị càng phải được tiến hành cẩn thận hơn.

CÁC BỆNH MẮT VÀ TAI

Cho dù viễn hay cận vẫn là sự tắc nghẽn trong mắt và thính lực là sự tắc nghẽn ở tai. Tôi đã chữa lành vài trường hợp mù và điếc bằng những nguyên tắc chung.²⁵

CÁC BỆNH VỀ TINH THẦN

Bên cạnh cơ thể tắc nghẽn, tôi thấy bất kỳ ai có bệnh tinh thần bị tắc nghẽn đặc biệt ở não bộ. Một người đàn ông sắp phát điên được chữa trị nhờ một đợt nhịn ăn 4 ngày. Không có gì dễ dàng hơn là chữa lành bệnh điên bằng cách nhịn ăn – nhưng người này đã đánh mất bản năng, bản năng tự nhiên của họ nói họ ngừng ăn. Tôi biết rằng nếu bạn chữa lành qua *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhầy*, mọi loại bệnh tật, phần lớn các bệnh nhân ít nhiều được giải phóng khỏi tình trạng tinh thần. Sau đợt nhịn ăn, tâm trí rõ ràng hơn, các ý tưởng thống nhất diễn ra. Sự khác biệt về ý tưởng ngày nay phần lớn do chế độ ăn. Nếu điều gì đó không đúng với bất cứ ai, trước tiên nhìn dạ dày của họ. Người bị bệnh tinh thần về mặt sinh lý chịu áp lực khí ở não bộ.

¹⁹ Arnold Ehret phân loại thể trạng con người thành hai loại chính, đó là kiểu người béo (còn gọi là chất nhầy) và kiểu người gầy (gọi là axit uric). Mọi người với thể trạng axit uric thường được

cho là có “mức độ trao đổi chất cao” và dường như có thể ăn rất nhiều mà không tăng cân. Sai lầm là người này được cho là khỏe hơn người thừa cân. Điều này không đúng do cơ thể họ chỉ giải quyết chất nhày và mỡ khác với cơ thể béo hay chất nhày. Tình trạng này thường xảy ra ở những người chỉ ăn thịt, sinh ra axit uric, các chất độc khác và mỡ. Đặc biệt, thay vì tích trữ chất nhày làm chất béo khắp cơ thể, chất thải này được chuyển hóa thành axit độc. Các chế độ ăn ít carb nhấn mạnh việc ăn thịt, chẳng hạn như chế độ ăn Atkins, đặc biệt chuyển cơ thể từ thể trạng béo sang gầy. Do đó, sự sụt cân của mọi người bằng chế độ ăn kiểu này là sự xác nhận tiêu cực vì họ sụt cân nhưng tạo ra môi trường nhiều độc bên trong. Người gầy nhóm tham gia ăn thi thường là kiểu người gầy/axit uric. Ngược lại, khi kiểu người béo/chất nhày ăn thực phẩm gây chất nhày và mỡ, nó thường gây ra việc tăng cân. Ăn lượng lớn thực phẩm như thế này là nguyên nhân béo phì với những người thể trạng kiểu béo.

²⁰ Một trong những nhân tố bị hiểu lầm và bỏ lơ nhiều nhất của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* là lời khuyên nghị bám vào “chỉ một SỰ THAY ĐỔI NHỎ hướng tới chế độ ăn cải thiện” ban đầu. Mặc dù điều này được thảo luận chi tiết trong suốt quyển sách này, nhiều người thực hành chế độ này không có sự hỗ trợ của chuyên gia cố bỏ qua chế độ chuyển đổi và đi thẳng trực tiếp vào các đợt nhịn ăn dài và chế độ ăn trái cây mạnh mẽ. Thật sai lầm khi tiếp cận phương pháp này kiểu như vậy. Ehret không khuyến khích bất cứ bệnh nhân nào thực hiện nhịn ăn dài ngày hay chế độ ăn trái cây dài lúc bắt đầu. “Sự thay đổi nhỏ” trong chế độ ăn là như thế nào? Điều gì là nhỏ và quá mức? Những câu hỏi này sẽ được khám phá kỹ trong các bài học sau.

²¹ Dùng từ “nghèo đá vôi”, Ehret đề cập tới thực phẩm thiếu các khoáng chất. Hãy xem khái niệm đất “giàu đá vôi” là loại tính kiềm cao và có thể được dùng để trung hòa axit. Từ quan điểm của Ehret, tầm quan trọng của các thực phẩm giàu khoáng là tính chất làm sạch của chúng.

²² Để khám phá chi tiết về tình trạng hôi thối bên trong của dạ dày con người, xem quyển sách *Dạ dày biết nói* của Giáo sư Arnold Ehret. Trong cuốn sách độc đáo này, Ehret nói hộ dạ dày thông qua quan điểm của người đầu tiên cho phép độc giả khai thác tường tận nền tảng của bệnh tật ở người.

²³ Ngày nay “chứng nói lắp” đề cập phổ biến hơn tới “lắp bắp” hay “vấp,” nó là vấn đề giao tiếp và lời nói mà người nói đột nhiên tự dừng và có xu hướng lặp lại những từ đầu tiên.

²⁴ Hầu hết mọi người, không kể họ dường như khỏe mạnh ra sao có thận yếu. Do đó, thận không thể lọc nhiều chất thải tế bào khỏi cơ thể như chúng nên lọc. Khi bạn tiến bộ với chế độ ăn không chất nhày, nước tiểu của bạn có thể trở nên rất vàng hoặc đóng cặn. Điều này xảy ra khi thận bắt đầu lọc tốt hơn các chất thải tích tụ do cơ thể bắt đầu làm lỏng.

²⁵ Nhóm hỗ trợ người thực hành *phương pháp Bates* cũng có thể tiếp cận được trên mạng. Ngoài sự tắc nghẽn, căng thẳng ở mắt cũng có thể gây ra các vấn đề về mắt. Để biết về các phương pháp đã giúp mọi người loại bỏ căng thẳng về mắt, xem cuốn sách *Thị lực hoàn hảo không cần kính (1920)* của William Horatio Bates (1860-1931). Các nhóm ủng hộ thực hành *phương pháp Bates* cũng có thể tiếp cận trên mạng.

Tấm gương ma thuật

Bài học 5

BỒ SUNG CHO CHÂN ĐOÁN

Kể từ khi con người suy thoái qua nền văn minh, họ không còn biết làm gì khi bị ốm. Bệnh tật vẫn là điều huyền bí với khoa học y hiện đại như nó đã là với “giới y học” hàng ngàn năm trước – sự khác biệt chính là lý thuyết “mầm bệnh” đã thay thế “ma quỷ” và sức mạnh bí mật, bên ngoài đó vẫn còn – gây hại và phá hủy cuộc đời của bạn.

Bệnh tật là điều huyền bí với bạn cũng như là mọi bác sỹ, người chưa từng nhìn vào “tấm gương ma thuật” mà tôi sắp giải thích. Liệu pháp tự nhiên xứng đáng được tôn vinh hoàn toàn vì đã chứng minh rằng bệnh tật nằm bên trong bạn – một vật ngoại lai nghiêm trọng – và phải bị loại bỏ.

Nếu bạn muốn trở thành bác sỹ cho riêng mình hay nếu bạn là người chữa lành không dùng thuốc, và nếu bạn muốn thành công hơn thì bạn phải học sự thật và biết bệnh tật là gì. Bạn không thể tự chữa lành cho bản thân hay cho người khác mà không có sự chẩn đoán chính xác giúp bạn có ý niệm rõ ràng về tình trạng thực sự của người bệnh. Sự thật không thể sai được này có thể được học chỉ từ cuốn sách của Tự nhiên – đó là: thông qua sự kiểm tra trên cơ thể mình hay “tấm gương ma thuật” như tôi đã chỉ rõ.

Người mắc bất kỳ loại bệnh nào – hay bất cứ ai, dù ốm hay không – sẽ trải qua quá trình chữa lành của chế độ ăn không chất nhày và nhịn ăn, sẽ loại bỏ chất nhày – do đó khẳng định rằng nguyên nhân cơ bản của mọi căn bệnh cấp tính ở người là hệ thống mô bị tắc nghẽn bởi thực phẩm không bài tiết, không tiêu hóa và không thể sử dụng.

"TẤM GƯƠNG MA THUẬT"

1. Chứng minh rằng triệu chứng cá nhân, đau nhức hay cảm giác của bạn, tùy thuộc căn bệnh của bạn được gọi là gì, không là gì khác ngoài một sự tích tụ cục bộ chất thải khác thường.
2. Lưỡi đóng cặn là bằng chứng của sự tắc nghẽn khắp cơ thể, gây cản trở và làm tắc hệ tuần hoàn bởi chất nhày tan ra, và chất nhày này thậm chí xuất hiện trong nước tiểu.

3. Sự xuất hiện của phân chưa được bài tiết, giữ lại ở chất nhầy nhớt trong túi của đường ruột, liên tục đầu độc và vì thế can thiệp vào hoạt động tiêu hóa và xây dựng máu đúng đắn.

Để nhìn bên trong cơ thể bạn – tốt và rõ ràng hơn nhiều so với chẩn đoán bởi các bác sỹ với thiết bị chụp X quang – và biết nguyên nhân của căn bệnh, hay thậm chí phát hiện tình trạng thể lý tiềm ẩn hay tinh thần chưa từng biết, thử cách sau:

Nhịn một hay hai ngày, hay chỉ ăn trái cây (chẳng hạn như cam, táo hay bất kỳ trái cây mọng nước theo mùa nào) trong hai hoặc ba ngày, bạn sẽ ghi nhận rằng lưỡi sẽ trở nên đóng cặn dày. Khi điều này xảy ra với người ốm, kết luận của bác sỹ luôn là “chúng khó tiêu.” Lưỡi là tấm gương không chỉ của dạ dày mà còn của toàn bộ hệ thống màng. Thực tế lớp cặn dày này trở lại, thậm chí nếu loại bỏ nó bằng cái thìa một hay hai lần trong ngày, là một chỉ báo chính xác về lượng rác bản, chất nhầy và các chất độc khác tích tụ trong các mô của toàn bộ cơ thể, giờ đây được bài tiết trên bề mặt của dạ dày, đường ruột và mọi khoang của cơ thể bạn.

Sau khi bạn đã nhịn ăn, bạn nên giảm lượng thực phẩm thường ngày – và chỉ ăn các thực phẩm tự nhiên, làm sạch và không chất nhầy (trái cây và rau không có tinh bột) nhờ đó cho phép cơ thể có cơ hội làm lỏng và loại bỏ chất nhầy, thực tế là QUÁ TRÌNH CHỮA LÀNH.

“Tấm gương” này trên bề mặt lưỡi tiết lộ cho người quan sát lượng chất thải đã bị tắc nghẽn trong cơ thể kể từ lúc nhỏ do các thực phẩm sai lầm, gây nhầy. Sau khi quan sát nước tiểu trong bài kiểm tra này, bằng cách để nó vài giờ, bạn sẽ ghi nhận lượng bài tiết chất nhầy tương tự ở lưỡi.

Lượng rác bản và chất thải thực sự, là nguyên nhân “huyền bí” của “rối loạn” của bạn, gần như không thể tin được.

Đầu tiên: mọi bệnh tật là sự táo bón cục bộ, đặc biệt của hệ tuần hoàn, mô, hệ thống ống và vì thế là sự biểu lộ của một triệu chứng hay của những triệu chứng khác nhau. Nếu đau đớn và viêm, nguyên nhân do áp lực mạnh từ - nhiệt độ hay viêm gây ra bởi lực ma sát và lực cản.

Tiếp theo: Bệnh tật – mọi căn bệnh – là sự táo bón thể lý. Toàn bộ hệ thống ống của cơ thể người, đặc biệt là các mao mạch cực kỳ nhỏ bị táo bón “mạn tính” bởi thực phẩm sai lầm của nền văn minh.

Các tế bào bạch cầu là chất thải – và không có người nào ở nền văn minh phương Tây có máu và mạch máu không chất nhầy. Nó giống như nhọ nồi trên đường ống thoát của bếp lò chưa từng được làm sạch; trên thực tế, tồi tệ hơn nữa – do chất thải từ thực phẩm protein và tinh bột là NHÓT.

Đặc điểm của hình dáng mô, đặc biệt của các cơ quan quan trọng bên trong, chẳng hạn phổi, thận, mọi tuyến nội tiết... là rất giống với hình dáng của cái thìa. Hãy tưởng tượng một cái thìa ngâm trong hỗn hợp nhão hay keo hồ!

Liệu pháp tự nhiên phải xóa bỏ những giáo điều y học chính thống – gọi lầm là “chẩn đoán khoa học.” Chỉ có Tự nhiên mới là giáo viên của môn khoa học sự thật tiêu chuẩn. Tự nhiên chữa lành nhờ một thứ - NHỊN ĂN – mọi bệnh tật có thể chữa lành. Chỉ riêng điều này là bằng chứng mà Tự nhiên công nhận chỉ một căn bệnh và ở mọi người các nhân tố lớn nhất luôn là chất thải, vật ngoại lai và chất nhầy (bệnh cạnh axit uric và các chất ngộ độc máu khác và nhất là mỡ - nếu mô bị phân hủy).

Để biết cơ thể người bị tắc nghẽn khủng khiếp như thế nào, người ta phải chứng kiến hàng nghìn người nhịn ăn – như tôi đã thấy. Thực tế gần như không thể tưởng tượng được là: Làm như thế nào lượng chất thải lớn như thế này có thể được lưu giữ trong cơ thể? Bạn đã bao giờ dừng lại để hỏi lượng đờm bạn thải ra từ cơn cảm lạnh là gì chưa? Và chất đờm đang có trong đầu bạn, cuống phổi, phổi, dạ dày, thận, bàng quang...có cùng hình dáng. Tất cả đều ở tình trạng tương tự. Và cơ quan xóp như lưỡi phản ánh chính xác trên bề mặt hình dáng của mọi bộ phận khác của cơ thể bạn.

Y học đã nghĩ ra một “khoa học đặc biệt” của các xét nghiệm, chẩn đoán nước tiểu và xét nghiệm máu.

Hơn 50 năm trước, những người tiên phong xuất chúng của liệu pháp tự nhiên nói rằng “mọi bệnh tật là vật ngoại lai – chất thải.” Tôi nói, 20 năm sau, và tiếp tục lặp đi lặp lại rằng những vật ngoại lai này là hỗn hợp nhão được sinh ra từ các thực phẩm sai lầm, phân hủy – nhìn thấy khi nó rời khỏi cơ thể như là chất nhầy. Thịt phân hủy thành mỡ.

Ánh sáng của sự thật lóe lên trong tôi sau khi tôi đã nhịn ăn, chống lại khuyến cáo của chuyên gia chữa lành tự nhiên mà tôi đang chữa trị bệnh viêm thận lúc đó. Khi ống xét nghiệm chứa đầy albumin, tôi đọc thấy những suy nghĩ trên khuôn mặt ông

ta. Nhưng với tôi, điều đó chứng minh rằng bất cứ thứ gì Tự nhiên thải ra – bài tiết – là chất thải; cho dù nó là albumin, đường, muối khoáng hay axit uric. Sự kiện này đã xảy ra hơn 24 năm trước nhưng bác sỹ theo Tự nhiên (cựu bác sỹ y) vẫn tin vào sự bổ sung albumin trong các thực phẩm giàu protein.

Sự chẩn đoán y học của bệnh viêm thận, khi xét nghiệm hóa sinh của nước tiểu chỉ là tỷ lệ cao albumin, cũng sai lầm như các chuẩn đoán khác. Sự bài tiết albumin chứng minh rằng cơ thể không cần nó, rằng nó quá dư thừa – quá nhiều protein. Thay vì giảm các thực phẩm sinh ra chất độc này, chúng được gia tăng một cách sai lầm – cố gắng thay thế “sự thiếu hụt” – đến khi bệnh nhân chết. Thảm kịch ra sao khi bổ sung chất thải, trong khi Tự nhiên đang cố cứu bạn, bằng cách loại bỏ nó.

Chỉ số xét nghiệm quan trọng khác là lượng đường trong nước tiểu – Bệnh tiểu đường. Từ điển y học vẫn gọi nó là “huyền bí.” Thay vì ăn đường tự nhiên, đi vào máu và có thể dùng được – bệnh nhân tiểu đường được cho ăn trứng, thịt, thịt xông khói... và trên thực tế thực ra bị bỏ đói tới chết bởi sự thiếu hụt các thực phẩm tự nhiên, chứa đường và sản sinh ra đường đã bị ngăn cản.

Người ta đã chứng minh từ lâu rằng mọi loại xét nghiệm máu kiểu này, đặc biệt xét nghiệm Wasserman, là sai lầm.

Chúng ta, người chữa lành tự nhiên, không thể bỏ qua lời dạy của Tự nhiên, cho dù chúng ta có gặp khó khăn để loại bỏ những sai lầm cũ khắc sâu trong chúng ta từ lúc nhỏ.^{[26](#)}

Một trong các lỗi sai lầm nhất là tên gọi cụ thể của mọi căn bệnh. Tên của căn bệnh không quan trọng, và không có giá trị bất kể nó là gì, khi bắt đầu chữa lành tự nhiên – đặc biệt thông qua nhịn ăn và chế độ ăn. Nếu mọi căn bệnh được phát sinh từ vật ngoại lai – và chắc chắn là như vậy – thì điều thực sự quan trọng và cần thiết là biết về lượng chất thải tắc thực sự lớn bao nhiêu – cơ thể bị tắc nghẽn bởi vật ngoại lai đã bao lâu và sinh lực của người bệnh đã bị suy yếu bao nhiêu (xem bài học 5), và trong trường hợp bệnh lao hay ung thư, nếu bản thân mô bị phân hủy (mủ và mủm bệnh).

Hàng trăm trường hợp nói với tôi rằng mọi bác sỹ họ gặp đưa ra chẩn đoán khác nhau và tương tự tên khác nhau cho căn bệnh của họ. Tôi luôn làm họ ngạc nhiên bằng cách nói: “tôi biết chính xác điều gì làm khổ bạn – nhờ chẩn đoán khuôn mặt

– và bạn sẽ thấy, bản thân mình trong ‘tám gương ma thuật,’ trong vòng vài ngày.”

CHẨN ĐOÁN THỬ NGHIỆM

Như tôi đã chỉ ra ở phần đầu bài học này, bạn phải nhịn ăn hai hay ba ngày.²⁷ Bề mặt của lưỡi sẽ rõ ràng chỉ ra hình dáng bên trong của cơ thể, và hơi thở của người bệnh sẽ tiết lộ mức độ phân hủy. Thậm chí có thể nói loại thực phẩm họ ưa thích nhất.

Nếu cảm nhận đau đớn ở bất kỳ chỗ nào trong khi bắt đầu nhịn ăn, bạn có thể chắc rằng đây là điểm yếu – và triệu chứng được tiến triển không đủ để bác sỹ kết luận thông qua xét nghiệm.

Chất thải sẽ xuất hiện trong nước tiểu dưới dạng đám chất nhày, và chất nhày sẽ được thải ra từ mũi, cổ họng và phổi cũng như trong phân. Người bệnh càng cảm thấy yếu và khốn khổ hơn trong quá trình nhịn ăn thì sự tắc nghẽn càng lớn trong cơ thể họ và sinh lực của họ càng yếu hơn.

Bài chẩn đoán thử này cho bạn biết chính xác rối loạn là gì, và cách sửa chữa nó nhờ bắt đầu với chế độ ăn chuyển đổi vừa phải – hay một chế độ ăn triệt để hơn – và liệu có tiếp tục hay ngừng nhịn ăn.

Thử nghiệm này là nền tảng – gốc phát triển của khoa học chữa lành Tự nhiên, vật lý, hóa học... Nó là câu hỏi cho Tự nhiên và Tự nhiên luôn trả lời với câu trả lời không thể làm được tương tự ở bất kỳ đâu.

Nếu người bệnh lo lắng hay triệu chứng của rối loạn tim diễn ra, bạn có thể chắc chắn rằng họ có thuốc lưu trong cơ thể. Một bệnh nhân lao bắt đầu với bài tiết khủng khiếp như vậy sau một lúc nhịn ăn, rõ ràng với mọi người thật vô minh và không thể khi cố chữa trị anh ta với “thực phẩm bổ dưỡng” chẳng hạn như trứng và sữa.

Giải thích ở trên là chuẩn đoán thử nghiệm, và duy nhất là chẩn đoán khoa học. Bạn không thể đảm bảo một cái nhìn bên trong tốt hơn phương pháp đơn giản này. Không thiết bị đắt đỏ nào có thể chỉ ra tình trạng chính xác hơn như chúng tồn tại bên trong cơ thể. Tất cả những xét nghiệm khác gồm, chẩn đoán đồng tử, chẩn đoán cột sống... chẳng bao giờ chính xác và vì thế không đáng tin.

Tám tương của Tự nhiên, sự tiết lộ của nó, sự thể hiện và hiện tượng của Tự nhiên

là “ma thuật” chừng nào bạn thiếu sự diễn giải chính xác về chúng. Tự nhiên chỉ ra và tiết lộ cho bạn, mọi thứ - chính xác, hoàn hảo và tốt hơn nhiều so với mọi “chẩn đoán khoa học,” cùng thực hiện.

TIỀN LƯỢNG BỆNH

Giờ đây chúng ta đi đến tiên lượng bệnh. Chúng ta nghe về bệnh “tiềm ẩn.” Mọi người, bất kể “mức độ khỏe mạnh” họ có là gì, có một căn bệnh tiềm ẩn – và Tự nhiên chỉ đợi cơ hội để loại bỏ chất thải lưu giữ kể từ lúc nhỏ tới giờ.

Mọi người biết nhưng không thể hiểu rằng một “cú sốc” mạnh chẳng hạn cảm lạnh hay “bệnh cúm” trên toàn cơ thể, bắt đầu quá trình bài tiết nhưng không may Tự nhiên bị cản trở trong nỗ lực làm sạch cơ thể, bệnh nhân thông qua lời khuyên của bác sỹ tiếp tục làm sạch cơ thể bằng việc dùng thuốc...thực tế là ngăn cản sự bài tiết và sinh ra các căn bệnh cấp và mạn tính.

Bất cứ ai, thậm chí người không ốm – đặc biệt trong giai đoạn quan trọng giữa 30 và 40 tuổi – có thể nhịn ăn vài ngày, và thông qua “tấm gương ma thuật,” biết mức độ của căn bệnh tiềm ẩn của họ, nơi điểm yếu được chỉ ra – cũng như tên của căn bệnh tiềm ẩn đó và nơi nó sẽ xuất hiện. Đó là tiên lượng bệnh và nếu các công ty bảo hiểm nhân thọ tin vào nó, họ sẽ nắm được phương pháp xác định “rủi ro” chính xác và an toàn.

Nhịn ăn tới lúc lưỡi sạch là nguy hiểm.²⁸ Ai có thể giải thích tại sao lưỡi sạch sau khi dùng nhịn ngắn bằng một bữa ăn “lớn”, và tại sao “tấm gương ma thuật” chỉ ra nhiều chất thải hơn nếu bạn ăn trái cây hay chế độ ăn không chất nhày, sau khi nhịn ăn? Đây là điều bí mật chưa được giải thích trước đây của “tấm gương ma thuật.” Giải thích đơn giản là “quá trình bài tiết bị ngưng lại nhờ việc ăn các thực phẩm sai lầm – và do đó bạn cảm thấy khá hơn trong thời gian ngắn với những thực phẩm sai lầm đó thay vì với trái cây. Trong suốt giai đoạn này, thậm chí “tấm gương ma thuật” dường như khiến bạn nghĩ rằng cơ thể sạch, quay trở lại các thực phẩm tự nhiên lập tức chứng minh ngược lại.”²⁹

Với người bình thường, sẽ mất từ một đến ba năm nhịn ăn, áp dụng chế độ ăn làm sạch, tự nhiên liên tục một cách có hệ thống trước khi cơ thể thực sự sạch “các vật ngoại lai.”³⁰ Rồi bạn có thể thấy cách cơ thể liên tục bài tiết chất thải, thông qua toàn bộ bề mặt bên ngoài của cơ thể, từ mọi lỗ chân lông, đường tiết niệu và đại tràng, từ mắt và tai, và từ mũi và họng. Bạn có thể thấy chất nhày ảm cũng như khô

(ví dụ gàu) được bài tiết như thế nào. Cho nên, mọi bệnh tật là do lượng chất thải rất lớn, được lưu giữ “mạn tính,” và thông qua sự bài tiết nhân tạo này của “bệnh mạn tính” bạn sẽ đồng ý với tôi, và nhận ra tôi không cường điệu hóa khi tôi khẳng định:

Sự chẩn đoán căn bệnh của bạn – của mọi bệnh tật của nhân loại, cả về mặt thể chất và tinh thần, từ khi bắt đầu nền văn minh, chứng minh rằng tất cả chúng đều có nguyên nhân cơ bản chung – bất kể triệu chứng là gì. Không có ngoại lệ nó là một trình trạng chung và phổ quát – cái một của tất cả bệnh tật, là Chất thải, vật ngoại lai, chất nhày và chất độc của nó.

"Sự ô uế bên trong" là từ quá nhẹ để nói về chứng táo bón mạn tính. Chất thải – rác bẩn – chất nhày – mùi hôi thối (nặng mùi) hay “chất thải vô hình” là mô tả thực sự.

²⁶ Trong đầu đoạn này, Ehret chỉ trích liệu pháp tự nhiên khẳng định rằng nó “không giải thích đủ nguồn gốc, bản chất và thành phần của ‘vật ngoại lai’ như là một nguyên nhân cơ bản của mọi loại bệnh tật.” (xem khái niệm về liệu pháp tự nhiên) Nhưng Ehret xác định bản thân ông là người chữa lành tự nhiên. Cơ bản, ông đóng góp quan điểm cần thiết cho nguyên tắc. Phương pháp của Ehret có thể được coi là “liệu pháp tự nhiên thực sự.”

²⁷ Trong hầu hết các trường hợp, chất lỏng nên được dùng trong quá trình nhịn ăn. Để biết những hướng dẫn đầy đủ về cách nhịn ăn an toàn và hiệu quả, tham khảo Bài học Nhịn ăn phần 1 tới 4

²⁸ Nhịn ăn đến khi hết chất nhày không chỉ nguy hiểm mà nó có thể gần như không thể trong chế độ chuyển đổi của bạn, nó phụ thuộc vào lượng chất thải bên trong cơ thể bạn.

²⁹ “Tắm gương ma thuật” có thể là một công cụ rất hữu ích và khai sáng cho sự hiểu biết và áp dụng. Tuy nhiên, quan trọng là đưa nó vào quan điểm phù hợp và không ám ảnh bởi nó. Như Ehret nói, mục tiêu của bạn không nên là thử và nhịn tất cả các loại chất nhày ngay lập tức. Mất nhiều năm, có lẽ hàng thập kỷ để hoàn toàn làm sạch cơ thể tới khi điểm lưỡi của bạn sẽ không tiết ra chất nhày. Nhưng “tắm gương ma thuật” có thể nhắc chúng ta rằng cơ thể của chúng ta là một bộ máy hoàn chỉnh, và không phải là tập hợp của các bộ phận riêng lẻ. Ở xã hội phương Tây, chúng ta được cài đặt nghĩ rằng cơ thể chỉ là tập hợp của các bộ phận. Xương, các cơ quan, mạch... có thể chia thành từng phần trong nhận thức của chúng ta. Tuy nhiên, chất nhày được thải ra từ lưỡi bạn tương tự với chất nhày được thải ra từ thành dạ dày, đường ruột và đại tràng của bạn. Toàn bộ máy tiêu hóa của bạn có thể được coi là một ống dài liên tục từ miệng đến đại tràng.

Nhiều người tự hỏi tại sao họ lại có nhiều chất nhày sau khi ăn trái cây. Điều này khiến nhiều

người tin lầm rằng trái cây gây ra chất nhày. Giờ đây, bạn có thể hiểu rằng đặc tính làm se của trái cây kéo màng nhày và gây ra hiện tượng bài tiết chất nhày. Nếu cơ thể bạn bị tắc bởi chất thải, sự loại bỏ chất nhày theo cách này là cần thiết, nhưng khi bạn giải phóng chất nhày hiện tượng này diễn ra ngày càng ít đi.

³⁰ Nhiều người bắt đầu *Chế độ ăn không chất nhày* tự hỏi mất bao lâu để hoàn toàn làm sạch cơ thể. Ehret nói, “với người bình thường, sẽ cần từ một đến ba năm nhịn ăn và chế độ ăn làm sạch tự nhiên liên tục có hệ thống trước khi cơ thể thực sự làm sạch ‘vật ngoại lai.’ Tuy nhiên, tuyên bố này thường được hiểu nhầm rằng sẽ chỉ mất từ một đến ba năm để đạt được mức độ cao nhất của lối sống không chất nhày này. Thực tế, sự chuyển đổi từ một đến ba năm chỉ là bắt đầu quá trình. Nếu bạn đã áp dụng chương trình, trong vòng vài năm đầu bạn sẽ thải ra hàng kg phân thải cũ từ đường ruột của mình và bắt đầu làm sạch ở cấp độ tế bào một cách sâu sắc. Nhưng, dựa trên kinh nghiệm của nhiều người thực hành lâu *Chế độ ăn không chất nhày*, phải mất hàng chục năm để hoàn toàn làm sạch cơ thể và đạt được mức độ tốt nhất. Vì thế, điều này không nên trì hoãn bạn khi tôi gợi ý rằng bạn không cần quan tâm “bao lâu” chế độ ăn sẽ kéo dài. Thời gian là tương đối với mỗi người và chúng ta không tạo ra các căn bệnh thể chất trong một đêm. Chúng ta phải bồi hoàn cho quá khứ, và nó sẽ mất thời gian. Chìa khóa là giữ chế độ chuyển đổi.

Công thức của sự sống

Bài học 6

BÍ MẬT CỦA SINH LỰC

‘V’= ‘P’—‘O’ (‘V’ bằng ‘P’ trừ ‘O’) là công thức của Sự sống— tuy nhiên tương tự vậy bạn có thể gọi nó là công thức của tử thần.

"V" đại diện cho SINH LỰC

"P" hay gọi nó là "X" số lượng không biết trong câu hỏi này, là SỨC MẠNH điều khiển cỗ máy con người, giữ bạn sống, cho bạn sức mạnh và hiệu quả - sức chịu đựng trong thời gian chưa được xác định khi thiếu thức ăn.

"O" tức là LỰC CẢN, sự phiền toái, vật ngoại lai, ngộ độc máu, chất nhày – tóm lại, mọi tạp chất cản trở hệ tuần hoàn, đặc biệt là chức năng của các cơ quan bên trong và cỗ máy con người trong toàn bộ hệ thống chức năng của nó.

Vì thế, bạn có thể thấy thông qua công thức này ngay khi “O” lớn hơn “P” cỗ máy con người phải ngưng hoạt động.

Người thợ có thể xác định chính xác $E=P-F$; tức là lượng năng lượng hay hiệu quả “E” anh ta có được từ một động cơ không bằng với sức mạnh “P” chưa được loại bỏ “F”, lực ma sát.

Ý tưởng xây dựng tài tình của động cơ lý tưởng là khiến nó hoạt động với lực ma sát nhỏ nhất. Chúng ta nên chuyển ý tưởng cơ bản và nguyên tắc này trên cỗ máy con người, chúng ta thấy rằng nó liên quan đến sự vô minh ghê gớm của khoa học sinh lý học, và liệu pháp tự nhiên tìm ra cách chữa lành thực sự bằng cách dọn dẹp, loại bỏ những lực cản – đó là vật ngoại lai của sự phiền toái, chất nhày và chứng ngộ độc máu của nó.

Nhưng sinh lực thực sự là gì và mức độ lớn nó có thể là như thế nào, sức khỏe cao hơn, tối ưu và tuyệt đối là gì – cho đến nay chưa được chỉ ra hay chứng minh. Tôi sẽ dạy trong những bài học sau một LÝ THUYẾT SINH LÝ HỌC MỚI khác về mặt nguyên lý, dựa trên sự chỉnh sửa các sai lầm y khoa về lưu thông máu, thành phần máu, xây dựng máu và quá trình trao đổi chất. Để nắm được điều này đầu tiên

bạn cần phải biết sinh lực – sự sống động vật thực sự là gì.

Nói chung, người ta thừa nhận rằng bí mật của sinh lực, bí mật của sự sống động vật chưa được khoa học biết tới. Điều này sẽ khiến bạn ngạc nhiên khi sự thật được chỉ ra qua sự khai sáng đơn giản và tự nhiên, và bạn phải thừa nhận lập tức rằng nó là SỰ THẬT. Luôn nhớ sự thật này: “Bất cứ thứ gì không thể được nhìn nhận và hiểu lập tức – thông qua phán đoán đơn giản đều là trò bịp bợm, không phải khoa học!”

Trước khi tất cả các quan sát khác về mặt sinh lý học, cỗ máy con người đầu tiên phải được coi là một động cơ khí – ga, được thiết kế trọn vẹn – ngoại trừ xương – từ *một loại vật liệu rất mềm dẻo, xốp giống cao su*, gọi là thịt và mô.

Thực tế tiếp theo là chức năng của cỗ máy con người là chức năng của một hệ thống bơm bởi áp suất khí với sự tuần hoàn chất lỏng bên trong, chẳng hạn máu và các chất lỏng khác, thì phổi là bơm còn tim là van – không phải điều ngược lại – như được dạy một cách sai lầm bởi khoa học sinh lý 400 năm qua.

Một thực tế thêm nữa – một điều đã được bỏ sót gần như hoàn toàn – là áp lực phản lại, tự động từ không khí bên ngoài, hơn 2.5 kg trên 1 mét vuông. Ngay lập tức trong và sau mỗi hơi thở ra, một khoảng không được tạo ra trong khoang phổi. Nói cách khác, toàn bộ cơ thể người hoạt động tự động bởi áp lực khí hít vào, và thở ra không khí đã thay đổi về mặt hóa học và áp lực phản lại từ không khí bên ngoài trong những khoảng không của cơ thể. Đó là sinh lực, sự sống động vật lúc đầu và quan trọng. Đó là “*P*” (*sức mạnh*) giữ bạn sống, và thiếu không khí bạn không thể sống quá 5 phút.

Tuy thế thực tế bỏ sót này – chúng ta hãy nói rằng bí mật là cơ thể hoạt động một cách đơn giản và tự động thông qua áp lực phản lại từ không khí, chỉ có thể do “động cơ” gồm vật liệu mềm dẻo, xốp với sức căng cần thiết – với khả năng rung động, giãn ra và co vào. Hai thực tế này là bí mật chưa được biết tới liên quan đến chức năng tự động của “*P*” là hiện tượng của sinh lực, và nhà hóa học Hensel đã chứng minh qua công thức sinh lý hóa học rằng sự mềm dẻo đặc biệt sống còn này của các mô là do sự kết hợp đường và đá vôi.³¹

Tiếng Latin “*spira*” tức là đầu tiên không khí và sau đó tinh thần: “Hơi thở của Thượng đế” thực tế đầu tiên là không khí tươi mới³²

Người ta nói rằng hơi thở là sự sống, và đúng là bạn phát triển sinh lực, sức khỏe

qua các bài tập thể chất và thở. Cũng đúng là bạn có thể dọn dẹp “O” (lực cản) bằng áp lực khí và áp lực phản lại lớn hơn theo cách này. Cũng đúng rằng bạn dọn dẹp và loại bỏ những lực cản của vật ngoại lai bằng các rung động cục bộ và toàn bộ, gồm mọi hình thức điều trị thể chất. Thực sự bạn loại bỏ các chất và lực cản gây bệnh, và vì thế loại bỏ mọi loại bệnh qua sự tăng tốc nhân tạo của tuần hoàn nhờ đưa thêm “khí ga” và rung động các mô nhiều hơn. Bạn gia tăng “P” (sức mạnh) một cách nhân tạo trong một khoảng thời gian nhất định nhưng bạn giảm khả năng quan trọng của chức năng áp lực phản lại và cùng lúc làm suy yếu sự mềm dẻo giống cao su của các mô. Nói cách khác, bạn tăng “P” nhưng không tăng “V” – trái lại – điều này chỉ và có thể được thực hiện với sự đánh đổi “V.” Bạn biết từ kinh nghiệm điều gì xảy ra với một dây cao su tiếp tục bị kéo hay quá căng. Nó mất đi tính đàn hồi của mình.

Bạn loại bỏ bệnh tật nhưng bạn dần làm suy yếu sinh lực, đặc biệt sinh lực của các cơ quan mềm dẻo và xốp quan trọng như phổi, gan, thận... Bạn loại bỏ nhưng không chữa lành bệnh tật một cách hoàn hảo, bạn làm suy yếu sinh lực chỉ trừ khi bạn làm lỏng, dọn dẹp và loại bỏ những lực cản, một cách riêng biệt, qua các công cụ tích cực (cách thức), và chỉ trừ khi bạn ngừng cung cấp – đưa vào chất thải, sự cản trở - qua thực phẩm gây nhày, đó là – các thực phẩm phi tự nhiên tạo ra bệnh tật.

Liệu có ai sẽ cố làm sạch một động cơ qua sự tăng tốc lớn hơn và rung lắc liên tục không? Không! Đầu tiên bạn sẽ rửa bằng chất lỏng hòa tan và sau đó thay đổi nguồn nhiên liệu, nếu nó là một động cơ hơi nước, sự cản trở bởi chất thải được tạo ra bởi than đốt cháy không hết.

Điều này liên quan đến vấn đề dinh dưỡng, gia tăng giải pháp của những câu hỏi này trong lịch sử: ĐÂU LÀ NHỮNG THỰC PHẨM TỐT NHẤT? Tức là thực phẩm nào tạo ra năng lượng, sức chịu đựng, sức khỏe và sinh lực gia tăng nhiều nhất, hay thực phẩm nào là nguyên nhân cơ bản của tình trạng bệnh và lão hóa? Bản chất của sự sống, sinh lực, bài tập thở, vận động là gì – một tâm trí hoàn hảo hay thực phẩm lành mạnh?

Công thức của tôi chỉ ra ở trên đưa ra câu trả lời mang tính khai sáng và giải quyết toàn bộ vấn đề về điều bí mật. Sự giảm “O” đầu tiên bằng cách giảm lượng thực phẩm tất cả các loại, hay thậm chí hoàn bộ thực phẩm (nhịn ăn), nếu điều kiện cho phép – tiếp đó, ngừng – hay ít nhất giảm mọi lực cản, các thực phẩm gây nhày và gia tăng các thực phẩm dọn dẹp làm tan, loại bỏ lực cản và bạn tăng “P” tức là tăng chức năng không bị cản trở của “P” của áp lực khí hơn nữa, của nguồn sức mạnh

vô tận và không biết mệt hơn nữa. Nói cách khác, vấn đề của sinh lực và sự sống động vật gồm hệ tuần hoàn không bị cản trở hoạt động hoàn toàn hoàn hảo bởi áp lực khí, và trong độ đàn hồi quan trọng của các mô, thông qua thực phẩm lành mạnh là áp lực phản lại cần thiết cho chức năng của sự sống.

“P” là vô tận, không giới hạn, và thực tế giống nhau ở mọi nơi và với mọi người tiếp tục giống nhau, nhưng hoạt động của nó giảm nhịp (tốc độ) khi bạn tích tụ những lực cản, khi bạn ăn quá nhiều và ăn sai cách, làm suy yếu áp lực phản lại tự động của các mô.

Giờ đây, bạn có thể biết rằng sinh lực không phụ thuộc ngay lập tức, trực tiếp và cơ bản từ thực phẩm hay một chế độ ăn lành mạnh. Nếu bạn ăn quá nhiều thực phẩm tốt nhất, đặc biệt ở một cơ thể đầy chất thải và chất độc, thực phẩm này không thể tham gia vào dòng máu trong trạng thái sạch cũng như trở thành chất “tạo ra hiệu quả” cần cho sự sống. Chúng bị trộn và đầu độc bởi chất nhầy và chất nhiễm độc máu tự động và thực sự làm suy yếu sinh lực – chúng tăng “O” thay vì “P.” Bây giờ, bạn biết và có thể nhận ra rất sâu sắc rằng giá trị thực phẩm với mục đích tăng “P” hay “V” là không có ích gì chừng nào cơ thể còn đầy “O.”

Vấn đề này được giải quyết bởi phương pháp của tôi, gồm nhịn ăn ngắn định kỳ, thay thế các thực đơn ít hoặc không có chất nhầy làm sạch, không phải cung cấp dinh dưỡng. Nó không giống ý tưởng sai lầm phổ biến rằng “V” được trực tiếp gia tăng ở người ốm nhờ ăn thực phẩm lành mạnh. Dọn dẹp “O” thông qua các thực đơn thông minh, thiết kế theo từng người. “P” gia tăng một cách tự động sau khi nhịn ăn. Bạn giờ có thể nhận ra thật sai lầm và thiếu sót khi mọi người nghĩ rằng tất cả ở “Chế độ ăn không chất nhầy” là biết các thực phẩm lành mạnh.

Đây chính là nguyên nhân tại sao nhiều phương pháp “Nhịn ăn,” “chế độ ăn trái cây,” “liệu pháp” thất bại. NGƯỜI BÌNH THƯỜNG THIẾU KINH NGHIỆM LUÔN ĐI ĐẾN ĐIỂM CHẾT. Nói cách khác, anh hay cô ta dọn dẹp “O” quá nhanh, quá nhiều một lần và cảm thấy “ôn” một lúc rồi quá trình làm tan biến ra sâu hơn – “O” gia tăng – họ cảm thấy yếu khủng khiếp, quay trở lại chế độ ăn sai lầm, và do đó chế độ ăn sai lầm ngừng quá trình loại bỏ lực cản, hơn nữa khiến cảm giác khá hơn – đổ lỗi cho thực phẩm vì sự suy yếu này, và coi thực phẩm không lành mạnh là thực phẩm đem lại sinh lực. Họ mất niềm tin và nói với bạn một cách chân thành, “Tôi đã thử nó, nhưng nó không đúng.” Họ đổ lỗi cho phương pháp, hoàn toàn không hiểu nó, trong khi chính họ là nguyên nhân. Đây là chướng ngại vật cho ngay cả các chuyên gia chế độ ăn và người chữa lành tự nhiên

khác trong khi áp dụng dinh dưỡng. Bài học 7 sẽ tiết lộ bí mật này.

Một số người có kinh nghiệm nhiều hơn nhưng rất ít người nghĩ như tôi rằng Sinh lực, Năng lượng và Sức mạnh không hoàn toàn đến từ thực phẩm. Họ tin nó đến từ giấc ngủ...Điều tôi biết qua nhiều năm thử nghiệm và điều tôi thực sự giải thích có thể được tham khảo trong cuốn sách của tôi, “Nhìn ăn hợp lý,” tóm tắt một cách ngắn gọn, nó là:

ĐẦU TIÊN – Sinh lực không đến cơ bản và trực tiếp từ thực phẩm, mà từ thực tế rằng chức năng của động cơ con người bị cản trở đã bao lâu và nhiều như thế nào – “phanh” bởi lực cản của chất nhầy và gây ngộ độc máu.

THỨ HAI – Dọn dẹp “O” một cách nhân tạo bằng cách gia tăng “P”, lắc và rung các mô qua liệu pháp thể chất được thực hiện với sự tiêu tốn “V,” Sinh lực.

THỨ BA – Năng lượng cần cho sự sống, hiệu quả về thể chất và tinh thần, sức bền, sức khỏe tối ưu chỉ nhờ “P,” không khí và nước là cực lớn trên cả sự tưởng tượng – ngay khi “P” hoạt động và có thể không có “O,” thiếu lực cản và lực ma sát trong một cơ thể sạch sẽ hoàn hảo.

THỨ TƯ – giới hạn sống không cần thực phẩm và trước khi thực phẩm lỏng cần thiết dưới những điều kiện lý tưởng, vẫn chưa biết tới.

THỨ NĂM – thành phần của “P” bên cạnh không khí, ô xy và một lượng nhất định hơi nước gia tăng – nhưng chỉ ở cơ thể sạch sẽ - bởi các yếu tố sau từ không trung:

ĐIỆN,

OZONE,

ÁNH SÁNG (đặc biệt ánh sáng mặt trời),

MÙI (mùi thơm của trái cây và hoa)

Hơn thế nữa, dưới những điều kiện sạch sẽ và tự nhiên như thế, nitơ của không khí có thể được hấp thụ.

Trong bài học sau, tôi sẽ dạy các bạn một LÝ THUYẾT SINH LÝ MỚI nhưng ĐÍCH THỰC của CƠ THỂ, mà bạn cần biết để hiểu lý do và cách *PHƯƠNG*

PHÁP CHỮA LÀNH BẰNG CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY hoạt động ở mức tối ưu hoàn toàn, và điều này là cần thiết nhằm xóa bỏ bức màn che của bí mật, BÍ MẬT CỦA SINH LỰC.³³

³¹ Dr. Julius Hensel (1844-1903) là một nhà hóa học, nông học tiên phong và tác giả của cuốn sách *Bánh mỳ từ Sỏi và Sự sống: Nền tảng và cách thức bảo vệ sự sống; một giải thích vật lý về sự ứng dụng thực tiễn của Nông nghiệp, Lâm nghiệp, Dinh dưỡng, Chức năng của sự sống, Sức khỏe và Bệnh tật và phúc lợi chung*, phần sau của cuốn sách được trích dẫn bởi Ehret trong Bài học 8 của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

³² Từ “tinh thần” xuất phát từ giữa thế kỷ 13, đầu tiên nghĩa là “nguyên tắc hoạt động hay cần cho sự sống ở con người và động vật,” và từ Pháp cổ spirit, từ tiếng Latin spiritus nghĩa là “linh hồn, can đảm, sinh lực, hơi thở,” liên quan đến spirare hay spira tức là “để thở.”

³³ Ehret đưa ra công thức Sinh Lực = Sức Mạnh – Lực Cản như là một giải pháp hùng hồn cho nghịch lý về dinh dưỡng và thể lý gây hại nhất trong lịch sử: niềm tin rằng cơ thể của chúng ta cần tiêu thụ những vật liệu gọi là “dinh dưỡng,” thứ mà cuối cùng sẽ thúc đẩy cái chết của cơ thể. Ông chỉ trích nhiều lý thuyết phổ biến về trao đổi chất, protein, dinh dưỡng và đưa ra những giải thích mới về sinh lý học xuất phát từ việc thử nghiệm lý thuyết chất nhày của ông. Sự phát hiện của Ehret gợi ý rằng cơ thể của chúng ta không cần tiếp nhận các chất gây bệnh để sống, và các thực phẩm gây nhày/mủ là kẻ thù lớn nhất của bệnh tật ở người. Do đó, quyền con người cơ bản nhất là chúng ta không cần tiêu dùng các thực phẩm gây hại, gây nhày. Nói cách khác, chúng ta không cần tiêu dùng những thứ không cần thiết và gây hại cho sự sống ở người. Thay vì bị ám ảnh với việc ăn uống *một cách bổ dưỡng*, Ehret khẳng định rằng chúng ta nên tập trung vào khía cạnh cơ bản nhất của sự sống ở người, là hơi thở và sự loại bỏ tự nhiên của chất thải bên trong.

Công thức $V = P - O$ (Sinh Lực = Sức Mạnh – Lực Cản) nghĩa là gì? Nó là một công thức đưa ra bởi Ehret mà ông gọi là “công thức của sự sống.” Quan điểm của Ehret là cơ thể người là *một động cơ khí-ga vận động liên tục* được cung cấp nhiên liệu riêng biệt bởi ôxy và cơ thể ngừng hoạt động khi bị cản trở bởi chất thải. Ông khẳng định rằng các thực phẩm gây nhày tạo ra lực cản ở cơ thể người và chế độ ăn gồm trái cây không tinh bột/không chất béo và rau ăn lá màu xanh là thực phẩm duy nhất không để lại cặn gây lực cản trong cơ thể và sẽ hỗ trợ cơ thể trong quá trình chữa lành tự nhiên.

Nếu bạn định đưa cát vào khoang khí của chiếc xe hơi của bạn thì bạn nghĩ rằng xe của bạn sẽ đi được bao xa? Nếu động cơ xe của bạn bị đóng bánh từ cặn do bạn không thay dầu xe nhiều năm liệu chiếc xe có thể hoạt động hiệu quả không? Khả năng là nó sẽ hoạt động tốt hơn nhiều nếu dầu được dùng thay vì đó cát và cặn (lực cản) được loại bỏ với loại dầu động cơ tốt. Nếu các quy luật cơ bản bị bỏ qua thì lực cản trong động cơ trở nên quá lớn và nó không thể hoạt động và

cuối cùng ngừng chạy (chết). Động cơ của cơ thể bạn hoạt động theo cách tương tự. Cơ thể bạn là một động cơ khí-ga không được thiết kế để đón nhận các thực phẩm gây nhày. Theo thời gian, những thực phẩm gây nhày này tạo ra rất nhiều lực cản đến mức cơ thể chúng ta không thể nhận đủ lượng ô xy vào máu. Lực cản này sau đó được đưa ra dưới vài cái tên chẳng hạn: bệnh tim, đột quỵ, mỡ máu cao...Nhằm mô tả nguyên tắc cơ bản này, Arnold Ehret tạo ra một công thức Sinh Lực = Sức Mạnh – Lực Cản, đó là $V = P - O$. Ngay khi Lực Cản (O) trở nên lớn hơn Sức Mạnh của cơ thể (P), sinh ra từ hơi thở thì cơ thể ngừng hoạt động.

Mất nhiều thời gian để nhiều người có thể thực sự hiểu Sinh Lực = Sức Mạnh – Lực Cản. Nó rất đơn giản nhưng sắc bén và uyên thâm. Người ta thường hỏi sự khác nhau giữa “Sinh Lực” và “Sức Mạnh.” Chính xác hơn, “Sức Mạnh” có thể được định nghĩa như thế nào. Năng Lượng/Sinh Lực là khả năng thực hiện công việc, đó là càng nhiều năng lượng thiết bị có thì càng nhiều việc nó có thể thực hiện hơn. Năng Lượng không thể được tạo ra hay phá hủy, nhưng chỉ có thể thay đổi/chuyển hóa. Sức Mạnh là lượng công việc có thể được thực hiện trong một đơn vị thời gian nhất định. Lực Cản là lực ma sát ngăn công việc này hoạt động một cách đúng đắn, vì thế tác động tiêu cực tới Năng Lượng/Sinh Lực. Tóm lại, Năng Lượng/Sinh Lực là thứ được chuyển hóa và sức mạnh là tỷ lệ Năng Lượng/Sinh Lực được sinh ra.

Trong vật lý, sức mạnh là tỷ lệ năng lượng được phân phối, sử dụng hay chuyển hóa. Trong công thức này, Sinh lực có thể giống Năng lượng và Lực cản giống Lực ma sát, đó là Năng lượng = Sức mạnh – Lực ma sát. Theo quan điểm của Ehret, Sức mạnh là vô hạn và tỷ lệ chuyển đổi của nó dựa trên lượng lực ma sát gây ra bởi một phương tiện gây lực cản. Về cơ bản, Sinh lực = Sức mạnh sẽ gợi ý rằng cơ thể người là một cỗ máy khí-ga vận động liên tục, tiếp tục hoạt động mãi mà không cần nguồn năng lượng hay thay đổi từ bên ngoài. Nói cách khác, sự vận động của một cỗ máy giả định, khi được kích hoạt, sẽ chạy mãi trừ khi có lực bên ngoài tác động.

Sinh lý học mới

Bài học 7

Bây giờ, như bạn biết Sinh lực là gì và cách sự sống động vật đơn giản hoạt động tự động bởi áp lực khí và áp lực phản lại khí, (ở cá... nó hoạt động chính xác tương tự bởi nước thay vì không khí), bạn có thể nhận ra rằng lý thuyết sinh lý học, khoa học của chức năng động vật về cơ bản là sai lầm, các sai lầm sau đây phải được sửa đổi bởi Lý thuyết Sinh lý học mới:

1. Lý thuyết của tuần hoàn máu.
2. Sự chuyển hóa của sự thay đổi chất.
3. Các thực phẩm giàu Protein.
4. Thành phần máu.
5. Xây dựng máu.

SAI LẦM CỦA TUẦN HOÀN MÁU

Sinh lý học y khoa, sinh lý học thể lý tiếp tục tìm kiếm bệnh tật, nguyên nhân của bệnh tật với kính hiển vi và lý thuyết mầm bệnh giờ đây “thịnh hành.” Họ sẽ chẳng bao giờ tìm thấy sự thật và hiểu bệnh tật là gì chừng nào họ còn có quan niệm sai lầm cơ bản về tuần hoàn máu.

Như tôi đã giải thích, thực tế đã bị bỏ sót rằng phổi là cơ quan mô tơ của tuần hoàn, và tuần hoàn máu chỉ phổi trái tim – tương tự như van kiểm soát ở một động cơ. Dòng máu chỉ phổi trái tim và *không phải điều ngược lại* có thể được thấy trong hai dữ kiện sau:

1. Ngay khi bạn tăng áp lực khí bởi hơi thở gia tăng thì bạn tăng tốc tuần hoàn và vì thế số nhịp tim cũng tăng.
2. Ngay khi bạn đưa một chất độc kích thích vào tuần hoàn – ví dụ cồn – bạn *gia tăng* tốc độ của tim. Ngay khi bạn nắm một dây thần kinh và chất độc làm tê liệt “nhóm cơ,” ví dụ mao địa hoàng – bạn *giảm* tốc độ của tim. Chuyên gia y khoa có kiến thức chính xác này, nhưng thay vì kiến thức đúng, họ *kết luận sai lầm* rằng sức mạnh huyền bí hoạt động trên cơ tim chỉ phổi tuần hoàn khi máu đến.

Những kỹ sư nổi tiếng trong số các bệnh nhân của tôi nhất trí với khái niệm của tôi sau khi biết lý thuyết sinh lý học mới này, nói rằng tim sẽ là một chiếc van kiểu mẫu cho bất cứ loại động cơ nào.

Làm thế nào có thể được chứng minh một cách logic rằng tim kiểm soát tuần hoàn nếu thông qua tuần hoàn máu bạn có thể kiểm soát tim?

Áp lực khí gia tăng nhờ leo núi hay chạy, gia tăng hoạt động của tim, vì tốc độ của van, trong trường hợp một động cơ, phụ thuộc vào áp suất.

30 năm trước một chuyên gia sinh lý học người Thụy Sĩ, mặc dù chỉ là người bình thường đã chứng minh rõ ràng với các thử nghiệm ở động vật rằng tuần hoàn máu như dạy bởi môn sinh lý học và xuất phát từ Giáo sư Wm. Harvey ở Anh 400 năm trước hoàn toàn không tồn tại. Dĩ nhiên, chẳng có sự quan tâm nào cho kết luận của ông bởi giới y khoa. Làm thế nào “khoa học” lại sai lầm như vậy?

TRAO ĐỔI CHẤT

Trao đổi chất, hay “khoa học của sự thay đổi của chất,” là học thuyết lố bịch và nguy hiểm nhất từng được dạy cho nhân loại. Nó là cha đẻ của lý thuyết tế bào sai lầm và của lý thuyết abumin sai lầm nhất,³⁴ lý thuyết albumin này sẽ giết và xóa sạch toàn bộ thế giới văn minh phương Tây nếu người ta không dừng lại. Ngày nào đó, nó cũng sẽ giết bạn nếu bạn không thể chấp nhận sự thật rằng sự thay thế albumin liên tục là *không cần thiết*, và rằng bạn không thể thu được sinh lực, hiệu quả và sức khỏe bởi protein chùng nào “cỗ máy” cơ thể bạn phải làm việc chống lại lực cản, thứ thực sự là nguyên nhân của cái chết của toàn bộ nhân loại của nền văn minh phương Tây.

Ý tưởng sai lầm rằng các tế bào của cơ thể liên tục dùng chất cơ bản của protein bởi quá trình của sự sống và phải liên tục được thay thế bởi các thực phẩm giàu protein có thể bị và chắc chắn bị bác bỏ bởi sự điều tra, thử nghiệm và quan sát của tôi trên hàng trăm người nhịn ăn. Thực tế như sau, và bạn sẽ tiếp tục thấy rằng tôi chỉ dạy điều tôi đã trải nghiệm. Điều Y học gọi và coi là trao đổi chất là quá trình bài tiết chất thải bởi cơ thể ngay khi dạ dày trống. Y học thực sự tin rằng bạn sống dựa vào thịt của bản thân khi bạn nhịn ăn. Thậm chí Bác sỹ Kellogg tin rằng người ăn chay trở thành kẻ ăn thịt khi anh hay cô ta nhịn ăn, và Liệu pháp tự nhiên ít nhiều đã tiếp tục dựa trên nguyên tắc những sai lầm y này.^{35 36} Người ta tin rằng động cơ con người không thể chạy một phút nếu thiếu thực phẩm lỏng, protein và

chất béo, và kết luận sai lầm rằng con người chết và phải chết đói ngay khi mọi chất béo và protein được dùng hết trong đợt nhịn ăn. ³⁷ Tôi khẳng định:

Người gầy có thể nhịn ăn dễ dàng và lâu hơn người béo. Thầy tu khổ hạnh người Hindu, chỉ có da và xương, kiểu người gầy nhất, có thể nhịn ăn lâu nhất mà không đau đớn gì. ³⁸

Trong trường hợp này, “việc ăn chính cơ thể” diễn ra ở đâu? Hơn thế tôi thấy rằng cơ thể càng sạch chất thải (chất nhày), người ta càng dễ dàng và có thể nhịn ăn lâu hơn. Cho nên, nhịn ăn phải được chuẩn bị trước bởi một chế độ ăn bài tiết và nhuận tràng. Kỷ lục thế giới của tôi về nhịn ăn có giám sát trong 49 ngày có thể được thực hiện dưới những điều kiện chỉ sau khi tuân thủ một chế độ ăn không chất nhày nghiêm ngặt trong thời gian dài. Nói cách khác, tôi có thể thực hiện đợt nhịn ăn dài này và bạn có thể nhịn ăn dễ dàng và dài hơn nếu cơ thể được giải phóng khỏi chất béo càng nhiều— phần nào là thịt phân hủy, nước - ngay khi việc ăn ngừng lại một phần hay hoàn toàn thì cơ thể bài tiết chất nhày và chất độc nhiều hơn. Cơ thể người không trục xuất, đốt cháy hay ăn một tế bào nào trong điều kiện cần cho sự sống. Cơ thể càng sạch sẽ, tự do hơn từ lực cản, từ chất thải thì cơ thể chịu đựng việc nhịn ăn chỉ bằng nước và không khí càng dễ dàng và lâu hơn. Giới hạn nơi sự chết đói thực sự diễn ra vẫn chưa được biết tới. Nhà thờ Thiên chúa tuyên bố những người mộ đạo đã nhịn ăn hàng thập kỷ. Nhưng sai lầm y học thậm chí gia tăng bởi giảng dạy về quá trình Trao đổi chất, tuyên bố rằng bạn phải thay thế các tế bào (không được dùng như bạn thấy), bằng thực phẩm giàu protein từ một tử thi, *thịt phân hủy phần nào*, loại protein đã trải qua một quá trình đun nóng phá hủy bởi nhiệt. Thực tế, bạn tích tụ ít nhiều chất thải trong cơ thể mình dưới hình thức chất nhày và chất độc của nó, chúng là nguyên nhân tiến triển dần của bệnh tật và nguyên nhân cuối cùng của cái chết của bạn. Trí tưởng tượng của con người hoàn toàn không đủ để tưởng tượng sự ngớ ngẩn vô cùng của học thuyết này. Chúng ta có thể nói hậu quả của nó là cái chết của từng người và cuối cùng là toàn bộ nhân loại.

Y học – và người bình thường, dĩ nhiên – cũng tin rằng bạn đang phát triển cơ bắp và gia tăng sức khỏe, nếu bạn hàng ngày gia tăng trọng lượng của mình bởi “chế độ ăn tốt.” Nếu đại tràng của người béo được coi là “khỏe mạnh” được làm sạch phân còn tích lại – cho dù họ đại tiện “thường xuyên,” thì người đó lập tức sụt từ 2 đến 5 kg trọng lượng được gọi là “sức khỏe.”

Trọng lượng của phân, được bác sỹ coi là sức khỏe! Bạn có thể tưởng tượng điều

gì sai lầm, lệch lạc và ngớ ngẩn hơn thế và cùng lúc nguy hiểm hơn cho sức khỏe và sự sống của bạn không?

Đó là “khoa học y” của Trao đổi chất.

³⁴ *Lý thuyết Albumin hay lý thuyết trao đổi albumin-nitơ* khẳng định rằng con người phải ăn các thực phẩm gây mù và chất nhày giàu protein để cung cấp năng lượng cho việc tái tạo và duy trì cơ thể.

³⁵ John Harvey Kellogg (1852–1943) là một bác sỹ y ở Creek Battle, Michigan, người điều hành một trung tâm chữa trị dùng các phương pháp tự nhiên, với sự tập trung đặc biệt vào chế độ ăn, thụt tháo và tập luyện. Kellogg là người ủng hộ thuyết ăn chay và nổi tiếng nhất cho phát minh ra ngũ cốc ăn sáng gồm bông ngô cùng với anh của ông, Will Keith Kellogg.

³⁶ Thuật ngữ “ăn chay” đề cập tới chế độ ăn gồm thức ăn từ thực vật (trái cây, rau) và các thực phẩm gây nhày nhất định (tinh bột/ngũ cốc, chất béo). Một số người ăn chay có hay cũng không lựa chọn thực đơn các thực phẩm gây mù như các sản phẩm từ sữa, trứng và/hoặc cá.

³⁷ “Nguyên tắc bổ sung” là một thuật ngữ được dùng bởi những người thực hành hiện đại của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* đề cập tới niềm tin rằng con người cần tiêu thụ, tích trữ và dùng rất nhiều loại vật liệu khác nhau để tồn tại. Các lý thuyết hiện đại của dinh dưỡng và trao đổi chất xuất hiện từ một thuật ngữ bổ sung, nhờ đó người ta nghĩ rằng cơ thể người phải ăn và trao đổi nhiều thành phần không có trong quá trình thờ để sống. Ehret bác bỏ nền tảng của nguyên tắc bổ sung và đề xuất “công thức sự sống” của ông, Sinh Lực = Sức Mạnh – Lực Cản, khẳng định rằng sự sống của người tồn tại là kết quả của việc giải phóng, loại bỏ chất không cần thiết. Vì thế, ông nhấn mạnh vào việc đưa thực phẩm giúp “loại bỏ” chất thải thay vì thu được “dinh dưỡng.”

³⁸ Một “thầy tu khổ hạnh” là người hành khát khổ hạnh hay người mộ đạo, đặc biệt người thực hiện kỳ công về sức chịu đựng, chối bỏ niềm vui của thế giới, và sống hoàn toàn dựa vào sự bố thí.

Sinh lý học mới—(Tiếp theo)

Bài học 8

CÁC THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN

Khi phong trào liệu pháp tự nhiên và chế độ ăn không thịt bắt đầu ở thế kỷ trước, các nhà khoa học y cổ chứng minh bằng các con số toán học rằng năng suất về thể chất và tinh thần phải được duy trì nhờ sự thay thế hàng ngày protein với lượng nhất định cho người bình thường. Nói cách khác – nó trở thành một – nó trở thành chứng cuồng khi đề xuất và làm ngược lại hoàn toàn các quy luật của Tự nhiên bất cứ khi nào ai đó ốm, mệt nhanh chóng, kiệt sức hay đau ốm.³⁹

Giờ đây bạn biết qua bài học 5 nguồn gốc của Sinh Lực và Năng Suất. Bạn cũng biết rằng sức mạnh của cơ thể ốm yếu có thể được gia tăng khi ngừng ăn thực phẩm đặc biệt là protein.

Các thực phẩm giàu protein đóng vai trò kích thích trong một khoảng thời gian nhất định, do chúng phân hủy lập tức trong cơ thể người thành chất độc. Có một sự thật phổ biến rằng bất kỳ loại chất động vật nào cũng trở nên rất độc ngay khi nó bị ô xy hóa, đặc biệt với nhiệt độ cao hơn như mức nhiệt trong cơ thể người.

Giới học giả đã đi xa đến mức chứng minh rằng con người về mặt sinh học thuộc về loài động vật ăn thịt, trong khi lý thuyết hậu duệ chứng minh rằng họ thuộc về gia đình khỉ, loài chỉ ăn trái cây. Bạn có thể thấy nực cười, mâu thuẫn như thế nào – cái gọi là “khoa học.”

Thực tế cơ bản và sự thật của lý do tại sao con người trưởng thành không cần quá nhiều protein như lý thuyết sinh lý học cũ tuyên bố được chỉ ra trong thành phần của sữa mẹ, không chứa quá từ 2 đến 3% protein và tự nhiên xây dựng cơ thể mới với lượng protein đó.

Nhưng sai lầm đi xa hơn nữa bởi nỗ lực thay thế thứ không bị phá hủy, không dùng kiệt và không “tiêu thụ” hoàn toàn – như bạn đã biết trong bài học trước về sai lầm y học về trao đổi chất. Sinh lý học có quan điểm hoàn toàn sai lầm về sự thay đổi chất, vì những “chuyên gia” này, người lập ra ngành khoa học kiểu này hoàn toàn thiếu mọi kiến thức về hóa học, và đặc biệt là hóa học hữu cơ. Sự sống dựa trên sự thay đổi của vật chất trong nghĩa chuyển hóa hóa sinh, chứ không phải ý tưởng lô bịch rằng bạn phải ăn protein để xây dựng, phát triển protein của các cơ và mô.

Gần như chắc chắn là không phải, ví dụ liệu con bò có phải uống sữa để sản xuất ra sữa không.⁴⁰

Một chuyên gia nổi tiếng của ngành hóa sinh lý, Bác sỹ Von Bunge, Giáo sư của khoa Hóa sinh lý ở trường đại học Basel, Thụy Sĩ, các cuốn sách của ông không tán thành lý thuyết giảng dạy phổ biến của ngành y cho rằng sự sống, sinh lực dựa trên sự chuyển hóa của các thành phần (thực phẩm) nhờ đó sức mạnh, nhiệt độ, điện năng giải phóng và đóng vai trò hiệu quả trong cơ thể động vật.

Bạn sẽ học trong bài học này về xây dựng máu rằng sự thay đổi nhất định của vật chất xảy ra trong cơ thể người, và cách protein được sản sinh thông qua sự chuyển hóa từ các thành phần thực phẩm khác. Sự thay đổi vật chất này diễn ra không phải do sự thay thế của các tế bào cũ bằng các tế bào mới, và sự thay thế của các tế bào mới với lượng ít hơn nhiều so với mức được dạy.

Lý do một người “chuyên” ăn thịt có thể sống tương đối lâu hơn người “chuyên ăn tinh bột” là dễ hiểu sau khi đã học bài học số 5. Đầu tiên, một người sản sinh ra ít lực cản cứng bởi lượng nhỏ hơn các thực phẩm thịt so với “người ăn quá nhiều” tinh bột, nhưng các căn bệnh sau này ở người ăn thịt nguy hiểm hơn bởi vì chúng tích tụ nhiều chất độc, mủ và axit uric hơn.

Nếu bạn biết sự thật về dinh dưỡng con người – và bạn sẽ biết nó sau đây – bạn sẽ buồn cười khi ghi nhận cách các nhà sinh lý học dò dẫm trong bóng tối – cách họ đưa ra lượng tiêu chuẩn albumin cần thiết cho người bình thường, tiêu chuẩn ở đây đang dần trở nên nhỏ hơn. Họ và thậm chí các “chuyên gia về chế độ ăn” cao cấp, dự báo mà không biết bí mật lớn: đó là chất thải trong cơ thể người. Hàng ngàn năm trước, con người đã sống khỏe mạnh hơn mà không cần các công thức giá trị dinh dưỡng thực phẩm. Tôi rất nghi ngờ liệu một trong những nhà sinh lý học này từng cho “đầu bếp” của họ sự gợi ý về giá trị dinh dưỡng thực phẩm.

Toàn bộ nhận định là trò khôi hài, giả mạo như là cái gọi là khoa học. Vài người như Giáo sư Chittenden nhận thấy thông qua thử nghiệm rằng năng lượng và sức bền gia tăng với ít thực phẩm hơn – đặc biệt ít protein hơn. Giáo sư Hindhere chứng minh rằng nhu cầu albumin hiếm khi được xét tới, và Fletcher làm tốt hơn tất cả. Ông sống bằng một chiếc bánh sandwich một ngày trong khi chữa lành căn bệnh gọi là “không thể chữa trị” của mình và phát triển sức bền ghê gớm.

Sau khi tôi vượt qua mọi lo sợ về hậu quả tai hại sẽ xảy đến với tôi nếu tôi không tuân thủ chặt chẽ nhu cầu “protein khoa học,” tôi thấy, trải nghiệm và chứng minh

thực tế trước đây chưa từng biết và không thể tin được rằng trong cơ thể sạch sẽ, không có chất nhày và chất độc những thực phẩm này, nghèo protein nhất – trái cây – phát triển năng lượng cao nhất và sức bền không thể tin được.

Nếu nitơ, phần thiết yếu của protein, là một nhân tố quan trọng duy trì cỗ máy con người hoạt động – nếu sinh lực phụ thuộc hoàn toàn vào nitơ, thì dường như với tôi dưới những điều kiện lý tưởng nitơ được hấp thụ từ không khí.

Thực phẩm từ Không trung! “P” (sức mạnh) là nguồn dinh dưỡng! Thật là khả năng phi thường! Tôi gợi ý bạn đọc lại bài học 5 và bạn sẽ nhận ra hai thực tế này:

1. Sự thật về dinh dưỡng ở con người vẫn là một “cuốn sách với 7 dấu niêm phong” cho toàn nhân loại, toàn bộ những người được gọi là chuyên gia chế độ ăn và chuyên gia khoa học.
2. Sai lầm của các thực phẩm giàu protein như là sự cần thiết cho sức khỏe được dạy và đề xuất bởi học thuyết y khoa cho nhân loại với hậu quả và hiệu quả ngược lại điều nó nên là, nó là một trong những nguyên nhân chính và chung của mọi căn bệnh, nó là hiện tượng bi thảm nhất của sự suy thoái phương Tây. Cùng với đó, nó sản sinh ra thói quen háu ăn nguy hiểm và phá hủy nhất, nó cũng sinh ra cơn điên lớn nhất từng có ở nhân loại, đó là cố chữa lành căn bệnh bằng cách ăn nhiều hơn và đặc biệt nhiều thực phẩm giàu protein hơn. Không thể diễn đạt bằng lời điều sai lầm của thực phẩm giàu protein này là. Hãy để tôi nhắc bạn rằng Y học tuyên bố như cha đẻ của nền Y học- chuyên gia dinh dưỡng vĩ đại Hippocrates nói: “Bạn càng cho người ốm ăn nhiều, bạn càng gây hại cho anh ta hơn” và “Thực phẩm của bạn sẽ là thuốc và thuốc sẽ là thực phẩm.”

Khi chúng ta cho phép cơ thể bị tắc bởi chất nhày và các chất cản trở bên ngoài khác chẳng hạn canxi, phốt pho và các nguyên liệu chất thải tương tự, chúng ta có thể dự kiến có áp lực máu cao khiến tim làm việc quá sức trong nỗ lực duy trì dòng máu tuần hoàn đúng cách.

³⁹ Giáo sư Arnold Ehret phản bác khái niệm của dinh dưỡng. Từ quan điểm của Ehret, sự tập trung dành cho “dinh dưỡng” nên tập trung vào sự loại bỏ chất thải khỏi cơ thể. Từ “dinh dưỡng” (c.1550) bắt nguồn từ L. nutritionem (nom, nutritio) nghĩa là “bổ dưỡng,” từ nutrire “nuôi, cho bú.” Ở đây, chúng ta thấy rằng khái niệm nguyên bản của dinh dưỡng phải là sự nuôi dưỡng, đặc biệt sự nuôi dưỡng của người mẹ với đứa bé, đó là cho bú (“cho bú” cũng liên quan đến “nuôi dưỡng”). Vì thế, khái niệm nguyên bản của dinh dưỡng không liên quan đến các con số toán học xác định cách thức các thành phần phải được đưa vào cơ thể. Nó là một khái niệm tự nhiên liên quan đến các cách thức nhờ đó một người, đặc biệt là trẻ nhỏ, tự sống. Từ quan điểm của Ehret, mục đích cơ bản để đứa bé ăn sữa mẹ là nhằm làm giảm hay hỗ trợ sự bài tiết của nó. Nó cũng có thể được cho rằng đứa bé ban đầu chỉ ăn chất lỏng và phải được chuyển đổi dần thành thực phẩm cứng. Suy ngẫm quá trình này có thể giúp ích trong khi học các nguyên tắc của chế độ chuyển đổi và nhịn ăn.

⁴⁰ Đây là tuyên bố rất quan trọng vì nó đơn giản chỉ ra sai lầm ra sao khi nghĩ rằng chúng ta chỉ ăn thịt động vật chết hay uống sữa bò để tạo ra thịt con người. Liệu bò có cần uống sữa để tạo ra sữa không? Liệu bò ăn thịt động vật chết để tạo ra thịt của nó không? Bò là động vật ăn cỏ và sẽ chỉ ăn cỏ nếu ở trong môi trường phù hợp. Nhiều loại động vật nhóm này không nhỏ, yếu hay thiếu chất.

Sinh lý học mới—(Tiếp theo)

Bài học 9

THÀNH PHẦN MÁU

Hậu quả logic của ba sai lầm đầu tiên của thuyết Sinh lý học cũ là vấn đề của thành phần của máu người, bởi nó không chỉ là thứ nó lên là mà còn là thực tế của “sự kiểm tra về mặt khoa học.” Sai lầm này lớn đến mức gần với sự điên rồ.

Vấn đề là: Liệu các tế bào bạch cầu có vai trò quan trọng để bảo vệ và duy trì sự sống, để phá hủy mầm bệnh, và ngăn ngừa cơ thể khỏi cơn sốt, nhiễm trùng... như học thuyết tiêu chuẩn của sinh lý học và bệnh lý học dạy không?

Hay chúng chỉ là ngược lại – chất thải, thành phần thực phẩm thối rữa, chưa tiêu hóa và không được dùng, chất nhày, mầm bệnh như Bác sỹ Thos. Powell gọi chúng?⁴¹ Chúng không thể được tiêu hóa bởi cơ thể người, phi tự nhiên do đó hoàn toàn không được hấp thụ. Liệu chúng có phải, thực tế, là chất thải từ thực phẩm giàu protein và tinh bột, thứ người ăn tạp bình thường của nền văn minh phương Tây nhét vào dạ dày 3 lần một ngày không? Có phải thứ tôi gọi là “chất nhày” như là nguyên nhân cơ bản của mọi bệnh tật không?

Bệnh lý học chứng minh bằng cách nói rằng các tế bào bạch cầu được gia tăng trong trường hợp bệnh tật, và sinh lý học nói rằng chúng gia tăng trong quá trình tiêu hóa trong cơ thể khỏe mạnh và rằng chúng bắt nguồn từ các thực phẩm giàu protein.

Lời dạy này tuyệt đối chính xác, và là hậu quả logic của sai lầm của các thực phẩm giàu protein.

“Khoa học” y thấy và phải thấy nó như là tình trạng thông thường của sức khỏe, và người không bị ốm phải có các tế bào bạch cầu này trong tuần hoàn vì mọi người đều có chúng. Không có ai từng sống trong nền văn minh phương Tây mà cơ thể không liên tục bị nhồi sữa bò, thịt, trứng, các sản phẩm khoai tây và ngũ cốc kể từ lúc nhỏ. Ngày nay không ai không có chất nhày!

Trong bài báo được xuất bản lần đầu tiên của tôi, tôi công bố ý tưởng vượt bậc rằng giống người da trắng là giống loài phi tự nhiên, yếu và mắc bệnh. Đầu tiên,

màu làn da thiếu muối khoáng màu, tiếp theo máu liên tục được làm đầy các tế bào bạch cầu, chất nhày và chất thải màu trắng. Đây là lý do cho ngoại hình trắng của toàn bộ cơ thể. ⁴²

Lỗ chân lông của người da trắng bị táo bón bởi chất nhày trắng, khô – toàn bộ hệ thống mô của họ bị lấp đầy và làm căng bởi chất nhày này. Không ngạc nhiên họ nhìn trắng, xanh xám và thiếu máu. Mọi người biết rằng trường hợp cực kỳ xanh xám là “dấu hiệu tồi.” Khi tôi xuất hiện với bạn của mình trong một phòng tắm ngoài trời, sau khi đã sống vài tháng bằng chế độ ăn không chất nhày và tắm nắng, chúng tôi nhìn giống người Anh Điêng và mọi người tin rằng chúng tôi thuộc giống người khác. Tình trạng này chắc chắn do lượng lớn các tế bào hồng cầu và sự thiếu vắng các tế bào bạch cầu. Tôi có thể nhận ra một vết xanh xám trên da vào buổi sáng sau khi ăn một miếng bánh mỳ.

Đây không phải là nơi đưa ra mọi tranh cãi về sai lầm khủng khiếp này về bản chất và “chức năng” của các tế bào bạch cầu như “khoa học” y tin tưởng một cách sai lầm. Bất cứ ai muốn có một bằng chứng khoa học thực sự của điều này có thể đọc cuốn sách *Nguyên tắc cơ bản và yêu cầu của sức khỏe và bệnh tật* của bác sỹ Thos. Powell, xuất bản năm 1909 – một vài năm sau “lý thuyết chất nhày” của tôi được xuất bản ở Châu Âu, và sau đó được dịch sang tiếng Anh vào năm 1913 với tên gọi *Nhịn ăn hợp lý và chế độ ăn phục hồi*, không ai trong chúng tôi biết về ấn phẩm của nhau. Về nguyên tắc bác sỹ Powell dạy giống tôi, về nguyên nhân của mọi bệnh tật, các tế bào bạch cầu và những sai lầm y khoa có liên quan này. Sự khác nhau duy nhất là ông gọi là “mầm bệnh” và tôi gọi là “chất nhày.”

Tuy nhiên, trong phương pháp loại bỏ và chế độ ăn, về mặt nguyên tắc tôi hoàn toàn khác bác sỹ Powell, nhưng ngay cả trong thành phần của các tế bào hồng cầu, huyết tương, huyết thanh và cái gọi là hêmôglôbin thì “khoa học” y thiếu sự hoàn chỉnh.

Hai nhân tố quan trọng nhất chúng ta cần biết là:

Đầu tiên là tất cả tầm quan trọng lớn hơn nhiều và cần thiết cho sự sống trong cơ thể người.

Tiếp theo là sự xuất hiện của chất liệu-đường trong máu. Chuyên gia sáng lập vĩ đại của lý thuyết hóa sinh lý và muối khoáng, Hensel nói trong cuốn sách *Sự sống*: “Sắt là màn che về mặt hóa học trong máu của chúng ta.” Các bác sỹ không thể tìm thấy nó vì thiếu kiến thức về hóa học. Trong trang 36

của cuốn sách này ông nói: “Trong máu của chúng ta albumin là sự kết hợp của chất liệu-đường và oxít sắt, nhưng không được tìm thấy hay công nhận (phát hiện) theo một cách thức mà cả đường lẫn sắt đều không thể thấy bởi các xét nghiệm hóa học thông thường. Albumin máu phải được đốt cháy trước tiên để làm cho xét nghiệm hoàn chỉnh.”

Tôi đoán là sự thật và tầm quan trọng là điều này: màu đỏ của máu là phẩm chất tiêu biểu nhất của “chất lỏng đặc biệt” này và là do oxít sắt, gi!⁴³ Do đó, nó là bằng chứng về sắt quan trọng như thế nào trong máu. Hơn thế nữa, chất liệu đường có tầm quan trọng lớn bên cạnh phẩm chất nuôi dưỡng của chúng bởi vì nó là một phần thiết yếu trong hêmôglôbin máu hoàn chỉnh, mà nếu trong trạng thái hoàn hảo phải trở nên dày, giống gelatin, ngay khi nó tiếp xúc với không khí bên ngoài vì mục đích làm lành vết thương. Hãy đọc trong cuốn sách *Nhìn ăn hợp lý* của tôi về thử nghiệm vết thương không chảy máu, lành lập tức mà không tiết ra mủ và chất nhày, không có đau đớn và viêm.

Một sự thật liên quan đến tình trạng của máu người được phát hiện bởi các bác sỹ là a xít là một dấu hiệu bệnh. Không ngạc nhiên khi điều này thực sự xảy ra với người ăn tạp, khi họ lấp đầy dạ dày hàng ngày với thịt, tinh bột, đồ ngọt, trái cây... tất cả cùng một lúc.

Hãy xét nghiệm cá nhân nếu bạn không bị thuyết phục đầy đủ. Ăn một bữa tối thông thường, và một giờ sau khi ăn, lấy nó ra khỏi dạ dày và bạn sẽ có một hỗn hợp chua lên men có mùi khủng khiếp, nhắc bạn nhớ cái thùng rác, và thứ cho lợn ăn thậm chí khiến chúng ốm dần.

Hay nếu bạn không dũng cảm cố thử điều sau: lần tới bạn ngồi xuống bàn ăn bữa tối Chủ nhật, có thực đơn dùng cho một người khách tưởng tượng. Làm sạch khẩu phần của họ bằng nồi nấu ăn, dùng lượng thực phẩm tương tự như bạn ăn và uống. Khuấy kỹ. Sau đó nấu trên một bếp lò ở nhiệt độ thân nhiệt trong thời gian ít hơn 30 phút. Đặt vung lên nồi và để qua đêm. Khi bạn bỏ nắp vung vào buổi sáng, bạn sẽ thấy vô cùng ngạc nhiên.

⁴¹ Trong cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, đẩy lên các nhà nghiên cứu y mà bằng chứng của họ thách thức các lý thuyết mới được phát triển về các thực phẩm protein và albumin. Trong cuốn sách của ông nhan đề *Nguyên tắc cơ bản và yêu cầu của sức khỏe và bệnh tật* (1909), bác sỹ Thomas Powell, bác sỹ y khoa thách thức điều ông gọi là “lý thuyết thực phẩm Nitơ.” Ông viết “lý thuyết này đã được phổ biến trong thời gian dài nhưng một thực tế không thể chối bỏ là quan điểm rằng nitơ là thành phần chính của thực phẩm là hoàn toàn sai lầm, không có nền tảng gì khác hơn là một giả thiết và diễn giải sai lầm về sự thật sai lệch mà đã dẫn tới sự áp dụng liều lĩnh hay lạm dụng giá trị tốt nhất của mọi thực phẩm” (41). Ông tiếp tục thách thức lý thuyết mầm bệnh và khẳng định rằng các thực phẩm albumin đóng vai trò quan trọng nhất trong hầu hết bệnh tật ở người. “Bài giảng về sinh vật học, sinh lý học, bệnh lý học và phần nhiều về dinh dưỡng ngày nay và trước đây được căn cứ vào những giả định rằng “các tế bào bạch cầu” là một “tế bào sống”; rằng nó “được tách biệt” trong các mô của cơ thể; rằng nó là “thực bào” hay kẻ phá hủy mầm bệnh và rằng vật liệu từ đó nó được hình thành ...là “nền tảng khoa học tự nhiên của sự sống (Powell, 1909, 263).” Rồi ông hỏi tiếp các câu hỏi:

Liệu có hoàn toàn hợp lý khi cho rằng sự vận động của tế bào bạch cầu là do các lực, không phải của sự sống, mà của cái chết; không chỉ do quá trình nhân đôi năng động mà còn của sự phân hủy hóa học – đó là, do tác động kết hợp của hóa chất, phân rã và mở rộng khí...không? (Powell, 275)

Tranh luận của Powell tương tự với khẳng định của Ehret rằng bạch cầu (máu trắng) “không phải là một tế bào sống mà là một phần của vật liệu chết và thối rữa (Powell, 292).” Ông bổ sung thêm rằng “sự trớ trêu của tình huống trong đó bạch cầu bổ sung thêm cho lý thuyết tế bào đã khiến chúng ta không chỉ không thể nhận thức hoàn toàn rõ mà còn phũ phàng và tàn nhẫn, bởi vì hậu quả của nó là càng nhiều vật chất “xây dựng mô” (bạch cầu) người ốm có trong tuần hoàn họ càng yếu và hốc hác, và càng nhiều “cảnh sát canh gác” (bạch huyết cầu) sự phá hủy của họ càng chắc chắn và tốc độ.” (Để biết thêm, hãy tham khảo Powell, “Lý thuyết tế bào” trong *Nguyên tắc cơ bản và yêu cầu của sức khỏe và bệnh tật* 263-294).

⁴² Tuyên bố của Ehret rằng màu da và các đặc điểm thể lý khác, cơ bản phản ánh mức độ một người bị tắc nghẽn bên trong với chất thải ở cấp độ tế bào. Nó thách thức quan niệm phổ biến rằng hình thái học thể lý cơ bản của con người diễn ra cơ bản dựa trên sự thích nghi với môi trường phi nhiệt đới xa với xích đạo hơn.

⁴³ Để hiểu điều này quan trọng là cần biết vai trò của sắt trong máu. Khi sắt được lấy từ trái đất tiếp xúc với ôxy thì gỉ đen được tạo ra (ôxít sắt). Khi sắt trong máu của chúng ta tiếp xúc với không khí, đó là ôxy thì nó cũng gỉ. Máu sạch, là chất thải dễ dàng bị gỉ khi bị ôxy hóa. Để chứng minh luận điểm này, Ehret kể về thử nghiệm của ông với việc tự làm mình bị thương. Ông thấy rằng khi ông ăn một chế độ ăn không chất nhày trong một thời gian nhất định, vết thương do dao sẽ lành lập tức mà không có mủ và chất nhày tiết ra. Ông cũng không bị đau hay viêm. Cho nên, ôxy sẽ hòa với sắt trong máu và bị gỉ ngay lập tức. Tuy nhiên, khi ông ăn các thực phẩm gây

nhảy vết thương của ông không lành dễ dàng và ông bị đau. Ông cũng trở nên xanh xám hơn. Thử nghiệm này gợi ý rằng 1) một chế độ ăn không chất nhày thúc đẩy máu sạch, 2) máu sạch không có vật liệu thải màu trắng, và 3) máu sạch đen hơn khi bị ôxy hóa. Căn cứ vào việc máu trở nên đen khi gặp ôxy bên ngoài cơ thể, điều này xảy ra ở mức độ ra sao trong cơ thể chúng ta? Khi máu sạch bị ô xy hóa qua hoạt động thở, liệu nó có thể bị gỉ và làm thối không? Tranh luận của Hensel có thể làm sáng tỏ những câu hỏi này: “trong máu của chúng ta albumin là sự kết hợp của vật liệu đường và ôxít sắt, nhưng không được thấy hay phát hiện theo cách mà cả đường lẫn sắt có thể được tìm thấy bởi các xét nghiệm hóa học thông thường. Albumin máu phải được đốt cháy trước tiên để khiến xét nghiệm hoàn chỉnh (Ehret tổng hợp cuốn Sự sống của Hensel, bài học 8).” Vì thế, màu đỏ của máu là do ôxít sắt, đó là gỉ. Thêm vào đó, khả năng máu đỏ bị ôxy hóa phụ thuộc vào sự xuất hiện của albumin, đó là chất nhày/thải.

Quan điểm của Ehret về bản chất của máu gây tranh cãi và thách thức. Nhưng trước tiên người ta không cần tin vào chúng để thu lợi từ sự thực hành chế độ ăn. Ehret đưa ra một quan điểm mới và quan trọng là giữ đầu óc cởi mở khi bạn tiến bộ. Thật hữu ích khi nhớ rằng Ehret là triết gia bậc thầy về chế độ ăn và sinh lý học. Là một triết gia công việc của Ehret đặt câu hỏi và thách thức nền tảng gốc rễ của lý thuyết dinh dưỡng và khoa học sinh lý ở phương Tây. Nhưng để thực sự hiểu nhiều trong số những quan điểm này, quan trọng là thực hành và trải nghiệm chế độ ăn. Phần nhiều những điều Ehret thảo luận có xu hướng trở nên hiển nhiên thông qua sự tuân thủ chặt những nguyên tắc dinh dưỡng của ông.

Sinh lý học mới—(Tiếp theo)

Bài học 10

XÂY DỰNG MÁU

Vấn đề của xây dựng máu trong cơ thể liên quan đến mọi vấn đề của sức khỏe và bệnh tật. Nói cách khác, sức khỏe và bệnh tật của bạn phụ thuộc gần như hoàn toàn vào chế độ ăn của bạn; liệu bạn ăn các thực phẩm đúng hay sai, thực phẩm nào gây hại cho bạn, thực phẩm nào xây dựng cơ thể bạn trong tình trạng lý tưởng, thực phẩm nào xây dựng máu tốt tự nhiên và thực phẩm nào xây dựng máu xấu, kém, axit và bệnh tật. Những câu hỏi này và câu trả lời đúng đắn của chúng là gốc của dinh dưỡng và của *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn* của tôi. Trong bài học này tôi chỉ dạy sự thật cơ bản nói chung. Mọi chi tiết được thảo luận trong toàn bộ quyển sách này.

Trên thực tế, chế độ ăn chữa lành trong vai trò chính và quan trọng của nó gồm việc xây dựng máu hoàn hảo mới với “việc cung cấp” liên tục các thực phẩm tự nhiên có các nguyên tố chứa sự sống, qua đó dòng máu có thể làm tan mọi chất thải, chất nhầy, chất độc và các loại thuốc đã từng dùng trong đời, cho dù chúng đã bị “lưu giữ” như là bệnh tiềm ẩn bất cứ khi nào và bao lâu trong cơ thể.

Thuyết sinh lý học dinh dưỡng “chính thức” dạy về xây dựng máu tốt nhất là chắc chắn sai lầm. Đầu tiên, nó hoàn toàn sai về vấn đề hóa sinh lý học và tiếp theo về sự thật của tự nhiên.

Ở đây tôi tiếp tục phải trích dẫn chuyên gia vĩ đại về hóa sinh lý, giáo sư Von Bunge, người đích thân nói với tôi rằng ông không tán thành sự rao giảng y khoa chính thức. Von Bunge nói: “Sự sống dựa trên sự chuyển đổi các chất, qua đó sức mạnh, năng suất được giải phóng, giống như nó diễn ra trong mọi quá trình chuyển đổi hóa học từ một thành phần hóa học của nguyên tử và phân tử thành loại khác.”

Các tác giả sinh ra khoa học sinh lý về mặt nguyên tắc thiếu kiến thức về hóa học do sự giáo dục thiên lệch của con người hơn là khoa học của tự nhiên. Mặt khác, hóa học vô cơ không đủ phát triển tại thời điểm này.

Ý tưởng sai lầm tiếp tục là protein. Họ phán đoán như sau: các cơ, mô, thành phần

cơ bản của toàn bộ cơ thể là protein – vì thế, thành phần này phải được đưa vào máu để xây dựng, phát triển – nói cách khác, bạn phải ăn cơ để xây dựng cơ, phải ăn protein để xây dựng protein, phải ăn chất béo để xây dựng chất béo, và trong trường hợp người mẹ chăm con thì bà ta phải uống sữa để sản sinh ra sữa!

Do họ tin và vẫn tin vào trao đổi chất, và sự cần thiết bổ sung hàng ngày các tế bào suy kiệt, nên những nguyên tắc này được tuân thủ trong chế độ ăn của số đông người ăn tạp.

Lấy sắt, đá vôi vô cơ... trong nỗ lực thay thế thành phần tương tự trong cơ thể là sai lầm tương tự.

Bò xây dựng thịt, mô, xương, lông, sữa, hiệu quả và nhiệt độ tất cả đều từ cỏ. Cho bò uống sữa để tăng lượng sữa sẽ được coi là đỉnh điểm của sự điên rồ nhưng con người làm chính điều này cho bản thân họ!

Ngày nay, mọi thành phần của cơ thể được phân tích về mặt hóa học và các bác sỹ mơ về các thành phần thực phẩm cô đặc hoàn hảo về mặt hóa học trong tương lai khiến bạn có thể đem bữa ăn theo trong túi áo vét với lượng đủ để duy trì trong vài ngày. Điều này sẽ không bao giờ xảy ra với cơ thể người, bởi vì nó không hấp thụ bất kỳ nguyên tử thực phẩm nào không bắt nguồn từ thực vật hay vương quốc trái cây.

Tất cả hỗn hợp thực phẩm chế biến, khi quá cô đặc – cả của động vật hay thế giới thực vật – không xây dựng máu mà chỉ kích thích. [44](#)

Các thực phẩm động vật không thể xây dựng máu tốt, trên thực tế chúng hoàn toàn không xây dựng máu tốt cho cơ thể do thực tế sinh vật học rằng bản chất con người là động vật ăn trái cây. Hãy nhìn nước của quả mâm xôi chính, quả cherry đen và nho đen. Nó không giống máu của bạn hay sao? Liệu ai đó có thể chứng minh rằng “các mô cơ bắp” gần phân hủy xây dựng máu tốt hơn không?

Ngay khi động vật bị giết, thịt ít nhiều bị phân hủy. Rồi chúng được xử lý qua quá trình phá hủy của nấu nướng. Không động vật ăn thịt nào có thể sống bằng thịt nấu chín, chúng phải ăn nó ở dạng tươi và thô – máu, xương và mọi thứ.

Các chi tiết đầy đủ về các loại thực phẩm tự nhiên và đúng đắn sẽ được dạy ở phần sau, và bạn sẽ biết sự thật. Tôi sẽ chỉ đề cập lần này một thực tế quan trọng, quan trọng trong lời dạy về dinh dưỡng của tôi, và nhờ đó tôi khác với tất cả những

người khác, thậm chí khác với các chuyên gia dinh dưỡng khác, những người vẫn tin vào albumin cô đặc, muối khoáng cô đặc... cần thiết cho xây dựng máu tốt.

Albumin không phải thành phần quan trọng nhất của máu của chúng ta, chỉ riêng các muối khoáng cũng không phải thành phần xây dựng máu hoàn hảo. *THÀNH PHẦN TIÊU CHUẨN CHỦ YẾU Ở MÁU NGƯỜI LÀ HÌNH THỨC PHÁT TRIỂN CAO NHẤT CỦA CARBONHYDRATE, VỀ MẶT HÓA HỌC GỌI LÀ VẬT LIỆU ĐƯỜNG, ĐƯỜNG NHO HOẶC TRÁI CÂY NHƯ ÍT NHIỀU XUẤT HIỆN TRONG TRÁI CÂY CHÍN, VÀ KỂ ĐẾN LÀ TRONG TRẠNG THÁI THẤP HƠN TRONG THỰC VẬT.*⁴⁵ Khoa học tiên bộ mới hơn dạy rằng thậm chí lượng protein nhỏ cần thiết được phát triển từ đường nho. Các động vật ăn thực vật chuyển hóa các thực phẩm này, đầu tiên thành đường nho, rồi kết quả là cơ thể hấp thu hoàn toàn.

Tuy nhiên điểm bất đồng quan trọng liên quan đến vấn đề này không nằm trong thực phẩm mà vấn đề xây dựng máu. Bất cứ ai không biết bệnh tật – tiềm ẩn, cấp tính và mạn tính như đã dạy trong bài học 5 sẽ không bao giờ tin vào sự thật của dinh dưỡng ở người.

Như bạn bây giờ đã biết qua các bài học trước, ngay khi máu được cải thiện qua trái cây, người bình thường lập tức bắt đầu quá trình thải các chất cản trở - cảm thấy khỏe hơn một lúc nhưng khi càng nhiều chất thải hơn bị hòa tan và với cú sốc tiếp theo của lực cản trong tuần hoàn, mọi niềm tin bị mất đi và họ, bác sỹ và tất cả những người khác đổ lỗi cho sự thiếu thực phẩm “hiệu quả.” Họ nghĩ, và mọi người ý kiến rằng họ cần “thực phẩm quen thuộc,” loại kích thích họ một lát và khiến họ tin rằng chắc hẳn thật và trứng xây dựng máu tốt.

Nói cách khác, vấn đề của xây dựng máu thông qua thực phẩm đúng đắn và phù hợp, toàn bộ vấn đề dinh dưỡng sẽ không được giải quyết, và sự thật sẽ không được chấp nhận hay tin tưởng và thực hành bởi những người chưa biết điều thực sự xảy ra, và ý nghĩa của việc chữa lành bằng các thực phẩm mới và xây dựng máu thực sự.

Đây là lý do sâu sắc hơn tại sai các bác sỹ tin vào và đề xuất các thực phẩm phá hủy và lý do người bình thường duy trì và gia tăng lượng ăn liên tục, vì họ không biết ý tưởng sơ sài nhất về thứ bệnh tật là, và cách chúng gây ô nhiễm máu hàng ngày.

⁴⁴ Kích thích tức là tạm thời gia tăng hoạt động của cơ thể hay cơ quan của nó. Tuyên bố của Ehret rằng các thực phẩm gây nhày không nuôi dưỡng hay “bổ dưỡng,” mà chỉ phục vụ việc kích thích cơ thể phi tự nhiên giống như thuốc độc.

⁴⁵ “ Carbon hydrate” thông thường hay được gọi là carbonhydrate, là nhóm lớn thành phần hữu cơ gồm cacbon, hydro và oxy. Chúng được sinh ra trong thực vật màu xanh nhờ hiện tượng quang hợp. Đường, tinh bột và chất xơ tất cả đều là carbonhydrate. Với Ehret, hình thức cao nhất của carbonhydrate chứa các thực phẩm cho con người là trái cây không chất béo tươi xuất phát từ đường đơn.

Phê bình khách quan và vô tư về các phương pháp chữa lành khác

Bài học 11

Các phương pháp chữa lành là vô số. Ngoài sự chiếm ưu thế lớn của sự mê mờ trong lĩnh vực này, các phương pháp thực sự có thể về cơ bản được chia thành hai loại:

1—THUỐC

2—CHỮA LÀNH KHÔNG THUỐC

Lịch sử của y học chỉ ra rằng, đặc biệt trong quá khứ, thuốc và “các phát minh” huyền bí khác được đưa ra bởi “các lang băm.” Một lượng lớn “thuốc,” “liệu pháp tiêu chuẩn,” ví dụ - thủy ngân – được giới thiệu bởi “các lang băm.” Huyết thanh hiện đại... cũng chẳng tốt hơn cho dù chúng có được chuẩn bị “khoa học.”

Như chúng ta giờ đây biết chính xác bệnh tật là gì, chúng ta có thể hiểu một thực tế là y học không thể giải thích – LÝ DO các triệu chứng bệnh có thể bị chặn bởi thuốc và huyết thanh ở mức độ nhất định. “Kết quả” chỉ được biết thông qua kinh nghiệm nhưng y học không biết tại sao những kết quả này – “hậu quả đặc biệt” – xảy ra.

ĐÂY LÀ BÍ MẬT: Nếu cơ thể của người ốm nào đó cố loại bỏ chất độc biểu lộ bởi bất kỳ triệu chứng nào và nếu chất độc mới và nguy hiểm được đưa vào tuần hoàn, thì quá trình bài tiết qua các triệu chứng ít nhiều bị ngừng lại do cơ thể tự động tiến hành trung hòa những chất độc này càng nhanh càng tốt. Các triệu chứng quay trở lại ngay khi sự sống được cứu, và quá trình tương tự được lặp lại đến khi bệnh nhân chết – hoặc nếu họ đủ thông minh – bỏ qua y học và tìm kiếm phương pháp CHỮA LÀNH KHÔNG THUỐC.

Các phương pháp Chữa lành không thuốc cũng rất nhiều và chúng có thể được chia thành 3 loại:

1—Liệu pháp thể chất

2—Liệu pháp tinh thần

3—Liệu pháp dinh

dưỡng

LIỆU PHÁP THỂ CHẤT:

Bài tập (thể dục mềm dẻo), các bài tập thở, mát xa, nắn xương, liệu pháp thể chất... về nguyên tắc giống nhau. Tuy nhiên, người nắn xương tuyên bố một “liệu pháp” đặc biệt. Nói chung, tất cả liệu pháp thể chất có xu hướng làm lỏng sự tắc nghẽn cục bộ thông qua nhiều hình thức rung động và nhiệt khác nhau. Liệu pháp Kneipp, ví dụ, thực tế là sự áp dụng cơn lạnh nhân tạo kích thích quá trình tuần hoàn và qua đó loại bỏ lực cản. Trật khớp bị loại bỏ nhưng người nắn xương, tương tự với thuốc, có thể giúp giải phóng thành công lập tức các triệu chứng đau đớn nhưng sớm muộn kết quả chúng sẽ quay trở lại, nếu sự điều chỉnh bị gián đoạn và cách sống sai lầm được duy trì. Nguyên nhân của sự trật khớp là sự tích tụ các chất ngoại lai giữa xương của cột sống, và chúng ta biết rằng chúng có nguồn gốc từ chế độ ăn sai lầm, tương tự như các triệu chứng khác của bệnh tật. Không nghi ngờ gì, sự thừa cân của số đông nói chung là nguyên nhân khác của bệnh trật khớp. Dưới những đợt nhịn ăn dài hơn tôi thấy nhiều cột sống bị biến dạng cải thiện một cách tuyệt vời.

Có nhiều liệu pháp khác dùng để rung các mô và kích thích tuần hoàn, đó là điện, ánh sáng điện, ánh nắng... Tất cả những liệu pháp này giúp loại bỏ ít nhiều nhưng chúng không bao giờ có thể chữa lành hoàn hảo chừng nào chúng không quan tâm đúng mức đến chế độ ăn lành mạnh, nói cách khác, sự loại bỏ bệnh tật hay vật ngoại lai sẽ không bao giờ hoàn chỉnh chừng nào việc ăn các thực phẩm sai lầm không được ngưng lại, và máu được xây dựng mới hoàn toàn được thiết lập thông qua các thực phẩm thực sự, tự nhiên, sạch và không chất nhày.

LIỆU PHÁP TINH THẦN:

Không thể chối bỏ rằng tình trạng của tâm trí có ảnh hưởng tới mọi loại bệnh. Người ta chứng minh rằng sợ hãi, đau buồn và lo lắng có ảnh hưởng xấu không chỉ đến tim và các dây thần kinh mà còn đến tuần hoàn, tiêu hóa... Liệu pháp tinh thần, Chữa lành bằng Tâm trí và Tinh thần, khoa học Cơ đốc đều có lợi ích to lớn này – chúng cứu người không may từ những thương tổn của thuốc. Mặt khác, tôi không thể đánh giá chúng quá cao vì trong khi chúng vô hại ở mức độ nhất định thì chúng

lại có xu hướng, một cách ý thức hay vô thức, giữ người ta trong sự vô minh hoàn toàn về điều bệnh tật thực sự là.

Chúng ta, người biết chính xác bệnh tật là gì, không thể đồng ý với lời rao giảng cổ khiến người ốm tin rằng họ có thể được chữa lành bởi một phép màu, hay một trí tưởng tượng ép buộc – rằng họ hoàn toàn không bị ốm – mặc dù họ thực sự đang chết dần từng phút. Thật khôi hài, không muốn nói là đáng thương khi cầu nguyện Đấng sáng tạo chữa lành màu nhiệm – nhưng chối bỏ và xem thường các thực phẩm thần thánh thực sự - trái cây của thiên đường – “bánh mỳ của thiên đường,” và thay vào đó nhét vào dạ dày 3 lần một ngày với các thực phẩm chế biến gây hại, sản xuất bởi con người vì mục đích thương mại, và hoàn toàn chưa từng được thiết kế là thực phẩm cho con người bởi Đấng sáng tạo.

Khó mà tin vào Chữa lành bằng tinh thần hoàn toàn, sau khi biết như tôi trải nghiệm thông qua kinh nghiệm thực sự với hàng ngàn bệnh nhân rằng số đông người mắc bệnh mạn tính, đặc biệt người ăn đầy đủ, thực tế là một “bể phân sống.” Tự nhiên là sự biểu lộ của các quy luật thần thánh, và *không có phép màu trong Tự nhiên*. Nếu bạn đã ăn uống sai lầm trong 30, 40, 50 năm vì thế mắc bệnh, *bạn phải bồi hoàn cần thiết* như sự đền bù cho những lỗi lầm của mình, bạn phải làm ngược lại bằng cách ăn thực phẩm sạch, tự nhiên, thần thánh, những thực phẩm sẽ sinh ra sức khỏe thay vì bệnh tật. Điều đó rõ như ánh mặt trời, và như logic $2 \times 2 = 4$.

Lý thuyết của Bà Eddy là sự sao chép nghèo nàn của “Thế giới của sự tưởng tượng” của Schopenhauer – rằng chỉ có tâm trí là thực, không phải thể xác.⁴⁶ Logic của bà sẽ đúng nếu bà nói: *“Không phải kế hoạch hay dự định của Thượng đế sản sinh ra bệnh tật. Nhưng như là một hậu quả logic, bệnh tật được sản sinh thông qua sự bất tuân các quy luật thần thánh của sự sống.”* Nếu con người sống đúng, phù hợp với câu chuyện thần thánh của Sáng thế sẽ không có căn bệnh nào.⁴⁷ Dưới ánh sáng của sự tiến hóa, chúng ta có thể hiểu ý nghĩa thực sự của Thượng đế, ngay khi Người nói “Ta sẽ trừng trị và giết chúng tới khi chúng quay trở lại với Ta.” Trong ngôn từ đơn giản thay vì huyền bí, bạn và toàn nhân loại sẽ chịu đau đớn và chết do bệnh tật chừng nào bạn không quay trở lại với các quy luật của Đấng sáng tạo, quy luật của Tự nhiên như con người đã sống trên thiên đường.

Những người thực hành *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* nên sử dụng kiến thức bản thân họ thu được và sống bằng các thực phẩm không chất nhày, thực phẩm sạch thần thánh của Sáng thế, trái cây và rau ăn lá xanh (gọi là thảo dược), do đó họ có thể là nhân chứng sống cho sự thật. Điều này sẽ giúp người bệnh biết và tin tưởng sự thật như bạn đã sống, và loại bỏ khỏi tâm trí họ

những ý tưởng mê mờ về bệnh tật, cũng như khỏi mọi nghi ngờ về một và chỉ một cách hỗ trợ thực sự, sự bồi hoàn của các thói quen gây bệnh tật của họ.

Bạn phải chữa lành, đó là giải phóng não người bệnh khỏi mọi vô minh, và nâng tâm trí họ lên bằng ánh sáng của sự thật, vì thế họ có thể có niềm tin vững chắc để tuân thủ lời khuyên của bạn một cách nhiệt tình. Đó là ý nghĩa thực sự cho “chữa lành về tinh thần”

⁴⁶ Bà Mary Baker Eddy (1821-1910) là người sáng lập khoa học Cơ đốc (1879), một hệ thống suy nghĩ và thực hành tôn giáo gây tranh cãi, được chấp nhận bởi nhà thờ của người Cơ đốc, nhà khoa học. Bà là tác giả của cuốn sách, *Khoa học và Sức khỏe với chìa khóa Kinh thánh*, và thành lập Phòng trào xuất bản khoa học Cơ đốc vào năm 1898, tiếp tục xuất bản một số ấn phẩm gồm *Kiểm tra khoa học Cơ đốc (1908)*.

⁴⁷ Tham khảo thảo luận của Sáng thế 1:29 trong ghi chép của bài học 1.

Sự nhầm lẫn trong dinh dưỡng

Bài học 12

Trong bài học rất quan trọng này, tôi cần thuyết phục bạn một lần và tất cả về các thực tế sau:

ĐẦU TIÊN - trong thực phẩm (chế độ ăn) chứa 99.99% nguyên nhân của mọi bệnh tật và sức khỏe bất thường các loại.

THỨ HAI – vì vậy, mọi liệu pháp chữa lành và phép chữa bệnh sẽ tiếp tục thất bại chừng nào họ từ chối nhấn mạnh tầm quan trọng nhất của chế độ ăn.

THỨ BA – điều tôi gọi là “chế độ ăn không chất nhày” và “các thực phẩm chứa chất nhày” phân chia cơ bản mọi thực phẩm của con người thành các thực phẩm vô hại, tự nhiên, chữa lành và nuôi dưỡng thực sự; và các thực phẩm gây hại, sản sinh ra bệnh tật.

THỨ TƯ – mọi chế độ dinh dưỡng khác phần lớn sai lầm do họ nhấn mạnh hoàn toàn vào giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, cho dù “sai” hay đúng, thay vì giá trị chữa lành, làm sạch và bài tiết và hiệu quả của chúng trước khi quá trình chữa lành được tiến hành, diễn ra hay hoàn thành. (xem bài học 5)

Vấn đề dinh dưỡng, “con người nên ăn gì để mạnh khỏe hay chữa lành bệnh tật,” thực tế là vấn đề của sự sống – ít được xem xét hay thậm chí được biết đến là câu hỏi quan trọng nhất. Rất lâu rồi tôi đã tạo ra câu sau, “Sự sống là một thảm kịch của dinh dưỡng.” ⁴⁸ Sự nhầm lẫn và vô minh liên quan đến ăn thứ gì thực tế là quá lớn đến mức nó phải được gọi là “mất xích còn thiếu” của tâm trí con người.

Khoa học y và thậm chí cái gọi là phép chữa bệnh “tự nhiên” coi dinh dưỡng nói chung là câu hỏi chữa lành có tầm quan trọng thứ hai. Thậm chí năng suất của một cỗ máy phụ thuộc vào chất và lượng của nhiên liệu. Không còn nghi ngờ gì với thực tế rằng thực vật phụ thuộc vào loại đất hơn là khí hậu để sản sinh ra trái cây chất lượng tốt. Các nông dân hiểu rõ rằng mọi thứ phụ thuộc vào thứ họ chăm vật nuôi của mình. Sức khỏe và bệnh tật của động vật và con người 99.99% phụ thuộc vào thực phẩm. Điều này được biểu lộ rõ ràng bởi Tự nhiên thông qua thực tế đơn

giản là mọi động vật từ chồi thực phẩm khi bị ốm. Trục giác động vật phản ứng với mọi căn bệnh hay thậm chí tai họa bằng cách nhịn ăn là sự biểu lộ của Tự nhiên rằng sức khỏe và bệnh tật phụ thuộc chủ yếu và hoàn toàn vào việc ăn hay không ăn, cũng như là loại thực phẩm.

Số đông và thậm chí các bác sỹ đổ lỗi mọi thứ trên trái đất, ngoại trừ thực phẩm, nguyên nhân của bệnh tật của họ, là do thực tế bị thảm là bệnh tật vẫn là điều huyền bí với tâm trí của họ. Họ không biết mức độ bản thu kinh khủng bên trong cơ thể gây ra thông qua thói quen lâu đời ăn quá 10 lần thực phẩm cần thiết – trong nhiều trường hợp phần lớn hay thậm chí toàn bộ là các thực phẩm gây hại.

Nếu người ăn bình ăn thường, thậm chí trong trường hợp gọi là “sức khỏe hoàn hảo,” nhịn ăn 3 hay 4 ngày, hơi thở của họ và toàn bộ cơ thể cũng như chất thải của họ có mùi kinh khủng báo hiệu, biểu lộ và chỉ ra rằng cơ thể người này bị lấp đầy các chất thối rữa, chưa bài tiết. Tình trạng này không là gì hơn ngoài nguyên nhân từ chế độ ăn. Chất thải tích tụ và liên tục gia tăng này là “căn bệnh” tiềm ẩn hay chưa xác định của người đó, và khi Tự nhiên muốn loại bỏ bằng một hình thức “sốc,” thường được biết tới là bệnh tật thì họ đầu tiên cố làm mọi thứ để “chữa lành” bản thân, ngoại trừ việc nhịn ăn, *ngừng gia tăng* nguyên nhân gây bệnh – chất thải bên trong.

Giờ đây bạn đã biết y học sai lầm thế nào khi cố *ngừng* công việc chữa lành của Tự nhiên, quá trình bài tiết, gọi là bệnh tật, và vì thế gia tăng chất thải bên trong thông qua thuốc và huyết thanh. Nhưng liệu pháp “tự nhiên” của mọi hình thức bài tiết sẽ không bao giờ chữa lành hoàn toàn chừng nào bạn không ngừng cung cấp chất thải bên trong gây ra bởi hoạt động ăn và chế độ ăn “sai lầm.” Bạn có thể làm sạch và tiếp tục làm sạch mãi nhưng chẳng bao giờ có kết quả hoàn chỉnh cho một cơ thể sạch sẽ hoàn hảo, chừng nào việc ăn thực phẩm sai lầm hay thậm chí *quá nhiều thực phẩm lành mạnh* không được ngừng lại.

Nếu thực tế rằng chỉ riêng thực phẩm là nguyên nhân chính cho mọi căn bệnh –như Tự nhiên chứng minh rõ ràng thì thật logic và hiển nhiên bạn có thể chữa lành chỉ bằng chế độ ăn, và một cách triệt để nếu cần thiết, với chế độ ăn triệt để nhất; nhịn ăn – “liều thuốc” duy nhất của Tự nhiên trong vương quốc động vật

Cho nên, nếu bất cứ hình thức chế độ ăn nào chữa lành nó phải gồm thực phẩm, không phụ thuộc vào giá trị dinh dưỡng, như đặc điểm dinh dưỡng và tái tạo của nó, mà phụ thuộc vào đặc điểm chữa lành, làm sạch và bài tiết.

Ở đây là lý do chủ yếu tại sao, cũng như do đâu, mọi chế độ dinh dưỡng khác thất bại. Chế độ chữa lành của tôi, *chế độ ăn không chất nhày*, phân loại, như đã khẳng định ở trên, tất cả thực phẩm chặt chẽ theo hai loại: loại nhất định chữa lành và loại kia sinh ra bệnh tật.

Như người bình thường tưởng tượng, không đủ để chỉ biết loại thực phẩm nào gây nhày và không gây nhày mà

1—SỰ THAY ĐỔI CÓ THỂ ĐƯỢC THỰC HIỆN THÀNH CÔNG BAO LÂU VÀ NHANH NHƯ THẾ NÀO

2—SỰ KẾT HỢP CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM KHÁC NHAU PHẢI ĐƯỢC SẮP XẾP NHƯ THẾ NÀO

3—NHỊN ĂN PHẢI ĐƯỢC THỰC HIỆN VÀ KẾT HỢP TRONG CHẾ ĐỘ CHỮA LÀNH NẾU THẤY CẦN THIẾT LÀ BAO LÂU VÀ THƯỜNG XUYỀN NHƯ THẾ NÀO

Đây là “*PHƯƠNG PHÁP*” của *chế độ ăn không chất nhày và nhịn ăn*. Nó miêu tả điều *NGƯỜI THỰC HÀNH PHẢI NGHIÊN CỨU VÀ PHẢI BIẾT*, và điều người bình thường không biết, do đó tại sao họ phải thất bại không tránh được khi cố chữa lành một người với “các thực phẩm tốt.”

Sau giải thích ở trên bạn sẽ lập tức thấy sự phê bình sau của phương pháp dinh dưỡng tốt nhất được biết, tại sao họ không hoàn chỉnh, và tại sao sự nhầm lẫn rất lớn. Trong các bài học sau, bạn cũng sẽ học về mọi loại thực phẩm, tại sao nó tốt, và tại sao nó kém. Trong trường hợp bạn vẫn chưa nhận biết về các loại thực phẩm không chất nhày và có chất nhày, chúng như sau:

Tất cả trái cây, sống hay chín cùng với các loại hạt và rau ăn lá xanh là không chất nhày. ⁴⁹

Tất cả các thực phẩm khác của nền văn minh, *không có ngoại lệ*, là chất nhày và hình thành axit vì thế chúng gây hại.

⁴⁸ Ý nghĩa tuyên bố của Ehret “một thảm kịch của dinh dưỡng” thường được hiểu lầm, đặc biệt bởi những người không biết tới ông. Nhiều người giả định rằng Ehret gợi ý rằng *thảm kịch* đề cập tới ý tưởng rằng mọi người không ăn đủ hay ăn loại thực phẩm đủ dưỡng chất. Nhưng như đã nói rõ trong chương trước, Ehret tuyên bố điều đã trở thành lý thuyết dinh dưỡng truyền thống của phương Tây. Nếu Ehret không ủng hộ hầu hết các khái niệm về “dinh dưỡng,” thì ông ám chỉ điều gì khi nói “thảm kịch của dinh dưỡng?” Về mặt lịch sử, từ *thảm kịch* ban đầu đề cập tới một vở kịch hay tác phẩm văn học với một kết thúc không may. Rồi, nó được đưa vào dùng nhằm xác định bất kỳ sự kiện hay thảm họa không may nào. Tuyên bố của tôi rằng “thảm kịch của dinh dưỡng” không phải về sự thiếu hụt hay lựa chọn tồi của thực phẩm bổ dưỡng. Thảm kịch là khái niệm của dinh dưỡng 1) tồn tại một cách sai lầm và 2) về mặt dinh dưỡng đối nghịch với sự thật của các quy luật tự nhiên chi phối sự sống động vật trên trái đất. Nói cách khác, thảm kịch không chỉ là mọi người ăn nghèo nàn và chết, mà còn ở chỗ họ nghĩ rằng mình đang ăn lành mạnh hay dùng thuốc có trách nhiệm, và chết khi không nhận ra rằng các thực phẩm mũ và chất nhày, và thuốc là nguồn gốc cái chết của họ. Dinh dưỡng là nghịch lý lớn về mặt khoa học của thời đại của chúng ta, do tới nay học thuyết của nó dạy rằng chúng ta phải ăn những thực phẩm gây nhày nhất định để tồn tại, nhưng các thực phẩm này không chỉ phi tự nhiên cho con người mà còn là nguồn gốc của bệnh tật ở người. Để biết thêm suy nghĩ của tôi về khái niệm dinh dưỡng, tham khảo cuốn sách *Spira nói*.

⁴⁹ Tuyên bố này thường gia tăng các câu hỏi về thực phẩm gì là hay không là, loại gây nhày thực sự. Đầu tiên, sự khẳng định rằng hạt là không chất nhày đi ngược lại điều đã được nói ở phần sau cuốn sách trong khi chúng được xác định là gây nhày. Nhiều độc giả cũng giả định rằng quả bơ không chất nhày vì chúng cơ bản là “trái cây.” Mặc dù quả bơ không được phát biểu đặc biệt bởi Ehret – do chúng không trở thành món salad phổ biến đến tận những năm 1950 – thảo luận của Ehret về hạt có thể giúp chúng ta hiểu bản chất gây nhày của quả bơ và các loại trái cây hay rau béo khác. Với thông tin này, chế độ ăn không gây nhày tự mâu thuẫn về các loại hạt.

Trong bài học 14 về chế độ ăn chuyển đổi, Ehret viết, “Các loại hạt xát hay bơ hạt có thể được dùng một chút cho mục đích này (chế độ chuyển đổi), nhưng chúng quá giàu protein và sẽ sản sinh ra, nếu tiếp tục được dùng, chất nhày và axit uric.” Trong bài học 22, “Chế độ ăn phá hủy của nền văn minh,” ông giải thích

Tất cả các loại hạt quá giàu protein và chất béo nên chỉ được ăn trong mùa đông, và chỉ một chút thôi. Hạt nên được nhai cùng với ít trái cây ngọt khô hay mật ong, đừng bao giờ dùng với trái cây mọng nước bởi vì nước và chất béo không hòa tan với nhau.

Với riêng ngoại lệ hạt, giải thích trên đại diện cho mọi loại thực phẩm phải được xem xét trong chế độ ăn; thực tế chúng vô vị trừ khi được chuẩn bị đặc biệt. (bài học 22)

Sự mâu thuẫn gia tăng khi Ehret khẳng định, “tất cả trái cây, toàn phần hay nấu chín; và hạt và rau ăn lá đều là không chất nhày. (bài học 11)” Hạt rõ ràng là gây nhày. Thế nhưng tại sao tuyên

bổ này lại được đưa ra? Có vài giải thích cho điều này nhưng hai điểm chính là 1) so với thịt, hạt gần như không chất nhày và 2) người biên tập của Ehret, ông Fred Hirsch tự thay đổi nhất định trong khi tập hợp các ấn bản trước đó của *Chế độ ăn không chất nhày* và có thể chịu trách nhiệm cho sai lầm này. Vài thay đổi này hay đóng góp có thể dễ dàng được xác định, vì chúng ta sẽ thấy sau này trong phần “các công thức ăn chay,” nơi người biên tập, đương nhiên là Hirsch, giải thích tại sao ông đã bổ sung thực đơn ít chất nhày, mặc dù Ehret không muốn làm vậy

Ehret rất cực kỳ khẳng định rằng:

Chất béo các loại, gồm bơ nguyên chất là phi tự nhiên và vì thế không nên ăn. (bài học 15)

Tất cả chất béo đều tạo axit, thậm chí chất béo có gốc thực vật, nên không được cơ thể dùng. Bạn sẽ thích, nghiện và dùng chúng chỉ chừng nào bạn vẫn có thể thấy chất nhày trong “tấm gương ma thuật.” (bài học 22)

Nguyên tắc này mở rộng cho mọi loại trái cây và rau béo, gồm quả bơ, hạt, củi dừa, quả ôliu, quả sầu riêng...

Sự nhầm lẫn về dinh dưỡng (Phần 2)

Bài học 13

Chế độ ăn chay thông thường chỉ loại bỏ thịt khỏi thực đơn, và hỗn hợp của chúng gồm lượng lớn hơn trái cây, (thực phẩm tốt), trứng và sữa khiến ăn nhiều – trong hầu hết các trường hợp tồi hơn chế độ ăn ít thịt, và chế độ ăn “ít tạp hơn.”

Ba bác sỹ nổi tiếng cải thiện chế độ ăn thực vật nhưng họ thất bại giống như mọi chuyên gia dinh dưỡng khác trong riêng điểm sau. Họ tin, ít nhiều, vào các thực phẩm giàu protein trong chế độ ăn chữa lành. Nói cách khác, tất cả chuyên gia dinh dưỡng không có ngoại lệ, ngoại trừ tôi, nghĩ rằng cơ thể người ốm và yếu đặc biệt cần “thực phẩm bổ dưỡng tốt” để được chữa lành – bỏ qua thực tế rằng chỉ có Tự nhiên chữa lành, và làm tốt nhất nhờ nhịn ăn. (Hãy đọc lại bài học 5 vì thế bạn có thể hoàn toàn hiểu lý do.)

Bác sỹ Lahmann, bác sỹ người Đức, chứng minh trong cuốn sách “Thông tin sai lệch về mặt dinh dưỡng của máu” của ông rằng axit cacbonnic là nguyên nhân của mọi bệnh tật – nhưng ông không hiểu nguyên nhân sâu hơn, sự lên men gây ra bởi các thực phẩm gây nhầy kết hợp với trái cây. Ông tin vào – và là nạn nhân của – lý thuyết protein mặc dù kiến thức rất tiên bộ của mình.

Bác sỹ Haigh, một bác sỹ người Anh, với cuốn sách “chế độ ăn chống axit uric” chỉ ra nhiều cải thiện hơn nhưng thất bại theo cách tương tự với bác sỹ Lahmann.

Bác sỹ Catani, một bác sỹ người Ý, tạo ra chế độ ăn gồm trái cây, rau xanh và thịt, loại bỏ tất cả tinh bột và chữa lành ít nhiều gồm những trường hợp thấp khớp và bị gút, căn bệnh mà Bác sỹ Haigh đổ lỗi cho thịt gây những bệnh này. Bí mật của chế độ ăn không tinh bột của bác sỹ Catani là hiệu quả tấy. Nó giải phóng giống thuốc xổ chứa trong nước khoáng mùa xuân nhưng không chữa lành hoàn toàn. Bạn có thể thấy điểm sai lầm ở chỗ này.

Bác sỹ S.Graham,⁵⁰ một bác sỹ người Mỹ, cuốn sách của ông “Sinh lý học Dinh dưỡng” nổi tiếng một thời – cải thiện bánh mỳ một cách đặc biệt; nhưng sự cải thiện không nằm trong thực tế rằng bánh mỳ nguyên cám của Graham có giá trị dinh dưỡng hơn bánh mỳ trắng thông thường, mà nhờ đặc tính ít gây táo bón hơn bánh mỳ trắng. Bột mỳ trắng tạo ra chất hồ nhão, nhưng bánh mỳ nguyên cám của

Graham thì không. Bác sỹ Graham tìm thấy một đối thủ là bác sỹ Densmore ở Anh, người tuyên bố rằng ăn nhiều cám, ngũ cốc toàn phần và cám, bánh mỳ nguyên cám Graham gây viêm đường ruột.⁵¹ Dĩ nhiên, đây là một sự cường điệu hóa nhưng bác sỹ Densmore đã giúp cải thiện dinh dưỡng nói chung bằng cách ủng hộ nhiều trái cây và rau hơn.

Bác sỹ Lahmann, nhà hóa học người Đức Hensel, và nhiều người nổi tiếng ở Mỹ là người sáng lập của biện pháp có thể được gọi là phong trào “muối khoáng.” Sự nhấn mạnh trong chế độ dinh dưỡng này được đặt vào thực tế rằng tất cả các thực phẩm axit và gây nhày thiếu các muối khoáng cần thiết. Nhưng nó trở thành một giống như một protein, nghĩ rằng sức khỏe có thể thu được bằng cách lấp đầy cơ thể với các loại muối khoáng chế biến nhân tạo, và vẫn giữ những thói quen sai lầm cũ của bạn. Bạn cải thiện – giải phóng một mức độ nhất định, nhưng không bao giờ chữa lành một cách hoàn hảo. Trong bài học sau bạn sẽ học cách nhà hóa học Ragnar Berg, cải thiện “phương pháp” của ông với mức độ nhất định. Một người trung hòa các thực phẩm tạo axit bằng các muối giàu chất khoáng.

CHẾ ĐỘ ĂN SỐNG (RAW)

Hiện nay trong những người tìm kiếm sức khỏe thuần chay “chế độ ăn thực phẩm sống” là một.⁵² Không nghi ngờ gì nó chứng minh sự tiến bộ lớn nhưng những tranh cãi phần nào sai lầm và dẫn tới thái cực sai lầm và cuồng tín.

Họ tuyên bố tất cả việc nấu nướng phá hủy giá trị dinh dưỡng của thực phẩm nhưng người ta nên nói một cách chính xác: “Nấu nướng sai cách phá hủy các đặc tính quý báu CHỮA LÀNH của thực phẩm, và có thể thậm chí khiến chúng trở thành thực phẩm tạo axit.” Các chuyên gia “thực phẩm sống” đề cập đến sự nhấn mạnh sai lầm tương tự, như tất cả những người khác, đó là giá trị dinh dưỡng của thực phẩm cao hơn hiệu quả chữa lành.

Toàn bộ hiệu quả hay lợi ích từ thực phẩm sống (raw) là chất xơ cứng của rau chưa nấu giải phóng táo bón, và đóng vai trò như là một “chổi quét chất nhày” lý tưởng trong đường ruột. Tôi không tin rằng cơ thể người hấp thụ “rau giá trị thực phẩm” chẳng hạn như súp lơ, măng tây, củ cải, khoai tây hay từ ngũ cốc không nấu chín. Sau một quá trình làm sạch đường ruột hữu ích nhất định nhờ những thực phẩm sống này, thì người chỉ ăn thực phẩm sống thiếu, trên thực tế, thành phần thực phẩm quan trọng nhất, và đó là đường nho hay đường trái cây, trừ khi họ ăn đủ lượng trái cây.⁵³

Minh chứng quan trọng và cụ thể là thử nghiệm này. Đặt một quả chanh vào nhiệt độ khô vừa phải vài phút, và nó trở nên ngọt – giống như một quả cam. Bạn phát triển đường nho nhưng hãy để nướng nó lâu một chút hay nếu nấu chín, nó trở nên đắng hơn. Dựa trên nguyên tắc tương tự, tất cả các loại rau khi nướng cải thiện nhờ phát triển ít nhiều tinh bột chúng có thành đường nho. Điều này đúng với cà rốt, củ cải, củ dền, súp lơ...

Trái cây sống (raw), và nếu muốn, rau ăn lá xanh là thực phẩm lý tưởng cho con người. Đó là chế độ ăn không chất nhày. Nhưng chế độ ăn không chất nhày là phương pháp chữa lành dùng rau sống thô, vì đặc điểm làm sạch của chúng, rau nướng là thực phẩm, và trái cây nướng và hàm NHƯ LÀ CHẤT HÒA TAN YẾU HƠN của chất độc và chất nhày để HẠN CHẾ SỰ BÀI TIẾT TRONG NHỮNG TRƯỜNG HỢP NGHIÊM TRỌNG. Đó là một trong những nguyên tắc quan trọng nhất của phương pháp, một điểm mà người cuồng tín thực phẩm sống (raw) bỏ qua hoàn toàn. Việc ăn khoai tây sống, ngũ cốc sống và bánh chưa nướng theo ý kiến của tôi là ngớ ngẩn và tồi tệ hơn nếu chúng được nướng cẩn thận, tức là ít nhất phát triển tinh bột thành gluten phần nào có thể tiêu hóa và đường nho.

PHƯƠNG PHÁP FLETCHER

Horace Fletcher, người Mỹ, phát triển một phương pháp chữa lành dinh dưỡng hoàn chỉnh với sự thành công to lớn với bản thân ông và những người khác. Lý thuyết của ông là ăn bất cứ thực phẩm gì bạn muốn nhưng nhai mỗi miếng từ 10 đến 15 phút. Bạn có thể ăn một chiếc bánh sandwich một ngày và thoát khỏi căn bệnh của mình. Bí mật đơn giản là điều này: nó là một hình thức nhịn ăn nguy trang; dạ dày và đường ruột được nghỉ ngơi tương tự như khi nhịn ăn, và bài tiết được thúc đẩy, và các cơ quan quan trọng hồi phục. Nhưng khi tiếp tục lâu hơn đường ruột táo bón do thiếu thực phẩm cứng và người ta nói rằng bản thân Fletcher chết vì “rối loạn” nghiêm trọng ở những cơ quan này.

Một hình thức nhịn ăn nguy trang có hiệu quả khác là phương pháp Salisbury. Một miếng thịt bò và một chút bánh mỳ một lần trong ngày, không ăn gì khác. Giải tỏa, cải thiện nhưng không bao giờ chữa lành hoàn toàn.

Cùng nhóm phân loại tương tự là chế độ sữa, làm khó xử thậm chí các chuyên gia cao cấp nhất của nhịn ăn và dinh dưỡng nhờ sự thành công phần nào ở nhiều trường hợp. Bí mật là điều này: Nếu bạn thay thế ba bữa “đầy đủ” một ngày gồm ít nhất ba bữa chính, với một lít sữa (chất lỏng) lực cản trong động cơ người ít hơn

nhiều (xem bài học 5), bạn cảm thấy khá hơn và cơ thể phần nào bài tiết, và trong nhiều trường hợp giải tỏa rối loạn của bạn. Nhưng sớm hay muộn thì tất cả bệnh nhân với chế độ ăn sữa mắc phải chứng táo bón khủng khiếp do sữa là kẻ gây nhày nhót hàng đầu.

LIỆU PHÁP SCHROTH

Liệu pháp này được gọi là “chữa bệnh khô,” khởi xướng bởi một trong những người tiên phong của Liệu pháp tự nhiên, trong bản chất của nó cũng là hình thức nhịn ăn nguy trang. Ba ngày không ăn gì hơn là bánh mỳ khô, KHÔNG UỐNG GÌ CẢ; ngày thứ tư uống không giới hạn rượu trắng và ăn ít thực phẩm, kết hợp với khăn ướt ẩm đắp cả đêm. Điều này gây ra một sự bài tiết ghê gớm, nếu bạn có thể chịu đựng sự khốc liệt của “phép trị bệnh ngựa” này. Schroth đạt thành công to lớn và danh tiếng trên thế giới, nhưng nhiều bệnh nhân đã trải qua liệu pháp hỗ trợ nhiều lần nhanh chóng này đến trung tâm của tôi, và tôi nhận thấy tim họ rất yếu và thiếu ít nhiều hiệu quả mềm dẻo của các mô. Hãy đọc lại bài học 5, và bạn sẽ hiểu lý do lập tức. Tôi dùng các nguyên tắc tương tự của biện pháp chữa lành này dưới hình thức cải thiện trong những trường hợp không có phản ứng bởi phương pháp nhịn ăn uống nước hay bởi chế độ ăn không chất nhày như sau: Hai hay ba ngày không ăn gì ngoài trái cây khô, ngày hôm sau trái cây mọng nước và rau không tinh bột sinh ra sự bài tiết hiệu quả nhất nhưng chỉ khuyên dùng cho người “tương đối” khỏe.

Có hàng trăm các liệu pháp dinh dưỡng khác trên “thị trường,” và mỗi loại từng trở nên thịnh hành, từ nhịn ăn kéo dài và “nhịn ăn bằng trái cây” tới cái gọi là sự pha trộn “đã chuẩn bị về mặt khoa học” của dinh dưỡng y học và không thuốc. Số đông người tìm kiếm sức khỏe nghĩ rằng có vài thực phẩm đặc biệt hay hỗn hợp đặc biệt dùng cho căn bệnh riêng của họ, và người đó cố mọi thứ - nhưng luôn thất bại chừng nào họ không biết hay hiểu rằng chỉ có một căn bệnh – sự bản thủ, chất thải và lực cản bên trong, và những vật cản đe dọa này phải và chỉ có thể được bài tiết – một cách hệ thống bằng sự đối nghịch của các thực phẩm sinh ra bệnh, gây nhày, đó là bằng

"PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH BẰNG CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY"

Một chế độ không chất nhày, gồm trái cây và thảo dược, tức là rau ăn lá xanh được coi là “không hợp thời” kể từ thời gian của Moses, chuyên gia dinh dưỡng và nhịn ăn vĩ đại. (xem Sáng thế)

Chúng ta càng học nhiều về các quy luật tự nhiên kiểm soát và chi phối sức khỏe của bản thân, thì chúng ta càng ít sợ sức tấn công phá hủy của bệnh tật hơn. Chỉ thông qua chế độ ăn không chất nhày, chúng ta mới có thể hi vọng loại bỏ sự tích tụ chất thải và lực cản đặt trong các mô của cơ thể trong cả đời ăn uống sai lầm. Tạo cho cơ thể một dòng máu sạch và nó sẽ hoạt động một cách hòa hợp như Tự nhiên dự kiến nó nên là.

⁵⁰ Reverend Sylvester Graham (1794–1851) là trưởng giáo và người cải cách dinh dưỡng ở Mỹ. Ông ủng hộ thuyết ăn chay, điều độ và kiểm soát ham muốn tình dục thông qua một lối sống lành mạnh. Ngày nay ông nổi tiếng nhất vì phát minh ra bánh mì và bánh quy Graham.

⁵¹ Bác sỹ Emmet Densmore (1837-1911) là một bác sỹ y, nhà phát minh, tác giả và người ủng hộ mạnh mẽ cho chế độ ăn trái cây và rau. Ông là tác giả vài quyển sách có ảnh hưởng về sức khỏe, gồm *Thực phẩm tự nhiên của con người: Một tuyên bố ngắn về những tranh cãi cơ bản chống lại việc dùng bánh mì, ngũ cốc, ngô và tất cả các thực phẩm tinh bột khác* (1890), và *Cách Tự nhiên chữa lành: gồm một hệ thống mới của vệ sinh* (1892). Cùng với anh trai của mình, ông cũng phát minh ra máy đánh chữ Densmore.

⁵² “Chế độ thực phẩm sống” hay chế độ thực vật sống đề cập đến chế độ ăn chứa tỷ lệ lớn các thực phẩm không nấu chín, không xử lý, thực vật và thường là hữu cơ. Thuật ngữ “chay trường” được tạo ra bởi Donald Watson vào năm 1944 để phân biệt giữa một người kiêng mọi sản phẩm động vật gồm trứng, bơ, cá... với người ăn chay kiêng ăn thịt nhưng vẫn dùng các sản phẩm động vật nhất định. Tuy nhiên, nhiều thực phẩm được chấp nhận trong thuyết ăn chay và ăn toàn phần nên được tránh hay chuyển đổi dần khi thực hành *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

⁵³ Nhiều người tin nhầm rằng phương pháp của Ehret là vốn là hay chỉ ăn sống hay chế độ trái cây. Thế nhưng khi bạn thấy, hơn tất cả Ehret nhấn mạnh tránh xa các thực phẩm gây nhày. Mặc dù cấp độ cao nhất của *chế độ không chất nhày* là các thực phẩm sống không chất nhày, Ehret ủng hộ dùng các thực phẩm không chất nhày nấu chín và thậm chí vài loại gây nhày nhẹ, khi cần thiết trong *Chế độ chuyển đổi*. Các chi tiết về Chế độ ăn chuyển đổi sẽ được thảo luận sau này trong quyển sách này.

Sự nhầm lẫn về dinh dưỡng (Phần 3)

Bài học 14

Sau sự phê bình khắt khe về tất cả các chế độ dinh dưỡng quan trọng, tôi phải thừa nhận rằng tôi không phủ nhận tất cả có, và đã ảnh hưởng tốt đáng kể tới sự phát triển giải pháp dinh dưỡng của vấn đề thực phẩm và chữa lành bệnh tật nhờ chế độ ăn.

Xem xét lại toàn bộ sự phát triển trong suốt 25 năm – thực tế này vẫn còn: Với sự tiến bộ của ngành hóa, các chuyên gia y học đi đến kết luận sau: “Giờ đây chúng ta biết chính xác mọi nguyên tố nằm trong cơ thể người, và vì thế biết phải ăn thứ gì để xây dựng – để thay thế các tế bào suy kiệt và để sản sinh ra sinh lực, năng suất, sức mạnh và nhiệt độ.”

Bạn được dạy ở các bài học trước lý do những “kết luận” này sai lầm, và tạo ra một “protein” và sau đó là một “muối khoáng,” và giờ đây một mới nhất, đó là một “thực phẩm sống.” Thiếu đi kiến thức về “ăn số lớn,” những kết luận của họ chắc chắn sai. “Ăn số” lớn này - ăn số với các chuyên gia hóa và y học - ăn số với người bình thường và người tìm kiếm sức khỏe - ăn số với chuyên gia dinh dưỡng bình thường - ăn số với các phương pháp dinh dưỡng chung đang thịnh hành và “ăn số lớn” này là “O” trong công thức của tôi, “V” bằng “P” trừ đi “O” – chất thải, các axit và các chất độc,

LỰC CẢN hay "O"

ở người ốm, và cũng ở những người bình thường được gọi là có “cơ thể khỏe mạnh.”

Nói cách khác: Nếu dinh dưỡng cho người có thể được tính toán bởi các công thức toán và hóa học, nói chính xác cần ăn gì, bạn sẽ vẫn bị lừa phỉnh bởi Tự nhiên – chỉ cần bất cứ loại thực phẩm lý tưởng nào được trộn với chất thải gồm nhày và các axit, những thứ đã được đưa vào cơ thể do nhiều năm sống không lành mạnh. Tự nhiên làm xáo trộn bạn – chừng nào mà bạn không công nhận thực tế và sự thật của Tự nhiên – nhưng bản thân Tự nhiên không bị lừa phỉnh. Với người bình thường, thực phẩm sống ít nhiều phản ứng một cách huyền bí – chỉ cần nó được trộn với chất nhày của bạn – chỉ cần nó khuấy trộn chất nhày và chất nhiễm độc máu trong cơ thể bệnh tật bản thủ, và bài tiết những chất độc này. Tất cả người bình thường và toàn bộ các chuyên gia tham gia phong trào dinh dưỡng cho đến nay đều lúng túng, bối rối, vô minh và vẫn chưa biết sự thật rằng nói chung người bình thường *đầu tiên trở nên yếu hơn*, đôi khi phát triển các nhọt và mọi hình thức

đau nhức – khi bắt đầu chế độ ăn họ tin là chính xác và tốt nhất – sống hoàn toàn bằng trái cây, chế độ ăn không chất nhày hay toàn phần.⁵⁴

“Nói cho tôi cần ăn gì” người ốm rên rỉ, “tôi muốn thực đơn hàng ngày cho căn bệnh đặc biệt của mình” (giống kê đơn thuốc), và rồi họ coi đó là tất cả. Khi quá trình bài tiết xảy ra, họ nói: “Những thực phẩm này không hợp với tôi,” thay vì công nhận rằng chế độ chuyển đổi đã bắt đầu theo cách nhẹ nhàng để làm tan và loại bỏ chất thải cũ trong cơ thể - dĩ nhiên, với vài rối loạn. Bạn phải khiến họ nhận ra cần duy trì sự bất tiện tạm thời này, và coi bản thân họ may mắn thực sự khi có thể tiếp tục công việc hàng ngày thay vì trải qua một cuộc phẫu thuật, sẽ mất hàng tháng trong bệnh viện. Thực phẩm hợp với họ nhưng họ không hợp với chúng.

Giờ đây bạn có thể hiểu tôi khác với tất cả các chuyên gia khác như thế nào và tại sao. *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* là một phương pháp trong đó mọi thay đổi trong chế độ ăn có tác dụng nhất định – là một chế độ chữa lành được áp dụng một cách hệ thống theo tình trạng của người ốm.

Bây giờ bạn sẽ hiểu tại sao và cách tôi khác với họ. Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày không phải là tập hợp các thực đơn khác nhau cho mọi căn bệnh; nó không phải sự kết hợp “bù đắp” của các thực phẩm giá trị và bổ dưỡng – nó không giống kê đơn thuốc hay bộ sưu tập của các chế độ ăn tiêu chuẩn phù hợp cho mọi bệnh tật, mà nó là một phương pháp thay đổi và cải thiện dinh dưỡng – một phương pháp loại bỏ vấn đề bệnh tật, chất thải, chất nhày và chất độc bằng chế độ ăn, một phương pháp thay đổi và cải thiện chế độ ăn dần dần như là một chế độ ăn chữa lành hướng tới thực phẩm lý tưởng và tự nhiên của con người – CHỈ CÓ TRÁI CÂY – hay trái cây và rau ăn lá – CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY.

Do đó nó được giám sát theo từng người, và trong mỗi trường hợp khác nhau được điều chỉnh cách “ăn hướng tới sức khỏe” một cách khoa học, hệ thống và tiến bộ, nếu cần thiết kết hợp với những đợt nhịn ăn ngắn hay dài.

Nó là quá trình chữa lành *mà mọi người ốm phải* trải qua nếu họ muốn được chữa lành hoàn toàn, nó là “quá trình chữa lành, tái tạo và hồi phục” chỉ bằng dinh dưỡng dựa trên việc sử dụng thực phẩm vô hại và tự nhiên cho con người, thứ được tạo ra và thiết kế về mặt sinh học trong Sáng thế - “TRÁI CÂY VÀ THẢO DƯỢC” HAY “CHẾ ĐỘ ĂN KHÔNG CHẤT NHÀY” bởi Đấng sáng tạo. Tự nhiên sẽ làm việc nếu chúng ta trao cho Người cơ hội. Hãy thử nó cho bản thân

bạn và xem kết quả.

⁵⁴ Nói chung, sự loại bỏ chất thải và những vật cản thể lý được coi là “sự bài tiết” bởi những người thực hành *Chế độ ăn không chất* nhày hiện đại. Ngoài sự loại bỏ chất thải khỏi cơ thể, thuật ngữ cũng có thể liên quan đến các triệu chứng rối loạn có thể xuất hiện trong giai đoạn chữa lành.

Thuật ngữ “khủng hoảng chữa lành” là một thuật ngữ được sử dụng phổ biến bởi liệu pháp tự nhiên đề cập tới một giai đoạn làm sạch mạnh mẽ về mặt thể chất và cảm xúc. Các triệu chứng phổ biến gồm đờm chất nhày có màu sắc khác nhau từ miêng, cơn sốt, đau nhức, đau đầu, hoa mắt/chóng mặt, tâm trạng u ám, nôn, tiêu chảy, mất vị giác, trầm cảm hay lo lắng, nhịp tim đập nhanh, cơn đau cục bộ tại khu vực bị tắc nghẽn....

Bảng thực phẩm của Ragnar Berg (xem lại)

Bài học 15

Giờ đây bạn có thể hiểu rằng vấn đề dinh dưỡng không được giải quyết như người bình thường tưởng tượng đơn giản nhờ biết loại thực phẩm nào tốt nhất và loại thực phẩm nào dành cho chế độ ăn không chất nhày. Trong bài học trước, bạn được dạy kiến thức chưa được biết với số đông – điều xảy ra và phải xảy ra trong cơ thể nếu người ốm chỉ ăn “các thực phẩm tốt nhất” hay thực hiện nhịn ăn dài. Sau đây, bạn sẽ biết chính bạn, bác sỹ điều trị hay chuyên gia dinh dưỡng có thể và phải kiểm soát việc khuấy động và loại bỏ chất nhày nhờ “các thực phẩm tốt” và nhịn ăn như thế nào.

Bạn có thể biết ích lợi ít ỏi và nguy hiểm thế nào cho người tìm kiếm sức khỏe thông thường khi nhét vào dạ dày hàng ngày hỗn hợp khủng khiếp “thực phẩm tốt,” “hỗn hợp thực phẩm sống” (với niềm tin rằng chỉ thực phẩm sống sẽ giúp ích cho họ), mà không có kế hoạch hay phương pháp nào – không đếm xỉa đến căn bệnh và tình trạng thể chất hay tinh thần của người bệnh.

Mặc dù có ác cảm với “những người kỳ cục” tôi vẫn đưa ra một bảng thực phẩm gợi ý bởi một trong những chuyên gia cao cấp nhất của ngành hóa sinh lý – Ragnar Berg, của phòng thí nghiệm đặc biệt về nghiên cứu thực phẩm tại trung tâm chữa bệnh của Bác sỹ Lahmann ở Đức.

Lưu ý của người biên tập về bảng thực phẩm Berg bởi Pro. Spira – bảng Ragnar Berg có thể khó hiểu và khiến những độc giả lần đầu tiên hơi bối rối. Và nhiều người thực hành *Chế độ ăn không chất nhày* hiện đại muốn xem ấn bản chỉnh sửa mới của cuốn sách loại bỏ chương này hay cải thiện nó. Cuối cùng, mục đích của bảng Berg là chỉ ra Ehret không phải người duy nhất tin rằng các thực phẩm gây axit gây hại cho cơ thể. Vấn đề là nhiều loại thực phẩm trong bảng ban đầu, thực sự là thực phẩm rất nhiều axit và gây nhày, được liệt kê là làm tan axit.

Ehret cố giải thích rằng bảng thực phẩm cần được thực hiện với *một chút muối*. Trong thực phẩm ở bảng Berg nguyên bản, Ehret giải thích “phần lớn thực phẩm ông Berg gọi là gây axit thì là thứ tôi gọi là ‘gây chất nhày’, và thứ ông gọi ‘làm

tan axit’ đó là thực phẩm không chứa axit thì gần như chính xác là thứ tôi gọi là ‘không chất nhày.’” Chìa khóa là ‘phần lớn’ và ‘gần như chính xác.’ Rồi Ehret giải thích, “Sự thật duy nhất là vài thực phẩm trong bảng là ‘làm tan’ axit không thực sự nghĩa là tôi tán thành sử dụng chúng. Bảng này chỉ được đưa ra như là sự so sánh và nên được cân nhắc. Hãy hiểu rằng tôi không tán thành lý thuyết của Berg.

Thế nhưng, hầu hết các độc giả có xu hướng giả định rằng bảng này là ‘bảng biểu thực phẩm không chất nhày với thực phẩm chất nhày.’ Chương này là nỗ lực diễn giải lý thuyết thực phẩm hình thành axit với hình thành kiềm của Ehret trong khi dùng thông tin của tác giả đương thời với ông. Hầu hết điều Ehret đã xuất bản được thử thách qua thời gian. Nhưng đoạn này không nhằm đại diện cho nỗ lực đối thoại của ông với những người đương thời, những người mà Ehret vượt trội hơn hẳn.

Vì mục đích của ấn bản giáo dục thế kỷ 21 của *Chế độ ăn không chất nhày*, tôi đã tự biên tập khá nhiều thực phẩm trong bảng nhằm cung cấp một danh sách xác định rõ ràng các thực phẩm hình thành axit (gây mụn và chất nhày) và các thực phẩm làm tan axit (không chất nhày) như tôi biết chúng trong quá trình thực hành. Tôi cũng bổ sung phân loại mới cho các thực phẩm kích thích hình thành axit mà không thực sự gây chất nhày, nhưng vẫn gây hại cho cơ thể và nên được ngừng hay tránh xa. Tôi đưa vào gần như mọi loại thực phẩm trong danh sách cũ cùng với nhiều loại thực phẩm phổ biến ngày nay.

Hãy nhớ rằng đây không phải là danh sách ‘loại thực phẩm tôi đề xuất’ trong chế độ ăn không chất nhày mà là một danh sách của các thực phẩm hình thành chất nhày/ axit so với thực phẩm không hình thành chất nhày/ axit. Tôi không khuyến cáo mọi thực phẩm được gọi không chất nhày, và có vài loại hình thành chất nhày có thể là một phần quan trọng trong giai đoạn chuyển đổi của bạn. Nhiều loại rau tinh bột hay trái cây béo trong danh sách này có thể được dùng trong quá trình chuyển đổi. Tôi cũng đưa ra phần rau gồm tất cả hay *tương đối* không tinh bột. Mặc dù chúng có thể chứa một chút tinh bột, nhiều trong số đó được xác định là các loại rau quan trọng trong chế độ chuyển đổi. Sau đây trong cuốn sách, Ehret cũng giải thích cách nấu nướng vài loại rau tinh bột “cải thiện” khả năng làm sạch của chúng. Vài loại rau có chút tinh bột ở dạng sống trở nên gần như không chất nhày khi được nấu chín nhẹ. Các thực phẩm gây **Mụn** và **rất nhiều mụn** liệt kê dưới đây là những loại nên thực sự được loại bỏ từ đầu nếu có thể. Nhưng các thực phẩm **gây chất nhày nhẹ hay bình thường** có thể được dùng một cách hiệu quả trong quá trình chuyển đổi. Đây không phải là danh sách thực phẩm toàn diện mà

là những loại phổ biến nhất được nêu ra. Rốt cục, CHẾ ĐỘ CHUYỂN ĐỔI của Ehret sẽ chỉ cho bạn cách dùng những thực phẩm gây nhày ít hại hơn nhằm loại bỏ những thực phẩm tệ nhất. Tất cả những vấn đề này sẽ được khám phá trong các chương tiếp theo.

DANH SÁCH THỰC PHẨM HÌNH THÀNH AXÍT VÀ LÀM TAN AXÍT (KHÔNG CHẤT NHÀY) CỦA GIÁO SƯ SPIRA

CÁC THỰC PHẨM GÂY MŨ, CHẤT NHÀY HAY HÌNH THÀNH AXÍT

THỊT (GÂY MŨ)

Máu động vật

Trứng (các loại)

Mỡ lợn

Thịt (Bò, Gà, Ngựa, Chó, Cừu, Gà tây, Bê, Lợn: Thịt hun khói, Đùi lợn muối, Xúc xích, Jambon, Ruột, Chân lợn; loài tự nhiên: Bò rừng, Trâu, Đà điểu, Thỏ, Hươu...)

Bơ thực vật (sản xuất với chất béo động vật)

CÁ (GÂY MŨ)

Loài giáp xác (Cua, Tôm, Tôm hùm)

Các (tất cả các loại)

Động vật thân mềm (Trai, Hàu, Ốc...)

Trứng cá (trứng cá muối)

Cá hồi

Cá có mai

CÁC SẢN PHẨM SỮA (GÂY MŨ)

Bơ sữa bò

Bơ sữa

Pho mát (tất cả các loại)

Kem

Kem Pháp Men Kefir

Sữa (tất cả các loại từ động vật: hữu cơ toàn

phần, non, 1 or 2 % ...)

Yogurt

NGŨ CỐC (GÂY CHẤT NHÀY VỪA PHẢI)

Lúa mạch

Bánh mỳ (các loại; lúa mạch đen, lúa mạch, trắng, Graham
Pumpernickel, Zwieback...)

Gạo ngũ cốc (các loại; Ngô, Tinh bột, Kamut, Kê, yến mạch, lúa mỳ spenta, gạo trắng,
gạo nâu, bột mỳ nguyên cám hay chế biến...)

Kiêu mạch (các loại: Amaranth, kiều mạch, hạt Chia, Mào gà, Kañiwa, Quinoa...)

Mỳ ống

ĐẬU (GÂY CHẤT NHÀY VỪA PHẢI)

Đậu (các loại và các hình thức: Đỗ đen, Đậu mắt đen, Đậu Fava, Đậu bơ, Đậu Cannellini,
Đậu gà/Garbanzo, Edamame, Đậu Great Northern, Đậu Ý, Đậu thận, Đậu Lentils, Đậu
lima, Đậu đỗ, Đậu Navy, Đậu Pinto, Đậu nành, Đậu hạt, Đậu dây (Đậu xanh), Đậu
trắng...)

HẠT VÀ HẠT HOA (GÂY CHẤT NHÀY NHẸ)

Hạt (tất cả các loại: hạt sồi, hạt hạnh nhân, hạt điều brazil, hạt điều, hạt phỉ, lạc, hồ đào,
hạt dẻ cười, hạt óc chó...)

Hạt hoa (tất cả các loại: hạt hướng dương, hạt bí, hạt vừng, hạt gai dầu...)

CÁC THỰC PHẨM CHẾ BIẾN (GÂY MŨ VÀ/HOẶC RẤT NHIỀU CHẤT NHÀY)

Các thực phẩm đóng khô sẵn

Các thực phẩm ăn nhanh

Các thực phẩm cấp đông sẵn

Các thực phẩm đóng gói sẵn

Thịt đã chế biến

ĐƯỜNG/KẸO/ĐỒ NGỌT (GÂY MŨ VÀ/HOẶC RẤT NHIỀU CHẤT NHÀY)

Các thực phẩm nướng (tất cả gồm bánh, bánh nướng, bánh quy...)

Kẹo (tất cả gồm thanh, caramel, sô cô la, kẹo mềm, kẹo Jelly, kẹo Rock, kẹo bơ cứng)

Gelatin (thạch)

Kem (sữa và không sữa)

Kẹo dẻo

ĐỒ UỐNG/SI RÔ A XÍT, LÊN MEN HAY CHIẾT XUẤT (CÁC CHẤT KÍCH THÍCH HÌNH THÀNH AXÍT)

Mật hoa Agave (nhiệt độ cao)

Đồ uống chứa cồn (tất cả các loại; rượu, bia, sâm panh, cider cứng, rượu mật ong, rượu mía, rượu sake/gạo, rượu gin, rượu thảo dược, rượu hoa quả, rượu vodka, rượu whisky, rượu vang...)

Si rô (gạo nâu, men lúa mạch, sô cô la, ngô, rỉ đường màu nhân tạo)

Ca cao

Cà phê

Chè Kombucha

Đồ uống có ga

Chè (các loại từ họ chè)

Giấm (trắng, giấm táo)

Bia ngâm lâu

CÁC THỰC PHẨM LÊN MEN VÀ NƯỚC TƯƠNG (CÁC CHẤT KÍCH THÍCH HÌNH THÀNH AXÍT)

Nước mắm

Các loại rau lên men (tất cả: Kimchi/cải bắp và các loại khác, dưa chuột/ô liu muối, Sauerkraut...)

Tương Miso

Nước sốt với giấm (nước sốt nóng ketchup, mù tạt, mayonnaise, gia vị, Tartar, nước sốt Salad, Salsa...)

Nước tương

CÁC LOẠI ĐỒ CHAY CHẾ BIẾN (GÂY CHẤT NHẪY VỪA PHẢI)

Chips (ngô, khoai...)

Các đồ ăn sáng chay cấp đông

Món khai vị (đậu gà chế biến)

Mô động vật nuôi trong phòng thí nghiệm

Bơ thực vật

Men dinh dưỡng Mỳ ống (không trứng)

Nước hoa quả tiệt trùng 100% (khả năng hình thành axit)

Sữa thực vật (ngũ cốc, hạt, hạt hoa, và họ đậu gồm đậu nành, gạo...)

Bơ thực vật (hạt, hạt hoa và họ đậu gồm đậu nành, lạc...)

Kem thực vật

Lecithin đậu nành (phụ gia thực phẩm)

Tempeh

Protein thực vật chế biến (giả thịt gồm đậu nành...)

Đậu phụ

Các loại bánh nướng chay

Đồ ngọt chay (các loại: sô cô la, kem...)

Đồ thay thế bơ chay

Mayonnaise chay Kem đánh chay

Sữa chua (thực vật)

DẦU ĂN (CHẤT BÉO VÀ GÂY CHẤT NHẪY NHẹ)

Dầu ăn (các loại: dầu bơ, dầu hạt chia, dầu dừa, dầu hạt gai dầu, dầu ngô, dầu hạt lanh, dầu hạt nho, dầu oliu, dầu cọ, dầu lạc, dầu hạt quinoa, dầu hạt hướng dương, dầu đậu nành...)

MUỐI VÀ GIA VỊ (CÁC CHẤT KÍCH THÍCH HÌNH THÀNH/CÓ THỂ GÂY A XÍT)

Hạt tiêu đen

Hạt tiêu trắng

Bột ớt

Kem tartar

Bột cary

Bột ớt Hungary

Ớt

Muối (Cần tây, tinh thể, I ốt, Biển)

Triết xuất vani

RAU VÀ TRÁI CÂY TINH BỘT HAY BÉO (GÂY ÍT CHẤT NHÀY)

Hoa atisô

Quả bơ

Cà rốt (sống)

Củ sắn

Súp lơ

Cùi dừa

Ngô

Sầu riêng

Nấm

Đậu xanh

Quả ô liu

Củ cải

vàng

Chuối lá

Bí đỏ

Khoai tây sống hay nướng

Bí đao (mùa đông, ngô...)

Khoai lang sống

Củ cải

Thuy

điên

Củ cải

Chuối xanh

CÁC THỰC PHẨM LÀM TAN AXÍT, KHÔNG GÂY CHẤT NHÀY

RAU ĂN LÁ XANH (KHÔNG CHẤT NHÀY)

Arugula

Bok Choi

Cải bắp

Cải búp

Lá bồ công anh

Cải Kale

Thảo dược lá (rau mùi, hung quế, mùi ta, mùi tây, hương thảo, cỏ xạ hương...)

Rau diếp cá (xanh, đỏ, Romaine, Boston Bibb, Iceberg)

Mù tạt

Rau bina

Cải cầu

vòng

Củ cải

Cải xoong

**RAU SỐNG/CỦ, MÀM, HOA (ÍT HAY KHÔNG CÓ HOÀN TOÀN
TINH BỘT/CHẤT NHẦY)**

Măng tây

Củ cải đen cả vỏ

Hoa lơ xanh

Mầm cải Brussels

Cần tây

Dưa chuột

Bồ công anh

Thì là

Rau diếp cá

Hành xanh

Củ cải ngựa cả vỏ

Tỏi tây

Hành

Ớt (xanh, đỏ, vàng hay da cam)

Củ dền

Nguru hoàng

Mầm (cỏ linh lăng, cải bắp, lá xanh, củ cải)

Củ cải đường

Cà chua

Củ cải non

Quả bí

**RAU NƯỚNG: CỦ, MÀM HOA (ÍT HAY KHÔNG CÓ HOÀN TOÀN
TINH BỘT/CHẤT NHÀY)**

Bí đầu (Nướng)

Măng tây

Súp lơ xanh (nướng hay hấp)

Mầm cải Brussels (hấp)

Bí đao (hấp)

Cà rốt (hấp)

Hoa lơ trắng (hấp hay nướng)

Đậu xanh (hấp)

Ớt (xanh, đỏ, vàng hay da cam)

Bí đỏ (Nướng hay hấp)

Bí Spaghetti (Nướng) Khoai lang (Nướng) Bí (Nướng hay hấp)

TRÁI CÂY CHÍN (KHÔNG CHẤT NHÀY)

Táo

Mơ

Chuối

Cherry đen

Mâm xôi

Cam đỏ

Dưa bở

Quả cherry

Quả bưởi

Nho

Quýt ngọt

Chanh

Dưa lưới

Quất

Xoài

Cam

Quả đào

Quả lê

Quả dứa

Quả mận

Quả lựu

Quả mâm xôi

Quả chery chua

Dâu tây

Chery ngọt

Dưa hấu

TRÁI CÂY KHÔ HAY NƯỚNG (KHÔNG CHẤT NHÀY)

Táo

Mơ

Chuối

Việt quất

Nam việt quất

Nho Hy lạp

Chà là

Nho

Kiwi

Xoài

Đào

Lê

Dứa

Mận

Dâu tây

100% THẠCH HOA QUẢ, SI RÔ VÀ MẬT ONG

Nước dừa

Thạch hoa quả (không đường)

Si rô lá phong (100% không chất bảo quản)

Mật ong

Chế độ ăn chuyển đổi (Phần 1)

Bài học 16

Trong những bài học trước, bạn được dạy các thực phẩm tốt nhất cũng như tệ và tệ nhất.⁵⁵ Bạn biết lý do chính xác tại sao và điều gì đang diễn ra trong cơ thể - điều gì xảy ra với thực phẩm lành mạnh cũng như thực phẩm tồi trong cơ thể người. Bạn đã biết rằng thậm chí các thực phẩm tốt nhất có đặc tính chữa lành cao nhất, mạnh nhất cũng có thể gây hại, thậm chí nguy hiểm khi bắt đầu thay đổi chế độ ăn, nếu không được dùng một cách cẩn thận; rằng chúng trộn lẫn với chất nhày bản và chất độc lỏng ra trong cơ thể và vì thế trở nên độc hại, thâm nhập vào dòng máu trong tình trạng đầu độc này.

Mọi thứ được thực hiện một cách hoàn hảo bởi Tự nhiên thông qua những thay đổi cách mạng, tiến bộ; những sự phát triển và thành tựu chứ không phải những thảm họa. *Không điều gì thiếu chính xác* hơn ý tưởng sai lầm rằng một căn bệnh mạn tính hàng chục năm có thể được chữa lành *nhờ một đợt nhịn ăn rất dài*, hay một chế độ trái cây nghiêm ngặt kéo dài triệt để. “Máy xay của Tự nhiên nghiền chậm nhưng chắc.”

Kinh nghiệm trên 20 năm của tôi, bao trùm phần lớn những trường hợp cực nghiêm trọng của tất cả các loại bệnh, đã chứng minh rằng một CHẾ ĐỘ ĂN CHUYỂN ĐỔI thay đổi dần và có sàng lọc là cách thức tốt và chắc chắn nhất cho mọi bệnh nhân để bắt đầu điều trị, đặc biệt với người ăn tạp thông thường. Chừng nào các thực phẩm không lành mạnh (thực phẩm của nền văn minh) vẫn được dùng phần nào, tôi gọi nó là CHẾ ĐỘ ĂN ÍT CHẤT NHÀY. Chuyển đổi nghĩa là sự thay đổi chậm từ các thực phẩm sinh ra bệnh sang các thực phẩm chữa lành bệnh, thứ tôi gọi là CHẾ ĐỘ KHÔNG CHẤT NHÀY.

Tốc độ của sự bài tiết phụ thuộc vào chất và lượng của thực phẩm, vì thế có thể được kiểm soát và điều chỉnh theo tình trạng của người bệnh. Thói quen tồi tệ nhất và tới nay không lành mạnh nhất là BỮA SÁNG NO. Thực phẩm cứng hoàn toàn không nên được ăn trong sáng sớm nếu bạn muốn đảm bảo những kết quả tốt nhất. Có thể được phép uống đồ uống bạn quen dùng nhưng không gì khác. Nếu bạn thấy điều này khó thực hiện lúc bắt đầu bạn có thể uống tiếp sao cho bữa trưa được bắt đầu với dạ dày rỗng. Điều này rất quan trọng đến mức *một số căn bệnh nhẹ có thể được chữa lành* chỉ riêng bởi cái gọi là “KẾ HOẠCH KHÔNG ĂN SÁNG.” (Chủ đề này được bàn luận kỹ hơn trong các bài học về Nhịn ăn 18, 19, 20, 21)

Tốt nhất là không nên ăn quá 2 bữa một ngày, ngay cả lượng thực phẩm được ăn nhiều như 3 hay 4 bữa trong ngày. Sau đó, khi dạ dày sạch hơn, một đĩa trái cây tươi nhỏ theo mùa có thể được dùng trong bữa sáng nếu muốn. Nếu có thể, bữa ăn đầu tiên, bữa trưa nên bắt đầu giữa 10 đến 11 giờ buổi sáng, và bữa tối không muộn hơn 5 đến 6 giờ buổi chiều. Một quy tắc rất quan trọng khác, khi ăn vì sức khỏe, là SỰ ĐƠN GIẢN; nói cách khác đừng trộn lẫn quá nhiều loại thực phẩm trong một bữa ăn. Hãy đếm số loại trong bữa ăn bình thường trong ngày và tổng số sẽ làm bạn giật mình.

ĐỪNG BAO GIỜ UỐNG TRONG BỮA ĂN. Nếu quen uống trong bữa, *hãy đợi một chút sau khi ăn* trước khi bạn uống. Súp không nên được dùng chung trong bữa, do càng nhiều chất lỏng càng khó cho quá trình tiêu hóa hợp lý hơn. Nếu đồ uống ấm là cần thiết, ví dụ, như đồ uống bữa sáng vào mùa đông, làm nước xuýt bằng cách nấu các loại rau khác nhau trong thời gian lâu, chẳng hạn rau bina, hành, cà rốt, cải bắp... và CHỈ UỐNG NƯỚC.^{[56](#)}

Thực đơn cho hai tuần đầu tiên

BỮA TRƯA: Kết hợp salad gồm cà rốt nạo hay xà lách trộn^{[57](#)} hoặc cả hai theo tỷ lệ 50/50, và 2 hay 3 thìa rau ninh nhừ, chẳng hạn như đậu xanh, đậu dây hay rau bina. Bổ sung thêm các thực phẩm sau (bất cứ loại gì theo mùa): dưa chuột, cà chua, hành xanh, rau diếp hay các loại rau ăn lá xanh khác, cần tây... nhưng chỉ một lượng đủ để lấy vị.

Bạn có thể làm sốt dầu theo vị mình thích nếu muốn, dùng nước chanh thay vì giấm – chỉ để lấy vị. Phần còn lại của bữa ăn nên gồm một loại rau nướng hay hầm như chẳng hạn như súp lơ trắng, củ dền, củ cải vàng, củ cải, bí... Nếu bạn vẫn cảm thấy như thể còn đói bạn có thể ăn một củ khoai lang nướng cỡ nhỏ hay một lát bánh mỳ nguyên cám nướng.^{[58](#)} Chất béo các loại, gồm bơ nguyên chất là phi tự nhiên và vì thế không nên ăn. Tuy nhiên, nếu bạn thêm chất béo, tốt nhất dùng bơ lạc hay loại bơ hạt khác với bánh mỳ.

Trong mùa đông, các loại rau đóng hộp có thể được dùng khi rau xanh không có sẵn.^{[59](#)} Uống nước ép riêng trong buổi sáng và trộn lẫn đậu xanh, đậu dây hay rau bina... với món salad như mô tả ở trên gồm xà lách trộn hay cà rốt sống. Mục tiêu của thực đơn này là cung cấp “chổi” để làm sạch về mặt cơ chế bộ máy tiêu hóa nhờ số lượng rau không tinh bột sống, nướng và hầm. Đây có thể được gọi là “Salad hỗn hợp tiêu chuẩn của Ehret,” “chổi quét đường ruột” như trên cần thiết để

loại bỏ hợp lý các chất độc lưu giữ giờ đây được làm lỏng trong quá trình làm sạch bên trong của cơ thể.

BỮA TỐI: Trộn (50/50) trái cây hầm chẳng hạn như nước sốt táo, mơ khô hầm, đào khô hầm, hay mận hầm với pho mát không kem⁶⁰ hay chuối chín nục, đánh lẫn và thêm đường vàng hay mật ong nếu muốn.

Chuối nên dành cho dạ dày ít “chất nhày” hay axit hơn.

BỮA TRƯA: Đầu tiên nướng táo, nước sốt táo hay trái cây khô hầm khác. Sau 10 hay 15 phút dùng với món salad như đã nói ở thực đơn đầu tiên, và bánh mỳ nguyên cám nếu còn đói. Bơ sữa bò nên được ngừng dần và thay thế bằng bơ thực vật hay hạt trong quá trình chuyển đổi. Bằng cách cho phép rau nấu chín trộn với salad trong 10 hay 15 phút, nước sốt được tạo ra.

BỮA TỐI: Một loại rau nướng hay hầm như đã gợi ý trong thực đơn đầu tiên kèm theo một đĩa salad gồm rau diếp và dưa chuột hay cần tây sống hay một chút xà lách trộn.

Thực đơn cho ngày thứ 3 trong hai tuần đầu

BỮA TRƯA: trong mùa hè bữa này nên chỉ gồm trái cây – chỉ một loại. Vào mùa đông chọn một loại trái cây ngọt, ví dụ, mận, sung, nho hay chà là ăn cùng với táo hay cam hay trái cây khô kèm theo ít hạt và sau đó ăn trái cây tươi. Nếu lúc bắt đầu, bạn không thể thỏa mãn, đợi 10 đến 15 phút rồi ăn một chút lá rau diếp hay rau lạnh cả nấu chín hay sống, *nhưng chỉ một lượng nhỏ*.

BỮA TỐI: Kết hợp salad như gợi ý trong thực đơn đầu tiên, cùng với một loại rau nướng.

Thực đơn cho ngày thứ 4 trong hai tuần đầu

BỮA TRƯA: Trái cây như trong thực đơn trước.

BỮA TỐI: Đầu tiên ăn trái cây, cả nướng, hầm hay tươi, một lát sau kèm theo một loại rau nấu chín để nguội hay tốt hơn là một loại rau salad.

Nếu bạn thấy mình sụt cân quá nhanh, quá trình bài tiết nên được chậm lại bằng cách ăn bánh mỳ hay khoai tây⁶¹ khi ăn các loại rau. Nếu bạn cảm thấy cực kỳ thèm ăn lúc bắt đầu bữa – nhu cầu mạnh mẽ quay trở lại mà bạn không thể cưỡng lại được, thì ăn các loại rau chỉ trong ngày đó, **KHÔNG ĂN TRÁI CÂY**.

Một bí mật tan biến

Lý do các bác sỹ và thậm chí người chữa lành tự nhiên nói chúng và người bình thường không tin vào chế độ TRÁI CÂY hay chế độ KHÔNG CHẤT NHÀY, đơn giản là điều này: Bất cứ ai thử nghiệm *không có kinh nghiệm* với chế độ chữa lành này, cho dù người khỏe hay ốm, mất niềm tin ngay lập tức, ngay khi họ có khủng hoảng, trở thành điều họ tin là “ốm nặng,” đó là một ngày trong đó lượng lớn chất thải hòa tan, phân, chất nhày và các chất độc khác được đưa ngược trở lại tuần hoàn, một ngày bài tiết mạnh. Điều này tạo ra lập tức một sự thèm ăn mạnh mẽ, gần như không cưỡng lại được với các thực phẩm không lành mạnh, và thật là ngạc nhiên, bệnh nhân gần như thèm ăn mãnh liệt thực phẩm không lành mạnh mà đã từng là loại ưa thích của họ. Điều này được giải thích bởi thực tế rằng Tự nhiên đang bài tiết chất thải của những thực phẩm này qua hệ tuần hoàn, và khi chúng trong hệ tuần hoàn sự thèm ăn được sinh ra một cách tự nhiên.

Vì thế, điều vô cùng quan trọng là mọi bữa ăn của chế độ chữa lành và làm sạch *phải ra khỏi cơ thể* càng sớm càng tốt. Khi bị trộn với các chất độc đã làm lỏng và hòa tan, chúng gây ra những tình trạng “không thoải mái” – một thực tế trước đó chưa từng được hiểu hay giải thích hoàn toàn.

Một số loại thực phẩm cụ thể chứng minh tính nhuận tràng hơn trong những điều kiện nhất định. *Cho nên, hãy ăn các thực phẩm bạn tự thấy nhuận tràng nhất trong cơ thể bạn*. Nếu bạn không có nhu cầu đi đại tiện như thường ngày trước khi đi ngủ, luôn trợ giúp với phương pháp thụt, rửa đại tràng hay cả hai.⁶² Sự hỗ trợ rửa đại tràng tự nhiên, thứ bạn chắc chắn sẽ thấy rất hiệu quả, là ăn một chút mật khô trước khi ăn vào các loại trái cây khác.

Một sự trợ giúp rất tốt cho quá trình bài tiết có thể được dùng trong giai đoạn chế độ chuyển đổi, đến khi đường ruột được làm sạch từ chất thải nhót cũ, và đến lúc đó khi đường ruột hoạt động thoải mái với chế độ ăn mới, là một thành phần rau thảo dược vô hại do tôi tự chế ra – công cụ làm sạch đường ruột và kiểm soát đường ruột hiệu quả nhất từng biết.

Công thức “chối quét đường ruột” của Ehret

Số lượng được chia thành “từng phần” vì thế bạn có thể chuẩn bị bất kỳ lượng nào bạn muốn.

Lưu ý: Tất cả thành phần “ở đất” nên to cánh như chè lỏng, các thành phần “bột” nên mịn giống như đường xay.

Chúng là các loại thảo dược tương đối phổ biến và bạn có thể mua chúng từ cửa hàng thực phẩm hay từ bất kỳ cửa hàng thảo dược nào.

6 phần LÁ KEO đất

3 phần VỎ CÂY BUCKTHORN đất

1 phần VỎ HẠT MÃ ĐÈ đất

1/10th phần VỎ RỄ CÂY DE VÀNG bột BARK

1/2 phần HẠT HỒI TỐI đất

1/10 phần LÁ BUCHU đất

1/2 phần HẠT MÃ ĐÈ VÀNG

1/8 phần RÊU AI LEN bột

1/8 phần RAU CÂU AGAR hạt

1/2 phần HẠT THÌ LÀ TỐI đất

Trộn lẫn 3 thành phần đầu tiên thật kỹ. Rồi kết hợp 7 loại còn lại thật kỹ và cho vào hỗn hợp 3 loại đầu. Nếu bạn có máy xay sinh tố, chuẩn bị công thức thảo dược này với máy.

“Chối quét đường ruột” dễ sử dụng. Thường thì một lượng nhỏ, khoảng ½ thìa hay ít hơn hòa với 1 cốc nước là đủ cho người lớn. Nó có thể được tăng hay giảm theo phản ứng riêng của cơ thể bạn.

Các cách dùng khác là: rắc trên salad hay ủ như chè. ½ thìa cho một cốc nước sôi, ngâm nước nóng từ 10 đến 15 phút. Nó có vị hấp dẫn.⁶³

⁵⁵ Các loại rau không chất béo và lá xanh là các thực phẩm tốt nhất. Tinh bột thực vật, ngũ cốc và chất béo gây nhày nhưng vài trong số chúng có thể được dùng chút ít trong giai đoạn chuyển đổi. Thịt và sữa là những thực phẩm tệ nhất và nên được loại bỏ hoàn toàn.

⁵⁶ Có thể rất hữu ích khi dùng nước xuýt rau trong đợt nhịn ăn chất lỏng. Tuy nhiên, nhớ dùng mắt kiểm soát và ăn rau nấu chín dùng để làm nước xuýt. Các loại rau nấu kỹ không phải là những thực phẩm tốt nhất để ngừng đợt nhịn ăn.

⁵⁷ Khi Ehret đề cập “xà lách trộn,” ông đề cập tới cải bắp cắt vụn mà không có mayonnaise hay nước sốt.

⁵⁸ Nhiều người thực hành chế độ ăn không chất nhày có thể dùng các sản phẩm lúa mì trong quá trình chuyển đổi mà không gặp vấn đề nghiêm trọng gì. Nhưng, giống bệnh dị ứng lactose, khả năng chịu đựng các thực phẩm gây nhày nhất định bắt đầu suy yếu. Trong những năm gần đây nhiều chú ý được đặt vào hậu quả tiêu cực của các sản phẩm lúa mì khi càng nhiều người bắt đầu trải nghiệm các phản ứng thể lý tiêu cực với chúng. Nếu bạn nhạy cảm với gluten lúa mì (chất nhày), thì tránh dùng nó. Tìm bánh mì làm từ ngũ cốc không có gluten chẳng hạn như hạt quinoa hay kiều mạch. Tuy nhiên, tránh các sản phẩm không có gluten như bột gạo, tinh bột khoai tây, hay các sản phẩm khác quá dính. Nếu bất kỳ loại bánh mì nào được dùng trong giai đoạn chuyển đổi cần phải được nướng rất kỹ để hỗ trợ bài tiết. Nó cũng nên là 100% ngũ cốc (mầm thì tốt hơn), có càng ít thành phần càng tốt, nướng kỹ và được dùng cuối bữa rau của bạn. Cũng không nên ăn đồ nướng trong bữa ăn rau sau một đợt nhịn ăn đặc biệt khi bạn đã thực hành lâu. Tốt nhất là những bữa ăn này không chất nhày. Hãy nhớ rằng các thực phẩm bột mì không gây nhày có thể có tác dụng thể lý tiêu cực tương tự như loại có gluten. Nếu bị phản ứng thì tốt nhất là loại bỏ chúng ra khỏi chế độ chuyển đổi của bạn.

⁵⁹ Ehret viết *Chế độ ăn không chất nhày* trước khi có siêu thị hiện đại như ngày nay, các siêu thị bán rất nhiều loại trái cây và rau tươi khác nhau trên toàn thế giới. Nếu có thể, luôn dùng trái cây và rau sống trong bữa ăn chuyển đổi. Các trái cây và rau đông lạnh cũng có thể được dùng nơi có ít rau tươi. Nếu không có đồ tươi, các sản phẩm đóng hộp có thể được dùng như Ehret mô tả. Nếu dùng chúng, chắc chắn mua những loại không có chất bảo quản, đường hay đường ngô.

⁶⁰ Một thực phẩm gây ngạc nhiên mà Ehret gợi ý mọi người dùng trong giai đoạn đầu của giai đoạn chuyển đổi là pho mát không kem. Mặc dù nó là sữa, và chắc chắn gây nhày, nó bài tiết tương đối tốt hơn các sản phẩm sữa khác. Sữa chua cũng nằm trong loại nhỏ này của các sản phẩm sữa chuyển đổi. Nó có thể giúp ích nếu bạn có chế độ ăn thực sự tệ. Tuy nhiên, nó chắc chắn không phải là sự bắt buộc. Nếu bạn không thèm hay cần dùng pho mát không kem, không nên dùng nó. Và chắc chắn nó không phải thứ bạn nên ăn sau khi đã chuyển đổi chế độ trong thời gian dài.

⁶¹ Quy tắc ngón tay, nên chuyển đổi sang khoai lang nướng càng sớm càng tốt.

⁶² Từ “thụt ruột” đề cập đến sự đưa chất lỏng vào hậu môn vì mục đích làm sạch và bài tiết đường ruột. Nhiều người thực hành *Chế độ ăn không chất nhày* thường thụt ruột và xem nó là

hình thức vệ sinh chung. Từ “nhuận tràng” đề cập tới một thực phẩm kích thích quá trình đại tiện của đường ruột. Cần phải nhấn mạnh rằng Ehret không ủng hộ việc dùng các loại thuốc xổ phi tự nhiên hay công thức thụt sẵn chẳng hạn như Thụt Fleet. Nhiều người thực hành *Chế độ ăn không chất nhày* hiện đại chỉ dùng thụt ruột bằng nước chanh. Để biết những hướng dẫn chi tiết về cách thực hiện thụt chanh, xem Spira nói: Hội thoại và trao đổi về *phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* bởi Giáo sư Spira.

⁶³ Ehret không thảo luận chi tiết việc dùng thảo dược, ngoại trừ trong phần này liên quan đến công thức chổi quét đường ruột của ông. Tóm lại, Ehret ủng hộ việc dùng những sự trợ giúp hợp lý hỗ trợ việc làm sạch chẳng hạn như thảo dược, tắm nắng, tập thể dục, rửa ruột, tập thở...Tiêu chí là chúng giúp người thực hành loại bỏ chất thải trong cơ thể và chuyển đổi hướng tới chế độ ăn không chất nhày một cách an toàn. Nhưng, không nên phụ thuộc quá nhiều hay phát triển sự phụ thuộc về thể chất hay tinh thần vào bất cứ sự trợ giúp nào, gồm thảo dược. Với sự phát triển của y học hiện đại, mọi người trở nên quá quen với sự hỗ trợ lập tức từ thuốc, và thảo dược không nên được sử dụng theo cách này. Sự chữa lành thực sự không phải là “giải quyết nhanh chóng,” mà là sự hồi phục đến từ việc loại bỏ tất cả chất thải khỏi cơ thể. Ehret cũng không ủng hộ việc dùng bất cứ thực phẩm bổ sung dinh dưỡng nào bởi vì ông không tin rằng cơ thể có thể dùng các hóa chất phi tự nhiên, phân tách không đến từ trái cây và rau tươi. Theo Ehret, sức mạnh chữa lành cơ bản đến từ một chế độ ăn không chất nhày và việc nhịn ăn gián đoạn hợp lý, hay như Hippocrates nói “hãy để thực phẩm là thuốc và thuốc là thực phẩm.”

Chế độ ăn chuyển đổi (Phần 2)

Bài học 17

Các công thức chuyển đổi đặc biệt

Được biết tới là “chuyên gia chế độ ăn” tôi nhận nhiều yêu cầu viết một “quyển sách về chế độ ăn,” hay ít nhất một bộ sưu tập thực phẩm kết hợp gồm các công thức và thực đơn không chất nhày.

Nhiều ấn phẩm đã được xuất bản bởi nhiều chuyên gia dinh dưỡng, hiện nay có trên thị trường. Họ gọi chúng là “chế độ ăn khoa học” nhưng không chế độ nào trong đó phù hợp với Tự nhiên, như đã tồn tại trong vương quốc động vật, và ĐƠN GIẢN với tuyệt đối *không có sự pha trộn* nào cả.

Tôi phải tiếp tục nhắc bạn rằng bò, ví dụ, ở trạng thái tự nhiên tuyệt đối không ăn gì khác ngoài cỏ trong suốt cuộc đời nó. Không động vật nào khi ăn kết hợp các thực phẩm khác nhau cùng lúc hay thậm chí uống trong lúc ăn, ngoại trừ các động vật sống ở đô thị đã thay đổi thành giống ăn tạp bởi con người văn minh.

Phương pháp ăn lý tưởng và tự nhiên nhất cho con người là một loại trái cây tươi theo mùa. Bạn sẽ lập tức nhận thấy ngay khi bạn đã sống bằng chế độ chuyển đổi trong một thời gian rằng bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn và thực tế được hấp thụ tốt với một loại trái cây hơn là nhiều loại trộn lẫn nhau. Tình trạng này dĩ nhiên không thể diễn ra đến khi cơ thể bạn sạch sẽ hoàn toàn.

Trong quá trình chuyển đổi, tôi dùng thực phẩm kết hợp từ những loại nấu chín, hấp hay nướng vì những lý do kỹ thuật để quá trình chữa lành diễn ra thuận lợi hơn một cách thông minh, có hệ thống và dưới sự kiểm soát.

Rau và trái cây

Kinh nghiệm dạy tôi rằng chỉ có cần tây, rau diếp, cà rốt và củ dền sống kết hợp tốt với trái cây. Nói chung, tốt nhất dùng hơn 3 loại kết hợp. Luôn dùng một loại chính. Với “dạ dày nhày” hay dạ dày kém hay dư axit dùng các thực đơn gồm nhiều rau và ít trái cây hơn. Với dạ dày khỏe hơn hay bình thường, dùng nhiều trái cây và ít rau hơn.

Sau đây là một ví dụ:

1. VỚI DẠ DÀY KÉM: Lấy 2/3 cà rốt hay cần tây hay củ dền nạo là chính, mặc dù cà rốt là tốt nhất. Thêm 1/3 chuối chín nục cắt mỏng và ít nho khô hay sung cắt lát. Không có hạt hay ngũ cốc. ĐỪNG BAO GIỜ TRỘN HẠT VỚI TRÁI CÂY CÓ NƯỚC.
2. VỚI DẠ DÀY KHỎE HƠN: Lấy 2/3 táo cắt mỏng, 1/3 cà rốt nạo (hay cần tây hoặc củ dền). Để gia tăng hiệu quả của hỗn hợp này trong chức năng làm tan mạnh chất nhầy và chất độc của chúng, bổ sung thêm nho khô, sung khô cắt miếng, mật ong hay thạch trái cây.

Axít trái cây làm tan chất thải và hình thành khí, đường trái cây lên men trong chất thải và khuấy nó lên nên cũng gây ra khí. Cả hai loại bài tiết và vì lý do này *có thể gây hại* nếu chúng làm việc quá mạnh. Vì thế, nên dùng rau sống như là “chối” thường xuyên hơn. Cũng vì lý do tương tự, dùng trái cây hầm lúc bắt đầu hay ít nhất 50/50. Ví dụ ½ táo nạo sống (cả vỏ) và nửa nước sốt táo, thêm ngọt bằng mật ong.

Sự thay thế cho “bữa ăn no”

Trước trong hay ngay sau khi khủng hoảng, hay thỏa mãn cơn thèm thực phẩm không lành mạnh đặc biệt nhiều chất béo, bạn có thể dùng công thức sau. Trong khi nó quá béo, thì nó ít gây hại hơn một bữa ăn no và sẽ cảm thấy rất thỏa mãn:

Dùng ít dừa nạo, trộn hay ăn cùng nước sốt táo, mật hấp hay mơ tằm ngọt.

Chuối rất chín hay nếu chưa chín thì nướng, sẽ thỏa mãn khi thường xuyên “đói.”

Các loại hạt nạo hay bơ hạt có thể ăn cùng với mục đích này nhưng chúng quá giàu protein và sẽ sinh ra, nếu tiếp tục dùng, chất nhầy và axit uric.⁶⁴

Các loại rau “nấu chín” cải thiện

Chỉ một loại rau nấu chín nên được dùng trong một bữa. Nó có thể được dùng lạnh hay ấm, và trộn với salad xanh và rau sống.

Nếu cải bắp, cà rốt, củ cải, củ dền, súp lơ trắng, hành...được hấp từ từ bằng rất ít nước hay tốt nhất, nếu được nướng cẩn thận, chúng trở nên ngọt hơn, chúng tỏ rằng carbohydrate được phát triển thành đường nho, ít nhiều và các muối khoáng bị phá hủy và không được chiết xuất. Đây thực ra là một sự cải thiện không gây thêm chất thải.

Vào mùa đông, thực phẩm đóng hộp có thể được dùng thay thế cho thực phẩm tươi. Tôi khác với “người cuồng tín” thực phẩm sống khác do giá trị dinh dưỡng thực phẩm không quan trọng trong chế độ ăn chữa lành. Quan trọng hơn là người bệnh nên và sẽ thưởng thức sự thay đổi chế độ ăn của mình trong quá trình chuyển đổi đến khi vị giác và tình trạng của họ cải thiện. [65](#)

Các công thức “loại bỏ chất nhày” đặc biệt

1. Nho và sung hay hạt, nhai kỹ *cùng với* hành xanh sống. Chúng phải được ăn cùng để duy trì kết quả tốt nhất.
2. Nạo củ cải ngựa trộn với mật ong. Sau khi trộn, chờ nó hòa tan. Mật ong chỉ được dùng để giúp nó ngon. 2/3 củ cải ngựa và 1/3 mật ong, hay để điều chỉnh vị. Củ cải nguyên bản, đặc biệt củ cải đen, cũng có thể được dùng theo cách tương tự, hay cắt nhỏ và ăn riêng như salad. Với người bệnh lao ho liên tục, cho ăn một thìa mỗi lần. Có lượng muối khoáng đáng ngạc nhiên trong củ cải, đặc biệt là củ cải đen.

Công thức đặc biệt làm tiêu chất nhày cứng và axit uric

Với công thức sau tôi đã từng chữa lành cho một phụ nữ, người sau 6 năm liệt trở nên khởi hoàn toàn, khi cả liệu pháp nhịn ăn và *Chế độ ăn không chất nhày* không thể tác động. Công thức này không thể được dùng cho dạ dày với chất nhày. Công thức như sau: lấy nước và xơ của 4 quả chanh. Nạo và bỏ vỏ một quả và trộn với nước. Thêm ngọt bằng mật ong, đường nâu hay thạch hoa quả. [66](#) Mục đích làm ngọt là khiến hỗn hợp ít chua và đắng hơn.

Nước sốt

Đây thực sự là một câu hỏi về vị giác cá nhân. Một đĩa salad cùng với nước chanh và dầu ôliu đơn giản và ngon. Một thìa bơ lạc hay bơ hạt hòa tan trong nước kết hợp với một chút nước chanh là công thức đơn giản khác. Bỏ sung hành (xanh) cắt nhỏ nếu muốn. Mayonnaise tự làm [67](#) dùng chanh thay vì giấm không gây hại trong chế độ chuyển đổi nếu bạn muốn. Cà chua nấu chín thành nước sốt hay súp cà chua đóng hộp trộn lẫn với nước sốt có thể giúp bạn thưởng thức “chế độ chuyển đổi.”

Đồ uống

Ngay cả nếu ngừng dùng muối tinh, đôi khi bạn sẽ thấy rất khát trong chế độ chuyển đổi, do chất nhày của bạn giờ đây trở lại hệ tuần hoàn và chất thải của các

thực phẩm phi tự nhiên thổi rửa ăn cùng với muối trước kia rất mặn. Bạn sẽ gặp phải các cơn khát phi tự nhiên trong hệ tuần hoàn. Nước canh với một chút mật ong hay đường nâu sẽ giải phóng cơn khát tốt hơn nhiều so với nước lọc thông thường. Nước của bất kỳ loại trái cây axit hay họ axit là đồ uống ngon và tốt nhất là nước táo ngọt ngâm, nếu không quá ngọt. Postum,⁶⁸ cà phê ngũ cốc, hay thậm chí cà phê thương hạng nhẹ nếu đây là đồ uống ưa thích của bạn, có thể được dùng trong giai đoạn chuyển đổi.⁶⁹

Thực đơn và hỗn hợp bổ sung cho chế độ chuyển đổi

“Thực đơn tiêu chuẩn” của một ngày trong Trung tâm chữa lành của tôi, bên cạnh các công thức đặc biệt cho các bệnh nhân được giám sát, như sau:

Đồ uống vào buổi sáng.

BỮA TRƯA: Một hay hai loại trái cây.

BỮA TỐI: Rau, ít hay không chất nhày.⁷⁰

Chế độ ăn này nhanh chóng giúp người bình thường, không phải người ốm, cảm thấy tốt hơn. Triệu chứng của căn bệnh có thể được biểu lộ dưới hình thức này hay khác, nhưng một căn bệnh “mạn tính lâu” hay nặng phần lớn xuất phát bởi thuốc đầu độc cơ thể, phải được điều trị bằng các thực đơn đã mô tả hàng ngày một cách hệ thống và cá thể hóa, liên tục thay đổi, “tăng tốc và giảm tốc,” tùy theo tình trạng thay đổi của người bệnh.

Phương pháp chữa bệnh bằng chế độ ăn không chất nhày KHÔNG PHẢI sự tuyên truyền giống Học thuyết ăn chay hay Phòng trào ăn Sống; nó là một LIỆU PHÁP ĂN được nghiên cứu, tư vấn một cách thông minh và thiết kế một cách cá nhân, tương tự như được áp dụng bởi tất cả các phương pháp chữa lành và liệu pháp không thuốc khác.

Chế độ ăn này chữa lành mọi căn bệnh nếu nó có thể được chữa lành hoàn toàn, do tất cả thực phẩm gây bệnh cuối cùng được loại bỏ khỏi thực đơn, và các thực phẩm mới làm lỏng, khuấy, dọn và loại bỏ, làm sạch, chữa lành cơ thể.

Lần đầu tiên trong đời, bạn xây dựng một thành phần máu mới, hoàn hảo và tự nhiên như thành phần xác định trong bài học 8. Máu mới này cuối cùng dọn và loại bỏ chắc chắn mọi căn bệnh, cho dù bác sỹ của bạn không thể xác định chính xác nơi nó xuất hiện.

Chức năng của chữa lành, “cuộc phẫu thuật không dao,” quá trình làm sạch, quá trình bài tiết bắt đầu gần như lập tức và cần phải được thực hiện, kiểm soát và giám sát nhiều tuần và thậm chí nhiều tháng để đạt được những kết quả phù hợp. Kiến thức nằm trong những bài học này đủ để giúp học viên giám sát hợp lý người bệnh của mình.

Các thực đơn, sự kết hợp, pha trộn và công thức là những điều chỉnh về mặt liệu pháp nhằm cải thiện khả năng tự chữa lành của cơ thể, bệnh tật, và không chặn hay ngừng nó như trong trường hợp thuốc.

Bệnh nhân thông thường hi vọng chế độ ăn lành mạnh giúp họ lập tức, vì thế nhu cầu cao với các thực đơn và công thức kết hợp trị bệnh. Ngay cả hầu như các bác sỹ cao cấp nhất cũng tưởng tượng rằng vài thực đơn và sự kết hợp từ ngày này sang ngày khác là tất cả kiến thức cần thiết.

Nhưng do họ không biết sự thật bạn đã học trong các bài học trước rằng thuyết Sinh lý và Bệnh lý về cơ bản là sai lầm, rằng tất cả những ý tưởng hiện này về thực phẩm và dinh dưỡng là hoàn toàn sai lầm và tuyệt đối ngược với sự thật. Cho nên, họ không có ý tưởng nhỏ nhất về điều diễn ra và phải diễn ra trong cơ thể người, nếu lần đầu tiên trong đời người bệnh, chất thải và chất độc nhiều thập kỷ được khuấy lên và phải được bài tiết qua hệ tuần hoàn.

Bạn phải nhận ra và nắm được rằng bạn đang bắt đầu một cuộc cách mạng, tái tạo và trẻ hóa cơ thể hoàn toàn mới và hoàn chỉnh, khi bạn thay đổi chế độ ăn của mình theo cách này, và nó không thể được hoàn thành trong vài ngày chỉ bằng cách đơn giản ăn những thực đơn và công thức kết hợp tốt.

Các công thức ít chất nhày

Nếu một chút thực phẩm tinh bột được ăn trong một bữa, nó có thể được gọi là CHẾ ĐỘ ĂN ÍT CHẤT NHÀY.⁷¹ Nhưng các thực phẩm tinh bột này có thể được chế biến ít hại hơn bằng cách phá hủy hay trung hòa ít nhiều đặc tính nhớt của tinh bột nhão. Khoai tây càng được nướng lâu càng tốt hơn. Nướng kỹ là tốt nhất.

Ngũ cốc sống đầu tiên nên được rang bất cứ khi nào muốn ăn, và sẽ hoạt động nhưng một chiếc chổi quét đường ruột, mặc dù chúng chứa các chất kích thích. Gạo là kẻ gây nhày lớn do nó sinh ra hồ nhão nhất, thế nhưng nó có thể được cải thiện bằng cách ngâm qua đêm trong nước (bạn sẽ thấy rằng nước trở nên rất nhớt và nhày và có mùi kinh khủng). Để gạo ráo hết nước và nướng hoặc rán nó lên một chút.

Công thức bánh mì ít chất nhày

Trộn bột mì nguyên cám thô với cà rốt nạo theo tỷ lệ 50/50, chỉ bổ sung thêm lượng bột trắng cần thiết để giữ bột nhão, thêm chút táo nạo và một cốc hạt nạo, nếu muốn một chút nho khô. Nướng rất chậm và kỹ. Bánh này được ăn tốt nhất khi được nước kỹ 2 hay 3 ngày.⁷²

⁶⁴ Ehret chỉ ra ở đây rằng ăn quá nhiều hạt cuối cùng sẽ tạo ra axit uric trong cơ thể do thành phần giàu chất béo của nó. Đây là một trong số nhiều tuyên bố lý giải “mâu thuẫn về hạt” nói ở phần đầu.

⁶⁵ Đây là một trong những khía cạnh bị hiểu lầm nhất của triết lý của Ehret. Ông không xem “giá trị dinh dưỡng” là quan trọng. Điều quan trọng là khả năng bài tiết khỏi cơ thể mà không để lại nhiều chất thải trao đổi chất của thực phẩm. Từ quan điểm này, thậm chí các thực phẩm không chất nhày đóng hộp có thể tốt hơn so với những thực phẩm gây nhày sống. Ngày nay, ít chuyên gia chế độ ăn có thể toàn toàn từ bỏ quan điểm thực phẩm bổ sung, vì thế họ không thể hiểu khía cạnh quan trọng này của phương pháp chuyển đổi của Ehret.

⁶⁶ Nước trái cây chẳng hạn như táo hay nho cũng có thể được dùng như chất làm ngọt. Bạn cũng có thể hòa nó với nước lọc để tạo ra ‘nước chanh’, mặc dù điều này sẽ khiến nước kém hiệu quả hơn nhiều.

⁶⁷ Không nên dùng mayonnaise chứa trứng hay giấm. Ngày nay, mayonnaise chay, không trứng sẵn có mặc dù khó tìm loại không giấm. Nhìn chung, tôi thấy rằng việc dùng nước sốt cà chua tươi và không đường trong chế độ chuyển đổi là thành phần bền vững hơn và sạch hơn nhiều.

⁶⁸ Postum là nước uống gạo rang dạng bột không caffeine thường được dùng thay để cà phê tạo ra bởi công ty Ngũ cốc Postum, người sáng lập là C.W. Post vào năm 1895. Post là học viên của John Harvey Kellogg, người tin rằng caffeine là không tốt. Công ty ngũ cốc Postum cuối cùng trở thành công ty Thực phẩm Chung, được mua lại bởi Công ty thực phẩm Kraft. Kraft ngừng sản xuất Postum vào năm 2007 và bán bản quyền sản xuất cho Công ty Quest của Eliza vào năm 2013.

⁶⁹ Nên bỏ cà phê càng sớm càng tốt. Nó là chất kích thích rất mạnh và gây axit. Dạ dày của bạn càng sạch hơn, loại nước này sẽ càng kích thích hơn. Khi bạn có thói quen ép nước, và bạn trải nghiệm vị giác hấp dẫn của nước ép đích thực thì sẽ khó để quay trở lại dùng các chất kích thích giống như cà phê.

⁷⁰ Điều này nên được dùng như quy tắc ngón tay cho chế độ chuyển đổi. Duy trì thực đơn này trong thời gian dài là một mục tiêu ngắn hay dài hạn tốt.

⁷¹ Từ “ít chất nhày” đề cập tới thời kỳ chuyển đổi chế độ trong *Chế độ ăn không chất nhày* nơi các thực phẩm gây nhày được dùng cùng với các loại không nhày. Thực đơn ít nhày nhìn chung

ít hại hơn các thói quen ăn thực phẩm gây nhày tiêu chuẩn bởi những người không thực hành, và là một phần quan trọng của toàn bộ chế độ chuyển đổi và chữa lành tự nhiên trong *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

⁷² Ngày nay, có nhiều loại bánh mỳ 100% ngũ cốc có thể mua được ở cửa hàng. Chúng thường có trong cửa hàng thực phẩm sạch hay khu vực ‘thực phẩm hữu cơ’ trong tủ lạnh. Luôn xem các thành phần và tránh bánh mỳ với nhiều thành phần không nhận biết được. Nói chung, càng ít thành phần trên nhãn, càng tốt hơn.

Chế độ chuyển đổi (Phần 3)

Các công thức chay

Các công thức nước sốt salad cải thiện

Bài học 18

Đồ gia vị ít hại hơn các thực phẩm gây nhày. Thứ được gọi là muối tinh độc là chất làm tan chất nhày rất tốt. Người ăn tinh bột tạp thông thường không thể chịu nổi chế độ ăn thiếu muối.⁷⁴ Dĩ nhiên với *Chế độ ăn không chất nhày* hoàn hảo nhu cầu muối và cả cơn khát phi tự nhiên sẽ tự động bị loại bỏ.

NƯỚC SỐT FRENCH: Trộn thìa nước chanh, 4 thìa nhỏ dầu ăn, ¼ thìa mật ong, ¼ thìa muối, ¼ thìa ớt. Trộn hơn 1 thìa dầu với các thành phần khô, khuấy đều và thêm nước chanh. Khi nước sốt đặc, thêm phần còn lại của dầu ăn và ít tỏi để lấy vị nếu bạn thích.

Vài công thức tiêu chuẩn đồ nấu chín không chất nhày

Như tôi nói trước đây, bạn có thể kết hợp Xà lách trộn và cà rốt trong món salad chuyển đổi tiêu chuẩn. Giờ đây tôi sẽ đưa bạn Hồn hợp nấu chín tiêu chuẩn.

Món Ragu rau Séc bi

Hầm cải bắp trắng hay đỏ và chút hành cắt nhỏ với vài khoanh ớt ngọt theo mùa trong ít nước hay dầu ăn ô liu, và thêm vào rau đã hầm một vài miếng cà chua, một chút muối và hạt tiêu nếu muốn.⁷⁵

Cải bắp đỏ hay trắng với hành nướng hay đun sôi trong chút nước sốt béo và cà chua như nước thịt là một món ngon miệng. Tương tự có thể thực hiện với súp lơ trắng, cà rốt, mầm cải brussel, củ dền với lá...

Ý tưởng là nướng càng khô càng tốt và thay thế đồ vô hại ngon miệng.

Vài gợi ý đặc biệt liên quan đến “Cuốn sách nấu ăn” của tôi

Bạn sẽ thấy rằng tất cả thực đơn và công thức là cực ngắn. Nếu bạn quay trở lại sự pha trộn giống thói quen phạm ăn trước kia, ăn các thực phẩm như mô tả trong các

cuốn sách nấu đồ chay và thậm chí trong các cuốn sách thực phẩm sống, thì bạn sẽ không bao giờ được chữa lành hoàn toàn. Thực đơn lý tưởng cho con người là “chế độ ăn đơn,” gồm một loại trái cây theo mùa và tôi phải nhắc bạn tiếp rằng không động vật hoang dã nào là “loại ăn tạp” trong một bữa.

Bạn biết rằng tôi dùng một phần thực phẩm nấu chín trong chế độ chuyển đổi rau chiếm ưu thế khi bắt đầu. Điều này có mục đích làm chậm quá trình bài tiết, vì thực tế phổ biến là người ta có thể chịu được trái cây hầm hay nướng, nhưng không thể chịu loại tương tự khi tươi. Thực phẩm chứa sự sống không phải là mục tiêu toàn bộ cần đạt được lúc đầu, mà đặc tính làm tan và loại bỏ của chúng mới là quan trọng. Hiệu quả chữa lành quan trọng này có trong hầu hết mọi loại trái cây và sẽ được nhìn nhận là quá mạnh cho phần lớn bệnh nhân. Đây là nguyên nhân chắc chắn của ý tưởng và lý do sai lầm cho việc “nhịn ăn bằng trái cây” trở nên ốm, và là lý do tương tự tại sao tôi dùng trái cây hầm và nướng lúc bắt đầu nhằm giảm nhẹ quá trình bài tiết.

Bất cứ khi nào bạn thấy không ổn, nguyên nhân là bạn có quá nhiều chất nhầy hòa tan và có thể thuốc cũ trong hệ tuần hoàn, thì hãy làm chậm quá trình bài tiết bằng cách không ăn trái cây sống hay thậm chí trái cây nấu chín hoàn toàn và trong vài ngày chỉ ăn rau nấu chín hay sống. *Về mặt cơ chế, rau hoạt động nhẹ và ít làm tan chất nhầy hơn.*

Sau khi chất thải mạnh nhất được loại bỏ khỏi cơ thể bạn và giống như mọi trường hợp bệnh mạn tính nặng cần thực hiện, quá trình bài tiết bởi máu mới sâu và sâu hơn nữa trong hệ mô, thì chế độ ăn phải được ngày càng nghiêm ngặt khi quá trình chữa lành tiếp tục.

Trong các bài học sau, bạn sẽ học cách nhịn ăn bằng trái cây cần phải thực hiện như thế nào, Liệu pháp nhịn ăn khoa học là gì, và cuối cùng là cách *Chế độ ăn không chất nhầy* được kết hợp đúng cách với nhịn ăn nếu cần thiết hay nguyên tắc và chi tiết của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhầy*.

Lưu ý bởi Fred Hirsch:²⁶ : Giáo sư Ehret thường đề cập tới các công thức bị loại bỏ có mục đích, mặc những lời yêu cầu lặp lại và đưa ra lý do:

Trong Tự nhiên, như trong vương quốc động vật, hoàn toàn không có sự hỗn tạp. Phương pháp lý tưởng và tự nhiên nhất của việc ăn là chế độ đơn. Một loại trái cây tươi theo mùa nên tạo ra một bữa ăn, và bạn sẽ thấy bản thân được cung cấp dinh dưỡng tốt hơn. Dĩ nhiên, tình trạng này không thể diễn

ra đến khi cơ thể bạn đã sạch hoàn toàn khỏi chất độc nhiễm độc máu, chất nhày hay gọi là vật ngoại lai.

Chúng ta cảm thấy chắc chắn rằng Giáo sư Ehret sẽ đồng ý và cho phép bổ sung một vài công thức ít chất nhày, đặc biệt là các công thức salad trong ấn bản này của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*, sau khi công chúng yêu cầu những thay thế dựa trên cách chuẩn bị thực phẩm được thừa nhận ngày nay nếu chúng tuân theo phương pháp của Ehret. Và cũng với quan điểm của ông, với hi vọng truyền cảm hứng cho nhiều người theo Phương pháp Ehret, chúng tôi đưa ra một vài công thức đã được thử nghiệm thành công tại quán ăn Sức khỏe, nơi đồ nấu kết hợp ngon khiến những người hoài nghi vô cùng ngạc nhiên.

Nhiều thực đơn ngon miệng tương đương khác có thể được tạo ra bằng cách đơn giản thay đổi rau nấu chín hay hỗn hợp của rau sống.

Chế độ ăn lý tưởng cho con người là chế độ đơn và sự pha trộn có xu hướng dẫn tới sự háu ăn, cho nên điều này nên được ghi nhớ khi chuẩn bị bữa ăn.

1. LUÔN ĂN TRÁI CÂY TRƯỚC. Quá trình tiêu hóa trái cây chín diễn ra trong dạ dày bình thường trong vòng vài phút sau khi ăn. Đợi 5 đến 10 phút trước khi ăn đồ rau.
2. ĐỪNG UỐNG CHẤT LỎNG BẤT KỲ LOẠI GÌ TRONG BỮA. Chất lỏng các loại (gồm súp) can thiệp vào quá trình tiêu hóa bữa ăn đúng cách. Uống cả trước và sau bữa ăn ít nhất 30 phút.
3. THỰC PHẨM CỦA CON NGƯỜI LÀ TRÁI CÂY VÀ THẢO DƯỢC- (Sáng thế 1.29) Với mục đích làm nóng, rau ăn lá xanh chưa nấu và không tinh bột (rau mùi, cà rốt, cần tây, rau diếp) kết hợp với trái cây ở cả dạng sống và nấu chín giúp người bệnh cảm thấy dễ dàng hơn trong chế độ ăn toàn trái cây.
4. TRỘN CÙNG VÀI LOẠI. Bữa ăn trái cây nên gồm không nhiều hơn 2 loại trái cây theo mùa. Sự thèm muốn của bạn sẽ điều khiển lượng thực phẩm ăn vào.
5. KHÔNG BAO GIỜ ĂN HẠT VỚI TRÁI CÂY MỌNG NƯỚC. Khi hạt được ăn cùng với trái cây như cam, táo, lê.. nước khiến hạt không thể tiêu hóa. Trái cây khô như sung, nho, chà là, mận có thể được ăn với hạt. Nhai cùng và nhai kỹ. Đường trái cây giúp tiêu hóa hạt.

6. CUỐN SÁCH RIÊNG CỦA TỰ NHIÊN LÀ ĐƠN GIẢN. Càng ít thực phẩm trộn càng tốt. Chỉ ba loại khác nhau là đủ - bốn hay năm loại thường là quá nhiều.
7. ĐỪNG ĂN QUÁ NHIỀU. Mẹ Tự nhiên đòi hỏi chừng mực trong tất cả mọi thứ.

Các thực đơn sau được đơn giản kết hợp như ví dụ về cách kết hợp và chuẩn bị bữa ăn:

Các thực đơn mẫu

Pho mát không kem và nước sốt táo trộn lẫn. Thêm nho khô nếu muốn. Đặt trên lá rau diếp và dùng.⁷⁷

Ngừng 10 phút giữa món salad và trái cây có thể tạo ra cho gia đình có cơ hội nói về những điều VUI VẺ diễn ra trong ngày. Và luôn nhớ rằng cười hỗ trợ tiêu hóa.

Salad—Kết hợp salad rau tự nhiên.

Lơ trắng nướng. (Đun sôi lơ trắng đến khi gần chín rồi nướng trong lò khi chuyển màu nâu. Dùng dầu ăn thực vật phù hợp khi nướng để thay bơ béo. Dùng khi nguội hay nóng, và thêm nước sốt nếu cần.

Hai miếng bánh mì hay ngũ cốc nướng nguyên cám.

Trái cây khô (chẳng hạn nho, chà là và sung) và quả óc chó hay hồ đào (nhai cùng với nhau.)

Salad— Salad kết hợp nấu chín. Thêm lá rau diếp

Khoai lang nướng.

Trái cây tươi theo mùa chẳng hạn đào, mơ, nho...

Salad Nga (cà chua, cà rốt, cần tây, cải xoong, hành).

Ngũ cốc nguyên cám nướng

Salad cà rốt và nho.

Món ragu kiểu Séc bi
của Ehret.

Ngũ cốc nguyên cám nướng.

Nước sốt táo với nho khô.

Salad xà lách trộn. Cải bắp cắt miếng nhỏ. Thêm nước chanh để làm mềm và để ít nhất một tiếng trước khi ăn. Thêm hành rắc, cần tây và cà rốt hay đậu nấu chín. Thêm nước sốt nếu muốn.

Khoai lang nướng.

Chuối chín nghiền với dâu tây tươi và mật ong tạo ngọt.

Xà lách trộn kiểu Mexico.

Bí ngòi nướng.

Mứt mơ và pho mát không kem.

Salad rau diếp và cà chua với ô liu chín.

Một loại rau nấu chín như bí nướng.

Khoai lang nướng.

Táo nướng mật ong.

Salad bài tiết.

Hoa atisô nướng.

Ngũ cốc nguyên
cám nướng.

Táo nướng hay nước sốt táo.

Củ dền nướng.

Ngũ cốc nguyên cám nướng.

Các công thức Salad

Salad kết hợp tự nhiên—Bát lớn rau diếp cắt nhỏ; 4 nắm củ cải cắt rất nhỏ; 4 nắm cà chua, thái lát; 2 nắm rau mùi, cắt rất nhỏ. Thêm dầu ăn và nước chanh, và trộn kỹ rồi để 15 phút. Dùng với nước sốt hay tương cà chua nếu muốn.

Salad tháng 5—Bát lớn cải bắp cắt nhỏ; 1 cốc củ cải, cắt nhỏ; ½ cốc ớt xanh ngọt, cắt nhỏ; 1-1/2 cốc cà chua cắt miếng; 1 cốc hành xanh cắt nhĩ; ½ cốc rau mùi, cắt nhỏ; 1 cốc dưa chuột, cắt miếng nếu sẵn. Trộn kỹ. Thêm 2 thìa nước chanh và 3 thìa mayonnaise. Trang trí với ô liu và củ cải

Salad táo và cần tây—Hai cốc táo cắt khoanh tròn, ngâm vào nước chanh để tránh đổi màu; 1 cốc cần tây cắt; ¼ rau mùi cắt nhĩ; 1 nắm nho khô không hạt; 2 thìa nước sốt dầu ăn tươi, trộn kỹ. Trang trí bằng lá rau diếp tươi.

Salad cải bắp (ngon)— Hai cốc cải bắp cắt nhỏ; 1 cốc ớt xanh cắt nhỏ; 1 táo chua, cắt thành đoạn dài 1 inch. Thêm muối. Thêm 2 thìa nước chanh; ngâm 10 phút. Lại thêm 2 thìa nước sốt. Trộn kỹ. Trang trí lá rau diếp tươi và ớt ngọt.

Salad cà rốt và nho khô—Hai cốc cà rốt cắt nhỏ. Ngâm ½ cốc nho khô khoảng 2 giờ; ½ cốc cần tây cắt nhỏ. Trộn đều. Thêm 2 thìa nước sốt tươi.

Salad kết hợp đồ nấu chín—

Một cốc cà rốt nấu chín cắt miếng; 1 cốc đậu nấu chín; 1 cốc đậu dây nấu chín cắt nhỏ; ½ cốc cần tây sống cắt nhỏ. Trộn đều; thêm nước sốt hay nước cà chua. Trang trí bằng lá rau diếp tươi.

Rau trộn Séc bi—Một cốc cần tây cắt miếng; 1 cốc cải bắp cắt miếng; ¼ cốc hành

cắt nhỏ; ¼ cốc ô liu cắt khoanh; 1 thìa ớt ngọt cắt khoanh. Thêm dầu ăn và nước chanh.

Salad trái cây (dùng trên vỏ táo)—Lựa chọn táo trông đẹp. Cắt phần đầu và bỏ thịt táo. Cắt thịt táo cùng với dưa, bưởi, chery theo các phần bằng nhau. Thêm nước chanh. Rắc dừa nạo lên trên.

Xà lách trộn Mexico—Hai cốc cải bắp đỏ cắt miếng; ½ cốc cần tây cắt; 1 cốc đậu thận đỏ; ¼ cốc hành cắt; ¼ cốc ớt cắt. Thêm dầu ăn và nước chanh.

Salad cà rốt và táo—Một cốc cà rốt cắt; 1 cốc táo khoanh miếng, ngâm trong nước chanh; ½ cốc cần tây cắt; hành cắt nhỏ tạo mùi; ½ cốc chà là cắt miếng nhỏ. Thêm dầu ăn và nước chanh. Ngâm 15 phút. Ăn cùng lá rau diếp tươi.

Salad mùa hè—Một cốc cải xoong cắt; ½ cốc xoài cắt; ½ cốc dưa chuột cắt miếng; ½ cốc cần tây cắt miếng. Thêm dầu ăn và nước chanh. Trộn kỹ và ăn cùng lá rau diếp tươi.

Salad Nga—Hai quả cà chua chín; 4 quả cà rốt vừa, cắt miếng; ½ cốc hành cắt nhỏ; 2 nhánh cải xoong cắt; 2 thân cần tây, cắt dài 1 inch và chẻ. Trộn lẫn nước sốt. Ăn cùng lá rau diếp. Trang trí bằng cà chua cắt miếng.

Salad măng tây—Nấu măng tây và cắt dài 3 inch. Đặt rau diếp cắt nhỏ ở dưới và măng tây trên rau diếp. Thêm nước sốt hay nước cà chua nếu muốn.

Salad lơ trắng và đậu Hà lan—Ngâm lơ trắng và cắt thành miếng nhỏ. Cú 2 cốc lơ, thêm 1 cốc đậu Hà Lan và 1 cốc rau mùi cắt. Thêm dầu ăn và dùng với lá rau diếp. Và cắt đậu thành đoạn 3 inch. Đun sôi lơ trắng và cắt thành miếng nhỏ. Trộn lẫn theo tỷ lệ bằng nhau. Thêm nước sốt. Dùng với lá rau diếp.

Salad Brazil—1.5 cốc dâu tây chín; 1.5 cốc dưa cắt khoanh, tươi; 12 hạt điều Brazil cắt khoanh mỏng; ướp trong 4 thìa nước chanh. Sắp xếp rau diếp trong đĩa thành hình hoa hồng. Đặt hỗn hợp lên trên. Trang trí với dâu tây.

Salad chà là và cần tây—Chà là và cần tây cắt theo tỷ lệ bằng nhau. Dùng với rau diếp.

Salad Waldorf—1.5 cốc táo cắt khoanh; ½ cốc nước chanh; 1 cốc cần tây cắt miếng. Trộn táo cần tây và nước chanh đều với nhau. Dùng táo chua, tươi. Để ráo nước chanh. Thêm nước dâu tây. Dùng với lá rau diếp. Trang trí bằng quả óc chó nạo.

Salad giả gà—Hai cốc cải bắp cắt nhỏ; 1 cốc cần tây; 2 thìa hành cắt nhỏ; ½ cốc ớt xanh, cắt nhỏ; 1 cốc đậu thận nấu chín, lạnh. Thêm 2 thìa nước sốt cà chua. Trộn kỹ. Dùng với lá rau diếp tươi. Trang trí bằng quả ô liu.

Salad cà rốt nạo và rau bina—Một cốc cà rốt nạo; 1 cốc rau bina cắt; 1 cốc xà lách trộn. Thêm nước chanh vào rau bina và xà lách trộn, và ngâm 10 phút. Chuẩn bị đĩa salad với lá rau diếp – lớp cuối cùng xà lách trộn, lớp tiếp theo rau bina cắt. Lớp trên cùng cà rốt nạo. Trang trí bằng một thìa nước sốt và ô liu chín ở giữa.

Salad bài tiết—hai cốc rau bina cắt; 2 cốc xà lách trộn; 1 cốc đậu xanh tươi; 1 cốc cần tây cắt. Trộn đều. Thêm nước chanh và dầu ăn nếu muốn.

Salad cải xoong—Đặt lá rau diếp xuống dưới. Cải xoong cắt. 2 quả cà chua cắt miếng.

Salad hỗn hợp—Lá rau diếp cawts (1 bát to); 2 cốc cà chua cắt; 1 cốc cần tây cắt; 1 cốc hành cắt; ½ cốc rau mùi cắt. Trộn đều. Thêm nước chanh và dầu ăn.

Salad hành— Hai cốc cải bắp cắt miếng nhỏ; 1 cốc hành đỏ cắt nhỏ; 1 cốc cà chua cắt; ½ cốc rau mùi cắt nhỏ. Thêm 2 thìa dầu ăn và nước sốt chanh hay nước cà chua và trộn kỹ. Dùng với lá rau diếp. Trang trí với củ cải.

Các công thức rau nấu chín

Hành nhồi—Chọn củ hành cỡ to. Bỏ khoanh trên đầu mỗi củ. Luộc hành sơ đến khi gần mềm. Lọc và bỏ lõi, chia thành sáu cốc. Kết hợp với vụn bánh mì mềm hay ớt cắt và thịt cà chua. Thêm nước sốt. Đổ vào cốc hành. Đặt lên bếp và phủ ruột hành lên. Thêm ½ cốc dầu ăn và nước. Nước tới khi mềm.

Ổ rau bina—Nấu không nước đến khi mềm. Để ráo và cắt. Làm lạnh và thêm hành cắt miếng và cần tây cắt nhỏ. Làm ẩm với nước cà chua hay nước sốt khác. Làm khuôn và nướng trong lò. Dùng nóng hay nguội.

Cốt lết rau bina—Rửa rau bina tươi và ngọn củ dền kỹ. Nấu riêng không cần nước đến khi mềm. Để ráo nước sau khi nấu và cắt. (Rau bina đóng hộp có thể được dùng nếu muốn.) 1 cốc củ dền cỡ vừa tươi nấu đến khi mềm và cắt miếng. Om 1 cốc cần tây cắt, 1 cốc hành cắt miếng nhỏ và một cốc ớt chuông cắt trong dầu ăn đến khi chuyển màu nâu vàng. 1 cốc lạc hay óc chó cắt nhỏ. 1 cốc mảnh nhỏ bánh quy lúa mì hay bánh mì nguyên cám. Đặt tất cả trong một cái bát và băm kỹ. Làm khuôn thành viên nhỏ hay cốt lết. Nhúng vào mảnh nhỏ bánh quy và rán trong dầu ăn hay dầu ô liu. Dùng nóng hay nguội.

Khoai lang và cà rốt Sautéed— 2 cốc khoai lang cắt miếng; 2 cốc cà rốt tươi cắt miếng. Nấu khoai đến khi mềm. Nếu dùng cà rốt tươi, nấu trong một nồi kín với càng ít nước càng tốt đến lúc mềm. Với cà rốt đóng hộp, để ráo nước. Kết hợp khoai lang và cà rốt và saute trong chảo rán dùng dầu thực vật hay ô liu. Thêm gia vị nếu muốn. Rắc rau mùi cắt nhỏ trước khi ăn.

Rau băm—4 cốc đậu Lima chín; 1 cốc đậu hà lan chín; 1 cốc cần tây cắt; 1 cốc ruột bánh mì nướng; 2 cốc khoai tây luộc và nướng cắt miếng; 3 cốc củ dền chín cắt miếng; 4 thìa dầu ăn; 2 cốc hành chín cắt; 2 thìa bột mì nguyên cám; hành nâu và bột mì ngâm trong dầu ăn; thêm 2 cốc nước, nấu tới khi chín. Thêm các nguyên liệu còn lại và nước đến khi chuyển màu nâu.

Đậu Lima và cải bắp hầm nồi đất—2 cốc cải bắp cắt nhỏ; 1 poun đậu Lima tươi cấp đông; vụn bánh mì; dầu ăn thực vật. Nấu cải bắp trong nồi kín khoảng 12 phút hay đến khi mềm, dùng càng ít nước càng tốt. Chuẩn bị đậu lima theo cách tương tự. Nếu dùng đậu lima đóng hộp, để ráo nước. Đặt lớp rau xen kẽ trong đĩa nước có dầu ăn. Rắc ít bơ oleo; thêm vụn bánh mì và nướng nhẹ trong 15 đến 20 phút. Chia làm 6 phần.

Bữa tối nấu sôi kiểu New England—4.5 cốc khoai lang; 1 cốc củ cải; 2 cốc hành; 1 cốc cà rốt; 2 cốc cải bắp. Cắt khoai lang, cà rốt và củ cải thành miếng $\frac{3}{4}$ inch. Cắt miếng hành. Cắt cải bắp thành miếng vuông khoảng 1.5 inch. Đun sôi khoai lang và hành với nhau. Cải bắp có thể được nấu riêng hay thêm cà rốt và củ cải khi chúng đã được nấu một lúc rồi. Khi tất cả chín, trộn lẫn và dùng với 100% ngũ cốc nướng.

Hoa Atisô nướng—Đun sôi. Bỏ nước. Bỏ vài lá bên ngoài và thêm mấy nhánh tỏi. Đặt trong lò. Đổ dầu ô liu lên và nướng trong lò khoảng 25 phút.

Cà tím băm—Cắt nửa theo chiều dọc. Đặt vào lò nướng đến khi vỏ mềm. Bỏ vỏ. Nghiền. Thêm hành rán. Gia vị nếu muốn (nước cà chua).

Ngon củ dền nướng—Đun sôi ngon củ dền và rau bina riêng. Để ráo nước và băm. Om hành. Thêm cần tây băm. Trộn tất cả lẫn nhau. Đặt trên bếp. Phủ lên mảnh vụn bánh mì và nướng.

Gà rau A la King —2 thân cần tây cắt miếng; 2 cốc ớt chuông băm; $\frac{1}{4}$ cốc ớt; $\frac{1}{2}$ cốc đậu xanh; $\frac{1}{2}$ cốc cà rốt cắt khoanh. Thêm hành cắt khoanh. Làm nước sốt bằng nước cà chua. Dùng với bánh mì nướng nguyên cám hay bánh bao nhỏ.

Miếng khoai giả gà—Làm hành, ớt chuông và cần tây om. Thêm khoai lang, cà rốt, đậu Hà Lan nướng nghiền- hay các loại rau chín khác nếu có. Mảnh vụn bánh mì nướng. Làm khuôn và nướng trong dầu ô liu đến khi chuyển màu nâu vàng.

Rau băm Suey—Om hành băm. Đặt vào nồi để nướng. Thêm cần tây băm, mầm đậu, ớt chuông băm, hạt dẻ, cà chua. Nướng trong dầu đến khi chuyển màu nâu vàng.

Hamburger rau—Om hành với ớt chuông. Thêm tỏi, nấu lẫn. Thêm mảnh vụn bánh mì nướng, cần tây, hạt óc cho và bánh đúc ngô. Làm khuôn, phết dầu ăn và nướng trong lò. Dùng với hành.

Cà chua nướng—Cắt đầu cà chua và bỏ thịt. Cho hành chẻ và rau mùi vào thịt. Đặt vào vỏ cà chua, cho dầu vào phủ lên, phết dầu ăn salad loại tốt và nướng 25 phút. Xếp cải xoong hay rau diếp phủ bên ngoài là lớp củ dền chín cắt khoanh. Dùng nước sốt nếu muốn.

Ổ hạt cà rốt—Hai cốc cà rốt băm; 3 cốc vụn bánh mì nướng; 1 cốc cần tây băm; 1 cốc óc chó băm; 1 cốc cà chua nghiền; 3 cốc hành cắt miếng om. Trộn tất cả với nhau, thêm 2 thìa bơ thực vật hay bơ đậu nành. Đặt trên bếp lò và nướng 3 giờ.

Bí Italienne—Cắt miếng dày khoảng ½ inch 2 quả bí cỡ lớn; 1 quả cà chua cỡ lớn; ½ cốc hành đỏ cắt miếng; 1 nhánh tỏi nhỏ nếu muốn. Thêm hung quế và oregano. Nướng bí và hành khoảng 25 phút ở 400 độ F, thêm cà chua và nấu thêm 10 phút hay đến khi chín.

Khoai lang và đậu dây mới—Hấp khoai lang và gọt vỏ. Nấu đậu dây với càng ít nước càng tốt. Đặt cả hai lên lò nướng và thêm rau mùi băm. Đổ dầu Ô liu Ý lên trên và giữ ấm trong lò 15 phút.

Thịt bò ngô rau—Một cốc cà rốt cắt khoanh; 1 cốc cải bắp băm; 1 cốc khoai lang; 1 cốc cần tây băm. Hấp rau. Nướng 4 loại đến khi chảy nước thêm rau phết nhẹ với bơ và nướng 10 phút ở 400 độ F.

Thịt viên kiểu Ý – Ngâm khoảng 2 cốc mì spaghetti (nguyên cám) trong nước sôi và nấu đến khi mềm; lấy 2 cốc thịt hạt, ½ cốc hành; ½ cốc cần tây băm, 1/8 cốc ớt cay và trộn lẫn tất cả, sau đó thêm nước cà chua Ý. Vo thành viên và nướng trong lò, dùng với mì spaghetti và nước cà chua Ý.

⁷³ Tương tự bài học 14 về bảng thực phẩm gây tranh cãi Ragnar Berg, chương này về thực đơn chay cần thay đổi nhỏ cho độc giả thế kỷ 21. Đầu tiên, phải lưu ý rằng phần lớn chương này được thêm vào bởi người biên tập Fred Hirsch, và không phải Arnold Ehret. Các thực đơn trong chương này cũng đã thay đổi tương đối qua nhiều năm. Các thực phẩm như protose (giả thịt làm từ gluten lúa mỳ) được sử dụng rộng rãi trong ấn bản lần thứ 6, được loại bỏ trong ấn bản lần thứ 22.

Mục tiêu của tôi không phải viết lại chương này mà cải thiện các thực đơn. Có khoảng 5 hay 6 thực đơn tôi loại bỏ hoàn toàn vì tôi thấy các thành phần hay hỗn hợp không thể dùng được. Về cơ bản, tôi loại bỏ tất cả thực đơn dùng trứng (chẳng hạn mayonnaise với trứng..), hầu hết gạo và sữa. Tôi cũng thay đổi tất cả thực đơn dùng khoai tây, thứ mà Ehret cực lực khuyên loại bỏ, sang khoai lang là thứ gần như không chất nhầy khi nướng kỹ. Và tôi loại bỏ phần lớn rau giả thịt hay ổ hạt nhưng tôi để lại một số cho những người cảm thấy muốn dùng chúng khi bắt đầu chuyển đổi. Mặc dù vài người ăn chay có thể phản đối, tôi giữ lại hỗn hợp pho mát không kem. Nhiều người không cần sử dụng thực đơn như vậy, nhưng chúng có thể rất hữu ích trong một số trường hợp. Nó không phải thứ những người thực hành cao cấp hơn cần khám phá. Hơn thế, nếu bạn đang chuyển đổi đúng cách, lâu dài bạn sẽ không thể chịu được bất kỳ sản phẩm từ sữa nào.

Điều tôi không muốn làm là loại bỏ khỏi thực đơn chuyển đổi thực phẩm mà người bệnh có thể cần hay có thể dùng để vượt qua trở ngại trong chế độ chuyển đổi. Do suy nghĩ về chế độ chuyển đổi không cố định mà thay đổi, người thực hành nên biết rằng các thực phẩm không lành mạnh không thể được dùng trong thời gian dài. Và những người chỉ muốn dùng chế độ ăn để chữa lành trong thời gian ngắn giờ đây có những thực đơn tốt hơn nhiều so với chế độ ăn gây mù và nhầy tiêu chuẩn. Nói chung, với mọi loại thực phẩm tẻ, luôn phải có một loại tốt hơn. Việc ăn chuối nướng, nước sốt táo, và thịt chà là băm giúp tôi loại bỏ pho mát không kem gần như lập tức. Ngũ cốc/lúa mỳ nướng, mỳ spaghetti lúa mỳ... tất cả đều là những sản phẩm tôi dùng trong thời gian dài để vượt qua chướng ngại. (Để biết thêm chi tiết về cách tôi dùng những thực phẩm này trong quá trình chuyển đổi của bản thân, tham khảo quyển sách Spira nói: hội thoại và trao đổi về Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhầy).

⁷⁴ Ngày nay, tranh cãi về muối là một chất hòa tan và loại bỏ chất nhầy trong cơ thể vẫn chưa thống nhất. Khi bạn loại bỏ muối khỏi cơ thể, chất nhầy bạn loại bỏ thực sự trở nên ít mặn hơn. Nhìn chung, nên loại bỏ muối khi bắt đầu. Có nhiều loại gia vị không muối có thể tìm thấy ở các cửa hàng. Hay bạn tự tìm ra công thức. Hạt tỏi và hành có thể trở thành gia vị rất ngon. Oregano, cỏ xạ hương và các loại thảo dược khác cũng rất ngon. Nếu thêm muối quá, rau biển như viên tảo hay tảo khô là sự thay thế an toàn cho muối tinh, muối biển hay muối I ốt.

⁷⁵ Rau tươi không nên được ngâm và nấu trong nước nóng, mà hấp nhẹ. Từ quan điểm này, hành “hấp” cũng có thể được coi là “sautéed.” Một hỗn hợp saute hành là cách tốt để khiến hỗn hợp nấu chín bình thường ngon miệng. Để tạo ra saute làm nóng dầu ô liu hay dầu hạt nho trong chảo, thêm hành băm (tỏi băm nếu muốn), và đảo đều đến khi mềm và hơi nâu. Cần tây và cà rốt

băm cũng có thể bổ sung ngon lành trong món saute.

⁷⁶ Đây là lưu ý thêm vào bởi người biên tập đầu tiên của Ehret, học viên được tin tưởng nhất, và người sở hữu trước kia của Công ty phát hành văn học Ehret, Fred S.Hirsch (1888-1970). Lưu ý này gợi ý rằng nhiều công thức chuyển đổi ít chất nhầy liệt kê trong chương này không được đưa vào *Chế độ ăn không chất nhầy* bởi Ehret, nhưng sau đó được bổ sung bởi Hirsch. Cũng có những thay đổi nhỏ đã được thực hiện trong từng ấn phẩm.

⁷⁷ Pho mát không kem, nước sốt táo, chà là băm, và ít đường nâu là sự thay đổi tương tự. Dùng chuối nướng thay vì pho mát không kem là sự nâng cấp tốt và ngon hơn nhiều trong công thức này. Để nướng chuối, cắt bỏ đầu và bọc lại bằng giấy bạc nướng (vẫn để nguyên vỏ). Đưa nó vào lò đặt nhiệt độ 425 độ F trong 25 đến 30 phút. Khi chín, nước chuối ẩm sẽ bắt đầu chảy ra từ giấy bọc. Lấy nó ra khỏi lò nướng, mở giấy bọc và đưa thịt chuối vào bát. Thực đơn chuối nướng này có thể dễ dàng đập tắt sự thèm muốn đồ ngọt như bánh, kẹo và gần như không chất nhầy.

Nhịn ăn (Phần 1)

Bài học 19

Vời thời kỳ suy thoái của chúng ta, nhịn ăn, sống không cần thực phẩm cứng và lỏng, vẫn là một vấn đề đối với người bình thường cũng như bác sỹ y khoa chính thống. Ngay cả liệu pháp tự nhiên cũng đòi hỏi vài thập kỷ phát triển để bắt kịp “liệu pháp” chữa lành phổ quát và quyền năng duy nhất của Tự nhiên. Quan trọng hơn, nhịn ăn vẫn được coi là một hình thức chữa lành “đặc biệt,” và do những kết quả thực sự “kỳ diệu” đầu đó, gần đây nó đã trở thành một thịnh hành. Một số người ủng hộ liệu pháp chữa lành Tự nhiên phác thảo ra “những mô tả” về nhịn ăn, và cách chấm dứt nhịn ăn bất kể tình trạng của bạn hay nguyên nhân bạn mắc bệnh như thế nào.

Mặt khác, nhịn ăn thật đáng sợ và bị hiểu lầm đến nỗi người bình thường thực sự xem bạn là kẻ khờ nếu bạn bỏ vài bữa khi ốm, nghĩ rằng bạn sẽ chết đói trong khi thực tế bạn đang được chữa lành. Họ không hiểu sự khác nhau giữa nhịn ăn và chết đói. Bác sỹ y khoa nói chung ủng hộ và thực tế dạy những niềm tin ngớ ngẩn như vậy liên quan đến quy luật cơ bản của mọi sự chữa lành và “trị bệnh” duy nhất của Tự nhiên.

Bất cứ điều gì đã được thiết kế và đưa ra để loại bỏ chất thải và thiết kế như là “các liệu pháp tự nhiên” mà không ít nhiều hạn chế hay thay đổi chế độ ăn hay nhịn ăn đều là sự thiếu quan tâm cơ bản về sự thật liên quan đến nguyên nhân của bệnh tật.

Bạn đã bao giờ nghĩ sự chán ăn khi bị ốm có ý nghĩa gì chưa? Và những động vật không có bác sỹ, không thuốc, không trung tâm trị bệnh và máy móc nào chữa trị cho chúng cả? Tự nhiên chứng tỏ và dạy bằng ví dụ rằng chỉ có một căn bệnh và căn bệnh này được gây ra qua việc ăn, vì thế mọi bệnh tật bất kể được con người đặt tên là gì, được và có thể được chữa lành bởi chỉ một “liệu pháp” – bằng cách làm ngược lại nguyên nhân – bằng cách bồi hoàn sai lầm – đó là, giảm lượng thực phẩm hay nhịn ăn. Lý do rất nhiều và đặc biệt đợt nhịn ăn dài đã thất bại và tiếp tục thất bại là do sự vô minh vẫn tồn tại về điều đang diễn ra trong cơ thể khi nhịn ăn, một sự vô minh vẫn tồn tại thậm chí trong tâm trí của người chữa lành tự nhiên và các chuyên gia nhịn ăn ngày nay.

Tôi dám nói có lẽ không ai khác trong lịch sử đã nghiên cứu, điều tra và thử nghiệm về nhịn ăn nhiều như tôi. Không có chuyên gia nào khác hiện nay, giống như tôi, đã thực hiện rất nhiều đợt chữa bệnh bằng nhịn ăn cho những trường hợp

ng nghiêm trọng nhất như tôi đã làm. Tôi mở trung tâm chữa bệnh đặc biệt đầu tiên trong thế giới dùng nhịn ăn kết hợp với *Chế độ ăn không chất nhày*, và nhịn ăn là phần quan trọng của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*. Tương tự tôi đã thử nghiệm công khai 4 lần nhịn ăn kéo dài lần lượt là 21, 24, 32 và 49 ngày. Cuộc thử nghiệm cuối cùng được ghi nhận là kỷ lục thế giới về nhịn ăn thực hiện dưới *sự giám sát khoa học chặt chẽ của các viên chức chính phủ*.

Do đó bạn có thể tin tôi khi tôi dạy đôi điều mới và mang tính xây dựng về điều thực sự diễn ra trong cơ thể khi nhịn ăn. Bạn đã học trong bài 5 rằng cơ thể đầu tiên phải được xem là một cỗ máy, làm từ vật liệu giống cao su đã và đang được kéo căng trong toàn bộ cuộc đời thông qua việc ăn quá nhiều. Vì thế, chức năng của cơ thể tiếp tục bị cản trở bởi một áp lực thừa phi tự nhiên của máu và lên các mô. Ngay khi bạn ngừng ăn, áp lực này nhanh chóng được giải phóng. Hệ tuần hoàn co lại, máu trở nên tập trung hơn và nước dư thừa bị loại bỏ. Điều này tiếp tục trong những ngày đầu tiên và bạn có thể thậm chí thấy khỏe hơn, nhưng rồi lực cản của hệ tuần hoàn trở nên lớn hơn, do đường kính mạch trở nên nhỏ hơn và máu phải lưu thông qua nhiều bộ phận của cơ thể, đặc biệt trong các mô, tại và quanh nơi có triệu chứng, chống lại chất nhày nhót bị thoát ra và phân rã từ các thành bên trong. Nói cách khác bản thân dòng máu phải vượt qua, làm tan và đem chất nhày, chất độc vào hệ bài tiết thông qua thận.

Khi bạn nhịn ăn, đầu tiên bạn loại bỏ lập tức các lực cản cơ bản của việc ăn sai lầm và quá nhiều. Điều này khiến bạn có cảm giác tương đối khỏe, hay thậm chí khỏe hơn khi ăn, nhưng như đã giải thích trước đây, bạn đem lực cản mới, thứ phát từ chất thải trong hệ tuần hoàn và bạn cảm thấy khốn khổ. Bạn và người khác đổ lỗi cho sự thiếu hụt thực phẩm. Ngày sau bạn có thể thấy lượng chất nhày nhất định trong nước tiểu và khi lượng chất thải xuất hiện trong hệ tuần hoàn bị loại bỏ, thì bạn sẽ chắc chắn cảm thấy khỏe, thậm chí khỏe hơn bao giờ hết. Cho nên, thực tế nổi tiếng rằng người nhịn ăn có thể cảm thấy khỏe và thực sự khỏe vào ngày thứ 20 hơn là ngày thứ 5 hay 6, rõ ràng bằng chứng *ghê gớm rằng sinh lực không phụ thuộc chủ yếu vào thực phẩm* mà vào hệ tuần hoàn không bị cản trở. (Xem bài học 5) Lực cản “O” (lực cản) càng nhỏ “P” (áp lực khí) càng lớn và vì thế “V” (sinh lực) càng lớn.

Thông qua giải thích khai sáng trên bạn thấy rằng nhịn ăn là: đầu tiên, một cách loại khỏi cơ thể lực cản trực tiếp của các thực phẩm cứng, hầu hết phi tự nhiên; thứ hai là nó là một quá trình bài tiết cơ học bằng cách giãn các mô, đẩy chất nhày ra, gây ra lực ma sát và lực cản trong hầu như toàn bộ hệ tuần hoàn. Sau đây là các ví

dụ về sinh lực từ “P,”

Sức mạnh, chỉ riêng áp lực khí: Một trong số những người tôi giúp nhịn ăn đầu tiên, một người ăn chay tương đối khỏe mạnh, đi bộ 45 dặm trong núi vào ngày nhịn ăn thứ 24 của anh ta.

Một người bạn, trẻ hơn tôi 15 tuổi, và tôi đi bộ 56 GIỜ LIÊN TỤC sau 10 ngày nhịn ăn.

Một bác sỹ người Đức, một chuyên gia chữa bệnh bằng nhịn ăn, xuất bản một quyển sách nhỏ nhan đề “Nhịn ăn, Tăng cường sinh lực.” Ông biết thực tế tương tự như tôi nhưng không biết lý do và cách và sinh lực vì thế vẫn là điều bí mật với ông.

Nếu bạn chỉ uống trong khi nhịn ăn, cơ thể sẽ tự làm sạch nó, tương tự như bạn ăn một miếng xốp nước bần nhưng chất bần trong trường hợp này là chất nhày nhớt, và trong nhiều trường hợp là mủ và thuốc, những thứ phải di chuyển qua hệ tuần hoàn đến khi nó được hòa tan hoàn toàn, vì thế nó có thể di chuyển qua cấu trúc tinh vi của “cái sàng thể lý” gọi là thận.

Nhịn ăn (Phần 2)

Bài học 20

Chứng nào chất thải vẫn còn trong hệ tuần hoàn thì bạn vẫn cảm thấy khốn khổ trong khi nhịn ăn; ngay khi nó bài tiết qua thận, bạn cảm thấy khỏe. Hai hay ba ngày sau quá trình tương tự lặp lại. Bạn phải biết rõ tại sao các điều kiện thay đổi rất thường xuyên trong khi nhịn ăn; ví dụ bạn phải biết rõ tại sao bạn có thể cảm thấy khỏe mạnh bất thường và khỏe hơn vào ngày nhịn ăn thứ 20 hơn là ngày thứ 5.

Tuy nhiên, toàn bộ công việc làm sạch này, thông qua sự co giãn liên tục của các mô (trở nên mỏng), phải được thực hiện bởi và với thành phần máu cũ nguyên bản của người bệnh, vì thể đột nhịn ăn dài, đặc biệt quá dài thực tế có thể gây hại nếu cơ thể người ốm bị tắc nghẽn quá nhiều bởi chất thải. Những người nhịn ăn chết do nhịn ăn quá lâu không chết vì thiếu thực phẩm, mà thực sự nghẹt thở trong và với chất thải của chính họ. Tôi đã tuyên bố điều này nhiều năm trước. Tuyên bố rõ ràng hơn: nguyên nhân tức thời của cái chết không phải là do máu thiếu thành phần quan trọng mà do quá nhiều lực cản.”O” (lực cản) trở nên lớn bằng hay thậm chí lớn hơn “P” (áp suất khí) và cơ thể ở “điểm chết” của nó.

Tôi cho những người nhịn ăn nước chanh mật ong hay đường nâu để làm lỏng và làm mỏng chất nhầy trong hệ tuần hoàn. ⁷⁸ Nước chanh và axit trái cây của các loại trái cây trung hòa độ nhớt của chất nhầy và mủ (hỗn hợp nhão axit không thể được dùng cho mục đích dính).

Nếu người bệnh đã từng dùng thuốc trong toàn bộ đời mình – thuốc được lưu giữ trong cơ thể giống chất thải từ thực phẩm, tình trạng của chúng có thể dễ dàng trở nên nghiêm trọng hay nguy hiểm khi những chất độc này tham gia vào hệ tuần hoàn khi họ thực hiện nhịn ăn lần đầu tiên. Nhịp tim gia tăng, đau đầu, lo lắng có thể diễn ra, và đặc biệt là chứng mất ngủ. *Tôi thấy những bệnh nhân loại bỏ thuốc họ đã dùng 40 năm trước.* Các triệu chứng như mô tả ở trên được mọi người, đặc biệt là bác sỹ đổ lỗi vì “nhịn ăn”

Người ta nên nhịn ăn bao lâu?

Tự nhiên trả lời câu hỏi này trong vương quốc động vật với sự tàn nhẫn nhất định, “nhịn ăn tới khi bạn chết hoặc được chữa lành!” Theo tính toán của tôi, 50% đến 60% người được gọi là “khỏe mạnh” ngày nay và 80% đến 90% mắc bệnh mãn tính nặng sẽ chết bởi các căn bệnh tiềm ẩn khi nhịn ăn dài ngày.

Thời gian bao lâu một người nên nhịn không thể được khẳng định rõ ràng hoàn toàn trước, ngay cả trong trường hợp nơi tình trạng của người bệnh được nắm rõ. Khi và cách ngưng đợt nhịn ăn được quyết định bởi cách chú ý cẩn thận *tình trạng các điều kiện thay đổi thế nào trong khi nhịn* – bạn giờ đây hiểu rằng nhịn ăn nên được ngừng ngay khi bạn thấy lực cản trở nên quá mạnh trong hệ tuần hoàn, và máu cần các thành phần mới để giảm và trung hòa các chất độc.

Hãy thay đổi suy nghĩ của bạn về tuyên bố “bạn càng nhịn ăn lâu, bạn càng được chữa lành nhanh hơn.” Giờ đây bạn có thể thực sự hiểu tại sao. Con người là động vật ốm yếu nhất trên trái đất, không loài động vật nào đã vi phạm các quy luật ăn nhiều như con người, không loài động vật nào ăn uống sai lầm như con người.

Đây là vấn đề mà sự phối hợp của con người có thể giúp hỗ trợ quá trình tự chữa lành bằng những điều chỉnh sau theo *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*:

Đầu tiên—Chuẩn bị đợt nhịn ăn dễ dàng hơn bằng cách dần thay đổi chế độ ăn hướng tới không chất nhày, và bằng thuốc nhuận tràng và thụt ruột tự nhiên.

Thứ hai—Thay đổi những đợt nhịn ăn ngắn hơn với vài ngày ăn chế độ làm sạch bằng chế độ ít và không chất nhày.

Thứ ba—Cực kỳ cẩn thận nếu người bệnh dùng nhiều thuốc, đặc biệt nếu thủy ngân hay Nitrát kali, ôxít của bạc (dùng cho bệnh sinh dục) được dùng, trong trường hợp này nên theo một chế độ ăn dài, thay đổi chậm.

Sự gợi ý của “chuyên gia” là nhịn ăn đến khi lưỡi sạch gây ra nhiều rắc rối với những người nhịn ăn “cuồng tín”, và tôi đích thân biết về một trường hợp chết. Bạn có thể ngạc nhiên khi tôi nói với bạn rằng tôi phải chữa những bệnh nhân có hậu quả do nhịn ăn quá lâu. Lý do sẽ được làm rõ phần sau.

Mặc dù khuyến cáo trên, mọi liệu pháp đặc biệt liệu pháp chế độ ăn nên bắt đầu với hai hay ba ngày nhịn. Mỗi người bệnh có thể thực hiện lịch này mà không có hại gì, bất kể họ bị ốm nghiêm trọng như thế nào. Đầu tiên, dùng thuốc nhuận tràng và sau đó thụt ruột hàng ngày khiến dễ dàng hơn và vô hại.⁷⁹

Cách ngừng đợt nhịn ăn

Thực phẩm phù hợp sau một đợt nhịn ăn quan trọng và quyết định cho các kết quả đúng đắn như bản thân việc nhịn ăn. Cùng lúc đó, nhịn ăn phụ thuộc hoàn toàn vào tình trạng của bệnh nhân, và rất nhiều vào độ dài của đợt nhịn ăn. Bạn có thể biết từ kết quả của hai trường hợp nặng, cả hai đều chết (không phải do nhịn ăn mà từ bữa ăn đầu tiên sai lầm), đó là lý do tại sao KIẾN THỨC này *rất quan trọng*.

Một người chỉ ăn thịt, mắc tiểu đường, ngừng đợt nhịn ăn kéo dài khoảng 1 tuần bằng cách ăn chà là và chết. Một người đàn ông trên 60 tuổi nhịn ăn 28 ngày (quá lâu); bữa ăn đầu tiên của ông gồm thực phẩm thực vật gồm chủ yếu khoai tây chín. Một cuộc phẫu thuật cần có chỉ ra rằng khoai tây bị giữ trong đường ruột co lại bởi chất nhầy nhót quá nhiều đến mức phải cắt bỏ 1 đoạn ruột, và bệnh nhân chết ngay sau cuộc phẫu thuật.

Trong trường hợp đầu tiên, các chất độc ghê gớm làm lỏng trong dạ dày của người đàn ông chỉ ăn thịt này, trong khi nhịn ăn khi trộn với đường trái cây cô đặc của chà là lập tức khiến sự lên men rất mạnh với khí axit carbonic và các chất độc khác đến nỗi bệnh nhân không thể chịu được cú sốc. Lời khuyên đúng đắn là: đầu tiên thực phẩm nhuận tràng, sau đó rau không tinh bột sống và chín, một miếng bánh mì nguyên cám nướng. Sauerkraut được đề xuất trong những trường hợp thế này. Sau khi đợt nhịn ăn được dừng lại, không nên ăn trái cây. Người bệnh nên được chuẩn bị cho đợt nhịn ăn bằng một chế độ ăn chuyển đổi dài hơn.

Trong trường hợp thứ hai, người bệnh nhịn ăn quá dài với độ tuổi của mình mà không chuẩn bị đúng cách. Túi chườm nóng vùng bụng, thắt ruột kỹ có thể giúp bài tiết cùng với thực phẩm nhuận tràng giúp bài tiết mạnh và sau đó rau không tinh bột phần lớn sống; không trái cây trong thời gian tương đối.

Mặc dù đây là hai trường hợp điển hình bạn có thể thấy lời khuyên khác nhau cho từng người nên như thế nào, và sai lầm thế nào khi tuân theo những gợi ý chung liên quan đến cách ngừng một đợt nhịn ăn.^{[80](#)}

⁷⁸ Để tránh dùng mật ong hay đường nâu, bạn có thể thêm nước ép tươi của táo hay ít nho.

⁷⁹ Nhiều người thực hành hiện đại của *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* thực hiện thụt ruột thường xuyên bằng nước chanh. Để biết hướng dẫn chi tiết về thụt ruột nước chanh, xem cuốn sách Spira nói: hội thoại và trao đổi về Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày.

⁸⁰ Dừng đột nhịn ăn một cách đúng đắn là có vai trò cực quan trọng. Tôi sẽ tái khẳng định lại những tuyên bố của Ehret với các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc số 1—không dừng đột nhịn ăn với các thực phẩm gây nhày. Trên thực tế, hãy cố ăn thực phẩm không chất nhày vài ngày sau khi dừng đột nhịn ăn. Bạn không muốn mất kiểm soát nếu bạn bắt đầu thèm ăn những thực phẩm gây nhày ngay sau khi ăn bữa ăn đầu tiên. Bạn có thể ngừng nhịn với bữa ăn trái cây hay rau. Bữa ăn trái cây phản ứng mạnh hơn và nếu bạn không đủ sạch bạn sẽ thèm chất nhày sau đó. Một bữa ăn rau hay salad rất nhuận tràng có thể giúp ích. Chìa khóa là ăn các thực phẩm có tác dụng nhuận tràng và đi qua đường ruột nhanh và hiệu quả.

Nguyên tắc số 2—thụt ruột liên tục. Về vấn đề này, một trong những điều quan trọng trong và ngay sau đột nhịn ăn là thụt ruột thường xuyên. Chất thải làm lỏng mới được bài tiết là rất quan trọng.

Nhịn ăn có thể được coi là một hình thức nghệ thuật, và khả năng dừng nhịn ăn là dấu hiệu của một chuyên gia thực sự. Đây là một lý do tại sao các đợt nhịn ăn ngắn được khuyến cáo lúc bắt đầu. Khi bạn thu được kinh nghiệm với những đợt nhịn ăn ngắn thì bạn sẽ biết cách duy trì sự kiểm soát hoàn toàn khi bạn ngừng đột nhịn ăn dài bao lâu.

Nhịn ăn (Phần 3)

Bài học 21

Những nguyên tắc quan trọng cần được nghiên cứu và ghi nhớ cẩn thận

Nói chung, điều người khác có thể nói và điều tôi dạy là mới và khác biệt với các chuyên gia nhịn ăn khác ở các điểm như sau:

1. Bữa ăn đầu tiên và thực đơn vài ngày sau khi nhịn phải có tác dụng nhuận tràng, không phải cung cấp dinh dưỡng như hầu hết những người khác nghĩ.
2. Bữa ăn đầu tiên càng sớm đi khỏi cơ thể, nó càng lấy chất nhầy và độc lỏng của đường ruột và dạ dày một cách hiệu quả.
3. Nếu không thể đi ngoài sau 2 hay 3 giờ, hỗ trợ bằng thuốc nhuận tràng tự nhiên và liệu pháp thụt ruột. Bất cứ khi nào tôi nhịn ăn, tôi luôn muốn đại tiện ít nhất 1 giờ sau khi ăn, và lập tức cảm thấy khỏe. Sau khi dừng đợt nhịn ăn dài tôi dành thời gian nhiều ở nhà vệ sinh hơn trên giường đêm hôm sau và đó là điều nên là.

Trong khi tạm trú ở Ý nhiều năm trước, tôi uống khoảng 2.8 lít nước ép nho tươi sau đợt nhịn ăn. Lập tức tôi nôn nước có chất nhầy sủi bọt. Gần như ngay sau đó, tôi có cảm giác cực mạnh mẽ bất thường đến mức tôi dễ dàng thực hiện chống đẩy 352 lần. Sự bài tiết quá mạnh mẽ của Lực cản, diễn ra sau đợt nhịn ăn vài ngày gia tăng “P” vì thế gia tăng sinh lực lập tức. Bạn sẽ phải trải nghiệm cảm giác tương tự để tin điều tôi nói, và rồi bạn sẽ đồng ý với công thức của tôi, “V” = “P” - “O,” và bạn sẽ nhận ra sự ngớ ngẩn của các thực đơn dinh dưỡng khoa học cho sức khỏe và năng suất.

4. Càng nhịn ăn lâu, đường ruột càng hoạt động hiệu quả hơn sau khi kết thúc.
5. Những thực phẩm nhuận tràng tốt nhất sau một đợt nhịn ăn là trái cây ngọt. Tốt nhất trong số này là chery và nho. Mận ngâm hay hấp cũng tốt. Những trái cây này *không được dùng sau đợt nhịn ăn đầu tiên của người ăn thịt*, mà chỉ dành cho những người đã ăn các thực phẩm không chất nhầy hay ít nhất ít chất nhầy trong một khoảng thời gian nhất định – “chế độ chuyển đổi.”

6. Trong trường hợp bình thường, nên ngừng nhịn ăn bằng rau không tinh bột sống và chín, rau bina hấp có hiệu quả nhuận tràng đặc biệt.
7. Nếu bữa ăn đầu tiên không gây cảm giác khó chịu, bạn có thể ăn nhiều như mình muốn. Chỉ ăn một lượng nhỏ thực phẩm trong 2 hay 3 ngày đầu tiên mà không đi ngoài được – do lượng nhỏ thực phẩm ăn vào (lời khuyên sai lầm khác bởi “những chuyên gia”) – là nguy hiểm.
8. Nếu bạn trong tình trạng khỏe mạnh thì bạn có thể bắt đầu với trái cây, và bạn không đi ngoài sau 1 giờ thì ăn thêm bữa rau như đã nói, ăn đến khi bạn thải ra chất thải tích tụ trong khi nhịn, sau khi ăn bữa đầu tiên.

Các nguyên tắc trong khi nhịn ăn

1. Làm sạch đại tràng kỹ hết mức có thể bằng biện pháp thụt ruột, ít nhất mỗi lần trong ngày.
2. Trước khi bắt đầu nhịn ăn dài hơn, thỉnh thoảng dùng thuốc nhuận tràng tự nhiên và bằng mọi cách trong ngày trước khi bạn bắt đầu nhịn ăn.
3. Nếu có thể, *sống ở nơi không khí tươi* cả ngày và đêm.
4. Đi bộ, tập thể dục hay các hoạt động thể chất khác *chỉ khi bạn cảm thấy đủ khỏe để thực hiện*; nếu mệt và yếu, nghỉ ngơi và ngủ nhiều nhất có thể.
5. Trong những ngày bạn cảm thấy yếu, và bạn sẽ trải nghiệm những ngày như thế khi chất thải trong hệ tuần hoàn, thì bạn sẽ thấy giấc ngủ của mình chập chờn và rối loạn, và bạn có thể mơ thấy ác mộng. Điều này gây ra bởi các chất độc đi lên não. Nghi ngờ, mất niềm tin sẽ diễn ra trong tâm trí bạn, đọc đi đọc lại bài học này cũng như các chương nhịn ăn khác đặc biệt bài học 5. Đừng quên rằng nói chung bạn nằm trong bàn phẫu thuật của Tự nhiên; cuộc phẫu thuật tuyệt vời nhất của mọi loại hình phẫu thuật có thể được tiến hành mà không có dao mổ. Nếu bất kỳ cảm giác khác thường nào diễn ra do thuốc hiện đang có trong hệ tuần hoàn, *thực hiện thụt ruột lập tức*, nằm xuống và nếu cần thiết ngừng nhịn ăn *nhưng không phải với trái cây*.

6. Bất cứ khi nào bạn dậy sau khi nằm, dậy từ từ, nếu không bạn có thể hoa mắt. Tình trạng này không nghiêm trọng nhưng bạn nên tránh nó. Nó đã khiến tôi hoảng sợ lúc ban đầu, và tôi biết một số người nhịn ăn và ăn kiêng đã từ bỏ khi họ trải qua cảm giác này – đánh mất niềm tin của họ mãi mãi.

NHỊN ĂN BẰNG ĐỒ UỐNG

Người ủng hộ nhịn ăn “cuồng tín” chỉ uống nước. Họ nghĩ tốt nhất là tránh bất cứ thức ăn nào. Tôi coi nước chanh với chút mật ong hay đường nâu hay ít nước trái cây là tốt nhất. Uống thường xuyên như bạn muốn trong ngày nhưng nói chung đừng uống quá 2 hay 3 lít một ngày. Bạn càng uống ít thì hiệu quả nhịn ăn càng cao hơn.

Nước rau từ rau không tinh bột chín rất tốt trong quá trình nhịn ăn dài hơn.⁸¹ Nước cà chua sống... cũng tốt. Nhưng nếu nước trái cây – ví dụ, nước cam được dùng trong đợt nhịn ăn dài hơn, cực kỳ cẩn thận vì nước ép trái cây có thể khiến các chất độc trở nên lỏng quá nhanh mà không gây ra cơn đại tiện. Tôi biết một số biện pháp nhịn ăn trái cây hay nước ép trái cây như vậy thất bại hoàn toàn, vì tất cả chất nhày và các chất độc nếu bị làm lỏng quá nhanh và quá nhiều một lần, gây rối loạn tất cả các cơ quan quá lớn khi chúng ở trong hệ tuần hoàn. Chất thải này chỉ có thể được bài tiết thông qua hệ tuần hoàn và không có sự hỗ trợ của đại tiện.

NHỊN ĂN BUỔI SÁNG HAY KẾ HOẠCH KHÔNG ĂN SÁNG

Thói quen tệ nhất trong số những thói quen ăn ngày nay là lấp đầy thực phẩm vào dạ dày sáng sớm. Ở các nước Châu Âu, trừ nước Anh, không ai ăn bữa sáng đầy đủ cả, nói chung họ uống một chút với bánh mì.

“Thời gian duy nhất con người không ăn là 10 đến 12 giờ trong đêm khi họ ngủ. Ngay khi dạ dày không có thực phẩm, cơ thể bắt đầu quá trình bài tiết của nhịn ăn, cho nên người bị tắc nghẽn tĩnh dậy vào buổi sáng cảm thấy khốn khổ và lười thường đóng nhiều cặn. Họ hoàn toàn không thèm ăn, nhưng họ đòi đồ ăn, ăn nó và cảm thấy khá hơn – TẠI SAO?

“Bí mật” khác được tiết lộ

Đây là một trong những vấn đề lớn nhất tôi đã giải quyết, và là một bí mật gây bối rối cho mọi “chuyên gia” người tin rằng lý do là bản thân thực phẩm. Ngay khi bạn tiếp tục đưa thực phẩm vào dạ dày, QUÁ TRÌNH BÀI TIẾT BỊ NGỪNG LẠI và bạn cảm thấy khá hơn. Tôi phải nói rằng bí mật tôi đã phát hiện là sự giải thích

chắc chắn về lý do tại sao việc ăn trở thành một thói quen và không còn là điều Tự nhiên dự kiến nên là, cụ thể là sự thỏa mãn, sự bồi hoàn của nhu cầu của Tự nhiên về thực phẩm.

Thói quen ăn này, ảnh hưởng tới nền văn minh nhân loại và giờ đây được giải thích về mặt sinh lý, chứng tỏ cho câu nói tôi tạo ra trước đây: “Đời sống là thảm kịch của dinh dưỡng.” Càng nhiều chất thải con người tích tụ, họ càng phải ăn nhiều để ngừng sự bài tiết. Tôi có những bệnh nhân phải ăn vài lần trong đêm để có thể ngủ tiếp. Nói cách khác, họ phải đưa thực phẩm vào dạ dày nhằm tránh quá trình tiêu hóa chất nhày và các chất độc tích tụ ở đó.

⁸¹ Cần thận dùng lại thêm ăn, và rồi ăn không kiểm soát, rau chín dùng làm nước xuýt. Bạn không muốn ngừng đột nhin ăn với rau nấu quá kỹ do chúng sẽ không bài tiết tốt.

Nhịn ăn (Phần 4)

Bài học 22

Bạn vừa mới đọc trong bài học trước về những bệnh nhân ăn vài lần trong đêm để ngủ tiếp. Bạn đã được học lý do tại sao điều này diễn ra. Khi tỉnh dậy bạn có thể cảm thấy ổn hơn nhưng thay vì tỉnh dậy bạn lại nằm tiếp ở giường và thiếp đi tiếp, gặp ác mộng, và thực sự cảm thấy khốn khổ khi tỉnh dậy lần thứ hai. Giờ đây, bạn hiểu lý do chính xác cho điều này.

Ngay khi bạn tỉnh dậy và di chuyển, đi bộ hay tập thể dục, cơ thể ở trong tình trạng hoàn toàn khác so với lúc ngủ. Quá trình bài tiết bị chậm lại, năng lượng được dùng cho việc khác.

Nếu bạn loại bỏ bữa sáng ra khỏi thực đơn hàng ngày, bạn sẽ có thể trải nghiệm vài cảm giác vô hại, chẳng hạn như đau đầu trong một hay hai ngày đầu tiên. Sau đó bạn sẽ cảm thấy khá hơn, và thường thức bữa trưa ngon miệng hơn bao giờ hết. Hàng trăm trường hợp bệnh nặng đã được chữa lành chỉ nhờ “nhịn ăn sáng,” mà không cần thay đổi quan trọng trong chế độ ăn, điều này chứng minh rằng thói quen bữa sáng đầy đủ là tệ nhất trong tất cả và nguy hiểm nhất.

Việc cho phép người bệnh uống đồ uống quen thuộc là cần thiết và giúp ích lớn; nếu họ thêm cà phê, cho họ tiếp tục uống cà phê nhưng *tuyệt đối* không thực phẩm CỨNG. Sau đó, thay thế cà phê bằng nước rau ấm, và tiếp tục thay sang nước ép trái cây hay nước chanh. Sự thay đổi này nên được thực hiện dần với người ăn tạp thông thường.

Nhịn ăn 24 giờ hay kế hoạch một bữa ăn một ngày

Như bữa sáng, bạn có thể chữa lành các trường hợp nghiêm trọng hơn với nhịn ăn 24 giờ, hay trong những trường hợp tắc nghẽn và mạn tính sâu và thuốc thì nhịn ăn 24 giờ là bước chuẩn bị ban đầu, cần thận cho những đợt nhịn ăn dài hơn. Thời gian tốt nhất để ăn là buổi chiều, từ 3 đến 4 giờ.

Nếu người bệnh theo chế độ ăn không chất nhày hay chế độ chuyển đổi, hãy để anh ta ăn trái cây trước (trái cây nên luôn được ăn trước tiên) và sau khoảng 15 đến 20 phút, ăn rau nhưng tất cả bữa ăn nên được kết thúc trong vòng 1 giờ để đảm bảo một bữa.

Nhịn ăn khi dùng kết hợp với

Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày

Như tôi đã khẳng định trước đây, tôi không ủng hộ nhịn dài. Trên thực tế nó có thể nguy hiểm khi để người bệnh nhịn ăn trong 30 hay 40 ngày với nước – co lại các mạch của hệ tuần hoàn, liên tục được lấp đầy với ngày càng nhiều chất nhày và bởi các loại thuốc và chất độc cũ nguy hiểm, cùng với máu xấu từ “nguồn dự trữ” cũ; nó mới thực sự là chết đói từ các nguyên tố thực phẩm cho sự sống cần thiết. Không ai có thể chịu đựng kiểu nhịn ăn này mà không bị ảnh hưởng hay gây hại cho sinh lực của bản thân

Nếu cần phải nhịn ăn, thì bắt đầu lúc đầu với kế hoạch không ăn sáng, rồi sau đó nhịn ăn 24 giờ, rồi dần tăng tới 3, 4 hay 5 ngày, ăn giữa các đợt nhịn ăn 1, 2, 3 hay 4 ngày bằng chế độ ăn không chất nhày kết hợp như là sự điều chỉnh quá trình bài tiết, cùng lúc đó cung cấp và tái tạo cơ thể liên tục với và bởi những thành phần tốt nhất chứa và chỉ có trong các thực phẩm không chất nhày.

Thông qua sự nhịn ăn gián đoạn như vậy, máu dần được cải thiện, tái tạo, có thể dễ dàng chịu được các chất độc và chất nhày nhiều hơn, và có thể cùng lúc hòa tan và loại bỏ “lớp cặn đóng bệnh tật” từ các mô sâu nhất của cơ thể, lớp cặn không bác sỹ nào từng nghĩ tồn tại, và không phương pháp chữa lành nào khác từng phát hiện hay có thể loại bỏ.

Đó là *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*, kết hợp với “nhịn ăn” như là phần quan trọng của phương pháp.

Nhịn ăn trong những trường hợp bệnh cấp tính

Chữa lành cơn đói – Chữa lành điệu kỳ là nhan đề của cuốn sách nhịn ăn đầu tiên tôi từng đọc. Trong đó một bác sỹ địa phương nói, “không có sốt, bệnh cấp tính không thể kết thúc bằng tử vong nếu yêu cầu bản năng của Tự nhiên là ngừng ăn do chán ăn được tuân theo.”

Thật là điên khi đưa thực phẩm cho người bệnh viêm phổi bị sốt cao. Sau khi mô phổi co lại bất thường bởi “cơn cảm lạnh,” chất nhày thoát ra đi vào tuần hoàn và sinh ra một cơn sốt nóng bất thường. Cổ máy con người, đã ở điểm đốt cháy nhờ nhiệt độ, trở nên nóng hơn vì đưa thực phẩm cứng, nước xuýt thịt... vào (cái gọi là các thực phẩm bổ dưỡng)

Tắm không khí trong phòng, thụt ruột, các biện pháp nhuận tràng tự nhiên và nước

chanh lạnh sẽ cứu mạng hàng ngàn thanh niên trẻ, những người giờ đây được phép chết hàng ngày, những nạn nhân vô tội của bệnh viêm phổi hay các căn bệnh cấp tính khác – do sự vô minh cứng nhắc của các bác sỹ và cái gọi là người văn minh cao cấp.

Nhịn ăn cao cấp

Hãy cố ghi nhớ bài học về Trao đổi chất (bài học 6) bởi vì nó là sự thật quan trọng nhất của thuyết sinh lý học mới của tôi. Bạn cũng nên ghi nhớ bài học 5 và sau đó bạn sẽ hiểu về nhịn ăn với tất cả cảm giác có thể của nó một cách rõ ràng.

Tất cả các chuyên gia, trừ tôi, tin rằng bạn sống bằng thịt của mình trong khi nhịn ăn. Giờ bạn biết rằng điều họ gọi là Trao đổi chất – “Trao đổi thịt của bạn khi bạn nhịn ăn,” đơn giản là quá trình bài tiết chất thải.

“Thầy tu khổ hạnh” người Ấn độ, người nhịn ăn vĩ đại nhất thế giới ngày nay, không là gì khác ngoài da và xương. Tôi biết rằng bạn càng sạch, càng dễ nhịn ăn hơn, và càng có thể nhịn ăn lâu hơn. Nói cách khác, trong một cơ thể giải phóng khỏi tất cả chất thải và chất độc, và khi không loại thực phẩm cứng nào được đưa vào thì cơ thể người hoạt động lần đầu tiên trong đời mà không có lực cản. Sự mềm dẻo của toàn bộ hệ thống mô, và của các cơ quan bên trong, đặc biệt của phổi xóp hoạt động với một rung động hoàn toàn khác. Chúng trở nên hiệu quả hơn từng thấy. Chúng hoạt động chỉ bằng không khí và không có lực cản nhẹ nhất. Nói cách khác, điều này tức là “V” bằng “P.” Nếu bạn đơn giản cung cấp cho “cỗ máy” nước cần thiết, bạn lên tới trạng thái cao hơn của tình trạng thể chất, tâm trí và tinh thần. Tôi gọi điều này là “Nhịn ăn Cao cấp.”

Nếu “nguồn dự trữ” máu của bạn được tạo ra từ các thực phẩm tôi nói, thì não bộ của bạn sẽ hoạt động theo cách sẽ làm bạn ngạc nhiên. Cuộc đời trước kia của bạn sẽ như là giấc mơ, và lần đầu tiên từ lúc sinh, nhận thức của bạn sẽ thức tỉnh tới cấp độ tự nhận thức thực sự.

Tâm trí, suy nghĩ, ý tưởng, cảm hứng và cơ thể của bạn sẽ thay đổi cơ bản theo cách không thể diễn tả được.

Linh hồn của bạn sẽ la lên với sự hân hoan và hạnh phúc cho mọi khó khăn của đời sống, bỏ lại chúng phía sau. Lần đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy một rung động của sinh lực thông qua cơ thể mình (giống như một dòng điện nhẹ) rung lên một cách thú vị.

Bạn sẽ biết và nhận ra rằng nhìn ăn và nhìn ăn cao cấp (không phải khối lượng cơ thể và sinh lý) là chìa khóa đích thực và duy nhất cho một cuộc đời huy hoàng, cho sự soi rọi của một thế giới cao cấp và cho thế giới tinh thần.

Chế độ ăn hủy hoại của nền văn minh và chế độ ăn không chất nhày, thực phẩm tự nhiên của con người

Bài học 23

Giờ đây, bạn biết rằng sự tiết chế toàn bộ từ thực phẩm – NHỊN ĂN – là *phương pháp chữa lành hiệu quả nhất*. Điều này chứng minh kết quả logic rằng thực tế chỉ một lượng thực phẩm nhỏ cần thiết để duy trì sự sống, và nó xác nhận tuyên bố thường được lặp lại của tôi, “Điều kỳ diệu là chúng ta sống, *mặc dù* ăn quá nhiều, mặc dù ăn các thực phẩm hủy hoại, không lành mạnh.” Dưới ánh sáng của sự thật này, gần như ngớ ngẩn để chứng kiến cuộc chiến và mâu thuẫn bất tận liên quan đến dinh dưỡng, protein, muối khoáng, vitamin....Giá trị thực phẩm tiềm năng hoàn toàn không phải là câu hỏi đầu tiên. Bạn không thể chữa lành chứng nghiện rượu bằng nước, mà không dừng uống đồ cồn. Bạn không thể chữa lành bệnh tật thông qua bất kỳ sự điều chỉnh, liệu pháp hay chế độ ăn mà không dừng việc ăn các thực phẩm sinh ra bệnh tật, 90% những thực phẩm của ngày nay là chế độ ăn hủy hoại của nền văn minh.

Tôi kể tên thực phẩm tự nhiên của con người, trái cây và rau ăn lá xanh (như đã nói trong Sáng thế, “trái cây và thảo dược”) *Chế độ ăn không chất nhày*, do chất nhày là chất chính, quan trọng và chủ yếu từ các thực phẩm sai lầm chứa, sinh ra và gây tắc cơ thể dưới hình thức bệnh tật.

Toàn bộ “thứ vô giá trị” của khoa học dinh dưỡng, giá trị thực phẩm, thống kê... là vô ích và hão huyền chừng nào bước đầu tiên không được tiến hành, và đó là nhìn nhận các thực phẩm và giá trị của chúng từ góc độ khác hoàn toàn:

1. Nó sản sinh và để lại vật gây bệnh (chất nhày) trong cơ thể nhanh và nhiều như thế nào.
2. Các đặc tính hòa tan, bài tiết và chữa lành của chúng

Với mục đích này, tôi đưa cho bạn sự phê bình đặc biệt của các thực phẩm khác nhau, đặc biệt các thực phẩm không lành mạnh, và bạn có thể lập tức thấy tại sao chúng “hủy hoại” và hoàn toàn không có giá trị gì nhưng sinh ra và để lại chất thải lưu trữ trong cơ thể. Xem bài học 14 và bạn sẽ thấy rằng sự điều tra của Berg chứng minh điều tương tự tôi phát hiện ra bởi trực giác, thử nghiệm và qua kinh

nghiệm của bản thân và hàng nghìn bệnh nhân.

THỊT

Tất cả đều ở trong trạng thái phân hủy, sinh ra các chất độc chết người, axit uric và chất nhày trong cơ thể; chất béo là tệ nhất, ngay cả bơ thì cơ thể cũng không sử dụng được. Không động vật nào ăn chất béo.

TRỨNG

Trứng thậm chí tệ hơn cả thịt. Điều này do không chỉ trứng có lượng protein quá cao mà chúng còn chứa thành phần dính như hồ tệ hơn cả thịt và vì thế rất tắc, hơn nhiều so với thịt. Trứng đun kỹ ít gây hại hơn bởi vì lượng hồ bị phá hủy. Lòng trắng trứng làm ra chất keo hoàn hảo.

SỮA

Cũng là chất keo tốt cho tranh. Sữa bò quá giàu protein cho người trưởng thành và trẻ nhỏ và rõ ràng hủy hoại. Dạ dày của trẻ nhỏ không thể tiêu hóa thứ một con bê ăn. Nếu sữa phải dùng thì thêm ít nhất 50% nước và ít đường sữa. Sữa chua và bơ ít gây hại hơn và có đặc điểm nhuận tràng; các đặc tính nhót như keo biến mất. Pho mát không kem với trái cây hấp (xem bài 15 tốt cho chế độ chuyển đổi. Tất cả các loại pho mát khác giàu axit và gây chất nhày.

CHẤT BÉO

Tất cả chất béo hình thành axit, thậm chí những loại từ thực vật, và không được cơ thể sử dụng. Bạn sẽ thích, thêm, và dùng chúng chỉ khi nào bạn có thể thấy chất nhày trong “chiếc gương ma thuật.” Điều các bác sỹ gọi calories nóng được gây ra bởi chất béo trong ma sát, lực cản trong hệ tuần hoàn, chúng làm tắc những mạch máu nhỏ nhất.

NGŨ CỐC

Ngũ cốc và các sản phẩm bột mỳ hình thành chất nhày và axit. Tệ nhất trong số đó là bột mỳ trắng vì nó làm ra chất hồ tốt nhất. Bánh mỳ nguyên cám, Graham hay lúa mạch đen ít gây hại hơn do chúng đã mất đặc tính nhót của mình. Khi nướng

kỹ hay nướng tới, chúng càng ít gây hại hơn. Ngũ cốc sống, nếu nướng là chổi chất nhày nhưng chứa chất kích thích, một cách sai lầm được cho là “giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.” Bánh làm từ bột nhào chưa nướng, theo niềm tin của tôi, là lố bịch. Khi được dùng với đồ ngọt và axit chúng là kẻ gây ra chất nhày và khí giống như bột nhào Pháp.

HỌ NHÀ ĐẬU

Đậu lăng, đậu khô và đậu Hà lan khô quá giàu protein, giống như thịt và trứng. Lạc cũng là họ đậu.

KHOAI TÂY

Chúng tốt hơn các sản phẩm bột mỳ một chút do chúng chứa nhiều muối khoáng hơn. Chúng làm thành một chất hồ nhão nhớt. Khoai lang gần với đồ ngọt tự nhiên nhưng quá giàu protein. Nướng kỹ, giòn giống khoai Saratoga không dùng bơ động vật thì khoai lang gần như không chất nhày.

GAO

Là một trong những kẻ tạo ra chất nhày lớn nhất và làm thành chất hồ hoàn hảo. Tôi thực sự tin qua kinh nghiệm của tôi, với những trường hợp ốm nặng (nhiều mủ ...) chủ yếu trong người chỉ ăn gạo, thấy rằng gạo là nguyên nhân cơ bản của bệnh phong, bệnh dịch khủng khiếp.

HẠT

Tất cả các loại hạt quá giàu protein và chất béo và chỉ nên được dùng trong mùa đông, nhưng chỉ ít thôi. Hạt nên được nhai cùng với ít trái cây ngọt khô hay mật ong, không bao giờ ăn với trái cây mọng nước do nước và chất béo không hòa tan.^{[82](#)}

Ngoại trừ hạt, các thực phẩm trên đại diện cho tất cả thực phẩm phải được chuẩn bị cho bữa ăn; thực tế chúng vô vị trừ khi được chuẩn bị đặc biệt. Thứ con người văn minh gọi là tốt, vị ngon là lố bịch. Nếu lưỡi sạch sẽ chất nhày, và mũi lần đầu tiên được loại bỏ chất bẩn thối, thì cả hai thực tế trở thành “tám gương ma thuật,” “cơ quan tiết lộ.” Chúng ta có thể gọi chúng là cầu nối của giác quan thứ sáu, đó là cơ

quan cảm nhận Sự thật. Bạn sẽ mất đi nhu cầu, và thực tế không thể chịu được những gia vị kích thích, đặc biệt là muối thêm nữa. Tất cả các thực phẩm phi tự nhiên này cực kỳ đắng, và với khứu giác bình thường chúng có mùi khó chịu. Các cơ quan cảm giác của con người trong trạng thái bệnh lý gồm chất nhầy “giống mủ,” chất thải tương tự trong toàn bộ cơ thể, và bản thân các cơ quan cảm giác trong điều kiện phân hủy phần nào, do đó chúng thấy thực phẩm nữa thối rữa này có thể chấp nhận được.

Thậm chí bạn sẽ không và không thể ăn chất béo hay thực phẩm động vật mà chưa được “chuẩn bị,” đó là nghệ thuật che giấu vị giác thực sự và mùi bằng gia vị và nước sốt. Trên thực tế vị giác và những rung động nhỏ được thay đổi từ trạng thái tự nhiên bình thường cho nên người ăn nhiều thịt không thích mùi thơm của một quả chuối chín. Họ thích “haut gout,” một từ Tiếng Pháp nghĩa là “mùi của thịt gần phân hủy.”

Không có bảng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm khoa học nào thuyết phục bạn về sự thật. Bạn phải cảm nhận nó với các cơ quan đã sạch sẽ của mình, thật sai lầm ra sao khi bạn ngớ ngẩn tin rằng bạn nuôi dưỡng và xây dựng sức khỏe và năng suất bởi những thực phẩm này, thứ thực tế hủy hoại do chúng kích thích, hay chính xác hơn, dừng quá trình bài tiết của chất thải cũ của bạn đến tận ngày trả giá, đến khi bạn “chính thức” bị ốm.

Nghịch lý đúng là con người văn minh đối tới chết do ăn quá 10 lần thực phẩm sai lầm, hủy hoại. “Chiếc túi” (dạ dày) của hệ tiêu hóa bị phình to và lõm, sa khiến chức năng phù hợp của các cơ quan khác bị trục trặc và xáo trộn. Tuyến nội tiết và lỗ chân lông của thành tuyến bị tắc nghẽn hoàn toàn và chức năng đàn hồi quan trọng của nó cũng như của đường ruột gần như bị tê liệt hoàn toàn. Bụng là một chiếc túi bị phình to bất thường bởi các cơ quan béo, chứa nước và trục trặc nhờ đó một nửa hay thậm chí nhiều hơn các thực phẩm phân hủy của nền văn minh nằm trong đó. Nó lên men ngày càng nhiều thành phân mà không động vật nào bị như thế, và điều này được gọi là tiêu hóa.

Thực phẩm tự nhiên của con người là nhan đề một cuốn sách của Hereward Carrington.^{[83](#)}

Có những tác giả người Châu Âu khác chứng minh và chỉ ra từ mọi góc độ rằng con người đã sống và phải sống trong thời kỳ sơ khai bằng các thực phẩm sống, tự nhiên là trái cây và rau ăn lá màu xanh, tuy nhiên một nhà triết học vĩ đại từng nói: “Bất cứ thứ gì trước hết cần phải chứng minh đều đáng ngờ.” Bất cứ ai không thấy

hay cảm nhận sự thật lập tức sẽ không bao giờ tin nó, thậm chí nếu nó được chứng minh hàng ngàn lần và từ mọi góc độ có thể. Ngay cả các chuyên gia chế độ ăn trái cây và ủng hộ thực phẩm sống đều nghi ngờ con người thoái hóa của ngày nay có thể sống đời sống thiên đường.

Tôi phải mất vài năm để kiểm tra và thử nghiệm liên tục cho đến khi tôi hoàn toàn bị thuyết phục, cho dù thực tế là tôi đã từng tin vào những điều sai lầm. Giờ đây, hãy ghi nhớ điều tôi dạy trong bài học 5 và trong các bài học về thuyết Sinh lý học mới. Tất cả những người khác đi làm đường, bị dẫn dắt bởi một protein cũng như bởi sự vô minh về hình dáng bên trong của cơ thể, bệnh tật là gì... nhưng đặc biệt sự vô minh khi không nhận thức được sự thật về điều xảy ra trong cơ thể nếu bạn ăn trái cây, nhin ăn hay sống bằng chế độ ăn không chất nhày. Thực tế thuyết Sinh lý học cũ chắc chắn sai lầm, do không thể diễn giải mỗi và mọi cảm giác ngày càng lạ và của quá trình chữa lành ngày càng sâu hơn. Những diễn giải này là “hòn đá tảng” trong sự khai sáng về chữa lành không thuốc nói chung và dinh dưỡng cao cấp nói riêng. Chế độ ăn tự nhiên dựa trên sự thật của thuyết sinh lý học mới nhưng chính xác của tôi chưa bao giờ được áp dụng có hệ thống, đặc biệt khi kết hợp với nhin ăn. Biết và hiểu điều này tuyệt đối cần thiết. Nếu bạn tin và hiểu rõ sự thật của bài học 5 cũng như các bài học khác về chủ đề này, thì bạn sẽ không bao giờ nghi ngờ thêm nữa rằng chỉ riêng trái cây, thậm chí chỉ có một loại, không chỉ chữa lành mà còn nuôi dưỡng cơ thể con người một cách hoàn hảo và loại bỏ hoàn toàn khả năng bệnh tật.

Tất cả những người khác không biết sự thật này và không có kiến thức cần thiết chỉ có ở trong *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* có thể chưa từng có một cơ thể hoàn toàn sạch sẽ, được chữa lành hoàn toàn và sở hữu sự hiểu biết về mọi tình huống.

Họ sẽ không bao giờ tin vào sự hoàn hảo thần thánh của “Bánh mỳ của Thiên đường,” khi nó được phát biểu “Thương đế sẽ trừng phạt chúng bởi sự mù quáng,” mù quáng về mặt tinh thần tức là nghi ngờ, đánh mất niềm tin và niềm tin sẽ quay trở lại chừng nào chất thải và chất độc cũ được loại bỏ thông qua hệ bài tiết. Tôi hi vọng bạn sẽ được cứu rỗi từ sai lầm khủng khiếp này.

Bạn càng giải phóng khỏi chất thải và chất độc nhiều, bạn sẽ càng cảm nhận và tin vào sự thật vĩ đại nhất của mọi sự thật này: “Rằng chế độ ăn Thiên đường không chỉ đủ mà còn đưa bạn vào trạng thái thể chất và tinh thần tuyệt vời chưa từng được trải nghiệm trước đó”

⁸² Ở phần đầu quyển sách, hạt được liệt kê là không chất nhày. Tuy nhiên, điều này mâu thuẫn điều được nói về hạt ở đây. Ehret giải thích rằng mọi chất béo đều gây nhày/a xít. Chắc chắn hạt là thực phẩm gây nhày. Như đã đề cập trước đó, chúng nên được ăn cùng với trái cây khô chẳng hạn như nho khô để hỗ trợ tiêu hóa, và với lượng nhỏ trong quá trình chuyển đổi.

⁸³ Hereward Carrington, Ph.D. (1880–1958) là tác giả và người nghiên cứu về hiện tượng vật lý nổi tiếng người Anh. Các chủ đề của ông gồm vài trường hợp đáng tin nhất về khả năng tâm linh rõ ràng của thời đại của ông, và ông viết hơn 100 quyển sách về chủ đề gồm nghiên cứu huyền bí và tâm linh, sức khỏe cao cấp. Quyển sách nổi tiếng của ông, *Thực phẩm tự nhiên của con người: sự tuyên bố ngắn gọn về những tranh cãi cơ bản với vấn đề sử dụng bánh mì, ngũ cốc, hạt và các thực phẩm tinh bột khác* (1912), khai thác bản chất sống bằng trái cây của nhân loại.

Tình dục

Bài học số 24

CÁC CĂN BỆNH SINH DỤC

Nhờ kiến thức nhận được trong những bài học trước, bạn giờ đây biết và có thể nhận biết nhiều hơn bất kỳ người chữa lành tự nhiên nào rằng không có sự khác biệt cơ bản nào giữa các loại bệnh khác nhau.

Tuy nhiên, trong trường hợp đặc biệt này, chúng ta có một ngoại lệ nhưng chỉ khi có các triệu chứng của bệnh giang mai. Các bệnh về sinh dục có thể được chữa lành dễ dàng bằng chế độ ăn và nhịn ăn vì lý do đơn giản người bệnh thường là trẻ. Căn bệnh trở nên nặng hơn, khiến khó khăn để chữa trị hơn nếu thuốc đã từng được dùng. Dĩ nhiên, không may điều này xảy ra ở gần như mọi trường hợp.

Cái gọi là triệu chứng đặc trưng của bất kỳ căn bệnh giang mai nào là do thuốc.

Bệnh lậu

Không căn bệnh nào dễ chữa lành hơn căn bệnh “lạnh” hay “viêm chảy” tại bộ phận sinh dục nếu người bệnh chưa dùng thuốc hay tiêm. Các bác sỹ thừa nhận rằng tình trạng này có thể tồn tại mà không có sự giao hợp thực sự, và vì thế mầm bệnh khó mà có thể bị đổ lỗi. Bệnh lậu đơn giản là sự bài tiết thông qua cơ quan bài tiết tự nhiên này. Những người chỉ ăn thịt rất nhạy với căn bệnh này. Nếu một cô gái mắc nó, người ta gọi là khí hư (leucorrhea).

Nếu thuốc tiêm được dùng trong thời gian dài chất nhầy và mủ được đưa ngược trở lại vào tuyến tiền liệt, bàng quang... Trong trường hợp phụ nữ toàn bộ buồng trứng, cổ tử cung trở nên viêm, sinh ra mọi loại bệnh đặc trưng của phụ nữ.

Tôi có hàng trăm trường hợp như vậy mà liệu pháp tự nhiên không thể chữa lành. Chỉ có nhịn ăn và chế độ ăn không chất nhầy có thể giúp chữa lành. Sốt phát ban, một bệnh chàm bội nhiễm giang mai, đặc trưng bởi màu “hơi xám,” màu xám của lòng trắng của mắt là do taxít natri ni trát, ô xít bạc tiêm vào. Nó cũng là nguyên nhân nếu bệnh lậu vào xương. Tất cả triệu chứng trên được gọi là triệu chứng bệnh giang mai. Thủy ngân gây ra sưng cứng, bệnh giang mai thứ hai.

Cái gọi là “bệnh giang mai” không tồn tại trong vương quốc động vật hay người

không văn minh. Thuốc là nguyên nhân cho các căn bệnh hủy hoại này cùng với chế độ ăn của nền văn minh. Dĩ nhiên, tình dục quá độ cũng là nguyên nhân, nhưng biết chính xác bệnh tật là gì, bạn có thể đồng ý nếu tôi phơi bày “bí mật” của căn bệnh này với một cú đánh, đó là thuốc và chế độ ăn quá nhiều thịt của nền văn minh là nguyên nhân rõ ràng hơn mọi sự quá độ về tình dục.

Với người bệnh bị đầu độc đặc biệt bởi thủy ngân, một chế độ chuyển đổi rất cẩn thận và dài là cần thiết. Một chế độ trái cây hay nhịn ăn nghiêm ngặt có thể gây hại, không phải do chế độ ăn mà gây ra bởi thuốc khi chúng bị hòa tan và quay trở lại máu để bài tiết.

Tình trạng này đòi hỏi một chuyên gia có kinh nghiệm trước đó giám sát cẩn thận quá trình bài tiết của người bệnh.

Căn bệnh trật khớp hay sa cổ tử cung rất phổ biến có thể được chữa lành chỉ bằng chế độ ăn này cùng với những đợt nhịn ăn dài kết hợp ngắn và chế độ ăn chuẩn bị từ trước.

Tôi đã cứu sống hàng trăm bệnh nhân mắc viêm tuyến tiền liệt, thất bại quang từ sự tra tấn của các bác sỹ. Tôi đã chữa lành thậm chí sau khi người chữa lành tự nhiên thất bại bởi phương pháp bài tiết tự nhiên thông qua thành phần máu mới và hoàn hảo từ chế độ ăn không chất nhày.

Tâm lý tình dục

Với nền văn minh của chúng ta, giao hợp được coi là một hành động đồi bại. Tuy nhiên nó vẫn là một bí mật. Từ quan điểm đạo đức tự nhiên, một triết gia nói, một người không sạch sẽ bên trong không có quyền sinh ra một con người mới. “Bạn không chỉ đẻ mà còn tái sinh chính bản thân mình,” Nietzsche nói.

Thực tế rằng tất cả chúng ta, không có ngoại lệ, đều là nguyên nhân của những kích thích thay vì rung động yêu thương. Sinh sản là hoạt động thiêng liêng và thần thánh và được thực hiện với trách nhiệm cao nhất, đặc biệt với vai trò người cha. Một phôi với nhược điểm nhỏ nhất là một thể hệ tụt hậu chứ không phải tiến bộ. Trong những nền văn minh cổ tiêu biểu, “tình dục” là nghi lễ, là tôn giáo và trong thơ ca thần thoại của họ tình yêu là chủ đề lớn, chủ yếu và chung với mục tiêu ý thức hay vô thức sinh ra tình yêu thương.

Thực tế này được chứng minh bởi những thống kê rằng mọi gia đình ở thành phố

chết, biến mất vào thể hệ thứ ba hay thứ tư. Nói cách khác, “tội lỗi” của người cha và của người mẹ sinh ra những đứa trẻ bệnh tật và con của những đứa trẻ bệnh tật chết vì thoái hóa ở thể hệ thứ ba. “Những tội lỗi” này là gì? Bạn sẽ “yêu thương người anh em của mình,” và có lẽ bạn làm nhưng bạn sẽ giết chết đứa trẻ của mình, ít nhất phần nào trước khi nó được sinh ra. Căn bệnh tiềm ẩn là chung và phổ quát. Bên cạnh đó, có sự thật chứng minh rằng trên 50% người trẻ ở các thành phố lớn mắc bệnh lậu và khí hư. Làm thế nào một phôi thoái hóa có thể phát triển thành cá thể hoàn hảo trong một đại tràng bẩn thỉu, gần như bị tắc hết và bàng quan không sạch sẽ của người mẹ? Và một trong những thảm kịch tệ nhất của sự vô minh là người mẹ ăn nhiều hơn hai lần động vật “chết” phân hủy bị giết hàng năm trước trong kho dự trữ của Chicago, bởi vì cô ta được khuyên là “*ăn cho hai người*” – bào thai phát triển và bản thân mình.

Kiểm soát tự nhiên tình dục

“Không có gì trên cả sự thật! – tội lỗi của bạn thú nhận với trái tim mình.” Nó là sự thật ngược đời báng bổ, tình trạng thảm kịch (không có từ nào mạnh hơn) để liên tục kích thích chức năng tình dục một cách vô minh, hi vọng gia tăng sức khỏe, hạnh phúc và tin rằng bạn có thể đè nén hay kiểm soát chức năng này bằng cách rao giảng đạo đức.

Tự nhiên không lắng nghe bạn, nhưng bạn phải lắng nghe Tự nhiên nếu bạn muốn hạnh phúc. Chúng ta là sản phẩm của những kích thích, không phải của rung động yêu thương tự nhiên, cuối cùng dẫn đến chứng liệt dương.

Cách duy nhất chữa lành chứng liệt dương là thông qua nhịn ăn và chế độ ăn này. (Xem bài học 5). Tình dục là một phần của sinh lực, thậm chí có thể nói rằng là phong vũ biểu của sự tái tạo, trẻ hóa, tuổi trẻ, sức khỏe và hạnh phúc.

Tôi đã thấy chứng vô sinh của phụ nữ được chữa lành và mỗi người bệnh kiên trì theo đuổi phương pháp này cho bất kỳ căn bệnh nào “trẻ ra.”

Không ai trong nền văn minh phương Tây biết “rung động yêu thương” thật là gì, nó nghĩa là một cơ thể có máu sạch gồm các thành phần sản sinh ra dòng điện và tĩnh điện phát ra và thu vào bởi “ăng ten” – tóc. Xem điều tôi nói về tóc trong cuốn *Nhịn ăn hợp lý* của tôi. Râu của đàn ông là cơ quan sinh dục thứ hai. Chúng không râu, không tóc và hói tạo ra chất lượng tình dục “thứ yếu” ở mọi góc độ. [Xem Judges 16: 13-18.](#)⁸⁴

Nếu bạn có thể tin thật dễ dàng để kiểm soát tình dục bằng chế độ ăn này bạn sẽ sớm bỏ thịt bò và trứng.

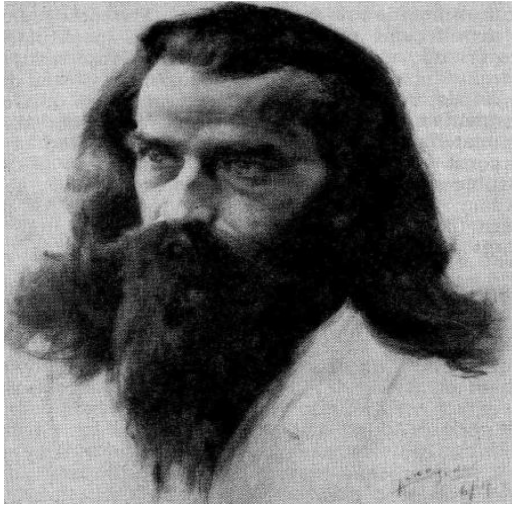
Thủ dâm, mộng tinh đêm, mại dâm... tất cả đều bị loại bỏ khỏi đời sống tình dục của bất kỳ ai sống bằng chế độ ăn không chất nhày sau khi cơ thể họ đã sạch và mạnh mẽ.

Câu nói rằng giữ tinh trùng (ý tưởng của các chuyên gia hiện đại) sẽ nuôi dưỡng não bộ của một người là lối bịch. Tình yêu là sức mạnh lớn nhất và nó là, nếu tự nhiên, “thực phẩm vô hình” cao nhất từ Thượng đế cho Linh hồn và thể xác.

⁸⁴ Trong kinh thánh Do thái, Samson (nghĩa là “người đàn ông của mặt trời”) được Thượng đế trao cho sức mạnh siêu nhiên nhằm chống lại kẻ thù và thực hiện những chiến công kỳ diệu. Tuy nhiên, hai điểm yếu chí tử của Samson là sự cuốn hút với phụ nữ dối trá và tóc của ông, không có tóc ông sẽ mất sức mạnh và sinh lực của mình. Trong những đoạn này, Delilah cố phát hiện điều gì tạo ra sức mạnh cho Samson để cô ta có thể tìm cách hạ ông. Cuối cùng ông thừa nhận rằng tóc của mình chưa từng được cắt và đó là nguồn sức mạnh lớn của mình:

Judges 16:15— Rồi cô ta nói với ông, “Làm thế nào anh có thể nói rằng anh yêu em khi anh không tin vào em? Anh đã chế nhạo em 3 lần, và không nói cho em biết bí mật về sức mạnh của mình!”¹⁶ cô ta nài nỉ ông liên tục và quấy rầy ông bằng những phàn nàn cho tới khi ông phát chán chúng. ¹⁷ Vì thế, ông tin tưởng cô ta hoàn toàn và nói, “Không dao cạo nào từng chạm tới đầu ta, vì ta được dâng cho Thượng đế từ bụng mẹ. Nếu ta cạo râu tóc, sức mạnh của ta sẽ rời bỏ ta, và ta sẽ yếu như bất kỳ người đàn ông nào khác.” ¹⁸ khi Delilah thấy cô đã chiếm trọn niềm tin của Samson, cô gọi Chúa tể của Philistines đến, nói, “Hãy đến đây lần này vì hấn ta đã mở trái tim cho ta rồi.” Do đó chúa tể của Philistines đến và mang theo tiền. ¹⁹ Cô ta để Samson ngủ trong lòng, và gọi một người đàn ông cắt bẫy mớ tóc của ông. Sau đó cô ta bắt đầu ngược đãi Samson vì sức mạnh của ông đã biến mất. ²⁰ Khi cô nói, “Người Philistine chống lại anh, Samson!” và ông tỉnh ngủ, nghĩ rằng mình có thể chiến thắng như ông đã làm nhiều lần vì ông không nhận ra rằng THƯỢNG ĐẾ đã rời bản thân mình. (Kinh thánh người mỹ mới)

Ehret đưa sự chú ý của chúng ta tới những đoạn Kinh Thánh này do chúng chỉ ra sức mạnh và sinh lực của một người khỏe mạnh bị mất như thế nào ngay khi họ cạo hay cắt tóc. Với Ehret, và nhiều người tiên phong của phong trào trở lại tự nhiên, cắt và cạo tóc không chỉ phi tự nhiên mà còn làm yếu sức và không khỏe. Từ quan điểm này, khả năng phát triển tóc của một người là một dấu hiệu của sự sạch sẽ và sức khỏe tối ưu.



(Bức phác họa của một bức ảnh của Ehret sau 40 ngày nhịn ăn)

Tình dục (Phần 2)

Bài học 25

Bổn phận làm mẹ và thuyết ưu sinh⁸⁵

Bổn phận làm mẹ với chế độ ăn không chất nhày trước, trong và sau khi mang thai là quá trình phát triển hướng tới sự thuần khiết thần thánh cơ bản khác với cái gọi nguy hiểm là sinh “bình thường,” với rủi ro hiện hữu của sự sống phổ biến trong nền văn minh của chúng ta.

Nếu cơ thể phụ nữ sạch sẽ hoàn hảo nhờ chế độ này, kinh nguyệt biến mất. Trong Kinh thánh, nó được gọi bởi từ quan trọng là “thanh lọc,” thực tế là vậy. Phụ nữ sạch sẽ và không còn ô nhiễm bởi dòng máu bẩn và các chất độc khác hàng tháng. Đây là tình trạng lý tưởng của sự thuần khiết bên trong có khả năng “thụ thai tinh khiết.” Khi nhìn sự việc dưới ánh sáng của sự thật này, toàn bộ “bí mật Madonna” dễ dàng được hiểu.

Mỗi người bệnh nữ của tôi báo cáo kinh nguyệt của họ ngày càng ít đi, rồi gián đoạn hai-ba và bốn tháng, và cuối cùng hoàn toàn biến mất. Tình trạng biến mất được trải nghiệm bởi những người trải qua một quá trình làm sạch hoàn hảo bởi chế độ này.

Đau đầu, đau răng, nôn, và tất cả các căn bệnh khác gọi là “bệnh của thai kỳ” biến mất. Điều này dẫn tới sự sinh nở không đau, lượng đủ dư dật của sữa rất ngọt, các em bé không khóc, các em bé hoàn toàn cực “sạch” so với những đứa bé khác, là những kết quả tuyệt vời tôi học từ mọi phụ nữ trở thành mẹ sau khi đã sống bằng chế độ này.

Không nên bắt đầu một sự thay đổi triệt để trong chế độ ăn trong khi mang thai hay trong khi cho con bú, sự thay đổi nên được thực hiện ít nhất hai hay ba tháng trước khi thụ thai.

“Ăn cho hai người,” với một chế độ ăn đặc biệt là không cần thiết nếu cơ thể sạch sẽ. Các em bé hiện đại trong bụng mẹ bị cho ăn quá mức, vì thế gây nguy hiểm cho sinh nở. Sự thay đổi hợp lý duy nhất là gia tăng ăn đồ ngọt tự nhiên chẳng hạn sung, nho khô, chà là...

Nuôi trẻ

Nếu sữa mẹ thiếu hay kém, đừng dùng sữa bò thô. Nó nên được hòa tan với ít nhất 1/3 tới 1/2 nước và làm ngọt với đường sữa hay mật ong. Bắt đầu nuôi trẻ càng sớm càng tốt với một thìa nước trái cây (nước từ củ dền hấp cũng tốt), và mật ong pha với nước giữa các bữa. Đưa trẻ thêm ngọt và chứng minh rằng đường trái cây là “thứ cần thiết” của mọi thành phần dinh dưỡng.

Thứ được xem là một đứa bé chăm tốt và nhìn khỏe mạnh với trọng lượng bình thường chung thực tế là trọng lượng chất thải hay sữa thối rữa.

Liệu đứa bé ốm hay không ngay khi bạn bắt đầu nuôi nó bằng nước trái cây và trái cây hấp nghiền, bạn sẽ biết nhờ quá trình bài tiết điều tôi nói đúng không. Do đó, sự thay đổi phải được thực hiện cẩn thận. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ phải trải qua quá trình làm sạch, chữa lành tương tự như người lớn. Tôi tin rằng một đứa bé sơ sinh được nuôi tốt bởi sữa mẹ chất lượng trong chế độ ăn này và không cần các thực phẩm protein “đặc biệt” sẽ phát triển một cách tuyệt vời, và sau khi giai đoạn cai sữa kết thúc có thể được nuôi chỉ bằng táo.

Như khẳng định trước đây, nếu sự thay đổi như thế này trong chế độ ăn của em bé được thực hiện, chúng phải được chữa lành trước – cho dù ốm hay không – làm sạch từ chất thải của “căn bệnh tiềm ẩn” của chúng. Đây là điểm mà mọi người từ chối tin, nhận ra hay hiểu.

Đồ ngọt tự nhiên cần thiết cho sự phát triển của trẻ, cho việc xây dựng một khung xương khỏe. Đá vôi cũng quan trọng.

Tôi biết qua vài ví dụ ở Châu Âu rằng đặc điểm, tâm trí nói chung của trẻ phát triển bị ảnh hưởng lớn và hữu ích bởi chế độ ăn này, với tiến triển thanh lọc của cơ thể. “Rối loạn” của đứa trẻ từ đó bạn có thể tránh được là rất lớn. Không còn căn bệnh của trẻ em nữa.

Hàng ngàn người mẹ, vô thức thông qua việc ăn quá nhiều thực tế giết đứa bé trước khi chúng sinh ra. Do đó, đây là cách duy nhất và đúng đắn để chống lại tỷ lệ tử vong ở trẻ nhỏ. *Không có trách nhiệm đạo đức nào cao hơn việc sinh ra một con người hoàn hảo.*

Thuyết ưu sinh của một chủng tộc không bệnh, cao cấp

Dùng thực vật để ví von, “bồn phận làm mẹ” có thể được cho là đại diện cho CHẤT LƯỢNG của linh hồn; “bồn phận làm cha” đại diện chất lượng của hạt giống – của phôi.

Một mảnh đất tương đối nghèo, gần như cằn cỗi nhưng chất lượng hạt giống tốt sinh ra một cái cây tương đối tốt, thế nhưng một hạt giống *thoái hóa*, mặc dù được trồng trên mảnh đất tốt nhất sẽ KHÔNG SINH RA GÌ CẢ.

Người chăn nuôi động vật, đặc biệt người nuôi ngựa biết rằng chất lượng của người cha thuần chủng qua nhiều thế hệ, thậm chí tác động tới một loạt các ngựa mẹ “khác nhau.” Đây là lý do tại sao sự thừa kế của các phẩm chất xấu và tốt (bệnh lao chẳng hạn) tác động tới cả một thế hệ.

Như trong mọi khía cạnh của sự sống, vấn đề này cũng khác nhau và dĩ nhiên khác trong trường hợp của một cơ thể sạch sẽ với chế độ ăn tự nhiên. Các bác sỹ y khoa và người chữa lành tự nhiên giống nhau sẽ hiếm khi tin hoàn toàn vào những nguyên tắc và tranh cãi mới mà tôi đã đưa ra, công nhận trong quyển sách này. Họ lập luận và tranh cãi với thực tế và kinh nghiệm của cơ thể bản thân sống bằng chế độ ăn phi tự nhiên của nền văn minh.

Bạn không thể lập luận về màu sắc với người sinh ra bị mù. Bạn không thể dùng những tranh cãi cũ và lý thuyết cũ để bẻ lại những tuyên bố của tôi.

Cho đến khi bạn đích thân trải nghiệm trên cơ thể mình sự thật của những lời giảng của tôi, thì bạn sẽ phải chấp nhận và tin vào những kiến thức mới.

Hãy nhận biết điều này nghĩa là gì – NHỊN ĂN TỐI ƯU – như chúng được đón nhận bởi những người tiên tri trước đây.

Trong suốt nhiều thập kỷ và thậm chí phần nào tới tận ngày nay, khoa học của thuyết ưu sinh tin vào sự cần thiết của giao phối bên ngoài. Họ coi giao phối bên ngoài là tuyệt đối cần thiết cho động vật và con người dựa trên những kết quả tồi tệ sinh ra từ giao phối cùng huyết thống của con người.

Nó là vấn đề của tương lai của quốc gia Mỹ - giống loài pha trộn hay cùng huyết thống? Chúng Do Thái là câu trả lời. Nó là sự tồn tại duy nhất nơi sự giao phối cùng huyết thống là tự nhiên và hoàn hảo. Mọi quan hệ hôn nhân với người gần gũi thất bại đơn giản vì chúng ta đã suy thoái quá xa, so với những người của tổ tiên Abraham. Giao phối bên ngoài là một “sự kích thích” với kết quả hiển nhiên tốt, chỉ kéo dài trong một hay hai thế hệ và rồi nói chung gia đình chết.

Gia đình hoàng gia Châu Âu giữ cây phả hệ sạch, đảm bảo những kết quả tốt chỉ chừng nào họ không sống trong sự xa hoa hiện đại. Gia đình của những người quý

tộc đang biến mất nhanh chóng vì họ không tiếp tục sinh ra đàn ông. Chế độ ăn xa hoa của ngày nay, thay vì sự đơn giản thịnh hành hàng thế kỷ trước, là nguyên nhân. Các thế hệ trước đây sống như những người nông dân (một đời sống tự nhiên hơn). Ngày nay họ là những người “sống cao cấp” điển hình ở Sodam’s hiện đại, không ngạc nhiên khi kết quả là sự thoái hóa hấp hối.

Quyết định giới tính

Điều tôi cố gắng chỉ ra ở đây là cách sinh ra một thiên tài, và điều này sẽ chứng minh rằng sự xác định trước giới tính dựa trên một nguyên tắc cao hơn so với chỉ thời điểm thụ thai.

Tiếp tục, chế độ ăn là mọi thứ. Chúng ta là thứ chúng ta ăn! Không phải tất cả thiên tài, vĩ nhân, nhà phát minh, nghệ sỹ vĩ đại nhất của mọi loại hình sinh ra trong gia đình nghèo sao?

Tại sao việc sinh bé trai gia tăng trong cuộc chiến Châu Âu? Chúng sẽ trở thành những người đàn ông tốt và thông minh. Hạn chế ăn uống và hạn chế giao hợp – đó là tất cả. Cơ thể cha mẹ càng sạch, giao hợp càng ít đi, lượng thực phẩm lành mạnh ít hơn, rung động yêu thương càng lớn hơn, và với những điều kiện này cơ hội nhiều hơn cho một thiên tài, và đó luôn là một em bé trai. Ví dụ lý tưởng nhất của thực tế lịch sử này là:

Trong bệnh dịch cái chết đen hàng chục năm trước, một số người trẻ cùng sống trong một ngôi nhà hàng xóm ở Florence, Ý. Họ không có cái gì để ăn trong vài tuần. Họ cưới nhau và tạo ra gia đình của Medici, sinh ra chính khách vĩ đại nhất, nghệ sỹ và nhà khoa học từng được biết trong lịch sử nền văn minh phương tây.

Chúng ta biết rằng sinh lực rung động thông qua một cơ thể không chất thải hoàn hảo hơn so với một cơ thể bị tắc nghẽn bởi thực phẩm. Đây là nhịn ăn tối ưu với những điều kiện không thể mô tả được.

Nhưng những mô tả khó hơn là các rung động yêu thương – khi con người trở nên giống như Thượng đế, họ chắc hẳn đã từng sống bằng chế độ ăn thần thánh trong thời tiền sử. Sự phát ra sức hút tình dục trở nên tuyệt vời đến mức tình yêu kết hợp với thói phạm ăn trở thành một tội lỗi.

Theo truyền thống tôn giáo Do thái, người trẻ phải nhịn ăn trong ngày cưới nhưng nó chỉ là sự nhắc nhở về quy luật vệ sinh của chính khách vĩ đại Moses – để sinh ra

thiên tài thông qua làn sóng cao hơn của tình yêu từ Thượng đế.

Nó là nguyên tắc nhờ đó đàn ông khi sống bằng thực phẩm “sạch” có cơ hội sinh ra một em bé khỏe mạnh, cao cấp hơn.

Mọi người bước xa hơn một chút trên con đường hướng tới các điều kiện “giống như thiên đường” của con người sẽ lập tức cảm nhận sự thật này. Con người từng là một giống loài cao cấp hơn, không phải giống của gia đình nhà khỉ!⁸⁶ Chúng ta chỉ là một cái bóng của con người nguyên thủy, do sự thoái hóa, nhưng bạn có thể vẫn chưa trải nghiệm điều không được mô tả rằng thuyết ưu sinh này là sự thật cơ bản của sự tiến hóa đến “Thiên đường trên Trái đất!”

⁸⁵ Thuật ngữ “thuyết ưu sinh” được tạo ra vào năm 1883, cùng với tính từ ưu sinh bởi nhà khoa học người Anh Francis Galton (1822-1911). Nó giống, vật lý, đạo đức... từ tiếng Hy Lạp eugenēs hay “chủng loài khỏe mạnh, giống tốt và cao quý,” từ eu- “tốt” + genos “sinh.” Thuật ngữ được gắn với phong trào xã sinh và triết lý ủng hộ sự cải thiện các đặc tính di truyền của con người thông qua sự thúc đẩy tái sinh sản cao hơn của đặc điểm và con người mong muốn hơn, và giảm sự tái sinh với đặc tính và con người kém mong muốn hơn. Những người truyền bá có xu hướng tin vào sự tốt hơn về gen của người Bắc Âu, Đức và Anglo-saxon; ủng hộ các luật nhập cư và chống kết hôn nghiêm ngặt; và ủng hộ sự triệt sản bắt buộc với người nghèo, khuyết tật và “vô đạo đức.”

Arnold Ehret dùng thuật ngữ “thuyết ưu sinh” để đưa ra triết lý về tiềm năng phát triển một giống người thông qua *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*. Với nhiều độc giả hiện đại, thuật ngữ này khó chịu do sự liên hệ lịch sử của nó với nạn phân biệt chủng tộc và các chính sách diệt chủng. Dĩ nhiên, Ehret viết đoạn này lâu trước đỉnh điểm của các chính sách ưu sinh triệt để ở Nước Mỹ và bởi Hitler ở Đức. Nhưng niềm tin của Ehret về cái gọi là chủng tộc cao cấp hơn của loài người là hoàn toàn ngược với thuyết da trắng ưu việt là nền tảng của hầu hết các chương trình ưu sinh.

Tuyên bố của Ehret rằng thứ chúng ta xác định là chủng tộc, ngày nay được chấp nhận như là một hệ thống niềm tin xã hội chắc chắn và không phải là thực tế sinh vật học bởi hầu hết các nhà khoa học và học giả, là sự biểu hiện vật lý của cấp độ mà cơ thể một người vượt quá bởi chất nhày/chất nhiễm độc máu. Nói cách khác, bạn càng đen thì bạn càng ít chất nhày. Quan điểm này phù hợp với phát hiện khoa học tiết lộ người tiền sử là giống người nhiệt đới, ăn trái cây có nguồn gốc ở vùng xích đạo Châu Phi. Ehret không dùng thuật ngữ theo cách mù quáng, bởi vì ông tự hào nói về màu da của mình trở nên đen hơn khi thực hiện nhịn ăn trái cây dài. Mặt khác, ông nói rằng ông thấy da mình sáng hơn sau khi ăn thậm chí một miếng bánh mì. Do đó, từ quan điểm của Ehret, màu da không dựa trên mức độ cơ thể sống gần xích đạo hay sinh ra melanin (điều Ehret đề cập tới là “các muối khoáng”) mà dựa trên lượng chất thải chưa bài tiết mà bạn có ở cấp độ tế bào.

Tóm lại, Ehret dùng từ ưu sinh là hơi độc đáo và khác với nhiều người đương thời của ông. Ngày nay, thuật ngữ như gen, chọn lọc tự nhiên, tiến hóa...có thể là những cách gọi khôn ngoan chính xác để gọi quan điểm của ông. Về cơ bản, nó là sự tranh cãi về “sự tồn tại của giống tốt nhất,” nhờ đó giống người tốt nhất là những người sống phù hợp với các quy luật tự nhiên và ăn một chế độ ăn không chất nhày.

⁸⁶ Đây là một tuyên bố uyên thâm bởi Ehret. Trong những chương sau đó, ông có xu hướng tiết lộ vài triết lý siêu hình và tinh thần của mình hơn. Ở đây, Ehret gạt bỏ quan điểm tiến hóa của Darwin (rằng con người tiến hóa từ loài khỉ) và gợi ý rằng nguồn gốc của con người đến từ tầng cao hơn. Có lẽ con người suy thoái từ một nguồn không có bắt đầu và kết thúc. Nhiều người ủng hộ Ehret cũng bác bỏ lý thuyết tiến hóa và chấp nhận lý thuyết “chuyển giao” nhờ đó bản thân con người tích cực ăn hướng gần hơn với vương quốc động vật. Để biết thêm những quan điểm này, xem *Spira nói: hội thoại và bài viết ngắn về Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

Thúc đẩy quá trình bài tiết bằng các bài tập thể chất, tắm, tắm nắng và tắm bên trong

Bài học 26

Như đã chỉ ra trong các bài học trước, tất cả mọi liệu pháp chữa trị thể chất rung động hay rung lắc các mô và nhờ đó kích thích sự tuần hoàn, theo cách này hay cách khác, với mục đích và kết quả làm lỏng và bài tiết “vật ngoại lai,” nguyên nhân của mọi bệnh tật.⁸⁷ Cơ thể người tự làm điều này theo cách hoàn hảo nhất ngay khi bạn nhin ăn, hay thành phần máu đã được thay đổi bởi chế độ ăn tự nhiên.

Do đó liệu pháp thể chất và văn hóa thể chất có thể được kết hợp với chế độ ăn này và nhin ăn để thúc đẩy và đẩy nhanh sự bài tiết. Tuy nhiên, tôi phải khuyên rằng nên hết sức cẩn thận đừng thúc đẩy quá nhanh, đặc biệt trong những ngày “tồi tệ” – ngày bài tiết mạnh. Nếu bạn mệt và cảm thấy yếu, thì hãy nghỉ và ngủ nhiều như bạn muốn. Trong những ngày bạn cảm thấy “khỏe” khi nhin hay theo chế độ ăn nghiêm ngặt, thì bạn có thể thực hiện vài biện pháp thể chất, chẳng hạn tập luyện, tắm, mát xa, thở sâu...

Các bài tập tự nhiên nhất, và tốt nhất đến nay là đi bộ, nhảy và hát. Hát là hoạt động thở tự nhiên nhất với lợi thể thêm vào là làm lỏng các rung động ngực.⁸⁸ Một “bài tập” tuyệt vời mà mọi người đều biết là leo núi. Khi leo núi, bạn gia tăng nhịp thở của mình theo cách tự nhiên nhất. Nhịp thở của bạn tốt hơn và hòa hợp hơn nhiều so với bất cứ “bài tập” nào.

Bạn càng sạch hơn thì bạn càng dễ dàng hiểu điều tôi dạy trong bài học 5 hơn – không khí và các thành phần khác của rừng là “thực phẩm” – thực phẩm vô hình.

Cả hai tay nên tự do khi đi bộ để cho phép cơ thể tiếp tục vận động tự nhiên.

Công việc làm vườn ngoài trời cũng là bài tập tự nhiên khác.

Nhờ chăm sóc đúng cách cơ thể mình, bạn sẽ tạo ra sức khỏe. Các bài tập sau đây được gợi ý cho những người muốn giữ dáng. Tôi phải tiếp tục nhắc bạn rằng không khí quan trọng với sự sống hơn là thực phẩm. Vì thế, thở đúng cách là cần thiết. *Đừng tập trong một phòng đóng, chật.* Hãy đứng trước một cửa sổ. Hít một hơi sâu, đầy với mỗi bài tập. Hít vào qua mũi và thở ra qua miệng. Đứng trước gương

trong khi tập và biết ơn sự giàu có và đầy đủ trong khi bạn thực hiện mỗi hơi thở. Yêu bản thân nếu không ai khác làm việc đó. Dạng chân khoảng 40 cm – đứng thẳng và dùng sức căng cơ.

Bài tập số 1

Đứng thẳng, hai tay để hai bên, nắm tay chặt. Đưa tay từ từ cao càng gần đầu càng tốt, hít một hơi thở sâu. Thư giãn và thở ra. Lặp lại 5 lần.

Bài tập số 2

Mở rộng tay và đảm bảo tay bạn ngang ngực. Nắm tay chặt và đẩy sang bên phải, giữ tay trái yên. Rồi đổi thay. Nghỉ sau mỗi vận động, thở ra. Lặp lại mỗi bài tập 5 lần.

Bài tập số 3

Nắm chặt tay trái bằng tay phải trước cơ thể. Giữ yên tay trái, nâng tay phải lên dùng toàn bộ sức mạnh nâng tay lên trên đầu. Thở sâu khi đưa tay lên, và nghỉ trước khi thở ra. Lặp lại với tay phải và giữ yên tay trái, 5 lần mỗi bên.

Bài tập số 4

Siết chặt tay trên đầu để chúng nghỉ trên đầu. Hướng về bên phải, đẩy mạnh, rồi sang bên trái 5 lần, sau đó đổi sang bên phải và rồi bên trái. Giữa mỗi động tác hít sâu và thở ra khi nghỉ. Bài tập này đặc biệt tốt cho kích thích gan.

Bài tập số 5

Siết chặt tay sau cổ, giữ mọi cơ căng. Xoay sang bên phải rồi bên trái 5 lần. Bây giờ, đẩy sang bên trái và rồi bên phải 5 lần. Giữ chân cứng, nhưng cho phép cơ thể xoay.

Bài tập số 6

Nắm tay đằng sau lưng, không xoay cơ thể kéo tay càng cao càng tốt. Hít vào trong mỗi vận động, nghỉ ngơi và thở ra. Lặp lại 5 lần. Bài tập này dành cho phát triển ngực.

Bài tập số 7

Đặt tay phải lên hông, nắm chặt tay trái và đưa tay trái lên từ từ, hít thở sâu. Cùng

lúc xoay cơ thể càng sang bên phải càng tốt. Làm mạnh. Nghỉ ngơi và thở ra. Lặp lại với tay trái bên hông, đưa tay phải nắm lên cao. Lặp lại 5 lần.

Bài tập số 8

Đặt tay phải chắc trước ngực, tắt cả cơ căng và xoay sang bên trái. Bây giờ xoay sang bên phải càng nhanh càng tốt. Đừng để chân dịch chuyển. Hít vào trong khi vận động, thư giãn và thở ra. Lặp lại mỗi bài tập 5 lần.

Bài tập số 9

Đưa tay lên trên đầu càng cao càng tốt, thậm chí để cơ thể cong đằng sau. Bây giờ cong cơ thể ra phía trước mà không cong chân, cổ chạm sàn bằng tay. Hít vào khi nghỉ. Lặp lại bài tập từ từ 5 lần, và dần tăng tới 20 lần.

Đừng làm mệt bản thân trong bất cứ bài tập nào. Nếu bài tập khiến bạn cứng lúc đầu nó là dấu hiệu chắc chắn rằng bạn cần nó, và nó giúp bạn tốt lên. Sự đau nhức sẽ sớm biến mất nếu bạn tiếp tục bài tập kiên trì. Bạn có thể thêm các bài tập khác nhưng chắc chắn chúng đều thở sâu. Những rung động từ âm nhạc cũng tuyệt vời. Tốt hơn là tập bài tập với nhạc đầu tiên vào buổi sáng – ngay khi dậy. Nếu quần áo chặt, cởi nó lỏng ra. Bắt đầu nhẹ nhàng lúc đầu rồi tăng dần. Trên hết, đừng xem nó là trách nhiệm mà là sự vui vẻ. Chỉ riêng nhảy và vận động cong kèm theo nhạc sẽ đem lại lợi ích.

Tắm nắng

Bất cứ khi nào bạn có cơ hội, hãy tắm nắng. Đầu tiên đừng tắm quá 20 đến 30 phút và che đầu. Trong ngày “tôi tệ” của quá trình bài tiết nhiều – đừng tắm.

Bạn càng sạch sẽ hơn thì bạn sẽ càng thích thưởng thức tắm nắng hơn, và bạn sẽ tắm lâu hơn. Bạn cũng sẽ thấy rằng bạn có thể chịu nắng to hơn. Tắm lạnh nhanh hay khăn lạnh ngâm trong nước lạnh ngay sau khi tắm nắng cũng tốt.

Tắm nắng là một biện pháp bài tiết chất thải “vô hình” tuyệt vời, và nó trẻ hóa làn da, khiến da trở nên mềm như tơ và có màu nâu tự nhiên. Người văn minh của chủng tộc chúng ta cho thấy màu da trắng là do họ bị ốm từ lúc sinh ra, họ thừa hưởng các tế bào bạch cầu nhày, trắng – “dấu hiệu của xác chết.”

Quần áo nên được cởi ra khi tắm nắng, chỉ nên mặc một chiếc quần nhỏ. Quần áo của nền văn minh đã khiến con người không thể duy trì đủ lượng không khí và ánh nắng tươi đem lại sức mạnh của sự sống, thứ rất cần thiết cho sức khỏe và hạnh

phức. Các tia trực tiếp của mặt trời trên cơ thể không quần áo cung cấp điện, năng lượng và sinh lực cho tắm pin dự trữ người, hồi phục sức mạnh, sự cường tráng và nam tính.⁸⁹

Tắm bên trong

Trong giai đoạn chuyển đổi, ngay cả khi bạn đi vệ sinh thường xuyên, *bạn nên rửa ruột già (đại tràng)*. Chất thải bầy nhày, chất nhầy nhót và các chất độc khác mà Tự nhiên cố loại bỏ nên được thải ra càng nhanh càng tốt. Một bầu ống dây tiêm có thể được dùng sau khi đại tiện nhưng để làm sạch kỹ càng nên dùng hai tới ba lít nước.⁹⁰

Cố đi ngoài tự nhiên trước khi bơm nước. Cơ thể nên ở tư thế nằm, nằm bên phải.⁹¹ Ống dây phải không cao hơn 1 đến 1.5 mét trên người bệnh. Nước nên ấm, không nóng, và nên được thử bằng cùi tay. Nếu thấy khó chịu, dừng nước đến khi cảm giác khó chịu trôi qua, toàn bộ 2 hay 3 lít nước nên được cho vào một lần. Nếu cơn đau hay chứng chuột rút quá mạnh, cho nước ra khỏi đại tràng và làm lại tiếp.

Nước nên được giữ trong đường ruột khoảng 15 đến 20 phút, hay càng lâu càng tốt. Trong khi vẫn nằm bên phải, nhẹ nhàng mát xa đại tràng theo hướng lên. Rồi nằm ngửa với chân nâng lên và mát xa từ bên phải sang bên trái, bây giờ quay ngược lại, nằm bên trái và mát xa bên trái theo hướng xuống. Bạn nên sẵn sàng cho nước ra. Thời gian tốt nhất thực hiện thụt ruột là trước khi đi ngủ.

Tắm

Các tác giả khác nhau về phương pháp tắm gần như với chế độ ăn. *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày* sẽ tạo ra “làn da bạn muốn chạm vào” thông qua nguồn cung máu sạch, và không cần sự hỗ trợ của mỹ phẩm, kem làm ẩm và kem lạnh.

Bạn không cần tắm nóng hàng ngày với xà phòng và bàn chải dưới những điều kiện bình thường.

“Tắm lạnh” buổi sáng trong cả năm mà không tính tới điều kiện thời tiết là không nên. Không cần hoàn toàn đưa cơ thể chịu cú sốc mạnh, và trong một số trường hợp có thể gây kết quả hại hơn là tốt.

Không cần khẳng định rằng làn da phải được giữ sạch nhờ đó các lỗ chân lông có thể được hô hấp đúng cách, và điều này có thể được thực hiện bởi các biện pháp

sau:

Đặt khăn chậu nước lạnh trước bạn. Nhúng tay vào chậu nước và bắt đầu với mặt, xoa nhẹ, làm ẩm tay tiếp và xoa lên cổ và vai, sau đó xoa ngực và dạ dày, tiếp đó là tay rồi lưng, và cuối cùng đùi và chân. Đặt chân phải vào chậu nước nếu bạn muốn. Giữ ẩm tay nếu cần, nhưng không cần xoa nước lên cơ thể. Để làm khô, xoa tay trần trong 5 phút nếu có thể, đến khi cơ thể hoàn toàn sáng lên hay khô sạch với khăn. Điều này nên được thực hiện ngay khi bạn tập xong. Kết quả sẽ làm bạn ngạc nhiên. Nếu bạn thích bồn tắm hơn thì để khoảng 1 inch nước lạnh rồi ngồi trong bồn. Ngồi với chân gιο lên, và làm theo các động tác xoa và mát xa như trên.

Nhớ rằng tắm không khí cũng quan trọng như tắm nước. Vài phút mỗi ngày trước cửa sổ mở, khi ngủ dậy và ngay trước khi ngủ, khi toàn bộ quần áo được cởi ra, mát xa cơ thể - giúp làn da duy trì các chức năng tự nhiên của nó.⁹²

Luôn nhớ rằng sự thái quá là không tốt. Điều này áp dụng cho tập luyện, tắm và ngủ cũng như là ăn uống. Ngay cả vui mừng và hạnh phúc thái quá cũng gây hại như giận dữ, lo lắng và chán ghét quá. Do đó, **TRÁNH THÁI QUÁ TRONG MỌI HOẠT ĐỘNG.**

⁸⁷ Ehret không ủng hộ tập luyện quá mức cho mục đích làm lỏng và loại bỏ chất thải. Lịch sử đã có rất nhiều liệu pháp dùng sự rung lắc và mát xa quá mạnh như là những biện pháp cơ bản để làm lỏng chất thải. Với Ehret, hoạt động thể chất hợp lý và tự nhiên là tốt nhất nên tập luyện và tránh mát xa thái quá.

⁸⁸ Thực hành “khoa học của hơi thở” hay các hình thức tương tự Yoga đi kèm cùng với *Chế độ ăn không chất nhày*.

⁸⁹ Sức mạnh của hoạt động tắm nắng nhằm hỗ trợ cơ thể làm sạch không nên được đánh giá thấp. Khuyến cáo không nên dùng kem mềm da chống nắng gây tắc nghẽn các lỗ chân lông ghê gớm. Như với mọi khía cạnh của chế độ ăn, tắm nắng sẽ chắc chắn cần chuyển đổi trong thời gian dài hơn. Bạn càng sạch sẽ hơn thì bạn sẽ càng dễ dàng phơi nắng an toàn và tự nhiên trong thời gian dài hơn.

⁹⁰ Hai hay ba lít nước là lượng nước trong hầu hết các túi thực ruột. Nhiều người thực hành *Chế độ ăn không chất nhày* hiện đại thực nước chanh và nước lọc thường xuyên. Để biết thêm chi tiết về cách thực hiện thực ruột, xem phần thực ruột nước chanh trong cuốn Spira nói: hội thoại và trao đổi về *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

⁹¹ Có những phương pháp khác nhau về cách nằm tốt nhất. Để biết thêm chi tiết về điều này, xem phần thụt ruột nước chanh trong Spira nói: hội thoại và các bài viết ngắn về *Phương pháp chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày*.

⁹² Quy tắc ngón tay là không đưa cái gì vào da bạn mà bạn không thể ăn được. Xà phòng, mỹ phẩm, kem dưỡng da, khử mùi... tất cả thâm nhập cơ thể của bạn thông qua các lỗ chân lông. Nên tìm xà phòng sản xuất với các thành phần tự nhiên nhất. Nhiều siêu thị giờ đây cung cấp các sản phẩm tự nhiên trong khu vực “thực phẩm hữu cơ/tự nhiên.” Bạn tuyệt đối nên tránh dùng các sản phẩm khử mùi làm tắc chặt các lỗ chân lông ở nách. Mùi nách đến từ một trong những nguồn 1) mùi thối của chất thải bên trong, và 2) vi khuẩn chui vào bên ngoài nách. Nguồn đầu tiên giảm mạnh khi bạn làm sạch chất thải hôi thối bên trong. Nguồn sau, tôi thấy dùng túi khí nước chanh ở nách là cách tốt nhất để loại bỏ an toàn mùi hôi từ bên ngoài cơ thể. Vắt nước một quả chanh, rồi lọc bằng vải. Sau đó bôi nó vào nách rồi đưa tay lên trên đầu vài phút để nước chanh khô. Để không khí làm khô giúp loại bỏ tất cả mùi hôi ở đó. Biện pháp này có thể rẻ và ít gây hại hơn nhiều so với việc dung lãn nách hay khử mùi.

(Nhiều người thực hành chế độ không chất nhày mua chanh, và các mặt hàng khác theo lô từ cửa hàng bán buôn trái cây và rau. Các nhà bán buôn thường có chính sách “tiền mặt” và sẽ sẵn sàng bán cho bạn với giá ưu đãi).

Thông điệp cho các Ehretist

Bài học 27

Gửi các bạn,

Sau khi nghiên cứu cẩn thận và kỹ càng các bài học trên, giờ đây bạn biết rằng bệnh tật gồm một chất thải chưa được biết, phân rã và lên men trong cơ thể người – hàng chục năm – đặc biệt trong đường ruột và đại tràng. Tương tự, bạn biết thật ngớ ngẩn và vô minh khi nghĩ rằng chỉ biết thứ cần ăn là có thể chữa lành hoàn toàn.

Không có tác giả nổi tiếng nào biết tầm quan trọng cực kỳ của việc làm sạch kỹ và sâu của “bể phân” người. Tất cả ít nhiều “bị đánh lừa” bởi Tự nhiên khi họ tư vấn ăn trái cây, với dạ dày và đường ruột bị tắc nghẽn bởi chất nhầy và các thực phẩm protein phân hủy, ăn từ lúc nhỏ tới khi trưởng thành và cả sau đó.

Bạn đã được học kết quả: nếu những chất độc này – xianua của kali – được hòa tan quá nhanh và được phép tham gia vào hệ tuần hoàn thì các cảm giác nghiêm trọng - thậm chí cái chết có thể xảy ra, và thực phẩm tự nhiên của con người: cam, nho, chà là... bị đổ lỗi!

Bài giảng của tôi rõ ràng chứng minh rằng sự vô minh trước đây chưa từng được giải thích này về chế độ trái cây là “hòn đá tảng” cho tất cả các chuyên gia nghiên cứu thực phẩm khác, những người đã tiến hành thử nghiệm cá nhân. Tôi đã nghe thấy tiếng kêu khóc tương tự hàng ngàn lần và thậm chí từ những người trẻ và tưởng chừng khỏe mạnh – “Tôi trở nên yếu đi!” và tất cả các chuyên gia, ngoại trừ tôi nói “Đúng, bạn cần nhiều protein hơn, ít nhất ăn hạt.”

Trong những cuộc thử nghiệm cá nhân của tôi, về vấn đề này, tôi cố vượt qua “hòn đá tảng” này hàng trăm lần. Sau 2 năm chữa bệnh ở Ý, bệnh viêm thận bằng nhịn ăn và tuân thủ chặt chẽ chế độ không chất nhầy, tôi ăn 1 kg táo ngọt nhất và uống 1.9 lít nước ép nho tươi, ngọt làm từ loại nho tốt và tuyệt vời nhất trồng ở đó. Gần như lập tức tôi cảm thấy như thể tôi sắp chết! Một cảm giác kinh khủng diễn ra, nhịp tim đập nhanh, xây xẩm mặt mày khiến tôi phải nằm xuống và những cơn đau nghiêm trọng trong dạ dày và đường ruột của tôi xảy ra. Sau 10 phút một sự việc lớn diễn ra – một dịch nhầy và nước nho trộn lẫn chất nhầy mùi a xít lớn nhất từng

có trong cơ thể tôi bị đẩy ra ngoài! Tôi cảm thấy thật tuyệt vời và khỏe mạnh đến mức tôi lập tức thực hiện chống đẩy 326 lần liên tục. Tất cả lực cản đã bị loại bỏ.

Lần đầu tiên trong lịch sử, tôi đã chỉ ra con người thế nào khi họ sống thiếu thực phẩm “bị đốt - trong thời tiền sử (gọi là Thiên đường) ăn trái cây, “bánh mì của thiên đường.”

Lần đầu tiên trong lịch sử con người, “con quỷ” này trong thảm kịch của đời sống đã được chỉ ra – và cách chúng có thể và phải bị loại bỏ - trước khi đàn ông và phụ nữ có thể tiếp tục tiến lên cấp độ sức khỏe, hạnh phúc, miễn dịch trước bệnh tật kiểu Thiên đàng và giống như “Thượng đế”

Nếu vườn Eden – thiên đường trên trái đất – từng tồn tại nó chắc hẳn là “vườn trái cây.” Hàng ngàn năm thông qua nền văn minh sai lầm, con người đã bị lừa trong sự tự sát vô thức, sống trong sự nô lệ, tạo ra thực phẩm không lành mạnh, “kiếm bánh mì bằng mồ hôi của trán.” Các thực phẩm phi tự nhiên gây ra bệnh tật và cái chết.

“Hòa bình trên Trái đất,” hạnh phúc và sự chính trực vẫn còn là một giấc mơ xuân ngốc. Trong hàng ngàn năm, Thượng đế, Thiên đường, Nước trời – Tội lỗi, Quỷ dữ, Địa ngục hiếm khi được giải thích sao cho một tâm trí rõ ràng, lý trí sẵn sàng chấp nhận. Người bạn hay nghĩ về Thượng đế là một Người cha tốt và tha thứ, Người sẽ cho phép anh ta vào Thiên đường ở một thế giới khác – không bị trừng trị cho những vi phạm quy luật của Người trong Tự nhiên.

Tôi đã chứng minh lần đầu tiên trong lịch sử rằng chế độ ăn của Thiên đường không chỉ có thể - đủ cứu nhân loại suy thoái như chúng ta là hiện nay – mà nó còn là Sự cần thiết vô điều kiện và bước đầu tiên hướng tới sự cứu rỗi và chuộc tội thực sự từ sự khốn khổ của đời sống. Nó là chìa khóa cần thiết cho thiên đường bị mất nơi bệnh tật, lo lắng và đau khổ - chán ghét, chiến tranh và giết chóc không tồn tại, và nơi không có ít nhất cái chết từ những nguyên nhân phi tự nhiên.

“Chúng ta là thứ chúng ta ăn” là một tuyên bố vĩ đại và đúng đắn nhất của một triết gia.

Giờ đây, bạn phải xem tại sao nền văn minh, mọi tôn giáo, mọi triết học với sự hi sinh lớn về thời gian, tiền bạc, công sức và năng lượng là và đã là một công việc suy đoán. Công thức ma thuật cho “Thiên đường trên Trái đất” – của Thiên đường – phải đọc như sau:

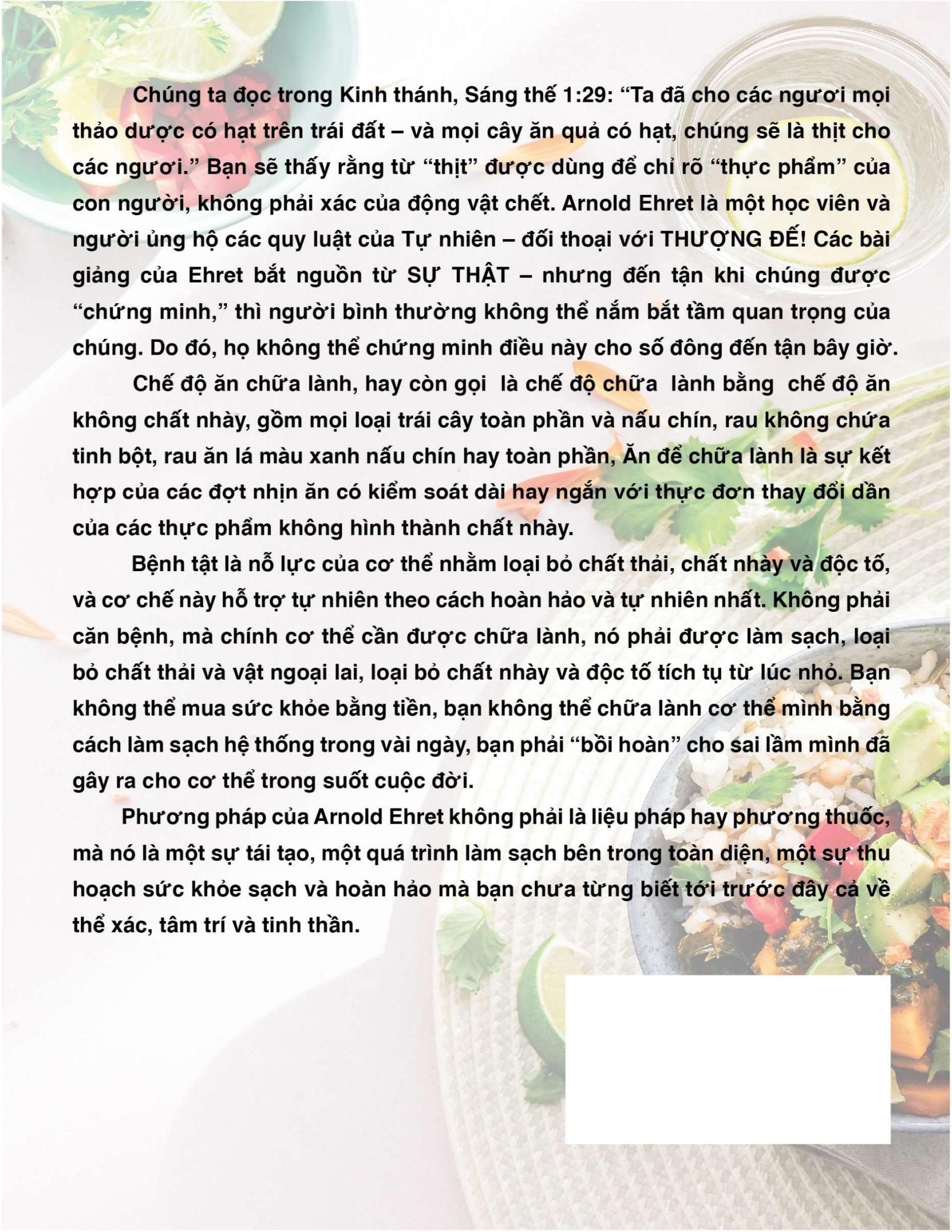
“Ăn để thân thể bước vào Thiên đường.” Nhưng bạn không thể qua cổng, được canh gác bởi thiên thần với thanh gươm cháy rực, đến khi bạn đã trải qua sự chuộc lỗi (lửa làm sạch) của nhịn ăn và chế độ ăn chữa lành – một sự thanh lọc làm sạch thể chất nhờ “Ngọn lửa của Sự sống” trong cơ thể của chính bạn! Hàng ngàn năm rồi không ai đã thoát khỏi sự vật lộn của tử thần gây ra bởi một đời sống phi tự nhiên, và bạn sẽ phải đối mặt với nó ngày nào đó.

Nhưng bạn, tôi và những người khác đã biết sự thật vĩ đại và quan trọng nhất của đời sống này, là những người duy nhất tồn tại ngày nay thực tế và không chỉ bởi tâm trí bên ngoài con đường của bóng tối và tự sát vô thức, và trên ánh sáng của nền văn minh mới – ánh sáng của sự tái tạo thể chất – như Nền tảng của Quá trình giống sự khai sáng Tâm trí và Tinh thần hướng tới ánh sáng cao cấp hơn, đó là thế giới tinh thần.

Cuốn sách này đại diện cho đặc điểm chính của bản chất thực sự của cuộc đời tôi. Nó cũng yêu cầu bạn thực hành phương pháp như chiến công vĩ đại nhất bạn có thể làm – trong đó không chỉ số phận tương lai của bạn mà cả nhân loại đau khổ, bất hạnh phụ thuộc vào – nhân loại trên bờ của sự phá hủy thể chất và tinh thần.

ARNOLD EHRET





Chúng ta đọc trong Kinh thánh, Sáng thế 1:29: “Ta đã cho các người mọi thảo được có hạt trên trái đất – và mọi cây ăn quả có hạt, chúng sẽ là thịt cho các người.” Bạn sẽ thấy rằng từ “thịt” được dùng để chỉ rõ “thực phẩm” của con người, không phải xác của động vật chết. Arnold Ehret là một học viên và người ủng hộ các quy luật của Tự nhiên – đối thoại với THƯỢNG ĐẾ! Các bài giảng của Ehret bắt nguồn từ SỰ THẬT – nhưng đến tận khi chúng được “chứng minh,” thì người bình thường không thể nắm bắt tầm quan trọng của chúng. Do đó, họ không thể chứng minh điều này cho số đông đến tận bây giờ.

Chế độ ăn chữa lành, hay còn gọi là chế độ chữa lành bằng chế độ ăn không chất nhày, gồm mọi loại trái cây toàn phần và nấu chín, rau không chứa tinh bột, rau ăn lá màu xanh nấu chín hay toàn phần, Ăn để chữa lành là sự kết hợp của các đợt nhịn ăn có kiểm soát dài hay ngắn với thực đơn thay đổi dần của các thực phẩm không hình thành chất nhày.

Bệnh tật là nỗ lực của cơ thể nhằm loại bỏ chất thải, chất nhày và độc tố, và cơ chế này hỗ trợ tự nhiên theo cách hoàn hảo và tự nhiên nhất. Không phải căn bệnh, mà chính cơ thể cần được chữa lành, nó phải được làm sạch, loại bỏ chất thải và vật ngoại lai, loại bỏ chất nhày và độc tố tích tụ từ lúc nhỏ. Bạn không thể mua sức khỏe bằng tiền, bạn không thể chữa lành cơ thể mình bằng cách làm sạch hệ thống trong vài ngày, bạn phải “bồi hoàn” cho sai lầm mình đã gây ra cho cơ thể trong suốt cuộc đời.

Phương pháp của Arnold Ehret không phải là liệu pháp hay phương thuốc, mà nó là một sự tái tạo, một quá trình làm sạch bên trong toàn diện, một sự thu hoạch sức khỏe sạch và hoàn hảo mà bạn chưa từng biết tới trước đây cả về thể xác, tâm trí và tinh thần.