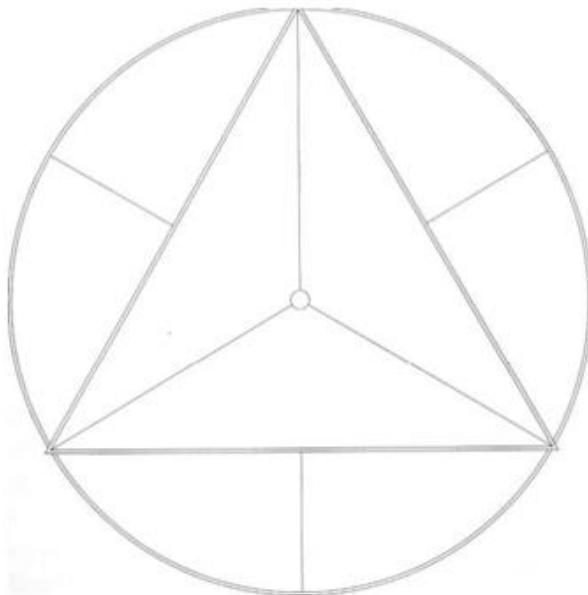


CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG
Hệ thống Thành công
(The Sunfood Diet Success System)



David Wolfe

www.davidwolfe.com

NHỮNG ĐIỀU MỌI NGƯỜI NÓI VỀ Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương

"Triết lý và những lời khuyên trong cuốn **Hệ thống thành công của Chế độ Ánh dương** thật tuyệt vời. Quy luật nền tảng, hay tri thức chủ chốt của cuốn sách này, chính là: 'mọi việc đều có nhân quả'. David Wolfe, với một phương thức duyên dáng, đã gieo mầm nhận thức về sức mạnh của chế độ ăn thực phẩm tươi sống, cùng lối tư duy lành mạnh. Những điều đang dần chuyển biến mỗi cá nhân, và cả hành tinh của chúng ta. Tôi rất muốn giới thiệu án phẩm này đến với tất cả mọi người ở Trung tâm Trẻ hóa Tree Of Life."

- Gabriel Cousens M.D. (H) tác giả của những cuốn sách như **Conscious Eating** (tạm dịch: “Ăn uống có Ý thức”), **The Rainbow Green Live Food Cuisine** (tạm dịch: Nền Âm Thực Tươi Xanh), **Spiritual Nutrition** (tạm dịch: “Dinh dưỡng Tinh thần”)

"Cuốn sách mang tính đột phá này, không chỉ thể hiện tầm hiểu biết sâu sắc về các quy luật vật lý của Tự nhiên, trong việc xây dựng sức khỏe, mà còn kết hợp tài tình với những nhân tố về động lực, tinh thần và cảm xúc. Đây là những nhân tố vốn dĩ chưa được nhìn nhận đúng mức, nhưng rất cần thiết để tạo nên thành công trong cuộc sống. Một đóng góp độc đáo cho lĩnh vực này, và tôi thật sự muốn giới thiệu cuốn sách cho tất cả những ai đang tìm kiếm thành công. " - Viktoras Kulvinskas MS, tác giả cuốn **Survival Into The 21st Century** (tạm dịch: “Sống sót trong Thế kỷ 21”).

"Hết như một quả xoài thơm tho, chín vàng dưới ánh mặt trời, đang mời gọi mọi người đến thưởng thức, án phẩm này như đang mời gọi chúng ta sống cùng nó. Được viết nên bởi một người “nói được làm được”, cuốn sách là sự tổng hợp đầy cảm hứng của những phương thức thành công trong cuộc sống, cùng những hiểu biết của tác giả về các quy luật bất biến của Tự nhiên. " - Eliot Jay Rosen, tác giả cuốn sách bán chạy nhất của Thời báo Los Angeles - **Experiencing The Soul** (tạm dịch: “Trải nghiệm Tâm hồn”)

"Cuốn sách này ủng hộ một chế độ ăn thực vật, đơn giản nhưng sâu sắc, và có thể chữa lành nhiều bệnh tật. Nó còn hỗ trợ ngành công nghiệp thực phẩm hữu cơ đang phát triển, đóng cửa các tập đoàn chăn nuôi ngược đãi động vật, và xoay chuyển phần lớn những thiệt hại mà con người đã gây ra cho hành tinh này. Đây là một án phẩm tuyệt vời mà tôi muốn giới thiệu đến với mọi người nhất." - John McCabe, tác giả của cuốn **Sunfood Living: A Companion to The Sunfood Diet Success System** (tạm dịch: “Lối sống Ánh dương: Đồng hành cùng Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương”).

"David Wolfe đã tổng hợp một phương pháp luận hàng đầu, để chuyển hóa và gặt hái được sức khỏe, cũng như sự thành công không giới hạn trên mọi cấp độ. Với lòng dũng cảm và trắc ẩn không suy suyễn, David đã loại bỏ những bức màn, cạm bẫy và chướng ngại vật, ngăn cản chúng ta phát huy hết tiềm năng tối đa của mình. Ông đã chia sẻ chân lý đơn giản nhưng sâu sắc trong việc ăn uống. Hãy áp dụng ngay những kiến thức trong cuốn sách này, và bắt đầu tận hưởng những thành quả tức thì của nó. Thực phẩm Ánh dương chính là Thực phẩm Thiên đường! " - Jason Aberbach, Tucson, Arizona

"Điều duy nhất tôi có thể nói là: chúng ta sẽ làm gì với tất cả những cuốn sách khác đang bày bán đây?! Cuốn sách này thật tuyệt vời. Nó bao hàm toàn bộ mọi kiến thức về thực phẩm tươi sống. Nó trả lời cho mọi câu hỏi." - Barbara Rogers, nhà thảo dược học, chủ sở hữu của Simply Divine Botanicals, Las Vegas, Nevada

"Đọc cuốn sách của anh, cảm giác giống như lần đầu tiên được ăn một trái sầu riêng chín mùi vậy. Ban đầu anh không biết đây là cái gì, nhưng trong sâu thẳm, anh biết rằng nó rất tuyệt! Nó bắt đầu trở nên quen thuộc, nhưng anh lại không thể chạm

tay lên. Có thể anh đã từng có nó khi còn bé chăng? Không, nếu vậy thì chắc hẳn là anh phải nhớ ra chứ! Sau đó, mọi thứ chợt lóe lên! Anh bắt đầu nhận ra, theo một cách bí ẩn nào đó, những ký ức trong tiềm kiếp đang thức tỉnh! Anh đã có kiến thức, và kinh nghiệm về trái sầu riêng trong tiềm kiếp. Và bây giờ, loại trái cây nồng đượm, ngọt ngào, béo ngậy này đã đánh thức những hiểu biết, cùng kinh nghiệm trong tiềm thức của anh một lần nữa! Anh vốn dĩ đã biết tất cả, chỉ là chúng đang bị khóa trái bên trong con người anh mà thôi, và miếng sầu riêng đầu tiên chính là chìa khóa mở ra cánh cửa đó. David, đây là cuốn sách của anh, **là cuốn Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương!** " - Steve Adler, Fairfax, California

Các Ân phẩm, Chương trình và Sản phẩm Âm nhạc của David Wolfe

ÂN PHẨM

The Sunfood Diet Success System

Eating For Beauty

Naked Chocolate

(đồng tác giả Shazzie)

Amazing Grace

(đồng tác giả Nick Good)

CHƯƠNG TRÌNH

David Wolfe's 21 Day Weight Loss

and Peak Performance Program

SẢN PHẨM ÂM NHẠC

The Healing Waters Band

David Wolfe là tay trống của nhóm nhạc The Healing Waters Band

Hành tinh nấu nướng

(Album gồm 10 bài hát, độ dài 60 phút, phát hành Tháng 2 - 2004)

Tất cả là Một

(Album gồm 12 bài hát, độ dài 70 phút, phát hành Tháng 2 - 2006)

Sản phẩm đi kèm với cuốn

The Sunfood Diet Success System

Sunfood Living

(sáng tác bởi John MaCabe)

DAVID WOLFE WEBSITES

www.sunfood.com

www.davidwolfe.com

www.thebestdayever.com

www.ftpf.org

Xin được dành tặng cuốn sách này cho Dì Dee Dee của tôi.

Vì đã luôn tin tưởng con. Con cảm ơn Dì.

LỜI ĐỀ TẶNG

Không ai có thể đi một mình. Tôi rất biết ơn những linh hồn dũng cảm, đã tìm kiếm và áp dụng những thông tin trong án phẩm này. Cảm ơn tất cả. Các bạn xứng đáng với lời ngợi khen nồng nhiệt nhất.

Xin được gửi lời cảm ơn đặc biệt đến toàn thể nhân sự của www.sunfood.com vì sự hỗ trợ, tầm nhìn, quyết tâm và sự chăm chỉ của các bạn.

John McCabe, quá trình biên tập và những ý tưởng của anh đã giúp cho cuốn sách này thật sự tỏa sáng.

Angela Hartman và Susan Wildes, các bạn đã động viên tôi truyền tải thông điệp này, đến với hàng triệu người theo một cách thật dễ hiểu và dễ áp dụng.

Javier Michalski, anh đã xuất hiện thật đúng cách, đúng thời điểm, với một kế hoạch tuyệt vời.

LỜI TỰA

Thời đại Thông tin đang phủ khắp. Thông qua những tri thức tuyệt vời, sẵn có cho tất cả chúng ta trên internet, thư viện, và từ những cá nhân đang đóng góp cho công cuộc chuyển đổi, giờ đây chúng ta có thể tạo ra một mô hình hoàn toàn mới về sức khỏe, sự sung túc, hạnh phúc, thành công, thịnh vượng và những tiềm năng!

Mục tiêu của tôi trong cuốn sách này, là giúp bạn bắt kịp với tốc độ của những công nghệ chuyển đổi quan trọng, đặc biệt là trong lĩnh vực dinh dưỡng, hiện đã sẵn sàng cho tất cả chúng ta.

Xuyên suốt những trang sách, chúng ta sẽ cùng tham gia vào các cơ hội đang rộng mở ở khắp mọi nơi xung quanh mình.

Tư liệu này được thiết kế cho tất cả mọi người, cho dù bạn là người khỏe mạnh hay đau yếu, đang tham khảo thông tin hay chỉ vì tò mò, đang tìm kiếm phương thức nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất.

Tôi không thể nào diễn tả hết niềm hứng khởi, khi được giới thiệu những thông tin này đến cho tất cả những ai đang quan tâm về sự phát triển, và hoàn thiện bản thân. Bằng cách áp dụng những kiến thức này, các bạn sẽ hoàn thành sứ mệnh của chính mình, và đồng thời cũng giúp tôi hoàn thành sứ mệnh, đưa án phẩm **The Sunfood Diet Success System** ra thế giới.

Để viết nên cuốn sách này, với tôi, là một câu chuyện thú vị. Cả bố mẹ tôi đều bác sĩ y khoa. Cha tôi theo chuyên ngành đa khoa, sau đó trở thành bác sĩ nắn xương trong suốt hơn 35 năm sự nghiệp. Còn mẹ tôi là bác sĩ gây mê. Khi còn nhỏ, tôi dành rất nhiều thời gian ở văn phòng của bố mẹ. Tôi đã từng chơi với các anh em của mình, ngay bên dưới dây ghê trong phòng chờ, thậm chí đã từng cùng bố đi thăm khám tại nhà các bệnh nhân.

Tôi đã quan sát nội bộ ngành y với một góc nhìn độc đáo. Điều mà tôi nhận thấy là: mọi người, qua một thời gian dài, đều không khỏe hơn khi dùng thuốc. Thay vào đó, sức khỏe của họ còn trở nên tồi tệ đi. Đến khi tôi lên mười (có lẽ là nhỏ hơn thế nữa), tôi đã quyết định sẽ không bao giờ dùng thuốc nữa, vì bất cứ lý do gì.

Và mặc dù phải đấu tranh với mẹ mình về điều này trong suốt nhiều năm, tôi vẫn không quy phục.

Tôi thường để ý thấy rằng, khi cả ba anh em bị ốm, thì căn bệnh của tôi chỉ kéo dài có 1 - 2 ngày. Trong khi các anh em của tôi thì bị cảm cúm đến 4 - 5 ngày, dù đã uống thuốc. Tôi đã học được một điều, là chỉ cần nghỉ ngơi và uống nước cam tươi cả ngày, thì tôi sẽ mau chóng khỏe lại. Đó quả thật là một phát hiện lớn lao đối với tôi ở lứa tuổi ấy. Và nó đã giúp tôi đánh dấu con đường thay đổi vận mệnh của mình.

Ở tuổi thành niên, tôi phát hiện ra cơ thể mình phản ứng với một số loại thực phẩm. Cuối cùng tôi đã xác định được đó là các sản phẩm từ sữa. Vì thế, dù chẳng biết gì nhiều về dinh dưỡng vào thời điểm đó, tôi vẫn hoàn toàn loại bỏ các sản phẩm từ sữa ra khỏi chế độ ăn của mình. Tôi giảm tức thì 10 pounds (khoảng 4,5 kg), và

cảm thấy khỏe hơn một cách đáng kinh ngạc! Tôi sờm từ chối bất kỳ món ăn nào có chứa sản phẩm từ sữa, cho dù chỉ với một lượng rất nhỏ.

Nguyên tắc loại bỏ hoàn toàn sản phẩm từ sữa đã bước đầu dọn đường cho những tiến bộ trong chế độ ăn. Từ đó, tôi đã học được một bài học vô cùng quý giá: tất cả các nguyên tắc đều tác động lẫn nhau. Một nguyên tắc nghiêm ngặt có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong cuộc sống của bạn.

Thật may mắn là tôi đã được tiếp cận với những ấn phẩm về tinh thần tự lực, phát triển bản thân và tâm linh ở tuổi 14. Và theo một cách nào đó, tôi đã được gia ân để có được cái nhìn sâu sắc rằng, việc đọc sách sẽ giúp cho mình khám phá được nhiều điều kỳ diệu của vũ trụ.

Sau khi loại bỏ tất cả các sản phẩm từ sữa, tôi bắt đầu đọc và nghe mọi loại sách về chủ đề dinh dưỡng có trong nhà mình. Tôi nhanh chóng tìm thấy cuốn **Fit For Life** (tạm dịch là “Sống khỏe mạnh”) của Marilyn and Harvey Diamond. Họ đã xác nhận những gì mà tôi biết, về mối nguy hiểm của các sản phẩm sữa tuyệt trùng. Tôi tuân theo chế độ ăn Fit For Life và dần chuyển sang chế độ ăn thực vật thuần chay, bằng cách ngưng tiêu thụ các sản phẩm từ động vật (Chế độ ăn thuần chay không bao gồm thịt và các sản phẩm từ động vật. Vì để thu được những sản phẩm này, động vật thường bị ngược đãi).

Nhưng tôi vẫn cứ miệt mài đọc và tìm kiếm. Cả cuộc đời, tôi không thể thoát khỏi cảm giác: hay là mình đã lỡ mất thứ gì đó, đã bỏ qua thứ gì đó, rõ ràng là nó đang trốn tránh mình! Từ khi bắt đầu có kí ức, tôi đã có cảm giác rằng một ngày nào đó, tôi sẽ “va vào” một bí mật lớn lao. Sự minh bạch dường như chính là chìa khóa, giống như câu chuyện thần thoại cổ xưa về các vị thần trên đỉnh Olympus: Khi thế gian còn đang mới mẻ, các vị thần trên đỉnh Olympus đã làm phong phú thêm sự sống với các loài sinh vật trên cạn và dưới biển, cây cối và tất cả những sinh vật sống. Sau hàng triệu năm, các vị thần cuối cùng đã nhìn vào những con người tò mò, đang đào bới những khu vườn và rừng rậm trên thế giới. Họ quyết định sẽ giấu đi Bí mật của Sự sống, cho đến khi con người trưởng thành và có sự tiến hóa về ý thức, đạt đến mức mà họ có thể sẵn sàng để đón nhận nó.

Các vị thần trên đỉnh Olympus tranh luận về nơi nên giấu Bí mật của Sự sống.

Một vị nam thần lên tiếng: “Hãy giấu nó trên đỉnh núi cao nhất ấy, con người sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó đâu.”

Một vị nữ thần đáp: “Con người có sự tham vọng và trí tuệ vô hạn. Họ rồi sẽ leo lên được đỉnh núi cao nhất thôi.”

Một vị nữ thần khác đề nghị: “Chúng ta nên giấu Bí mật của Sự sống ở nơi sâu nhất của đáy đại dương chăng!”

“Nàng không hiểu ư,” một vị nam thần lên tiếng, “loài người có một trí tưởng tượng không giới hạn, và khao khát khám phá thế giới cháy bỏng. Trước sau gì, họ cũng sẽ đến được nơi sâu nhất của đại dương thôi.”

Cuối cùng, một vị nữ thần đưa ra giải pháp, “Vậy thì chúng ta hãy giấu Bí mật của Sự sống ở nơi cuối cùng mà con người có thể đến. Nơi mà họ sẽ chỉ tìm đến khi đã quá mệt mỏi với mọi điều, và đó cũng là khi họ đã sẵn sàng.”

“Vậy nơi đó là ở đâu?” các vị thần đồng thanh hỏi.

Và vị nữ thần từ tốn trả lời, “Chúng ta không cần phải giấu nó nữa.”

Qua tham khảo, tôi đã khám phá ra nhiều điều về dinh dưỡng của thực phẩm tươi sống. Thật là một sự kinh ngạc tuyệt vời khi lần đầu tôi nhận ra, con người chỉ cần ăn thực phẩm tươi sống mà vẫn có thể tồn tại. Nó cộng hưởng cùng những tư tưởng thẳm sâu trong tâm trí – khiến tôi thấy như một luồng điện chạy khắp cơ thể mình. Chỉ trong vòng ba tháng tiêu thụ thực phẩm tươi sống, tôi biết mình đã tìm ra chiếc chìa khóa vạn năng, giúp mở toang và tạo ra thêm nhiều cánh cửa. Tất cả giống như một bí mật ẩn giấu hàng nghìn năm, nay mới được tiết lộ. Đó thật sự là một phát hiện chân động. Tôi biết, đây là cách duy nhất giúp cho mình phát huy được tối đa tiềm năng. Và ngay lập tức hiểu ra, sứ mệnh của bản thân chính là truyền bá thông điệp này ra toàn thế giới. Trong khoảnh khắc kỳ diệu ấy, tôi biết rằng mình có thể, và sẽ tạo ra một cuộc cách mạng với thông tin quý giá này. Tôi đã nhìn thấy một tiềm năng vô hạn. Chiếc chìa khóa vạn năng, giúp giải phóng nguồn sức mạnh bị lãng quên của con người, chỉ gói gọn trong bốn từ - thực vật tươi sống.

Nhưng tôi cũng nhanh chóng nhận ra, chân lý tuyệt vời ấy lại không hiển hiện với nhiều người. Và một lần nữa, tôi được lĩnh hội thêm một bài học sâu sắc. Những chân lý lớn lao của thế giới, những điều có thể làm rung chuyển các nền văn minh, lại trông không có vẻ gì là quan trọng với số đông. Nhưng đối với những nhà triết học, những người đang tìm kiếm chân lý, thì sự thật đó quả là vô giá. Với những ai biết hành động thuận theo chân lý, mọi thứ sẽ rất minh bạch và rõ ràng. Thông qua trải nghiệm thực chứng, phỏng đoán sẽ trở thành tri thức, và giả định sẽ trở nên xác

thực. Một phần của thế giới chân thực sẽ tự nhiên hiển lộ, và đó chính là khoảnh khắc thiêng liêng.

Tôi còn phát hiện ra rằng, nếu chỉ biết về việc ăn thực vật tươi sống thôi thì chưa đủ: sự đa dạng cũng rất thiết yếu, rồi đối mặt với áp lực từ mọi người xung quanh thế nào, giải quyết những cơn thèm ăn ra sao, tầm quan trọng của tư duy hợp lý, còn có cả việc thải độc, duy trì cảm xúc tích cực và sự cân bằng nữa. Sau nhiều năm trải nghiệm, học hỏi và trao đổi với hàng ngàn người cùng đi trên con đường này, cuối cùng tôi đã tổng kết ra **Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương**, và viết ra bản đầu tiên của cuốn sách vào mùa hè – thu năm 1998.

Khi được phát hành, cuốn sách này đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Những buổi ký tặng sách và thuyết giảng liên tiếp diễn ra từ đầu năm 1999 cho đến mãi về sau. Cuốn sách thu hút những sự kiện và con người thật tuyệt vời. Tôi đã có những khoảnh khắc vô cùng đẹp đẽ: được lắng nghe bao nhiêu triết lý sâu sắc, được phiêu lưu đến bao nhiêu vùng đất thú vị trên thế giới. Chẳng mấy chốc, tôi bắt đầu thực hiện được mơ ước bấy lâu, làm tay trống cho một ban nhạc có cái tên Healing Waters Band (www.thehealingwatersband.com). Và thành công của cuốn sách này đã giúp mở rộng cửa hàng thực phẩm sức khỏe trực tuyến của chúng tôi (www.sunfood.com), do một đội ngũ bao gồm những cá nhân thật sự xuất sắc điều hành. Tôi cảm thấy vô cùng biết ơn và may mắn vì tất cả những món quà tuyệt vời này - tất cả đều do cuốn sách mang đến!

Khi đọc qua những trang sách, tôi hy vọng bạn sẽ tự mình khám phá ra tầm quan trọng to lớn của thông điệp này, đối với tương lai của thế giới; thứ tri thức sẽ giúp Trái đất được chữa lành và trở nên thịnh vượng. Bạn có thể tìm thấy những phép màu, và niềm hi vọng mới mẻ. Rồi bạn sẽ nhận ra, cuộc sống của mình có thể được thay đổi một cách hết sức sâu sắc.

Cho đến lúc này, trong tôi tràn ngập lòng biết ơn, vì đã có được một sức khỏe tuyệt vời mà mình may mắn được trải nghiệm, và có cơ hội để chia sẻ thông tin này đến cho bạn. Cảm ơn bạn vì đã chọn cuốn sách của tôi, và xin mời bạn bước vào vương quốc của những điều khả dĩ. Chúc bạn mọi điều thịnh vượng.



GIỚI THIỆU

Chế độ Ánh dương là lời hứa, rằng chúng ta sẽ có thể vượt lên bản thân – rằng có một lối sống tốt đẹp hơn cho tất cả. Bạn sẽ hoàn toàn được hồi sinh, sẽ bước đi trên mặt đất với đôi chân trần như đứa trẻ, cảm nhận cỏ mềm dưới chân, đuôi hoa, bắt bướm, và nghĩ suy trong sự sáng suốt, điềm tĩnh.

Bên trong bạn, là một nguồn sức mạnh khiến bản thân phải cảm thấy kinh ngạc. Bên trong bạn, là những hạt giống của sự vĩ đại, của cái đẹp, của nguyên tắc tự nhiên, sự xuất chúng, và cả định mệnh. Đây sẽ là những giây phút cuối cùng của con người cũ. Đã đến lúc, bạn cho phép bản thân được đạt đến trạng thái chất tuyệt vời nhất có thể.

Nếu không có sức khỏe, thì việc sở hữu tất cả mọi của cải trên thế gian này, phỏng có ích gì? Nếu không có được những rung động mãnh liệt để tận hưởng cuộc sống, thì những trải nghiệm vật chất, phỏng có ích gì?

Chế độ Ánh dương là sản phẩm của một ý chí rèn luyện sức khỏe mới, một nghị lực sống mới, vươn lên từ đống tro tàn như chú chim phượng hoàng bay vút lên trời. Chế độ Ánh dương xác định những loại thực phẩm cho phép cơ thể được hoạt động với tiềm năng tối đa.

Những thực phẩm giúp làm đẹp cho cơ thể, tâm trí là tinh thần. Chúng chứa đựng trong mình tinh túy của sức khỏe và sự sống – chính là nguồn năng lượng mặt trời rực rỡ đã nuôi dưỡng mọi sự sống trên Trái đất. Bằng cách hấp thu nguồn năng lượng từ những Thực phẩm Ánh dương, bạn có thể vượt qua bất kỳ vấn đề sức khỏe nào. Mặt trời chính là chủ thể chuyển đổi. Bằng cách tiêu thụ Thực phẩm Ánh dương, bạn sẽ có thể cải thiện đời sống của mình ở mọi mặt, bởi khi sức khỏe đã được nâng cao, thì những khía cạnh khác cũng sẽ đồng thời tốt đẹp theo.

Phấn đấu cho sức khỏe, sự sung túc, hạnh phúc và thành công, vốn dĩ là lẽ tự nhiên, như một cái cây cần phải phấn đấu cho sự hoàn thiện tối đa của mình vậy. Trong Tự nhiên, nào có giới hạn cho những gì mà bạn có thể nắm giữ, thực hiện, hay trở thành. Bạn xứng đáng đạt được mục đích cao nhất có thể: niềm hạnh phúc mạnh liệt.

Cuốn sách này, **Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương**, trước hết, là một triết lý. Nó là một nghiên cứu về những nền tảng bí mật, thường không xuất hiện trong những cuộc trò chuyện thường ngày. Thông điệp này nhắc nhở chúng ta đến gần hơn với Thiên nhiên và những quy luật tự nhiên. Tư tưởng chủ đạo chính là, những ai sống gần với Thiên nhiên, sẽ dần trở nên tốt đẹp hơn. Sống gần với Thiên nhiên, là trải nghiệm tuyệt vời nhất cho sức khỏe tinh thần, cảm xúc, tâm trí và thể chất của chúng ta. Càng thuận tự nhiên bao nhiêu, chúng ta sẽ càng trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc bấy nhiêu (và chẳng có giới hạn nào cho sức khỏe hay niềm vui của chúng ta cả!)

Rất nhiều cuốn sách tràn đầy chữ nghĩa và những nghiên cứu, nhưng bản thân các tác giả lại chưa từng trải nghiệm điều mà mình viết ra. Những gì tôi truyền đạt ở đây, là dựa trên chính kinh nghiệm của bản thân. Tôi đã khám phá ra sự khác biệt

mạnh mẽ mà ngày nay, chúng ta có thể áp dụng ngay lập tức để cải thiện đáng kể sức khỏe của mình.

Nếu bạn đã mệt mỏi với những tàn tro của cuộc sống, nếu sự tồn tại tầm thường đang trở thành gánh nặng trên vai bạn, vậy hãy đón nhận lấy cuốn sách này, và nghiêm ngâm nó một cách thực sâu sắc. Bởi trên những trang sách này, chính là sự chắt lọc của những nguyên lý tuyệt vời, giúp đổi thay cuộc sống. Chúng đang mời bạn mở rộng tâm hồn mình, để đón nhận một cuộc sống phong phú đủ đầy, phần thưởng cho người có công tìm kiếm.

Vũ trụ này rất dồi dào. Hãy nắm bắt quyền được sinh ra của bạn. Thành công chính là sự dồi dào về sức khỏe thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm trí.

Sức mạnh thần thánh bên trong bạn, chính là nguồn năng lượng sáng tạo và chữa lành trong cuộc sống. Chừng nào vẫn còn tia sáng của sự sống, lóe lên bên trong bạn, chừng đó vẫn còn có hy vọng lớn lao. Bạn là một thực thể có khả năng đạt đến sự thịnh vượng ở mọi cấp độ. Bạn là vô giá. Hãy chăm sóc cho cơ thể mình, kỹ lưỡng hơn cả chăm sóc một chiếc Roll Royce. Chẳng có thứ công nghệ vô tri nào vượt qua được thiết kế sinh học kỳ vĩ của chính bạn.

Bài học thực tế chính là, bạn hoàn toàn nắm quyền kiểm soát vận mệnh của mình. Quả đâu bao giờ rời quá xa gốc cây. Nếu bạn không hài lòng với sức khỏe mà mình đang có, bạn có thể thay đổi nó mà! Nếu bạn không ưa thích gì “cuốn phim” đang chiếu lại trong tâm trí mình, bạn có thể thay đổi nó mà! Nếu bạn không hứng thú với những gì mình đang ăn, bạn có thể thay đổi nó mà! Càng cảm thấy mình kiểm soát được cuộc sống nhiều bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy tích cực bấy nhiêu. Và ngược lại, khi thấy mình mất kiểm soát, bạn sẽ phải chịu đựng nỗi căng thẳng, sợ hãi và những chứng bệnh về tâm thần. Hãy vượt qua sự tiêu cực bằng cách hiểu rõ rằng, bạn luôn là người nắm giữ cuộc đời mình. Không có bất kỳ một ai khác thao túng được cảm xúc của bạn; trách nhiệm hoàn toàn nằm trong tay bạn. Tôi xin nhiệt liệt chúc mừng, bởi từ giây phút đọc cuốn sách này, bạn đã quyết định nắm lấy quyền kiểm soát; và bắt đầu hành trình đạt được sức khỏe viên mãn.

Không phải tất cả mọi cuốn sách đều như nhau. Một cuốn sách có ý nghĩa, khi nó mang lại giá trị khác biệt hơn những cuốn còn lại. Chúng ta học hỏi là để tìm kiếm sự khác biệt: những kiến thức giúp ta cải thiện giá trị cuộc đời mình. Mỗi sự khác biệt là một cơ hội hoàn toàn mới mẻ, hãy hòa mình vào cùng với những điều

mới lạ. Những cuốn sách tuyệt vời nhất, sẽ luôn chứa đựng rất nhiều điểm độc đáo mà ta có thể ứng dụng tức thì, để tạo nên những kết quả đáng kinh ngạc ngay lúc này.

Những người thành đạt nhất trong cuộc sống luôn có được những thông tin tốt nhất. Qua tổ chức www.sunfood.com của mình, tôi đã được chia sẻ rất nhiều thông tin tuyệt vời về khía cạnh phát triển cá nhân. Trong thư viện của công ty, chúng tôi đã có được những nguồn thông tin hay nhất, hiếm có nhất, độc đáo nhất, được thu thập từ khắp mọi nơi trên thế giới. Dữ liệu được đúc kết từ những nguồn thông tin quý giá đó, đều có mặt trong cuốn sách này. Tất cả những bài học tuyệt vời mà tôi có được trên hành trình chuyển đổi của mình, thực sự đều nằm gọn trên những trang sách này. Sự khác biệt đã được thực chứng. Trải nghiệm của bản thân đã biến tôi trở thành minh chứng khoa học cho những sự thật này. Nghiên cứu chuyên sâu đã giúp hé lộ những bí mật về sức khỏe, vốn chỉ có thể gọi là "phép màu."

Những kết quả tốt đẹp từ chính bản thân, mới là bằng chứng nào xác đáng nhất. Sự thành công và niềm hân hoan, hạnh phúc mà tôi đang tận hưởng trong từng khoảnh khắc, chính là bằng chứng tích cực về sức mạnh đáng kinh ngạc của những khái niệm được đề cập đến trong sách.

Dù trong bất kỳ lĩnh vực nào, đừng nghe theo những người chưa từng đạt được những thành quả mà bạn khao khát. Hãy dừng lại, và quan sát cho thật kỹ. Bạn có hỏi xin người hành khất những lời khuyên về tài chính không? Hãy chỉ lắng nghe những người đã có thành quả, trong bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống. Tôi đã có được sức sống phi thường, và tôi sẽ chỉ cho bạn cách để có được điều đó, bằng những bài học trên từng trang sách.

Những thông tin trong ấn bản này không phải chỉ để đọc cho vui, mà là để học hỏi và hành động. Hãy chờ đợi những giá trị tuyệt vời nhất có thể từ mỗi trang sách. Trong khi đọc, hãy nhìn ngắm, lắng nghe và cảm nhận thông điệp này. Đánh dấu những đoạn mình ưa thích. Ghi chú lại. Cụ thể như sau: đầu tiên, bạn hãy đọc xuyên suốt hết cuốn sách; thứ hai: đọc từng chương khoảng 2 lần (trước khi chuyển sang chương tiếp theo), và đánh dấu những đoạn mà bạn yêu thích; thứ ba, ngay lập tức ứng dụng những thông tin này, bằng cách thực hiện theo các bước hành động ở cuối mỗi bài học; thứ tư, mua một cuốn nhật ký để ghi lại tiến trình của bạn.

Nội dung của cuốn sách này thật sự mang tính cách mạng. Bất kỳ ai cũng có thể bắt đầu một lối sống phi thường, ngay khi họ nhận ra được tiến trình thật sự của mình nằm ở đâu. Tiến trình ấy chính là sự thanh lọc nội tâm, thông qua việc ứng dụng hệ thống thành công – một phương pháp luận để đạt được những mục tiêu trong cuộc sống. Sự thanh lọc nội tâm sẽ nhắc cho một người nhớ lại, cách mà trái tim và tâm trí song hành cùng nhau, cũng như cách sử dụng kiến thức này để có được sức khỏe mỹ mãn. Có một câu châm ngôn như thế này: “Tại sao lại phải vật lộn để học hỏi, trong khi tất cả những gì chúng ta cần làm chỉ là nhớ lại.” Tất cả những tri thức thông thái đã nằm sẵn trong chúng ta.

Để hướng hành tinh này đến một kỷ nguyên thịnh vượng lớn lao, chúng ta cần phải nâng sức khỏe thể chất lên một tầm cao mới. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ cho phép chúng ta tiếp cận với những vùng chưa được kích hoạt của hệ thần kinh. Chúng ta sẽ tiếp cận những vùng này thông qua sự thanh lọc nội tâm, tuy duy tích cực, kết nối tâm linh bằng cách kích hoạt các tuyến (bao gồm cả tuyến tùng “tâm linh”, nằm ở vị trí trung tâm của não bộ). Khi hệ thần kinh đã được thanh lọc, chúng ta sẽ có thể đón nhận những thông tin rõ ràng, và từ đó có thể vững tâm hành động.

Đây là những thông tin chứa đựng rất nhiều sức mạnh. Chế độ Ánh dương tạo ra một mô hình cơ hội hoàn toàn mới. Rất nhiều người mà tôi từng gặp, đã tìm kiếm trong tất cả những thể loại sách tự lực và phát triển cá nhân, một tác phẩm cho thấy mối tương quan giữa thực phẩm tươi sống và sự thành công. Rất nhiều triết gia của thời đại mới, chuyên nghiên cứu về sự thành công, đã bỏ lỡ mối liên kết quan trọng này. Chỉ một vài cuốn sách gợi ý về điều đó, như cuốn “**Unlimited Power**”(Chương 10) của Anthony Robbins là một ví dụ điển hình. Trong cuốn sách của mình, Robbins mô tả rằng, một cá nhân thành công phải có một chế độ ăn lành mạnh. Mối liên hệ giữa sự thành công và chế độ ăn uống là hoàn toàn thiết yếu.

Đã đến lúc chia sẻ thông tin về chế độ ăn này, cho những người quan tâm đến khía cạnh phát triển cá nhân. Tôi đã chạm được đến nguồn năng lượng diệu kỳ, và tôi sẽ chỉ cho bạn cách để làm được điều đó. Đây, tôi xin trình bày cho bạn một phương thức hấp thu dinh dưỡng, để đạt đến sức khỏe tối thượng và nguồn năng lượng dồi dào:

Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương

hay

Thực phẩm Tươi sống Biển Chuyển Cuộc đời

hay

Khai mở Sức mạnh Diệu kỳ

Ấn phẩm này sẽ hướng dẫn cho bạn, cách làm thế nào để có được sức khỏe và hệ tiêu hóa hoàn hảo, như chính bản thân tôi. 36 bài học tiếp theo sau đây chứa đựng rất nhiều hạt giống, mà nếu dụng công nuôi dưỡng, sẽ có thể giúp bạn khám phá ra một định mệnh mới mẻ toàn hoàn. Đây không đơn giản chỉ là một cuốn sách về dinh dưỡng; đây là cuốn sách về sự cải thiện sức khỏe toàn diện, khởi đầu bằng một hệ tư duy đúng đắn. Tôi xin mời bạn nắm bắt hệ tư tưởng khác biệt này, hấp thu những kiến thức diệu kỳ, và trải nghiệm vẻ đẹp thật sự của cuộc sống nhé!

Mọi tấm màn sẽ được vén lên, khi sự thật hiển lộ...



BÀI HỌC THỨ

1

QUY TẮC BIỂN CHUYỀN CUỘC SỐNG

“ĐÈ CÓ ĐƯỢC THÚ GÌ ĐÓ,
ĐẦU TIÊN, BẠN PHẢI LÀ CHÍNH NÓ.” – *Goethe*

“NGOẠI CẢNH BÊN NGOÀI LUÔN LÀ TÂM GƯƠNG PHẢN CHIẾU
CỦA NỘI TÌNH BÊN TRONG.” – *Peace Pilgrim*

Bạn không phải là những gì đang có, mà là những gì bạn có thể trở thành. Điều thú vị nhất trong cuộc sống, chính là việc bạn có thể trở nên ngày càng tốt đẹp hơn: mạnh mẽ hơn, thông thái hơn, khỏe mạnh hơn, vượt xa tất cả những gì từng mơ ước. Bạn hoàn toàn có thể đạt tới tiềm năng thật sự của mình, hoàn toàn có thể thay đổi cấu trúc thể chất, trí tuệ, sự cân bằng cảm xúc và sức mạnh tâm linh của bản thân. Ăn phẩm này sẽ chỉ cho bạn cách “cải sắt thành vàng”, thông qua tác động sinh học.

Quy tắc Biến chuyển Cuộc sống, nghĩa là mọi thay đổi phải bắt nguồn từ bên trong, từ một người duy nhất – chính là bạn. Trên sao, dưới vậy. Tất cả những gì diễn ra xung quanh bạn, chỉ là tấm gương phản chiếu những điều đang diễn ra bên trong. Nếu bạn muốn thế giới thay đổi, chính bạn phải thay đổi trước đã.

Cá nhân mỗi người đều có một phần trách nhiệm đối với tình trạng chung của toàn thế giới, bởi những gì bên ngoài chỉ là tấm gương phản chiếu chính bên trong của chúng ta. Ô nhiễm, nạn đói và bệnh tật, là phản ánh cho những khủng hoảng bên trong đang dày vò chúng ta, ở cấp độ cá nhân, rồi đến tập thể. “Thực tại” này là những mảnh ghép của ý thức, phóng chiếu vào môi trường bên ngoài của chúng ta.

Ý niệm của bạn về thế giới biểu hiện trong mọi điều. Khi bạn thay đổi ý niệm của mình về thế giới, thế giới tự thân nó sẽ thay đổi. Về cơ bản, nhiệm vụ của bạn không phải là thiết lập một thế giới đúng đắn, mà đơn giản là thiết lập chính bản thân bạn. Và chỉ khi đó, thế giới mới bắt đầu biến chuyển. Tôi vẫn thường nói với những khán giả đến tham dự hội thảo của mình rằng: “Thế giới không thay đổi – là chúng ta thay đổi.”

Thay đổi cuộc đời là một hành trình nội tại. Để thành công trong cuộc sống, bạn cần phải làm việc chăm chỉ hơn, nhưng không phải cho gia đình, cho bạn bè, cho công việc, hay bất cứ điều gì khác. Bạn phải làm việc thật chăm chỉ, cho chính bạn trước đã.

Hạnh phúc của bạn mới là ưu tiên hàng đầu. Nhiều người cho rằng, họ phải chịu đựng những căng thẳng và đau đớn để có thể chu cấp cho chính mình và gia đình. Họ làm thế với niềm tin rằng, trong tương lai, tất cả sẽ được hạnh phúc. Nếu bạn là một trong số đó, xin hãy nhớ rằng, bạn chẳng thể khiến cho ai hạnh phúc, khi chính

bản thân mình còn đang bất hạnh. Chỉ những ai đang hạnh phúc, mới có thể khiến cho người xung quanh hạnh phúc. Thay vì phải đạt được điều gì đó mới thấy vui vẻ, hãy vui vẻ trên chính con đường phấn đấu của mình.

Khi chúng ta nỗ lực để trở nên tốt đẹp hơn, mọi điều xung quanh cũng sẽ được cải thiện. Môi trường mà chúng ta đang sống, sẽ trở nên tốt đẹp hay tồi tệ hơn, tùy thuộc vào chính chúng ta. Những người mà chúng ta tương tác, sẽ trở nên tốt đẹp hay tồi tệ hơn, tùy thuộc vào chính chúng ta. Bạn sẽ tự nhiên nhận được những điều tốt đẹp, khi bạn trở nên tốt đẹp.

Công trình của nhân loại dường như đang có những bước lùi. Hầu như mọi người đều cố gắng thuyết phục, dạy bảo, hoán cải người khác, mà quên mất bản thân. Để khai sáng cho ai đó, ta cần phải khai sáng mình trước đã.

Cách tốt nhất để giúp ai đó trở nên khỏe mạnh, là bản thân mình phải thật khỏe mạnh trước đã!

Sức khỏe không phải là thứ mà chúng ta phải theo đuổi; nó chính xác hơn, đó là thứ sẽ tự đến khi con người mới của chúng ta hình thành. Nếu chạy theo sức khỏe, nó rồi sẽ lảng tránh như một chú bướm. Tuy nhiên, nếu chúng ta bình thản “thu hút” sức khỏe, bằng cách trở nên một con người tràn đầy nhựa sống, nó rồi sẽ đến với chúng ta với nguồn năng lượng rực rỡ nhất.

Một khi đã hiểu được rằng, những thay đổi trong cuộc sống đều phải bắt nguồn từ bên trong, và ta chỉ đón nhận những điều mới mẻ khi bản thân đã trở nên mới mẻ, thì đó là lúc ta quyết định hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Nhà triết học lỗi lạc Earl Nightingale đã bày tỏ về quan điểm này như sau: “Tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Nhưng chỉ có những người thành công mới dám thừa nhận điều đó.”

Bạn sẽ có được những tiến bộ vượt bậc, khi bạn chấp nhận 100% trách nhiệm cho mọi việc diễn ra với mình. Bạn là người quyết định tất cả.

Hãy nhận lấy trách nhiệm cho tất cả mọi điều xảy ra trong cuộc đời mình. Như một câu ngạn ngữ xưa từng nói: “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân.” Mọi người vẫn luôn thích đổ lỗi cho nhau.

Những người chiến thắng luôn nhận lấy 100% trách nhiệm về mình, kể cả khi sự việc không thật sự trực tiếp liên quan đến hành vi của họ. Ý thức nhận lấy hoàn toàn

trách nhiệm sẽ biến bạn trở thành một con người mới, bởi nó khiến bạn phải đào sâu nghiên cứu cẩn nguyên của mọi việc. Hiểu được cẩn nguyên chính là cốt lõi của hành trình đổi thay cuộc đời.

Trong án phẩm này, chúng tôi tập trung vào sức khỏe vượt trội. Nếu sức khỏe của bạn không tốt, thì người duy nhất chịu trách nhiệm là chính bạn. Đô lõi cho những yếu tố khác sẽ chỉ khiến bạn mất đi quyền quyết định. Những quan niệm bệnh tật là do số trời hay do vi khuẩn, virus, chỉ là một nỗ lực đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài – để chối từ trách nhiệm bản thân. Để có được sức khỏe vượt trội, chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình.

QUY TẮC BIẾN CHUYÊN CUỘC SỐNG

1. Viết nhật ký để ghi lại những bước tiến của bạn trong quá trình thực hành theo cuốn sách này, và cả sau đó nữa. Nhà triết học lỗi lạc Anthony Robbins từng nói: “Nếu cuộc đời bạn thật đáng sống, thì nó cũng rất đáng được ghi lại.” Hãy lưu lại những ý nghĩ tuyệt vời, hãy mô tả quá trình cải thiện sức khỏe của mình. Trút bỏ những lo lắng, hoài nghi và sợ hãi, bằng bách giải bày chúng trên những trang viết. Quyển nhật ký sẽ là món quà tuyệt vời dành tặng cho con cháu bạn. Thế hệ sau sẽ có thể thấu hiểu và cảm nhận được sự gắn bó, ngay cả khi bạn đã qua đời.
2. Ngày đầu tiên đọc cuốn sách này, hãy chụp một bức ảnh “before” của bản thân.
3. Thay vì cố gắng sửa chữa những thứ “bên ngoài”, hãy hướng sự tập trung vào bên trong để nâng cao tiềm năng thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh của bạn. Hãy viết trong nhật ký câu trả lời cho những thắc mắc như sau: “Tôi phải trở thành kiểu người như thế nào để có thể trải nghiệm sức khỏe tràn đầy?” “Làm sao để tôi trở thành người như thế trong thời gian ngắn nhất có thể, nhưng vẫn tận hưởng được cả quá trình?”
4. Hàng ngày, hãy tự nhủ với bản thân: “Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho sức khỏe của mình. Những thói quen thường nhật sẽ giúp tôi tạo dựng một sức khỏe tuyệt vời.” Viết lời khẳng định này trên trang đầu tiên của nhật ký, và cả trên chiếc gương buồng tắm nữa.

“Sửa chữa bản thân chính là sửa chữa cả thế giới. Mặt trời chỉ đơn giản tỏa sáng. Nó đâu cần cố gắng chỉnh sửa ai. Bởi khi nó tỏa sáng, cả thế giới đã ngập tràn ánh nắng rồi. Thay đổi bản thân chính là cách để chan hòa ánh sáng cho cả thế giới.” – *Ramana Maharshi*

BÀI HỌC THỨ

2

QUY LUẬT NỀN TẢNG

Có một quy luật đã được định sẵn trong suốt quá trình hình thành của thế giới, là quy luật của vạn vật, chân lý bất tử, kể cả đối với thiêu số. Quy luật ấy chính là: mọi điều rồi sẽ sinh ra hệ quả tương thích, hay còn gọi là Luật Sinh sôi. Đây cũng chính là tiền thân của Luật Nhân Quả : “Gieo nhân nào, gặt quả nấy” (Galatians 6:7). Những “hạt giống” được gieo, sẽ trả lại lượng “quả” nhiều gấp bội. Luật Sinh sôi không chối từ một ai.

Chân lý sâu xa chính là: cái gì cũng có hậu quả.

Những lựa chọn thực phẩm sáng suốt, sẽ dẫn đến nhiều lựa chọn thực phẩm sáng suốt hơn nữa. Những thói quen tuyệt vời, sẽ là mảnh đất màu mỡ ươm mầm cho nhiều thói quen tuyệt vời hơn nữa. Những quyết định sáng suốt, sẽ đưa tới nhiều quyết định sáng suốt hơn nữa.

Khi bạn gieo điều ích lợi cho nhân loại, chính bạn cũng sẽ nhận lại được những ích lợi. Khi bạn gieo tình yêu thương dành cho muôn loài, bạn sẽ nhận được tình yêu của muôn loài. Khi bạn gieo một lối sống đẹp, bạn cũng sẽ nhận lại một lối sống đẹp. Chúng ta có quyền chọn lựa gửi tần số rung động nào tới vũ trụ.

Một khi đã được gieo, những “hạt giống” sẽ nảy mầm và phát triển thành hiện thực. Chúng sẽ sinh sôi ra những “thúc quả” cùng loại với mình và, với tất cả sự tập trung cũng như xúc cảm trọn vẹn, sẽ lan tỏa như quy luật đã an bài.

Trong cuốn **The Dispersion Of Seeds**, Henry David Thoreau viết: “Mặc dù tôi không tin rằng, cây có thể lớn lên mà không cần có hạt, tôi vẫn có niềm tin mạnh mẽ vào hạt giống. Hãy thuyết phục tôi rằng bạn đã gieo xuống một hạt giống, tôi sẽ sẵn sàng để chờ đón những kỳ quan.”

Hạt giống là chất liệu nghiệp quả; chúng mang trong mình một tiềm năng, một định mệnh sẵn có. “Hạt giống là ngôn từ của Chúa” (Luke 8:11). Nếu bạn muốn gặt hái được một định mệnh khác biệt, trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống tương lai, thì bạn cần phải gieo một hạt giống mới mẻ, ngay từ hôm nay. Hạt sẽ lớn thành cây, cây sẽ ra hoa kết trái, và trái sẽ lại tỏa hạt đi muôn nơi.

Mảnh đất màu mỡ nhất trên trái đất này, chính là tâm trí của con người. Bất kể con người khao điều gì, nó sẽ không thể trở thành hiện thực cho đến khi hạt giống ý tưởng được gieo trồng trên mảnh đất tâm trí, và nuôi nấng bằng nguồn dưỡng chất xúc cảm. Cho nên, để gặt hái được sự chuyển biến tốt nhất, chúng ta phải lựa chọn những hạt giống có chất lượng cao nhất, và nuôi nấng chúng bằng nguồn dưỡng chất được chọn lọc kỹ càng. Những hạt giống ý tưởng được nuôi dưỡng bằng những cảm xúc tuyệt vời nhất, sẽ lớn rất nhanh và vô cùng bội thu, thậm chí có thể vượt lên cả những hạt giống yếu ớt hơn. Xúc cảm mạnh mẽ sẽ ươm mầm cho hạt giống ý nghĩ. Xúc cảm mạnh mẽ sẽ mang lại cho hạt giống những rung động tuyệt vời.

Khi bạn có một ý nghĩ giàu cảm xúc, thì cho dù là tích cực hay tiêu cực, nó cũng sẽ bắt đầu trở thành hiện thực cuộc sống. Đó là lý do vì sao, bạn thật sự cần phải tập trung cảm xúc vào những điều mình khao khát, chứ không phải những điều mình sợ hãi. Khi những khát khao đang đầy cảm xúc trở nên rất mãnh liệt, đến mức rực sáng lên trong từng tế bào của cơ thể bạn, mọi thứ sẽ được viên thành.

Khi ai đó nuôi dưỡng những hạt giống của niềm vui, thành tựu và định mệnh, sẽ có thêm ngàn vạn điều tốt đẹp tìm tới. Còn khi những loài cỏ dại gai góc độc hại của lòng hoài nghi và sợ hãi, có cơ hội xâm chiếm lấy khu vườn, chúng cũng sẽ sinh sôi rất nhanh. Những loài cỏ gai góc độc hại mọc lên từ khu vườn tâm trí, sẽ dẫn đến sự tiêu cực, tuyệt vọng, những ẩn ức nội tâm và bệnh tật về tâm thần.

Phát triển, trưởng thành, sinh sôi là hình mẫu của Tự nhiên. Cây cối là minh chứng giúp cho chúng ta thấy rõ, Quy luật Sinh sôi là như thế nào. Hãy sử dụng kiến thức này, để bắt đầu gieo vào khu vườn tâm trí của bạn những hạt giống của sức khỏe vượt trội.

QUY LUẬT NỀN TẢNG

1. Mỗi ngày, khi thức giấc cũng như trước lúc đi ngủ, hãy tưởng tượng ra hình ảnh của chính bạn trong trạng thái khỏe mạnh, hạnh phúc và hài hòa tuyệt đối, thật sống động và tràn đầy năng lượng. Giữ hình ảnh đó trong suốt 30 giây liên tục, cùng với khao khát mãnh liệt để đạt được. Việc này sẽ giúp gieo một hạt giống, và nó sẽ lớn lên khi bạn toàn tâm toàn ý thực hành. Sức mạnh và sự bùng nổ của sức khỏe vượt trội, hạnh phúc và hài hòa cuối cùng sẽ xuất hiện.
2. Bắt đầu tìm hiểu những vấn đề sức khỏe của bản thân (phần “quả”), như nghiện ngập hay tật bệnh, v.v..., cho đến khi lần ra được nguyên nhân (phần “nhân”) của chúng. Ghi vào nhật ký câu trả lời cho câu hỏi sau đây: “Nguyên nhân thật sự của những vấn đề sức khỏe nơi tôi là gì?”

QUY LUẬT SINH SÔI

Quy luật của số phận
Ta chọn lấy cho mình.
Tình yêu mang lại tình yêu,
Sức khỏe mang lại sức khỏe.

Cảm mến sinh ra cảm mến
Nhân nào thì quả nấy thôi.
Trái sinh ra từ đúng cội,
Ất hẳn là quy luật rồi.

Nụ cười đưa đến nụ cười,
Bình yên dẫn dắt bình yên;
Trong vòng thiêng liêng ấy
Chẳng khi nào đứng yên.

Gieo nhân nào
Gặt quả nấy
Cần thận xiết bao
“Nhân” nào giữ lấy.

Hạt giống ngập tràn
Sinh sôi trên đất.
Cây được dưỡng nuôi
Lớn lên cao ngất.

Mọi sự sẽ đến
Theo đúng cội nguồn
Ta sẽ nhận quả
Khi đã chín mùi

Bởi tương lai hiện hữu
Trong hạt giống gieo mầm
Đó là “Luật Nhân Quả”
Đến nhanh trong âm thầm.

Quy luật của Sinh sôi,
Một tâm thức tinh tế,
Những nhịp cầu tiếp nối
Trước sau như một thôi.

BÀI HỌC THỨ

3

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

“MỌI SỐ MỆNH ĐỀU BẮT ĐẦU BẰNG SUY NGHĨ.”

- *Percival*

“TỔ TIÊN CỦA MỌI HÀNH ĐỘNG, CHÍNH LÀ SUY NGHĨ”

- *Ralph Waldo Emerson*

KHI BẮT KỲ MỘT ĐÓI TUỢNG HAY MỤC ĐÍCH NÀO ĐƯỢC GẮN CHẶT VÀO TRONG SUY NGHĨ, THÌ SỰ TƯU THÀNH CỦA NÓ SẼ CHỈ LÀ VÂN ĐÈ THỜI GIAN.

TÂM NHÌN LUÔN ĐI TRƯỚC, VÀ BẢN THÂN NÓ SẼ QUYẾT ĐỊNH SỰ HIỆN THỰC HÓA

- *Lilian Whiting*

“CHÚNG TA SẼ TRỞ THÀNH NHỮNG GÌ MÌNH NGHĨ.”

- *Earl Nightingale*

Bạn không phải là hình tượng bạn nghĩ ra, mà tất cả những suy nghĩ trong đầu mới chính là bạn.

Suy nghĩ là tất cả. Chúng là những hạt giống. Tất cả những gì bạn làm hay suy nghĩ, sẽ trở thành nguyên nhân cho những guồng quay nối tiếp sau. Mỗi suy nghĩ được khởi phát, đều là một rung động không bao giờ kết thúc. Nó được cuốn vào trong vũ trụ và sẽ trả lại cho chúng ta những điều tương ứng.

Suy nghĩ chính là năng lượng. Năng lượng có những xung động; những gợn sóng được gửi vào kết cấu của không gian và thời gian, ảnh hưởng đến vạn vật.

Suy nghĩ sẽ hiện thực hóa chính nó, tức biến chuyển thành những “thực thể” hiện hữu. Bạn sẽ thu hút bất kỳ thứ gì bạn đang lưu giữ trong tâm trí. Càng thường xuyên nghĩ về điều gì, nó sẽ lại càng mau xuất hiện trong đời sống thực của bạn.

Suy nghĩ là nền tảng của tất cả con người bạn. Những gì đang có trong cuộc sống, đều đã từng là suy nghĩ trong tâm trí bạn. Suy nghĩ định hình nên tính cách và con người của chúng ta. Mọi sự xảy đến với bạn, tức những điều bạn thu hút, đều là sản phẩm của tư duy. Điều này có nghĩa là, bạn chịu trách nhiệm 100% cho sự sống và cái chết của mình, và không thứ gì bên ngoài có thể mang bệnh tật đến cho bạn cả.

Suy nghĩ gắn liền với cảm xúc. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ sản sinh ra axit trong toàn bộ hệ thống mô của cơ thể. Những suy nghĩ ganh ghét, đố kỵ, sợ hãi và phẫn nộ, sẽ gửi đi những làn sóng của sự căng thẳng, ghim gút ra khắp cơ thể. Những người có xu hướng hay đẻ bụng, thường sẽ bị táo bón. Suy nghĩ là tất cả; chúng có những tác động sinh lý hết sức rõ ràng.

Tiềm thức của bạn không thể phân biệt được sự khác nhau giữa một suy nghĩ có cảm xúc với một sự việc thật sự. Cơ thể bạn phản ứng với những hình ảnh trong tâm trí, theo cách không khác gì khi sự việc xảy ra ngoài đời thực cả! Bạn có nhớ những lần, khi bạn suy nghĩ thật nhiều về một sự việc nào đó, cơ thể lúc ấy cũng căng lên, hoặc thư giãn như thể bạn đang thật sự trải qua sự việc đó một lần nữa? Hãy để ý

xem điều gì đã thay đổi... có phải chỉ có suy nghĩ của bạn thôi, còn phản ứng của cơ thể thì vẫn y như vậy? Bạn sẽ cảm thấy cơ thể có những đổi khác, khi mang trong đầu những suy nghĩ căng thẳng.

Những người sống với suy nghĩ căng thẳng sẽ rất có khả năng bị mắc nhiều bệnh tật. Nỗi lo sợ sẽ nhanh chóng làm cho cơ thể yếu đi. Nội những suy nghĩ tiêu cực thôi đã có thể tàn phá toàn bộ hệ thần kinh rồi. Tuy nhiên, những suy nghĩ mạnh mẽ, trong sáng và hạnh phúc sẽ giúp cung cấp thêm cho nghị lực, cũng như vẻ đẹp của mỗi người. Cơ thể tự nhiên rất nhạy cảm. Nó là một công cụ thích nghi rất tốt, luôn sẵn sàng phản ứng với những suy nghĩ thường xuyên xuất hiện. Những thói quen tư duy sẽ dẫn đến những tác động (tốt hay xấu) lên cơ thể.

Chúng ta cần phải phấn đấu nuôi dưỡng tâm hồn thơ trẻ của mình. Tuổi thơ không chỉ là một quãng đời, nó còn là một đức tính, một phẩm chất, một trạng thái của tâm trí. Những suy nghĩ đầy sợ hãi, đau thương và buồn bã sẽ chỉ khiến cơ thể nhanh lão hóa. Mặt khác, những suy nghĩ vui tươi, hân hoan và tốt đẹp, sẽ khuấy động cuộc sống. Tư duy tích cực luôn mang lại những điều tuyệt vời và giúp chúng ta thêm trẻ trung.

Những gì chất chứa trong tâm trí, sẽ được thể hiện ra ngoài cơ thể. Bạn hoàn toàn có cơ hội sở hữu một thân thể mà mình mong muốn. Năng lực của suy nghĩ (through qua sự trợ giúp của tiềm thức) sẽ kiểm soát mọi tế bào trong cơ thể. Bạn có thể tái cấu trúc và trẻ hóa cơ thể mình, bằng cách thay đổi suy nghĩ, bằng cách nắm bắt một phiên bản khỏe mạnh hơn của bản thân. Hãy gửi một bản kế hoạch biến đổi cơ thể vào trong tiềm thức. Với sự kiên định, những trải nghiệm tốt đẹp sẽ đến.

Như một đứa trẻ, bạn hãy bước vào thế giới này bằng sự can đảm và không giới hạn, bày tỏ bản thân một cách tự do và tự nhiên nhất. Sự tự do và niềm vui của tuổi nhỏ vẫn còn nằm trong tâm trí của bạn đấy. Khi bạn chọn tự do và hạnh phúc, bạn sẽ tự động có được chúng thôi!

Tâm trí chính là người tiên phong. Tất cả những hành động, kết quả và thực tế đã diễn ra trước đây, đều bắt đầu từ tâm trí. Tất cả những “hệ quả” đều phát sinh từ suy nghĩ. Mọi điều diễn ra trong cuộc sống của bạn, cũng chính là kết quả của suy nghĩ.

Tất cả đều do tự mỗi cá nhân tạo ra. Những nhà tù trói buộc con người, đều xuất phát từ trong tâm trí.

Bạn là người tạo ra hoàn cảnh, không bao giờ là nạn nhân của hoàn cảnh. Không có gì là ngẫu nhiên cả. Bạn là nguyên nhân của tất cả các kết quả. Chúng ta đang sống trong một vũ trụ có trật tự, vận hành theo những quy luật nhất định. Chuyện gì xảy ra cũng có lý do của nó. Mỗi trải nghiệm luôn ẩn chứa những điều tích cực để bạn học hỏi. Để đạt được sự giác ngộ tâm linh, trước tiên bạn phải hiểu được quy luật này.

Có hai câu ngạn ngữ hết sức thâm sâu thế này: “Suy nghĩ của bạn ở đâu, kinh nghiệm của bạn ở đó”, và “Vì hẵn tưởng trong lòng thể nào, thì hẵn quả nhiên là thể ấy.” (Kinh Thánh – Châm ngôn 23:7). Những cá nhân xuất sắc trở nên thành đạt bởi họ có được thói quen suy nghĩ về sự thành công. Nếu bạn có những suy nghĩ thành công, bạn sẽ có được sự thành công. Nếu bạn có những suy nghĩ lành mạnh, bạn sẽ trở nên khỏe khoắn. Sức khỏe thể chất tốt, chính là kết quả của những suy nghĩ lành mạnh. Nó sẽ bắt đầu từ “tâm thức lành mạnh”, được sản sinh trong một tâm trí tràn đầy sự thịnh vượng, gạt bỏ hết tất cả những suy nghĩ về bệnh tật và tiêu cực. Những suy nghĩ chủ động, tích cực sẽ dẫn tới những hình mẫu hành vi lành mạnh, tốt đẹp. Thể chất đau yếu thực ra bắt nguồn từ chính những vấn đề tâm lý. Tức khi tâm trí bạn chưa đựng những suy nghĩ không lành mạnh, nó sẽ dẫn đến những hành động chẳng mấy tốt đẹp. Rồi từ đó, chế độ ăn cũng như lối sống không lành mạnh mới hình thành.

Chính những thói quen trong cách tư duy, sẽ giúp bạn đạt được thành tựu trong bất kỳ lĩnh vực nào. Những hạt giống suy nghĩ sẽ sản sinh ra kết quả tương ứng; đó là một quy luật hết sức đơn giản. Cách bạn tư duy sẽ quyết định mức độ thành công trong mọi hoạt động. Một người không bao giờ có thể đạt được sự thành công, nếu chỉ toàn nghĩ đến thất bại. Một người không bao giờ có thể thu hái được cà chua chín mọng, nếu chỉ toàn gieo hạt cà độc dược.

Để làm chủ cuộc đời, phải làm chủ tâm trí trước đã. Và điều đó bắt đầu bằng một nguyên tắc bất di bất dịch: Phải luôn giữ cho tâm trí hướng về những điều bạn khao khát, và tránh xa những điều không mong muốn. Làm chủ tâm trí, nghĩa là sử dụng ý chí để kiểm soát những suy nghĩ và hình ảnh, mà bạn cho phép hiện lên trên “màn hình” của tâm thức. Nó cũng có nghĩa là tập trung toàn bộ tâm thức, vào những suy nghĩ và hình ảnh giúp nâng bạn lên tầm cao của trí tuệ tâm linh.

Khả năng kiểm soát, và chọn lọc những suy nghĩ được phép hiện diện trong tâm thức, sẽ quyết định mức độ thành công của bạn trong bất kỳ nỗ lực nào. Bằng cách

thực hiện quá trình kiểm soát suy nghĩ, và chuyển những suy nghĩ đó vào tư duy làm chủ cuộc đời, bạn rồi sẽ được khai sáng.

Căn nguyên của những suy nghĩ tiêu cực

Nhưng làm sao chúng ta có thể kiểm soát được tâm trí của mình? Làm sao chúng ta có thể chắc rằng, những suy nghĩ chủ đạo trong tâm trí mình là tích cực?

Rất nhiều người có suy nghĩ hạn hẹp và tiêu cực bởi họ cho rằng, mình cần phải làm như thế. Họ đã mang những suy nghĩ tiêu cực quá lâu, đến mức cảm thấy thoái mái với điều đó. Họ chẳng thể xác định được nguyên nhân, lẩn hẽ quả, của lối tư duy đó.

Chẳng ai mang suy nghĩ tiêu cực mà lại gặt hái được kết quả tích cực cả. Suy nghĩ tiêu cực chỉ đem tính đến sự tàn phá thôi.

Xin hãy nhớ cho rằng: để đạt được những kết quả khác biệt, chúng ta cần phải suy nghĩ và hành động khác đi. Để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, hãy cởi mở suy xét căn nguyên của chúng. Dưới đây là những nguyên nhân cơ bản dẫn đến suy nghĩ tiêu cực:

Nguyên nhân thứ 1: Đã hoặc đang phải sống trong sự thiếu thốn tình yêu thương. Rất nhiều người trong chúng ta không nhận được đầy đủ tình yêu thương từ cha mẹ, và ta mang những cảm giác đau buồn đó cho đến lớn. Số khác thì đang phải sống trong tình yêu thương vụ lợi, có điều kiện, hoặc không được quan tâm. Để xóa bỏ điều này, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc tha thứ hoàn toàn cho cha mẹ mình, bởi họ đã cố gắng hết sức có thể, bằng tất cả những gì họ có. Giữ chặt lấy những tổn thương trong quá khứ, sẽ chẳng giúp gì được cho một tương lai tươi sáng. Bằng cách áp dụng **Bài học thứ 1: Quy tắc Biến chuyển Cuộc sống**, chúng ta có thể bắt đầu đón nhận được nhiều tình yêu thương hơn từ những người xung quanh, thông qua việc biết yêu thương bản thân nhiều hơn, và thể hiện tình yêu đó một cách vô điều kiện.

Nguyên nhân thứ 2: Đã hoặc đang phải chịu đựng những lời chỉ trích cay nghiệt. Ở bên cạnh những người hay chỉ trích sẽ chỉ hủy hoại cuộc đời bạn. Bạn bắt buộc phải tránh xa những người có xu hướng khiến mình cảm thấy thấp kém – đây là điều tối quan trọng để có được sức khỏe viên mãn. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về điều này ở **Bài học thứ 24: Sức mạnh của sự liên kết**. Bạn có thể vượt qua thói quen

hay nhớ lại những lời chỉ trích, bằng cách áp dụng Quy luật Thay thế (sẽ được mô tả bên dưới).

Nguyên nhân thứ 3: Tiêu thụ quá nhiều thức ăn có tính axit, giàu phốt pho, hoặc không tiêu thụ đủ thức ăn có tính kiềm, giàu canxi/ magiê. Thực phẩm có những tác động sâu xa đến cách mà chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Bạn sẽ có thể phát hiện ra điều này, qua những trải nghiệm khi áp dụng chế độ ăn được mô tả trong sách. Các loại thịt, quả hạch hay hạt (bao gồm cả gạo và các loại ngũ cốc), thường rất giàu phốt pho (và các khoáng chất tạo axit khác). Chúng sẽ khiến cơ thể bị axit hóa và co lại. Và những tác động này sẽ thể hiện ra qua trạng thái của tâm trí. Các loại rau củ giàu canxi/magiê (đặc biệt là rau lá xanh) sẽ giúp cơ thể chúng ta được thư giãn hơn, bình tĩnh hơn, và cung cấp magiê cho não bộ. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về ảnh hưởng của những thực phẩm từ thịt trong **Bài học thứ 8: Thực phẩm và Nghiệp quả**, cũng như cách làm thế nào để cân bằng những thực phẩm giàu phốt pho, ví dụ như các loại hạt, trong **Bài học thứ 14: Biểu đồ CaPNaK của Sapoty Brook**.

Nguyên nhân thứ 4: Tiêu thụ quá nhiều thực phẩm nấu chín và đã qua chế biến (thực phẩm sẽ bị giảm chất lượng do nhiệt và lửa). Thức ăn nấu chín và qua chế biến đều đã mất đi năng lượng và sức sống, vì thế cũng khiến cho chúng ta cảm thấy thiếu năng lượng và sức sống. Trạng thái thiếu năng lượng sẽ dễ dẫn tới những suy nghĩ và xúc cảm tiêu cực. Trong khi trạng thái tràn đầy năng lượng sẽ đưa đến những suy nghĩ và xúc cảm tích cực (xem **Bài học số 7: Chế độ Ánh dương**).

Nguyên nhân thứ 5: Một chế độ ăn thiếu axit béo omega 3 chuỗi dài trong mô não, sẽ dẫn tới sự mất cân bằng trong hệ thần kinh, tiềm ẩn nguy cơ trầm cảm. Các loại cá có dầu (như cá tuyết chặng hạn) có chứa axit béo omega 3 chuỗi dài. Tuy nhiên ngày nay, nguồn cá và dầu cá đều đã bị ô nhiễm, còn việc tiêu thụ cá đang ngày càng gây nhiều vấn đề về mặt đạo đức lẫn môi trường. Hạt cây gai dầu và hạt lanh, đặc biệt là trong dầu của chúng, có chứa các axit béo omega 3 chuỗi trung. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ có thể chuyển hóa loại này thành axit béo omega 3 chuỗi dài, để giúp hình thành mô não với tỉ lệ tương đương 3%. Ở một số người, do những vấn đề về sức khỏe, gene và trao đổi chất, tỉ lệ chuyển đổi sẽ thấp hơn – đôi khi thậm chí là 0%. Trong khi 3% là đã đủ để giữ cho chúng ta khỏe mạnh, thì 0% là hoàn toàn không ổn. Chúng ta có thể tăng tỉ lệ chuyển đổi lên gấp đôi, 6%, bằng cách tiêu thụ hạt cây gai dầu hoặc hạt lanh và dầu của chúng, cùng với dầu dừa (một ý tưởng tuyệt

vòi). Chúng ta cũng có thể lấy axit béo omega 3 chuỗi dài từ tảo biển, cũng là nguồn thức ăn của cá. Rau sam (một loại thảo dược mọc đại) và tạo lục lam từ Hồ Klamath (một loại thức ăn phổ biến trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe) cũng có chứa axit béo omega 3 chuỗi dài. Tảo vàng (golden algea) cũng có thể được sấy khô và ép dầu, rất giàu axit béo omega 3 chuỗi dài. Loại dầu tảo này được gọi là DHA, và là phiên bản thực vật của dầu cá. Các loại thực vật phù du dưới biển (nền tảng của chuỗi thức ăn) cũng đang được sử dụng như một siêu thực phẩm; nó có chứa hai loại axit béo omega 3 chuỗi dài, bao gồm DHA và EPA.

Nguyên nhân thứ 6: Sự thiếu hụt amino axit tryptophan cũng có thể dẫn đến trầm cảm. Trong quá trình trao đổi chất, tryptophan được chuyển hóa cùng với vitamin B3, tạo thành một hợp chất gọi là 5HTP. Hợp chất này sau đó sẽ kết hợp với vitamin B6 để chuyển hóa thành chất dẫn truyền thần kinh serotonin, lớp phòng vệ cơ bản giúp chúng ta chống lại trầm cảm. Tryptophan có trong các loại thực phẩm tươi sống giàu protein như hạt cây gai dầu, hạt bí đỏ, phẩn hoa. Tảo xoắn, tạo lục lam, tảo chlorella, câu kỷ tử, củ maca, cacao v.v... Tryptophan dễ bay hơi do nhiệt, do đó đã mất đi phần chất trong quá trình nấu nướng. Thịt và cá, mặc dù về cơ bản đều có chứa tryptophan, nhưng đã bị mất đi rất nhiều amino axit trong quá trình đun nấu.

Quy luật Thay thế

Một khi đã biết được nguyên nhân của những suy nghĩ tiêu cực, bạn có thể dễ dàng xóa bỏ chúng hơn, và sử dụng Quy luật Thay thế để hoàn toàn tống tiễn chúng ra khỏi cuộc sống của mình. Để đánh tan đám mây tiêu cực ra khỏi tâm trí, hãy loại bỏ những nguyên nhân mà tôi đã nêu bên trên, thư giãn và thay thế bằng những suy nghĩ và thói quen tích cực. Quy luật Thay thế là rất quan trọng để làm chủ tâm trí.

Hãy xem đoạn sau đây trong cuốn Maximum Achievement (tạm dịch là *Thành tựu tối đa*) của rian Tracy:

“Quy luật Thay thế: Đây là một trong những quy luật tinh thần quan trọng nhất. Nó là phần mở rộng của Quy luật Kiểm soát. Nó cho rằng, tâm thức của bạn chỉ có thể dung chứa mỗi lúc một suy nghĩ mà thôi, và bạn có thể thay thế suy nghĩ này bằng suy nghĩ khác. Nguyên tắc “lần át” này cho phép con người chủ động thay thế một suy nghĩ tiêu cực bằng một suy nghĩ tích cực, từ đó sẽ kiểm soát được đời sống cảm xúc của mình. Quy luật này là cốt lõi để đưa chúng ta đến với hạnh phúc, đến

với một thái độ tinh thần tích cực, và sự giải phóng cá nhân. Nó sẽ giúp thay đổi những mối quan hệ, những cuộc chuyện trò, cũng như những suy nghĩ chủ đạo trong tâm thức.” Rất nhiều người đã nói với tôi, chỉ mỗi quy luật này thôi là đã thay đổi cuộc sống của họ rồi. Tâm thức của bạn không bao giờ trống rỗng; nó luôn được lấp đầy bởi điều gì đó. Bằng cách sử dụng Quy luật Thay thế, bạn có thể loại bỏ một suy nghĩ tiêu cực hay sợ hãi đã khiến mình gặp nhiều rắc rối. Bạn có thể chủ động đưa một suy nghĩ tích cực vào thế chỗ cho nó.”

Trong tâm thức của bạn, luôn có một suy nghĩ là chủ đạo. Chủ quyền đó không bao giờ lay chuyển.

Những suy nghĩ mang tính hủy hoại sẽ chỉ đưa đến thất bại. Suy nghĩ tiêu cực sẽ dẫn tới xúc cảm tiêu cực. Bạn hoàn toàn có thể xóa bỏ những kiểu suy nghĩ này ra khỏi tâm trí ngay tức khắc, trước khi chúng kịp trỗi dậy. Thay thế những suy nghĩ này bằng cách, giữ chặt lấy những hình ảnh đẹp đẽ về những mục tiêu, hay những thành công của bạn trong quá khứ. Gieo vào khu vườn tâm trí của bạn tất cả những khao khát, và loại bỏ đi tất cả những giới hạn, sợ hãi, hoài nghi. Đừng bao giờ nhượng bộ bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào. Chúng sẽ làm tiêu tan sức mạnh của bạn.

Bí quyết để có được hạnh phúc lâu bền, là gạt những cảm xúc tiêu cực ra khỏi cuộc sống của bạn, một cách có hệ thống – để loại bỏ bất kỳ điều gì có thể gợi lên sự tiêu cực hay căng thẳng trong tinh thần. Khu vườn tâm trí bị cản trở bởi những suy nghĩ tiêu cực sẽ đẩy lùi sức khỏe và sự thịnh vượng. Loại bỏ những cảm xúc tiêu cực không phải là một sự lựa chọn, đó là việc tối cần thiết để có được sức khỏe tráng kiện. Điều đó có nghĩa là bạn phải tránh xa những người thân, hay bạn bè có tính tiêu cực càng sớm càng tốt. Không thể để sự tiêu cực của họ ngăn cản bạn, trên con đường đi đến những điều tuyệt vời.

Khi loại bỏ được những xúc cảm tiêu cực, bạn sẽ tự nhiên trở thành một cá thể thực sự khỏe mạnh. Mục tiêu trọng yếu này sẽ giữ cho tâm trí bạn tập trung vào sức khỏe, và thay thế tất cả những suy nghĩ không lành mạnh bằng những suy nghĩ tốt đẹp. Bạn có thể biết mình khao khát muôn có sức khỏe đến mức nào, bằng cách đo lường quyết tâm của bản thân, trong việc tập trung tâm trí vào trạng thái khỏe mạnh mà bạn muốn có, và phớt lờ những tật bệnh, hoài nghi cùng sự yếu ớt mà bạn muốn tránh.

Tô điểm cho những suy nghĩ

Hãy tô điểm cho những suy nghĩ. Suy nghĩ chính là “đầu nguồn” của mọi hành động, sự sống và biểu hiện. Hãy giữ cho mạch nước đầu nguồn được trong lành, để dòng chảy cuộc sống có thể cuộn trào trong ý niệm thuần khiết.

Với những thông tin về chế độ ăn trong cuốn sách này, bạn sẽ có thể tái sinh cơ thể mình, nhưng trước hết, bạn phải tô điểm cho tâm trí mình cái đã.

Một chế độ ăn lành mạnh sẽ giúp bạn đạt được tâm trí và cuộc sống lành mạnh. Nhưng kể cả những thay đổi tốt nhất trong chế độ ăn, cũng chẳng giúp được gì nhiều cho một người không sẵn lòng chân chính những suy nghĩ tiêu cực của mình. Thực sự thì, một người sẽ chẳng thể thay đổi chế độ ăn của mình được là bao, nếu không chịu thay đổi suy nghĩ trước.

Hãy đọc qua những dòng hết sức thông thái của James Allen, trong cuốn sách kinh điển của ông, **As you think** (tạm dịch là *Như bạn nghĩ*): “Sự thay đổi trong chế độ ăn chẳng thể hỗ trợ gì cho những người không chịu thay đổi suy nghĩ của họ. Khi suy nghĩ của bạn đã trở nên thuần khiết, bạn sẽ đâu còn thèm muốn những thức ăn không tinh khiết nữa.”

Để tô điểm cho tâm trí của bạn, hãy phòng vệ cẩn thận trước những suy nghĩ tiêu cực. Những suy nghĩ đồ kỹ, gièm pha, thát vọng, trầm cảm, sẽ chỉ rút cạn đi sức sống của cơ thể. Bất kỳ suy nghĩ lo lắng, tiêu cực hay hoài nghi nào, cũng đều làm tiêu tan sức mạnh của bạn. Kiểu suy nghĩ này sẽ khiến tương lai trở nên khó khăn hơn cho bạn. Hãy xây dựng một pháo đài xung quanh bạn, với những suy nghĩ tích cực và nguồn năng lượng dâng trào, để có thể đẩy lùi ngay cả những sự xâm lấn vi tế nhất của tiêu cực.

Sử dụng khu vườn tâm trí một cách sáng tạo, để tự mình ngâm nghĩ lại. Bạn có thể thay đổi đối tượng, cũng như cách mà bản thân tư duy, để gặt hái được những thành quả đáng kinh ngạc. Bạn có thể thay đổi điều mà mình tưởng tượng (nội dung của suy nghĩ), và cách mà bạn tưởng tượng nó (kích cỡ, màu sắc, dung lượng, thanh âm của suy nghĩ).

Bạn có thể sờm nhìn nhận ra những bức tranh trong tâm trí, bằng cách viết ra những suy nghĩ hay ý tưởng của bản thân. Hãy suy nghĩ cùng những trang giấy. Nhà triết học lỗi lạc Mark Victor Hansen từng nói: “Đừng chỉ suy nghĩ, hãy cứ viết ra.” Nó sẽ khiến cho suy nghĩ của bạn trở nên thực hơn, dễ biểu lộ hơn. Hãy viết ra những suy nghĩ, ý tưởng, nỗi lo lắng, và cả những chi phí v.v... Điều này sẽ cho phép bạn

được giải tỏa, tiết kiệm năng lượng cũng như khoảng trống trong tâm trí, để dành cho những việc khác.

Thay đổi sang chế độ ăn nhẹ nhàng, hoặc nhịn ăn thanh lọc cũng sẽ giúp cho những suy tưởng trong tâm trí bạn, trở nên rõ ràng hơn một cách đáng kinh ngạc.

Hãy làm chủ suy nghĩ. Và luôn ghi nhớ rằng, chỉ một suy nghĩ thôi cũng có thể thay đổi toàn diện cuộc đời bạn, đưa bạn vươn tới sự thịnh vượng chưa từng dám mơ tới trước đây. Biến mình thành một thói nam châm có sức hút mạnh mẽ, bằng cách tập trung toàn bộ suy nghĩ vào niềm hạnh phúc và sự thịnh vượng. Chỉ chú tâm vào những suy nghĩ về sức khỏe. Trở nên con người vui vẻ bằng cách chỉ nghĩ về những điều vui vẻ. Số mệnh của bạn nằm trong tay bạn. Chọn một hạt giống, gieo trồng và thu hoạch thành quả. Bạn chính là người gieo trồng tương lai của chính mình, để có được khu rừng hùng vĩ, hay vườn trái cây trĩu quả.

Hạt giống vĩ đại nhất – tiềm năng không giới hạn của bạn – lúc nào cũng tồn tại sâu thẳm bên trong. Hãy dưỡng nuôi hạt giống của sự vĩ đại thông qua việc tập trung toàn lực vào suy nghĩ. Sẽ chẳng hề có bất kì giới hạn nào cho bạn đâu.

Có một điều chắc chắn trong cuộc sống, đó là bạn phải suy nghĩ. Ý nghĩ chính là bản thể cốt lõi của trải nghiệm sống. Vì dù sao bạn cũng phải suy nghĩ, hãy lựa chọn những ý nghĩ thật tích cực vào! Suy nghĩ lớn lao sẽ tạo ra sự lớn lao. Suy nghĩ hoàn hảo sẽ tạo ra sự hoàn hảo.



Cây Joshua huyền thoại đứng một mình, chỉ với một ý nghĩ duy nhất:

Được vươn đến Mặt trời trong niềm hân hoan.

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

1. Hãy mường tượng ra hình ảnh rõ ràng nhất trên “màn hình” tâm trí, về thành tựu quan trọng nhất mà bạn hằng ao ước, sau đó thường xuyên nghĩ đến việc làm sao để đạt được điều đó. Bạn cần thực hiện những công việc cụ thể nào? Viết thành tựu mà bạn chọn, cùng với ít nhất 5 bước thực hiện cụ thể để đạt được nó, vào trong nhật ký của bạn.
2. Trong vòng 21 ngày liên tiếp, sử dụng Quy luật Thay thế để đẩy những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí. Thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực về những mục tiêu, nguyện vọng, và thành công lớn nhất của bạn trong quá khứ.

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

Suy nghĩ là vạn vật -
Là những điều quyền năng
phi thường trên tất cả.
Chỉ một suy nghĩ thôi
Sẽ ném hòn đá nhỏ
Lên hành tinh xa xôi.

Khi đã được ra đời
Suy nghĩ sẽ tồn tại
Và chỉ được đổi dời
Khi chính bạn ngẫm lại.
Bạn của ngày hôm nay
Là muôn ngàn kết quả
Của tâm thức nhìn đời
Trong những ngày tháng qua.

Những nghĩ suy trong đầu
Sẽ nói lên tất cả
Con người bạn là ai
Không một điều dối trá.
Và nếu như chúng chẳng
Nâng bạn lên cao vời
Thì tiếc quá bạn ơi
Chẳng thể đi xa được.

Suy nghĩ khi ra đời
Là để khơi xúc cảm
Và chưa lành chõ đau
Âm i trên thân thể.
Suy nghĩ ở trong đầu
Nên là liều thuốc tốt
Xoa dịu những âu lo
Hạnh phúc không mai mệt.

Suy nghĩ sẽ có thể
Tạo ra nhiều đổi thay
Trong vận hành cơ thể.
Cho nên điều tốt nhất
Mà bạn có thể làm
Là lựa chọn cẩn thận
“Hạt giống” để gieo mầm.

Cơ thể bạn không thể
Phân biệt được rõ ràng
Đâu thực là trải nghiệm
Đâu chỉ là hoang mang.
Bí quyết tối quan trọng
Là học cách “cầm cương”
Trong cách ta lý giải
Thông suốt khắp mọi đường.

Suy nghĩ khi ra đời
Là sự thật chẳng chơi
Nên phải cần hành động
Chớ để trôi xa vời.

Suy nghĩ trong tâm trí
Nên kết nối nhịp cầu
Đến những điều vĩ đại
Và viên mãn dài lâu.

Suy nghĩ trong thịnh lặng
Chẳng bằng nói nên lời
Hơn nữa còn thua kém
Dòng chữ ta viết chơi.
Viết suy nghĩ ra giấy
Để ý tưởng ướm mầm,
Để khi tìm dễ thấy
Chẳng mất trong âm thầm.

Hãy chuyển dịch ý tưởng
Thành vật chất vững vàng
Suy nghĩ xây chiếc tổ
Cho sẻ nhỏ ca vang.

Loài vật ở ngoài kia
Không có nhiều suy nghĩ
Và con người kháo nhau
Sao chúng ngốc thế nhỉ.
Nhưng loài vật rất khác,
Chúng suy nghĩ làm gì?
Chẳng có gì to tát
Vui thôi chứ làm chi!

Suy nghĩ là tất cả
Và quyền lực hơn nhiều
Khi đi cùng cảm xúc

Khao khát biết bao điều.
Suy nghĩ rát có thể
Tạo ra những minh quân
Cũng chẳng hề vị nể
Bóp nát các vương triều.

Suy nghĩ nào làm chủ
Trong tâm trí con người
Sẽ nói lên tất cả
Về bản chất sâu xa.
Làm chủ những suy nghĩ
Để rồi đến một ngày
Tạo ra con người mới
Hạnh phúc trong tầm tay.

Hạt gì bạn gieo trồng
Sẽ mọc lên giống này
Ý nghĩ nào ươm mầm
Sẽ hiện ra thế ấy!
Hãy tin vào trực giác
Sống trọn vẹn cuộc đời
Và nghĩ suy thấu đáo
Cho mục đích tuyệt vời.

Hãy mạnh dạn thực hiện
Những kế hoạch cao vời,
Bởi chỉ một suy nghĩ
Có thể xoay chuyển đời.

BÀI HỌC THỨ

4

NHỮNG NIỀM TIN

“DÙ BẠN TIN, HAY KHÔNG TIN MÌNH CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC MỘT ĐIỀU GÌ,

BẠN ĐỀU ĐÃ ĐÚNG.” – Henry Ford

“NIỀM TIN CHÍNH LÀ LĂNG KÍNH ĐÃ ĐƯỢC SẮP ĐẶT TRƯỚC,

ĐỂ TA NHÌN CUỘC ĐỜI” – Anthony Robbins

Niềm tin là thói quen tư duy của bạn, về bản thân và thế giới. Nó cũng chính là nền tảng của suy nghĩ.

Tâm trí bạn hoạt động dựa trên Quy luật Niềm tin: bất cứ điều gì bạn đặt trọn niềm tin, nó rồi sẽ trở thành lời tiên tri giúp bạn toàn thành. Cứ tin tưởng đi, rồi mọi việc sẽ đến: “Kẻ nào tin, thì mọi việc đều được cả.” (Trích Kinh Thánh - Mark 9:23).

Sức mạnh của niềm tin thật sự vô cùng to lớn: cho dù bất cứ điều gì có đúng đắn đến đâu, nếu bạn tin mình không làm được... thì tất yếu bạn sẽ không làm được.

Những kỳ vọng

Những kỳ vọng của bạn trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, cũng đều phụ thuộc vào niềm tin. Những gì bạn tin tưởng về sức khỏe, vật chất hay sự phát triển tâm linh, đều sẽ được phản ánh trong kỳ vọng của bạn về những khía cạnh này. Thế giới luôn chiều theo ý muốn của bạn. Bạn sẽ nhận được những gì mình tin tưởng.

Con người của bạn ở hiện tại, được hình thành nên từ niềm tin của bạn vào chính mình. Bạn khỏe mạnh hay đau ốm, thành công hay thất bại, hạnh phúc hay đau khổ, là do bởi chính niềm tin của bạn về bản thân, trong những khía cạnh này.

Nếu bạn tiếp tục tin tưởng những gì bạn vẫn hằng tin tưởng, bạn sẽ tiếp tục đạt được những gì bạn vốn đã đạt được. Nếu bạn tiếp tục làm những việc bạn vẫn thường làm, bạn sẽ tiếp tục nhận lấy những gì bạn đang nhận lấy.

Chúng ta có một bộ phận trong tâm trí, một bộ lọc tên là Hệ lưới Hoạt hóa Thần kinh – RAS (Reticular Activation System). RAS chứa đựng hệ thống niềm tin của chúng ta. Nó kích hoạt chúng ta trước một số dạng thông tin từ môi trường bên ngoài, được chúng ta tiếp nhận thông qua ngũ giác quan.

Trải nghiệm của chúng ta trước một sự việc, thật ra đã không còn như bản chất của nó nữa, mà chính là biểu thị của sự việc đó, sau khi đã đi qua bộ lọc RAS trong hệ thống niềm tin của chúng ta. Bởi mỗi khoảnh khắc sẽ có hàng tỉ thông tin đi

vào não bộ, hệ thống niềm tin của chúng ta sẽ quyết định thông tin nào được đưa vào nhận thức – nếu không có bộ lọc này, chúng ta sẽ bị quá tải và phát rò lên bởi quá nhiều thông tin!

Chúng ta không trải nghiệm mọi điều vốn như bản chất của nó. Chúng ta trải nghiệm mọi thứ chỉ thông qua một bộ lọc, và bộ lọc đó sẽ quyết định cái nào được đưa vào ý thức, cái nào bị chối từ. Nếu chúng ta thay đổi bộ lọc (tức hệ thống niềm tin), thì sau đó chúng ta sẽ tự động trải nghiệm thế giới theo một cách hoàn toàn khác.

Từ những hiểu biết về RAS, chúng ta có thể nhận ra rằng, chỉ một chút ít kiến thức của vũ trụ là thực sự được tiếp nhận. Bởi những gì chúng ta nghĩ là thật, đúng ra chỉ là tấm gương phản chiếu của niềm tin về lĩnh vực đó. Có hai câu ngạn ngữ rất sâu sắc thế này: “Bạn thường không tin những gì mình nhìn thấy, thực ra, bạn chỉ nhìn thấy những gì bạn tin.” Và “Nhìn thấy rồi sẽ tin? Không đâu, tin rồi sẽ thấy.” Sự khách quan tuyệt đối, trong bất kỳ lĩnh vực nào, dường như là bất khả thi. Chúng ta thường thấy “khoa học khách quan” là chính là đối tượng thường mang tính chủ quan nhất (chúng ta sẽ khám phá thêm về điều này ở **Bài học thứ 9: Cội rễ**)

Chúng ta không biết thế giới thực sự là như thế nào; chúng ta chỉ biết những gì mà lăng kính niềm tin của mình phản ánh. Những gì đi vào nhận thức, sẽ tạo nên chính thực tại của chúng ta. Thực tại của cuộc sống hàng ngày chứa đựng một dòng chảy, chuyên lý giải những gì mà chúng ta tiếp nhận. và dòng chảy ấy sẽ không bao giờ kết thúc. Đó là thứ mà chúng ta đã học hỏi, để có được điểm chung với những cá thể xung quanh.

Thế giới mà chúng ta thấy, thực ra chỉ là một góc nhìn, một tập hợp những mô tả về thế giới mà chúng ta tạo nên thông qua hệ thống niềm tin. Chấp nhận sự thật dường như là một trong những điều mạnh mẽ nhất mà một con người có thể làm được.

“Thực tại” của thế giới sẽ không như những gì chúng ta tin tưởng. Thực tại chỉ là một sự mô tả. Những gì chúng ta lưu giữ trong tâm trí, ngõ như là thế giới thực, lại chỉ là một sự mô tả; một sự mô tả đã được phát triển bên trong chúng ta ngay từ giây phút chào đời. Khi đã vượt qua được ảo tưởng – thế giới sẽ có thể khác xa so với những gì chúng ta đang tin tưởng hiện nay.

Niềm tin sẽ quyết định điều mà chúng ta cho là thực. Thật nực cười khi tin rằng thế giới sẽ chỉ gói gọn trong những gì bạn nghĩ! Đã bao nhiêu lần trong cuộc đời, bạn phát hiện ra niềm tin của mình hóa ra là hoàn toàn sai lầm? Những niềm tin sai lầm đó đã ảnh hưởng đến cuộc đời bạn ra sao? Ảnh hưởng đến tiềm năng của bạn thế nào? Hãy nhớ rằng, chính niềm tin mới là thứ tạo ra và định hình nên thực tại của bạn, vì thế, chúng cần phải lựa chọn những niềm tin mạnh mẽ và mang lại nhiều lợi ích cho chính mình, cũng như mọi người.

Niềm tin thực sự của một cá nhân sẽ được tiết lộ thông qua những điều họ làm, chứ không phải những lời họ nói. Những gì bạn thực sự tin tưởng sẽ được xác định bởi những gì bạn làm. Bạn sẽ luôn hành xử và suy nghĩ dựa trên niềm tin của mình. Điều này vẫn đúng, kể cả khi niềm tin của bạn hoàn toàn phi lý và nực cười. Nếu bạn tin tưởng vào bất cứ điều gì, nó sẽ trở thành “sự thật” đối với bạn.

Niềm tin của bạn sẽ ảnh hưởng đến cả cơ thể vật lý. Chúng sẽ định hình nên vẻ ngoài của bạn. Các tế bào liên tục thay đổi và cải tổ, dựa trên những suy nghĩ được cung cấp bởi niềm tin. Tâm trí sẽ khắc tạc nên cơ thể. Cơ thể vật lý chính là những niềm tin mà chúng ta có về nó, không hơn không kém. Niềm tin không chỉ tạo nên cơ thể mà chúng ta đang có, nó còn thúc đẩy hành động của chúng ta. Và những hành động phát sinh từ niềm tin, cũng sẽ có những tác động lên cơ thể. Ăn kiêng, tập thể dục, nghỉ ngơi, vui chơi, tận hưởng, tất thảy đều có những ảnh hưởng nhất định.

Câu hỏi đúng không phải là: “Tôi nên tin vào điều gì?” mà phải là “Điều gì sẽ mang lại lợi ích cho tôi, nếu tôi tin vào nó?” Niềm tin có thể hiệu quả và không hiệu quả. Nó có thể giúp bạn đạt được những mục tiêu và khao khát trong tâm hồn, nhưng cũng có thể cản trở bạn.

Tâm trí của mỗi người là một nguồn siêu năng lực trong thế giới này. Thú duy nhất có thể kìm hãm con người chính là những niềm tin sai lạc của họ. Khăng khăng giữ lấy những niềm tin độc hại, sẽ chỉ khiến người ta bỏ qua những cơ hội phong phú mà cuộc sống mang đến.

Hãy thay đổi niềm tin về những gì mà mình xứng đáng được nhận, và rồi bạn sẽ thu hút cả một thực tại mới mẻ đến với mình. Bạn có thể làm điều này, bằng cách xây dựng một mô hình niềm tin mà trong đó, cho phép bản thân được sống với tiềm

năng sức khỏe cao nhất – cả về mặt thể chất, cảm xúc, tinh thần lẫn tâm linh, trong sự trân quý mọi sinh mệnh của vũ trụ.

Khi còn bé, chúng ta đều có một tâm trí và ký ức hoàn hảo. Tiềm năng này chỉ bị suy yếu đi bởi ta mang trong mình những niềm tin kìm hãm bản thân. Khi xóa bỏ được những niềm tin sai lạc, bạn sẽ có thể quay trở về với tâm trí và ký ức hoàn hảo vốn có.

Bất cứ lúc nào, bạn cũng có thể tìm lại tiềm năng phi thường của mình, bằng cách xác định ra (trên giấy) tất cả những niềm tin khiến bạn thấy mình yếu đuối, và rửa trôi chúng đi trong đại dương mênh mông của kiến thức, cùng những điều diệu kỳ. Đơn giản thôi, bằng mọi giá, hãy chối từ tất cả những gì giới hạn bản thân bạn. Hãy tiếp tục hành động như thể những giới hạn ấy không hề tồn tại.

Khi đã loại bỏ được những niềm tin kìm hãm này, chúng ta sẽ tự động giúp đỡ những người xung quanh loại bỏ niềm tin sai lạc của chính họ. Bằng cách tác động lên hệ thống niềm tin của mọi người, chúng ta có thể giúp họ đạt được tiềm năng đích thực của mình – thứ sẽ khiến ai ai cũng trở nên tốt đẹp hơn. Tôi cho rằng phần lớn thành công trong cuộc sống của mình, đều có được nhờ ảnh hưởng của Dì Dee-Dee, người luôn tin tưởng vào những khả năng của tôi. Có lẽ món quà tuyệt vời nhất mà mọi người dành cho nhau, chính là thể hiện niềm tin bằng cách bày tỏ thông điệp: “Tôi tin ở bạn. Bạn rất đặc biệt. Bạn có thể làm được mà!”

NIỀM TIN

1. Bạn có những niềm tin về việc mình nên trông như thế nào, cân nặng bao nhiêu là vừa phải, ăn bao nhiêu là đủ, nên ăn những thực phẩm gì và tập thể dục nhiều bao nhiêu. Hãy viết chúng ra trên nhật ký và tự hỏi mình: “Làm thế nào để tôi có thể ngay lập tức cải thiện hoặc thay đổi một cách mạnh mẽ những niềm tin này?” Viết ra câu trả lời cho từng niềm tin một, và thực hiện theo ngay lập tức.
2. Xác định 5 niềm tin kìm hãm, và viết chúng vào nhật ký. Thay thế từng niềm tin kìm hãm, bằng một niềm tin thể hiện năng lực mạnh mẽ (viết ngắn gọn trong 1 câu thôi). Ví dụ, nếu niềm tin cũ của bạn là “Tôi quá béo”, thì hãy thay

thế nó bằng “Mỗi ngày, tôi đang lựa chọn xem nên làm gì để trông mình thật xinh đẹp.”

3. Hãy nói với tất cả những người yêu thương xung quanh bạn, rằng bạn tin tưởng ở họ, rằng họ đặc biệt. Thành tâm hỗ trợ và giúp đỡ họ. Với quy luật nghiệp quả của vũ trụ (Quy luật Tương hỗ), bạn sẽ nhận lại gấp nhiều lần những gì đã trao đi. Đó là cách để nhận được niềm tin và sự hỗ trợ mà bạn xứng đáng.

BÀI HỌC THỨ

5

MỤC TIÊU

“GIÁC MƠ CỦA NHỮNG KẺ MƠ MỘNG KHÔNG BAO GIỜ LÀ ĐỦ, CHÚNG LUÔN NHIỀU VÔ KẾ” – Alfred Lord Whitehead

“CON NGƯỜI, NHƯ BẠN VÀ TÔI, LÀ GIÓNG LOÀI THEO ĐUỖI MỤC TIÊU. CHÚNG TA ĐƯỢC THÚC ĐẨY BỞI NHỮNG MỤC TIÊU, NHỮNG KẾT CỤC MÀ MÌNH KHAO KHÁT. CHÚNG TA TỰ ĐỘNG ĐI TỪ MỤC TIÊU NÀY SANG MỤC TIÊU KHÁC. CHÚNG TA SẼ KHÔNG BAO GIỜ THỰC SỰ HẠNH PHÚC, TRỪ KHI, VÀ CHO TỚI KHI, ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG THÀNH TỰU QUAN TRỌNG VỚI BẢN THÂN”

- Brian Tracy, Nhà triết học về Sự thành công

“THÀNH CÔNG LÀ MỖI NGÀY ĐỀU HÀNH ĐỘNG HƯỚNG VỀ NHỮNG MỤC TIÊU CÁ NHÂN.” – Jim Rohn, Nhà triết học về Sự thành công

“CẢM THÁY BUỒN CHÁN À? VẬY THÌ TÌM VIỆC ĐỂ LÀM ĐI?” – Khuyết danh

Hãy tưởng tượng một khu vườn xinh đẹp tràn nắng, với dòng nước trong vắt mát lành, những chú côn trùng thân thiện và đất đai màu mỡ. Một khu vườn hoàn hảo về mọi mặt, ngoại trừ một điều, chẳng có hạt giống nào vươn lớn, bởi bạn đâu đã gieo trồng. Thứ duy nhất sinh sôi chính là những hạ giống cỏ dại và bờ bụi do người khác gieo trồng, hoặc do chim chóc hay gió đưa tới. Thế nhưng, bạn vẫn cứ tiếp tục chăm sóc và gieo trồng những loại cây hồn táp này với tất cả nguồn lực của mình. Một khu vườn hoàn hảo, nhưng chẳng có lấy một hạt giống nào của riêng bạn, cũng giống như tâm trí của bạn khi sống mà không có mục tiêu cụ thể vậy. Nếu bạn không có loại cây nào để nuôi dưỡng đến ngày thu hoạch, bạn sẽ cứ mãi trôi đi trong sự mơ hồ, bất định, và mục tiêu của người khác.

Nếu bạn không nỗ lực lao động để đạt được mục tiêu của riêng mình, bạn sẽ luôn phải làm việc vì mục tiêu của người khác. Tất cả mọi điều bạn làm mỗi ngày, đều là để đạt được các mục tiêu. Điều bạn sẽ có thể muốn hỏi bản thân mình là: Chúng có phải là mục tiêu của tôi không? Và: Chúng có phải là những mục tiêu xứng đáng không?

Dấu ấn của người chiến thắng luôn là một định hướng mục tiêu hết sức rõ ràng. Napoleon Hill đã gọi đây là “mục đích rõ ràng”. Nó chính là đường hướng mà bạn đã chọn cho cuộc đời mình.

Một vài người nhận ra, nguyên nhân lớn nhất của sự căng thẳng (kẻ hủy diệt sức khỏe ghê gớm nhất) chính là không có mục tiêu cụ thể, không có tương lai để chờ đợi, không có kế hoạch để đạt được điều gì đó trong cuộc đời. Đặt ra mục tiêu sẽ cho phép chúng ta khắc họa được lộ trình cuộc đời mình, và kiểm soát xem mình đang đi tới đâu. Càng cảm thấy mình kiểm soát được tương lai, chúng ta càng thấy bớt căng thẳng.

Bước đầu tiên hết trước khi bạn bắt đầu một hành trình, chính là quyết định mình sẽ hướng đến đâu. Nếu bạn quyết tâm muốn thể hiện những năng lực tiềm ẩn bấy lâu bên trong mình, đầu tiên hãy hiểu rõ mình muốn gì, và mình đang đi tới đâu. Đưa ra quyết định. Công hiến hết mình đã đạt được mục tiêu. Khắc họa lộ trình của bạn; nó sẽ dễ hơn việc phải lùn mò với tấm bản đồ.

Nếu sự thành công bạn tìm kiếm là phi thường, thì bạn phải ngay lập tức bắt đầu bằng việc đặt ra những mục tiêu phi thường. Khi nào bạn còn mơ mộng, hãy mơ những giấc mơ lớn. Khi nào bạn còn hướng đến sự thịnh vượng, hãy cố gắng hết mình vì nó. Những thành công ngoạn mục luôn là kết quả của những mục tiêu ngoạn mục, và sự chuẩn bị tinh thần kỹ càng.

Hãy rũ bỏ mọi giới hạn ngay từ hôm nay. Đặt ra những mục tiêu thật lớn lao! Nếu mục tiêu hàng ngày của bạn chỉ là về nhà, ăn những thực phẩm lành mạnh, xem TV rồi đi ngủ, bạn sẽ đạt được điều đó. Nếu mục tiêu hàng ngày của bạn là về nhà, tập thể dục, làm việc với dự án ưa thích của bạn cả đêm, rồi thức dậy vào buổi sáng với ngập tràn năng lượng, bạn cũng sẽ đạt được mục tiêu đấy.

Đặt ra những mục tiêu nào có tính thử thách, để bạn phải tư duy theo những phương hướng mới. Hãy đặt ra thật nhiều mục tiêu vào, cả nghìn mục tiêu luôn, để bạn sẽ dành cả đời mà thực hiện chúng!

Viết những mục tiêu của mình ra, và khi bạn đã đạt được mục tiêu nào, hãy đánh một dấu sao hay dấu check kê bên nó. Theo dõi những tiến bộ của bản thân. Hoàn thành những mục tiêu thử thách, phức tạp, sẽ mang lại sự khích lệ đáng kinh ngạc. Bạn sẽ nhìn nhận bản thân theo một cách tích cực và tự tin hơn, mỗi khi có thể đánh dấu mình đã hoàn thành một mục tiêu nào.

Thông qua việc đặt ra mục tiêu, bạn đang “tạo tác” chính mình như một công trình nghệ thuật, từ tính cách, thể chất, cho đến tương lai. Hãy lên kế hoạch và định trước tuyệt tác sau cùng. Hãy đặt ra những mục tiêu cá nhân thật rõ ràng và mãnh liệt.

Đặt ra những mục tiêu, sau đó lên kế hoạch làm sao để đạt được chúng. Việc lên kế hoạch phù hợp sẽ giúp bạn thực hiện tốt hơn.

Hãy cân nhắc tỉ lệ sau đây:

Kế hoạch : hành động = 1:5 (1 ngày được lên kế hoạch tương đương với 5 ngày hành động)

Phòng ngừa : phục hồi = 1:5 (1 ngày phòng ngừa tương đương với 5 ngày phục hồi)

Càng có sự chuẩn bị, kế hoạch của bạn càng trở nên hiệu quả hơn, và bạn càng ít tốn thời gian thực hiện hơn.

Càng biết cách phòng ngừa, sức khỏe của bạn sẽ càng trở nên tốt hơn, và bạn càng ít tốn thời gian để hồi phục hơn.

Trong cuốn **Maximum Achievement** của mình, Brian Tracy đã liệt kê 12 bước để đạt được mục tiêu:

1. Hun đúc một khao khát cháy bỏng để đạt được mục tiêu.
2. Hun đúc một niềm tin mãnh liệt vào mục tiêu.
3. Viết các mục tiêu của bạn ra.
4. Xác định những lợi ích có được khi đạt được mục tiêu.
5. Phân tích điểm khởi đầu.

6. Đặt ra kỳ hạn để đạt được mục tiêu.
7. Xác định những chướng ngại có thể cản đường.
8. Xác định những thông tin và kiến thức cần có.
9. Xác định những người mà bạn cần hợp tác.
10. Lên kế hoạch để đạt được mục tiêu.
11. Hình dung thành quả của mục tiêu.
12. Kiên trì thực hiện cho đến khi thành tựu.

Hiện tại không nở hoa từ quá khứ. Hiện tại nở hoa từ tương lai – từ tầm nhìn của bạn về tương lai. Để dự đoán tương lai, hãy đánh giá những gì đang diễn ra trong cuộc sống hiện tại, phát triển một chiến lược để đạt được mục tiêu và kiến tạo tương lai.

Con người có khả năng thần thánh trong việc hình dung ra tương lai từ trước khi nó xảy đến. Chúng ta rõ ràng có thể kiến tạo tương lai thông qua sự hình dung. Những hình ảnh tích cực, rõ ràng trong tâm trí, sẽ kích hoạt mọi quy luật của vũ trụ, và gửi đến cho chúng ta tất cả những con người, sự vật, cùng tình huống phù hợp với những hình ảnh này.

Bạn chỉ có thể tiến xa đến mức mà hình dung của mình cho phép. Một phương thức phổ biến trong tâm lý của các vận động viên thể thao, là hình dung khi mình đạt được mục tiêu. Bạn cũng có thể tận dụng kỹ thuật này để phát triển thêm hình ảnh trong tâm trí mình.

Phát triển sức mạnh của sự hình dung chính là để tái tạo thế giới. Thông qua sự tưởng tượng, bạn có thể bay lên giữa các vì sao, trèo lên những ngọn núi hùng vĩ nhất trên thế giới, và tận hưởng sự trù phú của những vùng nhiệt đới tốt tươi. Sự tưởng tượng của bạn là chiếc chìa khóa mở ra một cuộc đời rực rỡ. Chỉ khi bạn có thể hình dung ra những cảnh tượng tuyệt vời, những mục tiêu rõ ràng, nhất quán, thì hiện thực tốt đẹp sẽ đến.

Khi những mục tiêu được hình dung ra một cách sáng tạo, quang đời còn lại của bạn chắc chắn sẽ tràn ngập niềm vui thích và say mê bất tận. Đó là bởi khi sự hình dung càng sống động và sắc nét, hiện thực tốt đẹp sẽ càng đến nhanh hơn.

Những người biết đặt ra mục tiêu nhìn xa trông rộng, biết sử dụng mảnh vườn tâm trí của mình để tạo nên những hình ảnh tuyệt vời về vườn cây ăn trái tốt tươi,

kỳ nghỉ rực rỡ trên đảo, những tháng ngày hoàn hảo và những mối quan hệ sâu sắc, sẽ là những người biết sống nhất. Bởi họ đang tận hưởng cuộc sống nhiều nhất.

Một mục tiêu được viết ra sẽ mô tả cụ thể những gì chúng ta đang tìm kiếm. Khi viết ra như vậy, là chúng ta đã gửi gắm những khát khao của mình đến cho vũ trụ, và khơi nguồn cho dòng chảy của trù phú đến với mình. Khi đặt bút viết ra những mục tiêu của mình, chúng ta đã mang chúng đến gần hơn với hiện thực, và mở ra một lối đi vững chắc để đưa chúng từ tiềm năng thuần túy, trở thành thực tại sống động. Những người biết đặt ra mục tiêu, rồi sẽ đạt được thành tựu.

Anthony Robbins đã dẫn chứng một nghiên cứu nổi tiếng về mục tiêu, trong cuốn **Unlimited Power** (tạm dịch là *Sức mạnh Vô hạn*) của mình như sau: “Một nghiên cứu trên các sinh viên tốt nghiệp vào năm 1953 của trường Đại học Yale, đã minh chứng rõ ràng cho sức mạnh của mục tiêu. Các sinh viên tham gia phỏng vấn được hỏi rằng, họ có viết ra danh sách những mục tiêu, và kế hoạch cụ thể để đạt được chúng hay không. Chỉ 3% số sinh viên trả lời có. Hai mươi năm sau, vào năm 1973, các nhà nghiên cứu quay trở lại và phỏng vấn những cựu sinh viên đã tốt nghiệp năm 1953. Họ phát hiện ra rằng, nguồn tài chính của 3% những cựu sinh viên từng ghi ra mục tiêu cụ thể, thậm chí còn lớn hơn tổng nguồn tài chính của 97% những cựu sinh viên còn lại. Các nhà nghiên cứu còn phát hiện ra rằng, ngay cả những tiêu chí mang tính chủ quan và khó đánh giá, ví dụ như chỉ số hạnh phúc chẳng hạn, dường như cũng cao hơn hẳn ở nhóm 3% cựu sinh viên biết đặt ra mục tiêu.”

Khi bắt đầu hành động bằng cách viết ra những mục tiêu của mình, và thường xuyên kiểm tra tiến độ thực hiện chúng, bạn đã hòa mình vào dòng nước mạnh mẽ có thể đưa bạn đi rất xa. Những nguồn lực vô hình sẽ đến đến để hỗ trợ cho bạn.

Viết ra một hình dung, một ý tưởng hay mục tiêu, sẽ biến nó trở thành một sự cam kết. Điều đó nói với tiềm thức về những điều mà bạn muốn làm. Nó thúc đẩy tiềm thức nghĩ ra cách biến những hình dung của bạn thành hiện thực. Nên nhớ: “Đừng chỉ suy nghĩ, hãy cứ viết ra.” Bạn càng thường xuyên viết ra những mục tiêu, kiểm tra tiến độ và tạo thói quen hành động phù hợp, chúng sẽ càng mau được hiện thực hóa.

Bạn hoàn toàn có khả năng làm bất cứ việc gì mình mơ ước, bất cứ lúc nào trong cuộc đời. Những gì bạn đang có trong hiện tại, chỉ là bản sao của những gì mà bạn vô thức tin rằng mình xứng đáng. Nhiều người e ngại theo đuổi những giác mơ quan

trọng nhất trong cuộc đời họ, bởi họ thấy mình không xứng đáng, hoặc không có khả năng đạt được chúng. Bạn có thể quyết định, ngay từ bây giờ, rằng bạn sẽ tránh rơi vào cái bẫy ấy. Bạn có thể quyết định, ngay từ bây giờ rằng bạn sẽ thay đổi số mệnh của mình. Một khi bạn đã viết ra những mục tiêu của mình trên giấy, bạn đã tự động xóa bỏ đi những suy nghĩ về sự không xứng đáng và thất bại.

Liên tục nghĩ về những mục tiêu của bạn. Khi những mục tiêu đã rõ ràng, tất cả những quy luật của vũ trụ sẽ âm thầm hỗ trợ bạn. Bất cứ lúc nào bạn thấy mọi chuyện trở nên tồi tệ, hãy nghĩ về những mục tiêu của mình! Hãy nâng tầm bản thân bằng cách suy nghĩ, hình dung, và cảm nhận những mục tiêu của bạn.

Để đạt được mục tiêu, bạn phải trở thành kiểu người có thể đạt được những mục tiêu này.



Giống như cây sồi to khỏe, vĩ đại này, mục tiêu sẽ giữ cho đôi chân của chúng ta đứng vững trên mặt đất, và trí tưởng tượng của chúng ta bay lên những vì sao. Mục tiêu sẽ cho phép chúng ta sống một cuộc đời phi thường.

Khi tôi mới bắt đầu quảng bá về lối sống, và chế độ ăn thực vật tươi sống nhiều năm trước, tôi không phải kiểu người có thể mang thông tin này đến cho một lượng lớn khán giả. Thế nhưng, trong quá trình chuyển hóa của chính mình, cùng với việc đặt ra và cố gắng đạt được mục tiêu, tôi đã trở thành một kiểu người hoàn toàn khác: một người đủ dũng cảm, đủ hạnh phúc, và đủ thành công để đưa những thông tin này lên một tầm cao mới.

Cách thức để bạn đạt được những mục tiêu của riêng mình, không phải lúc nào cũng rõ ràng. Cũng tương tự như thế, khi bắt tay vào xây dựng một khu vườn, bạn cũng đâu hoàn toàn hiểu được tất cả những điều liên quan. Sự phát triển của khu vườn sẽ cho thấy toàn bộ biểu hiện của mục tiêu. Một cái cây hút dưỡng chất vào trong thân, rồi chuyển hóa dưỡng chất đó cùng với sự hỗ trợ của năng lượng Mặt trời, để biến thành bất kỳ thứ gì nó cần (lá, vỏ, cành, rễ, thân, đài hoa, cánh hoa, quả hay hạt), rồi từ đó hoàn thành số mệnh của mình. Bạn cũng vậy. Bạn sẽ “hút lấy” những kiến thức cần thiết, với sự hỗ trợ của năng lượng tập trung, chuyển hóa chúng thành bất kỳ điều gì bạn cần, để đạt được mục tiêu của mình.

Bạn có thể học hỏi tất cả những điều mình cần phải biết, để đạt được mục tiêu. Mấu chốt ở đây là hãy hành động. Hành động sẽ giúp thu hút thêm nhiều kiến thức mà bạn cần, và khiến mọi thứ trở nên khả thi.

Tôi đã nói với các khán giả trong những buổi hội thảo của mình rằng: “Hãy cứ nhảy vọt đi, rồi lưới sẽ xuất hiện.” Sử dụng Phương pháp Thủ và Thành công: Học hỏi từ những sai lầm trong quá khứ, và theo đó điều chỉnh hành vi của bạn – hãy xem quá khứ là ngôi trường của bạn, là nguồn kinh nghiệm dồi dào để học hỏi và trở nên tốt đẹp hơn. Maxwell Maltz đã gọi điều này là “Psycho Cybernetics” – Điều khiển Tâm lý học, trong một cuốn sách cùng tên của ông (đã xuất bản tại Việt Nam với tên gọi **Thay đổi để Thành công** – chú thích của người dịch). Khi tâm trí đã có một mục tiêu xác định, nó sẽ có thể tập trung và chỉ dẫn, tái tập trung và tái chỉ dẫn cho đến khi đạt được mục tiêu đã định.

Hãy nhớ: Mục tiêu càng lớn thì thử thách cũng càng lớn! Andrew Carnegie đã từng nói: “Bất cứ điều gì đáng để có, thì cũng đáng để lao động hết mình.” Khi bạn đặt ra những mục tiêu lớn lao hơn, bạn cũng sẽ đối mặt với những thử thách lớn lao hơn. Khi bạn đặt ra mục tiêu có được sức khỏe phi thường, mọi người sẽ phản đối bạn! Đồng nghiệp sẽ chỉ trích bạn, gia đình và bạn bè sẽ can ngăn bạn, thậm chí những người xa lạ cũng sẽ làm bạn nản lòng. Bạn cần phải giữ vững tâm trí để đối mặt với những tình huống này, giữ vững mục tiêu và tận hưởng quá trình của mình chứ!

Sau tất cả, mục tiêu cuối cùng là mọi người đều chỉ muốn được “hạnh phúc”. Khi tâm trí đã được thanh lọc, mục tiêu nào rồi cũng hướng về hai chữ này.

Để có được sức khỏe viên mãn, hãy gìn giữ hạnh phúc của bạn, bất kể bạn đang làm gì. Hãy đặt hạnh phúc làm mục tiêu tối thượng, và sắp xếp cuộc sống của mình xoay quanh điều đó. Tất cả những niềm tin, ý tưởng, mục tiêu và hoạt động nào làm tổn thương đến hạnh phúc của bạn, thì cũng sẽ kìm hãm tiềm năng của bạn. Tự Nhiên luôn cố gắng dẫn dắt bạn phát triển và đạt được những niềm hạnh phúc lớn lao nhất, nếu như bạn đơn giản biết lắng nghe, hòa mình và hành động theo trực giác.

Hãy luôn nhớ giữ cho niềm hạnh phúc, hay sự hài hòa trong tâm trí của bạn, là thứ có giá trị tối thượng, thì rồi mọi thứ sẽ đều vào đấy. Cách tốt nhất để khiến cho người khác hạnh phúc, là bản thân bạn phải hạnh phúc trước đã. Hạnh phúc trong tâm sẽ cho phép bạn tận hưởng trọn vẹn cuộc sống dồi dào. Khi nào bạn còn xem sự bình an trong tâm trí là quy tắc dẫn đường, khi đó bạn sẽ không bao giờ đưa ra những quyết định sai lầm, trên con đường vươn tới ước mơ.

Chẳng phải việc biến ước mơ thành hiện thực là điều thú vị nhất trong cuộc sống sao! Hãy thật hào hứng với những mục tiêu của bạn. Hãy thật hào hứng thúc đẩy vào mỗi sáng! Và trở thành một dòng nước không gì cản nổi, tuôn chảy tới những mục tiêu.

Khi những mục tiêu của bạn trở thành hiện thực, bạn sẽ yêu đời hơn, trở nên tự tin hơn. Bạn sẽ bon bon thăng tiến đến những thành tựu thậm chí còn lớn lao hơn.

Khi làm việc thật chăm chỉ để đạt được mục tiêu của mình, bạn có thể sẽ khám phá ra một chân lý đẹp đẽ: rằng khi tâm hồn bạn tràn đầy những suy nghĩ tích cực, phần thưởng và những thử thách thú vị, thì tất cả những điểm yếu sẽ bị xóa bỏ. Hãy lắng nghe câu chuyện của nhà triết học Cavett Roberts (tôi rất khuyến khích bạn nghe những cuốn băng của ông về sự thành công). Ở tuổi trung niên, sức khỏe của Cavett bắt đầu suy giảm, và ông phải nhận “án tử” từ các bác sĩ. Ông bỏ công việc luật sư của mình, chuyển tới vùng Arizona đầy nắng, bắt đầu buôn bán bất động sản và đạt được nhiều mục tiêu thành công. Ông sống đến hơn 90 tuổi, thọ hơn cả những bác sĩ của mình.

Dù bạn đang dừng chân ở đâu trên chặng đường đời của mình, bạn vẫn có thể nhanh chóng thay đổi tương lai chỉ với một hành động mạnh mẽ. Những hành động bạn làm hay không làm mỗi ngày, sẽ định hình nên số mệnh của bạn. Tất cả sẽ đưa bạn đi tới một kết luận, một mục tiêu. Hãy nhớ, bạn luôn hướng tới những mục tiêu. Nhưng câu hỏi sẽ là: Mục tiêu của ai?

Chúng ta là những thực thể dịch chuyển, lang thang trong khu vườn sự sống, bị thu hút đến những nơi phù hợp với suy nghĩ chủ đạo của mình. Mục tiêu giống như những khu vườn đầy trái chín, chúng sẽ kéo chúng ta đến. Chúng thổi hương thơm mới mẻ vào chúng ta. Chúng kích hoạt trí tưởng tượng của chúng ta.

Chúng ta được tạo ra, để xác định và đạt đến những mục tiêu. Và cuộc đời là những kỳ quan mà ta chiêm ngưỡng trên suốt hành trình.

Cuộc thám hiểm tối thượng không có hồi kết, và sự thật đó đem lại cho nó một giá trị phi thường. Giá trị thật sự không nằm ở những gì mà chúng ta đạt được, mà là những gì chúng ta trở thành, trên suốt chặng đường. Chúng ta mở ra một cuộc hành trình đi đến mục tiêu, và rồi nhận ra, cuộc hành trình đã chính là mục tiêu rồi.

MỤC TIÊU

1. Đặt ra một mục tiêu sức khỏe và không ngừng thực hiện theo những thông tin chưa đựng trong cuốn sách này. Viết mục tiêu này vào trong nhật ký của bạn.
2. Trong nhật ký, hãy viết ra 100 mục tiêu mà bạn muốn đạt được trong năm sau. Xem lại chúng mỗi ngày.
3. Chọn ra 5 mục tiêu ưu tiên cho năm nay. Đối với mỗi mục tiêu, hãy viết ra một câu cho mỗi bước, để hoàn thành 12 bước trong bản danh sách của Brian Tracy, được đề cập đến bên trên.
4. Liên tục viết thêm những mục tiêu hàng năm và mục tiêu dài hạn vào trong nhật ký. 100 mục tiêu sẽ là điểm khởi đầu thôi. Theo tôi là cần phải có 6000 mục tiêu cơ!
5. Viết các mục tiêu với màu mực khác nhau. Tâm trí của con người thường ghi nhớ những từ có màu sắc khác nhau, hơn là chỉ một màu đen. Bạn thậm chí có thể dùng bút sáp màu nữa!
6. Đánh dấu mỗi mục tiêu mà bạn đã hoàn thành.

HÌNH DUNG

Vẻ đẹp của trần đời
Những ước mơ cao vời
Nép mình rồi lớn mạnh
Trong nắng, tuyết, mưa rơi
Như Thượng đế ân mình
Trong đứa trẻ thơ ngây
Trong hình dung say ngủ
Kỳ bí, hoang dại thay.

Hình dung là sức mạnh
Định dạng và kiềm tinh:
Như ngòi viết trôi chảy
Mực tuôn nơi đâu kim
Như tiếng nói trong tim
Thì thầm cùng tâm trí
Như gương mặt sáng ngời,
Duyên dáng đầy thành ý.

Hình dung là lời hứa
Về điều bạn trở thành.
Ý tưởng là tiên đoán
Về thứ sẽ tựu thành.

Dưỡng nuôi bởi hạt giống
Của cảm hứng thánh thần
Bạn rồi sẽ vĩ đại
Một tạo vật quyền năng.

Những điều bạn mến yêu
Rồi sẽ đến sum vầy
Những điều bạn còn thiếu
Sẽ tìm đường đến ngay.

Hình dung là vị thầy,
Dẫn lối và sáng tạo.
Dệt nên sự hoàn hảo
Và tuyên bố hùng hồn:
“Chỉ những kẻ mộng mơ
Mới cứu rỗi nhân loại.”

Những ai biết nuôi dưỡng:
Một hình dung tươi màu
Lý tưởng đầy cao thượng
Quyết định sẽ rất mau:

Truyền cảm hứng ước mơ,
Lan tỏa và trỗi dậy.
Nuôi dưỡng điều chân lý
Không nhượng bộ một giây.

Những người theo lẽ phải
Dẫu chỉ có một mình
Vẫn không hề nghi ngại
Bởi sức mạnh trong mình.

Với tia lửa sáng ngời
Thì trí tuệ uyên bác
Được dưỡng nuôi, “canh tác”
Sẽ kết quả đậu hoa.

Hình dung là sức mạnh,
Tạo tác và hình thành.
Nếu kiên trì theo đuổi
Thành công sẽ đến nhanh.
Nó có thể tạo nên
Dáng hình và luận lý
Tâm trí và thiện ý

Với cả ngàn niềm vui
Và thảng tay loại trừ
Mọi bệnh tật, tà xui.

Nuôi dưỡng trong âm thầm
Nhưng khi đã bước ra
Hình dung sẽ mãi là
Bến đỗ bình yên nhất.

Bão tố sẽ vùi dập
Linh hồn của chúng ta
Nên hãy luôn ghi nhớ
Nép mình dưới mái nhà
Của hình dung, hy vọng
Rồi mọi sự sẽ qua.

Trong đại dương bao la
Của sự sống tràn đời
Những bãi bờ đầy nắng
Đang chờ bạn tới chơi.
Và hòn đảo phúc lạc
Nhẹ mím cười, nghỉ ngơi.

Hành động luôn thông nhất
Với suy nghĩ trong đầu
Những gì mình hình dung
Không được để phai màu
Và rồi bạn sẽ thấy
Điều kiêm tìm bấy lâu.

Hỡi nhân loại vạn người
Những kẻ đang dò dẫm
Chớ bao giờ quên lãng
Mình là kẻ mộng mơ.
Lý tưởng trong tim óc

Đừng để cho phai mờ.
Chúng nên được sống mãi
Để nâng ta lên cao.
Hãy nhìn cho thật sâu,
Sẽ biết thêm nhiều điều
Hãy lựa chọn hạt giống
Gieo trồng trong dấu yêu.
Hồi tất cả họa sĩ
Nhà thơ và nhạc công
Quý vị đang kiến tạo
Thời vàng son tươi hồng.

BÀI HỌC THỨ

6

ĐỨC TIN

“CÙNG GIÔNG NHƯ MÂM CÂY KHÔNG THÊ VƯƠN RA TỪ HẠT GIÔNG BỊ CHÁY SÉM,
KHÔNG ĐỨC HẠNH NÀO KHAI SINH ĐƯỢC, NƠI NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ ĐỨC TIN.” –
Dasadharma Sutra

Bạn có bao giờ tự hỏi, vì sao electron cứ chạy vòng quanh hạt nhân mà không bao giờ cạn kiệt năng lượng không? Làm sao nó có thể chuyển động vĩnh viễn như thế? Câu trả lời đến từ những bộ óc khoa học tiên tiến nhất như sau: electron liên tục chìm vào hố năng lượng vô cực gọi là “năng lượng điểm không”. Năng lượng điểm không mang lại sự sống cho cả vũ trụ. Nó cung cấp nguồn sinh lực và nguyên tắc tổ chức cho tất cả các sinh vật sống, thông qua các thuộc tính siêu dẫn của những nguyên tố đơn nguyên từ bên trong tế bào sống. Những tế bào này sẽ chuyển hóa hoặc tiết giảm các phương diện của năng lượng điểm không, để phù hợp với chiều không gian này.

Thông qua nguyên lý tuyệt vời của đức tin, chúng ta có thể liên tưởng đến năng lượng điểm không, và thu hút bất kỳ một sự vật hữu hình, hay ý tưởng vô hình nào, vào thế giới vật lý này. Đức tin là năng lượng siêu dẫn truyền, cho phép con người được chạm vào nguồn năng lượng thiêng liêng của vũ trụ trong tinh thức. Đức tin cho phép chúng ta tạo ra được nhiều điều trong thế giới vật chất này.

Đức tin là tin tưởng vào những sức mạnh lớn lao hơn bản thân bạn, là tự tin dấn bước vào những điều chưa biết, và tin tưởng vào khả năng của chính mình – dù xảy ra bất kỳ chuyện gì.

Đức tin là một ngôn từ tuôn trào; là nguyên lý của sự thành công. Đức tin là lời hứa, là thứ sẽ khiến cho mọi điều được viên thành. Đức tin là sự kêu gọi sức mạnh thiêng liêng, và đưa nó vào hành động. “Theo như đức tin của các ngươi, các ngươi sẽ được toại nguyện” (Kinh thánh, Mathew 9:29). Nhà triết học về sự thành công Napoleon Hill, đã mô tả đức tin như một nguồn “năng lượng then chốt” truyền cảm hứng. Sức mạnh của đức tin sẽ trở nên hiện hữu khi nó có thể tái tạo lại các mô và tế bào, hay trong những sáng tạo mới mẻ. Đức tin là con đường truyền thụ cơ bản nhất của Tự nhiên, mà ở đó mọi thứ được tỏ bày.

Đức tin là yết tâm then chốt quyết định sự thành công. Thiếu đức tin cũng là yếu tố then chốt đưa đến sự thất bại. Tất cả những niềm tin chúng ta mang, đều cần đức tin, bởi chúng ta sẽ không bao giờ có thể chắc chắn về bất cứ điều gì. Nếu không có đức tin, sự bối rối, bất an và xao lãng sẽ hình thành – tất cả chỉ có thể dẫn đến thất bại.

“Tôi muốn chỉ cho thế gian thấy rằng, đức tin là những gì người ta hy vọng nhưng không trông thấy được; vậy thì các người chờ nên tranh biện vì lẽ mình không trông thấy được, vì các người không thể nhận được bằng chứng cho đến khi đức tin của các người đã được thử thách.” (Kinh thánh, Ether 12:6). Sức mạnh tâm linh mạnh hơn tất cả. Bạn chỉ có thể trở thành, hay có được bất cứ điều gì mình muốn, chỉ khi bạn dám vươn đến nó trong đức tin mạnh mẽ. Khi đức tin và sự rõ ràng càng mạnh mẽ, bạn sẽ càng nhanh chóng hòa mình vào dòng chảy thiêng liêng mà ở nơi đó, mọi việc sẽ luôn xuôi gió thuận buồm.

Khi làm đúng sứ mệnh của mình, bạn có thể khiến cho mọi điều mình cần, dù đã biết hay chưa biết, luôn xuất hiện đúng lúc. Thứ duy nhất cần trở quy trình này chính là sự hoài nghi. Thứ duy nhất thúc đẩy quy trình này chính là đức tin. Về cơ bản, tất

cả những gì bạn cần chỉ có hai điều: mục tiêu và đức tin, rồi bạn sẽ tới được nơi mà mình cần tới.

Trái ngược với đức tin chính là nỗi sợ và sự hoài nghi. Sự hoài nghi sẽ ngăn cản những tiềm năng của bạn được bộc lộ tối đa.

Những người hoài nghi sẽ không bao giờ đạt được điều gì. Sự tràn đầy của thế giới sẽ luôn khép lại trước họ. Một người hoài nghi sẽ không bao giờ biết được chân lý, không bao giờ có thể hành động một cách quyết tâm. Sự nghi ngờ rất độc địa, bởi nó phá hủy đi mọi cơ hội thành công. Bạn muốn là gì cũng được, nhưng đừng bao giờ trở thành một người hoài nghi. Chỉ thông qua đức tin, mọi thứ mới được ban tặng. Đức tin là mệnh lệnh duy nhất, vượt lên sự nghi ngờ.

Hãy đón nhận đức tin, và bạn sẽ tự động kiểm soát được nỗi sợ. Đức tin là nguồn năng lượng duy nhất mà nỗi sợ không thể chống lại.

Đức tin mạnh mẽ sẽ tạo ra thái độ tích cực. Đường như sự thành công luôn có quan hệ mật thiết với thái độ. Nếu bạn có một thái độ mạnh mẽ, kiên cường, thu hút và duyên dáng, bạn sẽ có thể đạt được bất kỳ sự thành công nào mà mình mong muốn.

Điều mà mọi người cần phải có, trên tất cả, chính là đức tin: đức tin vào chính mình, vào những người đồng hành, đức tin và quyền năng và sự nhân từ của Mẹ Thiên nhiên, đức tin và năng lượng chữa lành của thực phẩm tươi sống, đức tin vào quyền năng thiêng liêng.

Tất cả những vĩ nhân kiệt xuất từng ghé đến thế gian này, đều là những người có đức tin siêu việt. Ai trong số họ cũng đều có một tâm thế an yên và niềm tin tĩnh tại vào quyền năng tương trợ của các thế lực vô hình. Những thế lực này luôn sẵn sàng kết nối với tất cả mọi người!

Những người mong muốn có sức khỏe tốt, cần phải có đức tin. Bởi người có đức tin, sẽ có được tất cả mọi thứ.

HOÀI NGHI

Mãi đối nghịch với sự thông thái

Chính là những linh hồn chối từ

Hoài nghi đâu thể nào mang lại
Niềm ủi an, sáng tạo, chữa lành.

Hoài nghi là kẻ dối trá,
Khiến cho ai nǎm giữ trong lòng
Chẳng khác nào đeo thêm tảng đá
Lối thành công chẳng thể hạnh thông.

Con đường áy tựa như cái bẫy
Đã nhiều người lạc bước vào trong
Đắm chìm giữa muôn vàn dối trá
Và những lời xảo biện điêu ngoa
Tâm trí bị mây mù che phủ
Vườn địa đàng khuất lấp ngoài xa.

ĐỨC TIN

Hãy gieo hạt giống đức tin nơi 6 người mà bạn gần gũi nhất. Hãy hỗ trợ họ bằng lòng tin; bày cho họ cách tin tưởng vào chính bản thân mình. Hãy nói với họ, một cách vô điều kiện, rằng bạn tin tưởng họ, rằng bạn biết họ thể nào cũng sẽ thành công, rằng bạn biết những quyền năng cao quý hơn rồi sẽ đến tương trợ cho họ.

Mở nhật ký của mình ra và nhìn vào 5 mục tiêu quan trọng nhất cùng những bước thực hiện chúng, ở cuốn **Bài học thứ 5: Mục tiêu**. Khi bạn đọc qua, hãy làm những việc sau đây:

- A) Viết ra tất cả những nỗi hoài nghi xuất hiện ngay lập tức trong đầu, khi bạn xem lại mỗi mục tiêu đã đề ra.
- B) Với mỗi mục tiêu, đánh tan bất kỳ nỗi hoài nghi nào mà bạn có, bằng cách viết xuống câu sau đây: “Tôi hoàn toàn tin rằng mọi thứ trong vũ trụ này là

hoàn hảo. Tôi hoàn toàn tin vào những bí ẩn và phép nhiệm màu của việc đặt ra mục tiêu. Tôi sẽ tiếp tục thực hiện những gì mình đã chọn. Tôi đã được truyền cảm hứng và đánh thức bởi đức tin.”

C) Đối với mỗi mục tiêu, hãy viết ra chính xác lý do vì sao bạn sẽ kiên định cho đến cùng.

D) Tạo ra một quy tắc để thay thế bất kỳ ý nghĩ hoài nghi hay sợ hãi nào bằng đức tin. Sự khảng định hay cầu nguyện hàng ngày sẽ rất hữu ích. Thiền dựa trên đức tin là rất tuyệt vời. Viết ra những nỗi sợ hãi và hoài nghi sẽ giúp bạn loại bỏ và xua đuổi chúng ra khỏi ý thức. Hãy luôn nhớ, chừng nào bạn còn làm một việc gì đó, đừng bao giờ hoài nghi nó.

- Giờ đây, khi bạn đã xem lại những thông tin cơ bản được chia sẻ trong các bài học ở trên, đã đến lúc để tôi tiết lộ cho bạn một bí mật kỳ diệu. Trong bài học tiếp theo này, chúng ta sẽ thảo luận về một khám phá chưa từng có về sức khỏe và sự chuyển đổi ý thức. Thời điểm của bạn đã chín muồi, thông qua sự bày tỏ bản thân, và việc bạn đang tìm kiếm một chế độ ăn lành mạnh. Bạn đang ở thời khắc có thể tạo ra một bước nhảy vọt về đức tin, để tiến vào một dòng thông tin mới mạnh mẽ.

BÀI HỌC THỨ

7

CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

“ĐỨC CHÚA TRỜI PHÁN RẰNG:
NÀY, TA SẼ BAN CHO CÁC NGƯỜI
MỌI THÚ CỎ KÉT HẠT MỌC KHẮP MẶT ĐẤT,
CÙNG MỌI LOÀI CÂY RA TRÁI CÓ HẠT;
ĐÓ SẼ LÀ THÚC ĂN CHO CÁC NGƯỜI.”

— Kinh Thánh - Sáng thế 1:29

“CHỐ CÓ GIẾT NGƯỜI HAY GIẾT THÚ VẬT,
HOẶC GIẾT ĐỂ LÀM THÚC ĂN CHO VÀO MIỆNG CỦA CÁC NGƯỜI.
VÌ NÉU ĂN THÚC ĂN CÓ SỰ SÓNG,
THÌ THÚC ĂN ĐÓ SẼ KHIÉN NGƯỜI TUƠI TỐT,
NHƯNG NÉU NGƯỜI GIẾT ĐỂ ĂN,
THÌ THÚC ĂN CHÉT ĐÓ SẼ GIẾT LẠI NGƯỜI.
VÌ SỰ SÓNG CHỈ ĐÉN TỪ SỰ SÓNG,
VÀ TỪ SỰ CHÉT LUÔN LUÔN LÀ CÁI CHÉT.
VÌ TẤT CẢ NHỮNG GÌ GIẾT CHÉT THÚC ĂN CỦA CÁC NGƯỜI,
CÙNG SẼ GIẾT CHÉT THÂN THẺ CỦA CÁC NGƯỜI.
VÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ GIẾT CHÉT THÂN THẺ CỦA CÁC NGƯỜI,
CÙNG SẼ GIẾT CHÉT TÂM HỒN CỦA CÁC NGƯỜI.
VÌ CƠ THỂ CỦA NGƯỜI LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI ĂN VÀO,
VÀ TÂM HỒN CỦA NGƯỜI LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI NGHĨ.
CHO NÊN, ĐỪNG ĂN NHỮNG GÌ MÀ LỬA,
BĂNG GIÁ, HAY NUỐC ĐÃ LÀM CHO HƯ HOẠI.
BỞI NHỮNG THÚ ĐÃ BỊ ĐÓT CHÁY,
DÓNG BĂNG HAY HƯ HOẠI, CÙNG SẼ ĐÓT CHÁY,
DÓNG BĂNG VÀ LÀM HƯ HOẠI CƠ THỂ NGƯỜI.”

— Sách Phúc Âm Hòa Bình Essene, Quyển 1, dịch bởi Edmond Bordeaux Szekely

“KHI LOÀI NGƯỜI ĐƯỢC TẠO RA,

HỌ KHÔNG BIẾT ĂN BÁNH MÌ,
KHÔNG BIẾT LẤY VẢI LÀM QUẦN ÁO;
HỌ CHỈ ĂN CÂY CỎ NHƯ NHỮNG CHÚ CÙU,
VÀ UỐNG TỪ NHỮNG RÃNH NUỐC.”

- *Truyện cổ Sumer*

“HANUMAN LÀ MỘT CHÚ KHỈ CỦA RỪNG GIÀ,
CHÚ CHẲNG SI MÊ PHỤ NỮ ĐẸP,
VÀ CHẲNG ĂN THỰC PHẨM BỊ NẤU CHÍN BAO GIỜ.”
- *Hanuman là vị thần khỉ trong sử thi Ramayana của Ấn Độ.*
Đây là một trích đoạn trong sử thi

“NGƯỜI CHÂN CHÍNH SẼ ĂN NHỮNG GÌ MÀ CÁC VỊ THẦN ĐỀ LẠI SAU KHI DÂNG LỄ,
NHỮNG THỨ ĂN ĐÃ NẤU CHÍN, TRÁI LỄ TRỜI MÀ HỌ DÙNG ĐỂ LẤP ĐÀY NHỮNG CÁI
BỤNG THAM LAM CỦA MÌNH, SẼ TRỞ THÀNH TỘI LỖI NGAY KHI HỌ ĂN CHUNG” –

Bhagavad Gita

“Ở ÁN ĐỘ CÓ MỘT NHÓM DỊ GIÁO,
GỒM NHỮNG NHÀ TRIẾT HỌC THEO ĐẠO BÀ LA MÔN,
NHỮNG NGƯỜI SỐNG CUỘC ĐỜI TỰ CUNG TỰ CẤP,
KIÊNG ĂN NHỮNG SINH VẬT SÓNG VÀ TẮT CẢ THỨ ĂN ĐÃ NẤU CHÍN.”

- *Thánh Hypolytus thành Roma – năm 22 sau Công Nguyên*

“TÔI QUAN TÂM HƠN ĐẾN MỘT CÂU HỎI,
MÀ SỰ CỨU RỖI CỦA NHÂN LOẠI PHỤ THUỘC VÀO NÓ,
NHIỀU HƠN VÀO BẤT KỲ NHÀ THẦN HỌC NÀO:
ĐÓ LÀ CÂU HỎI VỀ DINH DUỐNG.”

- *Friedrich Nietzsche, Ecce Homo*

“CÓ THỂ NÓI, NGUYÊN NHÂN DUY NHẤT GÂY THOÁI HÓA Ở CON NGƯỜI
CHÍNH LÀ VIỆC SỬ DỤNG LỦA ĐỂ CHÉ BIẾN THÚC ĂN.”

- *Arnold De Vries, Suối nguồn tươi trẻ*

“TẠI SAO LẠI CỨ PHẢI NẤU NUỚNG,
TRONG KHI NHỮNG CHÉ ĐỘ ĂN CỎ XƯA ĐÂU CÓ CÀN?
THÚC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN LÀ THÚC ĂN CHÉT
– VÀ NÊN NHỚ RẰNG, BÁNH MÌ CÀNG TRẮNG

THÌ CHÚNG TA CÀNG MAU CHÉT!
MỌI NỖ LỰC CẢI THIỆN THỰC PHẨM TRONG TỰ NHIÊN
ĐỀU SẼ DẪN ĐẾN THÁT BẠI,
VÀ MẸ THIÊN NHIÊN SẼ PHẢN ÚNG MẠNH MẼ
VỚI BẤT KỲ SỰ CAN THIỆP NÀO
VÀO NHỮNG QUY LUẬT SỨC KHỎE HỮU ÍCH CỦA NGƯỜI.
VÀ NẾU CHÚNG TA CÒN TIẾP TỤC
KHÔNG TUÂN THEO NHỮNG QUY LUẬT CỦA NGƯỜI,
BẰNG CÁCH SỬ DỤNG THUỐC MEN HAY THẬM CHÍ PHẪU THUẬT,
NHỮNG TRIỆU CHỨNG SẼ BIẾN MÁT TRONG MỘT KHOẢN THỜI GIAN,
RỒI SAU ĐÓ QUAY TRỞ LẠI NHƯ MỘT CĂN BỆNH MÃN TÍNH,
HAY THẬM CHÍ LÀ CHÉT NGƯỜI...
CON NGƯỜI LÀ SINH VẬT DUY NHẤT ĐEM THÚC ĂN CỦA MÌNH NẤU LÊN,
VÀ CŨNG MẮC NHIỀU BỆNH TẬT HƠN
SO VỚI NHỮNG LOÀI HOANG DÃ ĂN THỰC PHẨM TƯƠI SÓNG.
THÓI QUEN, TẬT THAM ĂN VÀ THÈM MUỐN
NHỮNG THÚ KÍCH THÍCH VỊ GIÁC
ĐÃ KHIÉN CON NGƯỜI NGÀY CÀNG THÍCH THỰC PHẨM NẤU CHÍN,
THÚ ĐÃ LÀM SUY YẾU NGHIÊM TRỌNG HỆ TIÊU HÓA CỦA HỌ.
ĐÓ LÀ BỞI VÌ THÚC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN
QUÁ DỄ NUỐT MÀ KHÔNG CẦN PHẢI NHAI,
TRONG KHI NHAI KỸ THÚC ĂN
MỚI LÀ YẾU TỐ CƠ BẢN CỦA MỘT SỨC KHỎE TỐT.”

- Dugald Semple, *The Sunfood Way to Health*

“THÚC ĂN CỦA BẠN SẼ QUYẾT ĐỊNH BẠN SỐNG BAO LÂU,
TẠN HƯỞNG CUỘC SỐNG NHIỀU ĐẾN MỨC NÀO
VÀ CÓ MỘT CUỘC ĐỜI THÀNH CÔNG HAY KHÔNG.”

- Dr. Krischner, *Live Food Juices*

Những gì tôi ăn, sẽ ảnh hưởng một cách sâu sắc và toàn diện đến cách mà tôi suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Chúng ta chính là những gì mình ăn, và chúng ta ăn những gì biểu trưng cho chính mình. Thực phẩm ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của cuộc

sống. Thực phẩm là nền tảng cho cơ thể vật lý của chúng ta. Khi nền tảng vững chắc, tất cả những gì được xây trên đó cũng sẽ vững chắc. Tất cả những gì tạo nên cơ thể vật lý, chính là không khí mà chúng ta hít thở, nước mà chúng ta uống, và thực phẩm mà chúng ta ăn. Cấu trúc khoáng chất của cơ thể được xây dựng nên từ những thực phẩm mà bạn hấp thu. Nếu có sự thay đổi trong chế độ ăn, nó sẽ được phản ánh qua vẻ ngoài cũng như sự vận hành của cơ thể. Cải thiện cách lựa chọn thực phẩm, rồi bạn sẽ có thể nâng cao nền tảng của cơ thể mình lên rất nhiều.

Thành công là sự tích lũy của quá trình luyện tập những thói quen nền tảng mỗi ngày. Và ăn uống là một trong những hoạt động thường nhật, có tầm quan trọng thiết yếu, không thể bỏ qua. Thói quen nhất quán trong sự lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe, là điều hoàn toàn cần thiết cho một cuộc sống thành công.

Tù binh thường cho đến phi thường chỉ cách nhau một sợi chỉ. Một chế độ ăn phù hợp sẽ giúp bạn vượt qua ranh giới ấy, và còn tiến xa gấp nhiều lần nữa. Khi bạn cung cấp cho cơ thể mình những thực phẩm phi thường, nó cũng sẽ vận hành một cách phi thường.

Để thực hiện sứ mệnh của mình trên Trái đất này, bạn cần phải có một sức khỏe tuyệt vời và một hệ thống thể chất mang lại sự hỗ trợ tối đa. Thói quen ăn uống lành mạnh sẽ hỗ trợ cho cơ thể và tâm trí bạn trên con đường đạt tới những mục tiêu đáng kinh ngạc.

Khi chế độ ăn của bạn trở nên thuần khiết, trái đất sẽ hào phóng ban cho bạn sự trù phú của mình. Chế độ ăn uống là chiếc chìa khóa bí ẩn, mở ra sự thịnh vượng lớn lao trong suốt cả cuộc đời, và đưa ta đến với lối sống thuận tự nhiên. Một cuộc sống tuyệt vời cần phải có một chế độ ăn thuận tự nhiên, giàu các thực phẩm vươn lên dưới ánh mặt trời, và được hấp thu ở trạng thái tươi ngon.

Nếu nghĩ theo hướng logic, bạn có thể thấy rằng, khi bắt đầu xuất hiện trên trái đất, loài người chúng ta đâu có công cụ, áo quần hay cui lừa gì! Làm sao chúng ta sống được? Chúng ta đã ăn những gì? Chắc chắn phải có một chế độ ăn nguyên thủy, phù hợp với cơ chế sinh học của chúng ta, một chế độ ăn tối ưu cho loài người.

Sự giản đơn

“THÀNH CÔNG KHÔNG GÌ HƠN CHÍNH LÀ SỰ NGHIÊN CỨU TƯỜNG TẬN”

NHỮNG ĐIỀU HIỂN NHIÊN.”

- Jim Rohn, Nhà triết học về sự Thành công

“BẤT CỨ ĐIỀU GÌ CÀN PHẢI CHỨNG MÌNH, THÌ VỐN DĨ ĐÃ ĐÁNG NGHĨ RỒI.”

- Giáo sư Arnold Ehret

Sự giản đơn, đã, đang và sẽ mãi mãi là kim chỉ nam thiết yếu nhất dẫn tới sự thành công.

Ngày nay, những ý kiến rối rắm, mâu thuẫn và những thông tin sai lệch về chế độ ăn trở nên ngập tràn hơn bao giờ hết. Đó chính là bằng chứng cho thấy, chắc chắn phải có một chân lý giản đơn nào đó ẩn bên dưới tất cả. Luôn luôn có rất nhiều ý kiến, nhưng chân lý thì chỉ có một.

Trong khoa học, có một nguyên tắc tên là Lưỡi dao của Ockham. Nguyên tắc này nói rằng, giữa những lý thuyết khác nhau, cái đơn giản nhất thường sẽ là cái đúng.

Bản chất của Quy luật Tự nhiên cũng là sự giản đơn. Một định lý tuyệt vời đã phát biểu rằng: “Cái gì phức tạp, thì không hiệu quả.” Một nguyên nhân tuyệt vời đưa đến sự thành công của tôi, cũng như của những người khác trong chương trình theo Chế độ Ánh dương, chính là sự giản đơn của nó. Bất cứ cái gì không thể được chứng minh bằng những nguyên lý giản đơn, thì đều vô nghĩa và nên loại bỏ. Chẳng có cái gì thiết yếu mà lại phức tạp cả.

Những sự thật giản đơn luôn hàm chứa một chân lý quyền năng tuyệt đẹp. Cái gì càng giản đơn càng dễ sinh tồn. Săn bắt hái lượm là xã hội sung túc đầu tiên trên Trái đất. Những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống là hoàn toàn miễn phí, bởi sự sống phụ thuộc vào sự giản đơn. Những điều tồi tệ nhất trong cuộc sống đòi hỏi phải trả giá bằng sự lãng phí năng lượng sống, bởi cái chết phụ thuộc vào sự rắc rối.

Sự càng đơn giản, mọi người lại càng làm cho rối lên.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình bị quá tải thông tin, hãy đơn giản hóa mọi việc, quay trở về với những điều căn bản. Những huấn luyện viên thể thao giỏi nhất thế giới đều chỉ dạy những điều căn bản. Việc tập luyện chúng thường xuyên sẽ giúp

tạo ra những tiến bộ to lớn về lâu dài. Và đây chính là điều căn bản của dinh dưỡng: **THÚC ĂN TƯƠI SỐNG TỪ THỰC VẬT.**

Khi chúng ta mới xuất hiện trên Trái đất, đâu đã có thực phẩm nấu chín.

Thức ăn từ thực vật tươi sống chính là thực phẩm hoàn hảo cho con người.

Cấu trúc và cơ chế vận hành của răng, hàm, đường tiêu hóa, giác quan, nội tạng, bản năng của trẻ nhỏ, tâm lý chán ghét việc giết chóc, tình cảm dành cho các con vật, cũng như nguyên nhân và cách chữa trị bệnh tật, buồn đau v.v..., đều cho thấy con người về cơ bản là loài ăn thực vật – tiêu thụ chủ yếu các loại trái cây, cũng như rau lá xanh. (Vui lòng tham khảo **Bài học thứ 9: Cội rễ và phần Phụ lục A**)



**Trái cây họ cam quýt thể hiện nguồn năng lượng mặt trời rực rỡ
mà chúng đã tự chuyển hóa thành những dưỡng chất màu nhiệm**

Bạn có biết sức mạnh của việc hấp thu năng lượng chỉ từ thực vật? Tất cả thức ăn từ thực vật là một bản giao hưởng hoàn hảo. Sự hấp thụ và kết cấu tổ chức của ánh nắng Mặt trời, cội nguồn của sự sống, thể hiện chủ yếu ở thực vật. Do đó, các cơ quan của thực vật là một dạng tích tụ sinh học của năng lượng Mặt trời. Tiêu thụ thức ăn từ thực vật sẽ giúp truyền năng lượng Mặt trời trực tiếp vào cơ thể bạn, mà không bị thất thoát đi một chút nào.

Thức ăn từ thực vật tươi sống là vô cùng phong phú. 99,99% thực phẩm trên Trái đất là thức ăn từ thực vật tươi sống. Trong kế hoạch tổng thể của tự nhiên, thức ăn nấu chín không tồn tại, còn thức ăn từ động vật cho các loài ăn tạp và ăn thịt cũng

chỉ ở mức thiểu số, bởi những loài ăn thực vật (chủ yếu là côn trùng) là những sinh vật thống trị trên Trái đất.

Ăn thức ăn từ thực vật tươi sống cung cấp cho bạn vô số lựa chọn. Chúng dồi dào trên trái đất này đến nỗi, bạn có thể nếm thử một loại mới mỗi ngày trong suốt phần còn lại của cuộc đời mình, mà vẫn còn cách xa con số 1% tổng lượng thực vật ăn được trên Trái đất này. Ví dụ, có đến hơn 500 giống bơ khác nhau, và ít nhất 80 loại hồng! Thậm chí còn có hơn 300 loại sầu riêng nữa!

Thức ăn từ thực vật tươi sống được chia thành mười bốn loại chính:

1. Trái cây: Trái cây là loại thực vật tươi sống, có chứa hạt bên trong chúng để sinh sản. Trái cây có thể có vị ngọt, không ngọt hoặc béo chiếm ưu thế.
2. Lá: Lá chứa các sắc tố diệp lục tạo nên sự sống, là nguồn khoáng chất kiềm tốt nhất. Nhiều loại thảo mộc có lá màu xanh lục.
3. Quả hạch: Quả hạch là nhân tố sinh sản của một số cây. Chúng là thực phẩm có chất béo chiếm ưu thế.
4. Hạt: Hạt là cơ quan sinh sản của cây. Tùy vào từng loại, chúng có thể chứa nhiều protein hoặc chất béo. Ngũ cốc là các loại hạt.
5. Các loại đậu: Các loại đậu bao gồm tất cả các loại đậu hạt, đậu trái và lạc, thường được cho nảy mầm trước khi ăn. Chúng chứa nhiều protein, ngoại trừ đậu phộng chứa nhiều chất béo.
6. Hoa: Hoa là cơ quan sinh dục của thực vật.
7. Rau mầm: Rau mầm xuất hiện khi hạt nảy mầm, hoặc cây họ đậu, đạt đến một điểm phát triển nhất định và ra lá xanh.
8. Rễ: Rễ là phần dưới mặt đất của thực vật.
9. Chồi: Chồi là những cây non do sinh vật dưới lòng đất phát tán ra từ cây bố mẹ.
10. Vỏ cây: Lớp bảo vệ bên ngoài của cây cối. Vỏ cây bên trong thỉnh thoảng được sử dụng làm thực phẩm hoặc trà.
11. Nhựa cây: Chất lỏng chứa sự sống của cây. Xi-rô lá phong đến từ nhựa của cây phong. Keo ong cũng được làm từ nhựa cây.

12. Thân: Thân là những mảnh cấu trúc dạng sợi xơ của thực vật.

13. Thảm thực vật dưới nước: Thực vật dưới biển chứa nhiều khoáng chất lấy từ đại dương và đáy đại dương. Spirulina và tất cả các loại rong tảo đều nằm trong danh mục này.

14. Nấm: Một loại nấm không có diệp lục, phát triển chủ yếu trong bóng tối, và không được nuôi dưỡng trực tiếp bởi năng lượng Mặt trời sôi động, nhưng đóng một vai trò quan trọng trong việc tái tạo sinh học trong những cây cổ thụ và trong đất. Chất chiết xuất từ nấm có thể là một nguồn dược phẩm tuyệt vời (ví dụ: linh chi, đông trùng hạ thảo, nấm maitake, v.v.)

Chế độ Ánh dương là gì?

Chế độ Ánh dương thật ra chính là Chế độ Ăn Thực phẩm Tươi sống. Tôi dùng từ “Ánh dương” vì nó hàm ý nói về những thực phẩm, sinh trưởng dưới ánh hưởng sống động của ánh nắng trực tiếp trong môi trường hoang dã, ở trạng thái tự nhiên. “Thực phẩm Ánh dương” mang đầy sự tươi mới, diệu kỳ bên trong nó. Chỉ dùng từ “Thực phẩm tươi sống” thì nghe khá mơ hồ - nó có thể chỉ bất kỳ thực phẩm nào còn sống, kể cả động vật.

Chế độ Ánh dương là chế độ ăn vô cùng phong phú. Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương sẽ làm sáng tỏ hơn về việc ăn thực vật tươi sống, và trình bày một chương trình hướng dẫn mọi người, cách để đạt được sự thành công với chế độ ăn này.

Trong số tất cả các loại thức ăn từ thực vật tươi sống trên Trái đất này, Chế độ Ánh dương yêu cầu hơn 80% khẩu phần ăn của bạn phải có sự cân bằng của các loại rau lá xanh, trái cây ngọt và thực vật có chất béo. 20% còn lại có thể chứa bất kỳ loại nào trong số mười bốn loại thực vật tươi sống được đề cập ở trên, hoặc những thực phẩm khác mà bạn cảm thấy phù hợp cho mình. Chế độ ăn này không phải là để chối từ, nó là để đạt được sự thành công và thành tựu. Ý tưởng chủ đạo đằng sau Chế độ Ánh dương là bạn sẽ ăn ít nhất 80% thực vật tươi sống, và từ đó sẽ tiếp tục cải thiện thêm.

Ích lợi của Chế độ Ánh dương

Thông thường trong lịch sử, khi một ý tưởng xuất hiện, nó sẽ cách mạng hóa mọi thứ theo sau. Sự khám phá về dinh dưỡng trong chế độ ăn tươi sống cũng là một trong những ý tưởng như thế. Những tác động của dinh dưỡng tươi sống đối với loài người là vô cùng to lớn.

Để đạt được sự thành công, chúng ta không chỉ cần có thông tin, mà còn cần phải chuyển hóa. Chế độ Ánh dương chuyển hóa cơ thể bạn ở mức độ cơ bản nhất, theo một cách sâu sắc nhất. Chế độ Ánh dương là vô song. Một khi ai đó đã bước chân vào, tất cả những sức mạnh khác sẽ được khai mở.

Một chế độ ăn thực vật tươi nguyên sẽ mang lại cho bạn nguồn sức sống mới mẻ. Trong nguồn sức sống mới mẻ, chính là sự dồi dào vô tận. Chế độ ăn thực vật tươi sống thể hiện một mô hình hoàn toàn mới về sức khỏe, sự giàu có, thành công và khai mở những khả năng. Bởi Chế độ Ánh dương phù hợp với lối sống tự nhiên, nó sẽ mang lại vẻ đẹp, niềm hạnh phúc, sự trường thọ và thịnh vượng.

Chúng ta đều biết rằng khi cơ thể càng sạch sẽ, nó sẽ càng thể hiện ra những năng lực siêu nhiên nơi bạn. Thứ đầu tiên biến mất trong một môi trường độc hại, chính là những năng lực siêu nhiên mà chúng ta được ban tặng ngay từ khi sinh ra. Những năng lực này đều có ở loài vật, và trước đây là loài người. Ngay khi cơ thể bị đầu độc, những năng lực này sẽ dần mất đi. Khi xảy ra sự thoái hóa sinh học, *những năng lực cao nhất sẽ mất đi đầu tiên. Tuy nhiên, những năng lực siêu nhiên của bạn không hoàn toàn bị tiêu diệt* bởi thực phẩm không phù hợp, chúng chỉ đang ở trạng thái ngủ đông và có khả năng tái sinh, phục hồi.

Một trong những giá trị lớn lao nhất mà Chế độ Ánh dương mang lại, là nó cho bạn cơ hội chất vấn tính xác thực của những niềm tin sâu thẳm bên trong mình. Những tác động từ việc tin theo Chế độ Ánh dương sẽ thay đổi thế giới quan của bạn. Một khi bạn đã trải nghiệm rằng, việc ăn thực phẩm nấu chín và gieo trồng nhân tạo sẽ ngay lập tức làm trì trệ những hoạt động bình thường của cơ thể, bạn sẽ bắt đầu đặt câu hỏi về nhiều khía cạnh của hệ thống niềm tin nơi bản thân. Vì vậy, Chế độ Ánh dương sẽ như chú sơn dương dũng mãnh, húc đổ hệ thống niềm tin trì trệ trong tâm trí bạn. Nó cho phép bạn phát triển theo những hướng mới mà bản thân không bao giờ có thể dự đoán. Bạn sẽ sẵn sàng để trải nghiệm những điều mới mẻ, và thử qua cách tiếp cận mới đối với những thách thức hàng ngày trong cuộc sống.

Như những gì chúng ta đã học trong **Bài học thứ 4: Niềm tin**, chúng ta không biết cuộc sống thực sự là gì; chúng tôi chỉ biết cách nhìn nhận cuộc sống qua lăng kính của bản thân. Khi bạn tự nhiên hóa chế độ ăn uống của mình, bạn sẽ tự động hòa vào một dải năng lượng khác của cuộc sống. Bạn cho phép nhiều thông tin từ cái tôi cao hơn, thâm nhập vào ý thức của mình. Và những gì bạn coi là thực tại sẽ thay đổi. Tự nhiên hóa chế độ ăn uống sẽ điều chỉnh và loại bỏ các hóa chất, cũng như các chất độc ra khỏi các tuyến nội tiết, cho phép những hiểu biết sâu sắc từ trí tuệ vô hạn tuôn chảy một cách rõ ràng hơn vào suy nghĩ của bạn.

Thực phẩm khác nhau thúc đẩy những nhận thức khác nhau về thế giới. Tiêu thụ thức ăn từ thực vật tươi sống sẽ tự động đưa bạn vào dải năng lượng tích cực, thịnh vượng của cuộc sống. Trong Tự nhiên, có các loại thuốc và hỗn hợp mà bất kỳ ai cũng có thể sử dụng để kích thích tâm trí họ một cách an toàn, hòa mình vào những suy nghĩ đầy cảm hứng. Chất kích thích tự nhiên đâu cần phải được nâng cấp. Không gì có thể so sánh với hương vị quý tộc của một quả cherimoya chín, không gì có thể ngăn dòng nước ngọt lịm từ những quả dưa hấu tươi mát trong mùa hè, không gì bằng năng lượng thu được từ những múi mít thơm ngọt, và cũng không gì có thể thay thế được cho sự dồi dào trong hạt cacao (sô cô la thô).

Dinh dưỡng tươi sống giúp bạn hòa hợp với những nguồn lực bao quanh chúng ta, thẩm thấu qua cơ thể của chúng ta, và đó là những thứ tạo nên bản chất của sự tồn tại nơi chúng ta. Khi bạn ăn thực vật tươi sống, bản năng của bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Trực giác của bạn trở nên đáng tin cậy hơn - rõ ràng hơn - và việc ra quyết định bỗng trở nên dễ dàng. Với kinh nghiệm của bản thân, tôi luôn nghe theo trực giác của mình mọi lúc; tôi đã học được rằng, điều duy nhất chúng ta có, mà không phải ảo tưởng, chính là trực giác của chúng ta.

Trong suốt quá trình thực hiện theo Chế độ Ánh dương, bạn sẽ trải nghiệm những khoảnh khắc mà sự thay đổi diễn ra rất nhanh. Tôi còn nhớ một buổi chiều cách đây vài năm, khi tôi cùng với anh họ đang ép nước trái cây gồm ổi và các loại quả họ cam chanh để uống, trong ngôi nhà cũ ở San Diego. Khi đang ngồi nhấp bình nước ép, cả hai chúng tôi đều đồng loạt thốt lên: “Mắt em nhìn rõ hơn rồi này!”. Và đúng là chúng tôi có thể nhìn rõ hơn thật. Thị lực của tôi được cải thiện vĩnh viễn kể từ ngày hôm ấy.

Trong quá trình thực hiện theo Chế độ Ánh dương, bạn cũng sẽ trải nghiệm những thay đổi hết sức tinh tế. Theo thời gian, khi những thay đổi tinh tế này được tích lũy,

một ngày nào đó, bạn rời sē thức dậy với một sự chuyển mình sâu sắc. *Nhin chung, nhung thực phẩm bạn lựa chọn sē tạo nên ảnh hưởng tích lũy trên cơ thể bạn.*

Việc tiêu hóa thực phẩm nấu chín ngốn nhiều năng lượng của cơ thể hơn bất kỳ hoạt động nào khác. Bạn chạy marathon xong thì vẫn có thể đi lại và nói chuyện đúng không. Nhưng 1 tiếng sau bữa tiệc lễ Tạ Ơn thì bạn đoán xem mình sẽ cảm thấy thế nào? ... Cực kì buồn ngủ! Chúng ta đều biết, tất cả sự thành công đều là do sự chuyển đổi năng lượng. Thông điệp muôn nhắc nhớ bạn hãy chuyển đổi năng lượng tiêu hóa thức ăn, thành năng lượng để đạt đến những mục tiêu của bạn.

Khi theo Chế độ Ánh dương, bạn không cần phải ngủ nhiều nữa. Tôi đã từng ngủ 8 tiếng một ngày, là kiểu người phải ngủ đủ 8 tiếng một ngày mới được. Nhưng từ khi thực hiện theo Chế độ Ánh dương, thời gian ngủ của tôi giảm xuống còn tối thiểu 3 tiếng và tối đa là 6 tháng. Theo những thông tin mà tôi thu thập được, những người theo đuổi chế độ ăn này sau một vài năm sẽ có thời gian ngủ trung bình ít đi khoảng 2 tiếng mỗi đêm. Nếu tính cả một năm, thì 2 giờ mỗi ngày sẽ tương đương với 30 ngày thêm vào, để bạn đạt được thêm những mục tiêu và đóng góp nhiều hơn cho trái đất.

Điều đáng kinh ngạc về Chế độ Ánh dương là bạn hoàn toàn có thể thực hiện một cách dễ dàng. Bạn không cần phải vắt óc suy nghĩ, chỉ việc thực hiện thôi.

Sau khi bạn đã cam kết sē triệt để cải thiện chế độ ăn của mình, bạn sē vô thức củng cố trong tâm trí của mình rằng, cuộc đời của bạn có một ý nghĩa riêng, và việc phấn đấu cho một sức khỏe tuyệt vời là hoàn toàn xứng đáng. Bạn đã cam kết sē thực sự “sống”.

Yếu tố mạnh nhất trong Chế độ Ánh dương là nó buộc bạn phải sống một cách tự nhiên và hài hòa với Trái đất.

Nếu chúng ta làm ô nhiễm hành tinh này sau khi ăn những thực phẩm đóng gói, chúng ta đã thật sự không hài hòa với Trái đất. Ăn trái cây, rau củ quả tươi sống và những thức ăn có nguồn gốc thực vật khác, chính là giải pháp cho vấn đề ô nhiễm của thế giới. Bãi rác chất đầy những sản phẩm liên quan trực tiếp hay gián tiếp đến thực phẩm nấu chín và ché biến sẵn, ví dụ như: thực phẩm đóng gói, túi mua hàng, bếp ga cũ, lò vi sóng, v.v... Một trong những điều đáng ngạc nhiên nhất mà tôi phát hiện ra trên con đường theo đuổi chế độ ăn này, là tôi đã ngừng thải ra rác! Tôi đã trở nên hài hòa hơn với Trái đất này.

Bằng việc theo đuổi Chế độ Ánh dương, một ngày nào đó bạn sẽ thấy mình đang cặm cụi trồng rau, gieo hạt trong vườn. Ngôi nhà của những người theo đuổi Chế độ Ánh dương thường sẽ ngập tràn sự sống của cây cỏ. tiêu thụ thực vật tươi sống sẽ thật sự giúp bạn kết nối trở lại với ngôi nhà của sự sống.

Những cải tiến về dinh dưỡng được tạo ra. Các giải pháp được phát hiện. Sự hoang mang về dinh dưỡng chính là thử thách phức tạp nhất mà loài người từng đối mặt. Chế độ Ánh dương mang chúng ta đến gần hơn với những giải pháp về dinh dưỡng, bằng cách đơn giản hóa những nhân tố thiết yếu trong chế độ ăn. Nó cũng trình bày một chương trình dinh dưỡng cân bằng, bao gồm những thức ăn từ thực vật tươi sống, cho phép bất kỳ ai cũng có thể đạt được một sức khỏe phi thường.

Ayurveda (là một hệ thống y học Hindu truyền thống có nguồn gốc từ Ấn Độ - chú thích của người dịch), **Y học cổ truyền phương Đông & Thực dưỡng**

Khi mọi người tin vào mô hình "Trái đất phẳng", mọi trường đại học đều dạy học sinh của nó rằng Trái đất phẳng. Mọi nhà khoa học và giáo sư đều có thể "chứng minh" với bạn rằng nó bằng phẳng. Các nhà khoa học và giáo sư đó không nói dối bạn đâu - họ chỉ không biết mà thôi. Phải có một vài bộ óc xuất chúng dám chỉ ra điều khác biệt, để xóa tan những giả định cơ bản mà tất cả các trường phái tư tưởng đó đặt ra. Đây là cách mà kiến thức được cải tiến - thực sự, là cách duy nhất mà kiến thức có được những bước tiến về phía trước.

Mô hình "Trái đất phẳng" chỉ cho phép con người hiểu biết để tiến bộ đến một mức nhất định, và không thể hơn được nữa. Theo cách tương tự, các hệ như Ayurveda (từ Ấn Độ), y học cổ truyền Trung Quốc (và các nhánh thực dưỡng của nó), chỉ cho phép sức khỏe con người tiến tới một mức độ nhất định, và không thể hơn được nữa. Các hệ thống cổ xưa đã bị hủy hoại trong hàng nghìn năm, và không còn chứa đựng sức sống thực sự nữa; mục đích của những hệ thống này là giúp một người bình thường có được sức khỏe tốt. Mục đích của Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương là giúp một người bình thường trở thành một con người phi thường, có sức khỏe vượt trội, trải nghiệm những dạng thức cao nhất của cuộc sống, và khai mở được những sức mạnh tiềm ẩn. Sự khác biệt mới mẻ đã vượt lên trên những mô hình hệ thống cũ kỹ.

Mục tiêu của tôi là rút tinh túc các yếu tố hữu hiệu nhất từ phương pháp y học cổ truyền của Ấn Độ, Trung Hoa, thực dưỡng và những hệ thống khác, rồi áp dụng

chúng vào Chế độ Ánh dương. Những thông tin đặc biệt liên quan đến các chế độ ăn dành cho cá nhân, dựa trên phương pháp Ayurveda và sự cân bằng âm dương sẽ không được đào sâu trong cuốn sách này. Chúng sẽ được chia sẻ trong những buổi hội thảo, chương trình chữa lành, DVD chương trình, trang web, hay những cuốn sách khác của tôi. Chúng cũng được mô tả cụ thể trong những cuốn sách của Tiến sĩ Gabriel Cousens như **Conscious Eating** (tạm dịch là *Ăn uống trong Tinh thíc*), **Spiritual Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng cho Tâm linh*) **The Rainbow Green Live-Food Cuisine** (tạm dịch là *Nền ẩm thực Xanh*).

Những kiến thức chuyên sâu về loại cơ thể và sự cân bằng dinh dưỡng, đến từ những chế độ ăn cổ xưa và kinh nghiệm của riêng tôi trong việc thanh lọc bên trong cơ thể. Việc hòa mình vào bản chất nguyên sơ của thực phẩm và ăn theo chế độ tươi sống đã thuyết phục tôi rằng, những người sáng lập ra các hệ thống này cũng là người ăn thực phẩm tươi sống. Những hệ thống sơ khai chắc chắn *tinh khiết hơn nhiều* so với bây giờ.

Xuyên suốt lịch sử cho đến ngày nay, các chế độ ăn tươi sống thường xuất hiện ở Ấn Độ. Rất nhiều bậc thầy yoga đang sống trên dãy Himalaya chỉ ăn thực vật tươi sống, uống sữa chưa qua tiệt trùng, và tuân theo những truyền thống tâm linh của tổ tiên họ. Vào thời Võ Chu bên Trung Quốc, lịch sử đã ghi nhận như sau: Những bộ tộc ở phía Đông được gọi là người Di (hay còn gọi là người Lô Lô – chú thích của người dịch). Họ không buộc tóc, và xăm hình khắp cơ thể. Một số người trong bộ tộc ăn thức ăn không nấu chín bằng lửa.” Sách sử còn tiếp tục mô tả những bộ tộc không ăn ngũ cốc và chỉ ăn đồ tươi sống, cư ngụ ở phía Bắc, Nam và Tây. Từ những thông tin này, chúng ta có thể thấy rằng những người ăn thực vật tươi sống đã tồn tại từ thời Trung Hoa cổ xưa. Bằng chứng này lại càng giúp khẳng định cho quan niệm rằng, những nhà sáng lập của các chế độ ăn truyền thống có thể là người tiêu thụ thực vật tươi sống.

Thực phẩm nấu chín

Sau nhiều năm nghiên cứu và điều tra kỹ lưỡng về chủ đề này, tôi tin rằng “sự thay đổi lớn lao” đến với nhân loại, khi con người bắt đầu biết sử dụng quyền năng của lửa và thử qua việc ăn thực phẩm nấu chín.

Con người nắm bắt được cách sử dụng lửa chính xác là khi nào và ở đâu, thật sự vẫn còn là một bí ẩn. Lửa cho phép người tiền sử bắt đầu kiểm soát môi trường xung

quanh, và di cư đến những vùng đất khắc nghiệt hơn. Người biết sử dụng truyền lại cho người chưa biết. Dù là đám lửa giữa trời đêm, hay bếp lửa bập bùng quay tròn bởi những viên đá nóng rẫy, lửa đã trở thành một phần không thể thiếu trong mọi bộ tộc trên Trái đất này. Nhưng lửa cũng chính là con dao hai lưỡi, nếu không cẩn thận, nó sẽ cho thấy khía cạnh tàn phá của mình.

Nhân loại được trao cho thế giới này để biến nó thành thiên đường. Để làm được điều này, thực phẩm nấu chín cần phải được hiểu rõ, mức tiêu thụ của chúng phải được giảm thiểu, và việc sử dụng nó cuối cùng cần được loại bỏ, hoặc chỉ sử dụng chuyên biệt cho các mục đích như cân bằng chế độ ăn uống, bào chế thuốc thảo dược, v.v.).

Người ta thường cho rằng, hình thái nguyên thủy của sản vật Tự nhiên cần phải được thay đổi thông qua việc nấu nướng, để có thể cải tạo thành một dạng nhân tạo mới mà con người hấp thu. Nhưng sự thật thì trạng thái nguyên thủy của vạn vật vẫn luôn là ưu việt nhất. Vẻ đẹp và hương vị của một quả việt quất hoang dại, đâu cần phải được cải thiện gì thêm nữa!

Điểm mấu chốt sâu sắc nhất trong lĩnh vực dinh dưỡng, chính là sự khác biệt giữa thực phẩm tươi sống và thực phẩm nấu chín. Rồi một ngày nào đó, nó sẽ trở thành chủ đề hàng đầu trong các cuộc thảo luận của ngành khoa học dinh dưỡng.

Việc nấu chín làm thay đổi các phân tử hữu cơ. Khi chúng ta tiêu hóa những phân tử này, chúng sẽ trở thành một phần của các mô. Vì thế, việc nấu nướng làm thay đổi các mô trong cơ thể ở cấp độ cơ bản nhất.

Khi thực phẩm được nấu chín, dưỡng chất của nó sẽ bị ít đi chứ không bao giờ nhiều thêm. Lửa là kẻ hủy diệt, nó không bao giờ tạo ra thêm thứ gì. Nếu bạn ném một mồi lửa vào cuốn sách này, nó sẽ trở nên nhiều hơn hay ít hơn trước đây? Nấu ăn chỉ khiến dinh dưỡng bị mất đi. Ăn thực phẩm nấu chín cũng giống như việc bạn tiêu hàng triệu đô la để mua một biệt thự mới toanh, sau đó đốt cháy nó trước khi bạn chuyển đến vậy!

Bạn hiểu không, cơ thể chúng ta là nước – nước có từ tính. Tất cả những gì chúng ta nuốt vào phải được phân giải thành dạng lỏng để nuôi dưỡng cơ thể. Mà thứ đầu tiên thực phẩm bị mất đi khi nấu lên, chính là nước.

Thực phẩm nấu chín thường có đặc. Chúng để lại trong cơ thể chất tro hoặc bã cùi thứ gì còn lại, mang đầy độc tố. Sau hàng thập kỷ, những “rác thải” này tích tụ trong cơ thể dưới dạng chất nhầy, và tồn đọng trong các mô. Cuối cùng, các chất độc hại sẽ đạt đến mức báo động, làm tắt nghẽn và đầu độc toàn bộ hệ thống, dẫn đến hiện tượng nhồi máu cơ tim, đột quy, ung thư. Rất nhiều căn bệnh phát triển do những chất tồn dư độc hại từ thực phẩm nấu chín.

Một trong những cách cơ bản mà cơ thể trải nghiệm thế giới xung quanh, là thông qua việc ăn uống. Cơ thể sẽ cảm nhận gì khi một người cho một miếng thịt nướng vào miệng? Nó sẽ cảm nhận sự chết chóc, đau đớn, lửa và sự hủy diệt.

Hạt giống đã nấu chín không thể nào nảy mầm. Thực phẩm nấu chín không hề có năng lượng sống. Chúng cũng có năng lượng tâm linh thấp hơn.

Mọi người ăn thực phẩm nấu chín trải qua cả cuộc đời trong trạng thái yếu ớt, với mức năng lượng sống rất thấp. Nhưng họ không thể nhận ra điều này bởi chưa từng biết đến thứ gì khác. Họ không có lý do gì để tin rằng năng lượng sống và sức khỏe của mình đang không đạt được trạng thái tối ưu. Làm sao họ có thể bỏ lỡ thứ mình chưa từng có được. Ai ai cũng ngày càng trở nên yếu ớt, nhưng vẫn tin rằng mình đang đạt được điều kiện sống cao hơn.

Tiêu thụ thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn sẽ khiến cho mọi người trở nên yếu ớt, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng, làm suy giảm mức độ nhận thức và sức sống tối ưu của cơ thể. Một chế độ ăn kém lành mạnh sẽ tạo ra những chất tồn dư độc hại, gây ảnh hưởng lâu dài đến tuổi thọ.

Các đặc tính dinh dưỡng của thực phẩm sẽ bị thoái hóa trong quá trình nấu nướng. Nhiệt độ cao sẽ biến đổi thực phẩm thành những chất lạ, thậm chí là gây hại. Giống như khi chúng ta hút thuốc lá hay uống rượu được nấu và lên men vậy. Chúng chẳng có mối liên hệ nào với những nhu cầu tự nhiên của cơ thể.

Thực phẩm nấu chín giống như chất gây nghiện vậy (thực sự là không còn cách diễn giải nào nhẹ nhàng hơn). Sự nghiện ngập chính là thèm khát một chất gì đó không liên quan đến những nhu cầu thực sự của cơ thể.

Một số thực phẩm nấu chín gây ra tất cả các dấu hiệu của chứng nghiện trong cơ thể. Đây là một tuyên bố nghe khá mạnh bạo, nhưng tôi nghĩ, khi bạn thử nghiệm với việc ăn nhiều thực vật tươi sống, bạn sẽ tìm thấy một sự thật thú vị bên trong đó.

Mọi người thường không thật sự kết nối với nhiều loại thực phẩm mình ăn. Họ chỉ ăn cho vui hoặc cho đã miệng. Tôi phát hiện ra rằng, mọi người thường sẽ nghiện khoảng 5, 6 “món ruột”, và rắc rối cũng từ đó mà ra. Những “món ruột” này bao gồm: bánh mì, khoai tây nướng, cà phê, khoai tây chiên, bắp rang, đậu hũ, kẹo (sô cô la đã nấu chín), thuốc lá (vốn không phải thực phẩm) và/hoặc thịt cá. Thông thường người ta ăn những thực phẩm này là để đè nén các cảm xúc tiêu cực (như mệt mỏi, buồn bã v.v...) Khi loại bỏ chúng ra khỏi chế độ ăn, thì những cảm xúc tiêu cực sẽ trỗi dậy, để được giải phóng ra khỏi cơ thể. Không còn được ăn những món ưa thích, người ta sẽ có thể cảm thấy không thoái mái trong phút chốc (khi những cảm xúc tiêu cực được giải phóng ra ngoài), nhưng về lâu dài sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều. (Vui lòng tham khảo thêm trong **Bài học thứ 10: Thanh lọc**).

Thực phẩm nấu chín và Môi trường

Nấu nướng liên qua quan đến động vật và các loại ngũ cốc. Mỗi tương tác thường xuyên nhất giữa con người với động vật là ăn thịt chúng. Mỗi tương tác thường xuyên nhất giữa con người với ngũ cốc cũng là ăn chúng.

Chế độ ăn thực phẩm nấu chín dẫn tới ngành nông nghiệp gieo trồng và chăn nuôi, từ đó rút cạn những khoáng chất trên Trái đất màu mỡ này. Các loại ngũ cốc được thu hoạch, chế biến, rồi nấu lên để cung cấp cho người và động vật, cuối cùng là được thải bỏ vào hệ thống thoát nước của thế giới hiện đại. Sự xói mòn rửa trôi đi những khoáng chất, khiến những cánh đồng trồng ngũ cốc ngày một suy kiệt. Trang trại biến thành sa mạc, rừng rậm biến thành đồng lúa. Dù thế nào đi nữa, khoáng chất trong đất vẫn bị rửa trôi và nằm lại dưới đáy đại dương.

Ăn rau củ quả tươi sống sẽ triệt để thay đổi cải thiện lượng khoách chất trong đất, bởi nó khuyến khích việc trồng cây. Cây cối có thể đạt tới độ cao từ 20 đến 30 feet (6 đến 9 mét) – đôi khi còn lớn hơn nhiều (tôi từng nghe nói có những dây nho mọc dài dài đến 500 feet (tức 150 mét) cơ đấy)! Cây hút nước ngầm từ dưới lòng đất lên và phân phối các khoáng chất đến cho thân, lá, hoa và quả của chúng. Những bộ phận này cuối cùng sẽ rụng xuống lớp đất mặt, gia tăng sự khoáng hóa cho đất để có thêm nhiều thảm thực vật phát triển. Cây rụng lá, tức thay lá hàng năm, thường khoáng hóa rất mạnh lớp đất mặt.

Cho đến giờ này, việc nấu chín thức ăn chính là sự lãng phí khủng khiếp nhất đối với những nguồn tài nguyên trên Trái đất. Tác giả Viktoras Kulvinskas, trong cuốn

Survival Into The 21st Century (tạm dịch là *Sống sót trong Thế kỷ 21*) kinh điển của mình, đã báo cáo rằng việc nấu chín làm tiêu hủy mất 85% giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Lần đầu tiên nhận ra điều này, tôi thực đã vô cùng sững sốt. Nhưng tôi đã không hoàn toàn hiểu hết hàm ý của sự thật ấy. Bạn hiểu không, nếu như 85% giá trị của thực phẩm bị hủy hoại khi nấu lên, thì nghĩa là 85% thời gian, công sức, tài nguyên và năng lượng dùng để tạo ra thực phẩm đó cũng đã bị hủy hoại. Vậy thì ý tưởng ăn thực phẩm tươi sống sẽ tác động đến toàn bộ ngành nông nghiệp, kinh doanh, toàn bộ nền kinh tế và các thể chế chính trị trên thế giới.

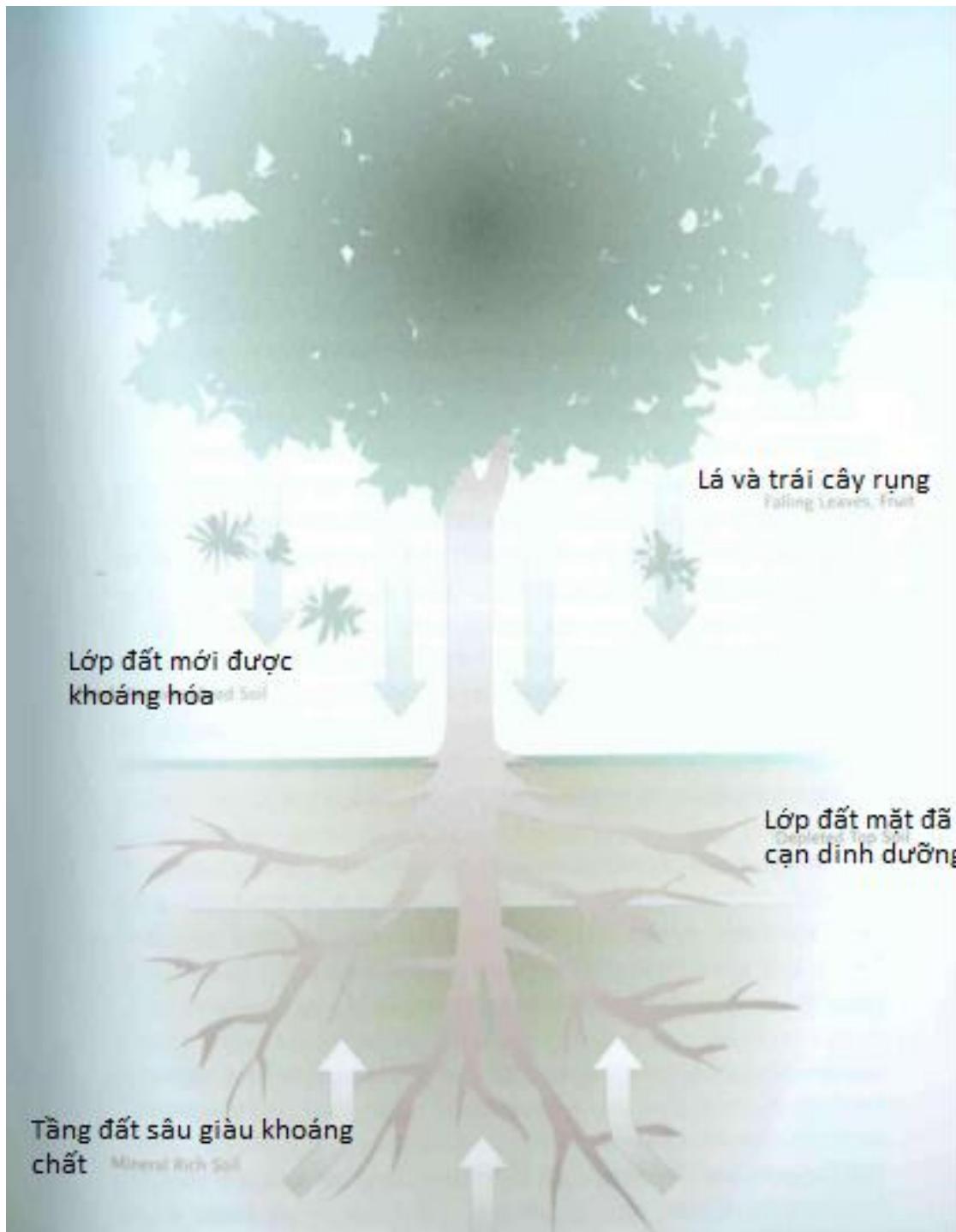
Sự dòi dào trù phú chính là quy luật của cuộc sống. Không bao giờ có sự thiếu thốn thức ăn trên Trái đất cả! Một người bạn của tôi, vốn là nông dân trồng chà là, cho biết: “Những cây chà là khỏe mạnh nhất cho ra tới 600 pound (khoảng 273 kg) chà là mỗi năm. Nếu một cây chà là được gieo xuống khi một đứa trẻ ra đời, thì cái cây ấy sẽ có thể cung cấp thực phẩm, nuôi sống đứa trẻ đó cả đời.” Có thể mọi người đều đồng ý rằng, chỉ ăn chà là thôi thì không phải là một chế độ ăn lý tưởng, nhưng thông tin này đã cho chúng ta thấy chỉ một cây thôi đã có thể sản sinh ra lượng thức ăn nhiều đến mức nào! Lượng thực phẩm trên hành tinh này thật sự là vô hạn.

Khi còn là sinh viên ở trường Đại học San Diego, tôi làm cho dịch vụ chăm sóc khách hàng trong nhà sách của trường. Một ngày nọ, có một ma sơ bước đến quầy chỗ tôi ngồi, và chúng tôi bắt đầu trò chuyện. Bà đã mô tả chuyến đi gần nhất của mình đến Haiti. Rõ là hàng năm, bà đều dành ít nhất 3 tháng ở Haiti để giúp đỡ những trẻ em đói nghèo. Bà nói với tôi rằng, rùng ở Haiti đã bị chặt phá hàng mây thập kỷ trước. Tôi hỏi bà làm sao lại xảy ra chuyện như thế, trong đầu *mong chờ một câu trả lời như là: do chăn nuôi quá nhiều, hay cần quá nhiều gỗ để xây nhà*. Thực tế thì chẳng có cái nào đúng cả. Bà nói với tôi rằng, rùng ở Haiti bị chặt phá vì gỗ được sử dụng để nấu ăn!

Hầu hết cư dân ở những nước phát triển, đã quen dùng bếp gas và bếp điện, sẽ không hề biết rằng 90% dân số còn lại của thế giới đang nấu nướng bằng củi lửa. Nấu ăn là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến nạn phá rừng. Ở Châu Phi, những cánh rừng nhiệt đới trên núi, ngôi nhà của những chú khỉ đột, đã bị đốn hạ đến tro tro để làm củi nấu nướng. Những thảm kịch tương tự cũng đang diễn ra ở hầu hết các lục địa.

Ở các quốc gia thuộc thế giới thứ 3, việc nấu nướng khiến con người hít phải khói lửa củi hoặc khí thải độc hại từ nhiên liệu sinh khối, ví dụ như từ phân động vật. Khí

thải từ gỗ và nhiên liệu sinh khối là những nguồn chính gây ô nhiễm không khí trong nhà, và là nguồn gây ô nhiễm không khí số một cho môi trường xung quanh (thậm chí còn hơn cả việc đốt nhiên liệu hóa thạch). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đầu bếp hít nhiều khói và chất ô nhiễm hơn cả cư dân ở các thành phố ô nhiễm nhất.



Vượt qua bệnh tật

“HÃY CHỮA BỆNH THÔNG QUA VIỆC ĂN UỐNG,
TRÁNH XA CÁC LOẠI THUỐC MEN;
VÀ NÉU BẠN BIẾT ĐƯỢC TRONG MỘT LOẠI THẢO MỘC THÔI
ĐÃ CÓ NHỮNG GÌ,
THÌ HÃY NGỪNG SỬ DỤNG NHỮNG LOẠI THUỐC TỔNG HỢP.”

- *Baha'u'llah*

“CHO DÙ CHÚNG TA NHÌN NHẬN VỀ SỨC KHỎE VÀ
BỆNH TẬT DƯỚI GÓC ĐỘ NÀO ĐI CHẲNG NỮA,
CHÚNG TA VẪN KHÔNG THỂ THOÁI THÁC KHỎI KẾT LUẬN RẰNG,
NHỮNG CHỨNG BỆNH NAN Y CŨNG CÓ CHIỀU DÀI LỊCH SỬ
TUỔNG ĐỒNG VỚI VIỆC NẤU NUỐNG ,
CHÚNG XUẤT HIỆN CÙNG THỜI VỚI NHAU.”

- *Bác sĩ Edward Howell, Chuyên gia Dinh dưỡng Enzyme*

Mỗi sinh vật sống đều phát triển ở một mức độ trao đổi chất nhất định. Khi nguồn năng lượng nội tại của sinh vật này sụt giảm dưới một mức nào đó, thì hệ miễn dịch sẽ lâm nguy. Bệnh tật là một sự khủng hoảng năng lượng bên trong cơ thể - cơ thể đã không còn đủ năng lượng để giữ vững trạng thái khỏe mạnh của nó. Thanh lọc cơ thể bằng chế độ dinh dưỡng từ thực vật tươi sống, cân bằng, giàu khoáng chất, sẽ giúp nâng cao mức năng lượng, từ đó tăng cường hệ miễn dịch.

Các bệnh mãn tính thường do 2 nguyên nhân: nhiễm độc và mất khoáng chất. Nhiễm độc là sự tích tụ của chất nhầy tồn dư trong cơ thể sinh vật, cộng với những cảm xúc tiêu cực dồn nén. Mất khoáng chất là thiếu đi các khoáng chất chính (tức canxi, magiê, lưu huỳnh, kali, sắt, iốt, v.v.), và các khoáng chất vi lượng (kẽm, selen, mangan, đồng, v.v.)

Chống lại bệnh tật bằng cách cố gắng tiêu diệt hết các loại vi trùng, là một phương thức sai lầm. Vi trùng có mặt ở khắp nơi, vào ra cơ thể mọi lúc. Chúng tồn tại cộng sinh cùng với cơ thể của con người. Chỉ khi cơ thể bị nhiễm độc và thiếu khoáng, thì vi trùng mới trở thành mối đe dọa. Giống như trong câu nói: “Các loài vi sinh vật chẳng là gì, môi trường mà chúng sinh sống mới là tất cả.”

Các loại thuốc men không thể giúp chữa lành, chúng chỉ gây hại thêm. Tất cả các loại thuốc, ngoại trừ aspirin, đã và vẫn đang được thử nghiệm trên các con vật vô tội. Bạn còn nhớ quy luật nền tảng không? Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng. Sự tra tấn dã man đối với các loài vật, cách thức tìm ra phương thuốc chữa bệnh tàn nhẫn đó, chẳng có gì tốt đẹp cả. Thật ra, chúng vô cùng tồi tệ, và sẽ dẫn tới những điều tương tự: sự tra tấn đối với bệnh nhân ... và nhiều bệnh tật hơn nữa.



Nếu bạn chợt nhận ra mình muốn lựa chọn những thực phẩm mới, vậy thì hãy mở một bữa tiệc với trái cây tươi và thực vật tươi sống, để tận hưởng ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời mình!

Những phương thức trị liệu thực thụ sẽ giúp giải phóng sức mạnh bên trong mỗi người để chữa lành. Chúng ta không phải đang cần ngăn chặn bệnh tật, mà cần ngăn chặn việc đầu độc cơ thể mình bằng lối sống kém lành mạnh. Để quá trình chữa lành hoàn hảo được diễn ra, cơ thể cần phải được trải nghiệm tình yêu, niềm vui, nụ cười, nước suối trong lành, không khí trong lành, dinh dưỡng giàu khoáng chất, các động tác yoga và một khát khao được học hỏi những khám phá mới, cũng như giữ cho tâm trí được sống động.

Sự thư giãn cũng là một yếu tố giúp vượt qua bệnh tật. Nhiều người chết vào ngày thứ Hai hơn bất kỳ ngày nào khác trong tuần, hay bất kỳ thời điểm nào khác. Căng thẳng thúc đẩy nhanh bệnh tật, vì nó làm cho các cơ quan đào thải và hệ thống co bóp co lại, giữ lại những độc tố và chất thải trong quá trình trao đổi chất. Căng

thắng cung khiến chúng ta tiêu tốn một số khoáng chất như canxi, magiê và kẽm nhanh hơn. Một chế độ ăn uống thích hợp sẽ giúp ích rất nhiều, vì một số loại thực phẩm (chẳng hạn như rau lá xanh) giúp tái khoáng hóa và làm giàn ra các cơ bị co thắt, một số loại thực phẩm khác (như trái cây ngọt chẳng hạn) thì giúp thải độc.

Điều tôi nhấn mạnh ở đây, là cần phải loại bỏ chất cặn bã, làm sạch cơ thể thông qua một chế độ ăn uống thích hợp. Khi cơ thể vật lý (như chiếc mỏ neo) được điều chỉnh - tất cả các thể khác (như tinh thần, cảm xúc, tâm linh) sẽ xếp hàng và bắt đầu thanh lọc theo. Nó rất đơn giản, thực thụ và hiệu quả.

Một chế độ ăn uống thuần thực vật hỗ trợ cho nỗ lực làm sạch cơ thể một cách tự nhiên nhất, bằng cách loại bỏ bất kỳ chất độc nào xâm nhập vào hệ thống. Nó cũng đồng thời đào thải các chất độc qua hệ bạch huyết và máu ra khỏi cơ thể, thông qua các cơ quan đào thải (như ruột, thận, gan, da, xoang và phổi). Sự thanh lọc của chế độ ăn thúc đẩy quá trình tự chữa lành và trẻ hóa toàn bộ cơ thể một cách triệt để.

Enzyme

“ENZYME LÀ NHỮNG CHẤT DUY TRÌ SỰ SỐNG, CHÚNG CẦN THIẾT CHO MỌI PHẢN ỨNG HÓA HỌC DIỄN RA TRONG CƠ THỂ NGƯỜI. KHÔNG CÓ BẤT KỲ MỘT KHOÁNG CHẤT, VITAMIN HAY HORMONE NÀO CÓ THỂ HOẠT ĐỘNG NẾU KHÔNG CÓ ENZYME. CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA, NỘI TẠNG, MÔ VÀ TẾ BÀO CỦA CHÚNG TA, ĐƯỢC VẬN HÀNH BỞI ENZYME.” – Bác sĩ Howell, Dinh dưỡng Enzyme

Enzyme đóng vai trò then chốt trong mọi quy trình của sự sống. Chúng là chất xúc tác cho mọi phản ứng trong cơ thể. Chúng nằm bên trong cơ thể nhưng quan trọng không kém ánh nắng Mặt trời. Enzyme là những chất biến tính được điều khiển bởi các hormone, giữa một môi trường đầy vitamin, khoáng chất, carbohydrate, chất béo và protein mô.

Có 3 loại enzyme:

- **Trao đổi chất**
- **Tiêu hóa**
- **Thực phẩm**

Enzyme trao đổi chất vận hành trong tất cả các tế bào, mô, nội tạng, và là thành phần tối quan trọng trong mọi hoạt động sinh học của cơ thể.

Enzyme tiêu hóa được sản xuất, và có mặt trong các nội tạng của hệ tiêu hóa. Chúng giúp tiêu hóa carbohydrate, chất béo và protein. Amylase là những enzyme tiêu hóa carbohydrate, lipase là những enzyme tiêu hóa chất béo. Protease là những enzyme tiêu hóa protein.

Enzyme thực phẩm có trong tất cả các loại rau củ quả tươi sống theo tỷ lệ thích hợp. Chúng thúc đẩy quá trình chín hoặc phân hủy của rau củ quả nếu không có động vật nào ăn. Còn khi được hấp thu vào cơ thể, chúng sẽ hỗ trợ quá trình tiêu hóa những thực phẩm này. Rất nhiều enzyme thực phẩm bị phá hủy ở nhiệt độ 47,8°C. Thực phẩm được sấy khô dưới 40 °C có thể giữ lại hầu hết các enzyme. Trữ đông hay trữ lạnh sẽ làm cản trở hoạt động của enzyme. Việc trữ đông thực phẩm có thể phá hủy từ 30% đến 66% lượng enzyme mà nó có, thậm chí nhiều hơn. Thực phẩm lên men, bao gồm phô mai làm từ các loại hạt và bắp cải muối (sauerkraut – bắp cải muối của Đức), có lượng enzyme hoạt động rất cao. Do đó, những người tiên phong trong việc chăm sóc sức khỏe thuận tự nhiên, như bác sĩ Ann Wigmore, thường tiêu thụ chúng để thúc đẩy quá trình chữa lành và phục hồi sau khi khỏi bệnh.

Sự thiếu hụt enzyme trong thực phẩm, sớm muộn gì, cũng sẽ dẫn đến thoái hóa thể chất và bệnh tật. Khi enzyme tiêu hóa hiện diện trong cơ thể không còn đủ nữa, cơ thể sẽ rút nguồn dự trữ enzyme trao đổi chất ra từ các nội tạng và tuyến lớn nhỏ trong cơ thể, làm suy yếu sức sống tổng thể. Cần đến 10 enzyme trao đổi chất để hình thành nên một enzyme tiêu hóa.

Chỉ vì chúng ta không thể cảm nhận ngay được những tác động nguy hiểm của thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn, không có nghĩa là chúng chẳng gây hại gì. Nhân loại vẫn chưa thích nghi được với thực phẩm nấu chín như con người vẫn nghĩ. Làm sao mà một con vật, như chuột đồng chẳng hạn, vốn chưa từng ăn thực phẩm nấu chín trong quá trình tiến hóa gene của mình, có thể sống sót sau khi bị bắt và cho ăn thực phẩm nấu chín? Nó có nhanh chóng thích nghi được với thực phẩm nấu chín không? Khi một cá thể có thể nhai nuốt thứ gì đó, rồi sống đủ lâu để chia sẻ với những cá thể khác về nó, không có nghĩa là cá thể ấy đã thích nghi được với thức ăn đó. Ví dụ như bánh mì trắng chẳng hạn, chúng mới chỉ xuất hiện trong khoảng 100 năm nay. Mọi người ăn rất nhiều bánh mì và vẫn còn sống. Vậy có phải là con người đã thích nghi được với bánh mì trắng rồi không? Thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn gây ra những tác hại tích lũy dần trong cơ thể. Nguồn enzyme dần cạn kiệt theo

thời gian. Một khi nguồn enzyme bị sụt giảm xuống quá một ngưỡng nhất định, cơ thể sẽ suy kiệt và sức sống bên trong dần mất đi.

Sau khi liệt kê ra rất nhiều bằng chứng cho thấy tất cả những sinh vật sống đều có nguồn dự trữ enzyme cố định, vốn có thể (và rất thường xuyên) bị sử dụng đến cạn kiệt, bác sĩ Howell đã viết trong cuốn **Enzyme Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng Enzyme*) của mình như sau: “Những người có chế độ ăn thiếu enzyme, đã sử dụng một lượng enzyme dự trữ không lồ trong tuyến tụy và các cơ quan tiêu hóa khác. Kết quả là tuổi thọ của họ bị sụt giảm (chỉ sống được đến 65 tuổi thay vì 100 hay hơn), mắc nhiều bệnh tật, khả năng chống chịu với các thể loại căng thẳng, từ tâm lý cho đến môi trường, giảm đi đáng kể.”

Sự hấp thu những chất ngoại lai qua nhiều thể hệ, chính là nguyên nhân dẫn đến sự thay đổi của enzyme trong dịch tiêu hóa. Đó là nỗi lực thích nghi của hệ enzyme, cho dù không có sự thích nghi về cấu trúc sinh lý nào. Các chủng tộc khác nhau trên thế giới đã phát triển các enzym ngoại lai thuộc nhiều nhóm khác nhau, để giúp tiêu hóa các loại thực phẩm truyền thống của họ. Những “đột biến enzyme” này là cách cơ thể tự thích nghi với các chất ngoại lai trong thực phẩm.

Đột biến enzyme trong chủng người ở Bắc Âu có thể mang lại cho họ khả năng tiêu hóa sữa bò thô, trong khi chủng người Địa Trung Hải có thể thiếu đột biến enzyme này, nhưng lại có khả năng tiêu hóa sữa dê thô. Khả năng này sẽ tồn tại cho đến khi người đó bắt đầu cạn kiệt nguồn dự trữ enzyme. Nếu một người uống sữa tiệt trùng, hoặc quá nghiện thực phẩm đó ngay cả khi còn thô, thì theo thời gian, chúng sẽ làm suy yếu nguồn enzyme đi rất nhiều. Và cơ thể không còn có khả năng chịu đựng những thực phẩm ấy nữa.

Ngay cả khi có đột biến enzym, việc tiêu thụ thức ăn động vật vẫn là điều mà bộ máy tiêu hóa sinh lý của con người không hề mong muốn. Hình dạng của răng, hàm, chiều rộng của môi, hình dạng của má, ống thực quản, dạ dày, tá tràng và ruột kết, đều không phù hợp với thực phẩm động vật (xem **Bài học thứ 9: Cội rễ và Phụ lục A**). Đột biến enzyme xuất hiện như một phần của Quy luật Điều chỉnh Quan trọng, được vạch ra bởi Giáo sư Hilton Hotema trong cuốn **Man's Higher Consciousness** (tạm dịch là *Ý thức cao hơn của Nhân loại*). Những Điều chỉnh Quan trọng của cơ thể đối với các chất ngoại lai, sẽ tạo gánh nặng lên toàn bộ hệ thống cơ thể, và luôn đi kèm với sự Suy giảm Nghiêm trọng sức khỏe tổng quát cũng như mức năng lượng của cơ thể. Sau quá trình thoái hóa, Quy luật Điều chỉnh Quan trọng vẫn có thể được

đảo ngược, khi các chất ngoại lai được loại bỏ khỏi cơ thể, những sự cải thiện quan trọng sẽ diễn ra. Theo thời gian, cơ thể luôn luôn có khả năng điều chỉnh lại trạng thái tự nhiên của nó, bởi thiết kế sinh học ban đầu cơ bản vẫn còn nguyên.

Đột biến enzyme di truyền theo Quy luật Điều chỉnh Quan trọng, gây ra việc ăn uống không thuận tự nhiên qua nhiều thế hệ, đã biến dịch tiêu hóa của con người thành một dạng dị thường trong Tự nhiên. Hoạt động của enzyme trong khoang miệng và hệ tiêu hóa của con người đã khác xa so với bất kỳ thứ gì trong Tự nhiên.

Hãy cùng xem lại các bài viết của Bác sĩ Howell trong tác phẩm mang tính bước ngoặt của ông, **Enzyme Nutrition**: "Các enzym tiêu hóa của con người hiện đại hoạt động mạnh và tập trung, hơn bất kỳ enzyme trao đổi chất nào - đậm đặc hơn bất kỳ tổ hợp enzym nào khác có trong tự nhiên. Nước bọt và dịch tụy của con người tràn đầy hoạt động của enzyme. Không có có bất kỳ loài động vật hoang dã nào, ăn thức ăn tươi sống tự nhiên, lại có enzyme tiêu hóa mạnh như trong cơ thể của người".

Bác sĩ Howell đã minh chứng, thông qua cái mà ông gọi là Quy luật Thích nghi của Enzyme Tiêu hóa (tương tự như Quy luật Điều chỉnh Quan trọng), rằng động vật ăn đồ tươi sống không có enzyme trong nước bọt, nhưng khi bắt đầu được cho ăn đồ nấu chín thì lại có. Những chú chó không được ăn đồ tươi sống mà bị cho ăn đồ nấu chín, sẽ có enzyme trong nước bọt chỉ sau 1 tuần. Tương tự, khi quay trở lại với chế độ ăn tươi sống tự nhiên, các hoạt động điên cuồng của enzyme trong nước bọt cuối cùng sẽ biến mất.

Những chứng dị ứng với thực phẩm tươi sống cũng có liên quan đến enzyme. Một số người bị dị ứng với cam, dâu, hay một số loại thức ăn từ thực vật khác. Các thực phẩm này chứa đựng những enzyme, được ví như chiếc chìa khóa “mở” ra những “chiếc hộp” chứa đầy độc tố trong cơ thể. Hiện tượng dị ứng thực ra chính là sự đào thải chất độc. Nếu những thực phẩm này được hấp thu từ từ, mỗi ngày từng chút một, thì mỗi “chiếc hộp” sẽ được mở ra, và chất độc cũng từng chút một được đào thải. Khi tất cả những “chiếc hộp” đã được mở ra, thì chứng dị ứng sẽ biến mất.

Bác sĩ Howell cũng đã vén màn mối liên hệ giữa sự thiếu hụt enzyme trong chế độ ăn nấu chín, với sự sụt giảm kích thước não và cân nặng. Những ai hứng thú với việc tối đa hóa hoạt động của não bộ, và tối đa hóa tiềm năng của bản thân, sẽ cần phải hiểu rõ mối liên hệ này.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của sức mạnh tâm thần. Dinh dưỡng của tế bào não có nguồn gốc từ các tiểu thể máu, liên tục được bơm vào chúng bởi hoạt động của tim. Nếu dòng thức ăn không có enzyme và không tinh khiết, thì van bơm sẽ bị yếu đi, hoặc không hoạt động, dẫn tới dạ dày bị rối loạn, gan bị hỏng, phổi tắc nghẽn. Não sẽ bị bỏ đói, bị đánh thuốc và đầu độc, dẫn đến tất cả những suy nghĩ này mầm trong đó sẽ trở nên không phù hợp và hài hòa với Trái đất.

Tất cả những suy nghĩ về sự thất bại, chán nản với thế giới, bệnh tật, tuyệt vọng và buồn bã, đều có liên quan đến trạng thái năng lượng thấp và sự suy giảm enzyme trong cơ thể, gây ra do ăn sai thực phẩm. Năng lượng thấp ảnh hưởng sâu sắc đến trạng thái tinh thần. Nếu mọi rối loạn tâm thần đều dẫn đến rối loạn thể chất (bệnh tâm thần), thì mọi rối loạn thể chất (thiếu hụt enzyme) cũng đều dẫn đến rối loạn tâm thần (có thể được chữa lành bằng một chế độ ăn giàu enzyme).

Giới thiệu những công thức mang lại kết quả nhanh chóng

Trước khi tiếp tục với những thông tin cụ thể hơn về thực phẩm tươi sống và sức khỏe, tôi muốn chia sẻ với các bạn những công thức, nước ép và thực phẩm cụ thể. Từ đó bạn có thể thử nghiệm ngay để bắt đầu đạt được những kết quả tức thời. Áp dụng những gợi ý này sẽ bước đầu chứng minh cho bạn thấy hiệu quả của thức ăn từ thực vật.

Tất cả những thực phẩm, công thức và nước ép này sẽ giúp thanh lọc cơ thể cũng như cung cấp cho chúng ta nguồn dưỡng chất tuyệt vời. Tất cả các nguyên liệu nên là sản phẩm tươi sống và hữu cơ.

Để tăng Năng lượng

Xay nhuyễn:

- 5 trái cam
- 3 muỗng canh dầu hạt lanh

Lột vỏ cam, nhưng giữ lại phần bì trắng giàu dưỡng chất. Bạn có thể tìm thấy giàu hạt lanh tại bất kỳ cửa hàng bán thực phẩm tự nhiên nào. Xay cam và dầu hạt lanh cùng nhau, đừng bỏ đi hạt cam vì chúng rất bổ dưỡng và chứa nhiều hoạt chất chống nấm. Uống chậm chậm. Chất béo trong dầu hạt lanh cho phép đường trong cam được giải phóng từ từ. Thức uống này sẽ mang lại nguồn năng lượng tuyệt vời

trong suốt nhiều giờ. Nó cũng rất ích lợi khi bạn sử dụng trước một cuộc họp công việc căng thẳng vào đầu buổi sáng.

Để chữa Cảm cúm hay Cảm lạnh

Xay nhuyễn:

- 4 quả cam
- 6 quả sung
- Một trái đu đủ cỡ vừa

Lột vỏ cam, nhưng giữ lại phần bì trắng giàu dưỡng chất. Bỏ đi tất cả phần cuống của quả sung (nên chọn quả sung đã chín mềm). Lột vỏ đu đủ và bỏ hạt. Để tất cả trái cây ở nhiệt độ phòng – bởi việc hấp thu trái cây lạnh vào cơ thể sẽ gây sốc cho hệ miễn dịch. Cho tất cả vào máy xay sinh tố. Cho nước suối vào nếu cần thiết, để giúp máy xay nhuyễn hơn. Uống hỗn hợp này 3 lần trong suốt cả ngày; tránh ăn các loại thực phẩm khác. Cam và đu đủ là trái cây có tính kiềm, cung cấp canxi và giàu vitamin A (beta-carotene), vitamin C (là một trong những hoạt chất chống oxy hóa). Nguyên nhân của cảm cúm và cảm lạnh thường là do có quá nhiều độc tố trong cơ thể, dẫn đến suy yếu hệ miễn dịch. Những loại trái cây này sẽ giúp tẩy sạch độc tố khỏi đường tiêu hóa, đồng thời bồi bổ cơ thể. Quả sung đặc biệt hiệu quả trong việc đánh tan chất nhầy (như đờm, nước mũi v.v... – chú thích của người dịch). Nó được xếp hạng với giá trị liên kết axit lên đến 27,81 (một trong những thứ hạng cao nhất so với bất kỳ loại thực phẩm nào) trong Bảng danh sách của Ragnar Berg, từ cuốn **Mucusless Diet Healing System** (tạm dịch là *Hệ thống chữa lành với Chế độ ăn không tạo ra chất nhầy*).

Để giảm Lo âu hay Căng thẳng

Ép nước:

- 5 lá cải kale
- $\frac{1}{2}$ cái bắp cải
- $\frac{1}{2}$ búp xà lách xoăn

Cho tất cả vào máy ép. Uống 30 phút trước khi diễn ra sự kiện khiến bạn lo lắng. Nếu sự lo lắng căng thẳng kéo dài, hãy uống một phần vào buổi sáng và một phần vào buổi tối. Cải kale, bắp cải và xà lách xoăn khi kết hợp cùng nhau, sẽ cung cấp một lượng cân bằng natri và kali, giúp chúng ta tập trung hơn. Bộ ba này cũng rất đòi hỏi khoáng chất có tính kiềm, đặc biệt là canxi – vốn tạo ra trạng thái bình tĩnh cho cơ thể. Xà lách có chứa chất an thần, thậm chí còn giúp người ta dễ đi vào giấc ngủ nếu tiêu thụ với số lượng lớn.

Hay...

Hít thở:

Oxy là thực phẩm. Sự lo âu và căng thẳng thường đi kèm với hơi thở nóng. Thư giãn bằng cách hít thở sâu 10 lần theo tỉ lệ 1:4:2 như mô tả trong **Bài học thứ 22: Hít thở (Pranayama)**, Các bước Hoạt động.

Để chữa Viêm họng

- $\frac{1}{2}$ quả chanh
- 1 muỗng canh nước ép gừng tươi hoặc bột gừng sống
- 6 ounce (khoảng 0,2 lít) nước suối, làm ấm đến 96°F (tức khoảng 36°C)

Cho gừng vào hòa với nước. Vắt nước chanh vào luôn. Chanh là chất làm sạch tuyệt vời. Gừng có tác dụng như một loại thuốc kháng sinh và long đờm, giúp loại bỏ chất nhầy khỏi các hốc xoang và phổi. Uống hỗn hợp này 4-5 lần một ngày cho đến khi các triệu chứng biến mất. Bạn cũng có thể thêm vào 2-4 muỗng canh mật ong.

Hoặc nếu năng động hơn thì bạn có thể thử công thức này:

Nước ép:

- 3 quả táo
- 1 quả chanh
- 1 lát gừng tươi

Lột vỏ chanh nhưng giữ lại phần bì trắng. Cho tất cả nguyên liệu vào trong máy ép. Nếu muốn có thể làm ấm hỗn hợp nước ép đến 36°C . Táo rất dễ chịu đói với cổ họng đang đau rát, và cung cấp đường làm năng lượng cho bạn. Táo cũng chứa

pectin, chất này sẽ tạo thành dạng gel trong ruột, giúp loại bỏ độc tố đồng thời kích thích nhu động ruột. Ruột được kích thích sẽ tác động đến hệ thống bạch huyết, cho phép các mô bạch huyết di chuyển khắp cơ thể, bao gồm cả amidan trong cổ họng, để giảm bớt sưng tấy. Uống nước ép này 3-4 lần một ngày cho đến khi các triệu chứng biến mất.

Để chữa đau đầu

Nước ép:

- 4 nhánh cần tây
- 4 ounce (khoảng 100gr) thì là
- 1 quả táo
- 1 quả cam

Lột vỏ cam nhưng giữ lại phần bì trắng. Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống ngay sau khi ép. Thịt lợn là một loại thảo mộc tuyệt vời, có tác dụng giải nhiệt. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã sử dụng thịt lợn để điều trị chứng đau nửa đầu. Thịt lợn làm loãng máu - giúp các vật cản gây áp lực lên mạch máu (nguyên nhân gây đau đầu) – dễ dàng được đưa đến thận và bị loại bỏ ở đó. Cần tây và táo được cung cấp để duy trì sự cân bằng natri-kali trong máu. Cam bổ sung thêm độ kiềm và canxi.

Để chữa đau lưng

Nước ép:

- 1 búp xà lách tím
- 1 búp súp lơ
- 2 quả táo

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống một lần vào buổi sáng, một lần vào buổi tối. Đau lưng có liên quan đến lượng natri (muối) và phốt pho (axit) trong các mô. Lượng canxi cao trong xà lách và súp lơ sẽ ngay lập tức làm giãn các mô đang co thắt. Hàm lượng kali cao trong thức uống này giúp cân bằng khoáng chất với natri. Táo được thêm vào để tạo độ ngọt.

Hoặc bạn cũng có thể chế biến

Salad:

- 1 búp xà lách
- 1 lá cải rồ lớn
- $\frac{1}{4}$ cái bắp cải
- 1 ounce (khoảng 30 ml) dầu ô liu hữu cơ nguyên chất nghiền bằng đá và ép lạnh.
- 1 – 2 quả bơ
- 10 quả dâu tây

Trộn tất cả nguyên liệu lại với nhau để có một đĩa salad ngon lành. Ăn món này 2 lần mỗi ngày: một lần cho bữa trưa, một lần cho bữa tối. Lượng canxi cao trong các loại rau lá màu xanh sẽ làm giảm các mô bị co thắt. Hầu hết các chứng đau lưng đều có liên quan đến tình trạng axit của cơ thể - canxi sẽ giúp trung hòa tính axit này. Dâu tây được sử dụng vì chúng có chứa salycilat hữu cơ, là thành phần cơ bản của thuốc giảm đau, như aspirin chẳng hạn.

Để chữa dạ dày bị đau hay viêm loét

Nước ép:

- $\frac{1}{2}$ cái bắp cải
- 2 nhánh cần tây
- 2 quả táo

Bắp cải rất giàu beta-carotene, vitamin C, lưu huỳnh, selen và đặc biệt là axit amin glutamine. Các nghiên cứu được thực hiện bởi Tiến sĩ Garnet Cheney, người đã từng đứng đầu Khoa Ung thư của Trường Y Stanford, đã cho thấy giá trị của glutamine trong việc chữa lành vết loét. Tiến sĩ Cheney cho 65 người bị loét dạ dày uống 1 lít nước ép bắp cải / cần tây / cà rốt mỗi ngày. Chỉ trong vòng 3 tuần, 63 bệnh nhân đã được chữa lành, và 2 bệnh nhân chỉ còn lại các triệu chứng rất nhẹ. Tôi đã học được công thức này từ Jay Kordich "The Juiceman" (Vua Nước Ép) rồi giới thiệu cho mọi người trong nhiều năm qua, rất nhiều người đã chữa bệnh thành công.

Hoặc

Salad:

- $\frac{1}{2}$ cái bắp cải

- $\frac{1}{2}$ cái bắp cải tím
- 2 quả bơ nhỏ

Trộn đều 2 loại bắp cải. Cho thêm quả bơ vào. Vị béo ngọt của quả bơ rất nhẹ nhàng cho niêm mạc mỏng manh của dạ dày và ruột.

Để trị Táo bón

Táo bón là do phân tích tụ trong ruột kết, khô lại và khó di chuyển. Chứng táo bón cho thấy một người đã ăn quá nhiều thức ăn nấu chín bị mất nước, và quá ít chất béo thô giúp bôi trơn đường tiêu hóa. Để ngăn ngừa chứng táo bón, hãy uống nhiều nước chất lượng cao, hòa với chanh và muối giàu khoáng chất khi dạ dày đang trống. Bạn cũng nên ăn thực phẩm giàu chất xơ và diệp lục (như các loại rau xanh), với dầu (hạt lanh, ô liu, v.v..) làm nước xốt. Món ăn này sẽ nhẹ nhàng quét sạch ruột, chữa chứng táo bón. Táo và lê có thể được thêm vào để giúp kích thích nhu động ruột.

Nếu bị táo bón, hãy thử công thức sau:

Nước chanh:

- 1 lít nước suối
- 1 quả chanh
- 2-3 nhúm muối biển hoặc muối mỏ chưa làm nóng

Táo bón cũng có thể do mất nước, và nguyên nhân có thể là vì bạn đang bị căng thẳng, kiệt sức hoặc ở ngoài nắng nóng quá lâu. Ăn quá nhiều đường cũng có thể khiến bạn đi tiểu nhiều, dẫn đến mất nước và táo bón. Uống 3/4 đến 1 lít nước suối có chứa nước cốt 1 quả chanh với muối, là điều đầu tiên cần làm trong buổi sáng để có thể kích thích nhu động ruột và giảm bớt tình trạng này.

Hoặc...

Nước ép:

- 2 nǎm mùi tây
- 4 nhánh cần tây
- 2 quả táo
- 1 quả lê

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Nếu chứng táo bón nghiêm trọng, vào buổi sáng, hãy uống 12 ounce (khoảng 340 ml) nước ép rau lá xanh trước tiên. Thêm mùi tây vào ép chung nếu chứng táo bón vẫn chưa dứt.

Để chữa chứng nôn nao sau khi uống rượu

Nước ép:

- 1 búp xà lách romaine
- 1 búp súp lơ xanh
- 1 nắm cải bó xôi

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống ngay sau khi ép. Chất cồn trong rượu bia phá hủy các vitamin nhóm B. Xà lách romaine, súp lơ xanh và cải bó xôi chứa lượng phức hợp B tuyệt vời, bao gồm thiamine (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), axit pantothenic (B5), pyridoxine (B6) và axit folic (B9). Tôi đã từng là một anh chàng thích nhậu nhẹt trước khi theo đuổi chế độ ăn tươi sống. Khi bắt đầu ăn nhiều lượng thức ăn tươi sống, tôi không còn cảm thấy nôn nao sau một đêm nhậu nhẹt với bạn bè nữa.

Hoặc...

Trái cây:

- 1 quả dưa lưới

Ăn hết cả một quả dưa lưới. Dưa lưới nhìn chung là loại trái cây giàu vitamin B nhất. Hãy nhớ mua dưa trồng hữu cơ và ăn sát tới vỏ để có được dinh dưỡng tối đa trong quả dưa. Dưa lưới chứa hầu hết các vitamin và khoáng chất ở phần gần vỏ nhất.

Để tăng cường hệ thống miễn dịch

Nước ép:

- 2 nhánh tỏi
- 1 lát gừng
- 1 nắm mùi tây

- 4 quả lê
- 1 ounce (30 ml) dầu ô liu hữu cơ nguyên chất nghiền bằng đá và ép lạnh.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ngoại trừ dầu oliu. Bạn có thể cho dầu oliu vào khuấy đều cùng với hỗn hợp nước ép. Gừng và tỏi là kháng sinh tự nhiên, hỗ trợ hệ miễn dịch. Ngò tây rất giàu chất sắt, giúp xây dựng tế bào hồng cầu mạnh mẽ. Lê có chứa pectin giúp kích hoạt nhu động ruột, thải độc ra khỏi hệ bạch huyết. Dầu ô liu cung cấp chất béo không bão hòa đơn tuyệt vời mà cơ thể cần, để xây dựng các tế bào bạch cầu mạnh mẽ. Trong công thức nước ép nâng cao hệ miễn dịch của riêng mình, tôi còn thêm vào một trái ớt habanero, bạn cũng có thể muốn thử thêm vào một ít ớt cay đấy.

Đối với bệnh trầm cảm

Trái cây:

Quả mọng

Để vượt qua cơn trầm cảm, hãy ăn một hoặc nhiều khay quả mọng cho bữa sáng, ăn mỗi ngày trong vòng 5-6 tuần. Ăn chúng khi bụng đói và tránh các món thức ăn khác cho đến 12 giờ trưa. Quả mọng là một loại thực phẩm cân bằng tuyệt vời, và hàm lượng đường vừa phải của chúng không gây sốc cho hệ thần kinh. Bệnh trầm cảm thường liên quan đến những thời điểm lượng đường trong máu xuống thấp, và tiêu thụ thực phẩm không lành mạnh. Ăn trái cây có vị ngọt nhẹ như quả mọng suốt cả ngày, để giữ cho lượng đường trong máu tăng lên. Nếu một người quá nhạy cảm với đường hoặc trái cây, họ có thể ăn kết hợp các loại hạt (bí ngô, cây gai dầu) và rau để duy trì năng lượng mà không kích thích cơ thể bằng đường.

Tránh ăn trái cây khô, carbohydrate phức tạp (khoai tây nướng, khoai tây chiên, bánh mì, bánh ngọt, bánh quy, gạo) và rượu vì chúng có thể khiến lượng đường trong máu biến động thất thường.

Tiêu thụ 300-600 miligam dầu tảo (DHA) cũng có thể giúp ích cho việc nuôi dưỡng mô thần kinh. Vitamin B12 cũng rất có lợi trong việc chữa bệnh trầm cảm.

CHẾ ĐỘ ĂNH DƯƠNG

1. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay bằng cách chiêu đãi bản thân những thứ trái cây thơm ngon và những món salad đẹp mắt. Tác động của chế độ ăn tươi sống tích lũy qua từng ngày. Bạn càng ăn nhiều thức ăn tươi sống theo thời gian, bạn sẽ càng cảm thấy khỏe hơn. Ăn càng ít thức ăn nấu chín, bạn sẽ càng cảm thấy tốt hơn. Cố gắng hết sức để tăng lượng thức ăn thô tươi sống, và đặc biệt là giảm lượng thức ăn nấu chín mỗi ngày. Hãy thử ghé thăm một nhà hàng chuyên về thực phẩm tươi sống xem sao!
2. Hãy cắt bỏ năm loại thực phẩm nấu chín ra khỏi chế độ ăn uống của bạn ngay hôm nay. Liệt kê chúng trong nhật ký của bạn. Để ý sự khác biệt mà quyết định này tạo ra trong cuộc sống của bạn. Hãy trở nên sáng suốt trong việc lựa chọn thực phẩm.
3. Tìm kiếm nguồn thực phẩm hữu cơ (không có thuốc trừ sâu), thực phẩm giàu khoáng chất. Ủng hộ nông dân trồng hữu cơ bằng cách mua thực phẩm chất lượng cao hơn của họ.

4. Đầu tư mua một máy ép trái cây cho bạn và gia đình.
5. Đầu tư mua một hoặc nhiều cuốn sách về công thức chế biến món ăn tươi sống.
6. Tham khảo trang web của chúng tôi tại:

[**www.sunfood.com**](http://www.sunfood.com)

... và tìm hiểu những món ăn mới nhất, tuyệt vời nhất trong lĩnh vực thực phẩm tươi sống nhé!

Lưu ý đặc biệt: Thực phẩm từ thực vật tươi sống (từ thảo mộc cho đến trái cây và mọi thứ khác), là liều thuốc chữa trị hiệu quả nhất cho các chứng lo âu, trầm cảm, bệnh tật, sợ hãi, tê liệt, mất ngủ, đau đớn, căng thẳng và lo lắng đấy!

BÀI HỌC THỨ

8

THỨC ĂN VÀ NGHIỆP

LỜI DẠY CỦA PYTHAGORAS:

“Ở ĐÂY TÙNG CÓ MỘT NGƯỜI...”

ÔNG LÀ NGƯỜI ĐẦU TIÊN NÓI RẰNG KHÔNG NÊN ĂN CÁC CON VẬT,

VÀ ÔNG ĐÃ LÀM ĐÚNG NHƯ THẾ.

CON NGƯỜI ĐÃ KHÔNG TIN NHỮNG LỜI RĂN DẠY CỦA ÔNG,

‘TA NGĂN CẤM CÁC NGƯỜI, HỐI NHỮNG KẺ PHÀM TRẦN,

HÃY NGỪNG HỦY HOẠI THÂN THỂ MÌNH BẰNG THÚ THỨ ĂN BÁNG BỒ ĐÓ’”

- *Ovid, Metamorphoses*

“BẤT KỲ AI NỖ LỰC BẰNG TẤT CẢ SỨC MẠNH CỦA MÌNH,

HỌ SẼ ĐƯỢC CHÚNG TA BẢO VỆ.”

- *Lời của các Thiên thần trong vở kịch Faust của nhà soạn kịch lỗi lạc Johann Wolfgang Goethe*

Mọi việc không ngẫu nhiên diễn ra. Chúng xảy ra như vốn dĩ phải thế. Vũ trụ này vận hành theo luật nghiệp báo.

Nghiệp là tổng hòa ảnh hưởng từ những hành động của một cá nhân, và sẽ diễn ra trong những giai đoạn tiếp theo của sự tồn tại. Các nghiệp lực lớn nhất bao gồm:

1. Biệt nghiệp
2. Nghiệp từ tiền kiếp
3. Cộng nghiệp

Tất cả những điều chúng ta đã làm hoặc không làm, trong tất cả các kiếp sống, sẽ hợp lại tạo thành nghiệp. Nghiệp là năng lượng. Nghiệp của bạn mới thực sự chính là bạn. Chúng ta chính là tất cả những suy nghĩ và cảm xúc mà bản thân đã giải phóng vào cõi vĩnh hằng cho đến tận bây giờ. Đời sống là một tấm gương phóng chiếu. Những gì chúng ta nhìn thấy ở bên ngoài, chỉ là bản sao của những gì chúng tôi đang có ở bên trong. Những rung động chúng ta gửi đi được cuộc sống phóng chiếu và trả lại cho chúng ta.

Như chúng ta đã khám phá trong **Bài học thứ 3: Suy nghĩ là Tất cả**, sự cẩn trọng trong suy nghĩ là một nét tính cách quan trọng của người thành công. Những người cẩn trọng trong suy nghĩ nhất, sẽ hình dung ra được “Quả” của các “Nhân” mà họ

gio. Họ hoàn toàn chịu trách nhiệm về điều đó. Họ nhận thức được rằng Nghiệp, luôn gắn liền với suy nghĩ và hành động của mình.

Nếu chúng ta theo đuổi những ham muốn đầy mâu thuẫn, thì những nghiệp quả đan cài sẽ trói buộc ta trong mó hồn độn đó. Chúng ta tự đặt cuộc sống của mình vào tình thế nguy hiểm, bởi luôn theo đuổi những đam mê không lành mạnh và thiếu hiểu biết về nhân quả.

Cảm xúc và thái độ tiêu cực chính là thứ hủy hoại con người nhiều nhất. Và chúng đều là hệ quả trực tiếp của việc hấp thu nghiệp quả (năng lượng) tiêu cực từ thức ăn.

Trong Kinh thánh, phần Sáng thế ký 9:4 có ghi: "Song các ngươi không nên ăn thịt còn hồn sống, nghĩa là có máu.", trong phần Lê-vi Ký 3:17 cũng có mô tả: "Ấy đó là luật lệ đòi đòi cho dòng dõi các ngươi, mặc dầu ở nơi nào: ngươi chẳng nên ăn mỡ hay là huyết." Trong suốt chiều dài lịch sử, nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo vĩ đại, các vị thầy tâm linh, các thiền sư và nhiều tôn giáo trên thế giới luôn khuyến khích chế độ ăn chay, và họ làm điều này vì một lý do chính đáng. Nghiệp quả khi ăn thịt động vật bừa bãi mà không có sự biết ơn hay tôn trọng, sẽ làm giảm sức mạnh tâm linh, đồng thời gia tăng cảm xúc sợ hãi, nghi ngờ trong tâm trí.

Nếu con người cứ tiếp tục khai thác cạn kiệt các loài vật và cả Trái đất – thì họ sẽ mãi chẳng bao giờ khám phá được những chân lý sâu xa của vũ trụ này, sự thật là như thế, đơn giản vậy thôi. Sự nô dịch, tra tấn và cái chết của những con vật bị sử dụng làm thực phẩm, da, len, mỹ phẩm, thuốc men v.v..., đang đưa cả nhân loại đến một vị thế ngày càng nguy hiểm hơn. Sự hủy diệt hàng loạt và bóc lột động vật đang gây ra sự hỗn loạn trong thế giới tâm linh. Mỗi con vật bị bóc lột sẽ để lại nghiệp báo trong thời không này, và cuối cùng nghiệp báo đó phải được trả lại.

Chúng ta chỉ nên dùng đủ lượng mà mình cần, nếu không, năng lượng từ tất cả những cỏ cây và con vật mà mình đã làm hại, sẽ quay trở lại cùng với bệnh tật và những điều không may. Một người biết suy nghĩ thấu đáo sẽ nhận thức được điều này, và có gắng hạn chế sự tổn thương, để khi cơ hội đến, cỏ cây, sâu bướm, chim chóc ... sẽ cùng gửi những rung động tích cực đến để giúp đỡ cho họ.

Trong cuốn **Diet for A New America** (tạm dịch là *Chế độ ăn của một Hoa Kỳ Mới mẻ*), tác giả John Robbins đã mô tả chi tiết về mối tương quan giữa việc ăn thức ăn động vật với bệnh tật. Bệnh tim, kẻ giết người số một ở Hoa Kỳ, có nguyên nhân trực tiếp là do ăn thịt và chất béo động vật. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư có con số thống

kết tương ứng với việc tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc động vật. Ung thư ruột kết và các bệnh khác của đường tiêu hóa, liên quan trực tiếp đến việc tiêu thụ quá nhiều thức ăn động vật và quá ít thực vật tươi sống. Chất độc môi trường tích tụ trong động vật, đặc biệt là trong mỡ. Tất cả các chất độc được đổ vào bầu khí quyển, cuối cùng sẽ tích tụ trong các mô của động vật. Ăn thịt những con vật đó, cho dù chúng là côn trùng, cá hay động vật hữu nhũ, cũng đều sẽ khiến cho một lượng lớn độc tố thâm nhập vào cơ thể. Trong cuốn sách của mình, Robbins đã nói rằng, lượng thuốc trừ sâu tích tụ trong thịt cao gấp 14 lần trong thức ăn thực vật; các sản phẩm từ sữa thì chứa lượng thuốc trừ sâu cao gấp 5,5 lần. Ăn càng nhiều động vật, con người càng có nhiều khả năng phải trải qua tất cả các loại bệnh tật. Đó là sự thật, và điều ngược lại cũng vậy. Mọi người càng ăn nhiều thực vật tươi sống, họ càng có nhiều khả năng nhận được tất cả các lợi ích về sức khỏe.

Một số người lập luận rằng thực vật thật sự có ý thức cao hơn động vật, do đó không nên ăn rau củ quả. Điều mà lập luận này không hiểu, là động vật chỉ đơn giản là phương tiện chuyển hóa thực vật. Do đó, khi ăn động vật nghĩa là bạn đã mang phái nghiệp của chính chúng, lẩn nghiệp từ thực vật mà chúng đã ăn. Để tránh tạo nghiệp, người ta không cần phải giết chết một cái cây, thay vào đó chỉ cần ăn lá, quả và những phần ăn được khác mà không làm hại gì đến cây. Có khi việc cắt tỉa lá còn giúp cho cây phát triển tốt hơn, và việc ăn những phần lá này sẽ mang lại nguồn năng lượng khá tích cực.

Những gì tôi khám phá ra từ kinh nghiệm của mình trong lĩnh vực ăn thực vật tươi sống, là toàn bộ câu hỏi về việc ăn thịt, ăn hỗn hợp, ăn chay, thuần chay, ăn tươi sống hay ăn trái cây, cũng đều xoanh quanh chất béo. Những chất béo lành mạnh trong thực phẩm của chúng ta, không chỉ protein, cũng là yếu tố cần thiết để có sức khỏe tốt và tuổi thọ cao (như chúng ta sẽ khám phá trong **Bài học thứ 11: Bí mật được bật mí**).

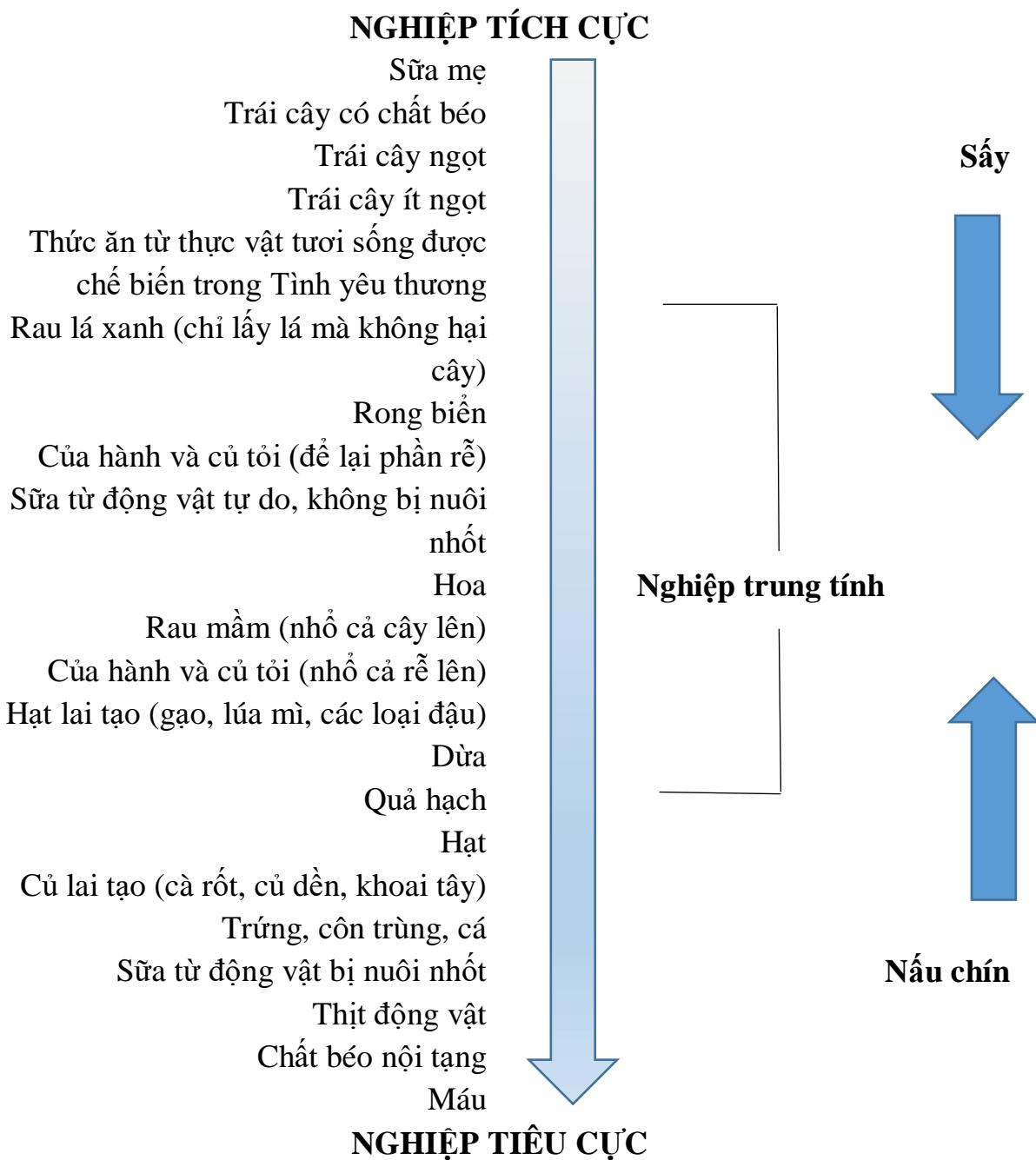
Thực phẩm nhiều chất béo có liên quan đến nghiệp rất mạnh. Con người cơ bản là động vật ăn trái cây, khi có thể lấy chất béo từ trái cây (hoặc các nguồn thực vật khác). Con người có thể trở thành động vật ăn tạp khi lấy chất béo từ các nguồn động vật. Sự thật là: chúng ta luôn có sự lựa chọn. Và tôi thấy điều này thật tuyệt vời. Câu hỏi chính ở đây là: Bạn định lấy chất béo từ đâu? Nguồn chất béo nào ít tác dụng phụ, và tự nhiên nhất để ăn? Tất nhiên, đó là trái cây có chứa chất béo - thành phần kỳ diệu của Chế độ Ánh dương. Vì lý do đạo đức, nghiệp quả và sức khỏe, tôi khuyên

bạn nên hấp thu hầu hết chất béo từ trái cây, chẳng hạn như bơ, ô liu chín dưới ánh nắng mặt trời, sầu riêng hoặc dầu ô liu. Hạt gai dầu cũng có thể được coi là một loại trái cây, vì nó là loại hạt duy nhất không chứa chất úc chế enzyme.

Trái cây chứa chất béo có tác động tích cực nhất trong tất cả các loại thực phẩm, ngoài sữa mẹ. Tất cả các loại trái cây có hạt sống được, đều mang nguồn năng lượng tốt. Các loại rau lá xanh thì có năng lượng trung hòa. Quả lai tạo hoặc không hạt mang nguồn năng lượng khá xấu, bởi chức năng sinh sản của chúng đã bị tiêu diệt.

Các loại rau quả lai tạo (như cà rốt, củ dền, khoai tây) thường mang nghiệp xấu (sẽ được trình bày chi tiết hơn trong **Bài học thứ 16: Thực phẩm lai tạo**). Không chỉ vì cà rốt, củ dền, khoai tây là giống lai tạo và không có khả năng mọc nơi hoang dại, chúng cũng là phần rễ, nếu ăn phải thường bị chết. (Lưu ý đặc biệt: không nên ăn hay ép nước phần đầu ở củ cà rốt và củ dền, vì chúng có chứa chất úc chế enzyme. Nếu trộn phần này xuống, chúng có thể tiếp tục mọc rễ và cây sẽ tiếp tục sống).

Hãy xem xét biểu đồ ở trang bên. Sử dụng biểu đồ để tăng nghiệp tốt trong bữa ăn hàng ngày của bạn. Bằng cách làm theo hướng dẫn của biểu đồ trong việc lựa chọn thực phẩm, bạn sẽ ăn những thức ăn trung tính hàng ngày để giữ vững nền tảng. Giữa vùng nghiệp tích cực và tiêu cực là khu vực của các loại rau lá xanh. Khi một người muốn chuyển từ vùng thực phẩm mang nghiệp tiêu cực, sang vùng thực phẩm mang nghiệp tích cực, người ta phải vượt qua khu vực của các loại rau lá xanh (có thể ăn kèm thực phẩm mang nghiệp tiêu cực cùng với các loại rau lá xanh). Miễn sao nghiệp tổng thể của mỗi bữa ăn hàng ngày là tích cực, thì bạn sẽ bắt đầu thu hút những sự việc và trải nghiệm tốt đẹp đến với cuộc sống của mình.



Mức độ của thực phẩm trên biểu đồ từ tích cực, trung tính đến tiêu cực, tương ứng với mức năng lượng (tích cực, trung tính hoặc tiêu cực) của hạt giống nghiệp, được gieo từ việc ăn những thức ăn đó. Thực phẩm tươi sống chứa nhiều nghiệp hơn thực phẩm nấu chín. Việc nấu nướng thực sự làm suy giảm nguồn năng lượng, và di chuyển cả thực phẩm mang nghiệp tích cực lần tiêu cực đến một mức độ trung lập hơn. Nấu nướng làm giảm năng lượng trong thức ăn và giảm thiểu nghiệp. Đó là lý

do tại sao, vì mục đích nghiệp, sẽ tốt hơn nếu ăn thịt chín thay vì thịt sống, và tệ hơn nếu ăn trái cây sấy thay vì trái cây tươi sống. Nấu chín thức ăn từ động vật là yếu tố giảm thiểu, giúp làm gián đoạn và trì hoãn nghiệp quả, nhưng việc ăn thịt sống không chỉ nguy hiểm, nó còn đưa đến nghiệp quả dữ dội hơn.

Nhiều người áp dụng lối sống ăn chay và thuần chay, nhưng họ vẫn phải đối mặt với những vấn đề về sức khỏe. Đó là bởi vì họ chưa nắm bắt được sự khác biệt giữa thực phẩm "nấu bằng ánh nắng" và thực phẩm nấu trong lò. Khi nấu chín năng lượng của thực phẩm sẽ bị suy giảm. Bằng cách chuyển sang Chế độ Ánh dương (sử dụng nhiều loại thực vật tươi sống), họ sẽ có được sức khỏe, hạnh phúc và sự hài hòa ở mức độ cao hơn.

Trái cây

**"SUỐT QUÃNG THỜI GIAN TỪ KHI CON NGƯỜI HIỆN HỮU,
TÔI TIN RÃNG TRÁI ĐẤT NÀY VÔN ĐÃ TRÀN NGẬP NHỮNG LOÀI CÂY ĂN QUẢ"**

• Steve Adler, nhà giả kim, người ăn theo chế độ thực vật tươi sống

Bên cạnh sữa mẹ, trái cây là thực phẩm duy nhất sở hữu nghiệp tích cực vô cùng mạnh mẽ. "Chỉ có trái cây mới khiến bạn trở nên thuần khiết trong suy nghĩ, lời nói và việc làm." Trái cây rất đáng được quan tâm đặc biệt.

Trái cây là những hình ảnh tỏa sáng của thực vật và cây cối. Một chế độ ăn nhiều trái cây có lợi nhất cho sự phát triển toàn diện của cơ thể, cho sự cân đối và vẻ đẹp hoàn mỹ.

Ngay cả người Eskimo cũng ăn trái cây! Các loại quả mọng - đặc biệt là quả việt quất - mọc rất nhiều ở trong và xung quanh các vùng lanh nguyên ở cực bắc.

Ăn trái cây mọc dại. Mang hoa quả cho đi. Gửi những lời khẳng định tích cực đến những ai bạn gặp mỗi ngày. Ngợi khen họ. Nó sẽ giúp ích cho họ rất nhiều, và cũng sẽ trở lại với bạn theo những cách rất tích cực.

Trái cây rung động ở một tần số thu hút sự chú ý của chúng ta. Trái cây là phương tiện được thiết kế để có thể "đi du lịch" từ nơi này sang nơi khác. Khi bạn bị thu hút và hái trái cây để ăn, đôi khi một hạt giống sẽ đi cùng bạn đến một mảnh đất màu mỡ nào đó. Quả chính là phôi thai của cây.

CÔNG TRÌNH VĨ ĐẠI CỦA MẸ THIÊN NHIÊN

Chăm chút cho đời
Bằng tùng thức quả
Chứa đựng bao la
Nhiều điều bí mật
Rồi bạn sẽ thấy
Định mệnh đời mình
Trong tùng thức quả
Gieo giữa bình mình.

Hãy ăn đi
Và gieo thật xa
Những mầm sống
Vươn mình cao cả
Hãy trải rộng
Trên cung đường muôn ngả
Công trình vĩ đại này
Của Mẹ thiên nhiên.

Số phận của chúng ta
Gắn liền cùng hoa quả
Trên dây leo mùa hạ
Trên cây gỗ mùa thu,
Khu rừng nhỏ hát ru
Bên đại dương xanh biếc.

Hãy thật lòng yêu dấu
Những gì ta được ban

Tất cả chỉ bắt đầu
Từ hạt mầm bé nhỏ.
Điều ngẫu nhiên nào có
Tất cả đã an bài
Điệu vui của thiên nhiên
Trong hạt mầm gieo khắp.

Trái cây là thực phẩm
Xua tan những mê mờ
Tu chỉnh lại cuộc sống,
Gắn bó, chắp làm ngơ.
Nào cây trái sum suê,
Nào buổi ngày tắm nắng
Hãy chung tay lo lắng
Công trình vĩ đại này.

Một cái cây cho quả
Quý hơn cả ngai vàng.
Nâng cao nguồn sức khỏe
Hơn lâu dài cao sang.

Những thức quả ngọt ngào
Sẽ cho ta sự thật:
Giải phóng điều tuyệt nhất
Ăn giấu bên trong mình.
Khi bạn được sống đúng
Với định mệnh đời mình
Đó là điều tuyệt nhất,

Bạn làm cho Tự nhiên.

Niềm vui và gia đình,
Cuộc đời không ham muôn,
Chỉ gieo mầm cây trái
Khắp đất trời bao la
Đó mới đích thực là
Cuộc đời hạnh phúc nhất.

Hãy gieo mầm cây trái
Xa và rộng, bao la
Để Trái đất nở hoa
Trong muôn mặt cuộc sống.

Hãy mang theo hạt giống
Vung tay rải thật xa,
'Cho đến khi tràn khắp
Trên cả vì sao xa.

Đây một lời kêu gọi
Cho tất cả chúng ta
Hãy chung tay góp sức
Dù bất kể gần xa.
Cho công trình vĩ đại
Mẹ Thiên Nhiên hiền hòa.



**Một sự kết hợp lạ giữa câu kỹ tử và bạch đậu khấu -
mỗi quả chứa hàng chục mầm sống bên trong.**

Cảm nhận về Nghiệp

Thế giới này, bên cạnh những chức năng khác, còn là thánh địa cho tất cả các thực thể sống trong tự nhiên. Với tư cách là một người theo Chế độ Ánh dương, tôi có nhiệm vụ gìn giữ và bảo vệ tất cả các loài động vật và thực vật, không bỏ sót một loài nào. Tôi có niềm tin cá nhân để giữ vững quan điểm này. Tất cả các sinh vật tồn tại trên trái đất này như những người bạn đồng hành của chúng ta. Cuộc sống hồn nhiên tràn đầy tình yêu thương chính là sự hiện hữu với tần số rung động cao nhất. Tôn giáo Jain đã nói với chúng ta, "Không làm hại đến muôn loài, chính là tôn giáo tối cao nhất."

Mỗi con gà bị giết hại, mỗi con bê bị tách khỏi mẹ, mỗi con cá bị bắt ra khỏi đòn, mỗi con khỉ bị tra tấn trong lồng, đều là một gánh nặng đau đớn cho toàn thể nhân loại, và đè nặng trên thang nghiệp báo.

Các kỹ thuật chăn nuôi của nền văn minh hiện đại đã tạo ra một nghiệp chướng đáng sợ, và gây nguy hiểm cho sức khỏe của bất cứ ai còn ăn thịt động vật - đặc biệt là ăn sống. Động vật nuôi trong nhà máy được tiêm, phun xịt và cho ăn thuốc kháng sinh, hoóc môn nhân tạo, hóa chất các loại, và thực phẩm biến đổi gen; những chất độc này có trong thịt khi động vật bị giết mổ; và chúng được truyền trực tiếp vào cơ thể của người ăn. Động vật nuôi trong trại phải sống trong bóng tối và bị nhồi nhét

vào những chiếc lồng. Chúng bị cho ăn những thức ăn kỳ lạ và phi tự nhiên nhất mà con người có thể tưởng tượng ra. Trong cuốn sách, **Mad Cowboy**, Howard Lyman, người từng là chủ một trang trại gia súc, đã trình bày chi tiết rằng bệnh bò điên bắt nguồn từ việc tạo ra thức ăn từ bò và các động vật chết khác trong trang trại của nhà máy, rồi cho những con bò sống ăn. Khi những con bò còn sống này bị giết thịt để bán, chúng đã truyền bệnh bò điên sang cho con người.

Khi con người ăn thịt của động vật bị tra tấn, sữa của bò hay trứng của gà bị nuôi nhốt trong trang trại của các nhà máy, họ cũng sẽ “ăn” vào nỗi sợ hãi, đau đớn, kiệt sức và buồn khổ của những chúng sinh này. Những năng lượng này biểu hiện bên trong người ăn thịt dưới dạng những thái độ tiêu cực, trầm cảm và bệnh tật.

Tất cả những con vật con người ta đã giết hoặc ăn, bắt đầu tạo thành một cái bẫy kín đáo. Dù chỉ làm một cách vô thức, cuối cùng chúng cũng sẽ bắt kịp chúng ta. Có gắng ăn thuần chay tươi sống 100%, dù chỉ trong một khoảng thời gian, cũng sẽ mang lại sức mạnh giúp ta chuộc lại những nghiệp chướng mà mình đã gây ra, trong sự thiếu hiểu biết và sai lầm (100% thuần chay có nghĩa là không ăn tất cả các loại thực phẩm và sản phẩm có nguồn gốc từ động vật). Với một khát khao sâu đậm, chúng ta có thể sửa chữa lỗi lầm và loại bỏ những sai trái trong quá khứ của mình.

Cũng như bạn không thể làm cho người khác hạnh phúc, trong khi chính bản thân không hạnh phúc, người ta cũng không thể chữa lành trong khi đang gây ra tổn thương. Làm tổn thương động vật để cố gắng tìm cách chữa lành, thì chỉ gây ra thêm đau đớn và không bao giờ chữa khỏi bất cứ thứ gì. Điều này đã phơi bày sự bao biện cho các thử nghiệm trên động vật (vivisection).

Tất cả các loại dược phẩm và thuốc, ngoại trừ aspirin, đều được thử nghiệm trên động vật vô tội (hãy đọc cuốn sách **Naked Empress**, tạm dịch là *Hoàng hậu khỏa thân* của Hans Ruesch biể biết thêm thông tin về chủ đề này). Y học công nghệ hiện đại phô bày một cuộc chiến chống lại sự sống. Dược phẩm và thuốc men luôn có hại cho bạn, cho hành tinh này và những động vật vô tội.

Tôi sẽ không trích dẫn các thí nghiệm trên động vật trong cuốn sách này, vì tôi cật lực phản đối chúng về mặt luân lý và đạo đức. Thử nghiệm trên động vật là hoàn toàn phi tự nhiên, phi khoa học, và luôn dẫn đến sự hủy diệt. Tôi luôn cảm thấy căm phẫn khi nói đến chủ đề này. Động vật là những tạo vật đẹp đẽ. Tôi có một nghĩa vụ to lớn là phải cứu sống nhiều động vật nhất có thể, khỏi sự tra tấn và giết hại.

Một khi chúng ta biết rằng mình hoàn toàn có thể phát triển khỏe mạnh bằng chế độ ăn thuần chay 100% tươi sống, thì không có lý do gì để khai thác động vật nữa. Điều này thật đáng kinh ngạc phải không!

Ăn thực vật tươi sống là hoàn toàn vô tội. Bóc vỏ củ quả hay rau trái thì đâu có gây ô nhiễm gì! Nếu có, thì cũng chỉ là một ít bao bì. Ít phải dùng nước để làm sạch bát đĩa và đồ dùng hơn. Không có động vật nào bị giết hại để trình bày những món ăn ngon cho chúng ta. Ăn thực vật tươi sống là chế độ ăn duy nhất mang lại giải pháp "đôi bên cùng có lợi".

Không có những cái chết của động vật đè nặng lên linh hồn, bạn sẽ ngày càng tràn đầy sức sống. Sự sống động của bạn được phản ánh trong cơ thể vật lý, mang lại vẻ đẹp hoàn hảo hơn, và một loại năng lượng tích cực mới.

Mỗi suy nghĩ được chuyển thành hành động, sẽ là một rung động không bao giờ kết thúc trên con đường xuyên qua vũ trụ. Và nó sẽ gửi lại cho chúng ta những điều tương ứng được phóng đại lên gấp nhiều lần. Bằng cách thực hiện một chế độ ăn uống tự nhiên giàu thực vật tươi sống, và bằng cách chỉ cho phép những suy nghĩ tích cực chi phối tâm trí của mình, chúng ta sẽ toát ra những rung động rực rỡ, và tất cả những điều kiện thuận lợi, tích cực nhất sẽ hướng về chúng ta. Đây là cách mà một định mệnh mới được tựu thành cho cuộc sống của chúng ta.

Chế độ Ánh dương giúp cho cơ thể, tâm trí, cảm xúc và tinh thần đều trở nên đẹp đẽ hơn. Tuân thủ theo chế độ này sẽ mang lại cho bạn cái nhìn rõ ràng về kết quả nhanh chóng của nghiệp trong cuộc sống: khi một ý nghĩ được nảy ra trong tâm tưởng, nó sẽ tự động được chuyển thành thực tế. Sau khi bạn áp dụng Chế độ Ánh dương, một sự đồng bộ đáng kinh ngạc sẽ xảy ra. Các sự kiện dường như không liên quan sẽ trùng hợp xảy đến, để giúp bạn trong quá trình trưởng thành và tận hưởng cuộc sống! Các bạn càng "tươi", sẽ lại càng được trải nghiệm nhiều sự đồng bộ và "tình cờ" hơn. Chế độ ăn thuần chay 100% tươi sống sẽ giúp bạn duy trì trạng thái này vô thời hạn. Những sự trùng hợp đáng chú ý xảy ra thường xuyên hơn. Những điều phi thường bắt đầu xảy ra hàng ngày.

Nên nhớ rằng: Đức hạnh sẽ được đền đáp trong thế giới này. Luật Tự nhiên không đưa ra phán đoán sai lầm. Các quy mô nghiệp quả của tất cả những việc chúng ta làm, sẽ liên tục được cân nhắc. Vũ trụ được điều chỉnh bởi các quy luật - ngay cả

khi chúng ta không biết chúng là gì. Không có điều gì thật sự là ngẫu nhiên cả; Tất cả mọi thứ xảy ra đều có lý do.

THÚC ĂN VÀ NGHIỆP

1. Đặt mục tiêu áp dụng chế độ ăn chay. Quyết tâm từ bỏ thực phẩm có nguồn gốc động vật. Bắt đầu bằng một ngày không có thức ăn từ thịt (kể cả gà hoặc cá), rồi tiếp tục với ba ngày, sau đó năm ngày. Đồng thời ăn nhiều rau lá xanh, trái cây mọng nước và quả bơ hơn. Nếu bạn thực sự cần động lực, hãy đến xem người ta làm gì trong các lò mổ.
2. Tiếp đến, đặt mục tiêu áp dụng lối sống thuần chay. Lối sống thuần chay sẽ giúp bạn lựa chọn những thực phẩm, quần áo và các mặt hàng không có nguồn gốc từ động vật.
3. Ghi vào nhật ký tất cả những gì bạn ăn trong một tuần. Bạn có thể bắt đầu ngay từ hôm nay và ghi lại mọi thứ bạn ăn trong tuần này. So sánh thức ăn của bạn với thang biểu đồ Thực phẩm và Nghiệp. Mức nghiệp tổng thể của bạn đang ở vị trí nào? Những thực phẩm lựa chọn có giúp bạn phát triển theo hướng nghiệp tích cực không?
4. Đọc cuốn **Diet For A New America** của John Robbins, cuốn **Mad Cowboy** của Howard Lyman, và cuốn **Beyond Beef** của Jeremy Rifkin. Nếu bạn có con tuổi vị thành niên, hãy cho chúng đọc cuốn **Fast Food Nation** của Eric Schlosser.
5. Dành một chút thời gian trong lịch trình của bạn để chơi cùng mèo, chó, thỏ, chim và các động vật khác. Khám phá sự thật đằng sau những cuộc thử nghiệm trên động vật. Xem video **Lethal Medicine**.

6. Hãy nhớ rằng năng lượng nghiệp có thể được cân bằng theo những cách khác ngoài việc ăn uống. Trồng trọt tạo ra nghiệp thuận lợi. Nếu một người ăn dừa, quả hạch và hạt, người đó cũng nên trồng dừa, quả hạch và hạt để cân bằng các nghiệp. Hãy cân nhắc việc đóng góp hoặc trở thành thành viên của Tổ Chức Trồng Cây Ăn Quả phi lợi nhuận của chúng tôi (www.fruittreefoundation.org hoặc www.ftpf.org), một tổ chức được thành lập để trồng 18 tỷ cây ăn quả trên Trái đất!

LUẬT CỦA TRỜI

**Một thực thể của trời,
Một tầm nhìn vũ trụ.
Góc nhìn cuộc đời mới
Đã tới trong tầm tay**

**Những quan điểm sai lầm
Giờ tan như mây khói
Ánh sáng của đôi mắt
Đã chiếu rọi muôn phần
Đã thấy được nhân quả
Ôi sắc sảo vô ngàn.**

**Bí mật bao năm tháng
Giờ đã được hiển bày:
Định mệnh ta lựa chọn
Sẽ vận vào ta ngay.
Vì những gì cho đi
Rồi sẽ quay trở lại.**

**Mọi thứ trong cuộc đời
Đều đã được theo dõi
Đó là điều ít nhất
Ta sống chẳng được quên**

**Bạn trao ra thứ gì
Sẽ nhận về thứ ấy**

**Khi bạn làm voi bót
Những chướng nghiệp trong đời
Bằng cách biết cho đi
Những gì hằng giấu giếm
Bạn sẽ thấy sức sống
Lớn mạnh lên vô cùng
Thậm chí còn có thể
Sống thọ và ung dung.**

**Hãy nhớ bí mật này,
Đúng đến từng li tac,
Rồi bạn sẽ được thấy
Cuộc đời mới ngay đây.**

BÀI HỌC THỨ

9

CỘI RẼ

SỰ TIẾN HÓA: Góc nhìn của một Chú khỉ

(*Tác giả Khuyết danh*)

“Ba chú khỉ ngồi trên cây dừa
Vừa bàn thế sự vừa đu đưa.
“Chuyện này ta nó mi nghe nhé:
Có lời đồn nghe thật khó ưa:
Rằng con người thoát thai từ loài khỉ
Từ giống loài cao quý của chúng ta
Làm sao có chuyện như thế được
Nghe ra thật hổ thẹn ghê mà!

Đâu có con khỉ nào ruồng rẫy vợ,
Bỏ đói những đứa con, và hủy hoại vợ mình.
Cũng đâu có con khỉ nào làm mẹ

Mà mang con mình đem cho khắp hành tinh.

Còn một điều nữa mà loài khỉ chẳng làm
Huyễn nào cả đêm, ôn ào ăn nhậu
Dùng súng đạn, gươm dao hay mã tấu
Giết chết đi đồng loại của chính mình
Đúng, con người thoát thai từ đâu đó,
Nhưng chẳng từ loài khỉ chúng ta đâu!"

GIỚI THIỆU

Sự sống này là một điều bí ẩn,
Thật bao la, vĩ đại đến vô cùng.
Những cội rễ ẩn mình trong quá khứ.
Có bị xóa mờ, rơi vào cõi mông lung?
Tri thức ấy trong chiêu dài lịch sử
Còn biết bao điều kì diệu, thâm sâu
Đâu chỉ có những vết tích đơn giản
Khắc vôi trên phiến đá nghìn năm đâu.

Thông thường, bất kỳ triết lý ăn uống nào cũng dẫn đến triết lý về cội rễ của con người. Có vẻ như chế độ ăn uống thưở sơ khai đó, mới là chế độ ăn uống phù hợp nhất với chúng ta, hay ít nhất là chỉ cho chúng ta đi đúng hướng. Từ những nghiên cứu và kinh nghiệm, chúng ta có thể thấy rằng chế độ ăn nguyên thủy thực sự hiệu quả, vì chúng đơn giản hơn, tự nhiên hơn, và cơ thể ít phải bối rối xử lý những thứ phi tự nhiên. Người nguyên thủy có xương hàm khỏe hơn và răng đẹp hơn, phản ánh chế độ ăn uống ưu việt của họ. Nhưng ngay cả những chế độ ăn nguyên thủy cũng có những hạn chế của chúng. Chúng vẫn có thực phẩm nấu chín và thực phẩm từ

động vật. Những thứ này sẽ chỉ cho phép ý thức đạt được một mức năng lượng tích cực nhất định.

Một số người tranh luận rằng, con người đã thực sự thích nghi với thực phẩm nấu chín và thực phẩm động vật qua quá trình tiến hóa. Nhưng hàng nghìn căn bệnh liên quan đến dạ dày và ruột (không ảnh hưởng đến các sinh vật tự nhiên ăn theo chế độ tự nhiên của chúng), là bằng chứng tích cực cho thấy sự lựa chọn thực phẩm của con người không phải là tối ưu.

Bài học này thách thức nhiều giả định sai lầm về thuyết tiến hóa. Nó phơi bày những mối nguy hiểm của "chế độ ăn thực phẩm thô tiến hóa" và "chế độ ăn thời đồ đá". Nó sẽ mô tả những chế độ ăn này, giống như tất cả các chế độ ăn khác, đều có khiếm khuyết. Thuyết tiến hóa được chứng minh còn mang nhiều lỗ hổng. Vậy thì tất cả những chế độ ăn dựa trên nó cũng cần được đánh giá lại.

Bài học này cũng chứng minh rằng hình thức, chức năng và những lựa chọn thực phẩm của mọi thực vật và động vật chủ yếu không được dựa trên quá trình tiến hóa hay thích nghi theo thời gian. Mà mỗi sinh vật có một dạng, chức năng và chủng loại thức ăn được “thiết kế” riêng. Khi con người chúng ta tuân theo chế độ ăn được thiết kế cho mình, kết quả sẽ thật phi thường.

Bài học này cũng thể hiện các khái niệm trong một tư duy khác lạ, và có thể đặc biệt thú vị đối với những người có "ý thức thành công", những người luôn tìm kiếm góc nhìn độc đáo và cách tư duy mọi thứ khác đi. Để thành công với Chế độ Ánh dương, không nhất thiết phải hiểu rõ bài học này. Những ai thấy thông tin trong bài này không thật sự hữu ích với mình, có thể chuyển sang **Bài học thứ 10: Thanh lọc**.

Những người chọn nghiên cứu bài học này, sẽ thấy rằng nhiều nhà khoa học và các nhà nghiên cứu đã phá vỡ các “tháp thủy tinh” của thuyết tiến hóa, nơi các giả thuyết chỉ dựa trên giả thuyết, thực tế và hư cấu trộn lẫn với nhau... bằng chứng ư, tôi sẽ trình bày ngay sau đây

Tính khách quan?

Thách thức được đặt ra cho tất cả những người khám phá thế giới vi mô và vĩ mô, là không được nhầm lẫn giữa cái được quan sát, với tâm trí của người quan sát, không được xây dựng bức tranh về thực tại bên ngoài, vốn chỉ là tấm gương phản chiếu của người suy tưởng. Thủ thách này có khắc phục được không?

Không ai có thể mô tả chính xác những gì đã xảy ra trên hành tinh này, ngay ngày hôm qua, đừng nói chi đến 100.000 năm trước! Sách lịch sử và phương tiện truyền thông huyên thuyên về những gì được cho là đã xảy ra trong quá khứ, nhưng đó không phải là những gì thực sự đã xảy ra.

Toàn bộ Thuyết Tiến hóa của Darwin đều dựa trên giả định quan trọng rằng, sự sống được định hình bởi ngoại cảnh. Điều này tạo ra một nguyên lý xã hội rằng "môi trường" sẽ xác định tính chất của muôn loài. Vậy thì, sự sống là gì? Sự sống là chính sự bộc lộ tiềm năng ở bên trong. Tiềm năng được hoàn thành bởi hành động, giống như một hạt giống vậy, chưa đựng trong mình sức sống tuôn tràn và những thế hệ cây trái trong tương lai. Tất cả được tựu thành bằng hành động, thông qua tương tác với nước, đất và Mặt trời. Môi trường không quyết định tiềm năng bên trong - nó chỉ có thể giúp đỡ hoặc cản trở biểu sự thể hiện của tiềm năng. Thế giới vật chất của Tự nhiên, trong thực tế, chính là sự vật chất hóa của tiềm năng tinh thần bên trong mọi sinh vật. Thế giới bên trong mới tạo nên thế giới bên ngoài (**Bài học thứ 1: Nguyên lý Biến chuyển Cuộc sống**).

Khoa học hay Triết học?

"NHƯ MỘT CÂU CHUYỆN VỀ SỰ SÁNG TẠO CỦA KHOA HỌC TỰ NHIÊN,
THUYẾT TIẾN HÓA CỦA DARWIN ĐÓNG VAI TRÒ LÀ HỆ TƯ TƯỞNG CHỦ ĐẠO
TRONG CUỘC CHIẾN TRANH CHỐNG LẠI CƠ ĐỐC GIÁO.
VÌ LÝ DO ĐÓ, CÁC TỔ CHỨC KHOA HỌC ĐÃ RA SỨC BẢO VỆ NÓ,
HƠN LÀ KIỂM CHỨNG, VÀ CÁC QUY TẮC KIỂM CHỨNG KHOA HỌC
ĐÃ ĐƯỢC HÌNH THÀNH THEO HƯỚNG CÓ LỢI CHO HỌ."

- Phillip Johnson, *Darwin on Trial*

Nền khoa học phiến diện, “sắp đặt sẵn” ngày nay chỉ bao gồm những suy luận triết học. Chúng không phải là khoa học, và không được hỗ trợ bởi thực chứng. Các quan sát khoa học của thế giới chỉ đơn giản là nghiên cứu thực nghiệm. Tuy nhiên, khoa học ngày nay chỉ ngầm chứa những suy luận triết học (chứa đầy những ý tưởng về ý nghĩa tồn tại của vũ trụ, chẳng hạn như khái niệm về cách sự sống bắt đầu, sự sống là gì, v.v.), không hề được hỗ trợ bởi một chứng minh thực nghiệm nào cả.

Ví dụ: Tư tưởng ngầm xuyên suốt trong thuyết Darwin là về “tổ tiên chung”, nghe có vẻ tuyệt vời đối với một người có tư duy vật chất, nhưng nó lại không

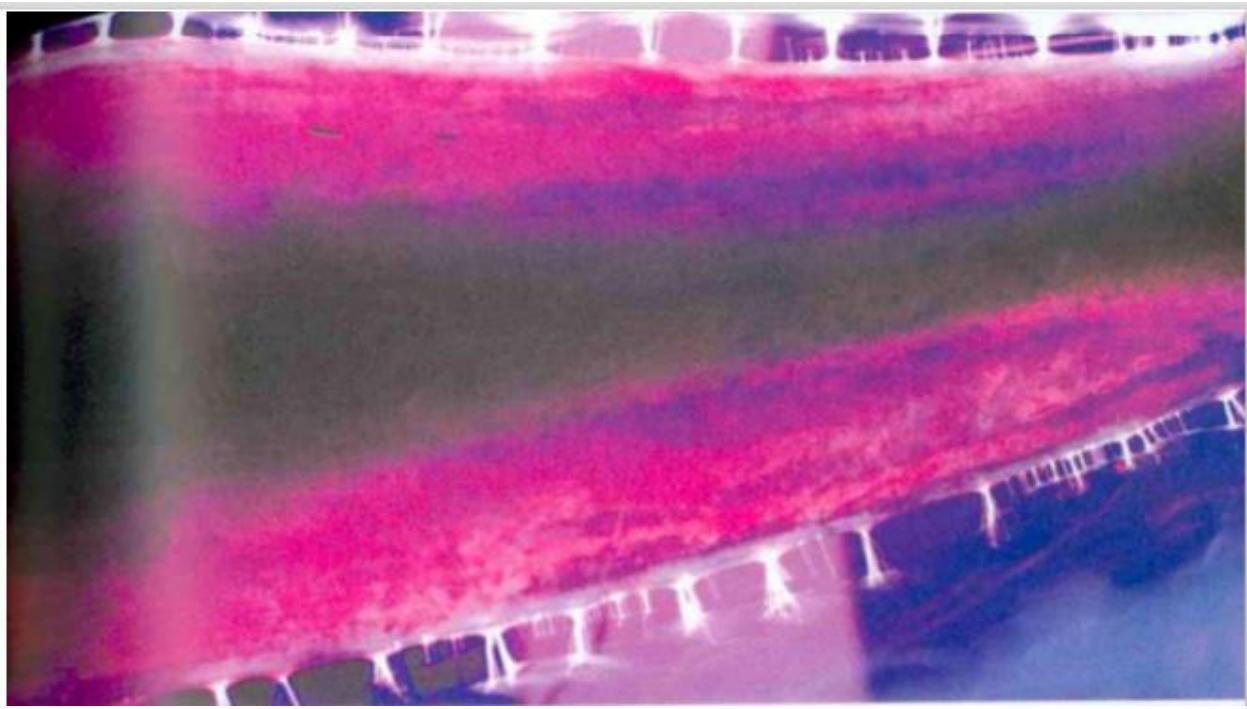
được cung cấp bởi các bằng chứng hóa thạch. Ý tưởng tổ tiên chung chưa đựng những luận cứ khoa học (trích dẫn những điểm tương đồng có thể định lượng được giữa các loài) và suy luận triết học, rằng chúng có chung một tổ tiên - mà theo thực nghiệm thì không hề được minh chứng.

Tính hữu ích?

Không có bằng chứng nào cho thấy lịch sử sinh học hoặc "sự tiến hóa" của Trái đất (như cách nó được đặt tên), là một quá trình cơ học nhằm tăng cường thể lực và sự hữu ích theo thời gian.

Cái gì gọi là "kẻ mạnh nhất mới là kẻ sống sót"? Nhà triết học Nietzsche đã cho thấy điều này có xảy ra, nhưng hoàn toàn không mang tính phổ quát. Bởi vì đại đa số các sinh vật không chiến đấu, không giết chóc để cướp thức ăn, và không tranh giành lãnh thổ theo cách tàn sát cả giống nòi của đối thủ.

Khía cạnh thực dụng của thuyết Darwin khá chủ quan. Tính thực dụng của một "sự thích nghi", thường liên quan đến cách sử dụng nó. Một loài không có lông vũ đâu cần phải có lông vũ. Một chiếc lông vũ tiến hóa dần dần, sẽ là một sự bất lợi rất lớn trong "hàng triệu năm", cho đến khi chiếc lông vũ được hoàn thiện. Hơn nữa, quá trình này bắt đầu như thế nào? Để sự "thích nghi" được sử dụng, nó cần phải sẵn sàng; còn trong khi nó đang được hình thành, thì chỉ là vô ích. Nhưng nếu nó là vô ích, thì nó hoàn toàn trái với thuyết Darwin rồi, bởi thuyết Darwin nói rằng sự tiến hóa là hữu ích.



Thuyết tiến hóa có thể giải thích mọi khía cạnh của tất cả thực phẩm không?

Hãy quan sát sức mạnh, năng lượng và sắc màu tuyệt vời của cây nha đam,

được thể hiện trong bức ảnh chụp theo phương pháp Kirlian này

(Kirlian là một phương pháp chụp ảnh kỳ lạ, trong đó người chụp sử dụng các tăm dẫn điện để tạo những bức ảnh sinh vật sống tỏa ra các ánh sáng khác thường.

Có người nói ánh sáng đó là dòng điện sinh học trong cơ thể,

một số khác lại lý giải đây chính là các linh hồn – chú thích của người dịch)

Tại sao các loài "cấp thấp" (ví dụ như cua móng ngựa), hay những loài có cấu trúc cơ thể đơn giản hơn (ít mạnh mẽ hơn?) không bị tuyệt chủng, và không tuân theo nguyên tắc tiến hóa? Chúng vẫn giữ nguyên hình dạng cũ, giống như trong những hóa thạch được tìm thấy ở nhiều nơi. Tại sao chúng không "tiến hóa" thành một thứ gì đó "cao cấp hơn?"

Hồ sơ hóa thạch

Bằng chứng thuyết phục nhất để bác bỏ thuyết tiến hóa, đến từ ngành cổ sinh vật học. Xác suất chỉ ra rằng, những hồ sơ hóa thạch chỉ có thể là những mẫu thử nghiệm. Mỗi mẫu phải đại diện cho một giai đoạn tiến hóa / thích nghi khác nhau. Và nếu theo thuyết của Darwin, thì phải có những mẫu nằm trong "giai đoạn chuyển tiếp", tức không thuộc loài nào cả. Thay vào đó, những gì chúng ta tìm thấy trong hồ sơ hóa thạch thực tế, chỉ là các chi (chi là tập hợp các sinh vật có liên quan, trong một chi thường bao gồm một số loài có điểm tương đồng) không tự tiến hóa theo nguyên

tắc thích nghi. Chúng chỉ “tự dung” xuất hiện và “ngay lập tức” có hình dạng xác định của mình; sau đó cũng không phát triển theo hướng thích nghi hơn, mà trở nên ngày càng khan hiếm đi hoặc cuối cùng là biến mất, trong khi các dạng sống khác lại phát triển trở lại.

Trong cuốn **The Fractal Geometry of Nature** (nói về Thuyết Hỗn nguyên, tạm dịch là *Hình học Phân dạng của Tự nhiên*), nhà toán học Mandelbrot đã mô tả hai biến thể số lượng có thể nhận ra trong Tự nhiên:

1. *Hiệu ứng Joseph*: Là về sự tồn tại lâu dài: khi một số lượng cá thể trải qua điều kiện nào đó càng lâu, thì chúng càng có khả năng giữ vững điều kiện đó nhiều hơn, bất chấp những yếu tố ngẫu nhiên. Hiệu ứng Joseph có nghĩa là, một giống loài nhất định, bất chấp điều kiện thất thường, vẫn có thể tồn tại qua vô số niên đại, và về cơ bản không thay đổi.
2. *Hiệu ứng Noah*: Là về sự không liên tục: khi một số lượng cá thể thay đổi, sự thay đổi đó sẽ diễn ra nhanh chóng và ngẫu nhiên. Các cá thể có thể thay đổi ngay lập tức. Chúng không trải qua tất cả các điểm chuyển tiếp trên quá trình của mình, từ điểm này sang điểm khác. Hiệu ứng Noah phát biểu rằng, một số lượng lớn các loài có thể thay đổi hình thái và chức năng của chúng một cách nhanh chóng.

Stephen Gould là người phát triển thuyết cân bằng, phản bác lại thuyết tiến hóa, trong đó ông giải thích những bằng chứng cho thấy mẫu hóa thạch không có các kiểu chuyển tiếp. Hãy xem xét cách những quan sát của Mandelbrot, được Stephen Gould phản ánh ra sao trong cuốn **Darwin On Trial**:

"Lịch sử của hầu hết các loài hóa thạch, bao gồm hai đặc điểm không phù hợp với chủ nghĩa tiến hóa dần dần:

1. *Ôn định*. Hầu hết các loài đều không có sự thay đổi theo hướng trở thành loài nào khác, trong suốt quá trình chúng tồn tại trên trái đất. Chúng xuất hiện trong hồ sơ hóa thạch, trông không khác biệt là mấy so với thời điểm bị tuyệt chủng; thay đổi hình thái thường rất hạn chế và không theo hướng nào cả.
2. *Xuất hiện đột ngột*. Ở bất kỳ khu vực nào, một loài không phát triển dần dần từ sự biến đổi ổn định của tổ tiên chúng; tất cả xuất hiện cùng một lúc và đã mang ‘hình thái đầy đủ.’"

Tất cả những gì chúng ta nhìn thấy về bản thân, thúc đẩy chúng ta tin chắc rằng, những sự thay đổi sâu sắc và cực kỳ đột ngột diễn ra trong tất các sinh vật sống, từ thực vật cho đến động vật, hết lần này đến lần khác. Những sự thay đổi này bắt nguồn từ sự hỗn loạn, từ vũ trụ hay thần thánh, và có thể nằm ngoài sự hiểu biết của con người.

Tương tự như vậy, tất cả các sinh vật đang hoạt động (bao gồm cả những người đang đọc bài này), đã nỗ lực hướng tới việc hoàn thiện bản thân, bằng những bước ngoặt đột ngột hay bằng cả một "kỷ nguyên" thay đổi dần dần. Hãy suy nghĩ về những sự kiện trong cuộc sống, và quyết định xem mô tả nào chính xác hơn: một loạt các bước ngoặt quan trọng, hay sự tiến hóa dần dần? Nguồn gốc của Trái đất, cội rễ của sự sống, của những sinh vật đang bay nhảy ngoài kia, đều là những bước ngoặc đột ngột, hay là sự thay đổi kéo dài hàng "kỷ nguyên".

Vật lý lượng tử đang nói cho chúng ta biết, rằng mọi thứ không thay đổi một cách chậm chạp theo thời gian – chúng có những bước nhảy vọt. Chúng ta nhảy vọt từ mức trải nghiệm này sang mức trải nghiệm khác.

Những người theo thuyết tiến hóa không bao giờ chứng minh được, thế nào là quá trình chuyển đổi suôn sẻ - họ không bao giờ xác định được nó. Sự chuyển đổi ở tầm vĩ mô, đúng ra phải được thể hiện ở đâu đó trong chiều dài lịch sử, chẳng hạn như 50, 30 hoặc ít nhất 10 hóa thạch liên tiếp của sinh vật trong quá trình chuyển tiếp. Chưa từng có, với tất cả hàng tỷ hóa thạch trên Trái đất, không ai đáp ứng được tiêu chí đơn giản này, để hình thành nên một trình tự hóa thạch.

Chúng ta cũng không tìm thấy bất kỳ lối di truyền nào (đột biến một lần nhưng không thành công) trong hồ sơ hóa thạch. Đây là điều không thể xảy ra, nếu đột biến ngẫu nhiên thông qua chọn lọc tự nhiên (thử và sai) là đúng.

Cho đến nay, hóa thạch phong phú nhất trên thế giới là 14 loại cúc đá – một loài sống ở đại dương, trông giống như ốc sên có vỏ nhỏ. Theo như những gì chúng ta biết, loài này về cơ bản, đã tồn tại kể từ khi sự sống bắt đầu trên Trái đất, theo đúng nghĩa đen. Hàng tỷ hóa thạch của chúng đã được tìm thấy, nhưng chưa bao giờ phát hiện ra bất kỳ kiểu chuyển tiếp nào, giữa bất kỳ loại nào trong số 14 loại này.

Luận thuyết đầu tiên, mô tả rằng các dạng cơ bản của thực vật và động vật đã không phát triển từng bước, mà đột nhiên xuất hiện, được đưa ra bởi Hugo de Vries trong công trình Mutation Theory - Lý thuyết đột biến - của mình vào năm 1886.

Ông mô tả rằng, chúng ta có thể thấy rõ (through qua phân tích khoa học), cách mà "các dạng sống ánh tượng" thể hiện đặc tính của mình trong các mẫu riêng lẻ. Nhưng chúng ta không thể thấy quá trình hình thành của toàn bộ một chi. Chúng ta không thể thấy chi đó xuất hiện như thế nào. Nguồn gốc vẫn còn là điều bí ẩn.

Chúng ta không thể xác định được làm thế nào mà chi Homo (bao gồm Homo habilis, Homo erectus, Homo ergaster, Homo neanderthalis, Homo sapien cổ xưa, Cro-Magnon, Homo sapien, Homo sapien sapien) xuất hiện, nhưng bằng chứng cho sự đột ngột đã hiển hiện ngay trong các hồ sơ hóa thạch.

Những người theo thuyết tiến hóa tiếp tục tranh luận không mệt mỏi, rằng con người đã tiến hóa một cách mượt mà từ dạng này sang dạng khác, và giả sử rằng Homo sapiens hiện đại chỉ phát triển trong khoảng từ 100.000 đến 200.000 năm trước (dựa trên hệ thống niên đại đáng nghi vấn hiện nay). Vào tháng 12 năm 1997, tạp chí Discover đã báo cáo những phát hiện của một nhóm các nhà khảo cổ người Tây Ban Nha, làm việc tại Gran Dolina - Tây Ban Nha, đã khám phá ra một hộp sọ 800.000 năm tuổi với nhiều đặc tính tương đồng như người hiện đại. Người phát hiện ra hộp sọ, Juan Luis Arsuaga Ferreras nói, "Thật ngạc nhiên khi chúng ta phải xem xét lại quá trình tiến hóa của con người, để phù hợp với khuôn mặt đó."

Tạp chí Discover cho biết: "Khuôn mặt Gran Dolina đã 800.000 năm tuổi, và đó đích thị là gương mặt của chúng ta. Nó gần như giống hệt gương mặt của một người hiện đại."

Các bằng chứng, đang và sẽ tiếp tục cho thấy rằng, tất cả các dạng Homo đã tồn tại cùng nhau qua hàng nghìn – thậm chí hàng triệu năm mà không có sự tiến hóa thông qua khái niệm tổ tiên chung.

Loài Homo, giống như mọi loài khác, bắt nguồn từ sự xuất hiện đột ngột hay đột biến (người Đức có một từ tuyệt vời là *wandlung*, có nghĩa là "biến đổi tức thì") trong đó những câu hỏi "khi nào", "như thế nào" và "tại sao" vẫn là một bí mật. Dường như ở đâu đó, tồn tại một quãng thời gian bí ẩn, một bước ngoặc nằm ngoài hiểu biết của chúng ta. Để rồi tiếp sau đó là sự xuất hiện của giống loài Homo hoàn chỉnh, được ban tặng cho một cấu trúc cơ thể nhất định, bước đi, tư thế và thể chất chưa từng thay đổi cho đến ngày nay. Tất cả di cốt của những loài tương tự vượn người (như Australopithecus, v.v.), và di cốt của người vượn (như Homo) được tìm thấy trên Trái đất, có một khoảng cách biệt rất lớn. Và bằng chứng thể hiện mối

liên kết bị thiếu, nhằm thu hẹp khoảng cách đó, vẫn rất khó nắm bắt. Không thể tìm thấy bất kỳ mối liên kết bị thiếu nào cả. Đó là bởi vì chúng đâu có tồn tại.

Hồ sơ hóa thạch thực sự là một nghi vấn lớn, cần lời giải thích của các nhà khoa học theo thuyết tiến hóa. Các nhà cổ sinh vật học thời kỳ trước thuyết tiến hóa của Darwin đã đúng, khi họ chỉ ra sự thiếu sót những di tích thể hiện các bước chuyển đổi trung gian, để bác bỏ thuyết tiến hóa sinh học ngay từ đầu. Stephen Gould đã mô tả "sự cực kỳ khan hiếm các dạng chuyển tiếp trong hồ sơ hóa thạch" như một " bí mật thương mại của ngành cổ sinh vật học." Darwin đã từng viết: "Thiên nhiên có lẽ đã ngăn không cho con người phát hiện ra những hình thức chuyển tiếp và liên kết của mình."

Bạn hãy suy nghĩ một cách logic về nó mà xem, nếu có sự tiến hóa dần dần, theo nghĩa là thay đổi để thích nghi, thì sẽ không thể có các lớp động vật cụ thể, mà chỉ là một tập hợp hỗn độn của số ít những loài còn sống sót sau một cuộc "đấu tranh sinh tồn". Darwin đã tự đặt ra câu hỏi này cho chính mình: "... tại sao? Nếu loài này có nguồn gốc từ loài khác thông qua sự chuyển hóa liên tục, thì chúng ta phải thấy vô số các hình thức chuyển tiếp chứ? Tại sao các loài trong tự nhiên không pha trộn lẫn lộn với nhau, mà lại được xác định rõ ràng?" Rupert Sheldrake mô tả tính cá thể của loài được xác định bởi các chreodes riêng lẻ (*chreodes* là con đường phát triển của tế bào để tạo thành một phần của cơ quan chuyên biệt – chú thích của người dịch). Mỗi loài nằm được đặt trong một chreode, hay một “thung lũng” mà Thiên nhiên Sáng tạo đã sắp đặt trên con đường hình thành.

Về cơ bản, các loài mà chúng ta biết ngày nay đều ổn định.

Tổ tiên chung?

**“DARWIN GIẢ ĐỊNH RẰNG MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐOI VÀ CÁ VOI
CŨNG GIỐNG NHƯ GIỮA CÁC ANH CHỊ EM HỌ VỚI NHAU.
ĐÓ CHỈ LÀ MỘT KHẢ NĂNG, KHÔNG PHẢI ĐIỀU HIỀN NHIÊN...
CHÚNG TA TRỰC TIẾP QUAN SÁT THÁY QUÁ TÁO RƠI XUỐNG
KHI NÓ RỤNG KHỎI CÀNH, NHƯNG CHÚNG TA KHÔNG THẤY
MỘT TỔ TIÊN CHUNG GIỮA VUỢN VÀ NGƯỜI HIỆN ĐẠI.**

**ĐIỀU CHÚNG TA THẤY LÀ VUỢN VÀ NGƯỜI CÓ NHIỀU ĐIỂM CHUNG VỀ
THỂ CHẤT VÀ SINH HỌC, HƠN LÀ SO VỚI THỎ, RẮN HAY CÂY CÓI.**

TỔ TIÊN CHUNG VỚI LOÀI VUỢN CHỈ LÀ GIẢ ĐỊNH TRONG MỘT LÝ THUYẾT,

NHÃM GIẢI THÍCH NHỮNG SỰ TƯƠNG ĐỒNG NÀY LÀ ÍT HAY NHIỀU.

THUYẾT NÀY CÓ VẺ HỢP LÝ, ĐẶC BIỆT ĐỐI VỚI

NHỮNG NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA DUY VẬT.

TUY NHIÊN NÓ CŨNG CÓ THỂ SAI. LỜI GIẢI THÍCH THỰC SỰ CHO

NHỮNG MỚI QUAN HỆ TRONG TỰ NHIÊN CÓ LẼ LÀ ĐIỀU

BÍ ẨN HƠN RẤT NHIỀU.” – Phillip E Johnson, Darwin On Trial”

Dựa vào hồ sơ hóa thạch, bức tranh tổng quát về lịch sử động thực vật là một sự bùng nổ của các dạng cơ thể, sau đó là sự ngưng trệ hoặc tuyệt chủng. Chúng ta có thể giả định rằng mối quan hệ giữa các dạng này đến từ tổ tiên chung, hoặc từ tổ tiên đã được biến đổi, bằng một số phương thức khác với việc tích lũy các đột biến nhỏ. Hoặc đó có thể từ một quá trình hoàn toàn ngoài phạm vi hiểu biết của con người ở thời điểm này.

Thuyết Tân Darwin (triết lý tiến hóa ngày nay) đã chọn ý tưởng tổ tiên chung là chìa khóa để hiểu mối quan hệ giữa các lớp sinh vật lớn. Đây là một suy luận triết học dựa trên quan niệm duy vật sai lầm và không phải là sự thật. Nếu những người theo chủ nghĩa tân Darwin thực sự muốn nó mang tính khoa học, họ sẽ phải khẳng định được ý tưởng tổ tiên chung là một sự thật, hơn là một suy luận "hợp lý" từ việc phân loại các loài dựa trên thể chất.

Động vật linh trưởng và chế độ ăn uống

Chế độ ăn tạp của các loài linh trưởng đã được sử dụng để biện minh cho chế độ ăn tạp của con người, thông qua các lý thuyết tiến hóa (nếu tinh tinh ăn thức ăn động vật và con người tiến hóa từ tinh tinh, thì con người cũng ăn động vật). Những so sánh này là hợp lý; nhưng chúng cũng có thể chỉ là ngụy biện, không chỉ vì ý tưởng về tổ tiên chung vẫn còn lỗ hỏng, mà còn vì tính khách quan của vấn đề.



**Ai có thể biết, hay thậm chí đoán được bí ẩn và sự uy nghi vĩ đại
của Trái đất thời cổ xưa?**

Trong cuốn sách gây sốt của mình, **L'Homme, Le Singe, Et Le Paradis** (tạm dịch là *Con người, Linh trưởng và Thiên đường*), tác giả người Pháp Albert Mosseri đã dẫn lời những quan sát sâu sắc của giáo sư Henry Bailey Stevens:

(Bản dịch): Trong nghiên cứu của mình, **Pyramid of Life** (tạm dịch *Kim tự tháp sự sống*), giáo sư Henry Bailey Stevens đã viết: “Hiệu ứng ngắn hạn xuất hiện ở khí nhiệt đới, nơi con người làm xáo trộn môi trường sống tự nhiên của chúng. Nền văn minh, với nhu cầu sử dụng khỉ trong các thí nghiệm ngày càng tăng, đã thay đổi hoàn toàn hành vi của chúng. Chúng ta phải nhớ lấy điều đó trong quá trình diễn giải hành vi của khỉ. Ví dụ như trước đây, chúng ta chưa bao giờ thấy một con khỉ giết chóc để có thức ăn. Nay vào năm 1960, Tiến sĩ Jane Goodall Lawick đã tiến hành một chuyến thám hiểm và sống một năm với những con tinh tinh ở Tanzania. Những con tinh tinh đã quen với sự hiện diện của bà và mất tất cả sự e ngại. Trong thời kỳ này, chúng cũng có cơ hội để quan sát hành vi và chế độ ăn uống của riêng bà. Chúng là những kẻ bắt chước hết sức tài tình, và tỏ ra khâm phục sự khéo léo của con người. Khi bà thông báo rằng một số con tinh tinh trẻ tuổi trong nhóm đã giết 4 con khỉ, một con linh dương và một con lợn, chúng ta đã sung sướng cho rằng đây là một đóng góp cho khoa học. Than ôi, nó chỉ là sự lêch lạc do nền văn minh của chúng ta phản ánh trên những con tinh tinh mà thôi!”

Điểm mấu chốt ở đây lại được thể hiện rõ như thế này. Nhiều nhóm tinh tinh - đặc biệt là tinh tinh bonobo (vốn giống người nhất về mặt di truyền) – lại không hề tham gia vào hành vi săn bắt. Lời giải thích hợp lý nhất có thể, chính là do nhóm tinh tinh Gombe (nhóm nghiên cứu của Jane Goodall) và các nhóm tinh tinh khác, học được hành vi giết chóc và ăn thịt được công khai rộng rãi của chúng từ con người. Mọi thứ có lẽ ban đầu bắt nguồn từ các bộ tộc người địa phương, mà chúng đã chung sống trong hàng ngàn năm qua.

Trong số các loài vượn có mối tương đồng xa hơn với con người, chẳng hạn như đười ươi, chúng tôi không tìm thấy hành vi săn bắt nào. Các nghiên cứu về đười ươi cho thấy, chúng chỉ thỉnh thoảng ăn côn trùng hoặc trứng chim, nhưng làm như vậy khi còn nhỏ thường là vì tò mò, đến khi trưởng thành thì là do đói hoặc có nhu cầu hấp thu một số chất dinh dưỡng cụ thể (như vitamin B12 chẳng hạn).

Giữa các loài linh trưởng ăn tạp, chúng tôi phát hiện ra khỉ đột lại là loài ăn rau lá. Không ai nhìn vào mắt của một chú khỉ đột - thông minh, dịu dàng, dễ bị tổn thương – mà có thể không xúc động. Khỉ đột là một ví dụ điển hình về chế độ ăn thực vật thô giữa các loài linh trưởng trong Tự nhiên.

Tiến sĩ George Schaller, trong cuốn sách **Year Of The Gorilla** (tạm dịch là *Năm của Khỉ đột*) đáng kinh ngạc của mình, đã mô tả: "Tôi chưa bao giờ thấy khỉ đột ăn thịt động vật trong tự nhiên. Chúng không ăn chim, trứng, côn trùng, chuột, hay các sinh vật khác - mặc dù thỉnh thoảng chúng mới có cơ hội làm như vậy. Một lần, tôi thấy một nhóm khỉ đột đi ngang qua một con hoẵng vừa chết, thịt hãy còn tươi, nhưng chúng không hề đụng vào. Lần khác, chúng trú ngụ ngay bên dưới tổ của những con chim bồ câu oliu, mà không hề phiền đến một quả trứng." Người ta còn nhìn thấy khỉ đột biết phui côn trùng ra khỏi rau lá, trước khi ăn nó.

Chế độ ăn và Sự tiến hóa?

Khi mới hình thành, mỗi dạng chi mới được liên kết với một năng lượng xác định và một thiết kế sinh lý cụ thể. Mỗi trường hoạt động của nó, dạng thể chất, đời sống xã hội, đời sống thể chất (ví dụ như cách đang một tấm mạng nhện), và việc lựa chọn thực phẩm/nhiên liệu được xác định trước trong một phạm vi nhỏ hẹp. Những điều này thực sự không thể thay đổi và thích nghi vượt quá một ngưỡng nhất định, mà không gây ra sự mất cân bằng hay bệnh tật nào.

Giống Homo có thiết kế sinh học cho những loại thực phẩm /nhiên liệu cụ thể, cũng như tất cả các dạng chi khác.

Những người tán thành các chế độ ăn tiền hóa, có nguyên lý cơ bản của họ là giả định rằng, chúng ta đã thích nghi với một chế độ ăn uống cụ thể, qua những hành vi ăn uống nào đó đã kéo dài hàng mấy ngàn năm. Những hành vi này rất khác nhau và không bao giờ có thể được biết chính xác. Họ chỉ có thể phỏng đoán, vì các kiểu cấu trúc răng của cả loài ăn quả và loài ăn tạp đều đã được phát hiện trong số các hóa thạch khác nhau thuộc chi Homo.

Ở một mức độ nào đó, con người cũng đã có những sự thích nghi. Điều chỉnh hoặc đột biến enzym đã xảy ra ở một số chủng tộc người khác nhau, để giúp thích ứng với những thức ăn lạ. Ví dụ, những người da trắng Caucasian có enzyme phân giải rượu, trong khi người Mỹ bản địa không có các enzym để làm như vậy một cách dễ dàng (Tiến sĩ Bert Vallee và các nhà nghiên cứu khác tại Trường Y Harvard, đã phân lập được 15 loại men gan alcohol dehydrogenase (ADH) khác nhau. Họ đã phát hiện ra rằng số lượng và sự đa dạng của các enzyme này, khác nhau giữa các cá thể và các nhóm dân tộc. Số lượng và sự đa dạng của các "isoenzyme" này dường như là được kiểm soát bởi sự di truyền).

Bất chấp các đột biến enzym, giữa tất cả các chủng tộc, vẫn không hề có một cuộc "cách mạng vĩ mô" nào cho thấy sự thay đổi đã xảy ra đối với các cơ quan tiêu hóa của con người. Răng không bén hơn, ruột chưa giãn ra và trở nên ngắn hơn, gan không to ra, dù cho các mô hình ăn uống hỗn loạn của con người xuất hiện trong thời gian gần đây.

Các chủng tộc và nhóm máu khác nhau hiển thị các dạng đột biến enzyme, cho phép một số nhóm chuyển hóa một số loại thực phẩm nhất định, trong khi các nhóm khác thì thiếu đi những enzym này. Kiến thức này chính là nền tảng cho lý thuyết nhóm máu. Lý thuyết mô tả rằng nhóm máu của chúng ta (trong số đó thực sự có hơn bốn nhóm khác nhau: O, A, B, AB cùng nhiều nhóm và phân nhóm khác nữa), đã tạo ra sự ảnh hưởng mạnh mẽ đến các loại thực phẩm tiêu hóa và đồng hóa tốt cho chúng ta. Các lý thuyết nói rằng Nhóm máu O dành cho động vật ăn tạp (một loài ăn cả thực vật và thức ăn động vật).

Tôi thuộc nhóm máu O và không gặp vấn đề gì khi ăn chế độ ăn 100% tươi sống kể từ tháng 1 năm 1995, và chỉ ăn thực phẩm từ thực vật kể từ tháng 1 năm 1993.

Brian Clement, giám đốc của Viện Y tế Hippocrates, thuộc nhóm máu O, và đã ăn chay hơn 40 năm. Tiến sĩ Gabriel Cousens thuộc nhóm máu O và là một người ăn chay thực vật tươi sống trong hơn 20 năm. Còn hàng trăm ví dụ khác mà tôi có thể chỉ ra cho bạn.

Theo kinh nghiệm của bản thân trong việc tư vấn cho mọi người về chế độ ăn uống, tôi thấy rằng những gợi ý về loại thực phẩm nào phù hợp hay không phù hợp với từng nhóm máu, chỉ thường được áp dụng cho thực phẩm nấu chín. Chúng hiếm khi được áp dụng cho thực phẩm tươi sống và người ăn thực phẩm tươi sống. Tôi cũng nhận thấy rằng những người thuộc nhóm máu A có xu hướng đốt cháy đường (carbohydrate) chậm hơn, và nhìn chung có thể xử lý nhiều đường hơn trong chế độ ăn uống của họ.

Những người thuộc nhóm máu O có xu hướng đốt cháy đường nhanh hơn, ăn ít carbohydrate và nhiều chất béo hoặc protein hơn để cung cấp năng lượng. Nhưng đây không phải là những quy tắc bất di bất dịch.

Rõ ràng là các nhóm máu, chủng tộc và dân tộc khác nhau có chung sở thích đối với thực phẩm tự nhiên (ví dụ: người Bắc Âu có xu hướng thích táo xanh, người Nam Âu có xu hướng thích táo đỏ). Mỗi nhóm có các năng lực enzyme khác nhau, để tiêu hóa những thực phẩm chủ lực trong cách nấu nướng truyền thống của họ. Vì vậy, có một phần sự thật trong lý thuyết nhóm máu; tuy nhiên, lý thuyết này không phân biệt được giữa thực phẩm sống hay thực phẩm nấu chín, cũng như không đề cập đến việc nhiều người trong nhóm máu O lại theo đuổi chế độ ăn chay, thuần chay hoặc thực phẩm tươi sống. Điều đó đã cho thấy một lỗ hổng trong lý luận của nó.

Nếu quan sát kỹ, chúng ta thấy rằng việc ăn thức ăn động vật (thịt, sữa, trứng), hoặc uống rượu, đòi hỏi đột biến enzyme. Mà những đột biến này chỉ có trong một số nhóm người, và ở các nhóm khác lại không. Điều đó có nghĩa là, những thực phẩm được thêm vào sau này trong lịch sử sinh sống của chúng ta trên Trái đất, không có mặt ngay từ buổi đầu. Tất cả các enzym hiện diện ngay từ đầu vẫn còn nằm trong cơ thể của tất cả chúng ta cho đến ngày nay, và chịu trách nhiệm tiêu hóa các loại thực vật đơn giản.

Như đã đề cập trong **Bài học thứ 7: Chế độ Ánh dương**, **Bài học thứ 8: Thức ăn và nghiệp**, cũng như phần **Phụ lục**, cấu trúc và chức năng của những chiếc răng

nanh bằng phẳng, cũng như những chiếc răng cối dùng để nghiền của con người, môi và má hình túi, óng tiêu hóa dài, tính nhạy cảm của các cơ quan cảm giác, phương pháp nuôi dưỡng trẻ nhỏ, mô hình phát triển của trẻ em, hệ thần kinh, cảm xúc, cũng như nguyên nhân và cách chữa trị bệnh tật cũng như đau buồn; tất cả đều chứng minh rằng con người, về mặt sinh học, chủ yếu ăn thực vật. Con người bị thoái hóa từ trạng thái tự nhiên, để trở thành loài ăn thịt, khi các loại thực phẩm, đặc biệt là chất béo, được lấy từ các nguồn động vật (xem thêm về điều này trong **Bài học thứ 11: Bí mật được Bật mí**).

Các nhà lý thuyết về động vật ăn thịt tin rằng, bởi vì khi một con vật có thể nhai thứ gì đó, nuốt nó, rồi sống đủ lâu để kể với những con khác về việc đó, thì con vật đó là loài ăn tạp. Ví dụ, bò ăn cỏ đã được cho ăn thịt của những con bò chết, được trộn với thức ăn của nó, trong ít nhất một thế kỷ bởi ngành chăn nuôi gia súc. Bò vẫn tiếp tục tồn tại bằng thức ăn như vậy. Tuy nhiên, một nhà nghiên cứu về động vật ăn tạp sẽ tranh luận rằng con bò không còn là động vật ăn cỏ, mà bây giờ là động vật ăn tạp, bởi vì nó có thể ăn một thứ gì đó ngoài cỏ thông thường. Hầu hết mọi loài động vật, chỉ có thể ăn bất kỳ loại nào được gọi là "thực phẩm" mà vẫn sống, nhưng điều đó không có nghĩa là nó có sự "tiến hóa thích nghi với", hoặc cơ thể được thiết kế cho thực phẩm đó.

Mọi loài sinh vật tự nhiên đều có thể dung nạp một lượng lớn thức ăn (nhiên liệu) không phù hợp. Đó là lý do tại sao chó, chuột, chuột cống, mèo, chim, v.v. có thể chịu đựng một lượng lớn chất biến tính, thực phẩm chết và không phù hợp mặc dù chúng chưa bao giờ nhìn thấy những loại thực phẩm này trong lịch sử di truyền của mình. Các tế bào và mô tạo nên cấu trúc giải phẫu của những sinh vật này, luôn thể hiện khả năng chịu đựng, đàm hồi và phục hồi ở mức độ đáng kinh ngạc. Tuy nhiên, mọi sinh vật sống chỉ có thể tự "thích nghi" đến một thời điểm nhất định, nếu vượt xa hơn nữa sẽ là bệnh tật và sự thoái hóa của các cơ quan. Và mọi "sự thích nghi" trong quá trình này đều đi kèm với "chi phí", là sự đàm áp những mong muốn thực sự của cơ thể - mỗi "sự thích nghi" đều có cái giá của nó. Giáo sư Hilton Hotema gọi đây là Quy luật Điều chỉnh Trọng yếu, và sau đó xác định nó thực sự là Định luật Suy Giảm Sức sống. Đây là cách cơ thể xây dựng khả năng chịu đựng đối với thực phẩm lạ và ô nhiễm không khí: các chức năng đào thải và phát triển cao hơn của cơ thể, đầu tiên phải bị suy yếu đi trước khi nó quy phục trước các loại thực phẩm chết và môi trường ô nhiễm.

Điều tuyệt vời nhất của cuộc sống con người, là chúng ta có thể khám phá ra dạng thức và chức năng của mình, cũng như thiết kế những chế độ ăn và chọn làm theo chúng, do đó hiện thực hóa tiềm năng cao nhất của loài người chúng ta. Đó là mục đích của cuốn sách này. Chúng ta sẽ khám phá các chi tiết cụ thể của thiết kế lựa chọn thực phẩm tự nhiên trong **Bài học thứ 11: Bí mật được Bật mí**.

Chọn lọc tự nhiên và ranh giới các loài

Quay trở lại cuộc thảo luận về quá trình tiến hóa, chúng ta thấy rằng chọn lọc tự nhiên (tác nhân chính của quá trình tạo loài theo thuyết tiến hóa) là một sự lặp đi lặp lại đến mức dư thừa - nó được dựng lên để giải thích cho mọi thứ. Ví dụ, những người theo thuyết tiến hóa tuyên bố rằng, sự bắt chước thực vật là có lợi và sẽ được các loài côn trùng lựa chọn. Nhưng họ cũng tuyên bố rằng, những màu sắc cảnh báo, chẳng hạn như các sọc sặc sỡ trên người côn trùng, cũng có lợi và được lựa chọn. Tuy nhiên, nếu cả hai giả thuyết này đều đúng, thì bất kỳ loại màu sắc nào trên côn trùng sẽ có một số giá trị có lợi, và sẽ được lựa chọn. Chọn lọc tự nhiên không thể đưa ra những dự đoán duy nhất, nhưng lại luôn được sử dụng để giải thích cho mọi điều.

Chọn lọc tự nhiên, như đã quan sát trong quá trình hoạt động, chỉ cho phép xuất hiện các biến thể trong ranh giới loài. Nó cũng hoạt động để bảo tồn những ranh giới đó. Học thuyết cho rằng chọn lọc tự nhiên có sức mạnh sáng tạo, cần để thúc đẩy những thay đổi tất yếu giúp biến loài này thành loài khác, không được hỗ trợ bởi chứng cứ của khoa học thực nghiệm.

Tuyên bố về "sự tiến hóa đang diễn ra" chỉ đơn giản là quan sát các biến động cục bộ, trong các kiểu gen của một loài đơn lẻ. Để cụ thể hơn, chúng ta biết rằng, một hoàn cảnh nào đó sẽ thuận lợi cho vi khuẩn kháng thuốc thay vì vi khuẩn bình thường, cho chim mỏ to thay vì chim mỏ nhỏ, cho bướm đêm đóm đen thay vì bướm đêm đóm trắng. Trong hoàn cảnh đó, số lượng của vi khuẩn bình thường, các loài chim mỏ nhỏ và bướm đêm đóm trắng có thể giảm, do những điều kiện bất lợi đối với chúng vẫn còn tồn tại, nhưng chúng không biến mất. Khi hoàn cảnh thay đổi, phần bộ gen của chúng có thể lại chiếm ưu thế, và số lượng có thể tăng trở lại.

Một loài mới có thể thay đổi bao nhiêu? Hãy xem xét thực tế này: chưa có ai lai giống ra một loài mới một cách nhân tạo. Các loài sinh vật đều có giới hạn sinh học vốn có. Sự lai tạo của rau củ cải đường đã cho thấy rõ điều này. Củ cải đường hoang

dã có hàm lượng đường nhỏ hơn 4%. Các giống lai tạo được phát triển từ các dòng hoang dã, đã được làm tăng sản lượng đường lên đến 17%. Tuy nhiên, các nhà sinh vật học chưa bao giờ có thể tạo ra được củ cải có hàm lượng đường cao hơn tỉ suất 17%. Bằng cách lai tạo các giống có lượng đường cao với nhau, họ thường nhận được sản phẩm có lượng đường tương đương với các loài hoang dã. 17% chính là giới hạn.

Thiên nhiên phải tiết kiệm trong một lĩnh vực này, để mở rộng sang lĩnh vực khác. Điều này là một quy luật cơ bản của sự bù đắp, và sẽ giới hạn sự thay đổi. Nó cũng trái ngược với thuyết sự tiến hóa, vốn luôn cho rằng mỗi sinh vật có tính biến đổi di truyền vô hạn, cùng với đột biến và chọn lọc tự nhiên, có thể biến vi khuẩn thành con người khi có đủ thời gian.

Lý thuyết đột biến ngẫu nhiên

Hãy suy nghĩ một cách logic: chọn lọc tự nhiên bao hàm việc chọn lọc những đặc điểm nhất định từ một nhóm các đặc điểm lớn hơn trong một nhóm. Như vậy, theo thời gian, nó là một cơ chế làm giảm sự đa dạng sinh học. Rõ ràng, bản thân thế giới tự nhiên đa dạng đã đại diện cho điều ngược lại. Lý thuyết đột biến ngẫu nhiên phải cung cấp các đặc điểm để tạo ra sự đa dạng. Chúng ta được dạy rằng, những đột biến nhỏ bắt nguồn từ các sai lầm ngẫu nhiên, trong việc sao chép lệnh của mã di truyền DNA. Để nói rằng các lỗi ngẫu nhiên như vậy có thể tạo ra cả một phức hợp duy nhất, lành mạnh và có các cơ quan hoạt động nhịp nhàng, chẳng hạn như dạ dày hoặc đường ruột, cũng giống như nói từ điển có thể là kết quả của một vụ nổ trong cửa hàng in.

Việc cho rằng cấu trúc xương độc đáo của loài chim, có thể đã phát triển dần dần thông qua chọn lọc tự nhiên và đột biến, từ hình dáng tiêu chuẩn của động vật có xương sống, là điều khó mà tưởng tượng ra được, thậm chí còn khó chứng minh hơn. Tất cả các đột biến vi mô phải xuất hiện đồng thời và làm việc cùng nhau ở mọi bước quá trình. Ví dụ, cột sống và cấu trúc xương là vô cùng quan trọng đối với sự tồn tại của sinh vật trong mọi thời điểm. Ngay cả một sai lầm hay sai lệch nhỏ nhất cũng có thể dẫn đến tử vong.

Một nhà khoa học lỗi lạc của khoảng giữa thế kỷ XX, người đã kết luận rằng thuyết tiến hóa đã đến hồi tan vỡ, chính là Giáo sư di truyền học Richard

Goldschmidt của trường Đại học California tại Berkeley. Trong cuốn sách của mình, **Darwin On Trial**, Phillip Johnson mô tả thách thức nổi tiếng hiện nay của Goldschmidt dành cho những người theo chủ nghĩa tân Darwin. Ông đã liệt kê một loạt các cấu trúc phức tạp, từ lông của động vật có vú cho đến hemoglobin, những thứ mà ông kết luận là không thể được tạo ra bởi sự tích lũy và chọn lọc các đột biến nhỏ. Goldschmidt đã mô tả ý tưởng cho rằng, sự tích tụ đột biến vi mô có thể dẫn đến sự hình thành các cơ quan và loài mới, là một sự bất khả thi về mặt toán học.

Vượt xa cả chọn lọc tự nhiên và đột biến ngẫu nhiên

"Một phần mở rộng rất lớn nhưng chưa được xác định của các loài, có thể là kết quả trực tiếp và gián tiếp của chọn lọc tự nhiên. Nhưng giờ đây tôi phải thừa nhận ... rằng trong các ấn bản trước của cuốn **Origin of Species** (tạm dịch là *Nguồn gốc các loài*), có lẽ tôi đã nhấn mạnh thái quá vào hoạt động của chọn lọc tự nhiên hoặc sự sống sót của những cá thể khỏe mạnh nhất ...! Trước đây tôi đã không xem xét đầy đủ sự tồn tại của nhiều cấu trúc mà dường như, theo cách chúng ta có thể đánh giá, là không có lợi cũng không gây tổn hại gì. Và tôi tin rằng đây là một trong những cái nhìn sâu sắc nhất chưa từng được phát hiện trong công việc của tôi. "- Charles Darwin, trong cuốn **The Descent Of Man** (tạm dịch là *Nguồn gốc của Con người*)

Chúng ta biết rằng, sự tiếp xúc gần gũi với các sinh vật sống khác, sẽ hợp nhất các hình mẫu của suy nghĩ, cảm xúc, ham muốn và xung động sinh học. Đó là cách mọi người tác động đến vật nuôi của họ và ngược lại. Các lý thuyết sinh học đã không thể giải thích "Sức mạnh của Sự liên kết" một cách khoa học.

Chọn lọc tự nhiên là cơ chế nổi tiếng nhất, có thể gây ra điều chỉnh trong các sinh vật, nhưng nó có thể không phải là yếu tố quan trọng nhất. Các yếu tố khác gây ra những thay đổi trong loài bao gồm: đột biến định hướng và / hoặc biến hình địa lý.

Các thí nghiệm cho thấy vi khuẩn có thể đột biến theo những cách có lợi, do đột biến có định hướng, mà không cần chọn lọc tự nhiên. Xem xét kết quả của các thí nghiệm sau đây được tiến hành trên vi khuẩn E. Coli. Các nhà nghiên cứu như Tiến sĩ John Cairns và Tiến sĩ Barry Hall, trong các thử nghiệm hoàn toàn độc lập với nhau, đã xác nhận rằng khi vi khuẩn bị tước đoạt một số chất dinh dưỡng, chẳng hạn như axit amin tryptophan và cysteine, chúng có thể, trong những điều kiện khó khăn, sinh ra những thế hệ sau có khả năng tổng hợp các chất dinh dưỡng này từ trong nội tại. Đây là một đột biến có định hướng. (Xem bài "The Origin of mutants" - tạm dịch

là *Nguồn gốc của những các thê đột biến*) trên tạp chí khoa học **Nature**, 335: 142-145 của Tiến sĩ John Cairns, và bài “Spontaneous point mutations that occur more often when advantageous than when neutral” – tạm dịch là *Đột biến điểm tự phát xảy ra thường xuyên trong điều kiện thuận lợi, hơn là trong điều kiện trung tính*, trên tạp chí **Genetics**, 126: 5-16, số ra tháng 9 năm 1990). Nếu vi khuẩn đơn giản có thể tổng hợp chất dinh dưỡng của riêng mình, bạn hãy tưởng tượng những gì con người có thể làm được đi!

Các yếu tố môi trường ảnh hưởng trực tiếp đến cấu trúc của cơ thể sống – hiện tượng này được gọi là "biến hình địa lý." Trong mỗi môi trường, các hình thái thực vật và động vật có những đặc điểm địa phương có thể, và thường là, được thu thập bằng cách cấy ghép các chủng động thực vật và nguồn giống từ những địa phương khác. Ví dụ, vào thế kỷ 19, người ta phát hiện ra rằng, đối với bất kỳ khu vực có con người sinh sống nào trên thế giới, dân cư nơi đó cũng sẽ có chỉ số cephalic trung bình (tỷ lệ giữa chiều rộng lớn nhất của đầu so với chiều dài của nó, từ trước ra sau) riêng. Quan trọng hơn, thông qua các phép đo trên những người nhập cư đến Mỹ từ khắp châu Âu, và thế hệ con cái họ sinh ra ở Mỹ, người ta thấy được rằng chỉ số cephalic này tương ứng với vị trí địa lý, và ngay lập tức biểu hiện trên thế hệ mới. Vì vậy, người Do Thái Sephardic đầu dài và người Do Thái Ashkenazi đầu ngắn, sau khi đến Mỹ, sinh ra con cái với chỉ số cephalic riêng của Mỹ. Từ quan sát trực quan, rõ ràng là môi trường có ảnh hưởng đến đời sống của thực vật và động vật trong giới hạn của nó. Cơ chế của ảnh hưởng này nằm ngoài tầm hiểu biết khoa học của chúng ta hiện nay. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng nguồn gốc của nó là sự thống nhất vũ trụ của tổng thể của sự vật, một sự thống nhất tự nó thể hiện trong sự chuyển động nhịp nhàng và tuần hoàn của Tự nhiên.

Phôi học

Nếu quá trình tiến hóa là đúng, thì chúng ta sẽ thấy rằng sự phát triển phôi thai của động vật sẽ tóm tắt lại toàn bộ bức tranh tiến hóa. Sinh vật nên bắt đầu cuộc sống theo cách tương đối giống nhau, và sau đó hình thành các đặc điểm khác nhau của chúng sau đó.

Trong thực tế, các mô hình phôi đại diện cho một câu đố bí ẩn với thuyết tiến hóa. Mặc dù đúng là các loại động vật có xương sống khác nhau có giai đoạn phôi thai tương đối giống nhau, cách mà chúng phát triển đến giai đoạn này lại rất khác. Mỗi trứng của động vật có xương sống, sau khi được thụ tinh, sẽ trải qua sự phân

chia tế bào và chuyển động đặc trưng trong phân của lớp của nó: cá tuân theo một kiểu mẫu, lưỡng cư lại có kiểu khác, bò sát khác, chim khác và động vật có vú khác.

Các nhà phôi học đã biết từ nhiều thập kỷ nay, rằng phôi động vật có xương sống phát triển theo những con đường khác nhau, có điểm chung cho đến giữa quá trình, sau đó lại phân lập lần nữa cho đến bước cuối cùng - theo những cách hoàn toàn khác - là phát triển các cơ quan, chi và xương giống nhau.

Darwin cho rằng phôi học là sự hướng dẫn thể hiện tiến hóa phả hệ. Nếu đúng l à như vậy, thì phôi học đang cho chúng ta biết động vật có xương sống có nhiều nguồn gốc, và đã không thừa hưởng những đặc điểm tương tự từ một tổ tiên chung.

Các loài có thật không?

Cho đến bây giờ, tôi vẫn sử dụng từ "loài" theo nghĩa truyền thống của nó (cách những người theo chủ nghĩa tân Darwin đã định nghĩa nó trong nhiều thập kỷ). Định nghĩa truyền thống của "loài" có nghĩa là các sinh vật có thể sinh sản cùng nhau. Có nhiều vấn đề lớn với định nghĩa của từ "loài". Các sinh vật đa hình, cùng tất cả các loài động vật và thực vật sinh sản vô tính, đều không thuộc phân loại loài. Điều này cho thấy một quần thể sinh vật sống không lồ trên Trái đất là một vấn đề lớn đối với những người theo chủ nghĩa tân Darwin. Làm thế nào để chúng ta phân loại các sinh vật như vậy? Một vấn đề khác với định nghĩa này, là các quần thể hóa thạch đã tuyệt chủng không sinh sản, vì vậy chúng ta không biết liệu chúng có thể sinh sản cùng nhau hay không, và trên thực tế là đại diện cho một hay nhiều loài? Điều này cũng không bao giờ có thể được kiểm tra. Và còn các quần thể sống giống hệt nhau về mặt di truyền, nhưng không thể sinh sản với nhau, như các giống ruồi giấm thì sao? Và hậu duệ của một con ngựa và một con lừa (chính là con la) lại có khả năng sinh sản, mặc dù hầu hết những con khác thì không? Một con bò đực có thể được giao phối với một con bò rừng để sinh ra con cái có khả năng sinh sản, và điều này cũng đã vi phạm định nghĩa.

Ngay cả việc xác định một loài bằng các điểm tương đồng về nhiễm sắc thể cũng có thể chứng minh là không thể. Các nhà nghiên cứu ở Ý đã phát hiện ra một dòng chuột chỉ có 16 nhiễm sắc thể thay vì 20. Nhưng Silvia Garagna, một nhà động vật học từ Đại học Pavia tham gia vào nghiên cứu, đã tuyên bố: "Chúng tôi không tìm thấy một loài mới. Chúng tôi vừa tìm thấy một chủng tộc nhiễm sắc thể mới trong

loài chuột." (trong bài “Of Mice and Scientist” trên tờ **San Diego Union Tribune**, Phần E-1, số ra ngày 17 tháng 12 năm 1996.)

Khi định nghĩa về "loài" bị ‘cuốn theo chiều gió’, thì các phát biểu như "tất cả các loài chim sẻ Galapagos đã tiến hóa từ tổ tiên chung" đã không còn một giá trị nào.

Tuyên bố về các loài mới hình thành ngày nay, tiếp tục được khẳng định bởi những người theo chủ nghĩa tân Darwin. Tuy nhiên, trong tất cả các ví dụ mà họ đưa ra, những gì chúng ta thực sự thấy là hai loại tình huống.

Loại đầu tiên liên quan đến việc xóa mờ định nghĩa của những gì họ đã xác định là một loài, và thay thế nó bằng một định nghĩa nghèo nàn rằng, bất kỳ biến thể loài phụ nào cũng có thể được coi là "đặc tính". Chim sẻ Galapagos là một ví dụ tuyệt vời về các biến thể loài phụ, được cho là các loài khác nhau. Jonathan Weiner, trong cuốn sách đoạt giải Pulitzer của mình, **The Beak Of The Finch** (tạm dịch là *Mỏ của chim sẻ*), mô tả quan sát của các nhà nghiên cứu Peter và Rosemary Grant cho thấy, những “loài” chim sẻ khác nhau có thể giao phối và sinh ra thế hệ sau hoàn toàn không bị vô sinh.

Loại thứ hai liên quan đến các đột biến ngẫu nhiên, trong đó các nhiễm sắc thể đột ngột tăng gấp đôi (như ở thực vật) hoặc thay đổi theo một số cách khác, nhưng những đột biến chưa bao giờ được chứng minh là có thể tự sinh sản thành một loài mới.

Thực tế là , khi một "loài" không thể được xác định được một cách chính xác, sẽ làm tan rã hoàn toàn hệ thống phân loại của thuyết Darwin.

Sự sai lầm của việc xác định ngày tháng bằng đồng vị vô tuyến

Động vật có xương sống

Phản chiếu trên hóa thạch

Che khuất bởi năm tháng,

Đóng băng cả thời gian.

Nhưng kiểm chứng thế nào,

Niên đại từng hóa thạch,

Những gì đang vận dụng

Độ chính xác ra sao?

Hơn bất cứ điều gì, những người theo thuyết tiến hóa không thích hệ thống đo lường niên đại của họ bị chất vấn. Các hệ thống xác định niên đại hiện nay cho vật liệu hữu cơ và đá, như đã ăn sâu vào ý thức khoa học trong các lĩnh vực sinh học, nhân chủng học, cổ sinh vật học, v.v... Việc đặt câu hỏi về tính xác thực của chúng nhất định sẽ dẫn đến những cảm xúc tiêu cực. Nghe có vẻ lạ lùng, việc xác định niên đại bằng phóng xạ - "cánh tay phải" quan trọng nhất của cấu trúc hỗ trợ cho thuyết tân Darwin - có lẽ lại là cách ít khoa học nhất và sai sót nhất trong tất cả các định đe tiến hóa.

Richard Milton, trong cuốn sách gây sốt của mình, **Shattering the Myths of Darwinism** (tạm dịch là *Phá vỡ những huyền thoại của Học thuyết Darwin*), phác thảo lịch sử của các hệ thống xác định niên đại ngày nay và những sai sót của chúng. Tôi sẽ liệt kê một số phương pháp ở bên dưới, cùng với nghiên cứu của riêng tôi:

Vào những năm 1940, nhà hóa học người Mỹ Willard Libby đã phát triển ra cacbon phóng xạ, phương pháp xác định niên đại vật liệu hữu cơ. Hệ thống của ông dựa trên carbon 14, một đồng vị phóng xạ của cacbon 12. Cacbon 14 bắt đầu phân rã ngay khi được tạo ra với chu kỳ bán rã 5.700 năm. Khi thực vật hoặc động vật chết đi, nó sẽ dừng hấp thụ carbon 14 từ đất và khí quyển, do đó lượng cacbon 14 trong cơ thể của nó bắt đầu phân hủy, trong khi cacbon 12 thông thường vẫn giữ nguyên. Libby cho rằng tất cả các sinh vật sống khác vẫn giữ nguyên tỷ lệ giữa carbon 14 so với carbon 12. Tỷ lệ này không thay đổi miễn là sinh vật vẫn còn sống, do đó nó có thể xác định sinh vật đã chết cách đây bao lâu, dựa trên tỷ lệ giữa cacbon 14 với cacbon 12.

Willard Libby đưa ra giả định quan trọng rằng tổng lượng cacbon 14 trong khí quyển không đổi theo thời gian.

Các nghiên cứu của các nhà nghiên cứu Richard Lingenfelter, Hans Suess, V. Switzer, và Melvin Cook (thực hiện độc lập) đã xác định tỷ lệ giữa cacbon 14 với carbon 12 trong khí quyển đang tăng lên (xem bài "Sản xuất C-14 bằng neutron tia vũ trụ" của Lingenfelter, R trên tạp chí **Review of Geophysics**, tháng 2/1963, 1:51; bài "Các biến thể trong tia vũ trụ tạo ra cacbon 14 trong bầu khí quyển, và cách diễn giải chúng" của Suess, H. trên tờ **Journal of Geophysical Research**, tháng

12/1965, 70:5947; bài "Xác định niên đại bằng phóng xạ và đếm mức độ thấp" của Switzer, V. trên tờ **Science** vào tháng 8/1967, 157: 726; bài "Đồng hồ phóng xạ có cần phải sửa chữa? " của Cook, M. trên tờ **Creation Research Society**, số ra hàng quý, tháng 10 năm 1968, 5:70).

Melvin Cook nhận thấy, trong thời điểm hiện tại, cacbon 14 đang tăng nhanh hơn 38% so với tốc độ phân hủy của nó. Bầu khí quyển của Trái đất đang tích tụ cacbon 14.

Nếu mức cacbon 14 đang tăng lên, vậy thì lượng cacbon 14 trong cơ thể động vật trước khi chúng chết đi sẽ thấp hơn giả định. Giả định này khiến cho mẫu thử nghiệm trở nên lâu hơn so với thực tế, gây ra sự không chính xác. Ngoài ra, Hệ thống xác định niên đại bằng carbon không thể sử dụng được sau 57.000 năm, vì sau mười chu kỳ bán rã, rất ít carbon 14 còn lại trong mẫu để kiểm tra.

Nhà nghiên cứu Melvin Cook cũng đã chứng minh rằng các phương pháp uranium-chì và potassium-argon, để xác định niên đại đá vô cơ cũng có sai sót nghiêm trọng. Những phát hiện của Cook đã được hỗ trợ bởi các nhà khoa học có uy tín khác trong một cuộc đánh giá của nội bộ ngành. Funkhouser và Naughton đã chứng minh những sai sót trong phương pháp uranium chì, bằng cách xác định niên đại vật chất từ núi lửa, được hình thành ở trong trận phun trào ở Hawaii vào năm 1801. Hệ thống xác định niên đại cho thấy những vật chất mới này có tuổi là ba tỷ năm (xem bài viết của Funkhouser, J., Naughton, J. trên tờ **Journal of Geophysical Research**, tháng 7 năm 1968, 73: 4606). Trong một nghiên cứu liên quan khác, giáo sư McDougall của Đại học Quốc gia Úc đã tìm thấy, thông qua niên đại potassium-argon, độ tuổi lên tới 465.000 năm đối với các loại đá vốn được cho là nhỏ hơn 1.000 năm tuổi (xem tờ **Nature**, số ra ngày 20 tháng 3 năm 1980, trang 230-232, số ra ngày 12 tháng 11 năm 1981, trang 123-124).

Hầu hết mọi người không nhận ra rằng, ước tính bốn tỷ năm tuổi của Trái đất chỉ bắt nguồn từ các phương pháp đánh giá sự phân rã uranium phóng xạ (và sự phân rã của phần tử tương tự). Không có hệ thống xác định niên đại nào khác, đưa ra tuổi của Trái đất trong giới hạn bốn tỷ năm.

Hệ thống xác định niên đại uranium hoạt động bằng cách theo dõi các đồng vị chì được hình thành từ sự phân rã của uranium phóng xạ 238. Uranium 238 phân rã thành chì 206, khác với chì thông thường 204. Chu kỳ bán rã của uranium 238 là 4,5

tỷ năm; do đó, một nửa của mẫu uranium 238 sẽ trở thành chì 206 trong 4,5 tỷ năm. Từ mối liên hệ này, người ta xác định niên đại các loại đá. Lượng uranium 238 và chì 206 trong mẫu được so sánh. Vấn đề với hệ thống xác định niên đại này, là chì 206 có thể được hình thành bởi các quá trình khác. Trong khi uranium 238 đang phân hủy, nó cũng giải phóng neutron bắn phá các hạt xung quanh, bao gồm cả chì thông thường 204. Bằng cách hấp thụ neutron, chì thông thường 204 có thể được chuyển thành chì 206.

Uranium 238 và các đồng vị khác không phải là kim loại ở dạng tự nhiên, nhưng xuất hiện dưới dạng oxit uranium hòa tan trong nước, có thể bị rửa trôi từ nơi này sang nơi khác. Do đó, nó sẽ gia tăng ở một số địa điểm, và cạn kiệt đi ở những địa điểm khác, làm mất đi sự chính xác trong việc xác định niên đại thêm một lần nữa.

Vấn đề với việc xác định niên đại bằng phóng xạ là không có phương tiện độc lập (bên ngoài mô hình phóng xạ) để xác minh độ chính xác của mẫu. Hầu hết các mẫu đá, khi xác định niên đại, thể hiện một phạm vi thời gian xuất hiện như một đường cong hình chuông.



Ở đây chúng ta có thể nhìn thấy bên trong tre là *đường cong không gian xoắn ốc*,
Chúng khiến cho tất cả các sinh vật sống trở nên sinh động,
và khi vươn cao thì ít chịu sức ép của lực hấp dẫn.

Đọc theo đường cong, một số độ tuổi quá già và một số quá trẻ, và các độ tuổi được chọn một cách chủ quan, thường do họ "cảm thấy phù hợp" với bối cảnh. Hãy cùng xem xét một nghiên cứu của McDougall (được trích dẫn trên tạp chí **Nature**, các số ra ngày 18 tháng 4, năm 1970; 20 tháng 9 năm 1974; 4 tháng 12 năm 1975; 28 tháng 10 năm 1976). Trong đó, kết quả niên đại trở nên hết sức "phân tán", khi các nhóm nhà nghiên cứu khác nhau lại cho ra những kết quả rất khác nhau, dao động từ 0,52 triệu đến 17,5 triệu năm đối với một mẫu vật liệu của đá KBS Tuff, được sử dụng để xác định tuổi của hóa thạch Người hò Turkana. Niên đại của các mẫu đá lấy từ KBS Tuff có đủ các giá trị. Cuối cùng giá trị 5 2,6 triệu năm được lựa chọn, để kết thúc toàn bộ cuộc tranh luận, bởi vì nó rõ ràng là "hợp lý" đối với các nhà khoa học tham gia.

Các giả định đãng sau việc xác định niên đại phóng xạ, không thể được áp dụng cho hệ thống vô hạn của Tự nhiên được. Chỉ khi nào chúng ta thoát ra khỏi hệ thống xác định niên đại, và thực sự hiểu rằng toàn bộ phương pháp dùng để xác định niên đại của Trái đất, các hóa thạch và thậm chí cả bản thân Vũ trụ đều có sai sót, thì đó sẽ là lần đầu tiên bạn biết trân trọng sự bí ẩn đáng kinh ngạc của Cuộc sống. Trái đất có thể đã ở đây hàng nghìn tỷ năm, hàng triệu năm hay hàng nghìn năm - sự thật là ... không ai biết được.

Chế độ ăn tươi sống theo thuyết "Tiến hóa", hay Chế độ ăn thời kỳ đồ đá: Họ có hoạt động trong thực tế không?

Nếu con người thực sự là loài ăn thịt, thì ở trạng thái tự nhiên (khỏa thân, không có công cụ hoặc bẫy, và không có lửa), con người vẫn phải có khả năng và niềm hứng thú với việc săn bắt, ăn thịt thú rừng, cá, sâu và côn trùng các loại, cũng như trứng. Những chế độ ăn thức ăn động vật sống này được khuyến khích mà không có bất kỳ đề cập nào đến các hạn chế, hay các thông số về số lượng. "Ăn theo lối suy nghĩ" là một trong những triết lý được khuyến khích bởi một người rất trung thành với thuyết tiến hóa, Guy Claude-Burger.

Ăn thịt động vật sống tốt hơn thịt động vật nấu chín trong một khoảng thời gian, và con người sẽ cảm thấy tốt hơn cho đến khi cơ thể bắt đầu tích lũy năng lượng chết (nghiệp) mạnh hơn. Đó là nǎngl ượng xấu từ thịt động vật còn sống. Đây là lý do tại sao các bộ lạc nguyên thủy thường ăn chủ yếu là thức ăn động vật nấu chín. Và họ làm như thế với sự tôn trọng, cũng như hiểu biết về chu kỳ của nghiệp, sự sống và cái chết.

Tôi đã quan sát cuộc sống của những người có chế độ ăn nhiều động vật sống, và chứng kiến cuộc sống của họ bị thay đổi đáng kể bởi nguồn năng lượng tiêu cực của những thực phẩm như vậy. Cá nhân tôi tin rằng, dựa trên kinh nghiệm của mình, chế độ ăn bao gồm 10% hoặc nhiều hơn thịt động vật sống, sẽ dẫn đến hoặc làm trầm trọng thêm các vấn đề thể chất, tâm lý - xã hội lớn bao gồm: hành vi nghiện ngập, mất cân bằng cảm xúc, những khó khăn với mùi cơ thể, ung thư, bất lực, vô sinh và nhiễm ký sinh trùng. Có một điều thú vị bạn cần phải lưu ý, là đối với những con tinh tinh hoang dã, chúng có ăn động vật (chủ yếu là côn trùng), nhưng không vượt quá 10% tổng lượng thức ăn trong ngày.

Sự tiêu thụ thức ăn động vật sống không kiểm soát, dường như có liên quan đến nhận thức nghèo nàn – tức trong tiềm thức luôn tin rằng việc giết chóc, thiếu thốn và khó khăn là quy luật của cuộc sống. Liên tục suy nghĩ về những thực phẩm làm mất chất khoáng, và gây ra thiếu hụt, là một khía cạnh khác của tâm lý nghèo nàn. Những suy nghĩ về sự thiếu thốn sẽ tạo ra sự thiếu thốn. Suy nghĩ về sự trù phú sẽ tạo ra sự trù phú. Cảm giác sợ hãi cùng với suy nghĩ về sự thiếu thốn, hoài nghi, sẽ đưa đến việc tạo ra một thực tại và chế độ ăn uống, nơi những suy nghĩ như thế này có thể phát triển mạnh.

Một số người chọn thực phẩm động vật sống vì họ thực sự cần dinh dưỡng, những người khác chọn cách này vì quá thèm và không muốn giải độc. Họ muốn có lợi ích mà không cần giải độc, nhưng không hiểu rằng chẳng có gì là “miễn phí” theo luật nhân quả. Họ thay thế thức ăn nấu chín gây hại bằng một loại khác - thức ăn động vật sống. Ăn thịt sống như một phần quan trọng trong chế độ ăn, có thể dẫn đến sự ám ảnh về thức ăn. Thật thấm thía rằng điều này cũng đúng với một khẩu phần ăn chứa nhiều trái cây và hạt.

Thông thường, với chế độ ăn nhiều động vật sống, mọi người trở nên mất cân bằng, bối rối, và chứa đầy năng lượng tiêu cực. Họ (theo một cách thông minh và trực quan), sẽ quay trở lại với thức ăn đã nấu chín, để giảm bớt nghiệp tiêu cực của việc ăn quá mức thực phẩm động vật sống.

Những người gắn bó với thực phẩm động vật sống với thời gian đủ lâu, có thể mắc phải một số rắc rối. Như trường hợp của vợ Guy Claude-Burger, bà Nicole Claude-Burger, đã thể hiện rất rõ. Từ Internet, tôi đã tải xuống đoạn mô tả sau:

"... có một lá thư từ Montrame, giải thích về lý do và diễn biến sự ra đi bà Burger. Bức thư giải thích rằng, cả gia đình Burger đều có thói quen ăn rất nhiều thịt trong một cuộc thử nghiệm, sau khi họ và bạn bè của mình phát hiện ra lợi ích của thịt sống, đặc biệt là đối với những người bị ung thư. Sau một thời gian, ông Burger phát triển một khối u ác tính nhỏ giống ung thư, trên chân của mình. Và nó đã được loại bỏ bằng phẫu thuật. Sau đó, ông đã ngừng ăn thịt một thời gian. Cũng sau đó, vợ ông, bà Burger, có kinh trở lại dù đã mãn kinh. Lý do là do bà bị ung thư. Nhưng bà Burger bị nghiện và không thể bỏ thói quen ăn thịt, bà không tin vào lý thuyết mới của chồng mình, rằng thịt cũng có thể gây ung thư. Bà ăn nó hàng ngày và sau khi Orkos ngừng giao hàng, bà đã đặt hàng thông qua những người khác. Mọi người nên biết rằng, bà ấy đã trải qua rất nhiều sự căng thẳng nghiêm trọng trong khoảng thời gian đó. Bà làm việc rất nhiều, thường xuyên chỉ ngủ 3 tiếng mỗi ngày, và chồng bà vào thời điểm đó, bị buộc tội vì làm bác sĩ mà không có bằng cấp. Vì thế, bà Burger ngày càng trở nên ôm yếu và giảm rất nhiều cân. Rồi bà dùng đến thuốc thông thường, điều trị bằng hóa trị và thức ăn nhân tạo để tăng cân, sử dụng các sản phẩm từ sữa. Có lẽ do đó mà bà đã bị viêm phổi. Khi bắt đầu quay trở lại với chế độ ăn nguyên thủy chỉ có rau quả, căn bệnh viêm phổi của bà có thuyên giảm, nhưng mọi thứ đã quá muộn, vài ngày sau thì bà qua đời. Chứng nghiện thèm này có thể xảy ra với tất cả các loại thực phẩm tự nhiên, nhưng đặc biệt dễ xảy ra với thịt và các loại protein khác..."

Ăn theo một chế độ dựa trên thịt, đặc biệt là chế độ ăn thịt sống, cũng có thể dẫn đến việc dễ bị nhiễm ký sinh trùng, mặc cho các tuyên bố cho rằng ký sinh trùng trong thịt không nguy hiểm (và điều này còn được khuyến khích bởi một số chuyên gia dinh dưỡng về chế độ ăn thời cổ đại!). Khi một người bị nhiễm ký sinh trùng, "ý thức ký sinh trùng" có khả năng phát sinh. Tôi đã từng trò chuyện với một người theo chế độ ăn tươi sống từ nhiều năm nay trên điện thoại, và ông đã có một sự quan sát rất sâu sắc. Ông ấy nói với tôi, "David này ... ký sinh trùng thật sự thống trị Trái đất. Chúng đã lây nhiễm cho toàn bộ dân số, và đang điều khiển con người theo các mô hình chế độ ăn uống hỗn loạn hơn bao giờ hết, để ý thức của chúng có thể thống trị thế giới."

Truyền thuyết về "những người Eskimo ăn thịt có sức khỏe tuyệt vời" đã tan vỡ từ 20 năm về trước. Người Eskimo có tỉ lệ tự tử cao nhất trong các nhóm dân tộc thiểu số trên toàn thế giới. Họ thường phải chịu đựng những chứng bệnh về răng

nghiêm trọng, và có lẽ những cơn đau đớn ấy chính là yếu tố cơ bản dẫn họ đến chỗ căng thẳng, rồi cuối cùng là tự tử.

Cá sống không phải là một lựa chọn an toàn khi chúng ta bước chân vào tương lai. Tôi đã nhiều lần thấy chế độ ăn cá sống dẫn đến việc bị nhiễm trùng ký sinh trùng và / hoặc ngộ độc thủy ngân như thế nào. Điều này là do động vật tích tụ và tập trung độc tính từ môi trường, và không còn địa điểm nào trên Trái đất hoàn toàn không có ô nhiễm. Điều này đặc biệt đúng với cá, vì chúng sống trong nước không tinh khiết, và liên tục lọc nước đó, nên để lại độc tố trong các mô của mình. Bởi vì độc tính được chuyển đến gan động vật, dầu gan cá có khả năng chứa liều lượng lớn PCB (*Polychlorinated biphenyl* - là một nhóm các hợp chất nhân tạo được sử dụng rộng rãi trong quá khứ, chủ yếu trong các thiết bị điện nhưng chúng đã bị cấm vào cuối những năm 1970 ở nhiều nước bởi những nguy cơ gây hại cho môi trường và sức khỏe. Tuy nhiên, PCB là những hợp chất rất bền vững, hiện nay chúng vẫn còn tồn tại trong môi trường. Có khoảng 130 trong 209 loại phân tử PCB từng được sử dụng trong mục đích thương mại. PCBs không có khuynh hướng bay hơi hay hòa tan trong nước. Tuy nhiên, chúng hòa tan được trong chất béo và các chất tương tự. Đó cũng là lý do giải thích vì sao PCBs có thể hình thành trong mỡ động vật và tích tụ qua chuỗi thức ăn. Do đó, con người cũng có thể tích PCBs từ thức ăn mà họ ăn – chú thích của người dịch). Hãy nhớ rằng, chúng ta phải lọc ra những gì chúng ta cho phép đi vào cơ thể mình, hoặc chính chúng ta sẽ trở thành một bộ lọc.

Tôi biết có trường hợp liên quan đến một người ăn thức ăn động vật sống lâu năm ở Hawaii. Người này đã ăn tới 5 pound (2,2 kg) cá một tuần, và phát hiện ra rằng anh ta có mức thủy ngân là 16, trong khi 1,5 đã được coi là mức nguy hiểm rồi. Nếu bạn hay một người nào đó mà bạn biết, đã ăn một lượng lớn cá, dù sống hay nấu chín, xin hãy đi xét nghiệm nồng độ thủy ngân trong cơ thể.

Sự thật thì ăn thịt là một thói quen có nghiệp báo nghiêm trọng. Tốt nhất là nên tránh nếu có thể, hoặc ăn một cách hạn chế, trong tâm thế trân trọng, và chế biến an toàn. Dù hành vi của con người trông giống như những loài nhặt nhạnh, ăn mọi thứ trong tầm mắt, nhưng chúng ta thực sự xuất hiện trên hành tinh này với tư cách là những người ăn thực vật tươi sống, với thiết kế thực phẩm cụ thể. Cơ thể chúng ta không được thiết kế để tiêu thụ một lượng lớn thức ăn động vật (dù sống hay nấu chín), và đó là lý do tại sao những chế độ ăn này có thể không phù hợp với chúng ta.

Cắn vào một con cá sống còn nguyên nhòn nhót, vẩy và đôi mắt nhìn trừng trừng, nghe có ngon miệng không? Dĩ nhiên là không rồi. Ăn mấy con bọ ngoài vườn nghe có hấp dẫn không? Lựa chọn đó nghe chẳng hấp dẫn chút nào! Không ai có xu hướng đi ra bên ngoài nhà của mình vào lúc 3 giờ sáng, đuổi bắt một con thỏ, giết nó, xé nó ra và nhai ngấu nghiến với những chiếc răng sắc nhọn của mình, để nó trở thành những mảnh nhỏ dễ tiêu hóa. Con người không thể ăn thực phẩm động vật sống một cách bình thản, và theo cách tự nhiên nhất được (tức không dùng công cụ gì cả). Và đây chính là bằng chứng mạnh mẽ trong để thúc đẩy việc ăn chay.

Kết luận

Như tôi đã chứng minh: việc xác định niên đại bằng đồng vị vô tuyến là không chính xác, quá trình chuyển đổi "trơn tru" bị phá vỡ bởi những khoảng trống không thể lấp đầy, chọn lọc tự nhiên không thể thúc đẩy việc hình thành cả một loài, các mẫu hóa thạch mâu thuẫn với thuyết tiến hóa của Darwin, thiếu hụt các liên kết, v.v ... Những sự thật này chỉ ra rằng thuyết tiến hóa đã được nguy tạo và áp đặt trước những giả định sai lầm.

Cùng với việc loại bỏ các triết lý tiến hóa được rao giảng như sự thật ấy, là sự sụp đổ của cơ sở triết lý vốn chống lưng cho chế độ ăn hỗn tạp, buông thả, bất chấp tự nhiên của con người. Chúng ta có cần phải hiểu thuyết tiến hóa, để biết cách ăn uống như thế nào không? Một đề xuất như vậy thật là vô lý trên mọi bình diện của nó. Ăn tự nhiên là tri thức trực quan, là thiên hướng tự nhiên. Đối với chúng ta, việc bứt vài lá xà lách dễ hơn việc săn một con thỏ nhiều. Thức ăn thực vật tươi sống hiển nhiên là thức ăn chính của loài người.

Chúng tôi đến hành tinh quay này, với một cơ thể được thiết kế để tồn tại chủ yếu nhờ thức ăn từ thực vật - và đó vẫn là thiết kế cơ thể của chúng ta cho đến tận bây giờ. Thực tế này đã được chứng minh bằng những kết quả thường, mà một người sẽ đạt được khi tuân theo chương trình Chế độ Ánh dương.

CỘI RẼ

- Để biết thêm thông tin về sự tiến hóa một cách khoa học và và cụ thể, vui lòng tham khảo cuốn **Forbidden Archeology** (tạm dịch là *Nền khảo cổ học bị cấm đoán*) của Michael Cremo.

2. Rèn luyện kỹ năng tư duy của bạn. Viết vào nhật ký của bạn 10 thông tin mà mọi người đã nói với bạn là đúng. Đây có thể là những tuyên bố bạn vẫn tin là đúng. Sau khi viết tất cả xuống, ngay bên dưới chúng, hãy đảo ngược tuyên bố và xem xét chúng. Ví dụ: giả sử bạn đã nghe câu: "Tiền không mọc trên cây." Bạn sẽ viết ra: "Tiền có mọc trên cây" và xem xét lại nó. Hãy tự đặt câu hỏi: Câu nào đúng? Hay câu nào đúng hơn câu nào? Những hạn chế ngắn hạn và dài hạn, khi tin vào những tuyên bố này là gì? (Nhân tiện, hạt cacao - tức sô cô la nguyên chất - từng được người Olmecs, Maya và Aztec sử dụng làm tiền – và đúng là chúng mọc trên cây.)

THUYẾT TIỀN HÓA – DƯỚI GÓC NHÌN CỦA NHỮNG CHÚ KHỈ

Có một hôm khỉ nọ

Chơi đùa dưới tán cây

Thì bạn bè kéo đến

Có điều cho chú hay

“Này cậu đã nghe chưa?

Lời người ta đồn đại

Giờ đang được xung tụng

Như thánh kinh ngày mai:

Họ nói rằng nhân loại

Là hậu duệ của ta.

Một giống loài siêu việt

Với biết bao điều hay

Thật cạn lời để tả

Đám người người kiêu ngạo này.

Niềm phúc lạc ta mang
Nụ cười và tự tại
Là những gì con người
Đã quên không giữ lại.

Họ có bao giờ biết
Đến ánh sáng rạng ngời
Và đam mê vui sống
Ta có chặng hè vời.

Họ khoe khoang rằng mình
Đã tìm ra nguồn gốc
Của tất cả giống loài
Tạo bởi Mẹ Thiên Nhiên,
Nhưng chặng hè định nghĩa
Ra nỗi được một từ
Giản đơn hơn hết thảy:
Thế nào là “giống loài”.

Sự chuyển đổi ở đâu
Giữa các loài khác biệt.
Thiên nhiên luôn thay đổi
Sao có thể bất biến.

Tất cả là phỏng đoán
Tuổi của đá, của loài
Chẳng khác nào anh thơ
Gà mờ nhưng lại đòi
Vận hành chiếc đồng hồ
Nguyên tử đúng từng giây.

Một lý thuyết chán ngắt
Máy móc và sai lầm,
Khoa học không nên làm
Cho Trái đất ô uế
Và còn không nên khiến
Trái đất bị hiểu lầm! "

Con khỉ bỗng dừng lại,
Vươn vai và ngáp dài
Hít một hơi thật sâu,
Rồi tiếp tục trách móc:

Đức tin và lòng lành
Chẳng bao giờ hiện hữu
Trong con mắt trần gian
Trong khoa học của họ.

Họ không chịu hiểu rằng
Thực tế họ hình dung
Chỉ là sự phản ánh -
Nhà tư tưởng đang dùng.

Thần thánh và vương giả,
Là thế giới cổ xưa
Câu đố của Tạo hóa
Không thể được mở ra.

Ngoài kia là cõi giới
Của những điều thâm sâu
Hơn chỉ là ánh sáng
Của vì sao muôn màu.

Những gì làm tổn hại
Đến Trái đất muôn loài,
Rồi sẽ được thứ tha
Trong bao dung vô tận
Nhưng những điều bí ẩn
Sẽ không được giải bày. "

Chúng nhâm nhi trái cây
Trong làn gió mát lành.

Bỗng một làn khói độc
Bay vắng vất xung quanh.

"Ở đây họ xâm lấn
Thiên đường của chúng ta
Không ngừng chặt và đốt
Khắp đất trời bao la.

Tâm trí họ hạn hẹp
Chẳng thể nào vượt ra
Khỏi thế giới bé nhỏ
Mà họ đang trải qua.

Họ cứ phá rồi xây
Những hàng rào ngăn cách,
Trong khi họ đơn giản
Chỉ cần nước vào rau.
Cùng một sự tinh lặng
Cho trí huệ thâm sâu.

Những ám ảnh vật chất,
Và tranh đấu sinh tồn
Đã biến nơi Trái đất
Thành biển lửa vô hồn.

Và ngày nay mọi thứ,
Càng trở nên rõ ràng
Khi họ càng đào sâu
Vào thứ tham cầu
Thì rồi sẽ chuốc lấy
Cho chính mình, khổ đau.

Nay chủng loài của họ
Đang suy giảm từng ngày
Và thuyết ngu ngốc này
Lời ngụy biện sau cuối

Trái đất đang kiệt quệ
Bởi sự trái tự nhiên
Lý thuyết này sụp đổ
Bởi chọn lọc tự nhiên. "

Trong khoảng không yên lặng
Hạt mưa tí tách rơi
Như vỗ nhẹ vào lá
Buông những tiếng chơi voi.

"Những lý thuyết kỳ lạ,
Không bao giờ diễn tả,

Được hết sự cỗ xưa
Của khu rừng già này.

Những bí mật tuyệt vời
Thơ cả của sự thật.
Không nên khiến con người
Phải lo lắng chật vật
Mà chỉ cần thư giãn
Trong giản dị vô ngàn."

Chú khỉ khôn ngoan nọ
Bỗng mỉm cười rất tươi
Và từ chối thức ăn
Để cất lời thông thái:

"Con người rất khác biệt,
Một nòi giống lạ kỳ,
Và khi so với họ
Thì loài khỉ chúng ta
Có đủ đầy tất cả
Hết những thứ mình cần.

Bạn sẽ không nhìn thấy
Một con khỉ hận thù

Hay là đang nấu nướng
Đốt cháy mọi đồ ăn.

Vì vậy, để trả lời
Cho lời đồn nhảm nhí,
Tôi có thể nói rằng
Con người đúng sinh sôi
Từ tổ tiên nào đó.
Nhưng cũng đã rõ rồi
Chẳng phải từ chúng ta."

BÀI HỌC THỨ

10

THANH LỌC CƠ THẾ

CẦN PHẢI BIẾT SUY NGHĨ RẰNG, LINH HÒN CON NGƯỜI VUỢT TRÊN,
VÀ HOÀN TOÀN ĐỘC LẬP CỦA TẤT CẢ CÁC ẢNH HƯỞNG CỦA CƠ THẾ HAY TÂM TRÍ.

MỘT NGƯỜI BỆNH TẬT VỚI CÁC BIỂU HIỆN ĐAU YẾU,
XUẤT PHÁT TỪ NHỮNG CHUỐNG NGẠI CHẮN GIỮA LINH HÒN VÀ CƠ THẾ,
BỞI LINH HÒN SẼ KHÔNG BỊ ẢNH HƯỞNG CỦA BẤT CỨ BỆNH TẬT NÀO CỦA CƠ THẾ.

HÃY NHÌN ẢNH SÁNG CỦA MỘT NGỌN ĐÈN. CHO DÙ ĐÓI TƯỢNG BÊN NGOÀI
CÓ THẾ NGĂN CHẶN TIA SÁNG CỦA NÓ,
NGỌN ĐÈN VĂN TỰ THẮP SÁNG VỚI NGUỒN NĂNG LƯỢNG VÔ TẬN.

TƯỢNG TỰ NHƯ VẬY, MỌI BỆNH TẬT ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THẾ CON NGƯỜI
LÀ MỘT CHUỐNG NGẠI NGĂN CHẶN ẢNH SÁNG SỨC MẠNH VÀ QUYỀN NĂNG LINH HÒN.

NHƯNG KHI BỆNH TẬT RỜI KHỎI CƠ THẾ, CHÚNG SẼ NGAY LẬP TỨC TẠO RA
SỨC ẢNH HƯỞNG MÀ KHÔNG MỘT NGUỒN LỰC NÀO TRÊN TRÁI ĐẤT CÓ THỂ SÁNH BẰNG.

MỌI LINH HÒN THUẦN KHIẾT THIÊNG LIÊNG SẼ ĐƯỢC BAN CHO
QUYỀN NĂNG PHI THƯỜNG, VÀ NGẬP TRÀN NIỀM HÂN HOAN TUYỆT VỜI.”

- *Baha'u'llah, Trích từ những ghi chép của Baha'u'llah*

“CÁU TRÚC CƠ THẾ CỦA LOÀI NGƯỜI ĐÃ KHÔNG KỊP THAY ĐỔI,
ĐỂ THÍCH NGHI VỚI NHỮNG ĐIỀU KIỆN SỐNG TRONG MÔI TRƯỜNG NHÂN TẠO
MÀ HỌ XÂY DỰNG, NÊN ĐỂ THAY THẾ CHO MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN.
KẾT QUẢ LÀ SỰ XUNG ĐỘT KÉO DÀI GIỮA LOÀI NGƯỜI VỚI MÔI TRƯỜNG.

**ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ XUNG ĐỘT NÀY LÀM SUY THOÁI CƠ THỂ CON NGƯỜI,
THỂ HIỆN QUA NHỮNG TRIỆU CHỨNG ĐƯỢC GỌI LÀ BỆNH TẬT.”**

- *Giáo sư Hilton Hotema, trích dẫn cuốn Man's Higher Consciousness*

(tạm dịch là Ý thức cao nhất của Loài người)

**“SỰ VI PHẠM QUY LUẬT TỰ NHIÊN KÉO DÀI
CHÍNH LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH TẬT
VÀ CHỈ CÓ SỰ THUÂN THỦ QUY LUẬT TỰ NHIÊN KÉO DÀI
MỚI CÓ THỂ GIÚP SỨC KHỎE HỒI SINH.:**

- *Bác sĩ Herbert Shelton, Hygienic Review*

Sinh lý học của quá trình thải độc

Trong một thế giới đầy sự mê tín dị đoan, chúng ta phải luôn quay trở lại với các khái niệm cơ bản giản đơn.

Trong một thời gian dài ăn thức ăn nấu chín, cơ thể sẽ bị “đóng cẩn bã”. Cẩn bã này bao gồm các những gì tồn đọng của thức ăn nấu chín bị phân hủy không đúng cách, các yếu tố gây hại truyền đi khắp cơ thể. Những chướng ngại vật này hoạt động như những khối tắc nghẽn, cản trở mạch điện từ trường của cơ thể.

Tiến sĩ C. Samuel West, nhà hóa học và bạch huyết học, trong cuốn sách tuyệt vời của mình mang tên **Golden Seven Plus One** (tạm dịch là *Nguyên tắc vàng ‘Bảy cộng Một’*), đã mô tả rằng cẩn bã chính trong cơ thể của con người, thực ra là các protein bị giữ lại trong dịch gian bào giữa các tế bào. Ông phát hiện ra rằng: “Nếu các protein trong máu, không thể được hệ bạch huyết loại bỏ ra khỏi những khoảng trống xung quanh các tế bào, chúng có thể gây ra cái chết của chúng ta chỉ trong vòng một vài giờ.”

Toàn bộ quá trình giải độc bao gồm loại bỏ những cẩn bã này từ dịch bạch huyết (dịch gian bào), và rửa trôi chúng ra khỏi cơ thể. Khi cơ thể bạn đã trút đi bớt những chất cẩn bã, sức khỏe sẽ được cải thiện tương ứng.

Trong vòng vài giờ sau khi ăn, chất lượng máu sẽ thay đổi. Bác sĩ Michael Klaper, trong một video của mình mang tên, *A Diet For All Reasons* (tạm dịch là ‘Một chế độ ăn toàn diện’), đã trình bày ví dụ cho thấy, độ đậm đặc trong máu của một người thường ăn thịt nấu chín và sữa tiệt trùng. Các nhà giải phẫu học biết rằng, máu của một người sẽ giàn như ngay lập tức trở nên đậm đặc, sau khi người đó tiêu thụ những thực phẩm nặng nề, khó tiêu, khiến cho ca phẫu thuật trở nên nguy hiểm. Đây là một

trong những lý do chính, giải thích cho việc tại sao họ chỉ thực hiện phẫu thuật, sau khi bệnh nhân đã nhịn ăn và chỉ uống nước trong vòng ít nhất 8 tiếng đồng hồ. Ăn rau quả tươi sống và uống nước ép của chúng, cũng sẽ làm loãng máu, như khi nhịn ăn uống nước vậy.

Một người bình thường có khoảng 1,2 gallon (4,5 lít) máu. Nhưng mỗi người có lượng dịch bạch huyết nhiều gấp 4 lần máu. Dịch bạch huyết của bạn sẽ “tắm rửa” cho từng tế bào. Bởi vì máu nuôi dưỡng và hút chất thải trực tiếp từ dịch bạch huyết, quá trình giải độc bắt đầu ngay khi máu loãng hơn dịch bạch huyết, cho phép độc tố bị mắc kẹt trong bạch huyết khuếch tán trở lại vào máu để được giải độc. Nguyên tắc khuếch tán nói rằng mọi thứ di chuyển từ vùng có nồng độ cao, đến vùng có nồng độ thấp hơn.

Thực phẩm sạch và dễ tiêu hóa cho phép máu trở nên sạch và nhẹ nhàng hơn, do đó cũng cho phép bạch huyết trở nên sạch sẽ và nhẹ nhàng. Trong nhiều năm (ít nhất là 3 năm) vận dụng Chế độ Ánh dương, khi cơ thể được thanh lọc, nó sẽ chuyển từ tình trạng cứng nhắc, suy yếu, sang trạng thái tương đối dẻo dai và tràn đầy năng lượng. Yoga, tập thể dục và xoa bóp sẽ thúc đẩy nhanh quá trình này, bằng cách kích thích sự lưu thông của máu và chất lỏng bạch huyết.

Khi bạch huyết tự đào thải các protein không tiêu hóa được, các chất độc, hóa chất và những yếu tố không mong muốn khác, những vật chất sẽ chảy vào máu. Ngay lập tức, chúng có thể ở tràn ngập khắp trong hệ tuần hoàn trước khi được lọc ra dưới dạng chất thải. Đây là lý do tại sao một người số có thể cảm thấy nóng hoặc lạnh đột ngột, sốt, tiêu chảy, phát ban, thèm ăn những thứ không lành mạnh, đi ngoài ra chất nhầy hay có mùi các loại thuốc đã từng uống, cùng với những triệu chứng khác, trong quá trình thải độc. Những sự loại bỏ vật lý này cũng kéo theo nhiều cảm xúc được giải phóng, chẳng hạn như lo lắng, trầm cảm và mất cân bằng khác. Đây là những dấu hiệu tốt – bởi bạn luôn muốn loại bỏ những chất độc và cảm xúc tiêu cực ra khỏi cơ thể mình, đúng không! Đừng lo lắng về chúng, hãy đón nhận chúng như một phần của quá trình giải độc. Các triệu chứng giải độc khác có thể bao gồm: hơi thở hôi, ho, các triệu chứng cảm lạnh, buồn ngủ, nhức đầu, đau nhức nhất thời, buồn nôn, suy nghĩ không rõ ràng và / hoặc sụt cân.

Trong khi giải độc, cơ thể sử dụng tất cả các cơ quan thanh lọc của nó: ruột, phổi, miệng, xoang, da và thận, do đó sự giải phóng sẽ xảy ra ở tất cả những bộ phận này. Nước tiểu, nói chung, là sự phản ánh tuyệt vời của máu; nước tiểu là máu đã được

thanh lọc. Độ đục - trong của nước tiểu, là dấu hiệu của việc chất độc đang được thải ra từ máu. Nước tiểu trong là dấu hiệu máu đang sạch vào thời điểm đó.

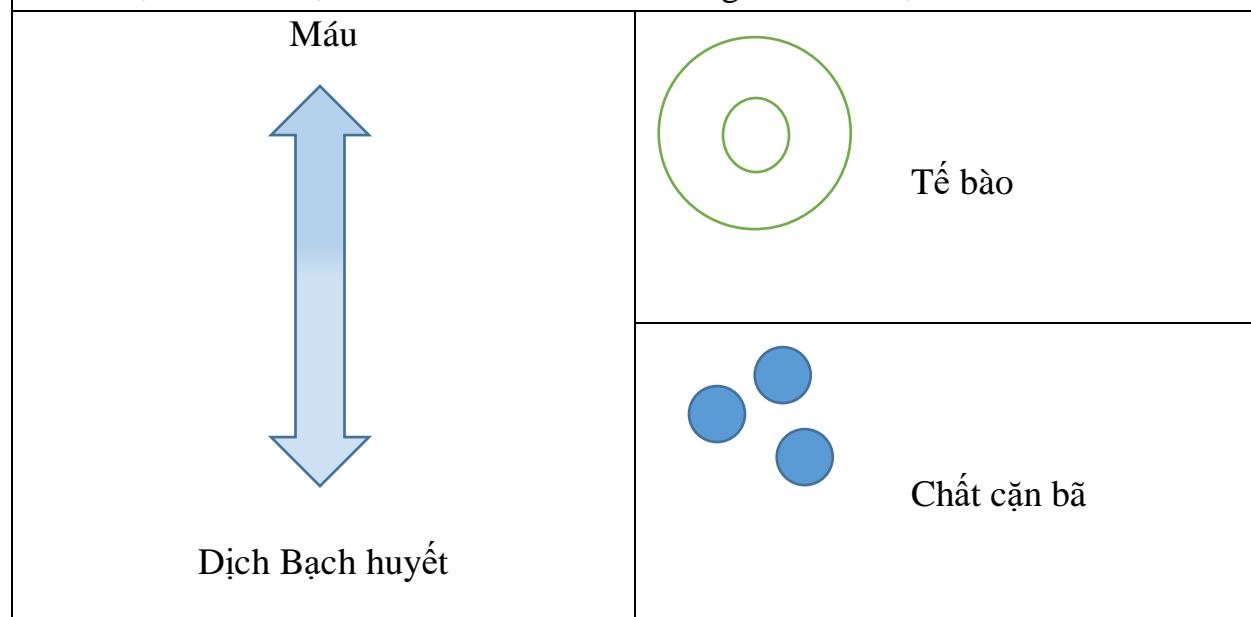
Mức độ Thanh lọc

Giai đoạn 1: Chưa thanh lọc

Giai đoạn 2: Tuân theo Chế độ Ánh dương, màu trở nên bớt đậm đặc và bớt chất cặn bã

Giai đoạn 3: Thanh lọc: Các chất cặn bã di chuyển từ nơi có nồng độ cao đến nơi có nồng độ thấp

Giai đoạn 4: Làm sạch hoàn toàn. Cơ thể không còn chất cặn bã.



Hãy nhớ, ngay khi bạn cho bất cứ thứ gì nấu chín vào miệng, quá trình giải độc sẽ dừng ngay lập tức. Các triệu chứng khi thanh lọc sẽ biến mất gần như ngay lập tức khi bạn ăn thức ăn đã nấu chín. Vì lúc này máu đã đặc lại, và quá trình loại bỏ chất thải trong hệ bạch huyết sẽ tạm dừng. Nếu bạn cảm thấy mình đang giải độc quá nhanh, bạn có thể muốn ăn những thức ăn nấu chín để làm chậm quá trình này lại. Ăn thực phẩm dễ tiêu nấu chín, hoặc rau củ hấp sẽ làm chậm quá trình thanh lọc. Ăn nhiều dừa, quả bơ, quả hạch, các loại hạt và rau lá xanh sẽ làm cho máu đặc lại đến mức làm chậm quá trình thanh lọc; chúng sẽ cho phép bạn tiếp tục chế độ ăn tươi sống, mà vẫn có thể thanh lọc một cách thoái mái.

Trong quá trình thanh lọc, huyết áp có thể tăng lên khi các chất đậm đặc rời khỏi bạch huyết để đi vào máu. Theo thời gian, việc này sẽ chấm dứt khi bạn ăn uống

thuận tự nhiên, vì bạch huyết và máu sẽ tự giải phóng chất bẩn bã và bình thường hóa trở lại. Huyết áp tăng cao gây ra bởi các chất cặn bã trong mạch máu (chất béo nấu chín, protein nấu chín, hóa chất), do độ đậm đặc của máu và / hoặc sự co thắt động mạch do căng thẳng. Tất cả đều khiến tim phải làm việc nhiều hơn để đẩy máu qua các mạch. Về mặt dinh dưỡng, huyết áp có thể nhanh chóng được giảm xuống bằng cách bỏ sung tỏi và hành tây vào chế độ ăn uống. Những thực phẩm này giúp làm loãng máu, từ đó giúp giảm huyết áp.

Chữa lành thông qua thanh lọc

Các bệnh tật chủ yếu liên quan đến chế độ ăn uống. Thanh lọc thông qua chế độ ăn thực phẩm từ thực vật tươi sống, là phần chính yếu của con đường tìm lại sức mạnh thể chất tràn đầy. Nếu chế độ ăn uống bị bỏ qua, lợi ích tối đa của các liệu pháp khác sẽ không thể đạt được.

Không có viên thuốc thần kỳ, chỉ có quy trình thần kỳ. Đôi với bạn, thanh lọc có thể là sự kiện trọng đại nhất trong cuộc đời. Khi bạn nhận thức rõ hơn về tình trạng thực sự của cơ thể mình, bạn sẽ nhìn thấy những bước chuyển mình đầy thông minh, sự tươi mới của sức mạnh và năng lượng, để trở về với thể chất hoàn hảo của buổi đầu. Bạn sẽ được chữa lành một cách tự nhiên thông qua quá trình thanh lọc.

Quy luật Chữa bệnh của Hering mô tả rằng, tất cả các căn bệnh đều sẽ “tua” lại lịch sử của chúng trong quá trình chữa bệnh. Cụ thể, mô hình xảy ra như sau:

1. Quá trình Chữa lành bắt đầu từ sâu bên trong, và tự tìm ra cách thức hoạt động cho mình.
2. Quá trình Chữa lành diễn ra từ đầu đến cuối.
3. Các triệu chứng xảy ra theo thứ tự ngược lại so với cách chúng phát triển.

Quá trình thanh lọc là phi tuyến tính. Nó di chuyển theo vòng tròn xoắn ốc và chữa lành cho bạn theo chu kỳ của Quy luật Hering. Tùy thuộc vào chế độ ăn uống trước đây, bạn có thể cảm thấy tồi tệ hơn, trước khi bạn cảm thấy tốt hơn, vì độc tố đã được thải ra khỏi cơ thể. Đôi với một người vốn có Chế độ ăn uống điển hình của người Mỹ (Standard American Diet - SAD), quá trình thanh lọc mạnh mẽ có thể sẽ diễn ra. Nếu một người có chế độ ăn chay hoặc thuần chay, và ăn uống thực phẩm hữu cơ, việc giải độc có thể nhẹ nhàng hơn.

Mất nhiều năm để các mô của bạn trở nên nặng nề bởi các vật chất độc hại. Tương tự như vậy, cũng sẽ mất nhiều năm để hòa tan và loại bỏ những chất độc hại này. Nói chung, tôi nhận thấy rằng, phải mất một tháng tuân theo Chế độ Ánh dương 100%, để đảo ngược một năm hậu quả của chế độ ăn thức ăn chín độc hại. Vì vậy, đối với một người ở tầm 45 tuổi, thì sẽ cần 45 tháng để giải độc cơ thể theo Chế độ Ánh dương 100%.

Mọi sinh vật sống luôn cố gắng loại bỏ các chướng ngại ra khỏi cơ thể, và đạt được sức khỏe hoàn hảo. Khi bạn bắt đầu loại bỏ các chướng ngại này, sức khỏe tuyệt vời sẽ hiển lộ. Chướng ngại bao gồm các chất cặn bã từ quá trình tiêu thụ thực phẩm không phù hợp, tinh thần trì trệ và suy nghĩ tiêu cực. Những chướng ngại này chính là nguyên nhân gây ra bệnh tật. Các triệu chứng xuất hiện do cơ thể cố gắng loại bỏ các chướng ngại này. Tử vong là quá trình thanh lọc bị ức chế.

Khi tôi bắt đầu nghiên cứu về tâm lý học và khoa học về thanh lọc cơ thể, tôi đã sử dụng bản thân và hoàn cảnh của chính mình để kiểm chứng điều gì là đúng đắn. Bạn sẽ phải làm điều tương tự. Lắng nghe tiếng nói bên trong của bạn. Thanh lọc là một kỹ năng. Đây là một quy trình "giải phóng" - tìm kiếm cách tốt nhất để thoát khỏi những thói quen cũ. Chăm sóc cơ thể mình thông qua quá trình này. Hãy tử tế và nhẹ nhàng với cơ thể, tâm trí và tinh thần của mình.

Nhà triết học và tác giả thành công, Og Mandino, đã từng nói, "Bạn không phải một con người, bạn đang trở thành một con người. "Bạn không ngừng trở thành điều gì đó khác biệt. Hãy nhớ rằng, cơ thể con người không ngừng tái tạo từ không khí, nước, thức ăn và những suy nghĩ mà bạn thu nạp. Các nghiên cứu cho thấy, 98% các nguyên tử trong cơ thể được thay thế hoàn toàn trong hai năm. Trong bảy năm, 100% của cơ thể được thay thế. Trong vài năm tới, bạn hoàn toàn có thể tái tạo lại toàn bộ cơ thể từ "vật liệu" chất lượng cao hoàn toàn mới! Không bao giờ là quá muộn cho bất kỳ ai. Bạn có thể tái tạo. Bạn của tôi, Shanti Devi đã từng nói, "Không bao giờ là quá muộn để sống, và luôn thật quá sớm để chết. "

Cơ thể là một sinh vật tự duy trì, tái tạo tuyệt vời, đang bị kiệt sức bởi sự nhiễm độc thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm linh ở mức độ cao. Điều này xuất phát từ chế độ ăn uống, suy nghĩ tiêu cực, các mối quan hệ tồi tệ, và làm mất đi quyền năng của các hệ thống niềm tin. Thanh lọc ("buông bỏ") ở mọi cấp độ, sẽ chữa lành tất cả.

Lớp lót Chất nhầy

Toàn bộ đường tiêu hóa và hô hấp của bạn, được lót bằng một lớp màng trong suốt tự nhiên, rất nhạy cảm. Lớp niêm mạc này bị kích thích bởi hóa chất, thuốc trừ sâu và thực phẩm nấu chín. Sự khó chịu của lớp lót mỏng manh này, gây ra sự nhạy cảm hoặc các chứng dị ứng.

Lớp màng nhầy này luôn cố gắng khuếch tán chất nhầy bị kích thích, và cản bã của thức ăn chín từ đại tràng, ruột non, dạ dày, đến các khu vực ít bị ảnh hưởng hơn của đường tiêu hóa, như cổ họng, miệng (lưỡi) và xoang, thông qua quá trình khuếch tán đơn giản (di chuyển của các hạt từ vùng có nồng độ cao đến vùng có nồng độ thấp hơn). Đây là lý do tại sao Giáo sư Arnold Ehret, tác giả của những cuốn như **The Mucusless Diet Healing System** (tạm dịch là *Hệ thống chữa bệnh bằng chế độ ăn không có Chất nhầy*), và **Rational Fasting** (tạm dịch là *Nhịn ăn Hợp lý*), gọi lưỡi là "chiếc gương ma thuật". Bởi vì ngay sau khi cơ thể có cơ hội khuếch tán chất độc ra khỏi các cơ quan tiêu hóa bên dưới (thông qua nhịn ăn hoặc ngủ), nó sẽ ngay lập tức tiến hành, và chất nhầy sẽ di chuyển lên niêm mạc dạ dày, niêm mạc thực quản và đi vào miệng. Lưỡi sẽ bị tráng một lớp bợn, hơi thở sẽ hôi. Lớp bợn trên lưỡi sẽ trở thành một dấu hiệu quan trọng cho thấy đã có bao nhiêu chất nhầy tích tụ trong cơ quan tiêu hóa.

Mảng bám chất nhầy bám chặt trên thành ruột là sản phẩm của nhiều thập kỷ ăn những thực phẩm không phù hợp. Để đạt được sức khỏe tuyệt vời, mảng bám chất nhầy phải được thải ra ngoài qua đại tràng, với sự trợ giúp của thức ăn tươi sống, thảo mộc, thụt thảo đại tràng và nhịn ăn. Ngay cả khi đi tiêu đều đặn hàng ngày, mảng bám chất nhầy vẫn có thể hiện diện, bám vào thành ruột, và cần được giải quyết.

Các mảng bám chất nhầy cũng tích tụ do nhu động ruột không được co bóp đầy đủ, vì không hoàn toàn ngồi xổm trong khi đi tiêu. Tư thế ngồi trên bồn cầu phổ biến hiện nay, gây chèn ép đại tràng, cản trở quá trình đào thải hoàn toàn. Hãy cân nhắc đến việc ngồi xổm trên bồn cầu, hoặc mua một chiếc ghế đầu nhỏ giúp nâng cao đầu gối, thành kiểu ngồi xổm trên bồn cầu.

Ký sinh trùng

Cho đến nay, rất nhiều loại ký sinh trùng gây hại cho dân số của Thế giới phương Tây, đều đến từ thức ăn động vật. Theo Bác sĩ Hulda Clark, gần như mọi loại thịt được bày bán đều có chứa ký sinh trùng, không dạng này thì dạng khác. Ngoài ra,

ký sinh trùng còn có trong các nguồn nước bị nhiễm độc. Ký sinh trùng phát triển mạnh trong một cơ thể không khỏe mạnh. Chúng ăn những chất độc tích tụ quá mức (táo bón) trong ruột, đặc biệt là tinh bột nấu chín và thức ăn động vật nấu chín đã thối rữa. Theo cách như thế, ta có thể thấy chúng phần nào mang lại lợi ích đấy chứ! Chúng giúp giải độc cho ruột, bằng cách phá vỡ những chất cơ thể không thể xử lý thành chất thải, và từ đó giúp cơ thể đào thải. Tuy nhiên, khi cơ thể trở nên suy yếu do lối sống độc hại, ký sinh trùng sẽ xâm nhập vào đường tiêu hóa và các cơ quan nội tạng của cơ thể, những vấn đề lớn bắt đầu nảy sinh. Sán lá gan, sán lá tụy, trứng trong mô não, trứng trong gan (đôi khi bị nhầm là ung thư gan), v.v.. Tất cả đều có vai trò của mình trong việc dẫn đến các căn bệnh nghiêm trọng.

Thức ăn từ thực vật tươi sống vừa mới thu hoạch, thường có các loại vi sinh và lợi khuẩn tuyệt vời cho đường tiêu hóa của chúng ta. Chúng thường không có ký sinh trùng gây hại trên người, trừ khi được thu hoạch gần nguồn nước bị ô nhiễm, hoặc được trồng trong đất bão hòa với chất độc trong phân.

Cách để loại bỏ ký sinh trùng là ngừng sử dụng các loại sản phẩm động vật. Chỉ nên đưa nước tinh khiết (tốt nhất là nước suối) vào cơ thể. Áp dụng Chế độ Ánh dương cùng với các loại thảo mộc, oxy, và chăm sóc đặc biệt bằng cách thường xuyên tiêu thụ thức ăn “nóng” qua đường tiêu hóa như tỏi, hành, ớt (cayenne), gừng và củ cải, sẽ giúp loại bỏ ký sinh trùng. Những loại thực phẩm này có thể được trộn chung với nhau trong nước ép (xem phần **Phụ lục C: Các công thức của Chế độ Ánh dương – món Molotov Cocktail**), hoặc ăn trực tiếp với các loại chất béo thực vật thô, chẳng hạn như quả óc chó. Vỏ quả óc chó đã được sử dụng như một phương pháp điều trị giun trong đường ruột suốt hàng ngàn năm qua.

Thủy liệu pháp đại tràng cũng sẽ giúp loại bỏ ký sinh trùng ra khỏi hệ thống. Tôi đã từng trao đổi với những người đã lấy ra được những con giun dài hơn 1 foot (0,3 mét). Và khi đã đào thải được chúng, những triệu chứng bệnh trong cơ thể họ sụt giảm hẳn, đôi khi còn có cả sự chuyển đổi trong ý thức.

Thủy liệu pháp đại tràng

Thủy liệu pháp đại tràng làm tăng tốc độ thanh lọc. Nó cho phép một lượng lớn độc tố thải ra nhanh chóng, Vì vậy chúng ta có thể tiếp tục với cuộc sống hàng ngày của mình, mà không cần phải chịu đựng cơn thèm thuồng đối với những thức ăn không lành mạnh nữa. Tôi khuyên bạn nên bắt đầu áp dụng Chế độ Ánh dương và /

hoặc bất kỳ chế độ ăn uống chữa lành nào, kết hợp với việc làm sạch đại tràng. Thủy liệu pháp đại tràng rất đơn giản, không đau và kín đáo.

Việc đến những buổi thủy liệu pháp đại tràng, có thể thay thế các chuyến thăm khám khó chịu và đắt đỏ. Thói quen thường xuyên đến gặp bác sĩ trị liệu đại tràng, sẽ kéo dài tuổi thọ và làm gia tăng sức khỏe cho bạn. Tiến sĩ Norman Walker, một người theo chế độ ăn thực phẩm tươi sống, đã áp dụng 2 trong số 6 bài thuốc làm sạch đại tràng, để trị liệu mỗi năm trong suốt nửa sau của cuộc đời mình ... ông đã sống đến ít nhất là 109 tuổi (một số người còn nói ông sống lâu hơn thế). Tôi thấy mỗi một lần trị liệu đại tràng cứ sau 4 đến 6 tháng, đã mang lại hiệu quả cho tôi rồi - mặc dù tôi chắc chắn rằng, nhiều hơn nữa thì càng tốt. Ở giai đoạn đầu, Tôi muốn khuyến nghị bạn trị liệu đại tràng từ 4 đến 6 lần trong một năm, ngay cả khi bạn cảm thấy không thích nó lắm.

Mục tiêu chính của thủy trị liệu đại tràng, là làm rỗng đường ruột hoàn toàn, để chất thải trong hệ bạch huyết được thoát ra ngoài. Mục tiêu thứ hai là loại bỏ chất nhầy (là nguồn thức ăn của ký sinh trùng và đầu độc hệ thống) từ bên trong thành ruột. Mục tiêu thứ ba là cho phép gan được làm sạch và thải độc. Lần đầu tiên tôi thủy trị liệu đại tràng xong, đến cuối buổi thì thấy gan mình tiết ra dịch màu vàng đậm (một máy thủy liệu pháp đại tràng tiêu chuẩn, sẽ có một ống trong cho phép người ta nhìn thấy chính xác những gì đang được loại bỏ khỏi đại tràng). Tôi ngay lập tức cảm thấy sức sống tràn trề. Sau đó tôi kết luận bằng trực giác rằng, thứ được thải ra là cặn bã của một loại bia nào đó, vì tôi không bao giờ có thể uống bia nữa, sau khoảnh khắc đó.

Thủy trị liệu đại tràng là một cách để giữ cho đại tràng của chúng ta hoạt động đúng đắn một cách cơ học, chứ không phải cứu cánh giúp chúng ta loại bỏ hoàn toàn độc tố. Sự đào thải tốt nhất đến từ việc ăn thực phẩm lành mạnh từ thực vật tươi sống, từ việc tập yoga và ngồi xổm khi đi cầu.

Sự phát triển của hệ vi khuẩn lành mạnh có thể được hỗ trợ trong đại tràng, bằng cách ăn uống thực phẩm tươi sống, đặc biệt là thực vật hái từ vườn không rửa qua nước (đặc biệt là phần rễ), thực vật mọc hoang và / hoặc thực phẩm lên men. Probiotics (nuôi cây vi khuẩn có lợi như acidophilus, bifidus và bulgaricus) ở dạng bột hoặc lỏng, sẽ hoạt động hiệu quả hơn trong việc phục hồi trạng thái tiêu hóa hài hòa, và đảo ngược các vấn đề phát sinh do sự phát triển quá mức của vi khuẩn có hại. Sự kết hợp tuyệt vời của men vi sinh trong hỗn hợp các siêu thực phẩm giàu

dinh dưỡng, chứa kiềm thô, có thể được tìm thấy trong sản phẩm Sun Is Shining (vui lòng xem mục **Sản phẩm** ở cuối cuốn sách này, hoặc gọi số 888-729-3663 để biết thêm thông tin về sản phẩm).

Ngoài liệu pháp thủy trị liệu đại tràng, bạn cũng có thể tăng tốc độ xử lý chất độc bằng cách thụt tháo đại tràng, kết hợp với nhịn ăn, chỉ uống nước chanh hòa với nước suối, hoặc nước ép rau lá xanh.

Bạn kiềm hóa cơ thể bằng cách uống nước ép rau lá xanh, giúp làm tăng điện tích của máu. Điện tích sẽ làm tăng khả năng hòa tan của máu. Độ hòa tan trong máu càng cao, thì sẽ càng có nhiều kim loại không tiêu hóa được hoặc không phù hợp, có thể được loại bỏ, chuyển hóa hoặc trở thành dạng phức chelate. Diệp lục và các hợp chất kiềm trong rau lá xanh, kết hợp với kim loại nặng và hóa chất ngoại lai trong cơ thể để tạo thành muối, cho phép cơ thể loại bỏ chúng ra khỏi hệ thống. Tôi đã huấn luyện và trị liệu cho nhiều người vượt qua nhiễm độc thủy ngân, hóa chất bằng việc ăn thực vật tươi sống, đặc biệt là nước ép rau xanh. Ngoài ra còn sử dụng một số thực phẩm bổ sung như các enzyme tiêu hóa và trao đổi chất, các loại quả mọng chứa vitamin C nghiền thành bột (chẳng hạn như quả mọng camu camu). Còn có cả MSM (metyl-sulfonyl-metan) - lưu huỳnh dạng bột, cũng như một thìa cà phê chlorella với một chút nước ép ngò rí ba lần một ngày.

Gan

Ngay cả khi chế độ ăn uống có độc hại và thiếu chất, nếu gan vẫn còn hoạt động tốt, cơ thể sẽ bù đắp sự thiếu hụt thông qua sự biến đổi sinh học. Louis Kervran, trong cuốn sách hấp dẫn của mình, **Biological Transmutations** (tạm dịch là *Những sự Biến đổi sinh học*), đã chứng tỏ rằng các sinh vật sống có một khả năng (tương đối hạn chế), trong việc chuyển đổi một nguyên tố này thành nguyên tố khác. Đó là, chúng có thể chuyển hóa silica hữu cơ thành canxi, hoặc magiê thành canxi, hoặc natri thành kali, hoặc mangan thành sắt, v.v.

Biến đổi sinh học thường xảy ra nhất ở lá xanh và rễ của cây. Trong cơ thể con người, những biến đổi như vậy xảy ra ở gan và hệ lợi khuẩn của đường ruột (men vi sinh). Để duy trì sức khỏe dẻo dai, điều rất quan trọng là phải giữ cho gan hoạt động ở mức tối ưu. Nếu chức năng gan giảm xuống dưới một mức cụ thể, sự biến đổi sinh học dừng lại, và sức khỏe con người sẽ bị tổn hại.

Một trong những mục tiêu chính của quá trình thanh lọc là làm sạch gan. Gan có thể hoàn toàn trẻ hóa chính nó ngay cả khi chỉ còn hoạt động ở mức 10%. Nhịn ăn, uống nước ép hoặc nước suối, có thể giúp gan đổi phò với tình trạng quá tải độc tố. Hạt cây kê sữa ăn thô và nguyên hạt, đã được khoa học chứng minh là có thể đẩy nhanh quá trình chữa bệnh trong gan. Bồ công anh và nước ép của nó cũng có lợi cho gan. Bột MSM (methyl sulfonyl-methane) giúp hỗ trợ làm sạch gan ngay khi mới bắt đầu sử dụng. Bột MSM nên được thêm vào nước uống với liều lượng 1 muỗng canh mỗi lít.

Một trong những cách tốt nhất mà tôi đã khám phá ra, giúp tăng cường chức năng gan nhanh chóng là thực hiện làm sạch túi mật (hoặc một liệu trình 14 ngày phức tạp hơn được mô tả trong sách của Tiến sĩ David Jubb - **The LifeFood Recipe Book** - tạm dịch là *Món ăn cho Sự sống*).

Làm sạch túi mật

Việc rửa sạch này làm gia tăng đáng kể chức năng gan và dòng chảy của mật, vì các ống dẫn mật là khu vực loại bỏ chất thải cho gan. Sau khi được đào thải, gan có thể tự giải độc và bài tiết chất thải của nó đúng cách. Điều này sẽ hỗ trợ cho toàn bộ hệ thống tiêu hóa, cải thiện sức khỏe và thể chất.

Làm sạch túi mật:

1. Nhịn ăn trong ba ngày, chỉ uống nước ép táo tươi (tốt nhất là làm từ táo xanh chưa được trồng hữu cơ, hoặc táo dại).
2. Vào buổi tối của ngày thứ ba, hãy ăn tầm 15-20 trái bả đậu. Trái bả đậu là một loại quả có chất nhuận tràng mạnh mẽ (liên hệ trang www.sunfood.com hoặc gọi số 888-RAW-FOOD, nếu trái bả đậu còn trong kho, chúng tôi có thể chuyển đến cho bạn).
3. Vào lúc 3 giờ chiều vào ngày thứ tư, ít nhất hai giờ sau lần uống nước trước đó của bạn, hãy uống trực tiếp từ 6 – 8 ounce (0,25 lít) dầu oliu hữu cơ được nghiền và ép lạnh bằng đá.
4. Tiếp sau đó là 6 – 8 ounce (0,25 lít) nước chanh hữu cơ mới vắt.
5. Nằm nghỉ ngơi cả ngày. Nhớ nằm nghiêng sang bên phải. Giữ ấm cơ thể. Đặt một túi chườm thầu dầu ấm (khăn tắm tinh dầu thầu dầu ấm) lên phần bụng phía trên

gan của bạn. Gan của bạn nằm ở phía bên phải, chỉ ngay bên dưới cơ ngực trước, bên phải.

6. Vào buổi tối của ngày thứ tư, hãy ăn 15-20 trái bả đậu.

Việc này sẽ đẩy "sỏi" ra khỏi túi mật và óng dẫn mật. Chúng được đào thải ra ngoài theo phân (thường vào sáng ngày thứ năm). "Những viên sỏi" này sẽ có hình trứng, và có thể có kích thước từ nhỏ hơn hạt ót chuông cho đến to bằng quả hạch Brazil. Những viên sỏi sẽ bao gồm cholesterol lạ (từ thịt và sữa), cùng với tinh bột (một số viên sỏi có thể đơn giản là chất béo bị xà phòng hóa). Hầu hết mọi người, với một chế độ ăn uống độc hại, sẽ có từ 300-1500 "viên sỏi" với nhiều kích cỡ khác nhau trong túi mật và óng dẫn mật.

Hai nửa chính mình

Trong cuốn sách tuyệt vời của mình, **The Master Key To Riches** (đã được xuất bản tại Việt Nam với tên gọi *Chìa khóa Thành công*), Napoleon Hill mô tả rằng mỗi con người đều có hai mặt, hai thực thể riêng biệt, hai đối tác cùng hoạt động ngay từ khi sinh ra. Một là kiểu người suy nghĩ tiêu cực, sống trong bầu không khí nghi ngờ, sợ hãi, nghèo đói và sức khỏe kém. Nửa tiêu cực này luôn mong chờ sự thất bại, và hiếm khi phải thất vọng về điều đó. Nó tập trung vào sự nghèo đói, tham lam, mê tín, sợ hãi, nghi ngờ, lo lắng và bệnh tật. "Một nửa chính mình" khác là kiểu người suy nghĩ tích cực về sự năng động, những từ ngữ mang tính khẳng định mạnh mẽ như sức khỏe tốt, sự giàu có, tình yêu và tình bạn, thành tựu cá nhân, tầm nhìn sáng tạo, phục vụ cho mọi người, và không mệt mỏi hướng dẫn mọi người đạt được những phước lành đó.



Chu kỳ khí hậu theo mùa, cho phép Tự nhiên làm sạch và thanh lọc chính mình. Khí hậu lạnh giá cần phải được yêu mến, bởi nó đã mang lại không khí trong lành và nguồn oxy tích cực.

Tôi tự hỏi, liệu Napoleon Hill có bao giờ nhận ra rằng hai bản thể tinh thần này có tính tương đương về mặt thể chất? Chúng có cơ sở vật chất trong thực phẩm chúng ta ăn.

Chế độ ăn uống thông thường ngày nay, bao gồm một lượng lớn động vật (thịt), các loại củ (khoai tây) và / hoặc hạt (ngũ cốc hoặc gạo), tất cả đều có hàm lượng phốt pho cao và các khoáng chất tạo axit khác. Sự dư thừa các khoáng chất tạo axit thậm chí còn gây ra tình trạng axit khắp cơ thể, góp phần gây nên sự bồn chồn, khó chịu, cáu kỉnh và âu lo - tất cả đều là những cảm xúc liên quan đến "bản thể tiêu cực."

Động vật nấu chín, các loại củ chiên lên và hạt bị nướng lên, sẽ để lại cặn bã mà cơ thể khó có thể chuyển hóa và thanh lọc. Bằng cách loại bỏ những thực phẩm nấu chín và tăng lượng rau lá xanh, trái cây giàu chất kiềm (ô liu, sung, cam, đu đủ, v.v.), bạn đã loại bỏ được cơ sở vật chất cho "bản thể tiêu cực."

Sau khi thanh lọc cơ thể; khi bạn trở thành một người đam mê thức ăn tươi sống; khi bạn cuối cùng cũng giảm được số cân tối đa; khi cơ thể bạn đã hoàn toàn sạch sẽ khỏi các loại độc tố... đó là khi hình dáng bên ngoài của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ loại bỏ đi nhân cách cũ của mình (cơ thể tiêu cực của bạn), và khi nó được thanh lọc, bạn

sẽ mang dáng vẻ đó trong giây lát. Bạn sẽ thấy nó trong gương. Một số người gọi đó là: "những khuôn mặt luân phiên của quá trình thanh lọc." Nó là một trong những tiết lộ tuyệt vời mà người ta có thể trải nghiệm. Sau đó, bạn sẽ trở thành một con người mới hoàn toàn.

Trẻ hóa

Tiếp theo, cơ thể bạn bắt đầu được gầy dựng lại. Vẻ ngoài của bạn sẽ trải qua một sự thay đổi triệt để. Tóc của bạn sẽ dày hơn và khỏe hơn. Các nếp nhăn trên khuôn mặt có thể mờ đi hoặc thậm chí biến mất. Làn da nhợt nhạt sẽ tiêu biến. Cấu trúc xương của khuôn mặt có thể thay đổi. Bạn sẽ tràn đầy sức sống tươi trẻ. Trông bạn trẻ hơn và sẽ có nhiều người phải ngạc nhiên về điều đó. Bạn tỏa ra sức khỏe và tràn đầy nhựa sống. Toàn bộ sự thay đổi sinh lý này của bạn sẽ là minh chứng hùng hồn nhất, cho sự khả dĩ của những biến đổi phi thường.

Khi bạn bắt đầu chỉ ăn thực vật tươi sống, khi bạn bắt đầu hòa mình vào Tự nhiên cùng với cỏ cây và muôn thú, tránh xa nền văn minh hiện đại, bạn sẽ không còn nhìn thấy những thứ quen thuộc nữa. Mọi thứ đều mới mẻ. Những điều chưa từng xảy ra trước đây. Thế giới tự hiển bày và thật không thể tin được.

Quá trình thanh lọc của chính bạn sẽ cho phép bạn có tầm nhìn rộng hơn về bản thân và tiềm năng của mình.

Khi bạn làm sạch bản thân bên trong, bạn chắc chắn sẽ thấy bên ngoài cũng được làm sạch và hoàn thiện hơn. Bạn sẽ nở ra như thể từ một chồi xanh buồn tẻ, trở thành một bông hoa rực rỡ. Hãy tưởng tượng một cái cây bị bỏ quên với những chiếc lá úa màu. Nếu ai đó cải tạo lại đất đai, cung cấp cho nó ánh sáng và nước thích hợp, gửi năng lượng tình yêu tích cực đến cho nó, cây rồi sẽ thay đổi đáng kể. Vì vậy, một người không khỏe mạnh cũng sẽ có thể biến đổi thành một người khỏe mạnh, nhờ vào sự thanh lọc, sống nhờ vào thức ăn tươi sống và tình yêu.

Khi bạn giải phóng cơ thể khỏi những cản trở, niềm vui sẽ xuất hiện, như thể bạn chưa từng được trải nghiệm nó trong cuộc đời mình. Bạn sẽ vui cười mà chẳng cần lý do.

Khi ai đó tỏa ra sức khỏe và nhựa sống tràn trề, họ không còn có nhu cầu cướp đi năng lượng sống của người khác, của các loài động vật và thực vật nữa. Điều này là do năng lượng của họ tăng lên, lan tỏa đến những nơi có ít năng lượng hơn.

Khi năng lượng khuếch tán, nó cũng tạo ra một sức hút, một sự lôi cuốn diệu kỳ. Một cơ thể trong sạch, sẽ có sức lôi cuốn.

CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

THANH LỌC

1. Hãy tự hỏi chính mình câu hỏi sau đây: Làm sao tôi có thể tôn vinh cuộc sống và tận hưởng quá trình thanh lọc, loại bỏ độc tố? Ngay khi tâm trí bạn nghĩ ra câu trả lời, hãy viết chúng xuống nhật ký và hành động ngay.
2. Chuẩn bị trước xem bạn sẽ đối phó với những triệu chứng thải độc. Mức độ thải độc nào là phù hợp với mình. Loại thực phẩm nào bạn sử dụng để làm chậm quá trình thải độc nếu cần thiết. Viết chiến lược của mình ra.
3. Khi gặp khủng hoảng, hãy giữ sự cân bằng, đọc lại bài học này để hiểu rõ cơ chế sinh lý của quá trình thanh lọc.
4. Đọc cuốn **Colon Health: The key to a Vibrant Life** (tạm dịch là *Sức khỏe Đại tràng: Chìa khóa cho Cuộc sống Khỏe mạnh*) của Tiến sĩ Norman Walker.

CHUYÊN MÌNH TRONG TÍCH TẮC

Nếu cuộc đời đổi thay trong tích tắc
Và định mệnh chuyển mình trong chớp mắt
Bạn sẽ nghĩ gì
Hay cảm thấy ra sao?

Từng khoảnh khắc sẽ qua đi thế nào
Khi quá khứ được xoay vần, sửa chữa
Cuộc đời mình
Sẽ biến chuyển ra sao?

Cuộc đời ấy có còn gì hơn nữa
Nếu bạn trở thành điều gì đó lớn lao hơn
Trên con đường
Theo đuổi những mơ ước.

Có thể không, sửa chữa những lỗi lầm?
Ô được chứ, xin đừng nghi ngại
Khi nào thì
cuộc sống mới bắt đầu?

Những biến chuyển liệu có thành sự thật?
Lúc sớm mai, mọi thứ sẽ sang trang?

Bạn sẽ thốt lên hay sẽ làm gì?
Nếu khoảnh khắc chuyển mình này
ghé đến
từ hôm nay?

BÀI HỌC THỨ

11

BÍ MẬT ĐƯỢC BẬT MÍ

Giờ chúng ta đã biết mình nên ăn một chế độ ăn uống giàu thực vật tươi sống: Vậy thì chúng ta cần phải làm gì? Và làm như thế nào? Chúng ta thực hiện việc chuyển đổi này ra sao? Làm thế nào để giữ được sự cân bằng? Những câu hỏi trên và nhiều câu hỏi khác nữa, sẽ được trả lời trong bài học này, cũng như các bài học sau.

Kể từ khi tôi và các đối tác của mình thành lập www.sunfood.com vào tháng 4 năm 1995, tôi có thể đã trở thành người tiên phong trong lĩnh vực dinh dưỡng tươi sống trên thế giới. Tôi đã trò chuyện với hàng ngàn người quan tâm đến lĩnh vực này qua điện thoại, tại các cuộc hội thảo, qua e-mail, trên đài phát thanh, trên truyền hình và trong các cuộc tham vấn trực tiếp. Tôi đã hướng dẫn mọi người theo đuổi chế độ ăn thực vật tươi sống trong nhiều năm. Công việc này đã giúp tôi kết nối với rất nhiều người ở Bắc Mỹ, Châu Âu và những khu vực khác trên toàn cầu, những người đã thành công với dinh dưỡng thực phẩm tươi sống trong một thời gian dài. Tôi chưa biết một người nào khác, có cơ hội giao tiếp với nhiều người thành công trong chế độ ăn thực phẩm tươi sống, như mình. Thông qua kinh nghiệm của bản thân, tôi cảm thấy mình hiểu rõ những thách thức của chế độ ăn này, giải pháp cho chúng là gì, và

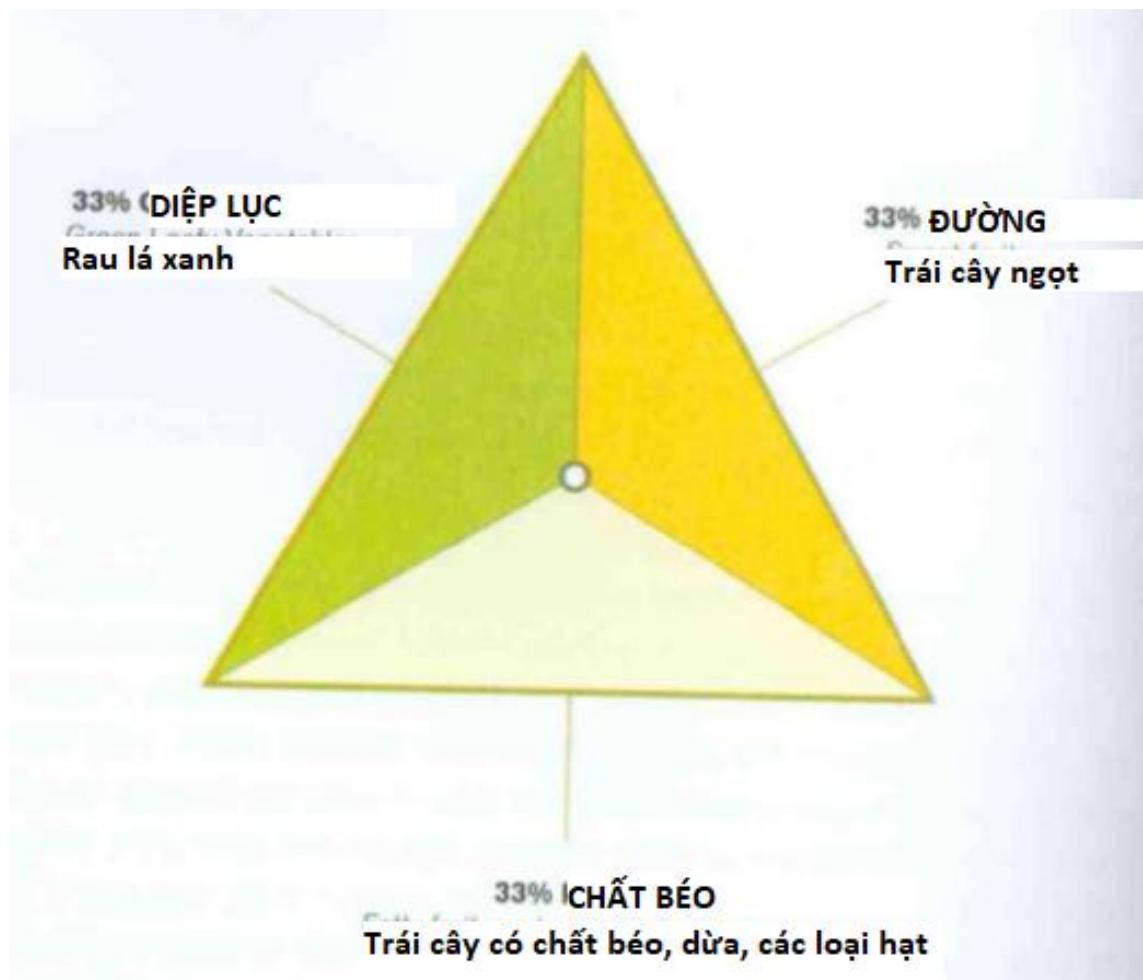
làm thế nào để chúng ta có thể trải nghiệm những lợi ích tối đa cùng với sự đảm bảo thành công.

Như chúng ta đã biết, kiến thức không chỉ dựa vào chân lý, mà còn dựa vào sai lầm. Sáng thế ký 1:29 bảo chúng ta ăn "thảo mộc và trái cây", nhưng không nói cho chúng ta biết nên ăn bao nhiêu mỗi loại! Tôi biết đâu là những lỗ hỏng trong kiến thức ấy; cuốn sách này được thiết kế để lấp đầy những lỗ hỏng ấy.

Từ việc nghiên cứu cả những sự thành công và không thành công, tôi đã suy ra một hình mẫu đáng ngạc nhiên, mà tôi nhìn thấy ở những người đã thành công với chế độ ăn này trong một thời gian dài. Đối với tôi, khám phá ra hình mẫu này chẳng khác nào một sự mặc khải. Nó giống như Mặt trời chiếu rạng sau 40 ngày mưa giông vậy. Sự khác biệt này đã cải thiện những hiểu biết của tôi về vấn đề dinh dưỡng, và điều chỉnh tôi đến mức cân bằng đáng kinh ngạc.

Tôi phát hiện ra rằng có ba yếu tố cần thiết đối với chế độ dinh dưỡng tươi sống (thực sự là đối với bất kỳ chế độ ăn uống nào), nếu không sự mất cân bằng sẽ xảy ra. Người ta có thể ăn những thức ăn khác, nhưng ba yếu tố này là cần phải có, để đạt được sự hài hòa. Đây là hình mẫu chế độ ăn mà tôi đã phát hiện ra:

1. Các loại rau lá xanh
2. Trái cây / thực phẩm ngọt
3. Thức ăn có chất béo



Nếu một trong những loại thực phẩm này bị thiếu đi suốt một thời gian dài đáng kể (từ vài tuần đến vài tháng), sự mất cân bằng sẽ xảy ra. Trên thực tế, tôi chưa bao giờ thấy bất kỳ người nào theo đuổi chế độ ăn thực vật tươi sống hơn 2 năm, mà thiếu đi một trong những loại thực phẩm này.

Bất kỳ người nào theo đuổi chế độ ăn thực vật tươi sống tôi đã gặp, mà áp dụng mô hình này, đều đạt được sự cân bằng dinh dưỡng, giúp họ có được sức khỏe phi thường và trí tuệ minh mẫn. Khi những người theo chế độ ăn thực vật tươi sống có xu hướng hòa hợp hơn với cách ăn uống của mình, hiểu hơn cách mà nó tác động đến từng khía cạnh sức khỏe của họ, cũng như muốn trải nghiệm những tác động này nhiều hơn, chúng ta có thể kết luận rằng, loại tri thức thông tuệ này đã mang lại một cái nhìn sâu sắc, mạnh mẽ cho tất cả chúng ta.

Tôi nhận thấy sự hiểu biết sâu sắc về ba loại thực phẩm này, cực kỳ hữu ích trong việc hỗ trợ hàng nghìn người cải thiện và cân bằng chế độ ăn uống của mình, bất kể là họ đang theo đuổi chế độ ăn uống nào. Tôi đã phát hiện ra rằng, ngay cả với những

người ăn uống theo những chế độ chuẩn mực, mà hoàn toàn thiếu đi một trong ba loại thực phẩm này trong chế độ ăn uống, thì hiện tượng mất cân bằng sẽ xảy ra trong vòng hai năm, thường là sớm hơn nhiều.

Bất kỳ ai có lượng rau lá xanh, trái cây / thực phẩm ngọt và thực phẩm chứa chất béo (từ các nguồn thực vật tươi sống), chiếm 80% trở lên trong chế độ ăn uống của mình, đều sẽ bắt đầu cảm nhận được sự kỳ diệu và những thay đổi đáng kinh ngạc.

Ba loại thực phẩm này cân bằng với nhau trong Tam giác Ánh dương được nêu bên dưới:

Và đây là cách chúng hoạt động: nếu một người ăn các loại rau lá xanh, thì trái cây / thực phẩm ngọt và thực phẩm chứa chất béo phải được tiêu thụ trong cùng một ngày để cân bằng cơ thể. Nếu các loại rau lá xanh mà người ta đang ăn có tính kích thích mạnh (như cải kale chẳng hạn), thì sau đó nên ăn trái cây có độ ngọt đậm, và thức ăn chứa nhiều chất béo để cân bằng lại. Nếu tiêu thụ các loại rau lá xanh không gây kích thích lầm (như xà lách mõ chẳng hạn), thì sau đó nên ăn trái cây ít ngọt và thức ăn ít chứa chất béo hơn một chút, để cân bằng lại.

Ví dụ tiếp theo như sau: Nếu một người ăn quả bơ (thực phẩm giàu chất béo), thì nên ăn các loại rau lá xanh đậm hơn (như ngò), cùng với các loại trái cây ngọt đậm (như cam), trong cùng một ngày để cân bằng.

Một ví dụ khác: Nếu một người ăn chuối (thực phẩm giàu đường), thì sau đó nên tiêu thụ các loại thực phẩm giàu chất béo, chẳng hạn như các loại hạt (kết hợp với chuối rất ngon), và các loại rau có lá màu xanh đậm trong cùng một ngày.



Trái kiwi trông thật rạng rỡ. Giống như các loại trái cây họ cam quýt, nó đại diện cho loại thực vật ăn được, tràn đầy năng lượng mặt trời.

Và một ví dụ cuối cùng: Nếu một người ăn dưa chuột (một loại trái cây không ngọt), thì người đó sẽ vẫn đạt được sự cân bằng, vì trái cây không ngọt ít kích thích và tọa lạc ngay trung tâm của Tam giác Ánh dương. Nhân tiện, việc này sẽ khiến cho các loại trái cây không ngọt (như dưa chuột, đậu bắp, ót chuông, cà chua, trái nhàng, v.v.) trở thành món thức ăn nhẹ tuyệt vời.

Để có kết quả tối ưu, nên ăn cả ba loại thực phẩm này mỗi ngày (trừ khi bạn đang áp dụng một chế độ nhịn ăn thanh lọc nào đó). Có thể kết hợp cả ba loại trong mỗi bữa ăn, hoặc ăn hai loại trong bữa này, rồi loại còn lại cho bữa sau, hoặc ăn riêng lẻ từng loại trong suốt cả ngày. Quan sát cơ thể để xác định những gì là tốt nhất cho bạn và tiêu hóa của bạn.

Tôi phát hiện ra rằng, khi sử dụng trái cây ngọt (carbohydrate) là thức ăn chủ đạo cho bữa sáng, rau lá xanh làm thức ăn chủ đạo cho bữa trưa, và chất béo làm thức ăn chủ đạo cho bữa tối, thì cơ thể vận hành khá tốt.

Chúng ta phải ghi nhớ rằng, mỗi cơ thể có cá thể sinh hóa riêng, và tỷ lệ chính xác giữa thực phẩm xanh (protein), đường (carbohydrate) và chất béo/dầu, sẽ khác nhau ở mỗi người. Tiến sĩ Gabriel Cousens là tác giả của những cuốn sách nổi tiếng như **Conscious Eating** (tạm dịch là *Ăn uống có Ý thức*), **Rainbow Green Live-Food Cuisine** (tạm dịch là *Nền Ăm thực Tươi sống Đa sắc*), và **Spiritual Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng Tâm linh*). Thông qua những hiểu biết sâu sắc mà tôi có được nhờ làm việc cùng với ông, tôi hiện đã có nhiều phương tiện mang tính cụ thể hơn, giúp thiết kế chế độ ăn cho những thể trạng khác nhau. Tuy nhiên, bạn cũng có thể tự thiết kế chế độ ăn uống cho riêng mình, bằng cách tuân theo trực giác. Một khởi điểm tương đối phù hợp cho số đông, trừ khi bạn muốn có được những hiệu quả riêng (xem **Bài học thứ 14: Cách sử dụng Tam giác Ánh dương**), là ăn theo tỉ lệ: 33,3% rau lá xanh, 33,3% thực vật chứa chất béo, và 33,3% trái cây / thực phẩm ngọt, tính theo trọng lượng khô (tổng trọng lượng thực phẩm trừ đi nước). Tỷ lệ này sẽ đưa bạn đạt đến chính xác vị trí tâm của hình tam giác. Ví dụ:

Protein

Danh mục Thực phẩm Hàng ngày

Trọng lượng khô

Chất béo

0.33 lb (0,23 kg) hạt macca (18% nước)	(0.27lb) 0,1 kg
1 lb (0,45 kg) quả bơ (75% nước)	0.25 lb (0,14 kg)

Đường

1,5 lb (0,68 kg) táo (84% nước)	0.24 lb (0,11 kg)
2.5 lbs (1,13 kg) cam (87% nước)	0.26 lb (0,12 kg)

Diệp lục

1 lb (0,45 kg) cải xoăn (kale) (65% nước)	0,35 lb (0,16 kg)
2lbs (0,9 kg) xà lách (93% nước)	0,13 lb (0,06 kg)

Trái cây không ngọt

1lb (0,45 kg) dưa leo	Không áp dụng
0,5 lb (0,23 kg) cà chua	

Từ ví dụ này, chúng ta có thể thấy chế độ ăn uống hàng ngày sẽ cân bằng như thế nào. Tất cả các loại trọng lượng khô đều cân bằng: chất béo ở mức 0,52 lb. (0,24 kg), đường ở mức 0,50 lb. (0,23 kg), và diệp lục ở mức 0,48 lb. (0,22 kg).

Nếu bạn muốn thực hiện loại phân tích này cho một bữa ăn nhất định, tôi có thể cung cấp biểu đồ như sau:

Tỷ lệ nước của các loại rau củ quả và hạt

Trái cây	Nước	Trái cây	Nước
Dưa leo	96%	Xoài	83%
Dưa lưới ruột trắng	94%	Lê	83%
Cà chua	94%	Quả mâm xôi	83%
Dưa hấu	94%	Quả việt quất	82%
Ớt chuông	93%	Cherry	82%
Dưa lưới ruột cam	93%	Vải	82%
Bưởi	91%	Xuân đào	80%
Đậu bắp	90%	Hồng (mềm)	80%
Dâu	89%	Sung	79%

Mơ	87%	Nho	79%
Quýt	87%	Lê gai	79%
Chanh vàng	85%	Phúc bồn tử	78%
Dâu tằm	85%	Bơ	75%
Táo	84%	Oliu (chín cây)	70%
Cam	84%	Chà là (tươi)	55%
Mận đỏ (plum)	84%	Mận tím (prune) (khô)	35%
Rau củ	Nước	Hạt / Quả hạch (chưa ngâm)	Nước
Rau diếp	94%	Nước dừa	99%
Xà lách	94%	Cơm dừa (non)	64%
Măng tây	93%	Cơm dừa (già)	35%
Cần tây	93%	Hạt hạnh nhân	26%
Cải xoong	91%	Hạt óc chó	25%
Bắp cải	90%	Hạt macca	18%
Cải thìa	87%	Hạt hạch Brazil	15%
Hành tây	87%	Hạt thông	15%
Ngò	79%	Hạt bí	15%
Cải kale	65%	Hạt hướng dương	15%
Tỏi	64%		

(Nguồn: Paul, A.A., Southgate, D.A.T., McCance And Widdowson's The Composition of Foods, Phiên bản có chỉnh sửa, London: Her Majesty's Stationery, 1978; và nhiều tài liệu tham khảo khác).

Bây giờ, tôi không khuyên bạn phân tích từng bữa ăn hàng ngày ra, như tôi đã làm ở đây, để xác định xem bạn có đang cân bằng giữa diệp lục, đường và chất béo đúng cách hay không. Ví dụ này chỉ đơn giản là để xác định hai mối quan hệ:

1. Một lượng nhỏ các loại hạt và quả hạch, sẽ cân bằng với một lượng lớn trái cây và rau, bởi vì các loại hạt và quả hạch là thực phẩm có hàm lượng nước thấp. (Nếu là quả hạch mới hái, hoặc ngâm trong nước, thì bạn có thể ăn với lượng nhiều hơn, vì chúng sẽ có hàm lượng nước gấp đôi tỉ lệ được liệt kê trong Biểu đồ.)

2. Các loại rau lá xanh cần được tiêu thụ với số lượng lớn, vì chúng thực sự là những thực phẩm có hàm lượng nước cao.

Con đường tốt nhất luôn là con đường đơn giản nhất. Cân bằng ba loại thực phẩm theo cách dễ nhất có thể, bằng trực giác của mình. Nếu bạn cảm thấy ít rau xanh, hãy

ăn nhiều hơn. Nếu bạn cảm thấy ít chất béo, hãy ăn nhiều hơn. Nếu bạn cảm thấy mình đã ăn quá nhiều đường, hãy ăn nhiều chất béo và rau xanh hơn để cân bằng. Chỉ cần biết rằng ba loại này là những loại quan trọng nhất, bạn sẽ có những công cụ để duy trì sự cân bằng.

Bạn cần phải hiểu, rằng nếu lượng tiêu thụ của một loại thực phẩm quá thấp, cơ thể vẫn có thể hoạt động một cách bình thường trong một ngày, thậm chí trong nhiều ngày, nhiều tuần hoặc nhiều tháng, mà không đòi hỏi gì nhiều - nhưng cuối cùng rồi sự thiếu hụt cũng sẽ phát sinh. Điều này giúp chúng ta hiểu hơn về cảm giác thèm ăn. Nếu một người không ăn đường trong vài tuần, cơn thèm sẽ ngày càng tăng tiến, và cơ thể sẽ tích cực hấp thu đường bằng bất cứ phương tiện nào, từ đường "sóng" trong trái cây, hay thậm chí là đường nấu chín trong kẹo bánh. Điều này cũng đúng với chất béo. Nếu cơ thể bị thiếu chất béo, cảm giác thèm ăn sẽ thôi thúc không ngừng, và người ta sẽ ăn bất cứ thứ gì trong tầm tay, từ chất béo "sóng" như trong quả bơ hoặc các loại hạt, hay thậm chí là chất béo nấu chín / tiệt trùng như trong pho mát hoặc kem.

Sự mất cân bằng xuất hiện do tiêu thụ một loại thực phẩm cách xa trung tâm của Tam giác Ánh dương. Ví dụ, sự thiếu hụt có thể nảy sinh do tiêu thụ quá nhiều trái cây ngọt (đường), làm đào thải khoáng chất ra khỏi cơ thể. Ăn uống thanh đạm và nhịn ăn sẽ giúp điều chỉnh sự thiếu hụt, bởi vì chúng cân bằng những loại thực phẩm kích thích quá mức, và đưa chúng trở lại phía trung tâm của Tam giác Ánh dương.

Việc sợ ăn trái cây (quá nhiều đường), sợ ăn rau (quá đắng), và sợ thức ăn béo (quá béo), khiến người ta cảm thấy bối rối và gặp phải những vấn đề về sức khỏe. Diễn giả Truyền Động lực Anthony Robbins đã trình bày một phép ẩn dụ rất hay cho từ FEAR (NỖI SỢ): False Evidence that Appear Real (tạm dịch là Bằng chứng Giả Tưởng như Thật). Hãy nhớ lời khuyên trước đó của tôi:

Ngừng lắng nghe bất kỳ ai, trong bất kỳ lĩnh vực nào, nếu bạn không nhận được kết quả mà mình khao khát. Bằng cách tham khảo bài học này, bạn đã đưa ra quyết định loại bỏ bất kỳ nỗi sợ hãi nào về trái cây, rau lá xanh hoặc chất béo / dầu.

Chất diệp lục, đường và chất béo là ba loại thực phẩm bao hàm đặc tính ăn uống tự nhiên của con người. Người ăn quả ngọt trở thành người tôn thờ Mặt trời, uy nghiêm, thanh sạch. Những người ăn rau lá xanh có tính khắc kỷ, điềm tĩnh của loại thực phẩm đó. Người ăn chất béo thực vật sẽ trở nên rắn chắc, xinh đẹp.

Diệp lục

"CƠ THỂ XANH LÀ CƠ THỂ SẠCH."

- Tiến sĩ Bernard Jensen

Màu xanh lá cây rất tốt. Màu xanh lá cây là màu trung tâm của cầu vòng. Nó là một sắc màu hướng tâm.

Ăn các loại rau lá xanh để tăng cường sức khỏe. Rau lá xanh sẽ được biến đổi thành cấu trúc của cơ thể.

Cho dù bạn ăn các loại thảo mộc bé nhỏ, hay các loại rau lá to (chẳng hạn như cải xoăn) màu xanh, thì chúng cũng nên là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống. Các loại rau lá xanh là nguồn chất xơ tốt nhất, và đáng tin cậy nhất của chúng ta.

May mắn thay, các loại thảo mộc đã trở nên khá phổ biến trong thời gian gần đây. Các loại rau lá xanh (như xà lách, cần tây, rau mùi tây, ngò rí, v.v.) thực sự là những loại thảo mộc, nhưng bởi chúng quá phổ biến, nên những đặc tính chữa bệnh và trẻ hóa của chúng không được đánh giá đúng mức.

Diệp lục là sắc tố trong thực vật, và ở đó quá trình quang hợp diễn ra. Nó hấp thụ năng lượng Mặt trời và biến thành năng lượng thực vật. Năng lượng này được truyền trực tiếp sang cho bạn khi bạn ăn các thực phẩm giàu chất diệp lục, chẳng hạn như rau lá xanh.

Chất diệp lục là máu của thực vật, cũng như hemoglobin là máu của cơ thể vậy. Sự khác biệt giữa hai phân tử này, là chất diệp lục thì tập trung magiê, còn hemoglobin lại tập trung vào sắt. Ăn rau lá xanh là cách truyền năng lượng Mặt trời vào năng lượng máu trong các động mạch.

Các loại rau lá xanh nói chung là nguồn cung cấp chất sắt tốt nhất; bò công anh, rau mùi tây và cải bó xôi có hàm lượng sắt đặc biệt cao. Màu xanh lá cây giúp chữa lành bệnh thiếu máu. (những nguồn cung cấp sắt khác bao gồm các loại trái cây có màu đỏ, chẳng hạn như quả anh đào, quả mọng, quả lựu và quả sung ruột đỏ).

Các loại rau lá xanh thường không có hương vị tuyệt vời như trái cây. Nhưng ăn chúng sẽ giúp kìm hãm bớt niềm ham mê ăn uống, do đó giảm việc ăn quá mức. Các loại rau lá xanh làm giảm sự thèm ăn, và hoạt động như một điểm dừng tự nhiên cho chúng ta trong chu trình ăn uống.

Bò lấy canxi từ đâu để có sữa? Tất nhiên là từ cỏ xanh. Chúng ta cơ bản không phải là loài ăn cỏ, nhưng ví dụ này đã chứng minh rằng, tất cả các khoáng chất mà một chú bò có được, đều hiện diện trong cỏ - đơn giản vậy thôi!

Các loại rau lá xanh luôn là nguồn cung cấp khoáng chất kiềm tốt nhất: canxi, magiê, sắt, vv... Các khoáng chất kiềm trong rau lá xanh sẽ cân bằng với các khoáng chất tạo axit (như lưu huỳnh, clo, phốt pho) được tìm thấy trong quả bơ, quả hạch, các loại hạt, hành, tỏi, các sản phẩm từ thịt, v.v.

Rau lá xanh cũng là một chất giải độc tuyệt vời cho gan, đặc biệt là thảm thực vật xanh hoang dã. Canxi, magiê, sắt trong rau màu xanh đậm và rau mọc hoang dã, sẽ liên kết với kim loại nặng, hóa chất, thuốc hóa học, và cho phép cơ thể đào thải chúng dưới dạng muối qua nước tiểu.

Nếu các loại rau lá xanh giàu axit oxalic, chẳng hạn như lá củ dền, cải cầu vồng, lambquarters, đại hoàng và / hoặc cải bó xôi, bị nấu chín lên, thì sau đó axit oxalic bị biến đổi do nhiệt có thể kết hợp với canxi trong cơ thể, gây cảm trở hấp thụ sắt, và cuối cùng sẽ hình thành sỏi thận (nếu ăn với số lượng lớn trong một thời gian dài). Nếu ăn sống, các oxalat trong những loại rau này sẽ được cơ thể chuyển hóa bình thường. Nếu một người cảm thấy đau thận từ 3-6 tiếng sau khi ăn những loại rau này (ngay cả khi chúng còn tươi sống), thì nên tránh không sử dụng.

Alkaloids

Alkaloids là những hợp chất hữu cơ có vị đắng có nguồn gốc từ thực vật mang hạt giống. Aspirin, caffeine, cannabinoids (THC, THCV, CBD, CBC, anandamide), cocaine, morphine, nicotine,... đều là các alkaloid. Alkaloids mang lại độ cay cho ót. Peyote (tên một loại xương rồng) có lẽ là loại chứa các alkaloid mạnh nhất mà chúng ta biết. Các loại ma túy như thuốc lắc, trong chiết xuất từ thực vật ban đầu của chúng (từ cây xá xị và nhục đậu khấu), đều chứa các alkaloid như những tác nhân kích thích.

Joshua Rainbow, từng là một nhà hoạt động khuyến khích con người ăn rau quả, đã mô tả trong tập sách của mình mang tên **Biotrophic Protocol** (tạm dịch là *Phương thức Dưỡng sinh*): khi các alkaloid được đưa vào cơ thể với một yếu tố sinh hóa có tính axit, chúng sẽ trung hòa axit và loại bỏ cơn đau do tính axit gây ra. Alkaloids sẽ tạo ra hưng phấn tạm thời, khi axit được trung hòa và máu được kiềm hóa. Quá trình kiềm hóa của máu góp phần vào sự thăng hoa tự nhiên. Rồi những tri thức sâu sắc sẽ được rút tinh túy từ trí tuệ vô hạn – tức cho đến khi quá trình sinh hóa axit của cơ thể bắt đầu tự tái khẳng định, thông qua việc thèm những thức ăn tạo axit làm cho máu có tính axit hơn, và giảm nồng độ alkaloid cao. Từ đó, những trải nghiệm thăng hoa sẽ giảm dần cho đến khi mọi thứ được ổn định.

Chính bởi những tác động của alkaloid đối với cơ thể, mà việc nghiện ma túy, cà phê và việc hút cần sa, thuốc lá ... mới trở nên phổ biến như vậy. Một cơ thể bị axit hóa do chế độ ăn động vật nấu chín, sẽ được kiềm hóa hoặc cân bằng bởi alkaloid của những chất này, và đạt được trạng thái hưng phấn của ý thức trong phút chốc.

Bằng cách ăn nhiều rau lá xanh hơn, đặc biệt là các loại thảo mộc hoang dã, con người sẽ kiềm hóa các chất hóa học trong cơ thể. Từ đó, họ có thể bước vào trạng thái thăng hoa một cách dễ dàng và thường xuyên hơn, mà không cần dùng đến ma túy, cà phê hay thuốc lá v.v... để phải hứng chịu những tác dụng phụ của chúng.

(Joshua Rainbow tin rằng điều này cũng có thể được thực hiện với trái cây, nhưng trái cây thì không chứa đủ khoáng chất kiềm để tạo ra hiệu ứng này.) Hấp thu rau lá xanh vào một cơ thể axit, sẽ giúp nâng cao ý thức vì cơ thể đã trở nên kiềm hóa.

Người ta có thể vượt qua chứng nghiện cà phê (cà phê là một thức uống nấu chín, bởi nó được làm bằng cách cho nước nóng chảy qua các hạt cà phê đã rang xay) bằng cách uống nước ép rau xanh tươi sống vào buổi sáng, thay vì uống cà phê.

Điều này sẽ kích thích nhu động ruột và cung cấp alkaloid, và cho cơ thể sự hưng phấn mà nó mong muốn.

Tôi biết một số người theo chế độ ăn tươi sống nhưng vẫn thường hút cần sa. Ngay cả khi một người ăn theo chế độ thực vật tươi sống, họ vẫn bị vướng mắc vào thói quen ăn quá thực phẩm ngọt và béo, quá ít các loại rau lá xanh (họ nghĩ có thể bù đắp diệp lục chỉ bằng việc ăn những siêu thực phẩm như tảo xoắn), dẫn đến việc cơ thể bị axit và co thắt nhẹ - khiến họ thấy có chút mỏi mệt. Tình trạng này sẽ được cải thiện nhờ việc hút cần sa, khiến họ thấy thèm. Alkaloid trong khói cần sa sẽ trung hòa tình trạng axit, thư giãn cơ thể, và đưa một người vào trạng thái hưng phấn của ý thức. Nhưng việc hút cần sa thực sự chỉ càng kéo dài sự thèm muôn những chất mang tính kiềm (alkaloid). Bởi vì hút cần sa cản trở khả năng vận chuyển đường của máu, khiến cho cơ thể càng ham muốn nhiều đường hơn. Từ đó nhu cầu ăn thực phẩm tạo axit lại càng cao hơn (bánh quy giòn, quả hạch, hạt, ô liu, bơ). Chu kỳ này có thể bị phá vỡ bằng cách tiêu thụ nhiều hơn các loại rau lá xanh, và thảo mộc hoang dã giúp kiềm hóa cơ thể, giúp thư giãn và mở mang tâm trí.

Để khắc phục sự thèm ăn uống các loại alkaloid đã nấu chín, người ta nên thay thế chúng bằng cách ăn sống và / hoặc bằng cách ăn nhiều rau lá xanh cùng các loại thảo mộc hoang dã. Rau lá xanh tươi sống có tác dụng tương tự như các chất alkaloid, tuy nhiên, chúng giúp kéo dài trạng thái hưng phấn lâu hơn nhiều. Chúng ta có thể nâng cao tính kiềm của cơ thể, và nới lỏng sự co thắt của các mô trong cơ thể, bằng

cách liên tục hấp thu vào cơ thể một lượng lớn các loại rau lá xanh, cùng các loại thảo mộc hoang dã.

Màu xanh lá cây làm dịu thần kinh và làm dịu cơ thể. Những người bị đau lưng và đau cơ mãn tính nên ăn nhiều rau xanh. Rau lá xanh sẽ giúp giảm đau. Thực phẩm có màu xanh lá sẽ giúp làm giảm sự căng cứng trên toàn bộ cơ thể, và hỗ trợ cho các bài tập yoga tốt hơn. Đối với những người ăn thực phẩm tươi sống đang tập yoga: hãy uống nhiều nước ép rau xanh hơn để có độ dẻo dai tốt hơn.

Hãy cùng xem xét nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở phương Tây: bệnh tim. Trái tim tập trung magiê ở mức cao gấp 18 lần so với máu. Magiê là khoáng chất kiềm chính trong chất diệp lục. Một chế độ ăn uống đòi hỏi thực vật màu xanh lá cây, sẽ giúp tăng cường sức mạnh cho tim. Luân xa tim cũng có màu xanh lá cây (luân xa là các trung tâm năng lượng của cơ thể, được nghiên cứu trong yoga, tương ứng với các tuyến / cơ quan [ví dụ như tim / tuyến úc]).

Rau mầm

Trong sự phân loại của tôi, có hai loại rau mầm khác nhau: cây mầm từ hạt / cây họ đậu, và mầm xanh.

Cây mầm từ hạt / cây họ đậu rơi vào giai đoạn đầu của quá trình nảy mầm; những loại cây mầm này là thực có protein chiếm ưu thế. Khi cây mầm trưởng thành, nó bắt đầu hình thành lá xanh. Sau đó nó trở thành một mầm xanh và được liệt vào danh mục rau lá xanh. Vì vậy, ví dụ, khi lúa mì nảy mầm, nó là một cây mầm, nhưng khi nó phát triển phần cỏ màu xanh và biến thành cỏ lúa mì, nó lại trở thành mầm xanh.

Cây mầm của hạt và cây họ đậu bao gồm: hạt hướng dương nảy mầm, lúa mì nảy mầm, quinoa nảy mầm, giá đỗ xanh, giá đậu lăng, đậu phộng ngâm nảy mầm, gạo nảy mầm, v.v.. Cây mầm không cần thiết trong chế độ ăn. Tuy nhiên, nếu thi thoảng ăn chúng cũng sẽ có lợi, vì hạt chất lượng cao sẽ chứa nhiều khoáng chất vi lượng và các axit amin sẵn có. Ngoài ra, cây mầm cũng phù hợp cho quá trình chuyển đổi từ thực phẩm nấu chín sang thực phẩm tươi sống, vì chúng rất giàu enzyme, và giúp đảo ngược tình trạng thiếu hụt enzyme. Tuy nhiên nếu ăn quá nhiều hoặc kết hợp sai (với quả bơ chẳng hạn), cây mầm có thể gây ra một số vấn đề về tiêu hóa.

Mầm xanh thì bao gồm: cỏ lúa mì, cỏ ba lá, rau hướng dương, cỏ lúa mạch, mầm củ cải, chồi đậu, cỏ linh lăng,... Mầm xanh phù hợp với danh mục thực phẩm diệp lục. Đối với hầu hết mọi người, rau hướng dương là loại rau mầm tốt nhất trong tất cả; chúng "mềm" và bổ dưỡng nhất cho cơ thể. Cỏ lúa mì thường xuất phát từ các dòng hạt lai yếu; mọi người nên tìm kiếm nguồn giống có chất lượng tốt nhất hiện

có. Các loại hạt cỏ khác (như kamut, lúa mạch đen, lúa mạch, yến mạch), thường có chất lượng cao hơn cỏ lúa mì. Nước ép cỏ là một loại thực phẩm chuyên tiếp, giải độc và duy trì tuyệt vời (đặc biệt là để khắc phục ngộ độc kim loại nặng). Nước ép cỏ có thể quá mạnh đối với một số thể trạng, và nên tránh sử dụng nếu thấy không yên tâm.

Đường

Tiêu thụ đường tự nhiên để cung cấp năng lượng cho não. Mức độ nhận thức sẽ phụ thuộc vào lượng đường trong máu của bạn.

Bộ não của chúng ta hoạt động chủ yếu nhờ vào oxy và glucose (hoặc đường trái cây). Điều này sẽ cho chúng tôi mạnh mẽ, về nhiên liệu tự nhiên cho cơ thể mình là gì. Glucose chính là nhiên liệu của chúng ta.

Bạn càng hoạt động nhiều (cả thể chất và trí não), bạn càng đốt nhiều nhiên liệu (đường). Bạn càng ít hoạt động (cả thể chất và trí não), thì càng cần ít nhiên liệu (đường) hơn.

Đường là nhiên liệu của cơ thể con người, nhưng nó phải được lấy từ nguồn phù hợp. Đường trong chế độ ăn uống nên đến từ các nguồn tươi sống hữu cơ, chẳng hạn như trái cây ngọt có hạt, mật ong hoang dã (không phải nuôi trong vườn), mật hoa thủa không lọc, xi-rô từ củ yacon (còn gọi là sâm đất, sâm khoai), v.v.

Các loại đường đã qua chế biến và tinh chế (ví dụ như xi-rô ngọt có hàm lượng fructose cao, đường cát, đường nâu) đều là chất gây nghiện độc hại. Đường tự nhiên cũng sẽ trở nên độc hại khi tiêu thụ một cách thái quá. Các loại đường tinh chế và lai tạo lướt qua gan như một bánh răng trượt. Gan cố gắng nhận ra đường, nhưng hầu như nó không thể xác định được, và để cho đường chưa xử lý nhanh chóng đi vào máu, gây ra tình trạng nghiện ngọt. Điều này biểu hiện ở những người những người nghiện đường tinh luyện, hoặc thậm chí cả những người nghiện trái cây hoặc nước ép cà rốt.

Rõ ràng, đường tinh chế và đường đã qua chế biến nên bị loại bỏ khỏi chế độ ăn uống. Nhưng ngay cả trong số các loại thực phẩm tươi sống nhất định, vẫn có một số loại đường nên tránh. Tôi chắc chắn khuyên bạn không nên uống nước ép cà rốt hoặc nước ép củ dền hàng ngày, trong một thời gian dài. Cà rốt và củ dền đều là những loại thực phẩm cực kỳ dễ lai tạo. Chúng có thể chữa lành cho cơ thể đến một mức độ nhất định (vì chúng là thực vật tươi sống giàu dưỡng chất), nhưng khi bạn đã bổ sung chúng đến một mức độ nào đó, cơ thể có thể sẽ bắt đầu phản ứng với đường. Tôi đã thấy nhiều người chữa bệnh bằng nước ép cà rốt, dần trở nên mất cân

bằng khi thực hiện quá trình thanh lọc. Nếu để tạo độ ngọt cho nước ép thì nên cân nhắc sử dụng không quá một củ cà rốt, hoặc một củ đèn cho 1 lít nước ép. Bạn cũng có thể chọn dùng táo hoặc lê để làm ngọt nước ép rau củ. Dưa leo làm dịu vị đắng của rau và là một thành phần tuyệt vời cho nước ép rau củ.

Tôi cũng khuyên bạn nên tránh các loại trái cây không hạt như: chuối, nho không hạt, cam không hạt, dứa, dưa hấu không hạt, v.v. Những thực phẩm này, được lai tạo để chọn một số gen di truyền nhất định, sau đó trồng lan rộng ra các khu vườn và trang trại ở khắp mọi nơi. Những chủng yếu ớt này, về bản chất là nhân tạo hoàn toàn, và chứa nhiều đường lai tạo (tuy nhiên, nếu những thực phẩm này có hạt thì không sao). Chúng ta sẽ thảo luận chi tiết hơn về các loại thực phẩm lai tạo trong **Bài học thứ 16: Thực phẩm lai tạo.**)

Đường lai tạo, giống như đường tinh luyện, có thể kích thích hệ thống nội tiết, trừ khi nó được giảm thiểu bằng chất béo, rau lá xanh hoặc thực phẩm giàu protein (chẳng hạn như táo xoắn, táo xanh lam, củ maca hoặc phán ong) để "giảm sốc". Các tuyến cảm nhận cơ thể đã được nạp đầy thức ăn, nhưng thực phẩm lai tạo (đặc biệt là trái cây bày bán thương mại và các loại củ có đường) khá thiếu các chất dinh dưỡng vi lượng, và cơ thể báo hiệu cảm giác đói nhiều hơn, dẫn đến ăn quá nhiều trái cây ngọt lai tạo (như trái cây không hạt). Chúng ta có thể ngăn chặn việc ăn quá nhiều đồ ngọt này, bằng cách tiêu thụ các loại rau lá xanh chất lượng cao, có các nguyên tố vi lượng.

Một chế độ ăn nhiều trái cây ngọt lai tạo có thể dẫn đến chứng táo bón, đặc biệt nếu người đó ít vận động. Bởi vì lượng đường dư thừa sẽ tràn vào nước tiểu, và việc đi tiểu nhiều lần sẽ xảy ra, khi đường không được sử dụng ngay lập tức (do thiếu vận động). Đi tiểu nhiều dẫn đến mất nước và nồng độ kali cao quá mức, từ đó dẫn đến táo bón. Quá trình này sẽ còn tăng tốc nếu tiêu thụ thêm nhiều các loại quả hạch (mà không có rau xanh), vì các loại quả hạch sẽ khó tiêu hóa hơn và làm chậm quá trình tiêu hóa. Nếu quá trình này cứ tiếp tục mà không được cải thiện, tình trạng tiểu đường nhẹ sẽ xảy ra, do cơ thể phải liên tục đi tiểu để thải lượng đường dư thừa ra ngoài.

Quá nhiều đường trong máu sẽ kích hoạt giải phóng các khoáng chất kiềm, chẳng hạn như canxi, từ xương và mô để trung hòa tác dụng axit hóa của đường. Các khoáng chất này cũng bị mất theo nước tiểu. Vì vậy, cơ thể bị kích thích quá mức bởi đường (bao gồm đường tinh luyện và cả trái cây ngọt lai tạo), không chỉ gây táo bón, mà đồng thời còn loại thải cả các khoáng chất ra khỏi cơ thể về lâu dài.

Tình trạng này hoàn toàn có thể được cải thiện thông qua việc tập thể dục thường xuyên, giảm ăn trái cây có đường, và bổ sung thật nhiều rau lá xanh, cùng nhiều loại chất béo thực vật thô vào chế độ ăn uống (tham khảo phần Tam giác Ánh dương). Cách tốt nhất để bù nước cho cơ thể là uống nước suối (cộng với một nhúm muối tinh và một ít nước cốt chanh), và / hoặc nước ép càн tây. Thực phẩm giàu natri, chẳng hạn như càн tây, rất tốt để bù nước cho cơ thể và giảm táo bón, vì natri sẽ cân bằng lượng kali cao quá mức (góp phần gây táo bón nặng hơn).

Đường tinh chế và đường lai tạo ở dạng sucrose thực sự lấy nước ra khỏi cơ thể. Để phân hủy sucrose thành hai phân tử glucose, thì cần một phân tử nước (H_2O). Vì vậy, đồ uống hoặc sinh tố có chứa đường tinh luyện hoặc đường lai tạo, thực sự có thể khiến người ta thấy khát hơn nữa. Đây là lý do tại sao tôi tin rằng, tốt nhất nên bù nước cho cơ thể bằng nước ép rau lá xanh, hơn là nước hoa quả. Nước ép càн tây / cải xoăn / dưa chuột / chanh là những thức uống đặc biệt tuyệt vời mà chúng ta có thể sử dụng để bù nước.

Tiêu thụ quá nhiều đường tinh luyện và thậm chí là đường lai tạo (từ những thực phẩm được liệt kê trong biểu đồ dưới đây, với chỉ số đường huyết điển hình là 70 hoặc cao hơn), có thể gây ra hiện tượng tăng cách điện trong máu. Điều này dẫn đến việc cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi.

Chỉ số đường huyết là tốc độ đường được hấp thụ vào máu. Xem xét chỉ số đường huyết (bên dưới) đối với một số loại thực phẩm (con số càng cao, lượng đường vào máu càng lớn).

Từ biểu đồ này, chúng ta có thể hiểu rõ thực phẩm nào gây ra các vấn đề về đường. Ngũ cốc và rau củ lai tạo nấu chín (củ cải, cà rốt, ngô, khoai tây) khiến lượng đường vào máu cao hơn cả trái cây! Mất cân bằng đường huyết (bệnh tiểu đường, hạ đường huyết) được giải quyết tốt nhất, bằng cách loại bỏ đường tinh chế, ngũ cốc nấu chín, và thực phẩm lai tạo nấu chín hoặc sống ra khỏi chế độ ăn.

Biểu đồ cũng cho thấy rõ sự mất cân bằng lượng đường mà bia có thể gây ra. Người nghiện rượu, nói chung, bị gián đoạn sự chuyển hóa đường, nhưng họ có thể ăn trái cây ngọt vừa phải (quả mọng) để thay thế cho rượu. Thường xuyên ăn trái cây có thể giữ cho lượng đường trong máu được cân bằng; các loại rau xanh, chất béo thực vật, và siêu thực phẩm (tảo xoắn, tảo lục lam, quả goji, củ maca, phấn hoa, v.v.) có thể cung cấp các vitamin B và khoáng chất vi lượng thường bị thiếu ở người nghiện rượu.

Chỉ số Đường huyết của Thực phẩm

Đường Maltose (chất tạo ngọt)	152	Kẹo jelly bean	114
Đường Glucose (tinh khiết)	138	Bánh tổ ong	109
Khoai tây nướng	135	Bánh donut	108
Cà rốt (nấu chín)	127	Khoai tây chiên que chiên	107
Mật ong	126	Bia thương mại	105
Ngũ cốc ngô	119	Snack bắp	105
Bánh gạo	117	Khoai tây nghiền	104
Bánh quy Pretzel	116	Hạt kê nấu chín	103
Bánh mì trắng Bagel	103	Khoai tím nướng	74
Chà là	103	Đậu Hà Lan đông lạnh	74
Dưa hấu (không hạt)	101	Dưa hấu	74
Hạt kê (chưa nấu chín)	101	Nước cam	74
Bánh mì trắng	100	Các loại ngũ cốc nguyên cám	73
Bánh mì nướng Melba	100	Bánh mì lúa mạch đen pupernickle	71
Bánh mì nguyên cám	99	Khoai lang nướng	70
Bánh lúa mì	97	Nước ép bưởi	69
Gạo lứt	96	Xoài	69
Bánh sừng trâu	96	Đậu nướng	69
Bánh mì lúa mạch đen	95	Cháo yến mạch	68
Súp đậu Hà Lan	94	Nước ép thơm	66
Thơm	94	Mì Ý trắng	66
Nho khô khôn ghạt	93	Bánh mì ngũ cốc	64
Dưa lưới ruột cam	93	Súp đậu lăng	63
Súp đậu đen	92	Cam	62
Nui sót phô mai	92	Nho	62
Củ đèn (nấu chín)	88	Mì ý lúa mì	61
Yến mạch	87	Đậu Hà Lan (khô)	56
Kem	87	Đậu tây	54
Pizza (có phô mai)	86	Súp cà chua	54
Súp đậu khô	86	Táo	53
Cà rốt (ép nước)	85	Ya ua	52
Gạo trắng	83	Sữa nguyên kem	49
Đu đủ	83	Đậu gà	49
Quả mơ	82	Lê	47
Bánh mì pita trắng	82	Sữa tách béo	46
Bắp (nấu chín)	81	Quả mơ (khô)	44
Bánh ngọt	81	Sữa đậu nành	43
Khoai tây (luộc)	81	Đậu lăng (đỗ)	43

Gạo hoang (Saskatchewan)	81	Đào	40
Chuối không hạt	79	Bưởi	36
Bắp rang	79	Mận (plum)	34
Bắp ngọt	78	Cherry	32
Snack khoai tây	77	Quả hạch	32
Kiwi	75	Đậu nành	20

(Nguồn biểu đồ: Foster-Powell K., Brand Miller J. "Bảng Chỉ số Đường huyết Quốc tế," **Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ**, "62: 871s, 1995; Jenkins, D.J.A.," Phản ứng của Đường huyết với Thực phẩm Carbohydrate, "Lancet 2: 388, 1981; Jenkins, D.J.A.," Chỉ số đường huyết của Thực phẩm: Cơ sở sinh lý để trao đổi carbohydrate, "**Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Hoa Kỳ**, 34: 362-366, tháng 3 năm 1981; và nhiều nguồn khác. Nhìn chung, các Chỉ số Đường huyết này là dựa trên hơn 80 nghiên cứu trong tài liệu được bình duyệt.)

Trong Chế độ Sunfood, ban đầu, những người bị hạ đường huyết hoặc tiêu đường có thể chọn trái cây ít đường, sau đó dần chuyển sang trái cây nhiều đường. Tuy nhiên, có một điểm cực kỳ quan trọng cần phải đề cập đến, đó là những người có vấn đề chuyển hóa đường vẫn cần một lượng đường nhất định, và đường đó phải đến từ trái cây tự nhiên tươi sống, hữu cơ (có hạt), mật ong rừng không lọc, mật hoa thủa không lọc, siro từ củ sâm đất, v.v.

Chất béo

Hãy ăn chất béo từ thực vật tươi sống để làm đẹp. Chúng làm cho da và tóc trở nên bóng mượt. Lượng dầu trong thực phẩm tươi sống chứa chất béo sẽ bôi trơn các niêm mạc và khớp của cơ thể một cách tự nhiên. Chúng giúp đệm và thư giãn cho các mô và cơ quan. Chất béo từ thực vật tươi sống giữ cho mọi thứ sạch sẽ và "được bôi trơn tốt". Giống như đường là nhiên liệu của cơ thể, chất béo thực vật tươi sống là dầu hoặc chất bôi trơn của cơ thể.

Trong phần này, chúng ta sẽ khám phá lý do tại sao, một chế độ ăn uống chứa đủ (và hiệu quả) lượng chất béo thực vật tươi sống, là rất cần thiết cho một sức khỏe tốt.

Trên thành ruột, chúng ta thấy có các nhung mao. Đây là những mô nhỏ có cấu trúc giống như sợi tóc, chứa các mao mạch được thiết kế để hấp thụ carbohydrate (trái cây) và các axit amin (rau lá xanh, siêu thực phẩm). Nhung mao nhỏ trên thành ruột này chứa những lợi khuẩn (kênh bạch huyết), hấp thụ chất béo vào hệ thống bạch huyết sau khi chúng đã được nhũ hóa bởi dịch mật đến từ túi mật và gan vào

ruột. Chất béo đã nhũ hóa được đi qua các mạch bạch huyết để đến gan, nơi chất béo được chuẩn bị để phân bố đi khắp cơ thể.

Tất cả các chất béo đều được tạo thành từ hai chất: glixerin và axit béo. Số lượng và dạng axit béo gắn vào phân tử glyxerin sẽ giúp xác định loại của chất béo.

Một số axit béo được gọi là "thiết yếu" vì cơ thể không có khả năng tự sản xuất các chất này ở mức đầy đủ. Gần như tất cả người dân ở phương Tây đều bị thiếu các axit béo thiết yếu! Các axit béo thiết yếu là axit béo linoleic và axit béo linolenic, cả hai đều được tìm thấy rất nhiều trong các loại thực vật có chất béo, đặc biệt là trong quả bơ, quả hạch và hạt. Các nhóm axit béo omega 6 và omega 3, vốn được đánh giá cao, cũng chứa các axit béo thiết yếu. Axit béo omega 6 và omega 3 được tìm thấy với tỷ lệ tuyệt vời trong dầu hạt lanh.

Do cấu trúc sinh hóa độc đáo của chúng, chất béo có thể "cắt nhỏ" hoặc chuyển hóa các chất bền vững. Đây là lý do tại sao sữa được dùng với cà phê. Đó cũng là lý do tại sao quả bơ đi cùng với ớt cay. Ở Mexico, họ ăn cùi dừa non (nhiều chất béo) với ớt và nước cốt chanh tươi. Chất béo làm giảm độ cay của các thức ăn "nóng" (chẳng hạn như gừng, tỏi, ớt, v.v.).

Thực phẩm chứa chất béo làm chậm quá trình giải phóng đường đã có trong đường tiêu hóa. Người ăn trái cây vào buổi sáng với một quả bơ, sẽ có thời gian giải phóng đường lâu hơn, cho phép họ tận hưởng mức năng lượng cao trong thời gian lâu hơn.

Thực phẩm tuyệt vời có chứa chất béo thực vật thô và các axit béo thiết yếu bao gồm: bơ, sầu riêng, ô liu chín cây, dừa non, quả hạch, hạt, dầu ô liu, và các loại dầu hạt.

Chất béo thực vật không chứa cholesterol. Cholesterol không được tìm thấy trong thế giới thực vật. Mỗi tế bào trong cơ thể con người đều sản xuất ra lượng cholesterol nó cần. Động vật và con người tự sản xuất ra cholesterol. Trẻ sơ sinh là đối tượng duy nhất cần cholesterol trong chế độ ăn uống, mà các bé nhận được từ sữa mẹ, giúp quá trình hình thành não được khỏe mạnh. Tất cả các vấn đề về cholesterol đều có thể được loại bỏ, bằng cách khai trừ thực phẩm động vật ra khỏi chế độ ăn uống.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, một chế độ ăn uống đầy đủ chất béo là điều cần thiết cho quá trình hình thành xương và khoáng hóa hiệu quả. Chất béo thực vật tươi sống là "phương tiện vận chuyển" cho các khoáng chất trong những loại rau lá xanh.

Chất béo thực vật tươi sống giúp cách nhiệt cho các mô thần kinh, và bảo vệ chúng khỏi sự ô nhiễm cũng như sự khắc nghiệt của nền văn minh hiện đại. Nhiều

người theo chế độ ăn thực vật tươi sống mà tôi gặp, đồng ý rằng họ dường như hiếm khi thèm ăn quả bơ hay quả hạch khi sống trong rừng, xa các trung tâm đô thị. Tuy nhiên, khi họ quay trở lại cuộc sống thành thị khắc nghiệt với xi măng, cốt thép, ô tô và các tòa nhà lớn, cơn thèm ăn bơ và các loại hạt của họ cũng tăng lên.

Chất béo thực vật tươi sống làm tăng hiệu quả sức căng điện tích trên màng tế bào, làm cho chúng dễ thẩm thấu oxy và chất dinh dưỡng hơn.

Tất cả những phong trào chống lại chất béo, chủ yếu áp dụng cho chất béo đã nấu chín. Chất béo đã nấu chín (chứa axit béo chuyển hóa – trans fat) hoàn toàn phá hủy sức khỏe của bạn: chúng can thiệp vào tế bào hô hấp; chúng là nguồn gốc chính gây hại cho các gốc tự do; chúng thiếu enzyme lipase liên kết và do đó rất khó tiêu hóa. Các axit béo chuyển hóa khiến cho cơ quan năng lượng của mỗi tế bào, ti thể, sưng lên và hoạt động sai lệch, khả năng sản xuất năng lượng một cách hiệu quả bị kém đi. Chất béo luôn luôn dính trực tiếp vào thành tế bào; khi các axit béo chuyển hóa dính vào thành tế bào, tế bào bắt đầu mất kiểm soát đối với những chất xâm nhập qua màng tế bào. Muối, chất gây ung thư, gây hại cho các gốc tự do, và các chất hóa học bắt đầu tích tụ bên trong tế bào. Tế bào trở nên nhạy cảm với bức xạ cực tím và ung thư.

Chất béo nấu chín bao gồm bất kỳ chất béo nào đã được đun nóng, hydro hóa, thanh trùng hoặc oxy hóa quá mức. Để ngăn chặn quá trình oxy hóa từ ánh sáng, tất cả các loại dầu mua ở cửa hàng nên đựng trong chai tối màu (kể cả dầu dừa). Tất cả các loại dầu hạt nên được mua khi vẫn còn trong tủ lạnh, nếu không chúng sẽ bị oxy hóa và trở nên ôi thiu.

Chất béo nấu chín rất đặc, nặng và có cấu trúc lêch lạc. Chúng làm tắc nghẽn máu, động mạch và hệ bạch huyết. Vì chất béo nấu chín không thể trộn lẫn với nước, nên chúng thường bị tắc nghẽn và khiến cơ thể khó xử lý, chuyển hóa cũng như đào thải. Ăn chất béo nấu chín còn khiến cơ thể tăng cân quá mức.

Ngược lại, chất béo thực vật tươi sống không khiến cơ thể tăng cân quá mức cần thiết (trừ khi ăn quá nhiều các loại quả hạch chưa ngâm). Trên thực tế, trong quá trình chuyển đổi để tránh thức ăn nấu chín, nhiều người đã có thể giảm cân bằng cách ăn chất béo thực vật tươi sống. Ăn cùi dừa tươi, bơ, ô liu và sầu riêng có thể giúp giảm cân vì những chất béo này có chứa các enzyme lipase, cho phép chất béo trong cơ thể được đốt cháy. Các enzyme lipase thường bị thiếu trong các mô mỡ dư thừa của cơ thể. Enzyme lipase, từ chất béo thực vật tươi sống và dầu của chúng, giúp chuyển hóa các chất béo đã nấu chín bị ú đọng và tích tụ khắp cơ thể. Mỗi axit béo thiết yếu tươi sống, thay thế cho mỗi axit béo chuyển hóa đã nấu chín, được kết

hợp vào thành tế bào. Chất béo thực vật tươi sống (với số lượng hợp lý) được gan dễ dàng nhận biết và phân phối đúng cách cho cơ thể.

Chất béo thực vật thô không làm nghẽn mạch máu với sự kết tụ hồng cầu và tiểu cầu như chất béo nấu chín. Chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm lâu năm, Ross Home ở Úc, đã nói với chúng tôi trong cuốn sách tuyệt vời của ông mang tên **Improving On Pritikin** (tạm dịch là *Cải tiến Chế độ ăn Pritikin*): "Để chứng minh chất béo của bơ không gây ra quá nhiều chất béo trung tính trong máu, không gây kết tập hồng cầu, tiểu cầu và độ nhớt của máu khi ăn quả bơ, tôi đã làm xét nghiệm máu và chứng minh rõ ràng điều này..."

Chất béo thực vật tươi sống có tác dụng hoàn toàn ngược lại với chất béo nấu chín. Chúng thật đáng kinh ngạc: vừa là chất chống oxy hóa, cách nhiệt các dây thần kinh, bảo vệ chúng ta khỏi ô nhiễm, vừa giữ ẩm cho da và giúp dễ tiêu hóa bằng cách bôi trơn lớp niêm mạc mỏng manh. Tôi có bằng chứng mạnh mẽ rằng một chế độ ăn giàu chất béo thực vật tươi sống sẽ là cách tốt nhất đối với một số người, nhưng chắc chắn không phải cho tất cả.

Nhiều người chưa quen với chế độ ăn tươi sống và ăn chay, nghĩ rằng họ cần protein để lấp đầy chỗ trống sau khi loại bỏ thức ăn động vật. Những gì họ luôn thấy cần và muốn ăn chính là chất béo. Hầu hết mọi người và chuyên gia dinh dưỡng đều nhầm lẫn giữa việc thèm ăn chất béo với thèm ăn protein, vì họ không thể phân biệt được sự khác biệt giữa hai thứ này. Chất béo mềm, nặng và gây no; protein thì đậm đặc, có tính mài mòn và giàu năng lượng. Một mình protein sẽ không lấp đầy chỗ trống khi bạn ngừng dùng thức ăn chín.

Những người mới ăn chay và ăn chay thường cố gắng lấp đầy không gian cho chất béo bằng rau củ nấu chín. Họ sử dụng thật nhiều rau củ nấu chín, và tạo cho cơ thể ảo giác về sự "no" - cảm giác no mà chất béo cung cấp. Nhiều người ăn chay nấu chín mà tôi đã gặp, đối với tôi, trông như bị thiếu chất béo tươi sống, và quá tải tinh bột thực vật nấu chín vậy. Tôi đã quan sát thấy rằng trạng thái thiếu chất béo, cùng với sự mất cân bằng về lượng đường do hấp thu quá nhiều tinh bột nấu chín, có thể khiến những người ăn chay nấu chín dễ quay trở lại với thực phẩm động vật, để lấy chất béo, và làm chậm quá trình hấp thu của đường vào máu. Đối với người ăn chay, tôi khuyên bạn nên thay thế tinh bột nấu chín bằng thực phẩm thực dưỡng không chứa tinh bột (chủ yếu là họ cải), chẳng hạn như bắp cải tím, súp lơ, bông cải xanh, măng tây và atisô. Sau đó, bạn có thể chuyển sang chế độ ăn thực phẩm tươi sống, bổ sung nhiều chất béo thực vật tươi sống hơn vào chế độ ăn uống.

Các loại rau không chứa tinh bột được nấu chín, sẽ làm chậm quá trình hấp thụ đường vào máu, giống như chất béo vậy. Tôi nghĩ Arnold Ehret đã tận dụng điều này với Hệ thống chữa bệnh bằng Chế độ ăn kiêng Không chất nhầy (Mucusless Diet Healing System) của mình. Trong chế độ ăn này, chỉ có trái cây và rau, không có tinh bột nấu chín hoặc sống, và hầu như không có chất béo. Nó rất tuyệt vời để giải độc, nhưng có thể gây thiếu chất béo về lâu dài.

Chất béo là cầu nối đưa một người từ chế độ ăn thực phẩm nấu chín, chuyển sang chế độ dinh dưỡng tươi sống. Chất béo lấp đầy không gian trống đó một cách hoàn hảo. Chúng là những gì cơ thể cần để hoạt động tối ưu, giúp lấp đầy cơn đói.

Các chất béo dễ tiêu hóa nhất đến từ các loại trái cây có nhiều dầu (trái cây nhiều dầu) như bơ, sầu riêng và ô liu chín. Chúng có hàm lượng nước cao và một cấu trúc đơn giản, giúp cơ thể dễ dàng xác định, chuyển hóa và đồng hóa.

Những người bị tổn thương gan, gan yếu hoặc có sự chuyển hóa chậm để tiêu hóa chất béo, có thể cần tiết chế đáng kể lượng chất béo thực vật tươi sống khi chuyển sang Chế độ Ánh dương. Nên tránh các loại quả hạch (nut), thay vào đó bằng quả bơ và / hoặc các loại hạt (seed). Bạn sẽ cần phải điều chỉnh cơ thể của mình, để biết khi nào bạn đã ăn nhiều chất béo hơn mức gan có thể xử lý (với những biểu hiện như nổi mụn, hoặc thấy uể oải vì ăn quá nhiều chất béo). Thông thường, khi gan làm việc nhiều để xử lý chất béo thực vật tươi sống, sự thèm ăn sẽ ngừng lại.

Chất béo bão hòa, không bão hòa đơn và chất béo không bão hòa đa

Nghiên cứu của Tiến sĩ Howell trong cuốn **Enzyme Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng Enzyme*), và Udo Erasmus trong cuốn **Fats that Heal, Fats that Kill** (tạm dịch là *Chất béo Chữa lành, Chất béo Hủy diệt*), cho thấy cả chất béo bão hòa và không bão hòa đều có lợi ích rất lớn, miễn là chúng còn nguyên. Nếu chất béo được nấu chín hoặc bị oxy hóa, chúng sẽ bị thay đổi về mặt hóa học và có thể không còn chứa lipase (enzyme phân tách chất béo) nữa. Và điều này có thể dẫn đến những vấn đề về sức khỏe.

Có ba loại chất béo chính: chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa đơn và chất béo bão hòa đa. Thông thường, tất cả các chất béo thực vật tươi sống đều có một số trong cả ba; tuy nhiên, tỷ lệ của mỗi thứ khác nhau, tùy vào mỗi loại thực phẩm.

Chất béo bão hòa ổn định hơn chất béo không bão hòa, và có khả năng chống lại sự biến đổi do nhiệt. Chất béo bão hòa tốt nhất đến từ dầu dừa hữu cơ ép lạnh, và bơ cacao hữu cơ ép lạnh. Khi ăn toàn bộ quả dừa, tôi thấy rằng, bởi vì chất béo trong dừa ổn định hơn, nên sẽ có lợi khi uống hết nước dừa và để lại phần vỏ dừa ở nhiệt

độ phòng trong một hoặc hai ngày, trước khi mở nó ra để ăn phần cơm (cùi) dừa. Để dừa ở nhiệt độ phòng cho phép enzyme chất béo liên kết, lipase, bắt đầu phân giải cơm dừa. Sau một vài ngày được enzyme phân giải, cùi dừa thường chứa nhiều "năng lượng" hơn và dễ tiêu hơn.

Chất béo không bão hòa đơn được tìm thấy nhiều trong quả bơ, ô liu chín cây, sầu riêng, dầu ô liu, hạt cacao, hạnh nhân cũng như hầu hết các loại hạt và dầu của chúng. Bản chất tích điện nhẹ của chất béo không bão hòa đơn, cho phép chúng phân tách và liên kết với một số chất độc.

Chất béo không bão hòa đa chiếm ưu thế trong các dưỡng chất và dầu của quả óc chó, hạt hướng dương, hạt lanh, cây gai dầu, mè(vừng) và các loại hạt khác. Axit béo không bão hòa đa có cấu trúc hình móng ngựa. Bản chất tích điện mạnh của chúng cho phép chúng dễ dàng phân tách, liên kết và mang các chất độc ra khỏi hệ thống. Nhờ khả năng liên kết với chất độc, chất béo không bão hòa đa chưa qua chế biến, là chất béo chữa bệnh tốt nhất cho cơ thể. Chất béo không bão hòa đa rất nhạy cảm và dễ thay đổi cấu trúc nhất, khi bị đun nóng, hydro hóa và oxy hóa.

Chất béo không bão hòa đa phân vị (còn được gọi là axit béo chuyển hóa) là các chất béo có hại nhất cho cơ thể và nên tránh hoàn toàn.

Bởi vì tất cả các loại dầu đều nhạy cảm với ánh sáng, quá trình oxy hóa, ôi thiu và tiếp xúc với nhựa, tôi khuyên bạn chỉ nên mua các loại dầu được đóng trong chai thủy tinh tối màu. Các loại dầu không bão hòa đa như dầu hạt lanh và dầu hạt gai dầu nên được bảo quản lạnh.

Chất béo và tuổi thọ

Để kéo dài tuổi thọ và sống một cuộc đời tràn đầy năng lượng, vấn đề là ở chỗ phải giảm thiểu tác hại của các gốc tự do đối với cơ thể, thông qua một chế độ ăn uống giàu chất chống oxy hóa. Gốc tự do là một phân tử oxy có tính khử điện tử, chủ yếu được tạo ra khi các điện tử bị lấy mất khỏi cơ thể, bởi các loại dầu đã qua tinh chế và nấu chín (dầu ngô, dầu cây rum, v.v.), bởi lượng đường hấp thụ quá mức và độc tố. Trong khi tìm kiếm để có được electron khác, một gốc tự do có thể kết hợp và phá hủy các enzyme, axit amin, collagen và các yếu tố tế bào khác. Chất chống oxy hóa không phải là "chống oxy", mà thực tế là một bộ điều biến oxy, tạo ra các tế bào khỏe mạnh từ quá trình oxy hóa.

Thực phẩm từ thực vật tươi sống, chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, chứa chất chống oxy hóa bioflavonoid và vitamin C. Những chiếc lá xanh đậm chứa chất diệp lục chống oxy hóa mạnh mẽ. Quả Goji chứa nhiều chất chống oxy hóa caroten, bao

gồm cả nguồn giàu chất dinh dưỡng nhất beta-carotene, có trong bất kỳ loại thực phẩm nào. Hạt Brazil được chú ý bởi sự phong phú khoáng chất chống oxy hóa – selen - của nó. Tảo lục lam chứa sắc tố xanh lam, chất chống oxy hóa phycocyanin. Vỏ của quả măng cụt chứa nhiều xanthone alkaloid, có tính dược liệu cao. Hạt cacao tươi, có lẽ là loại tập trung nhiều chất chống oxy hóa nhất được tìm thấy trong bất kỳ thực phẩm nào, gồm cả các chất có lợi cho tim mạch như catechin, và các flavonoid epicatechin.

Cho đến nay, người ta thường lãng quên việc các nguồn chất béo thực vật tươi sống, cũng chính là chất chống oxy hóa mạnh. Chất béo thực vật tươi sống có axit béo chuỗi dài, giúp bảo vệ màng tế bào khỏi quá trình oxy hóa. Chất béo thực vật tươi sống vô hiệu hóa các gốc tự do bằng cách cho chúng điện tử. Chất béo thực vật tươi sống nạp đầy điện tử dự phòng, và việc có điện tử dự phòng cũng chính là có tuổi thọ cao. Các axit béo thiết yếu (omega 3 và omega 6) có một lượng điện tử dồi dào. Các điện tử dự phòng trong chất béo giúp quét các chất độc đến gan, để chúng được loại bỏ ra ngoài.

Con người lý ra có thể sống lâu hơn bất kỳ động vật có vú nào khác trên Trái đất, bởi vì con người có thể kiểm soát một cách có ý thức số lượng và chất lượng của nguyên liệu thực phẩm đi vào cơ thể mình. Nếu lượng thức ăn này giảm xuống mức thanh đạm tối thiểu (nhưng vẫn bao gồm chất béo thực vật tươi sống chất lượng cao, là chất chống oxy hóa), thì khi đó các vật cản và các gốc tự do trong hệ thống sẽ được giảm thiểu. Bằng cách này, hệ thống trở nên dồi dào electron, hiệu quả hơn (nhờ được bôi trơn đầy đủ) và hoạt động với ít ma sát hơn, do đó tối đa hóa tuổi thọ.

Chất béo động vật

Mỡ động vật thường là chất béo bão hòa, vì vậy chúng không có khả năng làm sạch mạnh bằng chất béo không bão hòa đơn hoặc không bão hòa đa, do đó chúng không trực tiếp giúp giải độc cơ thể. Nhưng một số chất béo bão hòa như axit lauric, được tìm thấy trong sữa và bơ chưa tiệt trùng, thì rất hữu ích như các chất chống vi rút.

Mỡ động vật ngày nay đặc biệt nguy hiểm, không chỉ vì chúng mang lại một số dạng năng lượng nghiệp cho người tiêu dùng từ cái chết của con vật, mà chủ yếu là do chúng chứa các chất độc tích trữ từ môi trường. Động vật chăn nuôi ăn thực phẩm phun hóa chất và thuốc trừ sâu, sẽ tích trữ chúng trong các tế bào mỡ của mình. Điều này mang lại gấp đôi sự tiêu cực cho người tiêu dùng. Điều tương tự cũng đúng đối

với dầu gan cá, nó có thể chứa tất cả các chất độc trong cá. Gan là trung tâm giải độc của cơ thể, tất cả các chất độc đều phải đi qua đó.

Đối với các sản phẩm sữa tươi chưa tiệt trùng, chúng là thực phẩm giàu chất béo. Nói chung, sữa dê chưa tiệt trùng có chất lượng cao hơn sữa bò chưa tiệt trùng, vì dê sạch hơn, kỹ tính hơn - nếu không tìm thấy thức ăn chúng thích, chúng thà nhịn đói, trong khi bò sẽ bắt đầu gặm nhấm bất cứ thứ gì có màu xanh, cũng như bất kỳ loại ngũ cốc nào.

Nhiều người đã sống thọ bằng cách sử dụng sữa tươi, bơ và pho mát để đáp ứng nhu cầu về chất béo của cơ thể, như Giáo sư Hilton Hotema đã đề cập đến trong cuốn sách kinh điển của ông, **Man's Higher Consciousness** (tạm dịch là *Ý thức cao hon của con người*). Nhưng tôi chưa bao giờ biết ai có thể sống thọ nhờ vào việc ăn một lượng lớn thịt sống để lấy chất béo, vì khi đó nghiệp tiêu cực quá lớn sẽ quay lại bủa vây người đã ăn chúng.

Các sản phẩm hữu cơ từ sữa chưa tiệt trùng, có thể được sử dụng để đáp ứng các loại chất béo của trong Tam giác Ánh dương, dành cho người có khả năng chuyển hóa chất béo yếu, hoặc cần vitamin B12. Các sản phẩm sữa hữu cơ chưa tiệt trùng cũng có thể mang lại lợi ích cho những người thiếu khoáng chất kiềm (canxi, magiê, v.v.) do không tiêu thụ đủ rau lá xanh, và / hoặc những người đang bị thiếu lợi khuẩn đường ruột. Nghiệp của các sản phẩm sữa là trung tính, nếu sữa được các con vật tự nguyện chia sẻ cho bạn. Tuy nhiên, điều này hiếm khi xảy ra ngày nay, và hầu hết các động vật cho sữa đều bị nuôi nhốt, sống cuộc đời buồn bã, rồi cuối cùng bị giết để lấy thịt. Ngoài ra, việc uống sữa của động vật khác, đặc biệt là sau tuổi cai sữa, có vẻ không tự nhiên. Sữa cũng tạo ra chất nhầy trong cơ thể khi hấp thu, nên hãy tiêu thụ một cách vừa phải.

Nên tránh tất cả các sản phẩm sữa tiệt trùng. Chúng “đóng góp” rất nhiều vào các bệnh xơ vữa động mạch, gia tăng sự tích tụ mảng bám trong các thành động mạch, khiến căn bệnh này như trở thành địa địch trên toàn cầu. Chúng còn gây ra dị ứng nữa. Hai quốc gia với tỷ lệ bệnh tim cao nhất, Hoa Kỳ và Phần Lan, cũng là hai quốc gia có mức tiêu thụ các sản phẩm sữa tiệt trùng cao nhất. (Để biết thêm thông tin về chủ đề này, vui lòng đọc cuốn sách của John Robbins mang tên '**Diet For A New America**' (tạm dịch là *Chế độ ăn cho một Nước Mỹ mới*)).

Quả hạch (Tree nut)

Trái ngược với quan điểm thông thường, các loại quả hạch là thực phẩm có chất béo chiếm ưu thế, chứ không phải protein.

Các loại hạt và quả hạch có thể tham gia một phần trong chế độ ăn uống hàng ngày của chúng ta, tuy nhiên, cần ăn với số lượng hợp lý (tối đa là 0,33 pound hoặc 0,15 kg mỗi ngày). Hãy nhớ rằng, chúng là thức ăn tạo nghiệp tiêu cực. Nếu lỡ ăn quá nhiều, hãy dùng thêm nhiều loại rau lá xanh và trái cây mọng nước để cân bằng lại.

Tốt nhất là ăn các loại quả hạch một cách vừa phải - chia khẩu phần và không ăn nhiều hơn mức bạn đã dành riêng cho bản thân. Rất dễ ăn quá nhiều các loại hạt và ăn chúng quá nhanh, đặc biệt là nếu bạn mua chúng ở dạng đả tách vỏ. Cứ sau vài tháng, tôi muốn cơ thể mình được nghỉ ngơi, bằng cách ngưng ăn các loại quả hạch trong một hoặc hai tuần (đôi khi thậm chí vài tháng).

Bởi vì các loại hạt cô đọng nhiều chất béo, bạn nên ăn chúng cùng hoặc chỉ ngay trước một bữa ăn nhiều rau lá xanh.

Một số loại quả hạch tốt nhất bao gồm hạnh nhân, brazils, cacao, hạt điều, quả phỉ, mắc ca, hồ đào, quả hồ trăn, quả óc chó và hạt thông. Hạt mắc ca là các loại hạt béo nhất, vì chúng có nhiều chất béo và ít protein nhất. Tuy nhiên, hạt mắc ca có thể tạo thành chất nhầy trừ khi ăn với một lượng lớn rau lá xanh.

Hạt điều có vỏ chứa đầy nhựa đen đặc, khiến cho việc tách vỏ trở nên rất khó khăn. Vì vậy, hạt điều thường được nấu chín từ khi còn nguyên vỏ. Ngay cả khi được dán nhãn là còn "sống", chúng thường đã bị nấu chín rồi (Khi lần đầu tiên khám phá về thực phẩm tươi sống, tôi thật không thích điều này chút nào, nhưng cuối cùng tôi đã khắc phục được nó!). Sau nhiều năm, cuối cùng tôi đã tìm ra được một nhóm cung cấp hạt điều sống thực sự. Mỗi hạt đều được bẻ ra bằng tay và lấy hạt, bằng cách sử dụng một thiết bị đặc biệt do Đức thiết kế để tách hạt dễ. Tôi có cung cấp hạt điều sống trên trang www.sunfood.com. Thật sung sướng khi lại được ăn hạt điều một lần nữa!

Các loại quả hạch cũng có khả năng tạo ra chất nhầy. Nếu bạn ăn quá nhiều các loại quả hạch, bạn có thể thấy chất nhầy trong suốt chảy ra từ mũi. Điều này là do các loại quả hạch tạo axit trong cơ thể. Tiết dịch nhầy là cách để cơ thể thải độc một số khoáng chất tạo axit, và giúp môi trường bên trong kiềm hơn. Ăn lá xanh tạo kiềm sẽ giúp cân bằng các yếu tố hình thành axit trong quả hạch, loại bỏ chất nhầy.

Mức tiêu thụ nên được giữ dưới 2,0-2,5 pound (0,9-1,2 kg) các loại quả hạch/tuần. Tôi khuyên bạn nên ăn hạt (seed), thay vì các loại quả hạch (nut), vì chúng đường như dễ tiêu hóa hơn. Nếu không ăn tươi trực tiếp từ cây, bạn có thể ngâm các loại hạt và quả hạch trong nước, và / hoặc để chúng nảy mầm trong 3-12 giờ để giải

trừ các chất ức chế enzym của chúng. Chất ức chế enzym giữ cho các loại hạt và quả hạch trong trạng thái không hoạt động, cho đến khi có điều kiện thích hợp cho sự phát triển. Nếu ăn chúng ở trạng thái này mà không có lá xanh để giúp tiêu hóa, các loại hạt và quả hạch có thể tạo gánh nặng cho tuyến tụy và đầy bụng trong dạ dày.

Nếu bạn ăn các loại quả hạch một cách chừng mực, kết hợp cùng với các loại rau lá xanh, thì bạn không cần phải lo lắng về việc ngâm chúng trong nước, hoặc việc hình thành chất nhầy. Đường tiêu hóa khỏe mạnh, được tăng cường nhờ những năm tháng ăn rau xanh chất lượng cao, sẽ có khả năng tiêu hóa một lượng nhỏ các loại quả hạch mà không gặp nhiều khó khăn.

Hạt (seed)

Kinh nghiệm và nghiên cứu của tôi đã tiết lộ rằng, những hạt tốt nhất là những hạt chứa một tỷ lệ hợp lý giữa chất béo và chất đạm. Một loại hạt tốt nên chứa lượng chất béo không quá 2 lần lượng protein (tỷ lệ 2: 1). Những loại hạt này bao gồm hạt lanh, cây gai dầu, hạt bí, vừng – mè (được sử dụng để làm tahini – một loại bơ mè), hạt hướng dương và đặc biệt là dừa non (quả dừa thực chất là một loại hạt).

Các loại hạt mà chúng ta gọi là "ngũ cốc" và "các loại đậu" lại có lượng protein chiếm ưu thế, không phải chất béo. Tôi khuyên bạn không nên ăn những loại hạt quá nhiều protein như thế này.

Mầm của cây họ đậu, chẳng hạn như đậu xanh, đậu tây, đậu lăng và đậu nành, có thể rút nước của cơ thể. Nếu ăn các loại đậu, thì các loại đậu tốt nhất là đậu gà và đậu phộng (đậu phộng Amazon hoang dã, loại đậu phộng duy nhất từng được thử nghiệm không chứa aflatoxin, hiện được bán tại trang www.sunfood.com). Đậu gà nên được để cho nảy mầm. Đậu phộng có thể được ngâm cho đến khi nở ra trước khi ăn, mặc dù ở trạng thái khô vị của chúng cũng đã rất ngon rồi. Cả đậu gà và đậu phộng đều có tỷ lệ chất béo cao hơn chất đạm, so với các loại đậu khác, nhưng đậu gà vẫn chiếm ưu thế về chất đạm.

Đậu nành có tỷ lệ chất béo trên protein khá cao (1: 2), nên chúng là một trong những loại đậu tốt nhất, ngay cả khi đã nấu chín. Tuy nhiên, chúng là thực phẩm lai tạo (cho đến nay đã không còn giữ được trạng thái tự nhiên), và chủ yếu đã bị biến đổi gen. Nên tôi không ủng hộ việc tiêu thụ đậu nành cũng như các sản phẩm được làm chủ yếu từ chúng (sữa đậu nành, pho mát đậu nành, bánh mì kẹp thịt giả làm từ đậu nành, v.v.). Nghiên cứu chỉ ra rằng, việc tiêu thụ hơn hai lần đậu nành trong một tuần, có thể ảnh hưởng đến việc chuyển hóa hormone. Đậu nành còn được biết đến như một loại thực phẩm gây bệnh tuyến giáp.

Các loại ngũ cốc (đặc biệt là các loại hạt lai tạo yếu ót), sẽ không được chuyển hóa hoàn toàn khi nấu chín. Ngũ cốc nấu chín, và ở một mức độ nào đó là ngũ cốc nảy mầm, chẳng hạn như yến mạch, gạo và phôi lúa mì (wheatberries), có thể để lại chất cặn bã dính như kẹo cao su, làm tắc nghẽn hệ bạch huyết và mạch máu nếu ăn quá nhiều trong thời gian dài. Nếu một người thích ăn ngũ cốc, chúng nên được ăn sống và chưa nảy mầm, trong trạng thái tự nhiên còn cứng, giống như cách mà các chiến binh La Mã đã ăn chúng. Một vài giây sau khi nhai, chúng sẽ mềm ra và trở nên khá dễ ăn. Nên ăn ngũ cốc sống với các loại rau củ lá xanh. Hãy cẩn thận, vì ngũ cốc ăn ở trạng thái này chứa chất ức chế amylase, tạo ra tình trạng khó tiêu hóa nếu ăn thêm bất kỳ thức ăn ngọt nào trong vòng vài giờ sau khi ăn ngũ cốc sống.

Nếu muốn ăn ngũ cốc nảy mầm hoặc nấu chín, thì tốt nhất là nên chọn quinoa và hạt cây kê. Chúng có tỷ lệ chất béo trên protein cao hơn các loại ngũ cốc khác, mặc dù chúng vẫn có protein chiếm ưu thế. Hạt quinoa và hạt kê cũng gần với trạng thái hoang dã hơn.

Chất đạm

Có lẽ quan niệm sai lầm lớn nhất trong lĩnh vực dinh dưỡng là sự nhầm lẫn giữa chất béo và chất đạm. Khi ai đó nói, "Tôi cần protein", họ thường cần và muốn ăn béo. Hầu hết mọi người và chuyên gia dinh dưỡng không thể phân biệt giữa việc thèm chất béo và thèm protein. Nhiều người ủng hộ thực phẩm tươi sống đã khuyên dùng các loại hạt để lấy protein, trong khi thực tế, giá trị của các loại hạt nằm ở chất béo của chúng. Một số người có thể từ bỏ cá dễ dàng hơn nhiều so với pho mát, bởi vì cá chủ yếu là protein, trong khi pho mát chủ yếu là chất béo.

Protein là những gì chúng ta đang có; nó là cấu trúc của cơ thể vật lý, và của từng tế bào trong chúng ta. Về cơ bản, lý thuyết về protein nói rằng bạn cần protein từ thịt để xây dựng protein thịt. Nếu điều đó là sự thật, thì khi đột phái ăn thịt để phát triển cơ thể cực kỳ cơ bắp, nặng hơn 400 pound (180 kg) của chúng chứ!

Hãy tưởng tượng một em bé sơ sinh tăng gấp đôi trọng lượng cơ thể trong vòng vài tháng, chỉ với sữa mẹ. Hầu hết sữa mẹ có ít hơn 2% protein và, thậm chí "sữa sau" cũng chỉ có khoảng 10% protein (Trong mỗi cữ bú, khi người mẹ mới cho bé ngậm ti, thì lượng sữa ban đầu mà bé uống gọi là "sữa đầu". Lượng sữa đầu này thường có màu trong hơn, nhưng cực kì giàu chất béo. Sau khi bé bú được một lúc thì lượng chất béo giảm đi, lượng protein tăng lên, khiến cho sữa có màu đục hơn. Lúc này gọi là "sữa sau". Quá trình này tương tự như việc bạn mở vòi nước nóng,

nhưng ban đầu sẽ là nước lạnh chảy ra, một lúc sau nước nóng mới chảy ra. – Chú thích của người dịch). Bản thân sữa mẹ đã là thức ăn có chất béo chiếm ưu thế rồi.

Việc xây dựng các protein thực sự diễn ra nhờ các axit amin tự do có sẵn trong cơ thể. Cơ thể phải phân hủy tất cả protein (nếu có thể) thành các bộ phận cấu thành nên chúng, các axit amin, trước khi chúng có thể được sử dụng. Protein là tập hợp các axit amin. Cấu trúc protein bao gồm các axit amin xếp thành chuỗi cùng nhau như nho trên giàn vây.

Protein là quan trọng, nhưng không quan trọng như cách giới “tri thức tháp ngà” đang phóng đại quá mức. Đương nhiên, nguồn protein từ thực vật vẫn là tốt nhất. Và không nên nhầm lẫn giữa chất béo / dầu với protein.

Thực phẩm tập trung quá nhiều protein (như thịt động vật), cho dù ở dạng sống hay nấu chín, cũng tạo ra các chất cặn bã gây tắc nghẽn bên trong cơ thể con người. Protein thực vật có tần số rung động cao và nhẹ hơn, giúp trao đổi chất tốt hơn.

Nguồn protein tốt nhất, sạch nhất là rau quả có màu xanh, hạt (cây gai dầu, hạt lanh, vừng, cây anh túc, hướng dương, hạt chia, v.v.) và các siêu thực phẩm.

Tôi sẽ làm rõ chỗ này một chút, siêu thực phẩm là thực phẩm thực vật có các đặc tính đặc biệt. Thông thường chúng chứa tất cả các axit amin thiết yếu, hàm lượng khoáng chất cao và một loạt các chất dinh dưỡng độc nhất, thậm chí hiếm gặp. Một số siêu thực phẩm nổi bật bao gồm:

- Thực vật phù du biển (loại siêu thực phẩm nổi bật này là cơ sở cho toàn bộ chuỗi thức ăn của cả hành tinh. Thực vật phù du biển là nguồn cung cấp DHA, EPA và phospholipid)
- Spirulina (một loại tảo xoắn được người thổ dân ở Mexico và Châu Phi tiêu thụ hàng ngàn năm qua. Chúng có hàm lượng protein cao nhất trên Trái đất)
- Blue-Green Algae (tảo lục lam ở hồ Klamath rất nổi tiếng trong lĩnh vực sức khoẻ)
- Chlorella (một loại tảo giàu protein khác có tính chất đặc biệt giúp giải độc các kim loại nặng khỏi não, khi dùng chung với ngò)
- Phấn hoa của ong (phấn hoa hoang dã, không phải phấn thu từ vườn cây, nên sử dụng từ các nguồn thu hoạch có đạo đức, nơi ong được đối xử một cách tôn trọng. Phấn hoa là thức ăn hoàn chỉnh nhất của tự nhiên).
- Maca (một loại củ thuộc họ củ cải, mọc ở vùng núi cao Andes. Loại củ này làm tăng sản xuất progesterone ở phụ nữ và testosterone ở nam giới. Một loại thực phẩm ấm áp, giàu khoáng chất và đặc tính tăng sinh lực. Cũng là một chất kích thích tình dục mạnh mẽ.)

- Hạt cacao (là dạng sống của sô cô la). Nó chính là hạt của trái ca cao. Đây có lẽ là thực phẩm đa dạng chất nhất về mặt hóa học trên thế giới. Tốt cho việc giảm cân vì nó ức chế sự thèm ăn. Hãy đọc cuốn sách của tôi **Naked Chocolate** để biết thêm thông tin về cacao, loại thức ăn của các vị thần này nhé!)

- Goji berries hoặc Wolfberries (kỷ tử): Đây là thực phẩm được tôn kính nhất trong nền đông y của Tây Tạng và Trung Quốc. Những quả mọng có liên kết chẽ chẽ này trông giống như nho khô đỏ, và có hương vị tuyệt vời. Chúng chứa ít nhất 18 loại axit amin, là một nguồn protein hoàn chỉnh và nguồn khoáng chất tuyệt vời).

- Hạt gai dầu (loại hạt duy nhất không có chất ức chế enzym. Chúng chứa edestin, có lẽ là dạng protein sinh học có sẵn nhất. Cũng chứa các axit amin chống chịu lưu huỳnh, giúp làm trẻ hóa, và một loạt các khoáng chất).

- Dừa non dại (đứng nhầm với dừa Thái trắng tìm thấy tại các chợ, dừa dại là một trong những thực phẩm tuyệt vời nhất trên Trái đất. Nước dừa và lớp cơm mềm mại bên trong là chất tăng cường sức mạnh, giàu chất điện giải, giàu khoáng chất, tăng cường sức khỏe và tiếp thêm sinh lực. Nước dừa là chất nền tốt nhất cho bất kỳ món sinh tố nào - đặc biệt tuyệt vời khi kết hợp với các siêu thực phẩm khác).

Hãy nhớ rằng, cũng giống như với tất cả các loại thực phẩm, không phải loại siêu thực phẩm nào cũng đều phù hợp với tất cả mọi người. Hãy tìm những thứ phù hợp với bạn và tận hưởng. Tôi thường sử dụng chúng trong đồ uống sinh tố buổi sáng.

Sức mạnh thực sự và cơ sở để xây dựng cơ thể, đến từ các loại rau lá xanh, hạt và siêu thực phẩm, nơi các axit amin được tìm thấy. Đây mới là "thực phẩm protein" thật sự của chúng ta. Chúng chứa tất cả các axit amin mà chúng ta cần. Hãy xem khỉ đột, ngựa vằn, hươu cao cổ, hà mã, tê giác hoặc voi. Bạn thấy không, chúng xây dựng những cơ bắp to lớn ấy hoàn toàn dựa trên thực vật có màu xanh và hạt cỏ mà thôi.

Tổ chức Y tế Thế giới đã thiết lập một yêu cầu hàng ngày tối thiểu là 32 gram protein cho nam giới nặng 150 pound (68 kg). Phụ nữ cần ít protein hơn một chút so với nam giới, ngoại trừ khi mang thai (khi đó họ yêu cầu nhiều hơn một chút so với nam giới).

Để thỏa mãn niềm yêu thích thịt và sữa của người dân Hoa Kỳ, Recommended Daily Allowance (RDA – tạm dịch là *Đơn vị Cung cấp Mức dinh dưỡng Khuyến nghị*), còn tuyên bố lượng protein được khuyến nghị là 0,8 gam protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Đây không phải là yêu cầu tối thiểu hàng ngày, mà là "được

khuyến nghị", bao gồm thêm 30% "biên độ an toàn". Theo RDA của Hoa Kỳ, nam giới nặng 150 pound (68 kg) được khuyến nghị tiêu thụ 54,4 gam protein mỗi ngày.

Điều thú vị là protein có thể được cung cấp đầy đủ từ thực vật tươi sống. Protein động vật là không cần thiết trong việc đáp ứng nhu cầu protein. Việc tiêu thụ protein động vật nấu chín có tương quan thống kê với tất cả các căn bệnh phổ biến trong nền văn minh này. Khi protein động vật nấu chín tăng lên trong khẩu phần, tỷ lệ bệnh tật gia tăng theo mối tương quan 1-1 (để biết thêm về điều này, hãy đọc thêm cuốn **Diet for A New America** của John Robbins và cuốn sách **Mad Cowboy** của Howard Lyman). Hầu hết các căn bệnh của nền văn minh này thực sự là do ngộ độc protein động vật. Vì thức ăn từ động vật, vốn chiếm ưu thế về protein, là nơi tạo ra axit, và không phải là thực phẩm tự nhiên để con người tiêu thụ với số lượng lớn như vậy.

Vậy con người có được cung cấp đủ protein khi tuân theo chế độ ăn toàn thực vật tươi sống không? Hãy xem xét những phân tích (bên dưới) của Ngày 3, tức ngày Thứ Tư, trong Thực đơn Thực vật Tươi sống (**Phụ Lục B: Hướng Dẫn Và Kế Hoạch Thực Đơn Hàng Tuần của Chế Độ Ánh Dương**):

Biểu đồ: Protein				
Thực phẩm	Trọng lượng (lbs.)	Khối lượng (g)	Protein/100g	Protein
5 quả táo	1.8 lbs.	810 g	0.2 g	1.6 g
20 hạt hồ đào	0.12 lbs.	60 g	7.8 g	4.7 g
25 hạt macca	0.18 lbs.	80 g	8.3 g	6.6 g
3 quả dưa leo	1.2 lbs.	550 g	0.6 g	3.3 g
3 trái cà chua lớn	1.2 lbs.	550 g	0.9 g	5.0 g
1 trái mướp tây	0.35 lbs.	160 g	1.2 g	1.9 g
2 quả cam	0.8 lbs.	360 g	1.3 g	4.7 g
Cải bó xôi	0.44 lbs.	200 g	2.9 g	5.8 g
Xà lách romaine	0.44 lbs.	200 g	1.6 g	3.2 g
Rau diếp xoăn	0.44 lbs.	200 g	1.7 g	3.4 g
Cải kale	0.44 lbs.	200 g	3.3 g	6.6 g
Bắp cải	0.44 lbs.	200 g	1.2 g	2.4 g
Tổng lượng Protein: 49.2 g				

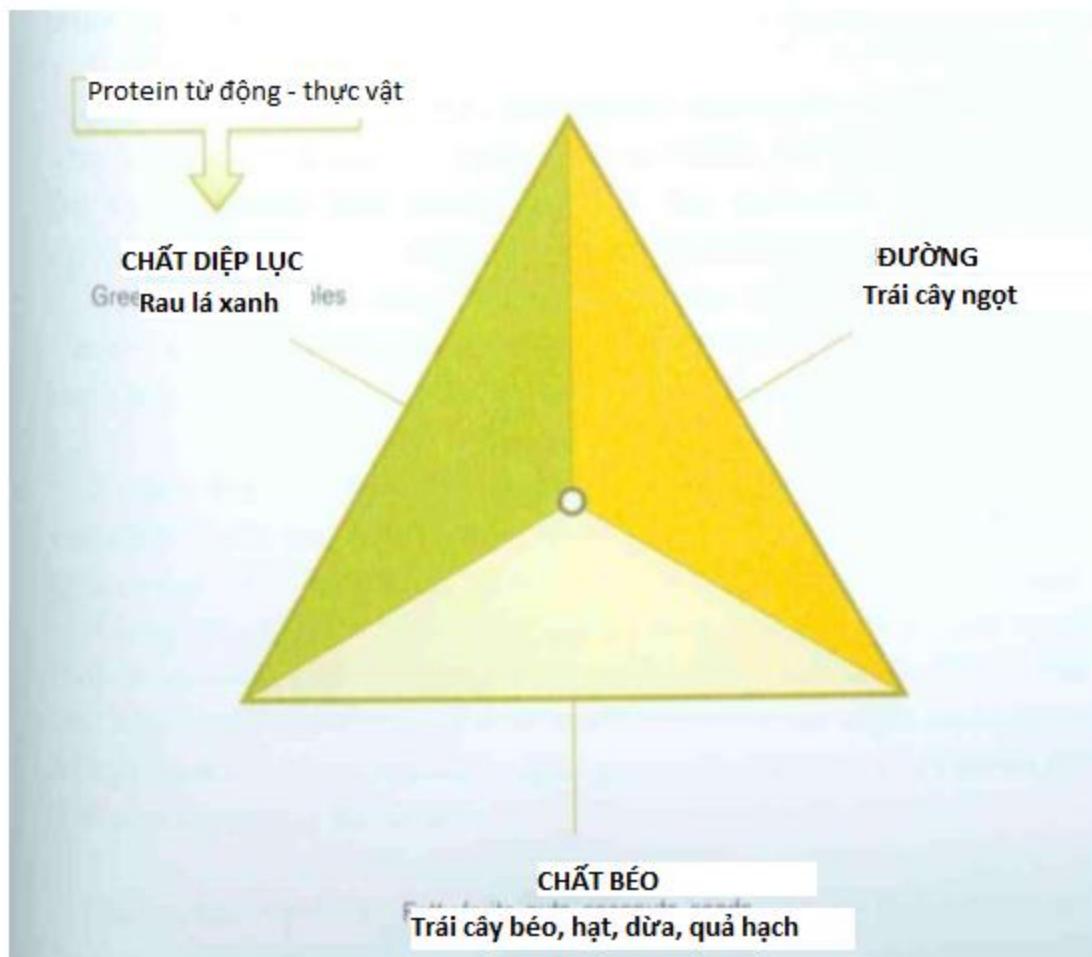
Lưu ý: Ba muỗng canh bột tảo spirulina có chứa 10 g protein. Tảo spirulina chứa 60g protein trên mỗi 100g, vậy mà thậm chí không được đưa vào danh sách này. Nếu nằm trong danh sách, có lẽ nó sẽ dễ dàng vượt qua mức protein cần thiết hàng ngày.

Tôi đã từng gặp những người có tổn thương gan và thận nghiêm trọng, do chế độ ăn quá nhiều protein gây ra. Nhìn thấy sinh mạng bị đe dọa bởi những lời khuyên và lý thuyết không thực tế, khiến tôi muốn gửi thông điệp này đến tất cả mọi người: Làm ơn, đừng lắng nghe bất kỳ ai trong bất kỳ lĩnh vực nào, nếu chính họ không đạt được những kết quả như bạn mong muốn.

Hãy tham khảo những lời sau đây của Morris Krok trong cuốn **Diet Health, And Living On Air** (tạm dịch là *Ăn uống vì Sức khỏe, và Bạn sẽ Sống như trên Thiên đường*): Trong quá trình chuyển hóa chất béo, đường và tinh bột, chất thải còn lại chính là khí cacbonic và nước. Tuy nhiên, điều này không đúng với trường hợp của protein, vốn để lại các chất thải cuối cùng của nó là axit uric và urê. Mà đây là những chất rất có hại nếu tồn dư trong hệ thống. Vì vậy, protein không những ảnh hưởng xấu đến quá trình sưởi ấm cơ thể, nó còn là một mối nguy hiểm tiềm tàng đối với sức khỏe của gan và thận. Và cũng chính vì điều này, nó trở thành yếu tố lớn nhất làm axit hóa toàn bộ đường tiêu hóa."

Tiến sĩ C. Samuel West mô tả trong cuốn sách **The Golden Seven Plus One** của mình rằng, nguyên nhân chính của bệnh là protein không tiêu hóa được, bị mắc kẹt trong chất lỏng giữa các gian bào của tế bào.

Mặc dù tôi không ủng hộ việc tiêu thụ nhiều protein, nhưng nếu bạn đã ăn những thực phẩm giàu protein (cơ động vật, ngũ cốc nảy mầm / các loại đậu) dẫn đến hình thành axit trong cơ thể, vậy thì phải luôn kết hợp chúng với các loại rau lá xanh. Chất kiềm trong rau xanh trung hòa tính axit của thức ăn giàu đạm. Chất xơ trong rau xanh giúp tống đẩy mọi thứ đi qua hệ tiêu hóa một cách hiệu quả.



Tam giác Ánh dương và Protein

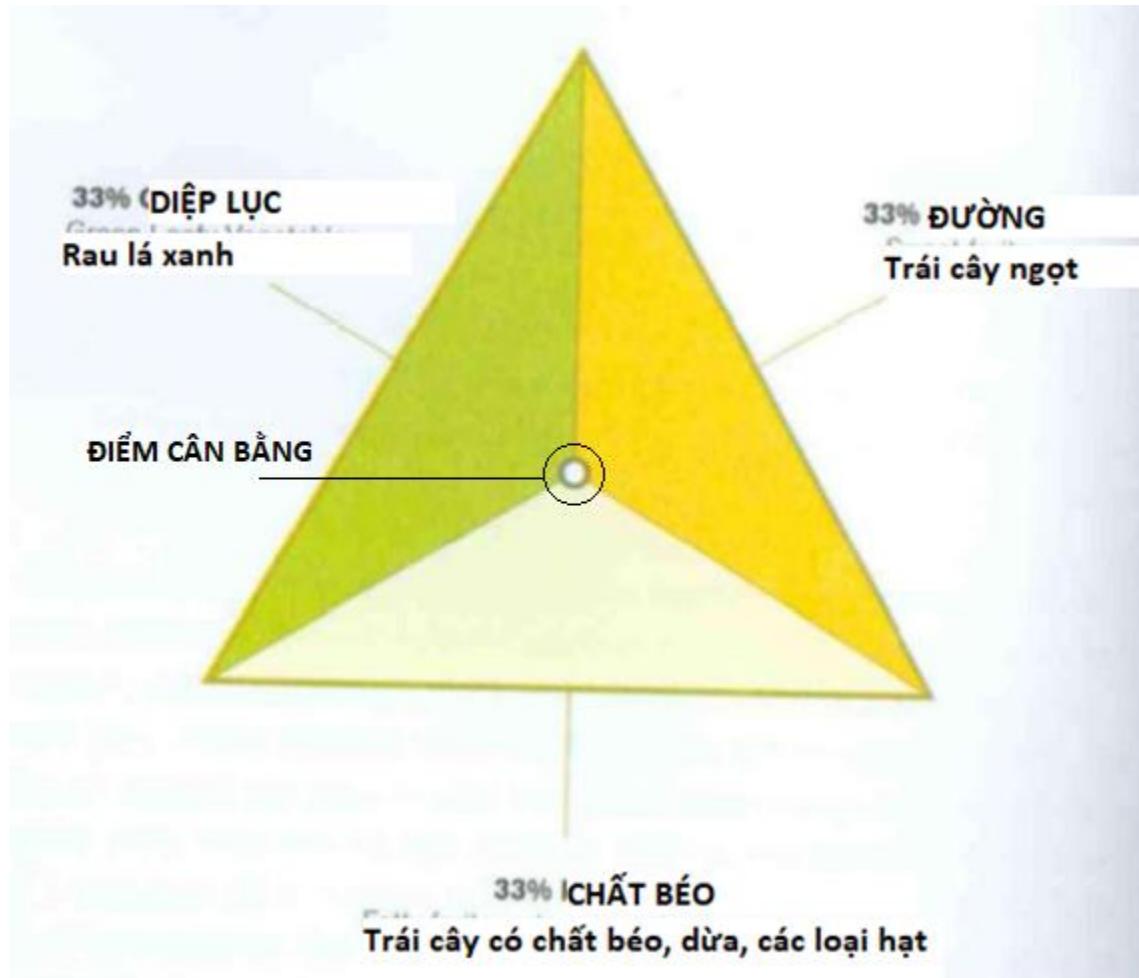
Để có sức khỏe tốt nhất, tôi khuyến nghị một chế độ ăn uống chủ yếu chứa protein (axit amin) ở dạng rau xanh, hạt và siêu thực phẩm.

Điểm cân bằng

Thực phẩm, đầu tiên và quan trọng nhất, là một chất kích thích. Chúng ta vẫn ổn khi không tiêu thụ một trong ba nhóm thực phẩm này trong một thời gian ngắn, nếu chúng ta ăn rất ít và không kích thích cơ thể của mình khi dùng thực phẩm quá thiên lệch về một hướng. Nếu chúng ta đã đi quá xa về một hướng, thì các nhóm thực phẩm khác nên được đưa vào để cân bằng lại. Ví dụ, nếu bạn ăn quá nhiều đường, bạn cần chất béo và chất diệp lục để cân bằng lại. Nếu bạn ăn quá nhiều chất diệp lục, bạn cần chất béo và đường để cân bằng.

Nhiều người mới làm quen với thực phẩm sống và Chế độ Ánh dương, có xu hướng ăn quá nhiều các loại hạt và trái cây sấy để thay thế cho thức ăn nấu chín. Họ

hấp thu một lượng lớn đường tập trung và chất béo từ hạt. Những thực phẩm này phải được cân đối lại bằng cách ăn nhiều rau lá xanh, chẳng hạn như cải kale. Nếu không, sớm muộn gì họ cũng sẽ bị mất cân bằng nghiêm trọng.



Thực phẩm ít kích thích nhất đối với cơ thể con người là các loại trái cây ít đường, nhiều nước, ít chất béo, chẳng hạn như dưa chuột. Ăn trái cây ít đường, không béo giữ cho chúng ta gần với điểm cân bằng. Trái cây không ngọt là thực phẩm có tính kích thích thấp.

Một số loại trái cây ít đường bao gồm:

Ót chuông	Thanh long	Trái nhâu	Bí đỏ còn non
Sa kê (ăn sống)	Bưởi	Đậu bắp	Cà chua tomatillo
Nam việt quất	Ót Jalapeno	Bí đỏ	Cà chua thường
Dưa leo	Chanh xanh / vàng	Ót serrano	Mướp tây

Thức ăn chắc chắn kích thích cơ thể. Bạn có thể tự mình kiểm chứng điều này bằng cách ăn bất kỳ thức ăn thực vật tươi sống nào khi đang thấy mệt mỏi, thậm chí là buồn ngủ. Và bạn sẽ trở nên tinh táo hơn hẳn. Bạn có thể tiếp tục ăn để giữ sự tinh táo này nếu cần thiết.

Ngoài việc ăn một cách cân bằng các loại thực phẩm, còn có những cách khác giúp chúng ta cân bằng hơn. Hít thở sâu, tập thể dục, vui cười, tình dục và yoga, đều giúp đưa chúng tôi trở lại điểm cân bằng.

Thiền định cũng giúp đưa chúng ta đến sự cân bằng. Tôi đã từng nói chuyện với một quý ông, người đã từng gặp và thảo luận chuyên sâu với Fred Hirsch, người đã xuất bản cuốn **Mucusless Diet Healing System** (tạm dịch là *Chế độ ăn Chữa lành Không chất nhầy*) của Arnold Ehret. Ông đã mô tả rằng, chế độ ăn bao gồm phần lớn trái cây của Arnold Ehret cũng đi kèm với thiền định sâu, nhưng điều này đã bị cố tình loại bỏ khỏi cuốn sách, bởi vì thiền không phù hợp với mô hình phương Tây của tư tưởng chính thống. Thiền rất có lợi trong việc cân bằng tâm trí và cơ thể, cũng như tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện Chế độ Ánh dương.

Chế độ ăn trái cây của Arnold Ehret bao gồm một lượng lớn táo và nho khô, thi thoảng có các loại rau lá xanh. Quay lại thời của ông (những năm đầu thế kỷ 20), các loại thực phẩm lai tạo đầy rẫy hiện nay (như nho khô không hạt chẳng hạn) không hề tồn tại. Arnold Ehret ăn táo (đường), với nho khô có hạt (chất béo) và rau lá xanh, tức đã bao gồm đủ 3 nhóm thực phẩm. Nho khô có hạt thực sự là một loại thực phẩm hoàn toàn khác so với hầu hết những gì chúng ta biết, đặc biệt là đối với những người sống ở vùng khí hậu phía bắc, nơi nho mọc hoang dại. Nho khô có thể được lưu trữ và ăn trong suốt mùa đông.

Nhin ăn thanh lọc cũng giúp đưa chúng ta trở lại điểm cân bằng. Sức mạnh tinh linh của chúng ta sẽ đạt điểm cao nhất khi nhin ăn thanh lọc.

Thực phẩm lý tưởng

Sầu riêng tươi ngon là một trong những loại trái cây lạ lùng nhất trên Trái đất. Truyền thuyết về thực phẩm sống có đầy những câu chuyện về sầu riêng, với nội dung đến từ những cuộc phiêu lưu ở miền Đông Nam Á, cho đến các bữa tiệc sầu riêng-cacao thâu đêm ở Toronto, Canada.

Trái sầu riêng ở Đông Nam Á chứa một lượng chất béo và đường đáng kinh ngạc, đưa chúng đến ngay điểm cân bằng giữa cả hai nhóm chất. Chỉ cần bổ sung vào các loại thực phẩm có lá xanh, chúng hoàn toàn có thể sống chỉ khỏe chỉ với việc ăn sầu riêng, ít nhất là trong một khoảng thời gian. Một người theo chế độ tươi sống đã từng

nói với tôi, anh ấy tin rằng sầu riêng và cần sa tươi sống là những thực phẩm tự nhiên nhất của loài người. Tôi nghĩ điều đó thật thú vị. Nếu hạt cacao khô và trái nhau được kết hợp vào nữa, thì tôi có thể sẽ nói rằng anh ấy đã đúng.

Chúng ta cũng có thể sống sót trong một khoảng thời gian chỉ nhờ ăn nho có hạt và / hoặc nho khô có hạt tự nhiên. Nho có hạt phơi khô bằng ánh nắng mặt trời, nho có hạt chín cây phơi khô, là một số trong số những loại thực phẩm đáng kinh ngạc nhất trên Trái đất này. Chúng có đường và chất béo (từ hạt nho). Bổ sung thêm lá nho nữa (lá xanh), thế là chúng ta có thể sống sót trong một khoảng thời gian khá dài chỉ nhờ cây nho. Tôi đã thực sự lấy cây nho (lá, quả và hạt) làm thực phẩm chính trong suốt một tuần, do lần đi cắm trại đó, một chú ngựa đã ăn hết thức ăn của tôi.

Dưa hấu là một trong những loại thực phẩm hàng đầu trên hành tinh. Nếu bạn ăn hạt dưa để lấy chất béo (tôi nhận thấy nó cũng khá là kích thích tình dục), cùng với lượng đường tự nhiên trong ruột dưa, bạn sẽ tiến gần đến trạng thái cân bằng. Bổ sung phần vỏ xanh hoặc các loại rau lá xanh khác, và bạn có thể sống sót trong một khoảng thời gian chỉ với loại quả này.

Mơ là một loại trái cây ngọt (đường) với nhân có thể ăn được, có vị giống như hạnh nhân (chất béo). Chúng cũng có đường và chất béo kết hợp nhau. Những người thuộc bộ tộc Hunzas, một trong những bộ tộc sống lâu nhất trên Trái đất, nổi tiếng thế giới về chế độ ăn tiêu thụ nhiều quả mơ của họ. Nhân hạt mơ chứa các hợp chất đặc trưng, có tác dụng chữa lành tuyển tiền liệt. Chúng nên được đưa ngay vào chế độ ăn uống của bất kỳ ai đang gặp rắc rối về tuyển tiền liệt. Tôi biết một số người đã chữa khỏi bệnh ung thư tuyển tiền liệt một cách tự nhiên, và những người đã thè sẽ trung thành với loại hạt này. (Các vấn đề với tuyển tiền liệt có thể được hỗ trợ chữa lành, bằng cách giải phóng áp lực trong ruột kết thông qua thụt tháo, làm sạch đại tràng và áp dụng chế độ ăn uống có tính kiềm).

Dừa non mọc hoang cũng là một trong những loại thực phẩm hoàn hảo nhất của Trái đất. Với phần nước giàu chất điện giải và phần cơm mềm mại bên trong, ít loại thực phẩm nào có thể so sánh được với nó. Tôi xin nhắc lại một lần nữa, cần phải có rau lá xanh để chế độ ăn kiêng bằng dừa có tác dụng lâu dài đối với bạn. Ngoài ra, dừa là một hạt giống và do đó chúng có nghiệp tiêu cực, điều này nên được cân bằng với các loại thực phẩm có nghiệp tích cực hoặc trung bình (các loại rau xanh).

Chủ nghĩa trái cây

Phong trào ăn trái cây ngày nay có nguồn gốc triết học của nó trong các câu chuyện kinh điển (Sáng thế ký 1:29), các tác phẩm của những bậc thầy tâm linh,

chẳng hạn như Sri Yukteswar trong cuốn sách **The Holy Science** (tạm dịch là *Khoa học Thánh thần*) của ông, trong các bài viết của Giáo sư Arnold Ehret, trong những thành tựu và triết lý hấp dẫn của Tiến sĩ Johnny Lovewisdom, trong các tác phẩm của Morris Krok ở cuốn **Fruit the Food and Medicine for Man** (tạm dịch là *Trái cây – Thực phẩm và Dược phẩm cho Con người*), và trong những bài viết của T.C. Fry.

Chính xác thì Chế độ ăn trái cây là gì, đã trở thành chủ đề của nhiều cuộc tranh luận qua nhiều năm. Trong cuốn sách này, tôi tin rằng cuối cùng mình đã giải quyết được vấn đề. Đó chính là: chế độ ăn trái cây (béo, ngọt và không ngọt) cùng với các loại rau lá xanh.

Lối sống của người ăn trái cây là rất tốt đẹp và lý tưởng, nói chung là hòa hợp với triết lý của Ahimsa (một từ tiếng Phật có nghĩa là không gây hại). Tuy nhiên, như tôi đã mô tả, thực phẩm tươi sống - đặc biệt là trái cây - mang theo chúng nguồn năng lượng mạnh mẽ. Vì lý do đó, chúng phải được hấp thụ trong trạng thái cân bằng. Trái ngọt bị lai tạo quá nhiều sẽ làm hỏng sự cân bằng của cơ thể. Chế độ ăn trái cây phải được thực hiện đúng cách (và tôi khuyên bạn chỉ nên áp dụng trong một khoảng thời gian, không phải là mãi mãi). Cụ thể, các loại rau lá xanh phải được ăn kèm, vì chúng chứa nhiều khoáng chất hơn, có đặc tính làm dịu, chất xơ và một số dưỡng chất không có trong trái cây. Tất cả các loài linh trưởng ăn trái cây đều tiêu thụ lá xanh trong khẩu phần của chúng; ngoài ra, chất béo phải có nguồn gốc từ bơ, sầu riêng hoặc ô liu, thay vì các loại hạt, nếu vẫn muốn tuân theo Mô hình Ahimsa – bởi việc ăn quá hạch sẽ giết chết phôi của thực vật.

Cá nhân tôi không khuyến nghị một chế độ ăn trái cây dài hạn, vì nó dẫn đến khả năng xảy ra nhiều loại thiếu hụt dinh dưỡng (khử khoáng và thiếu vitamin B), và các vấn đề thần kinh tiềm ẩn (đặc biệt là những vấn đề liên quan đến việc thiếu axit béo omega 3 chuỗi dài như DHA và EPA). Nếu một người áp dụng chế độ ăn trái cây quá lâu, điều đầu tiên xảy ra là họ sẽ thiếu muối (natri), điều tiếp là thiếu canxi. Tuy nhiên, đối với những người muốn trải nghiệm chế độ ăn kiêng trái cây, vốn sẽ mang lại rất nhiều sự vui vẻ trong ngắn hạn (vài ngày hoặc vài tuần), tôi khuyên bạn nên thực hiện như sau:

1. Ăn không quá 33,3% trái cây có hàm lượng đường cao, chẳng hạn như các loại dưa, xoài, đào, v.v.
2. Ăn nhiều trái cây không ngọt, chẳng hạn như dưa chuột, cà chua, trái nhâu, v.v.
3. Ăn nhiều trái cây có hàm lượng canxi cao, tạo kiềm, đặc biệt là: sung, ô liu,

cam, Panini (lê gai), đu đủ và chôm chôm.

4. Hít thở không khí trong lành.

5. Chỉ bơi trong nước tinh khiết (không chứa khoáng chất tạo axit, chẳng hạn như clo).

6. Tránh các môi trường gây căng thẳng và tạo axit (ví dụ: thành phố).

7. Ăn nhiều thực phẩm có silicon: tiêu, ót, đậu bắp,... Silicon có thể được gan chuyển hóa sinh học thành canxi (xem cuốn **Biological Transmutation** tạm dịch là *Chuyển đổi Sinh học* của Kervran).

8. Tránh tất cả các loại quả hạch! (Chúng khiến cơ thể rất dễ hình thành axit. Một người sẽ bị mất cân bằng nếu ăn chúng mà không có rau xanh. Các loại hạt phải cân đối với rau xanh).

9. Ăn một lượng ô liu vừa đủ. Ô liu có lượng natri cao tự nhiên (ngay cả khi không được ướp muối).

Những điều thiết yếu cho chế độ ăn trái cây:

1. Bạn phải hoạt động để đốt cháy tất cả lượng đường (nhiên liệu) đang đưa vào cơ thể.

2. Bạn phải tích cực về mặt tinh thần.

3. Bạn phải ổn định về mặt cảm xúc.

4. Bạn phải có sự trao đổi chất thích hợp cho kiểu ăn kiêng này.

Chế độ Ăn uống Lý tưởng về mặt Tâm linh của Loài người

“Hai bên bờ sông có đủ loại cây ăn trái, lá cây không bao giờ héo rụng, trái cây cứ mỗi tháng ra một lần, không bao giờ thôi ra trái vì cây cối được con sông ra từ Đền Thờ trước nhuần. Trái cây dùng để ăn, lá làm thuốc chữa bệnh.” Ezekiel 47:12

Để nâng cao sức mạnh tinh linh, hãy cân nhắc ăn thức ăn giàu chất khoáng, Chế độ Ăn Tươi sống Giàu Chất Kiềm (Live-Alkaline Fruit - LAF) với rau lá xanh và trái cây trong vài ngày. Tăng nghiệp tích cực của bạn bằng cách ăn quả bơ để lấy chất béo, rau lá xanh mọc dại và trái cây ngọt không lai tạo có hàm lượng kiềm cao (như là quả mâm xôi, anh đào, nho, sung, nho, quất, chanh, nhãn, dâu tằm, cam, đu đủ, lê gai, mâm xôi, hồng xiêm và quýt).

Những Nền Văn Minh Cổ Xưa, Sự Trưởng Thọ Và Bí Mật

Tuổi thọ của các tổ phụ trong Kinh thánh là huyền thoại.

Một trong những khám phá đáng ngạc nhiên nhất mà tôi đã gặp, nhờ đề xuất của một người bạn tên Steve Adler, là khái niệm "Bộ luật Kinh thánh". Người ta đã phát hiện ra rằng, năm cuốn sách đầu tiên của Kinh thánh, thường được gọi là Torah, đã được mã hóa. Điều thú vị đối với chúng ta là những nguyên tắc ăn uống được đặt ra trong Sáng thế ký 1:29 – về các loại thảo mộc và trái cây. Bằng cách phân tích Sáng thế ký 1:29 sau khi hiểu Bộ luật Kinh thánh, tôi đã phát hiện ra rằng nó chưa đựng trong đó, dưới dạng luật lệ, tên của các cây mang hạt tồn tại trong Vườn Địa đàng. Bảy cây mang hạt được ám chỉ trong phần này là: lúa mạch (cỏ), lúa mì (cỏ), dây nho (nho), quả chà là, ô liu, quả sung và lựu. Ba nhóm thực phẩm đều hiện diện. Để biết thêm về chủ đề hấp dẫn này, vui lòng tìm đọc cuốn **Cracking The Bible Code** (tạm dịch là *Giải đáp Bộ luật Kinh thánh*) của Tiến sĩ Jeffrey Satinover.

Hãy xem khám phá của Bộ luật Kinh thánh phản ánh 8 loại trái cây có hoạt tính sinh học quan trọng nhất của người Essenes cổ đại: nho (cây nho), chà là, ô liu, quả sung, lựu, mơ, ca cao và táo vàng nhỏ. Essenes là một nhóm tôn giáo ban đầu có trụ sở tại vùng Biển Chết của Israel. Trong lịch sử, họ được biết đến với triết lý ăn chay thuần thực vật, trí tuệ xuất chúng và tuổi thọ cao đáng kinh ngạc. Người Essenes vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Trong thực tế, tôi đã tham gia với nhà thờ Essene từ năm 1996.

Người Briton cổ đại, theo Plutarch, chỉ bắt đầu già đi vào năm họ được 210 tuổi. Thức ăn của họ hầu như chỉ bao gồm quả sòi, quả mọng và nước. Người Hy Lạp cổ đại thời tiền anh hùng sống nhờ cam và ô liu. Từ những hiểu biết về Tam giác Ánh dương, chúng tôi rất tin tưởng rằng có thể các loại rau lá xanh hoang dã cũng được đưa vào chế độ ăn của họ. Chất béo, cùng với trái cây, và rau lá xanh. Tất cả đều hiện diện.

Một lần nữa chúng ta lại thấy mức tuổi thọ như vậy ở người Bulgaria, những người sống lâu nhất ở châu Âu ngày nay. Họ thường đạt độ tuổi trên 105 và thậm chí lên đến 125. Chế độ ăn uống đơn giản của họ bao gồm trái cây (đường), rau (chất diệp lục) và sữa chua hoặc sữa bơ (chất béo). Họ có vóc dáng thường bị cho là gầy, với cân nặng từ 122 đến 130 pound (56 đến 59 kg). Điều này một lần nữa cho thấy một sự thật, là bạn càng nhẹ cân thì lại càng sống lâu - chúng tôi chưa từng thấy một cụ già trăm tuổi nào bị béo phì.

BÍ MẬT ĐƯỢC BẬT MÍ

1 Hãy quyết định ngay hôm nay để bổ sung một phần đáng kể các loại rau lá xanh, trái cây ngọt (có hạt), và chất béo thực vật tươi sống trong chế độ ăn uống của bạn. Những nhóm thức ăn này có thể chiếm trên 75% khẩu phần ăn.

2 Cân bằng ba nhóm thực phẩm này với nhau để đạt được Sức khỏe Phi thường!

3 Bắt đầu thử nghiệm với các siêu thực phẩm khác nhau và xác định loại nào phù hợp với bạn.

Ba nhóm thực phẩm và lợi ích của chúng

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA DIỆP LỤC (TUOI SỐNG):

- Đảm bảo việc bài tiết hàng ngày được thuận lợi.
- Chất diệp lục: Thảo dược thiên nhiên.
- Cân bằng các loại thực phẩm tạo axit như quả hạch, hạt, sầu riêng, thực phẩm nấu chín, giấm táo, protein, sản phẩm động vật.
- Chống lại các chất độc trong không khí tạo thành axit như carbon dioxide, carbon monoxit, axit sunfuric, oxit nitơ, clo, v.v.
- Rau xanh là chất làm sạch phổi.
- Giảm hoạt tính, kết hợp và giúp khử các kim loại nặng.
- Thực phẩm tạo kiềm. Rau xanh làm cho cơ thể có tính kiềm.
- Nguồn khoáng chất kiềm tốt nhất (canxi, natri, magiê, sắt và các chất khoáng vi lượng).
- Cân bằng hệ thống nội tiết (*đặc biệt nếu ăn rau dai*).
- Rau xanh có tác dụng chải và làm sạch răng một cách tự nhiên.
- Rau xanh tự nhiên giúp làm sạch toàn bộ đường tiêu hóa.
- Rau xanh giúp tâm trí được tập trung.
- Chúng làm dịu các hệ trong cơ thể.
- Chúng trung tính về mặt nghiệp quả.
- Chúng là chất chống oxy hóa.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA TRÁI CÂY NGỌT (TUOI SỐNG):

- Đường Glucose / Fructose: Tạo năng lượng tức thì.
- Nghiệp: Đóng vai trò tích cực trong việc phát tán cây, giúp mang lại may mắn cho chúng ta.
- Tạo cảm giác ngon miệng, dễ chịu.
- Hấp thu nguồn dinh dưỡng nhận từ Mặt trời - Sunfood!

- Thực phẩm thanh lọc: Trái cây giúp thanh lọc và loại bỏ chất nhầy trong cơ thể.
 - Giàu Vitamin C.
 - Giàu Chất chống oxy hóa.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THỰC PHẨM BÉO VÀ DẦU (TUỔI SỐNG):

- Xây dựng mô não tốt hơn.
- Cách nhiệt các dây thần kinh; bảo vệ cơ thể chống lại ô nhiễm.
- Giúp đẩy lùi bệnh tim và xơ vữa động mạch, vì enzyme lipase có trong chất béo thực vật thô (trừ các loại quả hạch) giúp chuyển hóa chất béo đã nấu chín làm tắc nghẽn động mạch và hệ bạch huyết.
- Thay thế các axit béo chuyển hóa làm cản trở quá trình hô hấp của mỗi tế bào.
- Chúng là một nhân tố ổn định trong chế độ ăn tươi sống.
- Chúng giúp làm dịu cơ thể.
- Cung cấp nguồn “nhiên liệu” lâu dài.
- Chúng cung cấp khoáng chất cho xương; giúp đồng hóa khoáng chất, bao gồm cả canxi.
- Chúng giúp vận chuyển vitamin A, D, E và K, cùng với các chất dinh dưỡng đến các mô.
- Giàu chất chống oxy hóa.

Ba nhóm thực phẩm và những ảnh hưởng khi tiêu thụ quá mức TRIỆU CHỨNG CỦA VIỆC TIÊU THỤ QUÁ NHIỀU ĐIỆP LỤC

- Hay lờ đẽnh.
- Cảm thấy lười biếng
- Cảm giác quá thụ động.
- Cảm thấy quá lạnh (*ngoại trừ nước ép cỏ lúa mì có thể khiến người ta cảm thấy quá nóng.*)

TRIỆU CHỨNG CỦA VIỆC TIÊU THỤ QUÁ NHIỀU ĐƯỜNG

- Đi tiểu nhiều.
- Lâng lâng chóng mặt.
- Răng ê buốt.
- Khó chịu bồn chồn.

- Táo bón.
- Vết loét trong miệng (điếc này có thể do tiêu thụ quá nhiều kali: ăn thực phẩm nhiều natri, chẳng hạn như cần tây hoặc cải kale, để giúp làm giảm tình trạng này).
- Quàng thâm dưới mắt (suy kiệt tuyến thượng thận).
- Chân tay bủn rủn.

TRIỆU CHỨNG CỦA VIỆC TIÊU THỤ QUÁ NHIỀU CHẤT BÉO / DÀU

- Đào thải chất nhầy.
- Gan ngưng trệ.
- Khó chịu
- Thấy người chậm chạp.
- Lỗ chân lông tiết chất nhờn.
- Nỗi mụn.
- Táo bón.
- Cảm giác quá nóng.
- Cảm giác người cứ lửng lơ.
- Nặng mùi cơ thể.

Các loại trái cây có đường tốt nhất bao gồm:

Táo

Quả mơ

Các loại quả mọng

Quả Sapoteđen

Quả mâm xôi đen

Quả việt quất

Quả ca cao (quả sô cô la)

Quả Cherimoya

Anh đào (mọc dại là tốt nhất!)

Táo cua

Tất cả các loại chà là

Tất cả các loại quả sung (mọc dại là tốt nhất!)

Kỷ tử

Nho có hạt

Quả Incan
Quả mít
Quả Loquat (chúng gần với trạng thái hoang dã)
Vải thiều
Quả xoài
Quả măng cụt
Dưa có hạt
Dâu tằm
Cam có hạt
Đu đủ (phải là loại hữu cơ, tất cả các loại thông thường hiện nay đều được biến đổi gen)
Chanh dây
Quả Paw-Paws
Lê (càng hoang dã càng tốt)
Quả hồng có hạt
Mận
Lựu (là loại quả cực mạnh, chống lai tạp)
Quả mâm xôi
Quả lồng mứt
Quả Sapote trắng
Tất cả các loại trái cây và quả ngọt mọc hoang

Những thực phẩm giàu chất béo tốt nhất bao gồm:

Quả Akee (*họ hàng của trái sầu riêng, mọc ở Tây Phi và Tây Ấn*)
Quả bơ
Dầu hạt cây lưu ly
Hạt cacao (hạt sô cô la)
Dầu dừa / bơ
Quả sầu riêng
Hạt lanh và dầu của nó (ép lạnh)
Hạt nho
Hạt gai dầu và dầu của nó (ép lạnh)
Các loại quả hạch (hạt điều phải mềm mới thực sự là "tươi")
Bơ hạt (bơ hạnh nhân thật tuyệt vời)
Ô liu và dầu của chúng (ép đá nếu có thể, ép lạnh cũng tốt)

Đậu phộng (phải được chứng nhận không có aflatoxin)
Hạt Pili (một loại hạt nhiệt đới ngon, nhiều dầu có nguồn gốc ở Philippines)
Hạt anh túc
Hạt bí ngô và dầu của chúng (ép lạnh)
Hạt mè
Hạt hướng dương
Tahini (bơ mè)
Tahini chưa bóc vỏ (một chất béo kiềm, chứa nhiều canxi)
Dừa non (dừa non Thái Lan có sẵn ở Mỹ tại các chợ của người Châu Á)

Các loại rau lá xanh tốt nhất bao gồm:

Arugula (hay còn gọi là xà lách rocket)
Cải thìa
Cần tây (Rất quan trọng; một nguồn natri tuyệt vời)
Ngò
Crane's bill
Cải rổ
Bồ công anh
Bắp cải xanh
Cải endive
Thì là (hoang dã)
Cải kale (đặc biệt là cải kale khổng long)
Rau Lamb's quarter (hay còn gọi là rau goosefoot)
Xà lách (tất cả các loại)
Rau Malva
Mù tạt (hoang dã)
Mùi tây
Rau sam
Cải bó xôi
Hành lá (xanh)
Rau hướng dương
Củ cải dại
Tất cả các loại rau thơm màu xanh
Tất cả các loại rau xanh hoang dã có thể ăn được

Tảo (xanh lam, chlorella, tảo xoắn và thực vật phù du biển; chúng là siêu thực phẩm protein xanh có tính kiềm, chúng không phải là rau ăn lá thực sự; tuy nhiên chúng có thể được sử dụng trong danh mục này)

BÀI HỌC THỨ

12

CHẾ ĐỘ ĂN CHUYÊN ĐÔI

“BỞI NGÔI ĐÈN CỦA CHÚA LÀ LINH THIÊNG,
VÀ CON CHÍNH LÀ NGÔI ĐÈN ĐÓ”- *Corinthians 3:17*

“BẠN KHÔNG TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI ĂN THỰC VẬT TUƠI SÓNG.
BẠN VỐN DĨ ĐÃ LÀ MỘT NGƯỜI ĂN THỰC VẬT TUƠI SÓNG RỒI.
CƠ THỂ BẠN ĐƯỢC THIẾT KẾ ĐỂ LÀM ĐIỀU ĐÓ.”

Trước tiên, chúng ta cần phải hiểu rằng Chế độ Ánh dương sẽ biến đổi bạn theo ba giai đoạn cụ thể, tất cả đều sẽ nâng bạn lên một tầm hiểu biết mới về tiềm năng bên trong của bản thân:

1. THANH LỌC
2. TRẺ HÓA
3. TÁI TẠO

Thứ hai, chúng ta cần hiểu rằng, mọi quá trình sống đều có thể đảo ngược. Có thể mất từ một vài tháng đến một vài năm để thực hiện bước chuyển đổi, quay trở lại với chế độ ăn uống phù hợp nhất cho cơ thể của bạn, nhưng một khi chúng ta đã bắt đầu hành trình, những lợi ích sẽ vô cùng xứng đáng.

Thứ ba, chúng ta phải biết rằng mình luôn nắm quyền kiểm soát. Triết gia thành công Napoleon Hill, nổi tiếng với niềm tin rằng sức mạnh của tư tưởng là điều duy nhất mà bất kỳ ai cũng có quyền kiểm soát hoàn toàn, không cần phải hoài nghi gì.

Napoleon Hill đã sai. Sức mạnh của suy nghĩ không phải là thứ duy nhất mà bất kỳ người nào cũng có quyền kiểm soát hoàn toàn. Họ còn có quyền kiểm soát đối với những lựa chọn thực phẩm mà họ đưa ra. Đâu có ai chưa từng ăn một bữa nào trong suốt cuộc đời mình. Giờ đây, sự thật đó mới trở nên thực sự đáng kinh ngạc. Nó có nghĩa là, bạn rõ ràng có thể chọn cung cấp cho cơ thể của mình những thực phẩm với chất lượng cao nhất. Và đổi lại, nó sẽ mang lại cho bạn sức khỏe tốt nhất. Hãy thưởng thức những món ăn ngon nhất từ trước đến nay, và trải nghiệm một ngày tuyệt vời nhất từ trước đến nay!

Chúng ta sẽ ăn những gì?

Chế độ Ánh dương không phải là về hạn chế, mà là về sự phong phú. Ăn bất kỳ loại thức ăn thực vật tươi sống nào bạn thích, với số lượng bạn thích, hãy ghi nhớ sự cân bằng được nêu trong Tam giác Ánh dương. Hãy thử thêm thực phẩm tươi sống mới vào chế độ ăn uống của bạn, và cho phép chúng loại bỏ các lựa chọn cũ một cách tự nhiên. Đừng có gắng - "cố gắng" là một lời nói dối. Đừng cảm thấy tội lỗi. Thả lỏng và hòa mình với những gì đang diễn ra.

Chế độ Ánh dương cần có rau lá xanh, trái cây ngọt và thực vật chứa chất béo. Nhưng nó có thể bao gồm tất cả các loại thực phẩm thực vật tươi sống như: tất cả

các loại trái cây, thảo mộc, rau thơm, rau củ các loại, thực vật dưới biển, quả hạch và hạt, cũng như siêu thực phẩm (hạt cacao, quả goji, quả mâm xôi, tảo xoắn, tảo lam, maca, v.v.), tất cả đều nên ưu tiên ở trạng thái hoang dã, được trồng tại nhà, hoặc trồng hữu cơ từ những giống thuần chủng, không lai tạp. Trong giai đoạn chuyển tiếp của Chế độ Ánh dương, bạn có thể kết hợp các loại rau củ nấu chín với việc ăn thực vật tươi sống để đa dạng hóa. Ví dụ, ưu tiên chọn khoai lang nướng hoặc khoai mỡ, sẽ tốt hơn khoai tây lai tạo. Chương trình này sẽ được kết hợp với việc nhịn ăn trong một thời gian (dài hay ngắn tùy theo sự tư vấn cá nhân), chỉ uống nước ép rau và hoặc nước lọc.

Thực phẩm hữu cơ

Hãy bắt đầu quá trình chuyển đổi với thực phẩm hữu cơ. Thực phẩm hữu cơ không phun thuốc, không trồng bằng thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm, hoặc biến đổi gen. Thuốc trừ sâu và thuốc diệt nấm là các hóa chất được thiết kế đặc biệt để tiêu diệt các sinh vật sống. Không nên sử dụng chúng trên những vùng đất hoang sơ của chúng ta, cho vào thực phẩm hoặc cho con cái chúng ta ăn.

Hãy chi thêm tiền cho thực phẩm hữu cơ, bạn hoàn toàn xứng đáng. Sự đầu tư đó sẽ quay lại với bạn theo cấp số nhân. Bạn cũng sẽ ủng hộ những người nông dân hữu cơ và nhà phân phối thực phẩm hữu cơ, những người cần hỗ trợ tài chính của chúng ta.

Nghiên cứu nổi tiếng kéo dài 12 năm của Schuphan đã kiểm tra tính ưu việt dinh dưỡng của thực phẩm trồng hữu cơ. Trong đó, Schuphan đã nhận thấy:

1. Thực phẩm hữu cơ có hàm lượng khoáng chất và vi lượng cao hơn nhiều, ngoại trừ natri. Sản phẩm hữu cơ chứa nhiều sắt, kali, magiê và canxi hơn các loại cây trồng thông thường. (Hầu hết các nghiên cứu thuộc loại này đều chứng minh rằng, thực phẩm hữu cơ có hàm lượng khoáng chất gấp 2 đến 10 lần thực phẩm thông thường - bạn thực sự nhận được nhiều giá trị hơn).

2. Cải bó xôi hữu cơ chứa nhiều hơn 64-78% vitamin C.

3. Bắp cải Savoy hữu cơ chứa nhiều hơn 76-91% vitamin C.

4. Cây trồng hữu cơ có trọng lượng khô (sau khi mất nước) cao hơn 69-96% so với cây trồng thông thường, thể hiện hàm lượng giá trị lương thực thực phẩm cao hơn.

Năm 1993, Bob Smith, một nhà phân tích trong phòng thí nghiệm khoáng chất vi lượng, đã bắt đầu một cuộc thử nghiệm nhỏ. Trong hai năm, ông đã đến các cửa hàng ở Chicago và mua từ 4 đến 15 mẫu của cả sản phẩm hữu cơ và thương mại.

Anh đã mang những mẫu này trở lại phòng thí nghiệm của mình và kiểm tra chúng để tìm các nguyên tố vi lượng. Kết luận của anh ấy như sau:

1. Lúa mì trồng theo phương pháp hữu cơ có gấp đôi hàm lượng canxi, gấp bốn lần hàm lượng magie, gấp năm lần hàm lượng mangan, và mười ba lần hàm lượng selen so với lúa mì thương mại.
2. Ngô trồng theo phương pháp hữu cơ có lượng canxi và mangan cao gấp 20 lần, và gấp hai đến năm lần hàm lượng đồng, magiê, molypden, selen và kẽm.
3. Khoai tây trồng theo phương pháp hữu cơ có nhiều gấp hai lần hoặc hơn hàm lượng boron, selen, silic, stronti và lưu huỳnh, và thêm 60% kẽm.
4. Lê được trồng theo phương pháp hữu cơ có lượng crôm nhiều hơn từ hai đến gần ba lần iốt, mangan, molypden, silic và kẽm.

Nhìn chung, thực phẩm được trồng theo phương pháp hữu cơ có nhiều hơn cây trồng thương mại 20 (trong số 22) khoáng chất vi lượng có lợi. Thực phẩm hữu cơ cũng có số lượng thấp hơn các nguyên tố vi lượng độc hại, chẳng hạn như nhôm, chì, và thủy ngân.

Thuốc trừ sâu là chất độc. Theo dữ liệu thu thập từ Internet, 10 loại trái cây và rau quả thương mại có lượng thuốc trừ sâu cao nhất tính theo pound trên mẫu Anh (lbs / acre), hoặc theo kg trên ha (kg / hectare) là:

Bảng thông số: Thuốc trừ sâu		
	Lbs/acre	Kg/hectare
Dâu	302 lbs	340 kg
Chà là	140 lbs	158 kg
Cà rốt	119 lbs	134 kg
Lê	112 lbs	126 kg
Bắp cải	102 lbs	115 kg
Chanh	93 lbs	105 kg
Nho	91 lbs	102 kg
Khoai lang	88 lbs	99kg
Đào	71 lbs	80 kg
Xuân đào	70 lbs	79 kg

Hàm lượng thuốc trừ sâu thấp nhất được sử dụng trong các loại thực vật sau:

	Lbs/acre	Kg/hectare
Sung	2 lbs	2 kg
Bơ	2 lbs	2 kg
Hồ đào	3 lbs	3 kg
Tỏi	3 lbs	3 kg

Tăng cường sức mạnh tiêu hóa

Các cơ quan tiêu hóa hoạt động như một khối cơ lớn. Nếu tiêu hóa kém, bạn có thể tăng cường khả năng tiêu hóa của mình bằng cách, dần dần tăng lượng nước ép rau củ quả trong chế độ ăn uống của mình lên theo thời gian. Nếu không có máy ép trái cây, bạn có thể cải thiện tiêu hóa bằng cách ngâm rau xanh trong dầu ô liu từ hai đến ba tiếng, rồi ăn chúng. Nhai kỹ thức ăn. Một người sẽ tự động tăng cường sức mạnh tiêu hóa của mình bằng cách, đưa ngày càng nhiều nước ép trái cây, rau củ tươi và thực phẩm tươi sống vào chế độ ăn của mình, với nhịp độ thích hợp, cho phép cơ thể được từ từ điều chỉnh.

Sau khoảng 6 tháng ăn thức ăn tươi sống, khi các kỷ luật trong việc ăn uống đã được thiết lập, sẽ thật tuyệt vời để làm sạch cơ thể bằng thảo dược tươi sống theo phương pháp như EJUVA (vui lòng liên hệ www.sunfood.com tại 888-RAW-FOOD để biết thêm thông tin về cách tiến hành phương pháp này). Làm sạch sẽ giúp loại bỏ chất nhòn ảnh hưởng đến đường tiêu hóa, do đó tăng cường sức mạnh tiêu hóa.



Hạt cây anh túc là nguồn kẽm từ thực vật tự nhiên. Kẽm là khoáng chất quan trọng trong việc thanh lọc chuyển hóa và bảo dưỡng cơ thể.

Theo kinh nghiệm của bản thân, tôi thấy uống nước ép rau xanh mới ép, sẽ giúp tăng cường sức mạnh tiêu hóa. Nó cung cấp các khoáng chất cần thiết để tiêu hóa toàn bộ thức ăn.

Đông y Trung Quốc cho rằng, một số người không có đủ "hỏa" trong thể tạng của họ để có thể sống khỏe chỉ nhờ ăn thực phẩm tươi sống. Tuy nhiên, bất kỳ ai cũng có thể tăng phần "hỏa" trong người mình để giúp tiêu hóa thức ăn tươi sống - đặc biệt là sinh tố hay nước ép, vốn rất dễ tiêu. Cách tốt nhất để tăng "hỏa" trong thể tạng của một người là Tấm nắng. Kinh nghiệm của tôi cho thấy, cơ thể nhận được càng nhiều năng lượng Mặt trời trực tiếp, thì sức mạnh tiêu hóa càng tăng. Những cách khác để tăng "hỏa" trong thể tạng của một người, là thực hành các bài tập thể dục cường độ cao, hít thở sâu và yoga astanga. Trong yoga, chúng ta có thấy "hơi thở của lửa", bao gồm hít vào nhẹ nhàng, rồi thở ra thật mạnh qua mũi. Khi đó bạn sẽ thóp bụng dưới vào, hơi được đẩy từ đáy chậu lên.

Ăn uống lành mạnh trong các hoàn cảnh xã hội

Bạn làm gì khi đi ăn ngoài? Thăm gia đình? Những bữa gấp gỡ đối tác? Hãy lên kế hoạch trước. Mang theo một hoặc hai quả bơ và / hoặc một hoặc hai quả táo. Gọi món salad và trộn bơ và / hoặc táo vào cùng. Nói chung, các nhà hàng không phục vụ thực phẩm hữu cơ, nhưng chúng ta phải làm tốt nhất có thể mỗi hoàn cảnh. Tôi nhận thấy rằng cách tiếp cận tốt nhất là cùng nhau thay đổi một cách thông minh. Hãy làm điều gì đó khác biệt. Hầu hết các doanh nhân đều mệt mỏi với những "bữa trưa tiêu chuẩn dành cho công việc." Hãy đưa họ đến một quán nước ép sinh tố hoặc, một nhà hàng thuần chay tươi sống (vui lòng xem phần **Các Nhà Hàng Thuần Chay Tươi Sống** ở cuối cuốn sách này). Đưa họ đến công viên. Khi không vướng bận chuyện ăn uống, các bạn có thể tiến hành bàn bạc công việc một cách nhanh chóng và hiệu quả - điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm không ít chi phí và thời gian trong ngày. Một ý tưởng khác là thuê đầu bếp chuyên chế biến món thuần chay tươi sống, đến để phục vụ các cuộc họp kinh doanh. Hãy tham khảo các nhà hàng thực phẩm sống tại địa phương của bạn, hoặc gửi e-mail vào địa chỉ nature@sunfood.com để xác định vị trí đầu bếp trong khu vực của bạn.

Bạn có chiếc máy tính tinh vi nhất thế giới nằm giữa hai tai mình – hãy sử dụng nó! Tận dụng trí óc để tìm ra cách chuyển hướng các buổi tụ họp gia đình, và những bữa ăn trưa công việc, để sao cho phù hợp với thói quen ăn tươi sống của bạn.

Kinh nghiệm của tôi với tư cách là một người ăn thuần thực vật tươi sống, đã dạy cho tôi một bài học tuyệt vời: cách mà mọi người phản ứng với bạn và chế độ ăn uống của bạn, không ảnh hưởng gì đến chính chế độ ăn uống, hay đến bất cứ thứ gì khác. Cách mọi người phản ứng chỉ có thể ảnh hưởng đến tâm trí của bạn mà thôi! Một khi tâm trí của bạn đã được xác định một cách đúng đắn, mọi điều khác cũng sẽ đâu vào đấy.

Mọi người có hàng ngàn thành kiến về việc ăn chay, nhưng mấy ai thành kiến về việc rau quả tươi sống cả. Vì vậy, bạn có thể nói sao cũng được. Ăn trái cây và rau tươi sống là việc bình thường với hầu hết mọi người, nhưng ăn đậu phụ, mì cǎn, hoặc kê thì nghe có vẻ xa lạ hơn, đối với người bình thường.

Khi thái độ của bạn thể hiện sự tích cực và ủng hộ đối với mọi người và sự lựa chọn thực phẩm của họ, họ sẽ không cảm thấy bị đe dọa, mà còn được lên tinh thần nhờ bạn. Một khi chúng ta thay đổi, những điều xung quanh chúng ta cũng sẽ thay đổi theo.

Áp lực bạn từ bạn bè và người thân

Hãy tưởng tượng nếu tất cả mọi người đều hút thuốc lá, và một ngày nọ có người quyết định dừng lại. Cũng hãy tưởng tượng, ngay sau khi các biểu hiện cai nghiện bắt đầu, tất cả các “chuyên gia” thuốc lá sẽ tập hợp lại với nhau, buộc tội và tấn công bất kỳ ai không hút thuốc lá, vì cho rằng sẽ thiếu nicotine.

Bạn sẽ phải đối mặt với áp lực từ bạn bè và người thân; nó là một phần của quá trình. Tất cả những nỗ lực vĩ đại đều phải đối mặt với thách thức riêng của chúng, nếu không, đã chẳng là nỗ lực vĩ đại.

Khi mọi người mời bạn ăn thực phẩm độc hại, họ có thể đang thiếu thông tin hoặc sợ hãi điều gì đó. Hãy cho họ biết tại sao bạn lại đưa ra những lựa chọn khác.

Nếu họ vẫn tiếp tục có những hành vi tiêu cực đối với bạn cảm thấy không thể chấp nhận được, thì bạn nên giảm thiểu hoặc loại bỏ khoảng thời gian dành cho những người như thế. Sử dụng những sự cố tiêu cực này để thúc đẩy bạn kiên quyết hơn với chế độ ăn uống và con đường tâm linh của riêng mình.

Ăn uống khi đi du lịch

Dưa chuột, quả hạch, hạt đẻ ăn và đẻ nảy mầm thành rau mầm, trái cây sấy khô, muối hồng Himalaya hoặc muối biển Celtic, bột siêu thực phẩm hoàn toàn tươi sống của tôi như Sun Is Shining, tảo spirulina, tảo xanh lam, hạt cacao, quả câu kỷ tử, quả sói rừng và bột cỏ đẻ cung cấp diệp lục và khoáng chất có lợi khi đi du lịch. Bạn có thể thấy rằng thật dễ dàng để vẫn theo đuổi Chế độ Ánh dương khi đi du lịch, đặc biệt là ở Châu Âu và Mexico vào mùa hè, bởi vì các quầy trái cây tươi rất dồi dào. Ở các nước nhiệt đới, dừa tươi trở thành thực phẩm chính trong khi đi du lịch.

Nước là một yếu tố khác khi đi du lịch. Đi máy bay làm cơ thể mất nước vì không khí trong cabin rất khô. Đảm bảo mang theo nước chất lượng khi bay.

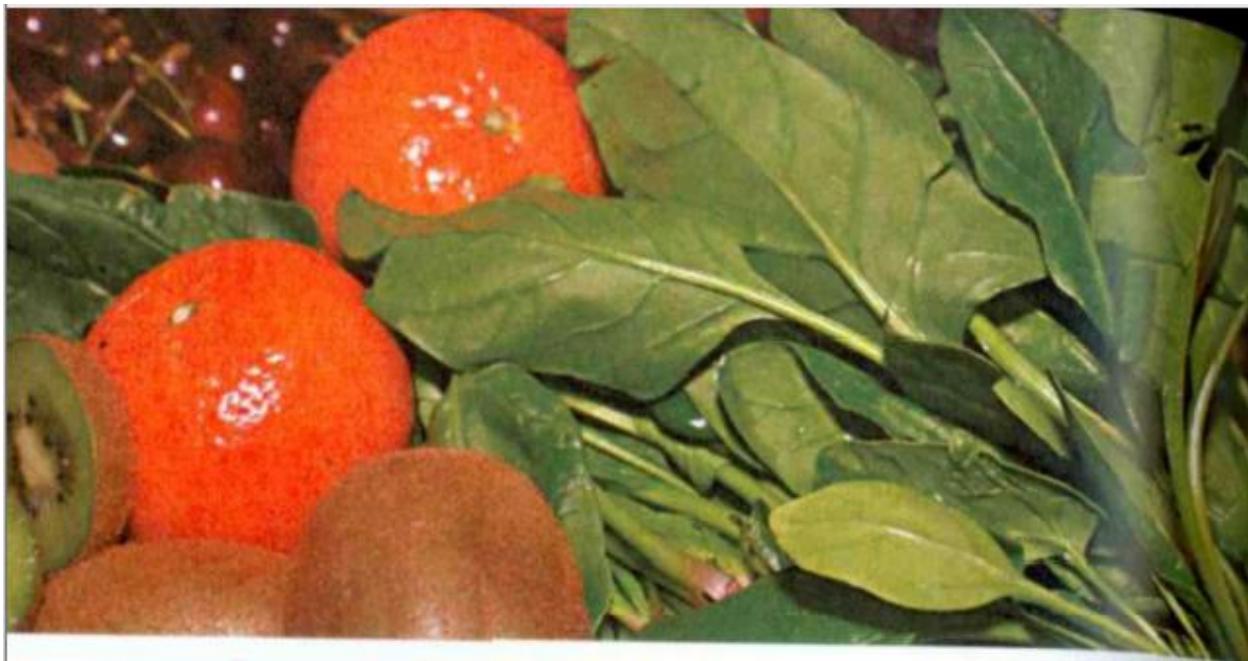
Tôi đã từng nói chuyện với một nhà truyền giáo Mormon qua điện thoại. Ông đã có dịp kết bạn với một người ăn thuần chay tươi sống khi cả hai đến để truyền bá thông điệp của họ ở một quốc gia thuộc thế giới thứ ba. Trên điện thoại, nhà truyền giáo nói với tôi rằng người bạn của ông nổi tiếng bởi việc chỉ nấu nước, thay vì thức ăn cho anh ấy! Bài học tôi rút ra từ cuộc trò chuyện này, thật sự rất có giá trị: nếu bạn đang ở một quốc gia kém phát triển với nguồn cung cấp nước khó khăn, hãy đun sôi nước của bạn để tiêu diệt bất kỳ ký sinh trùng nào, sau đó nạp lại dinh dưỡng bằng cách cho muối hồng hoặc muối biển, bột MSM, tinh thể thạch anh lớn và nước chanh tươi vào nước trước khi uống. Ký sinh trùng qua đường nước là nguồn bệnh tật chính ở các nước kém phát triển.

Cân nhắc mang theo ót cayenne dạng bột trong chuyến du lịch của bạn. Bột ót cayenne đã được chứng minh là có khả năng bảo vệ chống lại bệnh lỵ amip truyền qua nước, một căn bệnh phổ biến làm ảnh hưởng đến du khách ở các quốc gia kém phát triển. Bột quế cũng được chứng minh là rất hiệu quả.

Ăn uống khi đi du lịch cần có kế hoạch trước. Hãy tận dụng trí óc của bạn. Bạn đã xây dựng bên trong mình một trực giác nhạy bén để thiết lập mục tiêu và suy nhì xa trông rộng.

Liên hệ trang www.sunfood.com để nhận cuốn sách **Healthy Highway** của Nikki và David Goldbeck. Trong đó có danh sách theo từng của hơn 1.000 cửa hàng bán thực phẩm tự nhiên, quán nước trái cây và đồ ăn nhẹ tươi sống ở Hoa Kỳ. Trang web của tôi, www.davidwolfe.com, cập nhật thường xuyên cho độc giả về vị trí của tất

cả các nhà hàng thực phẩm tươi sống trên thế giới. Ngoài ra, hãy xem phần **Các Nhà Hàng Thuần Chay Tươi Sống** ở cuối cuốn sách này.



Thực phẩm tươi sống có mặt ở hầu hết khắp mọi nơi. Nếu không tìm thấy, bạn sẽ có cơ hội khám phá các loại rau quả dại.

Làm thế nào để ăn tươi sống trong thành phố

Các thành phố thường có rất nhiều hóa chất và chất độc. Do tất cả các độc tính trong không khí và nước, chúng ta cần tự bảo vệ mình. Tôi đã phát hiện ra rằng, ăn nhiều dừa non và quả hạch sẽ giúp bảo vệ cơ thể khỏi ô nhiễm. Nếu chúng ta đang muốn thanh lọc hoàn toàn khi áp dụng chế độ ăn thực phẩm tươi sống có ít hoặc không có chất béo, ô nhiễm có thể thâm nhập vào chúng ta (mọi thứ di chuyển từ khu vực có mật độ cao sang khu vực có mật độ thấp). Bằng cách ăn các loại hạt, chúng ta cung cấp lượng chất béo dày đặc di chuyển vào hệ bạch huyết, và làm dày các mô để bảo vệ chúng ta. Chất béo từ các loại hạt (đặc biệt là từ hạt cacao) cũng cung cấp cho chúng ta nhiều chất chống oxy hóa hơn, để bảo vệ chống lại các gốc tự do hình thành từ chất độc trong thành phố.

Tôi cũng phát hiện ra sự bảo vệ bằng cách ăn ớt chín đỏ. Mỗi thành phố đều có rất nhiều người bệnh đang mang trong mình một khối lượng lớn độc tố, có thể đang sản sinh ra vi khuẩn độc hại. Cuộc sống thành phố thường khiến chúng ta phải tiếp xúc trực tiếp với những người này. Ớt cay có chứa chất kháng sinh phyto có tác dụng

quét sạch vi khuẩn có hại, do đó hỗ trợ hệ thống miễn dịch của chúng ta. Ớt có thể được ăn kèm với quả bơ hoặc các loại hạt để "cắt giảm" độ cay của chúng. Nếu vị cay quá sức đối với bạn, bạn có thể muốn bổ sung các thực phẩm kháng sinh khác, chẳng hạn như tỏi, hành hoặc gừng, vào chế độ ăn uống của mình khi ở trong thành phố.

Tất nhiên, khi phải hít thở không khí ô nhiễm, thì thứ thực phẩm Tự nhiên có chức năng làm sạch phổi – rau xanh - nên được tăng cường. Tôi thường đảm bảo điều này bằng cách uống nhiều nước ép rau xanh hơn khi lưu trú tại các thành phố lớn như New York, Los Angeles, Toronto hoặc London.

Ăn một cách tự nhiên

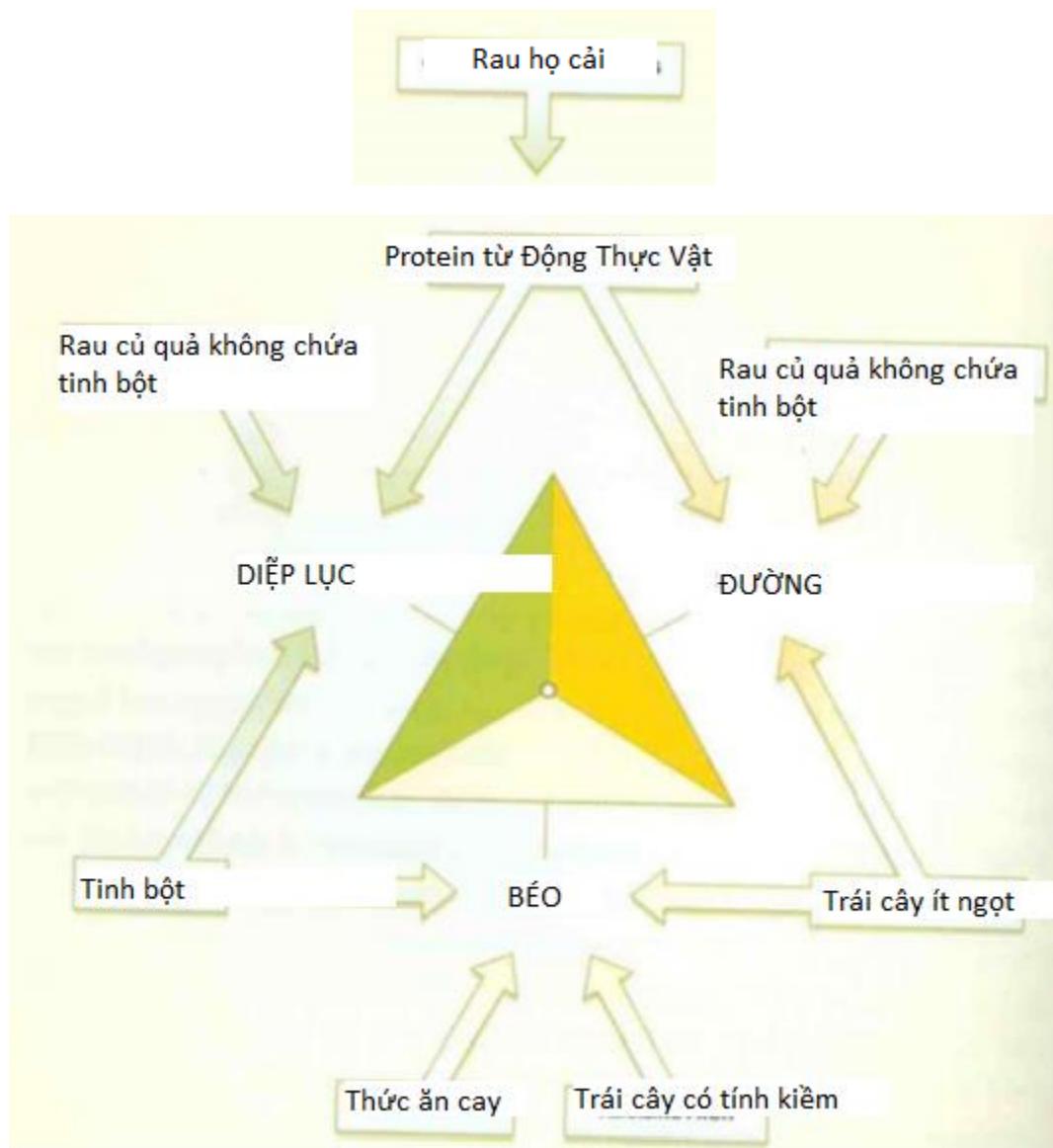
Thức ăn ngon hơn khi bạn ăn một cách tự nhiên. Mùi vị sẽ bị thay đổi khi có dao muỗng nĩa xen vào. Bạn đã bao giờ ăn dưa hấu hữu cơ chín mọng ngọt mà không dùng bất cứ dụng cụ nào, chỉ dùng tay thôi không? Một lần nọ, tôi và anh họ tôi quyết định ăn một quả dưa hấu hữu cơ chín mọng (do tôi trồng ở sân sau nhà mình) mà không cần dùng dao. Chúng tôi đợi cho đến khi nó chín và đủ mềm, rồi dùng tay đấm vào quả dưa. Sau đó, dưới ánh nắng chói chang của buổi chiều, chúng tôi tách quả dưa ra và bắt đầu lấy tay bóc từng miếng dưa ra ăn. Đó là một trong những kinh nghiệm ăn uống phi thường nhất mà tôi từng có. Miếng dưa ăn ngon hơn hẳn. Bạn không cần phải lừa hạt dưa, bởi vì khi bẻ và bóc từng miếng dưa hấu ra như thế, hạt dưa sẽ lọt qua kẽ tay. Hạt dưa hấu chỉ cần trở việc thường thức khi bạn cắt dưa ra bằng dao thôi! Những chi tiết ấy làm cho cuộc sống trở nên mới mẻ và tuyệt vời. Hãy thử ăn dưa hấu bằng tay không, và bạn sẽ đồng ý với một thông điệp trên trang www.sunfood.com: "Dưa hấu là thực phẩm hàng đầu trên hành tinh này."

Kết hợp các siêu thực phẩm

Sức khỏe tự nhiên là một triết lý, khuyến khích việc sử dụng các phương tiện hoàn toàn tự nhiên để chữa bệnh cho cơ thể, bằng cách kết hợp đúng cách các loại thực phẩm hoàn toàn từ thực vật, tập thể dục, ánh nắng mặt trời, và nghỉ ngơi. Nguyên tắc ăn uống kết hợp trong những cuốn sách như **Fit For Life** của Diamond, và **Food Combining Made Easy** của Herbert Shelton hoạt động cực kỳ hiệu quả đối với những người bình thường, mới làm quen với thông tin về chế độ ăn uống này. Chúng rất hiệu quả đối với tôi ngay từ lần đầu tiên áp dụng. Những nguyên tắc này về cơ bản chứng minh rằng không nên ăn các loại protein đã nấu chín (cá, đậu phụ, v.v.)

với carbohydrate đã nấu chín (khoai tây, gạo, v.v.), và tất cả những thức ăn nấu chín nên được ăn cùng với salad. Chúng cũng chứng minh một điểm quan trọng rằng chỉ nên ăn một loại thức ăn nấu chín trong một bữa ăn. Tương tự, chúng cũng đề nghị chúng ta chỉ nên ăn trái cây khi bụng đói.

Vấn đề đối với những nguyên tắc kết hợp thức ăn này chính là, chúng đã lỗi thời vì được đưa ra từ hàng thập kỷ trước. Những hướng dẫn mới của tôi không quá nghiêm ngặt (nhưng hữu ích!) - ăn uống là phải vui vẻ. Dưới đây, tôi sẽ liệt kê các đề xuất của mình về việc kết hợp các siêu thực phẩm:



Sơ đề kết hợp thực phẩm	DIỆP LỤC	ĐƯỜNG	CHẤT BÉO
Protein từ Động Thực Vật	Có	Thi thoảng	Thi thoảng
Rau họ cải (súp lơ xanh v.v...)	Có	Không	Thi thoảng
Rau không tinh bột (Rau xanh v.v...)	Có	Có	Có
Tinh bột (khoai tây nướng v.v...)	Có	Không	Thi thoảng
Trái cây ít ngọt (Dưa leo v.v...)	Có	Có	Có
Trái cây có tính kiềm (Họ cam quýt v.v...)	Có	Có	Có
Thực phẩm cay (Tỏi, ớt v.v...)	Có	Thi thoảng	Có

1. Nếu ăn thức ăn đã nấu chín hoặc sấy khô, hãy cố gắng chỉ ăn một loại trong mỗi bữa ăn, và ăn chúng với rau xanh.
2. Đối với người mới bắt đầu, trái cây tiêu hóa tốt nhất khi bụng đói. Người ta có thể thử ăn trái cây ngọt với rau xanh và / hoặc thực vật có chất béo / dầu; việc này hoàn toàn ổn miễn là bạn không bị đầy hơi. Trái cây ngọt có thể ăn với rau lá có màu xanh nhạt như các loại xà lách hoặc lá bạc hà.
3. Các loại trái cây sau đây kết hợp tốt với thực phẩm giàu chất béo: chuối, táo, trái cây khô và trái cây có tính kiềm (cam quýt, sung, đu đủ, quả mọng). Thực phẩm giàu chất béo bao gồm: bơ, ô liu hoặc dầu ô liu, các loại quả hạch, hạt hoặc dầu hạt, dừa, sầu riêng và sữa chưa bị tiệt trùng. Kết hợp trái cây ngọt và chất béo sẽ cho phép đường từ trái ngọt được giải phóng theo thời gian, cung cấp thêm năng lượng lâu dài.
4. Nếu trái cây ngọt được ăn kèm với rau củ (không chứa tinh bột) hấp chín hoặc luộc (như măng tây, súp lơ, bông cải xanh), thì nên ăn trái cây trước. Kết hợp trái cây ngọt và rau nấu chín không chứa tinh bột có thể cho phép đường từ trái ngọt được giải phóng theo thời gian, một lần nữa cung cấp thêm năng lượng lâu dài. Tuy nhiên điều này không hiệu quả cho tất cả mọi người. Trái cây ngọt không nên ăn kèm với thực phẩm nấu chín hoặc sấy khô, do nó có khả năng lên men và tạo khí.
5. Ban đầu, nếu bạn có cơ địa nhạy cảm, thì mỗi lúc chỉ nên ăn một loại trái cây ngọt thôi. Một người có thể ăn nhiều loại trái cây ngọt cùng một lúc khi hệ tiêu hóa của họ đã được tăng cường, qua một thời gian tiêu thụ thực vật tươi sống.
6. Có thể ăn chung nhiều loại rau lá xanh khác nhau cùng một lúc.

7. Khi ăn bất kỳ loại tinh bột nấu chín nào (bánh mì, mì ống, cơm, bánh ngọt), bạn phải luôn dùng kèm với các loại rau lá xanh. Ngoại trừ các loại tinh bột giòn hoặc giòn (như snack ngô, khoai tây chiên, bánh mì nướng, bông ngô), thì nên ăn với chất béo (quả bơ, ô liu hoặc dầu của nó, dừa non, dầu hạt, v.v.). Tinh bột giòn có kết cấu rất thô cứng và khắc nghiệt đối với các mô mềm trong cơ thể. Chất béo sẽ làm dịu đi tính chất mài mòn của những thực phẩm này.

8. Thực phẩm sấy khô dưới 120 độ F rất tốt cho chế độ ăn chuyển đổi, và có thể dùng làm thức ăn nhẹ trong chế độ ăn tươi sống, vì các enzym vẫn còn nguyên vẹn và chúng giống như một cầu nối với thức ăn đã nấu chín. Thực phẩm sấy khô điển hình nên ăn kèm với rau lá xanh. Nên ăn những thức ăn khô giòn với chất béo thực vật. Khi chuyển sang thức ăn tươi sống, tôi thấy sẽ có lợi khi vắt chanh (vàng hoặc xanh) vào thực phẩm nấu chín và thực phẩm sấy khô. Việc này giúp bổ sung hương vị, enzym và độ kiềm, mà không góp phần vào sự lên men thức ăn trong quá trình tiêu hóa.

9. Thực phẩm nấu chín và thực phẩm sấy không nên trộn lẫn với nhau, vì có thể gây ra xung đột, lên men và tiêu hóa tổng thể kém. Một lần nữa, chỉ nên ăn một loại thức ăn nấu chín hoặc sấy khô trong mỗi bữa ăn.

10. Protein thực vật (siêu thực phẩm) như protein trong cây gai dầu, quả goji, tảo, phấn hoa v.v... có thể được ăn với các loại rau xanh nhạt như xà lách và cần tây. Chúng cũng có thể kết hợp tốt với các loại dầu và trái cây ngọt trong sinh tố. Mọi việc sẽ ổn miễn là chúng không khiến bạn bị đầy hơi. Các protein thực vật liên kết với chất xơ, chẳng hạn như như ngũ cốc nảy mầm và các loại đậu nảy mầm, nên được ăn cùng với các loại rau xanh có tính kiềm để cân bằng axit của chúng. Các protein thực vật liên kết với chất xơ này thường không kết hợp tốt lắm với chất béo / dầu hoặc trái cây ngọt. Protein động vật (trừ protein trong sữa như đạm whey) cũng không kết hợp tốt với chất béo / dầu hoặc trái cây ngọt. Protein động vật nên được ăn kèm với hỗn hợp các loại rau lá xanh, để bổ sung thêm chất xơ và tính kiềm.

11. Ban đầu, hãy chỉ ăn một loại chất béo trong mỗi bữa ăn. Sau đó, bạn có thể ăn nhiều loại chất béo tươi sống kết hợp với nhau (ví dụ như quả bơ với các loại hạt trong món salad) khi hệ tiêu hóa đã được tăng cường sau một thời gian ăn thực vật tươi sống.

12. Thực phẩm cay như ót, tỏi, hành, gừng,... sẽ không gây độc nếu cơ thể bạn không quá nhạy cảm với chúng. Ăn chúng với chất béo và / hoặc rau xanh. Tôi có thể ăn ót jalapeno chín đỏ, hết trái này đến trái khác, mà chỉ cảm thấy hơi cay thôi. (Và điểm quan trọng đó là, bạn phải ăn ót chín, không phải ót xanh, vì chúng có thể gây dị ứng hoặc độc hại.)

13. Có thể ăn trái cây ít đường và thực vật tươi sống thuộc họ cải (ví dụ: đậu bắp và súp lơ). Có thể trộn các loại trái cây ít đường cùng nhau (ví dụ: dưa chuột và cà chua). Các loại thực vật thuộc họ cải khác nhau (ví dụ như bông cải xanh và súp lơ trắng) cũng có thể được trộn cùng với nhau.

14. Trái cây ít đường có thể được ăn kèm với rau xanh hoặc chất béo. Trái cây ít đường có thể được ép chung với rau lá xanh.

15. Đối với mục đích kết hợp thực phẩm, tảo biển (dulse, nori, tảo bẹ) có thể được xem như rau lá xanh; tuy nhiên, chúng không hoàn toàn thay thế cho các loại rau lá xanh.

16. Thực phẩm lên men tươi sống (ví dụ như pho mai làm từ hạt, kim chi, dưa cải bắp sauerkraut, v.v...), thường xuất hiện trong chế độ ăn chữa bệnh cấp tốc do hoạt tính enzym cao của chúng, có thể được ăn với các loại rau lá xanh để làm dịu quy trình tiêu hóa của chúng. Thực phẩm lên men tươi sống có thể kết hợp tốt với bánh thức ăn nấu chín và / hoặc sấy khô giòn.

17. Các loại rau và cải mầm thuộc họ cải thường được có nhiều chất xơ hơn các loại rau khác, và có thể khó tiêu hóa đối với một số người. Vì lý do này, khi ăn với trái cây, sự đầy hơi thường phát sinh do việc tiêu hóa không hoàn toàn cả hai loại thức ăn. Rau và cải mầm sống thuộc họ cải có thể được ăn kèm với các loại rau lá xanh và dầu. Ở một số người, chúng kết hợp tốt với quả bơ và ô liu.

18. Sau một thời gian ăn tất cả thức ăn thực vật tươi sống, bạn có thể thấy sức mạnh tiêu hóa của mình được tăng cường đến mức, bạn có thể kết hợp hầu hết mọi nguyên liệu tươi sống với nhau mà không có bất kỳ phản ứng bất lợi nào. Tôi thậm chí còn kết hợp dưa hấu, hạt mắc ca, bơ, dưa chuột, cải xoăn và cà chua cùng một lúc mà không có phản ứng khó chịu nào.

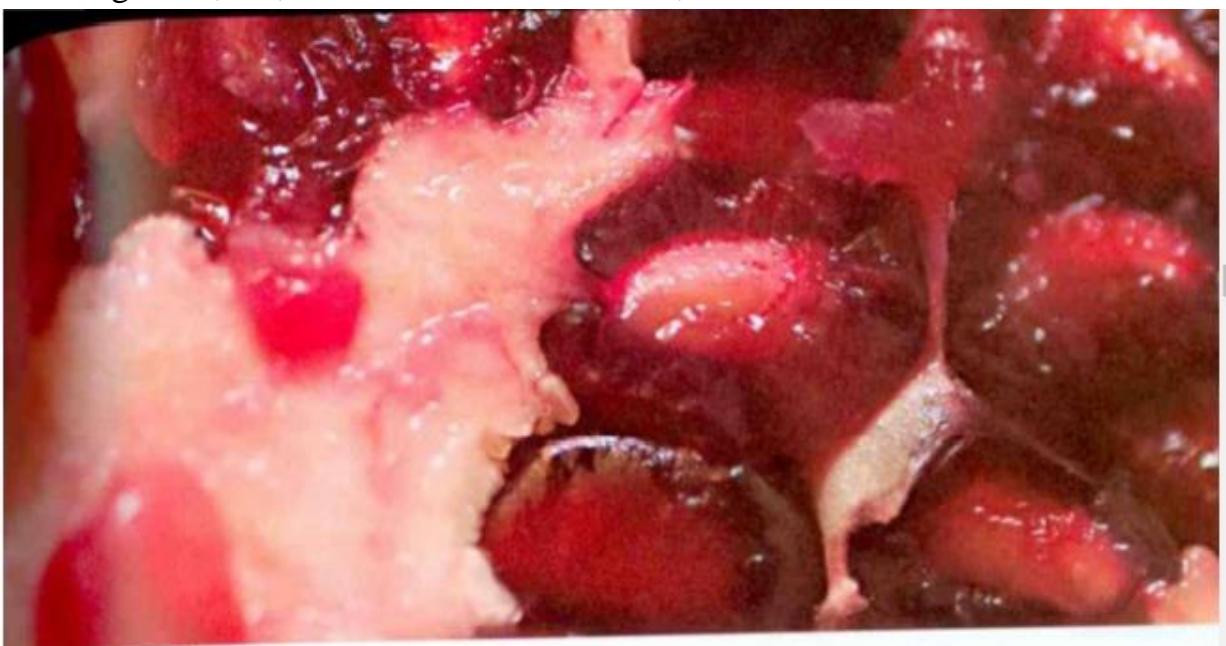
Hướng dẫn trong quá trình chuyển đổi

1. Kiểm soát và định hướng suy nghĩ của bạn. Càng nghĩ về hình ảnh tươi sáng phía trước, thay vì tình trạng hiện tại của bản thân, bạn sẽ càng trở nên hào hứng hơn với việc tăng cường sức khỏe của mình. Bạn sẽ bắt đầu thấy mình là một tạo vật rạng rỡ. Bạn sẽ tự thuyết phục rằng mình có thể làm được. Một ngày nào đó, bạn sẽ thành công trong việc thực hiện điều mà trước đây bạn nghĩ là không thể được. Bạn thậm chí còn không nhận ra hành động phi thường này. Nhưng khi bạn tiếp tục hiện thực hóa những điều tưởng chừng như không thể, hoặc khi những điều tưởng như bất khả thi tiếp tục xảy ra, bạn sẽ dần nhận biết được nguồn sức mạnh đang trỗi dậy.
2. Những gì bạn làm, phải là sản phẩm từ những kết luận của chính bạn. Trong hành trình thay đổi thói quen ăn uống này, có lúc, bạn sẽ cần phải có niềm tin: niềm tin vào sức mạnh phục hồi phục của thực phẩm tự nhiên; niềm tin vào bản thân và khả năng phán đoán của chính bạn. Không thành công có thể xảy ra nếu không có sự tin tưởng vào trực giác của chính mình và những điều chưa biết. Điều này được đưa ra trong hầu hết các cuốn sách tâm linh, bao gồm cả tác phẩm **Think And Grow Rich** của Napoleon Hill. Trên thực tế, ông đã dành cả một chương cho đức tin, và tôi cũng đã giới thiệu cho bạn một bài học về chủ đề này.
3. Bảo vệ tâm trí của bạn trước những ảnh hưởng tiêu cực của người khác. Nghiêm túc suy nghĩ về những lời khuyên miễn phí. Bất cứ thứ gì có được mà không cần nỗ lực và không tốn kém, nói chung là không hữu ích. Tìm kiếm và lắng nghe những người đã đạt được kết quả mà bạn mong muốn.
4. Nhẹ nhàng chuyển đổi từ chế độ ăn nhiều thịt sang chế độ ăn thực vật một cách bình tĩnh và nhanh nhất có thể. Trước tiên, người ta thường bỏ qua thịt đỏ, sau đó đến thịt lợn, rồi đến thịt gà, và sau đó là cá. Mô hình này hoạt động cực kỳ tốt. Thay thế thịt bằng quả bơ, dừa non, ô liu, quả hạch và hạt. Bằng cách chuyển đổi từ thịt nấu chín sang chế độ ăn chay, cảm giác hạnh phúc hơn, trải nghiệm sức khỏe mạnh mẽ hơn và những cảm xúc tích cực này sinh thường xuyên hơn.
5. Chuyển đổi nhẹ nhàng khỏi các loại thực phẩm từ sữa bằng cách bỏ ăn trứng, sữa trước, và sau đó là pho mát. Chuyển sang sữa tươi hoặc pho mát hữu cơ nếu bạn cảm

thấy cần thiết. Người ta có thể thay thế các loại thực phẩm từ sữa bằng các loại rau lá xanh để cung cấp canxi. Còn quả bơ, dừa non, ô liu, quả hạch và / hoặc hạt là nguồn chất béo thực vật tuyệt vời.

6. Tiếp tục ăn nhiều thực vật tươi sống trong suốt quá trình chuyển tiếp. Khi bạn đã từ bỏ thức ăn động vật và áp dụng chế độ ăn thuần chay, bạn có thể thấy việc chuyển đổi sang thực phẩm tươi sống ngày càng dễ dàng hơn.

7. Cơ thể rung lên và khó chịu khi đột ngột thay đổi chế độ ăn uống. Các chuyên gia tư vấn đã từng làm việc với người nghiện ma túy biết rằng, sẽ có thể gây nguy hiểm Nếu ngừng thói quen sử dụng thuốc quá đột ngột. Cơ thể có thể bị sốc khi không còn được tiếp xúc với một chất độc nhất định, như cocaine chẳng hạn, đặc biệt là khi việc sử dụng liên tục loại ma túy này đã buộc cơ thể tự thích nghi với độc tố của nó. Một loại ma túy thực sự có thể trở thành nhu cầu sinh lý mà người ta phải cai. Nguyên tắc này cũng đúng với các loại thức ăn nấu chín gây nghiện. Chuyển đổi theo tốc độ của riêng bạn, nhưng vẫn phải luôn tiến về phía trước. Để thành công trong bất cứ điều gì, bạn phải sẵn sàng bước ra ngoài vùng an toàn của mình. Thúc đẩy giới hạn tiềm năng của bạn. Tất cả những người thành công đều có điểm chung này. Bạn có thể nhận ra vùng an toàn của mình không bao giờ thực sự thoái mái! Ông định ở mức 70% tươi sống, sau đó là 80%, rồi 90%. Hãy thử ăn một chế độ ăn 100% thực phẩm tươi sống từ thực vật nếu điều đó khả dĩ với bạn.



Nếu bạn chưa từng được thưởng thức dòng nước ngọt lịm, tràn đầy chất chống oxy hóa, từ một trái lựu chín đỏ mọng nước, thì **đó** là bạn đã bỏ qua một trong những niềm vui thích lớn nhất của cuộc đời

8. Công thức ăn kiêng, giảm cân thành công tối ưu: Tăng tươi sống, giảm nấu chín. Điều này sẽ luôn mang lại hiệu quả mọi lúc.

9. Thực hiện việc ăn nhiều thực phẩm tươi sống. Bắt đầu bằng việc bổ sung một lượng lớn thức ăn thực vật tươi sống chất lượng cao vào cơ thể, thay vì thức ăn đã nấu chín. Chỉ cần đưa thức ăn tươi sống vào cơ thể và mọi thứ khác sẽ chuyển hóa theo. Mang chiếc máy ép trái cây cũ ra khỏi tủ, hoặc đầu tư mua một cái máy ép trái cây mới. Uống nước ép rau quả hàng ngày (khoảng nửa lít hoặc hơn) là cực kỳ quan trọng trong quá trình chuyển đổi, và hơn thế nữa. Uống từ từ; trộn đều nước trái cây với nước bọt của bạn trước khi nuốt. Uống nước ép rau quả tươi giúp khoáng chất đi vào máu và các mô một cách nhanh chóng. Liên hệ trang www.sunfood.com để tìm hiểu cách mua những loại máy ép trái cây có chất lượng cao nhất trên thế giới:
(888) 729-3663 hoặc (619) 596-7979

www.sunfood.com

10. Ăn thực ăn tự nhiên, tự trồng và / hoặc đồ hữu cơ. Thực phẩm hữu cơ được trồng mà không cần thuốc trừ sâu và các hóa chất nguy hiểm khác, chẳng hạn như phân bón hóa học (xem phần Phân Thực phẩm hữu cơ ở trên). Thực phẩm hữu cơ cũng không bị biến đổi gen. Ăn thực phẩm không thuốc trừ sâu và không biến đổi gen là điều vô cùng quan trọng để có được một nhân loại khỏe mạnh trong tương lai.

11. Để tiêu hóa và hấp thụ trái cây lý tưởng, hãy duy trì chế độ ăn đơn (mỗi lần một quả) bất cứ khi nào thoải mái. Nếu bạn ăn nhiều loại trái cây, hãy cố gắng dành cho mình 30 đến 60 phút giữa các loại trái cây. Trái cây có thể kết hợp, nhưng chế độ ăn đơn là đơn giản nhất cho hệ tiêu hóa. Chế độ ăn đơn dựa trên việc nhận ra rằng, khi bạn ăn bất kỳ trái cây nào ở trạng thái ban đầu, hương vị của nó cũng tuyệt vời, nhưng một lúc sau sẽ thay đổi từ dễ chịu sang khó chịu. Điều này có nghĩa là khi sinh vật đã đáp ứng đầy đủ nhu cầu của nó bằng một loại thực phẩm cụ thể nào đó, nó sẽ không còn muốn ăn nữa và cảm nhận về hương vị của thức ăn sẽ thay đổi. Ví dụ như, dứa có thể tạo ra một sự thay đổi khẩu vị vô cùng gay gắt, và thực sự khiến

bạn thấy như đang bị bỏng miệng nếu cứ tiếp tục ăn, bỏ qua các tín hiệu. Đây được gọi là sự thay đổi trong nhận thức của vị giác.

12. Để tiêu hóa và đồng hóa dưỡng chất một cách hiệu quả, hãy ăn rau lá xanh tươi sống cùng với chất béo thực vật tươi sống, và ăn chất béo thực vật tươi sống với các loại rau lá xanh.

13. Nhai kỹ thức ăn (50 đến 100 lần mỗi ngụm). Điều này sẽ khiến bạn phải thật tập trung. Một câu ngạn ngữ Đông Án nói rằng: "Hãy nhai kỹ thức ăn của bạn vì dạ dày không có răng." Một câu tục ngữ khác nói rằng: "Hãy uống thức ăn, và nhai thức uống." Hãy nhớ rằng, toàn bộ tiền đề phía sau quá trình tiêu hóa là biến thức ăn thành chất lỏng để chúng có thể được hấp thụ.

14. Ăn trái cây theo mùa và rau lá xanh là cách Tự nhiên để cho bạn biết những gì cần ăn và ăn khi nào.

15. Ăn trái cây có hạt chắc khỏe, có thể nảy mầm được. Ăn trái cây khi đã chín hoàn toàn. Ớt jalapeno chín hoàn toàn có màu đỏ. Chanh chín hoàn toàn có màu vàng. Một quả cà tím chín hoàn toàn có màu vàng.

16. Ăn nhiều trái cây ngọt và / hoặc hạt nếu bạn vận động nhiều. Ăn nhiều rau lá xanh và / hoặc trái cây ít ngọt nếu bạn ít vận động.

17. Hãy nhận biết rằng một số cảm giác thèm đồ ăn nấu chín sẽ xuất hiện khi bạn mệt mỏi (vào cuối một ngày dài). Hãy chuẩn bị. Đi ngủ sớm nếu cần thiết. Uống một cốc nước tinh khiết với một chút chanh tươi. Kiên trì, phá vỡ thói quen cũ và ngay sau đó ham muôn biến mất. Những khao khát luôn chỉ là tạm thời.

18. Để tận dụng và đồng hóa dinh dưỡng trong thức ăn một cách hiệu quả: chỉ ăn khi đói thực sự. Tránh ăn uống theo "cảm xúc" hoặc khi thấy "chán nản".

19. Tập thể dục là chìa khóa để chuyển hóa thức ăn. Thức ăn được chuyển hóa tốt nhất khi cơn đói được khởi phát thông qua vận động. Thể dục tạo ra một "trận hòa" cho chất dinh dưỡng trong máu và hệ thống bạch huyết. Để phát triển mạnh mẽ bằng chế độ ăn tươi sống, thể dục là điều tối quan trọng.

20. Tiêu hóa là một nghệ thuật. Hãy thử ăn khi đang đứng. Khi bạn ngồi, các cơ quan nội tạng của bạn bị nén lại và quá trình tiêu hóa bị cản trở. Ngoài ra, hãy thử ngồi xổm, thay vì ngồi trên bàn cầu, trong khi đi vệ sinh.

21. Thực hiện thói quen ăn các loại thực phẩm phù hợp với bạn.

22. Bản thân thức ăn là một mỏ neo giúp tiếp cận các trạng thái cảm xúc khác nhau. Để phá vỡ chứng nghiện thức ăn, xác định trạng thái cảm xúc mà bạn đang có gắng đạt được, và sau đó khám phá cách để đạt được nó mà không cần thức ăn. Thời kỳ ám ảnh thực phẩm sẽ qua đi, mọi việc lại đâu vào đấy. Khắc phục chứng nghiện những cảm xúc thoái mái khi ăn một loại thực phẩm nào đó. Bạn có thể làm được mà! Nếu cần, hãy nhờ giúp đỡ.

23. Nhờ người thân, bạn bè, vợ / chồng hoặc người yêu cùng áp dụng Chế độ Ánh dương cùng với bạn. Hãy hỗ trợ lẫn nhau.

24. Tìm một công việc, hoặc đơn giản là làm tình nguyện viên trong một lĩnh vực về chế độ dinh dưỡng, thể dục thể thao, sức khỏe, thành công! Điều này sẽ thách thức bạn thực hiện quyết tâm của mình, và tiếp tục vượt qua ranh giới cũ. Nó sẽ giúp bạn tiếp xúc với những người tích cực, hỗ trợ. Giới thiệu cuốn sách này đến những người quen mới, tích cực để giúp đỡ họ.

25. Cân nhắc đến việc cho đi tất cả thức ăn nấu chín, nồi, chảo trong nhà của bạn. Khi bạn quyết định thực hiện "bước nhảy", hãy đến các cửa hàng thực phẩm hữu cơ tại địa phương, chợ nông sản, hoặc trang trại và mua một lượng lớn thức ăn thực vật tươi sống – càng nhiều loại càng tốt - và để hành trình vui vẻ này được bắt đầu.

26. Nếu quan tâm đến việc tuân theo chế độ ăn tươi sống hoàn toàn, tôi khuyên bạn nên thử nghiệm ban đầu ở quy mô nhỏ. Đầu tiên hãy ăn 100% tươi sống trong một ngày. Sau đó kéo dài thời gian ra một tuần, hoặc một tháng. Đặt trước một ngày cụ thể và đánh dấu mỗi ngày thành công vào lịch. Hãy hiểu rằng sau khi bạn đã ăn 100% tươi sống trong vòng từ 5 đến 7 tháng liên tiếp, cơ thể bạn sẽ không dễ dàng thích nghi với việc quay trở lại với chế độ ăn thực phẩm nấu chín trước đó. Bởi vì khi cơ thể bạn đã được làm sạch, thanh lọc thật kỹ lưỡng, thì nó sẽ trở nên nhạy cảm khi phải xử lý các loại thực phẩm khác.

27. Phương pháp để cơ thể bạn trở lại với chế độ ăn uống tự nhiên là gì? Đó là nguyên tắc đau đớn / dễ chịu. Khi cơ thể bạn ngày càng bắt nhịp với chính nó, nguyên tắc đau đớn / dễ chịu sẽ tiếp quản. Thực phẩm thực vật tươi sống sẽ mang lại cảm giác dễ chịu đến mức, còn thèm những thực phẩm khác sẽ biến mất!

28. Gặp gỡ những người cũng hứng thú với việc ăn thực vật tươi sống. Thường xuyên tìm kiếm cơ hội giao lưu. Dán một thông báo về việc muốn gặp gỡ trao đổi với những người theo chế độ ăn thực vật tươi sống, trên bảng thông báo của chợ thực phẩm tự nhiên tại địa phương.

29. Cuốn sách này đã được thiết kế như một nguồn động lực không ngừng. Mong muốn của tôi, là nguồn cảm hứng mạnh mẽ mà tôi đang tận hưởng trong cuộc sống của mình, cũng như đã truyền vào cuốn sách này, sẽ được truyền đến bạn một cách nhất quán. Cuốn sách này được viết ra để dành cho bạn. Hãy thường xuyên tham khảo nó. Để được hỗ trợ, hãy tham khảo các trang web của chúng tôi (www.sunfood.com, www.thebestdayever.com, www.davidwolfe.com), hoặc email cho chúng tôi (nature@sunfood.com). Nếu bạn không có máy tính, hãy truy cập Internet có sẵn tại bất kỳ thư viện công cộng nào.

30. Tự trang bị kiến thức cho mình. Hãy lắp đầy tâm trí bằng tri thức (xem **Bài học thứ 25: Điểm bão hòa**). Đọc, nghe băng ghi âm, xem DVD và video về dinh dưỡng thực phẩm tự nhiên, thực vật tươi sống. Thảo luận ý tưởng với những người khác. Những gì bạn thật sự nghĩ tới rồi sẽ đến. Nếu bạn muốn đọc những cuốn sách khác về việc ăn thực vật tươi sống, hãy xem qua danh mục Internet trực tuyến của chúng tôi: www.sunfood.com

Hoặc liên hệ với www.sunfood.com bằng cách gọi 888-729-3663. Chúng tôi rất mong muốn giúp bạn ăn thực vật hữu cơ dễ dàng hơn.

Tinh bột nấu chín

Tinh bột nấu chín (bánh mì, mì ống, bánh ngọt, cơm, khoai tây chiên, khoai tây chiên, nướng khoai tây, bông ngô, bánh quy giòn và bánh quy) thường là những thực phẩm nấu chín cuối cùng, mà hầu hết mọi người khi họ chuyển sang thức ăn tươi sống có thể từ bỏ. Đó là bởi tinh bột nấu chín là thức ăn gây nghiện nhất, và làm thay đổi lượng đường trong máu nhiều nhất. Tiến sĩ dinh dưỡng LifeFood, David Jubb,

đã chỉ ra rằng tinh bột không xuất hiện trong thực phẩm mộc hoang, tinh bột phát triển làm thức ăn đã bị biến đổi, lai tạo di truyền và lai tạp (xem **Bài 16: Thực phẩm lai tạo**).

Chế độ ăn nhiều tinh bột nấu chín trong nhiều thập kỷ có thể gây xơ cứng động mạch (làm cứng mạch máu), xơ cứng các mô và khớp, da dày lên, và lão hóa sớm. Như Giáo sư Arnold Ehret đã chỉ ra, lý do tại sao một người ăn thịt nấu chín có thể sống lâu hơn một người ăn chay dùng tinh bột nấu chín, là bởi vì thịt tạo ra ít vật cản hơn thức ăn quá nhiều tinh bột; nhưng Các bệnh sau này của người ăn thịt luôn nguy hiểm hơn do các chất độc, mủ và axit uric có trong thịt được trộn lẫn với nhau.

Để giúp khắc phục chứng nghiện tinh bột nấu chín, người ta có thể chuyển sang thực phẩm tinh bột sấy khô. Mọi kỷ luật nho nhỏ sẽ bổ sung cho những kỷ luật khác. Một công cụ hữu ích khác để tránh xa tinh bột là kết hợp trái cây ngọt và chất béo với nhau trong một bữa ăn. Ví dụ, cam có thể được ăn cùng với bơ, táo và các loại quả hạch. Điều này mô phỏng quá trình giải phóng đường dần dần từ sự phân hủy cacbohydrat phức tạp (tinh bột nấu chín) trong quá trình tiêu hóa.

Thực phẩm sấy khô

Thực phẩm sấy khô (thực phẩm được làm nóng dưới 118°F) là một công cụ tuyệt vời, để hỗ trợ cho sự thành công với phương pháp ăn thực vật tươi sống. Thực phẩm sấy khô vẫn có các enzym nguyên vẹn, và kinh nghiệm của tôi là chúng không làm giảm hiệu quả của chế độ ăn tươi sống thuần nhất. Tuy nhiên, tôi hiếm khi ăn thực phẩm sấy khô (ngoại trừ bánh quy hạt lanh sấy khô), và tôi nghĩ rằng chúng có thể làm thay đổi hiệu quả của chế độ ăn tươi sống nếu thường xuyên ăn quá nhiều. Nhiều sách cung cấp các công thức chế biến thực phẩm tươi sống, có chỉ cách làm thực phẩm khử nước. Tôi khuyên bạn nên đọc các ẩm phẩm như **Raw Transformation, Rawvolution, I am Grateful, Raw Food Real World**, và **RAW: The Uncook Book**. Có rất nhiều cuốn sách công thức tuyệt vời khác về chủ đề này.

Thức ăn đông lạnh

Nói chung, việc đông lạnh phá hủy trong khoảng từ 30% đến 66% các enzym trong thực phẩm. Đông lạnh không gây hại như nấu ăn. Kinh nghiệm của riêng tôi và các thí nghiệm đã chứng minh rằng đông lạnh làm thay đổi nước và chất xơ trong

thực phẩm, gây ra tình trạng tiêu hóa chậm hoặc táo bón nếu ăn quá nhiều thực phẩm đông lạnh (ngay cả khi đã rã đông). Nước nở ra khi đóng băng. Sợi cấu trúc bên trong mỏng manh của tất cả các loại trái cây và rau quả, bị hư hỏng khi nước nở ra trong quá trình quá trình đóng băng.

Một số thực phẩm thực vật tươi sống có khả năng chịu đông lạnh tốt hơn những thực phẩm khác. Ví dụ như sầu riêng thì chịu đựng tốt việc đông lạnh. Quả mọng chịu được quá trình đông lạnh. Quả hạch và hạt cũng chịu được nhiệt độ đóng băng vì chúng có hàm lượng chất béo và dầu phong phú, còn hàm lượng nước lại thấp.

Ăn quá nhiều

Mỗi người theo chế độ ăn thuần chay thực vật tươi sống đều trải qua qua các diai đoạn ăn một lượng quá mức thực vật tươi sống, đặc biệt là trong quá trình chuyển đổi và cả sau đó nữa. Đây là một phần của quá trình thèm ăn và giải phóng cảm xúc. Tôi khuyên bạn nên theo dõi sự thay đổi khẩu vị, dần dần đơn giản hóa chế độ ăn uống của mình (bằng cách tiêu thụ chủ yếu là sinh tố và nước ép), đổi mới với những cảm xúc tiêu cực khi chúng xuất hiện, và tận hưởng quá trình trở nên khỏe mạnh, hạnh phúc và vui tươi hơn.

Cá nhân tôi cảm thấy, việc thỉnh thoảng ăn quá nhiều thức ăn thực vật tươi sống thì cũng không sao. Bạn vẫn đạt được kết quả và có sự kết nối tâm linh. Một con gorilla có thể ăn 60 pound (27 kg) trái cây và rau quả mỗi ngày! Một con khỉ đột thì nặng gấp ba lần người bình thường, chúng ta có thể suy ra rằng việc ăn bằng 1/3 lượng thức ăn của khỉ đột thì sẽ không bị xem là ăn quá nhiều. 1/3 của 60 pound là 20 pound trái cây và rau quả! Không ai có thể ăn 20 pound (9 kg) trái cây sống và rau mỗi ngày.

Nếu bạn ăn quá nhiều một loại thực phẩm, chẳng hạn như trái cây ngọt, hãy nhớ đến Tam giác Ánh dương: hãy cân bằng bằng cách ăn nhiều chất béo và rau lá xanh. Nhiều người mới ăn theo Chế độ Ánh dương sẽ thường ăn quá nhiều trái cây và quả hạch; điều này không sao, miễn là nó được cân bằng bởi các loại rau lá xanh (xem Tam giác Ánh dương). Ngoài ra, ăn nhiều bơ và ô liu vẫn tốt hơn là các loại quả hạch, vì bơ và ô liu dễ tiêu hóa hơn.

Có một điều bạn cần lưu ý: đó là một người theo chế độ ăn thực vật tươi sống đã từng chia sẻ một bí quyết tuyệt vời với tôi, "Bất kỳ thực phẩm nào cũng gây nghiện, nếu bạn ăn quá nhiều." Thỉnh thoảng hãy thay đổi những loại bạn thường ăn. Ngoài ra, đôi khi có thể bỏ bữa và chỉ cần uống nước. Uống nước sẽ giúp làm dịu cơn đói.

Ăn nhiều thực phẩm giàu khoáng chất chất lượng cao giúp chúng ta không ăn quá nhiều. Điều này chứng tỏ rằng, việc ăn quá nhiều thường là do nhu cầu cao về khoáng chất, chứ không phải về calo.

Cách tốt nhất để vượt qua ham muốn ăn uống là bận rộn phần đầu và đạt được những mục tiêu, nhiều đến nỗi chẳng còn thời gian để ăn nữa!

Tận hưởng chế độ ăn uống mới của bạn. Khi bạn cảm thấy có khả năng, hãy bắt đầu thử nghiệm với việc ăn uống ít hơn, cho đến khi bạn cảm thấy thoái mái với ít thức ăn hơn. Tinh chỉnh chế độ ăn uống của bạn theo thời gian – hãy kiên nhẫn. Có câu: "Ăn ít thôi, có như thế, bạn sẽ sống đủ lâu để ăn được nhiều." Ăn ít vừa phải sẽ làm chậm quá trình lão hóa.

Đầy hơi

Khi một người bắt đầu Chế độ Ánh dương, quá trình lên men có thể xảy ra, tạo thành khí và đầy hơi trong đường ruột. Điều này có thể do một số nguyên nhân được liệt kê dưới đây:

1. Khi thực phẩm thực vật đi vào đến đường ruột đóng đầy mảng bám (ảnh hưởng của chất nhầy và phân cứng), chúng sẽ không tiêu hóa đúng cách và quá trình lên men có thể xảy ra. Để giảm bớt tình trạng này, người ta nên thực hiện liệu trình làm sạch đại tràng (colonics) từ 5 – 8 lần, được tiến hành bởi một chuyên gia trị liệu đại tràng đã đăng ký, và cũng sử dụng một loại thảo dược làm sạch chẳng hạn như EJUVA (vui lòng gọi www.sunfood.com theo số 888-RAW-FOOD để biết thêm chi tiết về cách làm sạch này).
2. Thực phẩm được kết hợp một cách lộn xộn, không phù hợp. Tốt nhất mỗi lúc bạn chỉ nên ăn một loại thực phẩm, sau đó đợi hai mươi phút đến một tiếng để ăn loại thực phẩm tiếp theo.
3. Ăn một lượng lớn thực phẩm khó tiêu hóa, chẳng hạn như giá đỗ, mầm lúa mì, hoặc yến mạch ngâm, mà không kết hợp với đủ lượng rau lá xanh.
4. Ăn quá nhiều táo và lê (hoặc nước ép của chúng). Những thực phẩm này chứa một lượng lớn pectin và các hợp chất làm sạch ruột khác, có thể làm gia tăng đầy hơi.
5. Ăn thiểu các loại muối toàn phổ (như muối biển, muối mỏ) và / hoặc các loại thực phẩm giàu natri - đặc biệt là rau xanh (cải xoăn, cần tây, bồ công anh, cải bó xôi). Những thực phẩm này làm mát ruột. Khi ruột bị làm nóng bởi quá nhiều thực phẩm có dư lượng kali hoặc lưu huỳnh, sẽ dẫn đến tình trạng đầy hơi.

6. Sự phát triển quá mức của nấm Candida, hoặc sự mất cân bằng vi sinh / các loại nấm khác trong đường tiêu hóa đang xảy ra. Điều này có thể được khắc phục bằng một chế độ ăn hữu cơ không đường, không tinh bột, chế phẩm sinh học có chứa: acidophilus, bifidus và bulgaricus, bổ sung enzyme (tức là Beauty Enzyme), chế độ ăn nhiều rau xanh, nước ép xanh, hạt, tảo biển, siêu thực phẩm, chiết xuất hạt bưởi, chiết xuất lá ô liu, vitamin C (từ bột quả mọng), bột MSM (1-2 muỗng canh mỗi lít nước) và tỏi.

Nếu một người liên tục gặp phải tình trạng đầy hơi và quá trình lên men do ăn trái cây ngọt đơn thuần, đây có thể là dấu hiệu cho sự phát triển quá mức của nấm Candida. Nếu đây là tình huống của bạn, vui lòng xem lại **Bài học thứ 13: Cách sử dụng Tam giác Ánh dương** dưới phần **Ăn uống để Vượt qua Nấm Candida**.

Những người chữa bệnh tự nhiên biết rằng vết rắn cắn rất nguy hiểm, không chỉ vì nọc độc của nó, mà còn do quá trình lên men mà chúng gây ra trong các mô. Chườm đá trên vết rắn cắn sẽ giúp ngừng quá trình lên men (và cũng làm giảm lưu thông máu, từ đó làm chậm quá trình lây lan của nọc độc). Để ngăn quá trình lên men trong hệ tiêu hóa, hãy đặt một vật gì đó mát lạnh, hoặc một túi chườm đá lên cơ hoành, hoặc ngâm mình vào nước lạnh. Ngâm đá viên trong 15 phút cũng có thể hữu ích.

Những sự lựa chọn tốt hơn

Chọn những người bạn tích cực thay vì những người tiêu cực.

Chọn rượu thay vì bia. Hầu hết rượu vang được làm từ trái cây tươi sống. Rượu đơn giản là sản phẩm của nho lên men. Bia thì đã được ủ (nấu chín)! Thi thoảng uống một ly rượu vang sẽ không ảnh hưởng gì nhiều đến hiệu quả của Chế độ Ánh dương. Tuy nhiên, bia thì luôn luôn khiến cho tôi cảm thấy khó chịu. Và tôi đã từ bỏ nó từ nhiều năm trước. Chọn rượu vang hữu cơ không chứa sulfit. Cá nhân tôi cũng không còn uống rượu nữa.

Chọn bò công anh thay vì xà lách. Xà lách bán bên ngoài chứa rất ít dưỡng chất. Bò công anh là một loại thực phẩm hoang dã và nó chứa đầy khoáng chất cũng như vitamin C.

Chọn khoai lang thay vì khoai tây. Khoai tây là thực phẩm lai tạp, suy yếu về mặt di truyền. Khoai lang gần với trạng thái hoang dã hơn; chúng chứa nhiều dinh dưỡng tốt hơn.

Chọn ngô sống vì snack ngô. Bạn đã bao giờ ăn ngô sống chưa? Chúng ta gọi nó "khải nguyên ngô tươi sống." Dù là thức ăn lai tạo, một chút ngô ngọt trǎng vào mùa hè vẫn là một món tuyệt vời. Đề phòng các chủng biến đổi gen. Tuyệt vời hơn nữa là tự trồng ngô tím thuần chủng tại nhà.

Chọn nước biển, rong biển, muối hồng Himalaya hoặc muối biển Celtic, thay vì muối công nghiệp. Khám phá hương vị của nước biển hoặc rong biển, trộn với chanh, cà chua và bơ! Nếu muốn sử dụng bất kỳ loại muối nào để rắc vào thức ăn, hãy sử dụng muối hồng được khai thác trên núi cao, hoặc muối biển Celtic.

Chọn trái cây sấy thay vì kẹo. Trái cây sấy chứa đầy đường tự nhiên mà cơ thể có thể nhận ra. Kẹo chứa đường tinh luyện mà cơ thể không thể nhận ra, và hoạt động như một chất gây nghiện ghê gớm. Ăn các loại rau lá xanh cùng hoặc sau khi ăn trái cây sấy khô để làm sạch răng.

Chọn mật ong rừng nguyên chất, hữu cơ, không khai thác theo kiểu độc ác, thay vì mật ong từ vườn cây ăn quả thông thường. Bởi vì hầu hết ong nuôi đều bị đối xử tàn nhẫn, và mật (thức ăn) của chúng bị lấy đi rồi thay thế bằng nước đường và thuốc kháng sinh, tôi không khuyến khích mật ong vườn thông thường. Tôi khuyên bạn nên sử dụng mật ong rừng nguyên chất, hữu cơ, không khai thác theo kiểu độc ác. Các vấn đề với chứng nghiện bánh mì có thể thuyên giảm bằng cách phết mật ong chất lượng cao lên bánh mì của mình. Các enzym (amylase trong mật ong) sẽ bắt đầu tiêu hóa tinh bột trong bánh mì.

Chọn hạt cacao thô (và mật hoa agave, mật ong thô hoặc xi-rô rẽ cây yacon) thay vì sô cô la nấu chín. Để vượt qua cơn nghiện sô cô la nấu chín, hãy thay thế sô cô la nấu chín với thứ mà từ đó sô cô la được tạo thành – hạt cacao! Trong hội thảo của mình, tôi đã gặp một nhóm phụ nữ cảm thấy hết sức vui mừng, khi biết họ có thể ăn sô cô la sống mà không cảm thấy tội lỗi, sợ hãi hay lo lắng gì! (Bạn có thể tìm thêm thông tin về sô cô la tại trang www.sunfood.com và trong cuốn sách **Naked Chocolate** của tôi).

Chọn mận khô thay vì chà là. Nếu bạn cảm thấy chà là có quá nhiều đường hoặc quá nồng, hãy chuyển sang mận khô. Nếu ăn chà là thì nên ăn vào mùa thu và mùa

đông khi giao mùa. Khi nói đến trái cây khô (mà bạn ăn trong giai đoạn chuyển tiếp), mận khô là sự lựa chọn tốt hơn chà là.

Chọn quả sung khô thay vì nho khô. Nho khô rất tuyệt, nếu chúng có hạt. Không có hạt thì chúng đã trở thành giống lai tạo rồi (không hạt). Quả sung khô có những hạt nhỏ giòn rụm sẽ làm tăng hương vị và giúp người ta nhai kỹ hơn.

CHẾ ĐỘ ĂN CHUYỂN ĐỔI

1. Thưởng thức món ăn của bạn mà không sợ hãi hay lo lắng gì. Hãy ăn bằng 100% tình yêu của mình. Bất cứ khi nào bạn ăn, và thực phẩm đang đi vào cơ thể của bạn, hãy cho phép nó được thưởng thức đầy đủ và chuyển hóa! Ăn thức ăn của bạn một cách tự nhiên - thư giãn. Khuôn mặt của bạn, bụng và bàn tay của bạn mới thư thái làm sao?
2. Thực hành ngay lập tức theo các hướng dẫn chuyển đổi được nêu trong bài học này. Làm thế nào để bạn có thể áp dụng các nguyên tắc chuyển đổi vào lối sống của bạn từ hôm nay, và tận hưởng cả quá trình?
3. Sử dụng bảng Kết hợp Siêu Thực phẩm từ bài học này hàng ngày, cho đến khi các nguyên tắc ăn sâu vào ý thức của bạn. Photocopy nó và dán nó trong nhà bếp hoặc khu vực ăn uống của bạn.
4. Nếu bạn không thể mua trái cây và rau hữu cơ, bạn có thể làm gì?
 - a Hỏi xem tại cửa hàng địa phương của bạn có bán thực phẩm hữu cơ không.
 - b Đặt hàng thực phẩm hữu cơ để được giao qua đường bưu điện đến nhà của bạn (xem phần Thông tin tham khảo ở cuối cuốn sách này),
 - c Bắt đầu khu vườn của riêng bạn. Nếu bạn không có sân, hãy hỏi bạn nếu bạn bè xem bạn có thể trồng một khu vườn trong sân của cô ấy / anh ấy hay không,
 - d Tìm kiếm những nông dân trồng hữu cơ tại địa phương. Bạn cũng có thể xung phong làm nơi trung chuyển thực phẩm hữu cơ?
 - e Bắt đầu trang trại hữu cơ của riêng bạn!

f Viết thư cho các chính trị gia địa phương, báo chí và các phương tiện truyền thông khác, bày tỏ cho họ biết bạn cảm thấy khó khăn thế nào, trong việc tìm kiếm những thực phẩm không nhiễm độc ngay địa phương của mình.

g Ăn thực phẩm mọc hoang.

h Trồng cây ăn trái và các loại cây khác ở bất cứ nơi nào hợp pháp, và tận hưởng thu hoạch mỗi năm,

i Cân nhắc chuyển đến một địa điểm tốt hơn, nơi có thực phẩm chất lượng cao.

j Liên hệ với nhóm vận động làm vườn: Food Not Lawns.

BÀI HỌC THỨ

13

SỬ DỤNG TAM GIÁC ÁNH DƯƠNG NHƯ THẾ NÀO

Các biểu đồ cung cấp trong bài học này, có thể áp dụng được khi 70-100% lượng thức ăn của bạn là thực vật tươi sống. Bằng cách cân bằng ba nhóm thực phẩm: rau lá xanh, trái cây ngọt và thực phẩm béo theo những tỷ lệ khác nhau, chúng ta có thể cảm nhận được những tác dụng khác nhau. Nếu chúng ta ăn nhiều rau xanh, ít trái cây ngọt và chất béo, chúng ta sẽ thấy bình tĩnh và dễ chịu hơn. Nếu chúng ta ăn nhiều trái cây ngọt và ít rau xanh và chất béo hơn, chúng ta sẽ đạt được nhiều năng lượng tức thời hơn. Về cơ bản, chúng ta có thể di chuyển tâm của Tam giác Ánh dương quanh vị trí cân bằng để trải nghiệm các kết quả khác nhau.

Nhiều gợi ý được cung cấp trong bài học này là các biện pháp tạm thời. Chúng ta cần sự cân bằng về lượng, giữa cả ba nhóm thực phẩm trong chế độ ăn uống của

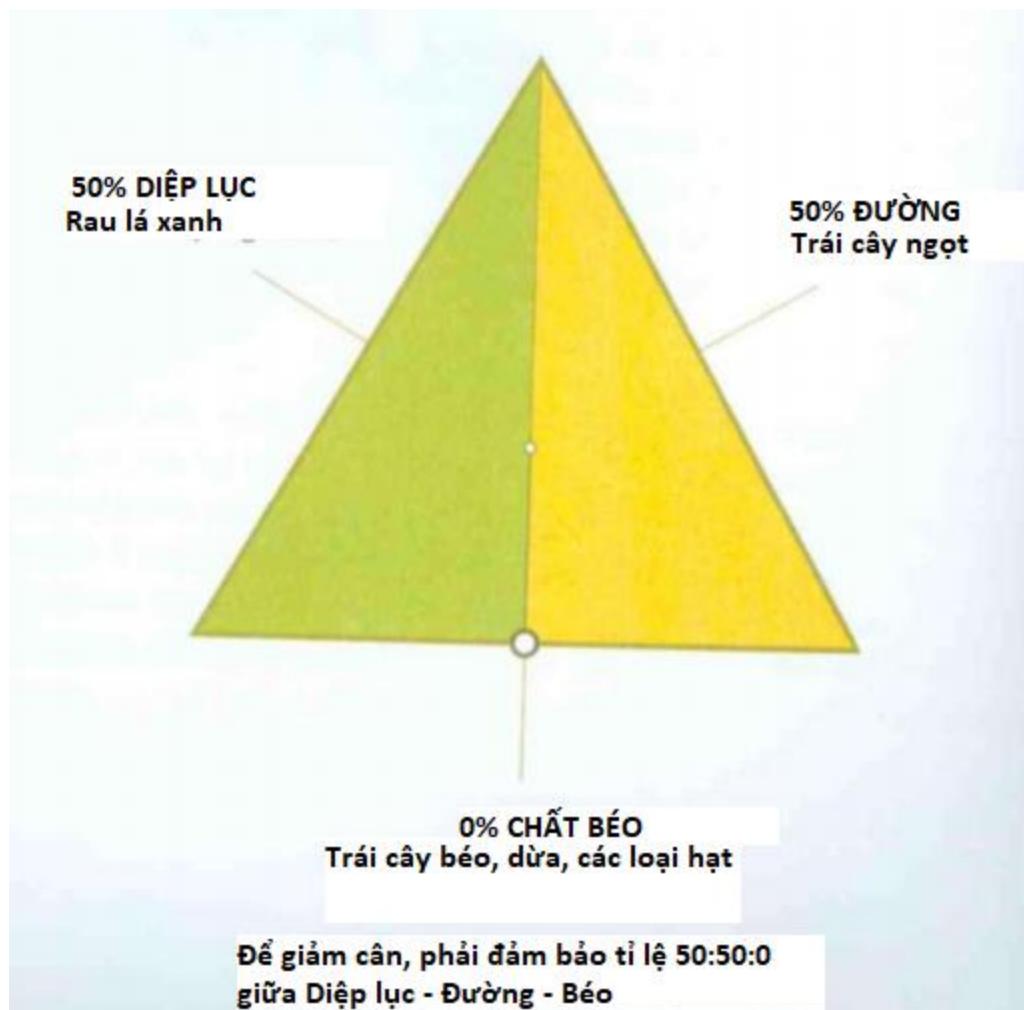
mình. Ở vài phần dưới đây, tôi khuyến nghị một số loại thực phẩm nhất định có thể cần phải hạn chế, hoặc loại bỏ hoàn toàn khỏi chế độ ăn uống. Đây chỉ là biện pháp tạm thời! Ví dụ, nếu chúng ta đang "Ăn vì Tâm linh", chúng ta sẽ loại bỏ chất béo khỏi chế độ ăn. Cuối cùng chúng ta vẫn sẽ cần chất béo trong chế độ ăn của mình; tuy nhiên, đây là một gợi ý tạm thời để đạt được một kết quả cụ thể.

Các biểu đồ trong bài học này chủ yếu dựa vào tỷ lệ khối lượng đã tách nước của ba nhóm thực phẩm - diệp lục: đường: chất béo.

Ăn để giảm cân

Một chế độ ăn thực vật tươi sống, sẽ giúp loại bỏ dễ dàng những cân nặng không mong muốn. Bất kỳ loại thực phẩm nấu chín nào bạn muốn ăn, cũng nên được kết hợp đúng cách. Nghĩa là không nên kết hợp tinh bột nấu chín (carbohydrate phức tạp), với protein nấu chín (cá, thịt), và bất kỳ loại thực phẩm nấu chín nào cũng nên ăn kèm với một lượng lớn salad rau xanh.

Hãy kiên định với mục tiêu và và giảm thiểu chất béo nấu chín (dầu đun nóng, sữa tiệt trùng và pho mát, trứng nấu chín, cũng như các loại thịt chiếm ưu thế về chất béo, chẳng hạn như thịt xông khói), và tinh bột nấu chín (bánh mì, mì ống, bánh ngọt, bánh quy) trong chế độ ăn, bởi khi cả hai đều sẽ làm tăng thêm cân nặng. Pizza và kem nấu chín đều chứa một lượng lớn tinh bột và chất béo nấu chín, và cả hai đều đặc biệt dễ gây béo. Chất béo đã nấu chín, không có lipase (enzyme phân tách chất béo), tích tụ trong cơ thể vì chúng khó chuyển hóa và điều này dẫn đến tăng cân (chất béo tươi sống, chẳng hạn như quả bơ thực sự có thể giúp giảm cân vì chúng có chứa lipase - chất mà cơ thể có thể sử dụng để giúp chuyển hóa các kho dự trữ chất béo đã nấu chín).



Tinh bột nấu chín về bản chất là đường, và nếu loại đường này không được cơ thể sử dụng làm nhiên liệu, hoặc thải ra ngoài, nó sẽ được chuyển hóa thành chất béo. Điều này cũng đúng với tất cả các loại đường đã qua chế biến, bao gồm mạch nha lúa mạch, xi-rô ngô, xi-rô gạo và đường nâu hoặc đường trắng cũng nên tránh.

Chiến lược tốt nhất là ăn các loại trái cây và rau sống mà bạn thích nhất. Khi tiến bộ, bạn sẽ giảm dần lượng thức ăn nấu chín thường ăn, và sở thích đổi với đa dạng các loại trái cây, cùng rau sống sẽ tăng lên. Tôi biết ít nhất một chục người mà tôi từng gặp trong nhiều năm qua, đã giảm được 67 kg khi ăn thức ăn thực vật sống. Tôi đã thấy một người trong hơn 3 năm giảm từ 300 lbs. đến 150 lbs. (135 kg đến 67 kg). Kiểu giảm cân này tác động đáng kể đến sự thay đổi trong cuộc sống. Việc giảm cân sẽ trở nên dễ dàng khi nó được thực hiện một cách thông minh và tự nhiên, với các loại thực vật hữu cơ tươi sống.

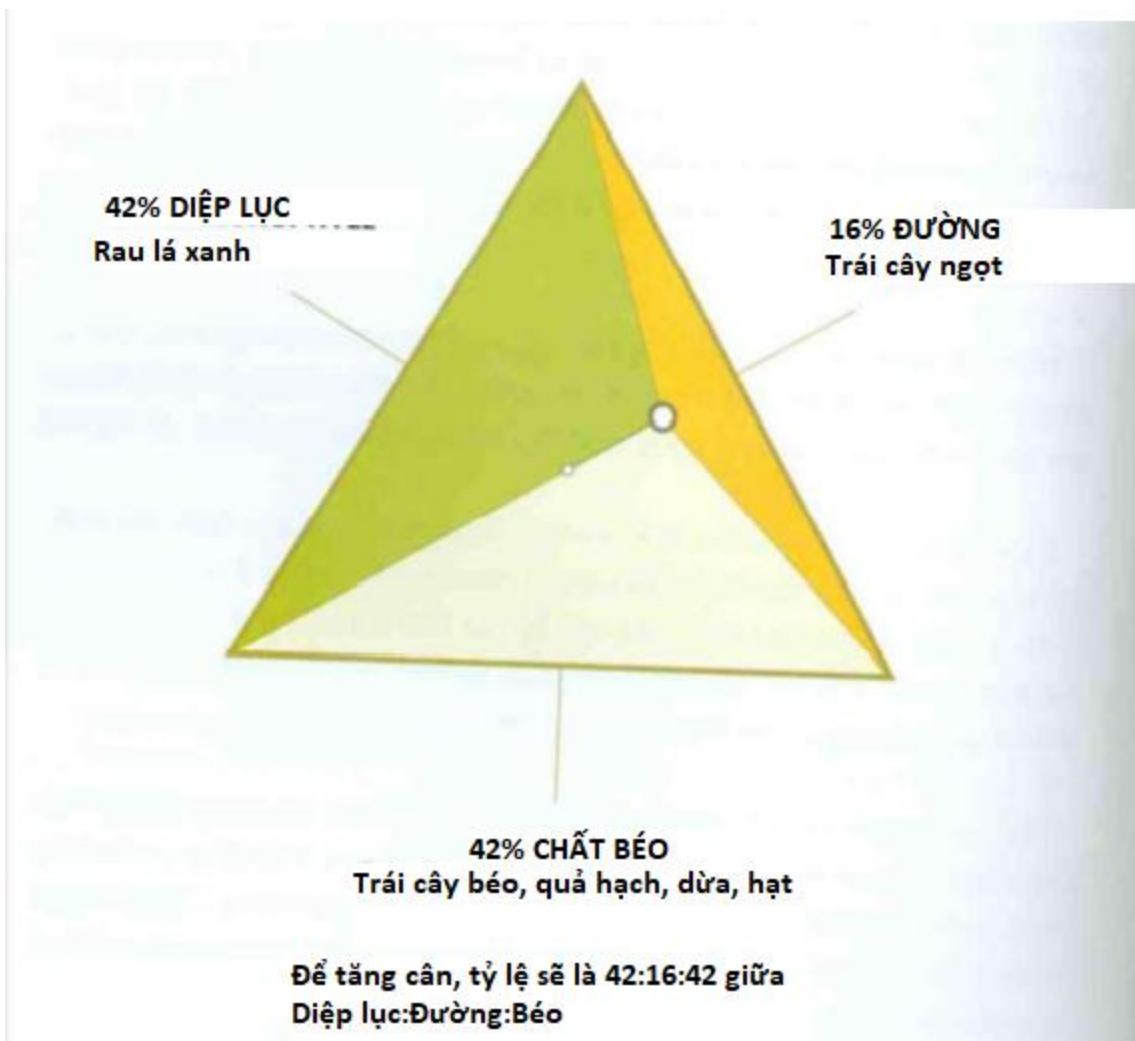
Khi một người kiên định duy trì Tam giác Ánh dương cơ bản, cơ thể sẽ giảm cân dần theo thời gian. Tuy nhiên, nếu đang muốn tăng tốc độ giảm cân, thì bạn nên cắt giảm chất béo ra khỏi chế độ ăn uống (hoặc ít nhất là giảm thiểu chúng), cho đến khi bạn đạt được cân nặng mong muốn. Đặc biệt, nên loại bỏ các loại quả hạch ra khỏi chế độ ăn để giảm cân.

Các loại thức ăn nhẹ tốt nhất cho những người đang tìm cách giảm cân là hạt cacao (sô cô la sóng), dưa chuột, cà chua, ót chuông, đậu bắp sống, cải ngọt và càn tây vì chúng chứa rất ít calo (nếu có), và giúp bạn thấy no. Hạt cacao là một sự bổ sung tuyệt vời cho món sinh tố và tráng miệng, vì chúng là một chất tự nhiên ngăn chặn sự thèm ăn.

Ăn để tăng cân

Chúng ta nhìn thấy bao nhiêu động vật béo phì trong Tự nhiên? Động vật mang đúng trọng lượng mà chúng cần và không hơn. Mọi động vật trong tự nhiên đều có trọng lượng hoàn hảo, không có ngoại lệ. Những gì được coi là trọng lượng bình thường theo tiêu chuẩn của nền văn minh hiện đại, thực sự là một trọng lượng nhân tạo được tạo ra bởi chế độ ăn thực phẩm nấu chín đã khử khoáng. Trọng lượng tự nhiên của bạn có thể nhẹ hơn từ 5 đến 10 pound (2,3 đến 4,5 kg) so với mức được khuyến nghị trong biểu đồ trọng lượng cơ thể phổ biến. Tuy nhiên, những biểu đồ này không phải lúc nào cũng chính xác vì mọi người khác nhau về kích thước xương, mật độ xương và mô, hệ cơ, v.v.

Ban đầu, khi áp dụng Chế độ Ánh dương, rất có thể bạn sẽ giảm cân, vì cơ thể sẽ giải phóng các chất thải tích tụ trong suốt cả quãng đời trước đó. Không có gì phải lo lắng.



Không thể tăng cân khi ăn thực vật tươi sống, trong một số trường hợp có thể thực sự là do việc ăn thức ăn nấu chín. Ăn tinh bột nấu chín (bánh mì, bánh quy, mì ống, cơm, v.v.) với một số chất chuyển hóa nhất định, thực sự thúc đẩy giảm cân khi một người đã được thanh lọc đáng kể, và đã ăn trên 95% thức ăn tươi sống trong hơn 6 tháng. Trong một số trường hợp, khi cơ thể ở mức độ thanh lọc đó, việc tiêu hóa tinh bột đã nấu chín sẽ làm cạn kiệt nước sống và năng lượng sống, khiến da dẻ nhợt nhạt.

Không thể tăng cân khi ăn thực vật tươi sống cũng có thể do đường ruột bị đóng cặn, cản trở sự hấp thụ thức ăn và gây ra tình trạng gầy mòn. Chất nhầy đóng cặn trên thành ruột cuối cùng có thể bị đánh bật ra ngoài theo thời gian, nếu bạn ăn nhiều thực vật tươi sống, salad rau xanh, nước ép, súp xay nhuyễn, cũng như bổ sung các enzym và kết hợp các bài tập yoga để điều hòa và săn chắc vùng bụng. Quá trình

này có thể được đẩy nhanh bằng một liệu trình 6-10 lần làm sạch đại tràng colonics, kết hợp với probiotics (lợi khuẩn thân thiện với đường ruột) vào chế độ ăn (như acidophilus, bifidus, L. salivarius, v.v.), và chương trình làm sạch bằng thảo dược như Hệ thống EJUVA.

Không thể tăng cân khi ăn thực vật tươi sống cũng có thể do nhiễm ký sinh trùng, gây ra tình trạng hốc hác. Nếu bạn nghi ngờ mình bị nhiễm ký sinh trùng, tôi khuyên bạn nên “đốt cháy” chúng bằng các bữa ăn hàng ngày, có chứa một hoặc nhiều thứ sau đây: tỏi, hành, ớt cay, gừng, hạt đũa đũ và rau rừng cay (cải dại là tuyệt vời). Các bài thuốc thảo dược chất lượng cao có thể chống lại ký sinh trùng hiệu quả. Các liệu pháp oxy cũng có hiệu quả (đọc cuốn **Flood Your Body With Oxygen** của Ed McCabe).

Một khi cơ thể được giải độc đáng kể, có thể mất từ bốn tháng đến hai năm, tùy thuộc vào mức độ thải độc của cơ thể trước đó, thì bạn có thể đạt được trọng lượng khỏe mạnh mà bạn mong muốn. Tôi khuyên bạn nên làm như vậy theo phương pháp được hiển thị trong biểu đồ bên trên.

Bí quyết để tăng cường sức mạnh và cân nặng bằng cách ăn thực vật tươi sống, là ăn các loại rau lá xanh và chất béo thực vật cùng với nhau - và ít trái cây ngọt hơn - cũng như bằng cách bổ sung thêm siêu thực phẩm (tảo xoắn, protein cây gai dầu, maca, v.v.) vào chế độ ăn uống. Nhiều loại trái cây ít ngọt cũng có thể được bổ sung. Nên tiêu thụ những thực phẩm này ở trạng thái hỗn hợp. Kinh nghiệm của riêng tôi đã chứng minh điều này đúng. Tôi thấy nó có hiệu quả với hàng ngàn người khác. Hãy thử nghiệm trên chính bản thân mình và quan sát kết quả.

Bạn nhớ khỉ đột chứ, đó là loài động vật có vú trên cạn mạnh mẽ nhất. Khỉ đột sở hữu hệ cơ bắp tuyệt vời, và có khả năng tạo ra một lực tương đương 4.000 pound (hơn 1800 kg). Trong cuốn sách tuyệt vời của mình, **L'Homme, Le Singe, Et Le Paradis** (Con người, Linh trưởng và Thiên đường), Albert Mosseri đã mô tả như sau:

"Khỉ đột không quan tâm đến việc ăn những thực phẩm gọi là protein. Làm thế nào chúng có thể phát triển tất cả khối lượng cơ bắp đó, nặng hàng trăm pound, chỉ bằng việc ăn rau xanh và trái cây? Thực tế này có ý nghĩa rất quan trọng."

Vì khỉ đột có chế độ ăn bao gồm 80% là rau cỏ màu xanh, và có sinh lý tiêu hóa tương tự như cơ thể con người, bài học ở đây là ăn nhiều thực vật màu xanh sẽ giúp tăng sức mạnh và khối lượng cơ bắp.

Tất cả các chất liệu cần thiết để xây dựng và cung cấp năng lượng cho cơ thể của bạn, đều có trong thực vật. Trong số 22 axit amin được tìm thấy trong cơ thể, 8 loại phải được hấp thu từ thực phẩm. Cơ thể có khả năng tái chế và sản xuất 14 loại axit amin khác. Tất cả 8 axit amin thiết yếu xuất hiện tràn đầy trong thực vật tươi sống, đặc biệt là trong rau lá xanh và siêu thực phẩm (tảo xoắn, tảo xanh lam, phấn hoa, maca, quả goji, quả mâm xôi và hạt cây gai dầu).

Chất béo thực vật tươi sống chính là "mỡ". Chúng nặng và tất nhiên giúp tăng cân. Chúng sẽ đưa lượng chất béo vừa phải vào cơ thể bạn, để mang lại cho bạn một tỷ lệ vượt trội và một vóc dáng cân đối. Chúng cũng tăng trọng lượng một cách gián tiếp, bằng cách cung cấp năng lượng cho hoạt động của cơ, để tạo ra các khối cơ. Tuy nhiên, chỉ ăn nhiều chất béo sẽ không giúp tăng cân, phải bổ sung thêm rau xanh nữa. Chất béo giúp cơ thể hấp thụ các axit amin và khoáng chất từ rau xanh.

Công thức salad của riêng tôi dùng để tăng cân bao gồm 3 nhóm thực phẩm sau:

- a) Cà chua (Quả không ngọt có hàm lượng nước cao)
- b) Hạt Macadamia (Hạt giàu chất béo)
- c) Lá cải kale (Chứa nhiều khoáng chất, axit amin và protein)

Tôi đã ăn món salad này vào bữa trưa và bữa tối nhiều lần. Sau vài năm theo chế độ ăn thực phẩm tươi sống, cân nặng của tôi ổn định ở mức 150 pound (68 kg). Món salad và phong cách ăn uống này, kết hợp với việc tập thể dục cường độ cao, đã giúp tôi tăng 18 pound (8,2 kg), và đạt 168 pound (76 kg) trong khoảng thời gian hai năm, với chiều cao cơ thể là 6 feet (190 cm). Khi đó tôi vẫn duy trì chế độ ăn tươi sống hoàn toàn, lượng mỡ trong cơ thể duy trì ở mức 9,4%.

Một sự kết hợp tăng cân tốt khác mà tôi rất thích là ăn quả bơ với ô liu www.sunfood.com, và uống nước ép rau xanh.

Các mô nặng nhất trong cơ thể của bạn là cơ, mỡ và xương theo thứ tự đó. Người ta ước tính rằng 40% đến 50% trọng lượng cơ thể của chúng ta là cơ! Cơ bắp được cấu tạo tốt nhất từ rau xanh và siêu thực phẩm.

Tập thể dục đều đặn cũng rất quan trọng để tăng cân. Thực hiện các bài tập thể dục cường độ cao; vận động và tăng cường cơ bắp của bạn bằng các bài tập tăng sức đề kháng, cung cấp oxy.

Ngoài ra, hãy lắng nghe những lời thông thái của nhà sử học Hy Lạp Herodotus: "Tiếp xúc với Mặt trời là rất cần thiết đối với những người cần phục hồi sức khỏe,

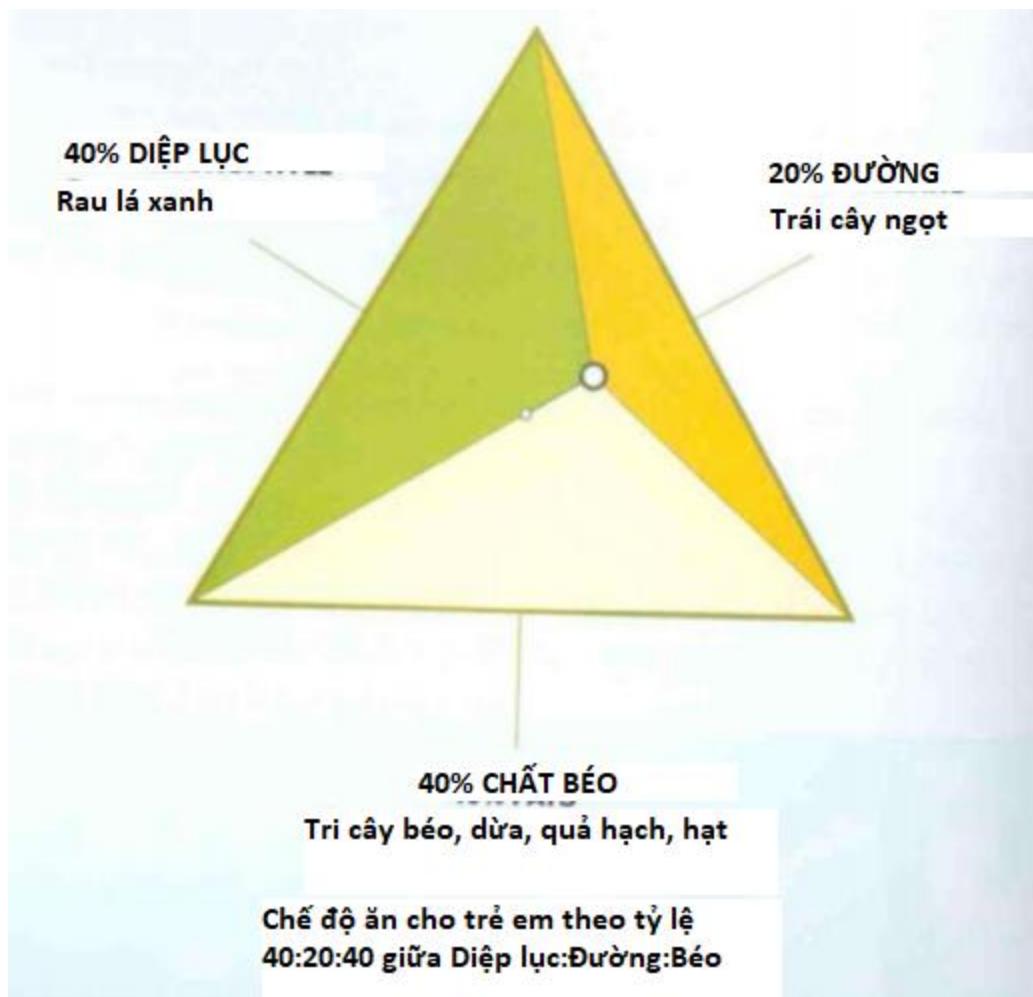
và những người cần tăng cân." Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đều biết Mặt trời nuôi dưỡng cơ bắp. Đối với nam giới, các tia Mặt trời chiếu vào da và các cơ quan sinh dục kích thích sản xuất testosterone, làm tăng kích thước cơ bắp và khả năng sinh dục. Các cơ nhận được một lượng máu tăng lên khi chúng tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Điều này giúp cung cấp chất dinh dưỡng để xây dựng sức mạnh. Vitamin D (thực chất là một loại hormone, không phải là vitamin) tăng cường độ chắc khỏe của xương, gia tăng khối lượng xương và quá trình khoáng hóa. Vitamin D được hình thành bên trong khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Làm chậm quá trình trao đổi chất sẽ cho phép một người tăng trọng lượng của họ. Việc tránh ăn vặt thường xuyên là cần thiết. Cách để tăng cân với Chế độ Ánh dương là ăn nhiều thức ăn hơn, nhưng với số bữa ít hơn. Bạn càng ăn nhiều bữa, quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn và bạn sẽ càng giảm được nhiều cân. Bạn càng ăn ít bữa, quá trình trao đổi chất diễn ra chậm hơn và bạn sẽ tăng hoặc giữ được nhiều cân hơn. Ngoài ra, để tăng cân, người ta phải ăn nhiều thực phẩm có lá xanh, chất béo và siêu thực phẩm, ăn ít trái cây ngọt hơn, như đã mô tả ở trên.

Những người có thể tạng theo kiểu Ayurvedic (thường là những người có cơ địa gầy từ bé), sẽ thấy giá trị tăng cân tuyệt vời khi trộn sinh tố và salad để tạo ra súp (xem phần Súp Canxi của Sequoia trong **Phụ lục C: Công thức nấu ăn** của Sunfood, để biết thêm thông tin về các món súp pha trộn). Việc pha trộn làm tăng thêm giá trị calo và tăng mật độ khoáng của thực phẩm, cả hai điều có tác dụng cân bằng cho cấu tạo cơ thể.

Nuôi dưỡng nên những em bé khỏe mạnh

Những em bé xinh đẹp nhất mà tôi từng gặp hoặc nhìn thấy, đều là những em bé được nuôi dưỡng bằng thức ăn thực vật tươi sống. Các bé luôn tươi tỉnh, giàu nội lực, vui vẻ và khao khát khám phá cuộc sống. Trong ấn bản cuối cùng (lần thứ bảy) của cuốn sách nổi tiếng, **Baby And Child Care**, chuyên gia chăm sóc trẻ em nổi tiếng nhất thế giới, Tiến sĩ Benjamin Spock, đã khuyến nghị nên cho trẻ bú sữa mẹ cho đến khi thức ăn đặc được giới thiệu. Ông đặc biệt khuyến nghị một chế độ ăn thực vật vào thời điểm đó và ngoài hai tuổi, một chế độ ăn thuần chay chú trọng vào thực vật tươi sống. Chế độ ăn thuần chay của chính Tiến sĩ Spock đã cho ông "một cuộc đời mới." Ông muốn cuốn sách của mình đi đầu trong việc cho thấy mối liên kết giữa việc tiêu thụ thịt và sữa, với bệnh tật.



Trẻ em, theo một cách hết sức tự nhiên, sẽ luôn thấy thu hút trước các loại trái cây ngọt, có màu tươi sáng. Cha mẹ cần lưu ý rằng trẻ em cũng cần chất béo, thức ăn giàu chất diệp lục và siêu thực phẩm. Canxi và magiê cực kỳ quan trọng đối với trẻ đang phát triển, và nếu không đến từ sữa mẹ, nó phải có trong chế độ ăn uống dưới dạng lá xanh và / hoặc nước ép xanh với số lượng vừa đủ.

Nếu con bạn khó ăn rau lá xanh, hãy thử trộn táo hoặc lê vào món nước ép rau xanh – đương nhiên phải là nước ép tươi. Hãy thử cho trẻ ăn Súp Canxi của Sequoia trong **Phụ lục C:** Công thức nấu ăn của Sunfood ở cuối cuốn sách này. Bởi vì một số trẻ em không thích các hợp chất đắng trong rau, bạn cũng có thể sử dụng bột cỏ (hỗn hợp bột lúa mạch, cỏ lúa mì, v.v.) trong sinh tố trái cây hoặc nước dừa. Những loại bột này sẽ giúp trẻ hấp thụ các khoáng chất, mà không cảm thấy khó chịu về vị giác. Đôi khi trẻ nhỏ thích hương vị của cỏ hơn là các loại rau xanh đặc trưng. Ngoài

ra, hãy làm gương cho con. Trẻ em hay bắt chước những gì bạn làm, không phải những gì bạn nói (và tôi chắc chắn rằng bạn đã khám phá ra!).

Mẹ bầu cũng nên cân bằng Chế độ Ánh dương với đa dạng nhiều loại rau xanh và chất béo, để nuôi thai nhi đang phát triển. Thực phẩm có nhiều khoáng vi lượng (thực vật hoang dã ăn được, rong biển hữu cơ, phấn hoa của ong rừng, hạt giống, siêu thực phẩm, v.v.) nên được đưa vào chế độ ăn của trẻ em và bà mẹ mang thai. Một bổ sung rất quan trọng cho các bà mẹ và trẻ nhỏ là "dầu cá" dạng thuần chay tươi sống, thực chất là dầu tảo hoặc DHA. Dầu này giúp thúc đẩy: hình thành não thích hợp, tăng trí thông minh, thị lực tuyệt vời, thần kinh mạnh mẽ và giảm trầm cảm. Nguồn cung cấp dồi dào vitamin B12 cũng rất quan trọng đối với sức khỏe thần kinh của các bà mẹ đang cho con bú và trẻ đang lớn.

Để biết thêm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, sinh con tự nhiên, mối quan hệ mẹ con và nuôi dạy con cái bằng thực phẩm tươi sống, vui lòng tham khảo cuốn **Conscious Eating** (tạm dịch là *Ăn có ý thức*), và **Rainbow Green Live Food Cuisine** (tạm dịch là *Ẩm thực Xanh Cầu Vồng*) của Tiến sĩ Gabriel Cousens. Ngoài ra, còn có cuốn **The Continuum** (tạm dịch là *Khái niệm chân không*) là một cuốn sách kinh điển về chăm sóc trẻ tự nhiên.

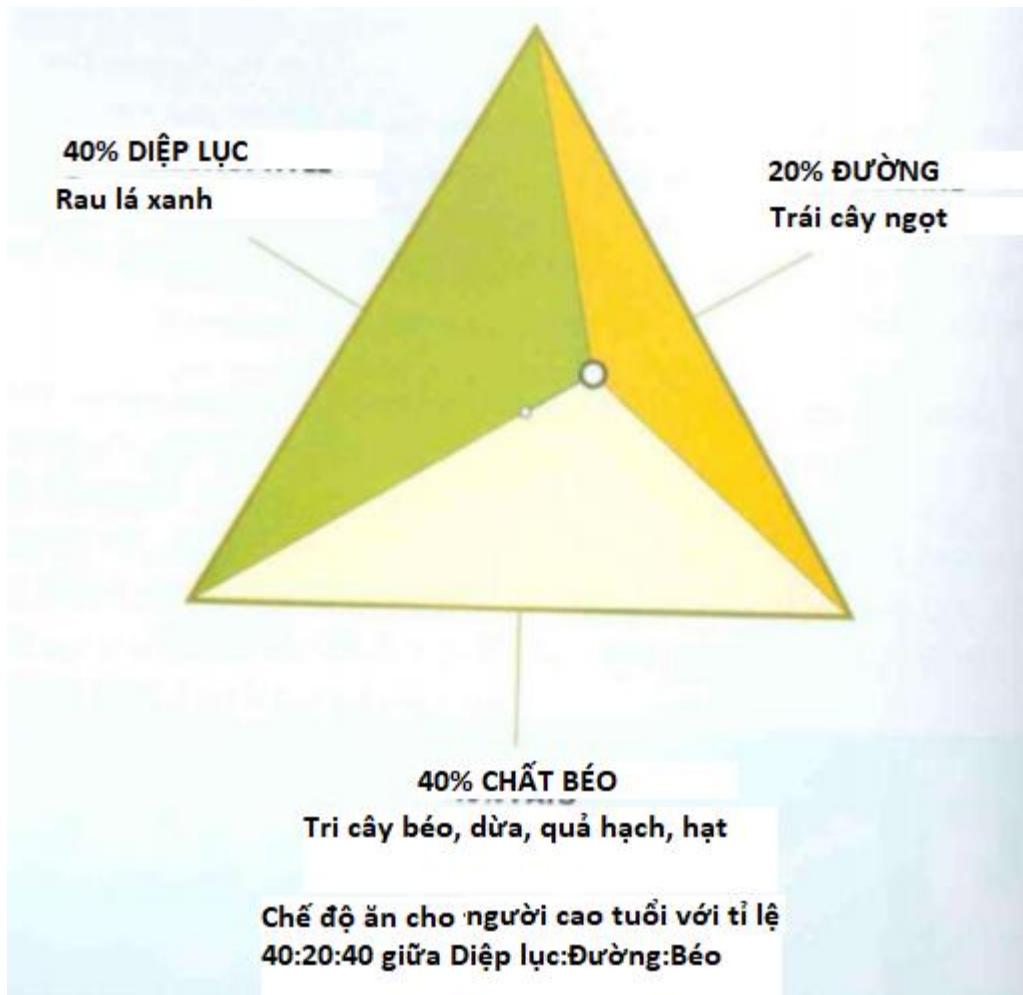
Ăn uống cho người cao tuổi

Hãy tưởng tượng rằng toàn bộ đường tiêu hóa từ miệng đến khắp cơ thể là một cõi lốn. Trong suốt thời gian ăn thực phẩm đã qua chế biến, nấu bằng lò vi sóng, tiệt trùng và / hoặc nấu chín thiếu chất xơ, vitamin, khoáng chất, axit amin, các chất dinh dưỡng và enzym khác nhau, “cơ” tiêu hóa đã trở nên yếu đi. Một “cơ bắp” yếu có thể không thể xử lý một lượng lớn trái cây tươi giàu chất dinh dưỡng, giàu chất xơ và rau lá xanh ngay lập tức. Do đó, tốt nhất là bạn nên làm dịu hệ tiêu hóa vốn đã già nua này, bằng cách ăn thực vật tươi sống theo cách giúp tăng cường và phát triển, mà không gây sốc. Tôi đã tìm thấy nguyên tắc chuyển đổi thoải mái này, đặc biệt áp dụng cho những người trên 40 tuổi đang theo chế độ ăn thực dưỡng, và đang chuyển sang thực phẩm tươi sống.

Bằng cách thường xuyên uống nước ép rau xanh, ăn một lượng nhỏ, và tăng dần lên, thực phẩm giàu chất xơ (chẳng hạn như trái cây không ngọt và rau lá xanh), nhai chúng thật kỹ trước khi nuốt, “cơ” tiêu hóa sẽ được củng cố và làm sạch theo thời gian.

Người cao tuổi thường không năng động như thế hệ trẻ; do đó tôi khuyên bạn nên bổ sung ít trái cây ngọt trong chế độ ăn uống của họ thôi. Chất béo trái cây mềm

mượt, dễ chịu (đặc biệt là trong quả bơ) giúp làm dịu hệ tiêu hóa đã già nua, và là thực phẩm cân bằng thích hợp cho thời kỳ mãn kinh.



Ngoài ra, người cao tuổi cần nhiều axit amin hơn trong chế độ ăn uống của họ, do nguồn axit amin (dự trữ axit amin) của gan giảm dần theo tuổi tác. Do đó, các loại hạt giàu axit amin (cây gai dầu, hạt lanh, bí ngô) và siêu thực phẩm (tảo xoắn, phấn hoa, keo ong) trở nên quan trọng hơn trong chế độ ăn uống theo độ tuổi.

Lưu ý đặc biệt, hai loại thực phẩm khô được biết đến là có tác dụng kéo dài tuổi thọ vượt trội là sữa ong chúa và quả sói rừng hoặc quả goji. Chúng nên được ăn hàng ngày để trẻ hóa cơ thể.

Ăn để giải độc

Bằng cách ăn theo chế độ ăn 100% thực phẩm tươi sống, bạn sẽ tự động bắt đầu giải độc và chữa lành các tình trạng sức khỏe kém cùng bệnh tật.

Để đẩy nhanh quá trình giải độc và chữa bệnh, chúng ta cần loại bỏ chất béo ra khỏi chế độ ăn uống. Nước ép và sinh tố giúp tiết kiệm năng lượng tiêu hóa của cơ thể, cung cấp nhiều năng lượng hơn để chữa bệnh và giải độc. Tiến sĩ Norman Walker đã đề nghị kết hợp một loại thực phẩm giàu đường (cà rốt, củ cải đường, táo), với các loại rau lá xanh trong gần như tất cả các công thức nước trái cây của mình. Ông không hoàn toàn hiểu các vấn đề với thực phẩm lai tạo có chứa quá nhiều đường, (vào thời của ông, các loại thực phẩm chưa bị lai tạo như bây giờ), nhưng ông đã hiểu sức mạnh của việc nhịn ăn, uống nước ép. Ông hiểu được sức mạnh giải độc của thực phẩm chứa chất diệp lục và thực phẩm chứa đường tự nhiên, không bao gồm thực phẩm béo.

Nếu bạn đang áp dụng việc nhịn ăn uống nước ép kéo dài, (từ 15 ngày trở lên), bạn có thể sẽ muốn thêm một chút dầu ô liu, cây gai dầu hoặc hạt lanh ép lạnh vào đồ uống của mình, để cung cấp cho cơ thể lượng chất béo cần thiết nhằm duy trì trạng thái cân bằng nhất định.

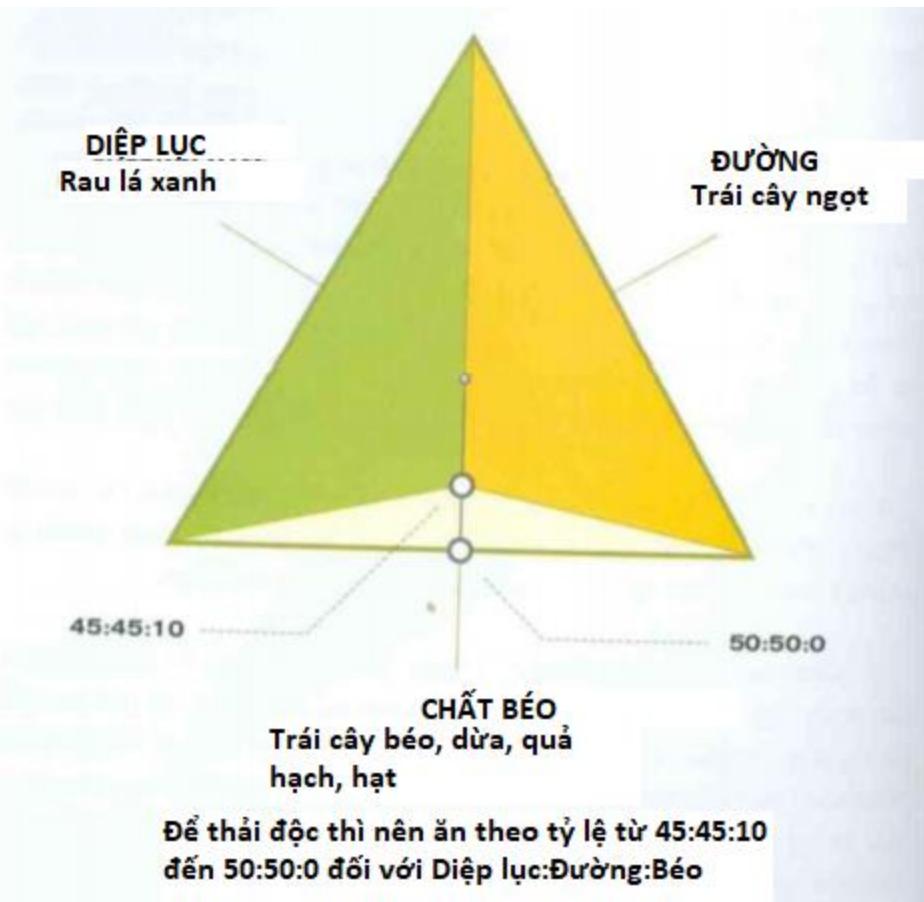
Trên thực tế, ăn để giải độc, thật ra là không ăn để giải độc. Nói chung, bạn càng ăn ít, bạn càng sống lâu. Ăn ít hơn cho đến nay là phương pháp khoa học duy nhất đã được chứng minh, giúp kéo dài tuổi thọ của con người, động vật, chim và sâu. Suy luận đơn giản sẽ cho thấy rằng, ăn ít làm cơ thể tiếp xúc với ít vật chất lạ hơn, ít độc tố và ít các loại thực phẩm tiêu hao năng lượng hơn.

Có vẻ như ngay sau khi người ta ngừng ăn, tất cả các chất độc bị dồn nén trong chất nhầy do ăn uống, đặc biệt là thức ăn độc hại, bắt đầu chảy ra ngoài. Một lớp bụi trên lưỡi sẽ hình thành, người ta có thể cảm thấy không khỏe, suy nhược có thể xuất hiện, hạ đường huyết (lượng đường trong máu thấp) sẽ xuất hiện, và các triệu chứng khác cũng phát sinh.

Sức mạnh của việc nhịn ăn trong việc chữa bệnh thật là ghê gớm. Tuy nhiên, nhìn chung, nếu một người vốn sống bằng thực phẩm chứa đầy hóa chất, kháng sinh, phun thuốc trừ sâu, biến đổi gen, đường hóa học, thức ăn nấu bằng lò vi sóng, chế biến, tiệt trùng và / hoặc nấu chín, thì lại có quá nhiều độc tố để có thể áp dụng việc nhịn ăn. Nhịn ăn có thể khiến cơ thể thải ra quá nhiều độc tố cùng một lúc, và làm cạn kiệt nguồn dự trữ khoáng chất quan trọng.

Một ý tưởng tốt hơn, an toàn hơn sẽ là nhịn ăn trong thời gian ngắn với nước ép rau xanh (có chanh), hấp thu nhiều nước chất lượng cao và siêu thực phẩm (tảo xoắn,

phân hoa, bột cỏ, tảo lục lam, v.v.) để có đủ khoáng chất, giúp tổng chất độc ra khỏi cơ thể.



Một lý thuyết hoạt động thú vị mà tôi đồng ý là, khi đã săn sàng, người ta nên tiếp tục chương trình làm sạch nhanh bằng nước ép cho đến khi loại bỏ hết lượng mõ thura trong cơ thể. Mõ cơ thể là nơi lưu trữ hầu hết các chất độc của cơ thể.

Ăn uống để vượt qua hạ đường huyết và bệnh tiểu đường

Ăn thực phẩm động vật thường làm trầm trọng thêm sự yếu kém của hệ thống cơ thể, đến mức hạ đường huyết (buồn ngực) và bệnh tiểu đường xuất hiện, nhưng (ngoài đường trắng nguy hiểm rõ ràng, và xi-rô nghệ fructose cao) thì tinh bột thực vật được nấu chín mới là thủ phạm thực sự. Hạ đường huyết và tiểu đường là do ăn thực phẩm giàu tinh bột đã nấu chín - trong đó tệ nhất bao gồm bánh mì trắng hoặc lúa mì, bia, nghệ nấu chín các loại, cà rốt hầm, đường tinh luyện (củ cải đường), khoai tây nướng, cơm trắng, khoai tây chiên, bánh quy, snack khoai tây, trái cây không hạt, v.v.. Tất cả những loại thực phẩm này đều chứa đường lai mà gan không nhận biết đầy đủ, và không thể điều chỉnh. Những loại đường này khiến chỉ số đường huyết của máu tăng

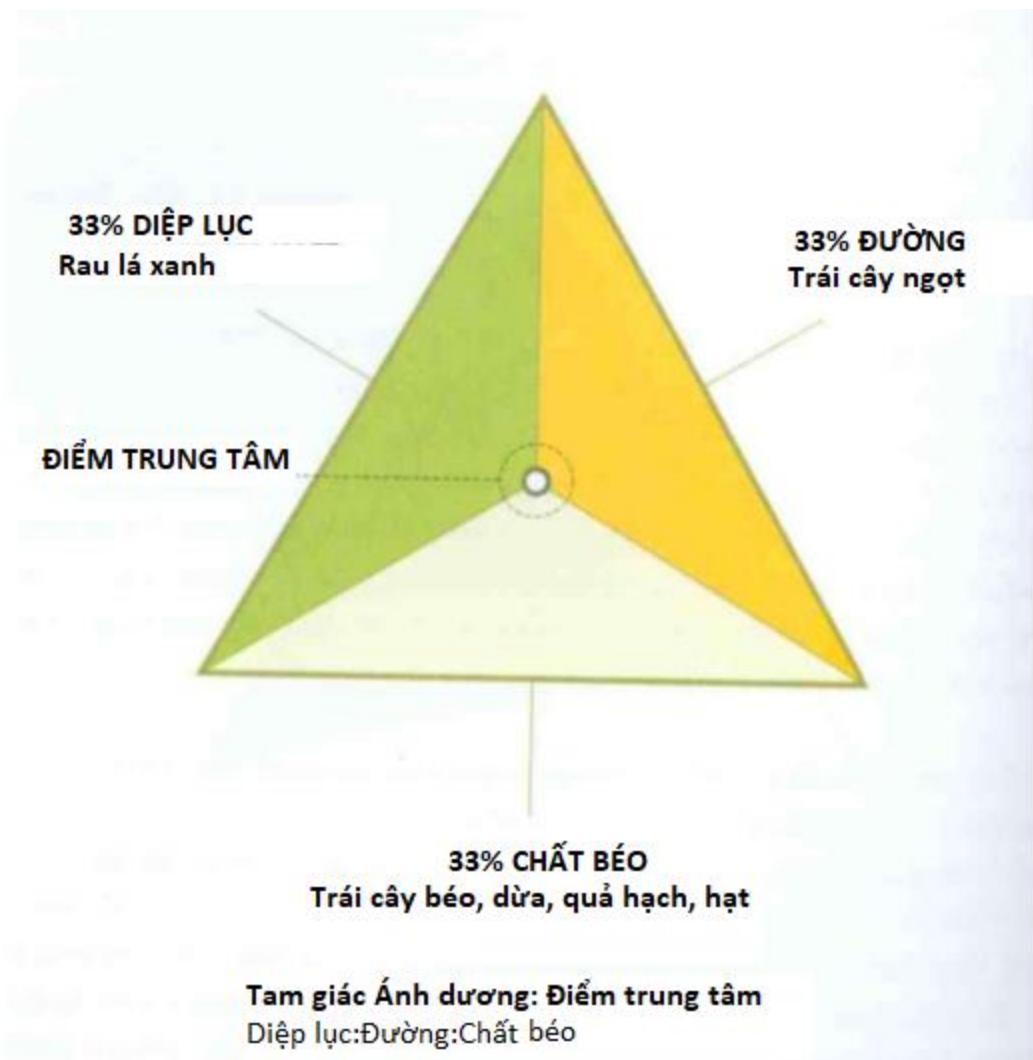
cao ngất trời, khiến tuyến tụy tiết ra quá nhiều hoặc quá ít insulin (tham khảo Biểu đồ chỉ số đường huyết trong Bài 11: Bí mật được tiết lộ).

Hạ đường huyết là tình trạng tuyến tụy tiết quá nhiều insulin vào máu để kiểm soát lượng đường trong máu. Quá nhiều insulin trong máu khiến lượng đường trong máu giảm xuống quá nhanh gây ra tâm trạng thát thường và hành vi thát thường. Quả bơ chứa một loại đường gồm bảy gốc carbon, làm giảm sản xuất insulin, khiến chúng trở thành một lựa chọn tuyệt vời cho những người bị hạ đường huyết. Nước ép trái cây xương rồng lê gai, đậu mesquite (bột mesquite), rễ cây yacon và xi-rô rễ cây yacon là những lựa chọn phù hợp, với vị ngọt khá đậm đà, cũng giúp kiểm soát hạ đường huyết.

Bệnh tiểu đường (loại II) là chiều ngược lại của tình trạng hạ đường huyết, khi insulin được tiết quá ít vào máu. Đây là một quá trình loại bỏ các loại đường không sử dụng và / hoặc không tương thích với cơ thể, với việc tuyến tụy trong một thời gian ngừng tiết insulin để các tế bào có thể nạp lượng đường không mong muốn vào máu, và từ đó đưa đường vào nước tiểu để loại trừ. Bằng cách bước vào thời điểm quan trọng và ngăn chặn quá trình xử lý này, insulin hóa học được tiêm vào buộc cơ thể phải sống với những loại đường mà nó khó có thể dung nạp, và không thể loại bỏ chúng.

Để khôi phục tình trạng tuyến tụy khỏe mạnh, hãy tìm đến trung tâm ở Tam giác Ánh dương. Sử dụng trái cây ngọt (có hạt) để tăng lượng đường trong máu khi bạn cảm thấy nó đang giảm. Chất béo hoặc protein (rau xanh, tảo xoắn, protein cây gai dầu) có thể được sử dụng để làm đặc máu nếu lượng đường trong máu tăng quá nhanh. Rau lá xanh (đặc biệt là nước ép rau xanh tươi), và các siêu thực phẩm sẽ cung cấp cho cơ thể lượng protein kiềm và khoáng chất cần thiết, để tự phục hồi lại quá trình trao đổi chất lành mạnh.

Các chất bổ sung có lợi mà tôi đã ghi nhận trong nhiều năm, rất hữu ích với tình trạng hoạt động sai lệch của tuyến tụy bao gồm: các enzym bổ sung (tức là Enzym làm đẹp) và bột MSM (methyl-sulfonyl-methane).



Nếu bạn đang tiêm insulin, vui lòng liên hệ với bác sĩ điều trị tự nhiên để đưa ra kế hoạch giảm dần hoặc cắt bỏ hoàn toàn insulin.

Phải mất nhiều năm để chữa lành bệnh tiểu đường, nhưng nó có thể được chữa lành bằng cách kiên trì với con đường này. Nhiều năm trước, thông qua một loạt các sự kiện, tôi được biết đến show **The Dating Game**. Tôi đã gặp một trong những nhà sản xuất chương trình ở hậu trường. Chúng tôi bắt đầu nói về thực phẩm tươi sống. Cô ấy nói với tôi người bạn cùng phòng của cô ấy bị tiểu đường, và chỉ mới bắt đầu quan tâm đến dinh dưỡng thực phẩm tươi sống. Tôi gọi cho bạn cùng phòng của cô ấy và chúng tôi nhanh chóng trở thành bạn của nhau. Sau khoảng tám tháng giải độc và ăn thực phẩm tự nhiên, cô ấy đã có thể ngừng dùng insulin lần đầu tiên sau tám năm.

Bạn tôi, Sergei Boutenko được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường khởi phát ở tuổi vị thành niên khi mới 9 tuổi. Đó là sau khi anh ấy rơi vào trạng thái gần như hôn mê vì say sưa ăn kẹo Halloween. Các bác sĩ cho biết anh sẽ phải dùng insulin trong suốt phần đời còn lại. Mẹ của anh, Victoria, đã trở nên rất quyết tâm để tìm ra cách tốt hơn. Bà đã hỏi thăm tất cả mọi người. Cuối cùng, vào một ngày nọ (khoảng hai tuần sau khi Sergei đồ bệnh), khi đang đứng xếp hàng tại một cửa hàng thực phẩm tự nhiên ở địa phương, bà thăm hỏi ngẫu nhiên người phụ nữ trước mặt mình, xem cô ấy có biết gì về việc chữa trị cho trẻ mắc bệnh tiểu đường khởi phát, ở tuổi vị thành niên hay không. Người phụ nữ nói với Victoria rằng bà phải đưa cậu ấy vào chế độ ăn thực phẩm tươi sống ngay lập tức, và giới thiệu một số cuốn sách của Tiến sĩ Ann Wigmore. Sergei ngay lập tức chuyển sang ăn thực vật tươi sống, cả gia đình anh (tất cả đều mắc nhiều loại bệnh) ngay sau đó cũng phải làm theo. Trong vòng hai tháng, anh đã hoàn toàn trở lại bình thường. Toàn bộ gia đình cũng đã được chữa lành khỏi các căn bệnh khác nhau của họ.

Sergei đến thăm tôi lần đầu tiên vào tháng 1 năm 1998. Anh ấy đã dành một tuần ở nhà tôi để giúp tôi kinh doanh, và cùng nhau tham gia những hoạt động vui nhộn. Sergei, em gái và bố mẹ đi du lịch vòng quanh Hoa Kỳ và Canada để chê biến thực phẩm sống tươi sống tại các sự kiện, và dạy cho mọi người những lợi ích đáng kinh ngạc của dinh dưỡng thực phẩm tươi sống. Sergei hiện đã có cuốn sách của riêng mình với tên gọi **Eating Without Heating** (tạm dịch là *Ăn mà không cần sưởi ấm*).

Ăn uống để vượt qua nấm Candida

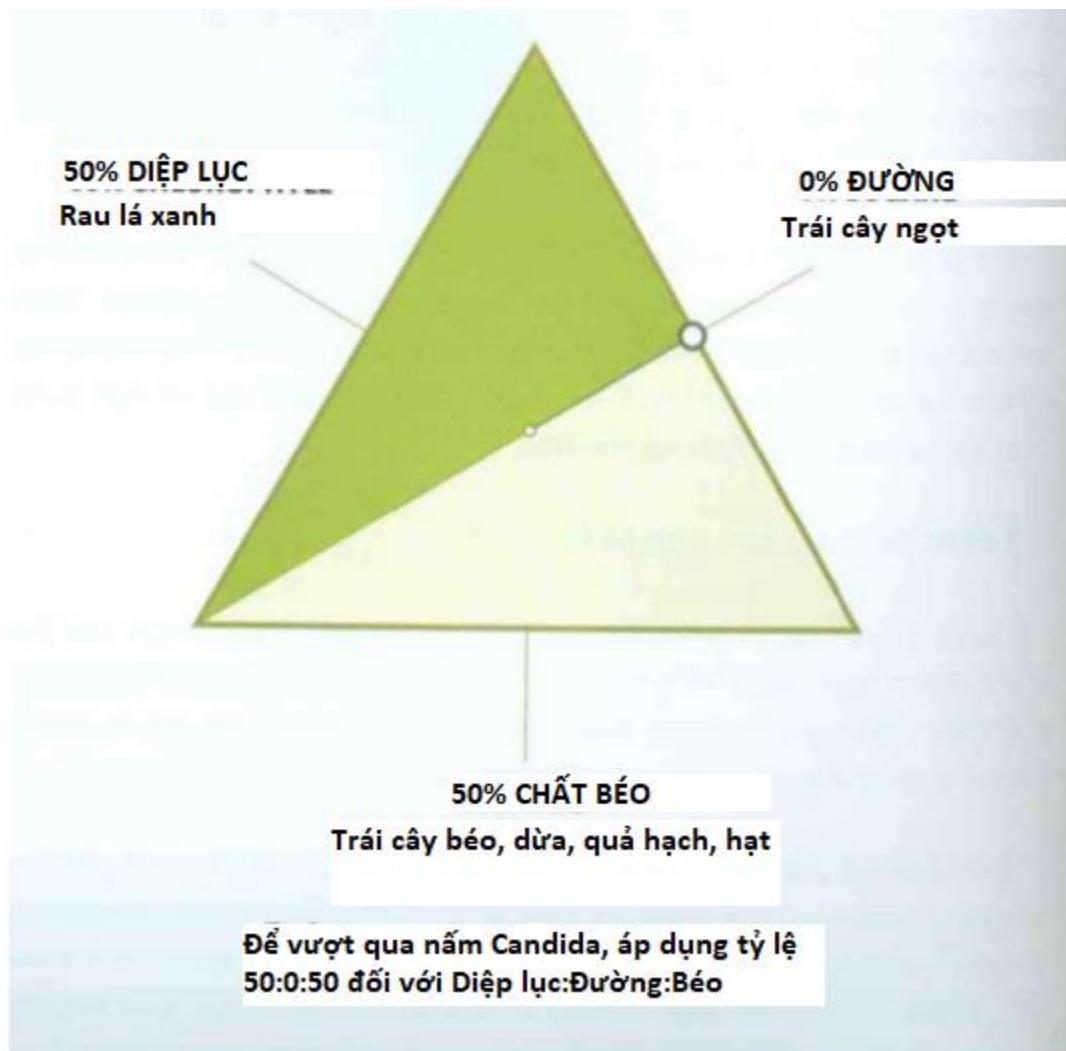
Candida là một loại nấm bài tiết chất thải độc hại có thể xâm nhập vào máu và gây ra các triệu chứng đầy hơi, suy nghĩ vẫn vơ, trầm cảm, tiêu chảy, kiệt sức, hôi miệng (hôi miệng), đau bụng kinh, tưa miệng (nước bọt loãng), trí nhớ không rõ ràng, viêm âm đạo do nấm men và tình trạng nấm móng tay.

Chế độ ăn thông thường chứa nhiều tinh bột nấu chín (bánh mì, khoai tây nướng, bánh ngọt, bánh quy, mì ống) và chế độ ăn chứa nhiều đường trái cây tinh chế hoặc trái cây lai (không hạt) đều nuôi nấm Candida. Khi tất cả lượng đường này được bổ sung vào cơ thể có hàm lượng lợi khuẩn thấp, và có các mô mang tính axit do thiếu muối khoáng kiềm (từ rau và siêu thực phẩm) trong chế độ ăn uống suốt một thời gian dài, khi đó nấm Candida sẽ sinh sôi.

Những người bị nấm Candida thường có tiền sử sử dụng kháng sinh. Điều này đã làm hao tổn một lượng lớn lợi khuẩn, và cho phép nấm Candida lây lan.

Nhiễm trùng nấm men toàn thân có khả năng phát triển trong tình trạng ẩm ướt, mốc meo của cơ thể. Candida là một loại nấm men, và sau đó phát triển thành một loại nấm với các thân rễ của nó (rễ dài) xâm nhập vào niêm mạc mô, làm cầu nối giữa cơ thể bên trong và đường tiêu hóa.

Candida chỉ có thể phát triển trong môi trường tối, ẩm mốc, thiếu oxy. Khuyến cáo đầu tiên mà tôi đưa ra cho những người bị nấm Candida là nên tiếp xúc trực tiếp nhiều hơn với ánh nắng mặt trời trên da. Men và nấm bị tiêu diệt bởi ánh sáng Mặt trời trực tiếp. Những ai bị nhiễm nấm Candida cần phải khỏa thân phơi nắng Mặt trời càng nhiều càng tốt. Oxy là một yếu tố quan trọng khác. Tăng cường oxy thông qua các liệu pháp oxy là một sự hỗ trợ có giá trị trong việc chữa lành nấm Candida (vui lòng đọc cuốn **Flood Your Body With Oxygen** của Ed McCabe để biết thêm thông tin về việc chữa bệnh bằng oxy).



Các loại trái cây ít ngọt tuyệt vời bạn có thể ăn:

Quả bơ (trái cây béo, rất tuyệt vời)

Ót chuông (không ăn ót chuông xanh; ót chuông xanh rất cứng cà chưa chín)

Khô qua

Sake (sống)

Nam việt quất

Dưa chuột (tính chữa lành rất cao)

Bưởi

Chanh vàng (có thể gây kích ứng cho người bị nhiễm nấm candida)

Chanh xanh (có thể gây kích ứng người bị nấm candida)

Trái nhau

Đậu bắp (tính chữa lành rất cao)

Ô liu (không mua đồ đóng lon, gọi www.sunfood.com để có loại tốt nhất)

Bí đỏ

Táo chua

Bí xanh

Tomatillo

Cà chua

Bí ngòi (còn gọi là mướp tây)

Một chế độ ăn chống nấm candida có thể bao gồm rau sống (chủ yếu là rau xanh hoặc rau không ngọt như nopales hoặc jicama ... không ăn khoai tây hoặc nước ép củ cải / cà rốt), uống nước ép xanh, thi thoảng ăn các loại quả hạch và hạt ngâm, rong biển, siêu thực phẩm (Sun Is Shining , bột cỏ, chlorella), dừa dại non (không phải dừa Thái ngọt ngay), bơ dầu dừa khô, bơ cacao khô, đa dạng các loại trái cây ít đường và (chỉ khi cần thiết, nhưng không khuyến khích) một ít trái cây ngọt hoặc mỗi ngày (tốt nhất là các loại quả mọng).

Một loại thực phẩm cung cấp những lợi ích đặc biệt tuyệt vời là bơ dầu dừa khô. Bơ dầu dừa rất dễ tiêu hóa và rất tốt cho những người khó tiêu hóa chất béo. Nó bao

gồm 48% axit lauric, một chất có đặc tính chống vi trùng, chống vi khuẩn và chống nấm. Tất cả những đặc tính này đều giúp chống lại sự phát triển quá mức của nấm Candida.

Sử dụng liều cao các loại men vi sinh có lợi cho đường ruột (acidophilus, bifidus Infantis, L. salivarius, L. plantarum, L. bulgaricus, v.v.), vốn sẽ cư trú trong đường ruột và cần thiết để khắc phục nấm Candida.

Prebiotics cũng có giá trị. Đây là những thực phẩm nuôi dưỡng probiotics (hệ vi khuẩn có lợi cho sức khỏe). Prebiotics bao gồm các loại thực phẩm như rễ rau diếp xoăn, rễ bò công anh, rễ yacon và xi-rô rễ yacon.

Người ta có thể tìm thấy lợi ích tuyệt vời khi nhịn ăn đường (không ăn trái cây ngọt trong vài tuần hoặc vài tháng, và đồng thời uống men vi sinh). Để biết thêm thông tin chi tiết về chế độ ăn ít đường, tươi sống, chống nấm candida, vui lòng đọc cuốn sách của Tiến sĩ Gabriel Cousens mang tên **Rainbow Green Live Food Cuisine**.

Hạt này mầm có thể tạo ra một lượng đường phù hợp. Khi nhịn ăn đường trong thời gian dài, một chút đường từ ngũ cốc này mầm có thể có lợi và sẽ không thúc đẩy sự phát triển của nấm Candida. Hạt này mầm phải sạch nấm và có chất lượng cao hoặc giống gia truyền.

Về lâu dài, khi cảm thấy thật sự thèm đường, bạn cần giải quyết cơm thèm bằng những loại quả ngọt có hạt, chất lượng cao, chứ không phải bằng tinh bột nấu chín. Vẫn cần phải có thức ăn ngọt, nếu không cơ thể cuối cùng sẽ mất cân bằng. Ăn một đến hai miếng trái cây không bị lai tạo (0,4 pound hoặc 0,2 kg) mỗi ngày là ổn. Tránh ăn quá nhiều loại trái cây cùng một lúc. Nếu ăn thức ăn nấu chín, chúng nên là các loại rau không chứa tinh bột (chẳng hạn như súp lơ xanh, súp lơ trắng, măng tây, atisô, v.v.).

Các chất bổ sung có thể hữu ích để chữa trị nấm Candida bao gồm: chiết xuất lá ô liu, chiết xuất hạt bưởi, enzym bổ sung (Enzym làm đẹp), bột MSM (methyl-sulfonyl-methane), một lượng nhỏ muối biển hoặc muối mỏ đã được khoáng hóa hoàn toàn, đất sét ăn được và bột quả mọng giàu vitamin C như bột quả camu camu. MSM giải độc thủy ngân. Nhiễm độc thủy ngân đường như là một yếu tố cơ bản phổ biến ở nấm Candida.

Các loại thảo mộc là đồng minh tuyệt vời chống lại nấm Candida bao gồm: oregano, tỏi, trà pau d'arco và trà móng mèo.

Một người có thể thận trọng quay lại ăn nhiều trái cây có đường hơn trong chế độ ăn, sau khi cơ thể được thanh lọc và các triệu chứng nấm Candida đã biến mất.

Công thức Salad chống nấm Candida

Ngò tây

Ngò rí

Quả bơ

Dầu lanh

Xà lách

Gạo / lúa mạch / lúa mạch đen nảy mầm

Tôi khuyên bạn nên theo một liệu trình làm sạch và tái tạo đường ruột trước hoặc sau khi nhịn ăn, chẳng hạn như chương trình EJUVA. Hướng dẫn quan trọng để làm sạch bằng thảo dược trong khi khắc phục nấm Candida:

1. Không uống nước hoa quả nếu bạn bị nấm Candida, đặc biệt là khi đang dùng thảo dược tẩy rửa. Chỉ sử dụng nước ép rau hoặc nước tinh khiết.
2. Dùng công thức probiotic chất lượng cao chứa ít nhất acidophilus, bifidus và L. bulgaricus, ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ trong tất cả các bước làm sạch, nửa giờ sau mỗi lần uống thảo mộc, và 1/2 giờ sau mỗi bữa ăn .
3. Dùng một lượng lớn lợi khuẩn bifidobacterium Infantis thông qua cấy ghép trực tràng (thông qua thụt rửa hoặc nhờ bác sĩ trị liệu đại tràng cấy ghép). Bifidobacterium Infantis được tìm thấy ở trẻ sơ sinh bú sữa mẹ, và có lẽ là vi khuẩn cơ bản nhất trong số các vi khuẩn đường ruột ở loài người. Hãy chắc chắn bác sĩ trị liệu đại tràng cung cấp cho bạn vi khuẩn bifidus sau mỗi buổi trị liệu.

Cần có một tâm lý cần thiết để chữa bệnh nấm Candida mãn tính. Candida được cho là có liên quan đến cảm giác tự hủy hoại trong tiềm thức, và thấy giá trị bản thân thấp kém. Những suy nghĩ tiêu cực, tự hủy hoại bản thân sẽ tiêu diệt vi khuẩn tốt trong đường ruột, và tạo điều kiện cho nấm Candida sinh sôi. Suy nghĩ tích cực, tự tin giúp vi khuẩn tốt sinh sôi trong đường ruột.

Cần phải thanh lọc cảm xúc để khắc phục nấm Candida mãn tính. Cần biết rằng những vấn đề chưa được giải quyết thường liên quan đến cha mẹ, hoặc người yêu cũ. Trong khi chữa nấm Candida (và trong khi chuyển sang thực phẩm tươi sống nói

chung), người ta nên tìm kiếm đồng nghiệp, bạn bè, sách, DVD và / hoặc băng ghi âm, để có thể hỗ trợ giải tỏa cảm xúc.

Tổng quan lại, tình trạng nấm Candida có thể được khắc phục bằng cách loại bỏ tinh bột nâu chín và thuốc kháng sinh, tắm nắng nhiều, tăng lượng oxy, dinh dưỡng tươi sống lành mạnh, kiêng ăn đường, dùng đủ liều lượng dầu dừa, bột Sun Is Shining, siêu thực phẩm , probiotics, prebiotics, các chất bổ sung cùi thê, các loại thảo mộc đặc biệt và một chương trình gầy dựng lại sức khỏe, với việc làm sạch đại tràng cũng như thanh lọc cảm xúc.

Một số khuyến nghị bổ sung: Những người bị nấm Candida nên giữ nhà cửa sạch sẽ. Những ngôi nhà ẩm mốc có hại cho người bị nấm Candida. Không nên mặc quần vớ, chúng giữ hơi ẩm và dẫn đến viêm âm đạo do nấm men. Tất cả các lỗ trên cơ thể phải được thở oxy.

Ăn uống để tinh thần minh mẫn

Để đầu óc minh mẫn tối đa, hãy nhịn ăn hoặc chỉ ăn một loại trái cây ngọt trong vài ngày.

Hai hoặc ba ngày chỉ ăn trái cây ngọt (không ăn quá nhiều) sẽ giúp tinh thần của bạn minh mẫn hơn. Bộ não của bạn hoạt động chủ yếu nhờ glucose, chất này tốt nhất có nguồn gốc từ trái cây ngọt. Trên thực tế, một số phần của cuốn sách này được viết khi tôi đang trong chế độ 6 ngày chỉ ăn dưa hấu.

Khi cơ thể đã được thanh lọc và bổ sung khoáng, việc nhịn ăn, chỉ uống nước sẽ đặt cơ thể về ngay trung tâm của Tam giác Ánh dương - sự cân bằng hoàn hảo. Sau khi cơ thể bạn được thanh lọc, và bạn nhịn ăn, chỉ uống nước trong vài ngày, tâm trí của bạn sẽ trở nên minh mẫn đến mức khiến bạn kinh ngạc. Nhịn ăn sẽ giúp tăng cường suy nghĩ và mong muốn. Nhịn ăn và cầu nguyện được đề cập 66 lần cùng nhau trong Kinh thánh. Hãy nhớ rằng, chỉ nên nhịn ăn, uống nước khi cơ thể đã cân bằng và máu sạch.

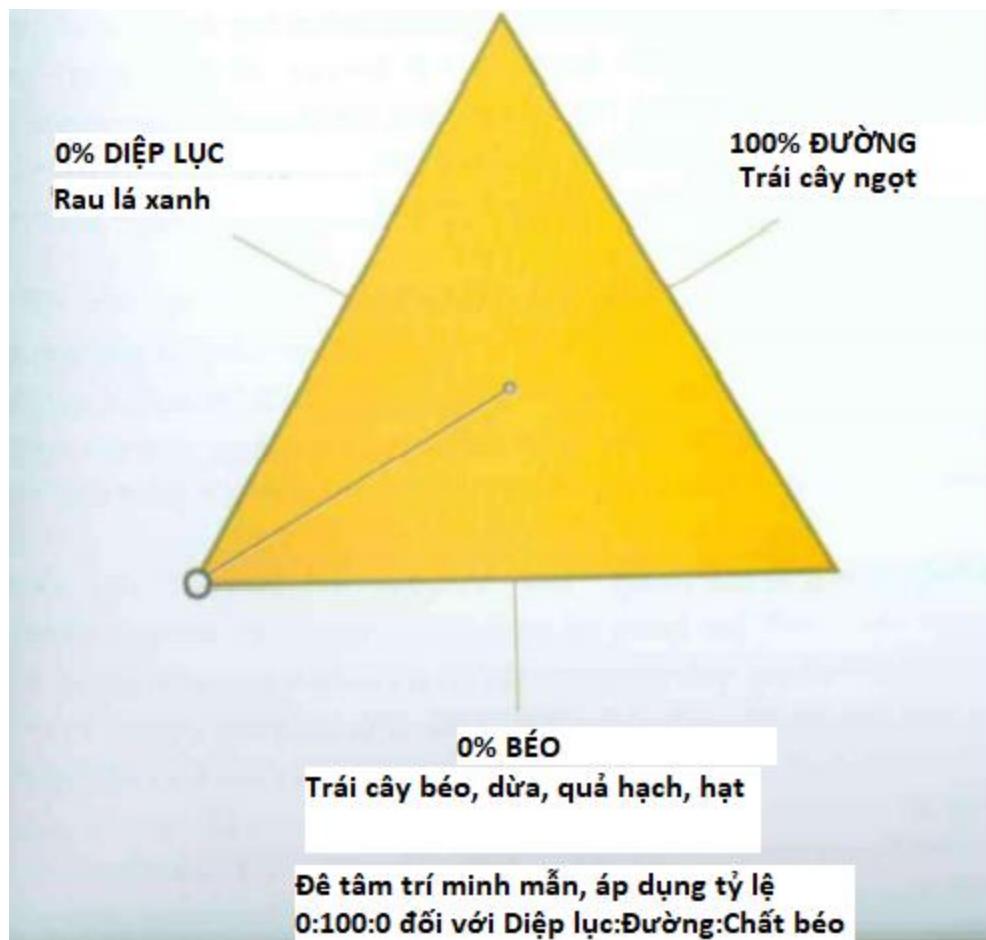
Trong khi nhịn ăn, glycogen dự trữ (glucose siêu đặc) được giải phóng từ gan và từ trong tế bào để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Khi một người đã thanh lọc chế độ ăn uống của họ trong một thời gian dài, các tế bào và gan sẽ tích tụ các kho dự trữ glycogen, cho phép người ta nhịn ăn lâu hơn mà không làm giảm lượng đường trong máu. Trong cuốn sách **The Golden Seven Plus One** của mình, Tiến sĩ C. Samuel West báo cáo rằng, mỗi đơn vị của glycogen chứa 27.000 đơn vị glucose - tất cả đều có thể được giải phóng cùng một lúc.

33% DIỆP LỤC
Rau lá xanh

33% ĐƯỜNG
Trái cây ngọt

33% CHẤT BÉO
Trái cây béo, dừa, quả hạch, hạt

Để tâm trí minh mẫn, áp dụng tỷ lệ
33:33:33 đối với Diệp lục:Đường:Chất béo



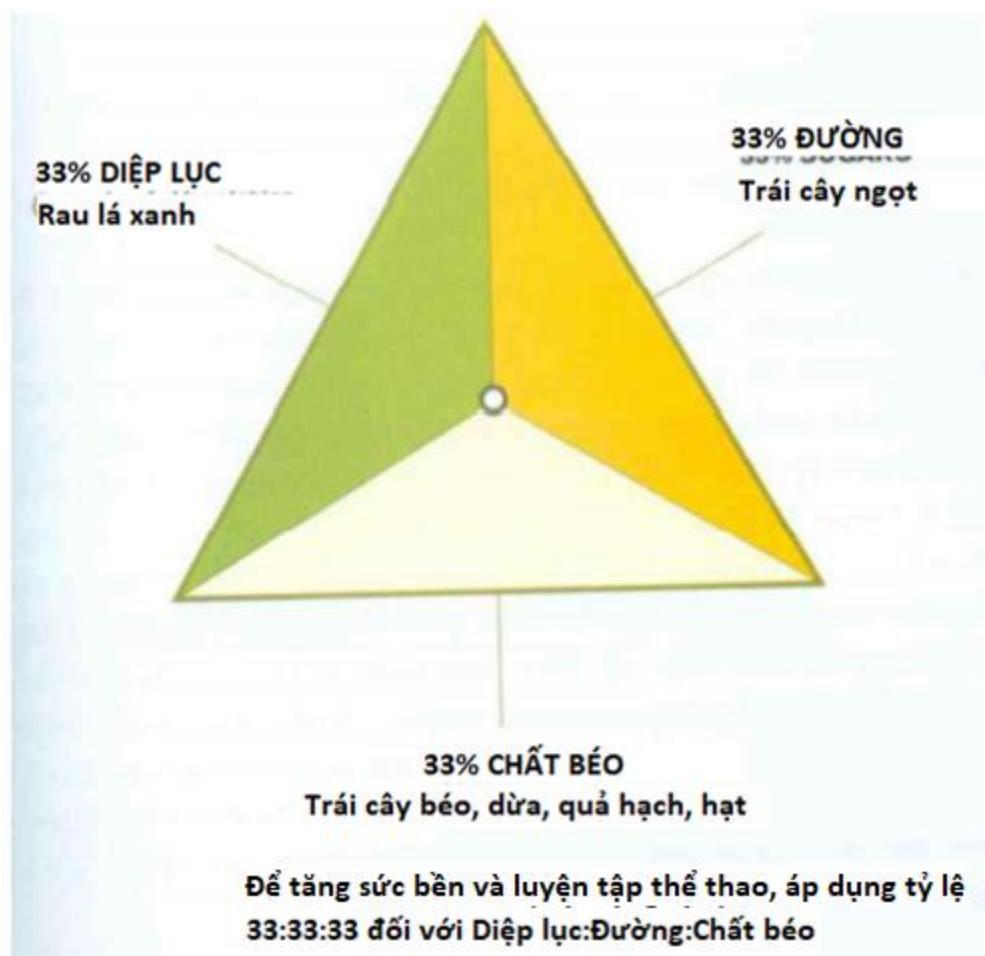
Ăn uống để tập thể thao và rèn sức bền

Tôi khuyên các vận động viên nên giữ ngay vị trí trung tâm của tam giác bằng cách tăng cường cả ba nhóm thực phẩm như nhau. Việc này sẽ cung cấp nhiều calo hơn, để đốt cháy để tăng sức bền. Ăn nhiều trái cây ngọt hơn, béo hơn, nhiều rau xanh hơn. Thay vì "nạp carbohydrate" (nạp tinh bột đã nấu chín, chẳng hạn như mì ống, bánh mì và khoai tây nướng), vận động viên nên nạp nhiều loại thực phẩm tươi sống và siêu thực phẩm giàu dinh dưỡng, dễ hấp thu trong những ngày trước khi thi đấu. Từ kinh nghiệm của tôi với môn lướt sóng, tôi đã nhận thấy rằng hạt bí ngô đặc biệt cung cấp nhiên liệu sức bền tuyệt vời cho mình. Trái cây ngọt nên được ăn thường xuyên trong suốt cuộc thi để giữ cho lượng đường trong máu tăng lên. Nếu đường huyết chạm đáy, vận động viên có thể mất bình tĩnh và nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi. Việc nhai rau xanh có thể tồn tại lâu hơn so với một vận động viên; vì vậy nước ép rau xanh có thể được thay thế cho món salad trong thời gian tập luyện cao điểm. Siêu thực phẩm (tảo xoắn, protein cây gai dầu, tảo xanh lam, maca, phấn

hoa, quả sói rừng và quả kỷ tử) cũng có giá trị cao, vì hàm lượng protein và chất dinh dưỡng đặc biệt của chúng.

Tôi đã làm việc với một số vận động viên đăng cấp thế giới, và họ đã tìm thấy lợi ích to lớn từ công thức đồ uống xanh của tôi. Nó bao gồm: cải xoăn, càn tây và dưa chuột cho vào máy ép trái cây. Cải xoăn cung cấp các khoáng chất nặng cần thiết để nuôi dưỡng cơ bắp (các yếu tố kiềm của nó trung hòa sự tích tụ axit lactic); càn tây thay thế lượng natri bị mất qua mồ hôi; và dưa chuột cung cấp chất lỏng tuyệt vời và chất xơ hòa tan.

Một thức uống tuyệt vời khác cho các vận động viên là nước dừa, đây là nguồn chất điện giải cao nhất được tìm thấy trong Tự nhiên. Chất điện giải là các khoáng chất dẫn điện, tích điện trong dung dịch, một khi đi vào hệ tiêu hóa, sẽ trực tiếp nuôi dưỡng các mô. Thêm siêu thực phẩm dạng bột vào nước dừa là một ý tưởng tuyệt vời.



Ăn để làm ấm cơ thể

“TUY NHIÊN, GIÁ TRỊ NHIỆT LƯỢNG CỦA THỰC PHẨM THỰC SỰ CÓ TỒN TẠI. NHIỀU NĂM QUA, KHI ĐI BOI VÀO MÙA ĐÔNG, TÔI ĐÃ PHÁT HIỆN RA RẰNG, VỚI MỘT CHÉ ĐỘ ĂN CHỦ YẾU TỪ SALAD VÀ TRÁI CÂY, CƠ THỂ SẼ MẤT KHOẢNG MỘT PHÚT HOẶC HƠN ĐỂ LÀM ẨM VÀ CHỊU ĐỤNG DÒNG NUỐC GIÁ LẠNH. TUY NHIÊN, PHẢN ỨNG ÁY GẦN NHƯ XẢY RA NGAY LẬP TỨC KHI BỎ SUNG THÊM QUẢ HẠCH, TRÁI CÂY KHÔ VÀ NGŨ CỐC. ĂN THÊM NHỮNG THỰC PHẨM NÀY GIÚP CHO TÔI CÓ THỂ BOI LÂU HƠN TRONG NUỐC LẠNH GIÁ.” Morris Krok, tác giả cuốn *Fruit The Food And Medicine For Man*

Cảm giác lạnh khi bắt đầu Ché độ Ánh dương thường là do máu đặc lại trong các đợt giải độc, làm giảm lưu thông máu. Nguyên nhân cũng là do lưu lượng máu đến các cơ quan nội tạng tăng lên – giúp những cơ quan cuối cùng cũng có cơ hội chữa lành - và giảm lưu lượng máu đến các chi tương ứng.

Như đã được trình bày trước đó trong Bài học thứ 1: **Nguyên tắc của sự biến đổi cuộc sống**, sự thay đổi cuộc sống đến từ trong ra ngoài. Điều này cũng đúng với cấu trúc bên trong của cơ thể. Các cơ quan trung tâm quan trọng nhất sẽ được chữa lành và chuyển hóa trước tiên (máu tập trung ở đó trước). Cơ và chu vi bên ngoài của cơ thể là những nơi cuối cùng được chữa lành.

Sau khi bạn kiên trì vượt qua quá trình chuyển đổi và giải độc - thông qua cảm giác lạnh - bạn sẽ phát hiện ra rằng khả năng chống lại cái lạnh và nóng của thời tiết sẽ tăng lên, nhờ ăn thức ăn tươi sống.

Một con hoẵng trong rừng sống sót qua mùa đông khắc nghiệt nhất, chỉ bằng việc ăn cỏ. Nó đâu có nồi niêu hay bếp núc gì.

Ăn thức ăn nóng thực sự có thể làm giảm sức đề kháng của bạn trước thời tiết lạnh, giống như việc tắm nước nóng sẽ làm giảm khả năng chống lại cái lạnh của bạn. Tắm nước lạnh giúp bạn tăng sức đề kháng trước thời tiết lạnh giá, thực phẩm sống “lạnh” cũng giúp bạn tăng sức đề kháng với thời tiết lạnh giá.

Để giữ ấm cơ thể, hãy cân nhắc ăn thức ăn ở nhiệt độ phòng. Thức ăn để trong tủ lạnh sẽ làm cơ thể lạnh hơn. Bạn nên điều chỉnh nhiệt độ trong tủ lạnh ở mức ấm nhất có thể.

Ăn súp hỗn hợp tươi sống trong bát sứ ấm, có thể hữu ích trong mùa đông lạnh giá. Nước ấm với một chút nước chanh hoặc trà thảo mộc cũng rất tuyệt vời. Paul Kouchakoff, nhà khoa học Thụy Sĩ phát hiện ra rằng, ăn thức ăn nấu chín gây ra phản ứng hệ thống miễn dịch của bạch cầu trong máu. Ông cũng phát hiện ra rằng nước sẽ bị “hỏng” khi nhiệt ở mức khoảng 159°F (61°C). Đây là thông tin quý giá cho những người pha trà đấy nhé!

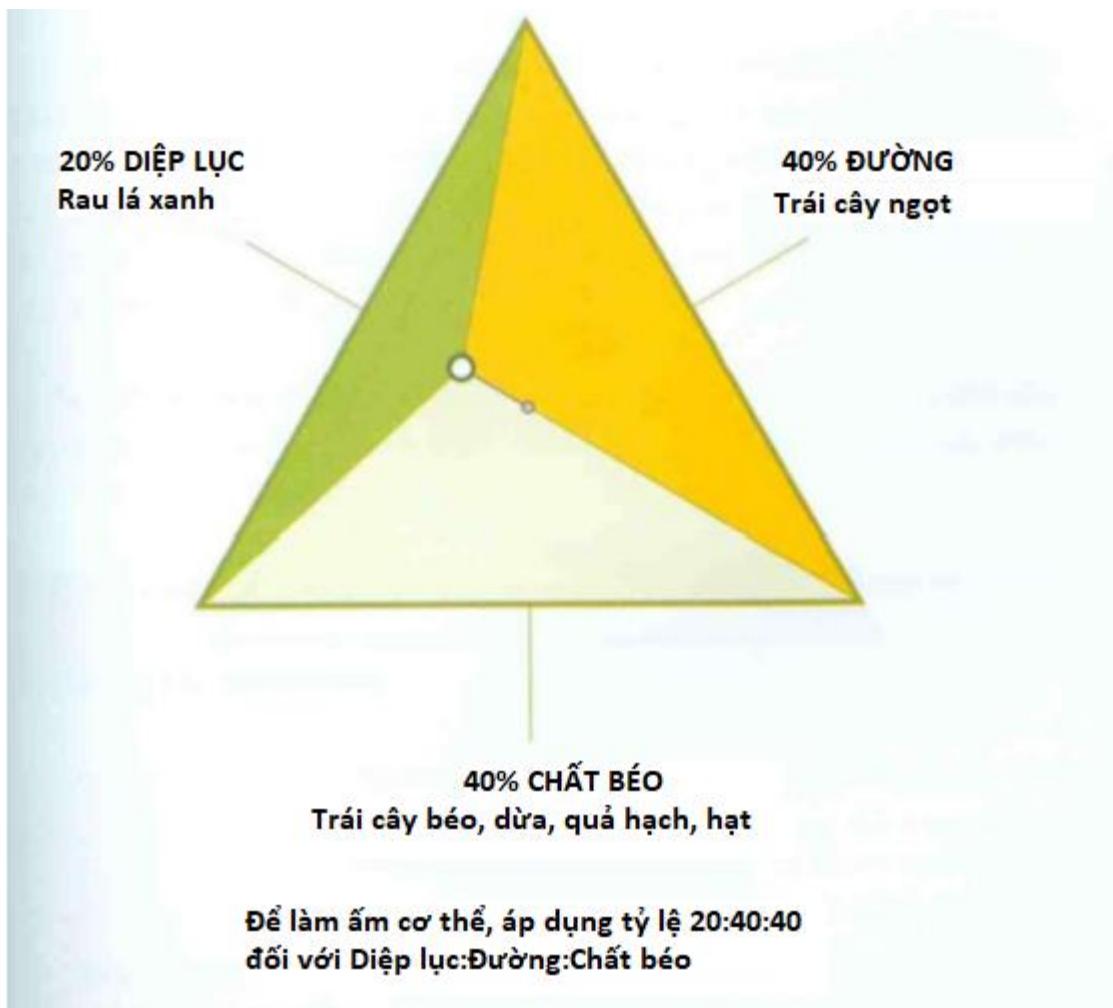
Chúng ta có thể ăn một số loại thức ăn để làm ấm cơ thể.

Thứ nhất là chất béo. Chất béo chứa các nguyên tố giống như cacbohydrat, nhưng hydro có mặt với số lượng lớn hơn nhiều, và điều này dẫn đến việc tạo ra nhiều nhiệt hơn do sự phân hủy và tiêu hóa chúng. Maca là một siêu thực phẩm thực vật "béo" (thường là dạng bột) có đặc tính làm ấm đáng kinh ngạc.

Thực phẩm giàu kali cũng là thực phẩm làm ấm. Một số loại quả hạch, chẳng hạn như macca, có hàm lượng kali cao, cũng như các loại hạt, chẳng hạn như hạt hướng dương. Hầu hết các loại trái cây đều giàu kali. Một số loại trái cây có nhiệt độ nóng nhất, có hàm lượng kali cao nhất là: bơ, chà là, sầu riêng, hồng (có hạt), mận khô, bí đỏ, nho khô (có hạt) và mơ phơi khô. Bạn cũng sẽ nhận thấy rằng những loại trái cây này luôn xuất hiện tương ứng vào mùa thu và mùa đông.

Thức ăn nhiều lưu huỳnh cũng làm ấm cơ thể. Thực phẩm nhiều lưu huỳnh bao gồm: các loại rau họ cải, tỏi và hành tây. Sầu riêng có hàm lượng lưu huỳnh và kali cao. Ở châu Á, một người ăn quá nhiều sầu riêng thường bị cho là bị “nóng trong người”.

Ăn một bữa ăn có nhiều chất béo, kali và / hoặc lưu huỳnh, rồi bạn sẽ nhận thấy phản ứng nóng lên trong vòng 45 phút khi thức ăn bắt đầu tiêu hóa. Phản ứng này sẽ trở nên rõ ràng hơn theo thời gian, khi cơ thể trở nên sạch hơn bằng cách ăn theo chế độ tươi sống.



Ăn để làm mát cơ thể

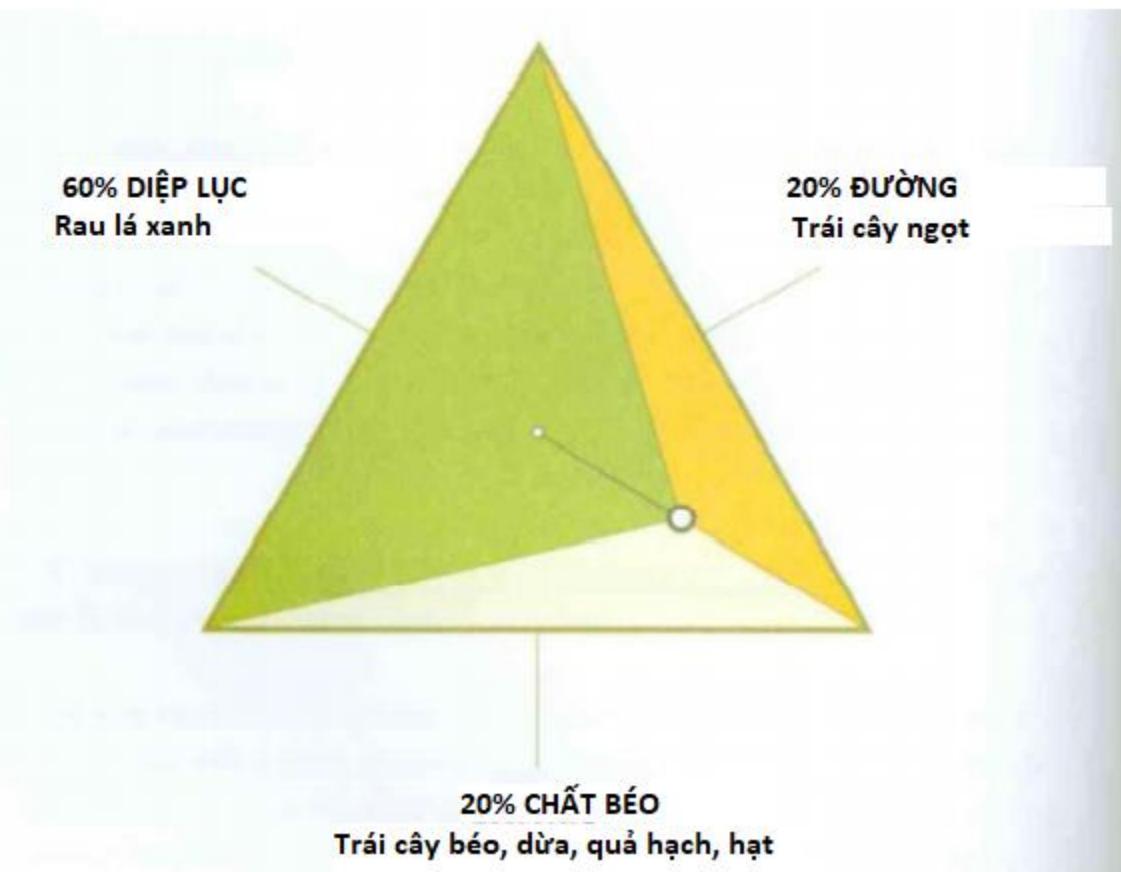
“NẮNG LƯỢNG SÓNG TUÔN CHÁY TRONG KHẮP CƠ THỂ, VÀ BẰNG CÁCH TÁC ĐỘNG LÊN THỰC PHẨM TIÊU THỤ, NHIỆT LƯỢNG VÀ NẮNG LƯỢNG SẼ ĐƯỢC SẢN SINH NHƯ NHỮNG SẢN PHẨM PHỤ” - Dugald Semple, Sunfood Way To Health

Chúng ta có thể làm năm điều sau đây để làm mát cơ thể về mặt dinh dưỡng:

1. Nhịn ăn. Khi bạn nhịn ăn, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ giảm xuống.
2. Ăn thực phẩm lạnh, trữ lạnh, đông lạnh hoặc nước đá.
3. Chỉ ăn rau lá xanh. Rau lá xanh không sinh nhiệt khi qua hệ tiêu hóa của con người. Chúng không có nhiều calo.

4. Ăn muối biển hoặc muối mỏ, hay thức ăn có hàm lượng natri cao. Thực phẩm giàu natri là thực phẩm giải nhiệt. Các loại rau lá xanh đậm, chẳng hạn như cải kale, bò công anh và cải bó xôi, có tác dụng giải nhiệt. Càn tây là thực phẩm giải nhiệt mùa hè tuyệt vời. Rong biển cũng có tác dụng làm mát, trừ khi bị rửa sạch. Nước dừa dại có hàm lượng natri và là một loại cocktail giải nhiệt tuyệt vời trong những ngày nóng ẩm.

5. Ăn các loại thực phẩm giải nhiệt, đặc biệt như dưa chuột, các loại dưa và quả cacao.



Để làm mát cơ thể, áp dụng tỷ lệ 60:20:20 đối với Diệp lục:Đường:Béo

Ăn để giúp cơ thể cảm thấy ổn định

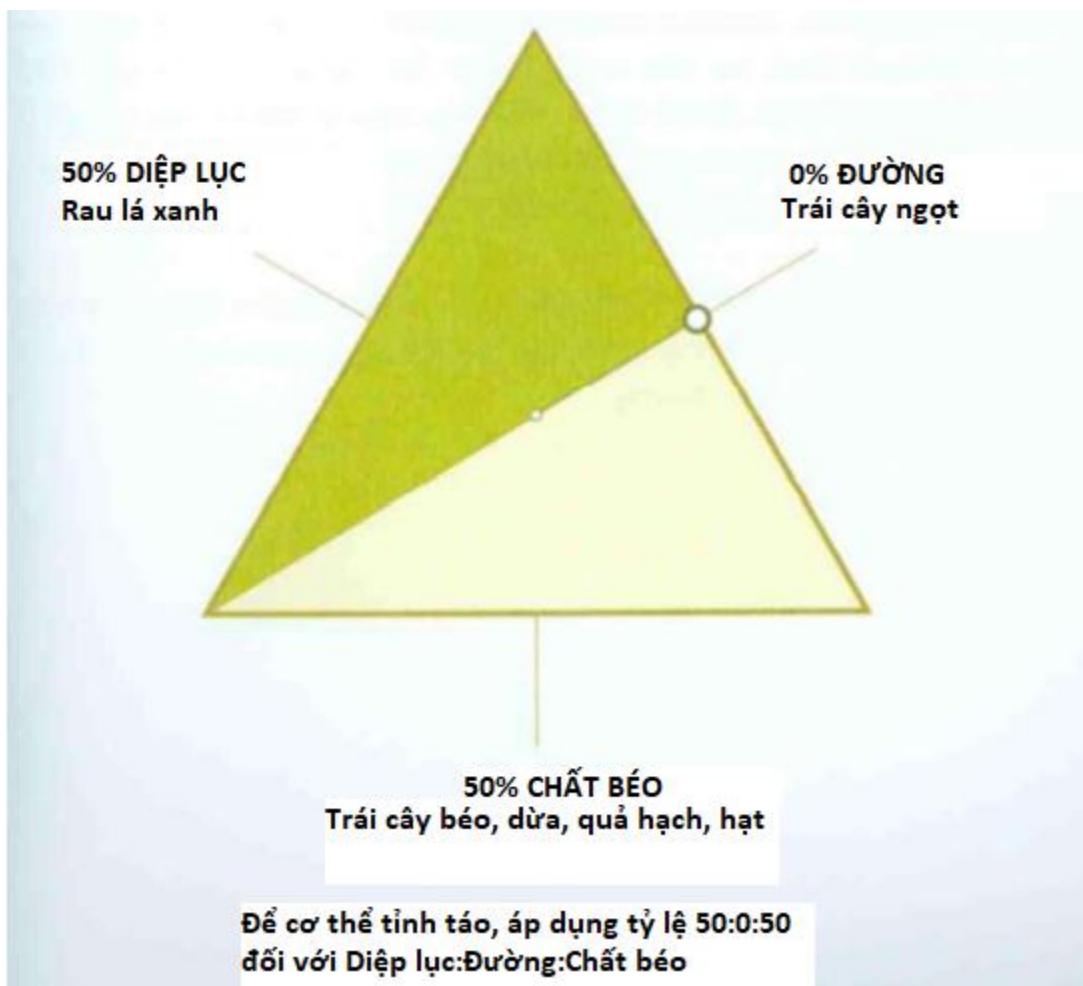
Khi một người cảm thấy cơ thể mình cứ lâng lâng mơ hồ, sự thiếu hụt khoáng chất có thể là nguyên nhân chính. Những người ăn chay, thuần chay và ăn tươi sống thường trở nên thiếu dinh dưỡng thường ăn thức ăn thiếu khoáng chất. Thức ăn động

vật - đặc biệt là cá - do chứa nhiều khoáng chất, có xu hướng khiến con người như bừng tỉnh. Có nhiều cách khác để giúp cơ thể tỉnh táo bằng thức ăn thực vật.

Sự tỉnh táo có được do gia tăng hàm lượng khoáng chất trong thực phẩm. Càng nhiều khoáng chất trong thực phẩm, bạn càng thấy mình tỉnh táo hơn. Nói chung, thực phẩm béo, được trồng theo phương pháp hữu cơ (đặc biệt là các loại hạt và hạt) và lá xanh là nguồn cung cấp khoáng chất rất tốt. Vì vậy, để cân bằng cơ thể, người ta sẽ ăn nhiều rau xanh và chất béo, cũng như tránh các loại trái cây vốn ít khoáng chất.

Siêu thực phẩm và tảo biển cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho cơ thể tỉnh táo. Siêu thực phẩm và rong biển nói chung giàu khoáng chất và protein hơn rất nhiều so với các sản phẩm hữu cơ hàng ngày.

Đất sét ăn được và nước biển hoặc muối mỏ cũng có tác dụng tương tự.



Ăn uống vì tâm linh

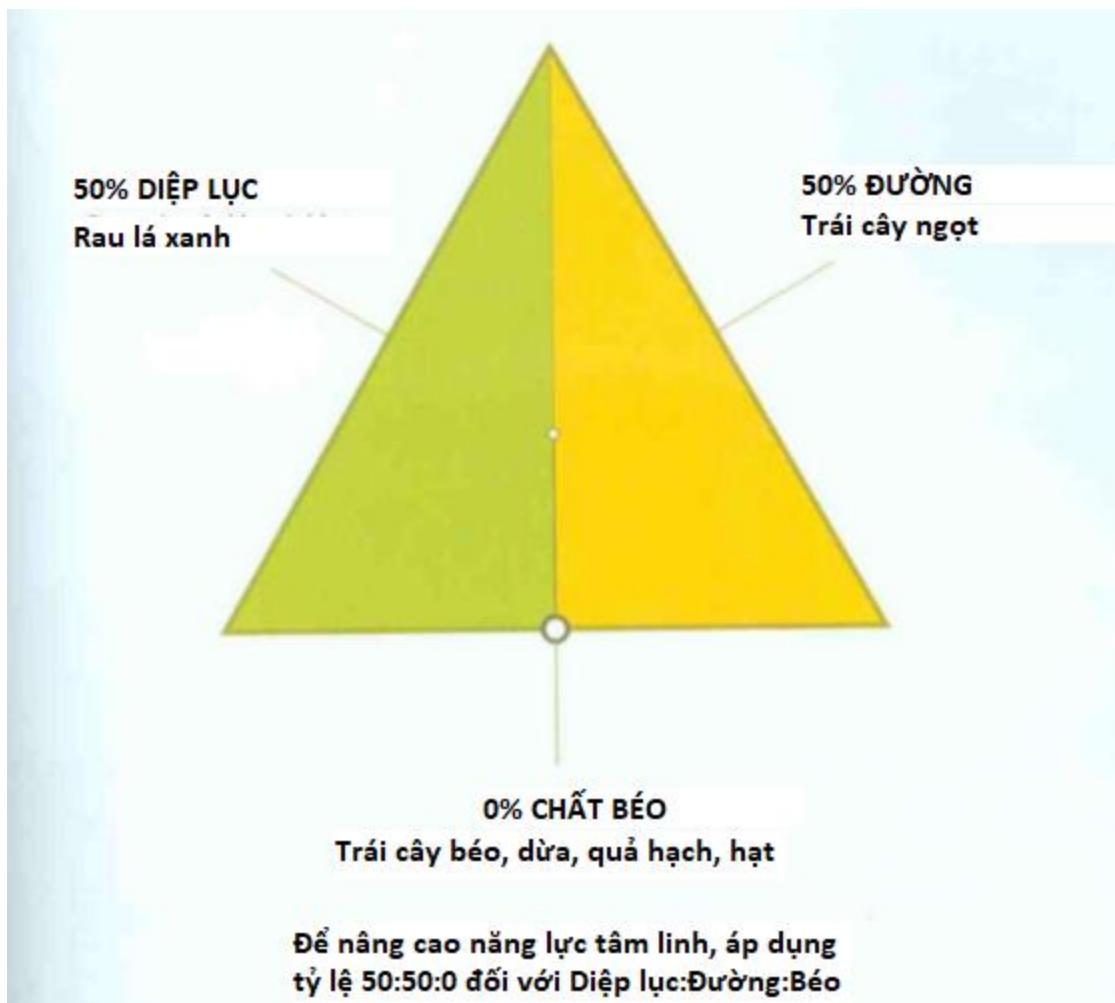
"TẤT CẢ TRIẾT LÝ ĐỀU GÓI GỌN TRONG HAI TỪ - BỀN VỮNG NHƯNG KHẮC NGHIỆT." - Epictetus

Tiến sĩ Johnny Lovewisdom đã dạy tôi giá trị tâm linh của việc tránh chất béo trong một khoảng thời gian nhất định, với Chế độ ăn uống Vitarian của ông ấy. Bản thân Lovewisdom đã cố gắng loại bỏ hoàn toàn chất béo khỏi chế độ ăn uống của mình bằng cách tuyên bố loại bỏ tất cả quả bơ, quả hạch và hạt (bạn có thể xem cuốn **Spiritualizing Dietetics: Vitarianism** của ông). Cuối cùng, ông đã đưa sữa dê (chất béo nguyên chất) vào chế độ ăn uống của mình (xem cuốn sách **Life in the 21st century** của Viktoras Kulvinskas) – để giải thích cho kết luận rằng chất béo là cần thiết.

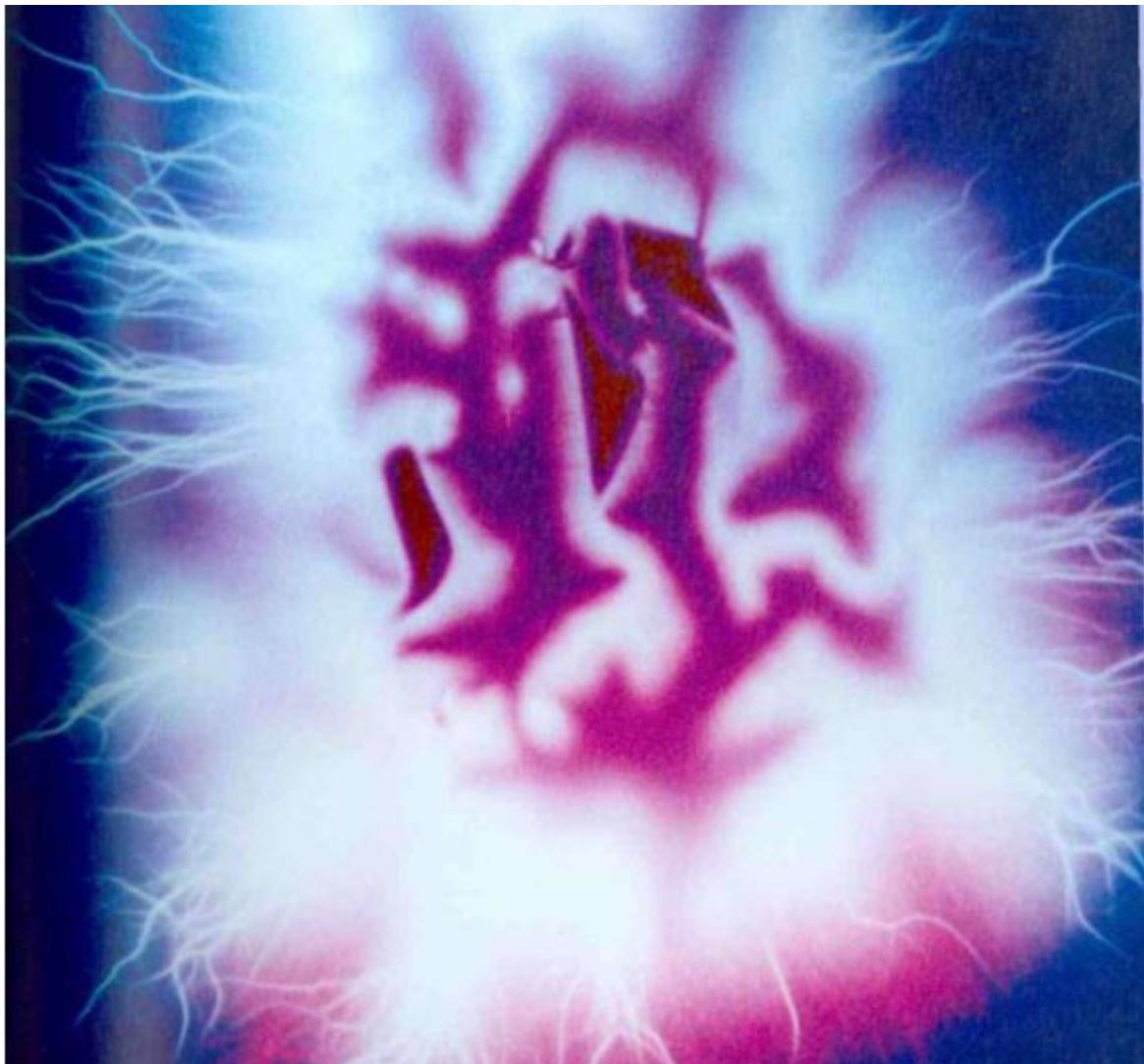
Chúng ta đã thấy giá trị một chế độ ăn không chất béo để giải độc, trong một khoảng thời gian nhất định. Khi bạn loại bỏ tất cả lớp cách nhiệt bên trong do chất béo tạo ra, sau khi tất cả các loại thực phẩm không phù hợp đã được loại bỏ, thì bạn sẽ điều chỉnh trực tiếp vào năng lượng tâm linh mà vũ trụ đang lan tỏa ra vạn vật. Đây là Chế độ ăn kiêng Vitarian, chứa ít chất béo, chỉ có trái cây và rau quả có hàm lượng nước cao.

Chế độ ăn kiêng không có chất béo này có thể cho phép một người đạt được mức năng lượng tâm linh cao khủng khiếp. Nhiều năm trước, Joshua Rainbow, một người bạn của tôi, nói với tôi rằng anh ấy trở nên nhạy cảm với Chế độ ăn kiêng Vitarian đến mức, chỉ cần đứng ngược chiều gió đã trở thành một trải nghiệm xuất thần. Người ta phải cẩn thận với chế độ ăn kiêng như vậy về lâu dài, vì ô nhiễm thực phẩm, không khí và nước làm cho các dây thần kinh dễ bị tổn thương hơn khi thiếu chất béo trong chế độ ăn. Ngoài ra, sự thiếu hụt khoáng chất, các vấn đề về axit béo omega 3 và các vấn đề về vitamin B12 có thể xuất hiện theo thời gian với các cách tiếp cận dinh dưỡng như vậy.

Bởi vì sự thèm chất béo (và tính giữ ẩm của nó) sẽ tăng lên khi sống gần với nền văn minh (ô nhiễm), loại chế độ ăn tâm linh này chỉ được nâng cao khi người ta sống trong môi trường Tự nhiên – hoàn toàn tránh xa sự các chất độc hại.



Một bức ảnh tuyệt đẹp của Kirlian, chụp một quả táo tàu hũu cơ (đôi khi được gọi là quả chà là Trung Quốc). Táo tàu thường được coi là một loại trái cây ít đường và đã được sử dụng hàng ngàn năm qua trong Y học Trung Quốc, như một đối trọng với nhân sâm.





BÀI HỌC THỨ

14

BIỂU ĐỒ Ca P Na K CỦA SAPOTY BROOK

Một trong những cuốn sách về dinh dưỡng thú vị nhất mà tôi đã đọc trong nhiều năm, là cuốn **Eco-Eating** (tạm dịch là Chế độ Ăn uống Cân bằng Sinh thái) của Sapoty Brook.

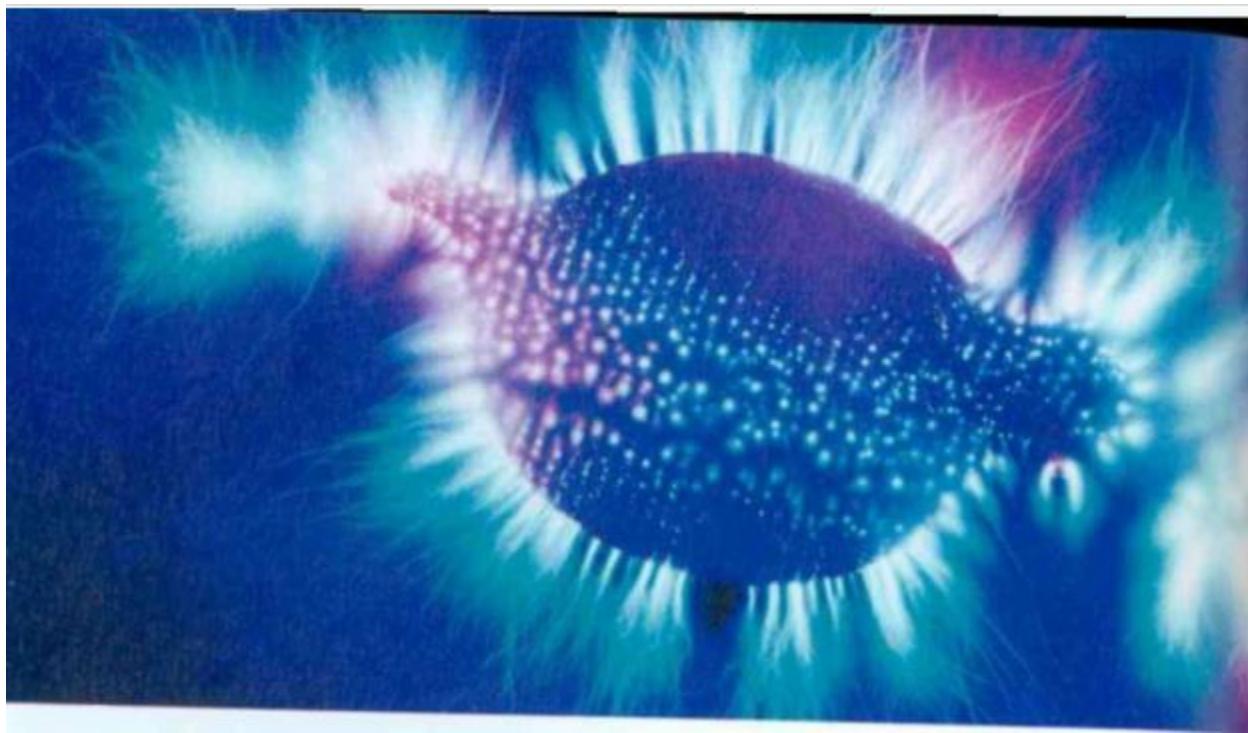
Sapoty Brook là một nhà nghiên cứu chế độ ăn thực phẩm tươi sống lâu năm, người đã phát triển một biểu đồ đáng chú ý dựa trên khái niệm cân bằng các khoáng chất chủ đạo trong thực phẩm: Canxi (Ca), Phốt pho (P), Natri (Na) và Kali (K), để đạt được hiệu quả tối ưu.

Biểu đồ CaPNaK là một trong những công cụ dinh dưỡng tốt nhất cần nắm vững. Nó thay thế một cách khách quan những sự phân loại chủ quan về thực phẩm, của các nhà nghiên cứu vi sinh. Giá trị của nó đối với chúng ta bao gồm kiến thức về loại thực phẩm nào tạo axit (chiếm ưu thế về phốt pho) và tạo kiềm (chiếm ưu thế về canxi) và thực phẩm nào là âm (chiếm ưu thế về kali) và dương (chiếm ưu thế về natri), dựa trên các khoáng chất của chúng.

Nhận thấy biểu đồ của Sapoty Brook rất có lợi, tôi xin giới thiệu nó đến bạn. Vì tôi nghĩ rằng các khái niệm của anh ấy, cùng với Tam giác Ánh dương của tôi, cung cấp sự hiểu biết tuyệt vời về cách sử dụng các loại thực phẩm để kích thích cơ thể đạt được những hiệu quả nhất định, hoặc để cân bằng.

Những kiến thức cơ bản của Sapoty Brook được tóm tắt như sau:

Chúng ta nên ăn một cách cân bằng, lành mạnh các loại thực phẩm để bốn khoáng chất chủ đạo (Ca, P, Na, hoặc K) cân bằng với nhau. Sự cân bằng hoàn hảo sẽ giúp bạn về ngay vị trí chính giữa biểu đồ. Bạn có thể di chuyển sự cân bằng này xung quanh, tạo ra các loại hiệu ứng và kích thích khác nhau. Ví dụ, nếu bạn ăn thực phẩm giàu natri và phốt pho (thực phẩm động vật nấu chín), bạn cần cân bằng kích thích đó với thực phẩm giàu canxi và kali (trái cây và rau xanh) - điều này phù hợp với các nguyên tắc kết hợp thực phẩm đã được dạy trong nhiều thập kỷ qua. Nếu bạn ăn thực phẩm giàu kali và phốt pho (các loại hạt và chuối), bạn có xu hướng thèm ăn thực phẩm giàu canxi và natri (cải bó xôi và cải kale).



Hình ảnh Kirlian của củ cải. Nước ép củ cải là chất hỗ trợ tốt nhất chống lại sỏi thận. Hãy xác định vị trí của củ cải trên biểu đồ Ca P Na K nào!

Biểu đồ thể hiện một số quan niệm trước giờ về dinh dưỡng. Nhìn chung, hầu hết các loại trái cây đều hơi có tính axit, không có tính kiềm. Hạnh nhân, như chúng ta thấy, là thực phẩm chiếm ưu thế về phốt pho, và không phải là nguồn kiềm tuyệt vời.

Nước ép cà rốt, được nhắc đến từ lâu vì tính kiềm của nó, cũng được tìm thấy là chứa nhiều phốt pho, và do đó có tính axit ở một mức độ nhất định.

Ngoài ra, biểu đồ còn giúp chúng ta hiểu cảm giác thèm ăn. Tôi đã biết nhiều người mới theo chế độ thuần chay thực vật tươi sống, đã ăn quá nhiều thực phẩm giàu kali mà không cân bằng với thực phẩm giàu natri, chẳng hạn như cải xoăn hoặc rong biển. Họ thường hết thèm ăn và ăn thức ăn nấu chín mặn, chẳng hạn như khoai tây chiên hoặc khoai tây chiên. Thèm thức ăn nấu chín thực sự có thể là thèm ăn các chất khoáng.

Đặc biệt, tầm quan trọng của natri hữu cơ được chứng minh qua biểu đồ. Tôi đã làm việc với nhiều người tiêu thụ một lượng natri thấp trong suốt nhiều năm khi theo chế độ thực vật tươi sống. Họ nhận thấy hệ tiêu hóa của mình được cải thiện, và sức đề kháng tăng lên khi ăn thêm nhiều thực phẩm giàu natri (cải kale, cần tây, rong biển dulse) vào chế độ ăn của mình.

Canxi, phốt pho, natri và kali không phải là những khoáng chất duy nhất trong thực phẩm. Các khoáng chất kiềm hóa khác bao gồm magiê, sắt và silica. Các khoáng chất tạo axit khác bao gồm clo và lưu huỳnh. Đây thường là các khoáng chất cấp hai và cấp ba trong thực phẩm. Biểu đồ của Sapoty Brook vẫn rất chính xác, bởi vì thực phẩm chứa nhiều magiê (chẳng hạn như ô liu) thường có nhiều canxi; thực phẩm có nhiều clo (chẳng hạn như quả bơ) cũng thường có nhiều phốt pho.

Để tránh bất kỳ sự nhầm lẫn nào, tôi xin giải thích như sau: Nhiều loại trái cây mang tính kiềm, có chứa axit citric và các axit khác; do đó, chúng sẽ có phản ứng pH axit trong quá trình tiêu hóa. Nhưng vì hàm lượng cao các khoáng chất tạo kiềm (canxi, magiê) nên phản ứng của chúng có thể tạo ra kiềm trong các mô cơ thể. Do đó, chúng thường kiềm hóa cơ thể và trung hòa dư lượng khoáng chất tạo thành axit. Tuy nhiên, nếu một người đã thiếu khoáng chất kiềm, axit citric sẽ không được phân hủy đúng cách, và do đó trái cây họ cam quýt sẽ có tính axit vì các khoáng chất kiềm trong thực phẩm không thể được tiếp cận đúng cách.

Ớt chín không được xác định trực tiếp và chính xác trong biểu đồ. Theo kinh nghiệm, tôi xếp chúng vào loại trái cây có tính kiềm. Chúng là axit trong quá trình tiêu hóa (như trái cây họ cam quýt), nhưng có tính kiềm trong các mô nếu được phân

hủy đúng cách. Tôi nhận thấy chúng cân bằng với các loại thực phẩm chứa nhiều phốt pho, chẳng hạn như quả bơ và các loại hạt.

Việc Brook đưa cả thức ăn động vật và thức ăn nấu chín vào trong biểu đồ của mình có thể hữu ích cho các nhà nghiên cứu dinh dưỡng. Biểu đồ chủ yếu được đưa ra để giúp mọi người chuyển đổi sang chế độ thực vật tươi sống, mà vẫn cảm thấy cân bằng và khỏe mạnh.

Nhà triết học Spencer đã viết rằng, sự tương ứng hoàn hảo luôn chiếm ưu thế trong Tự nhiên - một thứ luôn cân bằng với một thứ khác. Bạn sẽ thấy, bằng cách kết hợp Tam giác Ánh dương với Biểu đồ CaPNaK, sự cân bằng tuyệt vời sẽ diễn ra, và sức khỏe đáng kinh ngạc sẽ phát triển.

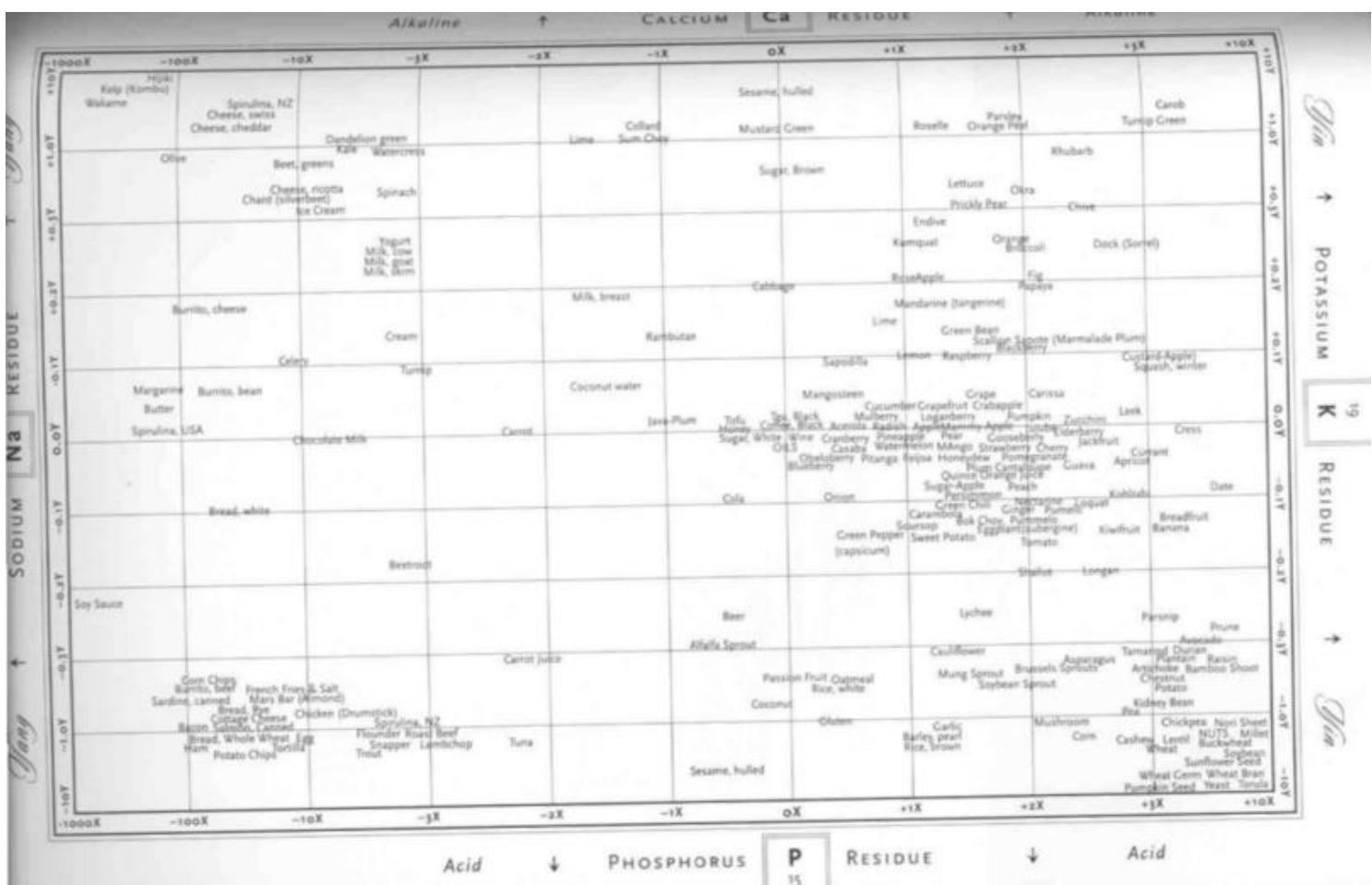
Danh mục Thực phẩm

Quả sơ ri	1X	0.0Y	Xà lách	2X	0.3Y
Mâm cỗ linh lăng	-1X	-0.3Y	Chanh xanh	1X	0.3Y
Hạnh nhân	1X	0.0Y	Bạch quả	1X	0.0Y
Táo	1X	0.0Y	Nhãn	3X	-0.2Y
Mơ	3X	-0.1Y	Loquat	3X	-0.1Y
A ti sô	3X	-0.3Y	Quả vải	2X	-0.3Y
Măng tây	3X	-0.3Y	Mandarin, xem	1X	0.2Y
Quả bơ	3X	-0.3Y	Quýt		
Thịt xông khói	-100X	-1.0Y	Xoài	1X	0.0Y
Măng	10X	-0.3Y	Măng cụt	0X	0.0Y
Chuối	3X	-0.1Y	Bơ thực vật	-100X	Y0.1
Lúa mạch	1X	-0.3Y	Sữa mẹ	-1X	0.2Y
Đậu, xem <i>Đậu que</i>			Sữa bò	-3X	0.3Y
Beefsteak	-3X	-1.0Y	Sữa dê	-3X	0.2Y
Bò nướng	-3X	-1.0Y	Sữa tách béo	-3X	0.2Y
Bia	-1X	-0.3Y	Hạt kê	10X	-1.0Y
Lá củ dền	-10X	-1.0Y	Miso	-1000X	-10.0Y
Củ dền	-3X	-0.2Y	Dâu tằm	1X	0.0Y
Blackberry	2X	0.1Y	Giá đậu xanh	2X	-0.3Y
Việt quất	0X	0.0Y	Nấm	2X	-1.0Y
Cải thìa	2X	-0.1Y	Cải tàu sậy	0X	1.0Y
Hạt Brazil	10X	-10.0Y	Xuân đào	2X	-0.1Y
Bánh mì lúa mạch đen	-100X	-1.0Y	Lá rong biển cuộn	10X	-1.0Y
Bánh mì trắng	-100X	-0.3Y	cơm		
Bánh mì nguyên cám	-100X	-1.0Y	Yến mạch	1X	-0.3Y

Sa kê	3X	-0.1Y	Đậu bắp	2X	0.3Y
Cải Brussels	2X	0.3Y	Dâu ô liu	0X	0.0Y
Kiều mạch	2X	-0.3Y	Ô liu đóng hộp	-100X	1.0Y
Burrito đậu	-100X	0.1Y	Hành tây	0X	-0.1Y
Burrito thịt bò	-100X	-0.3Y	Cam	2X	0.3Y
Burrito phô mai	-100X	0.2Y	Nước ép cam	2X	-0.1Y
Bơ sữa	-100X	0.0Y	Vỏ cam	2X	1.0Y
Bắp cải	0X	0.2Y	Đu đủ	2X	0.2Y
Kéo, Mars Hạnh nhân	-10X	-1.0Y	Ngò rí	2X	1.0Y
Dưa lưới ruột cam	2X	-0.1Y	Củ cải vàng	3X	-0.3Y
Capsicum, xem <i>Ớt chuông xanh</i>			Chanh dây	0X	-1.0Y
Quả khế	1X	-0.1Y	Đậu Hà Lan	3X	-1.0Y
Carissa	2X	0.0Y	Quả đào	2X	-0.1Y
Carob	3X	1.0Y	Đậu phộng	10X	-10.0Y
Cà rốt	-2X	0.0Y	Lê	1X	0.0Y
Nước ép cà rốt	-2X	-0.3Y	Quả hồ đào	10X	-1.0Y
Dưa gang	1X	0.0Y	Quả hồng	1X	-0.1Y
Hạt điều	3X	-10.0Y	Hạt thông	10X	-10Y
Súp lơ trắng	1X	-0.3Y	Quả thơm	1X	0.0Y
Càn tây	-10X	0.1Y	Hạt dẻ cười	10X	10.0Y
Cải cầu vòng	-10X	0.3Y	Cherry Nam Mỹ	1X	0.0Y
Phô mai Cheddar	-100X	1.0Y	Mã đề	3X	-0.3Y
Phô mai Cottage	-100X	-1.0Y	Mận	2X	-0.1Y
Phô mai Ricotta	-10X	0.3Y	Lựu	2X	-0.1Y
Phô mai Thụy Sĩ	-10X	10.0Y	Khoai tây	3X	-0.3Y
Quả anh đào	2X	0.0Y	Snack khoai tây	-100X	-1.0Y
Hạt dẻ	3X	-1.0Y	Khoai lang	1X	-0.1Y
Đùi gà	-10X	-1.0Y	Lê gai	2X	0.3Y
Đậu gà	3X	-1.0Y	Mận khô	10X	-0.3Y
Ớt, xem <i>Ớt xanh</i>			Quả bưởi	2X	-0.1Y
Hẹ	3X	0.3Y	Bí đỏ	2X	-0.3Y
Sữa sô cô la	-10X	0.0Y	Hạt bí đỏ	10X	-10.0Y
Dừa	0X	-1.0Y	Quả mộc qua	-1X	-0.1Y
Nước dừa	-2X	0.1Y	Củ cải đỏ	1X	0.0Y
Cà phê đen	0X	0.0Y	Nho khô không hạt	10X	-0.3Y
Nước ngọt Cola	0X	-0.1Y	Chôm chôm	-1X	0.1Y
Cải rỗ	-1X	1.0Y	Quả mâm xôi	2X	-0.3Y
Bắp	2X	-1.0Y	Ngưu bàng	2X	-0.3Y
Snack bắp	-100X	-1.0Y	Gạo lứt	3X	1.0Y
			Gạo trắng	0X	-1.0Y

Táo chua	2X	0.0Y	Dưa lưới	3X	-0.3Y
Nam việt quất	1X	0.0Y	Quả roi	1X	0.2Y
Kem	-3X	0.1Y	Cá hồi đóng hộp	-100X	-1.0Y
Cải mầm	3X	0.0Y	Lòng mứt	0X	-0.1Y
Dưa leo	1X	0.0Y	Sapote	2X	0.1Y
Phúc bồn tử	3X	0.0Y	Cá mòi đóng hộp	-100X	-1.0Y
Măng cầu ngọt	3X	0.0Y	Hành lá	2X	0.1Y
Lá bồ công anh	-3X	1.0Y	Mè, tách vỏ	-1X	-10.0Y
Chà là	10X	-0.1Y	Mè, nguyên vỏ	0X	10.0Y
Cỏ Dock	3X	0.3Y	Hành tím	2X	-0.2Y
Sầu riêng	3X	-0.1Y	Cá hồng	-3X	-1.0Y
Trứng	-10X	-0.3Y	Cây me chua, xem	3X	-0.3Y
Cà tím	2X	-0.1Y	<i>Dock</i>		
Quả cơm cháy	2X	0.0Y	Măng cầu chua	1X	-0.1Y
Cải Endive	1X	0.3Y	Nước tương	-1000X	-0.2Y
Feijoa	1X	0.0Y	Đậu nành	10X	-10.0Y
Quả sung	2X	0.2Y	Giá đậu nành	2X	-0.3Y
Cá bơn	-10X	-1.0Y	Cải bó xôi	-3X	-0.3Y
Khoai tây chiên lắc muối	-10X	-1.0Y	Tảo Spirulina New Zealand	-100X	10.0Y
Gai Choy, xem <i>Cải tàu sậy</i>			Tảo Spirulina Mỹ	-100X	0.0Y
Tỏi	1X	-1.0Y	Bí xanh	2X	0.0Y
Gừng	2X	-0.1Y	Bí ngòi	3X	0.1Y
Gluten	0X	-1.0Y	Dâu tây	2X	-0.1Y
Quả tầm bóp	2X	0.0Y	Đường nâu	0X	1.0Y
Nho	2X	0.0Y	Đường trắng	0X	0.0Y
Quả thanh trà	1X	0.0Y	Măng cầu ngọt	1X	0.1Y
Đậu que	2X	0.1Y	Cải ngồng	-1X	1.0Y
Ớt xanh	1X	-0.1Y	Dầu hướng dương	0X	0.0Y
Ớt chuông xanh	1X	-0.1Y	Hạt hướng dương	10X	-10.0Y
Ôi	2X	-0.1Y	Me	3X	-0.3Y
Thịt nguội	-100X	-0.1Y	Quýt, xem		
Hạt phỉ	10X	-1.0Y	<i>Mandarin</i>		
Rong biển Hijiki	-100X	10Y	Trà đen	0X	0.0Y
Mật ong	0X	0.0Y	Đậu hủ	0X	0.0Y
Dưa lưới ruột xanh	2X	0.0Y	Cà chua	2X	-0.1Y
Kem	-10X	0.3Y	Tortilla	-10X	-1.0Y
Mít	3X	0.0Y	Cá lóc	-3X	-1.0Y
Mận Java	-1X	0.0Y	Cá ngừ	-2X	-1.0Y
			Củ cải trắng	-3X	1.0Y

Táo tàu	2X	0.0Y	Rong Wakame	-1000X	10.0Y
Cải Kale	10X	1.0Y	Hạt óc chó	3X	-1.0Y
Tảo bẹ (Kombu)	-100X	10.0Y	Xà lách xoong	-3X	1.0Y
Đậu đỗ tây	3X	-1.0Y	Dưa hấu	1X	0.0Y
Kiwi	3X	-0.1Y	Lúa mì	3X	-10.0Y
Su hào	3X	-0.1Y	Cám lúa mì	10X	-10.0Y
Tắc	3X	0.3Y	Mầm lúa mì	10X	-10.0Y
Sườn cừu	-3X	-1.0Y	Rượu	0X	0.0Y
Tỏi tây	3X	0.0Y	Men Torula	10X	-10.0Y
Chanh vàng	1X	0.1Y	Sữa chua	-3X	0.3Y
Đậu lăng	3X	-1.0Y			





**Quả anh đào là nguồn tự nhiên giàu melatonin nhất.
Hãy xếp chúng vào biểu đồ Ca P Na K nào!**

Không phải tất cả các loại thực phẩm đều được liệt kê trong biểu đồ CaPNaK. Nếu bạn muốn một cuốn sách với thông tin thích hợp về các loại thực phẩm tự nhiên để xem chúng phù hợp với vị trí nào trong biểu đồ, tôi khuyến nghị bạn nên đọc cuốn **Whole Foods Companion** do bạn của tôi, Dianne Onstad viết. Tôi gấp cô ấy lần đầu tiên khi đang làm nghiên cứu cho Quỹ Dinh dưỡng Price Pottenger nhiều năm trước. Đó là một cuốn sách rất tuyệt vời, hay nhất mà tôi từng thấy trong lĩnh vực này.

BIỂU ĐỒ Ca P Na K CỦA SAPOTY BROOK

1. Xem lại biểu đồ CaPNaK. Hiểu về cách sử dụng nó.
2. Ghi nhớ vị trí các loại thực phẩm yêu thích của bạn.
3. Sử dụng biểu đồ để cân bằng các loại thực phẩm trong chế độ ăn uống của bạn.
4. Cuốn **Eco-Eating** của Sapoty Brook rất khó mua, nhưng DVD và CD của nah ấy thì có khá nhiều thông tin. Bạn cũng có thể mua biểu đồ của anh ấy anh ấy dưới dạng poster.



BÀI HỌC THỨ

15

THỰC PHẨM LAI TẠO

Một số nhà triết học, chẳng hạn như nhà văn, dịch giả và nhà tư tưởng vĩ đại Edmond Bordeaux Szeranty, tin rằng con người từng là một sinh vật ăn thực vật, nhưng đã bị thay đổi do ăn uống không tự nhiên trong nhiều thế kỷ. Tuy nhiên, không phải hình thái sinh học của loài người thay đổi, mà chính là thức ăn đã bị biến đổi và lai tạo.

Khi những người đầu tiên bắt đầu trồng cây lương thực và cây ăn quả, họ cũng vô tình bắt đầu bảo vệ những cây trồng và cây ăn quả này khỏi sự chọn lọc tự nhiên (như chúng ta đã thấy trong **Bài học thứ 9: Cội rễ**, chọn lọc tự nhiên diễn ra trong một loài, nhưng không thể tạo ra một loài). Các loại cây trồng được lai tạo để có hương vị ngon hơn, giữ được lâu hơn, da khỏe hơn, v.v., nhưng đồng thời cũng phát triển yếu hơn về mặt di truyền vì các chủng không phải là tốt nhất được phép tồn tại, miễn là chúng "ngon hơn" hoặc "giữ được lâu hơn." Cuối cùng, một số loại cây trồng và cây ăn quả đã được trồng quá lâu trong môi trường bảo vệ (cách xa Thiên nhiên hoang dã) đến nỗi, chúng không còn đủ "năng lượng di truyền" để tồn tại trong Thiên nhiên hoang dã nữa. Những thực phẩm này tôi gọi là "thực phẩm lai tạo".

Thực phẩm lai tạo là thực phẩm sẽ không phát triển trong tự nhiên. Đồng nghiệp của tôi, Tiến sĩ David Jubb, nói với chúng tôi rằng các loại thực phẩm lai tạo "thiếu những điện tích quan trọng". Chúng là thực phẩm, phải được con người nuôi dưỡng và bảo vệ, nếu không sẽ bị chim, côn trùng, sâu, nấm và vi khuẩn tấn công.

Hầu hết các loại trái cây bày bán trong các siêu thị lớn đều bị lai tạo ở một mức độ nào đó, nhưng vẫn là thực phẩm tuyệt vời; thường chúng vẫn có khả năng trở lại trạng thái hoang dã hoặc bán hoang dã. Trái cây, chẳng hạn như bơ, cherimoyas, ót jalapeno và cà chua là những ví dụ tuyệt vời cho những điều này. Theo hướng dẫn chung, các loại trái cây đã bị lai tạo quá xa bao gồm tất cả các loại trái cây không hạt, hoặc trái cây có hạt nhưng hạt đó không thể sống sót trong tự nhiên. Nên tránh những loại trái cây này, vì chúng đã bị biến đổi gen và trở nên yếu ớt.

Ngoài ra, cây ghép tạo ra những loại quả kỳ lạ, thường không có hạt. Ghép cành là một quy trình được phát triển bởi người Trung Quốc, theo đó một loại cây ăn quả được kết hợp với một loại cây ăn quả khác của cùng một loài. Nhiều giống cây cam thực chất là hai cây trong một. Gốc rễ là một giống hoàn toàn khác với thân và cành. Một lần nữa, hãy xem xét hạt của chúng; nếu không có hạt, hoặc hạt không thể sống sót trong tự nhiên, thì hãy tránh những thực phẩm đó ra.

Câu Kinh thánh Sáng thế ký 1:29 thực sự cảnh báo về mối nguy hiểm của các loại thực phẩm lai tạo. Câu này khuyên chúng ta chỉ nên ăn những loại thảo mộc có hạt và quả có hạt.

Thực phẩm không hạt bị lai tạo nên chúng không thể sinh sản được nữa. Việc các "con lai" không có khả năng sinh sản bắt nguồn từ sự thiếu hụt các tế bào sinh sản. "Con lai" có thể thiếu bộ nhiễm sắc thể kép trong tế bào sinh sản của chúng, và điều này dẫn đến không thể tạo ra hạt giống sống được.

Các loại quả lai phổ biến, quả ghép hoặc quả được trồng từ cành giâm bao gồm: táo không hạt, chuối, các giống chà là phổ biến nhất, kiwi (hạt đen của chúng không có hạt), dứa không hạt, cam quýt không hạt, nho không hạt (nho khô), hồng không hạt và dưa hấu không hạt.

Các loại chuối thông thường mà chúng ta biết đều là loại thực phẩm bị lai tạo quá mức. Tôi đã lớn lên bằng chuối, và điều này thật khó chấp nhận đối với tôi. Những "hạt" màu đen được tìm thấy trong chuối thông thường hoàn toàn không phải là hạt, mà là tàn tích không thể nảy mầm của những gì nên là hạt bán cứng, có kích thước như viên nén, có vị như quả óc chó. Tôi dần tránh xa chuối bằng cách ăn ngày càng ít hơn, cho đến lúc cuối cùng tôi cũng phải từ bỏ chúng luôn.

Trái cây lai không chỉ có lượng đường cao bất thường mà còn có hàm lượng khoáng chất thấp. Tôi đã nhận thấy rằng tôi có thể ăn quả mọng rừng siêu ngọt với

số lượng lớn và không có một phản ứng bất thường. Tôi cũng nhận thấy, nếu lỡ ăn trái cây lai tạo có vị ngọt nhẹ, tôi cũng sẽ thấy cơ thể có những phản ứng "kỳ lạ" dù chỉ là một lượng nhỏ. Vài quả nho không hạt cũng khiến tôi thấy người mình “ngơ ngơ ngắn ngắn” (vì lượng đường cao).

Thực phẩm lai tạo không có sự cân bằng khoáng chất thích hợp mà tất cả các loại thực phẩm hoang dã đều có. Tiêu thụ trái cây lai tạo quá mức dẫn đến thiếu hụt khoáng chất. Các loại trái cây và rau củ ngọt / giàu tinh bột (cà rốt, củ cải, khoai tây) không chỉ mất cân bằng về khoáng chất, việc tiêu thụ chúng quá nhiều còn khiến cơ thể mang nhiều khoáng chất từ xương vào máu, để đệm đường lai mà gan và tuyến tụy không hoàn toàn nhận biết và xử lý được. Các khoáng chất và đường sau đó sẽ tràn vào nước tiểu. Vì vậy, về lâu dài, trái cây ngọt lai tạo và rau củ ngọt / giàu tinh bột thực sự có thể kích thích bạn quá mức, khiến bạn mất đi khoáng chất.

Các loại rau củ lai tạo phổ biến bao gồm: củ cải đường, cà rốt, ngô và khoai tây.

Hầu hết các thảm thực vật mà con người ăn không được tìm thấy mọc hoang dã trong tự nhiên. Những cánh đồng mà chúng phát triển đã được bảo vệ khỏi các lực lượng tự nhiên. Các loài côn trùng tự nhiên bị nhiễm độc thuốc trừ sâu, vi sinh vật trong đất bị nhiễm độc phân bón. Cây trồng được trồng bằng phương pháp hóa học là nhân tạo - việc trồng trọt của chúng là phi tự nhiên.

Các giống gạo lứt và gạo trắng phổ biến là giống lai. Yến mạch thương mại, lúa mạch và lúa mì đều là những cây lai.

Mầm cỏ linh lăng phổ biến, gây tranh cãi (thường bị xem là có chứa độc tố), cũng là thực phẩm lai tạp. Mầm cỏ ba lá là một lựa chọn tốt hơn, tự nhiên hơn và nên được lựa chọn thay vì cỏ linh lăng.

Hầu hết các loại đậu có bán trên thị trường là cây lai tạo. Tôi đã từng trồng đậu lăng từ hạt theo kiểu hoang dã: "mạnh thì sống, yếu thì chết". Chỉ một trong số hàng trăm cây phát triển thành quả. Khi tôi thu hoạch đậu lăng từ một trong những cây đó, mỗi hạt đậu lăng đều thể hiện một thiết kế tuyệt đẹp đến đáng kinh ngạc trên bề mặt của chúng - hoàn toàn không giống với đậu lăng màu cam / nâu xỉn bày bán trong các cửa hàng. Thật ngạc nhiên, cây đậu lăng ấy đã trở lại với trạng thái hoang dã tự nhiên của nó!

Nhiều người nguyên thủy, và tất cả các loài linh trưởng hoang dã, ăn thức ăn từ ít nhất 100 loại thực vật. Phần lớn dân số thế giới hiện nay, theo các chế độ ăn khác

nhau của nền văn minh hiện đại, lại chỉ tiêu thụ 13 loại thực vật: chuối, đậu, củ cải đường (đường có nguồn gốc từ củ cải đường), ngô, cam, khoai tây, gạo, lúa mì, đậu nành, mía, khoai lang, sắn và dừa. 9 loại đầu tiên trong số 13 loại được liệt kê này là các loại thực phẩm bị lai tạo (hoặc biến đổi gen) nhiều đến nỗi, chúng không có hạt hoặc tạo ra hạt không có khả năng sinh trưởng trong tự nhiên. Do sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng trong những loại thực phẩm lai, tình trạng này gây ra một thách thức to lớn về sức khỏe cho thế giới. Tuy nhiên nó cũng mang đến một cơ hội to lớn để cải thiện sức khỏe của thế giới.

Mọi người trở nên nghiện bánh mì, khoai tây chiên, snack khoai tây, khoai tây nướng, và thậm chí cả nước ép cà rốt, bởi vì những thực phẩm này đến từ thực vật lai tạo có chứa một lượng đường gây nghiện, và một lượng khoáng chất thấp.

Tôi nhận thấy rằng thức ăn lai tạo bị tấn công bởi các dạng nấm, khác với thức ăn hoang dã. Thực phẩm lai dễ bị thối rữa sớm hơn nhiều. Ví dụ, tôi có thể có những quả nho không hạt màu vàng đã bị lai tạo rất nhiều, bên ngoài sân sau nhà tôi, cùng với những quả bưởi đỏ ruby có hạt. Những quả bưởi đỏ ruby (mặc dù không phải là một chủng hoang dã) sẽ tồn tại hàng tháng ở đó khi chúng chín đến mức hoàn hảo (trái cây họ cam quýt chín tốt nhất dưới ánh nắng mặt trời, trên mặt đất), tuy nhiên, những quả nho không hạt màu vàng sẽ bị lên nấm mốc. Bạn sẽ không bao giờ thấy loại nấm mốc này tấn công trái cây đại.

Từ những quan sát trên, có thể thấy rõ làm thế nào mà trái cây lai tạo lại có thể nuôi các loại nấm trong cơ thể, chẳng hạn như Candida. Trong khi trái cây không lai tạo hoặc trái cây dại lại không gây ra tình trạng như thế.

Làm thế nào để tiêu thụ thực phẩm lai tạo một cách hiệu quả?

Thực phẩm lai tạo có ở khắp mọi nơi, và hầu hết chúng ta vẫn cần ăn một thứ gì đó! Bạn hoàn toàn có thể chế biến những thực phẩm lai tạo này một cách hiệu quả cho mình. Những tác động của thực phẩm lai đối với cơ thể thường không được cảm nhận về mặt thể chất hoặc ý thức, cho đến khi chúng được thanh lọc đáng kể sau nhiều tháng và nhiều năm theo chế độ ăn kiêng thuần túy.

Hãy nhớ: bắt đầu từ nơi bạn đang ở. Khi tôi bắt đầu ăn thức ăn tươi sống, tôi thực sự ăn 90% thức ăn lai tạp. Sức khỏe của tôi được cải thiện đáng kể khi tôi thay đổi lựa chọn của mình. Tôi nhận ra rằng tôi không thể phát triển mạnh khỏe với các loại thức ăn lai tạo, thức ăn cây ghép và thức ăn trồng từ cây giâm cành này. Theo thời

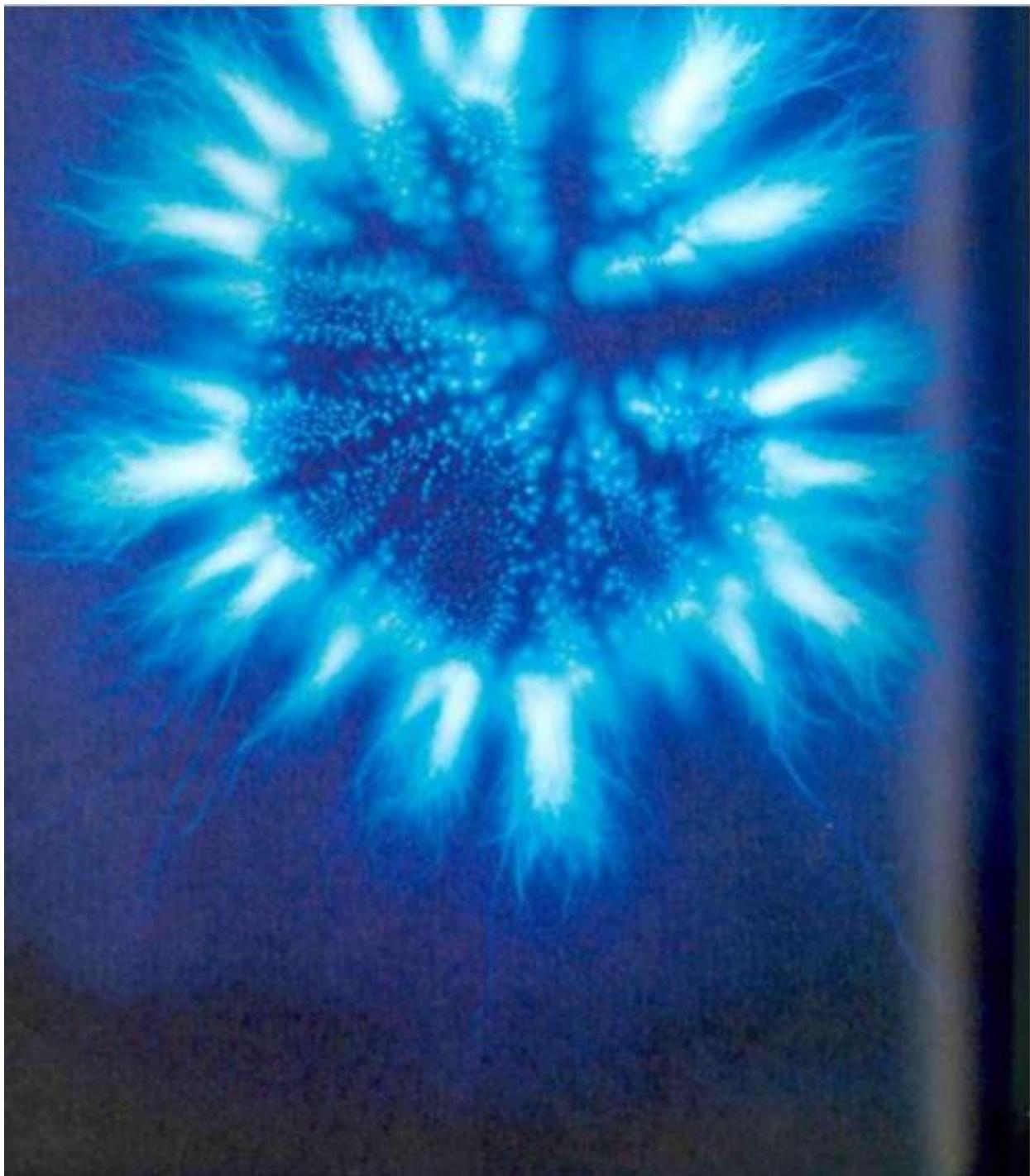
gian, tôi đã học cách điều chỉnh chế độ ăn uống và cơ thể của mình để đạt được sức khỏe phi thường.

Trái cây và rau lai tạo có thể được tiêu thụ với một lượng nhỏ. Trộn chuối với chất béo (bơ, quả hạch, ô liu) làm giảm ảnh hưởng của đường của trái cây đó lên hệ thống cơ thể. Ăn nhiều rau lá xanh và quả bơ, quả hạch hoặc ô liu với các loại trái cây hoặc rau củ ngọt lai tạo, sẽ làm giảm ảnh hưởng của chúng đến lượng đường trong máu và tăng tác dụng của các nguyên tố trong thực phẩm. Hạt lai có thể được ăn thẳng hoặc đem nảy mầm thử.

Ngay cả khi được lai tạo, bất cứ khi nào có thể, hãy ăn thực phẩm được trồng tại địa phương, lớn lên dưới ánh Mặt trời, trong điều kiện thực sự hữu cơ.

Ăn thực phẩm đang đúng vào mùa. Tôi nhận thấy mình có thể ăn nhiều chà là (lên đến 30 quả một ngày nếu tôi tích cực tập thể dục) khi chúng vào mùa (mùa thu và mùa đông). Nhưng khi tôi ăn quá chà là trái mùa, chúng cho tôi một phản ứng kỳ lạ tương tự như cảm giác ăn quá nhiều quả chà là, và tôi thậm chí không thể ăn được hai hoặc ba quả chà là.

Điều quan trọng là các loại thức ăn hoang dã không bị lai tạo sẽ luôn có sẵn khi bạn quan sát kỹ. Những thực phẩm có giá trị này bao gồm: tất cả các loại rong biển, tảo lục lam, phấn hoa ong rừng, mật ong rừng, và đương nhiên, tất cả các chất thực phẩm được tìm thấy mọc hoang dã trong tự nhiên.



Bức ảnh Kirlian tuyệt đẹp của một chiếc lá malva dại. Lá Malva là một trong những món ngon tuyệt vời của Thiên nhiên.

THỰC PHẨM LAI TẠO

1 Xác định các loại thực phẩm lai (sống hoặc nấu chín) trong chế độ ăn uống của bạn. Quyết định thay thế các loại thực phẩm này bằng các loại thực phẩm tự nhiên càng sớm và càng thường xuyên càng tốt. Đặc biệt cẩn thận với những thực phẩm nhiều đường và ít khoáng chất.

2 Các giải pháp cho thực phẩm lai? Tự trồng thức ăn từ hạt giống gia truyền (liên hệ với ngân hàng hạt giống gia truyền qua internet). Ngoài ra, bất cứ khi nào có thể, hãy ăn các loại rau và trái cây tươi.

3 Tham gia lớp học thực tế - ngay tại hiện trường - với một nhà thảo dược địa phương.

BÀI HỌC THỨ

16

THỰC PHẨM MỌC HOANG DẠI

"TỪ THUỐC HỒNG HOANG, THÚC ĂN ĐÉN BẰNG LỜI CẦU ƯỚC, VÀ LỚN LÊN TRÊN MẶT ĐẤT
MÀ KHÔNG CẦN SỰ CHĂM BÓN NÀO"- *Sử thi Ramayana*

"THỰC PHẨM MANG ĐIỆN TÍCH LÀ YẾU TỐ CHỮA LÀNH QUAN TRỌNG BẬC NHẤT. CHÚNG KIÈM
HÓA CƠ THỂ. ĐÓ LÀ TẤT CẢ CÁC LOẠI THỰC PHẨM CÓ THỂ MỌC HOANG DẠI TRONG TỰ NHIÊN."

- Annie và Tiến sĩ David Jubb, *Colloidal Biology ai Secrets of An Alkaline Body*

Cơ sở của dinh dưỡng tự nhiên là thực ăn thực vật hoang dại. Người Đức gọi đây là “thực ăn nguyên bản”. Chúng đã là thực ăn kể từ khi mọi thứ mới bắt đầu.

Thực phẩm hoang dại kết nối bạn ngay lập tức với đất. Ăn thực phẩm hoang dại mọc trong khu vực của bạn, sẽ giúp bạn thích nghi với môi trường nơi đó. Tôi đã từng bị đủ loại dị ứng: cỏ khô, phấn hoa, mèo, ... Tôi đã hoàn toàn chiến thắng chứng dị ứng của mình bằng cách thực hiện Chế độ Ánh dương, bằng cách ăn thực phẩm bản địa hoang dã, sử dụng bột MSM trong nước uống và thông qua vi lượng đồng căn. Những người bị dị ứng với phấn hoa của thực vật địa phương có thể loại bỏ chứng dị ứng này bằng cách ăn lá, hoa, quả, mật ong hoang dã ở địa phương, và tự thích nghi với môi trường. Nhiều người không bao giờ ăn bất cứ thứ gì mọc ở địa phương, hay trong môi trường tự nhiên suốt cả cuộc đời của họ! Đây không phải là phong cách sống mà cơ thể chúng ta được thiết kế.

Thức ăn hoang dại là một sự mặc khải. Khi được ăn chúng, bạn sẽ khám phá ra thức ăn nuôi trồng thực sự tệ như thế nào. Càng hấp thu đa dạng các loại thực vật hoang dại tươi sống, giàu khoáng chất, bạn sẽ càng được trải nghiệm được mức độ vượt trội của sự minh mẫn, từ tâm, của sức sống tràn trề, sức khỏe viên mãn, cùng mối dây liên kết với thiên nhiên.

Brian Clement, giám đốc của Viện Y tế Hippocrates ở West Palm Beach, Florida, đã báo cáo rằng, dựa trên nghiên cứu của mình, rau xanh mọc dại có tần số năng lượng cao nhất so với bất kỳ loại thực phẩm nào. Tôi đã tận mắt trải nghiệm năng lượng của chúng bằng cách ăn nhiều salad rau xanh hoang dại. Chúng đã đưa tôi vào một luồng suy nghĩ mới. Những buổi tối sau khi ăn những bữa ăn như vậy, chúng ta sẽ tràn ngập sự minh mẫn trong suy nghĩ và nguồn điện năng dồi dào.

Rong biển và thực vật biển các loại, chưa từng được canh tác. Chúng vẫn ở dạng hoang dại. Chúng phù hợp với nguồn cung cấp thực vật tươi sống hoang dại, và có nhiều khoáng chất vi lượng. Đây là yếu tố vô cùng quan trọng trong một thế giới mà nhiều người đang bị thiếu hụt khoáng chất đặc hữu, do tiếp xúc với thực phẩm, hóa chất, thuốc trừ sâu và thực phẩm nấu chín, làm tiêu hao nguồn năng lượng sống.

Trái cây dại

Thức ăn hoang dại chính là thực phẩm ánh dương – chúng sinh sôi dưới ánh nắng Mặt trời (và mặt trăng!) dồi dào, không phải trong bất kỳ điều kiện nhân tạo nào. Nó là thức ăn mà Trái đất đã ban tặng cho chúng ta, ở trạng thái bình thường. Thực phẩm hoang dại chính là thuận theo ý của Đấng Tạo hóa.

Việc ăn trái cây mua ở cửa hàng không khả thi về lâu dài. Những người thích ăn trái cây nên tìm trái cây chín hoàn toàn. Trái cây chín hoàn hảo được hái tươi, "từ trên cây vào thẳng bụng tôi", quả là một trải nghiệm không gì sánh được.

Trái cây dại có nhiều khoáng chất, và luôn có lượng đường thấp hơn trái cây thương phẩm. Nó ít kích thích hơn, và do đó gần với điểm trung tâm của Tam giác Ánh dương hơn.

Trái cây dại là thức ăn của những người bất tử. Trái cây có sức mạnh tinh thần to lớn. Trái cây càng tự nhiên (không bị biến đổi) thì giá trị tinh thần của nó càng lớn.

Các loại trái cây phổ biến gần với trạng thái hoang dại và / hoặc cực kỳ dễ sinh trưởng khi được trồng từ hạt bao gồm: bơ, cherimoyas, táo chua, ổi, các loại trái cây

có múi nhiều hạt, mít, xoài, hầu hết các loại dưa, hầu hết các loại ót hoặc ót chuông, đu đủ, đào, cà chua, tomatillose, ô liu, sapote trắng và các loại khác.

Một quả có múi chất lượng tốt phải chứa từ 14-15 hạt, ngay cả khi trái có kích thước nhỏ. Càng nhiều hạt trong quả có múi càng tốt. Cây có múi càng ít hạt thì chủng lai hoặc ghép càng nhiều. Sau khi bạn mua hoặc hái chúng, hãy để trái cây họ cam quýt ở nơi có ánh sáng mặt trời, hoặc trên bệ cửa sổ để chúng giữ được chất lượng và giá trị dinh dưỡng tối đa. Các trái cây có múi càng chín và được phơi nắng nhiều, thì thành phần của nó càng ngọt và ít chua hơn.

Các loại rau phổ biến gần với trạng thái hoang dã và / hoặc cực kỳ dễ sinh trưởng khi được trồng từ hạt bao gồm: bồ công anh, tỏi, cải xoăn, lamb's quarters, malva, bạc hà, cải tàu sậy, hành tây, cải xoong, cải xoong và những loại khác.

Một trong những loại thực phẩm hoang dại yêu thích của tôi là malva (cẩm quỳ). Malva dường như thích phát triển ở vùng ngoại ô của nền văn minh - trong hẻm núi, ngõ sau và sân sau. Malva là một trong những loại rau xanh được nhiều người ưa thích, bởi, bởi chúng có mùi tuyệt vời thường khi ăn không. Vào mùa đông, tôi thường bắt đầu buổi sáng với trái cây trộn với siêu thực phẩm, sau đó ăn malva cho bữa trưa, và ăn salad với một số chất béo thực vật tươi sống cho bữa tối, cùng với nước ép rau củ.

Các loại hạt và quả hạch thông thường gần với trạng thái hoang dã và / hoặc cực kỳ dễ sinh trưởng khi được trồng từ hạt bao gồm: dừa, macca, quinoa và hướng dương.

Mỗi địa phương bạn đến đều sở hữu các loại thực phẩm hoang dã để ăn. Hãy ra ngoài và khám phá các hẻm núi, cánh đồng, rừng, đồi, thung lũng và các ngọn núi ở địa phương nơi bạn sinh sống. Một cuốn sách tham khảo tuyệt vời là **Edible Wild Plants: A North American Field Guide** của Elias & Dykeman. Mang theo nó trong những chuyến đi tản bộ, và xác định các loại cây xanh có thể ăn được ở nơi bạn sinh sống.

Trong các bài viết của mình, nhà thảo dược học Earl Mindell đã xác nhận kinh nghiệm của tôi. Ông mô tả rằng, chỉ có ít hơn 1% tất cả các loại thực vật có độc khi ăn phải.

Sức mạnh của thực phẩm hoang dại không thể bị đánh giá thấp. Ăn thực vật hoang dại kết nối bạn với Thiên nhiên một cách sâu sắc nhất. Một lần, tôi đi bộ đường dài trong hẻm núi gần nhà. Trên đường đi, tôi gặp vài đứa trẻ từ bảy đến mười tuổi. Chúng tôi bắt đầu nói chuyện và nhanh chóng đồng ý rằng tôi sẽ chỉ cho họ tất cả những loài cây có thể ăn được, thú vị lẫn độc hại mọc trong khu vực. Chúng tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời bên nhau. Sau vài giờ, tất cả bọn trẻ đã về nhà, chỉ trừ một bé. Hai chúng tôi đang đi bộ lên một ngọn đồi, qua bụi cây trên đường đến một cánh đồng bò công anh non, thì chúng tôi gần như giáp mặt với một con sói đồng cỏ. Con sói nhìn chúng tôi và phóng đi. Đôi mắt của cậu bé mở to. Mặc dù trước đó, cậu bé nói với tôi rằng mình đã nhìn thấy sói đồng cỏ, nhưng tôi biết trải nghiệm ấy không hề giống như sự việc lần này. Những khoảnh khắc ấy là vô giá, và khoảnh khắc này đến cùng với niềm vui tìm kiếm thức ăn hoang dại.

Mục tiêu là ăn thức ăn chất lượng cao nhất có thể - thức ăn ngon nhất từ trước đến nay! Thức ăn của bạn càng nhiều khoáng chất và tự nhiên, bạn sẽ càng trở nên giàu khoáng chất và tự nhiên hơn. Thực phẩm từ thực vật hoang dại giúp bạn khỏe mạnh và cường tráng, giúp bạn "hòa hợp" với môi trường tự nhiên tại địa phương.

Nếu bạn không thể kiểm được thức ăn hoang dại, hoặc điều đó không khả thi ở nơi bạn sống, hãy ăn thức ăn hữu cơ. Bạn xứng đáng với nó. Bạn và gia đình của mình xứng đáng với nó hơn bất cứ thứ gì trên Trái đất này; cung cấp cho gia đình bạn nguồn nhiên liệu tốt nhất có thể. Những người nông dân hữu cơ cũng xứng đáng được bạn ủng hộ, để không phun xịt thuốc trừ sâu (chất độc) lên Trái đất này. Nếu bạn phải trả gấp đôi hoặc nhiều hơn cho thực phẩm hữu cơ, hãy làm điều đó. Đó là một khoản đầu tư vào bản thân bạn (luôn sinh lời gấp bội). Thực phẩm hữu cơ có nhiều sức sống, khoáng chất và giá trị hơn thực phẩm thương mại. Theo kinh nghiệm của tôi, việc trả số tiền thậm chí gấp ba đến bốn lần cho thực phẩm hữu cơ là hoàn toàn xứng đáng.

Vitamin B12

Mặc dù động vật và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp vitamin B12, các vi sinh vật trong đất tự nhiên và vi khuẩn có trong thức ăn hoang dại, rau trái từ vườn chưa rửa qua nước, trong đất và cả những loại được cung cấp bởi quá trình lên men thực vật, thường đủ để cung cấp một lượng vitamin B12 nhất định. Các vi sinh vật

và vi khuẩn tự nhiên trong đất cần được nhân đôi và cư trú trong đường ruột của chúng ta, để hấp thụ tối ưu các chất dinh dưỡng và loại bỏ chất thải, mà không gây lên men quá mức hoặc thối rữa bên trong. Vitamin B12 được tạo ra bởi các vi sinh vật và vi khuẩn tự nhiên này, khi chúng cư trú trong đường ruột. Nguồn tốt nhất của những sinh vật này là thức ăn hoang dại, chưa qua rửa nước.

Vitamin B12 (cyanocobalamin) đại diện cho một họ hợp chất có chứa coban. Vitamin B12 giúp duy trì lớp vỏ myelin cách ly các sợi thần kinh. Những vấn đề về hấp thụ và đồng hóa vitamin B12 có thể dẫn đến thoái hóa dây thần kinh. Sự thiếu hụt vitamin B12 kết hợp với sự thiếu hụt folate (do thiếu các loại rau lá xanh), cũng có thể gây ra bệnh thiếu máu ác tính.

Có một vấn đề xảy ra với sự hình thành vitamin B12, khi có quá trình khử trùng xen giữa thời điểm hái trái cây hoặc rau, với thời điểm chúng được đưa đến miệng của chúng ta. Môi trường vô trùng là không tự nhiên. Các vi sinh vật trong đất và vi khuẩn phát triển trên trái cây và rau sống, cần được nhân đôi trong đường ruột để quá trình đồng hóa vitamin B12 diễn ra thích hợp. Tiến sĩ Victor Herbert, đã mô tả trong Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ (1988, vol.48, p. 852-858), kinh nghiệm của Tiến sĩ James Halsted, người đã đi đến Ba Tư để nghiên cứu một thuộc địa của những người ăn chay Iran, những người không gặp bất kỳ sự thiếu hụt vitamin B12 nào. Ông nhận thấy rằng các loại rau được bón phân tự nhiên của họ đã được hấp thu mà không qua rửa ráy kỹ lưỡng. Ông phát hiện ra rằng, những người ăn chay nghiêm túc này, không rửa tay hoặc rửa rau quả quá kỹ lưỡng, và không hề gặp rắc rối do thiếu vitamin B12.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người ăn theo chế độ ăn điển hình, gồm các sản phẩm động vật, thực sự cần nhiều vitamin B12 hơn những người không ăn các sản phẩm động vật. Điều này là do chế độ ăn uống điển hình dẫn đến teo hệ tiêu hóa. Bởi vì vitamin B12 được liên kết với peptit trong các sản phẩm động vật, và phải được tách bằng enzym khỏi các liên kết peptit để được hấp thụ, sự suy yếu của tất cả các bài tiết enzym trong dạ dày (do dinh dưỡng kém), gây ra việc không thể chiết xuất vitamin B12 một cách hiệu quả từ thức ăn bên ngoài. Những người ăn chay thực phẩm tươi sống có khả năng tiêu hóa mạnh mẽ, thực sự nhận được nhiều vitamin B12 hơn, bằng cách tái hấp thu từ mật (gan tiết vào tá tràng) hơn là từ thức ăn bên ngoài.

Tiêu chuẩn vitamin B12 được khuyến nghị, dựa trên các nghiên cứu về người tiêu dùng thực phẩm nấu chín trung bình, là 0,0000001 ounce (3-4 microgam) mỗi ngày. Các nghiên cứu của Tiến sĩ Victor Herbert được báo cáo trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ (1988, tập 48, trang 852-858) chứng minh rằng, thật ra chỉ cần 0,000000035 ounce (1 microgram) vitamin B12 mỗi ngày. Điều này đủ để tạo ra một "phản ứng huyết học tuyệt đẹp." Nhu cầu vitamin B12 tối thiểu này thậm chí còn khá cao so với nhu cầu của những người có sức khỏe tốt với hệ tiêu hóa mạnh mẽ. Họ thậm chí cần ít vitamin B12 hơn do sức mạnh tuyệt vời của dạ dày, hoạt động của enzym và khả năng tái chế vitamin B12 cao.

Tiến sĩ Gabriel Cousens, một người ăn chay thực phẩm tươi sống lâu năm, đã đưa một cuộc thảo luận về vitamin B12 rất hay trong cuốn sách **Conciuos Eating** và trên internet. Tiến sĩ Cousens cảm thấy rằng sự thiếu hụt vitamin B12, thường hiếm gặp, điển hình là do thiếu hấp thu trong đường ruột hoặc chế độ ăn uống thiếu vitamin. Ông nói rằng phụ nữ mang thai và cho con bú, người ăn chay nấu chín, thường dễ bị thiếu hụt vitamin B12. Ông nói rằng những người theo chủ nghĩa thực dưỡng và những người ăn trái cây cũng có thể dễ mắc bệnh. Tôi nhận thấy rằng những người bị tổn thương hệ tiêu hóa do chế độ ăn giàu protein cũng dễ mắc bệnh. Đường như có một mối liên hệ giữa tiêu hóa yếu và sự đồng hóa vitamin B12.

Kinh nghiệm của riêng tôi, khi làm việc với những người mà tôi phát hiện ra họ thiếu vitamin B12, đã chứng thực giả thuyết của Tiến sĩ Cousens. Nhưng tôi thu hẹp nó thành một nguyên nhân cụ thể hơn: sản xuất axit clohydric kém và / hoặc mức độ vi khuẩn đường ruột thấp.

Đường, như tôi đã đề cập, là một chất kháng vi sinh. Vì vậy, một chế độ ăn nhiều đường trong thời gian dài, cho dù đường đến từ các nguồn tinh chế hay trái cây lai tạo, đều có thể làm hỏng hoặc tiêu diệt hệ vi khuẩn đường ruột.

Việc đun nấu cũng tiêu diệt đi lợi khuẩn. Chế độ ăn thuần chay nấu chín, tiệt trùng cao (thực dưỡng) có thể không cung cấp đủ hệ lợi khuẩn tuyệt vời cho ruột.

Để đảm bảo chất lượng tuyệt vời của vitamin B12, hãy đảm bảo thường xuyên ăn rau quả vườn chưa rửa. Bạn không cần phải rửa nếu đó là những thứ mọc hoang dại, do tự trồng tại nhà hoặc do bạn hái từ một nông trại hữu cơ nào đó. Thực phẩm mua ở cửa hàng có nhiều khác biệt, cần được rửa sạch vì chúng có thể bị mốc, ô nhiễm và độc tố.

Đưa một số vi sinh vật trong đất vào cơ thể là rất quan trọng. Hãy tham khảo những lời của Annie & Tiến sĩ David Jubb trong cuốn **Secrets of An Alkaline Body** (tạm dịch là *Bí mật của một cơ thể có tính kiềm*): "Bạn có thể nhận được sự hỗ trợ hầu như chỉ trong một đêm, về các chứng bệnh như: động kinh, tiểu đường, viêm khớp, viêm phổi, bệnh Parkinson và các căn bệnh miễn dịch, chỉ bằng cách ăn một số sinh vật sinh ra từ đất. Con người đang sống trong một môi trường vô trùng đến nỗi, các sinh vật cộng sinh cần thiết này ít xuất hiện trong chế độ ăn uống của họ... Bằng cách ăn các sinh vật sinh ra từ đất, bạn duy trì một kho chứa không lò các kháng thể chưa được mã hóa, sẵn sàng biến đổi các mầm bệnh cụ thể ... những tật bệnh được giải quyết bằng cách sống theo cách mà Thiên nhiên đã án định, thỉnh thoảng ăn một chút bụi đất thôi..."

Tôi ăn nhiều thức ăn hoang dại chưa rửa, để cung cấp lợi khuẩn cho hệ vi khuẩn đường ruột của tôi. Tuy nhiên, tôi đã gặp nhiều người ăn thực phẩm tươi sống lâu năm (hơn 20 năm toàn đồ sống) không ăn thực phẩm chưa rửa, và vẫn rất khỏe mạnh. Tuy nhiên, họ ăn rong biển và / hoặc tảo xoắn (2-3 muỗng cà phê mỗi ngày), chúng có chứa các chất tương tự vitamin B12, và vitamin B12 hoạt động trong cơ thể con người. Ngoài ra, họ thỉnh thoảng ăn thực phẩm lên men, chẳng hạn như sauerkraut (dưa cải bắp sống của người Đức – chú thích của người dịch), cung cấp cho cơ quan tiêu hóa một hệ vi khuẩn đường ruột tốt, để sản xuất B12. Bạn có thể tìm thấy hướng dẫn cách tạo các món ăn sống lên men trong gần như tất cả các sách về công thức nấu ăn tươi sống, bao gồm cả sách của Tiến sĩ Ann Wigmore.

Nhiều chuyên gia dinh dưỡng cảm thấy rằng chế độ ăn thuần chay không cung cấp đủ vitamin B12 cho cơ thể. Điều này có thể đúng, cũng có thể không. Kinh nghiệm của tôi khi gặp những người ăn chay thường và những người ăn chay thực phẩm tươi sống, đã theo những chế độ ăn này hơn 20 năm, cho thấy rằng sự thiếu hụt vitamin B12 có thể phát sinh trong một số trường hợp nhất định. Có vẻ như nếu một người khéo léo sắp xếp chế độ ăn uống của họ, hoặc thỉnh thoảng sử dụng chất bổ sung vitamin B12 và tuân theo một lối sống lành mạnh, sẽ rất ít có khả năng bị thiếu hụt vitamin B12. Thiếu vitamin B12 thường (nhưng không phải lúc nào cũng vậy) là triệu chứng của một vấn đề lớn hơn (chế độ ăn nhiều đường, hấp thụ kém, hệ lợi khuẩn kém hoặc không có, cũng như thiếu ánh sáng mặt trời) dẫn đến tiêu hóa yếu, da xanh xao, hốc hác và cực kỳ mệt mỏi.

Khi sống ở Santa Barbara, tôi và bạn bè của mình sẽ lướt sóng trên những bãi biển ở đó. Vì những bãi biển đó chứa đầy hắc ín và dầu, nên rất nhiều hắc ín sẽ bốc lên trong nước biển và bám vào bộ đồ bơi và ván lướt sóng của chúng ta. Cảm thấy quá rắc rối khi phải dọn dẹp và lo lắng về việc đó, một ngày nọ, tôi nói, "Tôi biết rồi, tôi đã thông suốt rồi. Tôi sẽ không còn lo lắng về điều này nữa." Và bạn biết gì không? Nó không bao giờ còn là một vấn đề nữa. Theo ý kiến của tôi, sự curosus điệu về vitamin B12 được sử dụng thường xuyên nhất, để khiến mọi người tránh xa chế độ ăn chay và thuần chay tuyệt vời. Nếu bạn đặt vấn đề vitamin B12 ra khỏi tâm trí và làm theo các bước hành động dưới đây, bạn có thể ngạc nhiên khi thấy rằng nó biến mất khỏi ý thức của bạn. Vitamin B12 rất quan trọng, cần được đáp ứng, và sau đó gác nó sang một bên để tránh tập trung quá nhiều vào vấn đề.

THÚC ĂN HOANG DẠI

1. Đọc, nghiên cứu sách báo và các phương tiện truyền thông về các loài thực vật hoang dại ăn được. Mang theo một cuốn sách về thực vật bên mình, khi bạn đi tản bộ qua những vùng Thiên nhiên. Bắt đầu xác định các loài thực vật hoang dại có thể ăn được mọc trong khu vực của bạn. Bắt đầu thử nghiệm ăn một số loại thức ăn hoang dại mà bạn xác định được.

2 Để có hệ vi khuẩn đường ruột tuyệt vời và sự đồng hóa vitamin B12, hãy bổ sung một hoặc nhiều chất sau đây trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn:

- a. Rau quả chưa rửa.
- b. Các thực vật hoang dại.
- c. Rong biển (ví dụ: dulse, nori, v.v.).
- d. Rễ, chẳng hạn như rễ cây ngưu bàng, đã được chứng minh là có chứa hàm lượng B12 hấp thụ từ các sinh vật trong đất lên đến 0,5 mm vào lớp vỏ bên ngoài.
- e. Sun Is Shining, siêu thực phẩm lợi khuẩn tốt nhất trên thị trường hiện nay.
- f. Spirulina hoặc tảo lục lam (ba muỗng canh mỗi ngày). Spirulina chứa một tỷ lệ lớn vitamin B12 hoạt động ở con người, so với các chất tương tự B12.

g. Ăn thực phẩm lên men thường xuyên (ví dụ như dưa cải bắp sống) khi thích hợp.

3 Nếu hiện tại không có các lựa chọn trong (2), thì việc bổ sung vitamin B12 có nguồn gốc thuần chay hàng ngày có thể sẽ phù hợp, đặc biệt với người đang bị căng thẳng, đang mang thai, cho con bú và / hoặc đang cần tăng cường sức khỏe thần kinh.

4 Nếu bạn cảm thấy hệ vi khuẩn đường ruột và khả năng hấp thụ thức ăn của mình không được tốt, hãy cân nhắc thường xuyên bổ sung enzyme và men vi sinh vào chế độ ăn uống của mình. Bổ sung men tiêu hóa tăng hiệu quả tiêu hóa. Các khuẩn lạc probiotic giúp tổng hợp các chất dinh dưỡng, chống lại các vi khuẩn gây bệnh và cải thiện môi trường tổng thể bên trong. Những khuyến cáo này đặc biệt quan trọng đối với những người có tiền sử dùng kháng sinh kéo dài, hoặc sử dụng các loại thuốc khác, cũng như những người có tiền sử nghiện đường.

5 Để tìm hiểu thêm, hãy đọc các bài viết của Tiến sĩ Gabriel Cousens về vitamin B12, bao gồm cả những bài viết trong cuốn sách **Conscious Eating** của ông.

BÀI HỌC THỨ

17

CHẾ ĐỘ ĂN CỦA CÁ NHÂN TÔI

Chỉ ngôn từ thôi, thì không thể nào mô tả hết được nguồn sức khỏe tràn đầy mà tôi được ban tặng, khi theo đuổi chế độ ăn 100% thực vật tươi sống. Tất cả những gì tôi nghĩ đến, chỉ có thể là lòng biết ơn vô hạn. Tôi cảm thấy vô cùng may mắn khi thậm chí đã tìm thấy hoặc khám phá ra những thông tin sức khỏe, mà tôi đã đưa vào cuốn sách này. Tôi cảm thấy rất vinh dự khi có thể chia sẻ chúng với mọi người.

Khi ăn theo chế độ tươi sống, tôi bắt đầu nghiên cứu những thứ đơn giản nhất, như ngón tay và ngón chân của mình. Tôi ngạc nhiên về sự khéo léo của chúng, và các chức năng mà chúng phục vụ. Tôi nhận thức rất rõ về tất cả các hệ thống trong cơ thể mình: hô hấp, tuần hoàn, tim, tuyến, sinh sản, thần kinh và tiêu hóa, và cảm thấy hết sức kinh ngạc về hiệu quả của các cơ quan trong con người. Làm sao tôi lại có thể coi thường cơ thể mình được chứ? Làm sao mà mọi người có thể làm điều đó? Nó giống như việc dù đã là một tỷ phú, nhưng bạn không hề nhận ra là mình giàu có vậy. Tôi nghĩ về những thứ ít hữu hình hơn như chu kỳ ngủ, giấc mơ, sự đồng bộ và bản chất thực sự của Cuộc sống. Tôi tràn ngập một sự tôn kính mới mẻ đối với tất cả các sinh vật có sự sống, và những yếu tố hỗ trợ cho sự sống.

Giờ đây, tôi suy nghĩ về mọi thứ rất khác. Cái nhìn của tôi về cuộc sống, là một điều gì đó thật huy hoàng. Cuộc sống thật vĩ đại, thật phi thường, và đầy kinh ngạc! Điều gì có thể sánh bằng cái nắm tay của một đứa trẻ trong tay bạn, hương vị giòn của quả táo mới hái, nụ hôn của một người bạn hoặc người yêu, mùi gió xuân, ánh mặt trời xuyên qua cơ thể trần trụi của bạn, nguồn cảm hứng của ... âm nhạc đầy xúc

cảm, bờ cát dưới đôi chân trần, dòng nước biển luồn qua mái tóc, giữa mùa hè rực nóng?

Khi bắt đầu bước vào con đường này, tôi đã phải đổi mặt với việc vượt qua cơn nghiện bánh mì và khoai tây chiên. Tôi đã giảm rất nhiều cân. Khuôn mặt của tôi thay đổi, và nhìn tôi trông chẳng mấy khỏe mạnh. Giữa lúc ấy, một làn sóng áp lực từ bạn bè, gia đình và người thân đổ ập xuống tôi. Nhưng tôi vẫn kiên trì. Trong suốt quá trình ấy, có hai suy nghĩ đã chiếm lĩnh tâm trí tôi: một là câu nói của Jim Rohn, "Đối với mọi nỗ lực có kỷ luật, sẽ có rất nhiều phần thưởng", hai là câu nói của Andrew Carnegie, "Bất cứ điều gì đáng có, đều đáng để bạn nỗ lực."

Tôi tiếp tục thúc đẩy bản thân, đọc sách và học hỏi. Tôi bắt đầu thấy rằng tôi đang chuyển hóa một cách sâu sắc nhất, và những người khác đang chú ý đến điều đó. Tôi thấy rằng có nhiều người dành thời gian để lắng nghe những gì tôi nói. Tôi thấy tôi đang thu hút một số người quyết tâm hành động, dựa trên những thông tin về thực phẩm tươi sống. Tôi ngừng cố gắng thuyết phục người thân và bạn bè của mình, những người còn nghi ngờ, và bắt đầu hướng dẫn chế độ ăn này cho những người có ước mơ.

Tôi thấy tôi phải "nói được làm được". Để thực sự truyền cảm hứng cho người khác trở nên khỏe mạnh, bản thân tôi phải trở nên cực kỳ khỏe mạnh. Nhiều cuốn sách tâm linh mà tôi đọc, đã khuyên rằng không nên chiến đấu với chứng nghiện ngọt, rằng chúng sẽ biến mất khi tâm trí bạn ổn định. Đây có thể là lời khuyên tốt cho một số người, nhưng nó không hiệu quả với tôi. Tôi đã phải chiến đấu và chinh phục chứng nghiện thực phẩm chế biến sẵn của mình. Tôi đã thành công, và bạn cũng vậy.

Tôi cảm thấy vô cùng may mắn, vì đã tạo cơ hội truyền đạt thông điệp về dinh dưỡng tươi sống thông qua các phương tiện thông tin đại chúng (đài phát thanh, truyền hình, tạp chí, báo chí và Internet). Trong những năm qua, tôi đã có được một đặc ân đáng kinh ngạc, là được gặp gỡ và giao tiếp với hàng nghìn người ăn tươi sống trên khắp thế giới. Internet và e-mail đã cho phép việc giao tiếp và kết nối mạng về chủ đề này, đạt đến một mức độ đáng chú ý. Đến lúc những thông tin này đến được với mọi người trên toàn thế giới.

Thông qua các cuộc hội thảo, khóa học, sách, trang web, video và ghi âm, cùng với tất cả những người theo chế độ tươi sống khác, tôi đã hỗ trợ để lập biểu đồ lãnh

thổ chưa được khám phá. Tôi tin rằng tôi đang giúp ích cho dinh dưỡng, cũng như những gì Roger Bannister đã làm khi anh ấy phá vỡ kỷ lục bốn phút/dặm. Bannister đã vượt qua tất cả những người hoài nghi và bi quan. Điều từng được coi là bất khả thi, đã trở nên khả thi. Một năm sau khi Bannister vượt qua kỷ lục này, 37 vận động viên khác cũng đã vượt qua. Và hàng nghìn người đã làm được điều đó kể từ thời khắc ấy. Thể chất của con người có thay đổi không? Không. Điều thay đổi duy nhất, chính là niềm tin của con người về thể chất của mình.



Một bài giảng của tôi trước hàng nghìn người ở New York

Thật là một buổi chiều tuyệt vời. Ngày tuyệt vời nhất trong đời.

Hãy nhớ rằng: nếu một người có thể đạt được điều tưởng như không thể đạt được, thì những mọi thứ đều có thể thay đổi.

Ché độ Ánh dương, khi được cân bằng chính xác với Tam giác Ánh dương và các công cụ khác, sẽ tạo ra một con đường để đạt được vẻ đẹp vĩnh cửu. Đây là một bí mật đáng kinh ngạc. Tôi cảm thấy Ché độ Ánh dương đã biến tôi thành một sinh vật đáng yêu, sống động trong từng giờ giải lao, có khả năng thấu hiểu mọi cảm giác, xoa dịu và chữa lành những tổn thương trong quá khứ. Nó dạy tôi rằng sức khỏe tuyệt vời là điều cần thiết, để thực sự tận hưởng mọi khoảnh khắc của cuộc sống.

Có lẽ tôi đã được định sẵn để trở thành một người ăn tươi sống. Di sản dân tộc của tôi đến từ Ba Tư, nơi có lịch sử lâu đời về chủ nghĩa ăn tươi sống và thuần chay. Trên thực tế, trong tiếng Ba Tư (Farsi) có một thuật ngữ cụ thể để chỉ người ăn tươi sống: Khom Gia Khori (người ăn thực vật sống). Thuật ngữ này phổ biến ở Ba Tư tương tự như từ "thuần chay" ở Hoa Kỳ vậy.

Chế độ ăn của tôi thoạt đầu có vẻ hạn chế so với chế độ ăn nhanh tiêu chuẩn, vốn được gọi là "điều độ", nhưng cách tôi ăn thực sự mang lại niềm vui lớn, bởi vì tôi đã phát triển khả năng thưởng thức những món ăn đơn giản nhất, và bạn cũng vậy.

Trong cuộc sống cá nhân của mình, càng ăn tươi sống lâu ngày, tôi càng thấy mình thích ăn một mình hơn, đứng khi ăn, trong trạng thái thiền định, nghe băng ghi âm hoặc đọc sách về sự thành công. Tôi yêu việc được thưởng thức những thực phẩm tuyệt vời nhất.



Chế độ ăn thức ăn hóa lỏng khiến mọi việc thật dễ dàng.

Một ngày nào đó, tôi ước mình có thể ăn 100% thức ăn hóa lỏng

Mọi người thường hỏi tôi ăn gì. Thật ra thì tôi uống nhiều hơn ăn. Tôi thường tiêu thụ những thứ sau đây trong ngày:

1. Một hoặc hai quả bơ, 5-10 quả ô liu chín và / hoặc 35-45 hạt bí ngô.

2. Một đến hai pound cần tây, rau diếp, cải xoăn và / hoặc thực phẩm xanh hoang dại, được hái hoặc thu hoạch từ vườn của tôi, hoặc từ các hẻm núi gần nhà tôi. Tôi thường dùng chúng làm nước ép.

3. Hai đến ba nắm trái cây họ cam quýt, táo, quả mọng hoặc trái cây ngọt khác theo mùa (đào, mận, xuân đào, xoài, v.v.). Đôi khi tôi sẽ thêm những thứ này vào sinh tố.

4. Một hoặc hai quả ớt cay chín (thường là ớt jalapeno hoặc habanero).

5. Hai đến bốn dải rong biển nori hoặc dulse.

6. Ba đến bốn muỗng canh tảo xoắn, phấn ong, maca, quả kỷ tử và các siêu thực phẩm khác. Thường thì những thứ này được pha trộn thành một ly sinh tố buổi sáng với một số loại trái cây kể trên.

7. 15-20 hạt cacao (hạt sô cô la tươi sống). Chúng cũng có thể được trộn thành một ly sinh tố buổi tối với nha đam, siêu thực phẩm và nước.

Tôi thường ăn hai bữa lớn mỗi ngày: một bữa lúc 11 giờ sáng (thường là sinh tố siêu thực phẩm), bữa còn lại lúc 7 giờ tối (thường là salad). Điều này làm việc tuyệt vời cho tôi. Tôi có thể ăn nhẹ giữa các bữa ăn này bằng trái cây, hạt hoặc nước ép.

Tôi thích ăn các loại rau lá xanh (thỉnh thoảng tôi nhai chúng như kẹo cao su nếu tôi thấy chán!). Tôi đã phát hiện ra rằng thực phẩm màu xanh lá cây có vị đắng, rất tốt cho việc chữa bệnh. Khi trau dồi sở thích ăn đắng, bạn sẽ thấy sức khỏe của mình được cải thiện rõ rệt.

Ớt cay chín là một trong những thức ăn yêu thích của tôi. Trong nhiều thế kỷ, các nhà thảo dược học đã nói với chúng ta về tác dụng có lợi của ớt cayenne trong việc chữa lành bệnh tim. Ớt cay cũng rất tốt để kích thích đường tiêu hóa và "đốt cháy" ký sinh trùng trong ruột. Những thực phẩm này là kháng sinh tự nhiên, và chúng chứa một lượng lưu huỳnh hỗ trợ gan tuyệt vời. (Loại lưu huỳnh cần thiết để tạo ra làn da sáng, tóc và móng tay, là một loại khác được tìm thấy trong lô hội, tảo xoắn, hạt gai dầu và bột MSM).

Từ kinh nghiệm của tôi và của những người ăn tươi sống lâu năm khác, tôi chắc chắn không đồng ý với triết lý vệ sinh tự nhiên, là không ăn ớt cay và các thực phẩm sống cay khác (hành, tỏi, gừng) trong chế độ ăn. Những loại thực phẩm này đóng vai trò quan trọng đối với một số dạng cơ thể (ví dụ như các dạng cơ thể Ayurvedic

kapha được cân bằng bởi các loại thực phẩm này), mặc dù chúng có thể làm mất cân bằng các dạng cơ thể khác (chẳng hạn như các dạng cơ thể Ayurvedic pitta thì bệnh sẽ trầm trọng hơn nếu ăn ớt cay).

Tôi không thường xuyên ăn những món ăn có công thức phức tạp - ban đầu, khi hệ tiêu hóa yếu hơn, một công thức đối với tôi thường là thảm họa. Giờ đây, tôi thích trải nghiệm nhà hàng đồ ăn sống. Nhà hàng phục vụ thực vật tươi sống, và sách dạy chế biến các món ăn tươi sống, là những công cụ hỗ trợ tuyệt vời, và là niềm vui cho gia đình, bạn bè cùng các bữa tiệc. Có hàng chục cuốn sách công thức thực phẩm tươi sống. Ngày càng có nhiều nhà hàng thực phẩm tươi sống mở ra trên khắp thế giới (xem phần Nhà hàng thực phẩm sống ở cuối cuốn sách này). Ngoài ra còn có nhiều đầu bếp tuyệt vời, những người chuyên về "không nấu nướng."

Nhiều thực phẩm bổ sung thương mại, không hề chứa năng lượng sống. Chúng khiến cơ thể bị choáng ngợp và nhầm lẫn với quá nhiều nguyên tố tổng hợp đậm đặc (thuốc vitamin hóa dầu, viên khoáng không hòa tan, cồn khoáng dạng keo nặng, bột protein động vật, v.v.). Tôi chỉ tiêu thụ những chất có nguồn gốc tự nhiên, chất lượng cao nhất. Tôi đặc biệt thích bột MSM, Enzyme làm đẹp, Chất chống oxy hóa Măng cụt xanh, khoáng chất angstrom, muối biển hoặc muối mỏ được khoáng hóa hoàn toàn và những thứ khác. Theo tôi, thực phẩm hữu cơ chất lượng cao, và siêu thực phẩm là nguồn dinh dưỡng và chất bổ sung tốt nhất để nâng cao nhu cầu cụ thể và / hoặc mục tiêu dinh dưỡng cần thiết. Suy nghĩ của tôi về thực phẩm bổ sung đã thay đổi trong những năm qua. Nhiều năm trước, tôi từng cho rằng chúng là không cần thiết.

Qua kinh nghiệm, tôi cảm thấy rằng các chất bổ sung chất lượng cao có thể khá hữu ích.

Nếu bạn cảm thấy quá bó buộc khi ăn đúng như những gì tôi đề nghị, bạn luôn có thể áp dụng phương án nói lỏng: ăn đa dạng các loại thực vật tươi sống bao gồm trái cây, rau, thảo mộc, các loại hạt, hạt, mầm, rong tảo biển, hay các công thức chế biến thực vật tươi sống v.v... Hãy nhớ rằng, mục tiêu ban đầu ở đây là ăn càng nhiều thức ăn thực vật tươi sống càng tốt, vì sau này chúng ta có thể điều chỉnh vào chế độ ăn của mình. Hãy khiến cho việc hấp thu dinh dưỡng của bạn trở nên thật thú vị.

Nước

Mọi người thường hỏi về nguồn nước mà tôi uống. Cuốn sách hay nhất tôi tìm thấy về chủ đề nước, là cuốn **Living Energies** (tạm dịch là *Những năng lượng sống*) của Callum Coats. **Living Energies** về bản chất là một bản tóm tắt các phần nghiên cứu vĩ đại nhất, được thực hiện bởi “phù thủy” nước Áo Viktor Schauberger. Tôi luôn cảm thấy có mối quan hệ thân thiết với nhà triết học Hy Lạp Thales, người tin rằng mọi thứ trên Trái đất đều bao gồm lượng nước khác nhau, và nước là chất cơ bản của mọi vật chất. Sau đó, bằng cách nghiên cứu các tác phẩm của Viktor Schauberger, tôi thấy triết lý của Thales được trình bày chi tiết một cách khoa học. Hydro dường như không thể tách hoàn toàn khỏi oxy (nước không thể bị phá hủy), đó là lý do tại sao luôn cần chất xúc tác để tiến hành điện phân trong nước tinh khiết. Bởi vì chất xúc tác bị thay đổi do điện phân, nó không còn là chất xúc tác thực sự nữa. Và điều đó đã chỉ ra một số sự thật khoa học ẩn dưới phản ứng này.

Triết lý của Viktor Schauberger tập trung vào sự hình thành của nước: sự sống là sự hình thành của nước, trong mối tương tác năng động giữa Thiên đường và Trái đất. Về cơ bản, Viktor Schauberger và nhiều chuyên gia tâm linh trong suốt lịch sử, đã hiểu rằng nước phản ứng với những suy nghĩ và ý định của chúng ta. Nước là một thực thể sống, có ý thức. Tiến sĩ Masaru Emoto đã chứng minh sự thật này trong cuốn sách **The Messages of Water** (tạm dịch là *Những thông điệp của nước*) tập 1, 2 và 3.

Viktor Schauberger nhấn mạnh rằng nước tốt nhất để uống là nước ngọt, nước suối chảy ra từ trái đất ở nhiệt độ lạnh (tốt nhất là 39,2 độ F hoặc 4 độ C). Cá nhân tôi uống nước suối ngọt và nước chảy từ sông băng với số lượng dồi dào bất cứ khi nào có thể. Tuy nhiên, khi sống ở thành phố, tôi thường không uống nhiều nước do lo lắng về chất lượng, và cũng vì thực phẩm khô mà tôi ăn đã chứa nước chất lượng cao. Lượng nước tiêu thụ của tôi dao động từ 0,5 lít đến 1,5 lít mỗi ngày. Tôi từng uống nước cất và thấy nó không còn chút sự sống nào và cạn kiệt chỉ sau vài năm. Một lợi ích tích cực của nước cất là nó không bị nhiễm bẩn, loại nước “tinh khôi” này có thể được làm “sống” trở lại. Tôi đã học cách thêm các chất vào nó để làm cho nước cất (hoặc bất kỳ loại nước đóng chai nào) trở nên có sự sống, như thêm chanh, vàng, chanh xanh, lá cỏ, thảo mộc xanh, muối biển hoặc muối mỏ, bột MSM và / hoặc Năng lượng Tinh thể của Tiến sĩ Patrick Flanagan (một sản phẩm khoáng làm cho nước uớt hơn).



Một trong những kho báu vĩ đại nhất hành tinh: Quả táo.

Đây là loại hoang dại được hái ở Canada.

Bất cứ khi nào có thể, tôi trữ nước trong một hộp đựng trứng bằng đất sét theo lời giới thiệu và thiết kế của Viktor Schauberger. Khi nhớ ra, tôi dành một chút thời gian và chúc phúc cho nước của mình trước khi uống. Tôi cũng viết chữ "love" trên cốc uống nước của mình; Điều này nghe có vẻ giống như một ý tưởng của "Thời đại mới" hoang đường, nhưng nó đã được Tiến sĩ Emoto chứng minh một cách khoa học, là có thể làm thay đổi cấu trúc của nước theo hướng tốt hơn. Một phần triết lý cốt lõi của tôi là làm những điều mang lại lợi ích cho tôi bất cứ khi nào có thể.

Bất cứ khi nào có thể, hãy tránh nước cất trữ nước trong chai bằng nhựa. Nước cất "đói khoáng" và có xu hướng hút các chất bao gồm nhựa vào chính nó. Nhựa sẽ mô phỏng estrogen (hormone sinh dục nữ) bên trong cơ thể. Nước Trinity Springs là loại nước suối đóng chai yêu thích của cá nhân tôi, mặc dù tôi không thích thú với việc đóng chai nhựa. Các loại nước suối khác (chẳng hạn như nước Grander cao cấp) đóng chai thủy tinh là rất tốt.

Làm vườn

Làm vườn nuôi dưỡng mối liên hệ mật thiết giữa bạn, cây cối, Mặt trời và Trái đất. Làm vườn nuôi dưỡng chúng ta đến hai lần: một lần là bởi những hoạt động liên quan đến việc tạo ra khu vườn, và một lần nữa là khi chúng ta ăn thức ăn. Trong

cuộc sống của riêng tôi, khu vườn vẫn luôn cho tôi thấy những cách mới để trải nghiệm với Đất.



BÀI HỌC THỨ

18

100% TUỔI SỐNG

“CHÉ ĐỘ ĂN THIÊN ĐƯỜNG KHÔNG CHỈ MANG LẠI SỰ ĐỦ ĐẦY, NÓ CÒN MANG LẠI CHO BẠN TRẠNG THÁI THỂ CHẤT CŨNG NHƯ TINH THẦN CAO NHẤT, MÀ BẠN CHƯA TỪNG ĐƯỢC TRẢI NGHIỆM TRƯỚC ĐÂY”

- *Giáo sư Arnold Ehret*

"GIÁ TRỊ LỚN NHẤT CỦA CHÉ ĐỘ ĂN TUỔI SỐNG, CHÍNH LÀ GIÁ TRỊ CHUYÊN ĐỘI CỦA NÓ. Ở CẤP ĐỘ CAO NHẤT, KHI BẠN THEO ĐUỒI CHÉ ĐỘ ĂN NÀY, BẠN SẼ HOÀN TOÀN TRỞ THÀNH MỘT CON NGƯỜI KHÁC, MÓI MẺ VÀ TỐT ĐẸP HƠN, CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ CON NGƯỜI CŨ, CHỈ KHỎE MẠNH HƠN CHÚT ÍT. BẠN VƯƠN TÓI NHỮNG CHÂN TRỜI VĨ ĐẠI, TRỞ THÀNH MỘT THỰC THỂ MỚI VỚI NHỮNG NIỀM VUI MỚI, TRIẾT LÝ VÀ QUAN ĐIỂM SỐNG MỚI, CŨNG NHƯ NHỮNG MỤC TIÊU VÀ KHÁT KHAO MỚI. BẠN TRỞ VỀ GẦN HƠN VỚI BẢN THỂ TỐT ĐẸP, CHÂN THỰC TỰ NHIÊN CỦA MÌNH. BẠN TRỞ THÀNH MỘT PHẦN CỦA THIÊN NHIÊN TỔNG HÒA VĨ ĐẠI, VÀ DÀN KHÔNG CÒN LÀ MỘT PHẦN CỦA THẾ GIỚI CON NGƯỜI HỖN LOẠN NỮA. BẠN DÀN BỐT THUỘC VỀ 'THẾ GIỚI', MÀ SẼ THUỘC VỀ 'TRÁI ĐẤT'."

—*Joe Alexander. Balant Raw-Foodist Propaganda*

"ĐỐI VỚI MỌI NỖ LỰC CÓ KỶ LUẬT, SẼ CÓ RẤT NHIỀU PHẦN THƯỞNG."

—*Jim Rohn, triết gia về sự thành công*

Tôi cảm thấy như, một phần thiết yếu trong mục đích sống của tôi trên Trái đất này, là cho mọi người biết rằng họ có thể ăn 100% thực phẩm từ thực vật tươi sống - rằng điều đó là hoàn toàn có thể, kỳ diệu và bền vững. Đối với tôi, ăn sống 100%

đã cho phép tôi nắm vững tất cả các bài học cần thiết để đạt được mức sức khỏe hoàn toàn phi thường, và mở rộng cánh cửa của khả năng tiềm ẩn. Và điều đó chưa bao giờ dễ dàng.

100% có cực đoan quá khong? Không phải đối với động vật hoang dã trong tự nhiên. Đó là cách thức ăn luôn được tiêu thụ trên Trái đất này. Hãy nhớ rằng: cuộc sống là cực đoan. Sự sống hay cái chết. Nếu bạn muốn có những chuyển biến mạnh mẽ nhất trong cuộc sống của mình, bạn cần bắt đầu thực hiện những hành động mạnh mẽ. Đây không phải là buổi thử quần áo; đây là “buổi trình diễn” thực sự. Mọi người đang chết dần. Các bệnh chính ở Mỹ liên quan đến cách ăn uống của con người. Mọi người đang tìm kiếm câu trả lời. Mọi người phát ốm và mệt mỏi vì bị nói dối (theo nghĩa bóng và nghĩa đen). Trái đất đang trở thành thùng rác ô nhiễm, và nó có thể được đảo ngược bằng những thay đổi cơ bản, đơn giản nhất. Hãy đón nhận thử thách này: bước ra khỏi những thói quen cũ, và bạn sẽ khám phá ra thành quả là những gì!

Bất cứ điều gì có xu hướng hạn chế năng lực lớn nhất của bạn - khả năng suy nghĩ và lập luận rõ ràng - nên được loại bỏ trên hết. Bất kỳ lượng thức ăn nào gây suy yếu cơ thể, làm mờ trí tâm ở một mức độ nào đó, và để lại cặn bã trong cơ thể khiến cho dòng điện từ trong não bị suy giảm, đều phải được loại bỏ.

Đã đến lúc chúng ta phải trở nên sáng suốt hơn trong việc lựa chọn thực phẩm của mình. Mỗi đe dọa của thuốc trừ sâu, mỗi nguy hiểm của các sản phẩm động vật, quá trình khử khoáng trong đất và kỹ thuật di truyền, không còn có thể bị bỏ qua. Chế độ ăn nấu chín của ngày hôm qua sẽ để lại di chứng đến ngày hôm nay. Thức ăn động vật, chế độ ăn uống đã qua chế biến là một canh bạc; chúng ta không bao giờ biết những gì thực sự có trong thức ăn.

Hãy xem quá trình này như sự bắt đầu một chế độ ăn mới, để tránh những tật bệnh. Đây không phải là về sự bỏ ăn. 99,99% lương thực trên Trái đất là thức ăn thực vật tươi sống. Ăn một chế độ bao gồm thực phẩm tự nhiên, là quyền tự do tối thượng. Có rất nhiều loại thực phẩm thực vật sống trên Trái đất này, thật là đáng kinh ngạc. Bạn đã bao giờ thử một trái sapote đen, cherimoya, sầu riêng, trái trứng gà, cơm cháy, dưa gang, ớt habanero, mít, quả mọng, chanh, sơn trà, vải thiều, lồng mứt, táo núi, lựu, lê gai, hồng xiêm, sơ ri, hoặc sapote trắng chưa? Bạn đã bao giờ thử xà lách, rau diếp xoăn, bò công anh, cải kale khủng long, thì là, lamb's quarters, cải chanh, xương rồng nopal, cây me chua, cải tàu sậy hoang dại, hành rừng hoặc cải xoong chưa? Rõ ràng là tôi mới chỉ đề cập đến một số loại thực vật có thể ăn được

ở ngoài đó. Bạn có thể thử một loại trái cây và rau mới hàng ngày, trong suốt phần đời còn lại của mình, và thậm chí không thể thử hết tất cả !! Có quá nhiều sự phong phú!!

Đối với tôi, chế độ ăn kiêng 100% thực vật ánh dương tươi sống là điều tối quan trọng. Mọi người đều rất thông minh, và họ hiểu rằng họ phải luôn cảm thấy tuyệt vời. Tác động gây mệt mỏi của thực phẩm nấu chín và các sản phẩm động vật, là lý do chính khiến mọi người sử dụng rượu và ma túy gây nghiện.

Câu hỏi về việc hướng đến chế độ 100% thực phẩm tươi sống, là câu hỏi làm sao để có được sự minh mẫn, trao đổi chất khỏe mạnh, sức bền bỉ và sự vững vàng về tinh thần. Chúng ta không thể khỏe mạnh bằng cách phủ nhận bản thân, hoặc cảm thấy tội lỗi. Cần phải có sự trưởng thành để điều chỉnh lối sống, sao cho phù hợp với chế độ ăn uống của bạn trong khi tận hưởng quá trình. Tôi thường nói với những người tham gia hội thảo của tôi, "Những thói quen cũ khó bỏ, nhưng đâu phải là không bỏ được!"

Tốt nhất có thể ổn định ở mức 70% tươi sống, sau đó là 80% tươi sống, và tiếp tục từ đó nếu bạn muốn. Chúng tôi muốn tránh "hiệu ứng yo-yo" – ăn 100% tươi sống, rồi sau đó ăn uống vô độ, rồi lại quay trở lại 100% tươi sống. Đặt mức tiêu thụ thực phẩm hữu cơ tươi sống, phù hợp và thực tế cho bạn, ngay từ bây giờ.

Khi bạn đạt đến mức ổn định là 95% tươi sống, điều đó sẽ thật tuyệt vời. Bạn có thể cảm thấy rằng cuối cùng, cơ thể bắt đầu thúc đẩy việc loại bỏ tất cả các loại thực phẩm nấu chín trong chế độ ăn uống - và điều này là hoàn toàn tự nhiên. Sau nhiều năm thực hiện chế độ ăn nhiều đồ tươi sống, dù chưa phải là 100% hoàn toàn, cơ thể sẽ trở nên tinh tế hơn, và chuyển sang "chế độ giải độc" ngay lập tức, ngay khi ăn bất kỳ thực phẩm nấu chín nào khiến cơ thể hoạt động ở mức thấp hơn công suất tối ưu.

Kinh nghiệm của tôi là bằng cách ăn 95% thức ăn thô, tôi nhận được 95% kết quả tuyệt vời. Sau khi thoái mái ăn 100% thức ăn thô trong vài năm, có vẻ như tôi đã nhận được kết quả 1.000%.

Chế độ ăn 100% thực phẩm từ thực vật tươi sống, là một mục tiêu tuyệt vời nếu nó phù hợp với bạn. Tôi cảm thấy may mắn khi biết rằng điều đó là có thể. Tôi biết nhiều người đã ăn 100% thực phẩm tươi sống trong 5, 10, 20, 30, thậm chí 40 năm, thậm chí lâu hơn, và những người đã đạt được mức sức khỏe và sức sống đáng kinh

ngạc. Khi đặt mục tiêu, tôi không sử dụng 100% thức ăn tươi sống ngay lập tức. Tôi áp dụng ngay 95% thức ăn tươi sống, và sau đó dần dần “cai nghiện” cho bản thân khỏi 5% còn lại. Trước đó, tôi đã ăn một chế độ ăn thuần chay hữu cơ 80% tươi sống. Tôi đã gặp một vài người áp dụng ngay tỷ lệ 100% tươi sống, điều đó có thể khả thi nếu bạn đã ăn theo một chế độ lành mạnh suốt nhiều năm, và đã sẵn sàng cho nó.

Nói chung, tôi nhận thấy tốt hơn là đưa ra cho bản thân những mục tiêu trong phạm vi ngắn hơn, chẳng hạn như thực hiện một ngày, một tuần hoặc một tháng 100% tươi sống. Và điều này rất tốt cho việc thanh lọc. Tốt nhất bạn nên hình dung ra mục tiêu đó, hơn là hình dung cả đời không có thức ăn nấu chín. Một khi mẫu ban đầu được thiết lập, sau này người ta hoàn toàn có thể lặp lại mẫu đó - nó sẽ trở thành một bản thiết kế để thành công.

Như tôi đã đề cập trong **Bài học thứ 12: Chế độ ăn chuyển đổi**, chìa khóa để chuyển đổi sang thức ăn tươi sống, là thử nghiệm trên quy mô nhỏ. Đầu tiên, hãy đặt mục tiêu là bắt đầu ăn tươi sống trong ba ngày, sau đó mở rộng mục tiêu đó lên một tuần vào lần tiếp theo, sau đó là một tháng; tiếp tục mở rộng mọi lúc. Viết ra các mục tiêu của bạn và cam kết thực hiện chúng. Sau đó, hãy xem, sau khi đạt được mục tiêu, bạn có thể tiến xa hơn nữa không. Thực hiện một cam kết đòi hỏi bạn phải vượt qua những trở ngại về thể chất và cảm xúc. Từ chối xem xét bất kỳ lựa chọn nào khác ngoại trừ mục tiêu của bạn là có sức khỏe thật tốt.

Điều hấp dẫn là sự cám dỗ của thức ăn nấu chín bắt đầu mất dần sức mạnh. Những “thú vui” trước đây liên quan đến thức ăn đã nấu chín sẽ tự động đảo ngược khi người ta tiếp tục bước ra ngoài vùng thoái mái cũ, để bước vào thế giới tươi sống. Không phải là người ta phải kỷ luật bản thân mãi mãi để tránh xa “thú vui” của thức ăn nấu chín, mà là người ta không còn bị hấp dẫn bởi những thức ăn đó nữa. Thức ăn nấu chín trở nên không còn hấp dẫn nữa, mà thay vào đó là sự vô hồn và không còn sức mạnh dinh dưỡng, cũng như tinh thần.

Thời điểm tốt nhất để bắt đầu, luôn là ngay bây giờ. Câu nói nổi tiếng nhất của Teddy Roosevelt là: “Hãy làm những gì bạn có thể, với những gì bạn có, ngay nơi bạn đang ở.” Nơi tốt nhất trên Trái đất, cơ hội lớn nhất trên thế giới, là ngay tại nơi bạn có mặt lúc này. Bạn đang ngồi trên tài sản của chính mình - **“Acres of Diamonds”** của riêng bạn (tên một cuốn sách nổi tiếng về sự thành công của tác giả

Russel H. Conwell, đã được dịch ra tiếng Việt với tên gọi “Những Cánh đồng Kim cương” – chú thích của người dịch).

Hãy thực hiện sự thay đổi ngay bây giờ! Cuộc sống của bạn quá quan trọng để cho phép chế độ ăn uống của bạn suy yếu đến mức, cuối cùng nó khiến mong muốn sinh tồn của bạn không thể vượt qua được sự thèm thuồng đối với những thực phẩm “nghèo nàn”.

Có nhiều điều bạn đang làm trong hiện tại, lại có vẻ khó khăn với bạn mười năm về trước. Bản thân những điều đó không thay đổi, nhưng ý niệm của bạn về bản thân đã thay đổi. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nghĩ mọi thứ khác đi ngay từ hôm nay?



Một loại trái cây hiếm trên sa mạc Sonoran: Vereus nở ban đêm.

Đây là một trong những loại thực phẩm sa mạc ưa thích của tôi!

Sẽ cần đến nhiều dũng khí đấy. Nơi nào không có niềm vui thì cũng không thể có dũng khí; và nếu không có dũng khí thì mọi đức tính khác đều vô nghĩa. Hãy tận hưởng quá trình này và để cho Thiên nhiên làm phần việc của mình. Nụ cười của Thiên nhiên dành cho những người vui vẻ, can đảm, gan dạ và táo bạo.

Sự tự mãn là kẻ thù lớn của khả năng. Chỉ cần tiếp tục hành động. Tập trung tất cả năng lượng của bạn, không phải để chống lại cái cũ, mà vào việc xây dựng những thói quen mới.

Bạn sẽ cần có một cái nhìn dài hạn. Khả năng suy nghĩ dài hạn, nhìn xa trông rộng, phụ thuộc vào khả năng trì hoãn sự hài lòng. Khả năng trì hoãn sự hài lòng quyết định chúng ta có bao nhiêu sức mạnh tinh thần, đối với cơ thể vật chất của mình. Trì hoãn sự hài lòng là một dấu hiệu của sự khôn ngoan và trưởng thành. Bằng cách trì hoãn việc thỏa mãn khẩu vị, bạn bắt đầu đạt được những bước tiến đáng kinh ngạc.

Kỷ luật tự giác được định nghĩa, là khả năng khiến bản thân làm những gì nên làm vào lúc phù hợp, cho dù bạn có cảm thấy muốn làm hay không.

Để trở thành một người ăn thực phẩm tươi sống, bạn phải có khao khát. Bạn phải sẵn sàng trả giá. Giá có thể nhiều hoặc có thể ít, nhưng bạn phải chuẩn bị tâm lý để trả giá (và trả nó một cách vui vẻ!), bất kể cái giá là gì. Hãy nhớ câu nói của Andrew Carnegie, "Bất cứ điều gì đáng có, đều đáng để bạn nỗ lực."

Khi bạn thấy mình đã sẵn sàng, đó là thời điểm để vượt qua giới hạn; ra khơi vào một vùng biển vô định; cam kết đạt đến chế độ ăn tươi sống 100% hữu cơ, giàu khoáng chất, cân bằng, tươi sống. Như bạn sẽ thấy, bạn sẽ không rời khỏi rìa thế giới đâu. Bạn sẽ phải vượt qua bão tố của sự tiêu cực, và áp lực từ bạn bè, người thân, những con bão của sự thoái thác và những thủy thủ tầm thường sớm bỏ cuộc, lướt trên những làn sóng thanh lọc cuồn cuộn. Những sau đó, sẽ xuất hiện trước mắt bạn một vùng đất mới, một vùng đất được biến thành thiên đường, một vùng đất chỉ có những người tò mò và dũng cảm mới được khám phá! Bạn cũng có thể khám phá ra sự thật vượt thời gian, rằng khi bạn thay đổi, thế giới sẽ tự động thay đổi theo. Bạn sẽ nhìn qua những con mắt khác nhau. Bạn sẽ biến đổi thành một thực thể mới! Hãy cam kết! Không có sức mạnh nào đến từ sự lùi bước cả.

Nếu lựa chọn, bạn có thể đạt đến một điểm, mà bạn có thể làm tất cả những gì mình cần làm, ở thế giới bên ngoài (qua ăn uống nhà bạn bè, ăn trưa công việc, v.v.), mà không có sự xung đột về dinh dưỡng nữa, bởi vì bạn đã có được một nhận thức mới. Những hiểu biết sâu sắc của bạn sẽ rất hữu ích. Bạn sẽ đưa ra những tuyên bố vô cùng chắc chắn, mà không cần biết nó sẽ diễn ra như thế nào. Những điều kỳ diệu sẽ xảy ra thường xuyên hơn.

Khi tôi buông bỏ thức ăn nấu chín, cuộc sống càng trở nên sôi động hơn. Sau nhiều năm chỉ ăn thức ăn tươi sống, tư duy của tôi trở nên kiên quyết hơn, linh hoạt hơn, sáng suốt hơn, không còn nghi ngờ gì nữa; cơ thể tôi trở nên nhẹ nhàng, dẻo dai, nhạy cảm và tràn đầy năng lượng. Việc tập luyện yoga của tôi đã hoàn toàn biến đổi. Tôi đã đạt được trình độ để vượt qua mọi ranh giới nhận thức về thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh.

Một ngày nọ, tôi thức dậy sau khi ngủ trưa ở sân sau, và một chú chim bay xung quanh tôi. Chúng tôi chỉ nhìn nhau. Khi bạn ăn thực vật tươi sống, các loài động vật không nhìn bạn như một thứ gì đó xa lạ nữa, bạn không mang theo “mùi” của một chế độ ăn đầy thịt động vật đang phổ biến ngoài kia. Bạn hòa vào dòng chảy của sự sống – cùng với các loài động vật. Bạn có thể trả bao nhiêu cho sự kết nối quyết hòa với Thiên nhiên? Chẳng phải nó là vô giá hay sao.

Nhiều người ăn thực vật tươi sống đã hỏi tôi, tại sao mọi người không theo đuổi chế độ 100% thực vật tươi sống. Chế độ này có những thách thức. Những thách thức này có thể được khắc phục, thông qua kiến thức, sự bền bỉ, nỗ lực và kỷ luật. Tôi đã khám phá ra 10 lý do tại sao mọi người không theo đuổi chế độ 100% thực vật tươi sống:

1) Họ chưa sẵn sàng, cơ thể và tâm trí của họ chưa điều chỉnh. Thức ăn nấu chín yêu thích của họ vẫn ngon hơn thức ăn tươi sống yêu thích của họ. Theo thời gian, vị giác thay đổi, cơ thể thích nghi với thức ăn mới, sạch hơn và quá trình chuyển hóa thức ăn tươi sống trở nên dễ dàng hơn. Mọi người nên chuyển đổi với tốc độ nằm ngoài vùng an toàn của họ, nhưng không phải trong vùng gây sốc.

2) Họ không có sự trao đổi chất để ăn tất cả các loại thực vật tươi sống, và không thể tìm thấy điểm cân bằng mặc dù họ được giải thích kỹ lưỡng về chủ đề này, và đã thử nhiều cách tiếp cận khác nhau trong nhiều năm. Điều này là tự nhiên và bình thường. Thông tin trong cuốn sách này không phải là chân lý duy nhất. Đây là ước tính tốt nhất của tôi dựa trên nhiều năm nghiên cứu và kinh nghiệm. Miễn là chúng ta có ý thức về lựa chọn thực phẩm của mình, ăn thực phẩm tươi sống hữu cơ, giàu khoáng chất và tìm kiếm sự cân bằng sức khỏe hoàn hảo, là chúng ta đã có sự tiến bộ rồi. Chế độ ăn 80% thực vật tươi sống dường như là một cách tiếp cận khả thi hơn đối với nhiều người, và trên thực tế, đủ để cứu lấy hành tinh này.

3) Họ cần được giải thích nhiều hơn về chủ đề này. Họ không nhận ra tầm quan trọng của việc ăn 100% thực phẩm từ thực vật tươi sống, và điều kỳ diệu trong đó.

4) Đơn giản là họ không nghiêm túc. Họ nói, nhưng không bao giờ làm. Họ muốn cải thiện cuộc sống của mình, nhưng không sẵn sàng thực hiện những nỗ lực cần thiết.

5) Họ không biết làm thế nào; bối rối trước những ý kiến trái chiều về chế độ ăn uống. Họ không hiểu ý tưởng ăn 100% thức ăn thực vật tươi sống.

6) Họ không chấp nhận 100% trách nhiệm đối với cuộc sống, sức khỏe, hạnh phúc và tuổi thọ của mình. Họ không cảm thấy mình đủ xứng đáng để có được sức khỏe phi thường. Họ không cảm thấy mình xứng đáng với điều đó.

7) Họ không theo chế độ 100% thực vật tươi sống vì nỗi sợ bị xa lánh. Họ sợ bạn bè và gia đình sẽ từ chối mình cùng lối sống mới của mình, cũng như sợ mình sẽ khó có bạn trai, bạn gái.

8) Họ sợ hãi những điều chưa biết. Hầu hết mọi người đều không biết đến chế độ ăn 100% thực vật tươi sống, và vì lý do đó, họ sợ hãi nó thay vì chấp nhận nó! Sau cùng rồi, chúng ta đâu có nơi nào để đi, ngoài việc khám phá những điều chưa biết. Bạn thích cái nào hơn?



BÀI HỌC THỨ

19

SỰ ĐÁNH ĐỒI KHOÁNG CHẤT

Vitamin không bao giờ là một vấn đề khi ăn thực phẩm sống. Tất cả các loại thực phẩm thực vật tươi sống, ngay cả khi không có chất lượng xuất sắc, đều có nhiều vitamin mà chúng ta cần để phát triển. Ví dụ, vitamin B có thể được tìm thấy trong thực vật có lá màu xanh đậm, các loại quả hạch, hạt, phấn ong, sữa ong chúa, tảo xoắn và thực vật lên men. Vitamin B12 đã được đề cập trong **Bài học thứ 16: Thực phẩm hoang dại**. Vitamin C được tìm thấy trong nhiều loại trái cây, đặc biệt là trái cây họ cam quýt và ót các loại. Nguồn cung cấp vitamin E tốt nhất là bơ, ô liu và cám gạo thô được tách cơ học.

Bài học này là về khoáng chất, vì theo kinh nghiệm của tôi, khi nghiên cứu về dinh dưỡng, khoáng chất quan trọng hơn nhiều so với vitamin.

Colloids là chất tạo khoáng của cơ thể. Nó là một khoáng chất lơ lửng trong dung dịch có năng lượng. Chúng cực kỳ nhỏ và chống lại lực kéo của trọng lực. Chúng dẫn điện đi khắp cơ thể.

Mặt trời làm bốc hơi nước từ lá cây, cô đặc dung dịch nguyên sinh chất. Vì thế, do sự thẩm thấu (tức sự di chuyển của nước từ vùng có nồng độ cao đến vùng có nồng độ thấp hơn), nước có chứa các chất khoáng hòa tan được hút theo hình xoắn ốc, từ rễ vào lá của cây. Bằng cách này, nguyên sinh chất được cô đặc liên tục và lá chứa đầy các khoáng chất colloid lơ lửng với năng lượng Mặt trời và Trái đất. Mỗi loài thực vật khai thác một phô khoáng chất khác nhau từ đất, và cung cấp dinh

dưỡng khác nhau cho cơ thể. Canxi (vôi), tuy nhiên, là khoáng chất chính của lá. Điều thú vị là canxi cũng chiếm khoảng 50%, trong tổng số chất khoáng kiềm thô nơi cơ thể con người, và được tìm thấy trong tất cả các mô của cơ thể, nhưng chủ yếu ở xương, răng và cơ. Không thể nói quá tầm quan trọng của các khoáng chất trong lá, đối với cơ thể con người. Khi chúng ta tiêu thụ lá cây, chúng ta được cung cấp các khoáng chất colloid tươi để cấu tạo nên cơ thể mình.

Chúng ta có thể thấy các khoáng chất colloid trong lá kết tủa trong nước ép rau, nếu chúng ta để nước ép nguội và mất năng lượng. Khi nước ép mất năng lượng (thể zeta), nó bắt đầu chuyển từ môi trường kiềm sang môi trường axit; nó không còn năng lượng để giữ các khoáng chất ở trạng thái lơ lửng. Đây là những gì xảy ra với máu khi nó bị axit hóa từ chế độ dinh dưỡng kém. Máu không còn đủ năng lượng để giữ các chất khoáng trong dung dịch, và do đó các chất khoáng kết tủa ở tất cả các vị trí không đúng chỗ như mô cơ, khớp, xương, ... gây ra viêm khớp, yếu, loãng xương ...

Một số dạng viêm khớp xảy ra khi nồng độ axit trong máu cao. Tính axit trong máu cao, nghĩa là mức năng lượng và khả năng hòa tan trong máu thấp. Trong trạng thái này, các khoáng chất không được giữ trong dung dịch, do đó kết tủa không đúng cách. Viêm khớp thường là kết quả của chế độ ăn nhiều thịt. Thịt, sống hoặc nấu chín, có tính axit rất cao. Thịt làm giảm năng lượng của máu, gây ra sự kết tủa khoáng chất không phù hợp.

Một số dạng viêm khớp chắc chắn có liên quan đến việc tiêu thụ quá nhiều các yếu tố nấu chín, tạo thành axit trong cơ thể (từ thịt). Và một số dạng cũng có liên quan đến các chất kích thích đưa vào cơ thể, khi ăn các loại thực vật ưa bóng râm đã nấu chín (sốt cà chua, khoai tây chiên, khoai tây nướng, cà tím chiên, thuốc lá, v.v.). Đối với những người bị bệnh khớp trầm trọng, tôi khuyên bạn không nên ăn bất kỳ loại thịt nào, và tránh tất cả các loại thực vật ưa bóng râm (như ót, cà tím, ót chuông, khoai tây, thuốc lá, tomatillo, cà chua), ngay cả khi ăn sống. Tôi nhận thấy, một số người khi có hiện tượng nhạy cảm với các loại thực vật ưa bóng râm nấu chín, thì khi ăn sống vẫn bị.

Loãng xương cũng xảy ra khi nồng độ axit trong máu cao, do dư thừa thực phẩm tạo axit trong chế độ ăn uống. Hãy nhớ rằng: chất lượng của thức ăn khi đi vào cơ thể sẽ định hướng chất lượng của máu và bạch huyết. Để cân bằng lượng axit trong cơ thể, máu phải hút các khoáng chất kiềm từ xương. Các sản phẩm từ sữa có tính

kiềm (dựa trên các khoáng chất của chúng) nhưng lại tạo thành axit, khi cơ thể không còn các enzyme và năng lượng quan trọng cần thiết để chuyển hóa chúng.

Một chế độ ăn uống tạo axit, về lâu dài sẽ làm rò rỉ đi các khoáng chất từ xương, dẫn đến loãng xương. Để đảo ngược tình trạng loãng xương, vui lòng tham khảo **Bài học thứ 14: Biểu đồ CaPNaK của Sapota Brook**. Sử dụng Biểu đồ CaPNaK để dễ dàng đưa nhiều thực phẩm giàu canxi hơn vào chế độ ăn uống của bạn, chẳng hạn như rau diếp, cải kale, cải rổ, cam, sung, bông cải xanh, v.v. kết hợp với các loại hạt cụ thể (hạt lanh, hạt bí ngô, hạt cây gai dầu)

Có thể hỗ trợ điều trị bệnh loãng xương, bằng cách hấp thu các loại thuốc bổ sung hoặc thực phẩm giàu progesterone vào chế độ ăn uống. Dầu dừa và bột maca là hai loại thực phẩm tuyệt vời, giúp hỗ trợ hình thành progesterone để tăng sản xuất hormone tổng thể.

Cùng với chế độ dinh dưỡng, những bài tập nâng vật nặng cũng rất quan trọng để chữa bệnh loãng xương. Trà cỏ đuôi ngựa (*Equisetum arvense*) dường như cũng có hiệu quả cao trong việc giúp tăng mật độ xương.

Sự đánh đổi

Sau khi ăn thực vật tự nhiên sinh trưởng dưới ánh mặt trời, trong một khoảng thời gian đủ dài, cơ thể sẽ bắt đầu loại bỏ tất cả những thứ không phù hợp. Quá trình này sẽ tiếp tục trong vài năm, cho đến khi bạn trở thành một sinh vật trẻ hóa. Khi bạn tiếp tục ăn tươi sống, cuối cùng bạn sẽ thay thế mọi tế bào và tái cấu trúc mọi mô bằng cách sử dụng các khoáng chất, chất dinh dưỡng chất lượng cao và năng lượng tích cực mà bạn đang đưa vào cơ thể.

Sau một thời gian ăn đủ thực phẩm ánh dương ở mức 100% (thường từ sáu tháng đến ba năm), cơ thể sẽ bắt đầu thanh lọc axit và thay thế khoáng chất. Sự trao đổi khoáng chất có thể được thúc đẩy bởi các chất thanh lọc từ thảo mộc, có xu hướng khuấy động các chất độc hại, dư lượng axit trong cơ thể và ruột. Nếu một người đang ăn theo chế độ bao gồm nhiều thực phẩm tươi sống ít khoáng, trái cây ngọt với ít rau lá xanh, thì sự trao đổi chất khoáng có thể xảy ra sớm hơn (thường là dưới sáu tháng). Đây là lúc các vấn đề về răng phát sinh. Đó chính là dấu hiệu của việc cơ thể đang đào thải axit, và cũng là dấu hiệu của việc cơ thể cùng chế độ ăn đang thiếu khoáng chất, đặc biệt là canxi, magiê, sắt và silic. Khi diễn ra sự đánh đổi khoáng chất, người

ta cần ăn ít nhất 2,5 pound (1,1 kg) rau lá xanh mỗi ngày (một phần ba là đế ăn, hai phần ba là ép nước uống), tăng cường ăn thực vật từ biển, sử dụng tối đa 10 muỗng canh siêu thực phẩm xanh (bột cỏ và tảo) mỗi ngày, bổ sung nhiều loại hạt hơn để giúp kết hợp và tận dụng các loại thực phẩm xanh, đồng thời giảm ăn trái cây ngọt, và các loại quả hạch giàu chất béo tạo axit.



Muối hồng Himalaya chứa hơn 80 loại khoáng chất.

Muối được tích tụ từ hàng triệu năm trước bởi những đại dương thời cổ đại

Sự đánh đổi khoáng chất báo hiệu cho bạn rằng, quá trình làm sạch sâu và chữa lành các mô cơ thể đang diễn ra. Nó có nghĩa là cơ thể của bạn đã thực sự nhận được các mô cốt lõi để thay thế. Đây là một quá trình "tốt" đẩy ra "xấu".

Khi bạn nhận thấy răng của mình ngày càng chắc khỏe, điều này thường có nghĩa là bạn đã qua giai đoạn đánh đổi khoáng chất, thường trôi qua trong vòng vài tuần hoặc vài tháng, mặc dù phải mất nhiều năm ăn thực phẩm giàu khoáng chất để có thể tái tạo khoáng. Nếu bạn không chắc chắn hoặc bối rối về vấn đề này, hãy luôn chuẩn bị cho việc uống thêm nước ép rau xanh và siêu thực phẩm. Và bởi vì các vấn đề về răng thường phát sinh khi các khoáng chất bị mất cân bằng, hãy luôn duy trì vệ sinh răng miệng kỹ lưỡng.

Bài học của việc đánh đổi khoáng chất là ăn thực phẩm có hàm lượng khoáng chất cao, được trồng trên đất có hàm lượng khoáng chất cao, là điều cần thiết để đạt được sức khỏe phi thường.

Khi bạn ăn, hãy luôn ăn những thực phẩm chất lượng cao nhất, có hàm lượng khoáng chất cao nhất có sẵn cho bạn. Thật không may, hầu hết các loại cây ăn quả thương mại đều có tuổi thọ ngắn và là loài ăn cạn. Hương vị của trái cây càng đầy đủ và phong phú thì càng chứa nhiều khoáng chất. Rễ của cây ăn quả dại có độ sâu từ 10 đến 25 feet (3,0 đến 7,5 mét) ở những nơi không bị suy kiệt đất. Những cây quả hạch sống qua nhiều thập kỷ, mọc rễ sâu từ 40 đến 50 feet (12 đến 15 mét) để khai thác dinh dưỡng trong Đất. Trồng cây ăn quả và cây quả hạch sẽ giúp tái cung cấp khoáng cho Đất, vì chúng kéo các khoáng chất từ sâu bên dưới, và đọng trên bề mặt dưới dạng lá, quả và hạt rụng, tạo ra một lớp đất màu mỡ để trồng rau. (Xem Biểu đồ: Sự khoáng hóa của cây trong **Bài học thứ 7: Chế độ Ánh dương**).

Tái khoáng hóa

"THƯỢNG ĐẾ NGỰ TRONG NHỮNG HÒN ĐÁ, THỞ TRONG CỎ CÂY, MƠ MỘNG TRONG MUÔN LOÀI, VÀ TỈNH THÚC NƠI CON NGƯỜI." - *Thành ngữ của người Hindu*

Năng suất, sức mạnh và hàm lượng khoáng chất của thực phẩm thực vật tươi sống - cho dù chúng là thực phẩm thương mại, hữu cơ hay tự nhiên – đều được cải thiện bằng cách tái khoáng hóa. Quá trình tái khoáng hóa là quá trình nạp vào đất bằng các loại đá được nghiền và nghiền thành bột để khôi phục lại toàn bộ phổ của các nguyên tố khoáng. Các vi sinh vật trong đất, giun đất và rễ cây được nuôi dưỡng trực tiếp bởi lượng khoáng chất dồi dào trong đất.

Nghiên cứu được thực hiện bởi Don Weaver, chuyên gia nghiên cứu về cấu trúc đất, và cũng là thực phẩm tươi sống. Don Weaver đã chứng minh một cách rõ ràng trong cuốn sách **The Survival Of Civilization** (tạm dịch là *Sự sinh tồn của Nền văn minh*), mà ông là đồng tác giả cùng với John Hamaker, rằng thực vật và cây cối phụ thuộc nhiều hơn vào đất và hàm lượng khoáng chất của nó, hơn là phụ thuộc vào khí hậu để tạo ra lá và quả chất lượng cao.

Côn trùng luôn phá hoại cây cối và các loài thực vật khác (giống như lúc mắc bệnh xâm nhập vào người), khi chúng bị suy yếu do thiếu dinh dưỡng và không còn

sức đề kháng với các loài thiên địch của chúng. Các loại cây thương mại lai tạo ngày nay được trồng trên đất đã mất khoáng chất, nên chúng phải được phun nhiều thuốc trừ sâu để ngăn côn trùng xâm lấn.

John Hamaker viết:

"Câu hỏi về việc cung cấp dinh dưỡng hợp lý cho đất, là mấu chốt của toàn bộ tình hình lương thực, vì nếu đất chết thì cây trồng và chúng ta cũng vậy. Chúng ta không thể có con người khỏe mạnh nếu không có cây lương thực khỏe mạnh, và những điều này hoàn toàn phụ thuộc vào việc nuôi dưỡng đất lành mạnh."

"Năng suất cao phụ thuộc vào việc nạp vào đất, cả diện tích bề mặt rộng lớn các chất hữu cơ và khoáng chất sẵn có."

"Hãy kiểm tra một viên đá, không phải đá vôi, ở trong đất. Bẻ nó ra. Dưới 'làn da' bên ngoài đã bị mất khoáng, vốn trong rất chán, bạn sẽ thấy các lớp khoáng chất nhiều màu sắc bên trong. Lớp da đó đại diện cho độ sâu mà vi sinh vật có thể xâm nhập vào cấu trúc tinh thể của đá."

Khi đá ngày càng mòn đi, lớp "da" này sẽ lộ ra và trả thành thức ăn cho vi sinh vật trong đất. Một trong những loại phân bón tốt nhất cho cây cối là đá dăm. Khi đá được nghiền thành bột, diện tích bề mặt của nó lộ ra theo cấp số nhân và nhiều khoáng chất hơn được cung cấp cho các vi sinh vật trong đất. Trong một pound (0,45 kg) sỏi nghiền mịn, bạn có khoảng mười mẫu Anh (bón ha) diện tích bề mặt cho vi sinh vật ăn.

Bụi đá khoáng hóa mà bạn trộn vào với đất trồng cây của mình, cuối cùng sẽ thể hiện sự khác biệt lớn về kích thước, chất lượng hương vị và kết cấu của thực phẩm được trồng trên đó. Bất kỳ hỗn hợp bụi đá nào mang lại sự sinh trưởng tốt, và được tìm thấy tại địa phương, đều được ưu tiên.

Một chất khác có chứa chất tái khoáng tuyệt vời nữa là nước biển loãng. Nước biển chứa 90 khoáng chất, và các nguyên tố khoáng đơn nguyên tử mà khoa học chưa phân tích được hết. Nước biển có lẽ là chất khoáng hóa cao nhất trên Trái đất. Nước biển có thể được thêm vào đất ở nồng độ 20 đến 1 (20 phần nước tinh khiết hòa với 1 phần nước biển) hoặc 30:1 hay 40:1. Thậm chí bạn có thể thử các ứng dụng vi lượng đồng cẩn loãng hơn (với tỷ lệ 100:1 hoặc 1.000:1). Điều thú vị là cả Rudolf Steiner và Viktor Schauberger dường như đều ủng hộ các phương pháp vi lượng đồng cẩn để chữa lành các loại đất kém dinh dưỡng.

SỰ ĐÁNH ĐỒI KHOÁNG CHẤT

1. Hãy thử khám phá công dụng của bột. Ghé thăm các mỏ đá sỏi ở địa phương, hỏi các nhà hóa học, lấy một vài túi bột đá (miễn phí), rồi ném / rắc trực tiếp vào đất xung quanh cây cối, và trong khắp khu vườn của bạn. Nếu địa phương không có sẵn bột đá, hoặc bạn muốn biết thêm thông tin về bột đá, vui lòng truy cập www.reminerali.org. Họ có thể cung cấp cho bạn thông tin tốt nhất và các nguồn kinh tế nhất về bột đá có sẵn trên toàn thế giới.
2. Khám phá sức mạnh của việc sử dụng nước biển loãng trên đất, vườn, cây trồng trong nhà và rau mầm của bạn. Có thể lấy dung dịch đậm đặc OceanGrown tinh khiết chứa 92 khoáng chất, đã được xác nhận là không chứa các chất ô nhiễm từ đại dương, ở trang www.sunfood.com.



BÀI HỌC THỨ

20

RĂNG

Một trong những cách mà các nhà nhân chủng học xác định niên đại hóa thạch của con người là xem xét những chiếc răng. Hóa thạch có niên đại càng ngắn, sâu răng càng nhiều. Những phân tích về các vân trên răng hóa thạch cho thấy, chúng không bị sâu hoặc mòn sớm khi các loài linh trưởng ăn chế độ ăn thực tươi sống. Hầu hết các nhà cổ sinh vật học đồng ý rằng, sâu răng xảy ra cùng thời điểm với việc phát hiện ra lửa, và tăng tốc cùng với sự ra đời của nông nghiệp.

Chế độ ăn nấu chín, không cân bằng, thiếu các khoáng chất kiềm (canxi, magiê, silic), nhiều đường và các khoáng chất tạo axit (phốt pho, clo) làm hỏng quá trình hình thành răng. Vì những "chồi" răng được hình thành trong giai đoạn trước khi sinh, nên chế độ ăn uống của người mẹ có ảnh hưởng suốt đời. Do chế độ dinh dưỡng không hợp lý, cơ thể không có năng lượng hoặc khoáng chất để kiểm soát tốt quá trình mọc răng trong miệng. Chế độ dinh dưỡng kém dẫn đến răng mọc chen chúc và dị dạng, cùng với đó là khớp cắn bị thay đổi. Những hạn chế về cấu trúc răng này, về cơ bản là dị tật bẩm sinh, và ngày càng trầm trọng hơn do chế độ dinh dưỡng không phù hợp liên tục. T.C. Fry đã báo cáo trong một bài báo có tựa đề, "Huyền thoại về sức khỏe ở Mỹ", xuất hiện trên Tạp chí **Hygenic Review** của Tiến sĩ Shelton (37: 7, trang 150-152), rằng 98,5% dân số Hoa Kỳ mắc các bệnh về răng miệng thuộc một loại hay nhiều loại khác nhau. Những điều này thường có thể được đảo ngược và sửa chữa trong một hoặc nhiều thế hệ sau, nếu tăng cường ăn các loại rau

lá xanh hữu cơ giàu khoáng chất hơn, cỏ (cỏ lúa mì), một số loại thảo mộc (trà đuôi ngựa hoặc nhựa cây tre) và các loại thực vật tươi sống khác nói chung.

Con người trưởng thành trung bình có 32 chiếc răng: 4 răng nanh (cùn nhất so với bất kỳ loài linh trưởng nào khác), 8 răng cửa, 20 răng hàm: 12,5% răng nanh, 25% răng cửa, 62,5% răng nghiền. Điều này chỉ ra rằng phần lớn những gì chúng ta nên ăn là thức ăn phải được nhai (nghiền nát), chẳng hạn như thực vật dạng sợi và hạt.

Canxi kết hợp với phốt pho để tạo thành các tinh thể canxi phốt phat, xây dựng nên cấu trúc của xương và răng. Những tinh thể này cực kỳ nhẹ, và tạo thành một mô hình tương tự như mô hình được tìm thấy trong một viên kim cương. Chúng có khả năng chịu trọng lượng lớn hơn bốn lần, so với một lượng bê tông cốt thép tương đương.

Răng và xương là những mô sống năng động, liên tục được thay thế và xây dựng lại. Để hỗ trợ quá trình này, cần có cả canxi và phốt pho theo tỷ lệ 1: 1. Hầu hết mọi người theo một chế độ ăn giàu phốt pho (thực phẩm như cơm hoặc ngũ cốc, các loại hạt, khoai tây, ngô và thịt), nhưng họ không cân bằng chế độ ăn uống của họ với các thực phẩm dễ hấp thụ canxi (các loại rau lá xanh). Điều này tạo ra một tình trạng axit, làm tách canxi từ xương, đặc biệt là răng, để trung hòa axit, do đó dẫn đến suy yếu và sâu răng.

Thịt, các loại hạt và ngũ cốc là những thực phẩm nặng nhất trong các khoáng chất tạo axit. Không còn nghi ngờ gì nữa, việc đưa các sản phẩm sữa (có hàm lượng canxi cao) vào chế độ ăn uống của con người, diễn ra cùng lúc với sự bùng nổ tiêu thụ thịt và ngũ cốc, khi con người thuần hóa động vật ăn cỏ và ngũ cốc hoang dã. Vì các sản phẩm sữa tiệt trùng (nấu chín) không thích hợp cho con người (và vì các lý do khác đã được đề cập trong các bài học trước), nên canxi chủ yếu đến từ các loại rau lá xanh và / hoặc nước ép của chúng.

Trái ngược với suy nghĩ rằng trái cây có tính kiềm, nhiều loại trái cây có tính axit nhẹ khi phân hủy khoáng chất cuối cùng, có nghĩa là chúng chứa nhiều phopho hơn một chút so với canxi (tham khảo Bài 14: Biểu đồ CaPNaK của Sapony Brook). Ngay cả các loại trái cây có tính kiềm, chẳng hạn như cam, có hàm lượng axit citric mạnh đến mức, nếu ăn quá mức, có thể làm hỏng men răng, trừ khi răng được làm sạch bằng bàn chải và chất kháng khuẩn (tức là hydrogen peroxide), hoặc lá xanh sau bữa

ăn. Những người thích thực phẩm tươi sống và những người đam mê trái cây, có thể mắc phải những căn bệnh về răng miệng, nếu rau lá xanh không được bổ sung vào trong chế độ ăn uống với tỷ lệ thích hợp, nhằm cung cấp độ kiềm và sự cân bằng canxi-pho-pho tuyệt vời.

Các loại rau lá xanh giúp làm sạch đường bám trên răng. Tác hại của đường tinh chế và đường chế biến đối với răng đã được chứng minh rõ ràng, nhưng ngay cả lượng đường trái cây quá mức cũng có thể gây hại cho răng, mặc dù không đến mức như những loại đường nhân tạo khác.

Cơ thể hấp thụ canxi tốt nhất khi cả magiê và mangan cùng có mặt. Các loại rau lá xanh chứa nhiều magiê, mangan và silic. Cải bó xôi là nguồn tốt nhất của cả ba loại khoáng chất này cùng nhau. Khi ăn, mỗi ngày nên tiêu thụ 1.000 mg canxi, 300 mg magiê và 5 mg mangan (một đến hai pound rau lá xanh, ăn sống hoặc ép nước uống, là đủ).

Thực phẩm giàu silic đóng vai trò chính trong việc hình thành xương và răng trong cơ thể. Ăn nhiều thực phẩm giàu silic đã được chứng minh là có thể chữa lành xương gãy với tốc độ nhanh (xem cuốn sách **Biological Transmutations** của Louis Kervran). Thực phẩm giàu silic bao gồm: măng / măng tre, cỏ đuôi ngựa (một loại thảo mộc), lá gai dầu, yến mạch, dưa chuột, rau diếp, nopales (lá xương rồng lê gai), đậu bắp, ót chuông chín, củ cải và cà chua.

Nhai lá xanh giúp làm sạch và phục hồi răng. Tôi thích nói trong các cuộc hội thảo của mình, "Một vài ngày theo 'đạo lá' (ăn rau lá) tự nhiên sẽ đánh răng và giúp chữa lành những thiếu hụt khoáng chất."

Chà răng như các loài linh trưởng là một cách tuyệt vời để chữa lành các bệnh nhiệt miệng, bệnh nướu răng và sâu răng. Nghĩa là cho đầy rau xanh vào miệng, vừa nhai và nén những miếng rau lá vào răng và nướu, giống như một người chơi bóng đang nhai thuốc lá vậy. Tiếp tục nhai và nén rau lá trong miệng từ 30 đến 45 phút mà không được nuốt. Cách đây nhiều năm, tôi đã làm điều này hàng ngày trong nhiều tuần, mỗi lần vào bữa trưa bằng cách nhai từng ngụm lá malva hoang dại trong vòng 20-30 phút - việc chia thực vật hoang dại sẽ làm tăng khả năng chữa bệnh.

Sau tất cả, sự chữa lành và phục hồi sức khỏe răng miệng trở lại với logic đơn giản của việc quan sát thiên nhiên. Những con vật nào sở hữu hàm răng khỏe nhất? Động vật nhai lại. Bò, ngựa, ngựa vằn, dê, linh dương đầu bò, vv. Những động vật

này chủ yếu ăn cỏ. Tôi đã làm sáng tỏ quan sát này và theo kinh nghiệm của tôi, không điều gì có tác dụng làm chắc răng tốt hơn nhai cỏ đại.

Đảm bảo duy trì vệ sinh răng miệng thật sạch bằng cách thực hiện những điều sau đây:

1. Đảm bảo dùng chỉ nha khoa hàng ngày giữa tất cả các kẽ răng. Không giống như răng của động vật tự nhiên, răng của người bình thường mọc chen chúc với nhau.

2. Đánh răng hàng ngày. Hãy chắc chắn cũng chải nướu răng của bạn và lưỡi. Người ta thường thấy loài vượn làm sạch răng bằng việc nhai nát những nhánh cây nhỏ, có nhiều nhựa cây, giống như chúng ta sử dụng bàn chải đánh răng vậy. Cân nhắc sử dụng hydrogen peroxide thực phẩm nồng độ 3%, muối biển và / hoặc tinh dầu thay cho kem đánh răng. Đánh răng, súc miệng bằng nước biển nếu có thể. Tôi không dùng kem đánh răng từ năm 1992. Tôi thường đánh răng với muối biển và / hoặc tinh dầu. Vì tôi đã lấy kim loại ra khỏi miệng, nên bây giờ tôi luôn sử dụng hydrogen peroxide thực phẩm nồng độ 3% trong bình xịt để vệ sinh răng miệng. Nếu bạn có miếng trám kim loại trong miệng, không sử dụng hydrogen peroxide vì nó có thể hút các ion kim loại và thủy ngân vào môi trường nước bọt của bạn. Do đó làm biến chất chất trám và gây ra nhiễm độc kim loại nặng. Lưu ý quan trọng ở đây, là môi trường miệng có tính axit cao, và chế độ ăn nhiều đường tương đối không có khả năng làm hỏng răng, nếu không có sự hỗ trợ của vi khuẩn liên cầu hình thành mảng bám. Một số loại tinh dầu và đặc biệt là hydrogen peroxide, có thể tiêu diệt những vi khuẩn này.

3. Ăn rau lá xanh và nhai cỏ. Lá xanh và cỏ là nguồn cung cấp canxi và muối khoáng tốt nhất. Chất diệp lục là một loại thuốc khoáng. Răng của chúng ta là xương sống có các khoáng chất chính là canxi và phốt pho được hỗ trợ bởi silic, magiê và mangan.

4. Theo kinh nghiệm làm việc với mọi người, tôi nhận thấy rằng nhịn ăn là một cách tốt để chữa lành cơn đau răng nhẹ. Một cơn đau răng nhỏ có thể là tín hiệu của cơ thể rằng nó cần được nghỉ ngơi sau khi bị thức ăn bắn phá liên tục, để có thể lành lại. Sau khi nhịn ăn uống nước vài ngày, hãy đánh răng sạch sẽ và sau đó cân nhắc để nướu được nghỉ ngơi sinh lý hoàn toàn khỏi thức ăn và đánh răng thêm vài ngày nữa. Nếu bạn bị đau dữ dội ở kẽ răng, bị mất răng, bị nhiễm trùng, bị mẻ răng, chảy

máu nướu răng hoặc nếu các vấn đề về răng vẫn tồn tại, hãy đến gặp bác sĩ nha khoa toàn diện.

RĂNG

1. Khi bạn bắt đầu Ché độ Ánh dương, hãy sắp xếp một cuộc hẹn để được chuyên gia vệ sinh răng miệng làm sạch răng. Lấy hết chất cặn bã ra khỏi răng. Điều này sẽ giúp bạn có một khởi đầu mới.
2. Lấy chất trám amalgam thủy ngân ra khỏi miệng càng sớm và càng an toàn càng tốt, nếu bạn có thể. Thuỷ ngân là một trong những chất độc hại nhất được biết đến, và không nên có trong miệng của chúng ta. Tôi biết những cá nhân và bạn bè đã suýt chết vì ngộ độc thủy ngân, do sự rò rỉ thủy ngân từ miếng trám amalgam. Họ đã loại bỏ thủy ngân, khám phá việc ăn thực vật tươi sống, tìm kiếm các phương pháp chữa bệnh thay thế khác và chữa lành. Tham khảo ý kiến của một nha sĩ tổng thể để có những sự loại bỏ và thay thế thích hợp. Hãy chắc chắn rằng bạn được bảo vệ khỏi bụi thủy ngân từ miếng trám amalgam, bằng cách sử dụng "đập cao su" khi bạn lấy chất trám răng ra.

Sự hiện diện của kim loại trong miệng gây ra hiện tượng 'đoản mạch điện' đối với các năng lượng thần kinh quan trọng. Điều này không chỉ đúng với khu vực cụ thể nơi chứa kim loại, mà còn được phản ánh trong các bộ phận khác của cơ thể, tương ứng với khu vực đó của hệ mạch trong cơ thể. Do đó, việc trám amalgam ở (các) răng hàm dưới, bên trái có thể ảnh hưởng đến đại tràng xích ma, hoặc trám amalgam ở "răng mắt" có thể ảnh hưởng đến mắt, v.v.

3. Đọc cuốn **Whole Body Dentistry** (tạm dịch là *Nha khoa Toàn thân*) của Mark Breiner, Bác sĩ Phẫu thuật Nha khoa, và cuốn **All in Your Head** (tạm dịch là *Tất cả trong đầu của bạn*) của Tiến sĩ Hal Huggins.



BÀI HỌC THỨ

21

MẶT TRỜI

"CHÚNG TÔI CHỌN ÁNH MẶT TRỜI
RỰC RỠ YÊU THƯƠNG,
ĐỂ TRUYỀN CẢM HỨNG CHO MÌNH.
VÀNG ĐƯƠNG ÁY
CÙNG CÓ THỂ SOI SÁNG
CUỘC ĐỜI BẠN."

- *Ramayana*

"NÉU KHỈ ĐỘT MÀ CÙNG CÓ TÔN GIÁO, THÌ CHÚNG CHẮC CHẮN SẼ TÔN THỜ MẶT TRỜI"-
Tiến sĩ George Schaller, tác giả cuốn Year Of the Gorilla

Bạn đã phát hiện ra việc hấp thụ dinh dưỡng trực tiếp từ các yếu tố - không khí, đất, nước, và Mặt trời chưa?

Tất cả sự sống trên hành tinh này đều bắt nguồn từ Vàng Mặt Trời vĩ đại của chúng ta. Mặt trời đẹp như một trái tim vĩ đại xuyên qua mọi cơ thể sống. Người ta nói rằng, các phân tử tạo nên cơ thể chúng ta được sinh ra trong ngọn lửa vĩ đại của ngôi sao siêu khổng lồ này.

Không khí chúng ta hít thở là năng lượng Mặt trời được chuyển hóa. Trong quá trình quang hợp, khi thực vật hấp thụ năng lượng Mặt trời, chúng biến đổi carbon dioxide (CO_2) thành oxy quan trọng (O_2) để động vật hít thở. Ở đây, ở bước đầu tiên, Thiên nhiên quy định mức độ cần thiết của đới sống động vật, dựa trên ma trận cơ bản của đới sống thực vật được thấm nhuần bởi ánh Mặt trời - hô hấp của động vật phụ thuộc đặc biệt vào năng lượng mặt trời.

Thực phẩm chúng ta ăn là những nguồn chứa năng lượng Mặt trời đã chuyển hóa. Thông qua quá trình quang hợp, thực vật thu nhận năng lượng từ Mặt trời và tích hợp năng lượng đó vào thân, lá, hạt, rễ và quả của chúng. Tất cả động vật đều là thực vật biến đổi. Cơ thể của ngựa vẫn không khác gì cỏ. Cơ thể của: sư tử cũng là cỏ, vì nó săn mồi trên những loài ăn cỏ.

Chúng ta là những sinh vật mặt trời- những sinh vật được nuôi dưỡng trực tiếp bằng năng lượng Mặt trời. Ánh sáng mặt trời có thể biến đổi sức khỏe của bạn. Cơ thể con người, với nhiều lớp phủ trên bề mặt da, hấp thụ ánh sáng Mặt trời, được chuyển hóa trực tiếp thành chất nuôi dưỡng bởi hemoglobin trong máu, giống như chất diệp lục chuyển đổi ánh sáng Mặt trời thành chất dinh dưỡng trong cây. Hãy nhớ rằng, hemoglobin và chất diệp lục là những yếu tố không thể thiếu. Hemoglobin chứa sắt, diệp lục chứa magie.

Ánh sáng mặt trời làm cho chúng ta tươi sáng và vui vẻ. Nó nuôi dưỡng một thái độ tích cực lành mạnh. Việc thiếu ánh sáng Mặt trời có tác dụng ngược lại. Chúng ta thấy những người ở vùng khí hậu lạnh hơn, ở trong nhà suốt mùa đông, thường bị trầm cảm theo mùa, nguyên nhân là do thiếu ánh nắng mặt trời trong những tháng mùa đông.

Các yếu tố tương tự trong các loại rau lá xanh giúp bảo vệ lá khỏi bức xạ cực tím, cũng sẽ bảo vệ bạn khi bạn ăn chúng. Một trong những chất này là beta-carotene, theo nghĩa đen là chất bảo vệ cho nhân của mỗi tế bào.

Lợi ích của Ánh nắng mặt trời được cải thiện bằng cách ăn uống đúng cách, vì Mặt trời và không khí trong lành hoạt động như nam châm hút chất độc hại đến da. Khi cơ thể sạch sẽ và được bảo vệ bên trong bằng các hợp chất thực vật chống oxy hóa, bạn sẽ ngạc nhiên về thời gian bạn có thể ở phơi mình dưới ánh nắng mặt trời, và độ rám nắng tuyệt đẹp của da bạn. Chất chống oxy hóa được tìm thấy tự nhiên

trong các loại thực phẩm giàu sắc tố như tảo, hạt cacao, tất cả các loại quả mọng, nho và lá xanh đậm. Khi con người ăn uống đúng cách và được giải độc, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hợp lý sẽ không thể dẫn đến ung thư da.

Chế độ ăn nhiều chất béo nấu chín (gốc tự do) và hóa chất, ít rau lá xanh và các hợp chất thực vật chống oxy hóa, có liên quan mật thiết đến bệnh ung thư da. Điều này là do các gốc tự do và độc tố trong da không được bảo vệ, sẽ bị nướng và biến đổi bởi tia Mặt trời. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Y khoa Baylor phát hiện ra rằng, những người có chế độ ăn ít chất béo được nấu chín sẽ giảm đáng kể nguy cơ phát triển tiền ác tính và ung thư da không hắc tố. Ánh nắng mặt trời cải thiện sức khỏe của chúng ta theo nhiều cách khác nhau.



Chắc chắn rằng chúng tôi chỉ mới hiểu biết rất ít về Mặt trời

Một buổi tắm nắng là phương pháp loại bỏ chất độc tuyệt vời, vì nó thu hút độc tố ra khỏi da. Da là cơ quan đào chất độc lớn nhất của cơ thể.

Tiến sĩ Kime đã nói với chúng ta trong cuốn sách tuyệt vời của mình – **Sunlight** – như sau :

"Cholesterol [được cấu thành bởi cơ thể, không phải cholesterol ngoại lai] chuyển hóa thành vitamin D - một loại vitamin cần thiết cho sự hình thành xương - khi ánh sáng Mặt trời hoặc tia cực tím chiếu vào da. Nếu không có vitamin này, xương sẽ

không được canxi hóa và dễ bị uốn cong. Tình trạng này được gọi là bệnh còi xương."

Tiến sĩ Kime mô tả rằng, ánh sáng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng cường oxy cho da. Ông viết:

"Một nghiên cứu về kết quả của việc kết hợp tập thể dục với ánh sáng mặt trời, cho thấy nhóm được điều chỉnh bằng ánh sáng mặt trời kết hợp với tập thể dục, đã được cải thiện gần như gấp đôi so với biểu đồ điện tâm đồ của họ, so với những người chỉ tập thể dục trong mát, mặc dù cả hai nhóm đều thực hiện chung một chương trình cải thiện sức khỏe."

Ánh nắng mặt trời làm giảm lượng đường trong máu. Nó là một loại insulin tự nhiên. Một chế độ ăn nhiều trái cây ngọt phải đi kèm với việc tắm nắng, để giúp chuyển đổi đường. Mặt trời chiếu sáng giúp lưu trữ đường dưới dạng glycogen trong gan, cơ và tế bào để sử dụng sau này.

Để da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ kích thích các mao mạch và đưa máu lên bề mặt da nhiều hơn. Điều này giúp chữa lành vết cắt, vết bầm tím và phát ban. Trong Thế chiến thứ hai, người ta phát hiện ra rằng việc để vết trầy xước, vết thương hở và xương gãy tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng Mặt trời dẫn đến việc chữa lành nhanh hơn.

Nhiều loại nấm mốc và nấm men bị tiêu diệt bởi ánh nắng trực tiếp. Candida không thể tồn tại trong ánh sáng mặt trời trực tiếp. Một bước rất tốt để khắc phục nấm Candida là để Ánh nắng mặt trời tiếp xúc với cơ thể trần của bạn (tham khảo Bài học thứ 13: Cách sử dụng Tam giác Ánh dương, ăn uống để khắc phục nấm Candida).

Ánh nắng mặt trời làm tăng sức mạnh của quá trình tiêu hóa. Ánh nắng mặt trời làm tăng "lửa" bên trong cơ thể. Trong y học phương Đông của Trung Quốc, chúng ta tìm thấy khái niệm cân bằng âm dương, và chúng ta thấy rằng thức ăn tươi sống mang tính "lạnh", có thể được cân bằng với năng lượng Mặt trời mang tính nóng.

Ánh nắng mặt trời giúp cải thiện thị lực, điều hòa nội tiết tố và tăng khả năng khoáng hóa. Đưa ánh sáng Mặt trời trực tiếp vào mắt (nhìn Mặt trời) không bị che khuất bởi kính, cửa sổ hoặc bộ lọc, vào lúc bình minh và hoàng hôn đã trở thành một phần của Lối sống Hít thở (tức sống bằng năng lượng không phải thức ăn), trong nhiều năm qua. Vào lúc bình minh và hoàng hôn, bầu khí quyển đậm đạc hơn xuất

hiện giữa chúng ta và Mặt trời, phân tách ánh sáng như lăng kính thành nhiều bước sóng hơn, để kích hoạt các yếu tố chưa được biết đến của ý thức. Lớp đệm khí quyển bổ sung này cũng cung cấp khả năng bảo vệ nhiều hơn để không làm bóng vĩnh mạc của một người.

Thực hành nhìn Mặt trời nên bắt đầu với 30 giây vào buổi sáng và buổi tối, sau đó tăng lên trong thời gian dài hơn khi một người thích nghi. Việc kiên trì thực hành sẽ giúp một người có thể nhìn vào Mặt trời trong khoảng thời gian 45 phút vào lúc hoàng hôn và bình minh.

Ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp vào da, đặc biệt là trên ngực và các cơ quan sinh sản sẽ chữa lành chứng bát lực và rối loạn chức năng ở những vùng đó. Một nguyên nhân góp phần gây ra những thách thức trong những khu vực này, là quần áo gây hạn chế hấp thu ánh sáng, và những nơi thiếu ánh nắng mặt trời.

MẶT TRỜI

1. Thủ dùng bơ cacao, dầu dừa hoặc gel lô hội tươi như một loại kem chống nắng. Bơ cacao là chất chống nắng tự nhiên tốt nhất là một loại thực phẩm toàn phần.

Bằng cách tuân theo Chế độ Ánh dương, khả năng chống lại bức xạ tia cực tím (UV) và bóng nắng của bạn sẽ tăng lên. Do các chất chống oxy hóa trong chế độ ăn uống tươi sống của tôi, tôi rất khó để bị bóng dưới ánh nắng mặt trời; ngay cả khi tôi đã không tắm nắng trong vài tuần. Bảo vệ khỏi tia UV tốt nhất là bảo vệ bên trong.

Kem chống nắng thương mại vô hiệu hóa cơ chế bảo động cháy nắng tự nhiên của cơ thể. Hầu hết các loại kem chống nắng, kem và bơ được làm từ các chất hóa học trộn với chất béo nấu chín, tạo ra các gốc tự do trong da giống như chất béo nấu chín trong chế độ ăn uống vậy. Vì những lý do này, tôi không khuyên dùng kem chống nắng thương mại - chỉ mua kem chống nắng hữu cơ, chất lượng cao có chứa dầu ổn định.

2. Tắm táp ánh sáng mặt trời trực tiếp, ít nhất 30 phút mỗi ngày trên cơ thể của bạn, càng nhiều càng tốt. Cho dù một người sống ở đâu, chỉ cần để Ánh sáng Mặt trời chiếu tới khuôn mặt lộ ra của bạn, đã đủ để mang lại lợi ích rồi.

Không có sai lầm trong Tự nhiên. Chúng tôi được thiết kế cho một cuộc sống "Vui vẻ dưới ánh mặt trời!" Tận hưởng sự phong phú mà Thiên nhiên ban tặng - đắm mình trong những tia nắng vàng của cuộc sống. Ánh sáng mặt trời cũng là thức ăn tốt cho tâm trạng.

Hãy xem xét những điều sau: "Tất cả mọi người, dù ốm hay khỏe, sẽ trở nên xinh đẹp hơn, cảm thấy tốt hơn, khỏe mạnh hơn và hoạt động uyển chuyển hơn, sau khi phơi bày mọi bộ phận trên cơ thể trần truồng của họ, dưới ánh nắng tuyệt đẹp. Hãy tắm nắng mỗi giây phút bạn có thể. Nó làm bạn sống động theo mọi cách! "

3. Bất cứ khi nào có thể, và bất cứ khi nào bạn nhớ, hãy thực hành việc nhìn Mặt trời vào hoàng hôn và bình minh.



BÀI HỌC THỨ

22

HÍT THỎ (PRANAYAMA)

"**GIÊ-HÔ-VA ĐỨC CHÚA TRỜI BỀN LÁY BỤI ĐẤT NẴN NÊN HÌNH NGƯỜI,
HÀ SANH KHÍ VÀO LỖ MŨI;
THÌ NGƯỜI TRỞ NÊN MỘT LOÀI SANH LINH.**"

- *Sáng thế ký 2:7*

"**BỞI NHỊP ĐIỆU CỦA HƠI THỎ LÀ CHIÉC CHÌA KHÓA
MỞ RA TRI THÚC, NƠ HÀM CHÚA QUY LUẬT CỦA THÁNH THẦN"**

- *Phúc âm hòa bình của người Essene, cuốn 1*

Cho đến nay, tôi đã cung cấp cho bạn một luận thuyết chi tiết về cách tiết giảm chế độ ăn uống, để giải phóng nhiều năng lượng hơn nhằm đạt được nhiều thành tựu trong cuộc sống. Nhưng trước khi đi xa hơn, hãy để tôi nói với bạn điều này: Đừng bị lừa dối – có rất ít năng lượng đến từ thức ăn - sự kích thích mới đến từ thức ăn. Quá trình tiêu hóa thức ăn sẽ lấy đi năng lượng của cơ thể. Năng lượng trước hết đến từ tinh thần, và sau đó chủ yếu đến từ không khí - từ oxy - và từ việc không có nhiều vật cản trong cơ thể. Thiếu oxy khiến con người trở nên yếu ớt, và thức ăn là thứ mà họ dùng để tăng cường sức mạnh (kích thích). Để có thêm năng lượng, hãy bắt đầu bằng việc hít thở!

Tất cả những nghiên cứu khoa học đều cho thấy, không khí có chứa một số nền tảng sống (prana) giúp cơ thể con người hoạt động. Prana không phải là oxy, mà là các nguyên tố đơn nguyên tử thanh tao hoặc một thứ gì đó kỳ lạ hơn. Những phần tử thanh tao này được giải nén theo đường xoắn ốc ra khỏi không khí, và đi vào cơ thể chúng ta bằng hành động thở. Thật hấp dẫn phải không?

Khi bạn ngủ, bạn tự động thở, nhưng bạn không tự động ăn! Người ta có thể sống nhiều tuần mà không ăn, nhiều ngày không uống, nhưng chỉ có thể chịu đựng được vài phút không thở. Tuy nhiên, hít thở lại là ngành khoa học bị lãng quên nhất trong lĩnh vực sức khỏe. Tất cả các cơ quan khác hoạt động để giữ cho phổi hoạt động. Đến lượt mình, phổi giữ cho các cơ quan nội tạng khỏe mạnh bằng cách đẩy và ép chúng, cho phép chất lỏng di chuyển xung quanh, bên trong và xuyên qua chúng.

Mỗi hơi thở chứa nhiều không khí hơn trọng lượng sẽ được ăn trong một bữa ăn thông thường, và chúng ta đang hít thở hàng nghìn lần mỗi ngày! Một người cũng bị nhiễm độc bởi không khí độc hại, y như thực phẩm độc hại vậy.

Sức mạnh của hơi thở mang lại đến 4 lợi ích:

Đầu tiên và quan trọng nhất, hơi thở kiểm soát mức năng lượng trong cơ thể. Chúng ta biết rằng mọi thứ đều là năng lượng - vật chất chỉ là một dạng năng lượng đóng băng. Các tế bào của bạn càng có nhiều oxy và vật chất thanh tao, bạn càng có nhiều năng lượng để hoàn thành mục tiêu của mình, và càng ít thèm ăn hơn. Người ta ăn quá nhiều vì họ không thở sâu.

Nếu bạn cảm thấy đói, ốm, mệt hoặc kiệt sức, cách tốt để bạn nhanh chóng phục hồi sức khỏe là đi ra ngoài và hít thở sâu 30 lần bằng cơ hoành.

Thứ hai là phổi đóng một vai trò quan trọng trong hệ thống miễn dịch của con người. Phổi là máy bơm cho hệ thống bạch huyết, có lượng dịch bạch huyết nhiều gấp bốn lần máu; bạch huyết tắm rửa mọi tế bào của cơ thể. Miễn là bạch huyết được giữ sạch sẽ và bơm qua cơ thể một cách có trật tự bằng cách hít thở sâu hàng ngày, hệ thống miễn dịch sẽ trở nên cực kỳ mạnh mẽ.

Hít thở sâu kiềm hóa cơ thể bằng cách loại bỏ axit cacbonic (carbon dioxide hòa tan) khỏi máu và bạch huyết.

Thứ ba, kiểm soát hơi thở cho phép bạn bắt đầu kiểm soát cái gọi là chức năng tự trị (tự động) của cơ thể (tức là nhịp tim, lưu lượng máu, nhiệt độ cơ thể, v.v.). Từ lâu, các thiền sinh của Ấn Độ đã biết rằng mọi trạng thái của tinh thần và thể chất đều gắn liền với một kiểu hô hấp tương ứng. Hơi thở dài chậm làm tim chậm lại (đó là lý do tại sao Ehret gọi tim là van, không phải máy bơm). Hít thở sâu giúp bạn ấm lên. Nếu bạn cảm thấy lạnh khi ăn thức ăn sống, thì hít thở sâu sẽ làm ấm cơ thể. Hít thở sâu để tăng năng lượng “hỏa” bên trong.

Thứ tư, oxy giúp loại bỏ cơn đau. Cơn đau trong cơ thể luôn liên quan đến sự thiếu oxy ở khu vực đó. Các vận động viên bị căng cơ vẫn thường tiếp tục thi đấu, thật ra là họ còn thích như thế hơn, bởi vì bằng cách duy trì hoạt động, cơ bắp bị căng vẫn được cung cấp oxy và sẽ ít đau hơn. Người ta có thể thấy giảm đau lưng và đau cơ bằng cách hít thở sâu.

Sự kiểm soát mà chúng ta sử dụng đối với hơi thở của mình, chính là yếu tố phân biệt con người với các loài linh trưởng khác. Các nhóm động vật có vú có thể kiểm soát hơi thở thường là những loài có đặc tính thủy sinh, chẳng hạn như cá heo, hà mã, hải cẩu, cá voi và thậm chí cả voi.

Việc kéo dài tuổi thọ có liên quan đến việc làm chậm hơi thở. Những loài thở chậm sống lâu nhất. Con rùa khổng lồ chỉ thở bốn lần một phút. Con người thở 18 lần một phút, và con khỉ loài chơi thì thở 32 lần một phút.

Trong khi hít vào bằng mũi, hãy ngâm miệng nhẹ và để lưỡi của bạn áp vào vòm miệng một cách thoái mái. Ý tưởng và cảm hứng đến với chúng ta bằng cách thở bằng mũi. Hãy thử nghiệm với việc khiến cho hơi thở của bạn chậm đến mức, nó không khiến cho một sợi lông trên mũi nào chuyển động.

Thở ra quan trọng hơn hít vào. Để giúp giải độc hoàn toàn cho cơ thể, hãy thổi hết không khí từ đáy phổi ra ngoài sau đó nín thở. Chân không sinh ra trong phổi sẽ tác động lực hút chất độc từ máu vào phổi để đào thải.

Một lý do hiếm khi được thảo luận, là tại sao mọi người trở nên nghiện hút thuốc, bắt nguồn từ việc kiểm soát hơi thở mà việc hút thuốc gây ra. Khi ai đó hút một điếu thuốc, họ bước vào thói quen hít thở làm thay đổi cơ bản trạng thái và mức năng lượng của họ, cho đến khi cảm thấy "thư giãn". Thực hành hít thở sâu giúp khắc phục chứng nghiện thuốc lá.

Bằng cách hít thở sâu hơn và nhịp nhàng hơn, bạn trở nên bình tĩnh hơn, có thể tập trung và làm việc tốt hơn. Thở chậm, sâu bằng cơ hoành là nguyên tắc sức khỏe đầu tiên tôi thực sự thực hành một cách nhất quán, trong nhiều năm. Tôi thực hiện các bài tập hít thở sâu vào ban đêm, giúp cải thiện thành tích của tôi ở trường đại học khi theo đuổi ngành kỹ thuật. Tôi thường cần thêm hai giờ mỗi đêm để làm việc, vì vậy vào nửa đêm, tôi sẽ đi ra ngoài và thực hiện ít nhất mười lần hít thở sâu bằng cơ hoành theo tỷ lệ 1: 4: 2 được mô tả ở trang tiếp theo. Từ việc thực hành này, tâm trí tôi sẽ sáng tỏ và mức năng lượng sẽ tăng vọt.

Chúng ta thở suốt đêm khi ngủ, và lượng khí carbon dioxide thở ra tích tụ trong những ngôi nhà ngột ngạt. Hãy mở cửa sổ trong nhà càng nhiều càng tốt, đặc biệt là vào ban đêm, để oxy tươi liên tục tiếp thêm sức sống cho bạn. Hãy cân nhắc, mang nhiều loại cây trong nhà vào phòng ngủ và nhà để cung cấp oxy trong lành cho bạn.

Hít thở là trải nghiệm quan trọng nhất của chúng ta. Hãy im lặng, hít thở sâu. Im lặng là sức mạnh. Im lặng là một nghệ thuật. Sóng lâu là vấn đề của việc hít thở sâu, nhịp nhàng và giữ sự yên tĩnh tuyệt đối. Hãy im lặng và cho phép tâm trí đầy xao động của mình được lắng nghe. Những người hít thở tốt nhất có nhịp thở bình tĩnh nhất, và tâm trí lắng yên nhất trong khoảnh khắc của chân lý.

HÍT THỞ (PRANAYAMA)

Theo tôi, mô hình tốt nhất để thở sâu bằng cơ hoành, mà tôi đã sử dụng hàng ngày từ năm 19 tuổi, là theo tỷ lệ 1: 4: 2 như sau:

- Hít vào (bằng mũi), ví dụ trong x giây. Mũi có tác dụng lọc và làm ấm không khí mà chúng ta hít thở. Tấm lá sàng phía trên vách ngăn trong mũi cũng điều chỉnh nhiệt độ của không khí đi vào phổi.
- Giữ hơi thở đó trong khoảng thời gian là 4x giây . Điều này giúp cung cấp đầy đủ oxy và kích thích cơ thể.
- Thở ra (bằng miệng) trong khoảng thời gian là 2x giây. Hơi thở ra giúp thải chất độc.

Ví dụ về tỷ lệ thở này như sau:

- Hít vào trong 6 giây.
- Giữ hơi thở đó trong 24 giây.
- Thở ra trong 12 giây.

Tôi cũng đã đạt được nhiều thành công với tỷ lệ hơi thở trong yoga 1: 1: 1: 1 như sau:

- Hít vào (bằng mũi), ví dụ trong x giây.
- Giữ hơi thở đó, trong vòng x giây.
- Thở ra (bằng miệng) trong vòng x giây.
- Giữ cho phổi trống rỗng, trong vòng x giây. Điều này tạo ra một lực hút chân không để hút chất độc ra khỏi các mô trong lần hít vào sau.

Một ví dụ về tỷ lệ thở này:

- Hít vào trong 6 giây.
- Giữ hơi thở đó trong 6 giây.
- Thở ra trong 6 giây.
- Giữ cho phổi trống trong 6 giây.

Thực hành 30 nhịp thở sâu bằng cơ hoành mỗi ngày theo một trong hai kiểu trên, hoặc cả hai. Điều chỉnh phổi của bạn theo các mô hình này. Ban đầu, bạn có thể bị

chóng mặt và choáng váng khi hít thở theo kiểu này, khi não được cung cấp đầy đủ oxy; nhưng hiện tượng này sẽ qua đi khi cơ thể dần quen với việc tập thở sâu.



BÀI HỌC THỨ

23

THỂ TRẠNG SINH LÝ TỐI ƯU

"MỨC NĂNG LƯỢNG CÀNG CAO, CƠ THỂ BẠN CÀNG HOẠT ĐỘNG HIỆU QUẢ. CƠ THỂ BẠN CÀNG HOẠT ĐỘNG HIỆU QUẢ, BẠN CÀNG CẢM THẤY VUI VẺ HƠN, VÀ SỬ DỤNG NĂNG LỰC CỦA MÌNH ĐỂ TẠO RA NHIỀU ĐIỀU XUẤT CHÚNG HƠN "- *Anthony Robbins*

Để có được thành tựu là một Sức khỏe Vượt trội - bạn phải thực hiện một số điều nhất định. Khi sức khỏe của bạn được cải thiện, mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn cũng được cải thiện đồng thời. Cách bạn nhìn nhận về tiềm năng của mình và thế giới cũng được cải thiện.

Những thứ thuộc về sinh lý, chẳng hạn như sự căng cơ, những gì chúng ta ăn, cách chúng ta thở và tư thế của chúng ta, đều có tác động rất lớn đến tinh thần, trạng thái cảm xúc và sức mạnh tâm linh của chúng ta. Nó có một sở trường kỳ lạ, là thu hút đúng người, đúng thực phẩm và đúng những hoạt động mà chúng ta cần, ngay khi chúng ta cần. Đó là quy luật: Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng.

Nguyên tắc “Như thể”

Chúng ta là những sinh vật thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm linh - nó là một thang đo gồm bốn phần, và mỗi phần ảnh hưởng đáng kể đến những phần còn lại. Nguyên tắc “Như thể” cho thấy rằng, chúng ta có thể sử dụng sinh lý học (cách chúng ta đang nắm giữ và vận động cơ thể vật lý) để tác động đến trạng thái tinh thần, cảm xúc và tâm linh của chúng ta. Nguyên tắc “Như thể” được đưa ra bằng cách dựa vào sinh lý của trạng thái mà chúng ta muốn đạt được.



Chỉ cần ngửi mùi sầu riêng thôi là trạng thái sinh lý của bạn đã ngay lập tức thay đổi rồi

Hãy nâng cao đầu và kiêu hãnh. Hãy mỉm cười như bạn chưa bao giờ được cười trước đây, cười hết cỡ luôn. Hít thở sâu. Bây giờ, hãy cố gắng cảm thấy chán nản. Nhưng không ngừng cười và không thay đổi tâm sinh lý của bạn. Bạn cứ thử đi, cứ thử cảm thấy buồn bã đi. Bạn không thể nào làm điều đó nếu không thay đổi tâm sinh lý của mình. Mọi trạng thái tinh thần, tình cảm và tâm linh đều gắn liền với một trạng thái sinh lý học nhất định.

Sự tối ưu là một trạng thái của sinh lý học. Sự vượt trội được tạo ra bởi cách bạn ý thức về bản thân mình. Thở sâu mạnh mẽ, nụ cười tinh túc, sải bước tự tin và tư thế tốt, tất cả tạo nên sự vượt trội.

Hãy hành động như thể bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực, mạnh mẽ và tháo vát hơn bao giờ hết, rồi chẳng bao lâu nữa bạn sẽ bắt đầu trở nên như vậy. Khi bạn hành động như một người chiến thắng, bạn sẽ trở thành một người chiến thắng. Hãy hành động như thể bạn đã là một trong những người khỏe mạnh nhất trên hành tinh này, và chẳng bao lâu nữa bạn sẽ bắt đầu trở nên như thế.

Nếu bạn từng cảm thấy tổn thương về tinh thần, tình cảm hoặc tâm hồn, hãy thay đổi cách bạn chuyển động cơ thể. Bạn có thể thay đổi cách bạn sử dụng các cơ trên mặt, cách bạn di chuyển mắt, cách bạn vận động toàn bộ hệ thống cơ của mình. Anthony Robbins nói với chúng ta rằng: "Cảm xúc được tạo ra bởi chuyển động." Bạn đang kiểm soát trạng thái tinh thần, cảm xúc và tinh thần của mình. Hãy tự nói với bản thân: "Tôi là người làm chủ trạng thái của mình. Không gì hoặc không ai có thể thay đổi cảm giác của tôi ngoại trừ tôi. Thông qua chuyển động, hơi thở và tư thế, tôi thay đổi trạng thái của mình trong chốc lát."

Ăn thức ăn ở cấp độ chất giúp tiếp cận các trạng thái tinh thần, cảm xúc và tinh thần khác nhau. Thức ăn “đẹp” giúp tiếp cận những trạng thái tâm thức đẹp đẽ. Điều tuyệt vời của Chế độ Ánh dương nằm ở chỗ, đó là thứ mà bạn có thể làm được. Bạn chỉ cần hành động và những lợi ích về tinh thần, cảm xúc và tinh linh sẽ tự động phát sinh.

Trao quyền cho cơ thể sinh lý của bạn

Ngoài chế độ ăn uống, bạn càng tập thể dục và kéo giãn cơ thể, sức khỏe của bạn càng tăng, và tăng cường sinh lý cho bạn. Những người có thể hình tuyệt vời sẽ hài hòa hơn với cơ thể của họ. Họ có nhiều quyền kiểm soát hơn đối với cơ thể, và kết quả là họ có khả năng kiểm soát tốt hơn các trạng thái tinh thần, cảm xúc và tinh linh của mình.

Thể lực và sức khỏe không giống nhau. Thể lực là khả năng thực hiện các kỹ thuật thể thao. Sức khỏe là trạng thái khỏe mạnh toàn diện, tiêu hóa tốt và tràn đầy sức sống. Nhiều vận động viên chuyên nghiệp có thể lực tuyệt vời, nhưng sức khỏe kém. Đây là lý do tại sao chúng ta thường thấy một số cựu vận động viên cuối cùng trở thành phế vật sau một sự nghiệp lẫy lừng.

Tập thể dục và giãn cơ hàng ngày cũng cần thiết cho sức khỏe tuyệt vời, cũng giống như chế độ ăn uống vậy. Tập thể dục và kéo căng làm di chuyển chất lỏng bạch huyết và nâng cao hệ thống miễn dịch. Các bài tập thể dục tác động nhẹ nhàng đến hệ bạch huyết, chẳng hạn như nhảy trên tấm bạt lò xo hoặc động tác nhún nhảy, đặc biệt hiệu quả vì chúng vận động nhẹ nhàng từng tế bào trước lực kéo của trọng lực. Một điều tuyệt vời và êm ái nữa là việc sử dụng gậy đi bộ trong quá trình đi bộ đường dài, giúp nhẹ nhàng tăng cường sức mạnh cho phần trên cơ thể, và cơ hội vận động tim mạch xuyên quốc gia.

Tập thể dục bao gồm hai yếu tố: sức bền và sức mạnh. Sức chịu đựng liên quan đến sự sạch sẽ bên trong. Bạn càng mang theo ít vật cản bên trong thì sức chịu đựng của bạn càng lớn. Sức mạnh liên quan đến sức mạnh cơ bắp tổng thể. Sức mạnh cơ bắp được xây dựng bằng cách luyện tập kiên trì nhưng đa dạng bài tập. Cách đây nhiều năm, tôi đã học cách để liên tục "làm cho cơ bắp của mình bắt ngò", để vượt qua các giới hạn.

Kéo giãn bao gồm hai yếu tố: tính linh hoạt và sự liên kết. Cả hai đều được phát triển và nâng cao bởi yoga.

Khi bạn kết hợp thức ăn tươi sống với yoga, bạn sẽ chuyển sang trạng thái hiện tượng. Chế độ Ánh dương biến đổi quá trình trao đổi chất và sinh hóa của cơ thể bạn. Yoga cải thiện sinh lý bằng cách thực hành nhất quán các tư thế kéo dãn khác nhau (asana). Yoga giúp đẩy chất độc ra khỏi các mô, giải tỏa căng thẳng và cải thiện hoạt động cơ học của cơ thể. Yoga chính là “buông bỏ” để tăng sự dẻo dai. Yoga sẽ giúp cột sống thẳng bắt đầu bằng việc mở rộng hông và xương cùng. Tập yoga sau khi ngủ, ngồi hoặc đi bộ. Nếu bạn bị đau lưng mãn tính, hãy bắt đầu tập yoga và ăn nhiều rau lá xanh để cơ thể khỏe mạnh hơn (cũng nên cân nhắc việc ngủ không kê gối để cột sống được nghỉ ngơi ở vị trí tự nhiên).

Để đạt được tiềm năng thực sự của mình, bạn phải loại bỏ căng thẳng của cơ thể, giải phóng tâm trí khỏi những kiến thức trì trệ, và mở rộng tâm hồn để đạt đến trạng thái sinh lý vượt trội.

THÊ TRẠNG SINH LÝ TỐI ƯU

1 **Bắt đầu tập thể dục hàng ngày.** Tham gia vào loại hình thể dục mà bạn yêu thích, cho dù đó là gì: đi bộ, bơi lội, đạp xe, nâng tạ, nhảy cầu, v.v. Hãy tập thể dục ngoài trời bất cứ khi nào có thể.

2 **Đăng ký một lớp học yoga ngay hôm nay.** Đọc sách về chủ đề này; xem video yoga; tìm một giáo viên có kinh nghiệm. Tham dự một trong những khóa yoga với thực phẩm tươi sống của chúng tôi, và trải nghiệm phép màu biến đổi thể chất.

BÀI HỌC THỨ

24

SỨC MẠNH CỦA SỰ KẾT NỐI

"KHÔNG CÓ THÀNH CÔNG NÀO LÀ KHẢ THỊ, MÀ KHÔNG CÓ NGƯỜI ĐỒNG HÀNH."

- *Peter Lowe, triết gia thành công*

"HÃY "THIỀU ĐÓT" LỐI SÓNG CŨ, CHÚ KHÔNG PHẢI THỨC ĂN CỦA BẠN."

- www.sunfood.com

Tâm trí của bạn giống như một khu vườn. Các loài chim, ong, bọ và cơn gió, cũng giống như tivi, radio, máy tính, bạn bè và người thân. Nếu bạn không kiểm soát

cần thận, và gieo những hạt giống của suy nghĩ tích cực vào khu vườn của mình, thì những hạt giống tiêu cực từ các phương tiện truyền thông, bạn bè hoặc người thân sẽ mặc nhiên phát triển.

Các lập trình viên máy tính đều biết đến GIGO: Garbage In, Garbage Out – nạp vào thứ gì, thì sẽ cho ra thứ ấy. Việc nạp thông tin rác vào đầu bạn, cũng nguy hiểm như việc nạp đồ ăn không lành mạnh vào cơ thể vậy.

Nếu chúng ta không cung cấp cho tâm trí mình những gì bản thân mong muốn, thì những người khác sẽ làm điều đó. Kiểm soát môi trường của bạn một cách cẩn thận. Các khuynh hướng văn hóa dường như luôn thiên về sự tiêu cực, lười biếng và hỗn loạn không dứt.

Bạn bị ảnh hưởng rất nhiều bởi môi trường gần ngay cạnh mình. Bất cứ điều gì đi vào tâm trí cũng đều ảnh hưởng đến bạn. Những ảnh hưởng này sẽ giúp đỡ hay cản trở bạn bộc lộ tiềm năng bên trong đây? Nếu chúng cản trở, bạn phải quyết tâm loại bỏ chúng, hoặc đưa bản thân thoát khỏi những ảnh hưởng đó.

Những người có lối sống không lành mạnh giống như bọt biển vậy. Họ sẽ cố gắng lấy đi năng lượng từ bất kỳ ai. Họ rút năng lượng từ người khác. Do có mức năng lượng thấp và cũng không biết cách tự tạo ra nó, những người này sẽ cố gắng lấy đi năng lượng từ người xung quanh. Đây là những người đang đánh cắp đi tài sản quý giá nhất của bạn: năng lượng sống thuần khiết. Bạn biết họ là ai mà phải không? Họ luôn sẵn sàng chỉ trích thay vì khen ngợi. Lời họ nói chứa đầy những sự xúc phạm tinh vi, và những bình luận tiêu cực tưởng như nhẹ nhàng. Họ liên tục cố gắng khiến bạn trở nên phụ thuộc vào họ. Khi họ bắt đầu lặp lại thói quen của mình, hãy rời đi, hãy tách khỏi những người này. Hãy yêu quý họ từ xa. Năng lực tránh xa những người tiêu cực, là món quà tuyệt vời nhất mà bạn có thể tặng cho chính mình.

Napoleon Hill đã chỉ ra rằng, điểm yếu phổ biến nhất của tất cả mọi người, là thói quen để cho tâm trí mình cởi mở với những ảnh hưởng tiêu cực của người khác. Bạn phải đưa bản thân thoát ra khỏi phạm vi ảnh hưởng, của những người và hoàn cảnh có thể khiến bạn cảm thấy mình thấp kém, hoặc không có khả năng đạt được mục đích của bản thân.

Cần rất nhiều năng lượng để đạt được mục tiêu. Bạn không thể làm được điều đó, nếu những người xung quanh cứ làm tiêu hao năng lượng của bạn. Ngay cả khi bạn rất nỗ lực trong việc cải thiện chất lượng thông tin đến với mình, nếu bạn vẫn cho

phép những người tiêu cực ở gần, bạn rồi cũng sẽ vấp ngã. Chọn bạn bè để kết giao một cách cẩn thận - cho dù là gặp gỡ trực tiếp, qua điện thoại hay trên Internet.

Tham gia vào một nhóm tràn đầy cảm hứng. Những người xung quanh bạn là hình ảnh phản chiếu của chính bạn.

Trong cuốn **Unlimited Power** (tạm dịch là *Sức mạnh không giới hạn*), Anthony Robbins đã viết: "Nếu bạn có thể vây quanh mình, bằng những người không bao giờ để bạn trở nên thấp kém hơn khả năng của bản thân, bạn đã có món quà lớn nhất mà bất kỳ ai cũng ao ước. Sự kết nối là một công cụ mạnh mẽ. Hãy đảm bảo rằng, những người xung quanh bạn sẽ giúp bạn trở nên tốt đẹp hơn, bằng sự kết nối giữa bạn với họ."

Chỉ thông qua môi quan hệ hài hòa với các sinh vật khác, một cá nhân mới có thể sử dụng một cách đầy đủ, toàn vẹn, tất cả các yếu tố thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm linh.

Loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực ra khỏi cuộc sống của bạn. Bảo vệ khu vườn của bạn. Hãy phát triển một khu vườn thật trù phú, thật dồi dào đến nỗi sau nhiều năm, bạn sẽ không cần phải làm cỏ. Khu vườn ấy sẽ vĩnh viễn mọc ra rất nhiều loài cây đẹp đẽ, tích cực, và cho ra những quả ngọt vô cùng rực rỡ mà cỏ dại sẽ không thể nào mọc được trong đó.

SỨC MẠNH CỦA SỰ LIÊN KẾT

1. Đắm mình với cỏ cây, loài vật, sách, tranh ảnh, phương châm tạo động lực, những mối quan hệ, và những lời nhắc nhở về vẻ đẹp và sự vĩ đại của chính bạn. Xây dựng xung quanh bạn một bầu không khí của sự thịnh vượng và thành công không thể nào lay chuyển. Bảo vệ cuộc sống của bạn bằng mọi phương cách, và mọi phương tiện sẵn có; với những con người, nơi chốn, và những điều thúc đẩy tầm nhìn cũng như mục tiêu của bạn. Hãy liên tục khẳng định mỗi ngày một cách tích cực. Thứ duy nhất chúng ta có trong cuộc sống này, là những trải nghiệm trong từng khoảnh khắc. Hãy biến mỗi khoảnh khắc trở thành một niềm vui đầy hứng khởi.

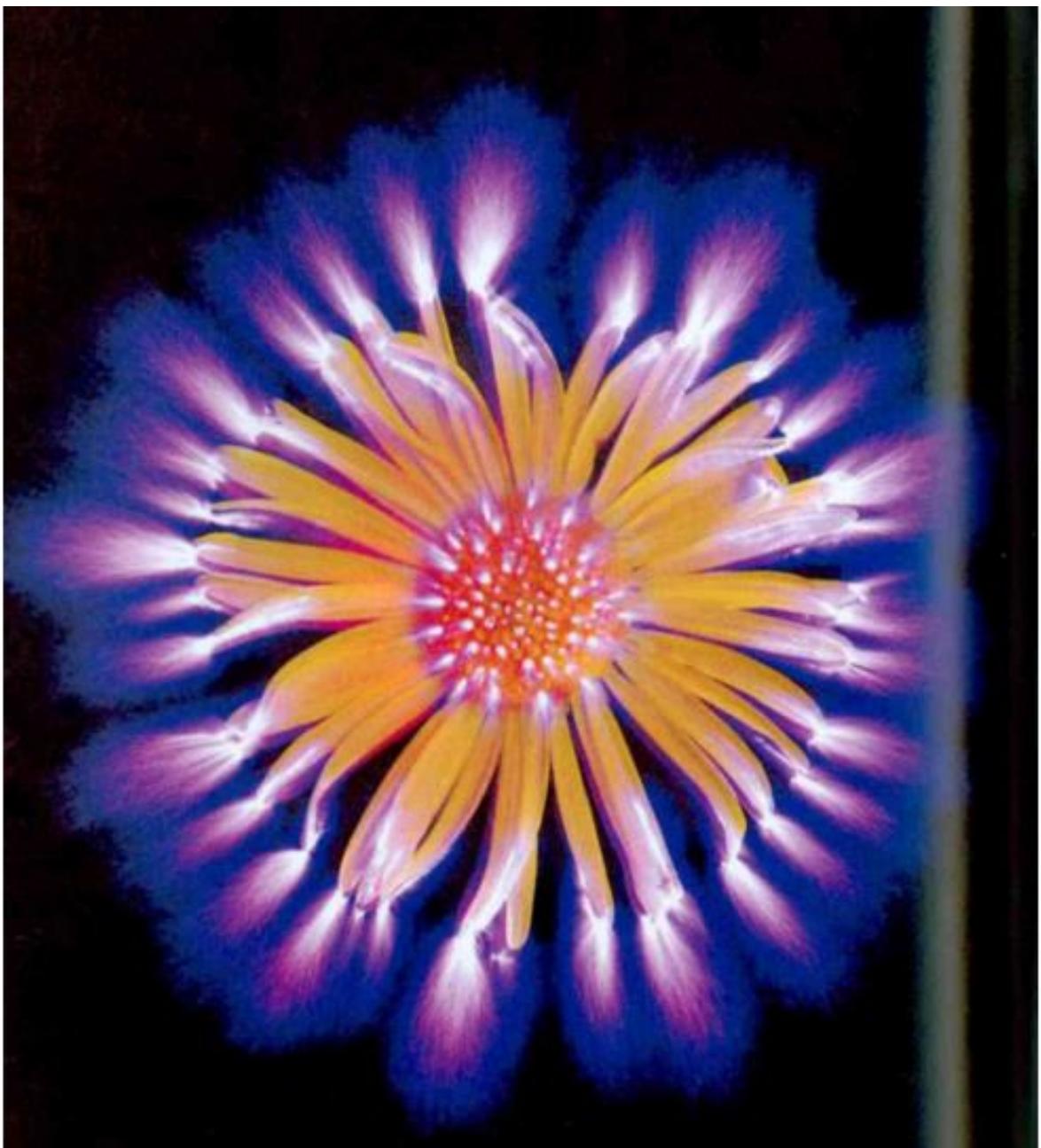
2. Lấy một trang trong nhật ký của bạn, rồi vẽ một đường thẳng xuống giữa trang đó. Ở phía bên trái, liệt kê 6 người mà bạn sẵn sàng dành ít thời gian hơn, do họ có ảnh hưởng tiêu cực đến bạn. Ở phía bên phải, liệt kê 6 người mà bạn muốn dành

nhiều thời gian hơn, nhờ họ có ảnh hưởng tích cực đến bạn. Biến trang này thành mục tiêu; hành động ngay lập tức.



Một bức ảnh tuyệt đẹp của Kirlian, chụp quả kỷ tử hữu cơ. Kỷ tử chứa 18 axit amin và hơn 20 khoáng chất vi lượng. Kỷ tử là nguồn giàu beta-caroten được tìm thấy trong bất kỳ loại thực phẩm / thảo mộc nào. Loại quả bé nhỏ tuyệt vời này được coi là thực phẩm / thảo mộc số một trong y học Trung Quốc.

Kỷ tử khiến cho tất cả các loại thảo mộc khác hòa quyện và phát huy hiệu quả tốt hơn, khi được thêm vào các thang thuốc.



BÀI HỌC THỨ

25

ĐIỂM BẢO HÒA

"THÔNG TIN LÀ MÓN HÀNG QUÝ GIÁ NHẤT."

- *Anthony Robbins*

Chúng ta đang sống trong thời đại mà mọi kiến thức đều có sẵn, cho tất cả những ai đang tìm kiếm nó.

Có rất nhiều thông tin hữu ích trên thế giới. Chúng tôi đang có đầy đủ mọi nguồn. Chúng ta có thể lựa chọn, có thể điều chỉnh bất kỳ tần số nào chúng tôi thích. Chúng tôi có thể học bất cứ điều gì mình mong muốn.

Học tập không bao giờ là điều người ta mong đợi. Mỗi bài học là một nhiệm vụ mới. Học tập là một nhiệm vụ không bao giờ kết thúc. Luôn có điều gì đó để bạn học hỏi từ mọi trải nghiệm, mọi cá nhân mà bạn gặp, mọi cuốn sách mà bạn đọc, mọi bản ghi âm, DVD và video mà bạn nghe hoặc xem.

Cam kết học tập suốt đời là một phần thiết yếu của sức khỏe. Thông tin tích cực đối với tâm trí, chính là thực phẩm ánh dương đối với cơ thể. Cơ thể suy dinh dưỡng không thể phát triển lành mạnh. Tâm trí suy dinh dưỡng cũng vậy. Một cơ thể bị nuôι dưỡng bởi năng lượng tiêu cực, từ những thức ăn được tiêu thụ trong vô thức, rồi sẽ ngã bệnh. Tâm trí được nuôi dưỡng bởi năng lượng tiêu cực và những suy nghĩ

sai lầm, cũng sẽ sinh bệnh. Một chế độ ăn uống dựa trên thực vật tươi sống, là cần thiết cho sức khỏe, nhưng nếu tâm trí không được cung cấp thức ăn tinh khiết, cơ thể cũng sẽ bị ảnh hưởng. Một tâm trí bị được nuôi dưỡng bởi những ý nghĩ xấu xa, đầy sự chỉ trích, lèn án, ghét bỏ, ghen tị, sợ hãi và nghi ngờ, sẽ tái tạo những cảm xúc như vậy trong cơ thể vật lý, dẫn đến bệnh tật.

Bạn có thành nhân và thành thân hay không, là ở sự tự giáo dục. Bạn đang có mọi nguồn thông tin. Bạn có thể kiểm tra thông tin mà bạn muốn đưa vào nhận thức của mình. Bạn có thể nghiên cứu bất cứ điều gì bạn muốn. Bạn hoàn toàn có thể tìm lại niềm hứng khởi của trẻ thơ, trước những thông tin mới mẻ. Các nghiên cứu được trình bày trong những ám phẩm về giáo dục tiến bộ, chẳng hạn như cuốn **The Learning Brain** (tạm dịch là *Bộ não Học hỏi*) của Gorden Dryden và Jeannette Vos, chứng minh rằng học tập khiến não bộ phát triển về mặt chất lượng, và tự vận hành theo một cách hoàn toàn mới.

Chúng ta có thể học theo nhiều cách: dùng sự lặp lại, dùng tác động của cảm xúc, nhưng cách thức hiệu quả nhất để học và thành thạo bất kỳ lĩnh vực nào, chính là bằng sự bao hòa.

Theo kinh nghiệm của tôi, toàn bộ bí quyết thành công nằm ở sự bao hòa. Hãy bắt đầu “dội bom” bản thân bằng những ngôn từ và hình ảnh phù hợp với mục tiêu của bạn. Hãy tận hưởng niềm vui. Đọc những cuốn sách dẫn dắt bạn đạt đến mục tiêu của mình. Nghe những cuốn sách nói về sự thành công, trong khi ăn, trong khi lái xe. Xem những video mang tính giáo dục vào cuối ngày. Tham dự các cuộc hội thảo trau dồi thêm cảm hứng, để tăng tốc độ đạt được mục tiêu của bản thân. Tôi đảm bảo rằng, khi bạn bắt đầu chương trình bao hòa này, bạn sẽ cải thiện đáng kể cuộc sống, và đầu nhanh chóng thực hiện được ước mơ của mình.

Những cá nhân thành công nhất trong mọi lĩnh vực, vẫn liên tục bổ sung vào kho kiến thức của họ bằng những suy nghĩ phù hợp, những ý tưởng thiên tài thông qua chương trình bao hòa thông tin. Một tâm trí được nuôi dưỡng liên tục bởi những ý tưởng của các thiên tài, cũng sẽ luôn tỉnh táo, sáng suốt, linh hoạt và dễ tiếp thu. Nếu sự làm mới này bị bỏ qua, tâm trí sẽ bị đình trệ. Chúng ta có thể nhìn thấy điều này ở các nhạc sĩ, những người bị xem như đã mất đi "lợi thế" của họ. "Nếu bạn không sử dụng thứ gì, thì rồi bạn sẽ mất nó". Một câu thành ngữ phổ biến, đơn giản nhưng sâu sắc - nó thực sự tuân theo các quy tắc của luật vũ trụ.

Cách để tạo ra sự thay đổi căn bản trong cuộc sống của bạn, là liên tục “”tầm táp” cho bộ não của bạn bằng một luồng thông tin mới mẻ về phát triển cá nhân, được trình bày bởi những người khác nhau, dưới nhiều hình thức khác nhau. Vì một trong số những mục tiêu của bạn là đạt được sức khỏe toàn diện, nên tất cả những thông tin đi vào tâm trí bạn, phải tiếp tục thúc đẩy mục tiêu đó, chứ không phải đi chệch khỏi nó.

Để đạt được sức khỏe vượt trội, hãy tự tìm hỏi học hỏi về các lĩnh vực như làm vườn, thảo mộc, cuộc sống tự nhiên, thực phẩm tươi sống, và các chủ đề có liên quan, thông qua việc đọc sách. Đây là yếu tố chính, tác động đến sức khỏe của tôi, vì tổ chức www.sunfood.com của chúng tôi có nguồn cung sản phẩm thực vật tươi sống, và nguồn thông tin về sức khỏe tự nhiên rộng lớn nhất, đã được lựa chọn kỹ càng – những nội dung mà tôi đã nghiên cứu kỹ lưỡng.

Bão hòa còn có nghĩa là tham dự mọi hội thảo về sức khỏe mà bạn có thể. Tham dự mọi hội thảo thành công mà bạn có thể. Tham dự mọi hội thảo được tổ chức trong lĩnh vực chuyên môn của bạn. Mỗi diễn giả có thể cung cấp cho bạn những điểm khác biệt tuyệt vời, có thể biến đổi cuộc sống của bạn. Bất kỳ một diễn giả nào cũng có thể nói điều gì đó mà bạn đã nghe trước đây, nhưng theo cách khác đi một chút, theo cách có thể áp dụng ngay cho bạn. Năng lượng của một buổi hội thảo trực tiếp là không gì sánh được. Hãy giải trí bằng cách tham dự các buổi hội thảo về sự thành công.

Khi bạn khỏe mạnh và môi trường xung quanh bạn được thanh lọc, bạn có thể đẩy nhanh thành công của mình bằng cách, tập trung tất cả thông tin vào một lĩnh vực - lĩnh vực mà bạn mong muốn trở nên xuất sắc. Làm cho tất cả thông tin đều vào trở nên tích cực, nâng cao tinh thần và tập trung vào các mục cần thiết trong lĩnh vực này, để đạt được mục tiêu của bạn. Bạn có thể trở thành chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào, trong vòng chưa đầy năm năm. Và nếu bạn thực sự thấm nhuần bản thân theo cách tôi đã khuyên, bạn có thể trở thành chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào trong vòng hai hoặc ba năm.

Muốn có sức khỏe, thì bạn phải tìm tòi học hỏi về sức khỏe. Nếu bạn muốn thành công, bạn phải tìm tòi học hỏi về sự thành công. Trong cuộc sống của chính mình, tôi đã thực hiện một nghiên cứu về sức khỏe vượt trội, và thành công ngoài sức tưởng tượng, vì chúng là những đối tượng mà tôi vô cùng yêu thích. Tôi bị cuốn hút bởi sức khỏe tràn đầy. Tôi bị mê hoặc khi tôi nhìn thấy một người đang hoàn toàn vui

sống. Tôi bị hấp dẫn bởi sự thành công phi thường. Tôi thích nghe những câu chuyện thành công. Thật thú vị khi nghe những câu chuyện đằng sau các ban nhạc lớn, chẳng hạn như The Beatles, The Bee Gees hoặc ABBA. Việc xoa dịu tâm trí bằng những bí mật về sức khỏe, và những câu chuyện về sự thành công, đã tạo nên một cuộc cách mạng trong cuộc sống của tôi. Bí ẩn của sự thành công đáng kinh ngạc được mở, ra khi niềm đam mê của một người được đưa lên mức bão hòa.

Đọc sách

Nếu bạn muốn giỏi một thứ gì đó, hãy đọc một cuốn sách về nó. Đọc nhiều sách về nó. Càng nhiều càng tốt.

Một cá nhân thành công, có mục đích sống rõ ràng, sẽ biến việc đọc những cuốn sách liên quan đến mục đích ấy, trở thành trách nhiệm, thành công việc, thành niềm vui và hứng khởi. Bằng cách đó, kiến thức quan trọng được thu nhận từ kinh nghiệm của những người đi trước.

Chương trình đọc của một cá nhân, nên được lựa chọn cẩn thận như chế độ ăn uống hàng ngày vậy. Đọc sách là một món ăn, nếu không có nó, sự phát triển trí óc sẽ bị đình trệ.

Triết gia kinh doanh Jim Rohn nói, "Bỏ qua một bữa ăn, nhưng bạn đừng bỏ qua việc đọc sách của mình." Những lời khuyên tuyệt vời! Đọc một cuốn sách được viết bởi người mà bạn ngưỡng mộ, sẽ đưa bạn vào trạng thái tinh thần và cảm xúc tương tự như của họ. Những người sống có mục đích, sẽ "ngầu nghiến" những cuốn sách như thể chúng là thức quà từ thiên đường.

Trực giác chúng ta biết rằng, những người đọc nhiều sách là những người đạt được thành tựu. Các nhà lãnh đạo trên thế giới đều đọc sách. Hãy nuôi dưỡng tâm trí của bạn bằng cách đọc những cuốn sách có nội dung bổ ích.

Triết gia về sự thành công, Brian Tracy, đã mô tả rằng một giờ đọc sách mỗi ngày trong lĩnh vực bạn đã chọn, sẽ khiến bạn trở thành người có thẩm quyền trong lĩnh vực đó trong ba năm, có thẩm quyền quốc gia trong lĩnh vực đó trong năm năm và có thẩm quyền quốc tế trong lĩnh vực đó trong bảy năm. Chỉ cần đọc sách thôi!

ĐỌC SÁCH

Bạn có muốn dẫn đầu không?

Hãy đọc sách.

Bạn có muốn dưỡng nuôi tâm trí không?

Hãy đọc sách.

Hãy đọc trong mọi lúc

Tranh thủ từng phút giây.

Thơ văn gì cũng được

Càng phong phú càng hay.

"Bí mật của thời đại

Đọng lại trên giấy này."

Năm năm về sau nữa

Bạn có gì đổi thay?

Ngoại trừ những bằng hữu,

và cuốn sách tuyệt hay.

Học hỏi từ những người đi trước

Tìm hiểu xem họ đã bước ra sao.

Để khai mở cánh cửa tri thức

Dẫn lối cho thành tựu tiến vào.

Khám phá những câu chuyện
Đây hoang dại tự do.
Để ta tìm kiếm lại,
Nguồn cảm hứng vô bờ
Đâu cần chi phí phạm,
Tháng ngày và phút giây.
Lần tìm trong bóng tối
Bài học ở ngay đây.

Đánh dấu vào sách vở
Ghi chú lại hàng ngày
Kết quả gặt hái được
Sẽ diệu kỳ lắm thay.

Câu trả lời thỏa đáng
Cho câu hỏi của mình
Rồi sẽ được tìm thấy,
Trên giấy mực hiển bày.

Đọc từng trang sách một,
Bạn sẽ phá lên cười
Và thu hút vào mình
Sự giàu sang rực rỡ.
Hay sẽ hô thật to,

Vang lên ở trong lòng
Và hít thở vào hơi thở,
Của sức khỏe vô song.

Những ngôn từ ấn tượng,
Thầm thấu qua đôi mắt;
Rồi dần dần biến chuyển
Thành suy nghĩ trong đầu
Và qua từng hành động
Bạn thể hiện về sau.

Đọc một giờ mỗi ngày,
Về chủ đề bạn chọn.
Và kiên trì hành động,
Chiến thắng vững như non!

Mọi thứ mà bạn đọc
Là hạt giống diệu kỳ!
Đến một ngày bùng nổ
Thành vận may cắp kỳ
Và sẽ truyền cảm hứng
Sự vĩ đại vô biên.

Tôi đã từng đọc được,

rằng “Mọi sự thành công”

đều để lại manh mối.”

Nên tôi bèn dò hỏi

Một trong những thiên tài

“Người đã làm gì thế?

Để kiến tạo tương lai.”

Sau nhiều lần dò hỏi

Thiên tài cũng trả lời:

“Chà, cũng đơn giản thôi,

Chỉ là tôi chăm đọc

Ba cuốn sách mỗi ngày.”

Có cả một thế giới

Rộng lớn ở ngoài kia,

Để cho bạn khám phá

Điều đơn giản chỉ là

Đọc thêm nhiều một chút!

Làm thế nào để bắt đầu việc làm bão hòa tâm trí của bạn

Tốt nhất, cả ngày của bạn nên là một đợt “tưới tắm” liên tục những thông tin tích cực, nâng cao tinh thần.

Một giờ đầu tiên sau khi thức dậy là để thiết lập nhịp độ trong ngày. Dù bạn làm gì, nghe hay đọc gì trong một giờ đầu tiên ấy, nó cũng sẽ đọng lại trong đầu bạn suốt cả ngày. Bạn đã bao giờ thức dậy bằng một bài hát, và bài hát đó đã ở trong đầu bạn suốt cả ngày chưa? Đây là nguyên tắc hành động. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng với bản nhạc thăng hoa nhất, hoặc tác phẩm văn học thành công

mạnh mẽ nhất có thể? Thật tuyệt khi cảm nhận được những cảm hứng đó len lỏi khắp cơ thể suốt cả ngày dài.

Trạng thái sóng alpha của não là trạng thái hoạt động trí óc cao nhất. Đó là trạng thái bạn đang có khi thức dậy vào buổi sáng và ngay trước khi bạn ngủ vào ban đêm. Bạn có thể đạt được trạng thái sóng alpha bằng cách hít thở sâu và dài, mười lần. Bạn có thể đạt được thành tích cao hơn trong các bài kiểm tra, hoặc trong các cuộc thi thể chất bằng cách bao hòa tâm trí (qua những sự khẳng định tích cực, viết ra mục tiêu, xem xét mục tiêu, đọc, nghe về sự thành công, v.v.), khi não đang ở trạng thái alpha.

Bắt đầu mỗi buổi sáng với những thông điệp truyền sức mạnh, và sau đó tiếp tục tưới tắm suốt cả ngày. Thực hiện chế độ ăn thực vật tươi sống, bổ sung bằng cách bao hòa thông tin về sự tự cải thiện bản thân hàng ngày, là công thức thành công hàng đầu.

Lý thuyết hỗn loạn dạy chúng ta rằng, ngay cả những khác biệt nhỏ của đầu vào, cũng có thể nhanh chóng trở thành sự khác biệt lớn ở đầu ra - một hiện tượng mà các nhà toán học gọi là "sự nhạy cảm phụ thuộc vào các điều kiện ban đầu." Về thời tiết, điều này được chuyển thành cái được gọi là "Hiệu ứng Bướm bướm" - quan niệm rằng một chú bướm khuấy động bầu không khí nhỏ ở Bắc Kinh ngày hôm nay, có thể làm biến đổi các hệ thống bão ở New York vào tháng tới. Vì điều này là đúng, hãy tưởng tượng sự khác biệt lớn ở đầu vào của tâm trí, thông qua độ bao hòa thông tin tập trung, sẽ tương đương với sự khác biệt phi thường ở đầu ra. Hiệu ứng Bướm sẽ trở thành Hiệu ứng Phượng hoàng.

ĐIỂM BAO HÒA

1. Mọi người đều có cách học của riêng mình. Tìm ra những gì phù hợp nhất với bạn. Sở thích của tôi là đọc sách và nghe audio. Phương thức học tập tốt nhất cho bạn là gì? Nếu điều này không rõ ràng, hãy tự hỏi bản thân: "Làm thế nào tôi có thể tìm ra phương thức học tập phù hợp nhất với mình?" Hãy thử các cách tiếp cận khác nhau. Hãy thử các chiến lược học tập thay thế.

2. Đầu tư vào những cuốn sách hay. Đầu tư tiền của bạn vào sự phát triển bản thân, và giáo dục của gia đình. Tìm những cuốn sách súc khỏe tốt nhất và đọc chúng!

3. Lập kế hoạch để tham dự một hội thảo về sức khỏe hoặc thành công trong khu vực của bạn, ngay tuần này.

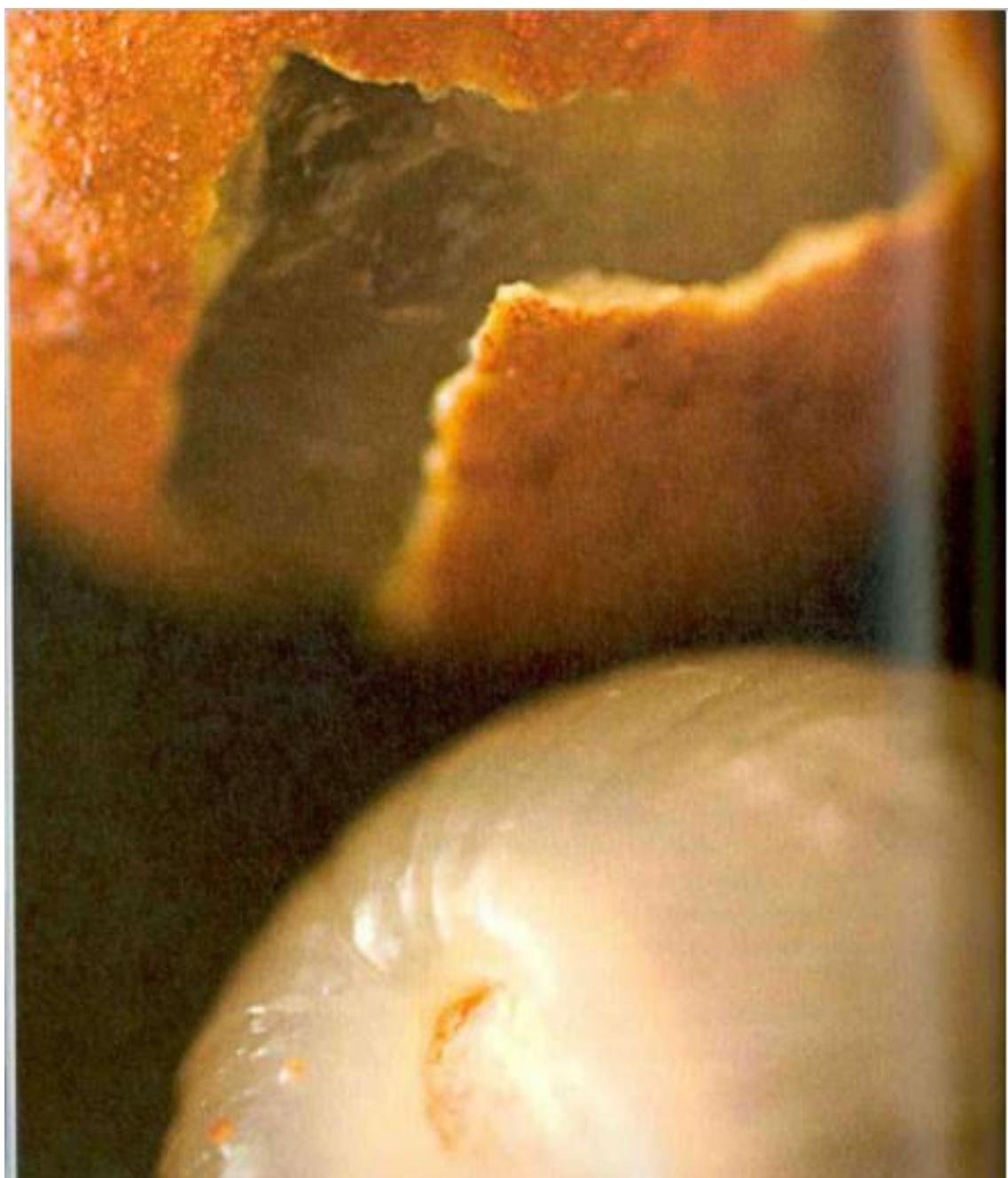
4. Ghi lại tất cả những ý tưởng hay vào nhật ký của bạn. Trở thành người sưu tập những ý tưởng hay mà bạn đã thu thập được, từ các buổi hội thảo trực tiếp, sách, audio, video và kinh nghiệm cá nhân.

5 Trở thành một người “nghiện” nghe những audio về sự thành công. Nghe chúng khi đang lái xe, khi đang ăn hoặc tập thể dục. Loại bỏ chứng nghiện đồ ăn nấu chín, và thay thế bằng chứng nghiện audio về sự thành công.

6. Trong những giây phút thức dậy đầu tiên vào mỗi buổi sáng, hãy nghe một bài hát truyền cảm hứng cho bạn, và điều đó sẽ giúp bạn được sạc pin suốt cả ngày. Trong 30-60 phút đầu tiên mỗi ngày, hãy đọc những cuốn sách về sự thành công, hoặc nghe audio truyền sức mạnh khi tập yoga.

7. Dán một câu nói tạo động lực mới vào tủ đầu giường, hoặc gương trong phòng tắm của bạn mỗi tuần.

8. Tổ chức để tiết kiệm thời gian sử dụng Internet. Lập danh sách về những gì bạn định khám phá trước khi lên mạng.



BÀI HỌC THỨ

26

ĐẢO NGƯỢC TÌNH THẾ

"**THỰC CHÁT, SỰ AN YÊN TRONG MỌI TÌNH HUỐNG MỚI LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT NHẤT. BỞI NHỜ ĐÓ MÀ MỘT NGƯỜI MỚI CÓ THỂ TRÁNH ĐƯỢC BỆNH TẬT, KIỆT QUÈ. ĐÙNG BÁM CHÁP LÁY NỐI BUỒN THƯƠNG, BỞI CHÚNG SẼ GÂY RA NHỮNG KHÓ ĐAU TO LỚN NHẤT. SỰ GHÉT SẼ XÂM CHIẾM LÁY CƠ THẾ, VÀ CƠN GIẬN DỮ SẼ ĐỐT CHÁY LÁ GAN: HÃY TRÁNH XA HAI ĐIỀU NÀY NHƯ TRÁNH XA BÀY SỰ TỬ VẬY."**

- *Baha'u'llah*

"**KHÔNG GÌ CÓ THỂ ĐIỀU KHIẾN TÔI, TRỪ KHI TÔI ĐỀ CHO CHÚNG ĐI VÀO TÂM THÚC CỦA MÌNH**" - *Anthony Robbin*

"**MỌI ĐIỀU XẤU XA CẦN PHẢI CHÁM DÚT**" - www.sunfood.com

Để luôn ở trong "dòng chảy năng lượng", để luôn đạt được mức sức khỏe mà bạn mong muốn hàng ngày, bạn phải có khả năng chuyển đổi những suy nghĩ tiêu cực thành những suy nghĩ tích cực.

Bạn có thể tạo ra một luồng năng lượng tích cực xung quanh mình bằng một thái độ tinh thần tích cực. Một triển vọng tích cực có nghĩa là tự tin chờ đợi, để học hỏi và thu hái lợi ích từ mọi tình huống. Khi bạn đang ở trong tâm thế phù hợp, bất kỳ trở ngại nào cũng có thể được chuyển hóa trong chớp mắt, trở thành nỗ lực to lớn, đưa bạn đến gần hơn với thành công vĩ đại mà bạn có thể đạt được.

Thái độ là tất cả. Một thái độ xấu không phải ngẫu nhiên mà có - nó được xây dựng bởi những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực.

Cảm xúc tiêu cực luôn có hại. Chúng không phục vụ cho mục đích hữu ích. Chúng đầu độc và axit hóa cơ thể. Cảm xúc tiêu cực là lý do chính khiến con người không đạt được mức thành công cao nhất, về cả vật chất và tinh thần. Cảm giác nghi ngờ và sợ hãi luôn dẫn đến thất bại.

Nếu bạn trải qua những cảm xúc tiêu cực trong cuộc sống của mình, hãy để chúng chảy qua bạn, thay vì dồn nén chúng bên trong. Bạn có thể xua tan những cảm xúc tiêu cực về thể chất bằng nhiều cách: đánh, đá, hô to và / hoặc cắn. Xua tan cơn tức giận bằng cách đánh một quả bóng gôn, đá bóng, hô vang thật lớn tiếng và / hoặc nhai các loại rau hoặc cỏ có lá màu xanh đậm. Hãy để cơn giận đi qua bạn và chuyển hóa thành hành vi vật lý. Chuyển sự tức giận thành hành động tích cực.

Bạn có thể xua tan những cảm xúc tiêu cực thông qua các bài tập thể dục thông thường (mặc dù không nhanh chóng như các phương pháp đã đề cập ở trên). Khiêu vũ, nâng tạ, lướt sóng hoặc đi bộ đều là những cách hiệu quả để quản lý sự tiêu cực.

Bạn cũng có thể xua tan những cảm xúc tiêu cực về mặt tinh thần bằng cách sắp xếp lại trải nghiệm, bằng cách thay đổi ý nghĩa của trải nghiệm đó đối với bạn. Khi bạn tìm kiếm điều tốt đẹp trong mọi tình huống, thì điều tốt đẹp sẽ đến với bạn, và bạn sẽ xua tan đi sự tiêu cực.

Tất cả các trải nghiệm có thể được chuyển biến thành điều hữu ích. Không nên biến trải nghiệm thành gánh nặng tiêu cực cho tinh thần cả. Thông qua sức mạnh của suy nghĩ, người ta có thể chuyển đổi nỗi buồn thành hạnh phúc, chỉ trong một nano giây. Khả năng điều chỉnh lại mọi tình huống, để tìm ra lợi ích tích cực, là không giới hạn nơi bạn.

Điều quan trọng không phải là những gì xảy ra với bạn, mà là phản ứng của bạn trước những gì xảy ra với mình. Không có thử thách tinh thần nào là cǎng thǎng cả, chỉ có phản ứng của bạn trước thử thách tinh thần đó mới có thể gây ra cǎng thǎng.

Không có gì là hoàn toàn tốt hay xấu đối với bạn, cho đến khi bạn cho là như thế. Nếu bạn tin rằng mọi thứ xảy ra với mình trong cuộc sống này, đều chứa đựng những điều tốt đẹp bên trong nó, thì mọi thứ sẽ xuất hiện để cung cấp cho bạn và giúp bạn vươn lên một mức độ ý thức cao hơn.

Vấn đề chính là những thử thách; chúng là điều tốt; và cũng là điều không thể tránh khỏi. Mọi thử thách trong cuộc sống của bạn, là do thượng đế gửi đến để dạy cho bạn một bài học quý giá về thể chất và tinh thần. Mỗi thử thách đều chứa đựng món quà của nó.

Sử dụng sức mạnh ý chí của bạn để ngăn chặn bất kỳ sự thất vọng nào làm suy giảm tinh thần. Mọi sự thất vọng đều góp phần hình thành nên tính cách, tri thức, sức mạnh và khả năng chịu đựng. Sử dụng từng bước lùi làm bàn đạp, để tiến về phía trước.

Chấp nhận thất bại như một nguồn cảm hứng để nỗ lực hơn nữa, và tiếp tục với niềm tin rằng bạn sẽ thành công. Biến thất bại thành thử thách, để nỗ lực nhiều hơn.

Hầu hết mọi người đều cảm nhận bằng trực giác rằng, có một khía cạnh khác của cuộc sống – khía cạnh tốt đẹp hơn. Nhưng khi họ tiến về phía đó, họ bị tấn công bởi một loạt thông tin mâu thuẫn và tiêu cực khiến họ vấp ngã. Đây là bài kiểm tra mà bạn phải vượt qua để đạt đến thành công. Trong khi nghiên cứu **Quy luật thành công**, Napoleon Hill đã phát hiện ra rằng, những người lỗi lạc nhất mà ông phỏng vấn, đã nhận ra những thành công lớn nhất của họ, luôn đến ngay sau những thất bại lớn nhất. Vì vậy, ngay cả sau một thất bại nặng nề, hãy giữ cho mình một trạng thái hoàn toàn năng động, và cuối cùng bạn sẽ thành công. Thành công nằm ở phía sau sự thất bại.

Có một quy tắc bất khả chiến bại để làm chủ những sự phẫn nộ và thất vọng, đó là chấp nhận bài học kinh nghiệm và tiếp tục làm việc siêng năng, chăm chú hướng tới mục tiêu của mình. Sử dụng cảm xúc mạnh mẽ, dù tích cực hay tiêu cực, để truyền cảm hứng cho việc hình thành các ý tưởng thông qua trí tưởng tượng của bạn, sau đó thực hiện các ý tưởng đó.

Bạn là người nắm quyền kiểm soát. Hoặc bạn tự làm khổ mình, hoặc bạn khiến mình trở nên mạnh mẽ. Khối lượng công việc là như nhau. Trên thực tế, khổ sở còn cần nhiều năng lượng hơn là mạnh mẽ. Cần nhiều năng lượng để trở nên tiêu cực, hơn là chiêu đối lập. Hãy xem nhé: chỉ cần có 13 cơ hoạt động để ta nở một nụ cười, nhưng cần đến 112 cơ hoạt động để ta chau mày.

Người đảo ngược tình thế là người tin rằng, vũ trụ đang trù tính điều tốt nhất cho họ. Tính cách của những người này được đặc trưng bởi tinh thần lạc quan. Tinh thần

tích cực là một trong những chỉ số tốt nhất, thể hiện sức khỏe thực sự của một người. Do có một thái độ tích cực, họ luôn có nhiều khả năng thành công hơn.

Người đảo ngược tình thế kỳ vọng vào chiến thắng, và luôn nhanh chóng đưa ra quyết định dựa trên trực giác, mà không sợ hãi hay hối tiếc điều gì. Kinh nghiệm của tôi là luôn tin vào linh cảm của mình.

Người đảo ngược tình thế thường tin tưởng vào bản năng của mình – và "bản năng" ấy chính là thông tin trực tiếp từ trí thông minh vô hạn được "tải về".

Họ tiếp tục mỉm cười và mong đợi kết quả tốt nhất, ngay cả trong những tình huống xấu nhất. Tâm trí của họ là một máy biến áp, có thể nhận mọi thách thức và biến chúng thành cơ hội sáng tạo. Mọi lời nói và suy nghĩ không thuận lợi từ bên ngoài, đều trở thành những nỗ lực lớn lao hơn nơi họ.

Sự đảo ngược này một nguồn cồn sức mạnh tinh linh, mà qua đó, chướng ngại vật có thể được loại bỏ theo ý muốn. Sức mạnh tinh thần ấy thay đổi sinh hóa của tâm trí và cơ thể, để tiếp cận các nguồn lực lớn hơn nhằm vượt qua bất kỳ thử thách nào.

Trong nhật ký của mình, tôi đã viết như sau: "Thiên nhiên đang trù tính điều tốt đẹp dành cho tôi, giúp tôi luôn trẻ trung và chinh phục mọi đỉnh cao của thế giới." Đó là thái độ của người đảo ngược tình thế.

Triết học Ấn Độ giải thích rằng, một khi chúng ta phát biểu điều gì đó vạn lần thì nó sẽ trở thành một câu thần chú, một hình thức tư duy định hình tương lai. Từ "mantra" trong tiếng Phạn, là sự kết hợp của hai từ "man" (suy nghĩ) và "tra" (giải thoát). Một câu thần chú nên là một ý nghĩ về sự giải thoát. Khẩu hiệu, câu thần chú hay phương châm của người đảo ngược tình thế là: "Hôm nay là ngày tuyệt vời nhất từ trước đến nay!" Hãy thử nói to điều đó, hoặc nói với chính mình mười nghìn lần! Tôi đã làm - và kết quả thật sự mang tính cách mạng.

ĐẢO NGƯỢC TÌNH THẾ

Hiểu thông điệp của sự thất bại và nỗi đau. Thất bại và đau đớn nói chung một ngôn ngữ - chúng trực tiếp truyền đạt đến chúng ta điều gì cần phải thay đổi. Chúng cho bạn biết bạn đã sai ở đâu, và bạn đã đúng ở đâu. Chúng lập biểu đồ cho khóa học của bạn, và cho bạn biết bạn đang chêch khỏi mục tiêu, khi nào và ở đâu.

Lần tới khi bạn phải đối mặt với một tình huống nhảm chán, căng thẳng, dữ dội, cực đoan, nực cười hoặc ngớ ngẩn, hãy nói với chính mình: "Hôm nay là ngày tuyệt vời nhất từ trước đến nay." Hãy lặp đi lặp lại điều này trong tâm trí bạn, càng nhiều càng tốt.

ĐỪNG LO LẮNG, HÃY ĐÓN NHẬN

Từ tuyệt vọng, sang tuyệt vời

Từ vỡ tan, sang bùng nổ.

Từ đớn đau, sang phép màu,

Từ lảng lo, sang sáng khoái

Từ buồn đau, sang hạnh phúc

Từ nặng nề, sang nhẹ nhàng.

Từ yếu đuối, sang quyền lực.

Từ bóng tối, sang vầng dương.

Từ sự hãi, sang niềm vui.

Một ngày kia sẽ thấy

Bằng sức mạnh tinh thần

Bạn sẽ khám phá ra

Điều kỳ diệu vô ngàn

Bại trận sang Chiến thắng.

Âm đạm rồi Vinh quang

Căng thẳng rồi Vui sướng.

Đừng lảng lo đủ đường
Hãy mở rộng vòng tay
Đón nhận từng nghịch cảnh
Bởi ẩn sâu nơi ấy
Là hạt giống nhiệm màu.

Chọn nghĩ suy tích cực
Thay vì những lo toan
Chọn niềm vui hoan hỉ
Thay vì những đa đoan.
Làm chủ nơi suy nghĩ,
Chọn lấy một con đường
Ta đâu nào có thể
Lưỡng lự giữa đôi phương.

Hủy diệt rồi tái sinh.
Lao khổ rồi thư thái.
Tức giận sang sáng tạo.
Tuyệt vọng rồi đổi mới.

Hãy đảo ngược tình thế
Bạn là người nắm quyền

Vì sao lại không thể
Đạt hạnh phúc thần tiên.

Phân biệt chi tốt xấu
Họa - Phúc vốn đi liền.

Buồn bực rồi cười vang
Khổ đau sang hạnh phúc
Cơ cực sang sung túc
Tất cả sẽ chuyển mình
Chỉ trong một giây phút.

Xin chớ có đau buồn,
Hãy mở lòng đón nhận
Điều gì đến, đã đến
Quá khứ đã yên phàn.
Chỉ có trong tâm trí
Là nỗi đau còn hoài
Nhưng nào thay đổi được.
Lịch sử đã an bài.
Thế nên đừng lo lắng
Hãy mở rộng vòng tay
Đón nhận từng khoảnh khắc
Với muôn vàn điều hay.

BÀI HỌC THỨ

27

CHẠM ĐẾN TRÍ TUỆ VÔ HẠN

Những chú nhện từ trước đến giờ vẫn luôn giảng to, và mỗi giống lại giảng to theo một cách riêng. Chúng chưa bao giờ được dạy làm điều đó, cũng như đâu cần bất kỳ kinh nghiệm nào. Vậy, kiến thức ấy phát sinh từ đâu?

Những chú chim từ trước đến giờ vẫn luôn làm tổ, và mỗi giống lại làm tổ theo một cách riêng. Chúng chưa bao giờ được dạy làm điều đó, cũng như đâu cần bất kỳ kinh nghiệm nào. Vậy, kiến thức ấy phát sinh từ đâu?

Khoa học không có câu trả lời hợp lý cho những câu hỏi này. Khoa học cho biết, những sinh vật này được dẫn dắt bởi "bản năng". Nhưng khoa học không giải thích được "bản năng" là gì, nó phát sinh như thế nào, và được lưu trữ ở đâu. Sẽ trực quan hơn khi nhìn vào một con nhện, và hiểu rằng nó là một con nhện được kiến tạo một cách hoàn hảo để truy cập vào trí thông minh vô hạn, thông qua một hệ thống thần kinh không bị cản trở. Nó có thể nhả tơ và dệt nên một tấm mạng hoàn hảo ngay từ lần đầu tiên. Một hệ thống thần kinh không bị cản trở, được kết nối với khả năng khai thác trí thông minh tiềm ẩn. Cơ thể càng sạch, bản năng càng thuần khiết; bản năng là trí thông minh vô hạn hoạt động thông qua sinh vật sống.

Dựa trên các nghiên cứu về vùng tân não của não bộ, các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford kết luận rằng, một người bình thường chỉ sử dụng khoảng 2% sức mạnh thần kinh của mình! Tại sao rất ít người khai thác khả năng thần kinh của họ? Có lẽ là do họ thường xuyên tự đầu độc mình bằng những thực phẩm, cách chế biến, kiểu

suy nghĩ và ý tưởng không phù hợp. Khi bạn loại bỏ chất độc, bạn sẽ mở ra những vùng không hoạt động trong năng lực não bộ của bạn. Tiềm năng thực sự của bạn là rất lớn.

Bên trong bạn là một thư viện di truyền rộng lớn, chứa đựng tất cả sự khôn ngoan bạn cần, để đạt được mọi thứ bạn mong muốn. Bản thể tâm linh của bạn có khả năng khai thác trí thông minh vô hạn.

Trí thông minh vô hạn là cả một bầu trời, một kho kiến thức vĩnh cửu, là tổng hợp của tất cả những suy nghĩ trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nó được ví như một "bảng mạch vũ trụ" mà chúng ta có thể khai thác, thông qua các câu hỏi cụ thể, sự tĩnh lặng và cuộc sống thuần khiết. Đó là nguồn năng lượng không gian biến hạt giống thành thực vật, và thực vật thành hoa. Nó uốn lượn những bông hoa thành khuôn mặt đáng yêu của Mặt trời. Dù tĩnh lặng và cực kỳ tinh tế, nó vẫn luôn tồn tại ở đó, không bao giờ bị đánh giá thấp.

Khi bạn thanh lọc cơ thể sau vài tháng hoặc vài năm thực hành sức khỏe toàn diện, và dinh dưỡng thực phẩm tươi sống, bạn dường như trở nên gần gũi hơn với trí thông minh tiềm ẩn. Theo tôi, đây là giá trị lớn nhất của việc ăn thực phẩm tươi sống từ thực vật. Chế độ ăn uống thích hợp, thực sự có thể mở ra thiên tài đang tiềm ẩn, vì nó cho phép người ta tăng cường độ suy nghĩ đến mức, có thể tự do giao tiếp với những nguồn kiến thức mà người bình thường không thể tiếp cận được. Bằng quá trình tinh chỉnh cơ thể về trạng thái tự nhiên, Chế độ Ánh dương cho phép bạn khai thác nguồn "rung động vũ trụ" này.

Làm thế nào điều này lại có thể xảy ra? Hãy xem xét những lời của Tiến sĩ Norman Walker trong cuốn **Colon Health: The Key To A Vibrant Life** (tạm dịch là *Sức khỏe ruột kết: Chìa khóa cho sức sống tràn đầy*):

"Toàn bộ vũ trụ được cấu tạo bởi một số lượng vô hạn các rung động, từ số lượng cô đọng của chúng mới tạo ra các dạng vật chất, hoặc những thứ vô hình, giống như hàng nghìn sợi chỉ riêng lẻ trong khung cùi của thợ dệt, tạo thành một mảnh vải bởi những rung động (hoặc độ dài sóng) trong vũ trụ, với các chỉ số thiên văn không thể tưởng tượng được trên milimét chiều dài hoặc trên giây theo thời gian. "

Tiến sĩ Walker cũng mô tả cỗ máy thu năng lượng vũ trụ, hay còn gọi là ăng-ten, trong não bộ của chúng ta: vùng hạ đồi.

"Cơ thể con người là một cỗ máy tính bí ẩn, kỳ diệu, được quản trị bởi một tuyến nhỏ, vùng dưới đồi, nằm ở não giữa. Không có gì diễn ra trong cơ thể con người mà không được giám sát, kiểm soát và quản lý bởi vùng dưới đồi."

"Hãy cân nhắc một thực tế, rằng các dây thần kinh tỏa ra mọi phần của não bộ từ vùng dưới đồi. Và rằng cơ thể càng sạch thì năng lượng rung động vũ trụ truyền đến não bộ càng cao. Chắc chắn sẽ rất đáng giá để làm sạch cơ thể, và giữ cho ruột始终保持 trong tình trạng sạch sẽ và khỏe mạnh ... Vùng dưới đồi là một máy biến áp, giúp hạ rung động của năng lượng vũ trụ từ hàng triệu triệu vô, xuống mức năng lượng-điện áp mà mỗi cá nhân cần, tùy từng thời điểm."

Bây giờ, mọi người đã hiểu rằng tuyến tùng chi phối các bộ phận của vùng dưới đồi. Tuyến tùng trở thành một tuyến chủ khác. Trong chế độ ăn thực phẩm chế biến sẵn, tuyến tùng bị vô hóa và cứng lại. Bộ não trở nên dày đặc và bị cản trở bởi chất thải có thể làm biến dạng bộ máy thu sóng vũ trụ này, và chặn năng lượng sống của vũ trụ. Một chế độ ăn uống thực phẩm có tính kiềm sẽ làm tan những vật cản và cản bẩn này, giải phóng dòng chảy của năng lượng. Vì vậy, chúng tôi có thể thấy rằng, cơ thể của bạn càng sạch, sức mạnh tiềm ẩn trong tâm trí của bạn càng lớn.

Sau khi thực hiện chế độ ăn thực vật tươi sống, và đặc biệt là khi bạn nhịn ăn, những khoảnh khắc truyền cảm hứng từ trí thông minh vô hạn sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn, đôi khi là ngẫu nhiên. Khi bạn điều chỉnh cơ thể, những khoảnh khắc đầy cảm hứng sẽ xảy ra ngày càng thường xuyên hơn. Tâm trí sẽ điều chỉnh theo các tín hiệu phát đi của trí tuệ vô hạn. Thông qua thanh lọc, bạn có thể khai thác một nguồn năng lượng hùng mạnh mà bạn chưa từng biết mình sở hữu.

Hãy xem những gì Henry David Thoreau đã viết trong cuốn **Walden**, "... Mọi người đã từng tha thiết muốn giữ gìn khả năng thi ca vượt trội của mình trong điều kiện tốt nhất, đều đặc biệt có xu hướng kiêng thức ăn động vật, hoặc nhiều loại thức ăn khác nhau."

Hãy để cơ thể bạn trở thành một máy thu sóng, mà qua đó năng lượng của vũ trụ có thể truyền qua. Khi bạn cảm thấy trí thông minh thuần khiết chảy trong mình, những tia thiên tài sẽ ập đến bạn - hãy làm theo những trực giác này. Từ trí thông minh vô hạn, đưa ra giải pháp cho mọi thách thức. Mỗi tia sáng chói lọi thần thánh của nó là một ý tưởng có thể chiếu sáng thế giới. Khi chúng ta sắp xếp bản thân thông qua chế độ ăn uống, thông qua niềm tin, thông qua sự tập trung, thông qua

sinh lý học tối ưu, chúng ta tiếp xúc với trí thông minh vô hạn. Mục tiêu là luôn sống trong trạng thái tiếp xúc với trí thông minh vô hạn, và đón nhận hết ân sủng này đến ân sủng khác.

Hãy tiếp cận với trí thông minh vô hạn đang tưới tắm cho tất cả sự sống trên Trái đất này. Mọi cá nhân đều là người nhận và phát sóng đi luồng trí tuệ vô song này. Do đó, cá nhân không có giới hạn về thông tin mà họ có thể khai thác, ngoại trừ những thứ được chấp nhận và thiết lập trong tiềm thức của chính họ.

Tiềm thức là sợi dây liên kết giữa tâm trí có ý thức, và trí thông minh vô hạn. Nó là một cái “máy bơm” mà qua đó, sức mạnh suy nghĩ có thể chảy qua. “Máy bơm” được kích hoạt bởi những suy nghĩ, lấy cảm hứng từ cảm xúc và tinh thần.

Tự kỷ luật có nghĩa là sử dụng sức mạnh ý chí của bạn, để chỉ tập trung vào những suy nghĩ cảm xúc đáp ứng mong muốn của bạn, bắt đầu dòng chảy của trí thông minh vô hạn vào tâm trí có ý thức, và loại bỏ những suy nghĩ cảm xúc dẫn đến sự thiếu tự tin và hủy hoại bản thân.

Giáo sư Arnold Ehret mô tả rằng, phổi là một cái máy bơm (chúng thực sự di chuyển máu và bạch huyết), và tim là van được kích thích bởi dòng chảy. Tương tự như vậy, tiềm thức là một cái máy bơm, và nó - bằng sự kiểm soát thông qua kỷ luật bản thân – vận chuyển trí tuệ vô hạn đến cho chúng ta. Tâm trí có ý thức là van tiếp nhận, và được kích thích bởi dòng chảy. Nếu cơ thể bị cản trở về mặt chất thông qua chế độ ăn uống không phù hợp và lười vận động, phổi sẽ bị cản trở và máu sẽ không thể lưu thông một cách sạch sẽ về tim. Tương tự như vậy, nếu tâm trí tiềm thức gặp rắc rối, trí thông minh vô hạn sẽ không thể hiện rõ ràng vào tâm trí có ý thức.

Sau khi bạn liên tục tác ý vào tiềm thức trong một khoảng thời gian đủ lâu, thế cờ sẽ đảo ngược, và ý tưởng đó sẽ bắt đầu dẫn dắt bạn một cách dễ dàng!

Khai thác trí thông minh vô hạn cho phép bạn khai thác các tần số khác của tâm trí. Napoleon Hill đã mô tả trong cuốn **The Master Key To Rich** (tạm dịch là *Chìa khóa thành công*) của mình rằng, bộ não của chúng ta chứa một trung tâm rung động, có thể so sánh với một trung tâm thu và phát sóng vô tuyến nhạy cảm. Nó được điều chỉnh thành năng lượng sống xung quanh chúng ta. Trung tâm mạnh mẽ này phóng chiếu những suy nghĩ và cảm xúc, và nhận được vô số thông điệp quan trọng. Nó là một hệ thống giao tiếp hai chiều không mệt mỏi, với khả năng vô hạn. Một tâm trí

có thể phát sóng, và thanh âm của sự giao tiếp đó vang vọng khắp vũ trụ, nhờ đó nó được thu nhận bởi những người được điều chỉnh cùng tần số, và chia sẻ những rung động của suy nghĩ đó.

Trạm thu phát năng lượng

Nơi đồng bộ thông tin

Ăng ten trong tâm trí

Truyền phát khắp sinh linh

Và rồi bạn sẽ thấy

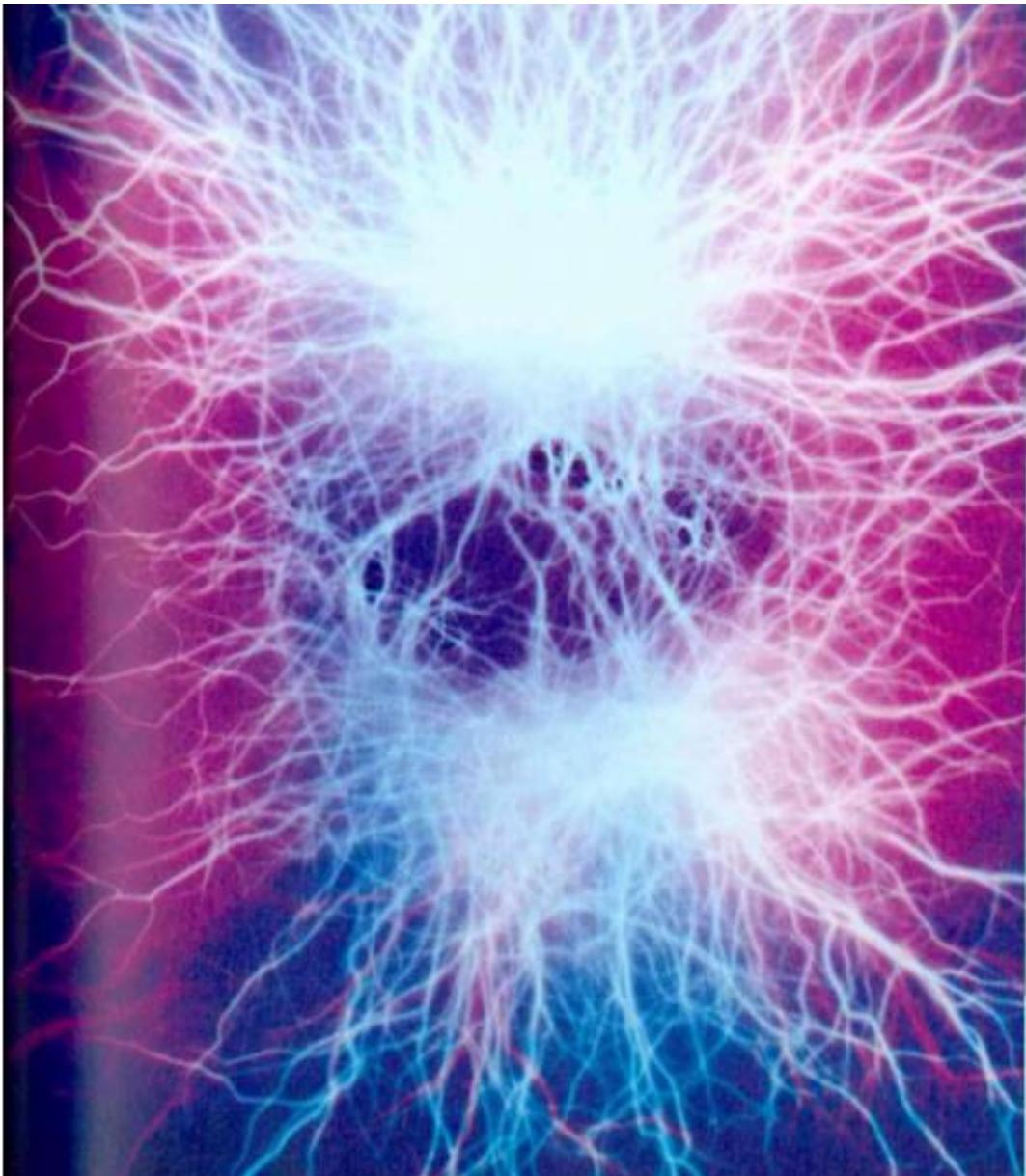
Mọi thứ mình đang tìm.

Dòng chảy của trí tuệ vô hạn được tăng tốc bởi cái mà Napoleon Hill ban đầu gọi là "Nguyên tắc Bậc thầy". Ông định nghĩa nó là "một liên minh của hai hoặc nhiều bộ óc hòa quyện trên tinh thần hòa hợp hoàn hảo, và hợp tác để đạt được một mục đích nhất định." Nguyên tắc này được phát huy, khi một tâm trí khác, hoạt động cùng tần số với tâm trí đầu tiên – cùng hy vọng, mục tiêu và mục đích giống - được đưa vào giao tiếp với người đầu tiên. Khi sự đồng bộ này xảy ra, một tâm trí hợp tác vô hình thứ ba được hình thành trong phạm vi của trí thông minh nội tại. Ông phát hiện ra đây là một trong những bí quyết thành công lớn nhất của những người siêu thịnh vượng.

CHẠM ĐẾN TRÍ TUỆ VÔ HẠN

1. Đảm bảo chuẩn bị sẵn nhật ký, gàn giường hoặc trên người để bạn có thể ghi lại những hiểu biết của mình.

2. Dòng chảy của trí tuệ vô hạn được tăng tốc thậm chí còn nhanh hơn nữa, khi một Liên minh Siêu tâm trí được hình thành giữa hai hoặc nhiều tâm trí, được thanh lọc bằng cách ăn thức ăn thực vật tươi sống. Thu hút những người khác trên con đường ăn thực vật tươi sống, và tham gia với họ trong các hoạt động, liên doanh kinh doanh, các buổi họp mặt v.v...



Một bức ảnh Kirlian về một hạt cacao nguyên chất hữu cơ.

Hạt cacao có lẽ là thực phẩm thiêng liêng nhất trên thế giới. Tất cả sô cô la đều được làm từ hạt cacao.

Bạn không thể có sô cô la mà không có cacao.

Hạt cacao là dạng thô của sô cô la.



BÀI HỌC THÚ

28

CÂU HỎI CŨNG LÀ CÂU TRẢ LỜI

Những gì một người có thể nhận được, chỉ bằng cách yêu cầu, thật là kỳ diệu.

"Hãy xin thì sẽ được ban cho; hãy tìm thì sẽ gặp; hãy gõ cửa sẽ mở. Bởi vì, hễ ai xin thì được; ai tìm thì gặp; ai gõ cửa thì được mở." (Ma-thi-ơ 7: 7-8)

Làm thế nào để bạn có được bất cứ điều gì mình muốn? ... Hãy đặt câu hỏi! Cho bản thân hoặc những người xung quanh. Hỏi tâm trí siêu thức của bạn. Hỏi một cách cụ thể, hỏi bằng lòng tràn đầy cảm xúc! Việc đặt câu hỏi sẽ tạo ra những khả năng. Hỏi là cách bạn thay đổi sự tập trung của chính mình, và sự tập trung của người khác. Nếu bạn yêu cầu một đồ la, bạn sẽ nhận được một đồ la. Nếu bạn yêu cầu niềm vui cao nhất có thể, bạn cũng sẽ nhận được điều đó.

Thách thức không phải là tìm câu trả lời đúng, mà là tìm câu hỏi đúng. Tùy thuộc vào cách bạn đặt câu hỏi, bạn sẽ nhận được câu trả lời có sức mạnh lớn hơn.

Richard Bach đã viết trong cuốn **Illusions**, "Thật kỳ lạ là chúng ta có thể biết được bao nhiêu điều, khi chỉ cần tự hỏi bản thân thay vì người khác?"

Giữa hai tai bạn là chiếc máy tính đáng kinh ngạc nhất trên Trái đất này. Khi bạn hỏi những câu hỏi cụ thể cho bộ não của mình, thì nó sẽ đưa ra những câu trả lời chính xác trong mọi lúc. Bằng cách đặt câu hỏi cho não bộ, bạn có thể khai thác trí thông minh vô hạn (tức "mạng Internet" bên trong mình), bao gồm tất cả kiến thức trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Cách đây nhiều năm, tôi đã tổ chức một buổi hội thảo về sức khỏe cho một nhóm công ty. Sau đó, khi mọi người tụ tập xung quanh tôi, một quý ông trẻ đến gần và hỏi tôi một câu ngắn gọn, nhưng vô cùng mạnh mẽ. Đối với câu hỏi của người đàn ông này, tôi đã đưa ra một câu trả lời sâu sắc, mặc dù vào thời điểm đó, tôi không nhận ra hết sự sâu sắc của nó. Tôi vẫn thường nghĩ về câu trả lời cho câu hỏi đó. Khi đề cập đến những thách thức của thế giới, cậu ấy đã hỏi, "Vậy giải pháp cho tất cả sự điên rồ này là gì?" Tôi đứng đó một lúc và trả lời: "Hãy tự trồng lấy thức ăn".

Khi một câu hỏi được đặt ra, câu trả lời sẽ xuất hiện.

Dừng lại một chút và quan sát xung quanh bạn. Thế giới ngập tràn sự trù phú. Tất cả những gì bạn phải làm, là có đủ can đảm để yêu cầu được chia sẻ sự vô hạn này.

Bạn có nhớ lời của một bài hát không?

"Khi bạn ước ao
cùng một vì sao,
Không cần phân biệt
bạn là thế nào,
Như một chú chim
được bay chao lượn
trên bầu trời xanh,
Giấc mơ của bạn
Rồi sẽ viên thành. "

Thể hiện những ước mong tuyệt vời của bạn bằng cách yêu cầu chúng.

Tại sao mọi người không yêu cầu những gì họ muốn? Vì họ sợ bị từ chối. Hãy luôn nhớ rằng: sự từ chối không bao giờ là cuối cùng. Sự sợ hãi được chinh phục bởi những hành động của lòng dũng cảm thuần khiết.

Nếu bạn yêu cầu bất cứ điều gì trên thế giới, với đủ sự cam kết, lòng dũng cảm, mong muốn và sự bền bỉ, bạn rồi sẽ nhận được nó. Trong cuốn sách tuyệt vời cùng

tên, Mark Victor Hansen và Jack Canfield gọi nguyên tắc này là **Nhân tố Aladdin**. Tất cả những ai yêu cầu đều được nhận – điều đó đã được quy định trong luật vũ trụ.

CÂU HỎI CŨNG LÀ CÂU TRẢ LỜI

1. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau đây, hàng ngày:
2. Tôi có thể thực hiện những hành động cụ thể nào ngay hôm nay, để tăng mạnh mức năng lượng của mình?
3. Làm thế nào tôi có thể đạt được trạng thái sức khỏe hoàn hảo, trong khi tận hưởng quá trình này?
4. Tôi có thể tận hưởng điều gì, khi góp phần tạo nên thế giới tươi đẹp hơn, và hòa hợp với mục đích sống của tôi trên Trái đất này?
5. Tôi sẽ ngạc nhiên đến mức nào khi phát hiện ra sự trù phú đáng kinh ngạc, trong cuộc sống của mình?
6. Làm thế nào tôi có thể nâng cao giá trị cuộc sống của những người mà tôi gặp hàng ngày?

Khi bạn cảm thấy xúc động, hãy ghi câu trả lời cho những câu hỏi này vào nhật ký.

CÂU HỎI CŨNG LÀ CÂU TRẢ LỜI

Hãy tự hỏi bản thân

Đó là việc nên làm

Để nâng cao sức mạnh

Ý chí và tinh thần.

Đặt ra những thắc mắc

Cho não bộ của mình

Và rồi lời giải đáp
Sẽ ập đến bên mình.

Làm sao để chạm đến
Kho trí tuệ vô ngần
Những gì bạn từng biết
Những gì từng phân vân
Tất cả được lưu lại
Trong tiềm thức quyền năng
Vẫn nằm yên ở đây
Nhưng có dễ tìm chăng.

Hãy tự hỏi bản thân
Cụ thể và rõ ràng
Lục tìm điều ẩn giấu
Nơi ký ức thâm sâu.

Đừng đặt ra câu hỏi
Nghe mông lung, mơ hồ
Ví như: Vì sao thế
Chuyện xảy ra thế này.
Với những câu hỏi ấy
Bạn chờ mong điều gì?

Câu trả lời sẽ đến,
Khi bạn hỏi đúng câu.

Câu trả lời lưu lại,
Bạn chẳng phải đau đầu.

Câu hỏi nào cũng có
Câu trả lời cho mình.

Vấn đề nào không có
Giải pháp ở bên mình?

Hãy đặt ra thắc mắc
Những câu hỏi quyền năng
Cụ thể và sâu sắc
Sẽ thấy ngay được rằng
Não bộ đang tiến hóa
Trong từng bước tư duy.

Câu hỏi cũng chính là
Giải đáp cho tất cả
Những khổ đau vất vả
Trong mọi mặt cuộc đời.

Hãy tìm nơi bản thể
Trí tuệ đang ẩn mình
Vùng ký ức thâm sâu
Nơi tri thức thành hình.

BÀI HỌC THỨ

29

LUẬT HẤP DẪN

“ĐỂ MANG BẤT CỨ ĐIỀU GÌ VÀO CUỘC SỐNG CỦA BẠN,
HÃY TƯỞNG TƯỢNG LÀ BẠN ĐÃ CÓ CHÚNG RỒI.” – *Richard Bach, Illusions*

Luật Hấp Dẫn mang tính chất:

1. Toàn vũ trụ - bởi nó hoạt động ở khắp mọi nơi.
2. Vĩnh cửu – bởi nó vẫn luôn tiếp diễn.
3. Tuyệt đối – bởi nó hoạt động cho dù bạn có biết hay không.

Tâm trí của bạn là một thỏi nam châm sống. Bạn tự động thu hút những người, những sự vật và hoàn cảnh phù hợp với những suy nghĩ và mong muốn chủ đạo của bạn, vào trong cuộc sống. Tất cả mọi người, mọi con vật trong cuộc sống của bạn, và mọi đồ vật bạn có, đều ở đây bởi vì bạn đã chọn thu hút họ đến.

Luật Hấp dẫn chứng minh rằng, bạn sẽ trải nghiệm bất cứ điều gì bạn nắm giữ trong tâm trí tinh táo của mình, đủ lâu và đủ sâu. Dù mục tiêu của bạn là gì, bạn muốn gặp ai, Luật Hấp dẫn sẽ “tử hóa” những điều đó vào cuộc sống của bạn. Bạn càng gắn chặt vào suy nghĩ của mình, với cường độ cảm xúc và tinh thần càng cao, thì mong muốn đó càng nhanh chóng trở thành hiện thực.

Hãy nhớ lại những lời sau đây từ **Bài học thứ 1: Nguyên tắc Chuyển đổi Cuộc sống**: " Sức khỏe không phải là thứ mà chúng ta phải theo đuổi; nói chính xác hơn, đó là thứ sẽ tự đến khi con người mới của chúng ta hình thành. Nếu chạy theo sức khỏe, nó rồi sẽ lảng tránh như một chú bướm. Tuy nhiên, nếu chúng ta bình thản “thu hút” sức khỏe, bằng cách trở nên một con người tràn đầy nhựa sống, nó rồi sẽ đến với chúng ta cùng nguồn năng lượng rực rỡ nhất."

Sức khỏe thu hút sức khỏe. Hạnh phúc thu hút hạnh phúc. Sự thịnh vượng thu hút sự thịnh vượng. Điều này hoàn toàn hài hòa với quan điểm cơ bản là “Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng”. Bạn càng hạnh phúc thì những người xung quanh bạn càng hạnh phúc.

Mọi thứ không bù trừ, chỉ sản sinh thêm. Thành công tạo ra nhiều thành công hơn. Thất bại sinh ra nhiều thất bại hơn. Sự yêu thích lại thu hút càng nhiều sự thu hút hơn, lại là quy luật vũ trụ. Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng.

Chúng ta chỉ có thể thu hút đến mình, một rung động phản chiếu ý thức hiện tại của chúng ta. Môi trường hiện tại của bạn, là tấm gương phản chiếu chính bạn vào thời điểm này. Môi trường xung quanh của chúng ta liên tục được tái tạo, khi cuộc sống của chúng ta tiến triển. Tất cả mọi thứ bạn có trong cuộc sống hiện tại, chỉ là sự sao chép của những gì tiềm thức bạn tin rằng bạn xứng đáng có được.

Bạn được tạo ra theo hình hài của thánh thần, và bạn sở hữu trong mình tia sáng của sức mạnh sáng tạo đó, một cách có ý thức hay vô thức, bạn tạo ra các điều kiện xung quanh mình. Bạn luôn là người tạo ra hoàn cảnh, và không bao giờ là người bị hoàn cảnh chi phối. Bạn đang chẳng nguyên nhân, không phải chẳng kết quả.

Những người cảm thấy họ sẽ đơn độc trên con đường ăn uống thuận tự nhiên, có thể sẽ muốn nghĩ mọi thứ khác đi. Hầu hết mọi người đều nghĩ về mặt “kết quả” của mọi thứ. Họ tin rằng, không có người nào khác ngoài kia ăn theo chế độ thực vật tươi sống, vì vậy họ có thể không cần phải đi hết con đường này. Hoặc họ bào chữa cho mình bằng cách tuyên bố, không có trái cây và rau hữu cơ chất lượng cao. Sự

thật là, họ luôn ở phía "nguyên nhân" của mọi thứ. Và theo Luật Hấp dẫn, trong mọi khoảnh khắc, họ đang thu hút thực tế mà họ mong đợi. Nếu bạn ăn thực vật tươi sống, bạn sẽ thu hút những người ăn thực vật tươi sống khác. Nhưng khi bạn chưa theo đuổi chế độ này, thì không thể nào. Nếu họ cam kết tìm kiếm thực phẩm hữu cơ chất lượng cao nhất, họ sẽ thu hút chúng đến. Nhưng khi bạn chưa có sự cam kết, thì cũng không đòi hỏi chuyện ấy xảy ra.

Sự thay đổi trước tiên phải đến từ bên trong bạn, và sau đó bạn sẽ thu hút được những gì mình cần.

Những nhân tố thương đáng trong mọi lĩnh vực, đang sống trên hành tinh Trái đất này. Làm thế nào để bạn gặp họ? Làm thế nào để bạn học hỏi từ họ? Bạn phải học cách khiến cho tần số của mình tương ứng với tần số của họ, và thu hút họ vào cuộc sống của mình.

Tôi đã nghe câu chuyện của nhiều người trên khắp thế giới, kiên trì hướng về phía trước. Họ cảm thấy cô đơn, bị cô lập bởi chế độ ăn uống của họ, và do đó tạo ra thực tế đó. Tuy nhiên, khi họ kiên trì và Chế độ Ánh dương phát huy tác dụng, hành vi, cũng như ý thức của họ đã thay đổi. Ngay cả ở những địa điểm xa xôi nhất, những người theo Chế độ Ánh dương khác cũng sẽ xuất hiện trong cuộc sống của họ. Bạn sẽ hoàn toàn bị cuốn hút bởi có biết bao nhiêu người say mê thực phẩm tươi sống, hoặc sẵn sàng đi ăn với bạn, khi bạn đạt đến ngưỡng tâm thức đúng đắn!

Bạn sẽ thu hút vào cuộc sống của mình, những người mang theo thông điệp nào đó dành cho bạn. Thông điệp nói rằng "khi một người đã sẵn sàng cho điều gì đó, thì nó sẽ tự xuất hiện", đã được chứng minh bằng một sự thật không thể chối cãi. Đó chính là việc bạn đã chọn cuốn sách này, và tìm thấy tôi vào đúng thời điểm dành cho bạn.

Năm bắt Luật Hấp dẫn. Đẩy nhanh quá trình chuyển đổi của bạn. Hòa nhập với hơn, gặp gỡ những người năng động mới. Thu hút vào cuộc sống của bạn những con người và những mối quan hệ tốt đẹp, bằng cách trở nên tốt đẹp từ bên trong. Kết đôi với những người (đặc biệt là người yêu) đang đi cùng hướng với bạn. Sử dụng Nguyên tắc Siêu Tâm trí như đã thảo luận trong Bài học thứ 27.

Điều hấp dẫn nhất bạn có thể làm, là nở một nụ cười. Mọi người đều biết rằng, một tạo vật xinh đẹp và hạnh phúc, là một cảnh tượng đáng để chiêm ngưỡng. Nụ

cười ảnh hưởng sâu sắc đến tất cả những ai nhìn thấy và cảm nhận nó. Giống như Mặt trời, một nụ cười khiến cả ngày trở nên rạng rỡ.

Sự rung động mạnh mẽ nhất mà bạn có thể gửi đi, chính là tình yêu. Tình yêu là bản chất sâu xa nhất của Luật Hấp dẫn. Những người đẹp nhất, mang nhiều ân huệ nhất, là những người liên tục gửi đi những rung động tình yêu đến với tất cả cỏ cây, và sinh vật sống xung quanh họ. Bằng cách gửi đi tình yêu thương, bạn luôn làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn để sống, cho tất cả các sinh vật quý giá trên Trái đất này.

Hãy học cách yêu thương. Tình yêu giúp chữa lành mọi tổn thương và bệnh tật. Hãy để tình yêu xuất phát từ con người bạn. Hãy để linh hồn bạn cất lên tiếng ca với một tình yêu mới mẻ, đong đầy dành cho Cuộc sống. Tình yêu thật diệu kỳ. Đó là món quà vĩ đại nhất, và là nguồn lực mạnh mẽ nhất trong vũ trụ này.

Tình yêu bị từ khước, trong quá khứ hay hiện tại, chính là gốc rễ của mọi căn bệnh tâm lý. Cố gắng bù đắp cho sự thiếu hụt tình yêu, sẽ gây ra những hành vi thất thường. Tình yêu bị từ khước sẽ đẩy những xúc cảm tiêu cực sang cho tinh thần, , gây ra các rối loạn thần kinh, và từ đó nó đi vào cơ thể vật lý dưới dạng bệnh tật. Nói một cách dễ hiểu, thiếu thốn tình yêu thương sẽ gây ra bệnh tật.

Tình yêu là vô cùng cần thiết cho bản thể của chúng ta. Đó là Thực phẩm Ánh dương quan trọng nhất. Tình yêu sẽ hỗ trợ, nâng đỡ, cho chúng ta sức mạnh để vượt qua mọi chướng ngại. Bạn không bao giờ có thể tưởng tượng được, một lời yêu thương mang ý nghĩa lớn đến thế nào đối với một ai đó. Hãy bày tỏ những lời yêu thương, quan tâm đến người thân và bạn bè, đặc biệt là khi họ đau ốm, và họ sẽ trở nên khỏe mạnh hơn. Họ sẽ được thăng hoa hơn về thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm hồn!

Gửi đi những làn sóng của năng lượng yêu thương. Theo Quy luật Nghiệp quả, chúng ta biết rằng, những gì mình trao đi sẽ quay trở lại với chính mình – cùng cường độ nhân lên gấp bội. Bạn gửi gắm bao nhiêu yêu thương vào những mối tương tác của mình, thì bấy nhiêu tình yêu sẽ trực tiếp quay trở lại với bạn.

Để được yêu, chúng ta phải biết yêu chính mình. Yêu bản thân là điều rất lành mạnh. Chỉ khi yêu bản thân, chúng ta mới có đủ yêu thương để cho đi. Bằng cách cho đi tình yêu, chúng ta sẽ nhận được tình yêu.

LUẬT HẤP DẪN

1. Có hai điểm mấu chốt trong cuộc sống hàng ngày:
 Ngừng theo đuổi, hãy bắt đầu thu hút.
 Ngừng chật vật, hãy bắt đầu đạt đến.
2. Tự hỏi bản thân: "Điều gì sẽ giúp tôi yêu bản thân mình một cách hoàn toàn, trong mọi khía cạnh của con người tôi?" Ghi câu trả lời vào nhật ký của bạn. Khi bạn yêu bản thân, cuộc hành trình của bạn sẽ thú vị hơn rất nhiều, và bạn cũng có thể bắt đầu yêu thương những người khác.
3. Ngừng xem mọi thứ quá nghiêm trọng. Sự nghiêm trọng hóa ván đề sẽ cướp đi nhiều niềm vui trong cuộc sống.

LUẬT HẤP DẪN

Quy luật của đất trời
 Vẫn luôn luôn vận động
 Tù vương triều rộng lớn
 Đến cơn bão bờ đông.

Chiếm lĩnh cả núi non
 Thổi qua từng hạt cát
 Đổi thay dòng nước xiết
 Dâng thủy triều lên cao.

Gọi cả bầy ong đến
Bên nụ hoa ngọt ngào
Và trở về quanh quẩn
Bên ong chúa thanh cao.
Quy luật toàn năng ấy
Chẳng thấy bằng mắt thường
Chỉ có thể nắm bắt
Bằng trí tuệ nguyên sơ.

Nó có thể đổi thay
Bất định và vô thường
Hãy nhìn ra cho rõ
Và nắm bắt thật nhanh
Không nó sẽ lẩn trốn
Như chú bướm lượn quanh.

Nó gọi bầy chim đến
Ấn mình giữa rừng cây
Và quả trứng thơ ngây
Được chở che trong tổ
Chuyển xoay cả thời
Chẳng bao giờ nghỉ ngơi.

Quẩn quanh nơi phàm trần

Chọn lọc những tinh hoa
Và kết nối hài hòa
Những người cùng khao khát.

Quy luật quyền năng ấy
Là sức mạnh bản nguyên
Chỉ có thể nhìn thấy
Khi sống đòi thuận nhiên.
Thiên nhiên sẽ ưu ái
Cho những ai thật lòng
Trao đi niềm chân ái
Yêu thương chẳng cân đong.

Tình yêu sinh ra tình yêu
Hạnh phúc tiếp sau hạnh phúc
Khi thân tâm thuần khiết
Niềm phúc lành đến ngay
Sự thật chẳng đổi thay
Là quy luật tuyệt đối.

Thành công hút thành công
Vận may càng tiếp nối.
Thiên – Nhân – Địa dẫn lối
Theo khát vọng của ta.

Khi ta đã sẵn sàng,
Cho điều mình khao khát
Và thật sự vững tin
Rằng mình luôn xứng đáng
Thì mọi sự hỗ trợ
Sẽ tụ hội bên mình.

Kiên định nơi chính bạn
Sẽ thu hút mọi điều
Lòng tin luôn vững chắc
Luật vũ trụ thực thi.

Quy luật là vĩnh cửu
Bí ẩn và diệu kỳ
Sinh sôi muôn sự sống
Từ giản dị nguyên sơ.

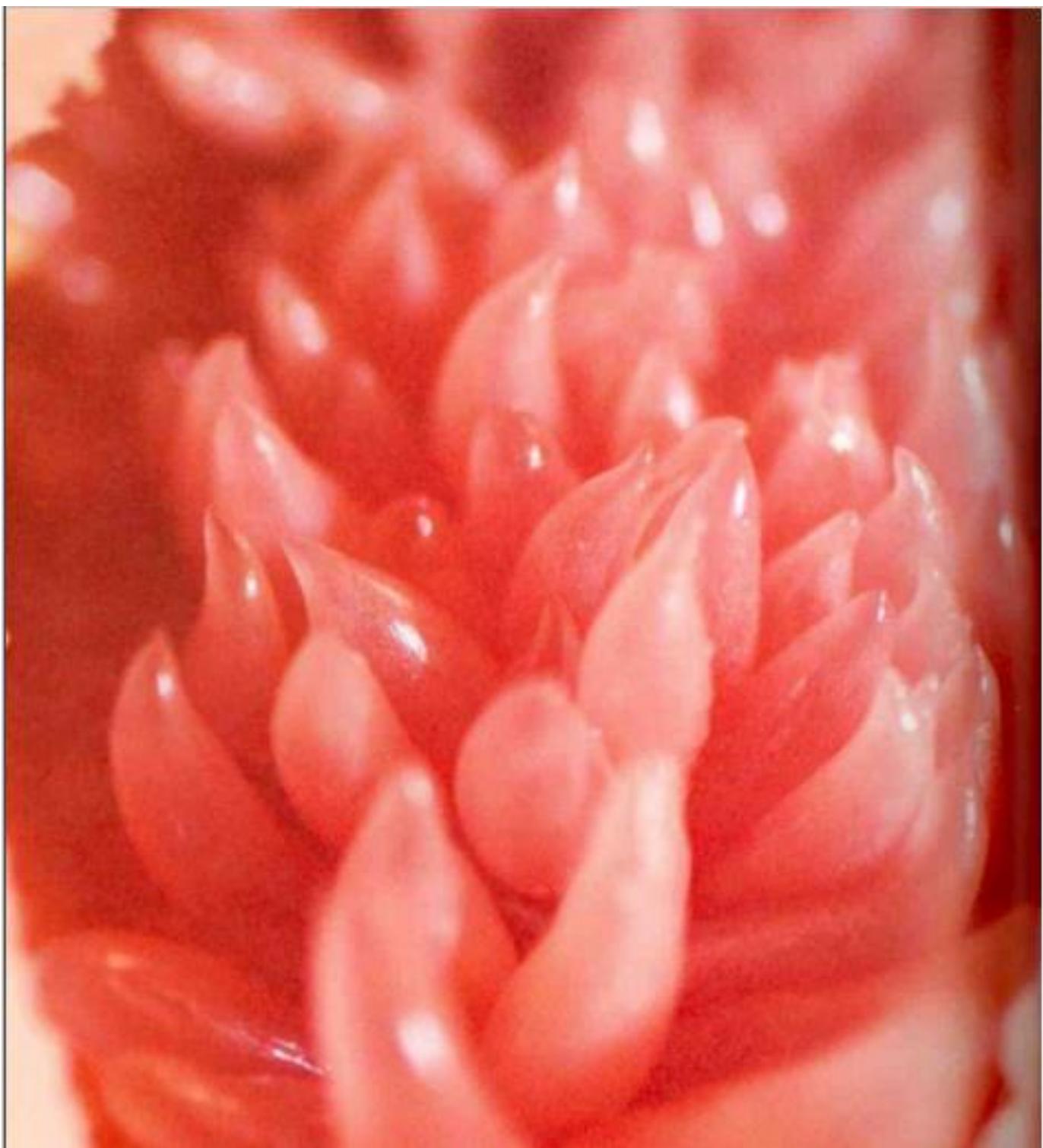
Không điều gì có thể
Cưỡng lại sức hút này
Không một ai có thể
Thoát khỏi luật hiển bày
Chẳng có gì ngẫu nhiên
Tất cả đã định đoạt.

Bàn tay nắm lấy bàn tay
Rung động ấy - tình yêu thuần khiết

Luật vũ trụ từ hóa
Những tâm thức siêu phàm
Và tạo thành định mệnh
Của thế giới trần gian.
Xoay chuyển cả cảng khôn
Bao trùm lên trời đất
Và náu mình chân thật
Trong tiếng cười trẻ thơ.

Đó chính là sức hút,
Đến từ Mẹ Thiên nhiên
Là động lực siêu nhiên
Tạo tác nên vạn vật.

Luật Hấp dẫn vô song
Logic toàn vũ trụ
Khi khát khao sâu nặng
Mọi thứ hiện ra ngay.



BÀI HỌC THỨ

30

BÍ ẨN VỀ SỰ CHUYỂN HÓA TÌNH DỤC **(HẠT GIỐNG PHẢI ĐƯỢC SỐNG)**

**“THÚC ĂN BỊ CẤM” TRONG CÁC LOẠI RAU TRÁI (VƯỜN ĐỊA ĐÀNG) CHÍNH LÀ HẠT GIỐNG CỦA CHÚNG. VIỆC ĂN HẠT GIỐNG SẼ PHÁ HỦY ĐI MỤC ĐÍCH SINH SẢN CỦA RAU TRÁI, VÀ KHIẾN CHO CON NGƯỜI TRỞ NÊN NHIỀU HAM MUỐN HƠN” – Dr. Johnny Lovewisdom,
Spiritualizing Dietetics: Vitarianism**

Ham muốn tình dục là một trong những ham muốn mạnh mẽ nhất. Nhà nghiên cứu thành công Napoleon Hill nhận thấy rằng, khi được thúc đẩy bởi mong muốn này, con người phát triển trí tưởng tượng nhạy bén, lòng dũng cảm, sức mạnh ý chí, sự bền bỉ và khả năng sáng tạo mà họ chưa từng biết đến, vào những lúc thời điểm khác. Ông phát hiện ra rằng ham muốn quan hệ tình dục rất mạnh mẽ, đến mức mọi người sẽ mạo hiểm tính mạng và danh tiếng để tham gia vào nó. Ông kết luận rằng, khi được khai thác và chuyển hóa sang các kênh khác, động lực của năng lượng tình dục duy trì tất cả các thuộc tính thúc đẩy của nó, và có thể được sử dụng như động lực sáng tạo mạnh mẽ trong văn học, nghệ thuật hoặc trong bất kỳ lĩnh vực nào khác, bao gồm cả việc tích lũy tài sản. . Những gì Napoleon Hill tiết lộ, là những người đạt được thành tựu đáng kinh ngạc, thường có sức hấp dẫn tình dục cao. Họ đã học cách chuyển năng lượng tình dục của mình thành sự thành công - họ là những bậc thầy trong nghệ thuật chuyển hóa tình dục.

Napoléon Hill cũng phát hiện ra rằng, những người trải qua thành công lớn trong cuộc đời, thường không đạt được những đỉnh cao đó cho đến khi bốn mươi tuổi hoặc hơn thế nữa. Ông cho rằng, điều này có được là do khả năng chuyển hóa động lực tính dục, cùng với tuổi tác và trải nghiệm, vào các lĩnh vực sáng tạo và thành tựu. Hiện nay, bạn có thể chuyển hóa ham muốn tình dục này, mà không cần phải đợi đến khi đã có tuổi và nhiều trải nghiệm, mà chỉ cần áp dụng đúng chế độ ăn uống.

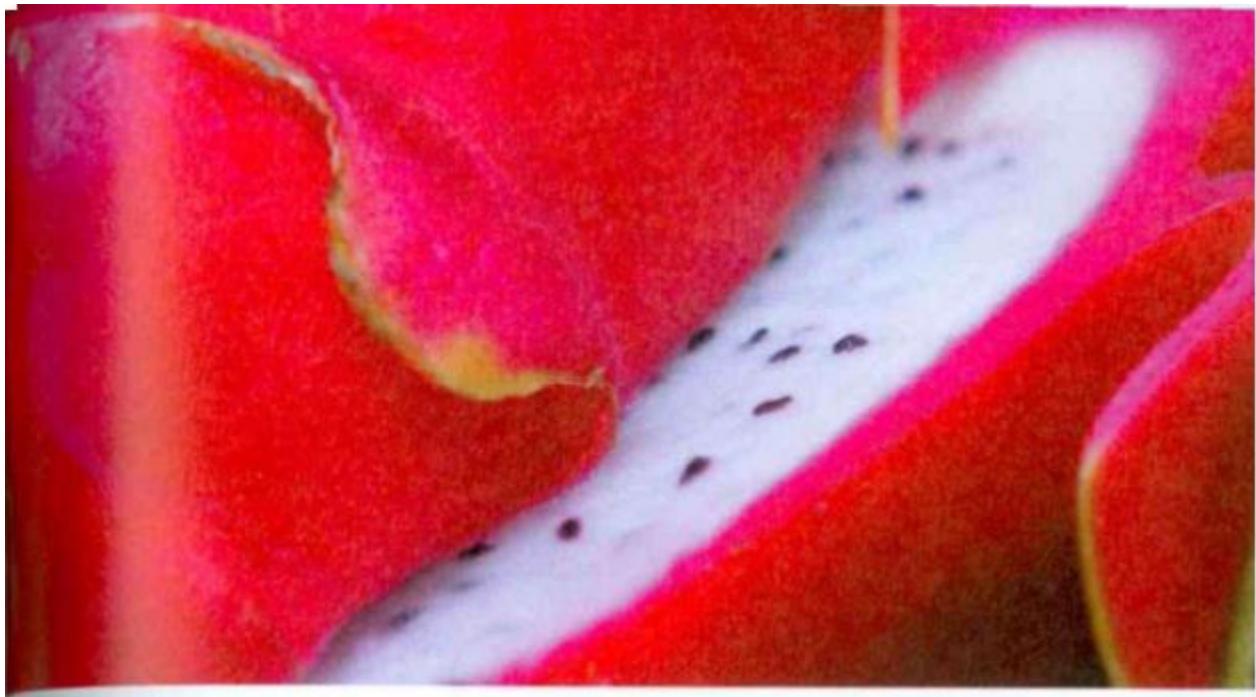
Áp dụng chế độ ăn uống hợp lý, cho phép chúng ta truyền năng lượng được sử dụng cho tình dục, lên cột sống, đi vào não để đạt hiệu quả tinh thần vượt trội. Đây là bí mật của khả năng sáng tạo. Năng lượng tình dục được chuyển hóa, sẽ nâng tâm trí lên một phạm vi cao hơn, cho phép sự giao tiếp với trí tuệ vô hạn.

Một chế độ ăn hoàn toàn gồm trái cây, rau lá xanh và một số loại thực phẩm thô nhất định (nhưng không có quả hạch, hạt hoặc trứng), cho phép người ta kiểm soát ham muốn tình dục tốt hơn. Bạn có thể ăn thực phẩm có chứa hạt (chẳng hạn như dưa chuột), tuy nhiên, bạn nên tránh ăn các loại quả hạch và hạt riêng lẻ (ví dụ như hạnh nhân, hạt bí ngô, gạo, v.v.) trong một khoảng thời gian dự kiến. Những lời dạy của thuyết thảo mộc (Doctrine of Signatures) chứng minh rằng, việc ăn hạt khiến chúng ta có nhiều ham muốn hơn. Các hormone trong quả hạch, hạt và trứng sẽ điều khiển các cơ quan sinh dục.

Để tăng hoa ham muốn tình dục, và sử dụng nó để thúc đẩy bạn tiến lên phía trước với sức khỏe dồi dào, giàu có (kỹ năng kinh doanh và bán hàng), và tràn đầy nhựa sống, hãy ngừng ăn các loại quả hạch và hạt trong một khoảng thời gian cụ thể. Một chế độ ăn không hạt tinh khiết, tự động làm tăng hoa năng lượng tình dục. Sự tăng hoa tình dục đánh thức tâm trí để nó hoạt động một cách nhanh chóng, hiệu quả, rõ ràng, với cảm hứng thực sự. Việc kiểm soát về mặt thể chất của tình dục, sẽ giúp mở rộng sức tưởng tượng. Nó mang lại sức mạnh to lớn cho các cơ sở sáng tạo.

Tinh dịch nam có hàm lượng khoáng chất vi lượng rất cao. Đối với nam giới, xuất tinh quá nhiều - "làm tràn ly" - mà không có dinh dưỡng thay thế những gì đã mất, sẽ hút hết khoáng chất và năng lượng sống của cơ thể, gây lão hóa sớm, tình trạng rụng tóc nhanh, và góp phần gây liệt dương. Đàm ông có thể nâng cao chất lượng tinh dịch bằng cách đặc biệt ăn các loại hạt, quả hạch, dừa dại, dầu dừa, hạt ca cao (sô cô la tươi), rễ maca, rong biển, quả bơ, ô liu và phấn hoa. Hít thở không khí trong lành và khỏe thân tắm nắng cũng sẽ giúp phục hồi tinh dịch và năng lượng tình dục.

Do sự thiếu hụt khoáng chất, và độc tính gây ra bởi chế độ ăn uống phổ biến ngày nay, nam giới thường gặp phải tình trạng "xuống dốc" hoặc tâm trạng bát ổn, sau khi xuất tinh, khiến đối tác tình dục không hài lòng. Điều này có thể được loại bỏ hoàn toàn khi chế độ ăn uống được khoáng hóa và thanh lọc bằng cách ăn uống cân bằng, lành mạnh với hàm lượng lớn thức ăn thực vật chất lượng.



Sự sáng tạo của Thiên nhiên được liên kết chặt chẽ với những yếu tố sinh sản của cây: hoa, trái, và hẠ. Hình trên đây là của một quả thanh long.

Những cuốn sách và bài báo tôi đã đọc về chế độ ăn uống, tâm linh và tình dục nói chung, đều đồng ý rằng: 25% - 40% sinh lực đàn ông tích lũy từ hơi thở, ăn uống, ánh sáng mặt trời, sức mạnh tinh thần, v.v. được chuyển hóa thành năng lượng tình dục, tức là được lưu trữ vật lý trong tinh trùng của nam giới. Một lần xuất tinh chứa 200 đến 500 triệu tế bào tinh trùng. Nếu chúng ta coi mỗi tế bào tinh trùng là một con người tiềm năng, thì sẽ có đủ tế bào tinh trùng cho một người đàn ông trong một vài ngày để tạo ra dân số hiện tại của Trái đất. Đó là sức mạnh của tinh dịch.

Bổ sung cho những thông tin về chế độ ăn uống, có một kỹ thuật của Đạo giáo để tái tạo lại năng lượng tình dục được gọi là "sức hút lớn". Kỹ thuật này liên quan đến việc thu hút sự phóng điện của năng lượng tình dục, và chuyển hướng nó lên cột sống đến não bằng cách hít thở vào thời điểm một người gần đạt đến cao trào tình dục. Thông qua thực hành, người ta có thể phát triển khả năng duy trì này. Sự gia

tăng hiệu quả tình dục theo sau, thật sự đáng chú ý. Bởi nó tạo ra ham muốn tình dục tuyệt vời hơn, sự tận hưởng tình dục tinh tế hơn, khả năng vượt trội hơn và tăng dần độ nhạy cảm.

Đối với nam giới, điểm mấu chốt là quan hệ tình dục nhưng không phải lúc nào cũng xuất tinh. Tình dục đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe, vì nó khôi phục sự mất cân bằng trong hóa học cơ thể, kích thích các hormone sinh dục và cân bằng các tuyến chính khác (tuyến thượng thận, tuyến ức, tuyến giáp, tuyến yên, vùng dưới đồi và tuyến tùng). Tình dục giải tỏa tâm trí, giải phóng tinh thần và giúp xây dựng một mối quan hệ tuyệt vời với bạn tình.

Một cơ thể khỏe mạnh là một cơ thể gợi cảm. Những người gợi cảm có từ trường thu hút rất dồi dào.

Hai thân thể hòa vào nhau một cách có ý thức, sẽ tạo ra nguồn năng lượng tâm linh mạnh mẽ. Không gì thay thế được cho tình dục trong ý thức. Chia sẻ niềm vui và tình yêu vô điều kiện với người khác, tạo thêm một ý nghĩa mới cho sự tồn tại. Theo tôi, quan hệ tình dục với tư cách là một người theo chế độ ăn tươi sống, với một người theo chế độ ăn tươi sống khác, là một trải nghiệm tuyệt vời hơn bất cứ điều gì tôi từng biết trước đây.

Làm Thế Nào Để Tăng Ham Muốn Tình Dục

"CUỘC ÂN ÁI VỚI MỘT NGƯỜI SẼ TRỞ NÊN THỎA MÃN HƠN, NẾU NGƯỜI ĐÓ NHÌN NGON MẮT VÀ NÉM NGON MIỆNG (GIỐNG NHƯ ĐỒ ĂN VẬY)."

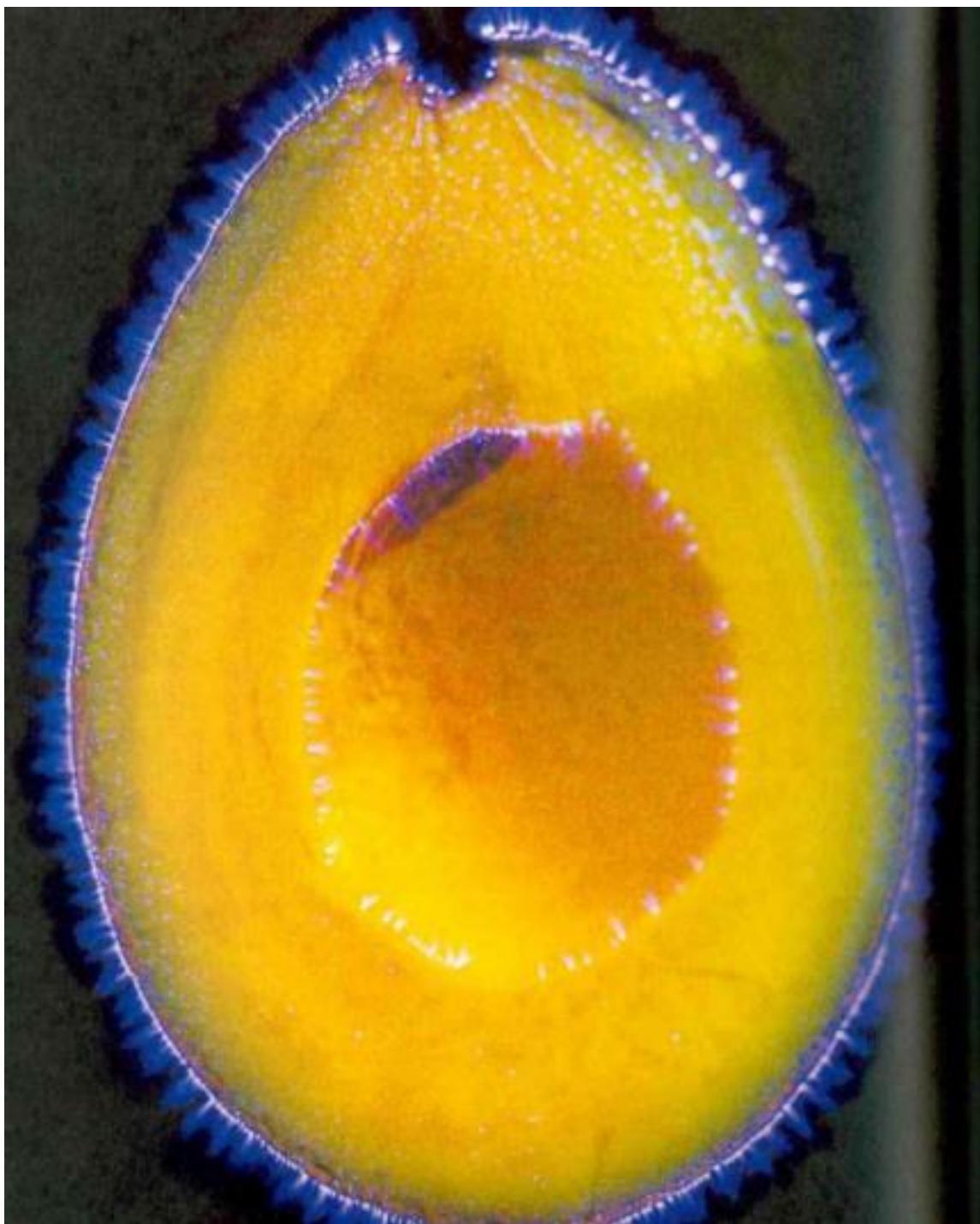
- Joshua Rainbow, Biotrophic Protocol

Để tăng ham muốn tình dục, hãy ăn các loại hạt, hạt, dừa dại, dâu dừa, ca cao, quả kỷ tử và maca. Ăn các loại hạt và quả hạch kích thích ham muốn tình dục nhiều hơn. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi thấy hạt dưa hấu là một chất kích thích tình dục mạnh mẽ. Tôi cũng tin rằng nhị hoa của quả cherimoya có chất kích thích tình dục. Các loại thực phẩm thực vật tươi sống khác có tác dụng kích thích tình dục là: quả bơ, ô liu, dâu ô liu nguyên chất hữu cơ, rong biển tươi sống, phán hoa (phán hoa từ cây chà là nam là một loại thuốc kích thích tình dục cho phụ nữ), hành tây, tỏi và ớt cay (Yogis của Ấn Độ từ lâu đã biết rằng thức ăn cay kích thích đam mê tình dục).

Bằng cách ăn nhiều hơn tất cả những loại thực phẩm này, nam giới sẽ thấy số lượng tinh trùng tăng lên đáng kể, và nữ giới sẽ có ham muốn tình dục lớn hơn. (Chỉ ăn thực phẩm hữu cơ. Thuốc trừ sâu, khi được hấp thụ vào cơ thể, sẽ tồn đọng trong dịch sinh dục; làm giảm năng lực tình dục và gây vô sinh.)

BÍ ẨN VỀ SỰ CHUYỂN HÓA TÌNH DỤC (HẠT GIỐNG PHẢI SỐNG)

1. Đặt ra khoảng thời gian một tháng để sử dụng sức mạnh của sự chuyển hóa tình dục. Trong một tháng đó, không ăn các loại hạt, quả hạch hoặc trứng, của bất kỳ loại nào. Điều này sẽ tự động làm thăng hoa năng lượng tình dục, và cung cấp cho bạn nhiều khả năng sáng tạo hơn trong các lĩnh vực khác. Sử dụng thời gian đó để hoàn thành một dự án ở nhà, với gia đình hoặc trong công việc kinh doanh.
2. Đối với nam giới: thử quan hệ tình dục mà không xuất tinh, và kéo năng lượng tình dục lên cột sống vào não.
3. Đối với phụ nữ: khéo léo đưa một số thực phẩm kích thích tình dục vào món sinh tố buổi sáng của bạn và đối tác (nên dùng hạt cacao, bột củ maca và dầu dừa). Chờ đợi một kết quả phi thường đi nhé!



BÀI HỌC THỨ

31

QUẢ BƠ - AVOCADO (PERSEA AMERICANA)

Có nguồn gốc từ Mexico và Trung Mỹ, cây bơ đã di cư vào Bắc Mỹ, và từ đó lan rộng ra khắp thế giới.

Trong tiếng Anh, bơ đã được biết đến với hơn bốn mươi tên khác nhau, bao gồm: Alligator Pear, Butter Fruit, Butter Pear, Custard Apple, Laurel Peach, Midshipman's Butter, Shell Pear, Spanish Pear, Subaltern's Butter, Testicle Fruit, và Vegetable Marrow.

Trong cuốn sách tuyệt vời của mình, **Whole Foods Companion**, bạn của tôi, Dianne Onstad, đã viết, "Từ tiếng Anh của quả bơ – Avocado - là giản lược từ chữ của “ahuacatl” người Nahuatl Mexico. Bản thân nó đã là chữ viết tắt của từ “ahuacacuahatl” trong tiếng Aztec, có nghĩa là cây tinh hoàn. Người Aztec giải thích rằng, ahuacatl của họ là được đặt tên không chỉ vì quả giống tinh hoàn, và mọc thành từng cặp, mà vì nó kích thích niềm đam mê tình dục rất nhiều."

Quả bơ là quả ô liu của lục địa mới. Đó là loại trái cây béo thống trị châu Mỹ, cũng như quả ô liu thống trị thế giới Địa Trung Hải vậy.

Quả bơ có rất nhiều loại và mùi vị - hơn 500 loại khác nhau đã được xác định. Bơ rất hiếm khi chín trên cây. Chúng chín trên mặt đất như hầu hết các loại trái cây béo. Bản thân mỗi giống đều rất nhạy cảm với điều kiện môi trường, và có hương vị

thơm ngon vượt trội khi được trồng trên đất giàu khoáng chất và để chín tự nhiên. Một số giống nặng hơn, chẳng hạn như bơ Reed, Cannonball, Pinkerton, v.v. nên để trên cây ít nhất một năm để hàm lượng dầu thực sự của chúng được thiết lập.



Bơ là một loại “kem” màu xanh ngọc ngây béo. Hương vị nhẹ nhàng, hàm lượng chất béo cao, kết cấu mịn và các loại dầu tự nhiên bên trong, khiến quả bơ trở thành một loại thực phẩm làm đẹp lý tưởng, và là một loại thực phẩm tuyệt vời cho trẻ nhỏ.

Không còn nghi ngờ gì nữa, bơ là loại quả chuyển tiếp tốt nhất từ chế độ ăn thực phẩm nấu chín, sang chế độ ăn tươi sống. Các loại thực vật tươi sống giàu chất béo có tác dụng đáng kể. Thực phẩm béo nói chung (quả hạch, hạt, dừa, bơ, ô liu, sầu riêng, v.v.) giúp bạn chuyển đổi từ thực phẩm nấu chín sang thực phẩm tươi sống - chúng chính là cầu nối.

Hiện nay bơ đang thịnh hành trên toàn thế giới; ngày càng có nhiều người khám phá ra bí mật của nó. Bạn muốn biết sức mạnh của quả bơ như thế nào? Quả bơ có thể giúp cứu loài người vì chất béo trong bơ thay thế thịt và chất béo từ sữa. Quả bơ có thể thay thế các sản phẩm động vật, vốn đang khiến cho trái đất cạn kiệt tài nguyên. Hãy nhớ rằng: ít nhất 260 triệu mẫu Anh (1,05 triệu km vuông) rừng của Hoa Kỳ đã bị phá hủy, để lấy đất trồng trọt nhằm cung cấp cho chế độ ăn lấy thịt làm trung tâm; tỷ lệ mất lớp đất mặt của Hoa Kỳ do chăn nuôi gia súc là 85%; hơn một nửa lượng nước được sử dụng ở Hoa Kỳ được sử dụng cho chăn nuôi; Cần 2.500 gallon nước để sản xuất một pound (0,45 kg) thịt. Cây bơ không chỉ cung cấp thực

phẩm, chúng còn tạo ra không khí sạch, làm giàu lớp đất mặt và cung cấp chỗ trú ẩn cho động vật hoang dã.

Nhiều người theo chế độ thực phẩm tươi sống mà tôi từng gặp, đã ăn từ một đến ba quả bơ gần như mỗi ngày, kể từ khi họ bắt đầu chương trình dinh dưỡng tự nhiên. Hầu hết đường như không bao giờ cảm thấy mệt mỏi với chúng! Tôi biết những người ăn tươi sống, gần như ăn một quả bơ mỗi ngày trong vòng năm, mười, thậm chí hai mươi năm.

Một ngày nọ, tôi đang ở bãi biển, vừa nhâm nhi một quả bơ, vừa tìm chỗ lướt sóng. Bỗng một quý ông đi ngang qua, nhìn tôi và nói, "Ồ, chúng là thức ăn của linh hồn đây." Ông ấy đã đúng. Bơ là thực phẩm của linh hồn. Chúng nuôi sống bản thể của chúng ta.

Đôi khi thức ăn tươi sống giàu chất béo, là thách thức đối với người có gan xơ cứng hoặc tiêu hóa kém. Năng lượng tiêu hóa cần thiết để tiêu hóa thức ăn tươi sống giàu chất béo, sẽ được giảm bớt khi những thức ăn này được pha trộn trong sinh tố, súp tươi sống, hoặc khi ăn với lá xanh. Các enzym tiêu hóa giàu lipase cũng hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa chất béo.

Hầu hết mọi người ăn tươi sống mà tôi từng gặp, đều là fan cuồng nhiệt của quả bơ. Tuy nhiên, một số tự hỏi liệu họ có bị nghiện trái cây hay không. Những gì họ đang cảm thấy không phải là một cơn nghiện, mà là một biểu hiện của ham muốn chất béo trong cơ thể. Để loại bỏ bơ, chỉ cần thay thế chúng bằng một loại thực phẩm thực vật giàu chất béo khác. Những trái dừa non mềm là sự thay thế tuyệt vời. Quả hạch và hạt cũng có tác dụng tốt. Ô liu chín cũng là một thực phẩm béo lý tưởng. Một cách tối ưu, tôi nghĩ sẽ rất tốt nếu bạn chuyển sang nhóm chất béo khác, bằng cách ăn hạt macadamia trong vài tuần, sau đó là ô liu trong vài tháng, ăn một ít bơ, bổ sung một ít sầu riêng, sau đó là hồ đào. Đây là cách tôi ăn chất béo thực vật sống. Điều này mang lại cho cơ thể bạn sự đa dạng, và giúp cho chế độ ăn của bạn tác động đến cơ quan tiêu hóa, đặc biệt là gan, một cách dễ dàng hơn.

QUẢ BƠ

Là “báu vật” quý giá

Tân Thế Giới mở ra
Chín mềm trên mặt đất
Giữa những chiếc lá già.

Thức trái cây béo ngậy
Và mịn mượt ngon lành
Của người Maya đây
Từ chối, ai nỡ đành.

Tăng đam mê ân ái
Sự kết nối tuyệt vời
Làn da mịn và mượt
Hoàn hảo không nỡ rời.

Biểu tượng màu lục bảo
Mang chất béo dồi dào
Đánh bóng những chiếc lá
Từ đất mẹ ngọt ngào.

Hãy xoa dịu đôi môi
Bằng lớp “kem” béo ngậy
Và đánh thức giấc mơ
Tuyệt vời nhất đời này.

Trong khu rừng sương sớm
Mang niềm vui bí mật
Những “thợ săn” thành thị
Tìm “báu vật” trong đêm.

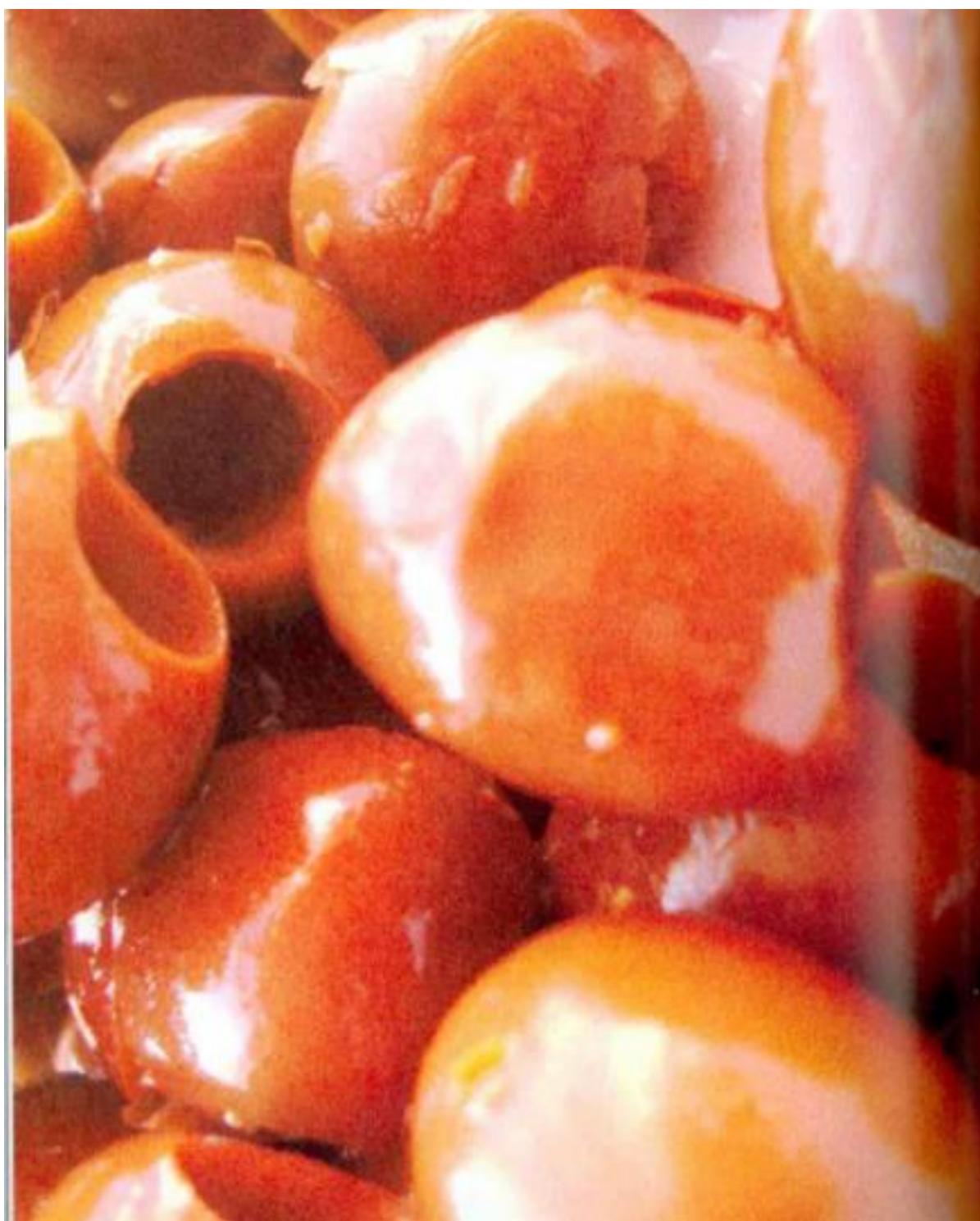
Họ nhìn bầu trời đêm
Nắng mờ hoen, chạng vạng
Bỗng tìm ra “báu vật”
Đang lúc lỉu trên cành.

Nỗi trống lên ca hát
Những vũ điệu rộn ràng
“Kìa ta phải bắt lấy.”
Người ăn sống hô vang.

“Vẻ đẹp bên trong ấy
Chẳng thể nào hiển bày
Nơi những người già ôm.
Thiếu sức sống tràn đầy.”
Chất béo được tích lũy
Trong thức quả nhiệm màu.
“Tòa thiên nhiên” quyến rũ,
Sẽ xuất hiện rất mau.

Quả bơ là cầu nối
Giúp tăng cường ái ân
Báu vật của rừng già,
Đã ra hoa kết trái.

Những người luôn ăn chín
Mang thực phẩm đun lên
Có lẽ đến một ngày
Sẽ hiểu biết sâu thêm
Rằng bí mật quý giá
Xứ El Dorado
Có thể được tìm thấy
Ở “Avocado”.



BÀI HỌC THỨ

32

QUẢ Ô LIU

"Ô LIU- SỨC MẠNH BÔI TRƠN, LÀM SẠCH, LÀM ĐẸP VÀ PHỤC HỒI CỦA CHÚNG LÀ TUYỆT VỜI NHẤT, TRONG TẤT CẢ CÁC LOẠI TRÁI CÂY."

- Vera Richter, *The Cook-Less Book*

Ô liu có thể là thực phẩm hoàn hảo nhất trên thế giới. Ô liu là một loại trái cây được Kinh thánh gắn liền với biểu tượng của sự tốt lành, hạnh phúc, thanh khiết và thịnh vượng, trong tất cả các điển tích. Ở Hy Lạp cổ đại, trong thời kỳ đỉnh cao của nền văn hóa, Solon, người ban hành luật vĩ đại, đã ban hành luật bảo vệ tất cả các cây ô liu. Ông coi việc giết hay chặt đi một cây ô liu là một hành vi phạm tội.

Người La Mã tin rằng, ô liu là một loại trái cây vô cùng “gợi cảm”, một loại thuốc kích thích tình dục, đặc biệt là khi ăn với số lượng lớn. Người La Mã là những người đầu tiên hoàn thiện máy ép đá để chiết xuất dầu ô liu.

Nếu tôi chỉ được ăn 1 loại trái cây duy nhất trong suốt cả cuộc đời, thì đó sẽ là ô liu. Một khi bạn tìm hiểu sâu về ô liu, bạn sẽ biết bí mật tuyệt vời của Địa Trung Hải về sức khỏe, hạnh phúc và tuổi thọ. Ô liu là một loại trái cây kỳ diệu. Nhưng ô liu vẫn còn là một bí ẩn đối với hầu hết mọi người tôi biết, kể cả những người theo chủ nghĩa ăn tươi sống khác. Ít người biết làm thế nào để ăn quả ô liu một cách tự nhiên.

Tôi đã mất vài năm để làm sáng tỏ bí ẩn của quả ô liu. Manh mối đầu tiên tôi khám phá ra về ô liu, rằng chúng là một loại trái cây chín trên mặt đất. Bơ, chà là,

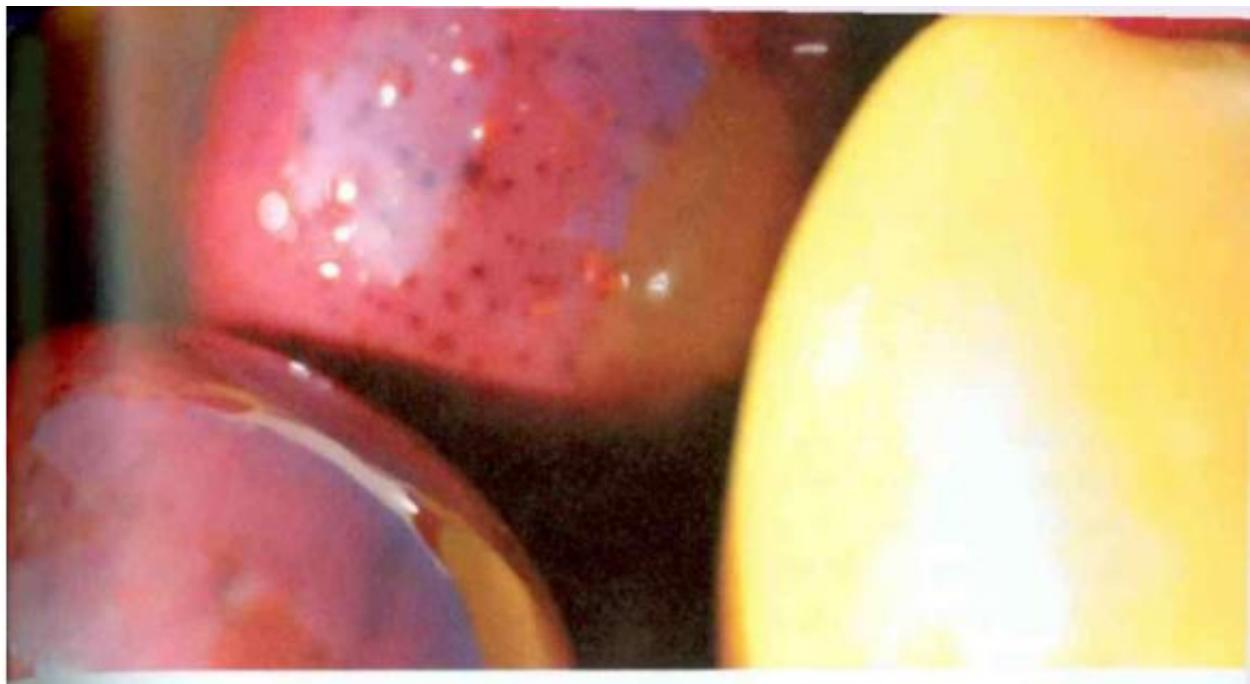
cherimoyas và thậm chí cả trái cây họ cam quýt, đều thuộc loại này (tôi nhận thấy trái cây họ cam quýt đạt độ chín cao nhất sau vài tuần, hoặc thậm chí vài tháng, trên mặt đất dưới ánh nắng mặt trời. Nếu bạn mua trái cây họ cam quýt trong cửa hàng, hãy để chúng bên ngoài dưới ánh nắng mặt trời nếu có thể, hoặc trên bệ cửa sổ để chúng đạt độ chín hoàn toàn).

Ô liu phải được hái tươi, và để cho chín dưới ánh nắng mặt trời. Khi ô liu chín dưới ánh nắng mặt trời, thành phần đáng (oleuropein) được chuyển đổi và nó đột nhiên có thể ăn được! Ô liu đen thường được trồng ở Hoa Kỳ và Địa Trung Hải, đạt độ chín khi quả mềm và phần thịt bên trong của quả chuyển từ màu trắng hoặc đỏ sang nâu hoặc đen. Da ô liu cũng có thể bắt đầu nhăn ở giai đoạn này. Mặc dù có những dấu hiệu để theo dõi, ô liu vẫn là một loại thực phẩm mà bạn cần phải có "cảm giác" về nó. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi có thể nhìn một quả ô liu dưới gốc cây, hoặc nhặt một quả ô liu và biết nó đã chín hay chưa, ngay cả khi nó chưa trải qua những thay đổi rõ ràng bên ngoài.

Manh mối thứ hai mà tôi đã làm sáng tỏ, là ô liu có vị ngon nhất và dễ tiêu hóa nhất khi ở trạng thái chín mọng nước, trước khi chúng trở nên quá khô. Mặc dù ô liu là một loại trái cây cổ xưa trong Kinh thánh, nhưng rất ít người từng ăn chúng ở trạng thái chín tự nhiên ngon ngọt. Quả ô liu chín, mọng nước không thể tả! Ô liu có rất nhiều hương vị tuyệt vời. Tôi có thể ăn liên tiếp mười quả, tất cả đều từ cùng một cây, trong khi nhận thấy hương vị khác nhau trong mỗi quả ô liu. Tôi thường không dừng lại với số mười; Tôi có thể ăn 50 quả ô liu với salad cho bữa tối. Thi thoảng, còn ăn tới 100 quả! (Ở đây tôi đang đề cập đến những quả ô liu Mission hoang dã mọc ở Nam California. Khi ăn những quả ô liu Peru lớn hơn, chín dưới ánh mặt trời, số lượng thường chỉ bằng một phần ba số ô liu Mission).

Tôi khuyên bạn nên tránh dùng nhiều ô liu ngâm giấm vì chúng tạo thành axit (có thể giúp hỗ trợ quá trình tiêu hóa rau, nhưng có thể gây khó chịu cho dạ dày nếu ăn quá nhiều). Ô liu đen đóng hộp đã được thanh trùng và ngâm trong gluconat sắt (một hợp chất sắt làm đen chúng), thì bạn nên tránh. Ô liu đã qua xử lý tuyệt vời bao gồm ô liu "ngâm nước" hoặc "ngâm trong dầu ô liu và muối biển thô" (nên ăn vừa phải vì hàm lượng muối cao, ví dụ không quá mười lăm trái với món salad). Ngoài việc hái chúng từ dưới gốc cây, lựa chọn tốt nhất để ăn ô liu là tìm những quả ô liu chín, dày và mọng nước. Tôi đã mất khoảng sáu năm để tìm ra những quả ô liu phù

hợp với mô tả này. Chúng được gọi là ô liu Peru, và có sẵn cùng với các loại ô liu đáng kinh ngạc khác tại www.sunfood.com.



Quả ô liu (và cả cây ô liu) chứa một trong những hợp chất hỗ trợ hệ miễn dịch mạnh mẽ nhất. Chất này tập trung nhiều nhất trong chiết xuất của lá cây ô liu.

Cây ô liu hiện có mặt khắp nơi ở Tây Nam Hoa Kỳ, cũng như khắp vùng Địa Trung Hải, Trung Đông và Ấn Độ. Ô liu mọc nhiều ở California, đặc biệt là vùng Nam California. Ban đầu chúng được trồng ở đó bởi người Tây Ban Nha, và về cơ bản đã được nhập quốc tịch - và thậm chí còn phát triển một cách hoang dã, do các loài chim phát tán. Tôi cũng đã thấy ô liu mọc rất nhiều ở miền nam Nevada, đặc biệt là ở khu vực Las Vegas. Chúng cũng phát triển khắp Arizona. Chúng rất yêu sa mạc.

Hãy cùng xem xét sức mạnh và lợi ích của ô liu. Ô liu tươi sống là:

1. Trái cây giàu khoáng chất nhất.
2. Trái cây giàu canxi nhất. Quả ô liu chứa lượng canxi cao gấp đôi so với quả cam tính theo trọng lượng.
3. Chứa nhiều magiê.
4. Chứa nhiều axit amin, bao gồm leucine, axit aspartic và axit glutaminic.

5. Một loại quả có tính kiềm.
6. Một loại trái cây béo (hầu hết là chất béo không bão hòa đơn).
7. Một nguồn chất béo kiềm.
8. Nạp nhiều axit béo omega-3 và omega-6 có lợi.
9. Chứa nhiều vitamin A (caroten) và vitamin E.
10. Sở hữu nhiều đặc tính chống oxy hóa. Chất chống oxy hóa vô hiệu hóa các gốc tự do cho phép chúng ta sống lâu hơn, vượt qua bệnh tật và duy trì các khả năng tinh thần và cơ bắp cấp tính hơn.
11. Có nhiều loại khác nhau, ra quả quanh năm.
12. Có thể ép ra một loại dầu rất tốt cho sức khỏe, có thể sử dụng theo vô số cách, quanh năm.
13. Có khả năng làm dịu màng nhầy.

Ô liu có khả năng cao nhất trong việc phân giải chất nhầy độc hại trong cơ thể, so với bất kỳ loại trái cây nào khác (trên thực tế, chúng mạnh gấp ba lần so với cam về khía cạnh này). Trong cuốn sách kinh điển của Arnold Ehret, **Mucusless Diet Healing System** (tạm dịch là *Chế độ ăn Chữa lành Không Chất nhầy*), ông đã in lại Bảng Ragnar Berg, nơi sắp xếp các loại thực phẩm khác nhau theo khả năng liên kết axit hoặc tạo axit của chúng. Khả năng liên kết axit của thực phẩm càng cao, thì khả năng hòa tan chất nhầy và thức ăn chín tồn đọng trong cơ thể càng lớn. Quả ô liu, hóa ra, là chất phân giải chất nhầy cao nhất so với bất kỳ loại trái cây nào khác. Nó xếp hạng nhất với chỉ số 30,56, quả sung theo sau là 27,81, không có loại quả nào khác trong bảng xếp hạng trên 20,00. Để cho bạn biết những giá trị này cao như thế nào, quả cam, một chất làm tan chất nhầy tuyệt vời, chỉ có chỉ số 9,61.

Dầu ô liu là chất béo làm dịu da, tóc và móng bị hư tổn và khô. Nó có thể được sử dụng để làm dịu da sau khi cạo râu. Dầu ô liu có thể được sử dụng cho da em bé thay vì các nhãn hiệu "dầu trẻ em" có sẵn trong cửa hàng.

Một số loại dầu ô liu không có lipase (enzyme phân tách chất béo), có thể là do chúng được làm từ ô liu chưa chín. Đây là lý do tại sao tôi khuyên bạn chỉ nên sử

dụng loại dầu ô liu nghiền đá, ép lạnh từ các thương hiệu hữu cơ của Mỹ hoặc Châu Âu trong chai tối màu (dầu nhạt cảm với ánh sáng). Tôi thấy dầu ô liu của Hy Lạp và Ý có hương vị và chất lượng tốt hơn một chút, vì chúng tuân thủ các tiêu chuẩn chất lượng cao hơn. Dầu ôliu ép lạnh, nghiền bằng đá của người xưa cũng có trên thị trường ngày nay, từ một nhóm nhà nông được chọn lọc, những người tuân thủ theo các cách thức cổ xưa.

QUẢ Ô LIU

Quả bé xinh bí ẩn
Chẳng mấy ai tỏ tường
Nhưng hiện diện muôn phương
Trong thần thoại Hy Lạp.

Luót trên những ngọn sóng
Giữa trường ca oai hùng
Kết tinh thành vương miện
Thần chiến binh kiêu hùng.

Loài cây giàu “kho báu”
Khiến bốn phương tranh giành
Và không ngừng chiến đấu
Có thể nào quên mau?

Chỉ những bậc thánh hiền
Với thiên tư thông tuệ
Mới có thể nhìn thấy

Lộc trời ban ân huệ.

Chín rụng trên mặt đất
Ngậy béo dòng tinh dầu
Quý hơn rượu chưng cất
Thật chẳng dễ tìm đâu.

Mọc ở nơi khắc nghiệt
Giữa đá sỏi can trường
Thức quả ngon xanh biếc
Làm nên điều phi thường
Cho khung xương chắc khỏe
Làm da dẻ mịn màng
Luôn tràn đầy năng lượng
Và yêu đương nồng nàn.

Thức quả mang biểu tượng
Sự trù phú, dồi dào.
Được người xưa tưởng thưởng
Nền văn minh bậc cao.

Những chuyến tàu xuôi ngược
Chở dầu cho hoàng gia
Trên khắp vùng biển lớn

Địa Trung Hải – một nhà.

Loài cây thân gầy ấy
Vương miện giữa đại dương
Mang trí tuệ phi thường
Mà nhân gian khao khát.



BÀI HỌC THỨ

33

QUẢN LÝ THỜI GIAN THÔNG QUA VIỆC NHỊN ĂN

"NHỊN ĂN THẢI ĐỘC LÀ MỘT CHUYÉN HÀNH TRÌNH GẦN, NHƯNG XA.
CHỈ CẦN TRẢI QUA MỘT LIỆU TRÌNH NHỊN ĂN THẢI ĐỘC,
NGƯỜI TA SẼ HỌC ĐƯỢC NHIỀU ĐIỀU TỪ NÓ,
HƠN TẤT NHỮNG MẨN ĐẤT MÀ BẠN ĐÃ THAM QUAN,
HAY TẤT CẢ NHỮNG CUỐN SÁCH MÀ BẠN ĐÃ ĐỌC. " - Morris Krok

Nhịn ăn (cho cơ thể nghỉ ngơi khỏi thức ăn) là một phần của cuộc sống. Mọi người nhịn ăn mỗi đêm khi họ đi ngủ; việc kiêng thực phẩm và chất lỏng này có thể kéo dài từ tám đến mười giờ hoặc lâu hơn. Bây giờ nếu con người sống một cách bình thường và tự nhiên, thời gian nghỉ ngơi của mỗi đêm là đủ, nhưng vì con người sống quá xa với trạng thái tự nhiên, nên việc nhịn ăn vào ban đêm là không đủ để cơ thể được hoàn toàn nghỉ ngơi hoặc thanh lọc.

Chẳng phải rất thú vị khi các tôn giáo lớn trên thế giới đều dạy về lợi ích của việc nhịn ăn hay sao? Tôi thấy điều đó thật tuyệt vời.

Hành trình nhịn ăn, là để cơ thể trở thành một công cụ tinh thần được tinh chỉnh. Nhịn ăn được nhắc đến như một phần của hầu hết mọi tôn giáo trên Trái đất. Nhịn ăn, chỉ uống nước là một phương pháp tu hành. Thực hiện việc nhịn ăn sẽ giúp chúng ta đo lường sự tự chủ và tự giác của mình. Nhịn ăn là một bài kiểm tra ý chí.

Nhịn ăn là quy luật cơ bản của Tự nhiên đối với mọi sự chưa lành và hồi sinh. Mệnh lệnh chữa lành của thiên nhiên chính là: "Đừng ăn gì cả, nằm xuống, ăn mình, yên lặng." Nhịn ăn dường như là một phần của mọi câu trả lời. Bạn đang cảm thấy hoang mang bối rối? Hãy nhịn ăn. Bạn đang bị bệnh? Hãy nhịn ăn. Bạn đang bị đau bụng? Hãy nhịn ăn. Những người nhịn ăn thường xuyên biết rằng, việc ngừng ăn có tác dụng làm sạch tất cả các khía cạnh của tâm trí, cơ thể và tinh linh.

Nhịn ăn giúp cơ thể bắt đầu tự chữa lành. Nhịn ăn chính là liều thuốc tối cao của Thiên nhiên. Khi một người bắt đầu nhịn ăn, quá trình đào thải sẽ bắt đầu khởi động, và toàn bộ cơ thể bắt đầu một chương trình làm sạch. Trong thời gian nhịn ăn, cơ thể có thể tập trung sức mạnh enzym của mình, để tự động phân giải (hòa tan) các khối u và các chất cặn bã độc hại.

Trong khi nhịn ăn, máu sẽ loãng hơn (vui lòng xem lại **Bài học thứ 10: Thanh lọc**, trong đó tôi có đề cập đến việc chất lượng của máu được hình thành tại các nhung mao ruột). Điều này cho phép chất nhầy dày bị mắc kẹt trong bạch huyết khuếch tán ra ngoài, đi vào máu để được loại bỏ. Đây là quá trình khuếch tán, các nguyên tố di chuyển từ vùng có nồng độ cao sang vùng có nồng độ thấp.

Nước ép cam, bưởi, chanh vàng và chanh xanh làm tan độc tính, chất nhầy và cặn canxit dư thừa, để chúng có thể được rửa trôi và loại bỏ. Tôi khuyên bạn nên cho cả phần bì (phần màu trắng bên trong của vỏ), vào nước ép của các loại trái cây họ cam quýt, đặc biệt là trong quá trình nhịn ăn. Phần bì này có chứa bioflavonoid, chất xơ và cá canxi.

Những nghiên cứu điển hình do các bác sĩ về phương pháp nhịn ăn, thực hiện trong thế kỷ vừa qua, đã chứng minh rằng bạn nhịn ăn càng lâu, bạn càng tập trung hơn, chữa lành tốt hơn, hoạt động trí tuệ của bạn tốt hơn và bạn càng trẻ ra. Tuyến tụy tiết ra dịch tiêu hóa giàu enzym khi dạ dày và tá tràng trống rỗng. Các chất lỏng này đi vào đường ruột, được các nhung mao ruột hấp thụ, sau đó đi vào máu và bạch huyết để tiêu hóa các chất béo, carbohydrate và protein không tiêu hóa được.

Khi cơ thể của bạn được làm sạch và điều chỉnh thông qua việc nhịn ăn, bạn sẽ trải nghiệm một dòng chảy liên tục của sức khỏe, năng lượng điện từ và sức mạnh tinh thần. Điều này sẽ cho phép cơ thể bạn vận hành ở các cấp độ, mà bạn không bao giờ nghĩ nó có thể. Thời gian sẽ chậm lại, nhưng não bộ của bạn sẽ tăng tốc. Bạn

sẽ cảm thấy bình tĩnh một cách đáng kinh ngạc. Ý thức của bạn sẽ bừng sáng, khi các ý tưởng tuôn chảy trong bạn, chính xác ngay khi bạn cần chúng.

Nhịn ăn là một nghệ thuật. Một người sẽ làm chủ quy trình nhịn ăn, bằng cách phát triển khả năng nâng cao các chức năng của cơ thể, trong khi lượng đường trong máu được giữ ở mức thấp.

Nếu chúng ta đang sống có đam mê và có mục đích, thì việc nhịn ăn là điều thú vị, không bao giờ là nhảm chán.

Chúng ta đừng bao giờ quên đi một sự thật, rằng thực phẩm là phương tiện để kết thúc, chứ không phải là sự kết thúc. Nghịch lý của Chế độ Ánh dương, là thức ăn không phải vấn đề. Miễn sao thức ăn là thực vật tươi sống, hãy ăn những gì bạn cần để làm “nhiên liệu”, và tiếp tục thực hiện mục tiêu của mình. Hãy giữ mình bận rộn với việc hoàn thành mục tiêu đến nỗi, bạn không còn chút thời gian nào để nghĩ đến thức ăn nữa. Sử dụng những bí quyết của chế độ ánh dương và việc nhịn ăn, để giúp bạn thăng tiến trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, chẳng hạn như các giá trị tâm linh, các mối quan hệ, kinh doanh và trạng thái cảm xúc. Hoàn thành nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn.

Thời gian tốt nhất để hoàn thành các công việc tổ chức tẻ nhạt, là trong lúc nhịn ăn. Quản lý thời gian được thực hiện tốt nhất thông qua việc nhịn ăn. Ăn uống là một việc tiêu thụ rất nhiều thời gian.

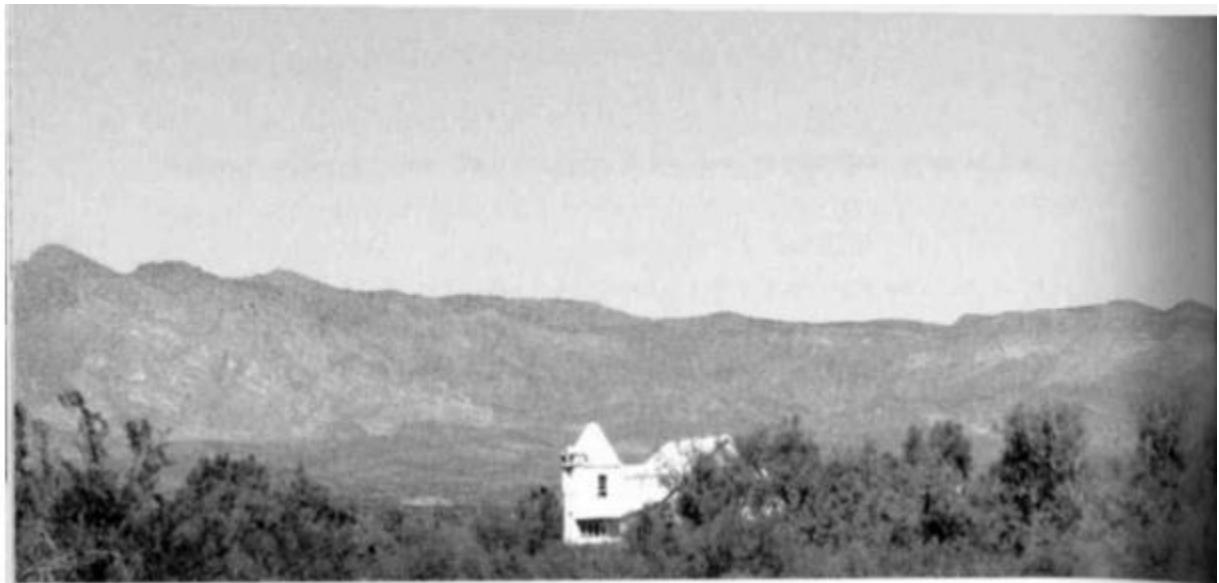
Nhịn ăn như thế nào?

Mọi người phải cẩn thận với việc nhịn ăn. Có những tình trạng sức khỏe không phản ứng tốt với việc nhịn ăn. Ví dụ, nhịn ăn không được khuyến khích cho bệnh nhân tiểu đường đã dùng insulin hơn hai năm. Những người đang dùng một số loại thuốc hoặc thuốc kích thích cũng không nên nhịn ăn, cho đến khi họ đã giải độc cơ thể, ăn một chế độ ăn giàu chất khoáng, hữu cơ và ngừng sử dụng tất cả các chất hóa học. Nếu không, nhịn ăn có thể khiến chất độc chảy ra khỏi dịch bạch huyết vào máu quá nhanh.

Một người nên tích trữ các axit amin tự nhiên (siêu thực phẩm), chất diệp lục (rau xanh), đường (trái cây) và chất béo thực vật tươi sống trong cơ thể ít nhất 6 tháng, trước khi thực hiện nhịn ăn trong hai ngày hoặc lâu hơn.

Để bắt đầu nhịn ăn, ban đầu hãy thử không ăn sáng. Sau đó nhịn ăn cả ngày, và cứ thế tiếp tục.

Ưu tiên sắp xếp để có thể nhịn ăn khi chuyển mùa, hoặc vào ngày rằm trăng tròn; những thời điểm này là lúc cơ thể thanh lọc mạnh nhất. Trong mỗi sự thay đổi của các mùa, Thiên nhiên thực hiện công việc dọn dẹp nhà cửa bằng cách trực xuất các chất độc; đây là lý do tại sao mọi người bị cảm cúm (giải độc) khi chuyển mùa. Khi trăng tròn, năng lượng thủy triều được kéo lên, năng lượng "trọng lực" cao hơn và cơ thể được kích hoạt để giải độc.



**Mọi người nên nhịn ăn thanh lọc ở nơi Thiên nhiên,
cách xa các khu đông dân cư.**

Tôi khuyên bạn nên nhịn ăn, chỉ uống nước suối pha với nước chanh tươi. Nước chanh hoạt động như xà phòng bên trong cơ thể, hòa tan chất nhầy và cặn thức ăn chín. Liệu trình nhịn ăn để chữa lành nhanh chóng mà tôi giới thiệu ở đây, được thiết kế để giữ lượng đường trong máu thấp. Cho nên chanh sẽ là thực phẩm hoàn hảo, vì nó là một loại trái cây ít đường.

Liệu trình nhịn ăn có thể bao gồm nước dừa, nước trái cây và / hoặc nước ép rau xanh, nhưng cũng có thể chỉ thực hiện với nước pha với chanh. Bạn có thể thực hiện những lần nhịn ăn ngắn, trong hai hoặc ba ngày. Tôi thường nhịn ăn, chỉ uống nước cả ngày, trong khi làm việc tại công ty của mình Sau khi hoàn thành một khối lượng công việc đáng kinh ngạc vào buổi tối và ban đêm (đọc hoặc viết), tôi thức dậy sau

giấc ngủ kéo dài năm tiếng, vào lúc 5 giờ sáng, và làm việc 3 hoặc 4 tiếng nữa trước khi ăn chút gì đó cho bữa sáng.

Nếu bạn chưa quen với Chế độ Ánh dương, việc nhịn ăn nên được thực hiện cẩn thận. Hãy thoải mái. Đối với những người chưa có kinh nghiệm, hãy nhịn ăn trong một khoảng thời gian ngắn (khoảng một hoặc hai ngày). Hãy rủ người thân hay một người bạn nào đó tham gia chuyến phiêu lưu này cùng với mình. Dành một ngày để nhịn ăn thanh lọc nơi Thiên nhiên, ví dụ như ở trong rừng, gần hồ hoặc thác nước, và chỉ uống nước tinh khiết.

Khi bắt đầu nhịn ăn lâu hơn, bạn sẽ nhận ra rằng đầu tiên, cơ thể sử dụng đường trong hệ thống của bạn để làm nhiên liệu, sau đó khoảng 3 ngày, bắt đầu chuyển sang glycogen được lưu trữ trong tế bào và gan. Tiếp theo nó sẽ khai thác chất béo và chuyển hóa chúng thành nhiên liệu cho đến khi cạn kiệt. Sự phân hủy protein là điều cuối cùng mà cơ thể làm để lấy nhiên liệu.

Trong thời gian nhịn ăn, một cá nhân nên quan tâm đến chuyển động của ruột. Ruột có thể không chuyển động khi cần. Nếu bạn cảm thấy kích thích nhu động ruột là cần thiết trong quá trình nhịn ăn, hãy thụt tháo hoặc làm sạch đại tràng bằng phương pháp thủy trị liệu. Thủy trị liệu đại tràng trong khi nhịn ăn giúp làm sạch và chữa lành nhanh chóng.

Lượng nước bạn uống trong lúc nhịn ăn sẽ được quyết định bởi cơn khát. Bốn lít nước hoặc nước trái cây mỗi ngày là đủ. Bạn càng hấp thụ ít nước thì biểu hiện thải độc càng mạnh (và nguy hiểm). Đừng đẩy bản thân đi quá giới hạn, nếu bạn cảm thấy chóng mặt, mệt mỏi, cực kỳ khát nước và / hoặc bị đau ở thận (vùng lưng dưới bên ngoài), hãy uống thêm nước, bổ sung nước ép rau trái tươi, hoặc thậm chí quay trở lại ăn thức ăn tươi sống nhẹ nhàng (như dưa chuột, quả mọng, anh đào hoặc táo).

Khi bạn đang nhịn ăn, hãy đọc sách về chủ đề này để giữ cho bạn tập trung và có thêm động lực. Trong thời gian nhịn ăn, động lực của tôi được cải thiện bất cứ khi nào tôi đọc sách của Arnold Ehret, cuốn **Rational Fasting** (tạm dịch là *Nhịn ăn Hợp lý*). Arnold Ehret nêu ra một điểm quan trọng trong các bài viết của mình: cách bạn kết thúc quá trình nhịn ăn, sẽ quyết định phần lớn giá trị của quá trình đó, và mức độ trẻ hóa của cơ thể. Hãy nhớ rõ quy tắc: bạn nhịn ăn bao nhiêu ngày, thì cũng cần số ngày tương tự để hồi phục hoàn toàn. Nếu bạn nhịn ăn trong mười ngày, thì sẽ mất thêm mười ngày sau khi nhịn ăn để trở lại nếp sống và ăn uống bình thường.

Cho bữa ăn đầu tiên sau quá trình nhịn ăn, bạn nên ưu tiên ăn trái cây có tính kiềm, nhiều nước, chẳng hạn như đu đủ hoặc dưa chuột. Quả sung, nho hoặc anh đào tươi cũng có tác dụng khá tốt. Uống nước dừa dại cũng khá tuyệt vời. Sự hấp thụ kiềm của trái cây sẽ tạo ra một làn sóng nhu động, và thải ra tất cả các chất độc trong khắp cơ thể. Hãy nhớ rằng dạ dày sẽ co lại sau những ngày nhịn ăn. Đợi ít nhất 2 tiếng trước khi ăn thứ gì khác, để cho phép làn sóng nhu động làm sạch hoàn toàn quét qua cơ thể (nhu động là một sự co cơ, tạo dòng chảy giống như sóng đi qua đại tràng, giúp tống chất thải ra ngoài). Bữa ăn tiếp theo có thể bao gồm các loại thực phẩm nặng hơn, tốt nhất là xay nhuyễn, chẳng hạn như trái cây và bơ xay với nhau. Sau một hoặc vài ngày, có thể ăn rau lá xanh trở lại. Nên tránh dùng thức ăn nấu chín sau thời gian nhịn ăn. Mặt khác, siêu thực phẩm (như tảo xanh lam hoặc tảo xoắn) khá hữu ích để bổ sung không chỉ trong thời gian nhịn ăn, mà cả sau đó nữa.

Nói chung, một người càng tích tụ nhiều chất độc, họ sẽ càng giảm cân trong thời gian nhịn ăn. Cân nặng và kích thước bị mất trong thời gian nhịn ăn có thể được phục hồi mà không có bất kỳ tác động bất lợi nào; cơ thể vẫn giữ được "ký ức" về tỷ lệ bình thường của nó. Tôi nhận thấy rằng tại thời điểm này, tôi có thể nhịn ăn trong 4 đến 5 ngày, chỉ uống nước mà hầu như không giảm một cân nào.

Những gì tôi học được từ vị thầy thuốc người Yaqui

Có lần, tôi đã gặp một thầy thuốc người Yaqui, cùng chủng tộc với nhân vật Don Juan trong những cuốn sách của Carlos Castañeda. Ông là một người cường tráng, tỏa ra sức sống phi thường, sự duyên dáng và niêm đam mê đơn giản với cuộc sống. Tôi tin rằng ông đã 82 tuổi khi gặp tôi. Nhưng tuổi tác của ông thật khó đoán. Ở một khía cạnh nào đó, nhìn ông như thể chỉ mới 10 tuổi. Ông có nhiều đường nét của một cậu bé. Tôi nhìn kỹ bàn tay của ông, và nhận ra nó không hề có nếp nhăn hay đốm đồi mồi.

Ông đã ăn theo chế độ thuần chay kể từ khi sinh ra, như mẹ ông đã dạy. (Điều này lật tẩy quan điểm sai lầm cho rằng, người dân bản địa không phải là người ăn chay hoặc thuần chay). Chỉ có ba lần trong đời ông ăn thức ăn từ động vật (ăn rắn đuôi chuông sống hai lần, như một nghi lễ; và ăn súp rùa một lần). Bạn bè của ông nói với tôi rằng, ông có thể xác định được hàng ngàn loại thảo mộc.

Ông kể cho tôi nghe câu chuyện về cách bản thân đã vượt qua Sa mạc Im lặng ở Bang Sonora, Mexico. Ông vượt qua sa mạc, không có lấy một chút thức ăn hay nước uống nào trong suốt tám ngày, chỉ ngậm trong miệng một viên sỏi nhỏ.

Ông mô tả rằng nhịn ăn là chìa khóa để thúc đẩy tinh thần linh. Ông nhịn ăn hai ngày một tuần, uống rất ít nước. Ông cũng nhịn ăn ba ngày vào mỗi ngày rằm.

Chủ nghĩa Hít thở

Hãy nhớ lại **Bài học thứ 2: Quy luật Nền tảng** - Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng. Khi bạn ăn quá nhiều vào một ngày, bạn sẽ càng thấy đói hơn vào ngày hôm sau. Bạn càng ăn nhiều, bạn càng muốn ăn nhiều hơn; bạn càng ăn ít, bạn càng muốn ăn ít hơn. Bạn càng nhịn ăn, việc này càng dễ dàng và bạn sẽ ít thèm ăn hơn. Việc nhịn ăn sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn thực hiện nó.

Tôi quan điểm rằng, khi cơ thể được tinh chỉnh và thanh lọc hoàn toàn ở tất cả các cấp độ (thể chất, tâm trí, cảm xúc và tinh linh), một người có thể nhịn ăn trong một thời gian cực kỳ dài.

Trong cuốn sách vô cùng hấp dẫn **Spiritualizing Dietetics: Vitarianism**, Tiến sĩ Johnny Lovewisdom mô tả chính xác cách ông nhịn ăn trong bảy tháng bảy ngày với 99% nước cất (1% còn lại bao gồm nước ép cam quýt, cà chua hoặc rau lá xanh), và rồi bốn tháng sau đó, lại nhịn ăn trong sáu tháng 17 ngày với 99% nước cất.

Jasmuheen ở Úc, người sáng lập Self-Empowerment Academy, đã mô tả trong cuốn sách **Living On Light** rằng cô đã sống bằng trà thảo mộc và rất ít thức ăn kể từ tháng 6 năm 1993. Cô viết, "Đây không phải là nhịn ăn, mà là cho phép, tin tưởng, chạm vào mô hình năng lượng để biết rằng, sự sống thực sự của chúng ta được cung cấp bởi Ánh sáng Vũ trụ, thứ duy trì vạn vật từ rất nhiều Vũ trụ, và là một khả năng được trao truyền cho chúng ta ngay ở đây, ngay bây giờ. Nó cũng không phải là một quá trình phủ nhận ... "

Tôi khá thân thiết với Jasmuheen. Cô ấy đã ở nhà tôi ở Nam California. Cô ăn rất ít - ít hơn bất kỳ ai mà tôi biết. Mỗi ngày ở bên cô ấy, đã chứng minh cho tôi thấy rằng mức năng lượng của cô rất cao và cân bằng. Cô ấy có rất nhiều niềm vui. Khi ở nhà tôi, cô ấy đã dành hai đến bốn giờ để thiền mỗi sáng và tối. Tôi có ấn tượng rằng cô ấy cảm thấy lối sống của mình thật dễ dàng.

Theo dự đoán của tôi, mục tiêu cuối cùng của dinh dưỡng tự nhiên và làm chủ tâm trí, chính là "chủ nghĩa hít thở" - một lối sống liên quan đến yoga, thiền, vui cười, nhịn ăn thường xuyên và một chế độ ăn thanh đạm, thuần khiết.

QUẢN LÝ THỜI GIAN THÔNG QUA VIỆC NHỊN ĂN

1. Sau khi ăn nhiều thức ăn tươi sống trong ít nhất 6 tháng, hãy chuẩn bị cho liệu trình nhịn ăn lần đầu. Trong khi nhịn ăn, hãy đọc sách về nhịn ăn. Điều này sẽ giúp củng cố quyết tâm của bạn. Tôi đề khuyến nghị bạn đọc cuốn **Rational Fasting** (tạm dịch là *Nhịn ăn Hợp lý*) của Giáo sư Arnold Ehret, **Fasting can save your life** (tạm dịch là *Ăn chay có thể cứu sống bạn*) của Tiến sĩ Herbert Shelton, và **The Miracle of Fasting** (tạm dịch là *Điều kỳ diệu của Nhịn ăn*) của Paul Bragg.

2. Là một nguyên tắc sống lành mạnh, hãy biến thói quen nhịn ăn trở thành một phần trong cuộc sống của bạn. Nhịn ăn, chỉ uống nước lọc, nước ép trái cây và /hoặc nước ép rau củ từ ba đến bảy ngày khi chuyển mùa. Nhịn ăn khi bạn tham dự các cuộc hội thảo. Nhịn ăn để quản lý thời gian. Nhịn ăn để thấy vui vẻ!



Một bức ảnh tuyệt đẹp của Kirlian về bơ cacao hữu cơ khô (bơ cacao) của www.sunfood.com.

Đây là bơ cacao khô hữu cơ đầu tiên, và hiện tại là duy nhất trên thế giới.

Nhịn ăn có nghĩa là không ăn, tuy nhiên, nó không có nghĩa là ngưng cung cấp dinh dưỡng cho làn da gợi cảm của bạn phải không!



BÀI HỌC THỨ

34

LÀM NHỮNG ĐIỀU BẠN YÊU THÍCH

"THẬT RA, KHÔNG CÓ ĐIỀU GÌ TỰ BẢN THÂN NÓ LÀ CHÂN LÝ CẢ: CHỈ DUY NHẤT TỒN TẠI CÁCH SỐNG CHÂN THẬT MÀ THÔI -Ở ĐÓ, NGƯỜI TA SỐNG VỚI SỰ TOÀN VẸN CỦA BẢN THỂ CON NGƯỜI MÌNH. CÓ NHƯ THẾ, CUỘC ĐỜI CỦA MỘT NGƯỜI MỚI PHẢN ÁNH ĐẦY ĐỦ SỰ TOÀN VẸN CỦA VŨ TRỤ." - *Michael Tob'm*

"NÉU ĐIỀU ĐÓ KHIÉN CHO TRÁI TIM BẠN CẮT TIẾNG HÁT, THÌ HÃY LÀM ĐI!" - *Jasmuheen*

Bạn ở đây, trên Trái đất này, để trở nên đặc biệt, để đóng góp một phần to lớn và đạt được điều gì đó tuyệt vời, nhằm nâng tầm vạn vật. Bạn là một phần của một kế hoạch tuyệt vời, do bàn tay thánh thần sắp đặt. Mỗi chướng ngại vật bạn phải đối mặt, đều chứa đầy những kinh nghiệm không thể thiếu để đưa bạn đến các cấp độ kỹ năng ngày càng cao. Mọi nghịch cảnh bạn phải đối mặt, chính là điều bạn cần đối mặt để có thể vươn lên hơn nữa.

Bạn hiện diện trên Trái đất này vì một lý do. Mọi thứ đều có vị trí và mục đích của nó, và bạn cũng vậy. Mỗi cá nhân có nhiệm vụ riêng của họ. Sự nỗ lực của bạn không phải là ngẫu nhiên. Bạn được trời phú cho một món quà mà chỉ bạn mới có. Bên trong bạn là một Khát khao Bản thể Mạnh mẽ và Nồng nhiệt (Strong Exciting Essence Desire - SEED). Hãy nuôi dưỡng nó, tạo nên sự đóng góp của bạn.

Bạn tồn tại trên Trái đất này, là để hoàn thành định mệnh được tạo tác từ khi bạn chỉ mới tượng hình. Số phận của bạn không phải là thứ bạn có với lấy; nó là thứ bạn đã biết rồi.

Tìm lĩnh vực mà bạn thật xuất sắc, và dồn tất cả khả năng của mình, toàn bộ sự tập trung của mình vào việc trở thành người giỏi nhất trong lĩnh vực đó. Chọn khu vườn của bạn và bắt đầu trồng trọt. Hãy tập trung vào một mục đích cụ thể trong cuộc sống, và chỉ làm những điều có thể thúc đẩy việc hoàn thành mục đích đó.

Khi bạn tìm thấy mục đích sống của mình - công việc mà bạn được thiết kế để cống hiến - thì bạn sẽ có thể thực hiện nó mà không cần nghĩ đến tiền bạc hay thức ăn. Bạn sẽ có thể làm điều đó một cách vui vẻ và sáng khoái, ngay cả khi đang nhịn ăn - đó là cách để bạn nhận biết định mệnh của mình đấy.

Những người thành công nhất trên thế giới đã tìm ra lĩnh vực xuất sắc của họ, và tập trung mọi nguồn lực vào lĩnh vực đó. Không có ngoại lệ cho quy tắc này.

Những người đang làm những gì họ phải làm, có sự khôn ngoan để kiên định với con đường của riêng mình, và không lãng phí thời gian cho việc chỉ trích người khác. Những cá nhân lành mạnh chỉ tìm cách nâng đồng nghiệp của họ lên một cấp độ tiến bộ mới. Họ bận rộn tham gia vào việc thúc đẩy mục đích của mình trên Trái đất này đến mức, không có thời gian để lãng phí cho bất kỳ ai hoặc bất kỳ điều gì không đóng góp cho mục đích đó. Đây không phải là cách sống ích kỷ, chỉ biết đến bản thân, bởi vì những người đang làm điều họ thích và giỏi nhất, sẽ luôn mang lại cho người khác chính xác những gì họ cần.

Chúng ta ở đây để phục vụ những người khác. Làm thế nào để chúng ta có thể phục vụ người khác một cách tốt nhất? Bằng cách hoàn thành nhiệm vụ của mình trên Trái đất này. Đó là lý do tại sao cuốn sách này đang nằm trong tay bạn - Tôi đang hoàn thành nhiệm vụ của mình. Chúng ta luôn đóng góp vào sự tốt đẹp hơn của tất cả mọi người, bằng cách tập trung vào những gì tốt nhất cho trạng thái tinh thần của chúng ta, và sự toàn vẹn của Trái đất.

Sự đóng góp của bạn là nguồn năng lượng tinh thần có sức mạnh hơn cả bộ não của chính bạn. Nó có sức mạnh để tồn tại, phát triển và mở rộng, ngay cả khi bạn đã ra đi từ lâu.

Bạn sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn nhất về mặt tinh thần, bằng cách làm những gì bạn yêu thích, cho dù phần thưởng tài chính là gì. Và bạn có quyền kiểm soát việc khai thác phần thưởng tài chính của mình bằng cách trả lời câu hỏi: Làm thế nào tôi có thể làm những gì tôi thích làm và tạo ra sự dồi dào tài chính trong khi thực hiện nó?



Rất ít có sự cạnh tranh trong Tự nhiên. Sự hợp tác mới là điều phổ biến, và ở đó tất cả các cá thể hoạt động cùng nhau để đạt được cái chung to lớn

Cũng như bạn xứng đáng có một sức khỏe dồi dào về thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh, bạn xứng đáng có được sức khỏe dồi dào về tài chính. Tiền tự nó không tốt cũng không xấu, nó là trung tính. Nguồn tài chính dồi dào có thể được sử dụng để hỗ trợ các dự án quy mô, nhằm giúp cứu những động vật bị tra tấn, trồng cây, bảo vệ đất đai, phát triển công nghệ năng lượng tự do thân thiện với môi trường và chữa lành cho hành tinh này.

Một đặc điểm chung của các triệu phú tự thân là họ đang làm những gì họ thích làm. Họ yêu thích những gì họ làm đến mức, liên tục thử thách bản thân để đạt được mức độ thành công cao nhất trong lĩnh vực của mình, và tài chính dồi dào là kết quả theo sau.

Cách tốt nhất, thú vị và vui vẻ nhất để thu hút sự dư dả về tài chính, là tìm hiểu xem bạn thực sự thích làm gì trong cuộc sống, điều bạn luôn yêu thích làm, điều bạn

luôn muốn dành toàn bộ thời gian của mình, và sau đó tận dụng tâm trí của bạn. để tìm ra cách thu hút tiền trong khi thực hiện. Biến sở thích của bạn thành kế sinh nhai. Khi bạn đang rất thích thú với những gì mình đang làm, mọi người sẽ rất vui khi đầu tư tiền của họ với bạn! Hãy biến những gì bạn có trong lòng thành thứ mà hàng nghìn, thậm chí hàng triệu người có thể tận hưởng và bạn có thể sử dụng phần thưởng của mình để sống một cuộc sống đòi hỏi về tinh thần, tình cảm, tâm linh, thể chất và tài chính. Hãy nhớ rằng: trái tim bạn ở đâu, nơi đó bạn sẽ tìm thấy kho báu của mình.

Những gì bạn làm để kiếm sống mỗi ngày sẽ rất thú vị đối với bạn. Nếu không, bạn đang đi sai hướng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc phải làm điều gì đó mỗi ngày dù không hề muốn, bạn phải vạch ra kế hoạch làm thế nào để ngừng làm điều đó, và làm thế nào để bắt đầu những gì bạn thích làm.

Tất cả Tự nhiên là một phần của một sinh vật khổng lồ duy nhất, trong đó mọi sinh vật sống đều có vị trí và mục đích riêng của mình. Khi bạn thực hiện Chế độ Ánh dương, bạn sẽ trở nên kết nối hơn với những công việc tuyệt vời của Thiên nhiên. Vị trí và mục đích thực sự của bạn sẽ trở nên rõ ràng hơn đối với bạn. Bạn sẽ bị "bắt buộc" để cho nó mở ra. Ăn sống "buộc" bạn phải đi vào khuôn mẫu sống thực sự của chính mình.

Tư duy điểm không cho rằng: Nếu hoàn cảnh không phù hợp với bạn, nếu nó khiến bạn kiệt quệ về mặt cảm xúc, hãy thoát ra. Bất cứ điều gì khiến bạn kiệt quệ về mặt cảm xúc đều có thể khiến bạn làm những điều không lành mạnh. Đây là lý do tại sao, một chế độ ăn uống và lối sống thuần túy "buộc" bạn phải rơi vào những hoàn cảnh phù hợp với mình.

Bạn có ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng, một trong những chìa khóa của sức khỏe là làm những gì bạn yêu thích không? Làm những gì bạn yêu thích thực sự là cách dễ nhất để trở nên không chỉ giàu có mà còn khỏe mạnh nữa!

Định mệnh

Không có hai cuộc đời nào giống nhau cả, mỗi người đều cố gắng mở ra một khuôn mẫu riêng, một số phận vĩ đại và thánh thiện, một hình thức phong phú độc nhất vô nhị. Khi bạn sống đúng với định mệnh của mình, bạn sẽ tỏa sáng một cách hoàn hảo và đẹp đẽ như những loài cây trái trong vườn địa đàng. Không ai có thể

ngăn cản bạn đạt được tiềm năng cao nhất của mình, nếu bạn muốn đi theo khuôn mẫu sống thực sự của chính mình.

Lãng phí là mọi suy nghĩ, cảm giác hoặc rung động không hài hòa với khuôn mẫu cuộc sống thực sự của bạn. Học cách sống theo khuôn mẫu thật sự có trong bạn. Bạn đã biết nó là gì. Nay giờ chỉ là lúc để bạn nhớ lại thôi.

Tôi đã tìm thấy khuôn mẫu thực sự của chính mình trong cuộc sống, không phải là khuôn mẫu của một người tu khổ hạnh, yêu hòa bình và du phương khắp thế gian trong phúc lạc. Tôi bị kích động bởi những đam mê cháy bỏng. Tôi bị thúc đẩy bởi một ngọn lửa nội tâm đang chế ngự. Tôi sẽ vẽ ra ranh giới và giữ vững lập trường. Tôi cảm thấy rằng điều này đúng với con người của mình, và việc cố gắng trở thành người khác, dựa trên một số mô hình tâm linh đã được nung nấu, không đúng với tôi. Tôi sống hết mình, mãnh liệt, để mang lối sống ăn chay thuần khiết này đến với thế giới.

Có một thế lực luôn muốn bạn nhận ra số phận của mình; nó làm bạn thèm muốn sự thành công. Vì ước mơ không chỉ là điều khả dĩ – nó là điều cần thiết.

Bạn càng tiến gần đến việc nhận ra định mệnh của mình, thì định mệnh của bạn càng trở thành lý do thực sự. Khi khao khát của bạn mãnh liệt nhất, thì bạn đang ở gần nhất với tinh thần thực sự của thế giới. Khi bạn muốn một thứ điều gì đó mạnh mẽ đến mức, không gì có thể ngăn cản bạn theo nghĩa đen, thì bạn đã tìm thấy sứ mệnh của mình trên Trái đất này, và tất cả vũ trụ sẽ giúp bạn đạt được nó.

Cuộc sống thật hào phóng cho những ai theo đuổi định mệnh của họ. Những người sống theo định mệnh, sẽ biết mọi thứ họ cần biết. Hãy theo đuổi khát vọng và mục tiêu của bạn trong mọi khoảnh khắc, và một ngày nào đó, định mệnh của bạn sẽ được viên thành!

Để thu hút sức khỏe, sự giàu có, sự thanh thản trong tâm hồn, vẻ đẹp cảm xúc và sự thỏa mãn tinh thần, hãy làm - mọi lúc - những gì bạn làm tốt nhất. Đó là con đường dẫn đến thành công đáng kinh ngạc trong cuộc sống, và luôn là con đường mà bạn ít chống đối nhất. Bạn có nhiều khả năng thành công hơn, khi bạn làm những gì đến một cách tự nhiên. Phát triển ước mơ của cuộc đời bạn theo con đường ấy. Đây không phải là cách những cây con mạnh mẽ gắn chặt vào đất hay sao?

Hãy lắng nghe, bây giờ là lúc để nghe thấy sức mạnh không thể nhầm lẫn vang lên theo năm tháng - tiếng gọi định mệnh của bạn. Vì tương lai cho tất cả chúng ta trên Trái đất này ... HÃY CHỈ LÀM NHỮNG GÌ BẠN ĐỀN ĐÂY ĐỂ LÀM!

LÀM NHỮNG ĐIỀU BẠN YÊU THÍCH

1. Để khám phá con đường thực sự của bạn trong cuộc sống, có rất nhiều điều bạn có thể làm; bắt đầu bằng cách trả lời các câu hỏi sau trên giấy và ghi chúng vào nhật ký của mình:

a) Bắt đầu bằng cách nghĩ về thời thơ ấu của bạn. Khai thác vào tiềm thức của bạn. Bạn thực sự thích làm gì trong độ tuổi từ bảy đến mười bốn? Điều gì đã thu hút sự chú ý của bạn? Điều gì vẫn thu hút sự chú ý của bạn? Viết những ý tưởng này vào nhật ký.

b) Lập danh sách hai mươi điều bạn thích làm nhất trong đời. Điều gì mang lại cho bạn sự phấn khích lớn nhất? Điều này sẽ kích thích chủ nghĩa hành động sáng tạo trong tiềm thức của bạn để bộc lộ mục đích của bạn. Viết câu trả lời của bạn vào nhật ký.

c) Tiềm thức cũng có thể được kích hoạt bằng cách đọc. Bắt đầu đọc mọi thứ bạn có thể, điều này sẽ giúp bạn khám phá ra mục đích của mình nhanh chóng hơn. Bạn sẽ đọc những cuốn sách nào trong tháng này, để giúp bạn khám phá ra đam mê của cuộc đời mình? Viết ra ít nhất ba cuốn sách bạn sẽ đọc trong tháng này.

d) Tự hỏi bản thân: Tôi sẽ ở đâu và tôi sẽ làm gì trong mười năm nữa kể từ ngày hôm nay, nếu tôi tiếp tục làm những gì tôi đang làm bây giờ? Ghi lại câu trả lời này vào nhật ký của bạn.

e) Hãy tự hỏi bản thân: Tôi thể hiện niềm đam mê phi thường trong lĩnh vực nào? Khi bạn biết câu trả lời cho câu hỏi đó, bạn sẽ biết mình cần phải làm gì. Ghi lại câu trả lời này vào nhật ký của bạn.

f) Tự hỏi bản thân: Làm thế nào tôi có thể làm những gì mình thích, và tạo ra nguồn tài chính trong khi làm việc đó? Ghi lại câu trả lời này vào nhật ký của bạn.

SỰ THỊNH VƯỢNG

Mỗi một người
Hãy học hỏi
Mỗi một người
Hãy nắm lấy
Mỗi một người
Hãy vươn lên
Và không ngừng tìm kiếm
Điều tốt nhất ở mình
Và không ngừng cố gắng
Bằng hết sức bình sinh.

Mỗi một người
Hãy vui lên
Và chờ đón
Nắng đang lên.

Hãy chỉ làm những gì
Khiến trái tim nhảy múa

Mỗi một người
Hãy nhìn lại
Mỗi một người
Hãy chữa lành

Mỗi một người
Buông nỗi đau
Mỗi một người
Sống thật sự.

Hãy nhiệt huyết
Và vững tin
Rồi thành công
Sẽ đến tìm.

Mỗi một ngày
Lên kế hoạch
Mỗi một tối
Vạch mục tiêu
Rồi sẽ thấy
Khi giấc mơ
Bỗng hóa thật
Đời như thơ.

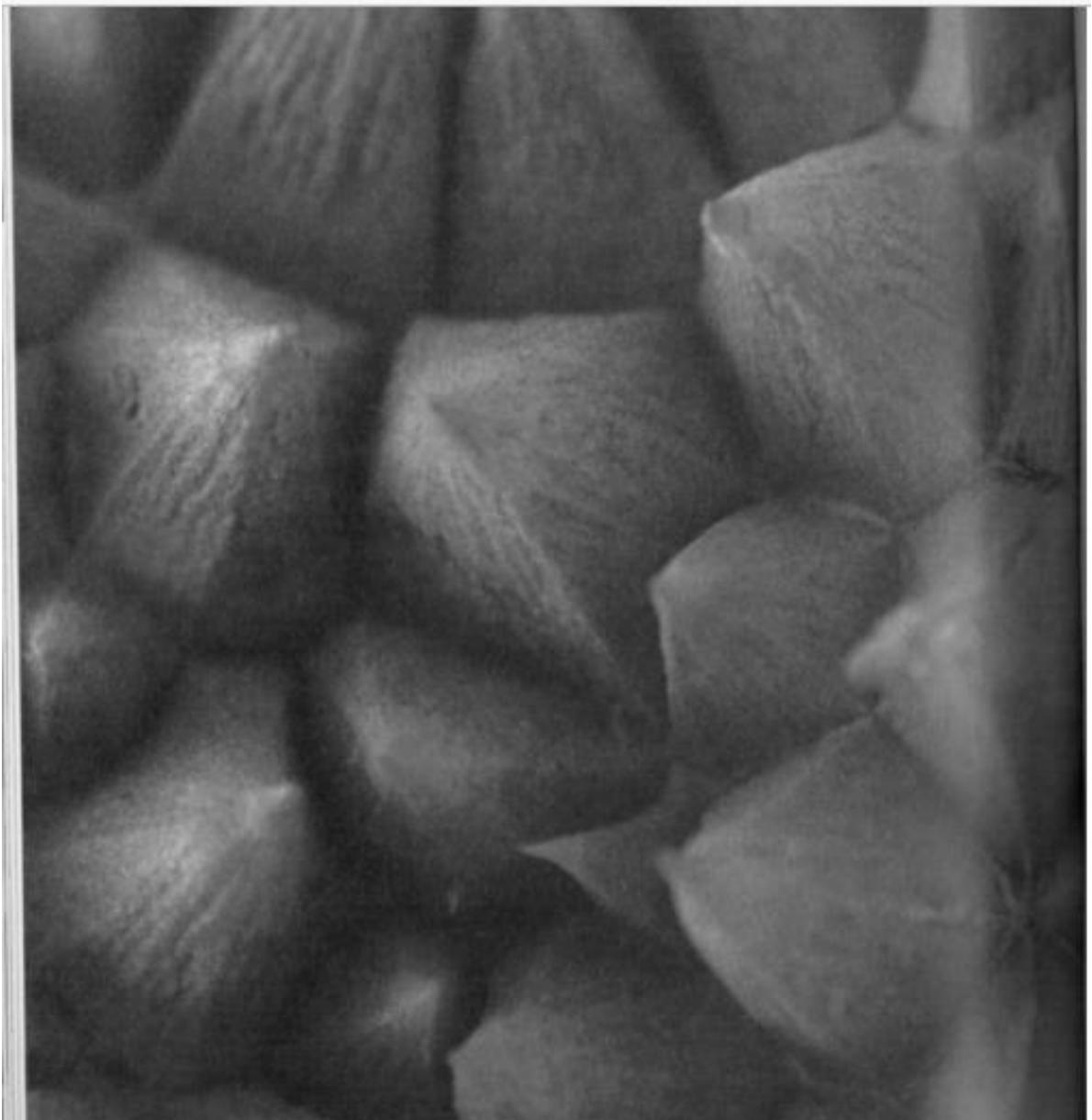
Mỗi sớm mai
Hãy thức dậy
Và lắng nghe
Quyển sách hay
Cùng bài hát

Năng lượng đầy.

Lên dây cót
Vào cuộc đua
Và mỉm cười
Trước thắng – thua.

Mỗi cuộc đời
Nghĩ thật sâu
Mơ thật lớn
Bót ngủ lâu.

Phá giới hạn
Sống hết mình
Và thức tỉnh
Giữa tràn gian.



BÀI HỌC THỨ

35

SỰ KIÊN ĐỊNH

“HÃY BẮT ĐẦU LẠI - BẠN BIẾT LÀ MÌNH CÓ THỂ MÀ.

TÌM MỘT CON ĐƯỜNG TỐT HƠN ĐỂ ĐI.

HÃY QUÊN QUÁ KHÚ - QUÁ KHÚ ĐÃ CHÉT,

VÀ TẤT CẢ TƯƠNG LAI ĐỀU NẰM Ở PHÍA TRƯỚC!

KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ TRỄ ĐỂ BẮT ĐẦU,

ĐỂ BIẾN GIÂC MƠ TRONG TRÁI TIM BẠN THÀNH SỰ THẬT.

BẮT ĐẦU LẠI NGAY BÂY GIỜ, NGAY HÔM NAY, TỪ GIÂY PHÚT NÀY!

MỘT CUỘC SỐNG MỚI ĐANG CHỜ ĐỢI BẠN –

ĐÙNG XUA ĐUỔI NÓ ĐI!

- *Tác giả Không xác định*

“HÃY ĐIỀU CẦN LÀM, VÀ BẠN SẼ CÓ SỨC MẠNH.” - Emerson

“BẰNG SỰ KIÊN ĐỊNH, BẠN ĐÃ THỂ HIỆN ĐÚC TIN CỦA MÌNH.”

- *Earl Nightingale*

"TẤT CẢ NHỮNG THÀNH CÔNG TO LỚN TRONG CUỘC SỐNG,
ĐÃ ĐƯỢC CHUẨN BỊ BẰNG SỰ NỖ LỰC LÂU DÀI, BỀN VỮNG,
TẬP TRUNG VÀO MỘT MỤC TIÊU DUY NHẤT,
MỤC TIÊU QUAN TRỌNG NHẤT.
VỚI QUYẾT TÂM SẼ THEO ĐUỔI ĐẾN CÙNG,
CHO ĐẾN KHI HOÀN THÀNH MÓI THÔI.
TRONG XUYÊN SUỐT CHIỀU DÀI LỊCH SỬ,
CHÚNG TA THÁY RẰNG TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI
ĐÃ ĐẠT THÀNH TỰU LÂU DÀI VÀ GIÁ TRỊ,
ĐỀU DÀNH HÀNG GIỜ, HÀNG TUẦN, HÀNG THÁNG,
THẬM CHÍ LÀ HÀNG NĂM TRỜI,
ĐỂ TẬP TRUNG KỸ LUẬT VÀO CÔNG VIỆC,
THEO MỘT PHƯƠNG HƯỚNG CỤ THỂ.
THẬT MAY MẮN KHI SỰ TỰ KÝ LUẬT
LÀ ĐIỀU MÀ BẠN HOÀN TOÀN CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC,
THÔNG QUA LUYỆN TẬP THẬT NHIỀU LẦN
CHO ĐẾN KHI THÀNH THẠO.
MỘT KHI ĐÃ THÀNH THỰC TRONG VIỆC
TRÌ HOÃN NHỮNG THÚ VUI NHỎ NHẶT,
KHẢ NĂNG TỰ KÝ LUẬT BẢN THÂN SẼ GIỮ CHO BẠN
TẬP TRUNG VÀO NHIỆM VỤ QUAN TRỌNG NHẤT,
KHÔNG CÓ MỤC TIÊU NÀO MÀ BẠN KHÔNG THỂ ĐẠT ĐƯỢC,
VÀ CŨNG KHÔNG CÓ NHIỆM VỤ NÀO MÀ BẠN KHÔNG THỂ
HOÀN THÀNH." – *Khuyết danh*

Có một nghi thức mà tất cả mọi người phải vượt qua, trước khi họ bước vào thánh địa linh thiêng của sự bất tử. Để vượt qua những cánh cổng đó, người ta phải có một chiếc chìa khóa duy nhất, để mở tất cả các cánh cổng. Một chiếc chìa khóa, để loại bỏ tất cả những người vẫn chưa nhận ra được định mệnh thiêng liêng của mình, trên

cõi đời . Một chiếc chìa khóa chỉ mở ra cánh cổng của định mệnh, khi một người đã cam kết hoàn toàn với chính mình. Chìa khóa đó là sự bền bỉ - sự kiên định không ngừng.

Trước sự kiên định, không đội quân nào có thể đứng vững, không bức tường nào có thể không lay chuyển, và không có giới hạn nào có thể tồn tại. Hoàn toàn không có gì thay thế được cho sự kiên định. Có một nơi kỳ diệu đang chờ đợi những con người bền bỉ. Sự kiên định sẽ được đền đáp.

Đừng bỏ cuộc, dù bất cứ lý do gì. Hãy giữ vững mục tiêu.

Khi Buster Douglas hạ đo ván Mike Tyson, đó là nỗi buồn lớn nhất trong lịch sử quyền anh. Khi Buster Douglas bị đánh trong trận chiến ấy, đó là thời gian cho bài kiểm tra của anh. Trước khi cuộc chiến bắt đầu, anh đã quyết định rằng mình sẽ đứng lên, dù có chuyện gì xảy ra - anh đã cam kết sẽ đi hết con đường. Buster vừa ra khỏi trung tâm cai nghiện rượu, mẹ anh vừa mất, vợ anh đang bạo bệnh. Anh bị coi là một kẻ không ra gì, một kẻ vô tích sự. Khi bị đánh gục, Buster Douglas có lý do để tiếp tục đứng lên. Anh đứng lên và hạ gục Mike Tyson. Lý do đi trước, câu trả lời theo sau.

Điều này cũng đúng với bạn. Tại sao bạn vẫn sẽ đứng dậy khi bị đánh gục? Bạn có những lý do mạnh mẽ để đứng lên; chúng là gì? Bạn sẽ cần rất nhiều lòng dũng cảm, để trở về với đúng bản thể của mình. Từ lòng dũng cảm và quyết tâm cuối cùng, bạn sẽ tập hợp tất cả sức mạnh của mình và chiến thắng. Bạn sẽ kiên định và đạt đến đỉnh cao.

Các bài học trong cuốn sách này đã cung cấp cho bạn chế độ ăn uống, và thông tin về sự thành công, bây giờ là lúc để hành động rồi.

Lòng kiên định là khoa học của sự vận động liên tục. Hành động là chìa khóa của sự thịnh vượng. Hành động là tất cả những gì bạn cần. Chỉ cần chúng ta không ngừng nỗ lực, thì dù có vấp ngã, chúng ta vẫn tiến lên, tiến bộ và học hỏi. Isaac Newton đã nói với chúng ta rằng, một cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi có xu hướng ở trạng thái nghỉ ngơi, nhưng một cơ thể đang chuyển động có xu hướng luôn chuyển động! Hãy liên tục tiến lên!

Không bao giờ là quá muộn để trở thành con người mà bạn "có thể" trở thành. Hãy tiếp tục hành động cho đến khi bạn trở thành người mà bạn muốn. Không bao

giờ là quá muộn để đạt được những gì bạn "có thể" nhận được. Tiếp tục tìm kiếm cho đến khi bạn tìm thấy những gì mình tìm kiếm.

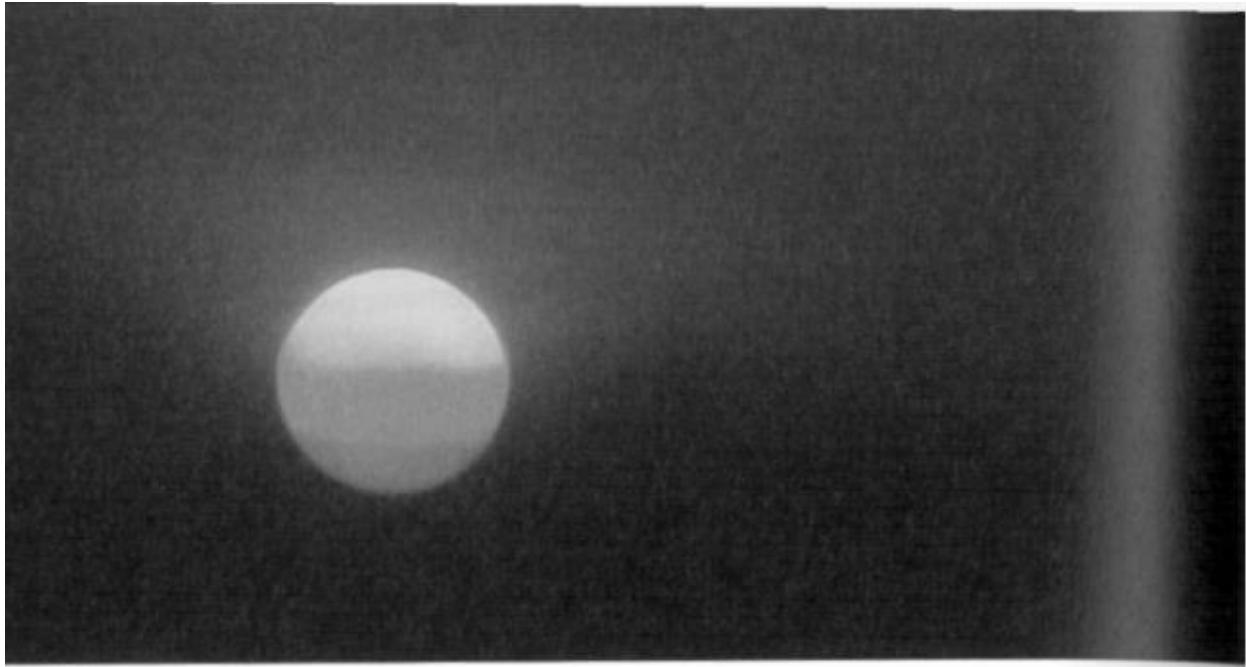
Bạn càng cố gắng, bạn càng có nhiều khả năng tìm được phương pháp phù hợp. Bạn phải vượt qua nỗi sợ thất bại bằng cách hiểu rằng, càng thất bại, bạn càng có nhiều khả năng thành công ở mức độ vượt trội. Số lần Babe Ruth ném bóng hỏng, cao gần gấp đôi số lần anh ấy ném trúng. Thomas Watson Sr., người sáng lập IBM (International Business Machines) nói, "Bạn có muốn thành công không? Thì hãy tăng gấp đôi số lần thất bại của bạn đi. Thành công nằm ở phía sau thất bại mà." Thomas Edison đã thử mười nghìn loại dây tóc cho bóng đèn điện trước khi tìm ra loại phù hợp. Có phải ông đã nhìn bắn như một kẻ thất bại không? Không, ông vẫn kiên định. Cách duy nhất bảo đảm cho sự thất bại, là không nỗ lực. Tôi đã nghe một diễn giả tại buổi hội thảo về thành công từng nói, "Những người thành công, thường thất bại trên con đường vươn tới đỉnh cao của họ." Hành động luôn tốt hơn là không làm gì cả, bởi vì nếu bạn thất bại, ít nhất bạn cũng biết điều gì không hiệu quả!

Can đảm và Thỏa hiệp

Mọi người không thiếu lòng can đảm, họ chỉ đơn giản là bị quá tải bởi sự thỏa hiệp. Sự kiên định đòi hỏi lòng dũng cảm, trong khi việc bỏ cuộc lại đòi hỏi sự thỏa hiệp.

Cho đến nay, việc sống một cuộc đời sống động, đầy cam kết nỗ lực, vẫn tốt hơn một cuộc đời nông cạn, đầy thỏa hiệp. Sau khi bạn cam kết với mục tiêu của mình, bạn sẽ bắt đầu bước đi trên một con đường mới, những con đường mà bạn chưa từng thấy trước đây, sẽ mở ra. Bạn sẽ khám phá ra cách để trở nên tốt đẹp và có giá trị hơn.

Hãy nhớ rằng, bạn càng vươn lên cao, sự chống đối sâu thẳm bên trong của bạn càng lớn và khôn khéo hơn, áp lực phải thỏa hiệp sẽ càng lớn. Luôn quay trở lại những điều cơ bản nhất, khi trong lòng nảy sinh nghi ngờ. Như tôi đã đề cập trước đó, những huấn luyện viên thể thao vĩ đại nhất thế giới, đã luôn dạy đi dạy lại những điều cơ bản nhất. Hãy thực tập những điều cơ bản mỗi ngày. Vượt qua sự chỉ trích bằng cách nắm vững những điều cơ bản.



Chu kỳ của Mặt trời, sự thay đổi của ngày và đêm, đã dạy cho chúng ta biết rằng, thất bại không bao giờ là kết thúc. Mặt trời sẽ luôn soi sáng trở lại, sau đêm dài.

Có đủ lòng can đảm để đứng lên. Sợi dây ràng buộc duy nhất chính là sự thỏa hiệp, hãy bứt ra khỏi nó. Sóng mạnh mẽ và dừng sơ hãi, vì mọi trở ngại đều tan biến trước sức mạnh thực sự của hành động, và sự chân thành của tâm hồn. Khi bạn chiến thắng, bạn sẽ có được nhiều phước lành hơn. Vinh quang và danh dự dành cho những ai có can đảm chiến thắng.

Đã đến lúc mỗi cá nhân phải vươn lên khỏi sự thò o, sự lệ thuộc vào các quy tắc và quy định của xã hội; vươn ra và tiên phong trong các lĩnh vực nhằm phát triển cái đẹp, đạo đức và tâm linh nơi con người. Đây giờ là lúc để ta trải nghiệm sự hùng vĩ đáng kinh ngạc của cuộc sống.

Thay đổi tức thì

Tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời, sau khi áp dụng một cách tích cực các nguyên tắc làm chủ tâm trí và tạo dựng hoàn cảnh, cuộc sống của chúng ta sẽ được đưa vào vòng tay nuôi dưỡng của số phận, và chúng ta được vươn tới những nơi nằm ngoài cả giấc mơ hoang đường nhất của mình. Chúng tôi bước vào những sự thay

đổi tức thì, như phép màu vậy. Mọi thứ có thể thay đổi đột ngột, không một lời cảnh báo. Trong Kinh Thánh có viết: "Này, ta sẽ cho các con thấy một điều bí ẩn; không phải tất cả chúng ta đều sẽ ngủ, nhưng tất cả chúng ta sẽ được thay đổi, trong chốc lát, trong ánh mắt lấp lánh ..." (I Cô-rinh-tô 15: 51-52).

Khi thay đổi thực sự xảy ra trong cuộc sống của chúng ta, nó sẽ xảy ra ngay lập tức. Các bí quyết "thay đổi tức thì" là tiếp tục kiên trì thực hành các nguyên tắc cơ bản, cho đến khi bạn đạt được điều mà trong toán học phi tuyến tính gọi là điểm bất ổn. Trong khoa học và toán học, một chuỗi sự kiện có thể có một điểm khủng hoảng, nơi nó ngay lập tức phóng đại những thay đổi nhỏ. Nhưng lý thuyết hỗn loạn dạy chúng ta rằng, những điểm như vậy là phổ biến - chúng ở khắp mọi nơi. Điều này có nghĩa là cho dù bạn ở đâu trong cuộc sống, kết quả công việc của bạn có thể được phóng đại ngay lập tức. Bạn có thể vươn lên khỏi những trở ngại, ở cường độ mạnh mẽ nhất trong bất kỳ lĩnh vực nào. Tuy nhiên, để làm được như vậy, bạn phải thực hành các nguyên tắc cơ bản hàng ngày.

Tiến lên và giành chiến thắng! Hãy tập hợp tất cả những gì bạn có thể, về những điều tốt đẹp của Trái đất. Khi bạn kiên định, hãy nhớ: "Những điều bạn đang tìm kiếm, cũng đang tìm kiếm bạn." Áp dụng phương pháp thử và thành công: học hỏi từ những sai lầm của bạn, và điều chỉnh cho phù hợp.

Bạn phải tự dẫn bước trên con đường, không sức mạnh bên ngoài nào có thể làm điều đó cho bạn. Thật là tai hại nếu có ngoại lực tác động vào con đường của bạn, vì nó sẽ xé toạc cái kén trước khi con bướm xuất hiện. Bạn phải giải phóng bản thân thông qua sự bền bỉ, và trong cuộc đấu tranh để giành được tự do, bạn sẽ có được sức mạnh để bay.

Hãy vững tin và hiểu rằng, giờ đây bạn đang đứng trước ngưỡng cửa của Vàng dương ló dạng. Với sự kiên định bền bỉ, bạn sẽ nắm giữ chìa khóa của tương lai.

SỰ KIÊN ĐỊNH

Mở nhật ký của bạn và xem lại năm mục tiêu hàng năm được thiết lập trong Các bước Hành động ở cuối Bài học thứ 5: Mục tiêu. Viết lại, bên cạnh mỗi mục tiêu,

chính xác lý do tại sao bạn sẽ kiên định cho đến khi đạt được năm mục tiêu hàng đầu của mình.

Hãy suy ngẫm về những câu cách ngôn sau: "Hãy làm điều bạn sợ, và cái chết của nỗi sợ là chắc chắn", "Hãy cảm nhận nỗi sợ hãi và thực hiện nó bằng mọi cách", "Hãy hành động bất chấp nỗi sợ của bạn". Hãy tự hỏi bản thân: "Làm thế nào tôi có thể khiến việc chinh phục nỗi sợ hãi trở nên thú vị?" Ghi lại câu trả lời vào nhật ký của bạn.

ĐỪNG BỎ CUỘC

(Không rõ tác giả)

Khi mọi thứ diễn ra không như ý,
Và con đường đầy trắc trở chông gai,
Khi tiền bạc chẳng còn nhiều trong ví,
Và nợ nần thì chẽm chẽ trên ngai.
Khi miệng cười hoan hỉ như nắng hạ
Nhưng trong lòng sâu muộn lúc đông sang
Khi lo lắng đè nặng trong vắt vả,
Hãy nghỉ ngơi, thư giãn, chờ than van.
Và hãy nhớ đừng bao giờ bỏ cuộc.
Thành công nào đến với kẻ dở dang!

Vì cuộc sống vẫn luôn luôn kỳ lạ
Đây khúc quanh, bước ngoặt bất thình lình
Thất bại đến thay cho ngày chiến thắng.
Phải chăng ta chưa cố gắng hết mình.

Chính vì thế nên đừng vội từ bỏ
Dù vẻ như tiến độ chẳng nhanh mau
Thành công ấy ẩn tàng trong thất bại
Như vệt nắng ngời trốn giữa đám mây giông

Chẳng thể biết khi nào thì chạm đến
Thành công rất gần nhưng cứ ngỡ thật xa
Nên cứ bước, vững lòng kiên định
Dù nhiều lần gục ngã, chẳng nè hè.
Khi mọi chuyện trở nên tồi tệ nhất
Là lúc ta quyết chí chẳng buông ra.

PHÍA SAU THẤT BẠI

Ở phía sau thất bại
Và những câu chối từ
Cùng bóng đêm nghi hoặc
Và những phút ưu tư.

Cách xa hơn một chút
Những câu hỏi khó tìm
Câu trả lời thỏa đáng
Như đáy biển mò kim

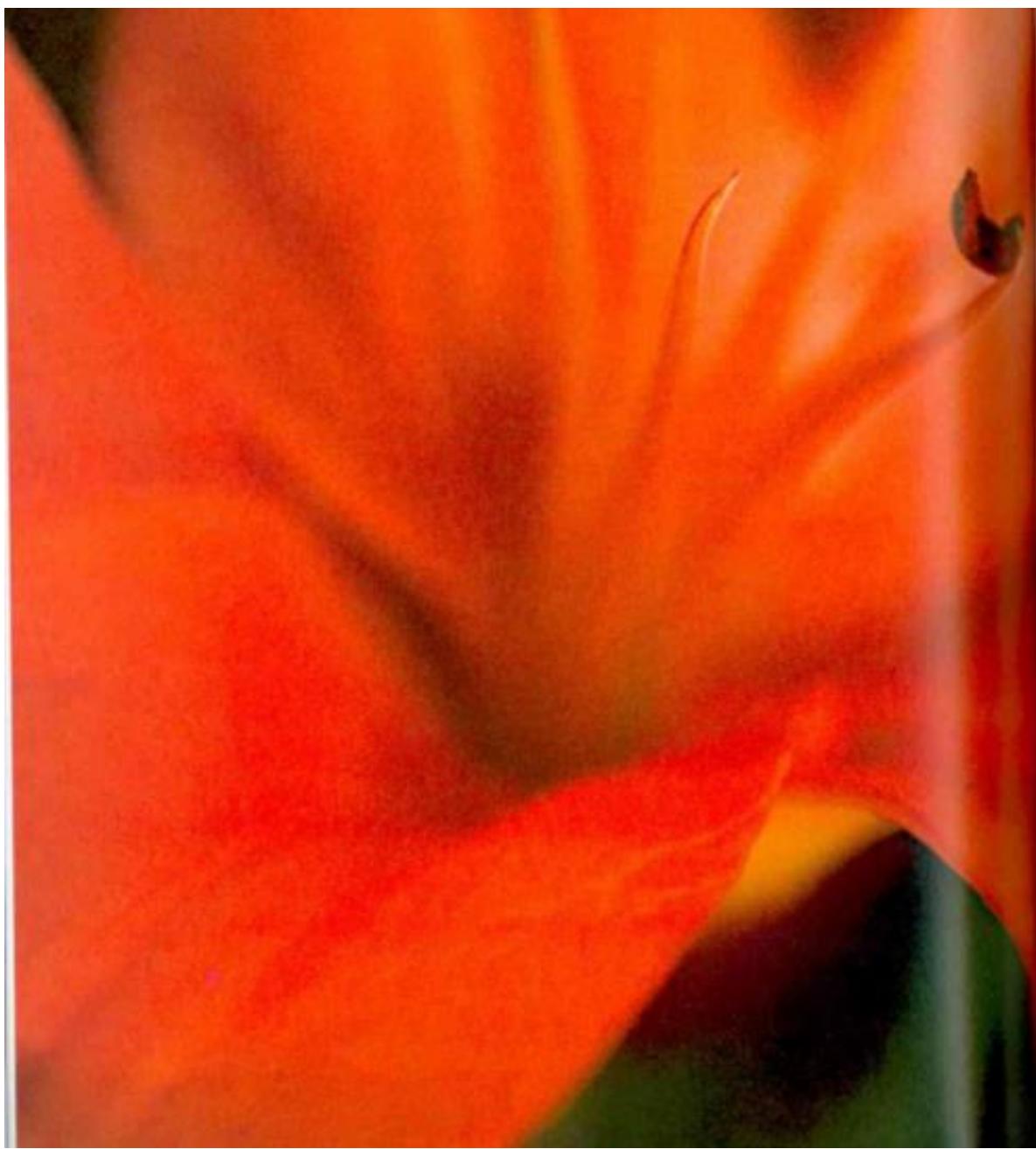
Phía bên kia dòng chảy
Của mọi sự xoay vần
Và nép sau bước ngoặt
Của lựa chọn sai lầm.

Xa hơn một chút nữa
Thêm vào mỗi dặm đường
Nỗi trôi nơi thăm thẳm
Như ốc đảo đại dương.

Phía sau lời cảnh báo
“Hãy dừng lại ở đây.”
Và gương mặt sợ hãi
Luôn trốn tránh tháng ngày.

Vượt qua cả hang sâu
Tưởng chừng như vực thẳm
Qua sa mạc cháy bỏng
Khát cháy cõi cháy lòng.

Nơi chẳng còn đường đi
Tận cùng sau tất cả
Là thung lũng ẩn mình
Chứa thành công cao cả.



BÀI HỌC THỨ

36

THỦ THÁCH TÔI DÀNH CHO BẠN

"TRONG PHÂN TÍCH CUỐI CÙNG, THÀNH QUẢ VĨ ĐẠI CỦA CON NGƯỜI NÀM Ở NƠI SỨC KHỎE HOÀN HẢO." - Emerson

"CÓ MỘT ĐIỀU RẤT THÚ VỊ TRONG CUỘC SỐNG; ĐÓ LÀ NẾU BẠN CHỈ CHẤP NHẬN NHỮNG GÌ TỐT NHẤT, THÌ THƯỜNG BẠN SẼ CÓ ĐƯỢC CHÚNG."

- W. Somerset Maugham

"NHỮNG GÌ MỘT CON SÂU GỌI LÀ SỰ KẾT THÚC, THÌ NGƯỜI THÔNG TUỆ GỌI LÀ CHÚ BUỒM." - Richard Bach, *Illusion*

"TÔI THÁCH BẠN BIẾN CUỘC ĐỜI CỦA ÌNH THÀNH MỘT KIỆT TÁC. TÔI THÁCH BẠN THAM GIA VÀO HÀNG NGŨ CỦA NHỮNG NGƯỜI NÓI ĐƯỢC LÀM ĐƯỢC, SỐNG TRÀN ĐẦY ĐAM MÊ."

- Anthony Robbins

"NHÀ VÔ ĐỊCH KHÔNG ĐƯỢC TẠO RA TỪ PHÒNG GYM. NHÀ VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TẠO RA TỪ NHỮNG THỦ SÂU THẮM BÊN TRONG CON NGƯỜI HỌ - KHÁT KHAO, MƠ UỚC, TÀM NHÌN."

- Muhammad AH

Thử thách của tôi dành cho bạn, là trở thành đấng thiêng liêng mà bạn có thể trở thành. Chúng ta là người tạo ra hoàn cảnh, không bao giờ là người chấp nhận hoàn cảnh. Chúng ta có thể trở thành bất cứ điều gì mình mong muốn. Chúng tôi có thể hoàn thành mọi mục tiêu. Chúng ta có thể đạt được sự thịnh vượng toàn diện, sức khỏe lâu bền và sự tươi trẻ.

Các quy luật vũ trụ luôn vận hành. Quy luật Tự nhiên ở đây, và chúng vẫn ở đây. "Bạn nghĩ thế nào, nó sẽ ra thế ấy", là một phần của thông điệp - nó được ghi khắc trong mọi thứ. Từ những hạt giống tư tưởng của bạn, sẽ nảy sinh ra tất cả các sự kiện và sự vật quan trọng xung quanh bạn. Tư duy vĩ đại, nảy sinh một cuộc sống tuyệt vời.

Cuộc sống mang đến cho bạn những gì bạn mong đợi nhận được. Nếu bạn mong đợi sự trù phú, bạn sẽ nhận được sự trù phú. Trạng thái tâm trí của bạn kiểm soát trạng thái của những kết quả mà bạn nhận được. Bạn tạo ra thực tế của riêng mình. Hãy gieo trồng trong tâm trí khu vườn của bạn một ý thức thành công tuyệt vời.

Cuộc sống là một lời tiên tri tự hoàn thành. Bất cứ điều gì bạn thực sự muốn, sẽ đến.

Hãy mạnh dạn chiếm hữu lấy tâm trí của chính mình! Thói quen suy nghĩ của bạn được tạo ra bởi thức ăn tinh thần mà tâm trí của bạn thu nạp, cũng như thói quen ăn uống của bạn được tạo ra bởi thức ăn mà bạn thường xuyên hấp thu. Khi bạn gieo những hạt giống của sự thịnh vượng trong khu vườn tâm trí của mình, chúng sẽ luôn phát triển.

Những gì bạn suy nghĩ sẽ ảnh hưởng đáng kể đến cách bạn ăn. Những gì bạn ăn sẽ ảnh hưởng đáng kể đến cách bạn suy nghĩ. Thức ăn có ý thức. Người ta không thể duy trì sự tích cực lâu dài, bằng cách nạp vào cơ thể mình một ý thức về lửa, về chất độc, sự đau đớn và chết chóc. Khi một người hấp thu những thực phẩm tươi sống, tích cực, và những suy nghĩ tươi mới, tích cực, người đó cũng trở nên tích cực và sống động! Thật là một chân lý đáng kinh ngạc phải không! Thức ăn chết và những suy nghĩ tiêu cực sẽ dẫn đến sự đổ nát.

Hãy ăn những thực phẩm thiêng liêng do Thần Mặt trời Ra (Raw – Tươi sống), cung cấp cho chúng ta! Nguyên tắc tươi sống là không giới hạn. Nó không kết thúc ngày hôm nay hoặc ngày mai. Nó tồn tại qua mọi thời đại.

Gia tăng mức năng lượng của bạn. Tiêu hóa là nguyên nhân tiêu tốn năng lượng số một. Để tăng năng lượng, hãy ăn ít hơn và hít thở nhiều hơn!

Hãy biến cơ thể thành một hệ thống hỗ trợ thể chất tối ưu, để nó đưa bạn đến những mục tiêu xa xôi và những ước mơ quý giá nhất của bạn. Hãy thanh lọc! Hãy thực hiện ngay! Từ sự thuần khiết mới phát sinh được thần tính.

Vườn địa đàng ở ngay đây, trên Trái đất này. Nó ở ngay nơi bạn đang sống, chính vào lúc này. Bạn đang đứng trên "Cánh đồng Kim cương" của riêng mình. Thiên đường là một trạng thái của ý thức. Tất cả những gì bạn phải làm là thanh lọc bản thân, và bạn sẽ tự động đến nơi cần đến.

Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương luôn hiệu quả - trong mọi lúc. Sự đơn giản là chìa khóa. Sử dụng 36 bài học trong cuốn sách này để giúp bạn có một cuộc sống đơn giản và tươi đẹp. Như triết gia Friedrich Nietzsche đã viết: "Sống đơn giản và tự nhiên là mục tiêu cao nhất và cuối cùng".

Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương đưa bạn vào một thế giới kỳ diệu của sự đổi mới liên tục. Khi bạn kiên định trên con đường này đủ lâu, nhiều bí ẩn sâu sắc của thế giới sẽ được mở ra cho bạn. Bạn sẽ khám phá ra rằng, để tái thiết và trẻ hóa hoàn toàn hành tinh này, cũng như cư dân của nó, có những dự án lớn đang diễn ra.

Cuộc sống là một cuộc phiêu lưu đáng kinh ngạc. Bạn nên dành mọi khoảnh khắc để sống một cách trọn vẹn, sống động, không bao giờ buồn nhảm chán. Bạn sẽ ngày càng phát triển, trở nên tốt hơn về mọi mặt.

Hãy kết nối quanh mình những người có thể đẩy bạn đến giới hạn của bản thân, những người có thể giúp bạn trở thành tất cả những gì bạn có thể trở thành, và hơn thế nữa.

Biến tất cả những thử thách và khó khăn, những trận chiến của tâm trí và chế độ ăn uống, những cơn khát sa mạc kiến thức của bạn, trở thành ân sủng tuôn tràn. Cho phép ân sủng ấy bao trùm lấy bạn.

Biến một cuộc sống hững hờ trở nên thật sống động, khiến cho tuổi tác phải nể phục mình trước bạn.

Khi thời gian của bạn trên Trái đất này qua đi, hãy để người khác phải trầm trồ, "Giờ đây, đã từng có một người thực sự 'sống'! Có một người đã chọn con đường không bình thường, và đạt được định mệnh phi thường, đó là sức khỏe, hạnh phúc và thành công." Sự lựa chọn là ở bạn: một cuộc sống lâu dài trong vinh quang, hay một cuộc đời ngắn ngủi, buồn tẻ trong sự tăm tối. Bạn sẽ chọn gì?

Bạn là người thừa kế của mọi thời đại, trong hàng ngũ quan trọng nhất của thời gian. Bạn là một thiên tài, một kiệt tác của Thiên nhiên. Hãy ôm chầm lấy sự trù phú mà cuộc đời này mang đến cho bạn. Hãy tin tưởng vào phán đoán của mình. Hãy hành động! (Không có gì hoàn hảo hơn là hành động). Bạn sẽ được biết đến bởi những thành quả của mình! Như Emerson đã nói: "Hành động của bạn dũng dạc đến mức, không ai có thể nghe thấy một từ nào bạn đang nói!"

Điều quan trọng là hành động - hành động thay vì chỉ nói suông. Khi bạn quyết định làm một điều gì đó, bạn phải đi cho trọn vẹn con đường. Bạn phải biết chính xác vì sao mình chọn con đường ấy. Và rồi bạn phải thực sự hành động mà không hè hoài nghi hay hối hận gì. Tiếp tục tiến về phía trước, cho đến khi toàn thành.

Thành công không phải là một mục tiêu, mà là một quá trình, một cách sống, một chuỗi những thói quen. Những người thành công thực hành các nguyên tắc cơ bản mỗi ngày. Những người thành công thực hiện hành động nhất quán mỗi ngày, hướng tới mục đích cuộc sống của họ.

Tất cả mọi thứ trong cuộc sống là tích lũy. Mọi thứ đều có giá trị. Hãy xếp tỷ lệ cược có lợi cho bạn bất cứ khi nào có thể. Khi bạn sử dụng bất kỳ bài học nào trong cuốn sách này ngày hôm nay, bạn đã có một lựa chọn tích cực cho tương lai của bạn, tương lai của con bạn và tương lai của cả hành tinh này.

Đã đến lúc chúng ta phải thức tỉnh, suy ngẫm, tin tưởng, khát khao, và hành động trong đức tin, trong sự mãn nguyện. Những hạt giống của sự vĩ đại đang ẩn mình ngay trong bạn. Hãy tận hưởng niềm vui từ Bản thể Tự nhiên của mình. Hãy nắm lấy vị thế làm chủ cuộc sống, và leo lên những nấc thang vươn tới định mệnh của mình.

Hoàn thiện mục đích của bạn! Thực hiện những gì đã đề ra! Trở nên tốt đẹp hơn tất cả những gì bạn nghĩ tới. Đạt đến trạng thái hoàn hảo cao nhất có thể. Hãy thu

hút vào cho bản thân mình, sự dõi dào về tinh thần, tâm trí, tình cảm, thể chất và tài chính! Trau dồi ý thức về sức khỏe hoàn hảo. Tận hưởng mọi khoảnh khắc của cuộc phiêu lưu giữa đời thường. Hãy vui cười trên con đường chinh phục mọi đỉnh cao!

Một sự biến đổi lớn lao ở một cá nhân, có thể làm thay đổi vận mệnh của nhân loại.

Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào, nếu bạn sắp sửa làm những điều tưởng chừng như không thể?

Hãy trau dồi những đức tính của một đáng anh hùng thiêng liêng. Có một sự quyến rũ bí ẩn, gần như là ma thuật, trong nhân cách của những con người vĩ đại thực sự. Một sinh vật huyền diệu là một cảnh tượng đáng để chiêm ngưỡng.

Hãy thật táo bạo. Các lực lượng tâm linh sẽ đến hỗ trợ bạn. Bạn càng táo bạo, bạn càng có nhiều sức hút. Sự táo bạo là phẩm chất thần bí, nó tạo ra một trường lực vô hình xung quanh bạn, làm chệch hướng mọi cuộc tấn công, và thu hút mọi thứ mà bạn cần.

Hãy theo đuổi những gì bạn thực sự mong muốn, trạng thái mà nhân loại luôn khao khát, biểu hiện của sức mạnh thiêng liêng bên trong, ở đây và ngay bây giờ. Sức mạnh tâm linh nằm ngay trong bạn. Đó là nguồn năng lượng vô hạn cung cấp sức mạnh phi thường cho cơ thể, tâm trí và tinh thần. Nó là của bạn. Hãy sử dụng ngay.

Chúng ta luôn cảm thấy bản chất của mình có hai khía cạnh. Bạn tồn tại trong hình thức này, như một phần của động vật, mà một phần của thần linh; chúng ta là một linh hồn, hoạt động trong một cơ thể vật lý. Cuộc hành trình vinh quang, là trở về với thần tính của mình càng nhiều càng tốt, và đạt đến tiềm năng cao nhất của bản thân. Để đạt được mục đích ấy, chúng ta khao khát một sức khỏe cho phép mình thể hiện đầy đủ năng lực tinh thần, thông qua cơ thể vật lý. Bạn là một đáng thiêng liêng đang dạo chơi trên chốn nhân gian này - hãy bắt đầu sống như một vị thần.

Giữ vững tinh thần tươi trẻ của mình. Hãy trở nên đầy đam mê, mạnh mẽ, và nổi bật trong lĩnh vực của bạn. Thúc đẩy nguồn năng lượng bên trong bạn bất cứ lúc nào. Sống với ước mơ của mình. Thành công là con đường tràn ngập niềm vui!

Tôi xin gửi đến bạn lời chúc tốt đẹp nhất. Đáng thiêng liêng sẽ luôn ở bên bạn.

Hãy luôn hướng về Mặt trời, và bóng tối sẽ luôn nằm lại phía sau.

KHẢ NĂNG LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI

Là người bạn trung thành
Luôn bên lòng dũng cảm,
Tiếp thêm nguồn can đảm
Cho yếu đuối trong lòng,
Và mang lại niềm tin
Cho thân tâm bình thản

Người hít sâu: chiến thắng
Kẻ thở dài: thua mau
Niềm hoài nghi lo lắng
Sẽ chỉ làm thua đau.

Gọi lên lòng mạnh dạn
Dám dấn thân sửa mình
Và đậm cho vỡ tan
Niềm tuyệt vọng vô minh

Sức rung động mãnh liệt
Của vầng dương rạng ngời
Thật hoàn hảo để sống
Khi làm chủ cuộc đời.

Làm chủ cả ngôn từ
Và nắm giữ thời gian
Làm chủ cả đam mê
Cùng ánh mắt huy hoàng

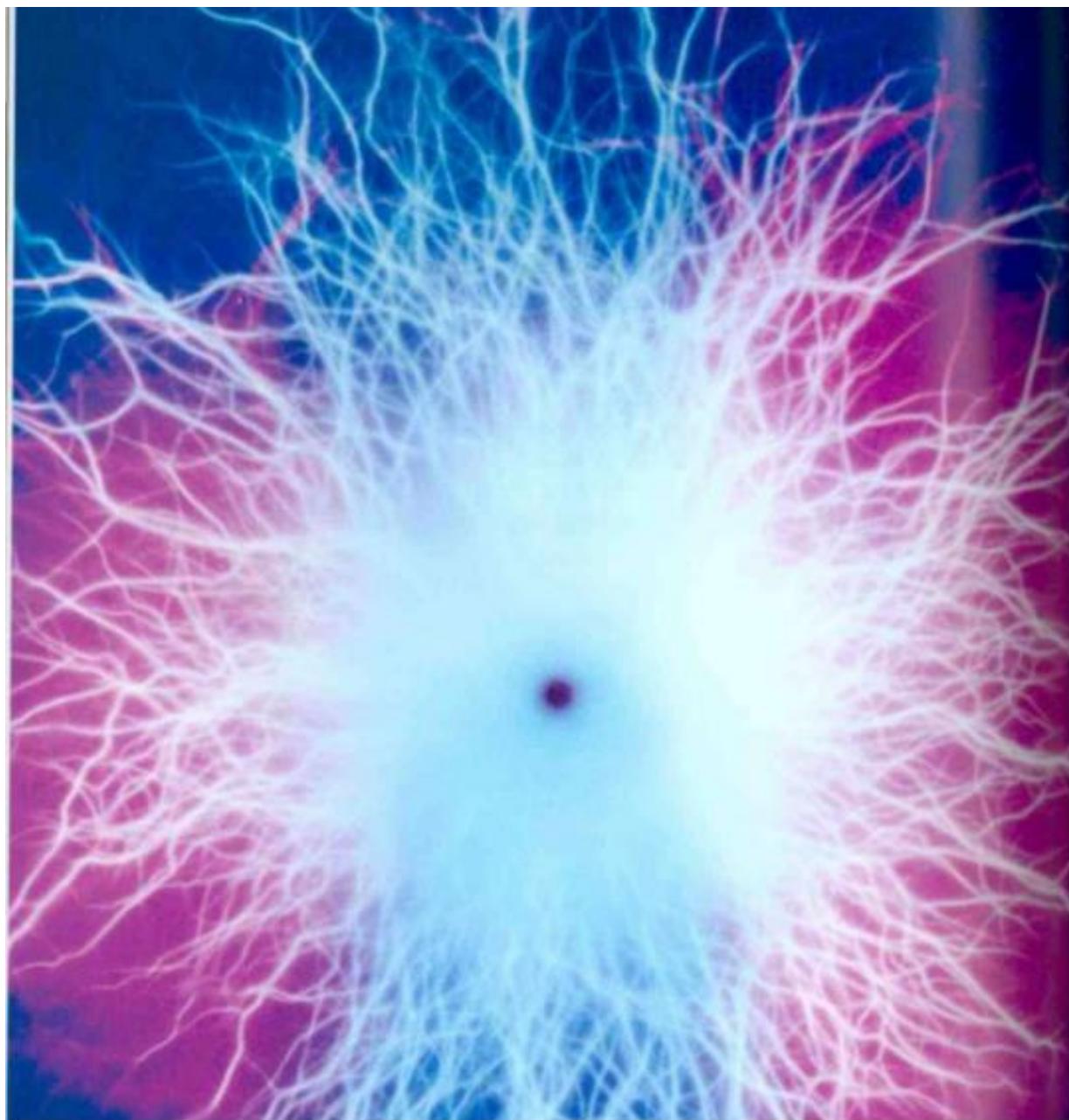
Bước chân đi nhẹ nhàng
Với bản năng mách bảo
Và trí tuệ vươn cao
Quyết định không nao núng.

Vinh quang ngời rực sáng
Và của cải dồi dào
Rồi sẽ đến nhẹ nhàng
Cho những ai xứng đáng.

Là logic vĩ đại
Luật hấp dẫn bao trùm
Sẽ nhận về tương ứng
Những gì đã gieo xuống.

Vũ trụ đã tạo tác
Điệu múa của vì sao
Như định mệnh mỗi người

Là đại dương hoàn hảo.



MỘT THÔNG ĐIỆP GỬI ĐẾN TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI THEO CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

“KHI CÓ ĐOÀN DÂN ĐÔNG NHÓM LẠI, VÀ NGƯỜI HẾT THẤY CÁC THÀNH ĐỀU ĐÉN CÙNG NGÀI, THÌ NGÀI LẤY THÍ DỤ MÀ PHÁN CÙNG HỌ RẰNG: NGƯỜI GIEO HẠT ĐI RA ĐỂ GIEO HẠT GIỐNG CỦA MÌNH. KHI RẢI GIÓNG, MỘT PHẦN HẠT GIỐNG RƠI RA DỌC ĐƯỜNG, BỊ GIÀY ĐẬP VÀ CHIM TRỜI XUỐNG ĂN HẾT. MỘT PHẦN KHÁC RƠI RA NOI ĐẤT ĐÁ SỎI, KHI MỚI MỌC LÊN, LIỀN HÉO ĐI, VÌ KHÔNG CÓ HƠI ẨM. MỘT PHẦN KHÁC RƠI VÀO BỤI GAI, GAI MỌC LÊN VỚI HẠT GIỐNG, LÀM CHO NGHẸT NGỎI. LẠI CÓ MỘT PHẦN KHÁC RƠI XUỐNG NOI ĐẤT TỐT, THÌ MỌC LÊN, VÀ KẾT QUẢ, MỘT THÀNH TRĂM. ĐƯƠNG PHÁN MÂY LỜI ĐÓ, NGÀI KÊU LÊN RẰNG: AI CÓ TAI MÀ NGHE, HÃY NGHE. MÔN ĐỒ HỎI NGÀI THÍ DỤ ÁY CÓ NGHĨA GÌ. NGÀI ĐÁP RẰNG: ĐÃ BAN CHO CÁC NGƯỜI ĐƯỢC BIẾT NHỮNG SỰ MÀU NHIỆM NUỐC ĐỨC CHÚA TRỜI; SONG, VỚI KẺ KHÁC THÌ DÙNG THÍ DỤ MÀ NÓI, ĐỂ NÓ XEM MÀ KHÔNG THẤY, NGHE MÀ KHÔNG HIỂU. NÀY, LỜI THÍ DỤ ĐÓ NGHĨA NHƯ VÀY: HỘT GIỐNG LÀ ĐẠO ĐỨC CHÚA TRỜI.”

- Kinh Thánh - Luke 8:4:11

“KHÔNG GÌ MẠNH MẼ HƠN MỘT Ý TƯỞNG GẶP THỜI.” – Victor Hugo

Cuốn sách này là một bông hoa, bạn chính là kết tinh của quả. Hãy bước ra ngoài và chia sẻ hạt giống tốt đẹp này. Hãy để mọi người được hấp thu kiến thức của bạn.

Bạn là một con người phi thường. Tôi vô cùng kính trọng bạn, vì đã dành thời gian để đọc cuốn sách này.

Thông điệp của tôi dành cho bạn, là hãy bắt đầu hành động theo những gì mình đã đe ra. Trở thành một tấm gương không phải yếu tố chính giúp bạn tác động đến người khác, thật ra nó là điều duy nhất. Đặc biệt nếu bạn đang muốn truyền đạt về Chế độ Ánh dương, trước tiên hãy tự áp dụng cho chính mình, sau đó bắt đầu lên kế hoạch thu hút sự quan tâm của những người khác.

Trăm nghe không bằng một thấy

Trở thành tấm gương, tự vận dụng cho mình

Dù vạn lời nghe có thật hay.

Tấm gương sáng mới cho ta thấy rõ.

Thật không may, trong quá khứ, đã có nhiều người khuyến khích chế độ ăn thực vật tươi sống, nhưng lại không tự thực hiện. Do đó, thông tin của họ không chính xác, và mặc dù đã mang có công thông điệp này lan truyền để thay đổi nhiều cuộc đời, họ vẫn khiến nhiều người lạc lối.

Chế độ Ánh dương thực sự rất phong phú. Nó không liên quan gì đến việc kiêng khem hay hạn chế. Khi bạn đang truyền đạt về chế độ ăn thực vật tươi sống, hãy cho mọi người biết rằng sự lựa chọn của họ rất phong phú. Ăn nhiều hay ít cũng không quan trọng gì. Nếu nghiêm túc tuân theo trực giác và những hướng trong cuốn sách này, thành quả của sức khỏe dồi dào và cuộc sống hòa hợp với Thiên nhiên sẽ nằm trong tầm tay.

Sau nhiều năm thúc đẩy lối sống này, tôi nhận thấy rằng cách tốt nhất để giới thiệu Chế độ Ánh dương đến cho người khác, là trở thành một tấm gương sáng về sức khỏe và năng lượng của bản thân. Đây luôn là cách tốt nhất để thu hút mọi người đến với Phong cách sống Ánh dương.

Hãy trở thành một tấm gương. Bạn đang ở một vị trí tốt hơn để giao tiếp với mọi người, khi họ tiếp cận bạn, thay vì khi bạn phải tiếp cận họ. Khuyến khích họ hỏi về tình trạng sức khỏe tuyệt vời của bạn. Tôi không khỏi ngạc nhiên khi có những chị em phụ nữ yêu cầu được chạm vào da tôi, hoặc hỏi bí quyết của tôi là gì.

Khi điều này xảy ra, bạn đang ở một vị trí mạnh mẽ để truyền đạt những thông tin quan trọng về Chế độ Ánh dương. Khi ai đó tiếp cận bạn theo cách này, khi họ nhìn thấy sức sống, sự biến đổi của bạn, hãy nắm lấy cơ hội ngay lập tức. Khiến cho họ trở nên tò mò và muốn tìm hiểu thêm. Khi họ hỏi, "Bí quyết của bạn là gì?" Chỉ cần mỉm cười và nói, "Đó là bí mật." Điều đó sẽ khơi dậy sự tò mò của họ, và khiến họ có nhiều khả năng hành động hơn, khi bạn chia sẻ với họ về những thông tin này! Nó cũng sẽ khiến cho không khí trở nên vui vẻ hơn nhiều.

Ngoài sức mạnh lôi cuốn từ tấm gương của chính bạn, tôi còn thấy có hai cách tiếp cận hàng đầu, để giúp mọi người khám phá ra sự thật về thực phẩm tươi sống như sau:

Cách thứ 1. "Thiên nhiên thiết kế ra mọi thứ ở trạng thái tươi sống." Trong số hàng nghìn tỷ sinh vật đã sinh sống trên Trái đất này từ những ngày đầu, và sẽ còn tiếp tục tồn tại trên hành tinh này cho đến ngày cuối, chỉ có một giống loài duy nhất xáo trộn thức ăn của mình. Bạn sẽ không muốn đặt cược vào "phe" đó đâu, đúng không!

Cách thứ 2. "Bạn không thể thuyết phục một đứa trẻ." Trẻ em tự nhiên sẽ thấy thu hút trước những trái cây có màu sắc rực rỡ. Bạn tôi Lenny Watson, một người ăn tươi sống lâu năm, và là người chữa bệnh tự nhiên đến từ Maui, nói với chúng tôi rằng: "Đừng bắt đầu tập ăn cho một đứa trẻ bằng thức ăn nấu chín." Trực giác của trẻ em biết rằng, thức ăn tự nhiên của mình là trái cây tươi và rau củ.

Khi bạn truyền đạt thông tin này, mọi người sẽ nói "không" với bạn. Nhân viên bán hàng xuất sắc nhất sẽ biết cách đối phó với những người nghi ngờ, bi quan, không quan tâm và thờ ơ. Họ biết vượt qua nỗi sợ bị từ chối. Họ chỉ nói, "Ok, người tiếp theo!" Hãy chuyển sang người khác. Có hàng tỷ người cần thông tin này, và hàng triệu người sẽ lắng nghe và hành động. Hãy bước ra ngoài, tìm kiếm họ, vận dụng tâm trí của bạn để trình bày những thông tin này cho họ theo cách hấp dẫn nhất có thể.

NGƯỜI CÓ, NGƯỜI KHÔNG

Có người làm

Có người không

Có người làm ngay

Có người để sau

Cũng có người

Chẳng bao giờ đụng tay

Đó là lúc

Nói lời chia tay.

Có người hiểu

Có người không

Có người nắm bắt

Có người không

Có người sống

Và có người chết.

“Vì sao thế?”

Nào ai biết

Lẽ tự nhiên

Đã thế rồi.

Có người cười

Có người khóc.

Có người thật thà

Có người dối trá.

Có người chiến thắng

Và có người bỏ cuộc.

Có người nói:

“Hãy thử đi!”

Hãy tò mò,

Và dần bước

Có người chuyên tâm

Có kẻ hững hờ.

Có người giả vờ

Có người thực chứng

Hãy thuận theo

Đừng chống lại

Có người gục ngã

Có người vươn lên

Và có người biết nhìn
Bằng nhẫn quang sáng tưở.

Bạn không thể
Thay đổi gì,
Hay sắp xếp.
Bởi mọi sự
đã an bài,
Bạn chỉ cần
Đổi mặt thôi.
Thế nhưng bạn
Vẫn có thể
Thay đổi chính mình.
Để thu hút -
Sự phồn vinh

Mục tiêu của bạn
Do bạn kiểm soát.

Có người tin,
Có người đạt được.
Có người vươn ra,
Có người giữ chặt.
Có người nhút nhát,
Có người mạnh dạn.

Có người trưởng thành,

Có người không.

Có người làm.

Có người không.

Giao tiếp năng động

Hãy bắt đầu trò chuyện với mọi người về thực phẩm tươi sống. Trở thành một người giao tiếp năng động. Giao tiếp của chúng ta với chính bản thân, và với người khác càng chính xác, chúng ta càng tỏ ra hiệu quả hơn, bởi vì con người chúng ta là những sinh vật xã hội, hòa đồng.

Giao tiếp mang lại nhiều lợi ích hơn vẻ bề ngoài của nó. Hãy khám phá những cách thức giao tiếp. Đầu tiên, thủ thỉ với giọng nói của bạn rằng, nó hòa hợp với âm thanh của Thiên nhiên. Sau đó, thủ thỉ với làn da của bạn rằng hãy sáng bóng lên cùng vẻ mịn màng hoàn hảo. Tiếp theo, hãy bắt đầu nói về sức khỏe với mọi cơ quan trong cơ thể bạn, cơ thể của người khác. Hãy nói với bản thân hoặc người khác rằng cơ bắp của họ rất săn chắc, quyến rũ và xinh đẹp. Nói với tâm trí của bạn hoặc tâm trí của người khác, rằng nó đang hoạt động ở mức tối ưu. Làm chủ kỹ năng giao tiếp cá nhân. Lựa chọn ngôn ngữ cơ thể, giọng điệu và ngôn từ một cách thật cẩn thận.

Hãy lưu ý đến phương trình giao tiếp 55: 38: 7. 55% thông tin mà bạn truyền thụ (và được người khác cảm nhận) là không lời. Chúng bao gồm: sinh lý học, ngôn ngữ cơ thể, giao tiếp bằng ánh mắt và cử chỉ. 38% đến từ âm thanh và giai điệu của giọng nói. Chỉ có 7% thông tin liên lạc của bạn là dựa trên nội dung thực tế của những gì bạn đang nói.

Hãy thật sự chú tâm chuyện trò với bất kỳ người nào bạn gặp trong ngày. Thực sự lắng nghe những gì họ đang nói với bạn. Đặt câu hỏi cho họ. Hầu hết những câu chuyện đáng kinh ngạc mà tôi từng được nghe, lại đến từ những người trông có vẻ nhảm chán. Tôi luôn tìm thấy điều gì đó thú vị trong mỗi người mà tôi gặp. Khi bạn là một người biết lắng nghe, bạn không chỉ biết những gì bạn biết, mà bạn còn biết những gì người khác biết.

Truyền đạt không phải là rao giảng, mà là đặt câu hỏi. Làm sao tôi biết cách giúp đỡ ai đó về mặt dinh dưỡng, nếu tôi không biết gì về họ? Nhờ đặt câu hỏi, tôi có thể khám phá mọi thứ tôi cần trợ giúp!

Câu hỏi cũng là câu trả lời. Cũng như bạn có thể tập trung năng lượng não bộ của mình, bằng cách đặt ra cho bản thân những câu hỏi cụ thể, bạn cũng có thể khiến não bộ của ai đó tập trung, bằng cách hỏi họ những câu hỏi cụ thể.

Là những người sống theo lối sống Ánh dương, chúng ta nên hiểu rằng lịch sử tiêu thụ thực phẩm nấu chín, đã gây ra quá nhiều vấn đề về sức khỏe. Và do đó, chỉ ăn theo Chế độ Ánh dương thôi, sẽ có thể không đủ để chữa lành. Các phương thức chữa bệnh khác, chẳng hạn như massage, yoga, thiền, đi bộ, chơi đùa và vui cười, đều có chỗ đứng của chúng. Nhưng kiến thức về thực phẩm tươi sống là chìa khóa cho toàn bộ - nó làm cho mọi thứ khác hoạt động tốt hơn một cách đáng kinh ngạc. Kiến thức này là vô cùng quan trọng đối với sức khỏe, và hạnh phúc trong tương lai của cả hành tinh. Mọi người có thể luôn cần đến một sự thúc đẩy, họ cần Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương trong tay, và cả trong tim nữa. Hãy thử thách bản thân để đưa thông điệp này ra thế giới. Hãy cất lên tiếng nói riêng đặc của mình.

Với thông điệp này, tổ chức của tôi, www.sunfood.com, nỗ lực thu hút sự chú ý của tất cả các phương tiện truyền thông. Hãy giúp chúng tôi truyền bá thông tin! Làm thế nào bạn có thể giúp chúng tôi, giúp chính mình, và tận hưởng toàn bộ quá trình ấy?

HÃY LAN TỎA

Nếu có một phước lành ghé đến,
Và lối sống nào cứu lấy cả hành tinh,
Thì hãy cứ lan truyền mạnh mẽ.
Đến những người đang tích cực kiếm tìm.
Hãy gieo xuống những tâm hồn thánh thiện
Và tỏa lan những tốt đẹp vô ngần.
Để tất cả song hành cùng năm tháng.
Và lau khô nước mắt của vạn người,
Cho đến lúc thiên đàng xuất hiện,
Hãy lan truyền như phước Chúa ban ơn.

Tôi muốn bạn biết rằng, tôi cảm thấy vô cùng may mắn khi được trở thành người mang lại phước lành này cho bạn. Thật kỳ lạ khi một cơ hội như vậy lại được giao phó cho tôi. Tôi xin cảm ơn bạn đã quan tâm đến việc trở thành tất cả những gì bạn có thể.

Chúng ta phải cùng nhau mang thông điệp của Chế độ Ánh dương tiến lên phía trước. Cùng nhau, chúng ta có thể biến thế giới này thành thiên đường. Bạn, người đã nhìn thấy tiềm năng thực sự của mình, sẽ là một trong những nhà lãnh đạo của một thời kỳ mới trên Trái đất này.

“CHÚNG TA, TẠO VẬT MỚI MẺ, VÔ DANH, KHÓ HIỂU, SẢN PHẨM ĐẦU TIÊN CỦA MỘT TƯƠNG LAI CHƯA TỪNG ĐƯỢC BOÉT ĐÉN – CHÚNG TA CẦN MỘT KẾT THÚC MỚI, MỘT PHƯƠNG TIỆN MỚI, MỘT SỨC KHỎE MỚI, MẠNH MẼ HƠN, SẮC BÉN HƠN, CÙNG CỐI HƠN, MẠNH DẠN HƠN, VÀ HẠNH PHÚC HƠN TẤT CẢ NHỮNG GÌ TỪNG CÓ CHO ĐÉN NAY. CHÚNG TA LÀ NHỮNG TÂM HỒN KHAO KHÁT TRẢI NGHIỆM TẤT CẢ NHỮNG GIÁ TRỊ TỪ TRƯỚC ĐÉN NAY, VÀ KHAO KHÁT KHÁM PHÁ TẤT CẢ NHỮNG BÉN BỜ TUYỆT DIỆU. TỪ NHỮNG CHUYẾN PHIÊU LƯU TRẢI NGHIỆM CỦA MÌNH, CHÚNG TA LUÔN MUỐN BIẾT CẢM GIÁC CỦA NGƯỜI CHINH PHỤC, CỦA NGƯỜI KHÁM PHÁ RA LÝ TUỞNG – GIÓNG NHƯ NHỮNG NGHỆ SĨ, NHỮNG VỊ THÁNH, CÁC NHÀ LẬP PHÁP, NHÀ HIÈN TRIẾT, HỌC GIÁ, NHỮNG NGƯỜI SÙNG ĐẠO, NHỮNG NHÀ TIỀN TRÌ, VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THEO ANH GIÁO.” – ĐỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC MỤC ĐÍCH NÀY, ĐÒI HỎI PHẢI CÓ MỘT ĐIỀU QUAN TRỌNG HƠN HẾT THẢY, ĐÓ LÀ SỨC KHỎE. SỨC KHỎE KHÔNG PHẢI LÀ THÚ CÓ SẴN, MÀ ĐÒI HỎI CON NGƯỜI PHẢI LIÊN TỤC TRAU ĐỒI. CHÚNG TA LUÔN KHÔNG NGỪNG TÌM KIÉM LÝ TUỞNG, TRỞ NÊN DŨNG CẨM HƠN, TỰ TIN DÙ TRẢI QUA NHIỀU SÓNG GIÓ. TUY NHIÊN, KHÔNG ĐƯỢC QUÊN CHĂM SÓC CHO SỨC KHỎE CỦA MÌNH, KHÔNG ĐƯỢC NGỪNG TRỞ NÊN KHỎE MẠNH HƠN. BỞI VÌ CHÚNG TA VẪN CÒN NHỮNG VÙNG ĐẤT CHƯA KHÁM PHÁ, NHỮNG RANH GIỚI CHƯA AI TỪNG TRÔNG THẤY, NOI VƯỢT XA KHỎI NHỮNG QUỐC GIA VÀ LÝ TUỞNG. MỘT THẾ GIỚI TUYỆT ĐẸP, LẠ KỲ, BÍ ẨN, VÙA ĐÁNG SỢ LẠI VÙA THẦN THÁNH. NOI KHIẾN CHO TRÍ TÒ MÒ VÀ KHAO KHÁT SỞ HỮU KIẾN THỨC CỦA CHÚNG TA TRỞ NÊN CHÁY BỎNG. LẠY THÁNH ALAS. CHẲNG ĐIỀU GÌ CÓ THẾ KHIẾN CHÚNG TA THỎA MÃN MÃI ĐƯỢC!”

- Friedrich Nietzsche, Joyful Wisdom



\

THƠ CA
CHỌN LỌC

SUY NGHĨ

Suy nghĩ là sức mạnh
Thống trị cả thế gian
Đưa những nhà thám hiểm
Khám phá khắp mọi đàng
Từ Đại dương thăm thẳm
Đến Cung trăng dịu dàng
Suy nghĩ luôn thống trị
Logic của trần gian.

Suy nghĩ là viên gạch
Xây đắp nên con người
Bí mật của thành công
Chính ở trong đầu bạn.
Đằng sau những bộ óc
Vĩ đại và anh minh
Là nghĩ suy thông tuệ
Khiến nhân loại nghiêng mình.

Một trí tuệ tư duy
Xây đắp nên vận mệnh
Chẳng do may mắn nào
Cũng chẳng phải xui hên
Tâm trí của mỗi người

Là sức mạnh kiến tạo,
Vĩ đại chẳng kém gì
Thượng đế ở trên cao.

Hãy biến những nghĩ suy
Thiết thực thành hành động
Đối mặt cùng nỗi sợ,
Ở bên trong mỗi người.
Rồi chúng sẽ thoái lui,
Và tan vào không khí.

Những bộ óc sáng tạo
Sẽ cứu lấy hành tinh
Và những ai tự biết
Giá trị của chính mình.
Bạn nghĩ suy thế nào
Sẽ trở thành thế ấy.

Chính nghĩ suy đã khiến
Con người phải kiêm tím
Từ hành tinh nhỏ bé
Đến cả tận sao Kim
Và thả tàu thăm dò
Nơi mặt trời cháy bỗng.

Nghĩ suy đã cai trị
Tâm trí của con người
Xây nên những kỷ tích
Của văn minh nhân loài
Đó là điều chúng thực
Logic của trần gian.

Cũng chính là suy nghĩ
Đã dẫn dắt con người
Đến chiến tranh loạn lạc
Khắp chốn vẫn làm than
Những đế chế hoang tàn
Trong núi đao biển lửa.

Những suy nghĩ mạnh mẽ
Của người luôn hành động
Sẽ bù đắp phần nào
Cho kẻ luôn lười nhác
Vốn nên dành thời gian
Gieo vào trong tâm trí
Những bông hoa thơm ngát
Thay vì cỏ mọc hoang.

Hài hòa cùng Đất Mè
Và cây cối tươi màu

Người và cây là một
Có xa lạ gì đâu.
Chân lý của thế giới
Trước giờ vẫn như nhau
Bạn sẽ trở thành thứ
Bạn nghĩ suy trong đầu.

Nghĩ suy là sức mạnh
Thông trị cuộc sống này
Gieo mầm những điều hay
Và lánh xa cái xấu.
Mẹ Thiên nhiên vì thế
Mời giang tay đỡ đần
Cho những ai nung nấu
Suy nghĩ tốt trong đầu.

Suy nghĩ sẽ đưa ta
Đến vinh quang rực rỡ
Đừng để ai cản lối
Con đường đến ước mơ.
Và khi bạn quyết tâm
Làm chủ những suy nghĩ
Đó là lúc thâu hiếu
Logic của trần gian.



TẤT CẢ LÀ THÁNH THẦN

Trong muôn ngàn bộ luật
Của nhân loại con người
Chẳng có câu nào viết
Các bạn là Thánh thần.

Một liên tưởng hấp dẫn
Mỗi tương tác thiêng liêng

Một đại dương sống động
Nguồn năng lượng siêu nhiên
Không khí và bức xạ
Ta – tạo vật thiêng liêng.

Dòng nước xanh mát ngọt
Bạn chính là Thánh thần!

Con người cần rất ít
Điều ở thế gian này.
Những nhu cầu giản đơn
Chẳng cần chi là mấy!
Chỉ thức quả trên cây
Và thêm loài thảo mộc
Những suy nghĩ tích cực

Và chân lý thánh thản.

Một bí quyết bí ẩn
Và nghi thức giản đơn.
Đó là không ăn gì
Cho buổi đêm thanh thản.

Tầm mình trong không khí
Ngàn tia sáng lung linh
Nguồn năng lượng thuần khiết
Từ các đấng thiêng liêng.

Không có gì cản trở
Chẳng vướng víu bụi trần
Chỉ nguồn không khí thôi
Đủ chăm lo sự sống.

Bí mật đã bật mí
Nguồn không khí trong lành
Cùng Đất Mẹ tươi xanh
Và giấc mơ đẹp đẽ.

Để thấy điều tốt đẹp
Nơi tất thảy mọi người,

Hãy nghĩ điều chân thật
Vượt trên cả hận thù,
Và cho mọi người thấy
Điều bạn có thể làm.

Một sự thật hoàn hảo,
Các bạn là Thánh thần!

Hãy tuân theo niềm tin
Hun đúc trong tâm khảm
Tình yêu và trí tuệ
Sự hoàn hảo vô cùng.

Hãy vươn tay chạm đến
Những điều chưa ai từng.
Và đối diện nghịch cảnh
Không cầu chúng phải ngưng.

Bước đi bằng trực giác
Lắng nghe trái tim mình
Chỉ điều bạn cảm nhận
Là sự thật anh minh.

Một từ trường năng lượng
Sóng động và tràn đầy

Không cần ăn đê sống
Là phương cách ngày nay.

Hãy dừng ngay lối sống
Của cả thế giới này
Tôi nói cho bạn hay
Bạn chính là Thần thánh!

Nghịch lý là thực tế,
Định mệnh là Cuộc đời

Hãy ngắm nhìn thế gian
Sóng động và sáng ngời.

Những nhịp điệu cổ xưa.
Màu sữ thi bí ẩn.

Tĩnh lặng và tịch寥
Trong không gian rộng mở.
Để nhìn ra vẻ đẹp
Nơi sự tồn tại này.

Trái đất là phúc lạc
Giữa thế giới muôn vàn.
Buổi bình minh sáng tươi,

Sẽ vén màn bí ẩn.

Kìa vàng dương tươi sáng,

Bầu trời, mây, và sao,

Mặt trăng và hẻm núi,

Vách đá dựng cao cao.

Đang cùng nhau nhảy múa

Giữa muôn vàn âm thanh.

Đã đến lúc để cho

Nghĩ suy và cảm xúc

Được vươn đi thật xa.

Nơi tận cùng thế giới,

Và du hành tất bật

Giữa ngàn vì sao xa.

Bạn ngày càng hòa quyện

Vào nhịp đập con tim

Thì những điều viên mãn

Sẽ tự động đến tìm.

Hãy bỏ đi suy tưởng,

Chẳng như ta kiêm tìm.

Trên tất cả thế giới,

Sống với điều trong tim.

Sống – hành động – nở hoa
Bạn - tạo vật hoàn hảo.

Khát khao và tin tưởng
Nơi linh hồn chính mình.
Tôi sẽ cho bạn hay
Bạn chính là Thánh Thần.

Hãy lan truyền tín hiệu
Và hòa vǎo bão giông.
Hỡi bậc thầy cao vọng
Trong nhân dạng con người.

Rồi bạn sẽ thu hút
Tình yêu thương dạt dào
Và sức khỏe tuyệt đối
Chẳng sợ đau ốm nào.
Bạn sẽ sớm nhận ra
Trò chơi của số phận.
Trong thế giới vô tận
Mọi thứ sẽ viên thành.

Đáng thiêng liêng tưới mát
Bằng rung động cao tầng
Giúp bạn thêm vững chắc

Và mạnh mẽ vô ngần
Người sẽ gieo ngọn lửa
Của sáng tạo tuyệt vời
Và tạo nên hiện thực
Bạn khao khát không rời.

Hãy hoàn toàn tĩnh lặng
Và đừng ăn uống gì
Hãy tập trung hết mực
Lắng nghe linh hồn mình.
Đó chính là thành tựu
Của những bậc đại tài
Thân dược của sự sống
Chẳng mấy ai thấu tường.

Hiện thực hóa trước bạn,
Chuỗi bí ẩn vô cùng.
Bảng mạch của vũ trụ
Kết nối mọi con đường.

Kho tàng đầy quý giá
Tổ tiên chưa kể ra.

Những bậc thầy thăng thiên
Kết nối nhanh hoàn hảo

Bạn là Đáng Sáng tạo
Ra chính thực tại này

Hỡi tạo vật nhiệm màu
Có mặt trên Trái đất.
Đây chính là thời khắc
Để cho bạn tái sinh.

Những gì bạn yêu cầu
Bạn rồi sẽ nhận được.
Những điều bạn nhìn thấy
Là những gì bạn tin.
Những gì bạn nghĩ suy
Sẽ tạo nên chính bạn.
Chỉ hơi thở nhẹ nhàng
Sẽ đưa bạn tiến xa.

Dốc toàn tâm toàn lực
Bạn rồi sẽ vượt qua.
Thành quả sẽ xuất hiện
Đời như được nở hoa.

Hãy bay lên thật cao
Để tìm thấy chính mình
Ngập tràn trong phúc lạc

Cùng sức khỏe vô biên.

Và bạn sẽ hiểu ra

Đáng thiêng liêng bí ẩn

Đã ban đến cho mình,

Vô vàn những hồng ân.

Hỡi những vị thánh thần

Trong dáng hình nhân loại

Sự tồn tại diệu kỳ

Vượt qua mọi nghi ngại.

Một tiềm năng hoàn hảo

Trong cuộc sống nhiệm màu.

Hãy điều khiển hơi thở

Chậm rãi và khoan thai,

Để lắng nghe vũ trụ

Tiếng thì thầm bên tai.

Bạn chính là núi lửa

Ngày đêm rực than hồng

Tạo vật không giới hạn

Với khat khao cháy nồng

Hãy kiến tạo quanh mình

Muôn vàn điều mới mẻ.

Để tôi nói bạn hay

Bạn chính là Thần thánh!

Tất cả thật hoàn hảo,
Và hết sức thiêng liêng.
Hãy nhịn ăn thanh lọc,
Lắng nghe trong lặng yên
Bạn sẽ sớm nhìn ra
Thánh thần trong chính mình.



UY NGHI

Phép thử của tự nhiên
Hết như trong biển lửa
Trở thành khói tro tàn
Hay vươn mình hơn nữa.

Bạn có thể trở thành
Một tạo vật thanh cao
Một vị thần quyền lực.
Ý niệm mới thành hình.

Một bậc thầy tâm linh
Cỗ điển và kỳ lạ
Thông thái và quyền năng
Còn vô cùng sống động.
Ôi linh hồn vĩ đại
Với logic tuyệt vời
Trong hình hài thuần khiết
Uy nghi và thanh cao.

Nhưng có một thách thức
Đang áp ủ chực chờ
Bạn sẽ phải đổi mặt
Một sự thật bất ngờ.

Gã ăn xin thấp kém
Đến nữ hoàng cao sang
Đều phải luôn đối mặt
Với điều thử thách này.
Là món quà của Chúa
Hay lời nguyền nơi đây.

Lời nói dối vĩnh cửu,
Ngọn lửa thiêng ban sơ
Tiềm năng phá hủy ấy
Thật nguy hiểm vô bờ.

Đôi cánh rực lửa cháy:
Xua tan điều diệu kỳ.
Xóa thiên đường đi mất,
Sinh ra những sầu bi.

Làm tâm trí hỗn loạn.
Và cảm xúc đan xen,
Tạo nên một con đường
Đi ngược với tự nhiên.

Ngọn lửa đã len vào
Còn gần như chiêm láy:

Tình yêu và cuộc sống,
Cả nụ cười thơ ngây,
Còn đang tâm thiêu đốt
Vạn vật với cỏ cây.

Mỗi nguy hiểm dâng cao
Thống khổ ngày lan rộng
Ngọn lửa càng đến gần
Càng chẳng thể thong dong.

Lựa chọn ngay bây giờ
Điều mà bạn tin tưởng.
Hãy tin vào bản thân
Chính là điều chân thật.

Hãy hồi sinh trở lại
Lòng Dũng cảm đã quên
Và hào quang rực sáng
Do chính mình tạo nên.

Phép thử của lửa hùng
Chẳng ai mong chờ cả
Nhưng ai sẽ vượt qua?
Sức mạnh được thử thách.

Định luật của vũ trụ:
Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến
Sự uy nghi ngút trời.

Tất cả các vị thần
Có chăng đều phải chết?
Bạn có từng tự hỏi
Vì sao lại thế chưa?

Truyền thuyết những vị thần
Sống gần như bất tử.
Thế rồi qua tháng năm
Nghệp quả dần hóa dữ.

Số phận đã quyết định
Cung hoàng đạo ẩn mình,
Quân thế dần sụp đổ
Qua những cuộc chiến chinh.

Che khuất cả Mặt trời,
 Cuộc đời đâu đáng ngại,
 Tâm trí bị hủy hoại,
 Con người thành tro tàn.

Những điều man rợ ấy
Đang tiếp nối ngày nay
Và đối với những người
Là tinh hoa thuần khiết
Thì thử thách thiêng liêng
Chắc chắn sẽ hiển bày.

Trong chập choạng hoàng hôn
Ngày tàn của thánh thần
Dã thú vùng vẫy thoát
Bạn có còn phân vân?

Sự phá hủy, hoang tàn,
Sụp đổ, ngày tận thế.

Nữ hoàng nhìn đau đớn
Vào biển lửa trong thành.

Nhung phượng hoàng rực sáng
Đang vút lên thật nhanh.
Phép thử của lửa hùng
Chẳng ai mong chờ cả

Nhưng ai sẽ vượt qua?
Sức mạnh được thử thách.

Định luật của vũ trụ:
Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến
Sự uy nghi ngút trời.

Những lời thấu tâm can,
Tiếng thì thầm cao quý:
"Ngươi rời sẽ trở nên
Tốt đẹp hơn ngày trước."

Đó là luật vũ trụ:
Sự đối lập sản sinh
Lớp tro tàn màu mỡ
Cho hạt giống chuyển mình.

Nhịp đập của mặt trời,
Hồi trống vang rộn rã

Bạn – năng lượng thuần khiết

Một tạo vật thanh tao.

Hãy tập trung sức mạnh

Vươn lên từ tro tàn

Nắm bắt ngay bây giờ

Trực giác nào vọt sáng.

Chăm cơ thể sinh học,

Và phương hướng bên trong,

Hãy hoàn thành sứ mệnh

Định sẵn khi lọt lòng.

Một vương triều thần thánh

Mới mẻ và uy quyền

Bạn sẽ được tái sinh

Trời và đất khải huyền.

Phép thử của lửa hùng

Chẳng ai mong chờ cả

Nhung ai sẽ vượt qua?

Sức mạnh được thử thách.

Định luật của vũ trụ:

Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến
Sự uy nghi ngút trời.

Đấu tranh không mệt mỏi
Khỏi cảm dỗ lòng tham
Để có thể hòa mình
Vào không gian vô hạn
Và nhịp điệu sống động
Trên khắp cả thế gian.

Tình yêu với thiên nhiên hoang dã
Lòng thương yêu trắc ẩn vô cùng
Sự bao dung không gì diễn tả
Mối tương quan, liên kết vô hình.

Ý chí thành súc mạnh,
Sự phán đoán không ngừng
Sự thật không nhân nhượng,
Luôn mãi mãi dẫn đường.

Nỗi sợ hãi ban đầu
Khi quyết tâm vứt bỏ
Cuộc sống cũ mê mờ.
Rồi sẽ nhanh tan biến..

Bậc tinh hoa sẽ có
Đôi mắt rất tinh tường.
Nhìn thật sâu vào những,
Lời dối trá vô lương.

Sự xác tín thực sự
Thuộc về người khôn ngoan.
Không có sức mạnh nào.
Trong những sự thỏa hiệp.

Hãy vững bước vượt qua
Hết mọi sự chối bỏ.
Trong tự nhiên chỉ có
Một lần thử lửa thôi.

Phép thử của lửa hùng
Chẳng ai mong chờ cả
Nhưng ai sẽ vượt qua?

Sức mạnh được thử thách.

Định luật của vũ trụ:
Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến
Sự uy nghi ngút trời.

Những tạo vật thiên thần
Trên khắp cả thế gian
Bản giao hưởng thiên đàng
Đã cận kề hòa hợp.

Thời khắc đã chín muồi
Dòng năng lượng vũ trụ
Đang tuôn chảy không ngừng
Ngập tràn nguồn cảm hứng.

Định mệnh đã xuất hiện,
Trí sáng suốt hiển bày,
Những vòng quay số phận.

Vision cảnh thật đủ đầy.

Nhận thức thật sâu sắc
Từ suy luận đơn giản:
"Những suy nghĩ sai lầm
Sẽ dẫn đến hủy diệt."

Sự sáng suốt thâm sâu
Lời dạy từ vũ trụ:
'Mọi cái chết trước nay
Do bên trong bế tắc.'

Sự đổi lập đưa đón
Những biến đổi vô thường.
Bạn – tạo vật hoàn hảo
Sự sáng tạo đủ đầy.

Hãy rút ra kiến thức
Như ngàn vì sao rơi,
Điều chỉnh lại cơ thể,
Nâng sức mạnh tuyệt vời!

Một cảm giác tuôn chảy,
Ân sủng thật diệu kỳ,
Để luôn được tìm thấy

Ở đúng nơi thuộc về.

Một nghị lực phi thường
Sự uyên bác thâm sâu.
Và linh cảm huyền bí.
Là của bạn từ đâu.

Hãy thanh lọc cơ thể,
Nhận năng lượng thiên hà.
Gạt bỏ những hoài nghi,
Kẻ dối lừa vĩ đại.

Phép thử của lửa hùng
Chẳng ai mong chờ cả
Nhưng ai sẽ vượt qua?
Sức mạnh được thử thách.

Dịnh luật của vũ trụ:
Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến

Sự uy nghi ngút trời.

Những hành tinh rực rỡ
Một đại dương ngọc ngà
Trên vòm trời bao la
Vẫn xoay vẫn sự sống.

Khát khao thực sự sống,
Một sức mạnh thiên hà
Hãy bắt đầu tìm kiếm:
Quyền làm chủ chính ta.

Bạn là nhà điêu khắc,
Dựng xây thế giới này.
Từ trong từng suy nghĩ
Vận mệnh hiện ra ngay.

Ngọn lửa bị rửa nguyên
Trò đùa của vũ trụ.
Sẽ tan rã ngay thôi
Chỉ còn vương mùi khói.

Hãy dập đi ngọn lửa
Đang thiêu đốt cuộc đời;
Xóa tan nỗi thống khổ

Kẻ dối lừa gây ra.

Đã biết bao nhiêu lần
Bạn vươn mình đứng dậy
Từ đống tro tàn bụi?
Phượng hoàng lại vút bay.
Nhận thức ngày tăng tiến,
Tâm trí sống động hơn,
Nhạy cảm và linh hoạt,
Hãy mạnh mẽ chuyển mình.

Làm bạn với thần rồng,
Một nhiệm vụ cổ xưa,
Hãy dập đi ngọn lửa,
Để thành công ngập tràn.

Sự sống vốn dòi dào
Trên Trái đất Cổ xưa
Nay đang được hồi sinh
Trở về thời nguyên thủy.

Hỡi các công trình sư
Của thế giới tâm trí
Hãy quay về bản thể
Linh hồn thật của mình

Đừng đợi chờ thêm lâu
Khiến thời gian lãng phí.

Trong ngày tàn nhẫn loại
Cơn thịnh nộ diễn ra
Giữa khoảnh khắc hồn mang
Trật tự sẽ lập lại.

Phép thử của lửa hùng
Chẳng ai mong chờ cả
Nhưng ai sẽ vượt qua?
Sức mạnh được thử thách.

Định luật của vũ trụ:
Sự chuyển dịch lạ kỳ,
Vừa có thể phá hủy
Lại vừa giúp nâng cao.

Đôi cánh đang rực lửa
Của bi kịch thánh thần
Có thể nâng bạn đến
Sự uy nghi ngút trời.

Đó chính là sự thật
Không thể nào đổi thay,

Một thử thách phơi bày,
Ra những gì yếu kém.
Ngọn lửa sẽ thiêu đốt
Tất cả thành to tàn
Nhưng chẳng thể lung lay
Những gì là tốt nhất.



PHỤ LỤC A

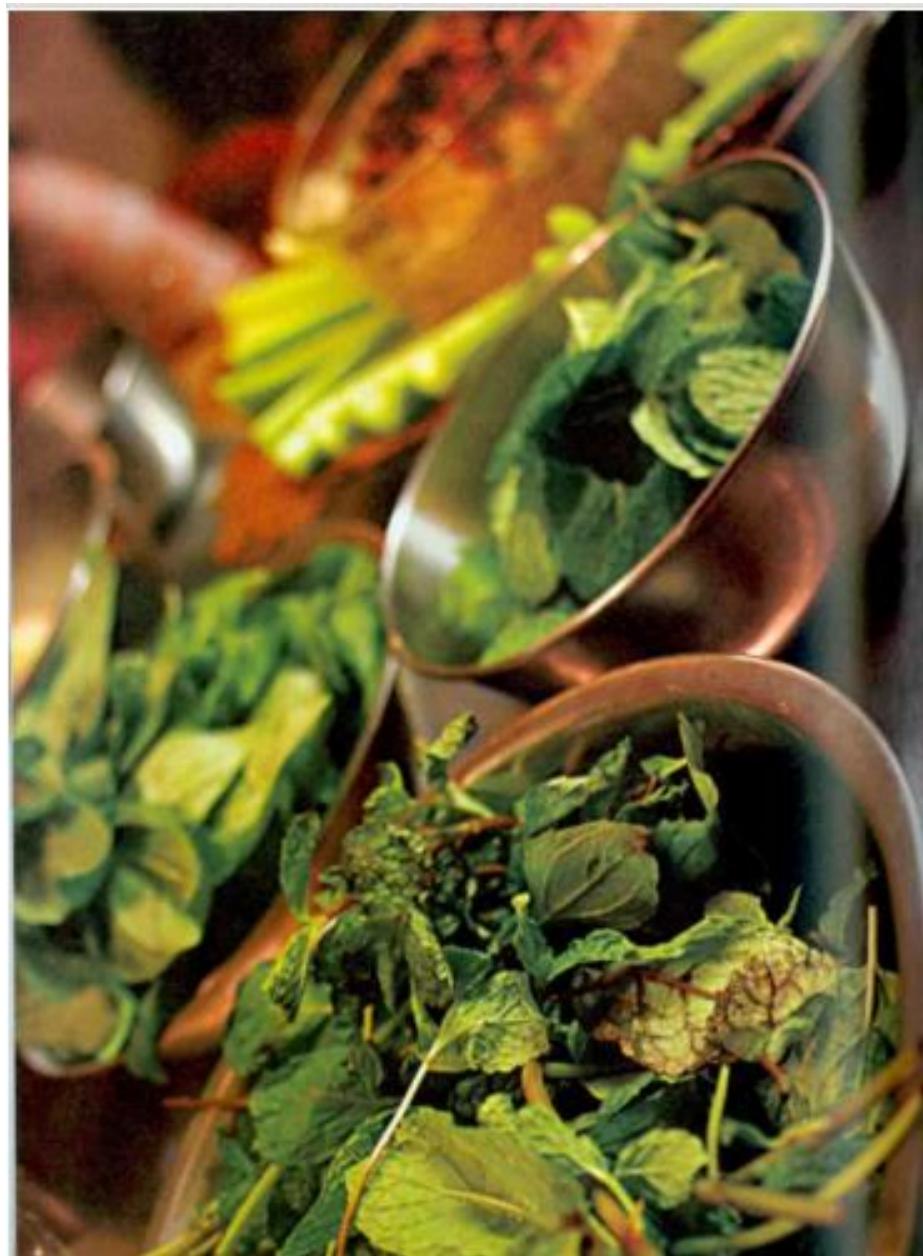
BIỂU ĐỒ GIẢI PHÃU HỌC

Con người là loài ăn thịt, ăn thực vật hay ăn tạp?

	LOÀI ĂN THỊT	LOÀI ĂN THỰC VẬT	CON NGƯỜI
1	Răng dài, sắc nhọn. Không có răng hàm bằng phẳng, răng nhanh sắc bén.	Răng trước và răng nanh có thể sắc hoặc nhọn. Răng hàm bằng phẳng để nghiền.	Tất cả răng đều bằng phẳng, ngoại trừ răng hàm phía sau. Là loài linh trưởng có răng nanh cùn nhất.
2	Để thuận tiện cho việc cắn và xé thịt, hàm chỉ có thể di chuyển lên xuống theo chiều dọc.	Để thuận tiện cho việc nghiền thức ăn rau củ, hàm có thể di chuyển lên xuống lần hai bên.	Để thuận tiện cho việc nghiền thức ăn rau củ, hàm có thể di chuyển lên xuống lần hai bên.
3	Không có môï và cấu trúc túi má.	Môi linh hoạt và có cấu trúc túi má.	Môi cử động nhuần nhuyễn và có cấu trúc túi má.
4	Hình dạng khuôn mặt cho phép loài ăn thịt sục sâu vào cơ thể con mồi để xé thịt.	Hình dạng khuôn mặt cho phép con vật hái rau quả từ cây cỏ.	Hình dạng khuôn mặt thể hiện rõ một điều, là con người không thể nào dùng miệng để xé thịt con mồi
5	Mắt ở phía trước mặt, nhìn về phía trước.	Loài ăn cỏ thường bị thú ăn thịt săn bắt: Mắt có thể đảo tròn, giúp tầm nhìn rộng. Loài ăn cỏ không bị thú ăn thịt săn bắt: Mắt ở phía trước mặt, nhìn về phía trước.	Mắt ở phía trước mặt, nhìn về phía trước. Con người không có thiên địch trong tự nhiên.
6	Uống nước bằng cách dùng lưỡi lấy nước vào miệng.	Uống nước bằng cách hút.	Uống nước bằng cách hút.

7	Lưỡi mỏng và nhám.	Lưỡi trơn và dày để đẩy rau của quả vào răng hàm cho dễ nhai.	Lưỡi trơn và dày để đẩy rau của quả vào răng hàm cho dễ nhai.
8	Nhau thai động vật	Nhau thai không phân hủy	Nhau thai hình đĩa
9	Ruột dài gấp 3 lần so với chiều dài cơ thể, được thiết kế để nhanh chóng đẩy chất thải từ thịt ra.	Ruột dài hơn cơ thể ít nhất 8 – 12 lần, được thiết kế để hấp thu tất cả những dưỡng chất từ chất xơ thực vật.	Ruột dài hơn cơ thể ít nhất 12 lần, hệ tiêu hóa của con người hoạt động như một chiếc máy ép nước rau quả phức tạp nhất trên thế giới vậy.
10	Gan có chứa uricase, một enzyme được sử dụng để phân giải axit uric. Nó có thể phân giải nhiều axit uric gấp 10 – 15 lần so với loài ăn thực vật.	Gan có khả năng chịu đựng axit uric rất thấp.	Gan có khả năng chịu đựng axit uric rất thấp.
11	Ruột trơn và ngắn để nhanh chóng đẩy chất thải ra ngoài.	Ruột vôi hóa và phức tạp để hấp thu dưỡng chất từ thực phẩm đang tiêu hóa.	Thành ruột gấp khúc và có đầy túi sâu, để hấp thu dưỡng chất từ thực phẩm đang tiêu hóa.
12	Hệ tiêu hóa có khả năng đào thải lượng lớn cholesterol ngoại lai.	Hệ tiêu hóa không có khả năng đào thải cholesterol ngoại lai.	Hệ tiêu hóa không có khả năng đào thải cholesterol ngoại lai.
13	Nước bọt có tính axit	Nước bọt có tính kiềm, nó chứa các enzyme đặc biệt dùng để phân hủy carbohydrate tinh bột.	Nước bọt có tính kiềm, nó có chứa ptyalin, một enzyme đặc biệt dùng để phân hủy carbohydrate tinh bột.
14	Máu có tính axit.	Máu có tính kiềm.	Máu có tính kiềm.
15	Nước tiểu có tính axit.	Nước tiểu có tính kiềm.	Nước tiểu có tính kiềm.
16	Tự làm mát cơ thể bằng cách thè lưỡi.	Tự làm mát cơ thể thông qua tiết mồ hôi.	Tự làm mát cơ thể thông qua tiết mồ hôi.

17	Bốn chân đều có móng vuốt (để xé thịt)	Bốn chân đều có móng guốc, hoặc tay chân có ngón riêng lẻ, cùng với móng.	Tay và chân có ngón riêng lẻ, cùng với móng. Ngoài ra còn có ngón cái. Bàn tay được thiết kế hoàn hảo để vươn ra, hái trái cây và bóc vỏ.
----	--	---	---



PHỤ LỤC B

CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

Hướng dẫn Thực đơn Hàng tuần

Rau lá xanh, Trái cây và Chất béo

Trái cây là bất kỳ thực phẩm tự nhiên nào có chứa hạt (ví dụ: cà chua là trái cây, dưa chuột cũng là trái cây). Hãy ăn quả có hạt (tránh các loại quả lai tạo không hạt).

Tất cả các loại rau đều tốt, tuy nhiên, nên ưu tiên các loại rau lá xanh. Tránh các loại rau lai tạo ép nước hoặc nấu chín (ví dụ như cà rốt, củ đèn, khoai tây).

Tất cả các loại thực phẩm thực vật tươi sống có chứa chất béo, sẽ hỗ trợ bạn trong quá trình chuyển đổi từ thực phẩm nấu chín sang thực phẩm tươi sống. Chúng xoá dịu cơn đói. Những loại thực phẩm này bao gồm quả bơ, ô liu, dừa, hạt cacao, quả hạch, hạt, v.v...

Nếu nhạy cảm với đường, bạn nên thêm dầu (hạt lanh, ô liu, cây gai dầu, v.v.) hoặc protein (tảo xoắn, tảo xanh lam, bột maca) vào sinh tố hoặc salad trái cây. Điều này sẽ cho phép thời gian giải phóng đường vào máu chậm hơn. Nếu một người cực kỳ nhạy cảm với trái cây ngọt, hãy thay thế trái cây ngọt vào buổi sáng bằng nước chanh, dưa chuột, cà chua, trái nhàu hoặc trái cây ít đường khác. Tuy nhiên, một số trái cây ngọt là cần thiết trong chế độ ăn uống.

Ăn các loại quả hạch và hạt với số lượng vừa phải, nên giữ ở mức ít hơn 2.0-

2,5 pound (0,9-1,2 kg) hạt / quả hạch mỗi tuần. Ăn các loại hạt cùng với rau lá xanh để việc tiêu hóa được thuận lợi. Nếu nhạy cảm với các loại quả hạch, hãy thay thế tất cả các loại quả hạch được liệt kê trong menu bên dưới bằng quả bơ, ô liu hoặc các loại hạt.

Tất cả các thực đơn hàng ngày nên có sự cân bằng lành mạnh giữa các loại rau lá xanh (như cải thìa, cải rổ, rau ngót, cải xoăn, cải bó xôi, v.v.), trái cây có đường (quả mọng, các loại dưa, xoài, đu đủ, v.v.) và thực phẩm béo (tức quả bơ, ô liu, quả hạch, hạt, v.v.). Thực phẩm có chất diệp lục xây dựng cấu trúc của cơ thể. Trái cây ngọt cung cấp đường cho hệ thống. Chất béo bôi trơn và tạo dầu cho các mô và khớp.

Xốt trộn Salad

Đối với nước xốt salad, hãy kết hợp chất béo thực vật tươi sống với đường và yếu tố tạo độ chua. Ví dụ, chúng ta có thể trộn một nửa quả bơ, một quả cam đã bóc vỏ và một nửa quả chanh đã bóc vỏ, với một ít nước trong máy xay sinh tố, rồi đổ hỗn hợp đó lên món salad của chúng ta như một loại nước sốt. Nếu nhìn vào hầu hết các loại nước xốt trộn salad thương mại trên thị trường, chúng ta có thể thấy chúng bao gồm ba thành phần cơ bản - chất béo (dầu, sữa tiệt trùng), đường (xi-rô ngọt có lượng đường fructose cao) và giấm. Mọi người yêu thích chất béo và đường với rau xanh vì chúng giúp hoàn thành trọng vị Tam giác Ánh dương! Yếu tố tạo độ chua (giấm, nước chanh) là một chất hỗ trợ tiêu hóa giúp phân hủy chất xơ.

Nước

Lượng nước mà một người uống phải được quyết định bởi cơn khát. Trái cây và rau sống chứa rất nhiều nước chất lượng cao, người ta có thể thấy rằng cơn khát giảm đi rõ rệt. Nếu bạn uống nước, tốt nhất nên uống nước suối, hoặc thay vào đó, là nước tinh khiết có pha muối biển, muối Himalaya, bột MSM, vắt chanh và / hoặc một nhánh cỏ. Uống ít nhất 30 phút trước khi ăn - uống nước sau bữa ăn sẽ làm loãng dịch tiêu hóa và cản trở quá trình tiêu hóa. Nước tinh khiết có thể bao gồm Nước suối Trinity hoặc nước suối được đóng trong chai thủy tinh. Chỉ sử dụng nước được

pha trong ly nếu có thể. Luôn thêm chanh vào nước nấu chín để mang lại sự sống và cấu trúc cho nó. Bình hình trứng bằng đất sét là lý tưởng nhất để đựng nước.

Rượu

Nên ưu tiên chọn rượu vang so với tất cả các loại rượu khác. Hầu hết các loại rượu vang chưa bị xử lý nhiệt. Tìm kiếm các giống hưu cơ không bị bổ sung sulfit.

Tất cả các loại bia đều đã được Ủ (nấu chín). Nếu chọn uống bia, người ta nên ưu tiên chọn loại bia đen có nhiều khoáng chất hơn các loại bia thương mại tinh chế. Các loại bia sẫm màu ít ảnh hưởng đến lượng đường trong máu hơn.

Từ bỏ rượu sẽ tăng cường hệ thống miễn dịch của một người và giảm nguy cơ tử vong sớm do tai nạn. Hãy nhớ rằng, rượu là loại ma túy nguy hiểm nhất.

Sản phẩm từ sữa

Bất kỳ sản phẩm sữa tiệt trùng nào cũng có tác động hủy hoại tầm xa đối với sức khỏe và hệ tiêu hóa. Lý do duy nhất khiến các sản phẩm sữa tiệt trùng được tìm thấy trong các cửa hàng là vì chúng có thời hạn sử dụng lâu hơn các sản phẩm sữa tươi, và do đó chúng mang lại nhiều tiền hơn cho ngành công nghiệp sữa.

Nếu các sản phẩm từ sữa được đưa vào chế độ ăn uống, chúng nên ở dạng thô. Những trẻ không chịu ăn các loại rau lá xanh lành mạnh, có thể bổ sung các sản phẩm từ sữa tươi trong chế độ ăn uống của chúng để cung cấp canxi, các khoáng chất kiềm khác và DHA (axit béo omega 3 chuỗi dài). Sữa dê tươi nguyên chất tốt hơn sữa bò vì gần với sữa mẹ hơn và dễ tiêu hóa hơn.

Sữa hạnh nhân thô hoặc thậm chí sữa gạo đã qua chế biến, vẫn là những lựa chọn tốt hơn sữa đậu nành (hiện đã được biến đổi gen) và sữa bò nấu chín. Sữa hạnh nhân

có hàm lượng chất béo cao, và có thể được dùng để "cắt" chứng nghiện trà hoặc cà phê.

Yêu thương và cầu nguyện

Mọi thứ chúng ta ăn, có thể và nên được chan hòa với tình yêu. Yêu thích thực phẩm của mình là một cuộc cách mạng to lớn đối với sức khỏe.

Không chỉ quan trọng chúng ta ăn gì, mà còn quan trọng là chúng ta ăn như thế nào. Hãy dành một chút thời gian trước bữa ăn, để cầu nguyện về món ăn. Nói một lời cầu nguyện. Cảm ơn tất cả những con người, những thiên thần, động vật, thực vật và côn trùng đã làm việc chăm chỉ để cung cấp cho bạn những thực phẩm dồi dào và tươi đẹp mắt.

Dưới đây là hai lời cầu nguyện mà tôi sử dụng ở nhà, và trong các khóa thực hành áp dụng thực phẩm tươi sống của mình:

LỜI CẦU NGUYỆN CỦA GIA ĐÌNH

Nhờ có những thức ăn này
Và tình yêu thương của gia đình
Chúng tôi đã có được sức mạnh
Để giúp mình vươn cao
Trong nguồn ánh sáng ngập tràn
Bao phủ xung quanh và cả sâu thẳm bên trong.
Bởi vì đây chính là suối nguồn của sự sống.

LỜI TẠ ƠN

Hởi linh hồn vĩ đại
Xin đa tạ người
Vì tất cả những sinh vật đã góp phần tạo nên bữa ăn này.
Và vì sự sống ngập tràn trong thực phẩm.
Chúng con xin phép được thưởng thức phần thưởng này
Và nghiên mình cung kính trước sự sáng tạo của người.

Nhai

Hãy đảm bảo là bạn nhai kĩ từng ngụm thức ăn. Tiến sĩ Fletcher nổi tiếng đã khuyên nhai 50 lần mỗi ngụm.

Hãy thử ăn bằng đũa thay vì dùng muỗng nĩa, vì chúng sẽ giúp giảm tốc độ ăn của bạn.

Rau biển

Với thành phần dinh dưỡng thô, các loại thực vật biển có tác dụng cân bằng vì chúng chứa một lượng lớn các chất khoáng vi lượng và muối khoáng kiềm-tính. Tuy nhiên, thực vật mọc ở biển cũng phải chịu sự ô nhiễm ở đó. Nguồn uy tín cho các sản phẩm này là rất quan trọng. www.sunfood.com phân phối nhiều loại thực vật biển (dulse, nori, rau diếp biển). Tất cả đều được kiểm tra không chứa chất gây ô nhiễm.

Ăn đa dạng

Các loài linh trưởng hoang dã ăn khoảng 25 loại thức ăn thực vật thô khác nhau mỗi tuần. Trong một năm, các loài linh trưởng hoang dã ăn tới 115 loại thức ăn thực

vật thô khác nhau. Điều này cung cấp cho chúng ta một số hướng dẫn và mục tiêu tuyệt vời cho chế độ ăn uống của riêng mình. Thường thức nhiều loại trái cây, rau, quả hạch, hạt giống, rong biển, rau mầm, cỏ, thảo mộc, hoa và siêu thực phẩm. Luân phiên là cách ăn uống tự nhiên - các mùa sẽ giúp quyết định chế độ ăn uống của chúng ta theo cách này. Hãy luôn thử nghiệm việc ăn uống đa dạng hơn và uống nhiều nước ép rau quả hơn.

Chiến lược chuyển tiếp

Ăn càng nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật càng tốt. Hãy thoái mái ăn một lượng lớn thức ăn thực vật tươi sống nếu bạn cảm thấy khó chịu. Khám phá các nguồn cung cấp thực phẩm hữu cơ tươi sống tại địa phương, hoặc đặt hàng qua mạng. Có thể tìm thấy những món không quen thuộc, chẳng hạn như dầu hạt gai dầu, tảo xoắn, maca hoặc quả goji ở các cửa hàng thực phẩm tự nhiên hoặc qua www.sunfood.com.

Nên ưu tiên ăn các loại thức ăn nấu chín vào buổi tối, và chỉ nên ăn một loại mỗi lần. Luôn kết hợp thức ăn nấu chín với phần salad lớn vào buổi tối, và nước ép rau quả tươi.

Tinh bột nấu chín nên là những loại có chỉ số đường huyết thấp, trong Biểu đồ chỉ số đường huyết được trình bày ở **Bài học thứ 11: Bí mật được bật mí**, chẳng hạn như khoai lang hoặc khoai mỡ.

Từ bỏ thịt đỏ trước, sau đó là thịt lợn, thịt gà, cá và cuối cùng là các sản phẩm từ sữa đã nấu chín. Đây là một cách tuyệt vời để từ bỏ thức ăn động vật. Vì tất cả những lý do mà tôi đã nêu ra trong cuốn sách này, điều rất quan trọng đối với sức khỏe và sự thành công của chúng ta, cũng như sức khỏe của hành tinh, hãy từ bỏ những thực phẩm này.

Hãy nhớ một quy tắc đơn giản: Đơn giản là Hạnh phúc.

Ba kế hoạch thực đơn hoàn chỉnh, tương ứng với ba giai đoạn chuyển đổi, sẽ được trình bày trong các trang sau: **Chế độ Ánh dương Cơ bản**, **Chế độ Ánh dương 80/20**, và **Chế độ Ánh dương tươi sống hoàn toàn**. Các khái niệm ở đây rất đơn giản. Những thực đơn sẽ mang đến cho bạn hình dung về việc ăn tươi sống hàng ngày là như thế nào.

Bạn có thể chọn sử dụng sách công thức thực phẩm tươi sống để giúp tạo ra những món ăn tuyệt vời hơn ngoài những ý tưởng đơn giản mà tôi cung cấp bên dưới. Một bộ sưu tập thú vị gồm các sách công thức chế biến thực phẩm tươi sống hiện có sẵn tại www.sunfood.com. Ghé thăm trang web và khám phá một loạt các ý tưởng mới trong lĩnh vực ẩm thực thú vị này. Học cách tạo ra bánh quy giòn ở nhiệt độ thấp, kem tươi và nhiều món ăn ngon miệng khác.

Các thực đơn được trình bày để cung cấp cho bạn ý tưởng về nơi bắt đầu. Chúng không phải là "luật". Hãy cứ linh hoạt, thoái mái với chính mình. Chuyển đổi theo tốc độ của riêng bạn.

Nhiều loại thức ăn tươi sống chế biến sẵn, hiện có trên internet và trong các cửa hàng thực phẩm chăm sóc sức khỏe. Đây là những thứ tuyệt vời để mang theo khi đi du lịch và ăn vặt. Hãy thêm chúng vào chế độ ăn uống của bạn.

Trừ khi có quy định khác, tất cả các món trong thực đơn phải là nguyên liệu tươi sống, có nguồn gốc thực vật và hữu cơ.

THỰC ĐƠN HÀNG TUẦN CỦA CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG CƠ BẢN

Chế độ Ánh dương cơ bản

Ở cấp độ này, trọng tâm là bổ sung nhiều hơn những thực phẩm thực vật tươi sống, và nước ép của chúng vào chế độ ăn uống. Ở cấp độ này, mọi người nên cam kết sử dụng thực phẩm hữu cơ.

Chế độ ăn này là về sự phong phú, không phải là từ chối. Do đó, vào **Ngày 5: Thứ Sáu** và **Ngày 6: Thứ Bảy**, người ta vẫn có thể ăn các bữa ăn yêu thích vào buổi tối nhưng với món salad. Theo thời gian, khi một người ăn nhiều thực phẩm tươi sống có chứa ba loại thực phẩm, cùng với nhiều loại siêu thực phẩm và thực vật tươi sống khác, cùng ít đồ nấu chín hơn, vị giác sẽ thay đổi và sự thay đổi chế độ ăn uống cũng tự động xảy ra.

THÚ HAI CƠ BẢN

Bữa sáng

8 ounce (1/4 lít) trà thảo mộc. Vắt chanh tươi nếu muốn. Sử dụng mật hoa cây thùa, mật ong khô hoặc xi-rô cây phong để làm ngọt.

Hỗn hợp siêu sinh tố bao gồm: nước dừa, quả mọng (tất cả các loại), bột maca (2 muỗng canh) và dầu dừa (2 muỗng canh).

Hoặc

1 cốc nhỏ (1 ounce – tức khoảng 30 ml) nước ép cỏ lúa mì.

2 quả hồng.

2 lát dưa hấu (loại có hạt).

Bữa trưa

Một phần salad rau lá xanh nhỏ. Vắt chanh vào món salad cùng với dầu ô liu làm nước sốt.

Sandwich được làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, quả bơ, mầm cỏ ba lá, ớt chuông đỏ thái hạt lựu, hành tím và dưa chuột thái hạt lựu.

Bữa xế

1 trái dừa non có cùi bên trong.

2 quả cam.

1 nắm hạt gai dầu.

Bánh quy hạt lanh sấy khô với sốt guacamole.

Bữa tối

Một phần salad lớn bao gồm xà lách, dưa chuột, cà chua, cải bó xôi, rau mầm cỏ ba lá và hành lá, với hai quả bơ và một quả chanh tươi vắt cùng dầu ô liu làm nước sốt. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

Một bữa ăn gồm tinh bột nấu chín (gạo lứt, khoai lang và / hoặc khoai mỡ được ưu tiên hơn khoai tây).

1/2 lít (1/2 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (tức là cần tây, rau diếp, bông cải xanh, v.v.), 40% thực vật hoặc trái cây khác (ví dụ: táo, dưa chuột, v.v. .).

THỨ BA CƠ BẢN

Bữa sáng

8 ounce (1/4 lít) trà thảo mộc. Vắt chanh tươi nếu muốn. Sử dụng mật hoa cây thùa, mật ong thô hoặc xi-rô cây phong để làm ngọt.

14 ounce (0,4 lít) sinh tố quả mọng bao gồm: nước, quả việt quất, quả mâm xôi đen, quả mâm xôi đỏ và dâu tây. Thêm 2 thìa hạt gai dầu và / hoặc 2 thìa tảo lục lam nếu muốn.

Bữa trưa

Một phần salad rau lá xanh nhỏ với một quả bơ. Thêm chanh tươi, húng quế, miso và quả bơ làm nước sốt.

Một món ăn gồm tinh bột nấu chín (ưu tiên dùng chip ngô không muối) ăn với một quả bơ. (Tất cả các sản phẩm thực phẩm có muối nên được ướp muối sau khi nấu vì nhiệt làm biến đổi muối, khiến muối tác động xấu đến hệ tuần hoàn và thận).

Súp rau củ ấm.

Bữa xế

2 quả cam.

Hai nắm hạt bí ngô.

Các loại rau lá xanh (xà lách, rau muống, mồng tơi).

Món ăn nhẹ sô cô la yêu thích của bạn (làm từ hạt cacao khô).

Bữa tối

Món phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh (bao gồm cải bó xôi, rau hướng dương, rau diếp), 2-3 quả bơ, 1/2 chén bơ mè chưa bóc vỏ và một quả cam vắt làm nước xốt. Thêm 10-20 quả ô liu chín và rong biển sống vào món salad.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh, 40% rau hoặc trái cây khác (tức là bí, ót, dưa chuột, v.v.).

Rau củ hấp (súp lơ hoặc bông cải xanh).

Hummus (tốt nhất là sống) với các loại rau và trái cây tươi: cần tây, bông cải xanh, súp lơ trắng, dưa chuột và cà chua.

Bánh mì sấy khô hoặc nướng, làm từ ngũ cốc.

THỨ TƯ CƠ BẢN

Bữa sáng

8 ounce (1/4 lít) trà thảo mộc. Vắt chanh tươi nếu muốn. Sử dụng mật hoa agave hoặc mật ong khô để làm ngọt.

1 quả dưa lưới ruột cam.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining, hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 cốc (1 ounce = 30 ml) nước ép cỏ lúa mì tươi.

Salad Hy Lạp bao gồm xà lách, cà chua, dưa chuột, hành tím, ô liu đen ướp muối, 1-2 ounce (30-60 ml) dầu ô liu.

1 phần tinh bột đã nấu chín (ưu tiên dùng chip ngô nướng, không muối) ăn với nửa quả bơ.

1 sandwich với bánh mì hạt nảy mầm nướng, quả bơ, mầm cỏ ba lá, ớt chuông đỏ thái hạt lựu, cà chua thái hạt lựu và dưa chuột thái hạt lựu).

Bữa xế

1 bát quả sung hoặc quả anh đào.

1 bát nho.

1 nắm quả hạch Brazil.

Bánh pudding hỗn hợp có chứa: chà là, bơ, bột quế, rêu Ailen (một loại siêu thực phẩm từ biển) và nước cốt.

Một khẩu phần tinh bột nấu chín (bánh mì nguyên cám, tortilla bột mì).

Bữa tối

Món phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, bao gồm cải xoăn hoặc cải bó xôi, ăn với 20-30 quả óc chó sống hoặc hạt mắc ca và một quả cam vắt làm nước sốt.

Một bữa ăn bao gồm tinh bột nấu chín (gạo lứt hoặc bí nướng).

Súp rau củ ấm.

THỨ NĂM CƠ BẢN

Bữa sáng

1/2 lít (1/2 lít) nước ép đào tươi và quả xuân đào. Thêm 2 thìa cà phê dầu hạt lanh và / hoặc 2 thìa súp tảo xoắn nếu muốn.

Hoặc

Một hỗn hợp siêu sinh tố có chứa: táo, lê, quả mọng (tất cả các loại), phẩn ong (2-3 muỗng canh) và dầu hạt gai dầu (2-3 muỗng canh).

Bữa trưa

2 bát quả mọng (dâu tây, quả việt quất, quả goji, quả Incan, v.v.).

Một phần salad rau diếp nhỏ với dưa chuột. Thêm 2-3 thìa dầu ô liu nếu muốn.

Một chiếc bánh sandwich làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, quả bơ, rau diếp, mầm cỏ ba lá, cà chua thái hạt lựu, dưa chuột thái hạt lựu và bột cayenne.

Một khẩu phần tinh bột nấu chín (gạo lứt hoặc bánh mì nguyên cám).

Bữa xế

2 quả cam hoặc lê châu Á.

Một quả bơ ăn với muối biển. 1-2 nắm dâu tây.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 30-40 hạt hạnh nhân và một quả cam vắt với dầu hạt gai dầu làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển tảo bẹ sống vào món salad. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

Bánh quy giòn hoặc bánh mì sấy, ăn với nửa quả bơ. Rau củ hấp (súp lơ hoặc bông cải xanh).

1/2 lít (1/2 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh, 40% rau hoặc trái cây khác (nghĩa là táo, dưa chuột, v.v.).

THÚ SÁU CƠ BẢN

Bữa sáng

8 ounce (1/4 lít) trà thảo mộc. Vắt chanh tươi nếu muốn. Sử dụng mật hoa cây thùa, mật ong khô hoặc xi-rô cây phong để làm ngọt.

1 quả dưa lưới xanh hoặc 1 quả đu đủ để nguyên, có thể xay nhuyễn với nước cốt chanh.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1/2 lít (1/2 lít) nước ép rau tươi có chứa các loại rau lá xanh (tức là cải bó xôi, cải thìa, mầm cỏ ba lá), táo và lê. Salad trộn dưa chuột, cà chua, đậu bắp, bí ngòi. Thêm dầu ô liu hữu cơ, đặc biệt nguyên chất, ép lạnh và một quả chanh tươi vắt vào nước sốt.

Một chiếc bánh sandwich làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, quả bơ, rau diếp, rau oregano, rau hướng dương, cà chua thái lát và dưa chuột thái hạt lựu.

Bữa xế

1 bát nho (có hạt).

2 quả quýt.

1-2 nắm dâu tây.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh bao gồm mùi tây, 2 quả bơ, tảo bẹ, nước ép xoài trộn với dầu ô liu ép lạnh, nghiền đá làm nước sốt.

Bổ sung cả bữa ăn yêu thích của bạn vào đây!

THỨ BẨY CƠ BẢN

Bữa sáng

Uống nước của 2 trái dừa với BỘT Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Hoặc

1/2 lít (1/2 lít) nước ép bưởi tươi.

Bữa trưa

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi có chứa táo và cần tây.

Một chiếc bánh sandwich làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, quả bơ, mầm cỏ ba lá, cà chua thái lát, bí ngòi thái hạt lựu và bột ớt cayenne hoặc tỏi.

Bữa xế

1 cốc (1 ounce = 30 ml) nước ép cỏ lúa mì tươi. 2-3 quả táo hoặc lê.

10 - 20 quả hạnh nhân hoặc quả óc chó.

1 nắm quả hạch Brazil.

1 món tinh bột nấu chín (bánh tortilla hoặc chip ngô nướng, không muối).

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh bao gồm cần tây, cải xoăn, cải bó xôi và các loại rau xanh khác, hai quả bơ và dầu ô liu ép lạnh, nguyên chất, hữu cơ pha trộn với chanh, một nhánh hương thảo và giấm táo thô làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển sống và tỏi sống vào món salad.

Bổ sung bữa ăn yêu thích của bạn vào đây!

CHỦ NHẬT CƠ BẢN

Bữa sáng

14 ounce (0,4 lít) trà thảo mộc. Vắt chanh tươi nếu muốn. Sử dụng mật hoa cây thùa, mật ong thô hoặc xi-rô cây phong để làm ngọt.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 bát dâu tây và / hoặc việt quất.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi có chứa dưa chuột, rau diếp, rau hướng dương và ót chuông vàng.

Hoặc

Salad rong biển bao gồm: 2 chén rong biển dulse khô, 3-4 dải rau diếp biển, 6-8 nấm đông cô, 25 quả óc chó xay, 3 muỗng canh nước tương sống (nama shoyu), 1 muỗng canh bột cayenne và nước cốt của một quả chanh .

Một món protein nấu chín (ví dụ như đậu hũ từ đậu nành không biến đổi gen).

Bữa xế

2-3 quả lê.

2 cọng cần tây.

1 quả dưa chuột với 1/2 quả bơ, rắc bột tảo bẹ.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 20 - 30 quả hồ đào, rong biển dulse và một quả cam vắt với dầu hạt gai dầu làm nước sốt.

Bổ sung món ăn tươi sống yêu thích của bạn ở đây. Hãy cứ thử nghiệm nào!

THỰC ĐƠN HÀNG TUẦN CỦA CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG 80/20

Chế độ Ánh dương 80/20

Ở cấp độ này, mục tiêu là luôn ăn 80% thực phẩm thực vật tươi sống, đảm bảo sự cân bằng giữa rau lá xanh, trái cây ngọt và chất béo thực vật, cùng với siêu thực phẩm. Khi một người đã ổn định với việc ăn 80% thực phẩm thô, những sự cải thiện rõ rệt sẽ được thể hiện ở các cấp độ thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh.

THỨ HAI 80/20

Bữa sáng

Một hỗn hợp siêu sinh tố có chứa: táo, lê, quả mọng (tất cả các loại), tảo xoắn hoặc tảo lục lam (2-3 muỗng canh) và dầu lanh (2 muỗng canh).

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 cốc (1 ounce = 30 ml) nước ép cỏ lúa mì.

Một bánh sandwich được làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, bơ, mầm cỏ ba lá, cà chua thái lát, bí ngòi và hành tím cắt hạt lựu hoặc cắt nhỏ.

Bữa xế

5-6 cọng cần tây và 1/2 chén bơ hạnh nhân.

2 quả cam.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Một phần salad lớn bao gồm cải bó xôi, dưa chuột, cà chua và hành lá với 2-3 quả bơ và chanh tươi vắt.

Bóng ngô làm với dầu dừa ép lạnh. (Mặc dù những mảnh vụn cứng như sáp từ hạt ngô có thể gây khó chịu cho ruột, bóng ngô với dầu dừa là một gợi ý tốt cho sức khỏe và ngon hơn cho những người nghiện bóng ngô!).

Bánh mì nguyên cám sấy khô, hoặc nướng với một nửa chén bơ mè sống, chua bóc vỏ.

THỨ BA 80/20

Bữa sáng

14 ounce (0,4 lít) sinh tố berry hỗn hợp có chứa: quả việt quất, quả mâm xôi, quả mâm xôi và dâu tây. Thêm 2 muỗng canh dầu hạt gai dầu ép lạnh và / hoặc 2 muỗng canh tảo xoắn hoặc phấn ong nếu muốn.

Một trái đu đủ vừa hoặc lớn, ăn cả quả hoặc trộn với nước cam tươi hoặc nước cốt chanh.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

Một phần salad rau lá xanh có hạt hướng dương ngâm, cỏ xạ hương, rong biển và chanh tươi vắt.

Một món protein nấu chín (ví dụ như đậu hũ từ đậu nành không biến đổi gen).

2 quả cam.

Bữa xế

1 quả dưa nhỏ.

2 quả cherimoyas.

Rau xanh các loại (xà lách, cải endive, cải thìa).

15 hạt hạnh nhân ngâm nước.

Bữa tối

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh, 40% rau hoặc trái cây khác (nghĩa là táo, dưa chuột, khoai mì, v.v.).

Món salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 2 quả bơ và một quả cam vắt với dầu hạt gai dầu làm nước sốt.

1 bát lớn Súp Canxi của Sequoia (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương).

Hummus (tốt nhất là Hummus hạnh nhân của JM, xem Phụ lục C: Công thức Sunfood).

Hạt quinoa nấu chín ăn với nước tương chưa tiệt trùng (nama shoyu). Bữa ăn này có thể kèm bí nướng.

THỨ TU' 80/20

Bữa sáng

2-3 quả táo.

10-20 hạt hồ đào hoặc hạt macadamia với rau diếp.

1/2 lít (1/2 lít) nước trái cây có chúa: táo, cần tây và lê. Trộn với 2 thìa cà phê hạt lanh hoặc dầu hạt gai dầu nếu muốn.

Hoặc

Một hỗn hợp siêu sinh tố có chúa: nước dừa, quả mọng (tất cả các loại), hạt cacao (2 muỗng canh), bột maca (2 muỗng canh) và dầu dừa (2 muỗng canh).

Bữa trưa

Salad Silicon (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương). Thêm dầu ô liu nguyên chất đã được nghiền nát, ép lạnh, trộn với nước cam làm nước sốt.

10 quả chà là, 1 quả bơ và rau diếp trong món salad trộn. Vắt một quả cam vào món salad làm nước sốt.

1 bát hummus (tốt nhất là sống) ăn với cần tây, cà chua và dưa chuột.

Bữa xế

2 trái xoài.

2 quả hồng.

Các loại lá xanh (rau diếp, rau bina, ý dĩ, bồ công anh, cải endive).

1-2 nắm kỷ tử.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh bao gồm cải xoăn hoặc rau bina ăn kèm với 1 quả bơ và một quả cam vắt làm nước sốt. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

Rong biển cuộn! Hãy sáng tạo tạo cách của bạn nào! (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương).

Bánh quả mọng tươi ngon! (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương).

THÚ NĂM 80/20

Bữa sáng

1/2 lít (1/2 lít) nước ép đào tươi và quả xuân đào. Thêm 4 muỗng cà phê dầu hạt lanh và / hoặc 2 muỗng canh tảo xoắn nếu muốn.

Sữa hạnh nhân: xay 40 hạt hạnh nhân ngâm với 8 quả chà là.

Bữa trưa

2 bát quả mọng (dâu tây, việt quất, v.v.).

Salad Hy Lạp bao gồm: xà lách, cà chua, dưa chuột, hành tím, ô liu đen ướp muối và mùi tây thái hạt lựu. Thêm một hỗn hợp có chứa bơ trộn, chanh và 1-2 ounce (30-60 ml) dầu ô liu.

Bánh pudding hỗn hợp có chứa: chà là, bơ, bột quế, rêu Ailen (một loại siêu thực phẩm từ biển) và nước cốt.

Một khẩu phần tinh bột nấu chín (gạo lứt, bánh mì nguyên cám, bánh tortilla bột mì).

Bữa xế

2 quả lê châu Á.

1 nắm quả hạch Brazil.

1 nắm hạt bí ngô sống.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 50% rau lá xanh cùng với cà chua, dưa chuột, mùi tây, ngò, ớt cayenne, 30-40 quả hồ đào và dầu cây gai dầu làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển tảo bẹ vào món salad. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

1/2 lít (1/2 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (tức cải bó xôi, cải thìa), 40% rau hoặc trái cây khác (táo, dưa chuột, v.v.).

Một chiếc bánh sandwich làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, bơ, rau diếp, mầm cỏ ba lá, cà chua thái hạt lựu, dưa chuột thái hạt lựu và bột cayenne.

Bánh quy giòn sấy khô ăn với sốt guacamole.

THÚ SÁU 80/20

Bữa sáng

1 quả dưa mật hoặc dưa lưới.

2 trái dừa non, xay chung phần cơm và nước với nhau. Bổ sung tảo xoắn, protein cây gai dầu và 15 hạt cacao. Nếu không tìm thấy dừa non, hãy trộn một quả bơ với nước dừa.

Bữa trưa

Một ly sinh tố có: xoài, cam và đào. Thêm 2-3 thìa dầu ô liu nếu muốn.

Một chiếc bánh sandwich làm từ bánh mì hạt nảy mầm nướng, bơ, rau diếp, rau hướng dương, cà chua thái hạt lựu và dưa chuột.

Dưa chuột, đậu bắp, bí ngòi, salad trộn hành tây. Thêm dầu ô liu hữu cơ, nguyên chất, ép lạnh vào nước sốt.

2 quả quýt.

1 quả bưởi.

Bữa xế

1 bát nho (có hạt).

2 quả cherimoyas hoặc sapote trắng.

1-2 nắm kỷ tử.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh bao gồm mùi tây, 2 quả bơ và hạt đu đủ trộn, nước xoài, nước cốt chanh, hạt gai dâu và giấm làm nước sốt.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (bao gồm cả 3 nhánh cần tây), 40% các loại rau hoặc trái cây khác (tức măng tây, táo, dưa chuột, v.v.).

Bổ sung bữa ăn nấu chín yêu thích của bạn ở đây. (Hãy để ý xem bạn cảm thấy thế nào vào buổi sáng nhé)!

THÚ BẨY 80/20

Bữa sáng

1 -2 cốc quả mọng (dâu tây, việt quất, v.v.) trộn với chanh. Thêm 1/2 quả bơ nếu muốn.

Một ly sinh tố trái cây chứa đu đủ tươi, cam, hạt cây gai dâu, quả mọng Incan và bột cỏ.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với BỘT Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 quả dưa lưới ruột cam.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi có chứa táo, dưa chuột, gừng và cải xoăn.

Một phần salad lá xanh nhỏ có cải xoăn hoặc cải bó xôi. Thêm một quả cam vắt làm nước sốt.

20 hạt macca khô.

Bữa xế

2 trái xoài.

1/2 lít (1/2 lít) nước ép có chứa táo, bắp cải, cần tây và mùi tây.

1-2 năm kỷ tử.

Bữa tối

Súp Canxi của Sequoia (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương). (Làm một món súp tươi sống đậm đặc, thịnh soạn và thưởng thức cho đến khi no!)

Một phần salad nhỏ chứa 80% rau lá xanh (bao gồm cả cải xoăn hoặc cải bó xôi), 2 quả bơ và dầu ô liu ép lạnh, nguyên chất, hữu cơ làm nước sốt.

Một phần lớn bí ngòi thái mỏng như sợi mì Ý, trộn với nước sốt tươi sống (bao gồm hạt thông ngâm, húng quế, tỏi và chanh).

CHỦ NHẬT 80/20

Bữa sáng

Không ăn sáng.

Bữa trưa

Một ly sinh tố có: xoài, cam, đào, nước và 20 hạt cacao.

1/2 lít (1/2 lít) trái cây tươi trộn có chứa táo, lê và quả mọng. Nếu muốn, thêm một cốc hạt hướng dương sống (ngâm trong 6 giờ) với 1 thìa cà phê bột quế rồi trộn chúng với hỗn hợp.

Bữa xế

10-15 hạt hạnh nhân.

2 quả táo.

2 cọng cần tây.

Các loại rau xanh (cải bó xôi, cải thìa, cải endive).

1 quả bí xanh.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 1 quả bơ, rong biển dulse, tảo bẹ và một quả cam trộn với 1/2 chén bơ mè sống, chưa bóc vỏ làm nước sốt. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

Bổ sung món ăn tươi sống yêu thích của bạn ở đây!

THỰC ĐƠN HÀN TUẦN CỦA CHẾ ĐỘ ĂN TƯƠI SỐNG HOÀN TOÀN

Chế độ ăn tươi sống hoàn toàn

Chế độ ăn Tươi sống Hoàn toàn là một phép màu thực sự. Người ta phải thực hiện Chế độ ăn Tươi sống Hoàn toàn khi đã sẵn sàng - chúng tôi muốn tránh hiệu ứng "yo-yo" (quá nhanh trước khi một người sẵn sàng và có khả năng thực hiện các kỷ luật sức khỏe hàng ngày). Hãy nhớ rằng, chế độ ăn hoàn toàn tươi sống có thể không phù hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là những người gầy quá mức, không dung nạp được không khí và nước trong cơ thể hoặc những người không có đủ thể chất và tinh thần cho nó.

Lượng calo

Nếu chúng ta coi thức ăn là nhiên liệu cho cơ thể, thì chúng ta có thể hiểu rằng năng lượng do thức ăn cung cấp được đo bằng calo. Theo tiêu chuẩn hiện tại, một nam giới trưởng thành cần khoảng 18 calo/ngày/pound (tương đương 40 calo /kg) trọng lượng cơ thể. Phụ nữ cần khoảng 16 calo /pound (35,5 calo mỗi kg) trọng lượng cơ thể. Trẻ em và thanh thiếu niên đang lớn cần khoảng 20 calo/ngày/pound (44,4 calo/ kg) trọng lượng cơ thể. Sự gia tăng nhu cầu calo cũng được xác định bởi các bài tập thể dục. Ví dụ, một nam giới nặng 165 pound (74,3 kg) có thể cần 2.970 calo cho một ngày bình thường. Tuy nhiên, nếu cùng một người đàn ông tham gia hoạt động mạnh suốt cả ngày, nhu cầu calo có thể tăng gấp đôi, lên đến 5.940 calo.

Ví dụ, tôi sẽ cung cấp dưới đây một mẫu hàm lượng calo của chế độ ăn. Tôi đã phác thảo ra điều này để chứng minh rằng, rất dễ dàng để có đủ calo từ Chế độ Ánh dương:

Hạng mục	Mức calo
Hai trái dừa non (cơm và nước)	800
Tám quả cam	1000
Ba trái bơ	1350
Một bát lớn cải bó xôi	150
Bốn quả dưa chuột	100
Bốn trái cà chua	150
Bốn nhánh hành lá	25
Một quả chanh vàng	75
TỔNG LUỢNG CALO	3650

Lượng thức ăn khi theo Chế độ Tươi sống Hoàn toàn

Hãy thoải mái ăn một lượng lớn trái cây và rau sống nếu bạn muốn. Hầu hết các bạn sẽ ăn ít hơn mức tôi đề xuất trong các thực đơn này, tuy nhiên, tôi muốn các bạn cảm thấy thoải mái khi thưởng thức các loại thực phẩm tự nhiên dồi dào. Theo thời gian, bạn có thể tinh chỉnh chế độ ăn uống, tăng khả năng đồng hóa, thưởng thức chế độ ăn lỏng thường xuyên hơn, và ngày càng ăn ít hơn. Thực hiện theo các hướng dẫn được nêu trong Tam giác Ánh dương. Dinh dưỡng tươi sống tự nhiên kết hợp với tập thể dục hàng ngày là nền tảng của sức khỏe hoàn hảo. Thực đơn Tươi sống Hoàn toàn được thiết kế cho một cá nhân nặng 145-175 pound (66-80 kg). Những người có trọng lượng nhẹ hơn và / hoặc những người ít vận động hơn có thể điều chỉnh giảm số lượng cho phù hợp.

Đối với phụ nữ, tôi đề xuất lượng tiêu thụ tối đa hàng ngày là:

6 pound (2,7 kg) trái cây

2,5 pound (1,1 kg) rau (một phần ba trong salad, hai phần ba nước trái cây)

0,25 pound (0,11 kg) quả hạch hoặc hạt

Đối với đàn ông, tôi đề xuất lượng tiêu thụ tối đa hàng ngày là:

7,5 pound (3,6 kg) trái cây

3 pound (1,4 kg) rau mỗi ngày (một phần ba trong món salad, hai phần ba trong nước trái cây)

0,33 pound (0,15 kg) quả hạch hoặc hạt

THỨ HAI TƯƠI SỐNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

Một hỗn hợp siêu sinh tố có chứa: táo, lê, quả mọng (tất cả các loại), anh đào, tảo xoắn, chlorella hoặc tảo lục lam (2-3 muỗng canh) và dầu dừa (2-3 muỗng canh).

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 cốc (1 ounce = 30ml) nước ép cỏ lúa mì.

Một bánh sandwich được làm từ bánh quy hạt lanh sấy khô, quả bơ, mầm cỏ ba lá, cà chua thái lát, bí ngòi thái hạt lựu và hành tím.

2 quả cam.

3 cọng cần tây.

Bữa xế

2 quả xoài hoặc cam.

1 quả bơ với bột ớt cayenne và tảo bẹ.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Một xà lách lớn, dưa chuột, cà chua, mầm cỏ ba lá và salad hành lá với một nắm hạt hướng dương sống, hai quả bơ và một quả chanh tươi vắt.

Món xốt guacamole trộn bơ, (xem Phụ lục C: Công thức Ánh dương).

THỨ BA TUỔI SỐNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

Một quả dưa lưới lớn / đu đủ ăn cả quả hoặc trộn với nước cam /chanh, và 20 hạt cacao.

Hoặc

Một hỗn hợp siêu sinh tố có chứa: nước dừa, quả mọng (tất cả các loại), bột maca (2 muỗng canh) và dầu dừa (2 muỗng canh).

Bữa trưa

Một phần salad rau lá xanh nhỏ (gồm cải xoăn, cải bó xôi và cần tây) với 10-20 quả óc chó và chanh tươi vắt.

4 quả cam.

Bữa xế

1-2 nắm kỷ tử.

1 nắm quả hạch Brazil.

2 bát anh đào.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 60% rau lá xanh (tức là rau diếp romaine, rau tần ô, mùi tây, malva, cải thìa, cải xoăn), 2 quả bơ, củ cải thái hạt lựu, ớt cayenne và một quả chanh vắt làm nước sốt. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad nếu muốn.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (tức là cải thìa, cần tây, rau mùi tây, rau diếp), 40% rau hoặc trái cây khác (nghĩa là táo, dưa chuột, khoai mì, bí ngô, v.v.).

THÚ TƯ TUOI SỐNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

1 lít (1 lít) nước cam tươi trộn với 1/2 quả bơ và / hoặc 3 thìa cà phê hạt lanh hoặc dầu hạt gai dầu. (Trộn chất béo với đường vào bữa sáng sẽ giải phóng đường để có thêm năng lượng bền bỉ).

2 quả táo.

10-20 quả hồ đào hoặc hạt macadamia với rau diếp.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với BỘT Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

Dưa chuột, mùi tây, cà chua, 10 quả ô liu, 5 quả mận khô, 5 quả chà là trong món salad trộn. Vắt một quả cam vào món salad làm nước sốt.

Bữa xế

2 quả táo.

2 quả hồng.

Các loại rau xanh (cải bó xôi, bắp cải xanh, xà lách, cải endive).

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 60% rau lá xanh ăn với 1/2 chén hạt thô và một quả cam trộn với cỏ xạ hương, cây xô thơm, giấm táo sống và dầu hạt gai dầu làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển sống vào món salad.Thêm 30-40 quả ô liu chín (nếu có).

THÚ NĂM TUOI SỐNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

1/2 lít (1/2 lít) nước buổi tươi.

2 quả lựu lớn và 3 quả cam được cắt và ép bằng máy ép cam. Trộn với 2-3 thìa hạt lanh hoặc dầu hạt gai dầu nếu muốn.

Bữa trưa

Xà lách Silicon, (xem **Phụ lục C: Công thức Ănh dương**).

2 bát quả mọng (dâu tây, việt quất, v.v.). 8 quả mận khô.

Bữa xế

2 trái xoài.

2 quả lê châu Á.

Các loại rau xanh (cải xoăn, cải bó xôi, cải thìa, cải hoa hồng).

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 20-30 quả hạnh, hành tây và một quả cam vắt làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển sống vào món salad.

Rong biển cuộn! Hãy sáng tạo theo cách của bạn! (xem **Phụ lục C: Công thức Ánh dương**).

THÚ SÁU TUOI SÓNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

3-4 quả cam, bưởi hoặc quýt (ăn cả phần ruột trắng!).

10-20 hạt macadamia với xà lách.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

Dưa chuột, cà chua, đậu bắp, củ cải thái hạt lựu, bí ngòi trộn salad. Thêm dầu ô liu hữu cơ, nguyên chất, ép lạnh vào nước sốt.

Bữa xế

2 quả cam, bưởi hoặc quýt.

Các loại rau xanh (cải bó xôi, cải thìa, cải hoa hồng).

1-2 nắm quả kỷ tử hoặc quả Incan.

Bữa tối

Salad trộn dưa chuột, đậu bắp, bí ngòi, bơ và hành tây. Thêm dầu ô liu hữu cơ, nguyên chất, ép lạnh vào nước sốt.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (bao gồm cả 3 nhánh cần tây), 40% các loại rau hoặc trái cây khác (nghĩa là lê, bí xanh, măng tây, củ cải, v.v.).

THÚ BẨY TƯƠI SÓNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

30-40 quả mọng (dâu tây, việt quất, vv) trộn với rau diếp hoặc trộn với 1 quả bơ.
1 quả đu đủ trộn với xà lách hoặc trộn với nửa quả bơ.

Hoặc

Uống nước của 2 trái dừa với bột Sun Is Shining hoặc một số hỗn hợp siêu thực phẩm xanh khác để tăng cường khoáng chất.

Bữa trưa

1 quả dưa lưới ruột cam.
1 cốc (0,25 lít) nước ép cỏ lúa mì trộn hoặc ép chung với 3-4 quả táo
hoặc 1 lít (1 lít) nước ép rau củ tươi có chứa ít nhất 50% cần tây, 50% táo hoặc lê.

Bữa xế

2 quả táo.
15 quả hạnh ngâm nước.
1 nắm hạt bí ngô.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh (bao gồm cải xoăn, rau bina, cần tây, mầm cỏ ba lá), 2 quả bơ và dầu ô liu ép lạnh, nguyên chất, hữu cơ trộn với húng quế làm nước sốt. Thêm vài phần rong biển sống, rau diếp biển và tỏi sống vào món salad. Thêm dưa cải muối sauerkraut hoặc kim chi vào món salad như ý muốn.

CHỦ NHẬT TƯƠI SÓNG HOÀN TOÀN

Bữa sáng

Không ăn sáng.

Bữa trưa

Nước của 1 trái dừa.

1 lít (1 lít) nước ép rau quả tươi chứa ít nhất 60% rau xanh (tức là cây tầm ma, bồ công anh, cải thìa), 40% các loại rau hoặc trái cây khác (nghĩa là lê châu Á, bông cải xanh, súp lơ, củ cải, v.v.).

Bữa xế

2 quả táo hoặc lê 2 cọng cần tây.

1 -2 nắm quả kỷ tử hoặc quả Incan.

Món ăn tươi sống chế biến sẵn yêu thích của bạn.

Bữa tối

Một phần salad lớn chứa 80% rau lá xanh, 1 quả bơ, rau diếp biển, rong biển tảo bẹ, cam và chanh trộn với bơ mè đen chưa bóc vỏ và giấm táo sống làm nước sốt. Thêm 8 quả chà là vào món salad để tăng thêm hương vị.

Kem bạc hà với vụn sô cô la tươi (xem **Phụ lục C: Công thức Sunfood**).

PHỤ LỤC C

Có rất nhiều lựa chọn để thiết kế những bữa ăn ngon lành và đẹp mắt với thực phẩm thực vật tươi sống. Hãy mang về vài cuốn sách công thức chế biến thực phẩm sống để cải thiện căn bếp của bạn. Tổ chức của chúng tôi, www.sunfood.com, hiện đang phân phối mọi cuốn sách công thức chế biến thực phẩm tươi sống chất lượng cao hiện có trên thế giới (mục tiêu tôi đặt ra vào mùa hè năm 1995). Các cuốn sách công thức chế biến đồng hành với tác phẩm này như **Raw Food Real World** hoặc **The LifeFood Recipe Book** chứa nhiều ý tưởng và sự kết hợp thực phẩm, chúng cũng nhắc lại và mở rộng những ý tưởng trong cuốn sách này.

Tôi có một bí mật tuyệt vời muốn chia sẻ với tất cả các đầu bếp thực phẩm tươi sống tiềm năng. Có vẻ như loại thực phẩm lý tưởng nhất cho con người sẽ chứa đồng thời cả ba nhóm thực phẩm (xem lại **Bài học thứ 11: Bí mật được bật mí**). Vì điều này không thật phổ biến, nên bí quyết để thực hiện các công thức chế biến thức ăn tươi sống hoàn hảo, chính là kết hợp cả ba nhóm thực phẩm (đường, chất béo và chất diệp lục) vào một bữa ăn.

Một trong những công thức chế biến món ăn tươi sống nổi tiếng nhất là "Súp năng lượng" của Tiến sĩ Ann Wigmore. Món súp của bà có chứa bơ, táo và nước ép cỏ lúa mì cùng những món khác. Ba thành phần chính là chất béo, đường và chất diệp lục. Tiến sĩ Ann đã cung cấp công thức cân bằng này cho một số bệnh nhân của bà, như là chế độ dinh dưỡng duy nhất của họ trong ba tháng, và rồi họ đã hoàn toàn được chữa lành. Toàn bộ công thức "Súp năng lượng" của Bác sĩ Ann có thể được tìm thấy trong cuốn sách cuối cùng của bà, **The Blending Book**.

Tôi đã phát triển một số kết hợp chữa bệnh tuyệt vời dựa trên Tam giác Ánh dương. Dưới đây tôi đã bao gồm các công thức chế biến món ăn, nước trái cây và sinh tố yêu thích của tôi. Tất cả các thành phần trong sự kết hợp sau đây phải là 100% tươi sống và hữu cơ.

Nhiều món ăn và thức uống cần có máy ép trái cây hoặc máy xay sinh tố để chế biến; Tôi thực sự khuyên bạn nên sử dụng Máy ép trái cây Green Star, Máy ép trái Commercial Champion, Máy ép cỏ lúa mì Miracle, Máy khử nước Excalibur, Máy

chế biến thực phẩm Cuisinart và Máy xay sinh tố Vita-Mix. Cá nhân tôi sở hữu và sử dụng tất cả chúng. Đây là những thiết bị gia dụng cần thiết để tạo ra một tương lai lành mạnh cho bạn và gia đình bạn. Để biết thêm thông tin về các thiết bị này, vui lòng truy cập www.sunfood.com.

CÁC CÔNG THỨC CHẾ BIẾN

Burritos bơ

8 lá xà lách romaine

2 quả bơ

2 ớt jalapeno

4 quả cà chua

1 quả cam

Trộn và nghiền bơ, ớt và cà chua. Vắt vào một quả cam cho ngọt. Cho hỗn hợp bơ vào lá xà lách và cuộn lại.

Bỏ ớt jalapeno nếu phục vụ món ăn này cho trẻ nhỏ.

Kem Bạc hà với vụn sô cô la tươi

Nước từ 3 trái dừa non

Cùi từ 5 trái dừa non

1 cốc hạt dẻ cười

1/2 chén hạt gai dầu

1 chén hạt macadamia

1/2 chén mật hoa xương rồng agave

1 thìa mật ong trắng Hawaii hoặc một loại mật ong tốt khác

1 muỗng canh tảo xoắn

1 quả bơ chín cỡ vừa

3 thìa bột hà tươi băm nhỏ (bột hà sô cô la nếu có)

2 muỗng canh dầu dừa / bơ

1/2 chén hạt cacao nghiền (sô cô la tươi)

Xay nhuyễn cùi dừa và nước dừa trong máy xay. Lọc cùi dừa qua rây lọc lưới mịn, hoặc túi làm sữa hạt. Đổ lại hỗn hợp dừa vào máy xay. Thêm tất cả các thành phần ngoại trừ hạt cacao. Trộn ở mức mạnh cho đến khi thành kem. Rắc cacao vào kem. Để có kết quả tốt nhất, hãy làm lạnh kem trong tủ đông vài giờ, sau đó đổ vào máy làm kem. Làm theo hướng dẫn ghi trên máy, sau đó thưởng thức thôi!

Ecuador

1 quả cherimoya

4 lá cải kale

1 quả bơ

Nhặt hạt ra khỏi quả cherimoya. Cắt nhỏ cải kale. Cắt hạt lựu và nghiền bơ cùng với các nguyên liệu khác. Phần "giống như nhị hoa" ở trung tâm của lá cherimoya rất tuyệt vời để hình thành tinh dịch cho nam giới. Đây là một món ăn rất cân bằng.

Salad bơ béo

4-5 nắm rau dại (bồ công anh, lamb's quarters, malva, cải mù tạt, v.v.)

2 quả bơ

40 quả ô liu

2 muỗng canh dầu ô liu hoặc dầu hạt gai dầu hữu cơ, nguyên chất, ép đá

1 nhúm muối biển hoặc hồng Himalaya

Trộn salad. Kết hợp ô liu với bơ là một hỗn hợp mạnh. Đây cũng là một món ăn đầy khoáng chất vi lượng (rau xanh hoang dã và muối tự nhiên rất giàu khoáng chất vi lượng), và chất xây dựng xương (vì chất béo giúp đồng hóa canxi). Tôi cảm thấy mình như đang ở trên thiên đàng khi ăn món này!

Xốt guacamole trộn bơ

3 quả bơ

3 quả ớt jalapeno chín

1 quả ớt habanero

3 quả cà chua

1 nhúm ngò rí

1 quả chanh chín vàng

Trộn đều. Vắt chanh vào hỗn hợp. Nước chanh trong hoạt động như một chất chống oxy hóa, cho phép hỗn hợp giữ được lâu hơn và ngon hơn.

Cho bơ vào món salad cũng sẽ giúp xốt guacamole giữ được lâu hơn.

Hummus Hạnh nhân JM's

2 cốc hạnh nhân ngâm nước

(đã nở sau 8 giờ ngâm)

6 quả cà chua phơi khô

1 tép tỏi bóc vỏ

2-3 muỗng canh bơ mè (tốt nhất là bơ mè đen, chưa bóc vỏ)

3-4 muỗng canh dầu ô liu

1 nhánh húng quế

1 nhánh cỏ xạ hương

1 nhánh rau kinh giới

1 nhúm muối biển

Nước ép bốn quả chanh

Sơ chế hạnh nhân trước. Ngâm trong nước tinh khiết trong 8 giờ. Đổ nước ra trước khi sử dụng. Vắt bốn quả chanh. Thêm tất cả các thành phần vào máy xay sinh tố hoặc máy xay thực phẩm. Xay nhuyễn và thưởng thức.

Bánh quả mọng tươi ngon (Berry Pie)

Vỏ bánh:

2 cốc hạnh nhân ngâm

1 cốc dừa bào sợi

1/2 chén nho khô monukka

Nước chanh

1 thìa quế

1/2 thìa cà phê nhục đậu khấu

Trộn tất cả các thành phần vỏ bánh với nhau trong một máy xay thực phẩm và ép thành vỏ bánh.

Nhân bánh:

2 cốc quả mọng (việt quất, dâu đen, mâm xôi và dâu tây)

1 cốc đào

Xay nhuyễn trong máy xay thực phẩm hoặc máy sinh tố.

Để phần nhân bánh vào vỏ bánh. Trang trí trên mặt bằng quả mọng. Làm lạnh trong hai giờ trước khi thưởng thức. Đây là một công thức tuyệt vời cho trẻ em.

Rong biển cuộn

6-8 miếng rong biển nori sống, phơi nắng (không nướng).

2-3 quả bơ

1 bó mầm cỏ ba lá

1 nhúm ngò

1 quả dưa chuột

Cắt nhỏ tất cả các thành phần. Trộn bơ, cỏ ba lá, ngò và dưa chuột, rồi trộn phẳng trên các miếng trong biển. Cuộn chặt từng bằng tấm lót sushi.

Cắt thành các phần vừa ăn. Thêm nước tương sống (nama shoyu) nếu muốn.

Giống như tất cả các loại rong biển, nori là một nguồn khoáng vi lượng dồi dào.

Kẹo tươi

10 quả chà là

10 hạt hạnh nhân

Một ít bột siêu thực phẩm

Lấy hạt chà là ra. Cho một hạt hạnh nhân vào. Thật là một sự cám dỗ ngọt ngào! Có thể lăn qua hạt ca cao vụn, bột nhục đậu khấu, phấn ong, bột tảo xoắn, tảo lục lam hoặc loại các loại bột siêu thực phẩm yêu thích khác.

Sô cô la tươi

2 trái dừa non

20 hạt cacao (tốt nhất là đã tách vỏ)

10 hạt điều thô

3-5 thìa maca (dạng bột, nguồn gốc từ Peru. Có hàm lượng protein cao tuyệt vời siêu thực phẩm kích thích tình dục, tăng cường sức mạnh và khả năng sinh sản.)

3-5 muỗng canh mật hoa xương rồng agave hoặc mật ong manuka.

3 muỗng canh dầu hạt gai dầu

2 thìa dầu dừa / bơ

2-3 nhúm muối biển (tốt nhất là muối biển Celtic hoặc muối hồng Himalaya

2-3 nhúm bột quế

Mở hai trái dừa non và cho nước dừa vào máy xay. Múc phần cùi dừa mềm mại bén trong ra và cho vào máy xay luôn. Thêm tất cả các thành phần và xay nhuyễn! Món này đảm bảo sẽ làm hài lòng bất kỳ ai nghiện sô cô la. Nếu bạn là một người yêu sô cô la, hãy xem lại cuốn sách **Naked Chocolate** của tôi để biết thêm ý tưởng.

Salad biển

10 dải rong biển dulse

1 quả bơ

1 búp rau diếp

4 quả cà chua

Trộn salad. Vắt chanh vào. Dulse là một nguồn natri và khoáng chất vi lượng xuất sắc. Nó cũng là một loại thực phẩm hoang dã.

Salad silicon

1 búp xà lách romaine

4 quả dưa chuột

6 quả đậu bắp

2 nhánh xương rồng nopales

2 quả ót chuông đỏ

3 muỗng canh cỏ đuôi ngựa 1 quả bơ hoặc 1 ounce (30 ml) dầu ô liu nguyên chất hữu cơ, nghiền đá.

Cắt hạt lựu các thành phần, trộn salad. Thêm quả bơ hoặc dầu ô liu để làm nước xốt. Món này rất giàu silicon, là chất mà gan có thể chuyển hóa sinh học thành canxi. Silicon giúp cho làn da đẹp hơn, có độ đàn hồi cao; cải thiện tình trạng móng tay dễ

bị gãy; và giữ cho tóc không bị bạc sớm. Silicon cũng làm giảm đau do viêm gân và viêm dây chằng liên quan.

Đông chí

10 quả chà là•

10 lá cải kale khủng long (còn được gọi là cải kale đen hoặc cải kale lacinto).

1 quả bơ

Cắt bơ thành mười miếng. Lấy hạt chà là ra. Cho quả chà là với một lát bơ vào bên trong lá cải kale, cuộn lại như bánh burrito. Tôi đã sống bằng món ăn này trong gần suốt mùa đông năm 1997-1998.

Các loại Nước ép & Sinh tố

Sữa hạnh nhân

40 hạt hạnh nhân đã ngâm

8 quả chà là đã lấy hạt

2 thìa bột quế

1 thìa bột nhục đậu khấu

Xay với với nước n้ำ chín. Sữa hạnh nhân tốt nhất khi trộn hạnh nhân với chà là theo tỷ lệ 8: 1. Một thức uống làm ấm tuyệt vời cho mùa đông. Thức uống này là sự thay thế hoàn hảo cho trứng.

Nha đam & O.J.

2 lá nha đam

10 quả cam

1 quả đu đủ

2 trái nhàng

Ép cam bằng máy ép. Gọt lá lô hội cho đến khi loại bỏ phần vỏ xanh. Xay "gel" lô hội với nước cam. Lô hội làm lành da và niêm mạc. Nước ép lô hội rất tốt cho các vết loét và bệnh trĩ. Đu đủ hữu cơ, không biến đổi gen là một sự bổ sung tuyệt vời cho thức uống này. Một thành phần tuyệt vời khác là trái nhàng tươi. Để bổ sung trái nhàng, hãy đợi cho đến khi nó chín mềm và có mùi nồng.

Xay toàn bộ quả nhàng, bao gồm cả hạt với một ít nước, cho đến khi bạn có được một hỗn hợp lỏng. Lọc hỗn hợp này. Cho nước trái nhàng vào cùng với hỗn hợp nha đam, cam và đu đủ uống ở trên. Trái nhàng rất giàu các nguyên tố đơn nguyên tử và kích hoạt các siêu năng lượng không hoạt động.

Vận động viên

2 quả dưa chuột

5 cọng cần tây

10 lá cải kale

1 quả chanh

Ép lấy nước. Tôi giới thiệu thức uống này cho tất cả các vận động viên. Độ kiềm, nước sống, natri và canxi ... tất cả mọi thứ đều có mặt trong món nước uống này.

Captain's Powerhouse

Hai nắm rau xanh (tốt nhất là rau dại)

2 thìa cùi dừa với nước

2 quả bơ

Xay nhuyễn. Chúng tôi đã từng uống thứ này trong văn phòng của tôi hàng ngày.

Kem Cherimoya

1 quả bơ

2 quả cherimoyas

Loại bỏ vỏ, hạt và vỏ của quả bơ và cherimoyas. Cho các loại trái cây vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn. Đây là một sự kết hợp tuyệt vời mà người ta phải nếm thử mới tin được.

Tăng cường Estrogen

2 củ khoai mõ

Ép lấy nước. Thức uống này dành cho phụ nữ trẻ muốn tăng cường sức khỏe, phụ nữ mãn kinh hoặc bất kỳ ai muốn thưởng thức một thứ gì đó tuyệt vời.

Feijoa & OJ.

10 quả feijoas (ổi dứa)

10 quả cam

Cắt đôi tất cả các loại trái cây. Ép lấy nước. Feijoa nhẹ nhàng cân bằng axit trong cam. Đây là món nước trái cây mùa đông ngọt ngào yêu thích của tôi.

Tăng cường chất sắt

10 quả dâu tây

10 quả mâm xôi

1 lát dưa hấu

1 nắm mùi tây

Trộn đều, xay nhuyễn và thưởng thức! Các loại trái cây màu đỏ, đặc biệt là các loại quả mọng, chứa lượng sắt cao. Dưa hấu đỏ có hàm lượng sắt cao nhất trong số các loại trái cây. Mùi tây có hàm lượng sắt cao nhất trong số các loại rau lá xanh. Đây là một thức uống tuyệt vời cho phụ nữ trước và sau kỳ kinh nguyệt.

Dược phẩm

1 ót jalapeno đỏ chín hoặc ót habanero cam

5 cọng cải thìa

10 lá cải kale

Ép lấy nước. Thức uống này giúp giải độc hệ thống bạch huyết và tăng cường hệ thống miễn dịch. Thức uống này làm dịu các tuyến sưng tấy trong cổ họng. Đây thật sự là dược phẩm tự nhiên.

Cocktail Molotov

4 quả táo

1 nhánh tỏi

1 phần tư lát củ hành tây

1 quả ót đỏ jalapeno

1 lát gừng tươi

Ép lấy nước. Uống hai cốc đồ uống này mỗi ngày: một cho Bữa sáng, một cho Bữa tối. Kết hợp với kế hoạch Chế độ Ánh dương mà tôi đã phác thảo trong cuốn sách này, thức uống này có khả năng tiêu diệt tất cả các ký sinh trùng đường tiêu hóa trong vòng 30 ngày.

Tăng hiệu suất

1 ly nước dừa

1 muỗng ăn cơm tảo xoắn

Tảo xoắn là thực phẩm có hàm lượng protein cao nhất trên Trái đất. Nước dừa là nguồn chất điện giải cao nhất được tìm thấy trong tự nhiên. Cả tảo xoắn và nước dừa đều có tính kiềm. Cùng nhau, chúng có thể thúc đẩy bất kỳ vận động viên nào đạt được thành tích vượt trội trong mọi lĩnh vực. Đây là một trong những thức uống bí mật của tôi, tôi thường để xuất cho các vận động viên.

Pièce De Resistance

5 quả táo

1 quả chanh

Cạo sạch vỏ ngoài của quả chanh, để lại phần cùi trắng. Ép lấy nước. Tôi đã được giới thiệu công thức này từ nhiều năm trước trong cuốn sách **The Juiceman's Power Of Juicing** của Jay Kordich. Đây là một trong những cuốn sách hay nhất mọi thời đại. Tôi đã đến ngôi nhà xinh đẹp của Jay và chúng tôi thực sự đã cùng nhau làm nên món thức uống này - thật tuyệt vời!

Bất khả Chiến bại

2 búp xà lách lá đỏ

1 búp bắp cải xanh

Ép lấy nước. Một thức uống sóng sánh. Nó giúp tăng cường khoáng chất rất mạnh mẽ. Đây là thức uống tuyệt vời để uống sau khi tập luyện. Đồng nghiệp của tôi, Caleb là "Kale", đã đặt tên cho món thức uống này là “Bất khả Chiến bại”.

Tăng cường thị lực

4 quả cam

4 quả chanh vàng

- 4 quả chanh xanh
- 2 quả bưởi
- 2 quả quýt
- 10 quả feijoas (ổi dứa)

Ép lấy nước từng thứ bằng máy ép trái cây có múi. Trộn đều và thưởng thức. Các loại trái cây họ cam quýt có tính kiềm này là chất tẩy rửa bên trong, giúp loại bỏ các cặn bã, ngay cả trong các mao mạch nhỏ nhất của mắt. Đây là một thức uống tuyệt vời cho những ngày nhịn ăn uống nước ép.

Trẻ hóa

- 1 bó cải kale
- 4-6 cọng cần tây
- 1 quả dưa chuột
- 1 củ ngưu bàng
- 1 quả chanh
- 1 -2 quả táo (tùy chọn)

Rễ ngưu bàng là một chất lọc máu và là cơ sở tuyệt vời để giúp cơ thể tạo ra nội tiết tố. Ngưu bàng chứa một trong những lượng sắt hữu cơ cao nhất trong bất kỳ loại thực phẩm nào. Cải kale cung cấp nguồn kiềm dồi dào khoáng chất. Dưa chuột và cần tây làm dịu hương vị. Chanh nên được cạo cùn phần cùi trắng.

Táo có thể được thêm vào để làm ngọt (mặc dù kết quả tốt hơn sẽ xảy ra nếu không có chúng). Đây có lẽ là loại nước ép rau quả hiệu quả nhất mà tôi đã tìm thấy. Đây là một loại nước trái cây tuyệt vời để uống mỗi ngày.

Khoáng hóa

- 8 cọng cần tây

12 lá cải xoăn

Ép lấy nước. Nạp natri và canxi vào cơ thể. Đây là thức uống quan trọng đối với những người đang sử dụng các loại thuốc hóa học làm giảm khoáng chất, thuốc kháng sinh hoặc insulin vì nó phục hồi các khoáng chất nặng cho cơ thể.

Súp canxi của Sequoia

10 lá cải xoăn (tốt nhất là cải xoăn khủng long)

1 nắm mùi tây

2 nhánh tỏi

1/3 củ hành tím

2 quả chanh

1 quả bơ

1 quả cà chua

2 quả ót chuông vàng

1 nắm bột dulse

1/2 thìa cà phê muối biển Celtic

1 thìa súp miso chưa tiệt trùng

3 thìa súp dầu lanh

20 hạt bí ngô

Cạo bỏ lớp vỏ xanh bên ngoài của chanh, để nguyên phần cùi trắng. Trong khi xay tất cả các thành phần, thêm nước suối để đạt được độ sệt như súp. Đây là một món súp sống tuyệt vời cho trẻ em! Và cách tuyệt vời để đưa các khoáng chất nặng và canxi quan trọng vào chế độ ăn của trẻ.

Sinh tố siêu ngon

1 quả táo

1 quả lê

1 bát nhỏ quả việt quất, dâu đen, mâm xôi và dâu tây.

2-3 muỗng canh tảo xoắn

2-3 muỗng canh dầu hạt lanh

Cho tất cả vào máy xay. Thêm nước nấu chín và trộn cho đến khi đạt được độ đặc mong muốn. Đây là thức uống bữa sáng tuyệt vời vào mùa đông. Chất pectin trong táo và lê kích thích nhu động ruột. Quả mọng là chất xây dựng máu. Tảo xoắn bổ sung các khoáng chất vi lượng. Dầu lanh cho phép thời gian giải phóng fructose vào máu chậm hơn.

PHỤ LỤC D CHỮA TRỊ CÁC BỆNH PHỐ BIỀN

Khuyến nghị của tôi, là hãy bắt đầu bất kỳ chương trình điều trị bệnh hoặc chấn thương nào, bằng cách thực hiện một loạt các liệu trình làm sạch đại tràng. Nếu đại tràng không sạch sẽ và hoạt động bình thường, cơ thể sẽ ngập trong chất thải, và sẽ ít có khả năng tự chữa lành hoặc đồng hóa thức ăn để đạt hiệu quả tối ưu.

Bóng

Theo kinh nghiệm của tôi, nha đam tươi sống giúp chữa lành vết bỏng nhanh hơn bất kỳ chất nào khác - mật ong manuka khô đứng thứ hai. Nha đam tươi sống (hoặc thay thế là mật ong khô) nên được bôi vào chỗ bỏng một đến hai lần một ngày (bỏng

độ một), ba đến bốn lần một ngày (bỗng độ hai) và năm đến sáu lần một ngày (bỗng độ ba). Bạn sẽ nhận thấy sự hồi phục nhanh chóng ngay lập tức.

Kem dưỡng da MSM (methyl-sulfonyl-methane) có thể được bôi trực tiếp lên vết bỗng, miễn là vết thương đóng lại, da không còn bong ra và mụn nước không chảy mủ.

Ăn nha đam, bơ, ô liu, dầu ô liu với rau mùi tây và tảo xoắn sẽ giúp đẩy nhanh quá trình chữa lành vết bỗng. Thêm bột MSM vào nước uống (2 muỗng canh mỗi lít) cũng có giá trị trẻ hóa làn da. Tránh tất cả các loại dầu ăn nấu chín khi chữa lành vết bỗng.

Cảm lạnh thông thường

Một khi cơ thể của bạn được giải độc đáng kể bằng cách ăn theo Chế độ Ánh dương cân bằng, bạn sẽ ngày càng ít bị cảm cúm và cảm lạnh hơn. Một câu thành ngữ xa xưa có nói: "Bạn không bị cảm lạnh, mà là “ăn” cảm lạnh." Thực phẩm nấu chín và thực phẩm động vật có thể làm suy giảm hệ thống miễn dịch, khiến bạn dễ mắc bệnh. Thực phẩm thực vật tươi sống mới giúp tăng cường hệ miễn dịch. Hãy suy xét sự thật đáng kinh ngạc này, trong khía cạnh tiết kiệm thời gian, năng lượng và chi phí!

Thông thường, các triệu chứng cảm lạnh xuất hiện khi chuyển mùa. Đây là lúc cơ thể trở nên nhạy cảm hơn và giải độc tố nhanh hơn. Paul Bragg, chuyên gia về kéo dài tuổi thọ, đã khuyến nghị trong sách của mình nên nhịn ăn bốn lần một năm (trong bảy ngày) trong mỗi lần chuyển mùa. Khi bạn thanh lọc chế độ ăn uống của mình, hãy lưu ý đến sự xuất hiện theo mùa của cảm lạnh, nó sẽ mang lại cho bạn một số hiểu biết thú vị.

Tôi biết, không phải ai cũng sẵn sàng ngay bây giờ để cải thiện triệt để chế độ ăn uống của họ, vì vậy tôi sẽ cung cấp "Thuốc chữa cảm lạnh từ dưa lưới ruột cam" của

mình. Tôi đã gợi ý bài thuốc này cho nhiều người trong nhiều năm. Tôi thường được nghe những lời cảm ơn của họ vài ngày, vài tuần, thậm chí vài tháng sau đó. Nếu bạn hoặc người thân thường xuyên bị cảm lạnh, hãy thử những cách sau:

Thuốc chữa cảm lạnh từ dưa lưới ruột cam

Nếu bị cảm cúm hoặc các triệu chứng cảm lạnh, hãy đi ngủ sớm. Khi thức dậy không ăn bất cứ thứ gì cho đến 12 giờ trưa. Sau 12 giờ trưa ăn cả một quả dưa lưới ruột cam đã chín. Không ăn bất cứ thứ gì khác trong vòng 4 tiếng tiếp theo.

Việc này sẽ "đập tan" chứng cảm lạnh hoặc cảm cúm.

Đối với những cá nhân có kỷ luật hơn, nhịn ăn (không ăn) bất cứ khi nào bị bệnh là tốt nhất. Năng lượng được chuyển từ quá trình tiêu hóa, sang để tăng cường hệ thống miễn dịch và làm sạch độc tố.

Chỉ ăn các loại trái cây có tính kiềm hoặc nước ép của chúng (sung, đu đủ, cam, quýt, bưởi, quả mọng, v.v.) khi bị bệnh cũng giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục. Hãy thử "Hỗn hợp Trái cây Kiềm" được mô tả trong **Bài học thứ 7: Chế độ Ánh dương**, trong phần Khuyến nghị Để có Kết quả Nhanh chóng.

Nếu các triệu chứng cảm vẫn còn, hàng ngày uống 0,5 lít thức uống "Dược phẩm" được mô tả trong **Phụ lục C: Công thức Ánh dương**.

Bệnh chàm

Bệnh chàm là tình trạng giải độc (thường do thuốc hoặc thuốc điều trị) qua da, hoặc tình trạng nấm trên da. Vì bệnh tình có thể trầm trọng hơn khi ăn trứng và chất béo nấu chín, đặc biệt là sữa tiệt trùng và pho mát, nên cần phải loại bỏ những thực phẩm này.

Để giúp giảm bớt tình trạng này, sau khi tắm, thoa nha đam tươi, trái nhau tươi, kem dưỡng da MSM, dầu dừa, quả bơ và / hoặc đắp phủ vào vết chàm mỗi ngày.

Nếu bạn bị bệnh chàm (da khô và nổi mụn nước), hãy cân nhắc thực hiện 6 liệu trình làm sạch đại tràng để cơ thể giải độc qua đại tràng, thay vì qua da.

Nếu không có chỗ thực hiện liệu trình đại tràng, thut tháo bằng nước âm hàng ngày và nhịn ăn uống nước bưởi sẽ rất hữu ích.

Một liệu pháp làm sạch bằng thảo dược tươi, chẳng hạn như chương trình EJUVA 30 ngày, có thể mang lại hiệu quả kỳ diệu cho những người bị bệnh chàm như tôi đã thấy tận mắt vài lần.

Thị lực

Qua nhiều năm quan sát và nghiên cứu, tôi tin rằng nguyên nhân chính dẫn đến thị lực kém, là do thói quen đọc sách trong bóng tối hoặc ánh sáng yếu. Để duy trì thị lực tuyệt vời suốt đời, hãy nhớ đọc sách dưới ánh sáng tràn đầy hoặc ngoài trời bất cứ khi nào có thể.

Ăn một chế độ ăn giàu thực vật tươi sống thường ngay lập tức ngăn chặn sự thoái hóa liên tục của thị lực. Ăn thức ăn tươi sống có thể giúp dần phục hồi thị lực kém, nhưng điều này có thể mất nhiều năm. Các loại thực phẩm tươi sống có liên quan nhất đến việc cải thiện thị lực là tất cả các loại quả mọng (đặc biệt là quả kỷ tử và quả việt quất), nho, vải, dầu tảo ép lạnh (DHA), và tất cả các loại thực vật chứa nhiều sắc tố (như nghệ, tảo xoắn và các loại rau xanh đậm).

Để chữa lành cho mắt, hãy ngừng ăn chất béo đã nấu chín - đặc biệt là mỡ động vật. Các phân tử lớn của chất béo đã nấu chín, không có enzym lipase của chúng, có thể nằm trong các mao mạch nhỏ của mắt tạo ra tắc nghẽn và làm suy yếu các cơ

vận động tinh chỉnh của mắt. John McCabe, trong cuốn sách tài nguyên tuyệt vời của mình, **Surgery Electives**, đã trích dẫn một nghiên cứu năm 1995 trên 2.000 người cho thấy mối liên hệ giữa việc tiêu thụ chất béo bão hòa (n้ำ chín) với chứng mù lòa. Ông cũng kết luận rằng chế độ ăn thuần chay có thể cải thiện một số điểm bất thường về thị lực.

Ngoài ra, để giúp cải thiện thị lực kém, chỉ nên uống nước tinh khiết hoặc nước ép rau quả tươi. Các khoáng chất vô cơ từ nước máy có thể xâm nhập vào cơ thể, lọc qua hệ thống và làm hỏng các mao mạch nhỏ trong mắt.

Tránh tất cả các chất caffeine (cà phê, trà, nước ngọt) vì nó làm tổn thương các mô thần kinh nhỏ trong mắt.

Nên tránh dùng muối công nghiệp vì nó có xu hướng làm tăng huyết áp. Điều này gây áp lực quá lớn lên các mao mạch nhỏ trong mắt.

Một số sách mô tả các chương trình cụ thể, bao gồm các bài tập cho mắt mà bạn có thể thực hiện để phục hồi sức mạnh và thị lực của mắt. **Relearning To See**, của Thomas R. Quackenbush, có thể có lợi cho bạn khi nghiên cứu.

Rụng tóc

Rụng tóc là hiện tượng giảm dần sự phát triển của tóc, thường dẫn đến hói đầu ở nam giới. Nó thường xảy ra do oxy hóa kém, axit hóa cơ thể do chế độ ăn uống nghèo nàn, thiếu kẽm và / hoặc đồng, và thiếu ánh sáng mặt trời. Các khuynh hướng di truyền cũng có ảnh hưởng.

Dùng ngón tay xoa tinh dầu của một lát ót đã nghiền nát, trực tiếp lên vùng rụng tóc sẽ giúp làm tan các cặn sáp có thể đã bịt kín nang tóc. Tinh dầu này cũng sẽ làm cho tăng lưu lượng máu đến vùng da đó, cung cấp thêm oxy và kích hoạt các nang

đang ngủ yên. Hãy thận trọng, dầu ót rất mạnh và có thể làm bỏng da - chỉ cần dùng 1/4 quả ót nhỏ. Thoa dầu ô liu nguyên chất hoặc dầu hạt gai dầu đã được nghiền bằng đá, ép lạnh, từ 2 đến 5 phút sau khi thoa dầu ót vì điều này sẽ làm giảm độ nóng của ót và làm dịu da. Thực hiện theo quy trình này mỗi ngày vào buổi sáng hoặc buổi tối trong ba tuần.

Lựa chọn chế độ ăn uống nhằm hạn chế chứng rụng tóc, bao gồm các loại trái cây có tính kiềm hữu cơ (đu đủ, sung, cam) để có nhiều vitamin C, nhiều loại rau lá xanh hữu cơ để đảo ngược tình trạng axit trong cơ thể; hạt anh túc và hạt bí ngô để cung cấp kẽm, thỉnh thoảng ăn rong biển dulse hoặc rong biển nori để cung cấp khoáng chất vi lượng.

Để chăm sóc da dầu tuyệt vời, chỉ sử dụng dầu gội hữu cơ có nguồn gốc thực vật trên tóc. Đôi khi tôi chỉ đơn giản sử dụng một dung dịch loãng của chanh hoặc nước cam làm dầu gội dầu; Tôi cũng thỉnh thoảng sử dụng dầu jojoba hoặc dầu hạnh nhân để duy trì độ ẩm cho da dầu và tóc, cũng như để tránh cho tóc bị rối. Dầu gội và dầu xả thương mại chứa các hóa chất độc hại cao và làm tổn thương da dầu theo thời gian.

Chất nhầy gây tắc nghẽn

Dịch nhầy là biểu hiện thải độc của phổi và các xoang, có liên quan đến viêm xoang, chảy nước mũi, nhức đầu, đau tai, mắt và mệt mỏi. Chất nhầy vừa có tác dụng bảo vệ hệ thống, bằng cách hoạt động như một bộ lọc cho các cơ quan nội tạng nhạy cảm, vừa là chất vận chuyển chất độc ra khỏi cơ thể - thường qua phổi, miệng và xoang.

Bất cứ ai có vấn đề về chất nhầy, nên tránh tất cả các sản phẩm từ sữa. Các sản phẩm từ sữa là chất tạo chất nhầy khét tiếng. Chỉ cần tránh tất cả các sản phẩm từ sữa để loại bỏ bệnh viêm xoang.

Ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp vào ngực và mặt sẽ đẩy nhanh quá trình chữa lành tình trạng này. Ánh nắng mặt trời giúp làm khô chất nhầy và nạp năng lượng cho các khoang xoang.

Ăn nhiều ớt cay (cayenne, jalapeno, habanero) sẽ làm loãng và đẩy chất nhầy trong xoang ra ngoài.

Chất nhầy và ráy tai có thể đã kết hợp với nhau để tạo thành lớp ráy đóng cứng trong tai. Nếu bạn bị đau tai dai dẳng, hãy cân nhắc nhờ bác sĩ hoặc bác sĩ trị liệu tự nhiên rửa tai bằng nước ấm.

Đau nhức cơ bắp

Đau cơ là kết quả của quá nhiều axit lactic và axit uric tích tụ trong mô cơ.

Để chống lại axit trong mô cơ, hãy uống ít nhất nửa lít (0,5 lít) nước ép rau xanh. "Bát khả Chiến bại" được mô tả trong Phụ lục C: Công thức Ánh dương, hoạt động cực kỳ hiệu quả. Các khoáng chất kiềm trong nước ép rau xanh sẽ trung hòa axit.

Tảo xoắn, các sản phẩm từ hạt gai dầu, bột MSM và các enzym bổ sung có tác dụng kỳ diệu trong việc giảm đau cơ.

Tập yoga phục hồi, sau đó là tắm muối epsom nóng trong thời gian lâu, hoặc ngâm mình trong suối nước nóng cũng có thể giúp giảm đau nhức cơ.

Cắn móng tay

Cắn móng tay là do thiếu khoáng chất kiềm và / hoặc nhiễm ký sinh trùng. Mọi người thường cắn móng tay khi lo lắng hoặc căng thẳng. Đây là một hành động bẩn nǎng để tái chế các khoáng chất kiềm (canxi) có trong móng tay vào cơ thể, nhằm trung hòa các axit hình thành do căng thẳng.

Tiêu thụ nhiều rau xanh, giàu canxi, chẳng hạn như rau mùi tây hoặc cải kale cùng với nhiều thực phẩm thực vật có tính kiềm khác, sẽ giúp khôi phục sự cân bằng khoáng chất trong cơ thể. Nhiều tỏi trong chế độ ăn uống có xu hướng loại bỏ các vi khuẩn.

Anh họ của tôi, một người từng bị bệnh cắn móng tay mãn tính, đã hoàn toàn khắc phục được tình trạng này bằng cách ăn thực phẩm tươi sống. Anh ấy nhận thấy một sự thay đổi lớn sau khi uống một ly nước ép mùi tây mỗi ngày trong hai tuần. Kết quả cũng rất tuyệt vời sau khi cho một củ tỏi vào món salad của mình mỗi ngày, trong hai tháng.

PMS (Hội chứng tiền kinh nguyệt)

Cơ thể có thể sử dụng kinh nguyệt như một kênh để giải độc. Khi độc tính được chuyển ra khỏi bạch huyết để loại bỏ trong chu kỳ hàng tháng, các chất độc tích tụ lâu ngày sẽ đi vào máu. Bởi vì chúng ta thèm ăn những gì có trong máu của mình, cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm độc hại có thể xuất hiện trong suốt chu kỳ. Những cảm giác thèm ăn này xuất hiện ngay trước hoặc sau kỳ kinh nguyệt - hãy lưu ý và chuẩn bị cho điều này. Để giảm cảm giác thèm ăn, hãy ăn hạt cacao (hạt sô cô la sống) và quả bơ. Hạt cacao cung cấp magiê và các chất dinh dưỡng khác giúp giảm PMS (đây là cách tự nhiên để đáp ứng cơn thèm sô cô la trong thời kỳ kinh nguyệt). Quả bơ là thực phẩm tuyệt vời giúp điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ.

PMS thực chất là một đợt giải độc có liên quan đến cả thể chất, tinh thần và cảm xúc. PMS nghiêm trọng là kết quả của chế độ ăn thức ăn động vật, nấu chín, độc hại (đặc biệt là hiện nay với tất cả các loại hormone được tiêm vào động vật trang trại). Cơ thể của bạn càng sạch bằng cách ăn thực phẩm thực vật tươi sống, bạn càng ít gặp phải PMS. Sau vài tháng đến một năm ăn thực phẩm tươi sống từ thực vật, gần như tất cả các triệu chứng PMS sẽ biến mất.

Nếu ăn kẹo, sôcôla nấu chín hoặc carbohydrate nấu chín, điều này có thể dẫn đến sản xuất quá mức insulin, làm trầm trọng thêm các triệu chứng PMS. Ăn trái cây để giữ lượng đường trong máu được điều chỉnh trong suốt giai đoạn PMS. Vào ngày

hôm trước và vào ngày hôm sau chu kỳ kinh nguyệt của bạn, hãy uống ít nhất một lít (một lít) thức uống "Tăng cường Chất Sắt" được mô tả trong Phụ lục C: Công thức Ánh dương. Khi cơ thể được thanh lọc hoàn toàn, lượng kinh nguyệt sẽ ít hơn. Đây không phải là việc đáng lo, vì nó là cách tự nhiên của tất cả các loài động vật có vú. Khi ăn thực phẩm tươi sống, tránh các loại quả hạch và hạt sẽ giúp giảm thiểu tình trạng mất kinh rất nhiều.

Bệnh vẩy nến

Chất lượng của da (độ sáng, bóng, rạng rỡ) phản ánh trạng thái của các cơ quan nội tạng. Da là đại diện cụ thể cho tình trạng của gan. Mụn trứng cá, phát ban, đốm, và các tình trạng da khác đều là dấu hiệu của bệnh lý trong gan, cũng như các vấn đề liên quan đến tức giận và / hoặc căng thẳng. Về mặt thể chất thuần túy, bệnh vẩy nến có liên quan đến rối loạn chức năng gan và thiếu hụt enzym - đặc biệt là thiếu hụt lipase.

Để chữa lành bệnh vẩy nến, hàng ngày người ta cần chọn một loại chất béo thích hợp (loại chất béo tiêu hóa tốt). Các chất béo giúp tiêu hóa dễ dàng hơn bao gồm: cùi dừa non tươi, dầu dừa, dầu hạt gai dầu, dầu hạt lanh. Việc giảm liều lượng chất béo trong chế độ ăn uống vì gan yếu (diễn hình ở những người bị bệnh vẩy nến), sẽ không dễ dàng bởi người ta thường hấp thụ lượng chất béo quá nhiều - ngay cả khi ở dạng tươi sống.

Để khắc phục bệnh vẩy nến, tất cả các chất béo nấu chín, đặc biệt là các sản phẩm từ trứng và sữa (pho mát, sữa, bơ, kem sữa) nên tránh hoàn toàn.

Đối với những người bị bệnh vẩy nến, nên thực hiện 6 – 10 liệu trình làm sạch đại tràng.

Sau hai tháng làm sạch đại tràng, một người nên nhịn ăn uống nước trong ba ngày, sau đó tiến hành rửa túi mật (uống 8 ounce – khoảng 240 ml - dầu ô liu nguyên

chất đã được nghiền bằng đá, ép lạnh, sau đó uống 8 ounce nước cốt chanh tươi) (xem **Bài học số 10: Thải độc**). Điều này sẽ giúp làm sạch gan và túi mật.

Xoa bơ, dầu ô liu nguyên chất, ép lạnh, dầu hạnh nhân hoặc nha đam tươi trực tiếp lên vùng da bị ảnh hưởng. Để ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp vào vùng da bị ảnh hưởng. Ánh nắng mặt trời sẽ đẩy nhanh quá trình chữa lành vết thương.

Thường xuyên uống nước ép rau xanh, trà thảo mộc chống nấm, làm sạch gan, thực vật biển giàu khoáng chất, dầu ép lạnh hữu cơ và các loại bột thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, chẳng hạn như Sun Is Shining. Tránh ăn quá nhiều trái cây và các loại đường khác cũng sẽ có lợi.

Da

Để có làn da sáng đẹp, khỏe mạnh, hãy ăn nhiều thực phẩm giàu silicon (dưa chuột, thảo mộc đuôi ngựa, cây tầm ma, xà lách, cải thìa, đậu bắp, củ cải, v.v.). Thường xuyên ăn Salad Silicon được mô tả trong Phụ lục C: Công thức Ánh dương. Thực phẩm có silicon giúp phục hồi làn da của tuổi thanh xuân.

Để có làn da đầy sức sống, bạn cũng nên ăn các loại thực phẩm có dư lượng lưu huỳnh. Lưu huỳnh, "khoáng chất làm đẹp", cung cấp độ mịn và sáng cho da. Lưu huỳnh được tìm thấy trong nha đam, cỏ dại, rau họ cải (bông cải xanh, súp lơ), ót chuông chín, ót cay chín, hành, tỏi, nước mưa, một số nước suối có mùi trứng và bột MSM.

Để có một làn da tuyệt vời, hãy thoa một hoặc nhiều thứ sau đây lên da từ hai đến bốn lần một tuần: cùi đu đủ, quả bơ, dưa chuột, tảo xoắn, trái nhàu tươi và / hoặc nha đam.

Đối với da khô, thoa trực tiếp dầu hạt gai dầu, dầu jojoba và kem dưỡng da MSM lên da. Điều này sẽ làm giảm nhanh chóng tình trạng khô da. Hoặc sử dụng quả bơ để bôi trực tiếp trên da. Dầu bơ tương tự như dầu trên da của chúng ta.

Để giúp làm mờ sẹo, hãy thử bôi công thức sau trực tiếp lên da, cách ngày trong vài tuần: hai thìa nha đam sống, một thìa nước ép mùi tây và một thìa tảo xoắn. Kem dưỡng da MSM sử dụng xen kẽ với kem vitamin C cũng có tác dụng tuyệt vời.

Mất cân bằng tuyến giáp

Tuyến giáp là một tuyến nội tiết lớn nằm ở cổ. Tuyến giáp kiểm soát tỷ lệ trao đổi chất cơ bản. Tuyến giáp hoạt động kém làm chậm tốc độ trao đổi chất và tăng khả năng béo phì. Tuyến giáp hoạt động quá mức sẽ đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, khiến người ta trở nên gầy ốm với đôi mắt lồi.

Đối với bất kỳ loại mất cân bằng tuyến giáp nào, tôi khuyên bạn nên loại bỏ dầu hạt cải, dầu cây rum, dầu ngô, dầu đậu nành và bơ thực vật, cùng với muối vô cơ: (muối công nghiệp), cũng như tất cả thực phẩm phun thuốc trừ sâu, khói chế độ ăn uống. Dầu hạt làm chậm chức năng tuyến giáp. Natri vô cơ dư thừa mang điện tích dương, và bị hút vào tuyến giáp tích điện âm và dẫn đến rối loạn chức năng. Thuốc trừ sâu và kim loại nặng cũng bị thu hút vào tuyến giáp và gây mất cân bằng nội tiết.

Bổ sung nhiều thực phẩm hữu cơ, thực phẩm thô, rau xanh (không thuộc họ cải), thảo mộc xanh, tảo xoắn, tảo lục lam và quả kỷ tử vào chế độ ăn uống sẽ giúp cân bằng tuyến giáp. Tác dụng làm dịu của các khoáng chất kiềm, các enzym thô và tác dụng phục hồi của các vitamin B có trong rau xanh, thảo mộc xanh, tảo xoắn, tảo lục lam và quả kỷ tử có tác dụng cân bằng tuyến giáp và các tuyến nội tiết khác.

Lượng i-ốt tự do từ tảo bẹ thường khắc phục tình trạng suy giáp (uống hai đến bốn muỗng canh bột tảo bẹ sống hàng ngày). Ngoài ra, thêm bột rễ maca (hai đến bốn muỗng canh mỗi ngày) và / hoặc bơ dầu dừa thô (hai đến bốn muỗng canh mỗi ngày) sẽ làm tăng hoạt động của tuyến giáp. Maca (mặc dù nó là một loại rau họ cải)

có tác dụng cân bằng hệ thống nội tiết và hỗ trợ trực tiếp tuyến giáp. Bơ dầu dừa làm tăng sự trao đổi chất và giúp đảo ngược sự trì trệ của tuyến giáp.

Ngoài ra, ánh nắng mặt trời trên da đã được chứng minh là kích thích tuyến giáp tăng sản xuất hormone. Đất sét ăn được (bentonit và các loại khác) cũng như các chất bổ sung enzyme cũng thường rất hữu ích.

Cường giáp (tuyến giáp hoạt động quá mức) là một tình trạng khó khăn hơn và có nhiều nguyên nhân, tất cả đều liên quan đến nhiễm độc bên trong và quá nhiều khoáng chất tạo axit trong cơ thể. Một cá nhân bị tình trạng này nên được bác sĩ hoặc bác sĩ điều trị tự nhiên kiểm tra nồng độ i-ốt. (Nếu thiếu i-ốt, nên bổ sung hai muỗng canh tảo bẹ thô vào chế độ ăn hàng ngày). Nếu hàm lượng quá mức, không nên đưa rong biển hoặc muối i-ốt của bất kỳ loại nào vào trong chế độ ăn. Ngoài ra, thêm dầu hạt không bão hòa đa (hạt lanh, cây gai dầu, v.v.) làm nguồn chất béo chính trong chế độ ăn uống, có thể làm chậm chức năng tuyến giáp. Ngoài ra, một người bị tình trạng này nên hít thở sâu 30 lần mỗi ngày theo tỷ lệ 1: 4: 2 như được mô tả trong **Bài học thứ 22: Hít Thở (Pranayama)**. Điều này sẽ giúp làm dịu hệ thống hoạt động quá mức.



NHÀ HÀNG THUẦN CHAY

TƯƠI SỐNG

Âm thực thuần chay tươi sống, hữu cơ là nền âm thực đặc biệt nhất trên hành tinh. Đó là nghệ thuật âm thực chưa đầy tình yêu thương! Các nhà hàng thuần chay tươi sống mang tư duy tân tiến và cả giả kim thuật. Chúng ta thật may mắn khi có những nhà hàng tuyệt vời này cho mình. Hãy tận hưởng nền âm thực của họ!

Và hãy cho họ biết David Wolfe đã giới thiệu cho bạn nhé!

HÌNH ẢNH CÁC MÓN KHAI VỊ VÀ MÓN CHÍNH

Ảnh được chụp bởi Aarona Pichinson (aaronapichinson.com)

Thực phẩm Tươi sống được sáng tạo và cung cấp bởi:

THỰC PHẨM TINH KHIẾT

54 Irving Place (giữa đường 17 và 18)

212-477-1010

purefoodandwine@yahoo.com

Lasagna Bí xanh và Lasagna cà chua vàng

với ricotta, rau húng quế, quả hồ trăn và nước sốt cà chua

Bí xanh Hubbard tẩm gia vị nhồi lá chuối với nước sốt dừa cay, sốt jicama-đu
đủ và chanh

Bánh Tortilla ngọt mềm với "đậu" ướp gia vị, bơ.

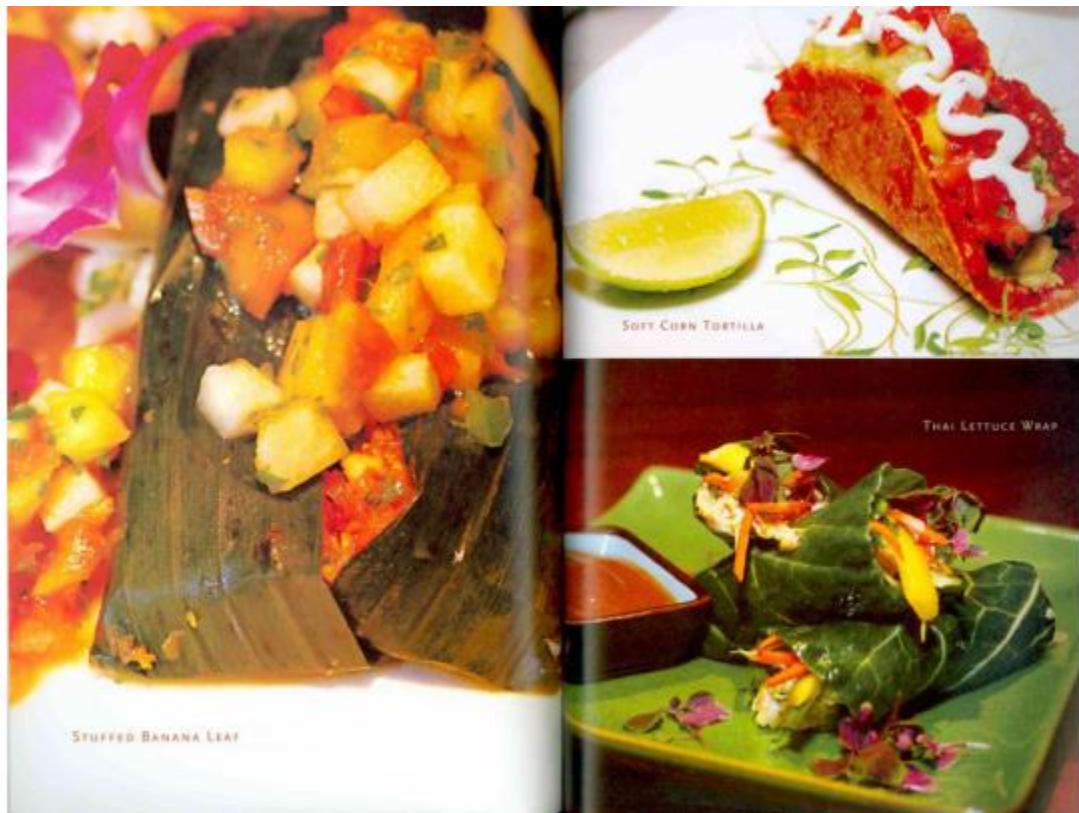
Sốt chanh – cà chua và "kem chua"

Xà lách Thái cuộn sốt me ót

Súp lơ trắng với sốt chuối - me và tương ót xoài

Bánh mì với Hummous Gừng, nấm sốt mè và bông cải xanh

Ravioli củ cải đỏ với sốt ót chuông vàng và pho mát hạt điều







DANH SÁCH CÁC NHÀ HÀNG THUẦN CHAY TUỔI SỐNG

ARIZONA

TREE OF LIFE

771 Đường Harshaw

Patagonia, AZ 85624

520-394-2589

www.treeoflife.nu

Trung tâm Trẻ hóa Tree Of Life có một nhà hàng phục vụ thực phẩm tươi sống mở cửa cho công chúng. Thực phẩm tươi sống trực tiếp từ vườn được phục vụ trong khung cảnh ngoài trời, kết nối với thiên nhiên. Patagonia cách Tucson khoảng một giờ về phía nam.

RAWESOME CAFE

(bên trong Gentle Strength Co-op) gần góc Đại học & Ash Tempe, Arizona

Liên hệ: Charlie Mort.Jim

480-496-595 9

info@rawforlife.com www.rawforlife.com

Rawesome Cafe thực hiện sứ mệnh làm cho các món ăn sống trở nên phong phú hơn, bằng cách cung cấp một địa điểm gặp gỡ tập trung cho những người có cùng chí hướng.

CALIFORNIA

ALIVE!

1972 Phố Lombard

San Francisco, CA 94123

415-923-1052

liveveggie@sbcglobal.net

Một nhà hàng đồ ăn tươi sống cổ kính nhằm phục vụ nhu cầu ngày càng tăng về những trải nghiệm ăn uống ngon lành mạnh ở Vùng Vịnh.

AU LAC

Nhà hàng chay dành cho người sành ăn, bao gồm Bữa tối thuần chay nguyên liệu hữu cơ gồm 4 món

16563 Phố Brookhurst

Thung lũng Fountain, CA 92708

714-418-0658

www.aulac.com

Đầu bếp Ito của Au Lac mang đến cho người sành ăn những món ăn ngon tuyệt vời mang theo tình yêu và vẻ đẹp mà ông gửi gắm. Chỉ thực đơn tráng miệng tươi sống của Au Lac thôi đã là lý do để bạn nên ghé thăm rồi. Tôi tích cực đề xuất nơi này. Bạn có thể cảm nhận được tình yêu trong món ăn.

CAFE GRATITUDE

2400 Phố Harrison

San Francisco, CA

(415) 824 - 4652

www.withthecurrent.com/cafe.htm Cafe Gratitude là một biểu hiện thuần túy của một thế giới dồi dào. Thức ăn và con người là sự tưởn thường của sự sống. Họ chỉ chọn những thành phần hữu cơ tốt nhất để tôn vinh trái đất và chính chúng ta. Họ hỗ trợ nông dân địa phương, nông nghiệp bền vững và các sản phẩm thân thiện với môi trường.

Thức ăn của họ được chuẩn bị với tình yêu. Bạn được mời bước vào bên trong và tận hưởng, trở thành một người chọn yêu cuộc sống, tôn thờ bản thân, chấp nhận thế giới, hào phóng và biết ơn mỗi ngày. Tại Cafe Gratitude, bạn luôn tận hưởng việc nuôi dưỡng bản thân.

CAFE "LAVIE

429 Front Street Santa Cruz, CA 95060

Liên hệ: Yeyan Gunawan

831-429-ORGN

www.lavie.us

Một nhà hàng thực phẩm tươi sống, thuần chay, hữu cơ ở Santa Cruz, California! Thực đơn đa dạng các món ăn và hương vị, bầu không khí tươi sáng và thân thiện

với chủ đề nhiệt đới. Các sự kiện và lớp học về ẩm thực tươi sống thường xuyên được tổ chức tại đây.

CILANTRO LIVE!

315-1 / 2 Đại lộ 3
Chula Vista, CA 91910
619-827-7401
Fax 6 1 9 - 8 2 7 - 7 4 03
www.cilantrolive.com

Cristina và Guillermo Guzman điều hành nhà hàng tươi sống tuyệt vời này, với hy vọng rằng bạn sẽ dừng chân và thử những món ăn tuyệt vời. Hãy để đôi mắt, vị giác, tâm hồn và toàn bộ sức khỏe của bạn quyết định món ăn có thể trở nên tuyệt vời như thế nào! Bạn sẽ cảm thấy khác biệt!

COULEUR “ALIVE” CAFE

782 0 Broadway
Lemon Grove, CA 91945

Liên hệ: Chet, Elizabeth và Carlo. Mở cửa từ 9 giờ sáng đến 9 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Bảy. Chủ nhật 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

Couleur "Alive" Cafe chào đón bạn đến với một cuộc hành trình tươi sống hữu cơ. Tất cả thực phẩm tươi sống hữu cơ được chế biến trong một nhà bếp riêng biệt mới, được thiết kế đặc biệt cho thực đơn thực phẩm tươi sống. Thực đơn bao gồm một số món ăn ngon, thỏa mãn, từ món Khai vị, Súp, Salad, Món Chính và Món tráng miệng.

CASTLE ROCK INN

5827 Sacramento Ave.
Dunsmuir, CA 9 6 0 2 5

530-235-0782

www.caltheater.com bill@castlerockpub.com Liên hệ: Bill Seaberry

Lắng nghe dòng sông hát khi bạn kích thích trí tưởng tượng của mình với các bài thơ, nhạc sống, sân khấu, khiêu vũ và đồ ăn tươi sống ngon miệng của Mỹ.

ELIXIR TEA AND TONICS

8612 Melrose Ave

Tây Hollywood, CA 90069

310.657.9310

Một quán cà phê cổ kính ở Hollywood cung cấp các món ăn vặt tươi sống, trà và nước uống dinh dưỡng tuyệt vời!

EREWHON

7660- A Beverly Blvd.

Los Angeles, CA 90036

323-937-0777

Fax: 323 - 937 - 2281

erewhonmarket@yahoo.com

Khó có thể từ ngữ nào có thể mô tả được sự dồi dào của thực phẩm tươi sống săn có ở đây.

Đây đơn giản là sự lựa chọn tốt nhất để thưởng thức thực phẩm tươi sống và siêu thực phẩm chế biến săn.

THE EUPHORIA COMPANY

717 Broadway

Santa Monica, CA 90405

310-383-1513

Liên hệ: Matt Amsden www.euphoriacompany.com www.rawvolution.com

Yoga, thức ăn tươi sống và những khoảng thời gian tuyệt vời tại The Euphoria Company. Rất nhiều niềm vui! Một nơi tuyệt vời! Matt Amsden, đầu bếp của Euphoria, điều hành một dịch vụ giao thực phẩm tươi sống tại địa phương và đường dài cực lớn, nếu bạn yêu thích thực phẩm tươi sống và không có thời gian chế biến, hãy gọi để được giao thức ăn tươi sống đến tận nhà cho bạn, ở bất kỳ đâu trên đất Mỹ. Gọi 310-721-4222 và đặt hàng ngay hôm nay. " Matt Amsden đã chứng tỏ trình độ nấu ăn thành thạo hiếm có, và các món ăn từ thực vật tươi sống của anh ấy chỉ đơn giản là tuyệt vời." - David Wolfe.

GREEN LIFE EVOLUTION CENTER

410 Railroad Ave Blue Lake, CA 95525

707-668-1781

Green Life Evolution Center là một khu vực mới cho những người tìm kiếm cộng đồng, hỗ trợ lối sống thực phẩm tươi sống và giáo dục ở Bắc California. Green Life là khu chợ tập trung vào các mặt hàng thực phẩm chế biến sẵn, món tráng miệng, nước ép và sinh tố. Họ đang trong quá trình chuyển đổi thành một quán cà phê tươi sống đầy đủ dịch vụ. Họ cũng bày bán đồ gồm của các nghệ nhân địa phương.

GOOD MOOD FOOD DELI CAFE

5930 Warner Avenue Huntington Beach, CA

714-377-2028

www.goodmoodfood.com Rentachef@goodmoodfood.com Quán cà phê này cung cấp các món ăn tươi sống theo phong cách Nam California, với một chút ảnh hưởng của Đức do chủ sở hữu mang lại. Một nơi tuyệt vời, cung cấp một dịch vụ tuyệt vời cho cộng đồng.

JADE CAFE

1521 Công viên Griffith Blvd. Angeles, CA 90026

Liên hệ: Lesa Carlson

323-667-1551

Là sự kết hợp của các yếu tố Mexico, Ý và Thái Lan, Jade tươi sống. Nghệ thuật đích thực từ Lesa Carlson, một trong những đầu bếp tươi sống hàng đầu của Mỹ.

JULIANO'S RAW

60 9 Broadway

(ở góc số 6 và Broadway) Santa Monica, CA info@planetraw.com
www.planetraw.com

Juliano là đầu bếp tươi sống được đánh giá cao, thú vị và gây tranh cãi nhất trên thế giới. Đây là Nhà hàng ở Los Angeles của anh ấy, nơi cái gì cũng có...miễn là nó tươi sống! Đây thực sự là một trải nghiệm tuyệt vời về ẩm thực.

KUNG FOOD

294 9 Đại lộ 5

San Diego, CA 92103 Liên hệ: Mitch hoặc Brad 619-298-730 2

Fax: 619 - 298 - 1559

www.kung-food.co m

Một nhà hàng hữu cơ trong cộng đồng Hillcrest, phía tây Balboa Park ở San Diego. Kung Food phục vụ thực vật 100% hữu cơ, tràn đầy tình yêu – với một quầy bay đầy đủ các món tươi sống (salad, soup, các món đặc sản và món tráng miệng). Mở cửa bảy ngày / tuần: Thứ Hai đến Thứ Năm: 9 giờ sáng đến 10 giờ tối. Thứ sáu: 9 giờ sáng đến nửa đêm, Thứ bảy: 9 giờ sáng đến nửa đêm và Chủ nhật: 9 giờ sáng đến 10h tối. Một quầy bán đồ mang đi luôn sẵn sàng từ Thứ Hai đến Thứ Sáu! Sau 7 giờ tối, Kung Food còn tổ chức các chương trình giải trí thường xuyên.

LEAF CUISINE

11938 West Washington Blvd. Los Angeles, CA 90066

310-390-600 5

Số fax: 310 - 390 - 5720

info@leafcuisine.co m

Leaf Cuisine là một nhà hàng thực phẩm tươi sống mới ở khu vực L.A, phục vụ cho phong trào ăn tươi sống đang phát triển ở L.A. Người sáng lập nhà hàng, Rod Rotondi đã phát biểu: "Định hướng của chúng tôi là sáng tạo nên những món ăn lành mạnh, ngon và hợp túi tiền, ở trạng thái tự nhiên, chỉ sử dụng thành phần hữu cơ, và phục vụ bằng sự tận tình."

LIVING LIGHT HOUSE

1457 Đường 12

Santa Monica, CA 90401

Liên hệ: Don Kidson

310-395-6337

Fax: 310 - 394 - 2858

The Living Light House dành ngày Thứ Ba và Thứ Năm nhằm phục vụ các món ăn tươi sống. Don mời các giảng viên và các nhà hoạt động sinh thái đến để thuyết trình về việc bảo vệ môi trường tự nhiên.

LYDIA LOVING FOODS

31 Bolinas Ave.

Fairfax, California

415-456-5300

Fax: 415 - 258 - 9623

info@lydiasorganics.com

Một nhà hàng thực phẩm tươi sống xinh đẹp, nép mình trên thiên đường của Hạt Marin, Bắc California. Thực đơn hoàn toàn hữu cơ và thuần chay. Lydia rất nỗ lực mang đến cho bạn thực phẩm tràn đầy tình yêu! Hãy ghé thăm nhà hàng của Lydia và ủng hộ cho những nỗ lực của cô ấy cùng nhóm của mình!

RAW ENERGY: HỮU CƠ JUICE CAFE

205 0 Addison (giữa Shattuck / Milvia)

Berkeley, CA

510-665-9464

Liên hệ: Vicky Lee www.rawenergy.net

Một nơi tuyệt vời để nhịn ăn uống nước ép cho tất cả những người ở Khu vực Vịnh San Francisco.

TASTE OF GODDESS

7253 Santa Monica Boulevard West Hollywood, CA 90046

323-874-7700

Liên hệ: Jenny

www.tasteofthegoddess.com Giờ số phòng

Thứ Hai-Thứ Năm: 11-7 giờ tối

Thứ Sáu & Thứ Bảy: 12-9 giờ tối

Taste of the Goddess Cafe là một quán cà phê thực phẩm hữu cơ tươi sống. Họ có sinh tố, món khai vị, salad Nữ thần và món tráng miệng. Họ có chỗ ngồi ở hiên trước và hiên sau, cũng như chỗ đậu xe.

COLORADO

TURTLE LAKE REFUGE

82 6 East 3 Avenue Durango, CO 81301

(970) 247 - 8395

Liên hệ: Katrina

www.turtlelakerefuge.org

turtlelakerefuge@yahoo.com

Turtle Lake Refuge là tất cả Trái tim và Linh hồn . Một thiên đường tuyệt vời nép mình trong thành phố yên tĩnh của Durango. Gọi điện và tìm hiểu xem bạn có thể tham gia cho một trong những bữa ăn tươi sống hàng ngày của họ không nhé!

FLORIDA

5th AVENUE CAFÉ AND MARKET

n 6 E. Fifth Avenue

Mount Dora, FL 32757

352-383-0090

Liên hệ: Tesha Bananda www.5thavenuecafe.com

Đây là một nhà hàng phục vụ các món ăn tươi sống hữu cơ. Nằm gần Orlando, Florida.

LIVING GREENS

205 McLeod Street

Đảo Merrit, Florida 32953 321-454-2268

www.living-greens.com

Living Greens cung cấp các món ăn sống, rau mầm, cỏ lúa mì và các sản phẩm hữu cơ.

RHYTHM VÀ ROOTS JUICE BAR

111 North M Street

Hồ Worth, FL 33460

561-588-2801

Fax: 561 - 588 - 2507

Tăng cường sức khỏe của bạn với thực phẩm tươi sống hữu cơ và nước ép rau quả tại Rhythm and Roots! Kathleen, người chủ sở hữu rất vui vẻ, sẽ phục vụ bạn thức ăn thực sự, được chế biến trong tình yêu thương! Một nơi tuyệt vời để tạo ra những rung động tươi vui!

GEORGIA

LOVING IT LIVE

East Point

Atlanta, Georgia

Các món Sinh tố Rong biển và thực phẩm tươi sống ngon đến khó tin!

LUSH LIFE CAFE

1405 Ralph D. Abernathy Blvd. Atlanta, Georgia 30310

404-758-8737

www.fyicomminc.com/lushlifecafe

Lush Life Cafe rất chú ý đến chi tiết chất lượng. Lush Life là một nhà hàng thuần chay sang trọng, phục vụ những thực phẩm tươi sống hàng đầu. Họ cũng liên tục sáng tạo những món ăn mới trong thực đơn.

EVERLASTING LIFE

87 Ralph D. Abernathy Blvd SW Atlanta, Georgia 30310

404-758-1110

Trung tâm của Everlasting Life là một cửa hàng tạp hóa, nơi cung cấp những thực phẩm tươi sống. Họ có hai địa điểm: một ở Maryland và một ở DC.

CAFÉ LIFE

1453 Roswell Road Marietta, GA 30062

770-977-9583

www.life grocery.com

Những món ăn hữu cơ, thuần chay và tươi sống được phục vụ ở đây. Quán cà phê này rất tự hào với quầy salad và quầy bar bán nước ép rau quả của họ. Có rất nhiều sự lựa chọn lành mạnh. Bạn có thể đến dùng bữa hoặc mua mang đi. Quán cà phê này nằm bên trong Grocery Natural Foods Co-op Market.

HAWAII

BLOSSOMING LOTUS CAFÉ

1384: Kuhio Highway

Kaapa, HI 9 6 7 6 4

808-822-767 8

www.blossominglotuscafe.com

Blossoming Lotus Cafe là một nhà hàng thuần chay tươi sống nằm trên Garden Island của Kauai. Họ phục vụ rất nhiều món ăn phù hợp cho thời kỳ chuyển đổi, dành cho những người đang tìm kiếm một lối sống thuần chay. Họ tổ chức Bữa tiệc Thức ăn Tươi sống vào mỗi Thứ sáu hàng tuần. Một nơi dừng chân hoàn hảo cho tất cả du khách đến Kauai! Một nhà hàng thật sự cao cấp.

RAISIN 'CANE

Chợ Maku u ở Đảo Lớn Làng Pahoa, Hawaii

Liên hệ: RJ

808-965-548 6

Một ốc đảo tuyệt vời ở thị trấn Pahoa gần Hilo, Hawaii, trên đảo lớn. Chuyên phục vụ nước mía ép và cacao, bạn chỉ có thể trải nghiệm niềm hạnh phúc ở nơi tuyệt diệu này. Niềm vui tuyệt vời cho tất cả mọi người! Đây chắc chắn là nơi phục vụ nước mía và kem trái cây ngon nhất trên Trái đất.

IDAHO

AKASHA ORGANICS

160 Main Street Ketchum, Idaho

Liên hệ: Ananda Kriya

(208) 726 - 4777

akash@svidaho.net

"Dinh dưỡng để Thay đổi", theo cách gọi của Ananda Kriya. Ông đã rất nỗ lực để tạo ra một không gian thiêng liêng, nơi bạn có thể được thưởng thức thực phẩm ở trạng thái hữu cơ thô tự nhiên của chúng. Mô phỏng theo kiến trúc đèn dài của người Hindu, Akasha Organics được đặt tại cơ sở của Sun Valley Ski Resort. Người chủ sở hữu nơi này đã bắt đầu chuyển sang chế độ thuần chay tươi sống từ năm 1969.

ILLINIOS

KARYN'S

1901 N. Halsted Ave. Chicago, IL, 60614

(312) 255-1590

Thiên đường này là một spa chăm sóc sắc đẹp và nhà hàng đồ ăn tươi sống. Chủ sở hữu, Karyn - một siêu mẫu - đã là một người theo đuổi chế độ thuần chay tươi sống trong hơn 30 năm. Nếu bạn muốn biết bí mật của cô ấy, hãy thưởng thức những món ăn của cô ấy, đây là nơi dành cho bạn.

MASSACHUSETTS

ORGANIC GARDEN

294 Cabot St.

(gần Rạp chiếu phim Cabot - Rte. 62 Rte. 128) Beverly, Massachusetts 01915

978-922-0004

Liên hệ: Robert Reid www.vegdining.com

Là nơi trải nghiệm việc thưởng thức thực phẩm tươi sống cho tất cả những ai sống trong khu vực Boston, và phía đông bắc Nước Mỹ. Nhà hàng này được sáng lập bởi hai người rất tận tâm với chế độ thuần chay tươi sống.

MINNESOTA

ECOPOLITAN

240 9 Lyndale Ave. South Minneapolis, MN 55405

612-87 -GREEN (47336)

info@ecopolitan.net www.ecopolitan.net

Ecopolitan là một nhà hàng hoàn toàn hữu cơ, thuần chay và tươi sống, cũng như một cửa hàng sinh thái bán những sản phẩm chăm sóc cơ thể và nhà cửa không độc hại.

NEVADA

GO RAW CAFÉ

291 0 Lake East Drive Las Vegas, NV 89117 www.gorawcafe.com

Điện thoại / Fax: 702. 254. 5382

Đây là nhà hàng thuần chay tươi sống đầu tiên khi phong trào này mới được khởi xướng.

GO RAW CAFÉ (2)

2381 East Windmill Way Las Vegas, NV 89123

www.gorawcafe.com

Đây là hai nhà hàng thực phẩm tươi sống tuyệt vời phục vụ khu vực Las Vegas. Thức ăn thật ngon và tràn đầy tình yêu!

Ghé thăm cả hai nhà hàng và trải nghiệm niềm vui thực sự của ẩm thực tươi sống nhé. Tôi rất khuyến khích bạn ghé thăm hai nơi này.

NEW JERSEY

DOWN TO EARTH

7 Broad Street
Redbank, NJ 07701
732-747-4542

Giờ đây, cư dân ở Garden State có thể thưởng thức trái cây của khu vườn tại nhà hàng thuần chay - hữu cơ này. Mỗi ngày, họ có một món tươi sống đặc biệt.

EAST COAST VEGAN RESTAURANT

313-A W. Water Street Toms River, NJ 08753
732-473-9555
www.eastcoastvegan.com

Một số món ăn ngon lành sẽ được phục vụ trong thực đơn tươi sống ở thị trấn nhỏ, nơi David Wolfe tôi đây được sinh ra!

NEWYORK

BLUE GREEN

Organic Juice Café

248 Mott St.
New York, NY 10012
hoặc
203 East 74 th St.
New York, NY 10021
212-744-094 0

www.bluegreenjuice.com Blue / Green Organic Juice Cafe cung cấp nước ép rau quả hữu cơ độc đáo, sinh tố và ẩm thực thuần chay.

Được chế biến hàng ngày tại The Plant, một nhà bếp chung và quán cà phê – nước ép ở Brooklyn, món ăn được tạo nên từ những nguyên liệu hữu cơ tươi ngon nhất theo mùa.

BONOBOS VEGETARIAN

18 East 23rd Street
NYC, NY 10010
212-505-1200
www.bonobosrestaurant.com

Một nhà hàng hoàn toàn tươi sống phục vụ nhu cầu của cư dân ở Trung tâm Manhattan! Vị trí tuyệt vời với nhiều không gian cho các bữa tiệc, hội họp và gặp gỡ. Bên trong nhà hàng này tràn ngập những rung cảm mạnh mẽ.

CANDLE 79

154 East 79 th Street
New York, NY 10021
212-537-7179
www.candlecafe.com

Candle 79 là một nhà hàng thuần chay / hữu cơ mới, phục vụ các sản phẩm địa phương theo mùa, thực đơn có các lựa chọn thực phẩm tươi sống. Đầu bếp Angel Ramos luôn tạo ra những món tráng miệng tươi ngon để nâng cao trải nghiệm ẩm thực hảo hạng của bạn.

CARAVAN OF DREAMS

405 East 6th Street New York, NY 10009

212-254-1613

Liên hệ: Angel Moreno www.caravanofdreams.net

Caravan cung cấp các món ăn thuần chay hữu cơ và các món ăn tươi sống. Caravan cũng là nơi tổ chức các hội thảo và thuyết trình. Đây là một trong những nhà hàng chay được yêu thích ở Manhattan.

COUNTER VEGETARIAN RESTAURANT

105 First Avenue New York, NY 10003 212-982-5870

www.counterrestaurant.com

Một nhà hàng thuần chay ở New York cũng phục vụ nhiều món ăn tươi sống. Nhà hàng thường mở cửa muộn!

JUBBS LONGEVITY LIFEFOOD STORE

508 East 12 Street (@ Avenue A)

New York, NY 10009

888-420-8270

212-358-8068

www.jubbslongevity.com

Đây là một quán cà phê lâu đời chuyên phục vụ các loại thực phẩm tươi sống, bao bì và các sản phẩm thân thiện với ánh nắng mặt trời. Một trong những người

sáng lập, David Jubb, là một biểu tượng của văn hóa thực phẩm tươi sống. Hãy ghé thăm nơi này và thưởng thức nhé!

LIQUITERIA

170 Second Ave
New York, NY 10003
212-358-0300

Sinh tố, súp và bánh mì thơm ngon bồ dưỡng, nhưng món ngon nhất của quán chính là nước ép rau củ tươi.

PURE FOOD AND WINE

54 Irving Place
(giữa đường 17 và 18)
212-477-1010

Liên hệ: Sarma purefoodandwine@yahoo.com

Một bữa ăn ở đây có thể thay đổi cuộc đời bạn. Tất cả mọi thứ đều được làm hoàn toàn bằng thực vật hữu cơ tươi sống. Đây là một nhà hàng chính thống, phục vụ cho rộng rãi thực khách. Không gian tươi mới, thoải mái nhưng không cầu kì; sân trong tuyệt đẹp. Các món khai vị rất ngon bao gồm nấm hương - bơ - và cuộn sushi gừng ngâm; gói rau diếp kiểu Thái cay; và dưa chuột cuộn mùa hè. Đối với món chính, có bí ngòi và cà chua lasagne hoặc ravioli củ cải đỏ. Các món tráng miệng bằng trái cây và kem tươi rất đặc biệt.

IN THE RAW

65 phố Tinker
Woodstock, New York 12498
845-679-9494

Hãy cập nhật cửa hàng đồ ăn tươi sống đầu tiên của New York ở Woodstock xinh đẹp! Một thiên đường kỳ lạ!

PENNSYLVANIA

ARNOLD'S WAY

Cửa hàng số 4 phía sau 319 West Main St.

Lansdale, PA 19446

215-361-0116

www.arnoldsway.com

Arnold's Way cung cấp các bữa ăn thực phẩm tươi sống và nước trái cây. Một nhà hàng cổ kính, tuyệt vời, mang tính giáo dục nằm gần Philadelphia.

RAW LIFE LINE

Thung lũng Huntingdon, PA

Liên hệ: Joel Odhner

800-RAW-9197

215-947-1510

joel@rawlifeline.com www.rawlifeline.com

Một nguồn tuyệt vời cho các bữa ăn thô, được ship ngay đến cửa nhà bạn! Tất cả các bữa ăn đều được đóng gói riêng, dán nhãn các thành phần và cách chế biến. Mỗi đơn hàng được đóng gói trong một hộp lạnh với đá khô để kiểm soát nhiệt độ tối ưu và được gửi đến tận nhà của bạn! Tất cả các bữa ăn đều được đảm bảo cho sự hài lòng của bạn. Tham khảo trang web và tìm công thức nấu ăn tuyệt vời, đặt bữa ăn, sản phẩm thực phẩm tươi sống và hơn thế nữa!

OASIS LIVING CUISINE

81 Đại lộ Lancaster

Malvern, PA 19355

(trong Trung tâm mua sắm Great Valley ở giao lộ của đường 30 và đường 40 1
còn được gọi là Đường Conestoga)

Liên hệ: Tiffany Watts

610-647-979 7

Oasis Living Cuisine là một nơi tuyệt vời để thưởng thức thực phẩm tươi sống ,
và tìm kiếm các sản phẩm hỗ trợ cho lối sống lành mạnh.

KIND CAFE

724N 3rd Street

(trong khu vực North Liberties của Philadelphia)

215-922-KIND

info@kindcafe.com

www.kindcafe.com

Được sáng lập bởi một y tá phòng chăm sóc đặc biệt, Kind Cafe phục vụ các món ăn thủ công đầy yêu thương và đam mê. Chỉ những sản phẩm hữu cơ tươi mới được sử dụng.

TEXAS

PURE: A LIVING FOODS CAFE

2720 Đại lộ Greenville.

Dallas, TX. 7 5 2 0 6

214-824-7776

www.purerawcafe.com

Nhà hàng đầu tiên của Texas phục vụ các món ăn hữu cơ tươi sống.

OXYGEN LIFE SPA

(tại Trung tâm Rudra) 60 9 N. Locust Street Denton, Texas 7 6 2 0 1

Địa chỉ liên hệ: Asha và Silver Ra

940-384-794 6

asha@swift-mail.com www.oxygenlifespa.com

Một thiên đường ở trung tâm Texas! Trung tâm này tổ chức nhiều sự kiện về thực phẩm tươi sống và phân phối các sản phẩm thay đổi nhận thức. Các liệu pháp oxy được cung cấp rất tuyệt vời. David Wolfe tôi đây phải thả tới 2 nút like!

UTAH

LIVING CUISINE

(Inside Herbs for Health)

2144 S Highland Drive Salt Lake City, UT 8 4 1 0 6

Liên hệ: Omar Abou-lsmail

801-467-408 2

Chủ sở hữu Omar Abou-lsmail cung cấp các món ăn tươi sống tại cửa hàng mới này. Các món ăn nổi bật bao gồm cuộn rong biển cà ri cay, súp thì là bí và bánh sandwich Lebanon. Omar, người đã bỏ công việc ban ngày của mình là một nhà địa vật lý để mở quán bar tươi sống, nói rằng anh ấy muốn mọi người cảm thấy khỏe mạnh và tràn đầy sức sống sau khi thưởng thức các món ăn của anh.

WASHINGTON

CHACO CANYON CAFE

476 1 Brooklyn Ave NE

206-5-CANYON

Seattle, Washington

www.chacocanyoncafe.com

Một trong số ít các quán cà phê trên toàn quốc sử dụng gần như 100% nguyên liệu hữu cơ. Họ phục vụ đồ ăn tươi sống và thuần chay. Công thức nấu ăn bao gồm sản phẩm hữu cơ tươi, các loại quả hạch, hạt, gia vị và dầu hữu cơ.

WASHINGTON DC

EVERLASTING LIFE

HEALTH FOOD STORE

2928 Georgia Ave NW Washington D.C. 20001

(202) 232 - 1700

Liên hệ: Brother Baruch

www.everlastinglife.net

EVERLASTING LIFE

HEALTH FOOD STORE (2)

9185 Central Ave

Capitol Heights, MD 20743

(301) 324 - 6900

LIÊN HỆ: BROTHER BARUCH

www.everlastinglife.net

Everlasting Life Center cung cấp các mặt hàng thực phẩm tươi sống tại nhà hàng và quán cà phê của họ ở địa điểm Capitol Heights, cũng như tại quầy nước ép rau quả ở địa điểm DC của họ. Một nơi tuyệt vời của những con người tuyệt vời, và những cảm xúc tươi đẹp!

CANADA

LIFE HEALTH CAFE

258 Dupont Street Toronto,
Ontario Canada

Liên hệ: Jennifer Italiano
416-515-2002

Đây là một không gian ấm cúng, nơi các món ăn chay tươi sống, hữu cơ, được sáng tạo hàng ngày. Quán cà phê này có một bầu không khí tuyệt vời và thường đổi mới thực đơn. Thực phẩm tuyệt vời, đầy đủ.

PAPAYA ISLAND

513 Yonge Street
Toronto, Ontario Canada
416-960-082 1
Liên hệ: Alex đu đu_island@hotmail.com

Papaya Island chủ yếu là một quầy nước ép rau quả. Họ phục vụ sinh tố tuyệt vời cùng với cỏ lúa mì, tảo xanh E3-Live, maca, phấn ong và rất nhiều siêu thực phẩm khác.

SUPER SPROUTS

720 Bathurst St,
Toronto, Ontario
M5S 2R4
Canada
416-977-7796, 877-977-GROW (4769)
Số fax: 416 - 977 - 8929

www.supersprouts.com store@supersprouts.com

Super Sprouts là một địa điểm nổi bật về thông tin và hỗ trợ thực phẩm tươi sống trong nhiều năm. Hiện nay họ đang cung cấp các bữa ăn tươi sống tại nhà hàng và phòng trà của mình. Super Sprouts cũng cung cấp cỏ lúa mì. Đây là một nơi tuyệt vời và là một nguồn tài nguyên to lớn cho những người đam mê thực phẩm tươi sống!

WO.W

Wild Organic Way Cafe & Juice Bar

22 Carden Street

Guelph, Ontario

Ni H 3 A 2

Canada

519-766-1707

Thực phẩm tươi sống đang thâm nhập vào mọi cộng đồng ở Bắc Mỹ! Bao gồm cả Guelph, Ontario! Hãy dùng bữa và khám phá sự kỳ diệu của thực phẩm tươi sống!

RAW

1849 West 1st Avenue

Vancouver, British Columbia

Canada V6J 5 B 8

www.rawhealthcafe.com

604-737-0420, Fax: 6 0 4 - 7 3 7 - 0 4 3 0

Một quán cà phê tốt cho sức khỏe ở Vancouver, cam kết cung cấp cho bạn những nguyên liệu hữu cơ tươi sống sẵn có.

ANH

VITAORCANIC

Nhà hàng Wholistic,
Quán cà phê và Quầy nước ép
279 c Finchley Road London
NW 3 6 N D
Anh Quốc
020-7435-2188

Một nhà hàng chay và tươi sống cỏ kính ở trung tâm thủ đô London. Một nơi tuyệt vời cho các bữa tiệc và bữa ăn gia đình. Nhà hàng có một bầu không khí thoải mái, thân thiện.

TÂY BAN NHA

ORGANIC

C. de la Junta de Comerá
11 Barcelona,
Tây Ban Nha 0 8 0 0 1
(34) 93 301 0 9 0 2

Địa chỉ liên hệ: 'Franki' hoặc Giselle Tarres www.organic.es

Organice là nhà hàng chay phổ biến nhất ở Barcelona.

Một không gian ám cúng giống như căn gác nhỏ, thường xuyên có sự giao thoa hấp dẫn của các cộng đồng yoga, nghệ thuật và kinh doanh có ý thức của thành phố. Organic nằm ẩn mình trong khu dân cư Raval đang phát triển, cách Rambla chỉ vài phút đi bộ dọc theo C. de l'Hospital. Trong khi phục vụ hầu hết các món ăn chay nấu theo kiểu truyền thống của Ấn Độ và Tây Ban Nha, họ cũng cung cấp quầy salad phong phú với dầu ô liu và gia vị hảo hạng. Bơ nguyên trái có sẵn theo yêu cầu. Các buổi ăn tối tươi sống phục vụ vào ngày trăng tròn là truyền thống ở đây.

THÁI LAN

RASAYANA RAW FOOD CAFÉ

57 Soi Sukhumvit 39 (Prom-mitr)

Đường Sukhumvit

Klongton-Nua Wattana 10110

Bangkok

Thái Lan

66-2662-4803-5

Quán cà phê ngoài trời và quầy bar bán nước trái cây phục vụ các món ăn thuần chay, hữu cơ, tươi sống. Thẻ tín dụng được chấp nhận. Giờ mở cửa hàng ngày: 9 giờ sáng - 8 giờ tối.

CÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH

TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

EDEN RETREATS

www.sunfood.com

P0 Box 9 0 0 2 0 2

San Diego, CA 9 2 1 9 0

Hoa Kỳ

888-729-366 3

Số fax: 6 1 9 - 5 9 6 - 7 9 9 7

E-mail: nature@sunfood.com

www.sunfood.com/events.html

David Wolfe và Kerrie Cushing (www.dancingbutterfly.net) tiến hành một số khóa nghỉ dưỡng và huấn luyện về thực phẩm tươi sống mỗi năm. Các địa điểm tổ chức sự kiện bao gồm: Hawaii, California, New York (ngoại ô), Arizona, Georgia, Anh, Bali, Peru, Trung Mỹ và hơn thế nữa. Hãy liên hệ với www.sunfood.com để đăng ký tham gia một kỳ nghỉ dưỡng chữa bệnh tốt nhất từ trước đến nay.

HOA KỲ

ANN WIGMORE FOUNDATION

P0 Box 399

San Sidel, New Mexico 87049

505-552-0595

Ann Wigmore Foundation là một trung tâm tĩnh dưỡng và chữa lành, ủng hộ thức ăn thực vật giàu enzym để chữa lành cơ thể. Các lớp huấn luyện được tổ chức thường xuyên. Gọi điện hoặc gửi thư để biết thêm thông tin.

THE ASSEMBLY OF YAHWEH WELLNESS CENTER

Đường cao tốc 7881 Columbia

Eaton Rapids, MI 48827

Liên hệ: Hiawatha Cromer

Điện thoại: 517-663-1637

Trung tâm này là một cơ sở nghỉ dưỡng về thực phẩm tươi sống và theo phong cách của Tiến sĩ Ann Wigmore, nằm trên 80 mẫu đất nông nghiệp cây cối xanh tươi hẻo lánh ở phía nam Lansing, Michigan. Du khách được cung cấp một bầu không khí kiều gia đình, với các phòng nghỉ thoải mái.

Cỏ lúa mì, rau mầm, rau dại và các sản phẩm hữu cơ được đưa vào chương trình chữa bệnh.

THE CENTER OF HEALING WITH NATURE

593 Poipu Drive
Honolulu, HI 96825
808-394-6240

Số fax: 808 - 394 - 6239

healwithnature@hawaii.rr.com

Trải nghiệm một kỳ nghỉ dưỡng độc nhất vô nhị, giúp hồi sinh toàn diện cơ thể, tâm trí và tinh thần của bạn. Nép mình gần Vịnh Hanauma nổi tiếng thế giới, Trung tâm nằm dọc theo bờ biển hoang sơ của Oahu chỉ cách biển một quãng đi bộ ngắn. Hãy đến và tận hưởng sự chăm sóc trị liệu được cá nhân hóa trong khung cảnh yên tĩnh và thanh bình này. Tăng cường nền tảng sức khỏe thông qua các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, hoạt động của thực phẩm tươi sống, không khí sạch và thiên nhiên. Đi bộ trên những bãi biển đầy cát ám áp, bơi trong đại dương xanh trong như pha lê, và thưởng thức những bữa ăn tinh tế dành cho người sành ăn.

CREATTIVE HEALTH INSTITUE (CHI)

112 West Union City Rd.
Union City, MI 49094
517-278-6260
Fax: 517-278-5837

info@CreativeHealthInstitution.us
www.CreativeHealthInsults.us

CHI là một trung tâm chữa bệnh, cung cấp một liệu trình làm sạch và giải độc trong hai tuần đáng kinh ngạc do Tiến sĩ Ann Wigmore thiết kế.

Chương trình này sử dụng cỏ lúa mì để cải thiện chất lượng máu, và thực phẩm thực vật tươi sống để có một chế độ ăn uống lành mạnh. Tất cả các khu vực phía bắc

của miền Trung Tây nước Mỹ rất thuận tiện để đi đến đây, chỉ 3 tiếng lái xe từ Chicago. CHI hoạt động theo một triết lý tiến bộ và được tác giả đánh giá cao.

HIPPOCRATES HEALTH INSTITUTE

1443 Tòa án Palmdale

Bãi biển West Palm, FL 33411 800-842-2125

Fax: 561 - 471 - 9464

Hippocrates là nơi cung cấp kỳ nghỉ dưỡng chữa lành nỗi tiếng, do Brian Clement điều hành, và gia đình anh ấy nhấn mạnh việc sử dụng thực vật tươi sống theo truyền thống của Tiên sĩ A n n W i g m o r e. Để có thêm thông tin, vui lòng viết thư hoặc gọi điện thoại.

HUMAN NATURE

Santa Barbara, CA

Điện thoại: 805 - 448 - 1939

Liên hệ: Ness Carroll co – người sáng lập

www.HumanNature.net

Huma n N a t u re là một trung tâm nghỉ dưỡng về Thực phẩm tươi sống. Họ cung cấp các chương trình kéo dài từ một tuần cho đến một tháng. Bạn sẽ được học cách trồng trọt và chế biến thực phẩm tươi sống, họ cũng có một khu vườn nơi bạn có thể thu hái thực phẩm tươi ngon.

NATURE RAW ENERGY

640 15th Avenue

East Moline, IL 61244

309-755-0200

www.naturesrawenergy.com

Nature's Raw Energy cung cấp chương trình nhập thất nhịn ăn 12 ngày, chủ yếu tập trung vào cỏ lúa mì và nước ép rau quả tươi. Họ cũng nhấn mạnh lối sống thuần chay tươi sống như một cách để tái thiết lại cơ thể và chữa lành để trẻ hóa toàn diện.

OPTIMUM HEALTH INSTITUTE (OHI)

6970 Đại lộ Trung tâm

Lemon Grove, CA 91945

619-464-334 6

Số fax: 6 1 9 - 5 8 9 - 4 0 9 8

OHI là một trong những trung tâm thanh lọc nổi tiếng nhất ở Mỹ. Họ có các chương trình thanh lọc trong vòng 1, 2, 3, 4 tuần. Tất cả các thực phẩm thực vật tươi sống đều được phục vụ tại chỗ. OHI cung cấp mức giá rất phải chăng. Vui lòng gọi điện hoặc gửi thư để được nhận brochure miễn phí.

OPTIMUM HEALTH INSTITUTE (OHI)

Rural Route 1

Box 339-J

Cedar Creek, TX 9 8 6 1 2

Điện thoại: 5 1 2 - 303 - 48 1 7 Fax 512-303-1239

OHI mới ở Texas hoạt động giống như OHI ở San Diego. Vui lòng gọi điện hoặc gửi thư để được nhận brochure miễn phí.

OXYGEN LIFE SPA VÀ CỬA HÀNG SIÊU THỰC PHẨM TUƠI SỐNG

609 N. Locust

Denton, TX 7 6 2 0 1

Liên hệ: Asha Cobb

944-384-794 6

www.oxygenlifespa.com

Trung tâm này thực sự là một ốc đảo nằm ngay phía Bắc của Dallas, Texas. Họ cung cấp một loạt các dịch vụ chữa lành, tổ chức các sự kiện về thực phẩm tươi sống và tâm linh.

RESTORE YOUR LIFE HEALTH RETREAT

PO Box 102

Barksdale, TX 7 8 8 2 8

830-234-3488

vvvhaag@swtexas.net

Ân mình trên một dòng sông trong vắt ở Texas Hill Country, cách xa khỏi sự ồn ào, khói bụi và đồng đúc, trung tâm này cung cấp một môi trường bình yên, thư thái. Khóa nghỉ dưỡng này được điều hành bởi các bác sĩ: Gregory và Tosca Haag. Tosca là con gái của Tiến sĩ Vivian Vetrano; Tiến sĩ Vetrano là học trò giỏi nhất của Tiến sĩ Herbert Shelton.

RIVER CANYON RETREAT

18262 Slide Mine Road N. San Juan,

CA 9 5 9 6 0 530-292-0171

www.rivercanyonretreat.com

River Canyon là một cơ sở nghỉ dưỡng cung cấp các lớp học về chế biến thực phẩm tươi sống, nhịn ăn, nhịn ăn uống nước ép, trồng và thu hoạch cỏ lúa mì hữu cơ.

Họ cũng cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe toàn diện bao gồm yoga, massage, các bài tập giúp bài tiết mồ hôi, tập hít thở và tư vấn cá nhân. Cơ sở vật chất của họ

bao gồm các loại cây ăn trái, nhà lợp rơm, nhà tranh, nhà tắm ngoài trời, nhà vệ sinh
thu phân bón, và bãi sông Yuba!

SPROUT RAW LEARNING CENTER

1085 Lake Charles Drive Roswell, GA 30075

770-992-9218

Liên hệ: Jackie và Gordon

www.sproutrawfood.com

Sprout Raw Food cung cấp các khóa học về lối sống thuần chay tươi sống, các
chế biến thực phẩm tươi sống, và nhiều lĩnh vực khác.

TREE OF LIFE REJUVENATION CENTER

686 Harsaw Road Patagonia, AZ 85624

Điện thoại: 520 - 394 - 2520

heal@treeoflife.nu www.treeoflife.nu

Giám đốc: Tiến sĩ Gabriel Cousens

Tree Of Life được thực hiện bởi chuyên gia thuần chay tươi sống, Tiến sĩ Gabriel Cousens. Trung tâm này hiện cung cấp nơi ở phục vụ khách, nhà hàng tươi sống mở
cửa rộng rãi cho công chúng, những khu vườn xinh đẹp, các khóa huấn luyện và
thiền định. Tree Of Life là một trong những nơi nghỉ dưỡng chữa lành tốt nhất trên
thế giới, và nhận được nhiều sự khuyến nghị.

YOGA OASIS

PO Box 1935

808-965-8460

Liên hệ: Ngôi sao

info@yogaosis.org

www.yogaoasis.org

Trải nghiệm sức khỏe và dinh dưỡng trên mảnh đất rộng 26 mẫu xinh đẹp, thuộc Đảo Lớn của Hawaii, Yoga Oasis tổ chức hội thảo chuyên sâu về thực phẩm tươi sống kéo dài 5 ngày theo chu kỳ hàng tháng. Họ cũng cung cấp các lớp học về chế biến thực phẩm tươi sống, yoga và du ngoạn đến suối nước nóng, các hang động hơi nước.

ÚC

HIPPOCRATES HEALTH CENTER OF AUSTRALIA

Elaine Ave, M u d g e e r a b a 4213

Gol d Coast Q u e e n s l a n d, Australia

Điện thoại: 0 7 - 5 5 3 0 - 2 8 6 0

Một trung tâm tuyệt vời để học tập lối sống thuần chay tươi sống. Họ cũng có một spa bên trong.

CANADA

NEW LIFE RETREAT

RR4, 453 Dobbie Road Lanark, O n t a r i o

Ko G 1 K 0, Canada

Liên hệ: Chas hoặc Madeline Dietrich 613-259-3337

Số fax: 613- 259- 3103

heal@newliferetreat.com www.newliferetreat.com

Trung tâm chữa lành này cung cấp một chương trình huấn luyện thực tế về việc áp dụng và duy trì lối sống thuần chay tươi sống, uống nước ép, nhịn ăn thải độc,

thiền định, hỗ trợ tâm linh, tĩnh lặng, nghỉ ngơi và nhiều chương trình khác. Trung tâm này mất 1 tiếng lái xe từ Ottawa, 4 tiếng lái xe từ Toronto, hoặc 3 tiếng lái xe từ Montreal. Tất cả mọi người đều được chào đón.

NONPAREIL NATURAL HEALTH RETREAT

RR # 3. Stirling, Ontario K0K 3 E0, Canada

Liên hệ: David Gouveia, Ms. Mano Mcabb

Điện thoại: 613- 395- 6332

nonpareil@sympatico.ca

Bất động sản nằm trên 173 mẫu Anh này cung cấp các chương trình thải độc, nhặt ăn uống nước trái cây, thanh lọc, yoga, giải tỏa cảm xúc, quản lý căng thẳng và thanh lọc trong thai kỳ.

COSTA RICA

CASCADA VERDE

Costa Rica

Không có Điện thoại hoặc Địa chỉ Khu rừng

cascadaverde@hotmail.com

Cascada Verde là một cộng đồng thực phẩm tươi sống, cung cấp các kỳ nghỉ dưỡng thanh lọc, ăn thực phẩm hoang dã và ăn uống theo bản năng. Cascada Verde nằm trên bờ biển Thái Bình Dương của Costa Rica. Họ là một tổ chức phi lợi nhuận, thúc đẩy lối sống sinh thái và bền vững. Chỉ có thể liên lạc qua e-mail.

SPIRIT OF THE EARTH

5871 Bells Rd

London, Ontario, N6P 1P3

Canada

519-652-9109

Các giám đốc người Canada, Walter và Loreenna tổ chức những khóa nghỉ dưỡng tĩnh tâm kéo dài từ một tuần đến một tháng ở Costa Rica đầy nắng; tập trung vào thực phẩm tươi sống và sự chuyển đổi, trong một khung cảnh rừng rậm điển hình.

PACHA MAMA

506-289-7081

Số fax: 506 - 228 - 5173

pachamama@tyohar.org

www.pacha-mama.org

Pacha Mama là một cộng đồng ăn chay theo hướng tươi sống, và là nơi chữa lành nếp mình trên những ngọn đồi của mạn sườn tây ở bán đảo Nicoya, Costa Rica. Cộng đồng và vùng đất này có khả năng chữa lành, thiên đường của sự tinh túc và vẻ đẹp. Nhiều người chữa lành đang sống ở đây. Pacha Mama cung cấp nhiều chương trình chữa lành và nghỉ dưỡng khác nhau. Vui lòng truy cập trang web để cập nhật thông tin.

ANH

DETOX YOUR WORLD RETREAT

Cambridgeshire, Anh, Vương quốc Anh

Điện thoại: + 44 (0) 8700 113 119

Số fax: + 44 (0) 8700 114 119

Liên hệ: Shazzie

sales@detoxyourworld.com

www.detoxyourworld.com

Kỳ nghỉ dưỡng được tư vấn 1- 1 này sẽ phép bạn tìm lại chính mình. Trong năm ngày nghỉ dưỡng toàn diện, bạn sẽ thư thái, được học hỏi, và được yêu mến để có thể thay đổi theo cách mà bạn hằng mong muốn. Tất cả các khóa huấn luyện bao gồm lớp chế biến thực phẩm tươi sống chất lượng cao, massage, phương pháp điều trị, tập thể dục và thiền định. Bạn thậm chí còn có thể mang về nhà Detox Box và Fact File, để bạn có thể tiếp tục con đường tuyệt vời mà bạn đã bắt đầu.

MEXICO

SANOVIV MEDICAL INSTITUTE

(ở Baja xinh đẹp, California, Mexico)

2602 - C Đại lộ Giao thông vận tải National City, CA 91950

800 -SANOVI V (726 - 6848)

Số fax: 801 - 954 - 7666

www.sanoviv.com

Sanoviv là một bệnh viện tuyệt vời, cung cấp các món ăn ngon miệng lành sạch, ở Baja California xinh đẹp, Mexico. Cơ sở có tiêu chuẩn chất lượng đặc biệt, và cung cấp các phương pháp chữa bệnh mới nhất. Bệnh viện nằm ở vị trí một giờ lái xe từ San Diego, California. Có dịch vụ vận chuyển đến Sanoviv từ Mỹ.

PHILIPPINES

"THE FARM" tại San Benito Isle of Luzon, Philippines

Hippocrates Health Resort of Asia

Trang trại tại San Benito Manila Office

Azalea Room Mezzanine Tầng, Mandarin Oriental Hotel,

Đại lộ Makati, Thành phố Makati
(632) 7513498 / (632) 750 8888 loc. 72428
Fax: (632) 751 3497
info@thefarm.com.ph www.thefarm.com.ph

Đây là một cơ sở nghỉ dưỡng thực phẩm tươi sống ở Philippines. Hàng triệu đô la đã được chi ra để mang lại cho bạn cơ hội được chữa lành trong không gian lộng lẫy và thưởng thức những món ăn tuyệt vời. Trang trại cung cấp các chương trình thải độc, những bữa ăn tối thuần chay tươi sống đẳng cấp, yoga, khiêu vũ, massage và nhiều dịch vụ khác nữa!

PUERTO RICO

ANN WIGMORE INSTITUTE

Hộp thư 429

Rincon, Puerto Rico 00677 Hoa Kỳ Điện thoại: 787 - 868 - 6307

Số fax: 787 - 868 - 2430

wigmore@coqui.net www.annwigmore.org

Liên hệ: Leola, Lalita

Viện A n n W i g m o r e là một trung tâm tĩnh tâm và chữa lành. Viện cung cấp các chương trình thải độc và chữa lành, sử dụng cỏ lúa mì và thức ăn thực vật giàu enzyme để chữa lành cho cơ thể. Các khóa học cũng được cung cấp. Viện được tác giả đánh giá cao. Gọi điện hoặc viết thư để biết thêm thông tin.

THÁI LAN

PROCYNERCY

120/51 Palm Springs Place Ciang Mai, 500000

Thái Lan

053 241 249

Julia@juliajus.com www.juliajus.com

ProCynergy là một trung tâm nghỉ dưỡng nhịn ăn, cung cấp chế độ ăn thuần chay một tuần và nạp lại năng lượng. Chương trình bao gồm việc sử dụng thủy liệu pháp đại tràng, thảo mộc và chế phẩm sinh học. Họ cũng có các bài tập Khí công, Pilates, trị liệu ozone, massage, dinh dưỡng vi lượng đồng căn và huấn luyện về thực phẩm tươi sống.

TÂY BAN NHA

INTERNACIONAL COMMUNIDAD DE ALIMENTACIÓN CRUDA

"Finca Cruda"

Revista Naturaleza Cruda Arroyo del Viejo- Alpujata 29110 Monda

Malaga, Costa del Sol, Tây Ban Nha 952 119929, 619 78 85 70

Liên hệ: Balta

baltacrudo@yahoo.es

TÔ CHỨC TRỒNG CÂY ĂN QUẢ

WWW.FTPF.ORG

"KHÔNG CÓ GÌ TRÊN THẾ GIAN MANG LẠI CHO TÔI SỰ HÀI LÒNG HƠN VIỆC TRỒNG CÂY. VÌ TÔI LUÔN LỰA CHỌN ĐÓNG GÓP NĂNG LƯỢNG VÀ TÀI CHÍNH CỦA MÌNH THEO HƯỚNG THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG, BỀN VỮNG VÀ LÀNH MẠNH, TÔI ĐÃ SÁNG LẬP QUỸ TRỒNG CÂY ĂN QUẢ PHI LỢI NHUẬN, NƠI CHÚNG TA CÓ THỂ ĐẦU TƯ TIỀN BẠC CỦA MÌNH VÀO MỘT TƯƠNG LAI TỐT ĐẸP HƠN, HẠNH PHÚC HƠN, TRÀN NGẬP RỪNG VÀ SỰ TRÙ PHÚ TRÊN TRÁI ĐẤT. VUI LÒNG ĐỌC

BÁO CÁO SỨ MỆNH CỦA CHÚNG TÔI, VÀ QUYẾT ĐỊNH XEM BẠN CÓ MUỐN ĐÓNG GÓP VÌ NGUYÊN NHÂN XỨNG ĐÁNG NÀY HAY KHÔNG. "- David Wolfe.JD

Tuyên bố sứ mệnh

Nhiệm vụ chính của Quỹ Trồng cây Ăn Quả là trồng 18 tỷ cây ăn quả từ hạt giống gia truyền, trên toàn thế giới, và khuyến khích việc trồng trọt theo tiêu chuẩn hữu cơ (không dùng thuốc trừ sâu, thuốc xịt hoặc phân bón). Cây tạo bóng râm, giữ nước từ đất Mẹ. Nguồn nước dồi dào sự sống này tạo ra sức khỏe phong phú và thu hút nhiều thảm thực vật và động vật. Nước và rừng sẽ khôi phục trạng thái cân bằng tích cực cho chu kỳ thủy văn của hành tinh, giúp bình thường hóa các mô hình thời tiết băng giá.

Chúng tôi tin vào suy nghĩ lớn lao, và nếu bạn đặt mục tiêu, bạn sẽ đạt được mục tiêu. Trồng 18 tỷ cây ăn quả là khả thi, và có thể truyền đi nguồn cảm hứng, động lực, cũng như tinh thần của chúng tôi.

Các mục tiêu cụ thể của chúng tôi:

- Đi đầu trong một loạt các chương trình trồng trọt. Các chương trình này nhằm làm phong phú môi trường, cung cấp nguồn thực phẩm bổ dưỡng cho các loài động vật hoang dã được cứu hộ, và cải thiện sức khỏe con người bằng cách mang lại bóng mát và sản xuất trái cây tươi, ngon, trồng tại địa phương.
- Bảo vệ đất nông nghiệp, sau đó tổ chức trồng cây ăn quả và các loại cây khác có lợi cho không khí, nước, đất của khu vực xung quanh, cung cấp nguồn thức ăn cho người và động vật. Chúng tôi mong muốn thiết lập lại hệ sinh thái thực vật bản địa bất cứ khi nào có thể.
- Cung cấp nhiều loại trái cây tươi ngon, tươi, được trồng tại địa phương và các loại rau có chất lượng tốt nhất cho tất cả mọi người - đặc biệt là những người vô gia cư.
- Khuyến khích mỗi người trên hành tinh này trồng ít nhất 3 cây ăn quả.
- Cung cấp hỗ trợ, nguồn lực và hướng dẫn cho những người quan tâm đến việc trồng cây ăn quả.

Chúng tôi đã đến với nhau thông qua tình yêu cây cối, thiên nhiên và mong muốn thúc đẩy sự hòa hợp giữa loài người và đất mẹ, thực vật và sinh vật trong Tự nhiên,

từ đó khôi phục hành tinh này thông qua mỗi hành động của chúng ta. Người ta ước tính rằng việc trồng 18 tỷ cây xanh (mỗi người trồng 3 cây trên địa cầu này) sẽ đảo ngược tác hại của sự ô nhiễm bầu khí quyển.

Chúng tôi chọn những cây cho quả ăn được, cây có lá hoặc rễ giàu dinh dưỡng hoặc hữu ích theo một số cách khác. Vì vậy, thông qua việc trồng trọt của mình, chúng tôi đang tạo ra sự đa dạng phong phú, môi trường sinh thái sinh thái trên khắp nước Mỹ và cuối cùng, là trên toàn thế giới. Khi chúng ta quay trở lại với việc trồng trọt, chúng ta không chỉ mang lại sức khỏe sống động cho mọi người, thông qua việc tăng khả năng tiếp cận với các loại trái cây và rau quả tươi ngon của địa phương, mà còn khôi phục các loài thực vật đã duy trì cuộc sống cho những cư dân đầu tiên trên Trái đất này, đồng thời tuân theo các cấu trúc của đất, tạo ra những nguồn nước tự nhiên tăng cường sức sinh sản của khu rừng ăn quả, và thiết kế cây trồng của chúng ta theo những cách giúp giảm thiểu xói mòn.

Xin hãy chung tay cùng với chúng tôi trong việc chăm sóc Trái đất, và trồng lại những khu rừng trù phú của Mẹ Thiên Nhiên. Hãy bắt đầu trồng và chăm sóc cây mọi lúc mọi nơi, và gửi cho chúng tôi những bức ảnh về cuộc phiêu lưu của bạn cùng những người bạn thực vật của mình. Chúng tôi vô cùng hạnh phúc với sự đóng góp thời gian, tài chính hoặc trao đổi hạt giống của bạn.

Để quyên góp cho Quỹ Trồng Cây Ăn Quả, vui lòng truy cập www.ftpf.org và làm theo hướng dẫn để quyên góp trực tuyến, bạn cũng có thể gửi séc hoặc chuyển tiền cho:

THE FRUIT TREE PLANTING FOUNDATION

WWW.FTPF.ORG

Hộp thư bưu điện 900113

San Diego, CA 92190

Hoa Kỳ

Bạn hoàn toàn có thể đóng góp tùy tâm. Xin cảm ơn quyên góp từ 5 - 5.000 đô la. Vui lòng truy cập trang web của chúng tôi: www.ftpf.org

Đối với hồ sơ thuế của bạn, tổ chức phi lợi nhuận đã đăng ký của chúng tôi sẽ gửi cho bạn, để xác nhận rằng chúng tôi đã nhận được khoản đóng góp được khấu trừ thuế của bạn.

"TRONG TẤT CẢ MỌI ĐIỀU, LÒNG NHÂN LÀ ĐIỀU ĐÁNG NGƯỞNG MÔ NHẤT."

- jean Giono, tác giả cuốn Người trồng cây

"ĂN QUẢ NHÓ KỂ TRỒNG CÂY."

- Thành ngữ Việt Nam

Những bài giảng tuyệt vời nhất của David Wolfe đã sẵn sàng tại trang web mới này:

www.thebestdayever.com

(Cảnh báo! Nội dung của trang web này có thể khiến bạn có Ngày tuyệt vời nhất đấy nhé!)

Một thông điệp đặc biệt từ David Wolfe

Tôi có rất nhiều băng ghi âm các bài giảng trước đây của mình, rất nhiều ghi chú mà tôi đã ghi chép nhiều năm, rất nhiều bí quyết thành công và sức khỏe tuyệt vời, quá nhiều thông tin đáng kinh ngạc khiến văn phòng của tôi và cả bản thân tôi nữa, đều bị quá tải. Tôi thực sự đã dành một vài năm tự hỏi, phải làm gì với tất cả những thứ tuyệt vời này! Tôi có nên đưa chúng vào nhiều cuốn sách hơn không? Thêm DVD? Nhiều bản ghi âm hơn? Những công cụ này sẽ không mang lại lợi ích gì cho thế giới nếu chúng cứ nằm im trong văn phòng của tôi thế này! Sau đó, tôi gặp một người đã đề nghị chúng tôi cùng bắt đầu một trang web. Chúng tôi đã thực hiện nó! Dùng tài liệu của tôi, kết hợp với các thông tin và hội thảo của những chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng và sức khỏe. Bây giờ tất cả tài liệu này đều có thể truy cập trực tuyến tại trang thebestdayever.com, và tôi thật sự rất phấn khích!

Trên trang web này, bạn sẽ có quyền truy cập vào rất nhiều hội thảo, tài liệu, phỏng vấn về dinh dưỡng có giá trị nhất, hiệu quả nhất, các bài đánh giá và video về sản phẩm, tất cả được tập hợp lại chỉ một nơi duy nhất!

www.thebestdayever.com trình bày những cách thức:

- Loại bỏ những những cân nặng cứng đầu, không mong muốn.
- Trải nghiệm thông tin cập nhật từ lối sống thuần chay tươi sống của các chuyên gia hàng đầu ở Hoa Kỳ.

- Cải thiện sức khỏe và đạt được trạng thái khỏe mạnh nhất.
- Đạt được mức năng lượng phi thường.
- Trẻ hóa bản thân một cách triệt để về thể chất, cảm xúc và tinh thần.
- Đạt được mức độ gợi cảm, lôi cuốn và hấp dẫn đáng kể.
- Tận hưởng từng giây trong cuộc sống và thực sự trải nghiệm Ngày tuyệt vời nhất từng có!
- Bùng nổ khả năng sáng tạo của bạn.
- Ngủ ít hơn 2-4 giờ mỗi đêm, và khi thức dậy, vẫn cảm thấy dễ chịu hơn bao giờ hết!
- Kéo dài tuổi thọ của bạn (có thể là hàng chục năm).
- Tận dụng ngay thông tin bí mật, nhưng quan trọng về chế độ ăn uống.

Trang web đáng kinh ngạc này cung cấp cho bạn quyền TRUY CẬP hoàn toàn vào thư viện tài liệu, file ghi âm và video của tôi, chứa hàng chục bài giảng và các tệp BÍ MẬT về dinh dưỡng, sức khỏe, khoáng chất, các chương trình trẻ hóa và thông tin mới lạ. Bao gồm thông tin về cách chữa lành một số căn bệnh “cứng đầu” nhất mà nhân loại từng biết đến.

Ngoài ra, trang web còn bao gồm các diễn đàn huấn luyện dinh dưỡng chuyên nghiệp, nơi bạn có thể nhận được câu trả lời cập nhật nhất cho những câu hỏi của mình. Bạn cũng sẽ nghe các cuộc phỏng vấn trực tiếp với tôi hàng tháng, nơi tôi trả lời các câu hỏi của bạn, và cập nhật cho bạn những thông tin mới nhất và hay nhất. Ngoài ra, nếu bạn quan tâm, bạn có thể truy cập vào blog nhật ký hàng tháng của tôi.

Tôi là một người có niềm tin LỚN LAO vào việc điều hòa bản thân bằng những thông tin tích cực, đầy sức mạnh. www.thebestdayever.com đã được thiết kế để “tấn công” bạn theo đúng nghĩa đen bằng những tài liệu, file ghi âm và video đầy cảm hứng. Phần lớn tài liệu trên trang web, bạn có thể tải trực tiếp xuống máy tính hoặc iPod của mình và sử dụng bất cứ khi nào bạn muốn!

www.thebestdayever.com về cơ bản là tạp chí trực tuyến không bị kiểm duyệt của tôi, cho phép bạn truy cập ngay vào thông tin mới nhất, hấp dẫn nhất trong lĩnh vực này. Không phải chờ đợi hộp thư. Tất cả những gì tôi làm, cả ngày, mỗi ngày là theo đuổi và sống theo tiêu chuẩn của sức khỏe, sắc đẹp, dinh dưỡng, hiệu suất cao nhất, lối sống thuần chay và đặc biệt là chế độ ăn sống. Những thông tin này cho phép bạn tiến rất xa trên hành trình trẻ hóa và chữa lành tuyệt vời, mà không phải lặp đi lặp lại một sai lầm đến cả nghìn lần.

Tại sao tôi làm điều này? Bởi vì thông tin trong não bộ và máy tính của tôi, đang mở rộng nhanh hơn nhiều so với những gì tôi có thể xuất bản trong sách. Tôi đã bối rối không biết phải làm gì với tất cả. Cuối cùng, câu trả lời đã xuất hiện: hãy tạo một tạp chí trực tuyến cho bạn! Trang web này được tạo ra để cung cấp cho bạn quyền truy cập vô tận vào nguồn thông tin hàng đầu, để giúp bạn nâng cao chất lượng cuộc sống của mình ngay lập tức.

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử sự nghiệp của tôi, với tư cách là một nhà tư vấn đạt hiệu quả cao nhất, tôi đã tập hợp rất nhiều chương trình hấp dẫn, thay đổi cuộc sống vào một trang web nhỏ bé. Không có gì giống như trang web này trên internet. Đây thực sự là một hiện tượng có một không hai. Tương lai chính là đây!

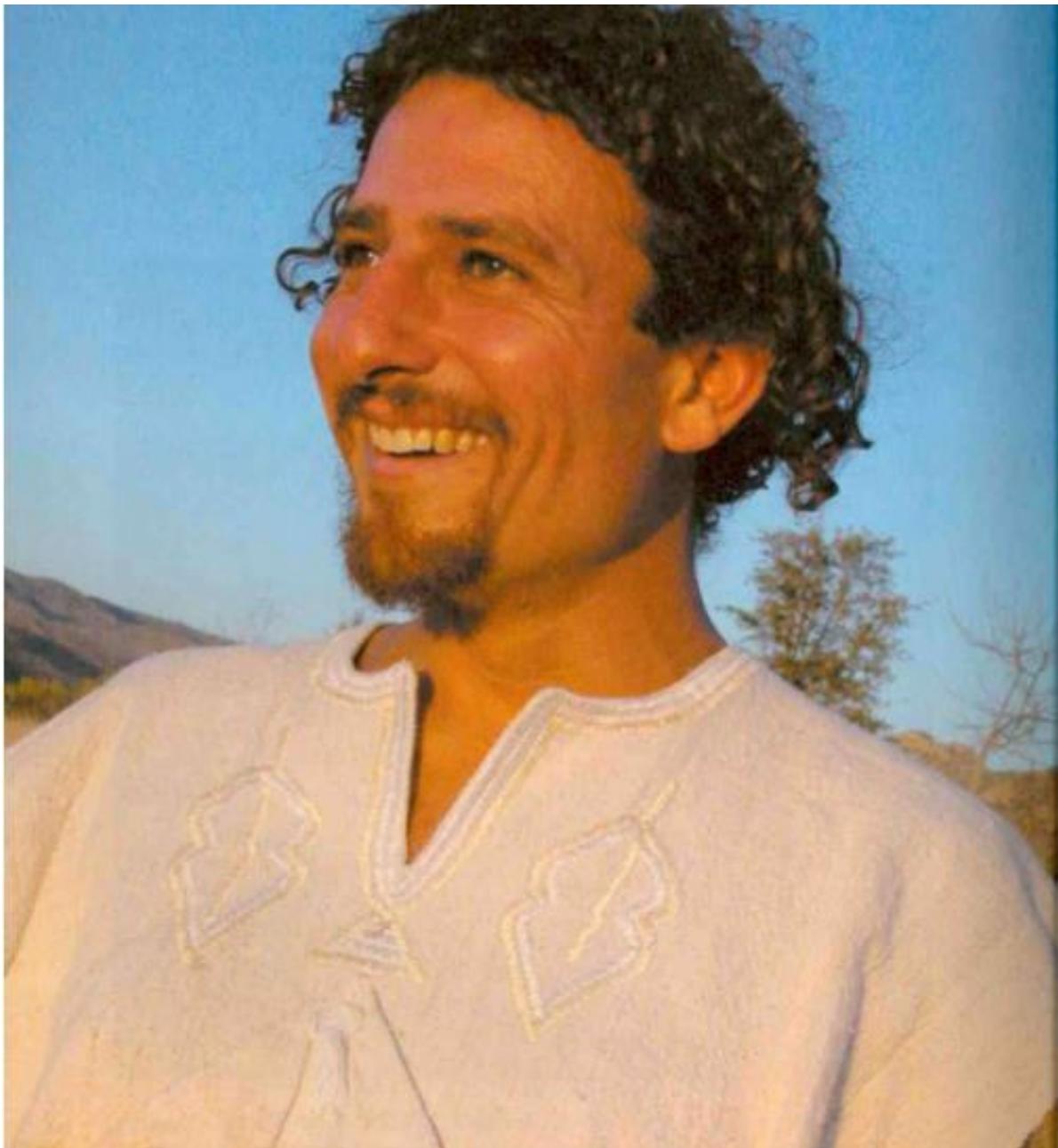
www.thebestdayever.com được cập nhật liên tục. Đây là một nguồn tài nguyên ngày càng phát triển để bạn và cả gia đình tận hưởng.

Nếu bạn được truyền cảm hứng để đạt được trạng thái sức khỏe, thành công, sắc đẹp, sức khỏe, nhận thức, niềm vui, sự gợi cảm, và thành tựu vượt trội, vậy thì những điều thú vị và hiệu quả trong Kho lưu trữ này là dành cho bạn!

Hãy ghé thăm trang web và và CÓ NGÀY TUYỆT VỜI NHẤT TRONG ĐỜI!!!

www.thebestdayever.com





THÔNG TIN VỀ TÁC GIẢ **DAVID "AVOCADO" WOLFE**

David "Avocado" Wolfe (sinh ngày 6 tháng 8 năm 1970, 11:43 sáng, gần Thành phố New York) được đồng nghiệp coi là chuyên gia hàng đầu thế giới về dinh dưỡng

thực phẩm tươi sống. David là tác giả của những cuốn như Naked Chocolate, Eating for Beauty, The Sunfood Diet Success System, và Amazing Grace. David hợp tác với www.sunfood.com để phát triển, tiếp thị và phân phối một số mặt hàng thực phẩm hữu cơ mới lạ và tuyệt vời nhất thế giới. David và www.sunfood.com là những người đầu tiên giới thiệu các nguyên liệu tươi sống và hữu cơ như: hạt cacao (sô cô la thô), quả kỷ tử, quả Incan, bơ cacao, bột cacao, bột măng cụt, chiết xuất maca và dầu dừa ép lạnh vào phân bối chung ở Bắc Mỹ. Được biết đến với khả năng kiểm soát chất lượng phi thường và sản xuất có đạo đức, những sản phẩm này và nhiều sản phẩm khác do David và www.sunfood.com phát triển, đang dẫn đầu trong lĩnh vực này.

David Wolfe có bằng Kỹ sư Cơ khí và Môi trường, Khoa học Chính trị, Tiến sĩ Luật và Thạc sĩ về Dinh dưỡng Thực phẩm Tươi Sống. Ông đã học tại nhiều học viện trong đó có Đại học Oxford.

David Wolfe là con trai giữa của hai bác sĩ y khoa, điều này đã cung cấp cho ông một góc nhìn độc đáo trong lĩnh vực y tế.

Kể từ năm 1995, David Wolfe đã có hơn 1.000 bài giảng và hội thảo về sức khỏe tại Hoa Kỳ, Canada, Châu Âu, Nam Thái Bình Dương và Trung Mỹ. Anh tổ chức ít nhất 5 khóa nghỉ dưỡng sức khỏe, thể dục và phiêu lưu mỗi năm tại các trung tâm tĩnh tâm khác nhau trên khắp thế giới. Bạn có thể xem lịch trình hiện tại của ông tại: www.sunfood.com/events.html

David là người sáng lập Quỹ Trồng Cây Ăn Quả phi lợi nhuận (www.ftpf.org) với mục tiêu trồng 18 tỷ cây ăn quả trên Trái đất.

David cũng là người sáng lập và đóng góp hàng đầu cho tạp chí trực tuyến Dinh dưỡng và Hiệu suất Đỉnh cao duy nhất trên internet: www.thebestdayever.com.

Là một phần trong lịch trình hành động dày đặc của mình, David cũng huấn luyện và tư vấn dinh dưỡng cho các nhà sản xuất phim và các ngôi sao Hollywood, cũng như một số doanh nhân hàng đầu thế giới. David hiện đang hoàn thành một số cuốn

sách mới và thi thoảng chơi trống cho nhóm nhạc rock and roll - Ban nhạc Healing Waters Band (www.thehealingwatersband.com).

Năm 2004, David đóng vai chính "Avocado" trong chương trình truyền hình thực tế Mad Mad House phát sóng trên kênh Khoa học viễn tưởng.

Ngoài niềm đam mê về dinh dưỡng thực phẩm tươi sống và âm nhạc, David yêu thích cả đi bộ đường dài, yoga, văn học, viết lách, giả kim thuật, hóa học, phiêu lưu thiên nhiên, tắm suối nước nóng, trồng cây ăn quả, dành thời gian cho những người thân yêu, và có Ngày tuyệt vời nhất từ trước đến nay!

Để liên hệ với David hoặc mời ông tham gia một chương trình truyền hình hay đài phát thanh, để phỏng vấn hoặc tổ chức hội thảo, vui lòng liên hệ:

www.sunfood.com

888-RAW-FOOD

Quốc tế: + 001-619-596-7979

Fax: 619-596-7997

nature@sunfood.com

Các trang web:

www.sunfood.com

www.davidwolfe.com

www.thebestdayever.com

www.ftpf.org

www.thehealingwatersband.com

CÁC ẤN BẢN BỒ SUNG CỦA CUỐN CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

Bạn có thể đặt mua các ấn bản bồ sung của cuốn Chế độ Ánh dương trực tiếp từ trang web www.sunfood.com. Giảm giá khi mua số lượng lớn. Chi phí vận chuyển có thể thay đổi theo thời gian.

Nếu bạn thích cuốn Chế độ Ánh dương, vui lòng đặt hàng ấn bản của cuốn Sunfood Living: Resource Guide for Global Health. Sunfood Living là cuốn sách đồng hành với cuốn Chế độ Ánh dương. Sunfood Living là một nguồn tài liệu xuất sắc gồm 562 trang, không chỉ mang tính giáo dục mà còn đóng vai trò là người hướng dẫn bạn lướt Internet để tìm kiếm những người bạn mới, các công ty thân thiện với môi trường, các sản phẩm sáng tạo, công nghệ bền vững và hơn thế nữa. Bạn có thể đặt hàng một hoặc ấn bản của Sunfood Living trực tiếp từ www.sunfood.com.

Nếu bạn có bất hỏi hoặc nhận xét về bất kỳ tài liệu nào có trong cuốn sách này, vui lòng viết, gọi điện hoặc e-mail cho trang www.sunfood.com.

Ngoài ra, vui lòng xem lại danh mục và cộng đồng trực tuyến của chúng tôi tại www.sunfood.com.

www.sunfood.com phân phối Thực phẩm Tươi sống Hữu cơ, Siêu thực phẩm khô, Thực phẩm mới lạ, Thực phẩm khô & Sách công thức chế biến tươi sống, Máy ép trái cây, Máy xay sinh tố, máy lọc nước, thực phẩm bổ sung đặc biệt, với số lượng lớn, và chất lượng cao nhất, nhằm duy trì và tận hưởng một lối sống thân thiện với môi trường dựa trên thực phẩm từ thực vật tươi sống.

Để nhận các bản tin e-mail miễn phí, độc quyền (liên quan đến các sự kiện sắp tới, Hội thảo David Wolfe, sản phẩm mới, tin tức thú vị, tin tức trên phương tiện truyền thông, v.v.) từ www.sunfood.com và David Wolfe, chỉ cần gửi e-mail đến:

nature@sunfood.com yêu cầu được thêm vào danh sách người đăng ký.

www.sunfood.com

Địa chỉ gửi thư: PO Box 900202, San Diego, CA 92190 Hoa Kỳ

(800) 205-2350

(888) 729-3663

Quốc tế: + 001-619-596-7979

Fax: 619-596-7997

nature@sunfood.com

NGUỒN THÔNG TIN

Thực phẩm khô hữu cơ số lượng lớn, Siêu thực phẩm khô, Thực phẩm khô kỳ lạ, Sách công thức thực phẩm khô, Sách sống và kỳ lạ, Máy ép trái cây, Máy xay sinh tố, Máy khử nước, Thực phẩm bổ sung đặc biệt và nhiều hơn nữa!

WWW.SUNFOOD.COM

11653 Đường ven sông
Lakeside, CA 92040 Hoa Kỳ

888-729-3663

Quốc tế: + 001-619-596-7979

Fax: 619-596-7997

nature@sunfood.com

www.sunfood.com

Tạp chí trực tuyến của David Wolfe:

www.thebestdayever.com