**VỀ NHỮNG HIỆN TƯỢNG NẢY SINH KHI CẢI THIỆN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG**

**Bác sĩ Stanley Bass**

Nếu như người ta hỏi tôi về lĩnh vực nào trong vấn đề ăn uống đang ít được hiểu biết nhất, tôi sẽ trả lời ngay rằng: Đó là không hiểu và không biết cách giải thích những hiện tượng thay đổi diễn ra khi chuyển sang chế độ ăn uống đúng đắn và hợp lý hơn.

Thế nào là chế độ ăn uống đúng đắn hơ? Trước hết, đó là việc đưa vào khẩu phần ăn những lkoại thực phẩm có chất lượng cao hơ. Ví dụ: Thay thịt lợn là một loại thực phẩm giàu protein bằng thịt bò. Thịt bò được coi là tốt hơn thịt lợn vì cơ thể dễ hấp thụ hơn và nó ít mỡ hơn .v.v.. Cũng vì những nguyên nhân tương tự, thịt gà được coi là tốt hơn thịt bò. Các loại đậu kết hợp với rau quả lại càng giàu các chất dinh dưỡng cần để khôi phục sức khỏe.

Càng ngày càng chú y nâng cao chất lượng thực phẩm, chúng ta dần dần đưa vào khâu phần những loại thức ăn giàu protein không qua nhiệt chế như phó-mát làm từ sữa tươi không muối. Tiếp theo lạ các loại hạt dẻ và các loại hạt khác nhau có thể ăn thẳng không cần chế biến (ăn sống và không muối). Nói tóm lại, thực phẩm ta ăn càng gần với trạng thái tự nhiên của nó và càng ít bị chế biến bằng nhiệt bao nhiêu thì chất lượng của nó càng cao bấy nhiêu. Trong điều kiện như vậy có thể giữ nguyên được các loại men, axit amin, khoáng chất, vitamin, gluxit và cả sức sống nữa. Sức sống này giúp khôi phục các mô tế bào.

Cách phân loại chất lượng mà ta áp dụng trên đây trong khi phân tích các loại thực phẩm chứa protein cũng đúng khi phân tích gluxit (thực phẩm chứa tinh bột & đường), mỡ và thực phẩm giàu chất khoáng. Chất lượng của chế độ ăn uống cũng được nâng cáo nếu loại trừ những thực phẩm độc hại cho cơ thể như cà phê, chè, socola, thuốc lá, muối, tiêu và ớt…

Chất lượng của thực phẩm liên quan gì đến việc hồi phực sức khỏe? Bản chất vấn đề là như thế này. Chất lượng thực phâm ta ăn vào càng cao, ta càng nhanh chóng thoát khỏi các loại bệnh tật, bởi vì chúng ta có khả năng tiêu hóa và hấp thụ những thức ăn đó, ở đây ta cũng cần có kiến thức về:

1. Kết hợp đúng loại thực phẩm
2. Trình tự ăn uống đúng: thức ăn dễ tiêu nhất ăn trướt hết, khó tiêu hơn – ăn tiếp theo, và cuối cùng là những loại tinh nhất;
3. Khối lượng từng loại thực phẩm được ăn trong mỗi lần;
4. Ăn đúng lúc (khi có cảm giác đói chứ không phải theo giờ quy định).

Điều gì sẽ xảy ra nếu con người tuân thư những nguyên tắc này và cải thiện mạnh nhất chất lượng thực phẩm ăn vào? Sẽ có những điều tuyệt diệu diễn ra với cơ thể cũng như với tính cách con người. Mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta đều có một trí tuệ đáng khâm phục, và sư thông minh này của cơ thể sẽ được thể hiện ngay trong các hành động.

Có một quy luật như sau: Khi chất lượng thức ăn đưa vào cơ thể cao hơn lương chất các mô tế bào cấu tạo nên cơ thể, thì cơ hể bắt đầu loại bỏ các vật liêu thấp cấp để nhường chỗ cho các vật liệu hoàn thiện hơn, dẫn đến việc xây dựng các mô tế bào khỏe mạnh hơn. Quy luật này gọi là quy luật tiến hóa của tự nhiên.

Cơ thể rất thông minh và luôn luôn hoàn thiện hóa để cải thiện sức khỏe. Cơ thể luôn luôn cố gắng và luôn luôn hoàn thiện để cãi thiện sức khỏe. Cơ thể luôn luôn cố gắng và luôn luôn vươn tới tái tạo sức khỏe, nếu chúng ta không cản trở nó. Chỉ trong sự hoàn thiện như vậy chúng ta mới không tái phát các bệnh cũ và mắc phải các bệnh mới. Những cố gắng độc lập của cơ thể khi ta bị cảm, sốt, đứt tay chân, bi thương .. là ví dụ về viêc cơ thể chúng ta luôn luôn vương tới sức khỏe, không phụ thuộc vào hành động đối phó của chúng ta. Có những hiện tượng gì xảy ra khi lần đâu tiên ta loại bỏ thực phẩm chất lượng thấp và thay bằng thực phẩm chất lượng cao hơ, tươi sống hơn, tự nhiên hơn so với thực phẩm mà ta vẫn quen ? Khi ta đột ngột ngừ sử dụng các chất kích thích có hại như cà-phê, chè, sôcôla, cacao thì thường thấy đau đầu, xuống sức. Sở dĩ diễn ra điều này là do cơ thể tống các chất độc hại như cofein teobromin ra. Những chất này ra khỏi các mô tế bào và theo hệ tuần hoàn máu để ra ngoài sau nhiều chu kỳ sống của cơ thể. Trước khi các chất độc hại đến được nơi bi tiêu diệt hoàn toàn, trên suốt quãng đường đi chúng sẽ gây ra tác động kích thích, làm đau đầu. Xuống sức là do tim họat động yếu – đây là hậu quả thường găp khi hay phải dùnng các chất kích thích để tăng họat động của tim. Tim đập (mạnh) nhanh tao cho ta cảm giác hưng phấn, đập chậm – cảm giác trầm uất. Thường thì trong vòng ba ngày những hiện tượng này sẽ mất đi, và sau đó ta có cảm giác sảng khóai hơn nhiều do sức lực của chúng ta đã được hồi phục.

Thức ăn chất lượng thấp đòi hỏi phải nấu nướng cẩn thận hơn. Ta phai cho thêm gia vị, muối và các thành phần khác nữa để làm cho nó kích thích sự ngon miệng, con thực phẩm tự nhiên, tươi sống thì ít cần làm việc đó. Thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt gia súc, gia cầm, cá.. kích thích mạnh hơn phó-mát, hạt dẻ và các loại protein thực vật. Vì thế khi ta loại bỏ thực phẩm có nguồn động vật, tim họat động giảm đi, kết quả này được óc gi nhận như sư thư giãn hoặc giảm năng lượng. Sự xuống sức này kéo dài khoảng 10 ngày hoặc hơn một chút, sau đó trạng thái cơ thể được cải thiện dần. năng lượng tăng dần và căng thẳng (stress) giảm đi.

Bay giờ ta hãy quay về những hiện tượng xuất hiện trong quá trình sắp xếp lại cơ thể chúng ta. Ngươi bắt đầu chế độ ăn kiên thường giữ được từ ba ngay đến một tuần là bỏ cuộc và nói rằng: Ô! Ăn theo kiểu cũ khỏe hơn, ăn kiêng kiểu này tôi thấy yếu người quá. Anh ta nhầm và không tạo cho cơ thể mình cơ hội sắp xếp lại và hoàn thành giai đoạn đầu tiên là giai đoạn phục hồi này. Nếu anh ta kiên trì chờ đợi thêm chút nữa, thì chắc chắn anh ta sẽ cảm thấy dễ chịu nhiều hơn so với trước đây.

Trong suốt giai đoạn đầu kéo dài từ mươi ngày đến một vài tuần này, sức sống thông thường vẫn ở các bộ phận bên ngoài của cơ thể như cơ bắp, da… được chuyển vào các bộ phận bên trong và bắt đầu xây dựng lại. Việc chuyện quân vào các cơ quan nội tạng gây cảm giác giảm năng lượng cơ bắp và được óc hiểu như sự yếu đi, thật ra đó là sự chuyển hướng dồn sức cho bộ phận bên trong quan trọng hơn. Lúc này con người rất cần giam tiêu hao năng lượng, nghỉ ngơi và ngủ nhiều hơn. Đây là giai đoạn mang tính kịch biến, cho nên nếu con người phải nhờ đến các chất kích thích bất kỳ dạng nò, anh ta sẽ phá vỡ và làm hỏng kế hoạch hôi phục của cơ thể. Rất cần phải có sự kiên trì và lòng tin chờ đợi, và sau một thời gian bạn sẽ cảm thấy một sức mạnh mà trứơc khi bắt đầu chương trình chưa bao giờ có được. Thành công trong việc trả lại hoặc cải thiện sức khỏe phụ thuộc vào việc hiểu đúng điểm này, nhận thức được răng cơ thể sử dụng năng lượng của mình vào các công việc bên trong quan trọng hơn chứ không tiêu phí ở bên ngoài, kể cả trong chuyển động cơ bắp. Hãy tõ ra thông minh, chấp nhận điều đó và hãy thư giãn.

Khi con ngươi tiếp tục theo đuổi những chế độ ăn kiên có cải thiện và luôn nâng cao chất lượng thức ăn, sẽ có những hiện tượng rất thú vị. Cơ thể bắt đầu một quá trình gọi là khôi phục. Trí tuệ của tế bao sẽ suy luận đại loại như sau: Ô O^! Hãy nhìn các vật liệu mới đến kìa. Thật tuyệt vời, ta đang có những cơ hội thoát khỏi đống rác cũ và xây một cái nhà mới thật đẹp. Ta phải bắt đầu ngay lập tức mới được. Nào ta hãy tống lượng mật thưa ra khoi gan và túi mật, đẩy nó xuống ruột để thải ra ngoài. Nào ta hãy đuổi các chất cạnh bã ra khổi động mạch, tĩnh mạch và mao mạch. Còn những đống bẩn thỉu, hôi hám và vô nghĩa nãy cũng quá nhiều, ta hay tống cổ chúng ra ngoài! Lại cả những hợp chất lắng động tại các khớp xương cũng đòi hỏi phải tổng vệ sinh. Nào ta hãy quét sách những loại thức ăn cô đặc gây kích thích, aspirin, thuốc ngủ, nha phiến và mỡ thừa đang làm cho cuộc sống của chúng ta thêm nặng nề. Nào ta hãy bắt đầu và tiếp tục duy trì cho đến khi cơ thể chúng ta đạt tới trạng thái làm việc hài hòa.

Thọat tiên có thể đau đầu, sốt hoặc cảm lạnh, da có thể mẩn ngứa, đường ruột bỗng nhiên có thể làm việc kém, tiêu chảy, có thể có cảm giác hơi mệt, lười cử động, cáu bản, mâu thuẫn, đầu óc trì trệ, đái dắt, v.v.. Tuy nhiên, nhiều người sẽ thấy rằng những phản ứng này vẫn chịu được và sẽ kiên nhẫn, bởi vì sự cãi thiện đã và đang diễn ra, và ngày càng rõ hơn. Và điều đó sẽ động viên ta rất nhiều.

Các hiện tượng sẽ thay đổi tùy thuộc vào vật liệu thải ra, tình trạng của các cơ quan tham gia quá trình đào thải, và năng lượng mà bạn có. Bạn nghỉ ngơi và ngủ càng nhiều, các phản ứng sẽ biểu hiện càng yếu và càng mau chấm dứt. Bạn có những hiện tượng săp xếp lại cơ thể là rất tốt. Cái chinh là cơ thể bạn mỗi ngày lại trở nên trẻ hơn, khỏe hơn, bởi vì bạn ngày càng thóat khỏi nhiều chất cặn bã có khả năng gây cho bạn ốm đau, bệnh tật tệ hại hơn nhiều. Những ai có hiện tượng phản ứng mạnh và kiên trì chịu đựng cho đến khi hết hẳn, là đã tránh được một số bệnh năng mà nếu tiếp tục không để ý đến thói quan ăn uống sẽ mắc phải.

Bạn cũng đừng hi vọng răng nếu bạn cứ tiếp tục tăng chất lượng thực phẩm, co nghĩa là cứ cải tiếng chế độ ăn uống, thì ngày qua ngày bạn sẽ khỏe hơn, cho tới khi bạn đạt đến sự hoàn thiện. Họat động của cơ thể mang tính chất chu kỳ, và sức khỏe cũng phát triển theo các chu ky liên tục ngắn dần. Thí dụ, bạn chuyển sang chế độ ăn uống tốt hơn, nhưng vẫn chưa thấy thay đổi gì nhiều. Sau một thời gian nhất định xuất hiện những phản ứng: trong ngày bạn có thể thấy buồn nôn và di ngoài lỏng có mùi khó chịu. Sang ngày hôm sau ban có thể thấy khá hơn trước nhiều, và trong suốt một htời gian nào đó, mọi việc đều tốt đẹp. Sau đó, đột nhiên bạn bị cảm lạnh, rét run, và thấy hết thích ăn uống gì. Hai ba ngày sau (giả sử bạn không uống thuốc bệnh), tự nhiên bạn thấy hết ốm và có cảm giác khỏe mạnh chưa từng thấy.

Ta đặt giả thiết rằng bạn sẽ có cảm giác như vậy trong vòng gần 2 tháng, sau đó bỗng nhiễn xuất hiện mẩn ngứa. Bạn vẫn không dùng thuốc gì. Vết mẩn đỏ lên, ngứa mạnh trong gần 20 ngày.

Rồi tất cả lại bất ngờ biến mất. Sau lần này bạn phát hiện thấy bệnh viêm gan của mình không còn nữa, và sức lực dồi dào hơn trước. Các chất độc trước nay tích trữ torng gan gây ra bệnh viêm gan, nay đã thoát ra ngoai chính qua các vết mẩn ngứa đó.

Và cứ như thế: Phản ứng sau yếu hơn phản ứng trước, vởi vì cơ thể ngày càng trở nên sạch sẽ hơn. Các chu kỳ ngày càng ngắn hơn, và thời gian khỏe mạnh ngày càng kéo dài hơn, và cứ tiếp tục như thế cho đến khi sức khỏe của bạn đạt tới một tầm cao nhất định. Lúc đo, bệnh tật sẽ không làm gì đựơc bạn và niềm vui, hạnh phúc ngày một tăng.

Cuộc sống đầy đủ giá trị và cảm giác hạnh phúc chỉ có được khi người ta tuyệt đối khỏe mạnh. Suy nghĩ được giải phóng, cảm giác rõ ràng và sâu sác và bạn sẽ ca hát vì vui mừng. Bạn thấy yêu thế giới, yêu vũ trụ cùng tất cả mọi thứ trong đó. Đó là trạng thái tư nhiên của trí tuệ, hạnh phúc, vui sướng và hòa đồng với cả vũ trụ, điều này có thể đạt được nếu tuân theo quy luật của vũ trụ. Quy luật đầu tiên mà bạn phải nắm vững, đó là quy luật của tư nhiên. Chung ta phải ăn các loại thực phẩm đơn gian, tinh khiết và tự nhiên, được nấu nướng và kết hợp đúng cách, con cơ thể của chúng ta thì đào thải tất cả các chất độc hai mà ta đã tích lũy từ trước. Không ở đâu nguyên tắc rửa tội được thể hiện rõ rằng bằng ở đây – trong cơ thể của chúng ta, khi ta từ bỏ thói quen ăn uông có hại (làm bẩn điện thờ tâm hôn), Thương đế (hay Thiên nhiên, tùy bạn) cho ta cơ hội ăn năn hoàn toàn, thông qua việc ăn kên và ăn các loại thực phẩm tự nhiên. Hằng ngày bạn sẽ tự mắt nhìn thấy các dấu hệu làm bạn không thôi ngạc nhiên về sự thông minh của các quá trình diễn ra. Sự bí ẩn của cơ thể, tác động của thiên nhiên, sức sống trong thiên nhiên và vũ trụ, là những điều hiện nay trí tuệ của chúng ta chưa đủ sức hiểu nổi. Các nhà vật lý và bác học vĩ đại mọi thời đại trên thế giới đều đã phải nghiêng mình thán phục những điều huyền diệu của Thiên nhiên

***Đúng vậy.. Chúng ta được cấu tạo nên***

***vô cùng phức tạp và cũng vô cùng đơn giản!***