**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