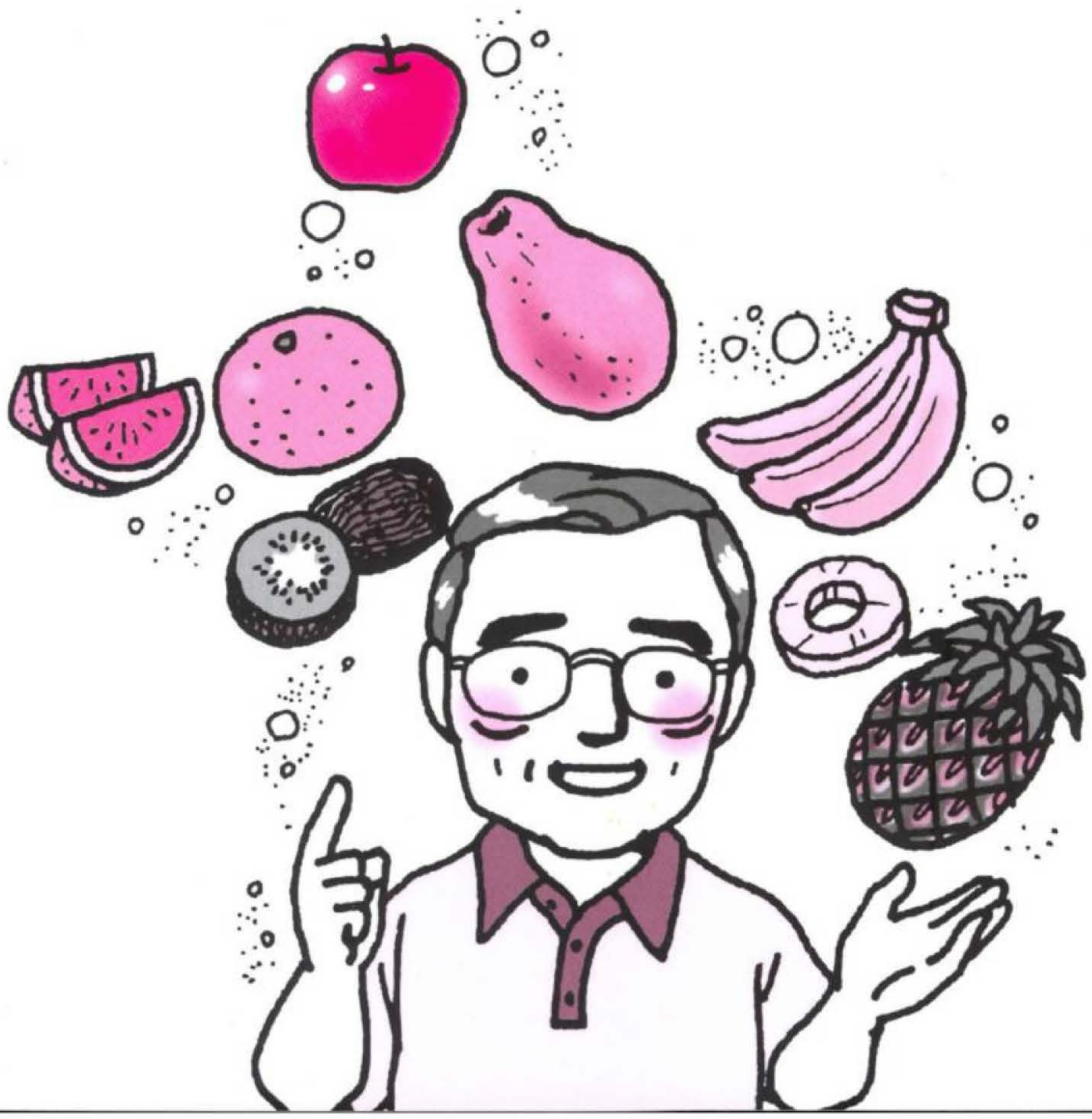
HIROMI SHINYA

Như Nữ *dịch*

# NHÂN TỐ ENZYME

Minh họa



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

# NHÂN TỐ ENZYME - MINH HỌA

**ZUKAI BYOKI NI NARANAI IKIKATA**

Copyright©2008 by Hiromi Shinya, Naoko Shinya

Vietnamese Translation copyright © 2017 by ThaiHabooks JSC. All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan.

Vietnamese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo.

**NHÂN TỐ ENZYME**

Bản quyền tiếng Việt © 2017, 2018, 2019 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

*Biên tập viên Thaihabooks:* **Đông Vĩnh - Xuân Chi**

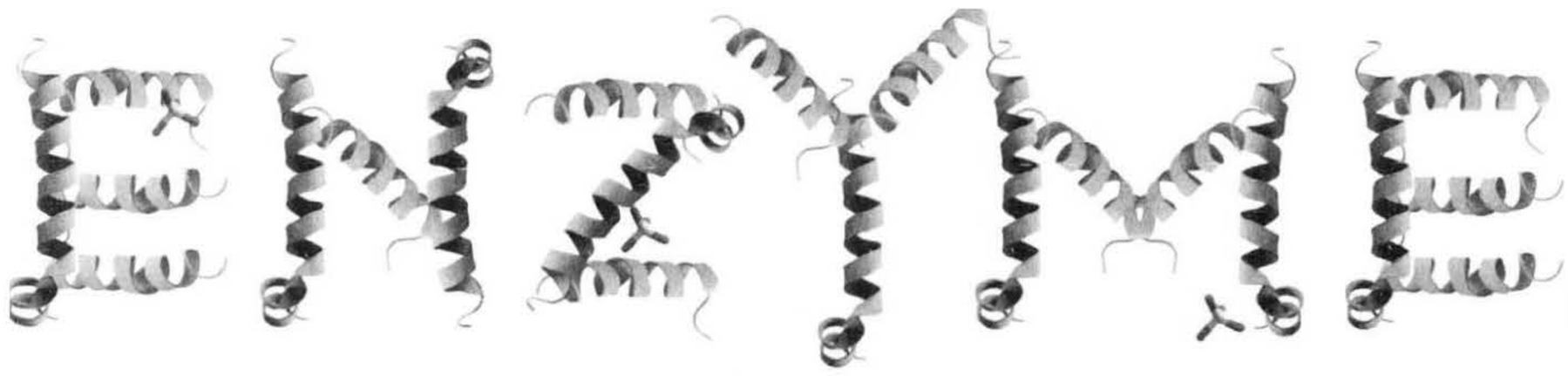
*Họa sĩ & Trình bày:* **Cẩm Châu - Thu Hiền**

**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận
Tel: (028) 22532641
Website: www.thaihabooks.com /nhasachthaiha.vn

***Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.***
***Mọi thông tin xin gửi về:***

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: dichvuxuatban@thaihabooks.com

# NHÂN TỐ




## Minh họa

**HIROMI SHINYA**

Như Nữ *dịch*

*Tái bản lần 8*

- Ăn bữa tối năm tiếng trước khi ngủ 60
- Uống "nước" chứ không phải là các loại "đồ uống" 62
- Đừng bỏ sót các dấu hiệu thiếu "nước" 64
- Tránh xa thịt động vật vì nó có hại cho dạ dày 66
- Các thực phẩm thay thế bơ thực vật, sữa bò, mỡ 68
- "Thực phẩm trắng" là thực phẩm không tốt cho cơ thể 70
- Nghiêm cấm uống rượu và hút thuốc lá 72

## PHẦN 3: **Phương pháp thải độc cho cơ thể**

- Tại sao bị táo bón lại không tốt cho cơ thể? 76
- Độc tố trong cơ thể bạn đang ở mức nào? 78
- Ăn để thải độc 80
- Uống nước tốt để thải độc 81
- Ngâm bồn hay mát xa có lợi cho lưu thông thể dịch 82
- Đào thải độc tố qua phân/ Coffee enamas giúp đại tiện tốt hơn 84

## PHẦN 4: **Thói quen này giúp tạo ra một cơ thể không bệnh tật**

- Tập thói quen sinh hoạt để cải thiện tình trạng thân nhiệt thấp 88
- Vận động "điều độ" tốt hơn "quá mức" 90
- Sau khi ăn trưa, ngủ trưa 15 – 20 phút 92
- Thở sâu bằng bụng là phương pháp sống khỏe ưu việt 94
- Bài tập giãn cơ đơn giản tại văn phòng 96

*Lời kết* *99*

# Mục lục

*Lời giới thiệu* 8
*Lời nói đầu* 10

## PHẦN 1: **Hãy làm sạch vị tướng, tràng tướng**

- Vị tướng, tràng tướng khỏe đẹp và vị tướng, tràng tướng không khỏe mạnh 22
- Thói quen sinh hoạt của người có vị tướng, tràng tướng đẹp 24
- Vị tướng, tràng tướng đẹp thường khó mắc bệnh ung thư 26
- Đường ruột là "bộ não thứ hai" tự suy nghĩ 28
- Thứ nấm giữ gốc rễ của sức khỏe 30
- Năm quá trình lưu thông tạo ra "sức khỏe" và bảy phương pháp sống khỏe mạnh 32
- Không bỏ qua "tiếng gọi của dạ dày" 34

## PHẦN 2: **Thói quen ăn uống lành mạnh**

- Hoạt động của enzyme chi phối sức khỏe cơ thể 36
- Enzyme trong cơ thể bạn có giảm không? Tự kiểm tra nào 38
- Nhai kỹ để tăng lượng enzyme 39
- Tỷ lệ bữa ăn lý tưởng: 85% thực vật – 15% động vật 42
- Ăn các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme 44
- Lựa chọn các sản phẩm tự nhiên, tươi mới 46
- Ăn các loại ngũ cốc chất lượng tốt như "chưa tinh chế", "bột mì nguyên chất" 48
- Cách hấp thu tốt các chất béo thiết yếu và thịt động vật 52
- Uống nước một tiếng, ăn hoa quả 30 phút trước khi ăn 54
- Nhiều hóa chất thực vật – nhiều enzyme 56
- Không phải là muối ăn, muối biển tự nhiên mới tốt cho cơ thể 58

Chúng tôi tin rằng cuốn sách này cần được xuất bản để tạo điều kiện cho độc giả có cơ hội tiếp cận những thông tin đa chiều trong lĩnh vực sức khỏe. Do mỗi người đều có thể chất và hoàn cảnh khác nhau, Nhà xuất bản Thế Giới và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà khuyến nghị quý độc giả tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế trước khi sử dụng những thông tin trong cuốn sách nếu còn vướng mắc. Chúng tôi không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc hệ quả từ việc sử dụng những thông tin trong cuốn sách này.

***Sức khỏe trong tay bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt!***

# Bảng


- Sự khác nhau giữa đường ruột của người Mỹ và người Nhật 23
- Con cái mắc bệnh giống bố mẹ là kết quả của việc kế thừa thói quen sinh hoạt từ bố mẹ 25
- Tỷ lệ phát bệnh ung thư dạ dày của người Nhật cao gấp 10 lần người Mỹ 27
- Thuốc về cơ bản là độc 29
- Chú ý đến phương pháp chống lão hóa đơn giản 33
- Ăn gì tốt cho cơ thể đã được quy định trong quy tắc của tự nhiên 37
- Tại sao răng của người lại có 32 chiếc 43
- Lý do người dân Okinawa sống trường thọ dù ăn nhiều thịt lợn 53
- Phụ gia thực phẩm có thực sự an toàn? 59
- Cách thưởng thức ẩm thực khi đi du lịch nước ngoài 61
- Trà gây ảnh hưởng xấu đến niêm mạc dạ dày 65
- "Không ăn thịt thì cơ bắp không phát triển" là nói dối 67
- Tránh hấp thu chất béo chuyển hóa (Trans fat) 69
- Ý niệm cũng là một yếu tố rất quan trọng nếu bạn muốn luôn được trẻ trung 73
- Sóng điện từ, tia tử ngoại, khí thải... Ngoài thực phẩm vẫn còn rất nhiều độc tố khác 77
- Dầu gội, dầu xả... cũng là một chất độc xâm nhập từ da đầu vào cơ thể 83
- Dù có tuổi cũng nên quan hệ tình dục có tình yêu 91
- Hội chứng ngưng thở khi ngủ có thể chữa trị bằng cách này 93
- Hô hấp bằng miệng là mở chốt bệnh tật 95

# Lời giới thiệu

"CUỐN SÁCH THAY ĐỔI CHẤT LƯỢNG SỐNG"

Năm 2005, cuốn sách đầu tiên trong bộ sách *Nhân tố Enzyme* của Tiến sĩ, bác sĩ Shinya được xuất bản tại Mỹ và gặt hái được thành công vang dội trong lĩnh vực sức khỏe. Cho đến nay, bộ sách gồm ba cuốn (*Nhân tố Enzyme, Nhân tố Enzyme - Trẻ hóa, Nhân tố Enzyme - Thực hành*) này đã bán được hơn hai triệu bản và dịch ra hàng chục thứ tiếng trên toàn cầu. Với những người quan tâm đến sức khỏe, bộ sách *Nhân tố Enzyme* được coi là cẩm nang "gối đầu giường" với đầy đủ các chỉ dẫn giúp bạn ăn ngon, uống tốt và có được một lối sống lành mạnh không bệnh tật.

Lượng thông tin trong bộ sách rất hữu ích nhưng cũng khá đồ sộ nên người đọc khó có thể tiếp nhận hết, do vậy tác giả đã khéo léo cho ra đời đúng lúc cuốn sách thứ tư trong bộ sách với tựa đề *Nhân tố Enzyme - Minh họa*. Nếu bạn ngại đọc sách thì cuốn *Nhân tố Enzyme - Minh họa* là cuốn đáng mua nhất về sức khỏe. Với đầy đủ sơ đồ, hình vẽ minh họa nên đọc sách kiến thức sức khỏe mà dễ như đọc truyện tranh, bởi lẽ chúng ta chỉ mất 30 phút để đọc xong cuốn sách quý này. Còn việc thực hành theo sách có thể dễ dàng áp dụng hàng ngày.

Từ năm 2010, sau lần đầu tiên được đọc bản gốc sách *Nhân tố Enzyme* do một người bạn Mỹ tặng, bản thân tôi đã thay đổi nhận thức về chăm sóc sức khỏe và cũng lần đầu tiên biết đến khái niệm "nước tốt" hay theo cách gọi của người Nhật là nước Pi. Với chuyên môn sẵn có về công nghệ lọc nước, cuốn sách đã thôi thúc tôi đi tìm kiếm nghiên cứu các công nghệ tạo ra nước Pi trên thế giới. Cũng nhờ những thông tin hữu ích về nước Pi được Tiến sĩ Shinya đề cập trong sách, từ năm 2013 đến giờ có hàng ngàn gia đình tại Việt Nam đã áp dụng phương pháp chăm sóc sức khỏe ngay từ việc thay đổi nguồn nước ăn uống. Đã có rất nhiều quan niệm sai lầm trong ăn uống được chỉ ra trong cuốn sách này. Điều tôi tâm đắc nhất là trước đây chúng ta chỉ quan niệm nước tinh khiết là đủ an toàn, nhưng nhờ những kiến thức trong sách,

# Lời nói đầu

Tôi hi vọng ngày càng có thêm nhiều người biết đến phương pháp sống mạnh khỏe đúng đắn.

Từ suy nghĩ ấy, năm 2005 tôi đã viết cuốn *Nhân tố Enzyme – Phương thức sống lành mạnh.*

Cuốn sách của tôi đã nhận được sự ủng hộ trên cả mong đợi, và nhờ có bạn đọc, cuốn sách ấy đã bán được hơn một triệu bản, trở thành một trong những cuốn sách bán chạy nhất trên thị trường.

Sau khi phát hành cuốn sách này, tôi đã nhận được rất nhiều hồi âm, câu hỏi, nguyện vọng từ độc giả. Trong đó nhiều nhất là nguyện vọng muốn biết về phương pháp thực hành lối sống này cụ thể hơn. Và để đáp lại nguyện vọng của quý độc giả, tôi đã cho ra mắt tập thứ hai trong bộ sách là *Nhân tố Enzyme - Thực hành.* Tiếp nối thành công của cuốn sách, tôi lại tiếp tục cho ra tập thứ ba trong bộ sách là *Nhân tố Enzyme - Trẻ hóa* để đáp lại nguyện vọng của độc giả muốn biết thêm về cách phòng chống lão hóa an toàn và hiệu quả cao.

Cả hai cuốn sách này cũng đều được độc giả đón đọc nhiệt tình và cả bộ sách dự tính đã bán được hơn 1,8 triệu bản.

Đón nhận những tình cảm nồng hậu của độc giả, bản thân tôi cảm thấy vô cùng vui sướng, đồng thời với vai trò là một người trong ngành y tế, tôi cũng cảm thấy rất vui khi mọi người bắt đầu nâng cao ý thức tự bảo vệ sức khỏe của chính bản thân mình.

Trong số độc giả, có không ít người đã đọc đủ cả ba cuốn của bộ sách này. Lớp độc giả này cũng đã đưa ra cho tôi những ý kiến quý báu sau:

*Nhân tố Enzyme* dù sao cũng là sách in với lượng nội dung rất lớn. Tôi rất muốn đọc lại để nghiền ngẫm nội dung nhưng việc đọc lại toàn bộ cuốn sách là rất khó khăn. Do đó, tôi hy vọng tác giả có thể viết ra một bản để tôi dễ nắm được các điểm chính cần thực hiện."

mà chúng ta biết rằng nước uống giàu kiềm và chống ôxy hóa mạnh có trong nước Pi mới là nguồn nước uống tốt cho cơ thể sống.

Rất cảm ơn Thái Hà Books đã dịch và phát hành cuốn sách quý này để giúp nhiều người Việt nâng cao nhận thức về chăm sóc sức khỏe.

**NINH VĂN GIANG, Thạc sĩ, chuyên gia Công nghệ lọc nước**
*Tổng giám đốc công ty TNHH Euromade Việt Nam*
*Trưởng đại diện hãng Biontech Hàn Quốc tại Việt Nam*
*www.nuocpi.com, www.biontech.vn*

Và để đáp lại nguyện vọng của độc giả, tôi đã viết tiếp cuốn sách này.

Những lời giải thích cặn kẽ nhất tôi đã truyền tải hết trong ba cuốn trước, còn trong cuốn này tôi tóm tắt các điểm chính, trong mỗi phần đều có kèm theo sơ đồ hay hình ảnh minh họa để độc giả dễ theo dõi. Mỗi phần đều được trình bày trên hai trang mở liền nhau nên dù bạn đọc từ trang nào cũng sẽ thấy rất thú vị. Hi vọng rằng các bạn có thể vừa đọc vừa thưởng thức cuốn sách này.

Việc đọc lại toàn bộ ba cuốn trong bộ sách sẽ rất vất vả với các bạn, nhưng với cuốn sách này, bạn chỉ cần 30 phút là có thể đọc xong. Do đó, cuốn sách này có lẽ sẽ rất cần thiết cho những ai muốn củng cố lại kiến thức hay kể cả những người mới bắt đầu đọc.

Ngoài ra, trong quá trình tìm hiểu các sơ đồ hình vẽ, các bạn cũng có thể hiểu sâu hơn về các vấn đề cần quan tâm, do đó cuốn sách này cũng có thể coi là cuốn sách bổ trợ cho bộ sách *Nhân tố Enzyme*.

Thời đại hiện nay là thời đại của cuộc chiến thông tin. Trong tình trạng vàng thau lẫn lộn này, người có được tin tức chính xác trong tay sẽ là người chiến thắng. Nghe có vẻ rất khốc liệt, nhưng điều này cũng đúng trong cả việc duy trì sức khỏe.

Đặc biệt, trong xã hội hiện nay khi liên tiếp xảy ra các vấn đề liên quan đến vệ sinh an toàn thực phẩm như thực phẩm giả hay độc tố trong thực phẩm đông lạnh... nếu bạn không có kiến thức để có thể lựa chọn kỹ càng các thực phẩm có lợi cho cơ thể, bạn sẽ rất khó để có thể đảm bảo sức khỏe của bản thân.

Trong bối cảnh hàng loạt các sự việc liên quan đến vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm xảy ra, người dân Nhật Bản nhận ra rằng trong số những thực phẩm họ đang ăn hàng ngày còn tồn tại vô số các loại thực phẩm không đảm bảo tiêu chuẩn "Sức khỏe" hay "An toàn", dẫn đến nỗi bất an trong người dân.

Tuy nhiên, nếu có kiến thức đúng đắn, bạn có thể loại bỏ nỗi sợ hãi này. Bởi nếu bạn biết được về "Ăn uống đúng cách" và dựa theo đó để lựa chọn thực phẩm thì tự nhiên bạn có thể loại bỏ các sản phẩm có hại cho cơ thể.

Bảy phương pháp sống lành mạnh cơ bản tôi đã đề xuất trong bộ sách *Nhân tố Enzyme* tập trung vào vấn đề "Ăn uống đúng cách" và "Thói quen sinh hoạt đúng cách". Tiêu chuẩn của sự đúng cách này được gói gọn trong câu nói: "Không sử dụng cạn kiệt enzyme diệu kỳ trong cơ thể".

Enzyme diệu kỳ hiện tại mới chỉ là giả thuyết mà tôi rút ra từ các số liệu lâm sàng. Đây là loại enzyme nguyên mẫu có thể chuyển đổi thành bất cứ loại enzyme

Sau đó mở cửa sổ ra, hít sâu bầu Không Khí tươi mới buổi sáng.
Việc này là để thay thế lượng Không Khí tồn đọng trong phổi bằng Không Khí tươi mới.

Vận động nhẹ nhàng như sau.
Lần lượt nhấc chân trái, phải lên.
Lần lượt đưa tay trái, phải lên.
Sau đó quay lại giường một lần nữa.
Nhấc cả hai chân lên.
Nhấc cả hai tay lên.

Tập thể dục 5 phút.
Luyện quyền tay của Karate, đấm thẳng tay 100 lần.
Để máu lưu thông hoàn toàn.
hey
hey
hey
hey
Sau đó thực hiện giãn cơ, vận động nhẹ nhàng để kích thích tuần hoàn máu và hoạt động của tuyến bạch huyết trong cơ thể.

# Một ngày Bs. Shinya

## SỐNG KHÔNG TIÊU TỐN ENZYME

Sau đó tôi vào bếp, uống từ từ 700 ~ 750 ml nước tốt ở nhiệt độ khoảng 20°C

Nước tốt là
Không chứa clo, không oxy hóa
Cluster (các liên kết phân tử nước) nhỏ, dễ hấp thu vào tế bào
Có tính khử
Có tính kiềm nhẹ với độ pH trên 7.5
Có chứa oxy nồng độ cao
Cân bằng các khoáng chất
Nước có nồng độ oxy cao, nước hydrogen, nước khoáng là các loại nước tốt

20 phút sau khi uống nước
Hoa quả buổi sáng đây
Có lẽ lượng nước lúc nãy đã chuyển xuống đường ruột hết rồi

Ăn các loại hoa quả tươi có chứa nhiều enzyme.
Bữa sáng sẽ ăn sau đó 30 – 40 phút

Nào, ăn sáng thôi.

Thực đơn cho bữa sáng
Natto
Tảo biển khô
Rong biển
Bữa hôm nay cũng thật tuyệt. Chúc ngon miệng.
Cơm gạo lứt + ngũ cốc
Rau củ hấp
Canh miso

Được rồi, hôm nay mình sẽ cố gắng làm việc
Và sau đó là đến phòng khám

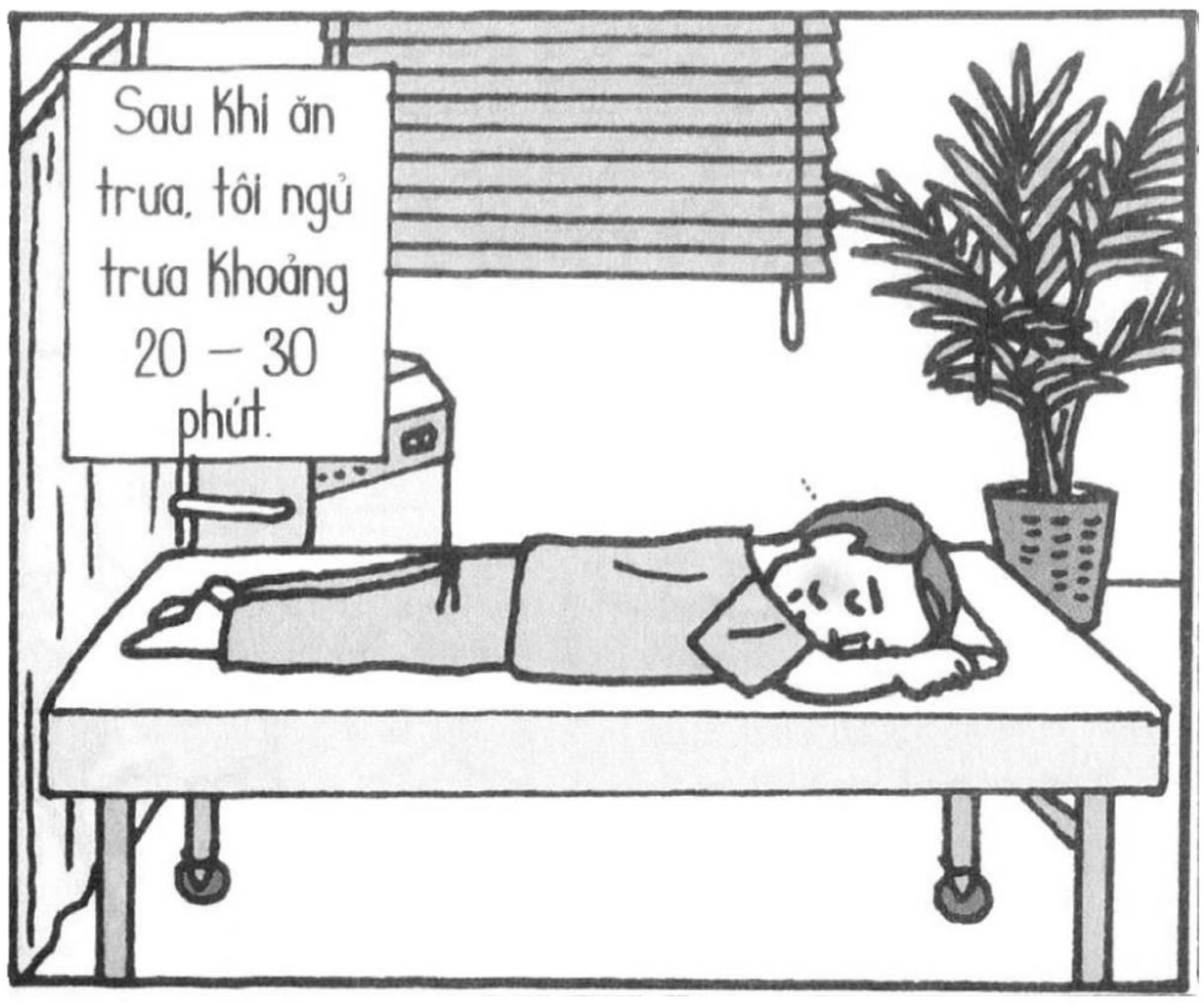
chuyên biệt nào. Do đó, nếu cơ thể có thể tích trữ càng nhiều lượng enzyme này thì càng giúp cho các cơ quan hoạt động hiệu quả, góp phần nâng cao sức khỏe bản thân.

Đường ruột và dạ dày của một người là hai nơi thể hiện chân thực nhất về việc người đó ăn thức ăn như thế nào, có thói quen sinh hoạt ra sao, có lợi hay có hại...

Nếu được xem đường ruột của một người, tôi có thể biết tình trạng sức khỏe toàn thân của người đó. Điều này có liên quan đến việc nhiều enzyme được tạo thành từ khuẩn đường ruột. Lượng enzyme nội tại trong cơ thể người ít hay nhiều được quyết định bởi môi trường đường ruột tốt hay xấu. Người có dạ dày, đường ruột đẹp là người có nhiều enzyme nội tại trong cơ thể. Ngược lại, người có dạ dày, đường ruột kém là người có ít lượng enzyme này và tình trạng sức khỏe của anh ta cũng không thể tốt được. Nói cách khác, chọn lựa thực phẩm tốt cho dạ dày, đường ruột là điều cơ bản trong việc duy trì sức khỏe của bản thân.

Cuốn sách này là một bản tóm tắt, cô đọng lại nội dung của toàn bộ sách đã xuất bản, hi vọng các bạn sẽ luôn mang theo nó bên mình, nghiền ngẫm mỗi ngày và đưa "Lối sống lành mạnh" vào cuộc sống hàng ngày.

**Shinya Hiromi**


Sau khi ăn trưa, tôi ngủ trưa khoảng 20 – 30 phút.

Các nhân viên cũng nghỉ ngơi.
Nghỉ ngơi một chút cũng giúp bạn tập trung cho công việc buổi chiều.

Aa, thoải mái quá. Buổi chiều mình cũng sẽ hoàn thành tốt công việc

Nhờ có giấc ngủ trưa, các enzyme trong cơ thể sẽ được kích hoạt, giúp tôi tập trung tinh thần cho buổi chiều.
(Mời vào)
Tôi gọi bệnh nhân tiếp theo nhé.
Ngoài ra, những lúc thấy mệt mỏi tôi cũng chợp mắt khoảng 5 phút.

Sau đó, để vận động, tôi cố gắng đi bộ trong phòng khám và...
Quay về bằng cầu thang bộ thôi.
Những lúc rảnh rỗi, tôi đều tập tạ
Phù
Phù
Phù
Anh XX chắc sẽ đến muộn
Cơ hội
Cùng với bữa ăn và nghỉ ngơi, vận động với mức thích hợp cũng là một yếu tố quan trọng giúp duy trì sức khỏe

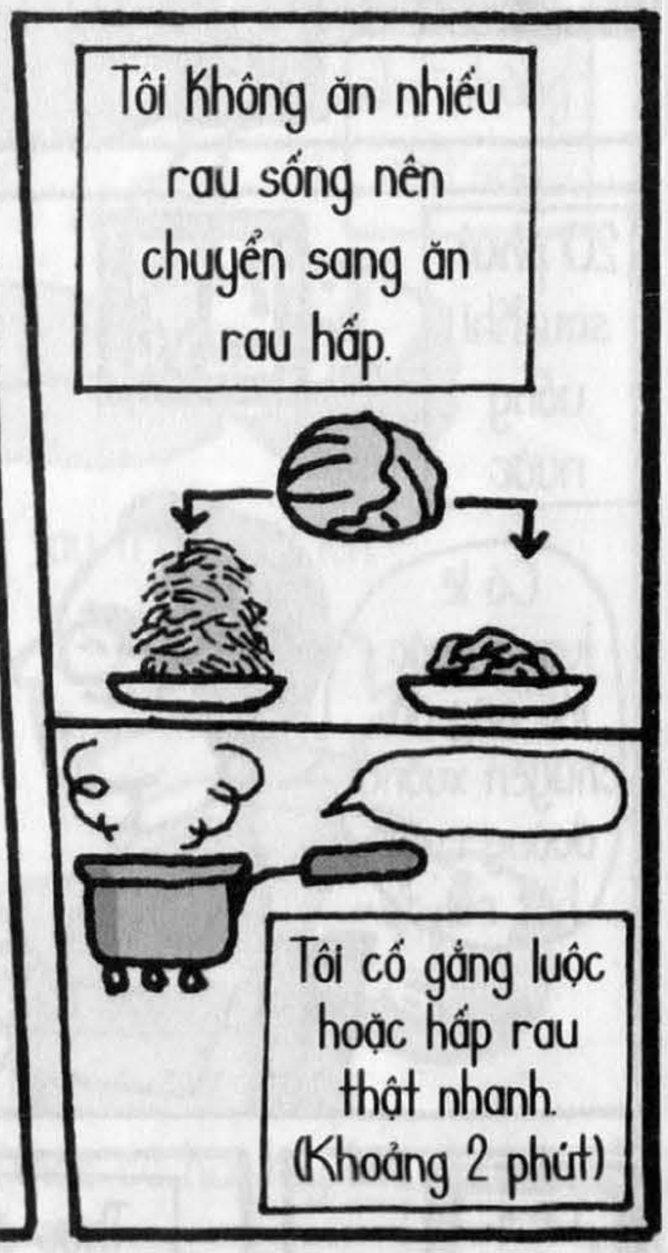
Mọi chuyện đang tiến triển rất thuận lợi đó.
Ngay từ sáng tôi đã có rất nhiều lịch hẹn, nhưng tôi vẫn tập trung tinh thần hoàn thành công việc.

Đến 11 giờ, uống 500 ml nước.

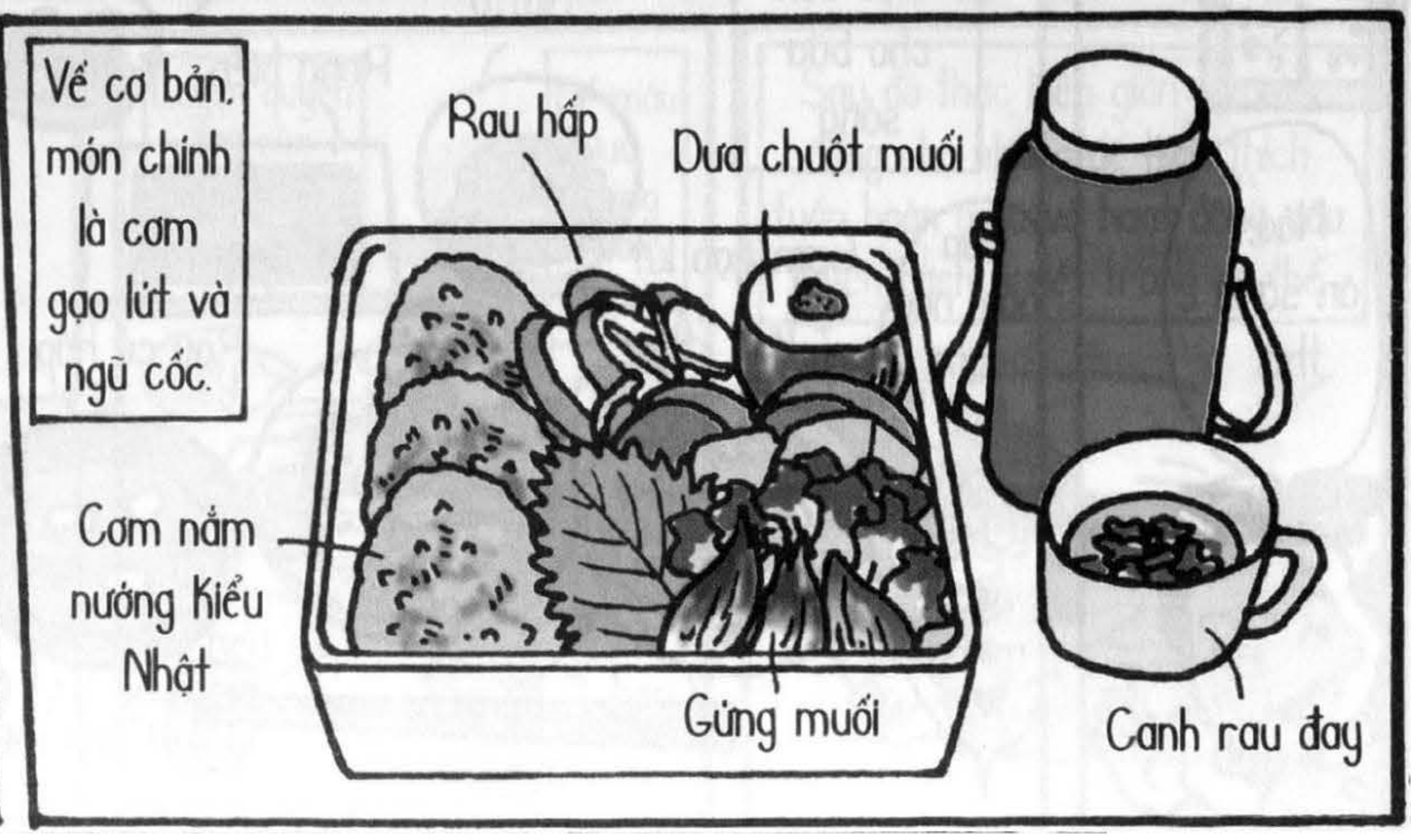
30 phút sau ăn hoa quả
Tóm lại, tôi khuyên các bạn không ăn hoa quả sau khi ăn cơm mà ăn trước đó 30 phút.

Hoa quả giàu enzyme rất tốt cho tiêu hóa
Nếu ăn hoa quả trước khi ăn cơm, ngoài việc hỗ trợ hoạt động của dạ dày, chúng còn có tác dụng ngăn ngừa ăn quá nhiều do làm tăng lượng đường trong máu.

Ăn nhiều các món ít gia nhiệt như salad để tốt cho tiêu hóa.
Đó cũng là lí do vì sao món salad vẫn xuất hiện đầu tiên trong thực đơn với món chính chứa nhiều protein động vật như thịt, cá...


Tôi không ăn nhiều rau sống nên chuyển sang ăn rau hấp.
Tôi cố gắng luộc hoặc hấp rau thật nhanh. (Khoảng 2 phút)

Cơm trưa chủ yếu là cơm hộp tự làm ở nhà mang đi
Đôi khi tôi cũng ra ngoài ăn với bạn


Về cơ bản, món chính là cơm gạo lứt và ngũ cốc.
Rau hấp
Dưa chuột muối
Cơm nắm nướng kiểu Nhật
Gừng muối
Canh rau đay

Với gạo lứt nhai Khoảng 30 – 50 lần, với thức ăn rắn nhai 50 – 70 lần.

Nhoàm Nhoàm Nhoàm Nhoàm

Nếu nói chuyện trong bữa ăn, nhất định phải nuốt hết thức ăn để Khoang miệng Không còn thức ăn. Việc này cũng rất quan trọng.

Ực

Nhắc đến mới nhớ, hôm nay...

Đây vốn là vấn đề trong cách ứng xử, nhưng đồng thời việc này cũng để tránh việc thức ăn bị rơi vào đường hô hấp và ngăn Không cho thức ăn tiếp xúc nhiều với Không Khí trong quá trình nhai.

Ha ha ha

Ăn xong anh có muốn uống trà thảo mộc Không?

Ừ, được đấy.

Sau bữa ăn tốt nhất Không nên uống gì nhưng...

Tôi cố gắng Không uống café hay trà.

Thỉnh thoảng tôi vẫn uống trà thảo mộc, trà lúa mạch, trà lúa mì...

Tuy nhiên, trà lúa mì hay lúa mạch do đã được phơi Khô nên để phòng chống quá trình oxy hóa cần đóng gói cẩn thận để bảo quản.

Thêm vào đó, cần đóng gói trà vào từng túi nhỏ và Khi đã mở túi thì dùng hết luôn.

Trà Soba

Trà kiều mạch

Sau bữa trưa, cố gắng Không ăn vặt.
A, đến giờ rồi

Khoảng 4h30 chiều, tôi uống 500 ml nước.
Nếu ăn táo thì ăn cả vỏ
30 phút sau tôi ăn hoa quả tươi.

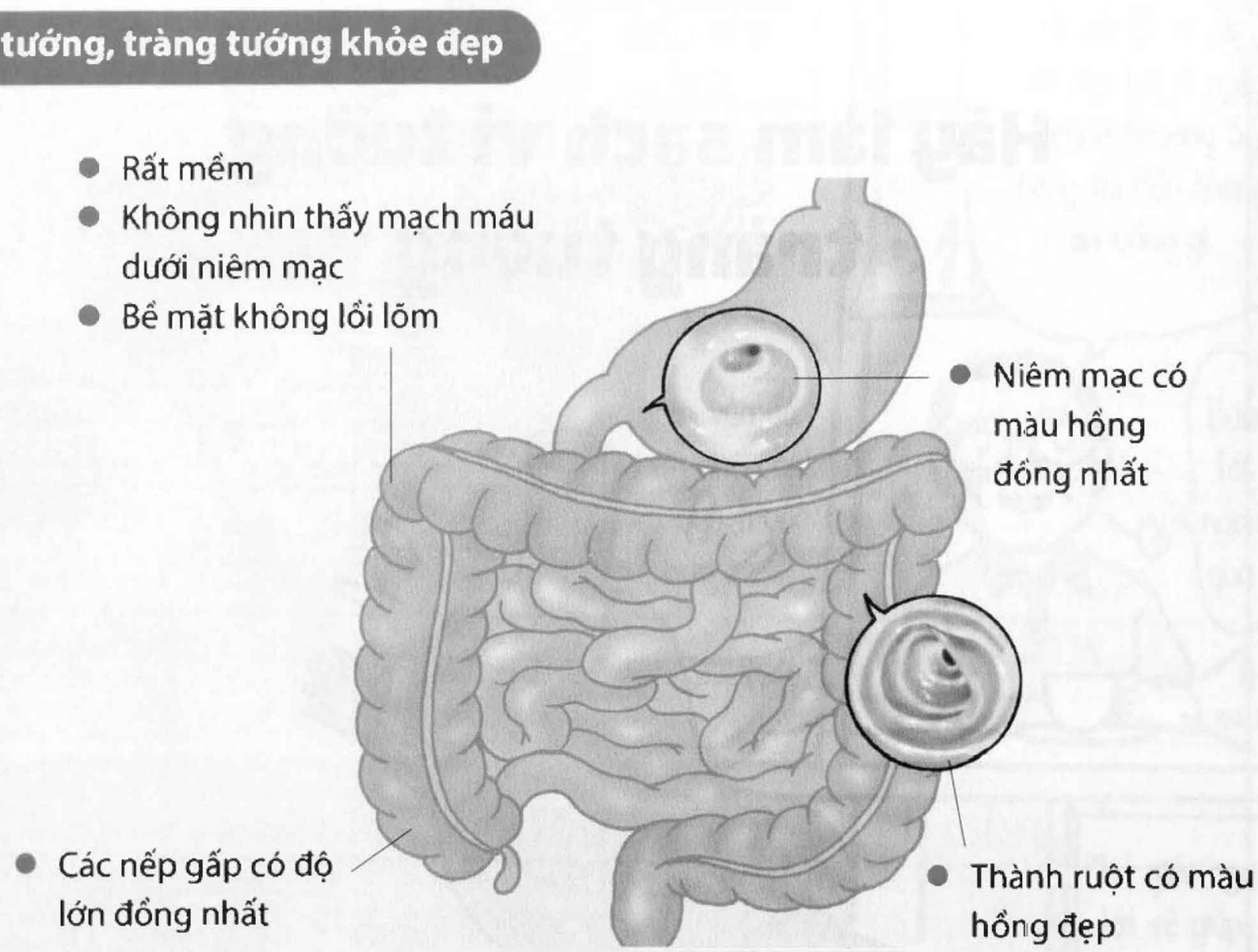
Bữa tối sẽ ăn sau đó 30 – 40 phút.
Được rồi, công việc ngày hôm nay đã hoàn thành
Bác sỹ đã vất vả rồi

Anh về rồi đây!
Anh đã về rồi đấy à. Bữa tối đã sẵn sàng!

Thực đơn Không thay đổi so với buổi sáng.
Sashimi
Đậu phụ lạnh Kiểu Trung Quốc
Cơm gạo lứt và ngũ cốc
Canh miso rong biển
Nhai Kỹ Khi ăn, đây là điều hết sức quan trọng.
Ăn các loại thực phẩm tươi mới ngay sau Khi chế biến xong.

# VỊ TƯỚNG, TRÀNG TƯỚNG KHỎE ĐẸP VÀ VỊ TƯỚNG, TRÀNG TƯỚNG KHÔNG KHỎE MẠNH

## Vị tướng, tràng tướng khỏe đẹp




### ❒ Vị tướng, tràng tướng thể hiện tình trạng sức khỏe của con người

Giống như gương mặt có "Nhân tướng" thì dạ dày và đường ruột cũng có "Vị tướng" và "Tràng tướng". Nếu nhân tướng thể hiện tính cách của con người thì tràng tướng, vị tướng lại thể hiện tình trạng sức khỏe của người đó.

Người có vị tướng, tràng tướng đẹp là người khỏe mạnh cả về cơ thể lẫn tâm trí. Ngược lại, người có vị tướng, tràng tướng xấu là người đang có vấn đề về sức khỏe. Nói ngược lại thì việc giữ cho dạ dày, đường ruột ở trạng thái tốt cũng đồng nghĩa với việc đảm bảo một sức khỏe tốt.

### ❒ Người khỏe mạnh có dạ dày, đường ruột đẹp. Người không khỏe mạnh có dạ dày, đường ruột lồi lõm

Vị tướng, tràng tướng của trẻ con đều rất đẹp. Do thói quen sinh hoạt, ăn uống hàng ngày mà chúng bị thay đổi dần. Niêm mạc của dạ dày, đường ruột khỏe mạnh có màu hồng đẹp. Tuy nhiên, khi chúng chuyển biến xấu sẽ có vài nơi bị biến thành màu đỏ. Ngoài ra, dạ dày, đường ruột khỏe mạnh còn

Như vậy một ngày tôi ăn rất nhiều hoa quả.

Với hoa quả, tôi cho rằng cứ ăn bao nhiêu mình thích.

Thêm vào đó, đừng quên ăn hoa quả trước bữa ăn.

Sau khi ăn tối xong vào khoảng 6h, 6h30, từ lúc đó đến khi đi ngủ, trong khoảng 5 tiếng tôi đều không ăn uống gì.

Bữa tối ngon quá.

Kéo xa ra

Vào mùa hè hay khi khô họng, bạn có thể uống một cốc nước tốt, nhưng tốt nhất vẫn nên tránh hấp thu nước quá muộn vào đêm khuya.

Uống trước 1 tiếng trước khi đi ngủ.

Vậy là ngày hôm nay đã kết thúc rồi. Để trân trọng một ngày tuyệt vời này, và cũng để nạp lại năng lượng cho ngày mới, chúng ta đi ngủ thôi.

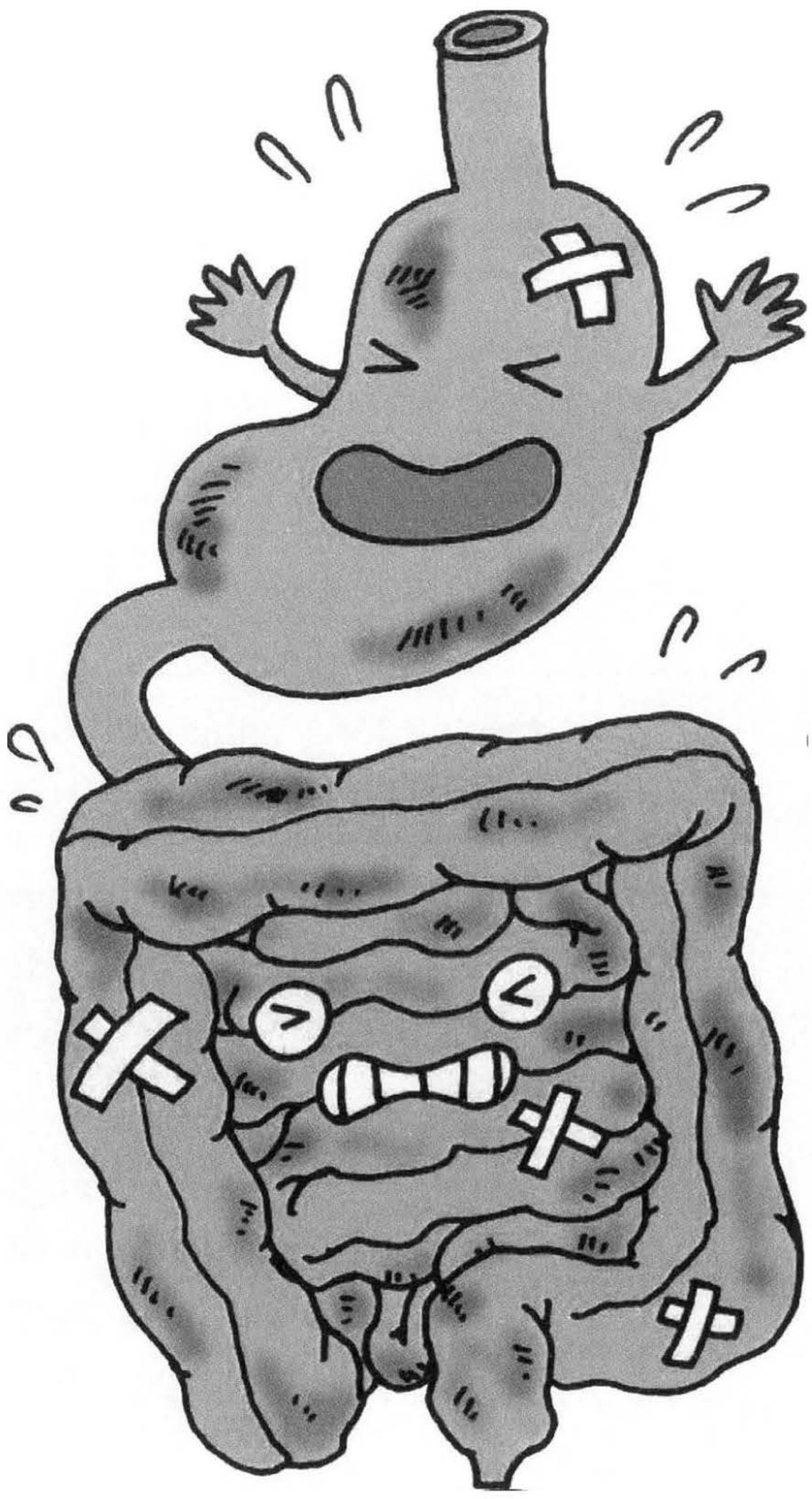
Một giấc ngủ tốt sẽ giúp các enzyme diệu kỳ được phục hồi đầy đủ.

Bạn thấy thế nào? Đó là một ngày hết sức bình thường của tôi đấy. Nó cũng không quá khó đâu nhỉ.

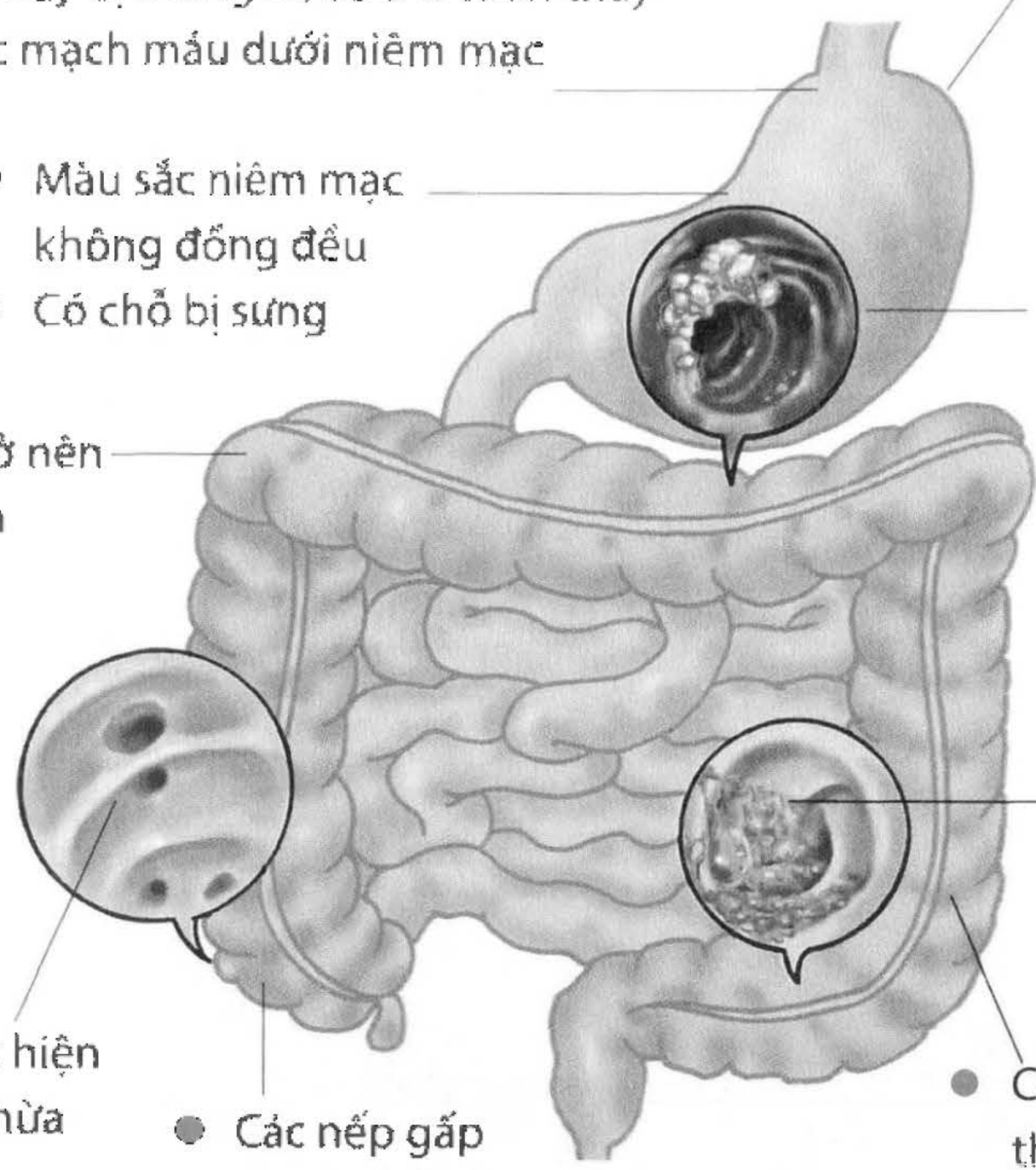
Các bạn cũng hãy thử sống mà không tiêu tốn enzyme diệu kỳ nào.

Phần 1

# Hãy làm sạch vị tướng, tràng tướng



## Vị tướng, tràng tướng không khỏe mạnh

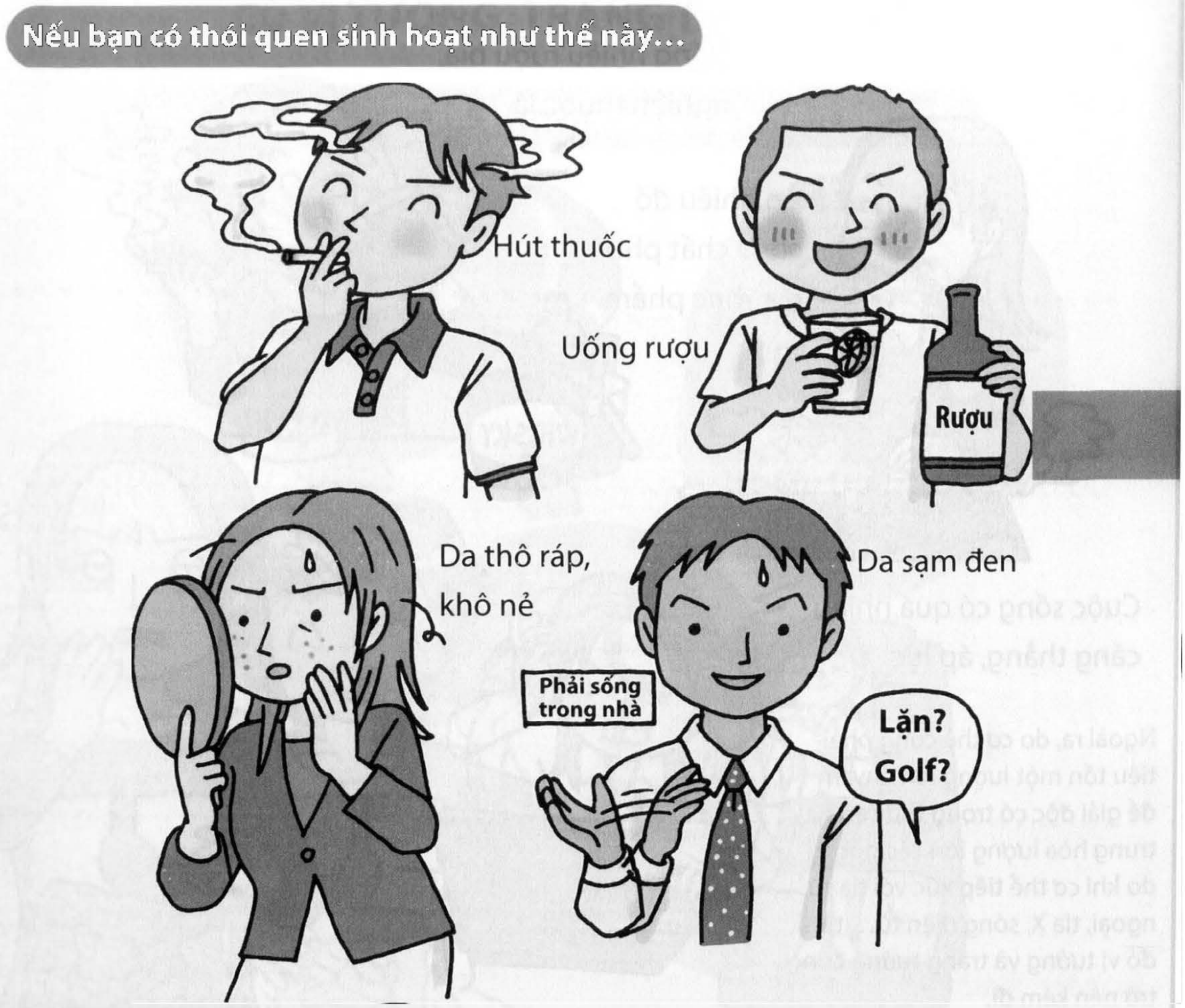



rất mềm. Trái lại, vị tướng, tràng tướng kém thì thành dạ dày sẽ lồi lõm thậm chí có chỗ còn xiết chặt như thắt nút.

Mặc dù tình trạng sức khỏe còn được phản ánh qua sắc mặt và, nhưng chính vị tướng, tràng tướng, những nơi cần phải dùng kính hiển vi mới quan sát được, mới chỉ cho chúng ta chính xác tình trạng sức khỏe của bản thân mình.

### Sự khác nhau giữa đường ruột của người Mỹ và người Nhật

Người ta thường nói đường ruột của người Mỹ cứng hơn và ngắn hơn, còn đường ruột của người Nhật thì mềm hơn, dài hơn. Sự khác biệt này không phải do vấn đề sinh học. Người Mỹ thường ăn các món chứa nhiều chất béo, protein động vật nên ruột trở nên cứng và ngắn. Trong khi đó, người Nhật lại dùng các món chính là thực vật nên đường ruột mềm và dài. Sự khác nhau trong tràng tướng chính là do sự khác biệt trong thói quen ăn uống. Trong những năm gần đây, do sự gia tăng các món ăn động vật mà tràng tướng của người Nhật cũng chuyển xấu dần. Tôi luôn mong rằng mọi người sẽ quay lại với bữa ăn truyền thống của Nhật Bản, bữa ăn lý tưởng với trọng tâm là các món thực vật, dù chỉ để hình thể đẹp hơn.




### ❒ Khi vị tướng, tràng tướng xấu đi, sức đề kháng của cơ thể sẽ giảm sút dẫn đến dễ mắc bệnh ung thư

Cơ thể chúng ta vốn được bảo vệ bởi hệ thống miễn dịch nhiều lớp phức tạp, giúp cơ thể không bị mắc bệnh. Chính vì vậy, việc chúng ta mắc bệnh có thể coi là do hệ miễn dịch của bản thân bị giảm sút. Dạ dày, đường ruột của chúng ta là tuyến đầu tiên trong hệ miễn dịch, luôn phải chiến đấu với hàng tỉ vi khuẩn mỗi khi dùng bữa. Những chuyển biến xấu trong vị tướng, tràng tướng là đầu mối dẫn đến bệnh tật là do đây là nơi đầu tiên xuất hiện các thay đổi khi hệ miễn dịch trong cơ thể suy giảm. Bất cứ bệnh nào cũng bắt đầu từ sự thay đổi của một tế bào.

### ❒ Chìa khóa chính là "trong cơ thể có bao nhiêu enzyme diệu kỳ?"

Các hoạt động sống của con người được nâng đỡ bởi hơn 5000 loại enzyme trong cơ thể. Ngay cả trong hệ thống miễn dịch bảo vệ cơ thể của chúng ta, các enzyme cũng đóng một vai trò thiết yếu. Hàng nghìn loại enzyme này được tổng hợp như thế nào hiện chúng ta vẫn

# THÓI QUEN SINH HOẠT CỦA NGƯỜI CÓ VỊ TƯỚNG, TRÀNG TƯỚNG ĐẸP

**Người có vị tướng, tràng tướng đẹp có chế độ sinh hoạt như sau**

### ❑ Ăn thức ăn tươi mới chứa nhiều enzyme

Yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến vị tướng, tràng tướng là "Thói quen ăn uống, sinh hoạt". Do đó, khi khám nội soi cho bệnh nhân, tôi đã thực hiện điều tra thói quen ăn uống, sinh hoạt của người bệnh.

Và kết quả tôi nhận được là những người có vị tướng, tràng tướng đẹp đều có chung đặc điểm là hấp thu rất nhiều thức ăn tươi mới chứa nhiều enzyme và giữ thói quen sinh hoạt không tiêu tốn enzyme.

### ❑ Enzyme càng nhiều thì sức đề kháng càng cao

Enzyme là vật chất tồn tại cần thiết của sự sống và được sử dụng trong tất cả hoạt động sống. Nếu không có enzyme, sinh vật không thể duy trì sự sống dù chỉ một giây.

Chính vì vậy, có thể nói người có nhiều enzyme trong cơ thể cũng là người luôn tràn trề sinh lực, có sức đề kháng cao. Ngược lại, người luôn tiêu tốn enzyme trong cơ thể thường dễ mắc bệnh. Enzyme chỉ có thể tạo ra trong cơ thể sống. Những enzyme cần thiết cho

## Người có vị tướng, tràng tướng xấu có chế độ sinh hoạt như sau

Uống nhiều rượu bia, nghiện thuốc lá

Ăn nhiều đồ chứa chất phụ gia thực phẩm

Cuộc sống có quá nhiều căng thẳng, áp lực.

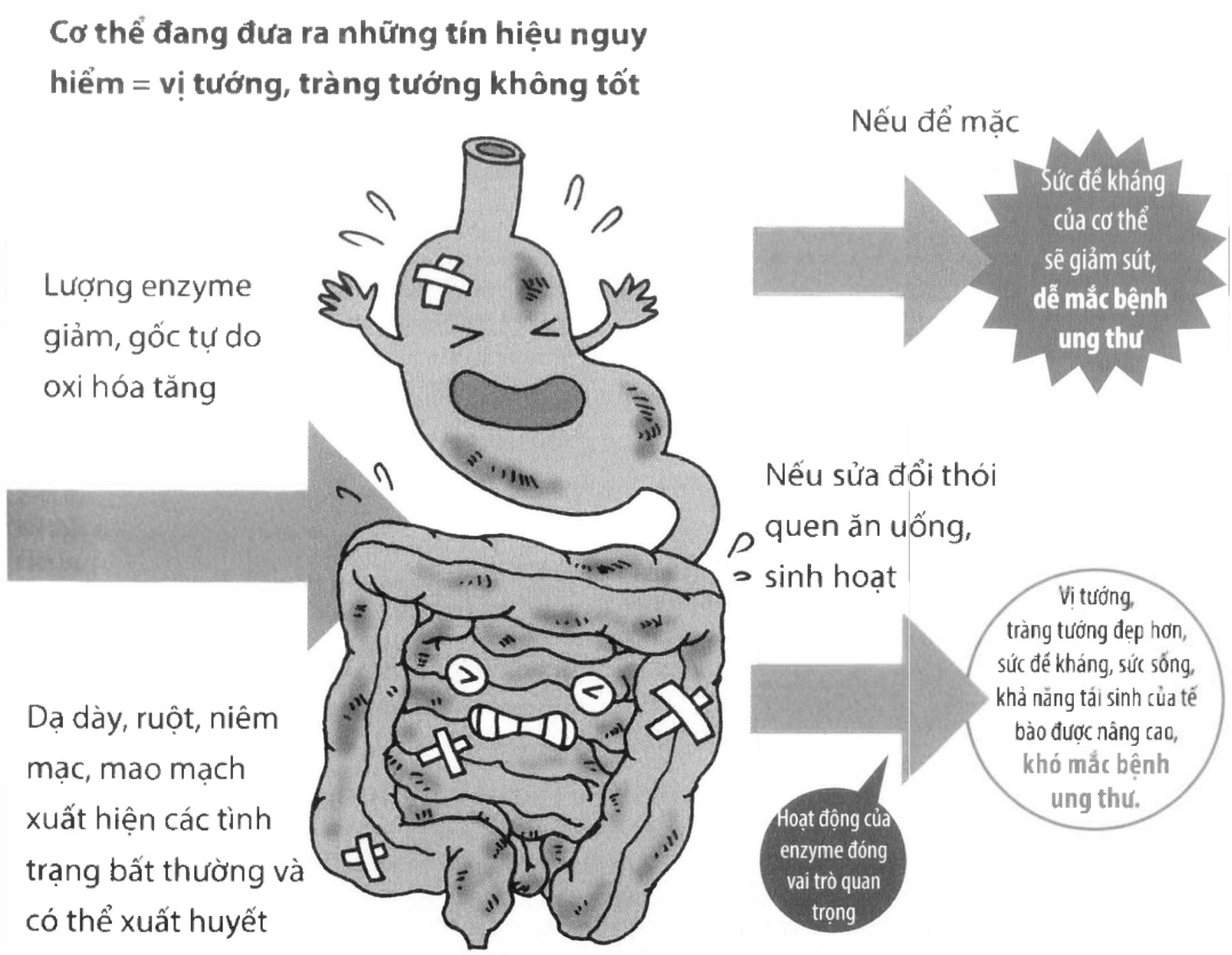
Ngoài ra, do cơ thể cũng phải tiêu tốn một lượng lớn enyzm để giải độc có trong thức ăn hay trung hòa lượng lớn các gốc tự do khi cơ thể tiếp xúc với tia tử ngoại, tia X, sóng điện từ... từ đó vị tướng và tràng tướng cũng trở nên kém đi.

con người ngoài được tạo ra từ tế bào còn được tạo ra nhờ các vi khuẩn trong đường ruột. Do đó, củng cố môi trường đường ruột ngoài việc có thể trợ giúp cho các lợi khuẩn bên trong đường ruột còn có thể làm tăng số lượng enzyme trong cơ thể.

### Con cái mắc bệnh giống bố mẹ là kết quả của việc kế thừa thói quen sinh hoạt từ bố mẹ

Có nhiều người khi đến độ tuổi trung, cao niên sẽ mắc các bệnh giống bố mẹ họ như tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư... Việc này thường được cho là do yếu tố di truyền, tuy nhiên sự thực lại không phải như vậy. Nguyên nhân khiến con cái dễ mắc các bệnh giống bố mẹ là do con cái thường kế thừa từ bố mẹ các thói quen sinh hoạt vốn là nguyên nhân gây bệnh như sở thích ăn uống, phương pháp nấu nướng, sinh hoạt không điều độ...

Nếu có thói quen ăn uống, sinh hoạt tốt thì bất cứ ai cũng có thể duy trì được tình trạng sức khỏe tốt. Sức khỏe của bạn có thể được bảo vệ bởi chính bạn.




chưa là rõ được. Tuy nhiên, có một khả năng về sự tồn tại của một "nguyên mẫu" có thể chuyển đổi thành bất kỳ loại enzyme nào trong trường hợp một bộ phận trong cơ thể tiêu hao lượng lớn enzyme dẫn đến thiếu hụt enzyme tại các bộ phận khác.

"Nguyên mẫu" này chính là "enzyme diệu kỳ". Và cũng không quá lời khi cho rằng "số phận" của các sinh vật sống đều được quyết định bởi lượng enzyme diệu kỳ có trong cơ thể sống đó.

**Tỷ lệ phát bệnh ung thư dạ dày của người Nhật cao gấp 10 lần người Mỹ**

So với người Mỹ, nhiều người Nhật đang gặp phải các chứng bệnh rất nặng về dạ dày, dù cho bệnh đó không nguy hiểm như bệnh ung thư. Đặc biệt, căn bệnh thường gặp nhất chính là bệnh viêm teo dạ dày khi niêm mạc dạ dày bị mỏng đi. Ngoài ra, chính bệnh viêm teo dạ dày này cũng dẫn đến bệnh ung thư dạ dày. Tỷ lệ phát bệnh ung thư dạ dày của người Nhật cao gấp 10 lần người Mỹ. Từ các cuộc điều tra thói quen ăn uống của bệnh nhân, tôi nhận ra rằng uống nhiều trà có chứa nhiều tanin sẽ khiến vị tướng xấu đi. Với những người cảm thấy dạ dày không khỏe có thể hạn chế uống trà.

*Ghi chú: Tanin là thành phần "chát" có trong thực vật, và trước đây ở Nhật chất này được gọi là "vị chát". Tanin có đặc tính dễ oxi hóa, khi gặp nhiệt độ cao hay tiếp xúc với không khí, dễ dàng chuyển hóa thành "axit tanic".

# ĐƯỜNG RUỘT LÀ "BỘ NÃO THỨ HAI" TỰ SUY NGHĨ

**Thần kinh tự chủ đưa ra các chỉ thị cho hoạt động của "não".**

**Thần kinh tự chủ là**

**Thần kinh tự chủ**

**Thần kinh giao cảm**

Hoạt động mạnh khi con người rơi vào trạng thái căng thẳng, phấn khích. Kích thích hoạt động của tim.

**Ví dụ như trong trường hợp:**

Vận động, cảm thấy lo sợ...

**Thần kinh phó giao cảm**

Hoạt động mạnh khi con người trong trạng thái thư giãn.

**Ví dụ như trong trường hợp:**

Thư giãn, trẻ con khi ngủ tay sẽ ấm lên...

**Giữ cân bằng là điều hết sức quan trọng**

**Thần kinh phó giao cảm**

Giữ cân bằng giữa hai hệ thần kinh này là việc hết sức quan trọng. Dù cán cân nghiên sang bên nào (trong thời gian kéo dài) thì cơ thể đều phải chịu những tổn hại về sức khỏe.

**Thần kinh giao cảm**

Cuộc sống sinh hoạt theo những quy tắc đúng đắn dựa trên những quy luật của tự nhiên

## ❐ Hoạt động của đường ruột độc lập với sự chi phối của "não bộ"

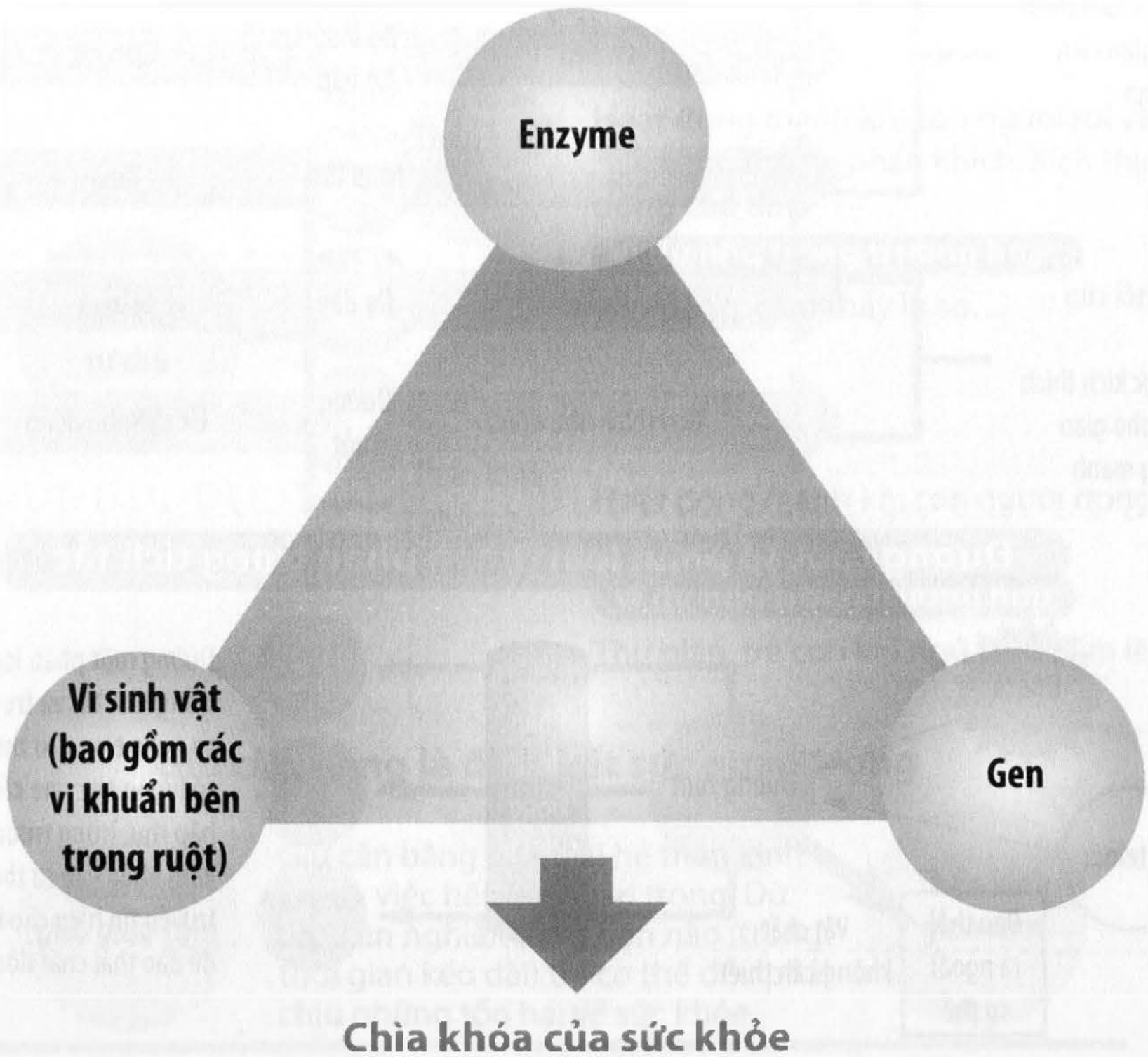
Đường ruột là một cơ quan hết sức diệu kỳ, nó hoạt động độc lập với "não bộ", cơ quan vốn được coi là trạm chỉ huy trung ương của cơ thể.

Bằng chứng chính là đường ruột vẫn có thể hoạt động bình thường ngay cả khi tủy sống bị tổn thương khiến tứ chi không thể hoạt động.

Ngoài ra, với người bình thường, khi rơi vào trạng thái chết não, các chức năng của tim, phổi bị sẽ đình chỉ nhưng riêng đường ruột, chỉ cần đảm bảo có lưu thông máu là vẫn hoạt động được bình thường. Như vậy có thể nói, tim, phổi chịu sự chi phối của não còn đường ruột thì hoạt động độc lập một mình. Chính vì tính độc lập này mà ta có thể gọi ruột chính là "não bộ thứ hai" của cơ thể.

## ❐ Vừa qua, các kết quả nghiên cứu đáng quan tâm đã được công bố tại Mỹ

Người ta cũng chứng minh được rằng tính độc lập trong hoạt động của đường ruột có liên quan đến thần kinh tự chủ. Hầu hết các cơ quan trong cơ thể như tim, phổi




Khi mối liên kết ba cạnh của hệ thống miễn dịch này hoạt động hiệu quả, sức khỏe của bản thân chúng ta sẽ được đảm bảo. Để làm được điều đó, "quá trình lưu thông nước trong cơ thể" vận chuyển thông tin diễn ra tốt là điều kiện tối cần thiết.

## ❐ Cơ chế thức ăn tiến từ dạ dày đến ruột vẫn chưa rõ ràng

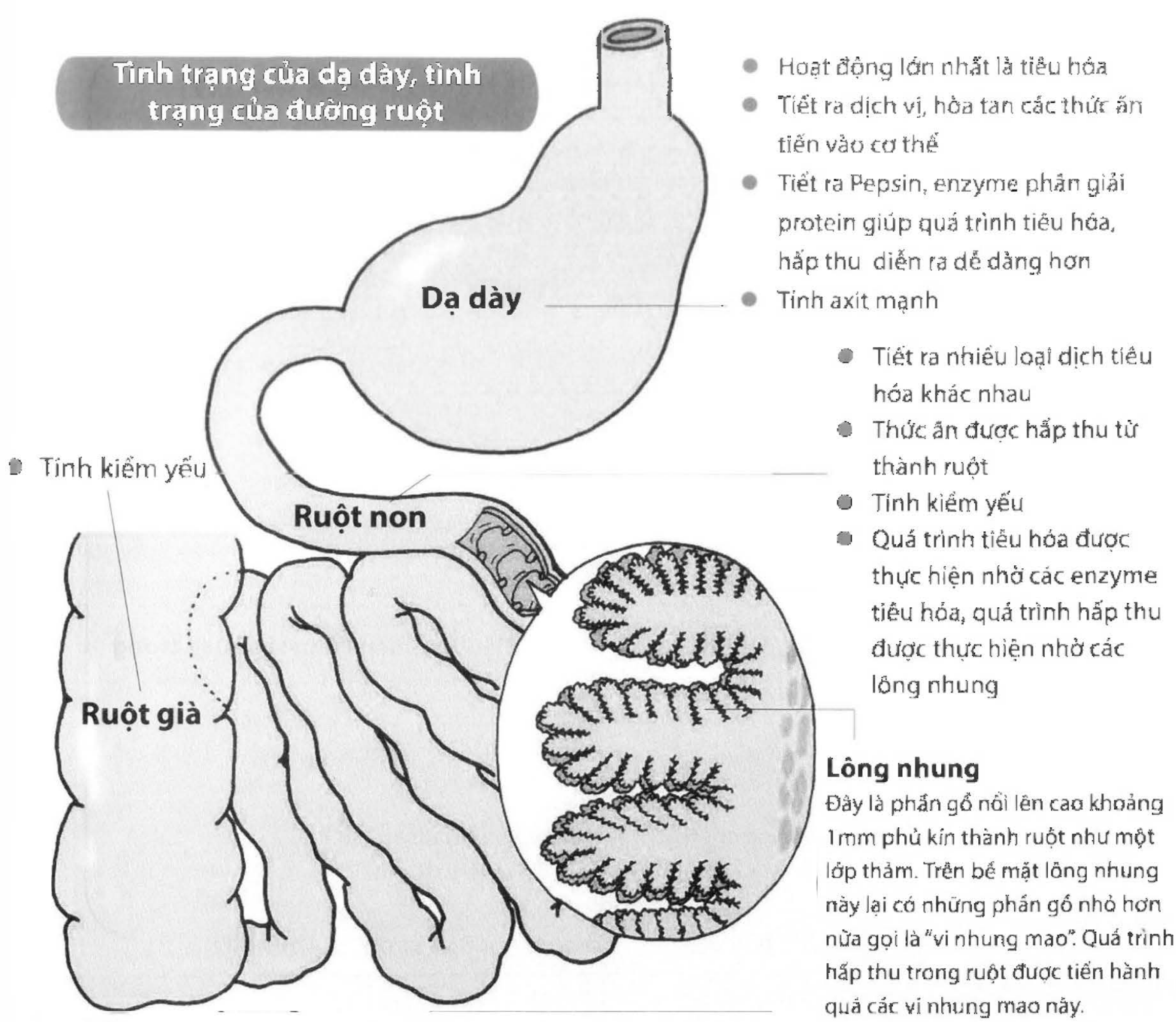
Khi tiến vào dạ dày, thức ăn sẽ được phân giải thành các dạng dễ tiêu hóa nhờ dịch vị và enzyme phân giải protein. Sau đó, tại ruột non, nhờ có nhiều loại enzyme tiêu hóa khác mà thức ăn lại được phân giải nhỏ hơn nữa và được hấp thu.

Quá trình chuyển thức ăn từ trong dạ dày, môi trường có tính axit mạnh sang ruột non, môi trường có tính kiềm nhẹ, được diễn ra thuận lợi nhờ một lượng nhỏ dịch tụy được tiết ra vào thời điểm thích hợp. Tuy nhiên, cách cơ thể chúng ta thực hiện việc này thì đến nay vẫn còn là ẩn số cần tìm hiểu.

## ❐ Các vi khuẩn trong đường ruột hiểu rõ tình trạng trong ruột

Để nhận biết rõ tình trạng cơ thể, ta không chỉ dựa vào lượng dịch tụy mà còn có thể dựa vào chủng loại và số lượng enzyme tiêu hóa, thành phần cần thiết để tiêu hóa thức ăn khi đã tiến vào đường ruột trong trạng thái hỗn hợp.

Cơ chế hoạt động này đến nay vẫn còn chưa được khám phá hết, tuy nhiên chúng ta có thể chắc chắn rằng chính các vi khuẩn




trong đường ruột, những vi khuẩn tiếp xúc trực tiếp với các vật chất bên trong đường ruột biết rõ nhất tình trạng trong đó.

Điều đó có nghĩa là các vi khuẩn trong đường ruột và các tế bào của cơ thể có thể đã liên lạc với nhau từ đó quyết định các enzyme cần thiết để tiết ra.

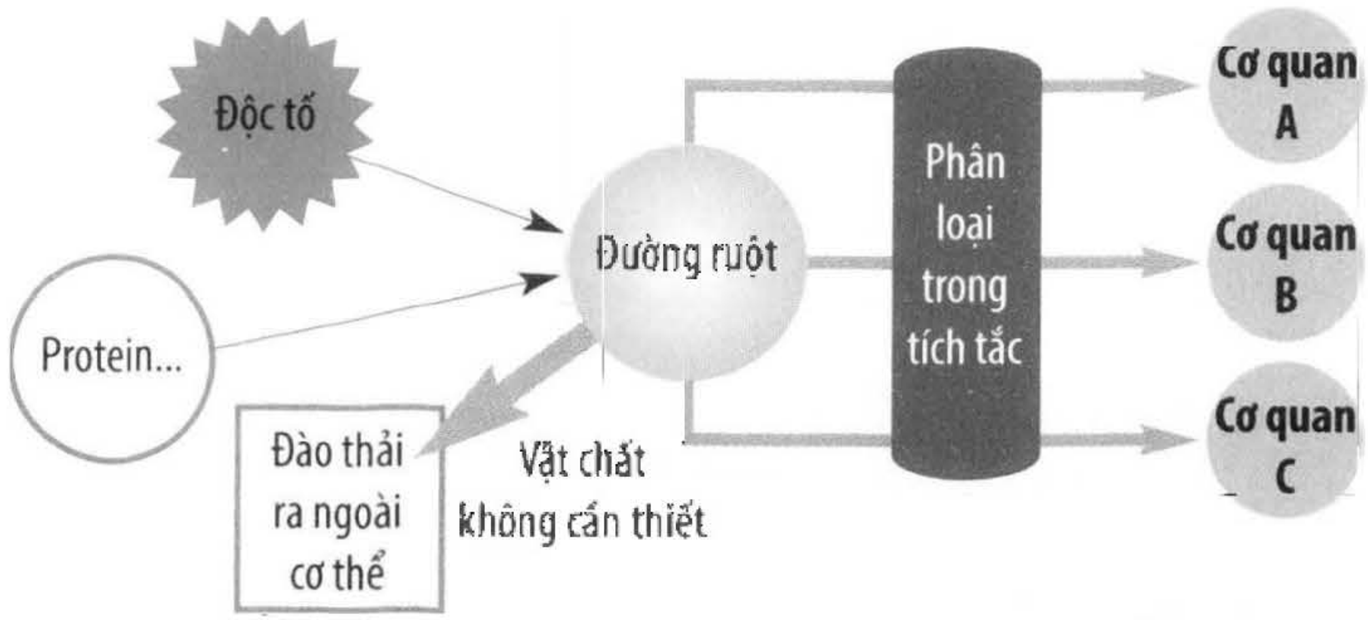
## ❒ "Sự lưu thông nước" trong cơ thể còn vận chuyển rất nhiều thông tin

Quá trình liên lạc trên có thể không chỉ xảy ra trong dạ dày, đường ruột mà còn xảy ra trong toàn cơ thể. Bởi cơ thể chúng ta, kể cả trên da, mũi, khoang miệng hay cả âm đạo đều có rất nhiều vi sinh vật đang sinh sống.

Và trung gian truyền đạt thông tin giữa các vi sinh vật và các tế bào trong cơ thể chính là sự lưu thông của "nước", thành phần chiếm 70% cơ thể con người. Trong quá trình lưu thông này có 4 quá trình: lưu thông máu – bạch huyết, lưu thông trong dạ dày – đường ruột, bài tiết nước tiểu, hô hấp. Các quá trình lưu thông này mang theo thông tin đi khắp cơ thể và giúp duy trì sức khỏe ổn định

## Hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và phó giao cảm

## Đường ruột sẽ phân loại thành phần trong tích tắc




Đường ruột phân loại các thành phần trong tích tắc và truyền tín hiệu đến các cơ quan trong cơ thể về chủng loại và số lượng enzyme cần trong tiêu hóa, hấp thu. Trong trường hợp có độc tố xâm nhập vào cơ thể, đường ruột sẽ truyền tín hiệu cho hệ thống miễn dịch để đào thải chất độc ra ngoài cơ thể.

đều được kích thích khi thần kinh giao cảm hoạt động mạnh dưới sự chi phối của não bộ. Trong khi đó, chỉ có đường ruột là được kích thích hoạt động khi thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh.

Ngoài ra, những năm gần đây tại Mỹ, các nhà khoa học đã phát hiện thấy "Serotonin" – chất dẫn truyền thần kinh tồn tại trong não, xuất hiện tại đường ruột, gây chú ý cho những chuyên gia liên quan. Thêm vào đó, người ta cũng làm sáng tỏ rằng 95% Serotonin trong cơ thể được tạo ra trong đường ruột. Tiến sỹ y khoa Michael D. Gershon, người phát hiện ra điều này đã nói rằng: "Trong hộp sọ và trong đường ruột của chúng ta đã phát triển hai bộ não mang những tình cảm riêng biệt."

### Thuốc về cơ bản là độc

Có nhiều người sử dụng thuốc thường xuyên nhưng ít ai hiểu rõ tác dụng hay tác dụng phụ của các loại thuốc ấy. Đây là một điều hết sức nguy hiểm. Lý do chính là thuốc, bất kể là thuốc Tây y hay Đông y thì về cơ bản đều là "thuốc độc". Tùy vào mỗi người mà khả năng chịu đựng với thuốc khác nhau. Tuy nhiên, trong xã hội ngày nay ngày càng có nhiều người chịu đựng được các thành phần của thuốc do thường xuyên sử dụng thuốc hay hấp thu các loại thực phẩm có chứa nhiều chất phụ gia. Nhưng dù không có tác dụng phụ thì các bạn vẫn nên hạn chế sử dụng thuốc ở mức thấp nhất.

# KHÔNG BỎ QUA "TIẾNG GỌI CỦA DẠ DÀY"

**Lắng nghe tiếng gọi của cơ thể cũng là điều rất quan trọng**

Ngon quá

Nhưng ăn như thế này thì có ổn không nhỉ. Dạ dày chắc đang phải cố gắng làm việc đây

Nếu chỉ ăn thế này thì tiêu tốn bao nhiêu enzyme nhỉ...

Vừa ăn vừa cân nhắc các vấn đề này là cách tốt nhất để cân bằng thói quen ăn uống.

**Bữa ăn cơ bản tốt cho cơ thể người**

Những món cảm thấy ngon = Các món tốt cho cơ thể = Các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme

- Cơ thể chúng ta rất thành thực. Những thực phẩm tốt cho cơ thể thường cho cảm giác "ngon miệng", còn những món không tốt cho cơ thể sẽ cho cảm giác "không ngon".
- Nếu bạn thực sự ăn các loại thực phẩm có chất lượng tốt mà vẫn cảm thấy "không ngon" thì chắc chắn trong món đó có chứa thành phần nào đó không tốt cho bạn. Bạn không cần phải cố gắng ăn chúng làm gì. Bạn nên vừa lắng nghe cơ thể mình, vừa ăn.
- Cảm nhận về "ngon" và "dở" ở mỗi người lại khác nhau. Bạn nên vừa ăn vừa lắng nghe cơ thể mình.

## ❒ Nếu cứ bỏ qua tiếng gọi của dạ dày, bạn sẽ bị bệnh

Dạ dày không thể tự lựa chọn thực phẩm để hấp thu, tiêu hóa. Chính vì thế, chúng ta tuyệt đối không được bỏ qua tiếng nói của dạ dày mà chỉ ăn toàn các món khiến dạ dày phải hoạt động quá tải. Người nào không biết lắng nghe cơ thể mình chắc chắn sẽ nhận được phần thưởng là "bệnh tật".

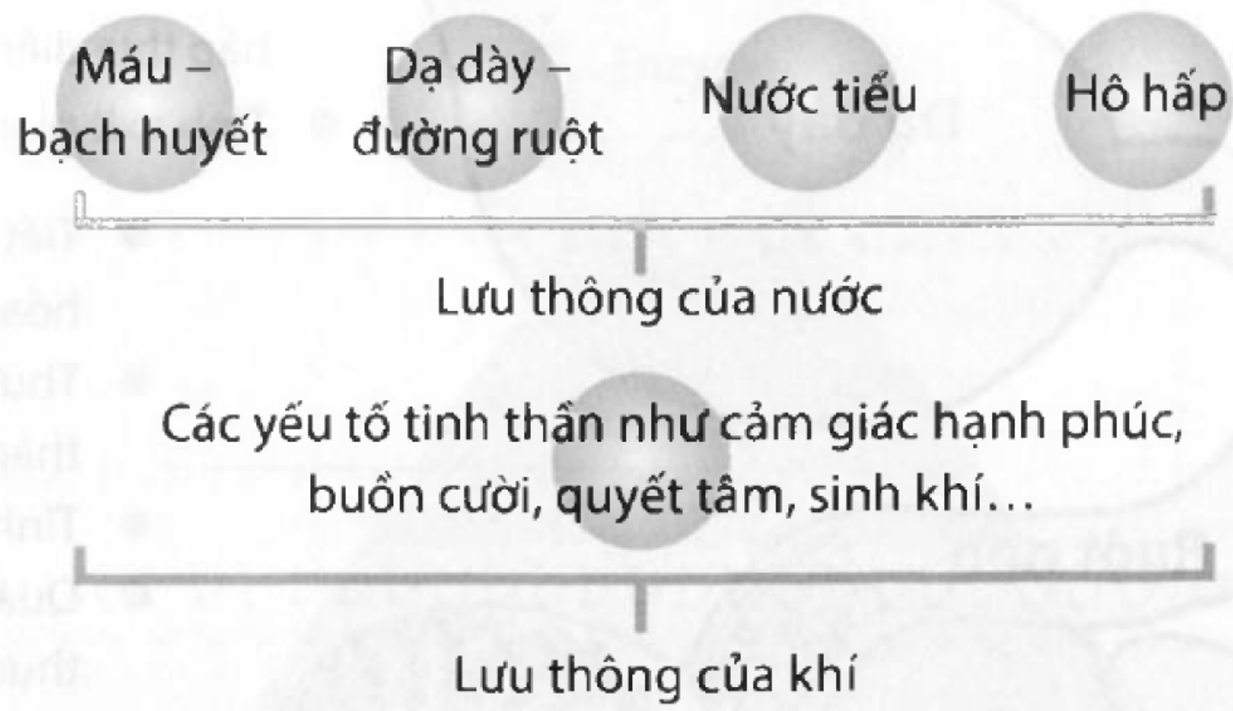
## ❒ Vừa lắng nghe cơ thể, vừa nghĩ đến bữa ăn

Tiếng gọi của cơ thể không chỉ là cảm giác muốn ăn hay không, có ngon hay không mà còn là trạng thái của cơ thể sau ăn và tình trạng của phân. Thế nên chúng ta cũng cần phải chú ý đến những điều này. Mỗi một cơ thể lại khác nhau và sức chịu đựng của mỗi người với thực phẩm xấu cũng khác nhau. Điều quan trọng là chúng ta phải biết quy tắc cơ bản và lắng nghe cơ thể của mình.

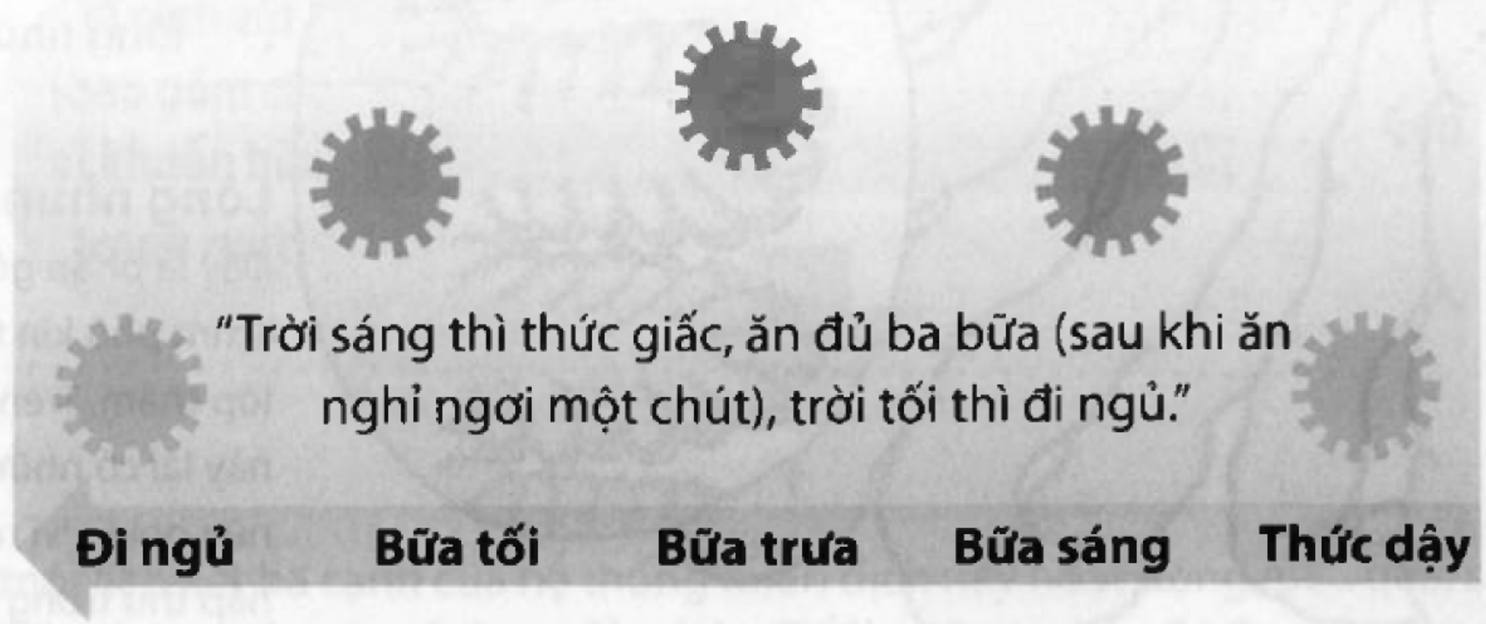
# NĂM QUÁ TRÌNH LƯU THÔNG TẠO RA "SỨC KHỎE" VÀ BẢY PHƯƠNG PHÁP SỐNG KHỎE MẠNH

**Nếu năm quá trình lưu thông diễn ra thuận lợi thì cơ thể sẽ khỏe mạnh**

**Trong cơ thể người có năm quá trình lưu thông**




**Chế độ sinh hoạt điều độ, phù hợp với nhịp điệu tự nhiên cũng rất quan trọng**




### ❒ Chú ý đến chế độ sinh hoạt điều độ theo những quy tắc phù hợp với nhịp điệu tự nhiên

Điều cơ bản trong thói quen sinh hoạt tốt cho cơ thể là "Sinh hoạt điều độ dựa theo những triết lý tự nhiên".

Đó chính là khi mặt trời mọc thì ta hoạt động, ăn uống, nghỉ ngơi, khi mặt trời lặn thì ta đi ngủ. Trong gen di truyền của con người chúng ta đã ghi nhớ nhịp điệu tự nhiên được truyền từ thời xa xưa. Các cơ quan trong cơ thể, hệ thống miễn dịch… cũng phải trải qua một quá trình lịch sử rất dài mới được hoàn thiện như ngày nay.

Nếu bạn muốn có sức khỏe, bạn tuyệt đối không được bỏ qua nhịp điệu sống tự nhiên này.

### ❒ Để năm quá trình lưu thông diễn ra tốt cần phải thực hiện bảy phương pháp sống khỏe

Trong cơ thể chúng ta tổng cộng có "năm quá trình lưu thông" bao gồm bốn quá trình lưu thông nước tôi đã đề cập ở phần trước và "quá trình lưu thông khí".

Lối sinh hoạt dựa theo nhịp tự nhiên có thể giúp cân bằng hệ thần kinh tự chủ và tạo nên một cơ thể khỏe mạnh là vì các yếu tố gen di truyền, enzyme,

## Những điều cơ bản trong phương pháp ăn uống Shinya - bảy phương pháp sống khỏe mạnh

(Các phương pháp này không tồn tại độc lập mà có tác động qua lại với nhau)

1. Ăn uống đúng cách: giúp quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột diễn ra tốt
2. Uống nước tốt: giúp quá trình lưu thông dịch thể trong toàn cơ thể diễn ra tốt hơn
3. Chú ý đến việc bài tiết đúng cách: giúp quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột và quá trình bài tiết nước tiểu tốt hơn. Qua đó giúp quá trình lưu thông máu và bạch huyết diễn ra thuận lợi. -> nhanh chóng đào thải các chất có ảnh hưởng tới cơ thể ra bên ngoài
4. Hít thở đúng cách: làm cho quá trình hô hấp tốt hơn, qua đó giúp củng cố quá trình lưu thông máu vốn có tác dụng vận chuyển enzyme. Ngoài ra còn giúp ổn định nhịp sinh học trong cơ thể và cân bằng hệ thần kinh tự chủ.
5. Vận động điều độ: cải thiện lưu thông máu, bạch huyết và quá trình hô hấp. -> giúp quá trình lưu thông nước trong cơ thể tốt hơn.
6. Nghỉ ngơi điều độ: giúp ổn định quá trình lưu thông khí, dạ dày, đường ruột. -> phòng tránh tiêu hao enzyme, kích thích quá trình hình thành enzyme.
7. Cười và cảm nhận hạnh phúc: cải thiện quá trình lưu thông khí, ảnh hưởng tốt đến cả năm quá trình lưu thông trong cơ thể. -> Giảm căng thẳng, kích hoạt enzyme trong cơ thể

quá trình trao đổi giữa các vi sinh vật được diễn ra thuận lợi nhờ sự ổn định của năm quá trình lưu thông này.

"Bảy phương pháp sống khỏe mạnh" là phần tóm tắt lại các phương pháp cụ thể giúp cho năm quá trình lưu thông được diễn ra thuận lợi nhất, được xây dựng dựa trên các số liệu lâm sàng.

Tôi tin rằng với con người hiện đại ngày nay, những người rất khó để có thể thực hiện một lối sinh hoạt thuận theo nhịp tự nhiên, việc thực hiện bảy phương pháp sống khỏe mạnh này có thể coi là con đường ngắn dẫn đến một sức khỏe tốt.

### Chú ý đến phương pháp chống lão hóa đơn giản

Hiện nay có rất nhiều phương pháp chống lão hóa đang được ưa chuộng, nhưng trong các phương pháp đó cũng tồn tại không ít nguy hiểm. Ví dụ như sử dụng thuốc, lột một tầng da mỏng bằng hóa chất hay sử dụng các hooc môn kích thích tăng trưởng. Trong các phương pháp này có tiềm ẩn nguy cơ gây hỗn loạn chu trình chuyển hóa vốn có của tế bào. Mỗi tế bào đều có một tốc độ chuyển hóa riêng biệt, nếu ta làm rối loạn chúng thì chắc chắn sẽ không có kết quả tốt. Phương pháp chống lão hóa hiệu quả nhất chính là thực hiện phương pháp sống lành mạnh.

Phần 2

# Thói quen ăn uống lành mạnh

# ENZYME TRONG CƠ THỂ BẠN CÓ GIẢM KHÔNG? TỰ KIỂM TRA NÀO

Bạn hãy trả lời Có, Không cho hai mươi câu hỏi dưới đây. Sau đó hãy kiểm tra số câu trả lời Có.
Và bạn sẽ biết được enzyme trong cơ thể có đang giảm đi hay không.

**Đau cơ, đau khớp, đau thắt lưng**

**Hay bị cảm**

**Da khô**
**Dễ bị mụn**

**Táo bón hay tiêu chảy**
**Phân có mùi hôi**

**Không có cảm giác thèm ăn**
**Hay có cảm giác buồn nôn, đau dạ dày**

**Cơ thể lạnh**

**Mỏi mắt**
**Mắt mờ**

**Ợ nóng**
**Chướng bụng**
**Hay ợ hơi**

**Đau đầu**
**Mất ngủ**

**Rụng tóc nhiều**
**Tóc mỏng dần**

## Enzyme giảm khi

Hay ăn các loại "thực phẩm đã chết"

Hút nhiều thuốc lá

Sinh hoạt không điều độ

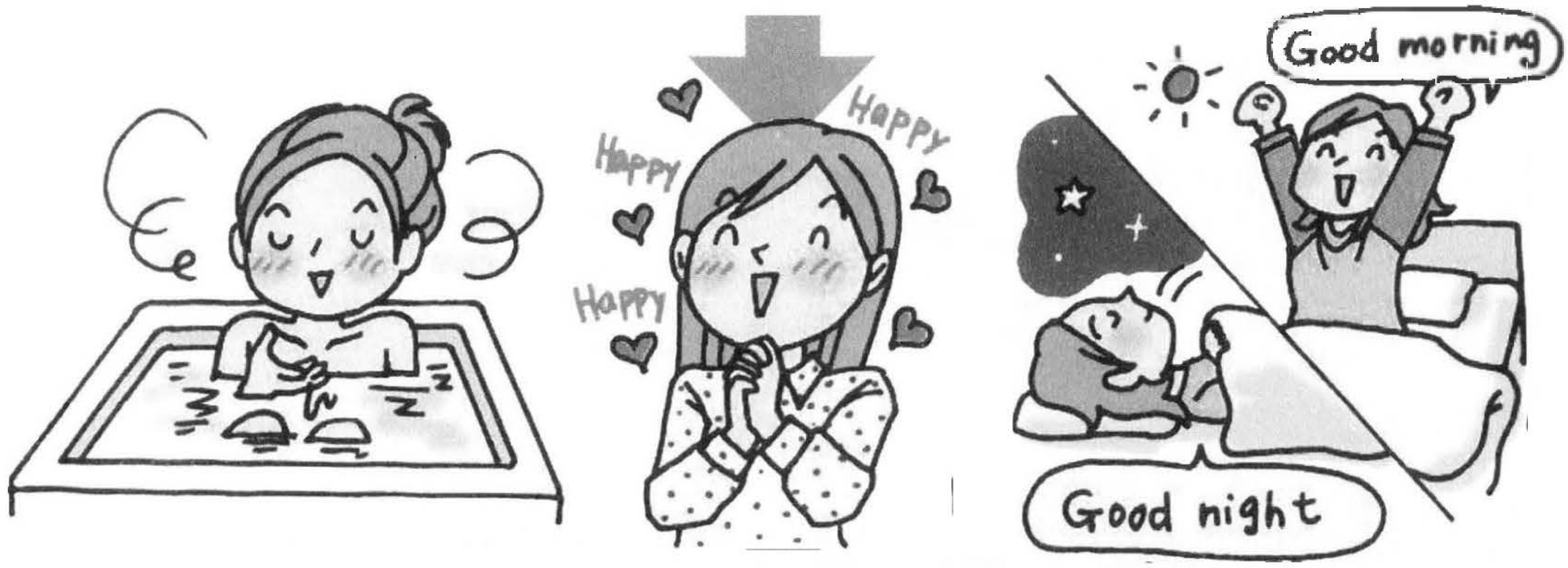
Uống nhiều rượu

Ăn nhiều các loại thực phẩm động vật như thịt, cá, trứng...

Thường xuyên bị táo bón

Không nghỉ ngơi hợp lý

**Tăng lượng enzyme trong cơ thể = Giúp enzyme hoạt động tốt**




Không để cơ thể nhiễm lạnh — Cảm nhận hạnh phúc — Sinh hoạt điều độ

Và thực hiện
"Bảy phương pháp sống khỏe" (trang 33)

bản thân. Bởi khi đó cơ thể đã ra chỉ thị phải tạo ra nhiều enzyme phân giải cồn, và các enzyme được tạo ra trong cơ thể đã có sự thay đổi về chủng loại, số lượng để đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Cơ thể con người tiêu tốn nhiều enzyme nhất vào công việc giải độc.

Các thói quen sinh hoạt xấu tạo ra nhiều độc tố trong cơ thể sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bản thân do chúng làm tiêu hao một lượng lớn enzyme để giải độc, từ đó cơ thể không sản sinh đủ enzyme cần thiết để duy trì sức khỏe.

### Ăn gì tốt cho cơ thể đã được quy định trong quy tắc của tự nhiên

Động vật ăn thịt chỉ ăn các loài động vật ăn cỏ, động vật ăn cỏ chỉ ăn các loại cỏ cây, đây chính là quy tắc của tự nhiên. Nếu không chịu tuân thủ các quy tắc này, sinh vật sẽ phải hứng chịu hậu quả.

Chứng bệnh BSE (bệnh bò điên) đã cho chúng ta thấy rõ điều đó.

Bởi chúng ta đã sai lầm khi cho bò, loài động vật ăn cỏ, ăn thức ăn có chứa bột thịt xương có nguồn gốc từ động vật.

Tất cả các loài động vật, bao gồm cả con người chúng ta, cần phải ăn gì để tốt cho cơ thể đều đã được quy định hết trong các quy tắc của tự nhiên. Lối sinh hoạt lành mạnh tốt cho con người chúng ta cũng có hết trong đó.

Da xuất hiện nhiều nếp nhăn, nám

Cân nặng tăng lên (Hoặc không ăn kiêng nhưng cân nặng lại giảm đột ngột)

Hay có cảm giác tê

Tinh thần dễ giảm sút, Hay ưu sầu

Không có khả năng tập trung Hay bực bội

Dễ cáu bẳn

Dễ bị phù nề

Nhanh mệt mỏi Hay chóng mặt

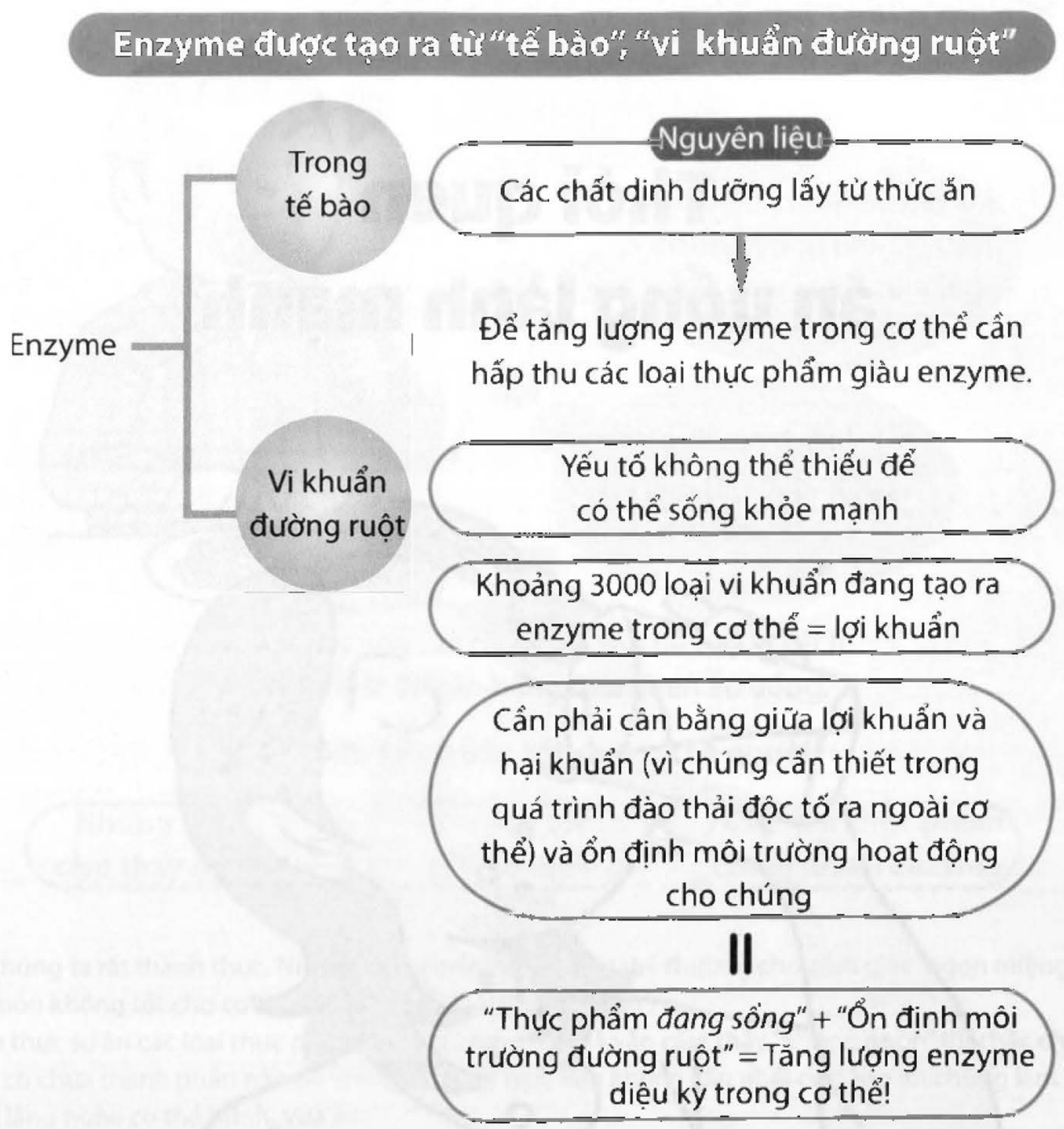
Bạn có bao nhiêu câu trả lời Có? Số câu Có càng nhiều (các triệu chứng chủ quan càng nhiều) thì đó là tín hiệu càng nguy hiểm về tình trạng enzyme trong cơ thể đang giảm sút.

Cho dù bạn chỉ có một câu Có đi chăng nữa, bạn cũng nên thực hiện "Bảy phương pháp sống khỏe mạnh" (trang 33) và đưa con số Có về số không nhé.

Hay bị các bệnh dị ứng, hen suyễn...

Hay bị ù tai

# HOẠT ĐỘNG CỦA ENZYME CHI PHỐI SỨC KHỎE CƠ THỂ




### ❒ Enzyme sẽ bị thay đổi hình dạng thành các amino axit và bị hấp thu

Enzyme có trong thức ăn chúng ta ăn sẽ không được hấp thu hay được kích hoạt ngay dưới hình dạng ban đầu. Trong quá trình tiêu hóa, chúng sẽ được phân giải và được hấp thu dưới dạng peptide hay các amino axit.

Đến đây có thể có nhiều người sẽ thắc mắc nếu đã không thể hấp thu enzyme trực tiếp thì có thể hấp thu luôn các amino axit vào cơ thể, nhưng đó cũng là một sai lầm. Bởi các số liệu lâm sàng đã chỉ ra rằng ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều enzyme giúp dễ dàng tạo ra enzyme trong cơ thể hơn là chỉ hấp thu amino axit đơn thuần.

### ❒ Enzyme sẽ thay đổi số lượng tùy theo nhu cầu của cơ thể

Ngay cả những người không uống được rượu, nếu kiên trì uống trong thời gian dài vẫn có thể tăng tửu lượng của

# TỶ LỆ BỮA ĂN LÝ TƯỞNG: 85% THỰC VẬT – 15% ĐỘNG VẬT

**Tỷ lệ bữa ăn trong một ngày**

Thực phẩm động vật như thịt, cá, sữa bò, các sản phẩm từ sữa, trứng... dưới 15%

Thực phẩm thực vật như ngũ cốc, rau củ... trên 85%

| Hoa quả, rau xanh: 35 – 40% | Ngũ cốc (chưa tinh chế): 40 – 50% |
|---|---|

Trong các thực phẩm này có chứa nhiều protein (Amino axit thiết yếu).

**Protein có chứa nhiều trong các thực phẩm sau:**
● ngũ cốc, ● các loại đậu, ● rau xanh, ● các loại nấm, ● hoa quả, ● tảo biển
(Đặc biệt protein có chứa nhiều trong các loại đậu)

Các loại amino axit thiết yếu này chỉ cần thiếu một loại cũng có thể gây suy dinh dưỡng nghiêm trọng.

## ❒ Ăn các thực phẩm thực vật cũng có thể hấp thu đầy đủ protein

Lượng protein cần thiết cho một ngày là 1g cho mỗi 1kg trọng lượng cơ thể. Tuy nhiên, trong thực tế hầu hết mọi người đều hấp thu một lượng protein nhiều hơn hẳn mức cần thiết này. Thêm vào đó, một lượng lớn protein đó được hấp thu qua các món ăn động vật như thịt, cá... Việc hấp thu quá nhiều protein chỉ gây ảnh hưởng xấu đến dạ dày và đường ruột, thế nên chúng ta hãy cố gắng ăn các thực phẩm từ thực vật.

Trong các thực phẩm thực vật như tảo biển hay đậu nành cũng chứa rất nhiều protein. Thế nên chỉ cần ăn các món ăn từ thực vật này là chúng ta có thể hấp thu đủ lượng protein cần thiết cho bản thân.

## ❒ Có khoảng 20 loại amino axit cấu thành nên protein

Có khoảng 20 loại amino axit cấu thành nên protein trong cơ thể người. Trong số đó có 8 loại cơ thể không thể tự tổng hợp được gọi là "amino axit thiết yếu".

# NHAI KỸ ĐỂ TĂNG LƯỢNG ENZYME

## Mỗi miếng nhai khoảng 30 – 50 lần!

Mỗi miếng, bạn hãy nhai từ 30 – 50 lần. Làm như vậy thức ăn bình thường sẽ nhuyễn hoàn toàn và tự nhiên sẽ đi xuống họng. Cơ thể con người chúng ta có cơ chế càng nhai nhiều thì càng kích thích tiết nước bọt, dịch vị dạ dày cũng dễ dàng trộn lẫn với thức ăn hơn, từ đó hỗ trợ quá trình tiêu hóa tốt hơn.

### ❐ Cân bằng các loại thức ăn tốt, nhai kỹ khi ăn

Một bữa ăn tốt cho cơ thể có vài điểm quan trọng sau.

Trước hết, cố gắng ăn các thực phẩm tốt cho cơ thể khi còn tươi mới.

Một điều nữa là hạn chế ăn thức ăn động vật, tập trung ăn thức ăn thực vật, đặc biệt là ngũ cốc.

Tuy nhiên, dù là thực phẩm tốt đến đâu đi nữa, nếu không nhai kỹ khi ăn thì hiệu quả của nó cũng bị giảm xuống một nửa. Thức ăn càng nhai kỹ càng được trộn với nhiều nước bọt, dịch vị, giúp cho quá trình hấp thu, tiêu hóa diễn ra tốt hơn.

### ❐ Càng nhai kỹ càng hấp thu tốt

Có nhiều người cho rằng cháo là món tốt cho tiêu hóa. Nhưng thực ra, việc nhai kỹ thức ăn bình thường còn tốt cho tiêu hóa hơn hẳn cháo. Việc nhai kỹ sẽ kích thích tuyến nước bọt tiết nước bọt nhiều hơn, giúp trộn đều các enzyme tiêu hóa với thức ăn. Trong khi đó, khi ăn cháo lại nhai ít dẫn đến lượng enzyme được trộn cùng thức ăn giảm xuống và

## 8 bí quyết trong phương pháp ăn uống Shinya

**Nếu bạn có thể tuân thủ các quy tắc này, và thực sự cảm thấy "ngon miệng" thì thỉnh thoảng có thể ăn bít tết miếng dày hay uống một ly rượu.**

1. Tỷ lệ cân bằng giữa thực phẩm thực vật và thực phẩm động vật là 85% (90%) : 15% (10%).
2. Về tổng thể bữa ăn, ngũ cốc (bao gồm các hạt lương thực, các loại đậu) chiếm 50 – 50%, rau củ quả chiếm 35 – 40%, thực phẩm động vật chiếm 10 – 15%.
3. Ngũ cốc phải lựa chọn các sản phẩm chưa qua tinh chế.
4. Thực phẩm động vật: cố gắng ăn các loại thịt động vật có thân nhiệt thấp hơn thân nhiệt người như cá.
5. Ăn các thực phẩm tươi mới, chưa qua tinh chế, và giữ nguyên trạng thái tự nhiên.
6. Hạn chế tối đa sữa và các sản phẩm từ sữa.
7. Tránh xa dầu thực vật và đồ chiên rán.
8. Ăn miếng nhỏ, nhai kỹ.

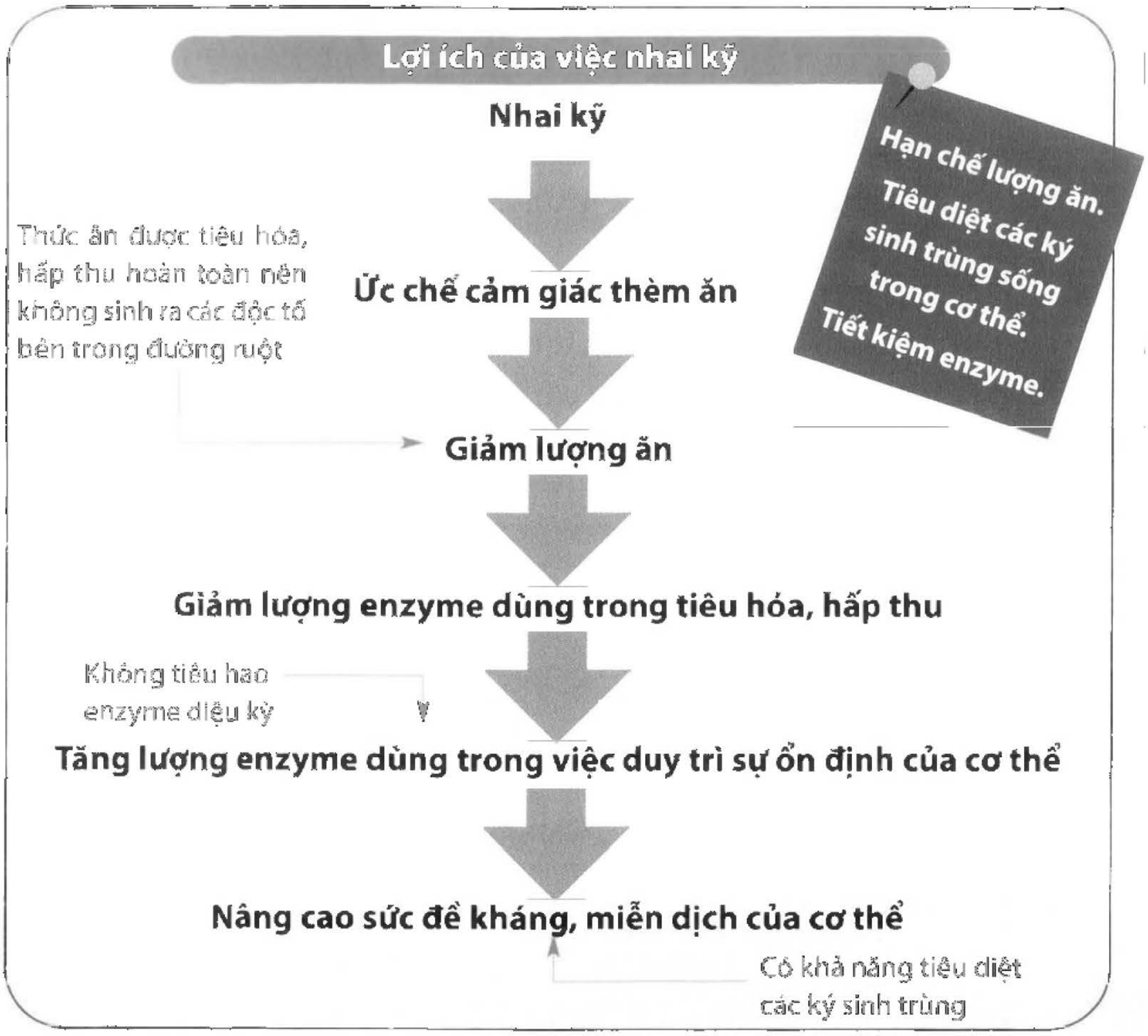
Trong số các amino axit thiết yếu này, chỉ cần thiếu một loại cũng có nguy cơ gây suy dinh dưỡng nghiêm trọng, do đó cần phải được hấp thu đầy đủ qua các bữa ăn mỗi ngày.

Nền dinh dưỡng học hiện đại ngày nay khuyến khích hấp thu protein động vật là do nó có chứa các loại amino axit thiết yếu này. Tuy nhiên, dù chỉ ăn các thực phẩm thực vật, nếu biết kết hợp đúng cách chúng ta vẫn có thể hấp thu đầy đủ các amino axit thiết yếu đó. Nếu biết nghĩ cho dạ dày và đường ruột của mình, các bạn nên cố gắng hấp thu protein bằng các loại thực phẩm thực vật, và phần còn thiếu có thể lấy qua các loại cá.

### Tại sao răng cửa người lại có 32 chiếc

Con người có tổng cộng ba mươi hai chiếc răng (bao gồm cả răng khôn), trong đó có hai cặp răng cửa (mỗi hàm), một cặp răng nanh (mỗi hàm) và năm cặp răng hàm (mỗi hàm). Số lượng răng như vậy để phù hợp với một bữa ăn lý tưởng dành riêng cho con người. Chúng ta có "1" răng nanh để ăn thịt (thức ăn động vật) và "7" răng bao gồm cả răng cửa và răng hàm để ăn các món thực vật. Tỷ lệ 1 – 7 này tương ứng với một bữa ăn lý tưởng là 15% thức ăn động vật và 85% thức ăn thực vật.

Số răng nanh của con người ít như vậy nói lên rằng lượng thực phẩm động vật cần thiết cho con người cũng chỉ có một lượng nhỏ mà thôi.




kết quả là quá trình hấp thu và tiêu hóa thức ăn lại trở nên xấu đi.

Những người có vấn đề về tiêu hóa hay cả những người khỏe mạnh đều nên nhai 30 – 50 lần.

## ❑ Càng nhai kỹ càng tiết kiệm enzyme

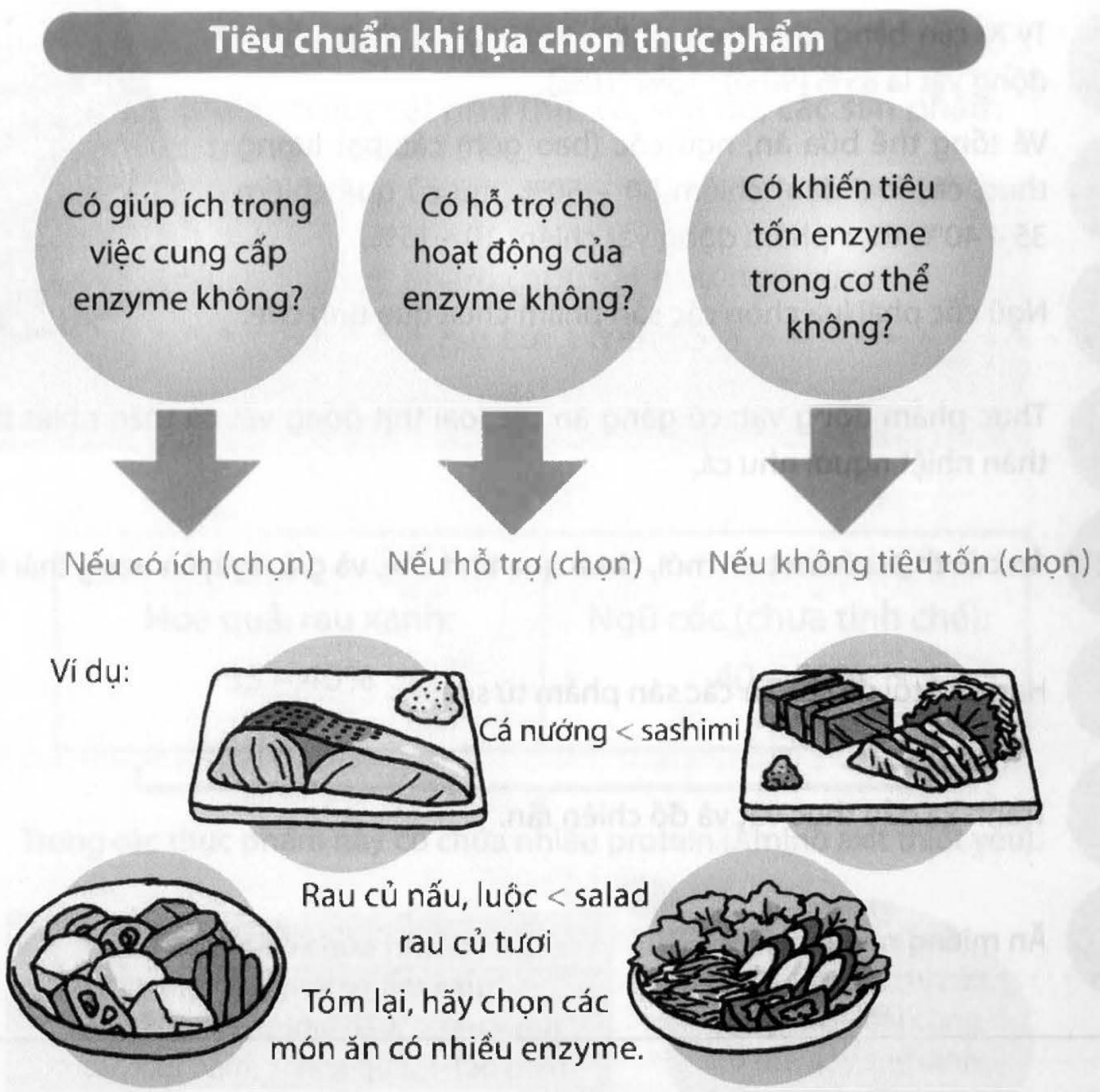
Kích cỡ lớn nhất mà thành ruột của người có thể hấp thu là 15 micron.

Những vật lớn hơn 15 micron sẽ không được hấp thu mà trực tiếp bài tiết ra ngoài cơ thể. Thế nhưng quá trình "bài tiết" này cũng sẽ gây ra rất nhiều vấn đề. Nguyên nhân là do quá trình lên men, hư thối bất thường dẫn đến sản sinh nhiều loại độc tố khác nhau, và để giải các độc tố này cần tiêu hao một lượng lớn enzyme trong cơ thể.

Khi bạn nhai kỹ, nước bọt sẽ được kích thích tiết ra nhiều và lượng enzyme trong đó cũng tăng lên, nhưng lượng enzyme dùng trong quá trình hấp thu và tiêu hóa tại dạ dày, đường ruột lại được giảm xuống. Thêm vào đó, việc nhai kỹ còn giúp phòng tránh quá trình sản sinh độc tố tại ruột, nên nhìn một cách tổng thể thì lượng enzyme sử dụng đã giảm đáng kể. Đồng thời, chúng ta cũng phòng tránh được việc ăn quá nhiều.

1 micron = 1/1000.000 m

# ĂN CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU ENZYME




## ❐ Lấy "enzyme" làm tiêu chuẩn để quyết định nên ăn gì

Để có thể sống tốt trong xã hội hiện nay, ta cần phải có "trí tuệ để biết lựa chọn thứ thực sự tốt cho mình giữa vô vàn các món đồ xung quanh". Điều này cũng đúng cả khi áp dụng vào việc chọn lựa thực phẩm.

Hiện tại, các loại thực phẩm quanh ta có thể nói là vàng thau lẫn lộn, và nhiều người trong số chúng ta đang phải vật lộn với vấn đề nên chọn lựa thực phẩm theo tiêu chí nào thì tốt. Chỉ cần trên ti vi phát ra một tin như "X tốt cho cơ thể" là chắc chắn rằng mọi người sẽ đổ xô đi mua thứ đó ngay. Thế nhưng những thông tin quan trọng đối với chúng ta lại không nằm ở đấy. Thông tin quan trọng mà chúng ta cần quan tâm chính là "enzyme", yếu tố hiện đang bị nền dinh dưỡng học hiện đại ngày nay xem nhẹ.

- **Thực phẩm này có giúp ích trong việc cung cấp enzyme không?**
- **Thực phẩm này có hỗ trợ cho hoạt động của enzyme không?**
- **Thực phẩm này có khiến tiêu tốn enzyme trong cơ thể không?**

Nếu bạn có thể lựa chọn thực phẩm theo ba tiêu chí cơ bản này thì ít nhất bạn cũng sẽ không bị nhấn chìm trong

* sashimi là một món ăn truyền thống Nhật Bản mà thành phần chính là các loại hải sản tươi sống.

# LỰA CHỌN CÁC SẢN PHẨM TỰ NHIÊN, TƯƠI MỚI

## Điều kiện của thực phẩm tốt

**Thực phẩm tự nhiên, tươi mới**

Thời hạn có thể ăn ngon

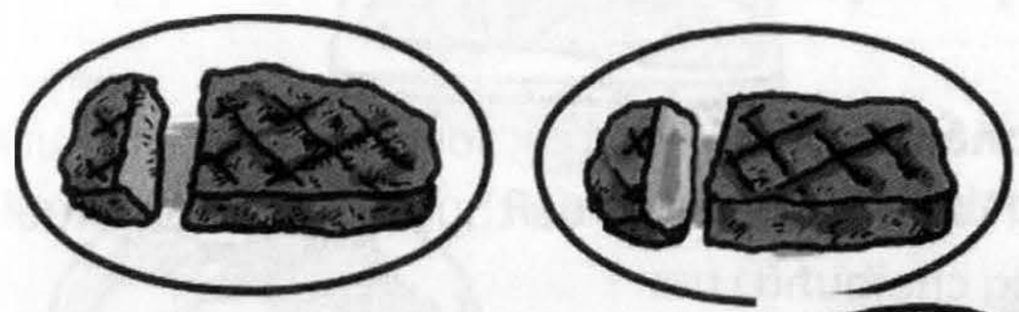
=

"Thời gian sinh mệnh" còn tồn tại trong thực phẩm

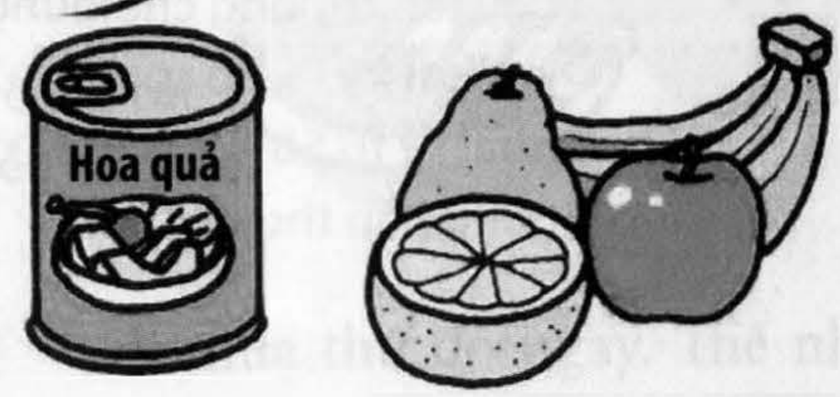
"Cảm giác ngon miệng" chính là do các enzyme.

Nơi nào không có enzyme, vật chất không thể thiếu trong các hoạt động sống, nơi đó không có sinh mệnh. Khi ăn các thực phẩm tươi mới, bạn cảm thấy ngon là do trong đó có chứa nhiều enzyme.

**Món ăn càng ngon miệng càng chứa nhiều enzyme**



Bít tết chín mười phần
< Bít tết chín mặt ngoài




Hoa quả đóng hộp
< Hoa quả tươi

### ❐ Đồ ăn dù là rau hay thịt đều là "sinh mệnh sống"

Sinh vật sống nuôi dưỡng sinh mệnh của mình bằng cách ăn các sinh mệnh sống khác. Dù là thực phẩm động vật hay thực phẩm thực vật, tất cả đồ ăn đều là "sinh mệnh sống". Và nguồn gốc của sinh mệnh chính là enzyme. Nền dinh dưỡng học hiện đại ngày nay chỉ tính toán giá trị của thức ăn thông qua lượng calo và giá trị dinh dưỡng, đây phải chăng là một suy nghĩ hết sức sai lầm khi bỏ qua yếu tố sinh mệnh sống trong thức ăn. Nếu không hấp thu các "thức ăn có sinh mệnh" thì chúng ta không thể duy trì được sinh mệnh của chính mình. Tôi hi vọng rằng các bạn sẽ hiểu hơn nữa về vấn đề này.

### ❐ Thực phẩm càng tươi càng có nhiều enzyme

Rất khó để có thể biết được chính xác lượng enzyme có trong thực phẩm. Trong cơ thể mỗi người đều có một lượng enzyme nhất định khác nhau, và tương tự như thế, tùy thuộc vào môi trường sinh trưởng và độ tươi mới mà lượng enzyme có trong thực phẩm cũng có sự thay đổi to lớn.

**Các thực phẩm chứa nhiều enzyme là:**

**Thực phẩm chứa nhiều enzyme** = **Thực phẩm còn sống**

Dù là rau củ hay ngũ cốc, cố gắng lựa chọn những thực phẩm còn sống, tươi mới

**Ăn "sống" là tốt nhất**

**Lợi ích:**

**+ Có thể hấp thu được các vitamin tan trong nước, yếu với nhiệt (vitamin nhóm B, vitamin C, vitamin H).**
**+ Hấp thu được enzyme.**

**Bí quyết:**

**+ Chọn thực phẩm tươi mới** -> vì các loại nấm mốc, vi khuẩn có thể sản sinh trên chính thực phẩm nên nếu thực phẩm không tươi mới có thể gây tổn thương cho bụng.
**+ Nhai kỹ** -> đồ sống chứa nhiều enzyme nên tốt cho tiêu hóa. Nếu bạn nhai kỹ từ 50 – 70 lần sẽ giúp thức ăn trộn đều với nước bọt và tăng khả năng hấp thụ enzyme.

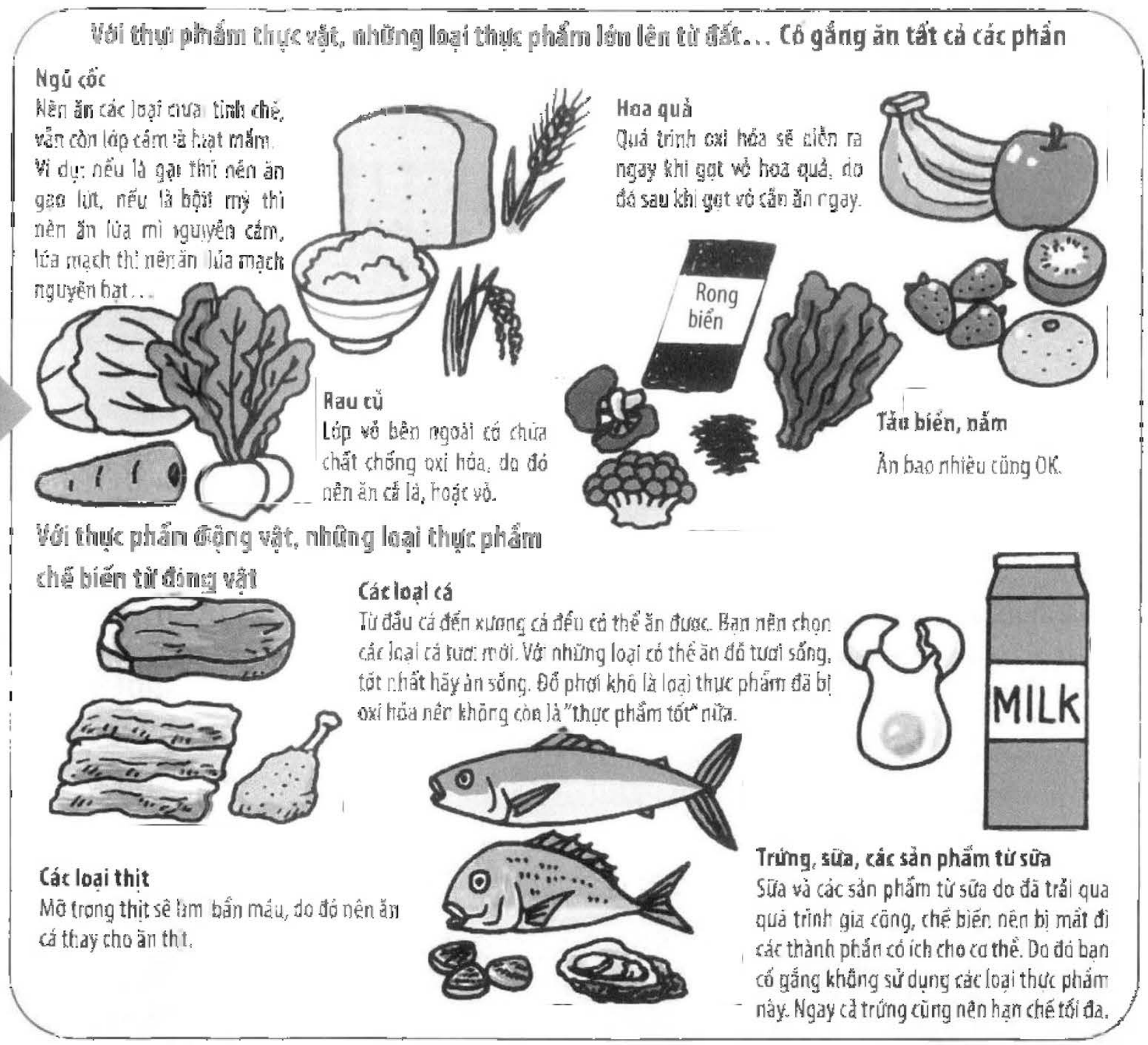
đại dương thông tin với quá nhiều sai lệch như hiện nay.

## ❒ Ăn "sống" là cách hấp thu tốt nhất

Nếu bạn muốn hấp thu được enzyme nhiều nhất có thể, tôi khuyên bạn nên ăn các loại thực phẩm vẫn còn nguyên trạng thái như khi còn đang sống, tức là ăn "sống". Bởi khi các hoạt động sống của chủ thể dừng lại, lượng enzyme trong đó cũng bị giảm xuống. Trong thực tế, phần lớn các loài động vật hoang dã sau khi săn được con mồi đều ăn sống ngay lập tức. Con người chúng ta cũng hay ăn lát cá sống, và cá càng tươi sống thì chúng ta càng cảm thấy ngon miệng. Nguyên nhân chính là do có nhiều enzyme khiến chúng ta có cảm giác về độ ngon.

Một điều nữa chính là ăn đồ sống tốt hơn vì chúng ta có thể hấp thu các enzyme yếu vì nhiệt.

Tuy nhiên, hiện nay về cơ bản chúng ta đều chế biến các nguyên liệu nấu ăn trước rồi mới ăn. Thậm chí nấu ăn còn là một trong những thú vui của con người, thế nên hầu như mọi người không còn ăn đồ sống nữa. Mặc dù vậy, tôi vẫn hi vọng các bạn có thể biết rằng đây là phương pháp ăn tốt nhất cho cơ thể chúng ta.




● Tránh xa các loại thực phẩm gia công có sử dụng chất điều vị hóa học, phụ gia thực phẩm, muối tinh chế, đường tinh luyện... được sản xuất trong nhà máy

Giống nhưng những người khỏe mạnh sẽ có nhiều enzyme trong cơ thể, thực phẩm càng được sinh trưởng trong điều kiện tự nhiên càng chứa nhiều enzyme. Tuy nhiên, dù có nhiều enzyme đến đâu, sau khi trải qua một quãng thời gian cũng sẽ bị giảm sút. Thực phẩm càng tự nhiên, càng tươi mới thì càng có nhiều enzyme.

## ❒ Trong các thực phẩm chế tạo trong nhà máy không hề có "sinh mệnh sống"

Thực phẩm có thể được chia làm ba loại lớn là "Loại có nguồn gốc từ đất", "loại có nguồn gốc từ động vật" và "loại có nguồn gốc từ nhà máy".

Thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy là các loại thực phẩm gia công có sử dụng các loại chất hóa học do con người chế tạo ra như: chất điều vị hóa học, phụ gia thực phẩm, đường, muối tinh luyện, chất ngọt hóa học...

Các loại thực phẩm này là loại thực phẩm chết, không hề có "sinh mệnh sống", thế nên tốt nhất là không nên hấp thu. Tuy nhiên, trong lối sinh hoạt, ăn uống của con người hiện đại ngày nay, điều này gần như là không thể. Điều quan trọng là bạn nên chú ý hạn chế hấp thu các loại thực phẩm này.

## Cách nấu cơm gạo lứt ngon

Trước đây người ta vẫn cho rằng nếu không có nồi áp suất thì không thể nấu cơm gạo lứt ngon, nhưng gần đây các nhà sản xuất đã cho ra loại nồi cơm điện bình thường có kèm thêm chức năng nấu cơm gạo lứt, thế nên chúng ta hoàn toàn có thể nấu một nồi cơm gạo lứt ngon với các nồi cơm thông thường này.

**Bí quyết nấu cơm gạo lứt ngon**

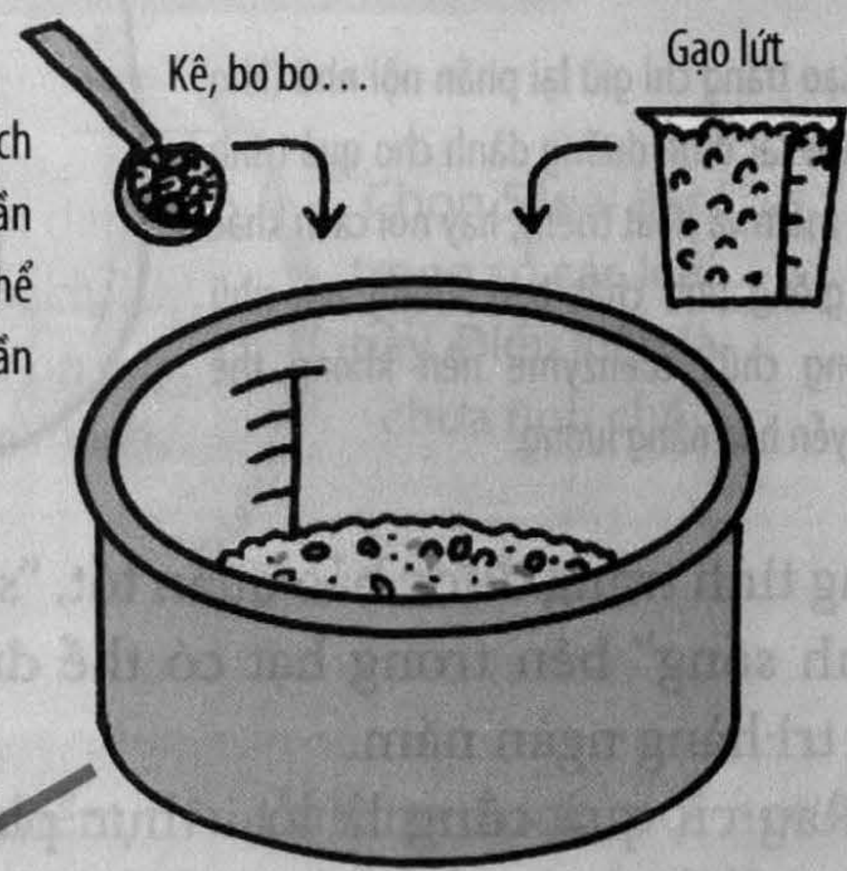
Nếu trộn gạo lứt với các loại ngũ cốc khác thì sẽ ngon hơn.

Nếu dùng thêm các loại ngũ cốc "nếp" thường dùng trong làm bánh mochi thì cơm sẽ dẻo hơn

Gạo lứt + Lúa mạch cán dẹt, Hạt dền, Kê nếp, Bo bo, Kê Proso nếp, Lúa mạch, Kê Nhật Bản nếp, Diêm mạch... v.v..

**5** (3 bơ gạo) : **1** (5-7 thìa canh ngũ cốc) Tỷ lệ tốt nhất

Ghi chú: 1 bơ gạo ~ 150g

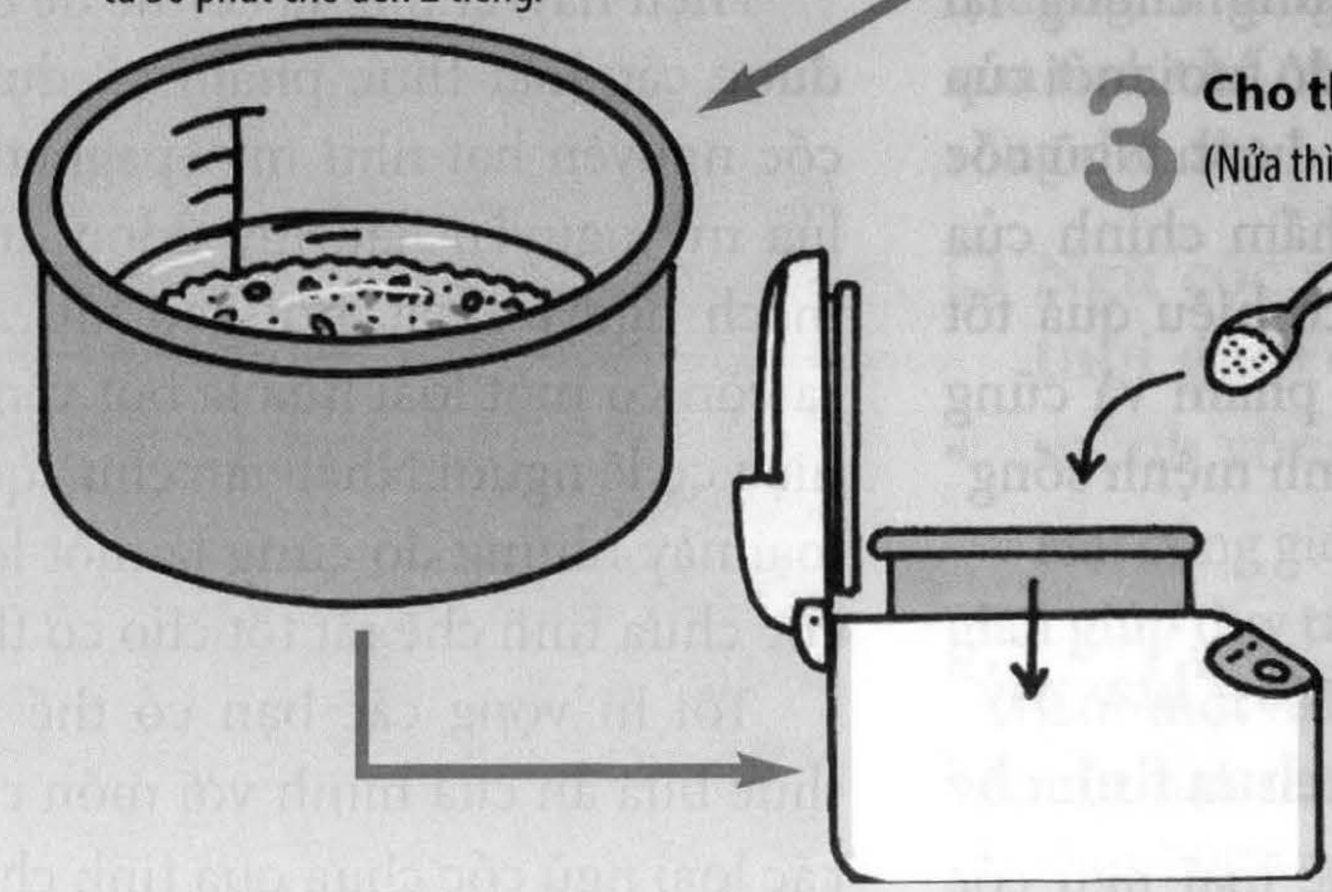



### 1 Vo gạo lứt

Cho gạo lứt và các loại ngũ cốc tùy thích khác vào nồi, nhẹ nhàng vo sạch 1 -2 lần bằng nước tốt. Nếu xát gạo quá mạnh có thể sẽ làm mất lớp mầm quý giá, do đó chỉ cần vo nhẹ để tẩy sạch bụi bẩn bám trên gạo.

### 2 Ngâm gạo trong nước tốt

Trong các nồi cơm điện có chức năng nấu gạo lứt cũng được thiết kế thêm vạch đo dung tích nước phù hợp cho gạo lứt, tuy nhiên bạn nên cho nước nhiều hơn tỷ lệ tiêu chuẩn này một chút. Sau đó ngâm gạo lứt trong nước tốt từ 30 phút cho đến 2 tiếng.



### 3 Cho thêm muối biển khi nấu

(Nửa thìa café muối biển)

Trước khi nấu cơm, bạn hãy cho thêm nửa thìa café muối biển vào. Có thêm một chút vị muối sẽ giúp cơm dễ ăn hơn, đồng thời cũng giúp hạt gạo lứt nở và mềm hơn.

Trường hợp nếu bạn nấu nhiều cơm và không thể ăn hết trong một ngày, bạn hãy chia cơm thành từng suất vào đồ đựng rồi cất vào trong ngăn đá để dùng tiếp.

Khi rã đông, các bạn nên dùng nồi hấp.

# ĂN CÁC LOẠI NGŨ CỐC CHẤT LƯỢNG TỐT NHƯ "CHƯA TINH CHẾ", "BỘT MÌ NGUYÊN CHẤT"

**Cố gắng ăn các loại "ngũ cốc chưa tinh chế"**

Nếu là gạo: gạo lứt

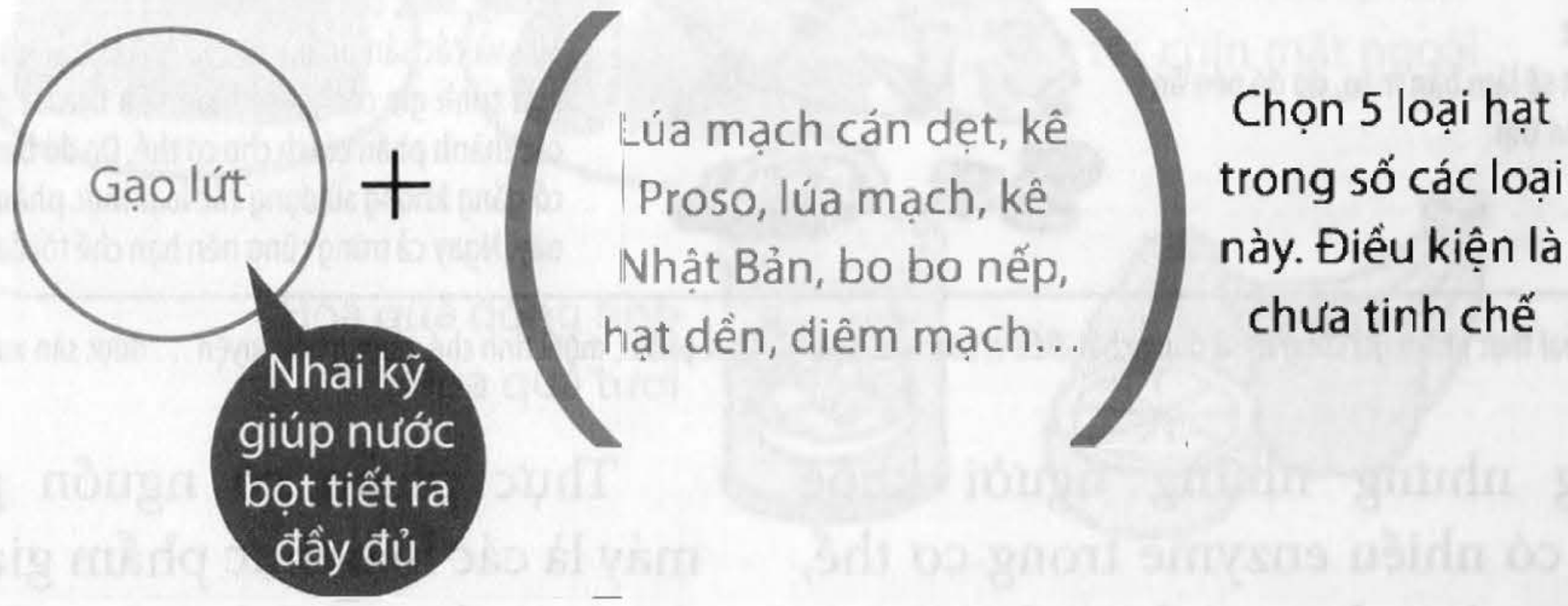
Nếu là bột mỳ: bột mỳ nguyên cám

Nếu là bột lúa mạch: các sản phẩm sử dụng lúa mạch nguyên hạt

**Cũng có thể sử dụng các loại thực phẩm sử dụng các nguyên liệu trên**

Bánh mocha gạo lứt/ Mỳ spaghetti làm từ lúa mỳ nguyên cám/ Mỳ udon làm từ lúa mỳ nguyên cám/ cháo gạo lứt/ Bánh mỳ làm từ bột lúa mỳ nguyên cám/ Bánh mỳ có thêm ngũ cốc...

**Các loại ngũ cốc theo phương pháp ăn uống Shinya được hấp thu như sau**




## ❒ Các loại ngũ cốc chưa tinh chế, hay nói cách khác là các loại hạt thực vật, có chứa nhiều enzyme

Bữa ăn lý tưởng đối với con người là phải có khoảng 50% ngũ cốc. Ngũ cốc thực ra chính là các loại hạt thực vật nên chứa rất nhiều enzyme.

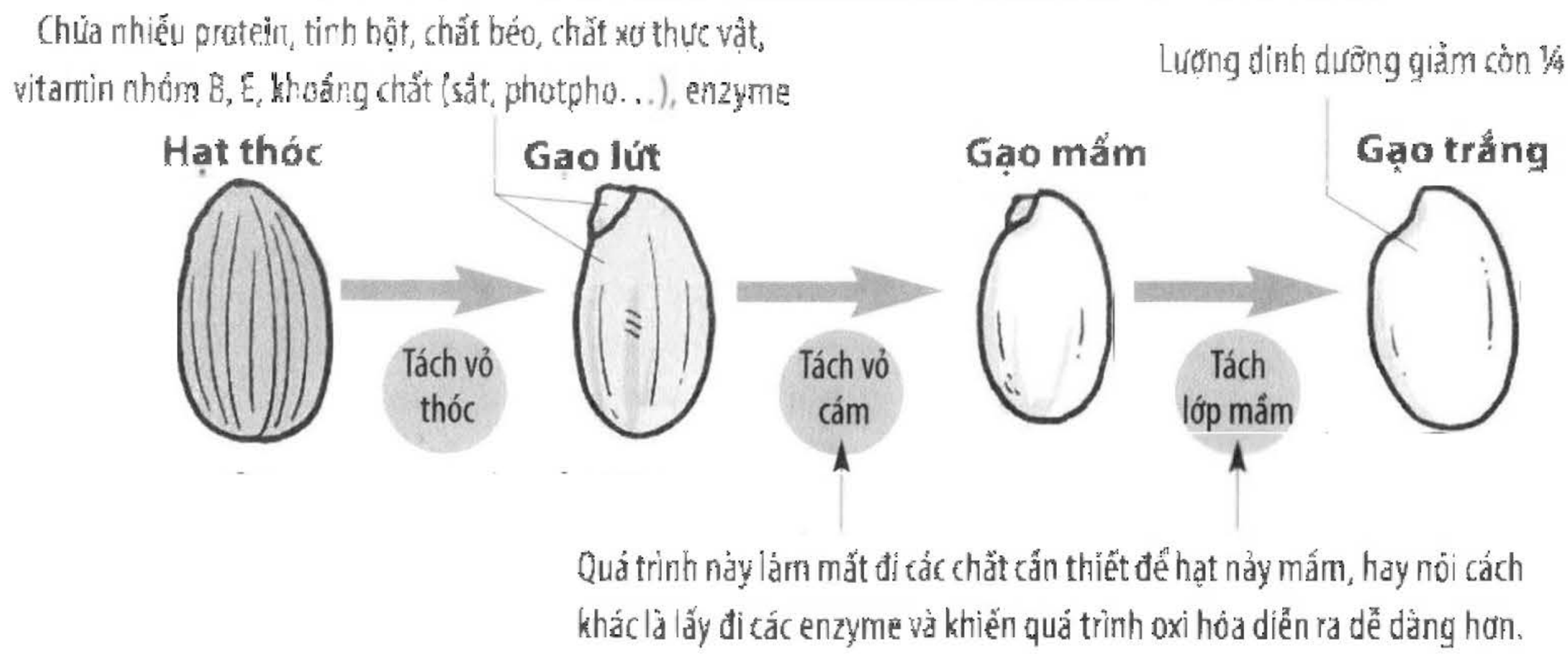
Tuy nhiên các loại hạt này nếu bóc vỏ và tách bỏ lớp mầm thì không thể nảy mầm được nữa. Điều đó có nghĩa là trong lớp vỏ có chứa nhiều enzyme, nguồn năng lượng sống cho hạt. Các loại ngũ cốc tinh chế trông rất đẹp mắt và rất mềm nên thường được mọi người ưa chuộng, nhưng chính các loại hạt chưa qua tinh chế mới là thực phẩm có nguồn sống dồi dào.

## ❒ Ngũ cốc có thể bảo quản trong thời gian dài và cung cấp "sinh mệnh sống" ổn định

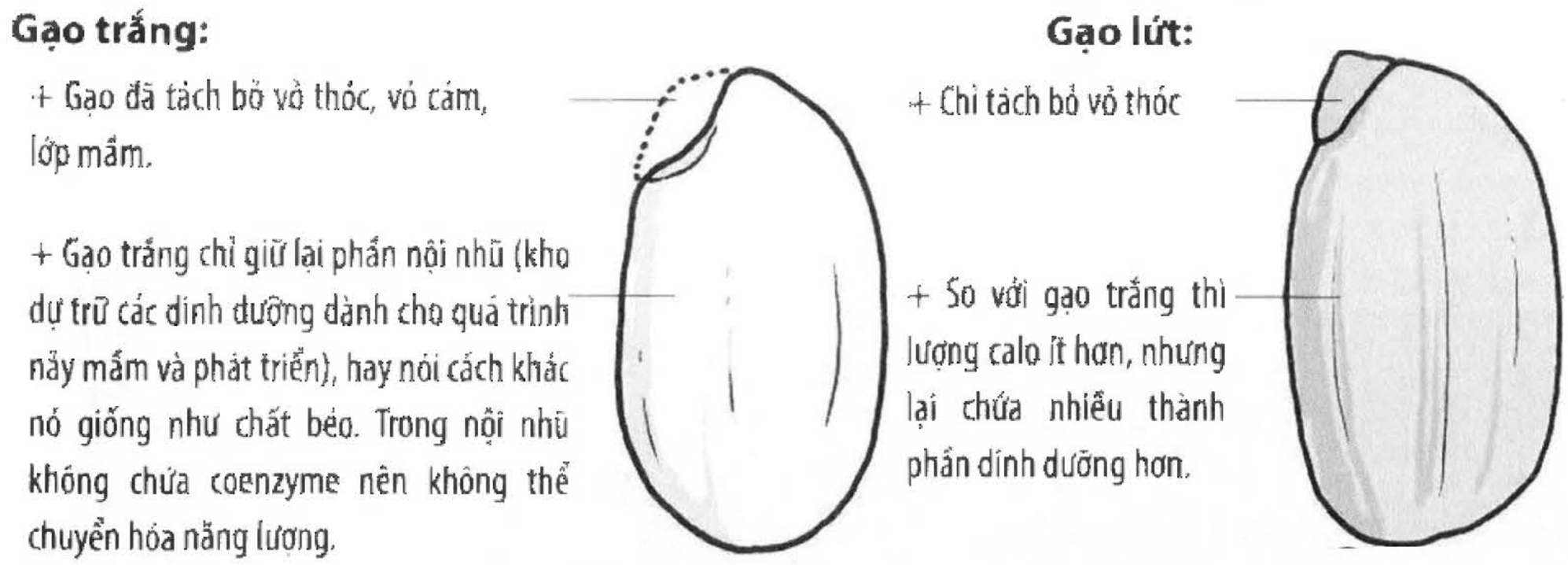
Hạt cũng giống như một viên nén thời gian giúp duy trì sự sống cho thế hệ sau.

Có một câu chuyện rất nổi tiếng về một hạt sen từ thời cổ đại cách đây khoảng 2000 năm đã nảy mầm và phát triển. Đây cũng là minh chứng cho việc

## Quá trình tinh chế gạo




## Sự khác biết giữa gạo lứt và gạo trắng




trong tình trạng được bảo quản tốt, "sinh mệnh sống" bên trong hạt có thể được duy trì hàng ngàn năm.

Rau củ quả cũng là loại thực phẩm chứa nhiều enzyme, nhưng chúng lại không thể đảm bảo được độ tươi mới của mình trong thời gian dài được. Ngũ cốc có thể trở thành thực phẩm chính của con người là do chúng có hiệu quả tốt nhất trong các loại thực phẩm và cũng là loại có thể cung cấp "sinh mệnh sống" ổn định nhất.

### ❐ Không chỉ "gạo" mà "lúa mỳ" cũng phải chọn loại chưa tinh chế

Tôi luôn ăn tất cả các loại ngũ cốc chưa tinh chế. Nếu ăn gạo, tôi sẽ chọn gạo lứt. Nếu ăn lúa mỳ, hãy chọn loại nguyên hạt, và nếu ăn lúa mạch tôi cũng chọn lúa mạch nguyên hạt chỉ tách lớp vỏ thóc bên ngoài.

Hiện nay, chúng ta có thể dễ dàng có được các loại thực phẩm sử dụng ngũ cốc nguyên hạt như mỳ spaghetti dùng lúa mỳ nguyên hạt, mỳ udon dùng lúa mạch nguyên hạt, bột gạo lứt... Ngoài ra còn có một loại nữa là bột yến mạch, hiện có lẽ người Nhật vẫn chưa quen với loại này nhưng đó cũng là một loại ngũ cốc chưa tinh chế rất tốt cho cơ thể.

Tôi hi vọng các bạn có thể thưởng thức bữa ăn của mình với món chính là các loại ngũ cốc chưa qua tinh chế.

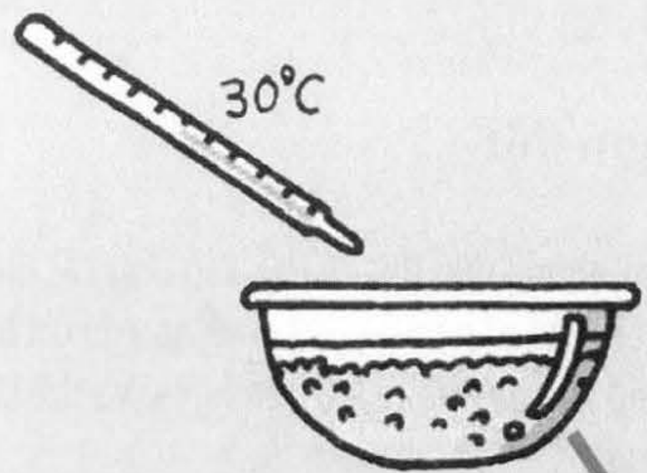
## Cách làm gạo lứt nảy mầm đơn giản

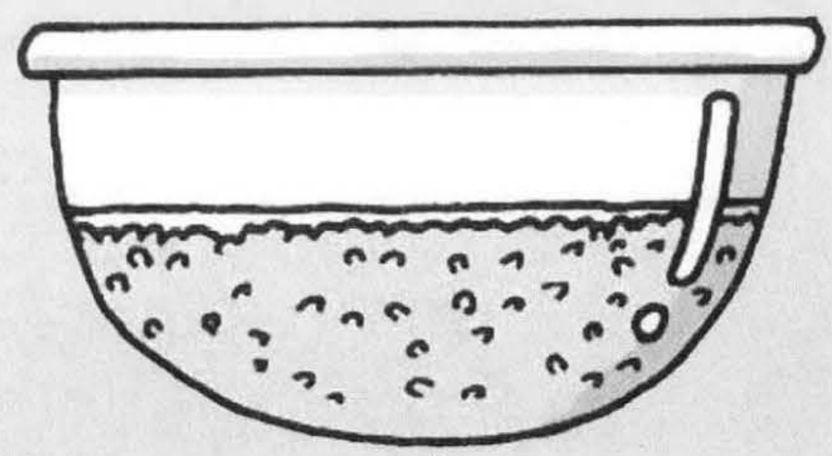
Gạo lứt nảy mầm tốn 12 ~ 24 tiếng để nảy mầm và tốn thời gian chế biến hơn gạo lứt bình thường, nhưng lại chứa rất nhiều "GABA", amino axit có hiệu quả sức khỏe cao. Cảm giác khi ăn gần giống với ăn gạo trắng nên ăn ngon hơn gạo lứt. Ngay cả những nồi cơm điện không có chức năng nấu cơm gạo lứt cũng có thể nấu được gạo lứt nảy mầm một cách dễ dàng.

Gạo lứt nảy mầm là:
Thực phẩm sức khỏe chứa nhiều "GABA", amino axit có hiệu quả cao với sức khỏe. GABA là một trong các chất dẫn truyền thần kinh, có tác dụng ức chế sự hưng phấn, ổn định hoạt động của thần kinh. Chất này có tác dụng ngăn ngừa các chứng bất an, nóng nảy, hay quên...

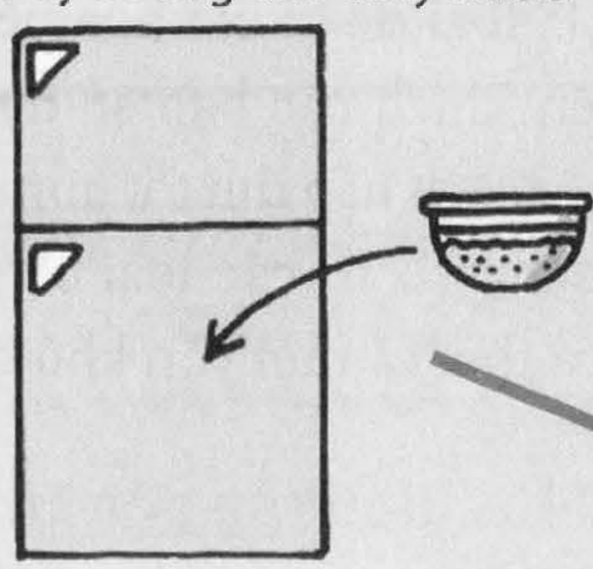
Nếu muốn gạo nảy mầm nhanh:
Ngâm gạo 1 ngày trong nước ấm 30 độ. Cách này đòi hỏi phải duy trì độ ấm của nước liên tục, do đó trong quá trình ngâm phải kiểm tra nhiệt độ nước và thay nước nếu cần.

Cách làm gạo lứt nảy mầm cơ bản:
Cho gạo vào bát, ngâm trong nước tốt. Lượng nước chỉ xâm xấp mặt gạo. Trong quá trình nảy mầm cần có rất nhiều oxi nên không được đậy nắp.

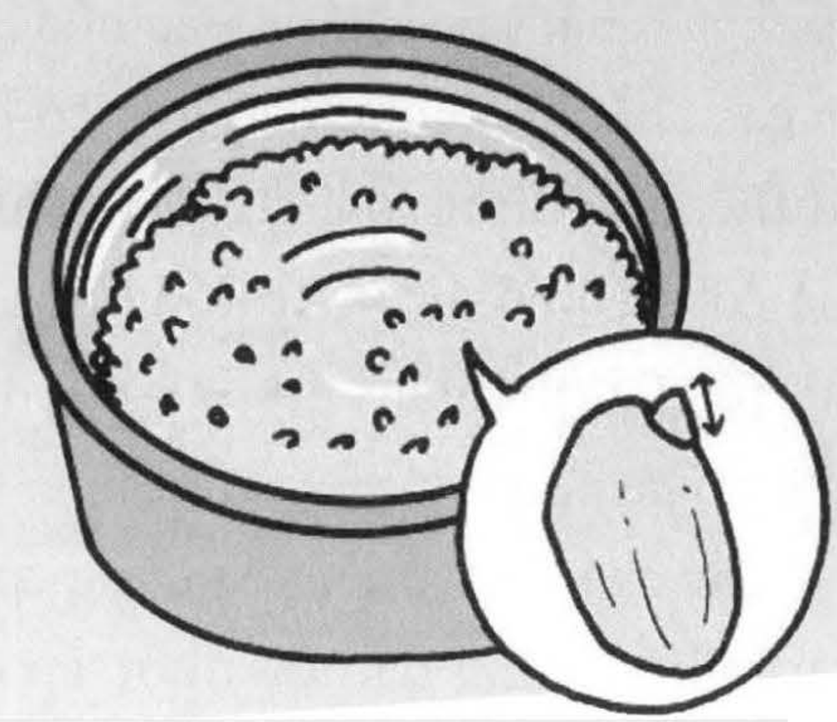


Trường hợp có thời gian nhưng không muốn tốn công:
Ngâm gạo trong nước tốt, sau đó cho vào tủ lạnh để khoảng ba ngày. Cách này không cần thay nước.



Khi gạo nảy mầm được 1mm là thành công.



Sau khi gạo nảy mầm cần nhanh chóng nấu và ăn hết.

**(Trường hợp bảo quản)**
Chắt nước, để ráo. Sau khi gạo khô, cho vào bao đậy kín, để nơi râm mát. Ăn càng sớm càng tốt.

## Chú ý khi chọn cá

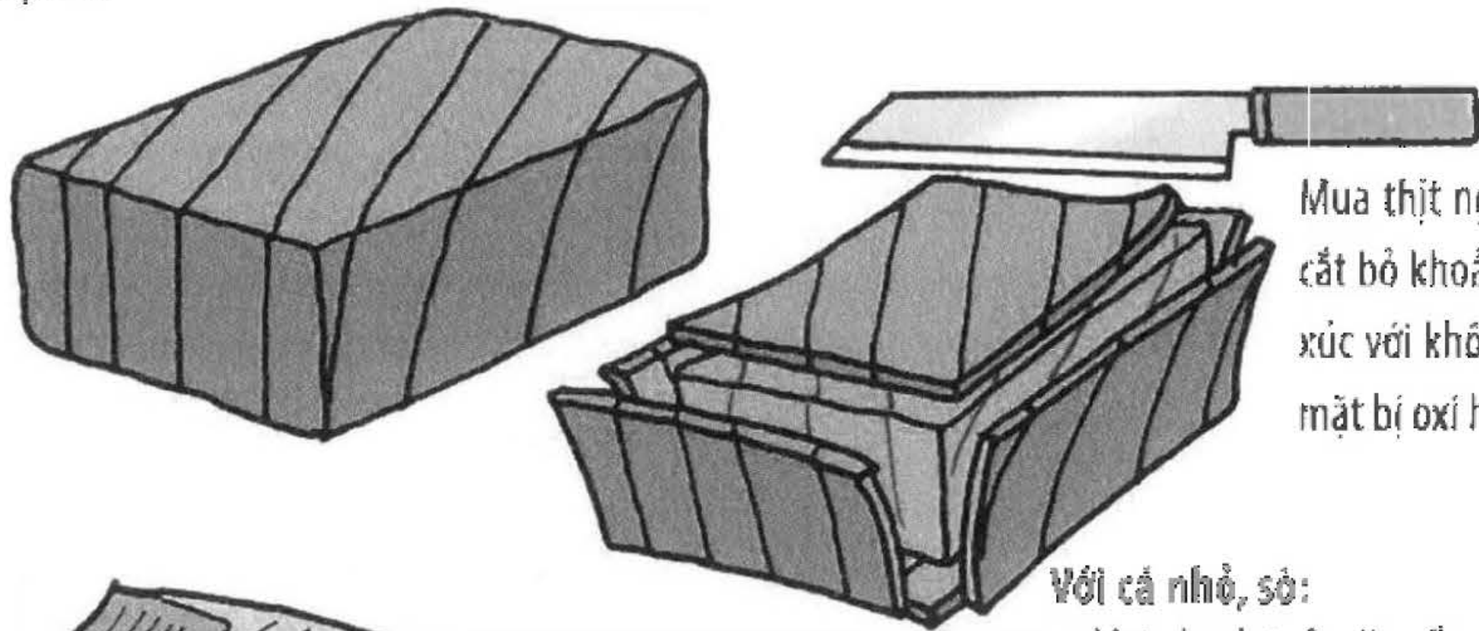
Chọn cá tươi mới

Cá thịt trắng như cá tuyết, cá tráp... (không bị oxi hóa ngay nhưng lại ít chất sắt) <

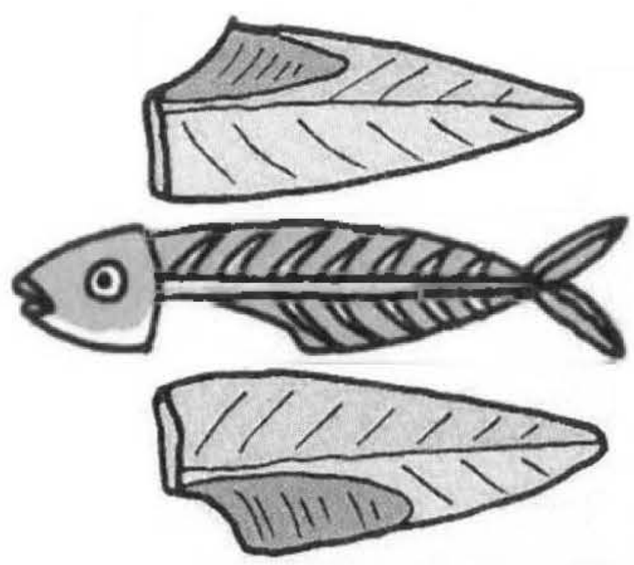
Cá thịt đỏ như cá ngừ hay cá xương xanh như cá thu, cá mòi... (dễ bị oxi hóa hơn nhưng cũng có nhiều chất sắt. Trong các loại cá này cũng chứa nhiều chất béo, DHA, EPA)

Với những loại cá đáp ứng tiêu chuẩn trên:

**Cá thịt đỏ:**



Mua thịt nguyên khối. Khi ăn thì cắt bỏ khoảng 5mm các mặt tiếp xúc với không khí bên ngoài (các mặt bị oxi hóa).



**Với cá xương xanh:**
Mua nguyên con, lạng thành ba miếng, cố gắng ăn trong khi thịt còn tươi mới. Nếu có ruột cũng không cần vứt bỏ mà có thể ăn.

**Với cá nhỏ, sò:**

- Mực, bạch tuộc: ăn sống, cắt thành từng miếng nhỏ, nhai kỹ.
- Sò: ăn sống cả phần nội tạng.
- Cá nhỏ: ăn cả con, từ đầu cho đến nội tạng. Nhai kỹ khi ăn.
  Trong các loại cá nhỏ có chứa nhiều canxi và kali giúp trung hòa quá trình oxi hóa.
  Bạn có thể nghiền thành bột và ăn cùng với cơm
- Các loại tảo biển:ăn sống, nhai kỹ.

Mặc dù vậy, khi chế biến các món chiên rán, bạn nên chọn loại dầu thực vật chất lượng tốt không chứa chất béo chuyển hóa (chất béo dạng trans) và nên ăn ngay sau khi rán. Bởi dù bạn có dùng loại dầu tốt đến đâu đi chăng nữa thì sau khi rán một thời gian, dầu sẽ bị oxi hóa và sinh ra nhiều gốc tự do oxi hóa trong cơ thể.

Trong ngành công nghiệp dịch vụ thực phẩm hiện nay, người ta thường dùng các loại dầu có chứa nhiều chất béo chuyển hóa, do đó tốt hơn hết bạn nên tránh dùng các món chiên rán này để đảm bảo an toàn.

### Lý do người dân Okinawa sống trường thọ dù ăn nhiều thịt lợn

Ăn quá nhiều thực phẩm động vật là nguyên nhân gây tổn hại sức khỏe. Tuy nhiên, người dân Okinawa vốn nổi tiếng là sống trường thọ lại cũng được biết đến là ăn rất nhiều thịt lợn. Tại sao họ mặc dù ăn nhiều thịt lợn như vậy mà lại vẫn sống trường thọ được? Người ta cho rằng điều này có liên quan rất lớn đến nước ở Okinawa. Trong nước ở Okinawa có chứa nhiều khoáng chất như canxi, magie... và nhiều hơn gấp mấy lần trong đất. Có khả năng chính loại nước này đã giúp cân bằng độ pH trong cơ thể người dân, giúp cho họ ăn nhiều thịt lợn mà lại không xảy ra quá trình oxi hóa quá mức.

# CÁCH HẤP THU TỐT CÁC CHẤT BÉO THIẾT YẾU VÀ THỊT ĐỘNG VẬT

**Lượng thực phẩm động vật có thể ăn trong một ngày**

**Tỷ lệ bữa ăn lý tưởng**

**Thực phẩm thực vật: 85 – 90%**

**Thực phẩm động vật như thịt, cá...: 10 – 15%** → **tương ứng khoảng 100g một ngày**

**Thịt và cá, loại nào tốt hơn?**

**"Các loại thịt" như thịt bò, lợn, gà...** < **"Các loại cá" như cá, sò...**

Đặc biệt, với những người bị cao huyết áp, tiểu đường, mỡ máu, hội chứng chuyển hóa nên ăn các loại cá.

**Chú ý khi chọn thịt**

Chọn thịt tươi mới
Chọn thịt chưa bị oxi hóa
Chọn thịt không quá rẻ
Chọn thịt bò được nuôi trong tự nhiên trên các đồng cỏ không sử dụng thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật...

Với những loại thịt có thể đáp ứng các điều kiện trên, bạn nên mua cả khối về, sau đó cắt bỏ phần tiếp xúc với không khí bên ngoài và chế biến.
Hoặc,
Yêu cầu người bán thịt cắt thái ngay trước mắt và ăn hết phần thịt đó trong ngày.
Bạn có thể chế biến các món luộc hay nước không dùng dầu.

## ❐ Các chất béo thiết yếu có thể hấp thu qua các loại cá xương xanh

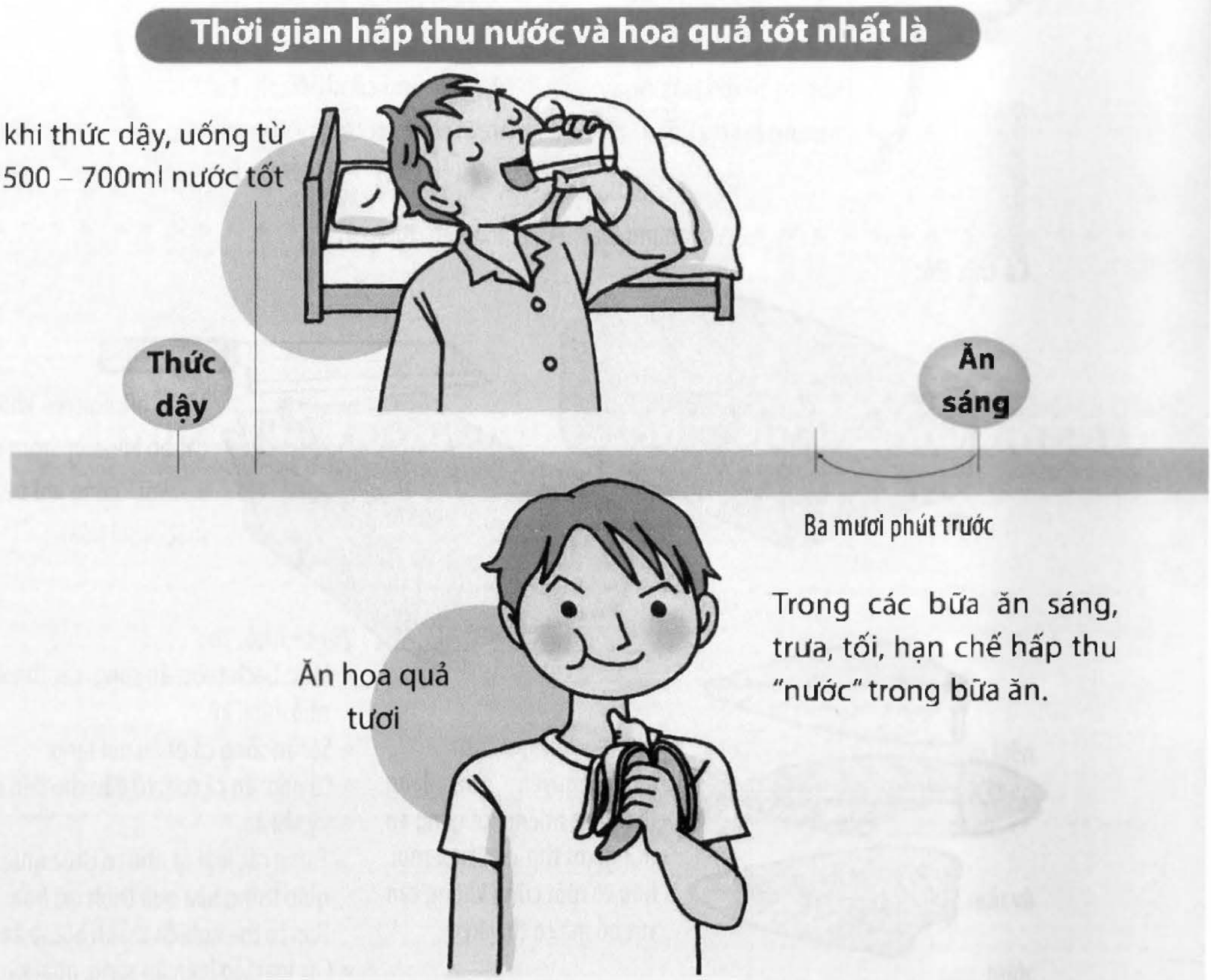
Chất béo, thành phần chính của dầu, được chia làm hai loại là "chất béo bão hòa" và "chất béo không bão hòa". Trong số các chất béo chưa bão hòa có lợi cho cơ thể, có những loại chất béo thiết yếu mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, do đó cần phải hấp thu qua các bữa ăn hàng ngày.

Các chất béo thiết yếu cũng có trong dầu oliu, nhưng dầu đã được ép dù sao cũng là loại dễ bị oxi hóa nên tôi không khuyến khích các bạn sử dụng loại này. Có một cách hấp thu tốt hơn chính là hấp thu chất béo từ các loại cá xương xanh như cá thu, cá mòi vốn khó bị oxi hóa.

## ❐ Món chiên rán nên ăn mỗi tháng một lần, ăn ngay sau khi rán

Dầu đã ép là loại dễ bị oxi hóa nên chúng ta cần hạn chế tối đa việc sử dụng. Thế nhưng, nếu bạn thực hiện thói quen ăn uống, sinh hoạt điều độ thì một tháng ăn đồ chiên rán một lần cũng không vấn đề gì.

# UỐNG NƯỚC MỘT TIẾNG, ĂN HOA QUẢ 30 PHÚT TRƯỚC KHI ĂN




### ❒ Hạn chế uống nước ngay trước khi đi ngủ hay trong đêm khuya

70% cơ thể con người là nước. Do đó, hấp thu nước tốt là việc hết sức quan trọng với cơ thể con người. Nước tốt giúp hỗ trợ quá trình lưu thông máu, bạch huyết, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Mỗi ngày chúng ta cần uống ít nhất 1,5 – 2 lít nước tốt.

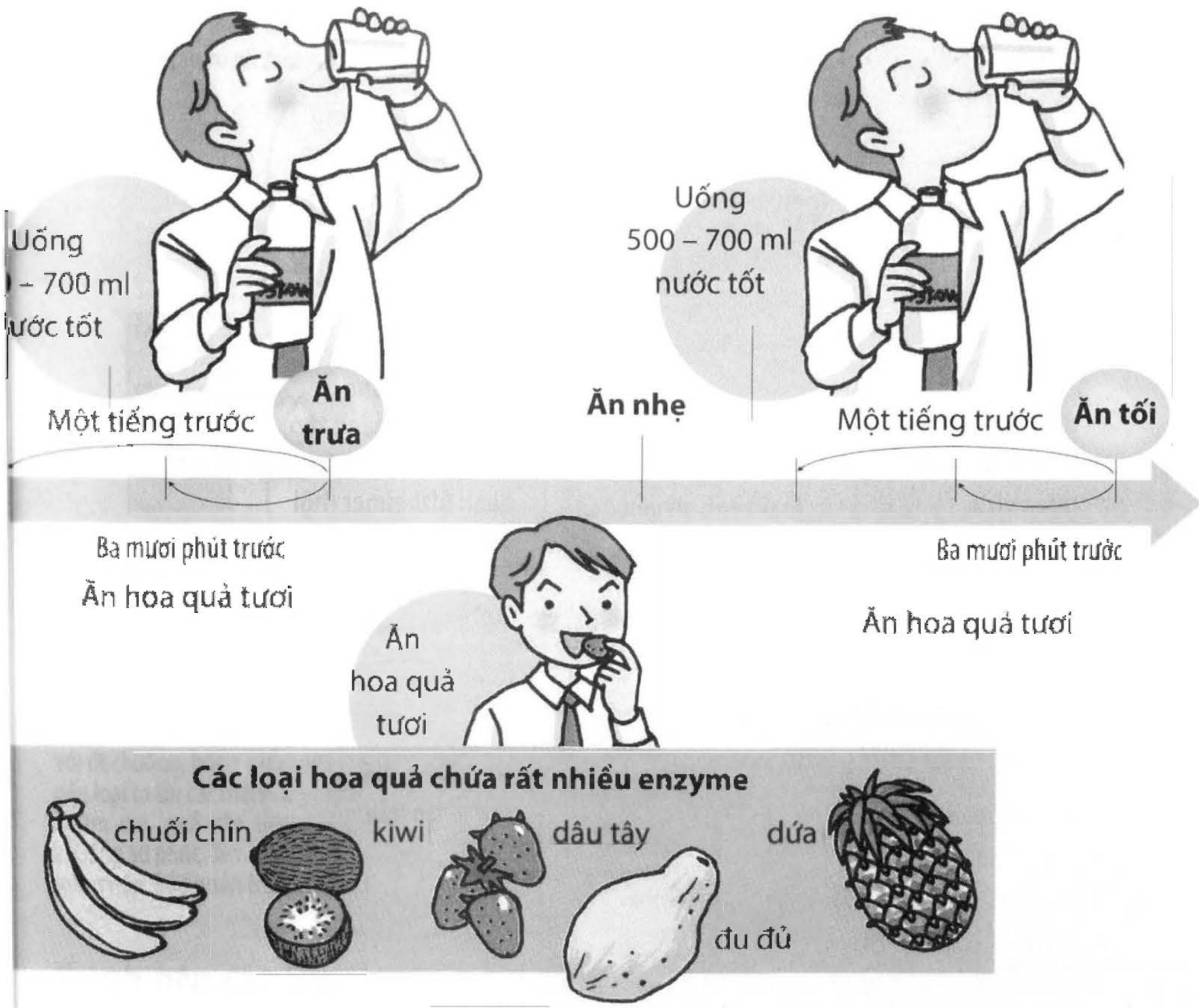
Thêm vào đó, không chỉ lượng nước mà cách uống nước cũng hết sức quan trọng.

Uống nước ngay trước và sau khi ăn gây trở ngại cho quá trình hấp thu, tiêu hóa thức ăn. Uống nước ngay trước khi đi ngủ hay trong đêm khuya có nguy cơ dẫn đến hiện tượng trào ngược dạ dày. Do đó cần phải tránh uống nước vào các thời điểm trên.

Cách tốt nhất là uống nước trước khi ăn một tiếng với một lượng nhất định.

### ❒ Hoa quả chứa rất nhiều enzyme

Như đã nói, thực phẩm thực vật chứa nhiều enzyme hơn thực phẩm động vật. Và trong số các thực phẩm thực vật, hoa quả lại chứa nhiều enzyme nhất. Thêm vào đó, hoa quả còn chứa nhiều chất xơ




thực vật, vitamin, khoáng chất và hóa chất thực vật có tác dụng chống oxi hóa.

Các loại nước hoa quả được bày bán trên thị trường do đã trải qua quá trình gia nhiệt khiến cho các enzyme bị phá hủy, do đó các bạn không nên sử dụng các loại sản phẩm này. Tuy nhiên, các bạn có thể uống các loại nước ép tự làm, và nên uống ngay sau khi làm xong.

## ❐ Ăn hoa quả trước khi ăn chứ không phải sau khi ăn

Có nhiều người hay coi hoa quả là món dùng sau bữa ăn. Nhưng thực ra ăn hoa quả trước khi ăn 30 phút mới tốt cho cơ thể. Lý do chính là hoa quả tiêu hóa nhanh hơn hẳn các thực phẩm khác.

Thông thường, để thức ăn đi đến ruột cần 2 – 4 tiếng, trong khi đó hoa quả chỉ cần khoảng 30 phút. Hoa quả tiêu hóa nhanh như vậy là do bản thân nó vốn chứa nhiều enzyme tiêu hóa.

Bạn hãy cố gắng ăn hoa quả trước khi ăn hay những lúc đói bụng giữa buổi.

# NHIỀU HÓA CHẤT THỰC VẬT – NHIỀU ENZYME

**Hóa chất thực vật có các công dụng sau:**

- Loại bỏ các gốc tự do oxi hóa
- Phục hồi các tế bào (gen) bị tổn thương
- Phòng chống ung thư (ngăn ngừa sự gia tăng của các tế bào ung thư)
- Nâng cao khả năng miễn dịch
- Tăng cường sức đề kháng với các loại bệnh truyền nhiễm
- Tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung. Phòng chống bệnh Alzheimer (hội chứng mất trí nhớ ở người cao tuổi)
- Phòng chống lão hóa

**Hóa chất thực vật có trong các loại thực phẩm sau:**

- Nho... anthocyanin
- Vừng... lignin
- Đậu nành, sản phẩm từ đậu nành... isoflavone
- Dưa hấu, cà chua... lycopene

## ❒ Hóa chất thực vật là các thành phần chức năng có trong thực vật

Trong số các loại "hóa chất thực vật" đang được mọi người quan tâm bởi công dụng phòng chống oxi hóa có thể kể đến các chất như: lycopene trong cà chua, isoflavone trong đậu nành hay anthocyanin có trong nho...

Hóa chất thực vật là các thành phần chức năng có công dụng tạo màu, tạo mùi cho rau củ, ngoài ra nó còn được biết đến với công dụng phòng tránh xơ cứng động mạch hay nhiều công dụng có ích khác cho sức khỏe.

## ❒ Quá trình hình thành hóa chất thực vật có liên quan đến "ánh sáng mặt trời"

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng lượng hóa chất thực vật có trong các loại thực vật trồng ngoài trời nhiều hơn trong các loại thực vật trồng trong nhà.

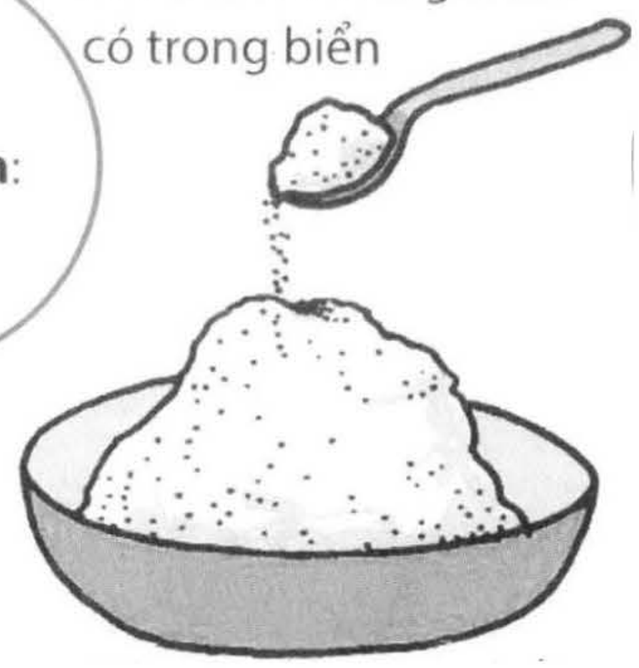
Các nhà nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự khác biệt này chính là do quá trình hình thành của hóa chất thực vật có liên quan sâu sắc đến "ánh sáng mặt trời".

Bên trong các loại thực vật phải tự chịu nắng gió ngoài trời sẽ dần hình

* Hóa chất thực vật (Phytochemical), một thuật ngữ tạo bởi tiếp đầu ngữ phyto có nghĩa là thực vật (plant) trong tiếng Hy Lạp và chemical có nghĩa là hóa chất, là những chất hóa học tự nhiên có sẵn trong các loài thực vật. Một số chịu trách nhiệm cho màu sắc và các thuộc tính cảm quan khác, chẳng hạn như màu tím thẫm của quả việt quất và mùi của tỏi.

## Các loại muối nên dùng

**Muối biển:** Giàu các khoáng chất có trong biển



**Muối rang có tính khử cao:** Dành cho những người thích hạt muối mịn

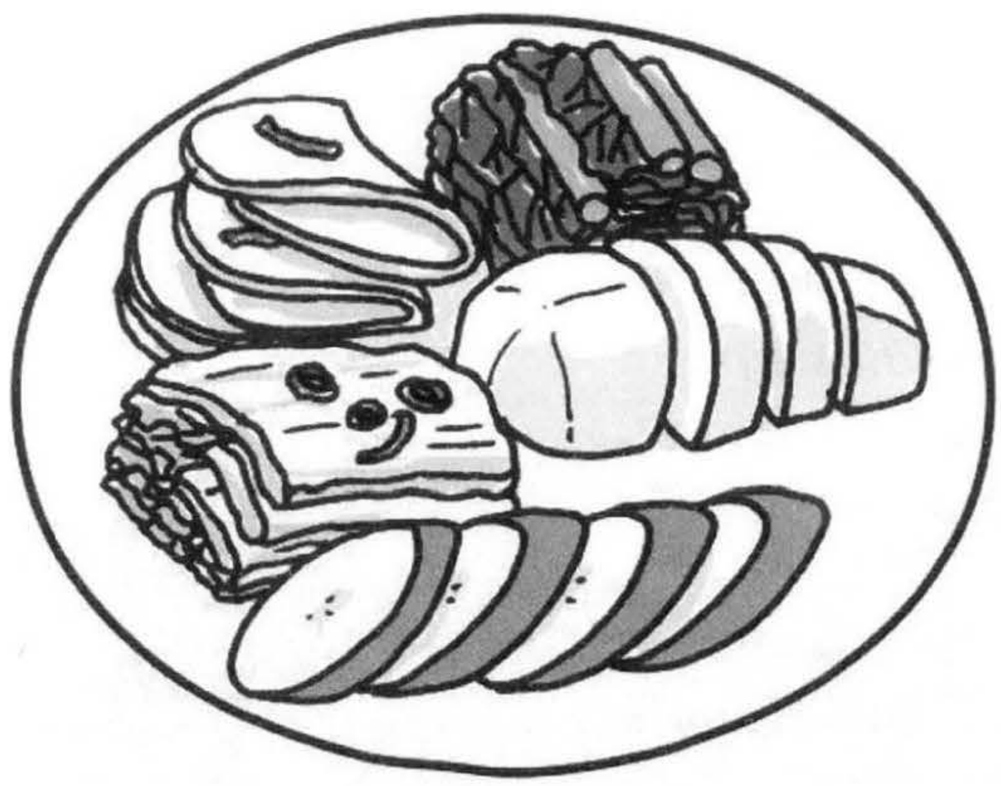
Muối rang của Hàn Quốc hay loại muối tự nhiên được đào ở nhiệt độ cao như muối của Okinawa rất tốt cho cơ thể.

## Lý do dùng muối biển khi làm đồ muối

Muối ăn thường được bổ sung thêm magie cacbonat để các hạt muối không dính vào nhau. Nhưng cũng vì thế mà muối ăn sẽ khiến cho các vi khuẩn lactic không hoạt động tốt.

Ngược lại, muối dưa bằng muối biển tự nhiên sẽ giúp sản sinh ra nhiều vi khuẩn lactic có lợi, từ đó có thể cung cấp thêm nhiều enzyme.

Bạn cũng có thể hòa bột gạo lứt với nước, muối, tương Shoyu, rượu Mirin và dùng hỗn hợp này để muối rau củ. Làm theo phương pháp này thì sau ba ngày là có thể ăn được. Nếu hỗn hợp này hơi loãng thì bạn có thể thêm bột gạo lứt để sánh hơn. Làm một vại dưa muối thực sự rất đơn giản.



loại thực phẩm vốn cho là không có hạn sử dụng như muối thực ra lại có hạn sử dụng. Đặc biệt là muối biển tự nhiên, nếu tiếp xúc với không khí trong thời gian dài, chúng sẽ bị oxi hóa dẫn đến biến đổi các thành phần bên trong và sinh ra các chất độc hại cho cơ thể như axit clohiđric và axit sulfuric.

Tùy theo tình trạng bảo quản mà hạn sử dụng của muối sẽ khác nhau, tuy nhiên khi chọn muối biển tự nhiên, bạn nên chọn loại muối mới, đóng gói trong bao, hộp kín để hạn chế quá trình oxi hóa và nên nhanh chóng dùng hết.

### Phụ gia thực phẩm có thực sự an toàn?

Hiện nay trong nhiều loại thực phẩm đều có sử dụng các chất phụ gia. Trung bình một năm, người Nhật hấp thu khoảng 4kg phụ gia thực phẩm. Tất nhiên, con số này được bộ Y tế Nhật Bản công nhận là thuộc phạm vi an toàn. Tuy nhiên như thế đã thực sự an toàn hay chưa thì vẫn còn là điều đáng lo ngại. Lý do chính là thời hạn kiểm tra dài nhất cũng chỉ có một năm và mặc dù trong thực tế người ta không bao giờ sử dụng riêng lẻ một loại phụ gia nhưng các cuộc kiểm tra lại chỉ thực hiện trên các chất riêng lẻ. Còn việc sử dụng kết hợp nhiều loại chất phụ gia như hiện nay lại dẫn đến nguy cơ sản sinh ra nhiều loại độc tố khó lường khác.

# KHÔNG PHẢI LÀ MUỐI ĂN, MUỐI BIỂN TỰ NHIÊN MỚI TỐT CHO CƠ THỂ

**Sự khác nhau giữa muối ăn và muối biển tự nhiên**

| Muối biển tự nhiên | | Muối tinh (muối ăn) |
|---|---|---|
| Cân bằng hàm lượng các chất: natri clorua, magnesium, calcium, iốt | Thành phần | 99% là natri clorua |
| Làm bay hơi nước biển để thu muối | Cách sản xuất | Chiết xuất lấy natri clorua từ nước biển. Trong quá trình sản xuất cũng làm mất đi các thành phần khoáng chất vi lượng trong muối. |
| Không làm tăng huyết áp | Có làm tăng huyết áp không? | Dẫn đến nguy cơ cao huyết áp |
| Khi bị oxi hóa, muối sẽ sinh ra các chất độc hại có hại cho cơ thể, do đó nên chọn loại muối mới. Bảo quản bằng cách cho vào đồ đựng, đóng kín và nhanh chóng sử dụng. | Chú ý khi sử dụng | Không nên sử dụng |

## ❐ Muối ăn không tốt cho cơ thể? Tránh xa muối tinh

Nhiều người cho rằng muối là loại thực phẩm tiềm ẩn nguy cơ cao dẫn đến bệnh cao huyết áp, nhưng thực ra không phải vậy.

Thứ dẫn đến bệnh cao huyết áp không phải là "muối" mà là "muối ăn". Muối ăn là muối đã được tinh luyện và có đến 99% là natri clorua.

Trong muối biển tự nhiên cũng có thành phần chủ yếu là natri clorua, tuy nhiên trong loại muối này còn cân bằng các loại khoáng chất tự nhiên khác. Cho dù chỉ là các chất vi lượng, nhưng các loại khoáng chất này lại không thể thiếu để duy trì sức khỏe. Với những ai có thói quen sử dụng muối ăn, tôi khuyên các bạn nên chuyển ngay qua muối biển tự nhiên.

## ❐ Chọn muối còn mới, dùng càng sớm càng tốt

Độ tươi mới của muối cũng rất quan trọng. Nghe có vẻ hơi ngạc nhiên nhưng

## Cách rửa rau củ để có thể ăn cả vỏ

Với các loại rau củ, tôi đều ăn toàn bộ các bộ phận của nó, kể cả lá hay vỏ. Bởi trong các loại vỏ, ví dụ như vỏ khoai tây có chứa nhiều chất chống oxi hóa, hay trong rễ cây ngưu bàng có chứa nhiều vị ngọt.

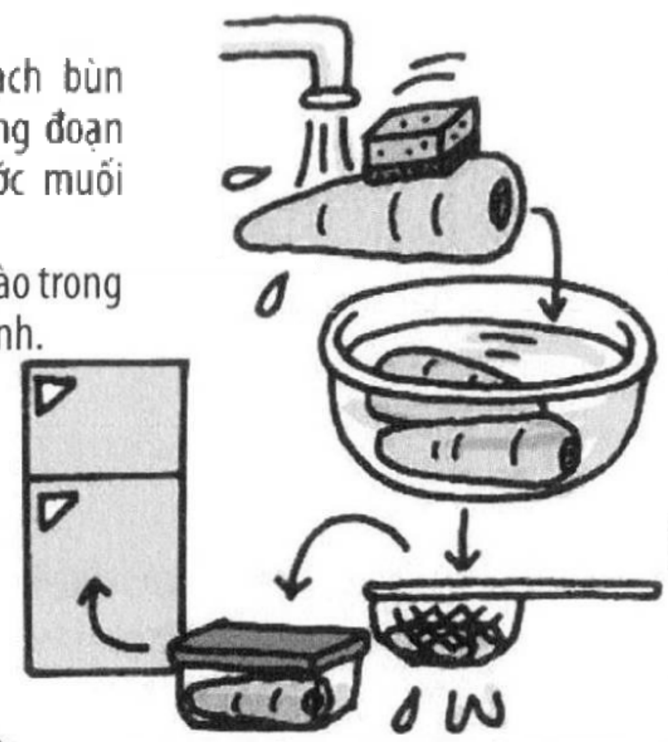
Khi chọn rau củ, tôi thường ưu tiên chọn sản phẩm hữu cơ. Nhưng trong trường hợp không thể thì tôi cũng sẽ cố gắng chọn lựa những sản phẩm ít sử dụng thuốc bảo vệ thực vật nhất.

Sau khi mua rau củ về, bạn hãy chuẩn bị một bát nước muối đầy với loại muối có tính khử cao hoặc muối biển tự nhiên để rửa chúng nhé.

**Cách rửa củ cây ngưu bàng dính đầy bùn đất**

Dùng bàn chải để chải sạch bùn đất. Sau đó cắt thành những đoạn vừa phải, ngâm trong nước muối khoảng 30 phút.

Cuối cùng để ráo nước, cho vào trong hộp và bảo quản trong tủ lạnh.



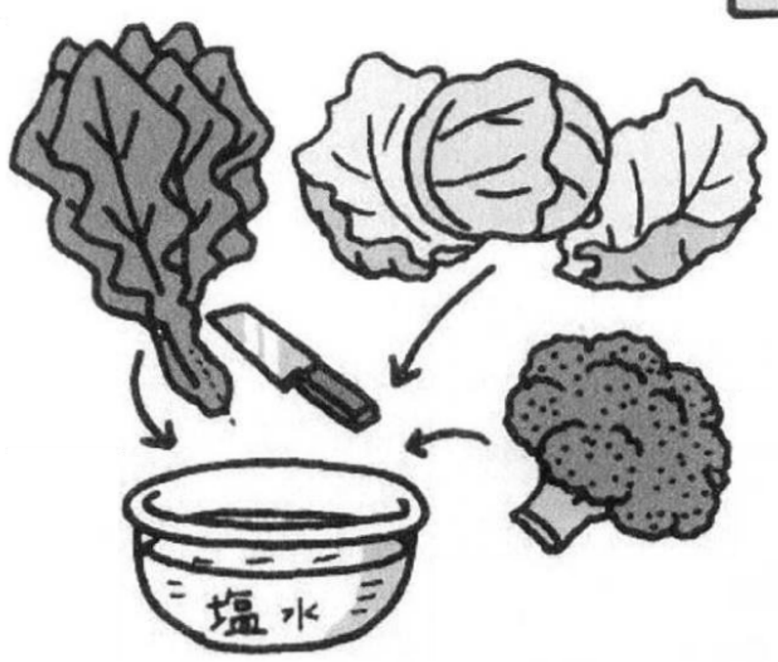
**Cách rửa các loại rau lá, quả**

Với các loại rau lá như rau diếp, bắp cải... tách rời từng lá khi rửa.

Với xà lách, cải bẹ, chú ý rửa sạch bùn đất dính trong bẹ lá, sau đó chẻ bẹ làm đôi.

Với ớt chuông, bông cải xanh, súp lơ... nếu loại to thì cắt thành 2 – 4 phần.

Ngâm rau, quả vào trong nước muối khoảng 30 phút, để ráo nước rồi cho vào trong hộp, bảo quản trong tủ lạnh.




**Cách rửa các loại củ như ngó sen, cà rốt**

Dùng một miếng bọt biển chà sạch hết bùn đất dính trên mặt củ, sau đó ngâm vào nước muối 30 phút. Sau đó để ráo nước, cho vào trong hộp và bảo quản trong tủ lạnh.

thành nên các thành phần giúp vô hiệu hóa tác hại của tia cực tím hay để bảo vệ cây khỏi các loại sâu và côn trùng. Các thành phần đó chính là hóa chất thực vật. Chính vì vậy, khi trồng rau củ trong nhà, môi trường có ít các kích thích từ bên ngoài như tia cực tím hay sâu bọ, cây sẽ không sinh ra nhiều hóa chất thực vật.

Rau củ trồng trong nhà mặc dù rất đẹp mắt nhưng lượng hóa chất thực vật và thành phần dinh dưỡng trong rau lại ít hơn hẳn.

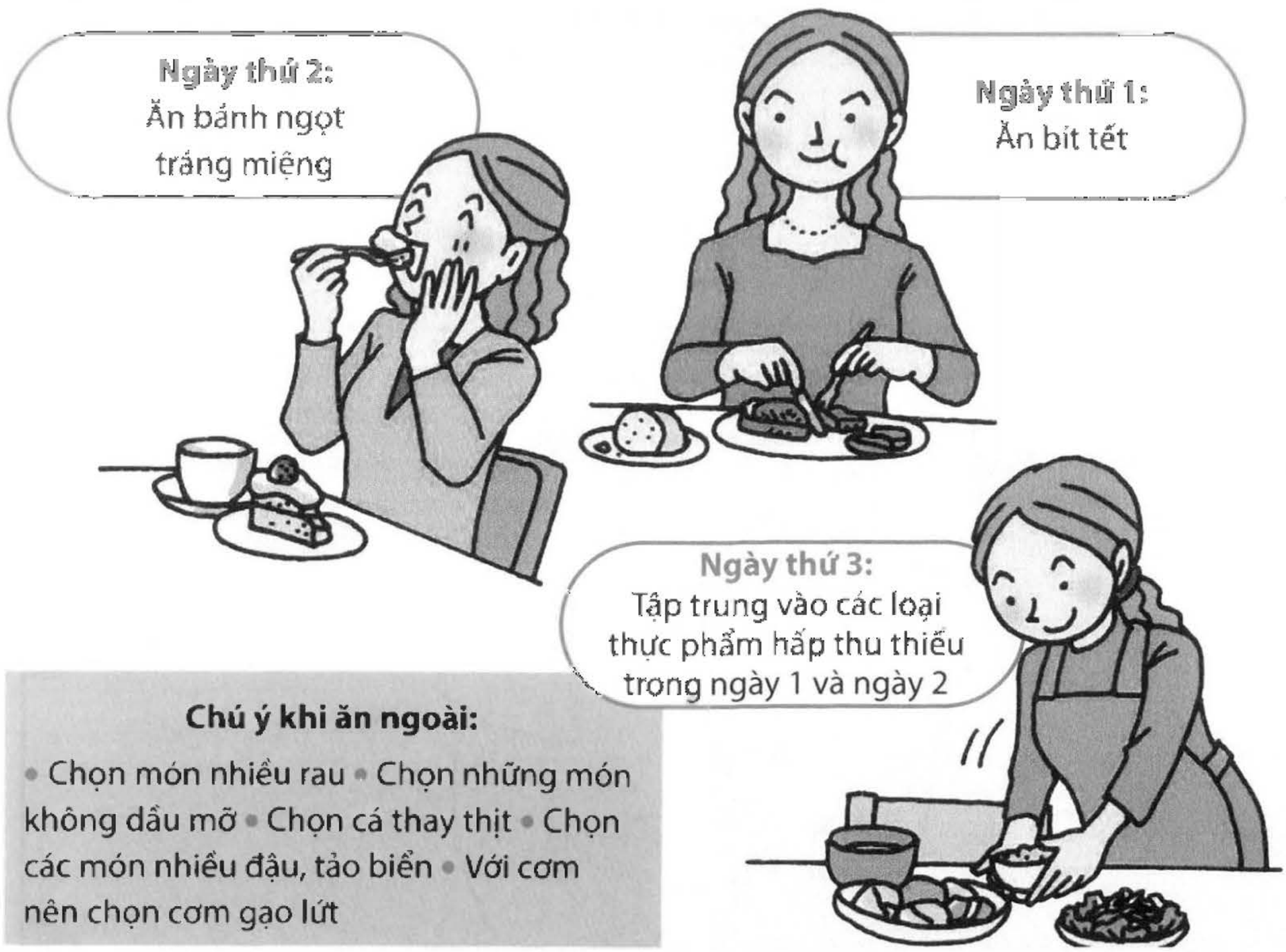
### ❒ Cố gắng lựa chọn các loại rau củ được "tắm nắng" đầy đủ

Với rau củ, bạn nên chọn các loại rau củ nhận được nhiều ánh sáng mặt trời. Bởi trong các loại rau củ này có nhiều hóa chất thực vật cũng như các chất dinh dưỡng. Với các loại nông sản, nếu chỉ nhìn bằng mắt thôi thì rất khó có thể phân biệt được môi trường phát triển của chúng. Nhưng nếu bạn chọn rau củ theo mùa thì cũng có thể tránh được phần nào các loại rau trồng trong nhà.

Ngoài ra, gần đây trên thị trường cũng bắt đầu cập nhật chi tiết các thông tin liên quan đến vùng canh tác, phương pháp canh tác như có sử dụng thuốc bảo vệ thực vật không... những thông tin này cũng rất hữu ích cho các bạn trong quá trình chọn lựa rau củ. Hy vọng rằng bạn có thể chọn cho mình những nguyên liệu an toàn.

## Lấy lại cân bằng trong 3 ngày

Điều quan trọng là bạn phải duy trì thói quen ăn uống đều đặn mỗi ngày. Tuy nhiên, đôi khi quá ép buộc bản thân cũng khiến bạn thấy khó chịu với chuyện ăn uống. Và ăn uống mà khó chịu như thế cũng không tốt cho cơ thể. Do đó, bạn có thể lấy lại cân bằng trong ba ngày.




**Chú ý khi ăn ngoài:**

• Chọn món nhiều rau • Chọn những món không dầu mỡ • Chọn cá thay thịt • Chọn các món nhiều đậu, tảo biển • Với cơm nên chọn cơm gạo lứt

Ngoài ra, trong khi ngủ, nếu trong dạ dày còn đọng thức ăn sẽ khiến dạ dày bị trào ngược lên cổ họng, bít kín khí quản và dẫn đến hội chứng ngưng thở khi ngủ. Khi đó, với những người bị xơ cứng động mạch hay hẹp động mạch vành còn có nguy cơ bị đau tim hay nhồi máu cơ tim.

Với những người không thể ăn tối sớm thì nên chuyển bữa ăn chính trong ngày vào bữa trưa và nên làm bữa tối đơn giản, nhanh gọn. Ví dụ với cơm nắm gạo lứt, hoa quả tươi, các loại hạt như hạnh nhân... thì bạn có thể ăn ở ngay nơi làm việc của mình.

### Cách thưởng thức ẩm thực khi đi du lịch nước ngoài

Ẩm thực là một trong những điều thú vị khi đi du lịch. Tuy nhiên, tại những nước có nguyên liệu hay cách chế biến món ăn khác lạ, nhiều người sẽ phải trăn trở nên ăn gì. Để có thể ăn các món vừa tốt cho sức khỏe, vừa thưởng thức được các loại thực phẩm của địa phương, tôi khuyên bạn nên ăn các món tập trung và các loại ngũ cốc chưa qua tinh chế và được trồng ngay tại địa phương. Với món ăn chính, nếu có thể bạn cũng nên yêu cầu "hạn chế dùng dầu". Nếu bình thường bạn vẫn tuân thủ thói quen ăn uống điều độ, đúng cách thì khi đi du lịch bạn cũng không cần phải quá lo lắng về vấn đề này.

# UỐNG "NƯỚC" CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ CÁC LOẠI "ĐỒ UỐNG"

## Lợi ích khi uống "nước"

**Tại sao uống "nước" lại tốt?**

- Thúc đẩy quá trình đào thải độc tố ra ngoài cơ thể
- Bổ sung khoáng chất
- Hỗ trợ tuần hoàn máu
- Kích thích enzyme trong cơ thể và vi khuẩn môi trường đường ruột hoạt động tốt hơn
- Giảm giá trị cholesterol và chất béo trung tính (triglyceride) trong máu
- Hỗ trợ quá trình trao đổi chất
- Có khả năng giúp giảm cân

### ❐ Nước khác với các chất lỏng. Thứ cơ thể cần là "nước"

Cơ thể luôn cần được cung cấp nước tốt. Và điều các bạn cần chú ý là thứ cơ thể cần là "nước" chứ không phải là các loại "đồ uống" khác. Các loại đồ uống ngoài nước đều là các dung dịch sau khi hòa tan các chất khác vào nước.

Để có thể tách nước ra khỏi các dung dịch này, cơ thể cần phải lọc các chất khác đó, đồng nghĩa với việc phải tiêu tốn enzyme.

Khi bổ sung nước cho cơ thể, nhất định phải dùng nước, và tốt hơn hết là dùng "nước tốt" để bổ sung.

### ❐ Các loại đồ uống ngoài nước sẽ lấy đi nước trong tế bào, máu

Mặc dù cùng là cung cấp nước cho cơ thể, nhưng nếu bạn dùng các loại đồ uống nhiều cafein như café, trà thì ngược lại sẽ khiến cơ thể mất thêm nước. Bởi cafein có tác dụng lợi tiểu rất mạnh. Ngoài ra cũng có người hay uống bia khi khát, nhưng bia cũng có tác dụng lợi tiểu và để có thể đào thải độc tố sinh ra trong quá trình phân giải cồn, cơ thể còn phải tiêu tốn lượng nước lớn hơn nữa. Do đó, uống bia rất có hại cho sức khỏe.

# ĂN BỮA TỐI NĂM TIẾNG TRƯỚC KHI NGỦ

## Trường hợp bạn không thể ăn bữa tối sớm tại nhà

Ăn cơm hộp tự làm hay ăn ở các nhà hàng chế biến thực phẩm hữu cơ
Khi không thể ăn cơm ở nhà, bạn có thể ăn cơm hộp tự làm gồm cơm gạo lứt hay bánh mỳ làm từ bột gạo mầm, hoặc cũng có thể đi ăn cơm ở các nhà hàng chế biến thực phẩm hữu cơ hay quán quen của mình. Khi ăn ở quán, bạn nên nói rõ yêu cầu của mình với quán.

**Chiều tối, bạn đói bụng có thể ăn cơm nắm gạo lứt, hoa quả tươi, các loại hạt như hạnh nhân, hạt dẻ...**
Bạn nên ăn ít vào buổi chiều để tránh ăn quá no.

**Buổi tối, bạn đói bụng có thể ăn hoa quả tươi.**

Sau bữa tối, nếu bạn còn đói bụng có thể ăn một chút hoa quả tươi. Nhớ là ăn trước hai tiếng trước khi đi ngủ.

### ❒ Bữa tối cố gắng ăn xong trước 6 giờ

Bữa ăn lý tưởng là nên ăn lúc còn ánh nắng mặt trời. Cụ thể là khoảng 6 giờ chiều. Nếu có muộn hơn thì cũng nên ăn xong lúc 7 giờ.

Với những người đi làm, do khối lượng, tình trạng công việc mà họ thường xuyên phải ăn cơm tối muốn. Tuy nhiên, dù muộn thế nào thì bạn cũng cần ăn trước 5 tiếng trước khi đi ngủ. Nếu để thức ăn vẫn còn trong dạ dày mà đi ngủ sẽ dẫn đến tình trạng đầy bụng, khó chịu và khiến cho chất lượng giấc ngủ bị suy giảm và cơ thể không thể giải tỏa hết căng thẳng, mệt mỏi.

### ❒ Nếu còn thức ăn trong dạ dày khi đi ngủ sẽ dẫn đến nguy cơ bị trào ngược dạ dày

Ăn trước khi ngủ sẽ khiến cơ thể tiết ra một lượng lớn insulin nên khiến bạn dễ bị béo.

**Nên uống nước như thế nào?**

- Nước có tính khử mạnh (khả năng loại bỏ gỉ sắt hay ngăn cản quá trình oxi hóa), chưa bị nhiễm bẩn bởi các chất hóa học
- Độ cứng của nước có chứa cân bằng các khoáng chất như magie, canxi, sắt, đồng, flo = (lượng canxi x 2,5) + (lượng magie x 4,1)
  Nước mềm -> dưới 100 Nước cứng -> từ 100 trở lên
- "Nước tầng sâu của biển", loại chứa nhiều magie
- Nước suối nguồn tự nhiên (có tác dụng chống lão hóa)

Những loại nước như vậy được gọi là "nước tốt". Uống các loại "nước" như vậy tốt cho cơ thể.

Tránh các loại nước như dưới đây:
- Nước tinh khiết, nước cất -> vì không có chứa các khoáng chất
- Nước máy -> làm sản sinh ra lượng lớn các gốc tự do oxi hóa

Các loại thức uống có thành phần nước dưới đây sẽ gây ra "tình trạng mất nước" nên cần tránh sử dụng

| | Vì sao phải tránh | Trường hợp rất muốn uống |
|---|---|---|
| **Café, trà** | Có nhiều cafein. | Mỗi ngày chỉ uống 2 – 3 cốc. |
| **Rượu bia** | Vì rượu có tác dụng lợi tiểu và hoạt động nhằm nhanh chóng đào thải chất cồn ra ngoài cơ thể nên làm tăng lượng nước tiểu. Đồng thời cũng làm tăng lượng nước nước bị bốc hơi. | Nếu là bia, trước khi uống nên uống 500ml nước. |
| **Đồ uống thể thao (sport drink)** | Có chứa các khoáng chất nhưng đồng thời cũng chứa nhiều đường. | Thay vì uống đồ uống thể thao, nên uống 1 – 2 cốc nước tốt có cho thêm một chút muối tốt. |

- Ngoài ra, các loại nước ép, nước có ga chứa rất nhiều đường nên cũng không nên sử dụng.

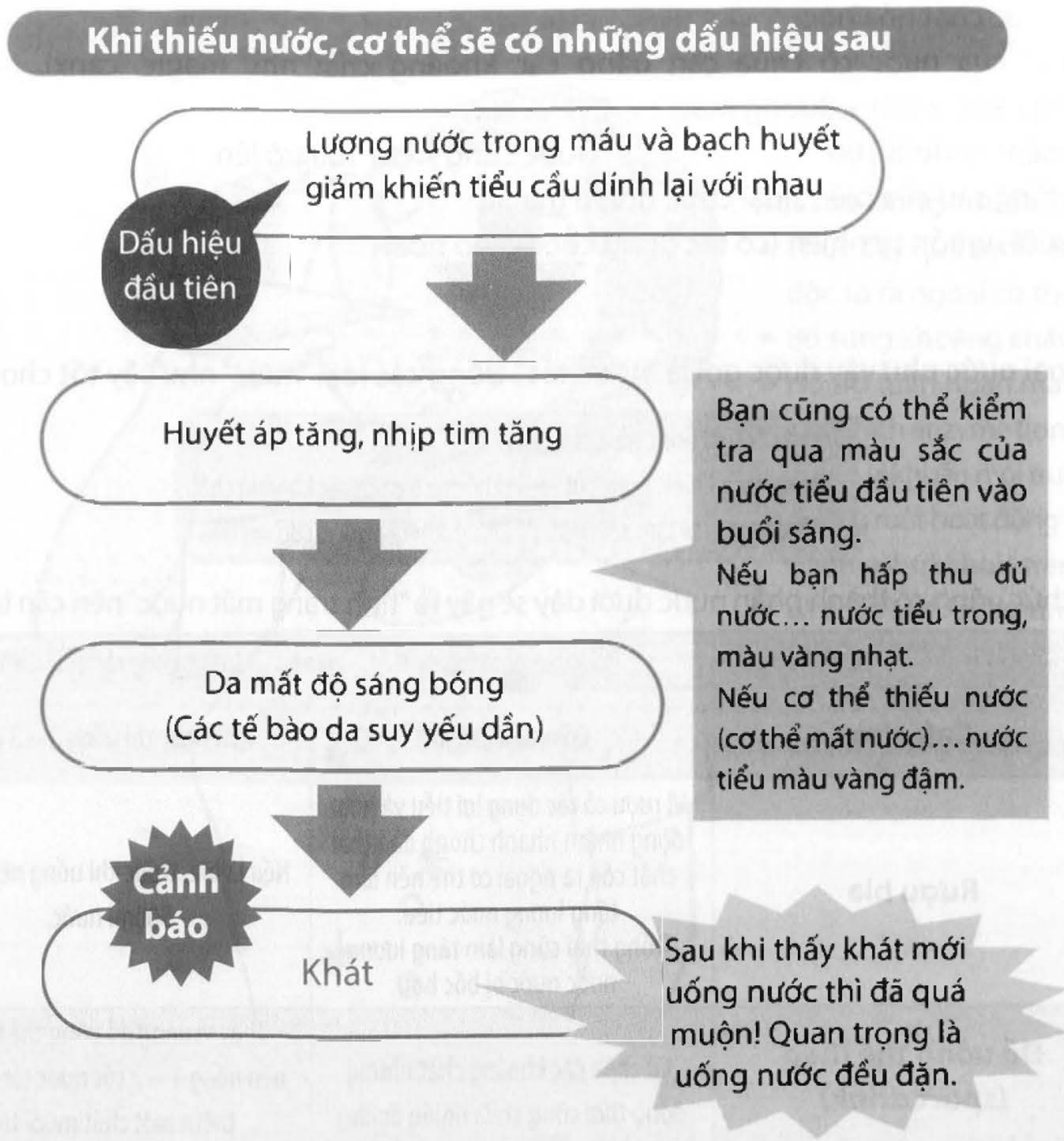
## ❑ "Nước tốt" quan trọng ở độ tươi mới. Sử dụng tốt máy lọc nước

Nói gọn trong một câu thì nước tốt là "nước có tính khử mạnh". Ngược với sự khử là "oxi hóa". Hay nói cách khác, nước có tính khử mạnh là nước có khả năng đưa những vật bị oxi hóa về trạng thái ban đầu.

Nước suối nguồn tự nhiên có tính khử cao nên các loại nước khoáng tự nhiên cũng có thể xếp vào nước tốt. Tuy nhiên, tính khử của nước sau khi lấy một thời gian sẽ giảm đi, do đó cho dù nước có tốt đến đâu nhưng nếu đã lưu trữ một thời gian thì cũng không coi là nước tốt nữa.

Hiện nay trên thị trường đã xuất hiện nhiều loại máy lọc nước sử dụng phương pháp điện phân để tăng tính khử của nước, do đó các bạn cũng nên sử dụng máy này để lọc nước uống hàng ngày cho bản thân.

# ĐỪNG BỎ SÓT CÁC DẤU HIỆU THIẾU "NƯỚC"




## ❐ Không có "nước" không thể duy trì sự sống

Nước là thành phần không thể thiếu để thực vật có thể hấp thu chất dinh dưỡng từ đất. Cũng tương tự như vậy, cơ thể con người cũng không thể vận chuyển, cung cấp các chất dinh dưỡng cho tế bào nếu thiếu nước. Ngoài ra, nước còn giúp đào thải các chất cặn bã tích tụ trong các tế bào, nên nếu thiếu nước sẽ không thể thực hiện trao đổi chất trong cơ thể. Trường hợp xấu nhất là các độc tố tích tụ trong các tế bào sẽ thay đổi cấu trúc di truyền và biến tế bào trong cơ thể thành tế bào ung thư.

## ❐ Uống lượng nước cố định vào những thời điểm cố định

Nhiều người thường uống nước khi thấy khát. Tuy nhiên, lúc đó mới uống nước thì đã quá muộn rồi.

Khoảng 60% cơ thể là nước. 20% trong số đó nằm trong máu và tế bào bạch huyết, 40% còn lại nằm trong "dịch nội bào".

# TRÁNH XA THỊT ĐỘNG VẬT VÌ NÓ CÓ HẠI CHO DẠ DÀY

## ❒ Ăn thịt làm thúc đẩy quá trình "lão hóa"

Nguyên nhân lớn nhất của lão hóa chính là "oxi hóa", nguyên nhân chủ yếu khiến ruột xấu đi cũng là oxi hóa. Do đó, nếu ăn các loại thịt động vật gây ảnh hưởng xấu đến ruột, đặc biệt là khi hấp thu quá nhiều thịt sẽ dẫn đến đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Thịt khiến cơ thể bị oxi hóa là do trong thịt có ít chất xơ thực phẩm khiến cho quá trình lưu thông trong ruột bị cản trở từ đó sinh ra phân đóng khối. Phân đóng khối tạo ra một lượng lớn độc tố bên trong ruột và các độc tố này lại bám vào thành ruột và sau đó là toàn thân, khiến cho cơ thể bị oxi hóa.

## ❒ Các chất béo của động vật có thân nhiệt cao hơn người sẽ làm bẩn máu

Dù cùng là động vật nhưng ăn cá sẽ khiến dạ dày, đường ruột ít bị tác động hơn là thịt. Lý do chính là chất béo trong hai loại thực phẩm này khác nhau.

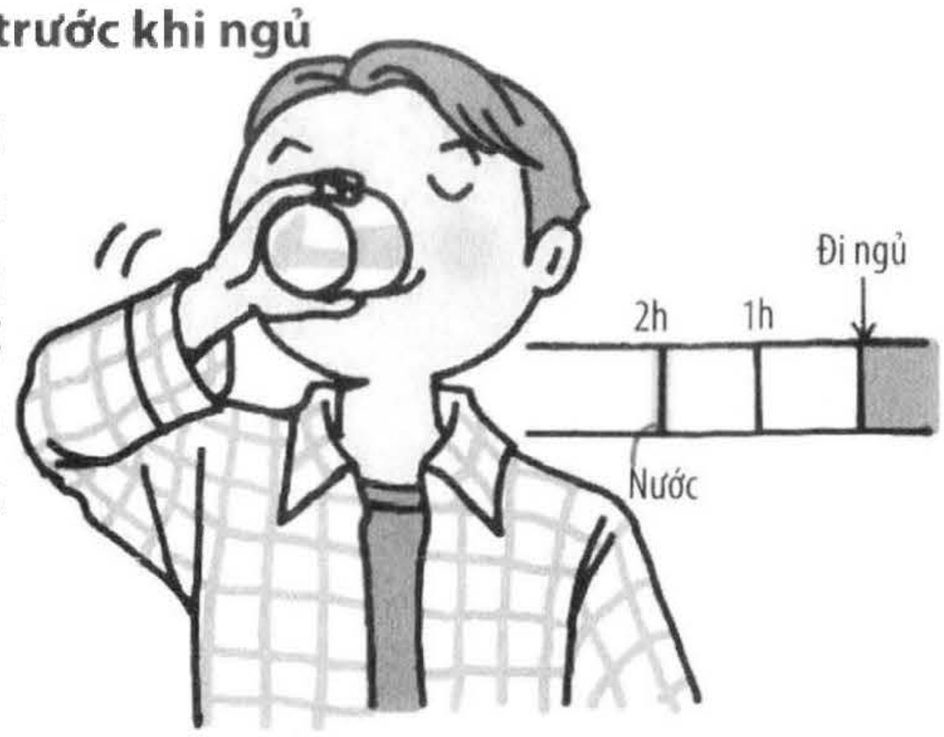
Các loại "thịt" chúng ta vẫn hay ăn như thịt bò, lợn, chim đều là thịt của các

## Các trường hợp sau cũng là các tín hiệu thiếu nước

### Chuột rút chân trong khi ngủ

**→ Uống đủ nước 2 tiếng trước khi ngủ**

Khi lượng nước trong máu giảm xuống sẽ dẫn đến tình trạng mất cân bằng khoáng chất. Trong khi ngủ, cơ thể rất dễ mất nước nên cần uống đủ nước 2 tiếng trước khi đi ngủ.



### Khô mắt khi dùng máy tính

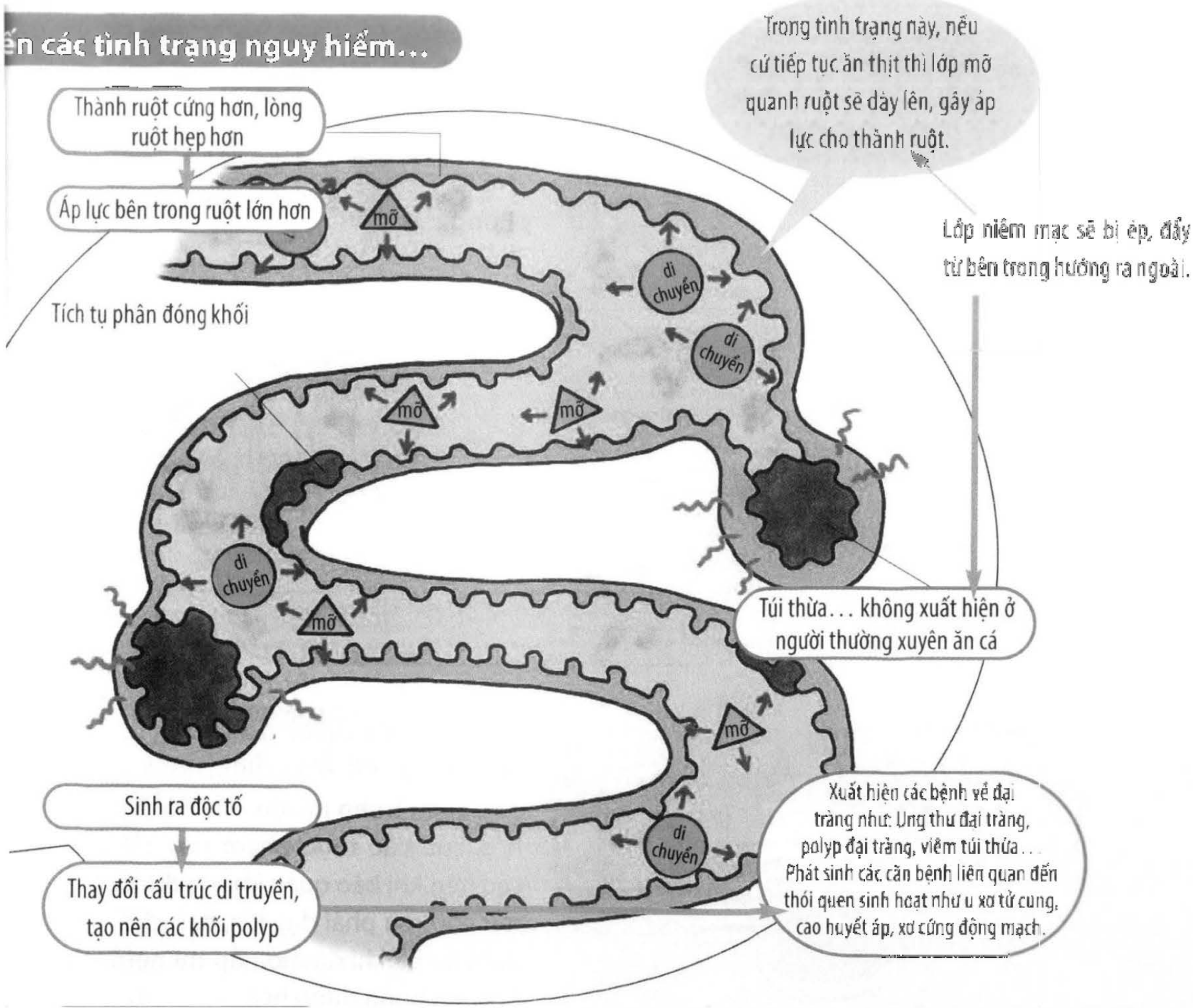
**→ Uống 2 – 3 cốc nước và nhắm mắt lại**

Cơ thể thiếu nước cũng sẽ dẫn đến tình trạng khô mắt. Do đó hãy cung cấp đủ nước cho cơ thể bằng cách uống nước đều đặn tại vào những khoảng thời gian cố định

Tình trạng mất nước sẽ bắt đầu từ dịch ngoại bào. Ở giai đoạn này, tế bào sẽ cung cấp nước cho dịch nội bào nên cơ thể vẫn chưa có cảm giác khát. Cảm giác khát là khi dịch nội bào bắt đầu thiếu nước, giai đoạn này đã gần đến giai đoạn cuối của quá trình mất nước. Do đó, chúng ta không nên uống nước khi thấy khát mà nên uống nước đều đặn để bổ sung đủ nước cho cơ thể.

**Trà gây ảnh hưởng xấu đến niêm mạc dạ dày**

Vì trong trà xanh có chứa nhiều catechin, chất có tác dụng chống oxi hóa nên nhiều người thường uống rất nhiều trà xanh. Tuy nhiên, bạn cần chú ý rằng uống quá nhiều trà xanh sẽ gây ra những ảnh hưởng xấu đến niêm mạc dạ dày. Đặc biệt, với những người hay uống các loại thức uống chứa nhiều tannin như trà xanh, hồng trà, trà Trung Quốc, café, trà dấp cá... sẽ dễ mắc bệnh viêm teo dạ dày - niêm mạc dạ dày mỏng đi. Điều này đã được chứng minh qua các kết quả điều tra thói quen ăn uống của các bệnh nhân của tôi. Với những ai yêu thích trà, tôi khuyên các bạn nên chọn loại trà không sử dụng thuốc nông nghiệp trong sản xuất và chỉ nên uống một cốc sau khi ăn.




loài động vật có thân nhiệt cao hơn thân nhiệt người. Do đó, chất béo trong thịt khi đi vào cơ thể người sẽ đông đặc lại và làm tắc nghẽn quá trình lưu thông máu. Tuy nhiên, chất béo của cá, loại động vật có thân nhiệt thấp hơn thân nhiệt người, khi vào trong cơ thể người vẫn ở dạng lỏng.

Dù là thịt hay cá thì khi hấp thu quá nhiều cũng khiến đường ruột kém đi, nhưng khi quá trình lưu thông máu cũng bị ảnh hưởng thì còn khiến độc tố trong ruột sinh ra nhiều hơn nữa.

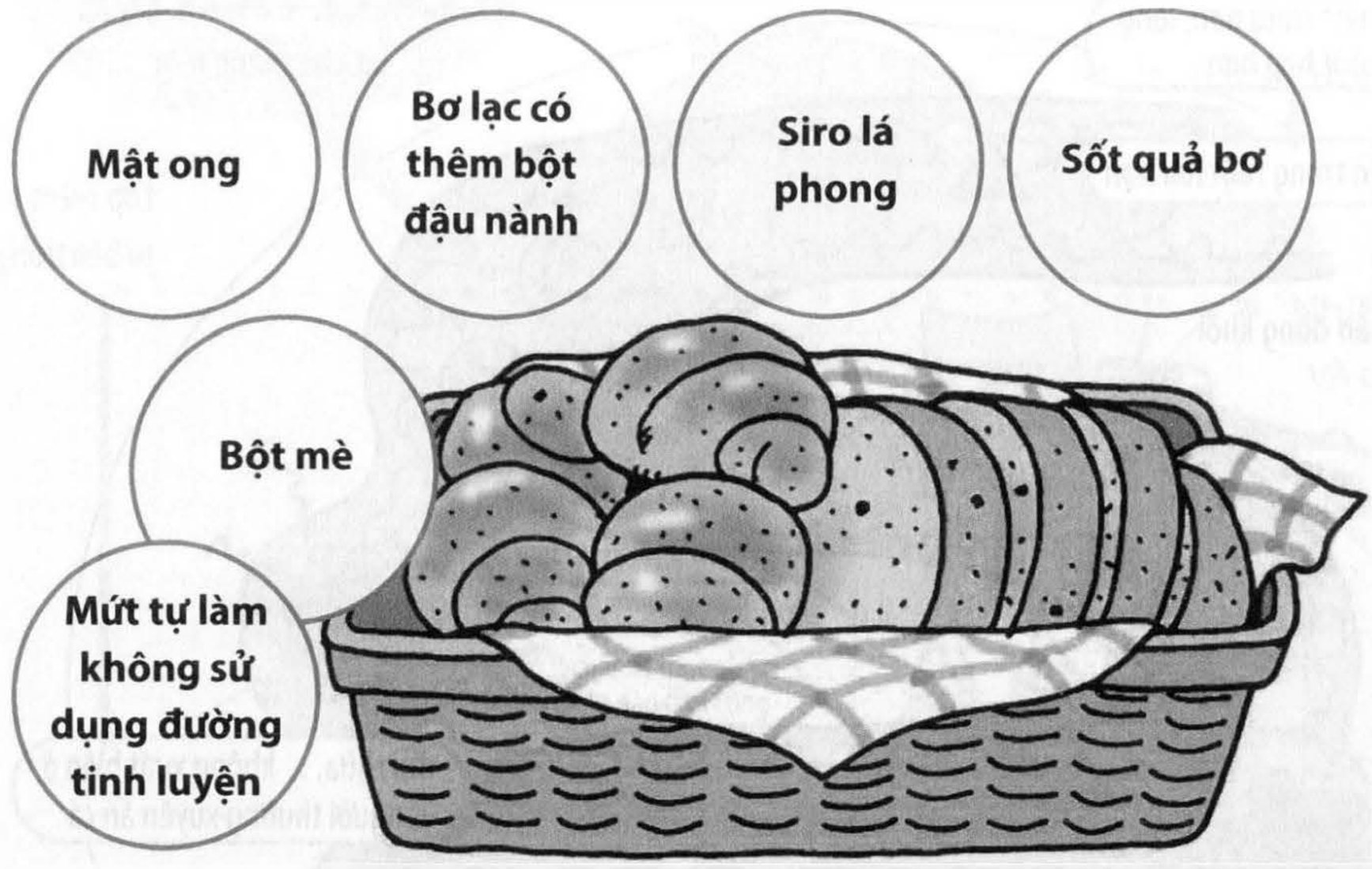
Vì vậy, có thể nói ăn cá sẽ không làm bẩn máu và tốt hơn cho cơ thể.

### "Không ăn thịt thì cơ bắp không phát triển" là nói dối

Có nhiều người cho rằng "thịt là nguồn sức sống", nhưng đó chỉ là một suy nghĩ sai lầm từ rất xa xưa. Nhìn vào giới tự nhiên bạn sẽ thấy chuyện không ăn thịt thì không có sức lực, không có cơ bắp hoàn toàn là nói dối. Các loài ăn cỏ như ngựa, hươu có cơ bắp còn phát triển hơn cả động vật ăn thịt. Ngay cả voi, loài động vật lớn nhất sống trên mặt đất hiện nay cũng là động vật ăn cỏ. Tất nhiên, protein động vật giúp đẩy nhanh tốc độ phát triển, nhưng đồng thời, nó cũng đẩy nhanh quá trình lão hóa của cơ thể.

# CÁC THỰC PHẨM THAY THẾ BƠ THỰC VẬT, SỮA BÒ, MỠ

**Nếu bạn ăn cùng bánh mỳ, tôi khuyên bạn nên dùng các loại sau!**



**Chú ý khi phết với bánh mỳ**

**Lấy lượng vừa đủ ra đĩa**

Bảo quản trong hũ kín. Tốc độ oxi hóa của các thực phẩm này rất cao nên khi bảo quản không được mở nắp mà phải đậy kín, hạn chế mở nắp và khi đã mở nắp thì nên nhanh chóng dùng hết.

### ❐ Uống sữa đậu nành thay cho sữa bò

Có nguồn gốc từ động vật, sữa bò cũng là một loại thực phẩm dễ gây ảnh hưởng xấu đến đường ruột và cần phải tránh xa. Đặc biệt là các loại sữa được bán trên thị trường, bởi chúng có chứa lipit peroxide – "chất béo bị oxi hóa cao" và là loại đồ uống cực kỳ có hại cho tiêu hóa. Tất nhiên là tùy thể trạng của mỗi người mà tình trạng sẽ khác nhau, nhưng với những ai không hợp với sữa bò thì không nên uống loại sữa này.

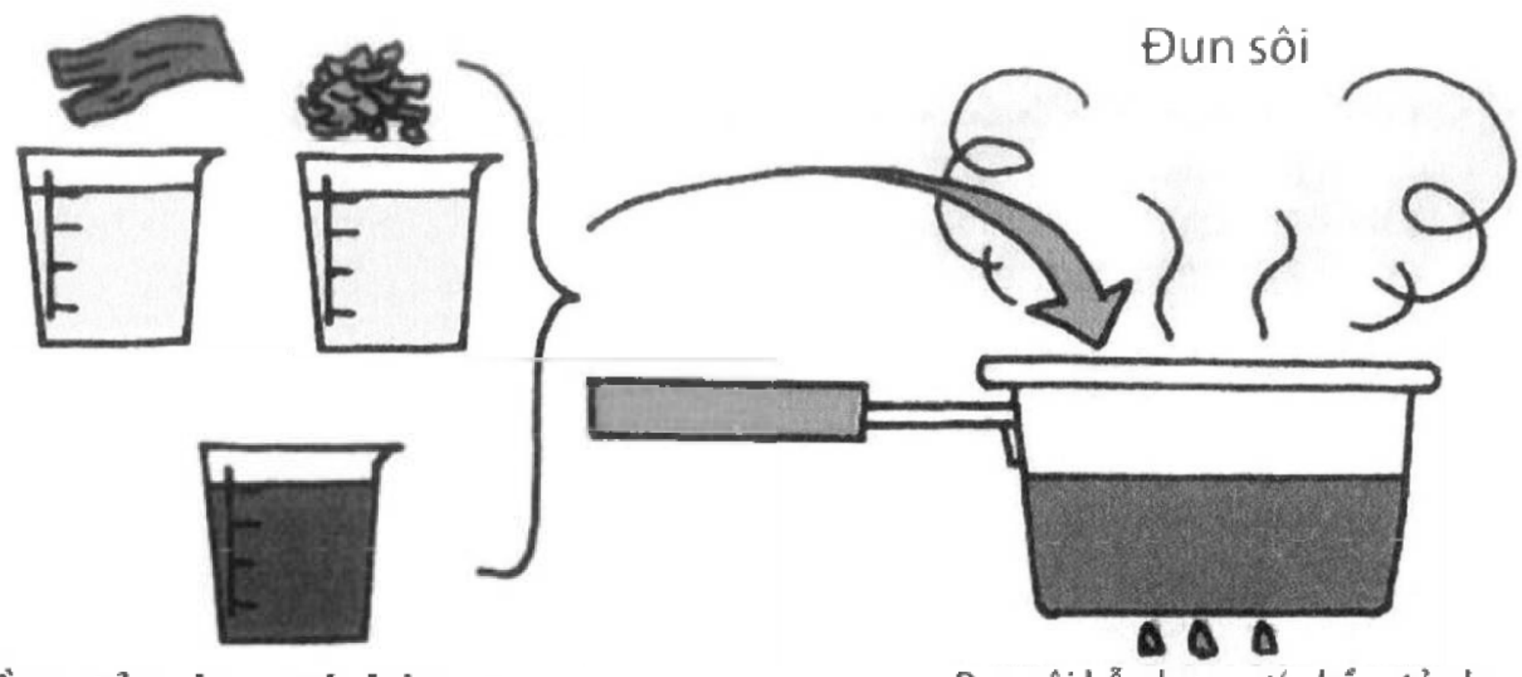
Tôi khuyên các bạn nên tận lực hạn chế uống sữa bò, và thay vào đó là sử dụng loại sữa có nguồn gốc từ thực vật là sữa đậu nành. Với những người yêu thích sữa bò thì nên tránh uống những loại sữa đã được đồng hóa và thanh trùng ở nhiệt độ cao. Ngoài ra, bạn cũng chỉ nên uống 1 – 2 tuần một lần.

### ❐ Sữa chua nên chọn sữa chua từ sữa đậu nành, vi khuẩn lactic nên hấp thu từ thực phẩm lên men

Cũng giống như sữa bò, bạn nên hạn chế hấp thu sữa chua để đảm bảo

## Tự làm nước sốt

### Tự làm nước sốt vạn năng




**Nước hầm tảo bẹ, cá bào 2: nước tương shoyu 1**

Đun sôi hỗn hợp nước hầm tảo bẹ, cá bào và nước tương shoyu. Nước sốt này có thể dùng thay cho các loại nước sốt, tương, hay có thể chấm rau củ, cá nướng... Có thể bảo quản một tuần trong tủ lạnh.

**Tự phối thêm nguyên liệu**

| | |
|---|---|
| + rượu mirin -> **nước sốt kiểu Nhật** | + bột mè -> **nước sốt mè** |
| + gừng, tỏi, hành lá băm nhỏ -> **nước sốt thơm** | + dầu mè -> **nước sốt kiểu Trung Hoa** |
| + hành tây nghiền -> **nước sốt hành tây** | + hồ tiêu -> **nước sốt kiểu Hàn** |
| + tương miso -> **nước sốt miso** | + hạnh nhân băm nhỏ -> **nước sốt hạnh nhân** |

an toàn cho cơ thể. Trong sữa chua có chứa nhiều vi khuẩn lactic nên nhiều người tin rằng sữa chua tốt cho đường ruột. Tuy nhiên, trong số những người thường xuyên ăn sữa chua, tôi chưa thấy có người nào có tràng tướng tốt cả.

Nếu muốn, bạn có thể hấp thu vi khuẩn lactic qua các thực phẩm lên men có nguồn gốc thực vật như dưa muối, kim chi, dưa chuột muối tự làm...

Với sữa chua, các bạn cũng có thể thay thế sữa bò bằng sữa đậu nành và thử thưởng thức hương vị "sữa chua đậu nành" xem sao.

Còn về canxi, bạn vẫn có thể hấp thu đầy đủ qua các loại tảo biển và các loại cá nhỏ.

**Tránh hấp thu chất béo chuyển hóa (Trans fat)**

Ở Nhật, loại chất béo này không được biết đến rộng rãi, tuy nhiên ở Âu Mỹ, nó được biết đến là loại chất béo độc hại. Loại chất béo này làm tăng lượng cholesterol trong cơ thể, và các báo cáo gần đây còn chỉ ra rằng chất béo chuyển hóa còn là nguyên nhân dẫn đến các loại bệnh nguy hiểm khác như bệnh Alzheimer.

Hiện nay, loại chất béo chuyển hóa nguy hiểm này lại đang được sử dụng một các đại trà trong chế biến thực phẩm hay ngành công nghiệp nhà hàng. Do đó, ngay cả khi đi ăn ngoài, bạn nên tránh các món dầu mỡ, hay khi tự nấy ăn, bạn nên chọn các loại dầu chất lượng cao như dầu oliu.

## Khi thưởng thức đồ ngọt

Sử dụng vị ngọt của thiên nhiên

Đường nâu | Đường mía | Mật ong | Siro lá phong tự nhiên

Ví dụ:

### Bánh khoai lang đỏ

**Nguyên liệu cho 2 người ăn**

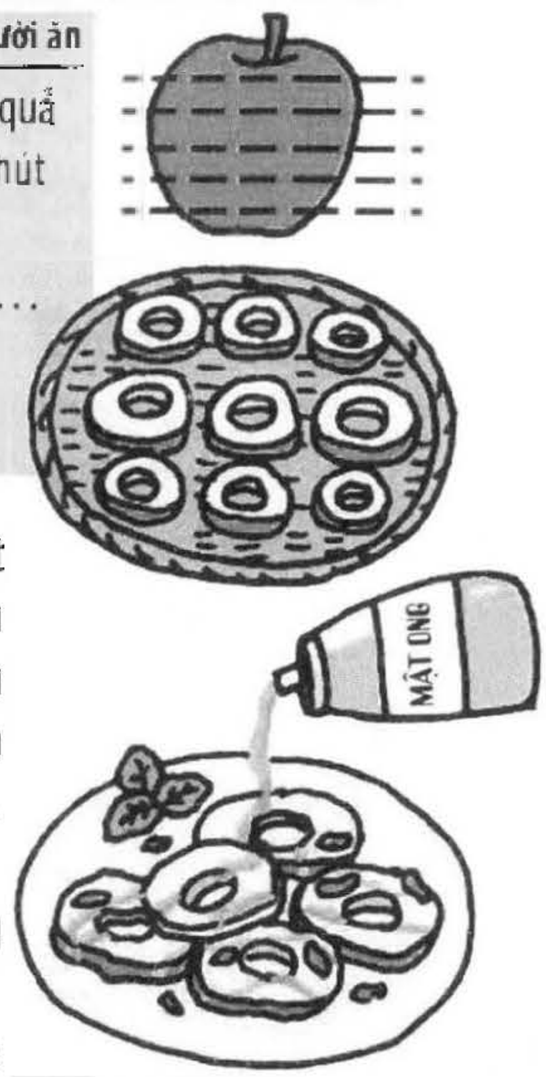
Khoai lang... 1 củ (200g)
Đường mía... 2 muỗng canh

① Hấp khoai lang cho chín mềm, bóc vỏ một nửa, nghiền khoai thành bột. Một nửa vỏ còn lại băm nhỏ trộn lẫn.
② Thêm đường mía vào hỗn hợp bột khoai ở trên, nhào cho mịn. Dùng khăn ướt bọc từng phần bột nhỏ, xoáy chặt cho thành hình tròn rồi cho ra đĩa.

### Món tráng miệng táo khô

**Nguyên liệu cho hai người ăn**

Táo (Loại táo đỏ)... 1 quả
Nước cốt chanh... 1 chút
Nho khô... vừa đủ
Hạnh nhân thái mỏng... vừa đủ
Lá bạc hà... tùy thích




① Táo để nguyên vỏ, cắt thành những khoanh tròn dày 8mm, khoét bỏ phần lõi hạt, vẩy nước cốt chanh lên trên. Xếp táo lên nong, rổ... và phơi một ngày một đêm
② Nho khô ngâm vào trong nước ấm, hạnh nhân rang khô.
③ Bày táo ở 1 ra đĩa, phủ thêm mật ong. Rắc thêm nho, hạnh nhân ở 2 và bày thêm một chút lá bạc hà.

Các loại thuốc tẩy trắng đều chứa thành phần diệt khuẩn nên khi ăn các loại thực phẩm này cũng sẽ gây nguy hiểm cho các vi khuẩn trong môi trường đường ruột.

Dù là thực phẩm tinh chế hay tẩy trắng thì các loại thực phẩm trắng đều rất nguy hiểm đối với chúng ta.

## ❑ Hạn chế uống các loại đồ uống có nhiều đường

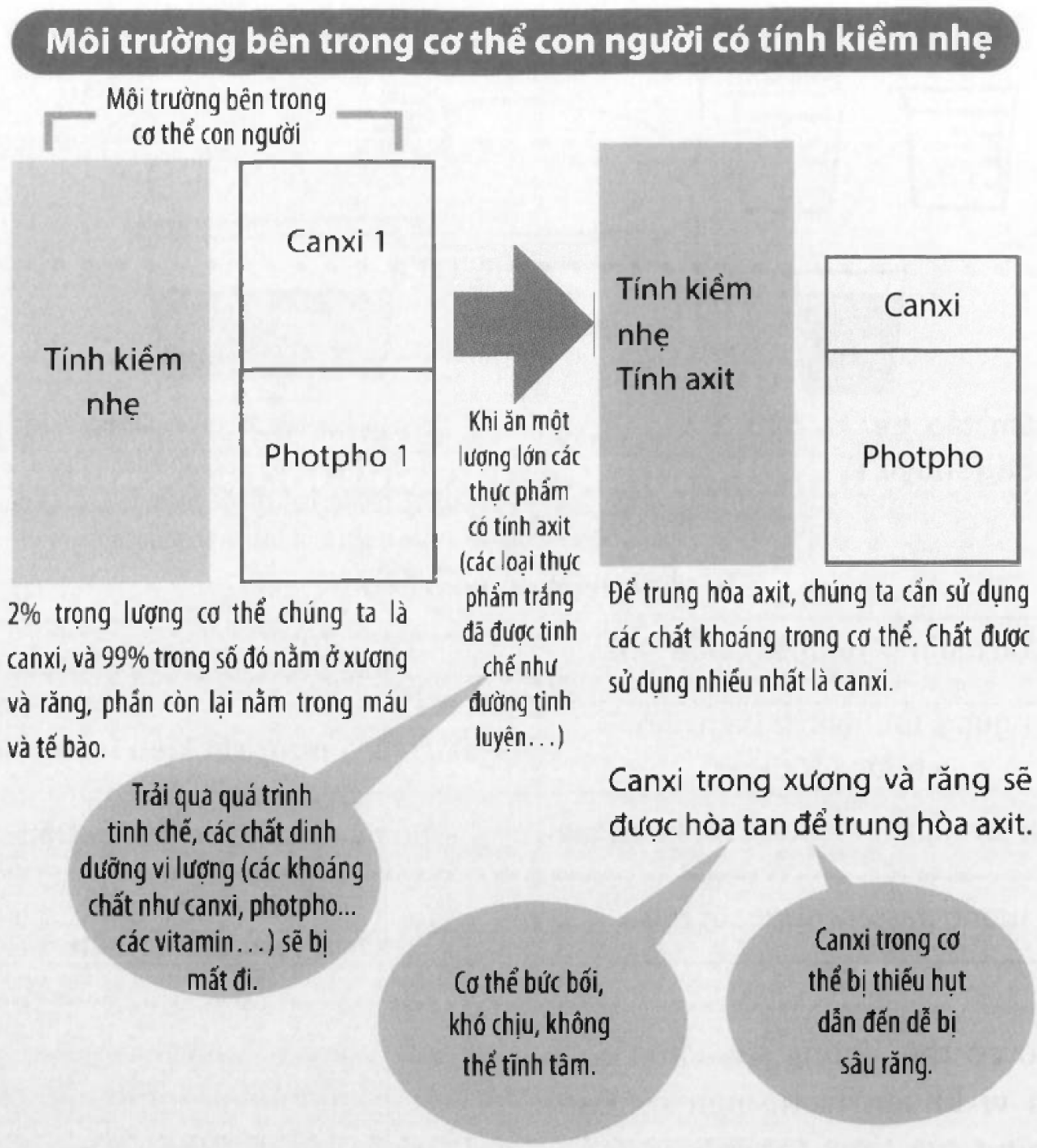
Uống quá nhiều các loại thức uống đóng chai hiện đang được biết đến như là nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường cấp tính hay còn gọi là "hội chứng chai PET" (PET bottle syndrome).

Thực tế, trong 500ml nước hoa quả hay nước có ga đóng chai có chứa đến 30 – 50g đường. Trong khi đó, trung bình lượng đường chúng ta có thể hấp thụ trong một ngày vào khoảng 20g. Từ đó ta có thể thấy lượng đường trong các loại nước đóng chai đã vượt xa so với yêu cầu cơ thể.

Ngoài ra, các loại thức uống thể thao với mục đích là để phục hồi thể lực sau hoạt động nặng còn chứa lượng đường cao hơn cả nước ép đóng chai. Thêm vào đó, các loại đồ uống này còn có áp suất thẩm thấu gần với thể dịch để cơ thể dễ hấp thu, do đó càng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Vì những lý do trên, tôi hi vọng các bạn không nên uống các loại nước uống có đường.

# "THỰC PHẨM TRẮNG" LÀ THỰC PHẨM KHÔNG TỐT CHO CƠ THỂ




## ❒ "Thực phẩm trắng" đã qua tinh chế là thực phẩm không tốt cho sức khỏe

Các loại thực phẩm không tốt cho cơ thể đều có chung một đặc điểm. Đó là chúng đều là "thực phẩm trắng" đã qua tinh chế. Đó có thể là gạo trắng, muối tinh (muối ăn), đường tinh luyện...

Nhiều người thường thích các loại sản phẩm này vì trông chúng đẹp mắt, tuy nhiên các thực phẩm tự nhiên hầu như đều không trắng tinh như thế. Dù là gạo, lúa mỳ hay đường... các sản phẩm nếu chưa qua tinh chế sẽ có màu nâu nhạt. Quá trình tinh chế không đơn thuần chỉ làm mất đi màu sắc của thực phẩm. Ví dụ, đường nâu có tính kiềm nhẹ, còn đường trắng đã qua tinh luyện lại có tính axit. Đó là do các chất dinh dưỡng vi lượng cực kỳ quan trọng đã bị mất đi trong quá trình tinh luyện.

Trong các loại thực phẩm trắng cũng có nhiều loại không phải là tinh chế mà được "tẩy trắng". Các loại thực phẩm như kanpyo (bí bào mỏng phơi khô), khoai nưa, kamaboko (bánh cá Nhật), hanpen (chả cá trắng)... đang được bán trên thị trường thực sự đều không phải có màu trắng tinh mà do sử dụng thuốc để tẩy trắng.

# NGHIÊM CẤM UỐNG RƯỢU VÀ HÚT THUỐC LÁ

## ❑ Thuốc lá gây tổn hại đến sức khỏe cơ thể

Trong thuốc lá có chứa nhiều chất độc hại như hắc ín, cadmium, nitrosamine, formaldehyde... Như nhiều người đã biết, hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, và theo Hội nghiên cứu ung thư phổi quốc tế (IASLC) hút thuốc chủ động chiếm 85% trong số các nguyên nhân gây bệnh ung thư phổi.

Tuy nhiên, tác hại lớn nhất của việc hút thuốc là không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của người hút, nó còn gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của những người xung quanh do hít phải các chất độc hại có trong khói thuốc.

## ❑ Có thể bỏ thuốc lá và rượu bằng ý chí của bản thân

Con người trong xã hội hiện đại ngày nay đang phải tiếp xúc với rất nhiều "chất độc" khác nhau như sóng điện từ từ các thiết bị điện tử, không khí ô nhiễm do hooc môn môi trường, khí thải... tồn dư chất bảo vệ thực phẩm trong thực phẩm hay các chất phụ gia thực phẩm...

Chúng ta không thể tránh hoàn toàn các chất độc hại này, nhưng trong số đó,

**"Thực phẩm lên men" sau khi qua bàn tay của con người đã trở thành "Thực phẩm sống".**

**Q** Trong các thực phẩm lên men dưới đây, thực phẩm nào tốt cho cơ thể con người?
① Sữa chua ② Phô mai ③ Kim chi ④ Cá cơm muối ⑤ Miso ⑥ Shoyu ⑦ Natto (Đậu tương lên men) ⑧ Dấm ⑨ Dưa muối ⑩ Funazushi (sushi cá diếc muối khô) ⑪ Cá lên men ⑫ Cá khô ⑬ Rượu Nhật Bản ⑭ Bia ⑮ Rượu vang

**A** ③ ④ (Không ăn quá nhiều) ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑪ (Không ăn quá nhiều)

**Hai điểm cần lưu ý khi kiểm tra thực phẩm lên men có tốt không.**

① Nguyên liệu là thực vật hay động vật
Nếu là thực vật thì OK.
Ví dụ như kim chi, miso, shoyu, natto, dấm, dưa muối…
Cá lên men, cá cơm muối không nên ăn quá nhiều.

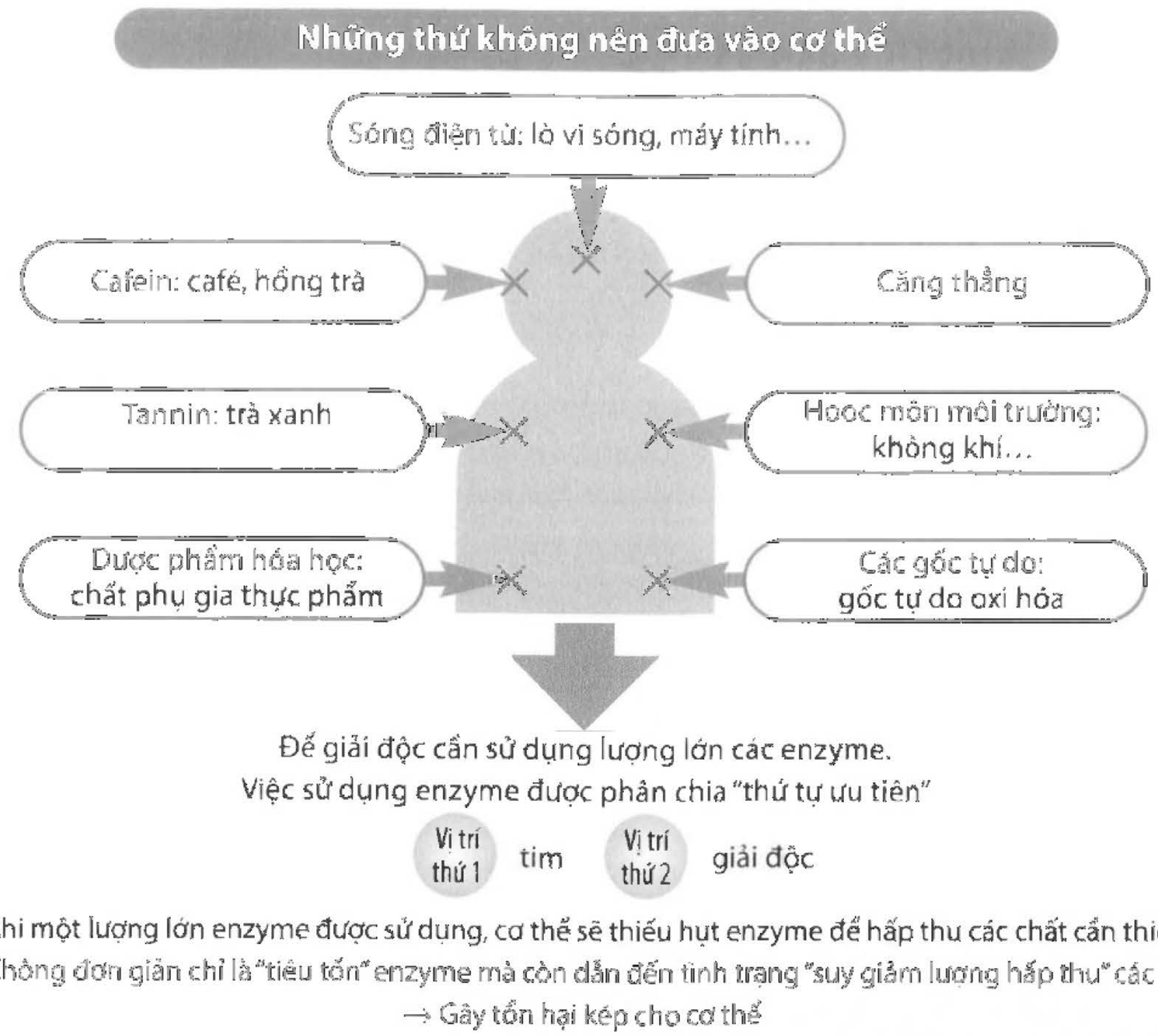
② Có chứa cồn hay không
Nếu không có thì OK.
Bia, rượu vang, rượu Nhật Bản đều có nguyên liệu từ thực vật, nhưng trong quá trình lên men đã tạo ra chất cồn nên không được sử dụng.

### ❐ Thực phẩm lên men biến thành thực phẩm sống nhờ vi sinh vật

Thực phẩm lên men là thực phẩm được chế biến dựa trên quá trình lên men, để vi sinh vật phân giải hợp chất hữu cơ, sinh ra chất cồn hoặc axit hữu cơ. Cũng giống như các vi khuẩn trong môi trường đường ruột giúp tạo ra rất nhiều enzyme trong cơ thể chúng ta, các vi sinh vật trong thực phẩm lên men cũng tạo ra rất nhiều enzyme trong quá trình lên men. Và những thực phẩm lên men giàu enzyme như vậy chính là "thực phẩm sống".

### ❐ Tuy nhiên, không được sử dụng thực phẩm lên men từ động vật, có cồn hay chất chống thối rữa

Cho dù có chứa nhiều enzyme nhưng không phải loại thực phẩm lên men nào cũng tốt cho sức khỏe. Có hai điểm cần chú ý khi nhận biết loại nào tốt cho sức khỏe. Một trong số đó là những loại thực phẩm có nguyên liệu là thực vật. Và một điều nữa là không chứa cồn. Ngoài ra, với những loại miso, shoyu mặc dù được lên men từ thực vật, nhưng nếu có ghi thêm hai chữ "giảm muối" thì có nguy cơ cao là trong sản phẩm có sử dụng các loại thuốc chống thối rữa, do đó cũng nên hạn chế các loại sản phẩm này.




có những thứ chúng ta vẫn có thể phòng tránh bằng chính ý chí của bản thân. Đó chính là "thuốc lá" và "rượu".

Hai thứ này sẽ mài mòn dần sức khỏe của chúng ta bằng cách tạo ra một lượng lớn các gốc tự do oxi hóa trong cơ thể và bắt cơ thể phải tiêu tốn rất nhiều enzyme. Hi vọng rằng các bạn có thể dựa vào ý chí của bản thân để thay đổi hoàn toàn các thói quen xấu của bản thân trước khi cơ thể phát bệnh.

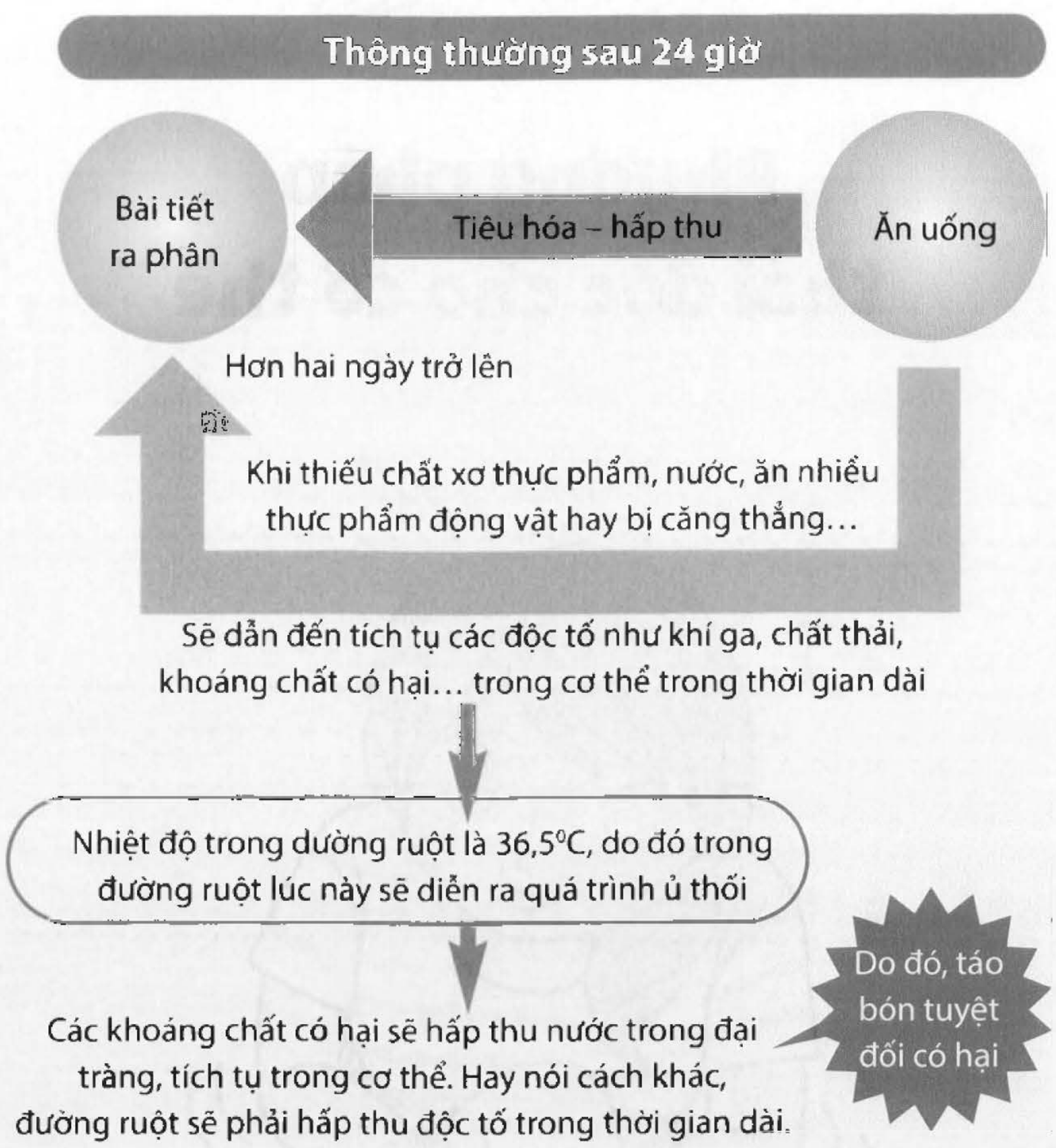
**Ý niệm cũng là một yếu tố rất quan trọng nếu bạn muốn luôn được trẻ trung**

Nếu bạn muốn bất cứ lúc nào mình cũng được trẻ trung xinh đẹp thì chính ý niệm "mình muốn được trẻ trung, xinh đẹp" của bạn cũng đóng một vai trò quan trọng. Chắc chắn rằng việc thực hiện thói quen ăn uống điều độ, đúng cách rất tốt cho vị tướng và tràng tướng, đồng thời cũng giúp con người trẻ trung hơn. Tuy nhiên lại không thể khẳng định rằng những người trẻ trung xinh đẹp có đang thực hiện thói quen tốt cho dạ dày, đường ruột hay không. Bí quyết của sự trẻ trung ấy nằm ở ý chí mạnh mẽ của họ. Bằng chứng chính là các nữ diễn viên, các đời tổng thống sau khi về hưu đều già đi một cách đáng kinh ngạc. Thói quen sinh hoạt và suy nghĩ của chính bản thân là hai yếu tố cần thiết để duy trì sự trẻ trung của con người.

Phần 3

# Phương pháp thải độc cho cơ thể

# TẠI SAO BỊ TÁO BÓN LẠI KHÔNG TỐT CHO CƠ THỂ?




### ❐ Nếu để độc tố tích tụ trong cơ thể một thời gian dài sẽ không thể đảm bảo sức khỏe của bản thân

Khi táo bón kéo dài sẽ dễ dẫn đến các vấn đề về da như nổi mụn hay da khô. Đó là do khi bị táo bón, các độc tố sinh ra trong ruột sẽ thông qua thành ruột đi vào mạch máu, di chuyển khắp cơ thể để tìm kiếm lối ra và cuối cùng là thoát ra ngoài bằng tuyến mồ hôi trên da. Khi đó, các độc tố này sẽ gây tổn thương cho các tế bào da.

Những tổn thương độc tố gây ra khi di chuyển khắp cơ thể không chỉ ở mỗi các tế bào da. Mặc dù chúng ta không thể tự nhìn thấy nhưng những tổn thương giống như trên da đều xuất hiện khắp nơi bên trong cơ thể. Tình trạng táo bón càng kéo dài, cơ thể sẽ càng phải hấp thu nhiều độc tố. Táo bón thực sự không phải chỉ là vấn đề của một mình đường ruột.

### ❐ Khi phân hay xì hơi có mùi hôi tức là trong ruột đang diễn ra quá trình ủ thối thức ăn

34 Nước sử dụng trong nhà không được lọc

35 Không hay uống nước

36 Ở trong phòng điều hòa thời gian dài

37 Hay bị mất ngủ

38 Hay uống đồ uống có cồn

39 Hay ăn ngoài

40 Hay ăn đồ ăn dầu mỡ

41 Luôn buồn ngủ do thiếu ngủ

42 Thường xuyên tắm bằng vòi hoa sen

43 Thời gian tiếp xúc với tia tử ngoại nhiều

44 Không vận động

45 Nhiều căng thẳng

46 Thời gian ăn uống không cố định

47 Đi vệ sinh vội vàng

48 Hay phải giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài

49 Sử dụng máy tính trong thời gian dài

50 Gội đầu mỗi ngày

**[Kết quả chuẩn đoán]**

**Số câu đánh O từ 0 – 5**

**... độc tố cấp độ 1**

Bạn khá là xuất sắc. Nhưng bạn vẫn cần chú ý duy trì thói quen sinh hoạt sau này để duy trì tình trạng như hiện tại.

**Số câu đánh O từ 6 – 15**

**... độc tố cấp độ 2**

Trong cơ thể bạn đang bắt đầu tích trữ độc tố. Thoạt nhìn trông bạn rất khỏe mạnh, nhưng tuổi cơ thể của bạn có lẽ đã vượt xa tuổi thực của bạn rồi. Tôi khuyên bạn nên thực hiện các bài "detox" (giải độc) (-> trang 80 ~) để ít nhất là không tích tụ thêm độc tố trong cơ thể hơn nữa.

**Số câu đánh O từ 16 trở lên**

**... độc tố cấp độ 3**

Trong cơ thể bạn đang tích tụ khá nhiều độc tố. Nếu bạn cứ để tình trạng này kéo dài thì có nguy cơ cao là bạn sẽ mắc phải các căn bệnh lối sống. Bạn cần phải thực hiện các bước giải độc ngay từ bây giờ.

# ĐỘC TỐ TRONG CƠ THỂ BẠN ĐANG Ở MỨC NÀO?

**Bạn hãy đánh dấu O vào những câu tương ứng với tình trạng của chính bạn trong 50 câu dưới đây.**

1. Dễ bị cảm
2. Đau lưng, eo
3. Không thể hồi phục thể lực sau lao động
4. Đau xương, khớp
5. Hay bị tiêu chảy
6. Hay bị táo bón
7. Nhiều mụn
8. Da dễ bị khô
9. Mặt hay chân dễ bị phù nề
10. Cơ thể lạnh
11. Không muốn ăn
12. Cảm giác mệt mỏi kéo dài
13. Hay bị chóng mặt
14. Dễ mỏi mắt
15. Hay đau vai
16. Hay đau đầu
17. Tóc rụng nhiều
18. Hay bị cứng lưỡi
19. Trên mặt có nhiều nếp nhăn
20. Hay bị tê
21. Cân nặng giảm đột ngột
22. Tâm trạng dễ suy sụp
23. Sức tập trung giảm
24. Dễ cáu giận
25. Lúc nào cũng bất an, khó chịu
26. Xung quanh có nhiều người hút thuốc
27. Hút thuốc lá
28. Ăn nhanh, ăn nhiều
29. Bữa tối luôn ăn muộn
30. Răng có hàn kim loại
31. Ghét ăn rau
32. Hay ăn vặt
33. Hay ăn, ăn nhiều các loại cá

## Khi bị táo bón sẽ xảy ra các tình trạng xấu như sau:

Tràng tướng xấu đi

Da khô, xấu

Xì hơi có mùi hôi

Mặt, chân bị phù nề

Nổi mụn

Trường hợp xấu nhất sẽ chuyển thành ung thư

Mùi của phân hay xì hơi chính là tín hiệu quan trọng cho chúng ta biết tình trạng bên trong đường ruột.

Nếu quá trình tiêu hóa, hấp thu trong ruột diễn ra tốt thì hiện tượng xì hơi sẽ ít xảy ra, đồng thời phân cũng không có mùi quá khó chịu. Xì hơi hay phân có mùi hôi là do cơ thể thiếu nước, chất xơ, khiến cho phân bị ủ thối trong ruột và sinh ra các khí ga độc hại. Với những ai không bị táo bón mà xì hơi vẫn có mùi hôi thì khả năng cao là trong đường ruột đang tích tụ độc tố. Những người như vậy cần phải cải thiện thói quen ăn uống đồng thời cần cố gắng để đào thải độc tố đang tích tụ trong cơ thể ra ngoài.

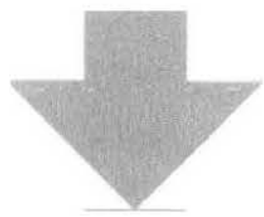
### Sóng điện từ, tia tử ngoại, khí thải... Ngoài thực phẩm vẫn còn rất nhiều độc tố khác

Trong cơ thể con người hiện nay đang có rất nhiều các loại độc tố khác nhau. Ví dụ như tia cực tím cực mạnh do tầng ozon bị thủng, sóng điện từ sinh ra từ các thiết bị điện tử, dioxin trong khí thải, hooc môn môi trường từ khói thuốc hay các vật liệu xây dựng... Thậm chí ngay cả trong các loại thực phẩm duy trì sự sống cho con người cũng chứa rất nhiều độc tố như phụ gia thực phẩm hay tàn dư thuốc bảo vệ thực vật. Cơ thể chúng ta cũng có khả năng giải độc và bài tiết, nhưng chức năng này cũng có giới hạn của nó. Do đó, điều quan trọng là bạn hãy cố gắng để hạn chế các loại độc tố tiến vào cơ thể của chính mình.

# UỐNG NƯỚC TỐT ĐỂ THẢI ĐỘC

**Khi uống nước tốt**

Khi uống đủ "nước tốt" có tính khử cao sẽ giúp quá trình tuần hoàn thể dịch diễn ra tốt hơn và kích thích quá trình trao đổi chất diễn ra thuận lợi



Khi phần nước thừa trong cơ thể được bài tiết thành nước tiểu và mồ hôi, các độc tố trong cơ thể cũng được bài tiết cùng.

**Cách uống "nước tốt"**

Uống 1500 – 2000 ml 1 ngày

Uống 500 – 700ml nước ngay sau khi ngủ dậy, một tiếng trước khi ăn trưa, một tiếng trước khi ăn tối

Uống nước có nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt cơ thể Nước lạnh khoảng 20 độ sẽ làm tăng lượng tiêu hao calori. Lý do chính là cơ thể sẽ cần tiêu hao một lượng năng lượng để làm ấm nước lạnh đến mức bằng với thân nhiệt.

## ❑ Khi bài tiết nước tiểu, độc tố cũng được bài tiết cùng

Cùng với việc ăn các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme và chất xơ thực phẩm, việc uống nước tốt cũng là một phương pháp detox (giải độc) hiệu quả.

Nhờ các quá trình lưu thông thể dịch mà dinh dưỡng được vận chuyển đến khắp cơ thể, nhưng cùng lúc đó, độc tố cũng được di chuyển khắp toàn thân.

Khi bạn hấp thu đủ lượng nước tốt có tính khử cao sẽ kích thích quá trình lưu thông thể dịch và quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn, đồng thời lượng nước dư thừa sẽ được bài tiết ra ngoài cơ thể. Khi đó, độc tố trong cơ thể sẽ được bài tiết cùng lượng nước thừa này.

Lượng nước tiểu của một người khỏe mạnh trong một ngày vào khoảng 1,5 – 2 lít.

Mặc dù nước cũng được hấp thu trong bữa ăn, nhưng nếu các bạn thực hiện giải độc bằng uống nước thì ít nhất mỗi ngày phải uống 1,5 lít, và nếu có thể thì uống 2 lít nước tốt mỗi ngày.

## Trường hợp kích thích tuần hoàn dịch thể bằng tắm bồn

Làm ấm cơ thể → tuần hoàn máu, bạch huyết tốt hơn → ra nhiều mồ hôi. Kích thích bài tiết nước tiểu, phân

**Độc tố được bài tiết**

- Tắm bồn có sử dụng gốm hồng ngoại
- Xông hơi bằng tia hồng ngoại

Sẽ giúp cơ thể bài tiết được nhiều độc tố hơn nữa.

Không cho thêm các nguyên liệu khác khi ngâm bồn
Bởi phần nhiều trong số các loại này đều có chứa các chất hóa học. Với những ai thực sự không thể thiếu các loại nguyên liệu này thì nên cho thêm một nắm muối có tính khử vào chung.

Để có thể tạo thành thói quen, bạn nên thực hiện trong thời gian cố định và biến nó thành một phần trong cuộc sống hàng ngày.

Ví dụ, nếu bạn quy định mỗi sáng sau khi thức dậy sẽ thực hiện giãn cơ trên giường thì bạn có thể duy trì được thói quen này mà không bị ảnh hưởng bởi các kế hoạch trong ngày. Tôi khuyên bạn nên thử bắt đầu một ngày thoải mái với một cơ thể lưu thông máu tốt bằng các bài tập buổi sáng.

**Dầu gội, dầu xả... cũng là một chất độc xâm nhập từ da đầu vào cơ thể**

Bạn cần chú ý rằng các độc tố không chỉ xâm nhập qua đường tiêu hóa hay đường hô hấp, mà chúng còn có thể thông qua da đầu để tiến vào cơ thể. Đặc biệt trong đó, các bạn cần để ý nhiều tới "chất hoạt động bề mặt" (Surfactant) làm phá hoại lớp sừng trên da và tạo môi trường giúp độc tố dễ dàng xâm nhập. Và chất này lại có rất nhiều các loại chất tẩy rửa được dùng trong đời sống hàng ngày như dầu gội, dầu xả, sữa tắm, thuốc tẩy dùng cho nhà bếp... Nếu nghĩ cho cơ thể của chính mình, bạn hãy chọn những loại chất tẩy rửa không có chất hoạt động bề mặt, mặc dù không có bọt có thể khiến bạn cảm thấy không sạch khi sử dụng.

# ĂN ĐỂ THẢI ĐỘC

## Những loại thực phẩm tốt cho đại tiện

Các loại thực phẩm có nhiều chelate

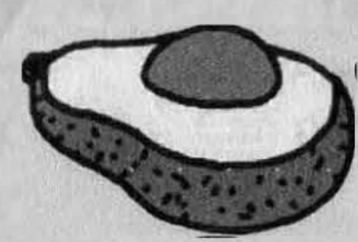
- Hành tây • Tỏi • Rau hẹ
- Gừng • Bông cải xanh
- Măng tây

- Gạo lứt
- Ngũ cốc

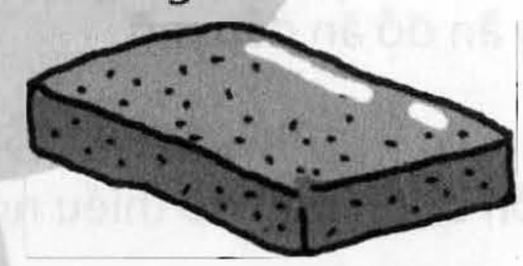
Ghi chú: Chelates là những hợp chất làm tăng thêm số lượng các dưỡng chất dễ tiêu cho cây trồng, đặc biệt là các chất vi lượng. Khi thiếu chelate trong dung dịch dinh dưỡng, cây trồng có thể sẽ bị thiếu các chất vi lượng then chốt, gây ức chế sinh trưởng trong những điều kiện bất thuận. (Theo Cục Trồng trọt Nhật Bản)

**Các loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ thực phẩm**

Các loại thực phẩm này có tác dụng khóa chặt các chất thải, độc tố bám chặt trên thành ruột và đào thải chúng ra ngoài cơ thể



- Ngưu bàng • Khoai nưa
- Tảo bẹ • Tảo wakame
- Rong biển Hijiki • Quả bơ
- Đậu nành • Đậu nành non
- Ngó sen

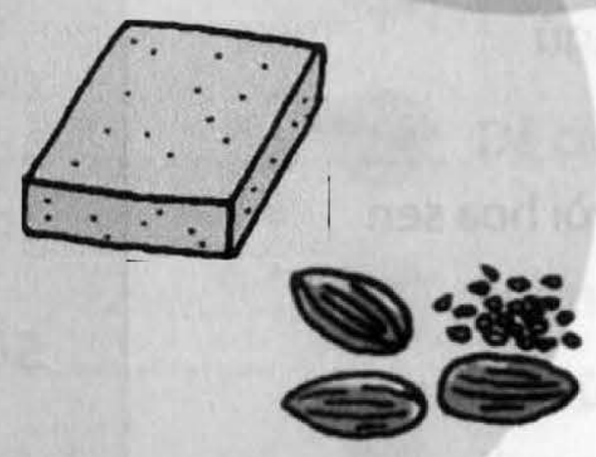


- Natto

**Các loại thực phẩm chứa nhiều Zinc selenide (ZnSe)**

Các thực phẩm này sẽ kết hợp với các chất có hại và biến chúng thành những chất không có độc

- Đậu phụ đông • Váng đậu
- Hạt mè • Các loại rau màu vàng
- Các loại quả cứng như hạt dẻ, hạnh đào...• Cá mòi • Sò điệp
- Sò Manila • Mực



## ❒ Ăn các loại thực phẩm có tác dụng đào thải độc tố

Khi bạn tích cực hấp thu các loại thực phẩm có khả năng đào thải độc tố, bạn có thể đào thải độc tố trong chính cơ thể ra ngoài. Những loại thực phẩm có chứa nhiều chelate sẽ đào thải các khoáng chất độc hại, trong khi đó các loại thực phẩm chứa nhiều Zinc selenide có thể biến các chất độc hại thành không có độc. Tuy nhiên, nếu những loại thực phẩm này đã bị nhiễm bẩn thì ngược lại sẽ làm cơ thể tích tụ thêm nhiều độc tố khác. Do đó, bạn nhất định phải chọn lựa những sản phẩm "không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật", "nuôi trồng hữu cơ" và "không chất phụ gia".

Điều cơ bản trong cách thải độc bằng ăn chính là chọn ăn những thực phẩm giàu chất xơ thực phẩm. Chất xơ thực phẩm không được cơ thể tiêu hóa mà được chuyển nguyên thành phân để đào thải ra ngoài. Tuy nhiên, cũng chính như vậy, các chất xơ này sẽ tạo thành một mạng lưới để kéo theo các độc tố đang bám trên thành ruột ra ngoài cơ thể.

# NGÂM BỒN HAY MÁT XA CÓ LỢI CHO LƯU THÔNG THỂ DỊCH

**Trường hợp kích thích tuần hoàn thể dịch bằng mát xa**

**Thả lỏng các cơ bị căng cứng**
Khi thả lỏng các cơ bị căng cứng do tuần hoàn máu không tốt, bạn cũng đang giúp cơ thể hạn chế tích tụ độc tố.

Các bài tập giãn cơ (stretching) cũng OK. Khi đó, bạn có thể thả lỏng cơ thể và cải thiện chức năng gan.

## ❐ Tuần hoàn thể dịch kém sẽ khiến cơ thể dễ tích tụ độc tố

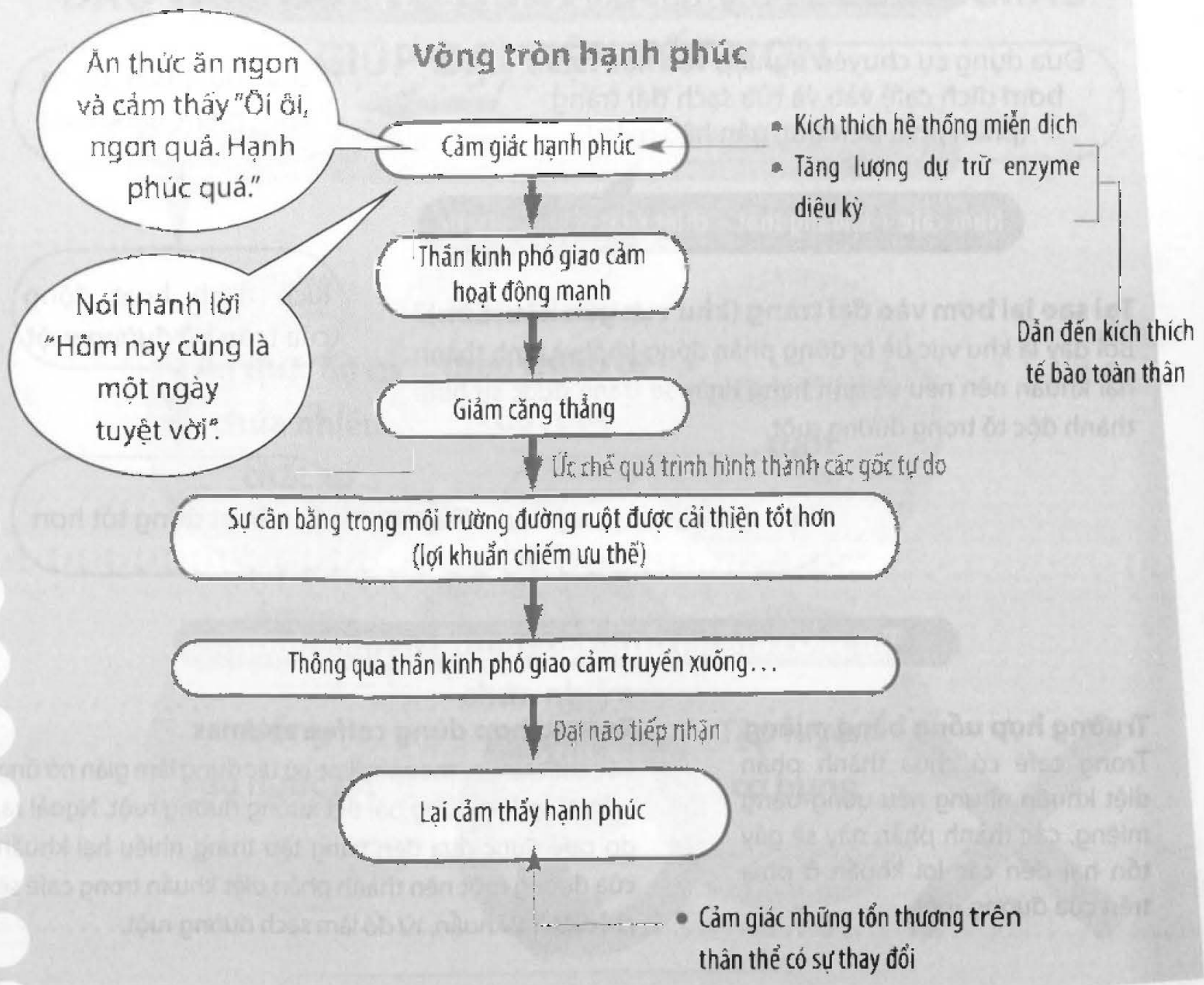
Khi tuần hoàn thể dịch kém đi, quá trình bài tiết độc tố sẽ bị đình trệ. Đặc biệt, khi tuần hoàn máu kém sẽ khiến các cơ bị căng cứng, khiến cho quá trình lưu thông bạch huyết xấu đi, gây trở ngại đến việc đào thải độc tố.

Để cơ thể không tích tụ độc tố, bình thường bạn cần uống đủ nước tốt để máu không đông dính, đồng thời cũng cần thực hiện mát xa hay giãn cơ để lưu thông máu tốt hơn.

## ❐ Thực hiện thói quen mát xa hay giãn cơ mỗi ngày

Mát xa hay giãn cơ định kỳ có hiệu quả giúp độc tố khó tích tụ trong cơ thể. Đặc biệt các bài tập giãn cơ vừa giúp cơ thể mềm dẻo, lại có tác dụng cải thiện chức năng gan, do đó hy vọng các bạn có thể thực hiện các bài tập này mỗi ngày.

## Cảm giác "hạnh phúc" là bí quyết khỏe mạnh




### ❒ Tự mình hướng trái tim mình đến những điều hạnh phúc

Một người nếu trong lòng vẫn còn ôm lo âu, phiền muộn thì dù có cải thiện tình trạng cơ thể đến đâu cũng không thể thực sự sống khỏe mạnh theo đúng nghĩa được. Cảm giác hạnh phúc và suy nghĩ tích cực là những yếu tố không thể thiếu để bạn có thể sống khỏe mạnh. Sức mạnh tinh thần là một loại sức mạnh vô cùng to lớn. Trong thực tế, những tình cảm tiêu cực sẽ làm giảm sức mạnh của enzyme, trong khi cảm giác hạnh phúc lại kích thích các enzyme hoạt động và nâng cao sức đề kháng. Hãy hướng trái tim bạn đến những điều hạnh phúc hơn.

### ❒ "Những lời động viên" đối với chính bản thân sẽ khiến cơ thể trẻ trung, khỏe mạnh

Để có thể sống khỏe mạnh thì ngoài thực hiện các thói quen đúng đắn còn cần có một tinh thần vui tươi, suy nghĩ lạc quan. Ví dụ, khi bạn ăn thịt, giữa hai suy nghĩ "ôi, cái này có hại cho dạ dày lắm" và "ngon quá, thích quá đi", thì suy nghĩ sau sẽ giúp cơ thể bạn ít chịu tổn thương hơn. Những lúc bạn không thể duy trì cảm giác hạnh phúc trong mình, bạn hãy tự động viên chính bản thân mình rằng "ngày mai nhất định là một ngày tươi đẹp".

## Đặc trưng của coffee enamas

Đưa dụng cụ chuyên nghiệp vào hậu môn, bơm dịch café vào và rửa sạch đại tràng (phần phía bên trái, gần hậu môn)

Nước café + khoáng chất + chiết xuất vi khuẩn lactic

Loại bỏ phân đóng khối, phân, hại khuẩn

Kích thích hoạt động của toàn bộ đường ruột

Gan hoạt động tốt hơn

Hiệu quả điều trị ung thư

**Tại sao lại bơm vào đại tràng (khu vực gần hậu môn)?**
Bởi đây là khu vực dễ bị đóng phân đóng khối và hình thành hại khuẩn nên nếu vệ sinh hàng ngày sẽ tránh được sự hình thành độc tố trong đường ruột.

## Tại sao café lại đưa vào cơ thể từ phía dưới?

**Trường hợp uống bằng miệng**
Trong café có chứa thành phần diệt khuẩn nhưng nếu uống bằng miệng, các thành phần này sẽ gây tổn hại đến các lợi khuẩn ở phía trên của đường ruột.

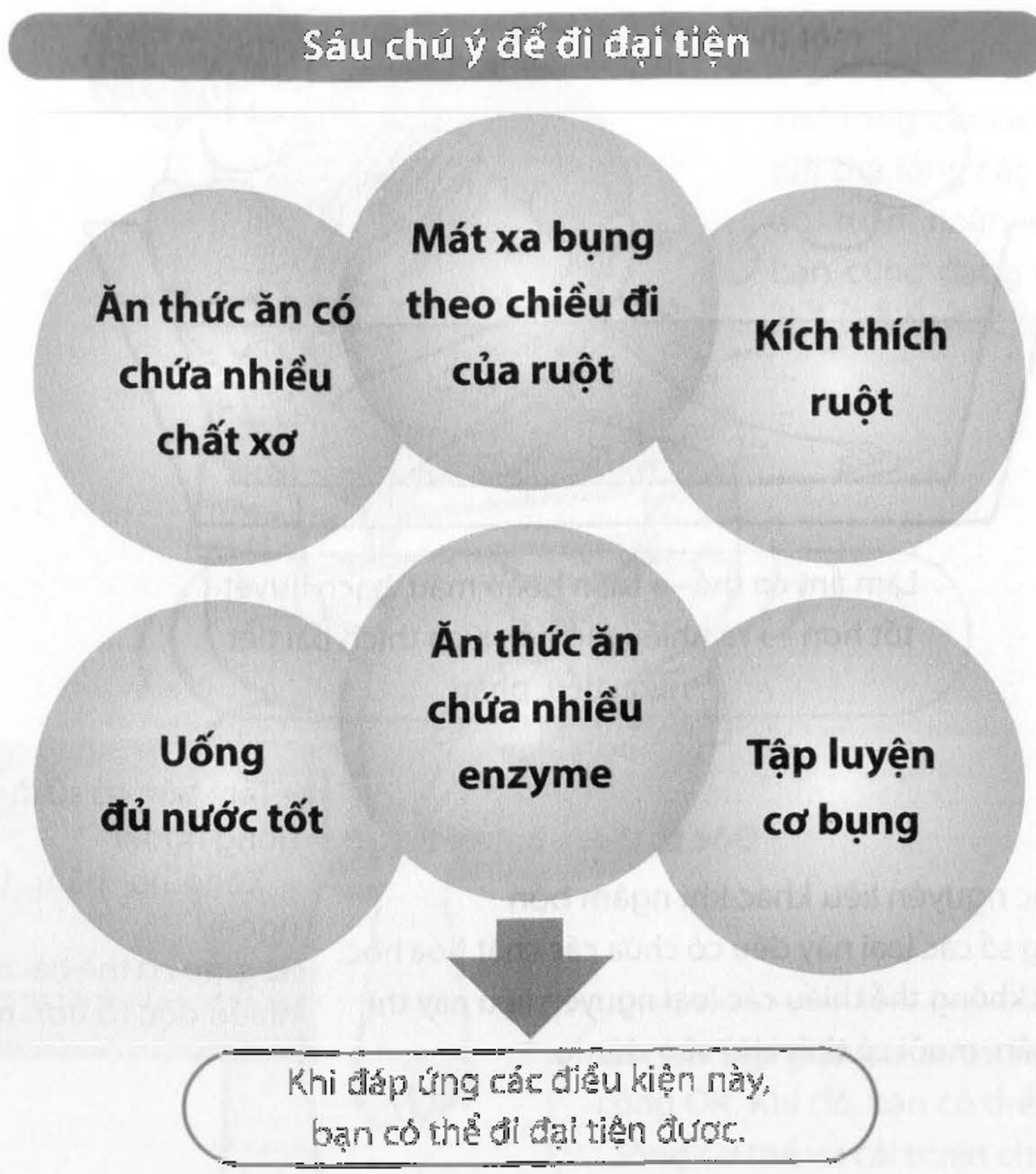
**Trường hợp dùng coffee enamas**
Các chất cafein, theophylline có tác dụng làm giãn nở ống mật, tăng khả năng bài tiết xuống đường ruột. Ngoài ra, do café được đưa đến vùng tập trung nhiều hại khuẩn của đường ruột nên thành phần diệt khuẩn trong café sẽ chỉ diệt hại khuẩn, từ đó làm sạch đường ruột.

Bình thường, nếu uống café bằng miệng thì không có lợi cho cơ thể, nhưng nếu coi đó là thuốc rửa ruột và đưa nó vào cơ thể từ hậu môn thì café lại rất có ích. Bởi khi đó, các thành phần diệt khuẩn trong café sẽ không tác động đến lợi khuẩn ở phần trên của ruột mà chỉ tiêu diệt những hại khuẩn, độc tố ở bên dưới và nhanh chóng đưa chúng ra ngoài cơ thể.

### ⑧ Coffee enamas không gây nghiện mà lại giúp nhuận tràng, thông đại tiện

Hiện nay có nhiều người đang sử dụng thường xuyên các loại thuốc trị táo bón, tuy nhiên bản thân thuốc cũng là độc dược nên các bạn nên hạn chế tối đa việc sử dụng chúng. Thêm vào đó, thuốc thường có tính gây nghiện nên nếu sử dụng thường xuyên sẽ làm cho khả năng bài tiết bị suy giảm, và nếu không tăng dần liều lượng thuốc sẽ không có hiệu quả như mong muốn. Trong khi đó, coffee enamas lại không sử dụng dược phẩm nên không cần lo lắng về vấn đề nhờn thuốc hay các tác hại do thuốc gây ra. Nếu bạn có thể thực hiện phương pháp coffee enamas mỗi ngày, môi trường đường ruột của bạn sẽ được cải thiện đến đáng kinh ngạc và việc đại tiện cũng đều đặn hơn.

# ĐÀO THẢI ĐỘC TỐ QUA PHÂN/ COFFEE ENAMAS GIÚP ĐẠI TIỆN TỐT HƠN




### ❐ Thời gian phân tích tụ trong ruột càng dài thì cơ thể càng hấp thụ nhiều độc tố

Thời gian thức ăn được tiêu hóa, hấp thu và bài tiết thành phân ở người khỏe mạnh là 24 tiếng. Tuy nhiên, con người hiện nay thường hấp thu quá nhiều thực phẩm động vật và bị căng thẳng quá lớn nên không ít người phải mất hơn hai ngày để đến được công đoạn bài tiết, tức là đã bị "táo bón".

Nhiệt độ bên trong đường ruột của con người là 36,5 độ C. Nếu các chất cặn bã bị tích trong đấy thì tất nhiên sẽ xảy ra quá trình ủ thối và sản sinh ra nhiều độc tố. Độc tố sẽ bị tái hấp thu cùng với nước ở đại tràng nên phân càng tích lâu trong ruột thì càng nhiều độc tố bị tái hấp thu vào cơ thể.

### ❐ Coffee enamas là phương pháp giải độc có hơn 70 năm lịch sử

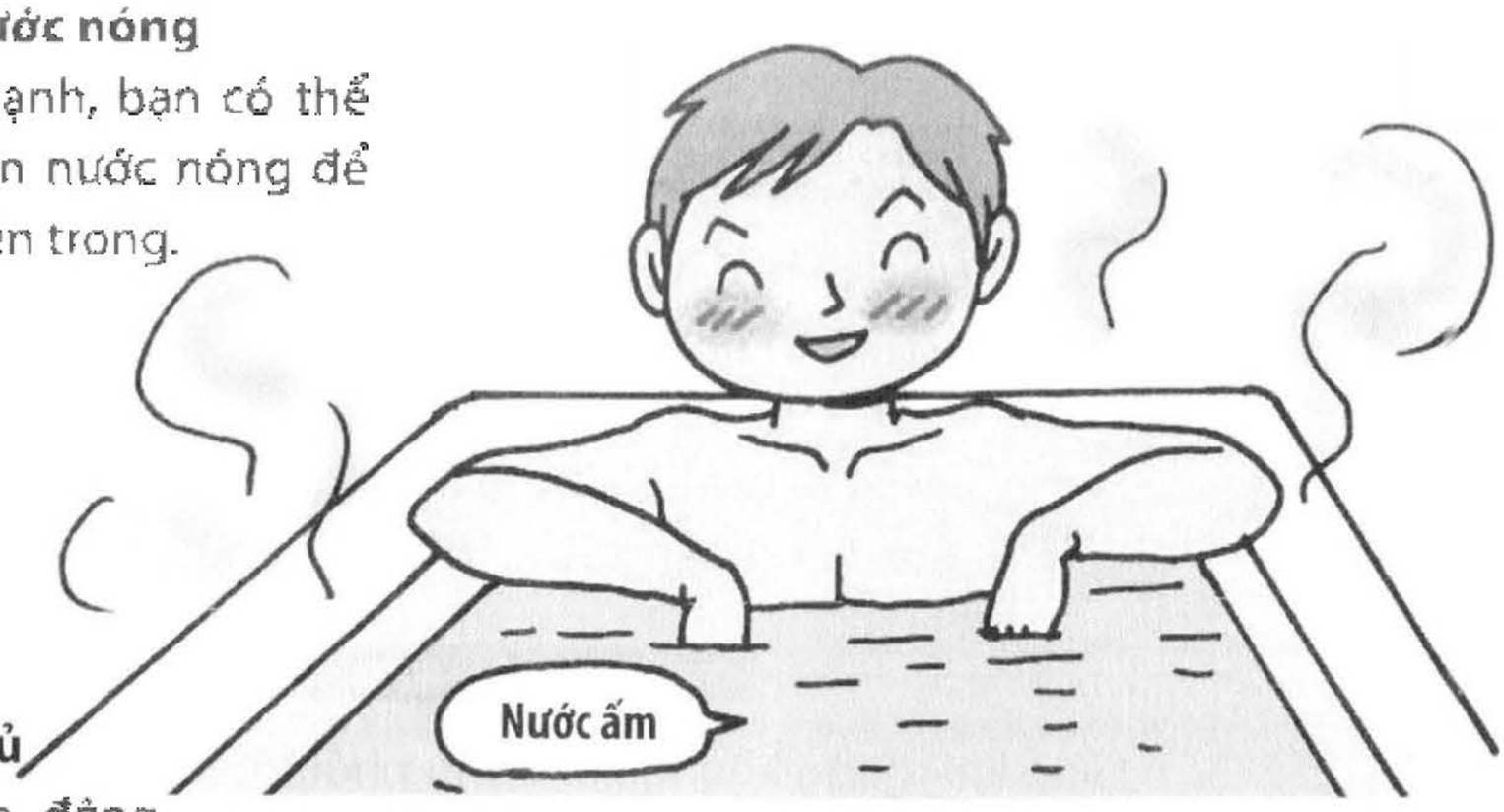
Coffee enamas, phương pháp giải độc tuyệt vời vốn được biết đến là một phương pháp điều trị ung thư tên là "Liệu pháp Gerson" được phát minh vào những năm 1930. Cho đến nay, phương pháp này vẫn được công nhận và sử dụng như một phương pháp bổ trợ để điều trị ung thư mà không cần dùng thuốc ở Mỹ.

Phần 4

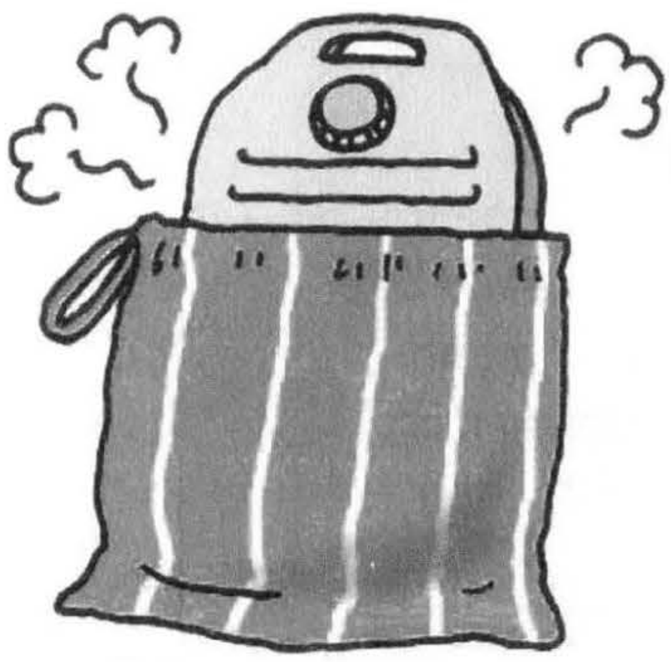
# Thói quen này giúp tạo ra một cơ thể không bệnh tật

## CHÚ Ý TRÁNH ĐỂ CƠ THỂ BỊ LẠNH

**Ngâm mình trong nước nóng**
Để cơ thể không bị lạnh, bạn có thể ngâm mình trong bồn nước nóng để làm nóng cơ thể từ bên trong.




**Dùng túi sưởi khi ngủ**
Đặc biệt là vào mùa đông, bạn nên dùng túi sưởi khi ngủ để cơ thể không nhiễm lạnh.



**Vận động thích hợp hay thực hiện mát xa**
Có nhiều người bị tuần hoàn máu kém nên thực hiện các bài mát xa sẽ giúp lưu thông máu tốt hơn, đồng thời làm ấm cơ thể.

Những việc không được làm
- Uống rượu
- Hút thuốc
- Dùng chăn điện

của bản thân như hạn chế ăn các món dễ khiến cơ thể bị lạnh, ngủ đủ giấc và chú ý vận động. Như vậy, thân nhiệt của bạn sẽ có thể quay về mức bình thường.

### ⑧ Những người bị chứng thân nhiệt thấp sẽ dễ mắc bệnh ung thư

Gần đây, ngày càng có nhiều người, tập trung ở phụ nữ trẻ tuổi bị mắc chứng "thân nhiệt thấp", với thân nhiệt trung bình là 35 độ. Mặc dù thân nhiệt thấp không được mọi người để ý, nhưng thực sự điều này rất nguy hiểm.

Khi thân nhiệt giảm xuống 1 độ, quá trình trao đổi chất của cơ thể sẽ giảm khoảng 50%. Thêm vào đó, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng những người có thân nhiệt thấp sẽ có nhiều lỗi trong gen di truyền và dễ mắc bệnh ung thư hơn người có thân nhiệt bình thường. Cộng thêm việc các tế bào ung thư phát triển mạnh nhất là khi thân nhiệt ở mức 35 độ thì những người có thân nhiệt thấp không đơn thuần chỉ là dễ mắc ung thư mà một khi mắc bệnh, bệnh tình cũng dễ chuyển biến xấu hơn.

Những người có thân nhiệt thấp cần phải tự ý thức được nguy cơ của bản thân và phải nỗ lực cải thiện điều đó ngay từ bây giờ.

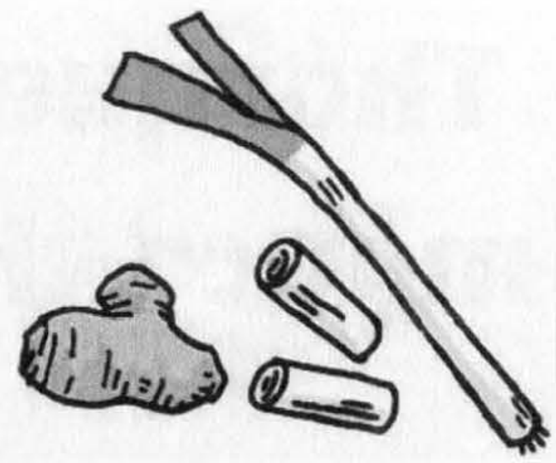
# TẬP THÓI QUEN SINH HOẠT ĐỂ CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG THÂN NHIỆT THẤP

## Phương pháp hiệu quả để cải thiện thân nhiệt thấp

### Ăn uống đúng cách

**Không ăn quá nhiều đồ lạnh**

Bạn nên chú ý ăn, uống các món nóng, ấm để không làm cơ thể bị lạnh. Đặc biệt vào mùa hè là thời điểm mọi người đều chỉ muốn uống đồ lạnh nên bạn càng cần chú ý điểm này.



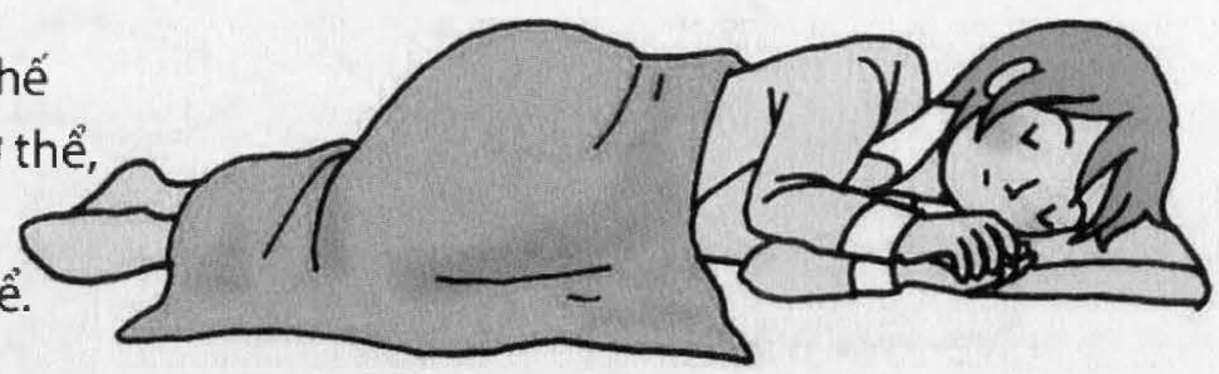
**Ăn các món có thêm gừng, hành**

Hành và gừng có tác dụng làm nóng người nên bạn hãy tích cực ăn các món có thêm hai loại gia vị này.

### Ngủ, nghỉ hợp lý

**Nếu cảm thấy mệt mỏi, hãy nằm nghỉ 10 phút**

Nằm nghỉ giúp bạn hạn chế tiêu hao enzyme trong cơ thể, đồng thời còn đẩy nhanh tốc độ hồi phục của cơ thể.



**8 Khi thân nhiệt thấp, hệ miễn dịch sẽ luôn trong trạng thái suy giảm**

Thực hiện bảy phương pháp sống khỏe mạnh không chỉ làm tăng lượng enzyme trong cơ thể bạn mà còn giúp kích thích hoạt động của chúng. Khi enzyme được kích thích thì chỉ với một lượng nhỏ chúng cũng có thể thực hiện được nhiều việc nên từ đó có thể hạn chế tiêu hao enzyme.

Yếu tố ảnh hưởng lớn đến việc kích thích enzyme chính là "thân nhiệt". Enzyme được kích thích mạnh mẽ nhất khi thân nhiệt ở mức 37 – 40 độ C. Khi chúng ta bị bệnh, hiện tượng phát sốt chính là do enzyme bị kích thích và khả năng miễn dịch của cơ thể được nâng cao. Thân nhiệt tăng khiến khả năng miễn dịch tăng, hay nói cách khác, khi thân nhiệt giảm thì khả năng miễn dịch cũng bị giảm sút. Thực tế, khi thân nhiệt của con người giảm 0,5 độ, khả năng miễn dịch sẽ bị giảm 35%. Và các tế bào ung thư phát triển mạnh nhất là khi thân nhiệt cơ thể ở mức 35 độ.

Người khỏe mạnh thường có thân nhiệt trên dưới 36,5 độ. Những người có thân nhiệt thấp hơn mức trung bình này nên cải thiện thói quen sinh hoạt

## Khuyến khích đi dạo và thực hiện các bài gập người

### Đi dạo

Đi bộ là bài vận động toàn thân tốt nhất cho cơ thể và có thể thực hiện một cách đơn giản. Mỗi ngày, bạn nên đi bộ khoảng 2 – 3 km.

### Các bài tập gập người

Các bài tập này có thể thực hiện ở bất cứ đâu nên nếu có thời gian rảnh, bạn hãy thực hiện chúng nhé.

### Ngoài ra

- Bài tập giãn cơ,
- Làm việc nhà mỗi ngày (lau nhà, mua đồ, nấu cơm) cũng OK.

**Vận động ở mức độ bạn thấy thoải mái là tốt nhất.**
Khi bạn cảm thấy mệt tức là bạn đã vận động quá sức rồi.

ra thuận lợi hơn. Khi đó, các coenzyme không thể thiếu cho hoạt động của các enzyme cũng được cung cấp giúp cho các enzyme trong cơ thể được kích thích. Thêm vào đó, tuần hoàn máu diễn ra tốt hơn, thân nhiệt cũng tăng lên nên các enzyme lại được kích thích thêm nữa.

Như vậy, vận động điều độ sẽ giúp các enzyme trong cơ thể được kích thích nhân đôi.

### Dù có tuổi cũng nên quan hệ tình dục có tình yêu

Người ta biết rằng cảm giác hạnh phúc cả về tinh thần lẫn thể xác khi quan hệ tình dục đi kèm với tình yêu sẽ giúp tăng khả năng miễn dịch của cơ thể. Ở Nhật Bản, có rất nhiều người nói không với tình dục và điều này là một điều hết sức không bình thường. Thông thường, phụ nữ từ sau 50 tuổi trở đi sẽ tiến vào thời kỳ mãn kinh, nhưng điều đó chỉ có nghĩa là họ không thể có con được nữa chứ không liên quan gì đến vấn đề tình dục cả. Ở nam giới, theo độ tuổi mà khả năng có thể suy giảm ít nhiều nhưng họ hoàn toàn có khả năng hoạt động tình dục trong suốt cuộc đời. Cho dù bạn có nhiều tuổi đi chăng nữa thì cũng cần lạc quan và trải nghiệm niềm vui trong đó.

# VẬN ĐỘNG "ĐIỀU ĐỘ" TỐT HƠN "QUÁ MỨC"

**"Vận động điều độ" là vận động ở mức nào?**

Hô hấp hầu như không rối loạn
Có thể tiếp tục vận động một cách
vui vẻ, thoải mái.
Mồ hôi ra nhẹ, cơ thể ấm lên.
Nhịp tim vào khoảng 90 – 100 lần 1 phút.

**Lợi ích của vận động**

Giúp lưu thông không khí trong phổi tốt hơn.
Kích thích trao đổi chất, giúp tuần hoàn máu,
bạch huyết, tiêu hóa tốt hơn.

**Vận động khi nào là tốt nhất?**

**Cố gắng vận động vào buổi sáng**

Vận động sẽ kích thích hệ thần kinh giao cảm nên tôi không khuyến khích các bạn thực hiện vận động vào buổi tối khi hệ thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh. Buổi tối nên thực hiện mát xa hay các bài tập giãn cơ. Nếu bạn định đi tập gym sau khi đi làm về thì nên đi sau khi ăn tối.

### ❒ Khi vận động quá kịch liệt thì cơ thể sẽ sản sinh ra lượng lớn gốc tự do oxi hóa

Vận động rất cần thiết để có cơ thể khỏe mạnh, nhưng nếu vận động quá kịch liệt thì ngược lại sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe của bản thân. Bởi càng vận động thì cơ thể càng sản sinh ra nhiều gốc tự do oxi hóa. Khi các gốc tự do oxi hóa trong cơ thể tăng lên, cơ thể sẽ phải tiêu tốn một lượng lớn enzyme để giải độc. Do đó, vận động quá mức có hại cho cơ thể.

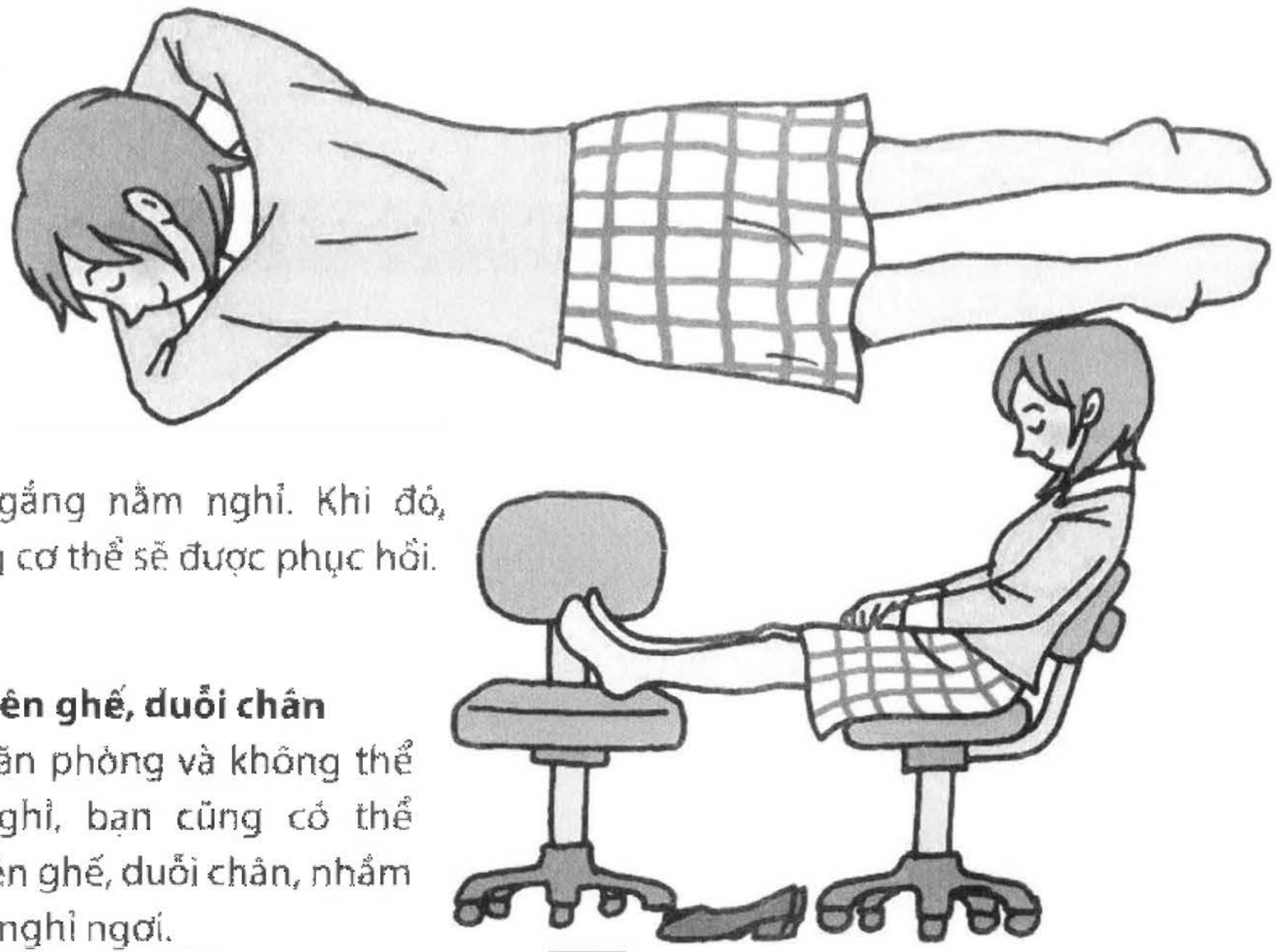
"Quá mức" là sau khi kết thúc vận động, bạn cảm thấy mệt. Nghe có vẻ bất ngờ nhưng nếu bạn cảm thấy mệt thì tức là bạn đã vận động "quá mức" rồi đó.

### ❒ Vận động "điều độ" giúp enzyme được kích thích nhân đôi

"Vận động điều độ" được cho là có hiệu quả sức khỏe cao. Bởi vận động điều độ giúp hỗ trợ "năm quá trình lưu thông" quan trọng để duy trì sức khỏe con người.

Khi năm quá trình lưu thông này diễn ra tốt hơn thì các quá trình "cung cấp chất dinh dưỡng", "bài tiết chất thải và độc tố" và "cung cấp enzyme" diễn

## Buổi trưa hãy nghỉ ngơi trong tư thế thoải mái



**Nằm sấp**

Bạn hãy cố gắng nằm nghỉ. Khi đó, enzyme trong cơ thể sẽ được phục hồi.

**Ngồi trên ghế, duỗi chân**

Khi ở văn phòng và không thể ngồi nghỉ, bạn cũng có thể ngồi trên ghế, duỗi chân, nhắm mắt và nghỉ ngơi.

**Sau khi ăn trưa, nếu bạn ngủ trưa 15 – 20 phút**

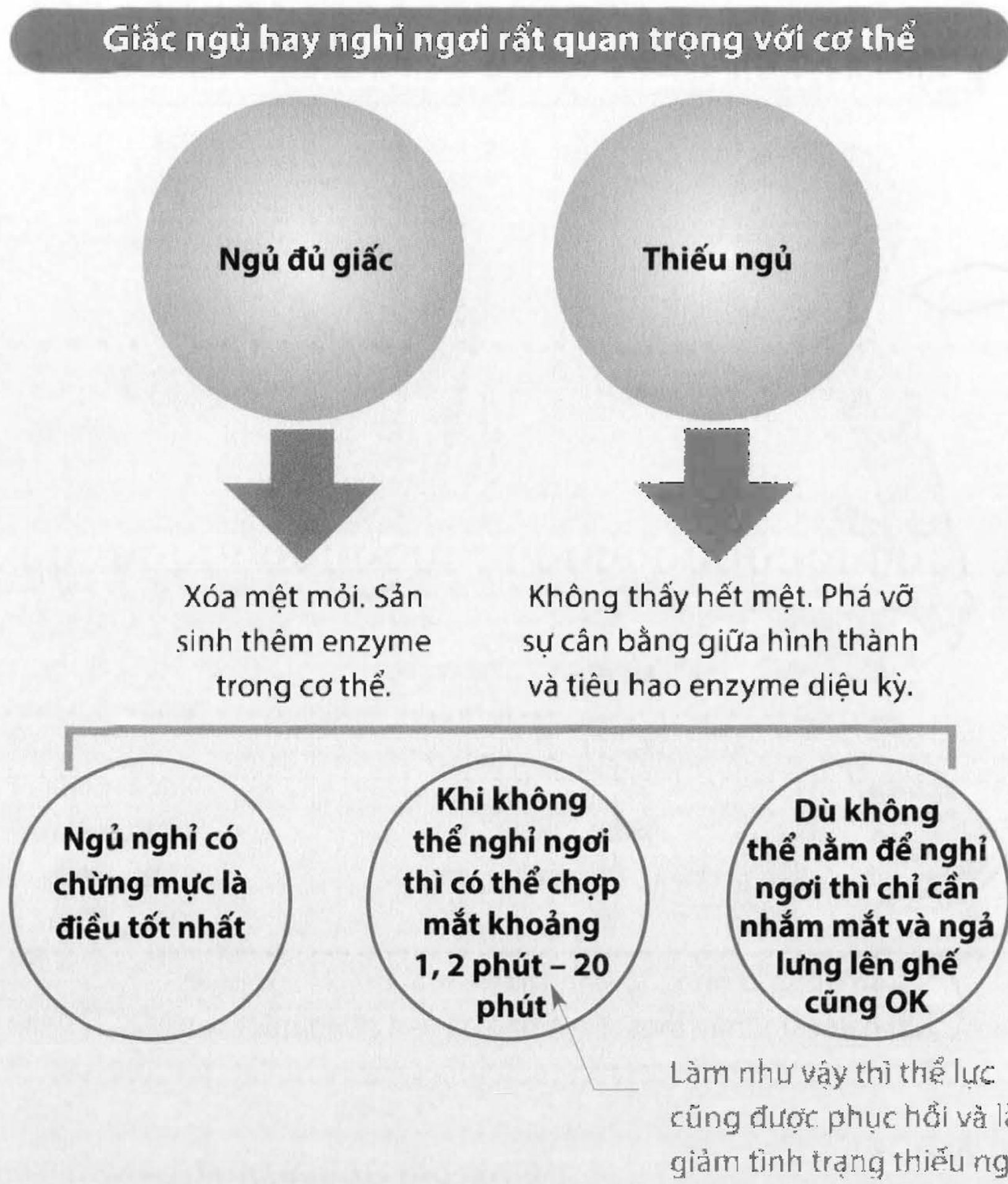
Bạn có thể tập trung hoàn thành công việc giống như buổi sáng.
Hồi phục thể lực.
Hạn chế tiêu hao enzyme trong cơ thể.

nhắm mắt lại cũng đã giúp hạn chế tiêu tốn enzyme khá nhiều.

Enzyme trong cơ thể sinh vật luôn bị tiêu hao nhưng đồng thời cũng luôn được sinh mới. Chính vì vậy, khi chúng ta nghỉ ngơi, quá trình tiêu hao enzyme bị ức chế, lượng hình thành sẽ lớn hơn lượng tiêu tốn enzyme, do đó trong cơ thể sẽ tích trữ được nhiều enzyme hơn. Như vậy, có thể nói để có thể tạo ra nhiều enzyme trong cơ thể không thể thiếu giấc ngủ và nghỉ ngơi.

### Hội chứng ngưng thở khi ngủ có thể chữa trị bằng cách này

Trong số những loại ngưng thở khi ngủ thì loại "ngưng thở tắc nghẽn" là loại nhiều người mắc nhất nhưng cũng có thể chữa trị một cách hết sức đơn giản. Phương pháp đơn giản đó là "để dạ dày trống đi ngủ". Khi đi ngủ mà trong dạ dày vẫn còn thức ăn thì các thức ăn đó sẽ bị trào ngược lên cổ họng. Nguyên nhân của hội chứng ngưng thở tắc nghẽn là do khí quản co hẹp lại để cho các thức ăn trào ngược không đi vào bên trong. Trong số những bệnh nhân mắc hội chứng này có đến 80% số người bị bệnh béo phì. Nếu bỏ được thói quen ăn uống trước khi ngủ, bạn sẽ đồng thời cải thiện được cả tình trạng ngưng thở khi ngủ và bệnh béo phì của bản thân.

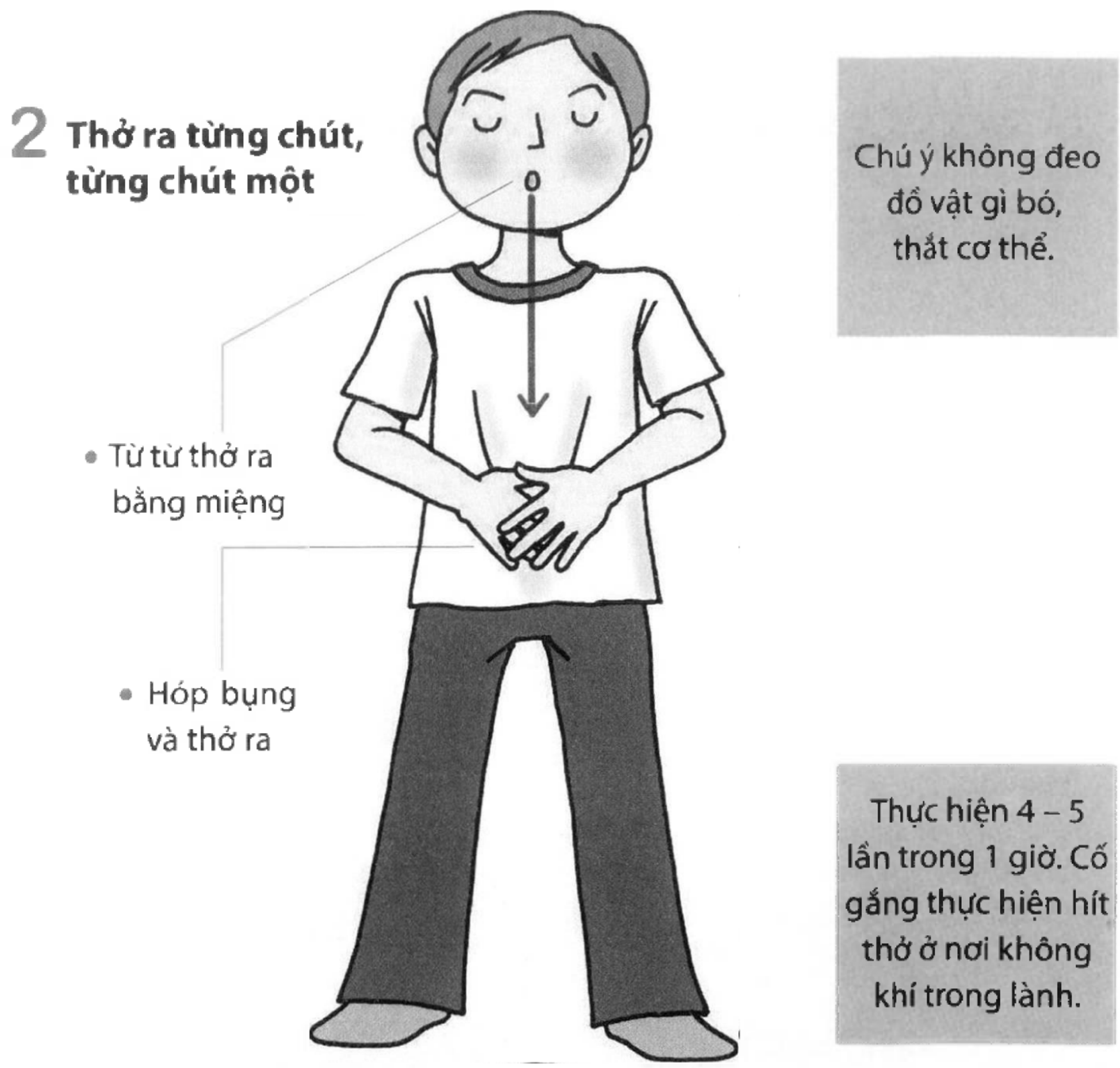



### Nghỉ ngơi giúp phục hồi các chức năng trong cơ thể về trạng thái bình thường

Khi cảm thấy mệt, tự nhiên chúng ta sẽ nằm nghỉ hoặc ngủ. Bởi chúng ta biết nếu nghỉ ngơi cơ thể sẽ phục hồi sau mệt mỏi. Hay nói cách khác, lúc đó "cân bằng nội môi trong cơ thể sẽ hoạt động tốt". Và người ta cũng cho rằng nhờ có nghỉ ngơi mà các enzyme trong cơ thể sẽ được dùng để hồi phục lại những bộ phận mệt mỏi hay để điều hòa hoạt động cân bằng nội môi.

### Enzyme trong cơ thể tăng lên trong lúc nghỉ ngơi

Khi chúng ta thức dậy, hoạt động, chúng ta sẽ tiêu tốn rất nhiều enzyme. Không kể đến các hoạt động tay chân, đến cả việc xử lý các thông tin mắt nhìn thấy trong não cũng đã tốn rất nhiều enzyme rồi. Bởi vậy, chỉ mỗi hành động




thần kinh phó giao cảm, hay còn gọi là thần kinh thư giãn.

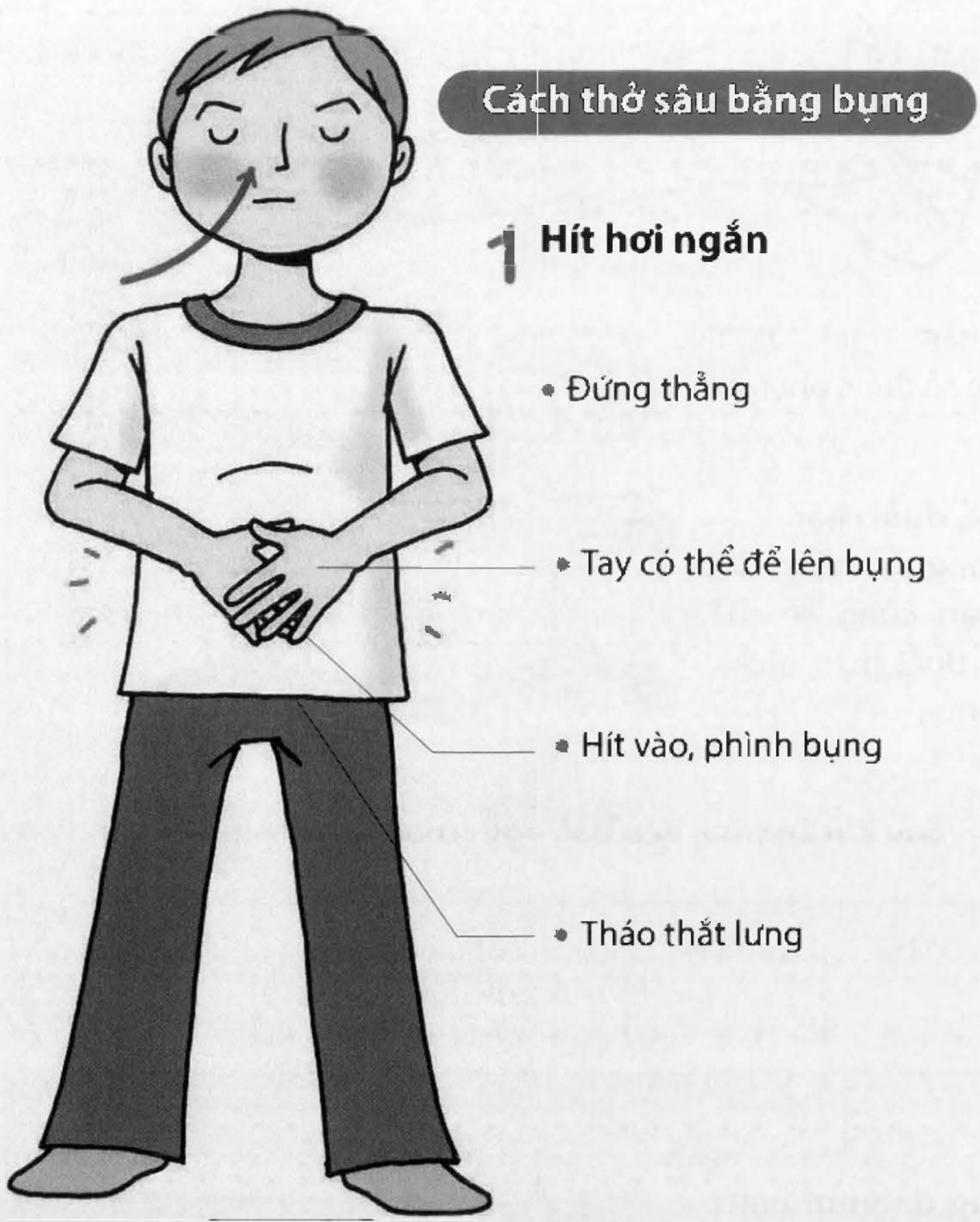
Ngoài ra, khi bạn phình bụng để hít thở sâu, bạn cũng có thể lấy thêm nhiều khí oxi cho cơ thể hơn là hít thở thông thường. Và khi nồng độ oxi trong máu tăng lên sẽ kích hoạt quá trình trao đổi chất, thúc đẩy quá trình phục hồi cơ thể. Ngoài ra, hít thở sâu bằng bụng còn nhiều công dụng khác như khiến cơ thể thấy thư thái, giải tỏa căng thẳng…

Hít thở sâu bằng bụng không cần địa điểm, dụng cụ đặc biệt, đây là một phương pháp sức khỏe rất tuyệt vời.

**Hô hấp bằng miệng là mở chốt bệnh tật**

Gần đây, số người hô hấp bằng miệng ngày càng tăng lên. Đặc biệt là trẻ em, có khoảng 80% trẻ em đang thường xuyên hô hấp bằng miệng. Tuy nhiên, hô hấp bằng miệng không chỉ khiến tỷ lệ thu nạp khí oxi và khả năng miễn dịch của cơ thể bị suy giảm mà còn nâng cao khả năng mắc các bệnh nguy hiểm. Hô hấp bằng mũi có các lợi ích mà hô hấp bằng miệng không có được như, niêm mạc mũi sẽ loại bỏ các chất độc hại trong không khí, bổ sung độ ẩm, phòng tránh tình trạng khí quản khô hay virut xâm nhập vào cơ thể. Những ai có thói quen hô hấp bằng miệng thì hãy ý thức ngậm miệng và thực hiện định kỳ hô hấp sâu bằng bụng thông qua đường mũi.

# THỞ SÂU BẰNG BỤNG LÀ PHƯƠNG PHÁP SỐNG KHỎE ƯU VIỆT




### ❐ Hít thở sâu bằng bụng giúp nâng cao khả năng miễn dịch

Hệ thống miễn dịch trong cơ thể chúng ta được hình thành dựa trên sự cân bằng của thần kinh tự chủ gồm thần kinh giao cảm và phó giao cảm.

Tuy nhiên, trong cuộc sống xã hội hiện đại có nhiều kích thích từ bên ngoài và căng thẳng bên trong cơ thể mà thần kinh tự chủ của con người thường thiên về thần kinh giao cảm và làm phá vỡ sự cân bằng vốn có. Hít thở sâu bằng bụng tốt cho cơ thể là vì hoạt động này làm kích thích thần kinh phó giao cảm từ đó ổn định lại cân bằng của thần kinh tự chủ và nâng cao khả sức đề kháng của con người.

### ❐ Ổn định sự cân bằng của thần kinh tự chủ, ổn định lại tâm tính

Khi bạn cảm thấy bức bối, hãy hít thở sâu bằng bụng. Khi đó, bạn có thể ổn định lại tinh thần của bản thân. Bởi khi đó, động tác này sẽ kích thích đến

# NHÂN TỐ ENZYME

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
46 Trần Hưng Đạo - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Tel: 0084.4.38253841
Fax: 0084.4.38269578
Email: marketing@thegioipublishers.vn
Web: www.thegioipublishers.com.vn

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM
*Biên tập viên nhà xuất bản:* Hoàng Thị Mai Anh

*Sửa bản in:* Thaihabooks
*Thiết kế bìa:* Cẩm Châu
*Trình bày:* Thu Hiền

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

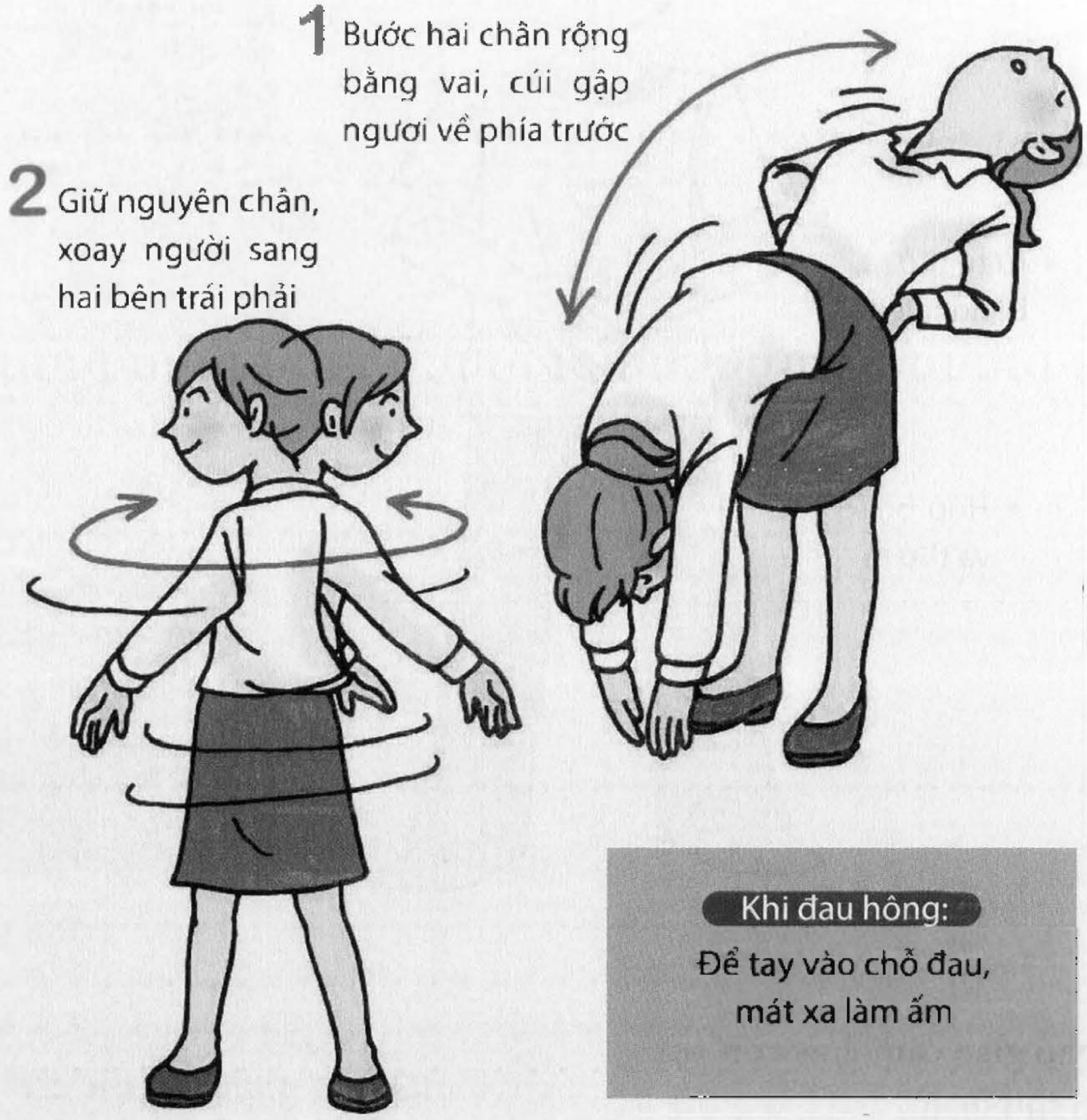
Hiromi Shinya
Nhân tố enzyme / Hiromi Shinya ; Như Nữ dịch. - Tái bản lần 8. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Thái Hà. - 26cm
Tên sách tiếng Anh: The enzyme factor
T.4: Minh hoạ. - 2019. - 97tr. : minh họa
ISBN: 978-604-77-5502-8
1. Enzyme 2. Sức khỏe 3. Dinh dưỡng
612.0151 - dc23

TGM0033p-CIP

In 5.000 cuốn, khổ 18,5x26 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn, địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diễn, phường Xuân Phương, quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 70-2019/CXBIPH/30-01/ThG. Quyết định xuất bản số: 662/QĐ-ThG, cấp ngày 10/07/2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

# BÀI TẬP GIÃN CƠ ĐƠN GIẢN TẠI VĂN PHÒNG

## Bài tập chống đau hông




**Khi đau hông:**
Để tay vào chỗ đau, mát xa làm ấm

### 8 Cố gắng đi bộ tối đa ngay cả trong công việc

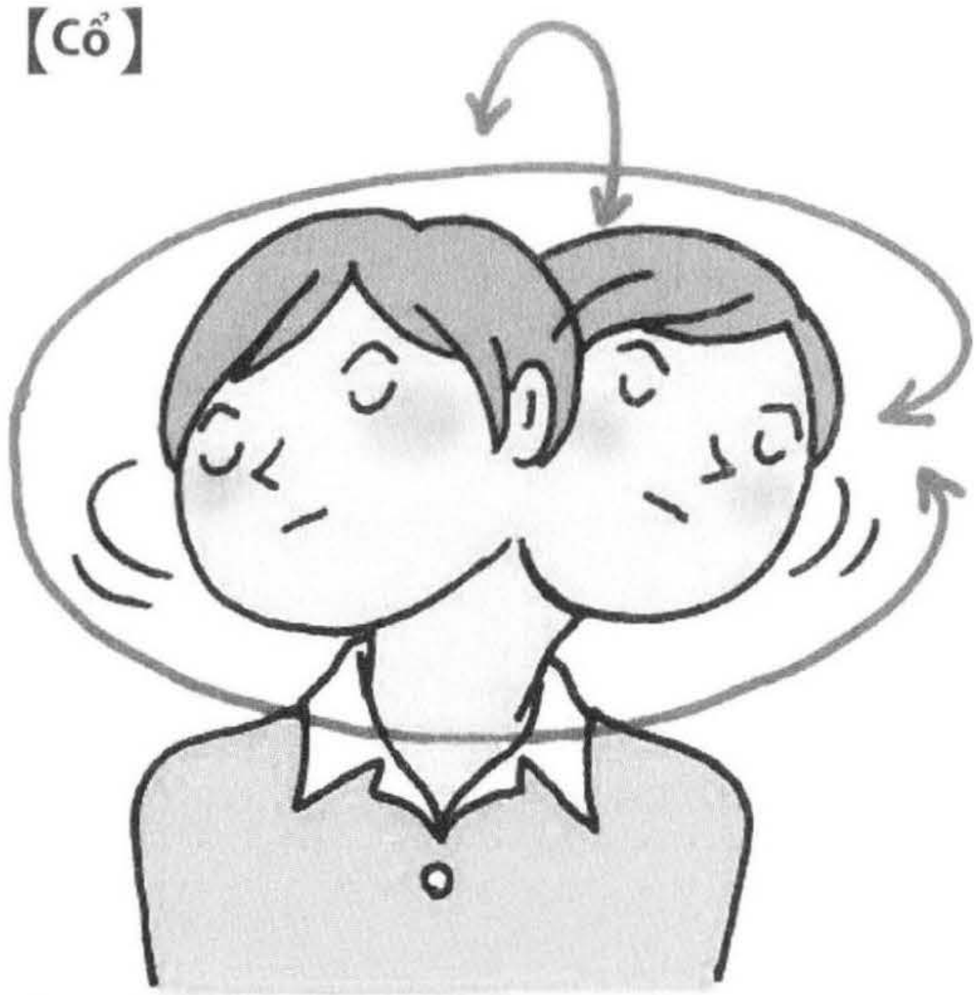
Mặc dù ít vận động nhưng những người phải ngồi trước bàn làm việc trong thời gian dài vẫn cảm thấy rất mệt mỏi là do năm quá trình lưu thông quan trọng trong người họ bị đình trệ. Những người như vậy cần để ý đến việc tăng lượng vận động của bản thân bằng cách sử dụng thang bộ khi di chuyển trong công ty, đi bộ quanh văn phòng nhân lúc nghỉ ngơi...

### 8 Bổ sung nước và cử động cơ thể cũng rất quan trọng

Để các quá trình tuần hoàn trong cơ thể diễn ra tốt, bạn cần cử động cơ thể và bổ sung nước một tiếng một lần. Về vận động thì mặc dù tôi không giới thiệu trong cuốn sách này nhưng bạn có thể làm bất cứ vận động gì mà bạn cảm thấy ổn. Điều quan trọng là loại vận động ấy có thể làm trong thời gian ngắn và có thể kéo dài hàng ngày.

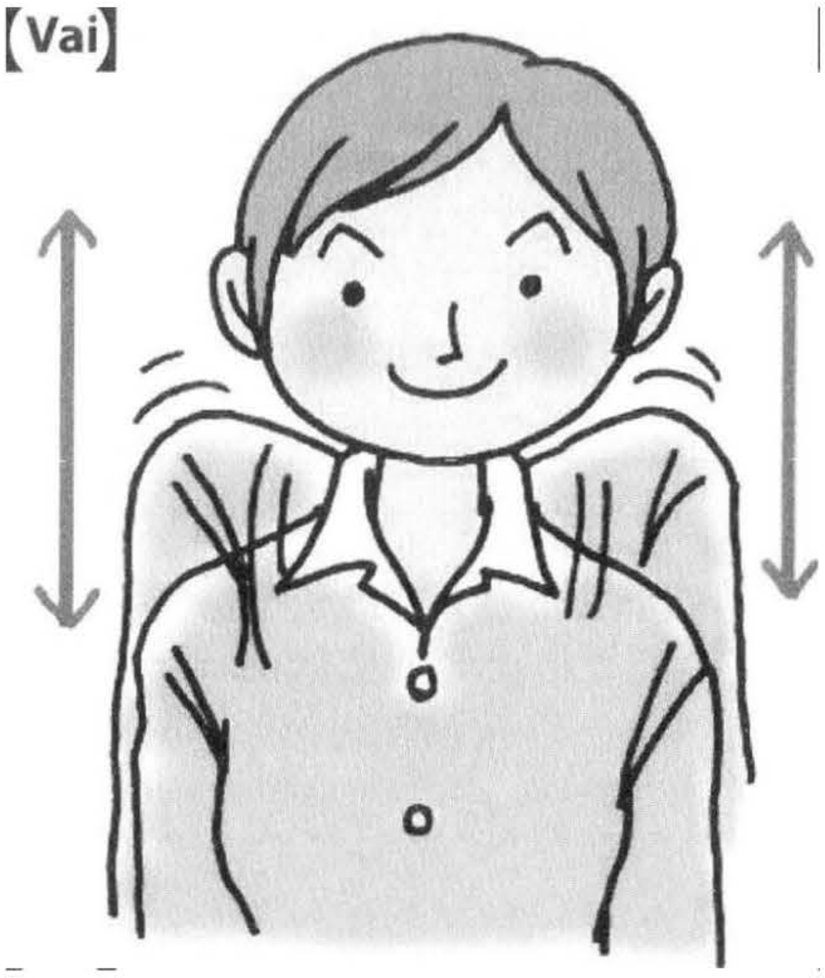
## Bài tập chống đau vai, cổ

【Cổ】



Kéo căng cổ giống như bị kéo cơ, xoay qua hai bên trái phải.

【Vai】



Lắc vai, dồn lực, nâng vai lên thật mạnh, sau đó hạ vai xuống thật mau.

## Bài tập cho chân phòng tránh đau chân, phù nề

Làm 5 – 6 lần một tiếng, không làm vội vàng, từ từ hít thở sâu bằng bụng đồng thời thực hiện động tác gập người một cách nhẹ nhàng.

【Với những người dễ bị phù nề】

Ngay cả khi ngồi trước bàn làm việc cũng nên hoạt động chân thường xuyên như kê chân cao 20 – 30cm, kê từng chân một rồi đổi bên, kèm theo lắc cổ chân...

# Lời kết

Công việc thực sự của một bác sỹ không chỉ đơn giản là chữa bệnh.

Tất nhiên, bản thân tôi mỗi ngày cũng chữa bệnh cho bệnh nhân, nhưng tôi cho rằng việc loại bỏ ổ bệnh mới chỉ là trị liệu một nửa. Bởi theo tôi, còn phải tìm ra nguyên nhân gây bệnh và loại bỏ các nguyên nhân đó thì việc trị liệu mới có thể coi là hoàn tất.

Bệnh tật chắc chắn có nguyên nhân của nó.

Và phần nhiều trong số các nguyên nhân ấy có thể được loại trừ bằng các cải thiện thói quen ăn uống, sinh hoạt.

Ví dụ, ung thư được cho là bệnh có tỷ lệ tái phát cao, nhưng trong số những bệnh nhân ung thư tôi từng điều trị, việc tái phát hầu như là không có. Đó là do họ đã thực hiện đúng theo Bảy phương pháp sống khỏe mạnh, và tự nhiên, các tác nhân gây ung thư được loại trừ.

Nhiều người cho rằng bệnh tật là phải để bác sỹ chữa. Nhưng thực ra người có thể trị khỏi bệnh cho họ lại chính là bản thân họ. Chỉ khi có được sự hợp tác từ phía bệnh nhân, bác sỹ mới dễ dàng chữa khỏi bệnh tật trên thân thể họ.

Vốn dĩ cơ thể con người được bảo vệ bởi hệ miễn dịch giúp cho cơ thể không bị bệnh. Và khi con người bị bệnh thì khả năng tự chữa trị của cơ thể sẽ được kích hoạt để trị bệnh. Bảy phương pháp sống khỏe mạnh chính là các phương pháp nhằm ổn định môi trường bên trong cơ thể con người, để các cơ quan đang bảo vệ cơ thể này được phát huy tới mức tối đa.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ có ích cho tất cả các bạn để có một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc.