

LÀM SẠCH MẠCH MÁU

Những tác phẩm kinh điển của nền y học tự nhiên

NISHI KATSUZO
- TS. Trương Thị Thảo dịch -



MỤC LỤC

Lời giới thiệu

Cùng bạn đọc

Lời tựa

THẾ NÀO LÀ SỨC KHỎE VÀ THẾ NÀO LÀ BỆNH TẬT?

- Những lực chữa lành bệnh ở bên trong chúng ta
- Tuần hoàn máu bình thường - dòng sông của sự sống

LÀM KHỎE MẠNH NHỜ VẬN ĐỘNG

- Lực làm rung động
 - *Chạy tại chỗ*
 - *Chạy mang tính thiền định*
- Nếu đau tim hãy chữa chân

- *Mátxa với sự hỗ trợ của quả óc chó*
- Sức khỏe của cột sống - sức khỏe của các mạch
- Sự hài hoà - nền tảng của sức khoẻ

PHỤC HỒI SỨC KHỎE BẰNG THỨC ĂN TỪ THIÊN NHIÊN

- Khoa học về phục hồi sức khỏe và sự trẻ lại
- Chúng ta ăn gì?
- Chúng ta ăn như thế nào?
 - *Để máu không bị dính nhót (nhầy)*
 - *Để máu có thành phần hoàn hảo nhất*
 - *Để các mạch không bị bít lại do các chất mỡ*
- Thức ăn - người thầy thuốc tự nhiên
 - *Làm sạch máu*
 - *Làm sạch các mạch*
 - *Sự phục hồi máu và các mạch*

LÀM KHỎE MẠNH BẰNG NƯỚC

- Nước - đây là thức ăn
- Nước - thầy thuốc tự nhiên
 - *Chữa bằng nước biển*
 - *Các phương pháp chữa bệnh bằng nước*

PHỤC HỒI SỨC KHỎE NHỜ ÁNH NẮNG VÀ KHÔNG KHÍ

- Năng lượng mặt trời
 - *Bồn tắm mặt trời*
 - *Thức ăn từ mặt trời*
- Năng lượng của không khí
 - *Thở đúng nghĩa là gì?*
 - *Làm khỏe và phục hồi chức năng da*
 - *Học tập cách hô hấp đúng*
 - *Cách thở toàn diện của các yogi*

LÀM KHỎE KHOẮN BẰNG SỨC MẠNH TÂM LINH

- Sức mạnh tinh thần và tâm linh
 - *Sức khỏe tâm linh - sức khỏe của tim và mạch*
 - *Dòng sông của cuộc đời đưa chúng ta đi đâu*
 - *Nạp máu cho não bộ - sự bảo đảm cho đời sống và sức khỏe*
 - *Những bài tập để tăng cường tuần hoàn máu não*
 - *Hô hấp để tăng cường việc nạp máu của não*
 - *Dinh dưỡng để đẩy mạnh hoạt động của não*
- Luyện tập tri giác

NGUYÊN TẮC CỦA CON NGƯỜI KIÊN NGHỊ

- Làm thế nào để trở thành con người có tâm hồn kiên định?

- Học cách để trở thành người hạnh phúc

Những tác phẩm kinh điển của nền Y học Tự nhiên

Paul Bragg

“Cột sống - chìa khóa dẫn đến sức khỏe”

“Điều huyền diệu của nhịn đói”

Norman Yoker

“Chữa bệnh bằng nước quả ép”

Lần thứ nhất trong loạt sách này chỉ có những bản dịch đầy đủ các sách và bài giảng của Nishi Katsuzo:

- Những nguyên tắc vàng của sức khỏe
- Làm sạch mạch và máu
- Dinh dưỡng năng lượng - sinh học vĩ mô
- Hô hấp năng lượng
- Hệ thống làm trẻ hóa tự nhiên
- Gội rửa tâm hồn - các bài tập thiền

Lời giới thiệu

Chúng tôi quen chị Trương Thị Thảo qua một em học trò của tôi, một bạn trẻ tâm huyết, rất có tinh thần cống hiến và phụng sự, mang tên một loài chim đẹp và quý – Yến. Yến tham gia một số khóa huấn luyện của tôi, nhất là “Khai phá tiềm năng vô hạn trong bạn”, “Nghĩ giàu làm giàu”, cũng như những chương trình thiền.

Thế rồi chúng tôi và chị Trương Thị Thảo rất quý mến nhau, yêu quý nhau như người thân từ kiếp trước. Có lẽ bởi chúng tôi cùng chung sứ mệnh “sẻ chia giúp đời, giúp người”. Nói thì có vẻ to tát nhưng thực ra chúng tôi và nhiều người khác nữa đang tâm huyết tìm mọi cách để tất cả chúng ta không cần phải uống thuốc mà vẫn khỏe mạnh.

Ngày nay không khí ô nhiễm, sức ép từ cuộc sống thì lớn, thông tin tiêu cực trên báo đài thì đầy rẫy, thức ăn thì chứa biết bao hóa chất, từ hạt gạo đến mó rau, con cá,... Chúng ta rất dễ bị các loại ô

nhiễm này làm cho thân và tâm bị suy yếu thậm chí dẫn đến suy kiệt. Vậy nên biết bao loại bệnh tật cả thân lẫn tâm xuất hiện. Bệnh càng ngày càng nhiều và càng nặng.

Quãng chục năm nay chúng tôi để tâm vào sinh hoạt, ăn uống, vào cách sống của chính mình. Kết quả thật bất ngờ. Tôi tạm kết luận rằng cách sinh hoạt và ăn uống, cách sống và môi trường rất quan trọng với mỗi chúng ta. Và ngay chuyện sống thiện, sống tốt, sống vui vẻ cũng quá quan trọng trong thời kỳ quá nhiều ô nhiễm này.

Trên chục năm nay chúng tôi chưa dùng một viên kháng sinh nào và quyết tâm luyện tập để tránh xa các loại thuốc tây. Chúng tôi chỉ thích cây, củ quả trong vườn của đất Việt. Chúng tôi rất thích các phương pháp chăm sóc thân và tâm của các chuyên gia trong nước và quốc tế. Như nhà khoa học, chúng tôi đọc và suy ngẫm. Như hành giả, chúng tôi ứng dụng vào chính mình. Kết quả thật tuyệt vời.

Chúng tôi may mắn làm bạn với chị Trương Thị Thảo. Cuốn sách đầu tiên chị tặng cho chúng tôi là *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên*. Hay vô cùng. Tôi đang bàn với chị để tái bản và phổ biến rộng rãi đến bạn đọc và những ai quan tâm đến sức khỏe trong thế kỷ 21 này. Tôi cứ thầm mong cả chục, cả trăm ngàn bản sẽ được đến tay 90 triệu dân Việt Nam ta. Để bớt đi người dân phải khám và chữa bệnh, phải đến những bệnh viện vốn đã quá tải và rất tốn kém, nhất là với người nghèo.

Thế rồi chúng tôi được chị Trương Thị Thảo gửi đến bản thảo tiếp theo là cuốn *Làm sạch mạch và máu*. Tôi đọc ngấu nghiến như kẻ đói ăn cả tuần với được bát cơm nóng vừa được xới từ nồi. Ngon vô cùng. Muốn ăn mãi, ăn nữa.

Về nội dung cuốn sách, chúng tôi xin nhường ý kiến cho bạn đọc. Chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh tâm của chị Trương Thị Thảo. Chúng tôi chỉ muốn tán thán chị và mong có thêm nhiều Trương Thị Thảo nữa. Chị cùng chúng tôi đều mong sao cuốn sách này đến với thật nhiều các gia đình, nhất là

người nghèo. Chúng tôi nguyện sẽ cố gắng hết sức để phổ biến rộng rãi cuốn sách.

Tôi muốn nhấn mạnh đến tính ứng dụng của cuốn sách. Nếu bạn chỉ đọc chơi thì uổng lắm. Uổng công của tác giả. Uổng công chị Trương Thị Thảo. Uổng công chúng tôi. Thật sự là vậy. Chúng tôi muốn bạn đọc và ứng dụng vào cuộc sống vào sức khỏe của bạn và người thân.

Đêm qua chúng tôi thức để đọc lại cuốn này. Bay giờ là 04h40 phút sáng. Chúng tôi ngồi tĩnh tâm ít phút và mong ai ai cũng biết đến sách quý, ai ai cũng ứng dụng để không cần đến bệnh viện.

Thành tâm biết ơn chị Trương Thị Thảo và các đồng nghiệp của tôi, nhất là em Nguyễn Ngọc Quân – Giám đốc Trung tâm Xuất bản Thái Hà Books đã hết mình cống hiến để cuốn sách ra mắt bạn đọc. Xin thành tâm chúc mừng bạn đã có trên tay “cảo thơm”.

TS. Nguyễn Mạnh Hùng
Chủ tịch HĐQT kiêm TGĐ

Lời giới thiệu

Công ty CP Sách Thái Hà

CÙNG BẠN ĐỌC

Nhiều bạn đọc Việt Nam - những độc giả mến trọng của tôi, có thể là đang có trong nhà mình, hoặc đang đọc, hoặc đang trải nghiệm những điều nào đó trong cuốn sách nhỏ *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên* của Thầy Nishi Katsuzo.

Trong dòng chảy tràn đầy năng lượng mạnh mẽ của yêu thương đang dâng trào từ trái tim, trong niềm khát khao mãnh liệt muốn được cung cấp thêm những thông tin, tôi cho là khá quan trọng, khá cấp thiết và luôn là thời sự, đến tất cả những ai đang rất quan tâm tới vấn đề sức khỏe trong cuộc sống đương đại: Liệu có phương cách nào có thể giúp chúng ta tránh được những căn bệnh hiểm nghèo ngày càng gia tăng, không chỉ ở những người cao tuổi, mà ngay cả những người còn khá trẻ - đang độ tuổi cống hiến nhiều nhất? Thủ phạm của các căn bệnh như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, liệt nửa người, thậm chí chết “bất đắc kỳ tử”... là gì? Những sự ra đi quá đột兀... đã để lại những

nỗi đau xé ruột...!!! Mới 3 ngày trước đây tôi vừa hẹn qua điện thoại sẽ tặng bạn tôi một cuốn sách tôi vừa dịch về sức khỏe... và bạn tôi cũng hẹn sẽ tặng tôi một tập thơ mà bạn tôi vừa xuất bản... Chúng tôi chưa kịp trao cho nhau những món quà giản dị để sẻ chia... thì được tin bạn tôi đã ra đi một mình, đột ngột trong đêm không một ai biết...!!! Vậy là cả hai chúng tôi đã trở thành người mắc nợ lẫn nhau! Và tôi thì trong suốt cuộc đời mình, cho đến hôm nay, từ sâu thẳm trái tim mình không muốn mắc nợ ai! Nhưng tôi cũng không dám chắc là tôi đã không nợ nần ai. Bằng chứng là trong những ngày này, tôi không giấu nổi những suy nghĩ thô thiển: Phải cố gắng làm sao để có thể hoàn tất một cách nhanh nhất cuốn sách dịch thứ hai: *Làm sạch mạch và máu* trong số 4 cuốn sách mà tôi đã được gia đình Thầy Nishi Katsuzo cho bản quyền tác giả xuất bản tại Việt Nam, để nhiều người cùng được đọc.

Một lần nữa, tôi xin trân trọng kính chuyển tới các bạn đọc của tôi lòng mong muốn và niềm tin chắc chắn rằng, cuốn sách dịch nhỏ thứ hai này có

thể sẽ cung cấp thêm những thông tin mới đầy ắp tính khoa học, tính thiết thực đối với việc giữ gìn sức khỏe cộng đồng. Hy vọng nó sẽ trở thành người bạn gần gũi, đáng tin cậy, luôn đồng hành cùng các bạn trong cuộc sống hiện tại. Cùng với cuốn *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên*, có thể cuốn sách này sẽ cho các bạn thêm chỗ dựa vững chắc để nương theo, vận dụng sáng tạo, phù hợp với điều kiện cụ thể trong việc chăm sóc sức khỏe cho chính bạn, cùng người thân của mình, để luôn giữ cho mình cả sức khỏe thân xác lẫn tâm hồn trong sáng, thanh tao.

Tôi thành tâm hy vọng những trang sách này sẽ đưa các bạn thẳng tới những chỉ dẫn cụ thể về việc ăn, uống, tập luyện thân thể và suy nghĩ nhằm giúp các bạn nhanh chóng *Làm sạch mạch và máu* - điều mà Thầy Nishi Katsuzo cho là nguyên nhân cơ bản nhất và trực tiếp giúp ta đẩy lùi các bệnh nguy hiểm như đái nêu.

Nishi Katsuzo đã đưa ra các giải thích khoa học (ví dụ: chỉ riêng việc ăn uống) rằng thức ăn đưa vào

cơ thể cần phải gồm những loại nào để hội đủ bốn nguyên tố cấu thành nên cơ thể con người. Đó là LỬA (ánh sáng mặt trời), là KHÔNG KHÍ, là ĐẤT và NƯỚC. Tác giả cũng đã khẳng định (ngay trong cuốn sách) là cứ qua mỗi 10 ngày một, khi được nuôi dưỡng đúng cơ thể sẽ nhận được máu mới hoàn toàn tốt, và cơ thể sẽ tự động điều chỉnh đáng kể về sức khỏe theo hướng tích cực. Các chỉ dẫn của ông rất rõ ràng, dễ hiểu. Các nguồn thức ăn mà ông giới thiệu đâu có đắt đỏ và khó kiếm tìm trong thực tế đời sống của chúng ta. Còn lợi ích của nó, các bạn hãy cùng trải nghiệm và tự các bạn sẽ có câu trả lời!

Lật đọc khá kỹ những trang sách từ đầu đến cuối của *Làm sạch mạch và máu*, tôi tự nhiên liên tưởng ngay đến phương pháp Dưỡng sinh Tâm Thể của Việt Nam qua cuốn *Dưỡng sinh Tâm Thể - Phương pháp tập luyện cơ bản* do Bà Nguyễn Thị Hương (tức Tôn Nữ Hoàng Hương, hay còn gọi là Má Hai Bình Định) chỉ đạo thực hiện (Chủ biên: TS. Trương Thị Thảo - Hà Nội - Tháng 12/1997). Tại

đây, qua hai mươi hai trang sách khá ngắn gọn, tôi muốn được xin phép Hương linh Thầy Nishi Katsuzo giới thiệu một chút về cách mà phương pháp Dưỡng sinh Tâm Thể của Việt Nam giúp người tập thu nhận tốt bốn nguyên tố cấu thành nên cơ thể con người như thế nào. Đó chính là:

1. Lửa - qua cách thu năng lượng dương (+) từ phía mặt Trời (Cha Trời) bằng hai bàn tay hướng lên bầu trời, để tích năng lượng dương vào cơ thể mình khi ta đang quá lạnh.

Qua cách thu năng lượng dương (+) còn từ hơi nóng của ngọn lửa (cồn+gừng+tỏi) vào hai lòng bàn tay cho ấm rồi áp vào những nơi cơ thể bị đau, để chữa bệnh cho mình và cho người khi cần thiết (được hướng dẫn cẩn thận riêng).

2. Đất - qua cách thu năng lượng âm (-) từ phía mặt Đất (Mẹ Đất) vào hai lòng bàn tay khi ta úp hai bàn tay hướng xuống đất, để tích năng lượng âm (-) vào cơ thể mình khi đang quá nóng (thùa dương).

Còn qua cách đi chân trần trên đất khi tập

(không mang giày dép, tùy thể trạng) để thu trực tiếp năng lượng âm từ Mẹ Đất để cơ thể ta luôn được cân bằng âm - dương.

3. Khí - qua cách ta hít thở vào bụng (qua miệng) để thu trực tiếp khí Trời - năng lượng của VŨ TRỤ, nhằm đưa được nhiều khí ô-xy vào cơ thể và đẩy được nhiều khí cacbonic ra khỏi cơ thể.

4. Nước - qua việc ta uống nước tùy ý thích theo nhu cầu cơ thể trong và sau quá trình tập luyện. Dưỡng sinh Tâm Thể yêu cầu người tập cần thường xuyên rèn luyện TÂM - THÂN - KHẨU, lấy luyện TÂM làm gốc kết hợp tập luyện thu bốn nguyên tố cấu thành nên cơ thể. Chỉ cần sau một liệu trình 9-10 ngày, cơ thể ta cũng đã chuyển biến khá rõ theo hướng tích cực: ăn, ngủ tốt hơn, cơ thể dần khỏe mạnh hơn, còn bệnh tật thì dần bị đẩy lùi rõ rệt cho tới khi biến mất hoàn toàn.

Vậy là qua *Làm sạch mạch và máu* của Nishi Katsuzo, các bạn đã được biết phần nào về phương pháp Dưỡng sinh Tâm Thể của Việt Nam - cái mà

từ đó đã tạo cho tôi cơ hội tiếp cận khá nhẹ nhàng với các sách của Thầy Nishi Katsuzo - nơi khơi nguồn cảm hứng và thúc đẩy lòng khát khao trong tôi: dịch các sách của Ông ra tiếng Việt để cung cấp thêm cho bạn đọc những hiểu biết mới về bản chất khoa học của các phương pháp đẩy lùi bệnh tật và làm trẻ lại nhờ dưỡng sinh năng lượng đúng đắn, hạn chế hoặc không cần dùng thuốc. Đây cũng chính là điều mà loài người ở thế kỷ 21 này không những đã bắt đầu ngộ ra mà còn đang hướng tới với niềm tin mạnh mẽ ở khắp mọi nơi. Vì sao vậy? Theo tôi, có lẽ, do tính giản dị, sự lành tính, và ít tốn kém; do động cơ trong sáng vì con người và đặc biệt do hiệu quả phi thường mà nó mang lại cho sức khỏe con người cả về thể lực lẫn tâm hồn.

Những trang sách của Thầy Nishi Katsuzo sẽ nhanh chóng mở ra trước các bạn những điều cần thiết để khi gấp nó lại, các bạn sẽ nhận ra rằng, không phải ngẫu nhiên mà Thầy Nishi Katsuzo khẳng định một cách đầy tự tin rằng: “Sức khỏe của con người phụ thuộc vào việc máu được tuần hoàn

theo các mạch máu ra sao. Chừng nào tốc độ và lực vận chuyển của máu phù hợp, thành phần của máu luôn hoàn hảo, chừng ấy máu sẽ chảy thông suốt trong mạch mà không bị vướng bất kỳ sự cản trở nào”. Theo tác giả, đây là điều cốt tử đảm bảo cho con người không thể bị các bệnh nguy hiểm như đã nêu trên. Mọi sự chỉ dẫn tinh tế của ông về các loại đồ ăn, thức uống, về cách ăn uống, về cách tập luyện và cách suy nghĩ để phòng và chống lại bệnh tật đều nhắm vào chính mục đích này.

Các bạn hãy đọc *Làm sạch mạch và máu* của Nishi Katsuzo - Người Nhật để hiểu biết và trải nghiệm thêm những sự chỉ dẫn mới mẻ mang tính khoa học sâu sắc của triết lý phương Đông từ một phương pháp dưỡng sinh không dùng thuốc của nước ngoài!

Các bạn hãy đến với phương pháp Dưỡng sinh Tâm Thể Việt Nam của Bà Nguyễn Thị Hương (tức Tôn Nữ Hoàng Hương, hay Má Hai Bình Định) để trải nghiệm bản thân qua một phương pháp dưỡng sinh cổ truyền của nước nhà, giản dị mà hiệu quả

khá tốt đối với sức khỏe con người!

Tất cả những điều này sẽ giúp chúng ta thêm tự tin để bước vào thời kỳ hòa nhập với cộng đồng quốc tế nói chung, trong đó có xu hướng chữa bệnh bền vững theo tự nhiên và hạn chế hoặc không cần dùng thuốc (còn gọi là “Y học bổ sung” hay “Y học năng lượng”).

Làm sạch mạch và máu nằm trong hệ thống làm khỏe mạnh của Thầy Nishi Katsuzo có thể sẽ giúp các bạn biết thêm một phương pháp hiệu quả để không những tránh được mà còn có thể vượt qua các bệnh hiểm nghèo mà chúng ta đang phải đối mặt ở khắp mọi nơi. Đây cũng chính là điều mà người dịch cuốn sách nhỏ này mong muốn sớm mang đến cho bạn đọc.

Chúc các bạn thành công trong việc lựa chọn phương pháp thích hợp nhất để chăm sóc, giữ gìn sức khỏe cho mình và người thân.

Trong lần xuất bản cuốn sách thứ hai này của Thầy Nishi Katsuzo, tôi vẫn muốn được nhắc lại

những dòng cảm ơn chân thành nhất đến chị
Hoàng Anh - người đã tặng sách cho tôi, đến Tiến sĩ
Vũ Khắc Liên - nguyên Thứ trưởng Bộ Văn hóa
Thông tin nay là Giám đốc Trung tâm giao lưu Văn
hoa Việt - Nhật và đến ông Inami Kazumi - Giám
đốc Trung tâm giao lưu Văn hóa Nhật - Việt; đến
Phó Chủ tịch Hội Hữu nghị Việt - Nga, Viện phó
Viện KHKT Nông nghiệp Việt Nam - GS. TS. Trần
Đình Long; đặc biệt đến Ông Nishi Manjiro - cháu
của Thầy Nishi Katsuzo - đã cho bản quyền xuất
bản bốn đầu sách của Thầy tại Việt Nam. Tôi vô
cùng biết ơn. Tôi cũng xin rất cảm ơn cháu Nguyễn
Phương Anh, cháu Mai Hoàng Yến - những bạn đọc
trẻ đã góp nhiều ý kiến bổ ích cho bản thảo, các
cháu phiên dịch tiếng Nhật - Dạ Hương và Hà
Nguyên cùng gia đình thầy giáo Phạm Văn Nha
phân khoa tiếng Nhật - Trường Đại học Ngoại ngữ
Hà Nội.

Tôi rất vui mừng và yên tâm khi cuốn sách nhỏ
bé này được Viện trưởng Viện Dưỡng sinh Tâm
Thể Trung ương - Tiến sĩ, Nhạc sĩ Doãn Nho; Giáo

sư T. S., bác sĩ Nguyễn Bắc Hùng - nguyên Chủ nhiệm Khoa Răng-Hàm-Mặt, nguyên Viện phó Quân Y Viện 108 đã đọc rất kỹ với sự quan tâm đặc biệt và nhiệt thành góp những ý kiến đầu tiên vô cùng sâu sắc cho bản dịch. Tôi xin cảm ơn TS. Nhạc sĩ Doãn Nho và GS. TS. Bác sĩ Nguyễn Bắc Hùng rất nhiều!

Tôi thành tâm và trân trọng biết ơn rất nhiều các cơ quan hữu quan của Nhà nước, Cục Xuất bản, Bộ Y tế, Nhà xuất bản Lao động, Công ty Sách Thái Hà, cùng tất cả những người thân trong gia đình, đặc biệt cháu gái nội của tôi là Phạm Nguyễn Thùy Lan và bạn bè thân thiết đã ủng hộ, tạo mọi điều kiện cho sự ra đời của cuốn sách dịch thứ hai này. Thiếu sự ủng hộ và giúp đỡ của họ, chắc gì các độc giả Việt Nam đã được đọc những cuốn sách này?

Xin tạ ơn TRỜI PHẬT đã tạo nhân duyên để một người cao tuổi, đang khát khao muốn chuyển tải những thông tin bổ ích về chăm sóc sức khỏe theo tự nhiên không dùng thuốc đến nhiều người Việt Nam được gặp một nhà quản lý văn hóa trẻ tuổi đầy

tâm huyết đang mong mỏi kiếm tìm dòng sách này cho công ty đầy yêu thương của mình - Thái Hà Books.

Tôi thành tâm cảm ơn Tiến sĩ Nguyễn Mạnh Hùng - Chủ tịch HĐQT kiêm TGĐ Công ty Sách Thái Hà với “Lời giới thiệu” hết sức thiện tâm gửi đến không chỉ bạn đọc Việt Nam, mà cả tác giả và người dịch cuốn sách này!

Tôi rất xin lỗi nếu có những sai sót khi dịch và xin chân thành tiếp thu những ý kiến đóng góp của bạn đọc và xin cảm ơn nhiều!

TS. Trương Thị Thảo

Liên hệ: 04.35190923

Lời tựa

Tôi được sinh ra là một đứa trẻ yếu đuối và bệnh tật. Các chẩn đoán bệnh của các bác sỹ đã không để lại cho tôi một tia hy vọng nào. Họ đã thông báo thẳng thừng chẳng úp mở gì cho bố mẹ tôi rằng chưa chắc tôi có thể sống nổi cho đến trước 20 tuổi. Dấu ấn của sự chết chóc đã được ngành Y ghi lại trong ký ức tôi ngay từ những năm tuổi thơ còn quá non nớt, nó đã chế ngự cả tuổi thơ và thời niên thiếu của tôi, nó làm cho tôi thấy mình đơn độc, lẻ loi, khép kín và bất hạnh. Những người bạn đồng niên đã tránh xa tôi, con người yếu đuối và khó tránh khỏi cái chết, và tôi đã ròng rã suốt ngày qua ngày lủi thủi với chính mình. Sự đơn độc quả là đã làm tôi thành một nhà tư tưởng. Tôi đã nghĩ về cuộc sống, về cái chết và đôi khi những tia sáng đích thực đã lóe lên trong tôi. Tôi hiểu rằng những suy nghĩ hiện ra trong tôi đã không xuất hiện trong đầu những người bạn đồng niên vô tư của tôi, rằng họ sống một cách hời hợt (nông cạn) và không đi sâu

vào bản chất các sự việc và hiện tượng giống như điều tôi đang làm. Chừng nào nỗi đau khổ như thế còn đè nặng lên tâm hồn, tôi không thể cam chịu với việc là trí tuệ tôi, những khả năng của tôi đã được tôi cảm nhận rõ ràng, thiên hướng của tôi đến với những suy tư triết học, những phán đoán của tôi, những ý nghĩ của tôi, sự thức tỉnh của tôi - tất cả điều này sẽ bị tiêu vong cùng với cái chết không tránh khỏi của tôi, tất cả chỉ qua vài năm nào đó, có nghĩa là, không khi nào trở thành hiện thực.

Ở trong hoàn cảnh này, tôi đã nhìn rõ một sự bất công khủng khiếp nào đó, tôi đã cảm thấy rằng ở đây có điều gì đó không đúng, và tất cả vấn đề của tôi là chống lại tất cả các chẩn đoán báo điều dữ, xấu. Tôi cần, tôi cần, tôi cần phải sống!

Tôi không thể tin chút nào vào các bác sĩ, tôi không thể hy vọng vào họ - chính bởi họ đã từ chối tôi sau khi đã đặt tôi vào cuộc chiến một chọi một với cái chết không tránh khỏi đang đến gần. Con đường đến với sự giúp đỡ của ngành Y tế đã bị chặn lại. Tôi không còn cách nào khác là tìm một con

đường mới để chữa lành bệnh. Và tôi đã bắt đầu sờ soạng đi tìm chúng trong chính bản thân mình. Tôi bắt đầu tìm kiếm chúng trong thế giới xung quanh tôi, trong TỰ NHIÊN, trong toàn thể VŨ TRỤ.

Cả tuổi thiếu niên, tôi đã quen ngồi rất lâu một mình trên bờ biển, được thấy những buổi bình minh và những buổi hoàng hôn. Tôi nhìn lên bầu trời và những đám mây, tôi quan sát sự đùa giỡn của màu sắc trên mặt biển và cảm nhận thấy sắc đẹp của thế giới xung quanh mỗi tế bào của thân thể mình. Tôi thán phục sự hòa âm và hoàn thiện đến tuyệt mỹ của nó. Tôi nhận ra rằng trong thiên nhiên, tất cả đều rất tuyệt vời. Tôi quan sát mọi con vật cùng tất cả cỏ cây và nhận thấy trên thế giới không có một sinh vật sống nào lại đau khổ giống như con người. Nếu như con vật ốm, nó đi kiếm cây cỏ nào đó để chữa cho nó nhưng nó chẳng buồn rầu vì những ý nghĩ là nó đau đớn và bất hạnh như thế nào. Nếu như con vật già nua, nó chấp nhận điều này một cách đường hoàng và như một sự cần thiết trong khi chẳng phải bận tâm về việc tại sao nó

nhiều tuổi, lông sẽ bị bạc, răng sẽ yếu, các móng vuốt và chân sẽ bị run rẩy (!). Nếu như cái chết đến gần với con vật, nó sẽ đến nơi nào đó kín đáo, nó ẩn nấp ở đấy và yên lặng rời sang một thế giới khác, không buồn rầu khổ não vì cái chết cận kề bên mình. Trong thế giới này chỉ có con người là không hạnh phúc, chỉ cuộc sống của con người, tất cả từ bắt đầu đến kết thúc, luôn thấm đẫm nỗi đau, sự giày vò, sự khốn khó. Nhưng đồng thời với việc này, trong những khoảnh khắc đặc biệt của sự bừng sáng trong tâm trí, tôi cảm nhận thấy rằng chính là tôi - cái phần nhỏ bé của thế giới, phần nhỏ bé của thiên nhiên - không thể nào tách khỏi thế giới, tách khỏi TỰ NHIÊN và toàn thể VŨ TRỤ. Tôi có thể cảm thấy mình đồng thời là bầu trời, là mây, là núi và là biển. Tôi thì thầm với các con vật, với cây cỏ và tôi cảm thấy rằng tôi hiểu ngôn ngữ của chúng. Nhưng tại sao trong khi tất cả thế giới xung quanh là hoàn thiện, là hòa hợp, là tuyệt vời thì chính tôi, cái phần nhỏ bé của nó, lại phải chịu đựng những sự khốn khổ, bệnh tật, tại sao tôi lại bất hạnh và tôi phải chết vào cái tuổi còn quá trẻ như thế? Câu hỏi

này đã không đem lại cho tôi sự yên ổn nào suốt ngày này qua đêm khác. Tôi cứ nghĩ mãi về điều này cho đến khi tôi hiểu ra rằng: nếu tôi là một phần của TỰ NHIÊN, của thế giới và của VŨ TRỤ thì tôi cần phải tìm đến sự giúp đỡ không phải của các bác sĩ và không phải của các loại thuốc mà là của chính TỰ NHIÊN, của chính VŨ TRỤ. Tôi là đứa trẻ thơ dại của TỰ NHIÊN, vậy mà người mẹ yêu con ấy lại không khi nào giúp đỡ đứa con yêu dấu của mình. Lúc này tôi nhận ra rằng cần phải nghiên cứu đời sống của TỰ NHIÊN, nghiên cứu các quy luật của nó và khi làm theo các quy luật này, ta sẽ trở nên khỏe mạnh và hòa hợp như chính TỰ NHIÊN.

Và tôi đã đi trên con đường dài dằng dặc để khám phá, kết quả là đã tìm ra hệ thống để khỏe mạnh. Hệ thống này không phải là sự sáng tạo của riêng tôi. Nó xuất hiện do sự nghiên cứu phân tích cẩn trọng nhiều mặt, sự kiểm tra bằng thực nghiệm trong thực tế của cuộc thí nghiệm tổng thể khổng lồ của nhân loại đã được tích lũy trong lĩnh vực các biện pháp (các phương thức) tự nhiên phục hồi sức

khỎe. Hệ thỐng này đã giúp tôi đẩy lùi bệnh tật và khỎe mạnh không cần nhờ đến các bác sỹ và thuốc thang. Hệ thỐng này xuất hiện không phải ngay tức thì, để tạo ra nó cần nhiều năm tháng nhưng mỗi bước đi trên con đường đến hiểu biết là mỗi bước dẫn đến sự phục hồi sức khỎe. Tôi đã tập hợp, đã nghiên cứu và đã hệ thỐng lại tất cả ngày một tốt hơn để mọi người hiểu rõ về sức khỎe và chữa lành bệnh. Những vấn đề về phục hồi sức khỎe đã trở thành công việc chủ yếu của đời tôi. Lao động của tôi đã không uổng phí. Tôi bắt đầu đi truyền bá và ứng dụng vào thực tiễn những nguyên tắc của hệ thỐng sức khỎe dựa trên việc sử dụng những lực có thể chữa bệnh được nằm trong cơ thể con người nhờ chính TỰ NHIÊN, để có thể giúp đỡ cho những người khác.

THẾ NÀO LÀ SỨC KHỎE VÀ THẾ NÀO LÀ BỆNH TẬT?

Trong việc tìm kiếm các con đường cho sức khỏe của mình, việc đầu tiên tôi thường suy nghĩ là câu hỏi: tại sao ngành Y chỉ chống lại các loại bệnh mà hoàn toàn không quan tâm đến việc làm thế nào để đưa cơ thể đến trạng thái khỏe mạnh, củng cố và giữ gìn sức khoẻ? Chính là vì giữa những sự hiểu biết này - phục hồi sức khỏe và chữa bệnh - có ranh giới rất lớn! Các bác sĩ thường xuất phát từ bệnh tật, chứ không từ sức khoẻ; bệnh tật đối với họ trở thành điểm tựa trong quá trình chữa bệnh, chứ không phải sức khoẻ! Những dấu hiệu của sức khỏe không được nghiên cứu trong các trường Đại học Y khoa, các sinh viên và các cán bộ y tế không được

đòi hỏi phải nghiên cứu những con người khỏe mạnh. Các Giáo sư của ngành Y không bao giờ giảng các bài về sức khỏe là như thế nào. Họ thường xuyên chỉ nói về các bệnh. Kết quả là ngành Y đơn giản không hề biết sức khỏe là thế nào! Làm thế nào có thể chữa khỏi bệnh cho con người, tức là đưa con người tới sự khỏe khoắn mà lại không biết chính điều đó là cái gì - sức khỏe ấy?

Ngành Y đã chẳng mấy bận tâm về việc sức khỏe là như thế nào. Vì vậy, rất thường xuyên Y học chữa một thứ - và làm què quặt (hư hỏng) thứ khác. Ngành Y cố gắng khắc phục các bệnh tật - một bệnh, thêm bệnh khác, rồi bệnh thứ ba - mà không dẫn đến trạng thái khỏe mạnh toàn diện của cơ thể. Đáng tiếc là, ngày hôm nay, thậm chí tại nước Nhật, người ta đang quên đi nền Y học truyền thống phương Đông: Y học phương Tây ngày càng quyết tâm lấn át nó, có nghĩa là có một ngành Y tiếp cận với con người một cách rất cơ học, nó xem con người như là một bộ sưu tập của các cơ quan riêng biệt mà không phải là một thực thể thống nhất, đầy

đủ gắn liền với tự nhiên.

Ở phương Đông ngành Y không khi nào là một cái gì đó riêng biệt, một ngành khoa học độc lập nghiên cứu chỉ cơ thể tách ra khỏi tất cả phần còn lại tạo nên “cấu trúc” phức tạp là con người. Lê nào có thể chữa lành một cơ thể trong khi không làm thay đổi chính cách sống của con người, không cải tạo lại tri giác về thế giới trên nhịp điệu hoà hợp hơn, không thay đổi những suy nghĩ tăm tối mờ mịt bằng những suy nghĩ tốt lành sáng sủa? Điều này là không thể, là không thể về nguyên tắc. Và ở phương Đông người ta luôn luôn biết tới điều này. Vì thế nền Y học cổ truyền phương Đông không bao giờ tách khỏi triết lý phương Đông thứ triết lý đã truyền bá một lối sống đặc biệt. Lối sống trong sự yên tĩnh, hoà hợp và thống nhất với TỰ NHIÊN. Trên cơ sở của triết lý này nghệ thuật làm hài hòa không gian của người Trung Hoa... đã được xây dựng nên, khả năng không biên giới của nó còn chưa được nền văn minh phương Tây biết đến (các bài giảng của K. Nishi (1884-1959) đã được giảng

vào đầu thế kỷ 20). Hệ thống dinh dưỡng của người Nhật - sinh học vĩ mô - đã đặt nền móng trên sự hiểu biết này. Vâng - chính nền nghệ thuật sáng tạo, tích cực toàn diện, phát huy mọi khả năng có thể, xuất phát từ tính cổ truyền sâu sắc, đã được lưu hành cho đến ngày hôm nay.

Nhưng phương Tây với tâm thái hết sức thực dụng của nó, với cách mà nó tiếp cận với con người như là một cỗ máy vô hồn, lại không muốn hiểu biết về điều này, không muốn nghĩ đến điều này. Các bác sĩ phương Tây nghĩ rằng với con người có thể đối xử như với cỗ máy: ở đâu đó cần bôi trơn, ở đâu đó phải vặn êcu, ở đâu đó lại cần kéo căng lò-xo và thế là tất cả lại vào trật tự, ngăn nắp. Nhưng sẽ không có sự ngăn nắp trật tự trong một cơ chế không được nghỉ, không có sự sắp đặt sẵn khi mà tâm hồn của con người - sự hoà hợp và thống nhất tuyệt vời với tự nhiên - thực tế không lọt được vào trong đó.

Phương Tây hoàn toàn không muốn cân nhắc đến một thực thể phù du, mảnh mai không nhận

biết được như thế - tâm hồn con người. Nhưng mà cho đi qua thêm 50 năm nữa - ngay cả phương Tây cũng sẽ bắt buộc phải nhớ lại về tâm hồn (hiện nay cả thế giới đã biết rằng thực tế đúng là như thế).

Phương Tây sẽ bắt buộc phải đi tìm chân lý trong triết học phương Đông, trong Y học phương Đông, vì rằng Y học phương Tây trong tình trạng mà nó tồn tại hiện nay đang không tránh khỏi chui vào đường hầm không lối thoát. Chấm dứt sự giúp đỡ của thuốc, sẽ không có một lợi ích nào từ những cuộc nghiên cứu tìm kiếm tinh vi nhất của ý tưởng công nghệ học - các thiết bị và các khả năng kỹ thuật hoàn hảo, cái mà cuối cùng được tạo ra từ bộ óc phương Tây hiếu kỳ... Không cái gì từ nó có thể giúp chữa lành bệnh một cách thiết thực cho người nghèo, nếu nó không hướng tới lực mạnh mẽ của TỰ NHIÊN, không đòi hỏi chúng làm việc cho lợi ích của mình, không mở ra cho họ sự thoả mãn trong đời sống tâm hồn của mình...

Và phương Tây sớm hay muộn bắt buộc sẽ phải thừa nhận: Cơ thể con người - đây không giản đơn

là một bộ sưu tập cơ học của các cơ quan và các hệ thống. Đây là một hệ thống thống nhất đầy đủ, hoàn thiện, trong đó tất cả đều liên kết với nhau: là thân thể, là suy nghĩ, là tâm hồn và là cách sống. Nếu có một cái gì đó đau - đây là bằng chứng của sự không khỏe mạnh của toàn bộ cơ thể về tổng thể. Đây là bằng chứng của cách sống, của cách suy nghĩ không đúng đắn. Đây là điều chứng minh cho sự tách ra khỏi TỰ NHIÊN và các quy luật của nó! Nhưng cơ thể là một hệ thống tự điều chỉnh. TỰ NHIÊN anh minh đã ban tặng cho cơ thể khả năng tự phục hồi, tự đổi mới, tự hoàn thiện và chỉnh lý bất kỳ sự rối loạn nào xuất hiện trong đó. Đặc tính này là công phẩm cho con người từ khi mới sinh ra, là sự ban thưởng của chính TỰ NHIÊN. Nếu đặc tính tự phục hồi làm việc tốt thì có nghĩa là, cơ thể ở trong trạng thái tự nhiên, đúng đắn, khỏe mạnh, bình thường. Chính sức khỏe là đặc tính tự nhiên, vốn có sẵn từ khi mới sinh ra của mỗi cơ thể. Đó, tại sao khi chữa bệnh cần xuất phát không phải từ bệnh tật, mà phải từ sức khỏe - từ cái vốn là tự nhiên, chứ không phải từ việc chống lại các QUY

LUẬT của TỰ NHIÊN một cách bệnh hoạn. Thay vào việc đi tìm các phương thức đấu tranh với mỗi căn bệnh riêng biệt, cần phải tìm phương cách làm cho toàn bộ cơ thể trong chỉnh thể trở về trạng thái tự nhiên - trạng thái khỏe mạnh. Chính vì không tồn tại những bệnh riêng biệt nên cơ thể luôn bị đau yếu trong chỉnh thể.

Sự hoà hợp và sự hoàn hảo của TỰ NHIÊN là cái gì? Trước hết đây là sự hoà hợp, sự cân bằng một cách ổn định của các lực xây dựng và phá huỷ. Trong tự nhiên thường xuyên diễn ra các quá trình xây dựng, đổi mới và các quá trình phân huỷ. TỰ NHIÊN luôn bảo vệ mình trong sự nguyên vẹn và hoà hợp, nhờ đó mà không khi nào một trong hai quá trình này chiếm hữu quá trình khác. Bao nhiêu được xây dựng thì cũng bấy nhiêu bị phân huỷ. Đây là quy luật - cái mới được tạo ra bao nhiêu thì cũng bấy nhiêu cái cũ phải rời đi và ngược lại. Được sinh ra vào buổi sáng, sẽ chết đi vào ban đêm. Được sinh ra lúc hoàng hôn sẽ chết đi ban ngày. Được sinh ra có gió sẽ chết đi lúc lặng gió. Một cuộc sống được ra

đòi, cuộc sống khác sẽ chết đi. Có bao nhiêu điều mới đến trên thế giới, cũng sẽ có bấy nhiêu cái cũ phải ra đi. Cuộc sống - đây là sự chết không ngừng và sự phục sinh không ngừng.

Cơ thể con người - một phần nhỏ bé của VŨ TRỤ và là phần không tách rời của TỰ NHIÊN. Và ở trong đó cũng như trong toàn bộ TỰ NHIÊN cùng tồn tại một quy luật vận hành và điều khiển: Bao nhiêu được tạo dựng thì bấy nhiêu bị phân huỷ; bao nhiêu đến, bấy nhiêu đi; bao nhiêu chết đi, cũng bấy nhiêu được sinh ra. Đây là quy luật sống của cơ thể khỏe mạnh. Khi quy luật này được tuân thủ sẽ không thể có chuyện ốm đau.

Tôi đã sớm suy nghĩ về điều ốm là gì và nó từ đâu đến? Từ nguyên nhân bên ngoài nào chăng? Có phải là từ những bàn tay bẩn, từ sự lây nhiễm, từ sự tiếp xúc với những người bệnh, từ những điều kiện không thuận lợi của môi trường bên ngoài không? Nhưng các công trình nghiên cứu chỉ ra rằng các tác nhân gây nhiễm, ở mức nào đó, đều tồn tại trong cơ thể của hầu như tất cả mọi người. Nhưng tại sao

một số người này thì bị ốm còn những người khác lại không? Có nghĩa là ở ai đó sự nhiễm khuẩn phát triển, nhân rộng lên và tạo ra bệnh còn ai đó thì chung sống hoà bình với các loại vi sinh vật gây nhiễm bệnh và không cho nó làm mình bị bệnh. Bệnh tật có bị di truyền không? Nhưng chính bệnh bị di truyền đã xuất hiện khi nào đó và ở ai đó đầu tiên và từ đâu?

Tôi đã đi đến kết luận rằng: bệnh tật không phải là kết quả của sự xâm nhập lây nhiễm vào cơ thể hoặc là nhận được từ cha mẹ có tố tính không tốt. Bệnh tật chính là kết quả của sự phá hoại các QUY LUẬT TỰ NHIÊN do con người gây ra. Chỉ khi nào các QUY LUẬT của TỰ NHIÊN bị phá hoại thì khi đó các vi sinh vật gây hại mới bắt đầu sản sinh với quy mô gây nguy hiểm, khi đó chúng bắt đầu tấn công vào những tổ chất yếu kém nhận được do di truyền. Bệnh tật không phải là cái gì khác, mà là sự phá hủy các QUY LUẬT của TỰ NHIÊN. Còn các quy luật này bị phá hủy khi con người bắt đầu có lối sống không đúng đắn. Lối sống không đúng đắn sẽ

phá hoại sự cân bằng giữa các lực xây dựng và lực phá hủy. Trong cơ thể cái đưa vào lớn hơn cái bị đẩy ra, các tế bào bị phân hủy sẽ lớn hơn những tế bào được tạo nên, lực bị tiêu hao lớn hơn lực được phục hồi. Chính là ở đây bệnh tật xảy ra. Nói một cách trung thực hơn là chính cơ thể tạo ra bệnh tật và nó xuất hiện như việc thử xem cơ thể sẽ quay trở lại sự hài hòa đã bị mất đi, sẽ phục hồi lại cân bằng đã bị phá hủy của những lực xây dựng và phá hủy như thế nào. Cơ thể tạo ra bệnh bởi vì nhờ cách đó nó tìm được phương cách cứu chữa! Chính cơ thể, như là một hệ thống tự nhiên thông thái, không thể nào tác động gây hại cho mình. Bệnh tật không phải là cái gì khác mà chính là sự hiện diện của LỰC LÀM LÀNH BỆNH, được cài đặt sẵn trong mỗi cơ thể.

Bệnh tật không bỗng nhiên xuất hiện một cách vô cớ. Nhưng bệnh tật hoàn toàn không phải là sự trùng phẹt của ông trời vì tội lỗi do mình gây ra như nhiều người thường nghĩ. Hoàn toàn ngược lại, bệnh tật đến không giống như kẻ thù mà như

người giúp đỡ. Về việc này có thể ai đó sẽ kiểm tra lại, đâu có khó khăn gì. Bệnh tật muốn giúp chúng ta phục hồi lại sự cân bằng đã bị mất trong cơ thể. Bệnh tật là phương thức duy nhất, mà bằng cách đó cơ thể cố gắng tự mình khắc phục những rối loạn đang xuất hiện bên trong.

Như vậy, bệnh tật chỉ là phương thức mà nhờ nó, các lực chữa lành bệnh của cơ thể sẽ cố gắng phục hồi lại sự hài hoà đã bị phá vỡ. Nhưng điều này còn là tín hiệu đặc biệt về sự giúp đỡ, là triệu chứng cho biết đã xảy ra sự bất ổn và phải cầu cứu sự giúp đỡ. Bệnh tự nó chỉ là tín hiệu về sự trắc trở và mở đầu công việc của hệ thống cứu chữa. Thế thì trong trường hợp như vậy có cần phải chữa bệnh cho cơ thể như các nhân viên y tế vẫn hay làm hay không, nếu bệnh - không phải là bệnh lý học như đốt nêu - chỉ là tín hiệu của tai biến và của sự thử cứu giúp bản thân từ phía cơ thể? Ngành Y tế cố gắng chữa bệnh trong khi chỉ chẩn đoán và tìm cách khắc phục những dấu hiệu của triệu chứng, những biểu hiện bên ngoài bất an của cơ thể, mà không tìm

hiểu được nguyên nhân. Sau đó khắc phục những triệu chứng, trong khi các triệu chứng này chỉ là các tín hiệu của tai nạn, chỉ là chứng minh sự bất an của cơ thể. Nếu bệnh cho tín hiệu về sự bất an nói chung của cơ thể, có nghĩa là, không cần tìm kiếm phương thức riêng biệt để chữa trị đối với từng bệnh, điều mà chỉ ngành Y được dạy. Cần phải làm cho sức khỏe quay trở lại toàn bộ cơ thể mà không tiêu diệt bệnh một cách đơn lẻ. Tại nơi một căn bệnh bị tiêu diệt sẽ phát sinh ra hàng chục bệnh mới, nếu không đưa cơ thể vào tiến trình của một chỉnh thể đầy đủ trọn vẹn.

Những lực chữa lành bệnh ở bên trong chúng ta

Những nguyên tắc hài hòa của TỰ NHIÊN vốn có sẵn trong chính cơ thể. Cơ thể tự nó “biết” cần phải như thế nào để trở nên hoàn thiện, chính vì ở trong mỗi con người có những LỰC CHỮA LÀNH BỆNH luôn bảo vệ sự hài hòa này cho mình và lao nhanh tới để phục hồi sự cân bằng khi nó bị phá vỡ. Cơ

thể được TỰ NHIÊN dự tính như là một hệ thống có khả năng tự dẫn dắt đưa mình vào trật tự, tự chỉnh lý và điều tiết mình. Chính là LỰC CHỮA LÀNH BỆNH tự nhiên ở bên trong cơ thể yêu cầu mang lại trật tự và đưa cơ thể về trạng thái bình thường rất đúng lúc khi thấy xuất hiện những rối loạn. Một khi trong con người có lực này thì người ta có thể luôn luôn lường trước được các kết quả trong cuộc chiến đấu vì sức khỏe của mình. Không cần thiết phải ngăn cản LỰC CHỮA LÀNH BỆNH của cơ thể, nhưng có thể giúp đỡ hỗ trợ cho nó. Điều kiện đầu tiên để giữ gìn sức khỏe và tránh được bệnh tật là niềm tin vào LỰC LÀM LÀNH BỆNH của cơ thể mình, sự bảo vệ và giữ vững nó.

Hoạt động của những LỰC LÀM LÀNH BỆNH đang được xác nhận bằng cách rõ ràng nhất. Thành phần máu tự nhiên phải như thế nào đó để nó có đặc tính tự tiêu diệt các chất ngoại lai từ ngoài đưa vào cơ thể hoặc được tạo ra trong đó. Máu tự nó đưa các chất như vậy vào cuộc chiến đấu không mệt mỏi. Ở đây có thể chỉ là niềm tin vào cơ thể và

không ngăn cản hoạt động chữa bệnh của nó.

Uống thuốc không giúp ích, mà chỉ làm cản trở hoạt động tự chữa bệnh của cơ thể. Sự sống có thể chữa lành chỉ bằng chất sống. Trong các dược phẩm không có **LỰC CHỮA LÀNH BỆNH** chủ yếu, không có năng lượng sống. Vì vậy việc đưa thuốc vào cơ thể là đưa vào đó thực thể mang tính phá hoại hoàn toàn xa lạ với cơ thể sống. Sự phục hồi sức khỏe đúng đắn có thể chỉ bằng cách duy nhất là sử dụng **LỰC LÀM LÀNH BỆNH** theo tự nhiên.

Con người khi đã nhờ các **LỰC LÀM LÀNH BỆNH** của tự nhiên để chữa khỏi bệnh có thể không cần đến sự giúp đỡ của các bác sỹ, của các nhân viên y tế, của các thầy lang hoặc những thầy thuốc khác, nói chung là không cần bất kỳ sự giúp đỡ của ai, chỉ cần những lực của chính bản thân mình. Bởi lẽ rằng, trong mỗi một con người - một cách tuyệt đối trong mỗi con người - đã có sẵn một lực chữa lành bệnh mạnh mẽ, đủ để giải thoát khỏi bất kỳ bệnh nào, thậm chí cả với căn bệnh mà các bác sỹ gọi là không thể chữa được. Và mỗi con người, nếu

muốn, có thể nhò vào LỰC CHỮA LÀNH BỆNH này ở bên trong mình, cho nó khôi phục lại và bộc lộ bản thân để bắt đầu công việc phục hồi, chữa lành bệnh bên trong cơ thể mình.

Khi còn là một cậu bé, tôi đã nhìn thấy tất cả thế giới xung quanh đều khỏe mạnh. Tôi đã cảm thấy, chỉ riêng tôi, một mình tôi trong thế giới này là bệnh tật và không hạnh phúc. Nhưng khi tôi đã bắt đầu cảm nhận được sự thống nhất của bản thân mình với TỰ NHIÊN, thì tôi nhận ra rằng một hạt nhỏ trong sự khỏe khoắn của TỰ NHIÊN cũng tồn tại ở chính trong tôi. Tôi cảm thấy trong cơ thể của mình không chỉ có phần đau yếu, cái mà tôi đã quen và vẫn gọi là “Tôi”, mà còn có cả phần khỏe mạnh trong bản thể của mình. Tôi đã hiểu ra rằng trong tôi có một nửa khỏe mạnh, và chính nó cần phải giúp đỡ để vực dậy nửa bệnh tật kia. Khi đó tôi đã không hiểu rằng bằng cách như thế tôi đã phát hiện ra LỰC CHỮA LÀNH BỆNH CỦA TỰ NHIÊN ở trong chính bản thân mình.

Tiếp đó tôi đã bắt đầu nghiên cứu sâu toàn bộ

kinh nghiệm chữa lành bệnh đã được tích lũy bởi nhiều người từ thời cổ xưa cho đến bây giờ. Tôi đã tự trải nghiệm rất nhiều những lời khuyên khác nhau trên bản thân mình, mà tôi có mất gì đâu, tôi đã định sẵn trước rồi. Tôi làm điều này là để khôi phục lại các quy luật của tự nhiên đã bị phá hủy trong cơ thể của mình. Chính tôi đã hiểu rằng, nếu như TỰ NHIÊN khỏe mạnh, còn tôi lại đau yếu, thì điều này có nghĩa là ở trong tôi tồn tại một sự phá hủy nào đó các QUY LUẬT TỰ NHIÊN, phá hủy sự hài hòa của các lực xây dựng và phá hoại. Tôi hiểu rằng, cần phải khôi phục lại sự hài hòa này, cần phải sửa đổi lại việc phá vỡ các QUY LUẬT TỰ NHIÊN đang tồn tại chính trong cơ thể mình.

Không phải ngay tức thì hệ thống phục hồi sức khỏe của tôi được mọi người biết đến. Tôi đã quyết định chỉ công bố nó khi đã đi qua nhiều năm sau thời hạn của cái chết mà các bác sĩ đã định cho tôi, qua hơn hai mươi năm sau cái ngày mà theo quan điểm của các bác sĩ, tôi sẽ chết. Hệ thống chữa lành của tôi đã cứu thoát tôi, có nghĩa là nó có thể cứu

sống cho rất nhiều, rất nhiều người nữa.

Tôi đã sớm hiểu ra rằng, bệnh tật không xuất hiện một cách đơn lẻ riêng biệt, giống như sự phá hủy một cách ngẫu nhiên hoạt động của một cơ quan nào đó. Một bệnh không tránh khỏi kéo theo sau nó một bệnh khác, mỗi bệnh thường là kết quả của một bệnh khác nào đó, của một bệnh đã bị trước đó, và đến lượt mình, nó lại gây ra tiếp những bệnh khác... Tất cả mọi thứ trong cơ thể con người đều có quan hệ gắn bó với nhau. Điều còn lại cần phải làm sáng tỏ chính là bằng cách nào tất cả các cơ quan, tất cả các mô, tất cả các tế bào của cơ thể liên quan chặt chẽ với nhau. Sợi chỉ gắn kết, mà theo nó hoặc là sự khỏe mạnh hoặc là bệnh tật được truyền đi từ cơ quan đến cơ quan, nằm ở đâu? Một cách rất tự nhiên, lực liên kết chủ yếu của cơ thể, đó là hệ thống mạch máu.

Một trong những kết luận tôi đã đưa ra từ đó:
Sức khỏe của con người phụ thuộc vào việc máu được tuần hoàn theo các mạch thể nào.
Chừng nào tốc độ và lực chuyển động của máu phù

hợp, thành phần của máu hoàn hảo, chừng ấy máu sẽ chảy thông suốt trong mạch mà không gặp bất kỳ sự cản trở nào.

Tuần hoàn máu bình thường - dòng sông của sự sống

Máu - đây là sự sống, con người từ cổ xưa đã biết về điều này. Từng tế bào trong cơ thể nhận được dinh dưỡng từ máu. Máu liên kết và nuôi toàn bộ các cơ quan và các hệ thống của cơ thể. Máu đi qua cơ quan bị bệnh và chuyển nó đi tiếp - có nghĩa là nó đã mang theo trong mình căn bệnh. Vậy lẽ nào các cơ quan còn lại có thể khỏe mạnh, dù chỉ một cơ quan bị đau? Trong thực tế là đau cái gì - chỉ một cơ quan hay toàn bộ cơ thể không khoẻ? Tất nhiên là toàn bộ cơ thể không khỏe mạnh, và nó không khỏe mạnh chính từ chỗ sự hài hoà và sự cân bằng trong nó bị phá vỡ.

Sinh dưỡng của tất cả các tế bào được thực hiện nhờ sự giúp đỡ của những ống mạch nhỏ nhất - các mao mạch. Tất cả chúng ta đều biết rằng máu

chuyển động theo động mạch và tĩnh mạch. Nhưng nhiều người lại quên mất rằng máu đến được mỗi tế bào nhỏ nhất của cơ thể chính là nhờ những mao mạch. Toàn bộ cơ thể con người được xuyên qua bởi mao mạch - chính vì thế mà châm đầu kim vào bất kỳ chỗ nào của cơ thể, thậm chí vào nơi không hề có ống mạch, tĩnh mạch và động mạch lớn rõ rệt thì máu vẫn trào ra. Mao mạch không được thấy rõ, chúng mảnh hơn sợi tóc người tới 50 lần. Mỗi tế bào nhỏ của cơ thể được các mao mạch bao quanh giống như mạng nhện. Điều này thật khó tưởng tượng nổi, nhưng nếu kéo dài tất cả các mao mạch của cơ thể con người ra thành một đường thẳng thì chiều dài của đường thẳng này đạt tới từ 60-90 nghìn km.

Máu được thâm nhập theo các mao mạch mang đến cho tế bào ô-xy, các vi-ta-min, mỡ, hydrat cacbon, muối khoáng, và nó cũng mang ra khỏi nơi này các sản phẩm của sự phân huỷ. Thiếu các mao mạch, sự sống của các tế bào - cũng có nghĩa là sự sống của các mô, các cơ quan, các hệ thống, sự sống

của toàn bộ cơ thể -không còn nữa.

Và trong việc nuôi dưỡng cơ thể thông qua các mao mạch cũng cần phải tuân thủ chính sự cân bằng các lực xây dựng và phá huỷ, chính cái đó là sự hài hoà. Điều này có nghĩa là máu cần đưa đến cho tất cả mọi tế bào bao nhiêu chất bổ ích, thì cũng bấy nhiêu sản phẩm phân hủy cần phải được đẩy ra khỏi cơ thể. Nếu trong máu phát hiện thấy thừa các sản phẩm phân hủy, nếu máu tuần hoàn kém khi nó bị xô đẩy vào tất cả những vật cản trở có thể có trên đường đi của mình, nếu động mạch, tĩnh mạch và các mao mạch không làm tròn được chức năng của mình thì không tránh khỏi xuất hiện bệnh tật không chỉ ở máu, các ống mạch, tim mà là toàn bộ cơ thể.

Đó là lý do tại sao bắt đầu nghiên cứu việc phục hồi sức khỏe cơ thể tốt nhất chính là từ việc phục hồi sức khỏe máu và mạch.

Trong cơ thể có từ 60-90 nghìn km mao mạch và chúng nhiều hơn cả là ở tay, chân. Một mạng lưới khổng lồ các mao mạch lại vô cùng mảnh mai... Cần

phải có một lực như thế nào, một máy bơm hút như thế nào để đẩy máu đi vào từng mao mạch, dẫn tới từng tế bào nhỏ bé?

Chúng ta đã được biết rõ ràng lực này là quả tim - động cơ mạnh, đẩy máu đi đến toàn cơ thể. Nhưng các công trình nghiên cứu ngày nay đã chứng minh rằng sức mạnh của quả tim đâu đến nỗi lớn như thế. Nó chỉ đủ để đẩy máu qua động mạch và đưa đến các mao mạch. Sức mạnh của quả tim không đủ để đẩy máu theo mạng lưới khổng lồ của các mao mạch! Ấy vậy mà máu vẫn đi qua theo mao mạch nhưng sau đó nó được quay ngược trở lại và đổ vào tĩnh mạch.

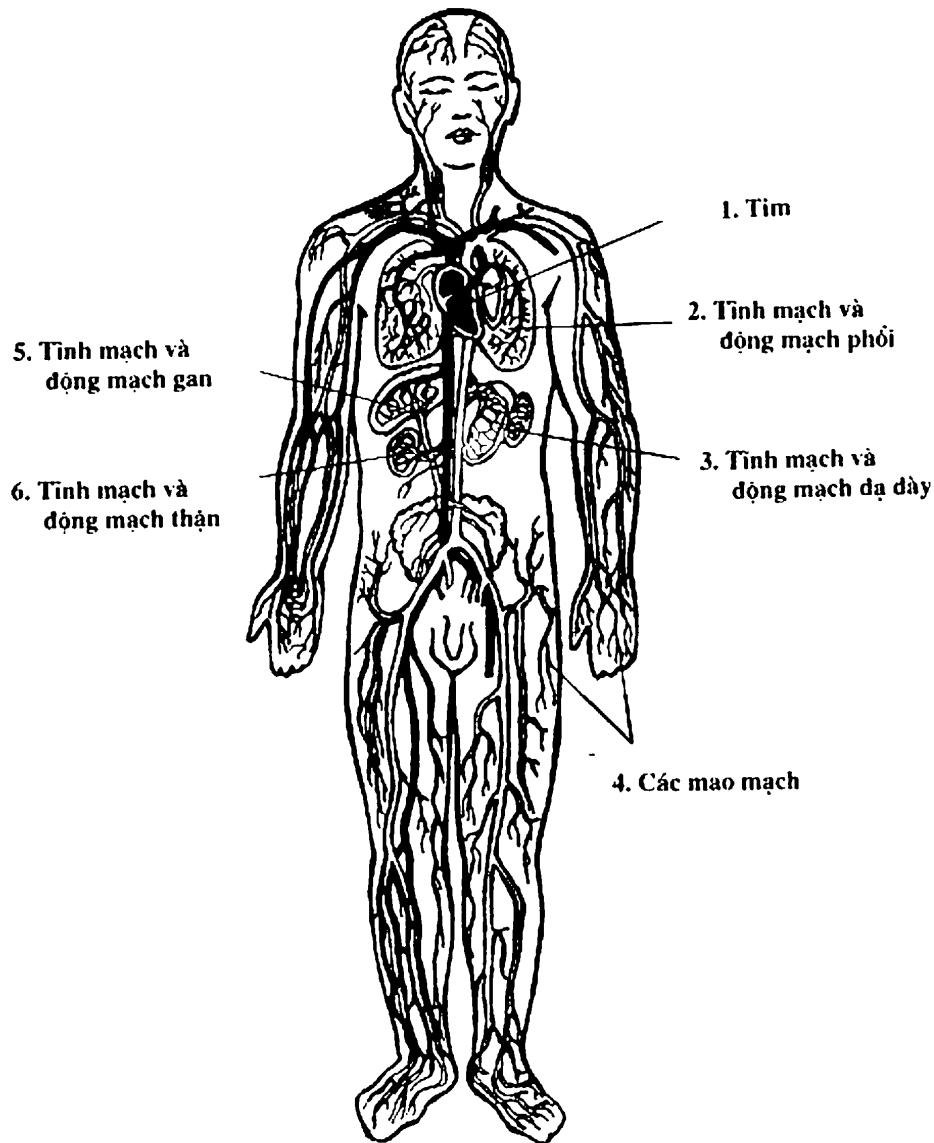
Đó kết quả là: máu từ tim đổ vào động mạch giống như cái ống hút được kéo dài có khả năng giãn nở, chúng chẳng khác nào như hút máu từ tim. Sau đó động mạch đưa máu đến các mao mạch và khi đi qua mao mạch, máu bị đẩy vào tĩnh mạch để quay ngược lại về tim. Tĩnh mạch cũng giống hệt như các ống hút vận chuyển máu về tim và không cho phép máu quay ngược trở lại. Để thực hiện

được việc này, trong các tĩnh mạch có các van đặc biệt. Sức mạnh của tim chỉ đủ để đẩy máu theo động mạch đến các mao mạch. Vậy thì bằng lực nào mà máu lại được dâng lên từ các mao mạch để đổ vào tĩnh mạch? Vậy cái máy bơm buộc máu phải đổ vào tĩnh mạch nằm ở đâu? Câu trả lời có thể chỉ là một: máy bơm này nằm trong các mao mạch.

Vai trò của mao mạch được Y học và giải phẫu học đánh giá không đúng. Ý nghĩa của mạng lưới mạch khổng lồ này cho đến nay vẫn còn chưa rõ. Còn điều này nữa, đó là một lượng khổng lồ những quả tim vi mô độc đáo! Mao mạch bị co lại, xung động và thực hiện vai trò đẩy máu - không chỉ là mô tơ thứ hai liên quan tới tim, mà tôi còn dám khẳng định là mô tơ chủ yếu! Vâng, điều đó là thế này: động cơ chính của máu được sắp đặt hoàn toàn không ở trong tim mà là ở trong các mao mạch. Và trong khi Y học hiện đại không bao giờ quan điểm cổ truyền của mình về trái tim và mao mạch, thì nó chưa đủ khả năng khắc phục được các căn bệnh về tim mạch.

Nguyên nhân chủ yếu của các bệnh máu, tim, mạch và toàn bộ cơ thể về tổng thể là ở trong các mao mạch. Vì vậy nhiệm vụ chính khi phục hồi sức khỏe là làm sạch, phục hồi lại và làm mới lại các mao mạch. Các mao mạch rất mảnh mai và vì thế dễ dàng bị tắc nghẽn bởi các sản phẩm của sự phân hủy. Chúng dễ dàng mất đi tính đàn hồi do cách sống không đúng đắn của con người. Chúng rất thường xuyên đình chỉ thực hiện chức phận của mình nếu chúng ta quên chúng và xem thường chúng.

Các bệnh của mao mạch thực tế là cơ sở của mỗi bệnh trong cơ thể con người. Đây là kết luận không còn gì phải nghi ngờ. Muốn cơ thể khỏe mạnh - có nghĩa là bắt buộc phải làm cho các mao mạch tự động co bóp. Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào sức khỏe của mỗi tế bào trong cơ thể. Còn sức khỏe của tế bào lại phụ thuộc vào trạng thái của mao mạch, chúng đưa dinh dưỡng, các lực sống đến cho nó và làm sạch tế bào khỏi các sản phẩm phân hủy.



Hình 1: Hệ thống tim – mạch của người:
- Động mạch: màu trắng
- Tĩnh mạch: màu đen

Các mao mạch rất mảnh mai, vì vậy rất dễ giòn, gãy vỡ và rất dễ bị tổn thương. Chúng bắt đầu bị bẩn trước tiên, bị gãy, bị teo khô đi, bị tổn thương nặng. Khi các mao mạch bị tổn thương và ngừng co bóp, máu không thể đi đến từng tế bào cơ thể. Các

tế bào bị mất chất nuôi dưỡng bắt đầu bị teo tóp chết dần. Khi bị teo chết dần, các tế bào tạo ra bệnh ở các cơ quan. Hoạt động kém của các mao mạch dẫn đến sự ứ đọng của máu, sự phá hủy, cản trở chuyển động bình thường của máu theo các mạch. Các chất cặn bã, các chất độc hại không tránh khỏi được tạo ra trong quá trình hoạt động sống của mỗi cơ thể, không được bài tiết kịp thời và bắt đầu được tích tụ với một lượng nguy hiểm. Các chất có ích không được chuyển đến các cơ quan, các mô với một dung lượng cần thiết. Xuất hiện sự mất cân bằng các lực tái tạo và phá hủy. Các cơ quan bắt đầu bị bệnh do thiếu dinh dưỡng, do tạo thành các tế bào chết, do tích lũy các chất xỉ không bài tiết ra được. Cơ thể bắt đầu đau đớn độc chính mình khi biến mình giống như bãi rác bẩn thỉu. Từ đó nhiều bệnh tật xuất hiện. Sự bẩn thỉu làm tổn thương da, các mạch và hệ thần kinh. Từ nhơ bẩn xuất hiện buồn rầu, bức bối tinh thần, sầu não. Không sạch sẽ gây ra béo phì và phá hoại giấc ngủ, gây ra táo bón và các bệnh về hô hấp. Chẳng có bệnh nào lại không liên quan đến sự phá hủy tuần hoàn máu và sự

THẾ NÀO LÀ SỨC KHỎE VÀ THẾ NÀO LÀ BỆNH TẬT?

không hài hòa giữa các chất được đưa vào cơ thể và đi ra khỏi cơ thể.

Đó là lý do tại sao thiếu sự hoạt động bình thường của mao mạch thì sự sống của tế bào, mô, các cơ quan, các hệ thống của cơ thể chúng ta sẽ không thể tồn tại. Chính vì vậy chữa lành bệnh cho mình cần phải bắt đầu từ việc làm khỏe mạnh các mao mạch. Một trong những phương pháp làm khỏe mạnh chúng là sự vận động.

LÀM KHỎE MẠNH

NHỜ VẬN ĐỘNG

Các bạn hãy quan sát tự nhiên quanh ta. Liệu ở trong đó có dù chỉ chút xíu cái gì đó không chuyển động không? Các bạn sẽ không thể nào tìm được bất cứ thứ gì không di động tuyệt đối. Những ngọn núi ư? Những tảng đá ư? Thậm chí chính chúng cũng đang biến chuyển đấy chứ. Chính chúng được tạo ra bằng tự nhiên chẳng từ cái gì và trong khi bị phá hủy dần dần chúng lại biến thành không có gì. Và chính tại đây các lực tái tạo và phá hủy luôn luôn hoạt động - một cách giản đơn, quá trình này đã được kéo rất dài theo thời gian, và trong thời gian của một đời người, hiếm ai có thể thấy được sự thay đổi của những ngọn núi và những tảng đá, thấy được sự chuyển động đang diễn ra trong lòng chúng. Lại nữa, những dòng sông, những con suối,

nơi mà quanh đó có các động vật đang sống, có cây cối, cỏ, hoa đang mọc, đang ngày lại ngày chảy trôi theo các ngọn núi và qua các tảng đá. Tất cả điều này luôn không ở trong tình trạng bất động. Bởi vì trong tự nhiên diễn ra sự chuyển động liên tục của năng lượng, sự chuyển động liên tục của các lực sống.

Sự sống - đây là sự chuyển động, còn chuyển động là sống. Nhiều khi người bệnh phải được nhắc nhở: ở đâu không có vận động, ở đó không có sự sống. Cột sống không vận động sẽ bị cứng đờ. Các cơ cổ, gáy bị căng thẳng sẽ cứng đờ ra. Bàn tay và bàn chân bị lạnh sẽ không có sinh khí (cứng đờ), trong đó máu hầu như không lưu thông. Con người nghĩ rằng bệnh tật đã đến với anh ta từ đâu đó và cướp đi của anh ta tiến trình sống bình thường. Trên thực tế tất cả đều ngược lại. Con người đã phá hủy một trong những quy luật chủ yếu của TỰ NHIÊN - quy luật vận động. Chính con người đã tự bứt mình ra khỏi TỰ NHIÊN đòi đòi chuyển động và mãi mãi biến đổi. Con người đã bắt bản thân

mình bất động - và cũng có nghĩa là bị bệnh.

Các bài tập đặc biệt hướng vào việc buộc các mao mạch phải co bóp, cũng có nghĩa là, bắt buộc máu phải lưu thông bình thường, là bước đầu tiên dẫn tới việc bứt cơ thể mình ra khỏi vực thẳm của sự bất động, ra khỏi nỗi bất hạnh của bệnh tật. Bắt đầu chuyển động - có nghĩa là bắt đầu bạn sẽ làm cho mình khỏe mạnh trở lại.

Lực làm rung động

Trong cơ thể con người không có cái gì ở trạng thái yên tĩnh - các cơ luôn luôn co rút, ruột luôn thực hiện các chuyển động dạng sóng, các thành mạch máu luôn đập và co rút, tim luôn đập không ngừng, dây thanh âm rung động... Sau khi giơ tay ra phía trước, ai cũng có thể tin chắc rằng mình không thể có khả năng giữ tay trong sự bất động hoàn toàn, dù chúng ta đã cố gắng làm điều này đến như thế nào.

Tay vẫn mặc nhiên bắt đầu thực hiện những dao động nhẹ một chút (lờ mờ). Trong cơ thể sống động, khỏe mạnh, mỗi tế bào thường xuyên xung

động và rung động. Khi sự rung động này bị ngừng, có nghĩa là cái chết bắt đầu đến.

Các phương pháp làm lành bệnh theo cách của tự nhiên là làm lành bệnh nhờ sự giúp đỡ của những tính chất nào đó vốn có của cơ thể từ tự nhiên. Thuốc không phải là chất sống, không là chất vốn có của cơ thể từ tự nhiên. Nếu bạn xem xét một cách cẩn trọng viên thuốc, bạn sẽ không thấy trong đấy có cái gì là sự sống cả. Trong đó không hề có những rung động sống, không có những sóng phát xạ từ năng lượng sống, không hề có sự tỏa sáng bên trong đặc biệt nào do sự sống thoát ra. Thuốc là chất vô sinh. Lê nào có thể chữa cơ thể sống bằng chất vô sinh? Lê nào chất vô sinh có thể đưa đến cho ta sự sống và sức khỏe? Không thể và một lần nữa không thể. Không có câu trả lời nào khác.

Khi bệnh xuất hiện như phản ứng với sự ngừng vận động, ở chỗ hoại tử của các mô trong vùng nào đó của cơ thể, trong cơ quan nào đó, thì bệnh đòi hỏi chúng ta phục hồi lại sự vận động và tái tạo lại sức sống tại chính các vùng bị hoại tử đó của cơ thể.

Bệnh là biểu hiện của LỰC LÀM LÀNH BỆNH của TỰ NHIÊN, bằng cách đó cố gắng phục hồi lại những quy luật tự nhiên đã bị phá vỡ trong cơ thể. Chúng ta không bóp chết bệnh bằng thuốc là như thế - tốt nhất chúng ta tự lắng nghe tiếng nói của nó, chúng ta lắng nghe tín hiệu báo động phát ra từ đó, tín hiệu đưa đến cho chúng ta LỰC CHỮA LÀNH BỆNH của cơ thể đặc biệt của chúng ta. Chính bởi LỰC CHỮA LÀNH BỆNH nói rằng: hãy làm cho sự sống quay trở lại tại nơi nó đã bị hoại tử. Hãy làm cho lực và năng lượng quay trở lại ở nơi nó đã trở nên bất động! Bệnh nói với chúng ta về điều này như thế đó. Chúng ta có thể bằng LỰC CHỮA LÀNH BỆNH phục hồi sức khỏe bằng các biện pháp của chính TỰ NHIÊN là như thế, thay vì việc đấu tranh một cách vô hiệu quả với bệnh tật khi lo tiêu diệt chỉ những dấu hiệu bên ngoài sự tổn thương chung của cơ thể, mà không tiêu diệt tận gốc nguyên nhân gây bệnh.

Chính khả năng thường xuyên co bóp, rung động, tự dao động của toàn bộ cơ thể con người

đến tận mỗi tế bào làm cho cơ thể sống động và khỏe mạnh. Chính là khả năng tự co bóp, ở trong trạng thái vận động, rung động của các mao mạch cho phép chúng thực hiện việc cung cấp máu cho tất cả các cơ quan và các mô. Chính là khả năng này của các mao mạch buộc máu phải lưu thông bình thường, nuôi dưỡng các cơ quan, các mô một cách bình thường và làm cho chúng sạch sẽ một cách chuẩn mực. Chính khả năng này của mao mạch làm nên sự khỏe mạnh.

Chỉ có nước đứng yên mới bẩn còn nước chảy luôn luôn sạch. Khi cơ thể chúng ta giống như nước đang chảy, được lưu chuyển bình thường, thì máu không bị út đọng, sự út đọng bị tiêu diệt hoàn toàn; còn với út đọng, bất kỳ bệnh gì cũng sẽ có thể xảy ra. Thế nhưng sự tuôn chảy của máu lại phụ thuộc vào trạng thái các mao mạch.

Các bạn hãy bắt đầu thực hiện các bài tập giản đơn buộc các mao mạch rung động, co bóp, làm sống lại, hoạt động bình thường, bất kỳ người nào cũng có thể làm cho mình trở lại khỏe mạnh không

cần sự giúp đỡ của các bác sỹ, các nhân viên mátxa, không cần đến các viên hoàn và các liệu pháp y học nào.

Cơ thể của chúng ta được cấu trúc sao cho tất cả các cơ trong đó luôn luôn rung động dù là chút xíu không rõ rệt - đây là những rung động rất nhẹ giống như sóng âm thanh. Khi sóng rung động này tồn tại là tồn tại lực, tồn tại sức khỏe, tồn tại sự sống. Nếu như sự rung động này yếu đi, thì có thể và cần phải tăng cường tập luyện, trong khi sự thiếu rung động còn chưa bị chuyển hóa thành bệnh tật. Ngoài ra, khi đẩy mạnh rung động trong một chỗ nào đó, chúng ta ngay lập tức buộc toàn thể cơ thể tham gia vào hoạt động này - và toàn bộ thân thể bắt đầu rung động, trong khi cung cổ và làm sạch tất cả mao mạch trong toàn bộ cơ thể. Khi tăng cường tính chất tự nhiên thiên phú của cơ thể - bằng sự rung động, chúng ta giúp cho cơ thể được hồi phục, được tẩy sạch sẽ và được khỏi bệnh.

Chạy tại chỗ

Tính chất chữa lành bệnh của chạy nhiều người đã biết, nhưng để trở nên khỏe mạnh chúng ta không cần chạy như các vận động viên thể dục, các cầu thủ đã làm. Chạy phục hồi sức khỏe hoàn toàn khác. Để khỏe mạnh không cần thiết những cự ly và tốc độ, hay có trọng tải nào đó đè lên cơ, lên tim của chúng ta, chúng ta cũng không cần đến trạng thái kiệt sức, mệt nhoài do buộc phải đuổi đến cùng ở bất kỳ cuộc đua thể thao nào. Chúng ta không cần chạy như các vận động viên và như các cuộc tranh tài. Chúng ta cần chạy như cách làm cơ thể trở lại rung động sống và buộc các mao mạch tự động co bóp. Và để làm việc này không cần đạt tới một trọng tải làm cho kiệt sức. Những trọng tải như thế không những không bổ ích gì, mà còn làm hại cơ thể.

Chạy nhẹ nhàng và tự nhiên thoải mái tại chỗ - phương pháp tuyệt vời buộc toàn cơ thể mình rung động, tiếp theo đó kích thích nhẹ tuần hoàn máu và buộc các mao mạch phải làm việc. Chạy là một hiện tượng và trạng thái hoàn toàn tự nhiên đối với mỗi

thực thể sống trên trái đất và trong đó có cả con người. Chạy tại chỗ không kéo theo mục đích phải vượt qua bất cứ khoảng cách nào mà chỉ nhằm hoàn thành thuần túy bài tập để chữa bệnh. Trao cho mình phương pháp đưa lại lợi ích tốt hơn để khỏe mạnh thật là khó khăn. Chạy như thế, trong khi không làm hao tổn chất dư thừa của chúng ta, lại làm nóng một cách lý tưởng cơ thể tới tận từng tế bào, từ đó các sản phẩm phân hủy bị nóng chảy một cách mạnh mẽ và bị đẩy ra ngoài qua các lỗ chân lông. Thế có nghĩa là, không chỉ tuần hoàn máu được kích thích, mà chính máu còn được làm sạch sẽ.

Chạy tại chỗ luyện hô hấp một cách tuyệt vời, nhưng lại không đòi hỏi chút nào sự hô hấp mạnh và sâu, vì rằng khi chạy kiểu đó máu hấp thụ khí ô-xit một cách tuyệt diệu. Nhưng để chạy được diễn ra có ích lợi, cần phải biết một số nguyên tắc sau:

- Thân thể cần phải được thả lỏng hoàn toàn sao cho tay cũng như vai được dung đưa, chân tự do

co duỗi ở đầu gối và không bị căng ra.

- Chân chỉ cần bứt ra một cách nhẹ nhàng khỏi mặt đất, trong khi hoàn tất những bước nhảy nhẹ nhàng, không cần thiết nhấc chân cao và nhảy mạnh.
- Cần hết sức cố gắng để sao cho toàn thân thể chỉ rung động nhẹ nhàng và thoải mái, không bao giờ được phép có những chấn động thô bạo.
- Tâm trạng khi chạy cần rất thoải mái, không căng thẳng cũng không mệt mỏi.

Trong cách chạy như thế điều cơ bản đối với bạn là hiệu quả của bước nhảy nhẹ nhàng tạo ra sự rung động cho tất cả các cơ. Cần tránh bất kỳ sự căng thẳng nào của các cơ. Cần nhận rõ bước nhảy khởi đầu này. Để bắt đầu, điều chủ yếu là thực hiện một số vận động nhảy bật lên một cách nhẹ nhàng. Với thời gian, nhảy tại chỗ sẽ mỗi lúc một nhẹ nhàng hơn, nhưng bạn phải kiềm chế bản thân để không vận động quá nhanh và mạnh, bạn ở trong trạng thái thả lỏng yên tĩnh, trong khi chỉ bứt lên khỏi

mặt đất một chút, một cách nhẹ nhàng êm ả.

Chạy mang tính thiền định

Ở phương Đông người ta gọi sự tập trung hoàn toàn vào một cái gì đó là Thiền. Ví dụ vào thân thể của riêng mình và các quá trình đang diễn ra trong đó. Khi chúng ta tập trung như thế vào thân thể của mình, những suy nghĩ của chúng ta hiện rõ ra, còn sau đó tất thảy đều biến đi và nhường chỗ cho trạng thái phẳng lặng và yên tĩnh tập trung, khi sự yên lặng và tinh táo bao trùm toàn trí não thì những suy nghĩ và tình cảm làm ta lo lắng, sợ hãi, khó chịu đi ra khỏi ta thật giản đơn. Chạy cùng với sự tập trung như thế mang lại lợi ích gấp đôi vì nó tiến tới trạng thái khỏe mạnh không chỉ thân thể mà còn cả tâm hồn và trí tuệ.

Chạy mang tính thiền trong nhiều mặt giống như chạy tại chỗ - cũng là trạng thái thả lỏng, cũng là những bước nhảy một chút xíu khỏi mặt đất, cũng là những bước bứt lên hết sức nhẹ và êm, chỉ với một sự khác biệt là hiện giờ các bạn không ở tại

chỗ. Chạy như vậy đòi hỏi chút ít sức mạnh vật lý lớn hơn là chạy tại chỗ, nhưng trạng thái tập trung thiền định sẽ giúp khắc phục được trọng tải. Đầu tiên có thể tập trung vào hơi thở của mình, sau đó bằng cái nhìn quán tưởng hoàn toàn chú tâm vào đôi chân và các cơ chân có sự rung động nhẹ tạo cho ta cảm xúc dễ chịu. Khi chuyên tâm quán tưởng vào các cơ chân, bạn tất yếu sẽ cảm thấy sự thoải mái được lan tỏa ra toàn cơ thể.

Bạn không cần phải cố gắng vượt lên khoảng cách lớn trong khi chạy - lần đầu tiên bạn chỉ cần chạy vài mét là đủ. Dần dần chạy sẽ dễ hơn, làm cho bạn mỗi lúc một nhẹ hơn, nhưng khi nào đôi chân tự nó nâng đỡ cho bạn, bạn hãy giữ tốc độ của mình. Bạn hãy cố gắng chạy mỗi lần lâu hơn. Lâu hơn, nhưng không xa hơn. Lâu hơn, nhưng không nhanh hơn.

Cần mặc quần áo ấm khi chạy. Bạn mặc quần áo càng ấm, bạn càng đổ mồ hôi ra nhanh và nhiều hơn. Cơ thể bạn sẽ được giải phóng khỏi các sản phẩm phân hủy dễ dàng hơn. Tuần hoàn máu sẽ

mạnh mẽ hơn. Các quá trình làm sạch máu sẽ bắt đầu tốt hơn.

Sau khi chạy, bạn cần nằm trên bề mặt cứng và bằng phẳng, sao cho chân cao hơn mặt bằng của tim, và thời gian nằm chiếm một nửa thời gian bạn đã giành cho việc chạy. Điều này sẽ giúp trút bỏ gánh nặng đè lên tim và tránh khỏi những cảm giác khó chịu khác nhau trong cơ thể, trong vùng tim và trong các mạch.

Tại sao tư thế nằm sau khi chạy lại quan trọng đến thế? Bởi vì ở tư thế nằm ngang của thân thể, tim sẽ làm tốt hơn việc vận chuyển máu đi toàn thân. Ở vị trí này nó mất một lực ít hơn rất nhiều cho việc di chuyển máu so với tư thế đứng và ngồi: chính vì tim bơm thêm máu lên phía trên theo hướng thẳng đứng khó khăn hơn rất nhiều so với việc bơm máu trên mặt phẳng nằm ngang.

Khi chạy, thậm chí với sự gắng sức ít nhất, nhẹ nhàng và yếu ớt nhất cũng làm xuất hiện chút ít sự quá tải đối với hệ thống tim mạch: tim bơm máu

theo hướng thẳng đứng, chính theo hướng này vào thời điểm này mạch máu ở chân bị rộng ra, dung tích của chúng tăng lên và điều này đòi hỏi cường độ làm việc của tim lớn hơn. Vì vậy, sau khi chạy nhất thiết phải cho tim nghỉ ngơi, điều này sẽ tốt nhất khi các gót chân được đặt cao hơn mặt bằng với tim một chút, kết quả là máu sẽ tự động chảy về tim và không cần bổ sung thêm một lực nào để đảm bảo tuần hoàn máu.

Nếu như vào thời điểm chạy hết sức mà bạn cảm thấy chân bạn kêu lạo xạo và tim làm việc căng thẳng thì bạn hãy dừng ngăn bản thân mình dừng lại một cách thoải mái và nằm xuống ngay trên thảm cỏ hoặc trên bãi cát. Điều chủ yếu khi chạy là bạn cần nhớ rằng bạn làm điều này vì sự phục hồi sức khỏe mà không vì các định mức hoặc kỷ lục nào. Các bạn không cần phải chứng minh cho ai điều gì, ngay cả bản thân mình. Vì vậy, nếu trong bất kỳ thời điểm nào cần phải dừng lại, giản đơn là bạn hãy ngừng chạy, nửa chừng bỏ cuộc, nếu như bạn thấy làm thế sẽ tốt hơn.

Nếu thực hiện chạy liên tục, bạn hãy cố gắng trong thời gian này bổ sung rau quả hoặc nước ép trái cây trong khẩu phần ăn của mình.

Bài tập “Làm sống động các mao mạch”

Bài tập đối với mao mạch có hiệu quả cũng giống như chạy nhẹ nhàng thư giãn, chỉ khác là tất cả mọi người không loại trừ ai đều có thể thực hiện được: những người bệnh, những người yếu do bị bệnh đau tim và thậm chí nằm liệt giường.

Các chi trên và chi dưới của con người có một lượng khổng lồ các mao mạch. Các mao mạch khi đã mất đi tính đàn hồi của mình và bị tắc nghẽn bởi các sản phẩm phân hủy khác rất thường xuyên mất đi khả năng co bóp của mình. Xuất hiện sự ứ đọng máu. Có nghĩa là cần phải bắt buộc các mao mạch rung động. Khi làm rung động tay chân, trong các mao mạch xuất hiện các chấn động bổ sung buộc chúng phải sống động, thường xuyên bị co bóp và xô đẩy máu tích cực hơn. Việc làm cho sự tuần hoàn

máu trong các mao mạch mang tính cục bộ tốt hơn sẽ dẫn đến việc làm cho tuần hoàn máu trong toàn cơ thể tốt hơn. Lý do chính là toàn bộ các mạch máu của cơ thể tạo thành một hệ thống duy nhất.

Nằm ngửa tay chân giang rộng ra sẽ tốt hơn cả cho việc tuần hoàn máu. (Các bạn có thể tìm đọc sự mô tả kỹ lưỡng hơn những bài tập đối với mao mạch trong sách của K. NISHI “Những nguyên tắc vàng của sức khỏe” Đường Nhevosoki, trang 41-42- chú thích của người biên tập.)

Nếu đau tim hãy chữa chân

Khi còn nhỏ, tay và chân tôi thường bị lạnh. Đây là một trong những dấu hiệu của trạng thái bệnh tật của tôi. Tôi rất yếu đuối và ít vận động. Nhưng một lần, khi ở một mình trên bờ biển, tôi đã vượt qua bản thân mình và làm một số bài tập thể dục đơn giản. Sau đó tôi nằm trên mặt phẳng và làm rung động tay chân trong không khí. Lần đầu tiên sau một thời gian dài chân và tay tôi trở nên ấm áp. Tôi bắt đầu tập thể dục thường xuyên. Cảm nhận của

tôi được tốt hơn không phải ngay lập tức, nhưng tôi đã nhận ra rằng, sự sống tự nó đã xung động ra sao trong từng tế bào, đầu tiên làm mới lại những phần đã bị khô cứng của cơ thể, bắt đầu kích thích và làm sống lại những LỰC CHỮA LÀNH BỆNH đang bị ngủ quên, ẩn sâu trong cơ thể. Sự chuyển động đang buộc các mao mạch co bóp, buộc máu phải luân chuyển bình thường, chuyển động đang làm sạch sẽ và làm lành bệnh - đó là một trong những nguyên tắc quan trọng nhất của sức khỏe và là một trong những con đường cơ bản nhất dẫn đến khỏe mạnh.

Mao mạch có nhiều hơn cả - trong các chi. Nếu các chi lạnh cứng, có nghĩa là các mao mạch hoạt động kém. Có nghĩa là toàn bộ hệ thống tuần hoàn máu làm việc kém. Vì vậy đau tim. Bởi thế tất cả các cơ quan và các mô không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết. Ngoài các bài tập làm xung động, trong trường hợp này còn có những bài tập đặc biệt để hỗ trợ cho đôi chân:

Bài tập “Cây bông lau trong gió” (hình 2)



Hình 2

Nằm úp bụng trên mặt phẳng cứng, co chân vào đầu gối và thu mọi hướng từ chân, sau đó tưởng tượng rằng chân từ đầu gối đến cuối bàn chân đã bị biến thành bông lau, đang tự do dung đưa theo gió.

Sau khi đã cho phép chân hoàn toàn chuyển động tự do, cần tạo cho nó khả năng khi gấp lại và duỗi ra cố gắng chạm vào mông. Để chạm được vào mông không phải ngay tức thì và còn lâu đối với tất cả mọi người. Nhưng bạn hãy tưởng tượng rằng ngọn gió sẽ đẩy vào chân - bông lau của bạn - với một lực mỗi lúc một lớn hơn, và chân bạn mỗi lúc bị gập xuống thấp hơn và thấp hơn sát gần tới mông.

Trong bất kỳ trường hợp nào cần phải cố gắng làm các chuyển động như thể bạn đang muốn đập vào mông của mình, thậm chí kể cả không thể đập tới chúng cũng được.

Bạn cần phải thực hiện bài tập này hàng ngày, để sao cho cả 5 ngón chân bắt đầu chạm tới mông. Bài tập này làm tăng cường rất tốt dòng máu theo suốt cả chiều dài các chân, làm dinh dưỡng các cơ và mô tốt hơn, làm biến mất mệt mỏi khỏi chân, bắt đầu từ đùi và kết thúc ở đốt chân cuối cùng.

Mátxa với sự hỗ trợ của quả óc chó

Mátxa các chi nhờ quả óc chó đã được nhiều người biết đến. Cách mátxa như thế tốt hơn cho các chi, làm mất đi sự căng thẳng thần kinh và tạo cảm giác khỏe khoắn dễ chịu hơn.

Cầm hai quả óc chó, đặt chúng giữa các lòng bàn tay, nhấn, ép mạnh quả óc chó trong lòng bàn tay theo chuyển động xoay tròn. Quan trọng là ráng hết sức để các quả óc chó được áp chặt vào lòng bàn tay.

Sau đó đặt dưới mỗi bàn chân một quả óc chó và bắt đầu lăn sát chúng bằng các bàn chân trên mặt phẳng cứng, cố ráng sức để cho các quả óc chó bám sát vào trong toàn bàn chân.

Sức khỏe của cột sống - sức khỏe của các mạch

Trước khi tiến hóa thành người, thì con người di chuyển theo hướng nằm ngang và chính bởi vậy cột sống đã được tạo ra một cách bẩm sinh cho hướng nằm ngang. Con người chấp nhận hướng thẳng đứng, còn cột sống thì chưa kịp hoàn thiện cấu trúc để thích ứng với dạng di chuyển này. Một số đốt sống có thể bị vẹo, bị xáo trộn nhẹ, đổ xuống so với hướng thẳng đứng. Những sự xê dịch nhỏ liên quan tới sự sai khớp. Rất nhiều loại bệnh liên quan tới sự sai khớp các đốt sống. Những xáo trộn này đã phá hủy sự lưu thông một cách hoàn hảo của máu, có nghĩa là, sự dinh dưỡng, sự phục hồi và làm sạch các tế bào và máu.

Vị trí nằm ngang đúng đắn có khả năng phục hồi

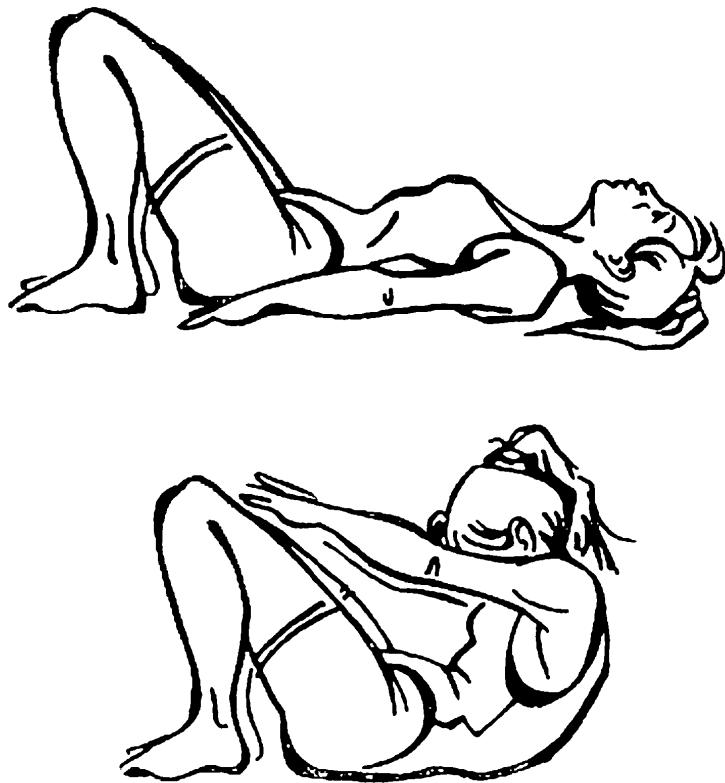
sự lưu thông bình thường của máu và giải thoát khỏi nhiều căn bệnh. Vị trí nằm ngang đúng - điều này trước hết là vị trí nằm trên giường phẳng, cứng thậm chí rất cứng. Giường cứng rất không thuận tiện với nhiều người. Có những người ưa thích cái gì đó giống như cái nôi. Và chính cái đó đã làm hại sức khỏe của mình. Giường mềm, và hơn thế nữa “nôi” chỉ làm trầm trọng hơn sự sai khớp các đốt sống.

Đó là lý do vì sao tôi cho rằng nằm giường phẳng cứng là nguyên tắc quan trọng hơn cả đối với sức khoẻ. Khi con người nằm trên chiếc giường như vậy, trọng lượng toàn thân của anh ta được trải đều, các cơ hoàn toàn được buông lỏng, cột sống được vươn thẳng ra, khoảng cách giữa các đốt sống được tăng lên, và chính bằng cách đó, các mạch máu được giải phóng khỏi sự bóp nghẹt. Và điều này có ý nghĩa là, các cơ quan, các mô không nhận được dinh dưỡng trong suốt cả ngày bắt đầu được máu bao bọc một cách đầy đủ, tự do và chúng sẽ nhận được từ đó mọi thứ cần thiết. Kết quả là sau

một đêm tất cả các chất dư thừa cặn bã, các sản phẩm phân hủy được tích tụ trong suốt cả ngày được tống ra khỏi cơ thể và sự phục hồi sức khỏe tự nhiên được diễn ra.

Bài tập “Chiếc lá nhỏ” (hình 3)

Đây là bài tập dành riêng cho cột sống, trong khi cho phép uốn thẳng tư thế, nó buộc các đốt sống nằm yên tại chỗ và giải phóng các mạch máu đang bị bóp nghẹt, bằng cách đó sự tuần hoàn máu theo các mạch đã được tăng cường và điều chỉnh. Bài tập sẽ kích thích tuần hoàn máu não.



Hình 3

Vị trí khởi đầu: nằm đặt lưng trên giường phẳng cứng hoặc trên nền nhà, mặt ngửa lên trời.

Thân buông lỏng và quán tưởng rằng, thân thể ta hoàn toàn trống rỗng, mà do đó nhẹ nhàng, không trọng lượng.

Sau đó cần gấp chân vào đầu gối trong khi không tách rời bàn chân với 5 ngón chân khỏi mặt phẳng mình đang nằm. Để làm việc này bạn hãy kéo chậm bàn chân sao cho gót chân càng sát gần vào mông

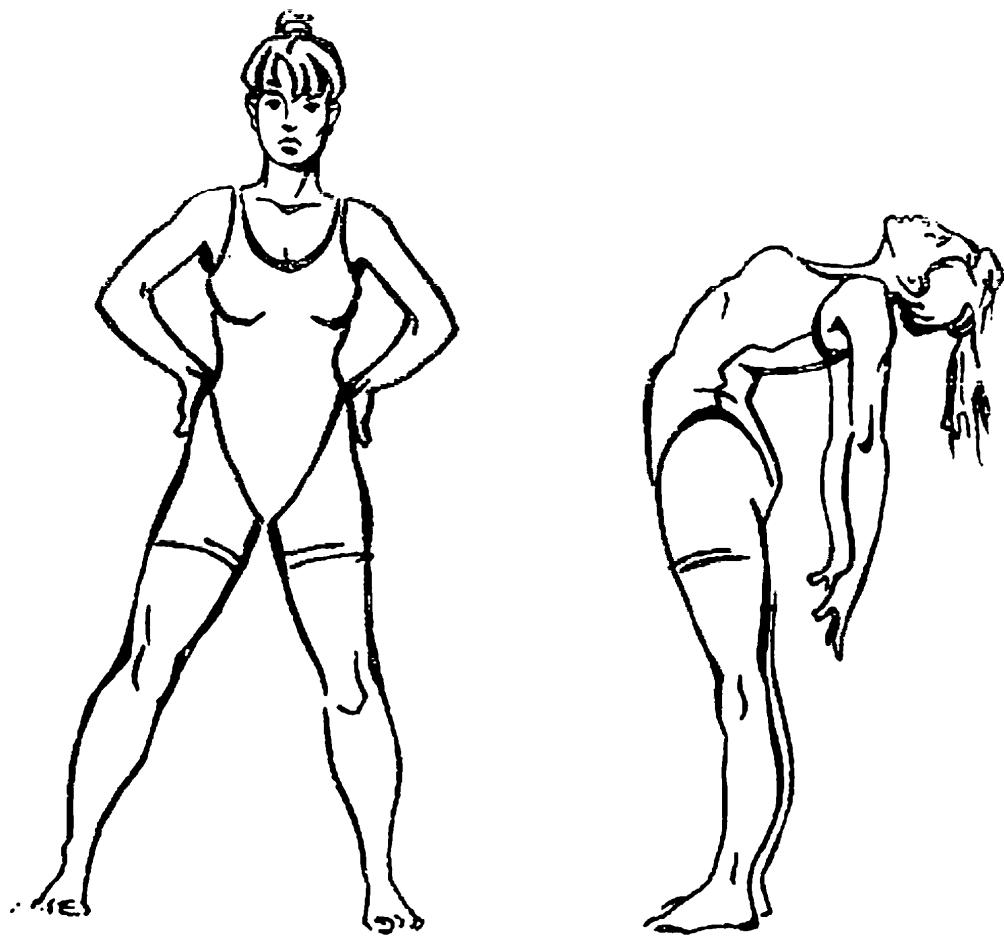
càng tốt. Sau đó bạn bứt cột sống ra khỏi mặt phẳng nơi bạn vừa nằm, từ từ ngẩng cao đầu ra phía trước và cùng lúc bạn hãy kéo hai bàn tay tới đầu gối.

Sau khi đưa 2 bàn tay tới đầu gối đang gấp và sau khi ngẩng cao đầu theo hướng nằm ngang của cột sống, bạn hãy giữ tư thế này trong thời gian bao lâu có thể. Bạn hãy tưởng tượng là, có một dòng năng lượng – NĂNG LƯỢNG của sự sống chữa lành bệnh - được rót vào cơ thể bạn qua đỉnh đầu. Sau đó bạn từ từ quay trở lại vị trí ban đầu và thư giãn.

Bài tập này bạn cần thực hiện hàng ngày 2 lần vào mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều trong khoảng từ 1-2 phút.

Bài tập “Cành liễu nhỏ” (hình 4)

Bài tập này cho hiệu quả phục hồi sức khỏe một cách mạnh mẽ khi bị bệnh đau lưng, thậm chí cả khi tim hoạt động uể oải.



Hình 4

Vị trí khởi đầu: đứng thẳng, hai chân giang rộng ở mức có thể, hai bàn chân song song với nhau, tập trung chú ý lên cơ thể mình, hãy quán tưởng rằng thân thể của bạn trở nên nhẹ nhàng, không trọng lượng, tựa như trống rỗng.

Bạn hãy ôm vùng thận bằng hai lòng bàn tay, sau khi nối các ngón tay lên xương cùng.

Bắt đầu từ từ cong người ra phía sau: Bạn hãy thong thả uốn cong cột sống, chậm chật và cẩn thận ngửa đầu ra phía sau.

Khi cột sống được cong xuống đến giới hạn, bạn hãy buông thõng tay một cách tự do ra phía sau. Nay giờ thân thể bạn bắt đầu lắc lư nhẹ nhàng, giống như cành liễu xanh nhỏ nghiêng mình xuống dòng sông.

Khi nào bạn thấy hơi mệt, bạn lại ôm vùng thận và duỗi thẳng cột sống đến vị trí thẳng đứng. Bạn hãy thực hiện bài tập mỗi ngày.

Bài tập “Đây cung” (hình 5)

Bài tập này giúp tăng cường và đưa tuần hoàn máu ở vùng lưng trở lại bình thường.

Vị trí ban đầu: đứng trên đầu gối, tay để dọc theo thân.

Cong lưng về phía đằng sau, hai bàn tay nắm lấy mắt cá hai bàn chân.

Giữ ở tư thế trên không ít hơn 5 giây, sau đó uốn lưng thẳng lại.



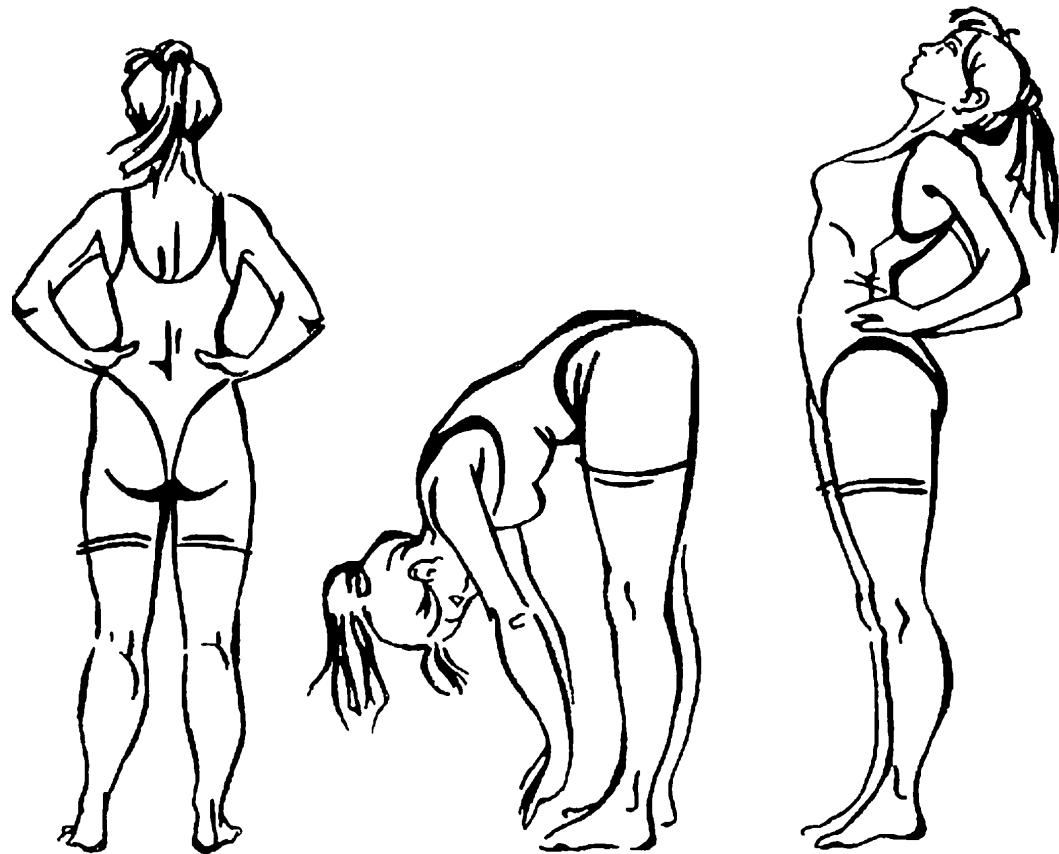
Hình 5

Lặp lại từ 3-10 lần tuỳ thuộc vào tuổi tác và sự tự cảm nhận. Dòng chảy của máu sẽ được tăng mạnh hơn dẫn tới không cho các chất độc ngưng tụ lại ở vùng thắt lưng và lưng, đồng thời không cho muối lắng đọng ở vùng cột sống.

Bài tập thực hiện mỗi ngày.

Bài tập “cành liễu mềm” (hình 6)

Bài tập làm mềm dẻo và giúp tăng cường cung cấp máu cho cột sống.



Hình 6

Vị trí khởi đầu: đứng thẳng, 2 chân mở nhẹ.

Bằng các ngón tay cái của 2 bàn tay hãy mátxa chậm phần lưng ở vùng thắt lưng và 2 bên dọc theo cột sống, đồng thời hãy quán tưởng xem, thân thể sau khi đã được làm mềm ra, sẽ trở nên linh hoạt hơn như thế nào.

Sau đó cúi xuống về phía trước một cách mạnh mẽ nhưng nhịp nhàng mà không dữ dội, cố gắng

sao cho hai bàn tay chạm tới nền nhà.

Đứng thẳng trở lại và một cách uyển chuyển nhẹ nhàng, tránh giật mạnh vội vã, cong người ra phía sau, thấp tới mức tối đa có thể.

Đứng thẳng trở lại và làm một số lần nghiêng sang phải, sang trái một cách tích cực nhưng êm ả nhẹ nhàng. Việc nạp máu sẽ được tốt hơn không chỉ ở lưng mà cả ở chân. Nhờ đó, các bệnh ở lưng và ở chân qua đi nhanh chóng.

Thực hiện bài tập mỗi ngày.

Sự hài hòa - nền tảng của sức khoẻ

Trong cơ thể con người, luôn tồn tại các lực đối lập và đấu tranh với nhau theo tác động của mình. Chẳng hạn như trong tuần hoàn máu, các động mạch hút máu còn các tĩnh mạch hấp thụ máu (thấm vào). Đây là các axít và kiềm, chúng quan hệ trung hoà lẫn nhau. Đây là nóng và lạnh, đi vào và đi ra, đây là hoạt động của bán cầu phải và trái của

não bộ. Sức khỏe con người sẽ phụ thuộc vào việc những sự đối lập này được cân bằng như thế nào. Sự phá vỡ cân bằng giữa axít-kiềm, cân bằng giữa sự đi vào cơ thể của các chất dinh dưỡng và sự đi ra của các sản phẩm phân hủy sẽ đặc biệt nguy hiểm. Chỉ một trong các quá trình bắt đầu trội hơn cái khác (sự vượt trội của axít trên kiềm và ngược lại, sự vượt trội của các chất đưa vào cơ thể trên các chất đẩy ra và ngược lại) - bệnh tật sẽ bắt đầu.

Trong khi đó cơ thể luôn tự hướng tới sự cân bằng một cách hài hòa toàn bộ các chất được tạo thành của mình. Chúng ta chỉ cần phải giúp cơ thể trong việc này mà thôi.

Từ lâu tôi đã lưu ý tới một sự thật là trong thực tế ở tất cả các tôn giáo đều có một cử chỉ chung, đó là đặt lòng bàn tay lên trước ngực và suy ngẫm: cử chỉ này liệu có phải là bằng chứng sinh lý nào đó không? Và điều này đã được chứng minh là có. Khi con người đặt lòng bàn tay lên trước ngực, toàn bộ chất lỏng trong cơ thể người đó, trong đó có máu, được bình thường và cân bằng trở lại. Thành phần

máu, sự điều hoà lưu thông máu và huyết áp được cân bằng. Người ta đã đo huyết áp trước và sau khi thực hiện cử chỉ này, có thể khẳng định rằng, trong lần đo sau, huyết áp sát gần với chuẩn hơn so với lần đo đầu tiên.

Ngoài ra, việc đặt lòng bàn tay cho phép con người tăng mạnh hơn LỰC CHỮA LÀNH BỆNH của mình và cho chính bản thân mình năng lượng chữa lành bệnh. Đặc tính chữa bệnh của lòng bàn tay được sử dụng trong yoga. Các nhà yogi nhờ những bài tập luyện đặc biệt đã tích lũy vào lòng bàn tay lực chữa bệnh, rồi sau đó họ đặt lòng bàn tay vào cơ quan nào bị đau của người bệnh, hướng năng lượng đầy sức sống vào cơ quan đau bệnh đó và người bệnh trở nên dễ chịu, khỏe khoắn.

Bài tập “Khép chặt các bàn chân và lòng bàn tay”

Trong khi đồng thời khép chặt lòng bàn tay và bàn chân, chúng ta có thể đẩy mạnh khả năng tự dẫn dắt bản thân mình vào chuẩn mực của cơ thể

và làm hài hoà các lực phá hủy và sáng tạo.

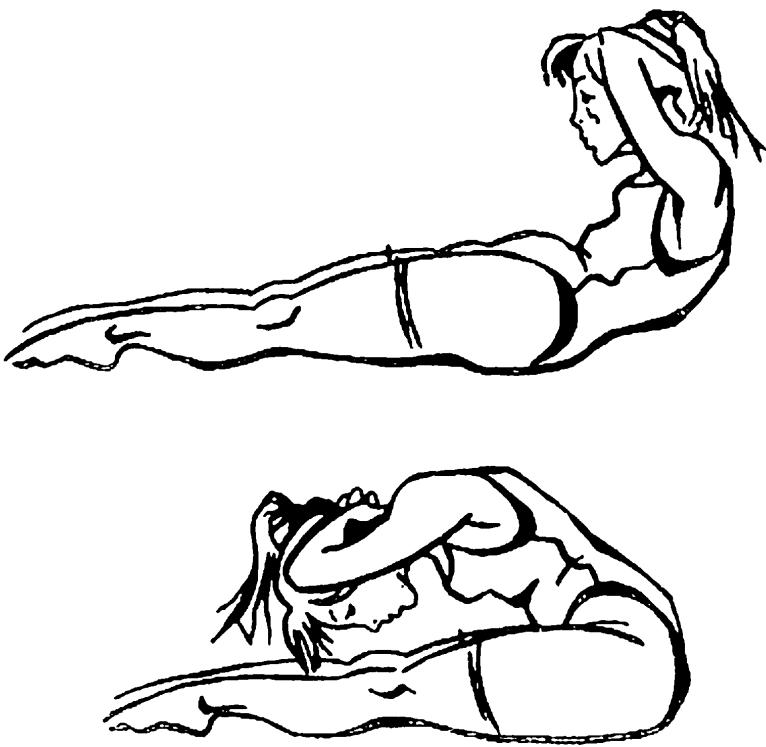
Vị trí khởi đầu: nằm để lưng trên mặt phẳng cứng sau khi đặt dưới cổ gáy một chiếc gối dài nhỏ hoặc trên chiếc khăn bông cuộn tròn lại.

Đặt hai lòng bàn tay úp vào nhau trước ngực, còn chân mở rộng về hai phía, gập khuỷu chân lại, trong khi không rời bề mặt phẳng nơi bạn đang nằm, và áp chặt hai bàn chân vào nhau. Cần giữ ở vị trí này chừng 10-15 phút.

Bài tập này thật sự giúp toàn bộ sức mạnh tinh thần và thể xác đi vào trạng thái cân bằng. Trong khi thực hiện bài tập, tất cả các lực tương phản của cơ thể, tất cả các lực phản kháng lúc đầu, vào thời khắc đầu tiên giống như được dâng trào lên, đi vào chuyển động, vào sự chống đối, bắt đầu cuộc đấu tranh giành quyền. Những làn sóng nào đó được đẩy lên trong cơ thể giống như từ sự va chạm mạnh của các vật. Nhưng qua đi vài khoảnh khắc, sóng trở lại êm đềm, và bắt đầu yên lặng hoàn toàn, trạng thái cân bằng của cơ thể được quay trở lại,

các lực phản kháng, sau khi đã dâng trào, đã cân bằng với nhau và tất cả trở lại yên tĩnh. Kết quả là trạng thái của môi trường nước trong cơ thể được chuẩn mực, các chức năng của các cơ, các nơron thần kinh, các mạch máu bình thường lại đi vào nề nếp.

Bài tập “Bầu trời bên dòng sông” (hình 7)



Hình 7

Bài tập này cũng cho phép thiết lập sự cân bằng

cần thiết cho thân và tâm, không chỉ ảnh hưởng tốt đến hệ tuần hoàn và cột sống, mà còn thúc đẩy sự phát triển óc tưởng tượng và linh cảm.

Vị trí khởi đầu: nằm đặt lưng trên mặt phẳng cứng. Toàn thân buông lỏng, chân duỗi dài.

Chắp tay sau gáy và khoá chặt đỉnh đầu.

Hãy bắt đầu từ từ nâng mình lên, để sao cho giống như ở vị trí ngồi.

Sau đó tiếp tục không ngừng, cúi mình sao cho có thể sát gần xuống chân.

Khi thân cúi áp vào chân hết mức có thể (cố gắng sao cho trán áp gần tới đầu gối) thì ngừng lại và tưởng tượng bạn đang ở gần sông. Sự nghiêng của bạn cũng là sự dốc nghiêng đến sông. Bạn hãy nhìn nước sông và như đang hòa tan mình vào trong đó.

Bạn hãy bắt đầu vươn thẳng ra, sau khi dần dần duỗi thẳng cột sống và trở lại vị trí ngồi ban đầu, sau đó nằm thẳng. Bạn đừng làm mất cảm giác được hòa mình vào dòng sông, khi mở mắt ra, bạn

hãy tưởng tượng, bạn đang nhìn thấy bầu trời và sau khi đã hướng tới bầu trời, bạn hãy cảm nhận thêm sự hoà tan vào trong bầu trời.

Bạn hãy thực hiện bài tập này mỗi buổi sáng và chiều.

Mỗi lần, sau khi hoàn thành các bài tập này, hãy nói trong tâm mình rằng, mỗi ngày bạn cảm thấy mình tốt hơn lên. Nếu hoàn thành các bài tập mà bạn không tin vào kết quả và tâm trạng sau đó trở nên chán nản thì bạn đừng mong chờ có được chuyển biến tốt đẹp nào. Nhưng nếu bạn tin rằng bạn sẽ khỏe mạnh, bạn sẽ chiến thắng bệnh tật - thì điều đó sẽ là như thế.

PHỤC HỒI SỨC KHỎE

BẰNG THỨC ĂN TỪ

THIÊN NHIÊN

Khoa học về phục hồi sức khỏe và sự trẻ lại

Có thể khẳng định bếp của người phương Đông, là thông minh và gần với thiên nhiên hơn rất nhiều so với bếp của người phương Tây. Ở đó có một lượng lớn gạo, trà xanh, cá và các sản phẩm của biển. Tất cả các sản phẩm này có lợi hơn rất nhiều cho sức khỏe so với thịt lợn, thịt bò hoặc là các chế phẩm từ bột. Nhưng ảnh hưởng của phương Tây ngày càng được truyền bá rộng rãi hơn đến phương Đông, và ngoài các món truyền thống của người Nhật, những người đồng bào của tôi đang sử dụng một cách thưa thãi các loại thịt lợn, thịt bò được đưa sang từ

phương Tây... Vâng, và trong các bếp ăn truyền thống của người Nhật, ngoài gạo và cá, một lượng rất lớn các loại tinh bột chế biến, các sản phẩm nguồn gốc động vật đang được sử dụng không phải hoàn toàn có lợi cho sức khoẻ.

Gia đình tôi, có thể nói rằng, đã sùng bái ăn uống, sự thèo thèi các món ăn và tất cả các loại bánh kẹo có thể được đặt trên bàn là chuyện bình thường, thiếu nó cuộc sống xem như vô nghĩa. Đã có nhận định rằng sự dinh dưỡng dồi dào là nền tảng của sức khỏe và người ta đã cố gắng chăm sóc tôi - một đứa trẻ yếu đuối và ốm đau - một cách đầy đủ đến thái quá. Nhưng than ôi, sự ham thích các món ăn phong phú và đa dạng đã chẳng mang lại lợi ích gì cho tôi cả! Khi đó tôi còn chưa hiểu rằng, món ăn mà tôi yêu thích - miếng thịt cuộn trong bột và thịt lợn nướng bở lò - đã rất độc hại cho tôi. Hạnh phúc và may mắn cho tôi là tôi sớm ngộ ra rằng thức ăn mà mọi người ở nhà làm cho tôi đã khiến tôi trở nên tàn tật. Và tôi chẳng còn cách nào khác là học hỏi những người già về cách ăn uống để

chữa bệnh và tự mình học làm các món ăn cho chính mình.

Tôi quan sát thấy trong các tu viện Phật giáo của Nhật từ xa xưa đã tồn tại một hệ thống dinh dưỡng đặc biệt. Người ta gọi “Món ăn khiến hoàn thiện hơn những ý nghĩ”. Sự dinh dưỡng như vậy làm cho sức khỏe tốt hơn không chỉ về thân thể mà cả tâm hồn - giúp tăng cường hoạt động cả cơ thể và trí tuệ, có nghĩa là quan tâm đến mối quan hệ không thể tách rời giữa thân và tâm của con người. Và lúc này, đây chính là điều tôi cần.

Tôi đã tiếp tục những nghiên cứu của mình và làm sáng tỏ cái được gọi là sinh học vĩ mô, thứ đặt nền móng cho phương thức dinh dưỡng này. Từ rất lâu nền văn hóa cổ truyền của Nhật Bản đã biết tới điều này. Chính bản thân từ “sinh học vĩ mô” đã được du nhập từ triết học cổ Hy Lạp vào thời Hypocrat. Ngay từ thời đó, người ta đã suy nghĩ làm thế nào để thức ăn trở thành thuốc, làm thế nào để học cách sống lâu và hạnh phúc, mà không bị bệnh và luôn trong trạng thái tinh thần được thư

giản thoảm má. Từ “sinh học vĩ mô” có thể dịch ra như là “sự sống lớn lao”, “sự sống lâu dài” hoặc là “tràn đầy sức sống”. Nhưng có thể nói như thế này: Sinh học vĩ mô - đây là môn khoa học về việc phải làm thế nào để đạt tới sự sống toàn vẹn, khi sử dụng từ “toàn vẹn”, hoàn thiện, có nghĩa là các sản phẩm của tự nhiên không bị dồn ép cho con người, kể cả việc chúng không bị hư hỏng do chế biến dư thừa.

Những thức ăn hoàn thiện, nguyên chất mang đến cho cơ thể chúng ta sự bền vững và sức mạnh của tự nhiên, đem lại sức khỏe cho thân thể và sự vững vàng về tinh thần. Dinh dưỡng lành tính (có khả năng chữa bệnh) tiếp thêm vào cơ thể NĂNG LƯỢNG SỐNG, năng lượng của NGÔI NHÀ VŨ TRỤ, NĂNG LƯỢNG TINH THẦN và làm cho cả thân thể và cả tâm hồn của con người trở nên đồng nhất và mạnh mẽ. Thức ăn thông thường - chỉ dùng túng cho bản năng thể xác, và nuôi dưỡng tính vị kỷ tham ăn của con người. Sinh học vĩ mô là sự phát triển những khả năng vật lý và tinh thần cao cấp

một cách chân chính của con người.

Đã có nhận định sai lầm rằng, sinh học vĩ mô chỉ là việc ăn kiêng nào đó hoặc là sự hạn chế trong ăn uống. Nhưng không phải vậy, đang tồn tại một khối lượng khổng lồ những món ăn sinh học vĩ mô đa dạng nhất. Chúng ta không nhất thiết phải ngay lập tức từ chối ăn thịt. Hãy làm điều này một cách từ từ, trong khi không cần gây áp lực cho mình - và bạn sẽ thấy là, sự chuyển đổi này sẽ diễn ra một cách hết sức tự nhiên: đơn giản là cơ thể khi chuyển qua thức ăn sinh học vĩ mô tự nó ngừng đòi hỏi thịt. Bạn không nên nghĩ rằng, buộc phải ăn chỉ những loại cháo không ngon miệng. Điều cần có là óc tưởng tượng và quan tâm một chút đến các phương pháp khác nhau, khi chuẩn bị bữa ăn. Tôi đã khám phá ngoài cháo còn có những loại kem, sữa, và bánh pítô định khác nhau các loại bánh nướng và kem bột, các món ăn từ các loại hòa thảo (họ lúa) có thể chế biến từ dạng bột nhào theo các cách khác nhau thành các loại bánh rán, bánh luộc, hấp hay nướng.

Dinh dưỡng sinh học vĩ mô đâu có cần nhiều lăm nẽ lực của bản thân - nó cần đem lại sự thoải mái. Có thể là điều này sẽ không xảy ra ngay lập tức - nhưng cơ thể sẽ dần dần làm quen với hương vị, sau khi cảm nhận rằng, chỉ cách dinh dưỡng như thế mới là đúng đắn và tự nhiên đối với cơ thể.

Dinh dưỡng sinh học vĩ mô làm thay đổi trạng thái tinh thần: con người trở nên điềm tĩnh hơn, những tình cảm tốt đẹp không biến mất, mà chỉ mất đi sự buồn rầu, nỗi sợ hãi và lòng căm phẫn. Sinh học vĩ mô – điều đó không chỉ là dinh dưỡng, nó còn là triết học của sự sống. Triết học, trong khi kêu gọi con người trở về với TỰ NHIÊN, sẽ giúp con người phục hồi lại sự hài hòa đã bị mất đi. Do sự biến đổi một cách toàn diện như thế về nhân cách, các căn bệnh, thậm chí người ta coi như không thể chữa được, cũng bị đẩy lùi. Sẽ không còn những căn bệnh không thể chữa được. Các bạn hãy tin vào điều này.

Sai lầm của nhiều người trong vấn đề này là ở chỗ họ luôn chờ đợi một ai đó đến và chữa cho họ

khỏi bệnh. Sự chờ đợi như thế trở thành vô vọng và bệnh tật thực tế trở nên vô phương cứu chữa. Không cần phải chờ đợi sẽ có ai đó đến cho bạn thứ thuốc mà bạn cần hoặc chữa cho bạn theo một liệu trình cần thiết nào đó, tất cả tự nó sẽ qua đi. Đó là ảo tưởng, là tự dối mình. Chờ đợi sự khỏi bệnh (khỏe mạnh) từ người khác là tự chuốc lấy sự nguy hiểm cho mình. Không cần phải chờ đợi, bạn hãy bắt tay vào việc chữa bệnh theo cách riêng của mình một cách độc lập, lập tức ngay bây giờ, không hy vọng vào ai khác, không kỳ vọng vào thuốc và phẫu thuật. Bạn hãy làm sống dậy LỰC CHỮA BỆNH ở chính bên trong bạn, bạn hãy đồi thoại (đàm thoại) với chúng (LỰC CHỮA LÀNH BỆNH), bạn hãy yêu cầu sự giúp đỡ của chúng, hãy tin vào sức mạnh của mình - chính vì sức khỏe của bạn nằm trong tay bạn. Và mọi bệnh tật sẽ biến mất. Bạn hãy bắt đầu với dinh dưỡng đúng đắn. Cơ thể sẽ tạ ơn bạn về sự chăm sóc nó.

Dinh dưỡng, cũng giống như vận động, là đặc tính tự nhiên của tất cả cơ thể sống và là một trong

những QUY LUẬT quan trọng nhất của TỰ NHIÊN. Quy luật này nêu rõ: tất cả những gì được đưa vào cơ thể chúng ta cần phải thẩm đượm LỰC sống động của TỰ NHIÊN. Các dược phẩm không có những lực như thế, và vì thế chúng không mang đến cho con người các chất có lợi. Chỉ có sự sống mới có thể giúp đỡ cho cơ thể sống. Chỉ có LỰC CHỮA LÀNH BỆNH CỦA SỰ SỐNG đang có trong tự nhiên mới có thể đem lại cho cơ thể LỰC CHỮA LÀNH BỆNH.

Ai cũng biết rằng thiếu dinh dưỡng thì không có sự sống. Nhưng chả lẽ thiếu đủ mọi loại dinh dưỡng? Không, chỉ là khi thiếu loại dinh dưỡng nào mang trong mình dạng đặc biệt của năng lượng sống. Chính cái đó mới cần cho sự sống của chúng ta - điều đó không phải là cái gì khác với sự tác động lẫn nhau của chính các dạng năng lượng khác nhau. Không có một sự sống nào, bắt đầu từ một cọng cỏ bình thường cho đến cuối cùng là con người, lại có thể sống thiếu sự tiếp nhận năng lượng của ánh sáng mặt trời. Không khí cũng là

một nguồn năng lượng sống vô cùng to lớn, cung cấp cho TRÁI ĐẤT năng lượng của VŨ TRỤ. Còn TRÁI ĐẤT bức xạ các dạng khác nhau nhất của năng lượng. Cơ thể con người được TỰ NHIÊN tạo ra sao cho nó có thể chuyển hóa các dạng năng lượng này phục vụ cho những nhu cầu đặc biệt - biến đổi chúng vào dinh dưỡng, chuyển hóa chúng thành năng lượng tuần hoàn máu, thành hoạt động của các cơ, và giữ vững hoạt động sống cho các cơ quan và các mô.

Chúng ta ăn gì?

Chúng ta ăn để sống. Còn sống - điều đó có nghĩa là nhận năng lượng. Con người để sống cần phải nhận năng lượng từ bốn nguyên tố cấu thành, chúng là sự tồn tại của mỗi sinh vật sống trên Trái đất, trong số đó có con người. Các nhà triết học cổ xưa cũng cho rằng cấu thành này là nguồn gốc của tất cả trong VŨ TRỤ, bốn nguyên tố đó là: **đất, nước, lửa và không khí**. Vì thế cơ thể chúng ta cũng chỉ cần và dùng cho mình các sản phẩm nào mang

trong nó năng lượng của đất, lửa, nước và không khí - năng lượng của sự sống. Những sản phẩm không mang năng lượng của sự sống là “calo vô bổ” và chỉ có hại.

Nguồn năng lượng LỬA đầu tiên là ở đâu? Đó là ở MẶT TRỜI. Tất cả sản vật, được vun trồng dưới ánh nắng MẶT TRỜI đều đã được nạp đầy năng lượng của LỬA. Đầu tiên đó là toàn bộ các cây thuộc họ lúa (Hòa Thảo) và cũng như các loài hoa quả, rau, các loại bồ đào, óc chó, các loại hạt, các rau lá xanh, các củ, rễ có thể ăn được. Khi lá xanh hấp thụ ánh sáng mặt trời, nó đồng hóa năng lượng MẶT TRỜI. Ngoài ra, điều rất quan trọng là, năng lượng SỐNG, năng lượng MẶT TRỜI được giữ lại tốt hơn cả trong các sản phẩm này khi chúng không bị xử lý nhiệt.

Năng lượng của KHÔNG KHÍ cũng được nạp đầy trong tất cả các loại lúa, rau, quả, các loài cây ta trồng ở nơi không khí trong lành sạch sẽ.

NUỚC là một phần không thể tách rời của mỗi

cơ thể sống. Trong những thực vật được sử dụng làm thức ăn, được trồng ở ngoài trời đã được thẩm định nguồn nước đầy sức sống.

Thiếu dinh dưỡng của ĐẤT cũng không thể nhận được năng lượng đích thực của SỰ SỐNG. ĐẤT cho các nguyên tố khoáng đa và vi lượng cần thiết, quan trọng và bổ ích ở chính trong dạng và trong thành phần cấu thành, mà cơ thể con người rất cần. Có nghĩa là, đối với con người chỉ những cái gì được trồng từ đất mới là hữu ích.

Nhiệm vụ của thức ăn là cung cấp cho chúng ta năng lượng của SỰ SỐNG, thanh lọc cơ thể, phục hồi và chữa bệnh, tái tạo nên các tế bào quan trọng một cách đầy sống động. Với nhiệm vụ trên thì chỉ thức ăn nào dồi dào năng lượng của ánh sáng mặt trời, của không khí, nước và đất mới có thể thực hiện được. Trước khi ăn một thứ gì, nên chăng bạn hãy học cách hỏi bản thân mình: thứ này chính TỰ NHIÊN đã chuẩn bị sẵn cho mình hay là nó được tạo ra bằng con đường nhân tạo? Để bắt đầu dinh dưỡng đúng đắn, chúng ta cần hiểu thấu đáo khoa

học phục hồi sức khỏe và làm trẻ lại.

Tại sao rất nhiều thứ lại phụ thuộc vào dinh dưỡng đến vậy? Vì rằng sức khỏe của cơ thể phụ thuộc vào thành phần máu. Còn máu được biến đổi trong cơ thể con người qua từng 10 ngày một. Cứ qua mỗi 10 ngày chúng ta sẽ nhận được máu mới hoàn toàn. Và máu trở nên thế nào chỉ phụ thuộc vào sự dinh dưỡng của chúng ta. Chính vì thành phần của máu được hình thành từ những chất mà cơ thể chúng ta được nhận từ thức ăn.

Có nghĩa là, chỉ cần sau 10 ngày dinh dưỡng đúng đắn là đủ để có thể nhận được máu mới, và từ đó là sức khỏe mới. Sau 10 ngày, với sự giúp đỡ của dinh dưỡng các bạn đã có thể điều chỉnh đáng kể sức khỏe của mình. Nhưng nếu sau đó các bạn quay trở lại ăn uống như trước thì cùng với nó, bạn sẽ quay trở lại sức khỏe không tốt như trước. Vì vậy, sau khi sức khỏe phục hồi trở lại qua 10 ngày với dinh dưỡng đúng đắn, điều cần trước hết là phải kiên quyết giữ chế độ dinh dưỡng đã được chấp nhận để sẽ luôn khỏe mạnh.

Ở phương Đông người ta luôn cho rằng, thức ăn tốt nhất chính là thức ăn không vút nhanh qua bạn, có nghĩa là, thức ăn không có nguồn gốc động vật mà là nguồn gốc thực vật. Điều này không có nghĩa là hoàn toàn không thể sử dụng các thức ăn có nguồn gốc động vật và các thức ăn đã qua chế biến nhờ nghệ thuật nấu ăn nào đó. Chúng ta vẫn có thể sử dụng chúng, nhưng thực đơn cơ bản chính phải trở thành chính các sản phẩm không vút nhanh qua cơ thể, và đứng đầu chính là các hạt hòa thảo (họ lúa).

Cơ sở của dinh dưỡng sinh học vĩ mô là họ lúa. Họ lúa - đây chính là thức ăn khỏe mạnh nhất, tuyệt vời nhất đối với những ai muốn đạt tới sức khỏe cường tráng. Đó là gạo, kiều mạch, ngô, tiểu mạch, đại mạch còn nguyên vẹn không bị đánh bóng, và các bột tấm làm từ các loại hạt trên. Có thể ăn chúng trong bất kỳ dạng nào và mức lượng nào, nhưng nếu bằng cách luộc (ninh nấu), thì chỉ trong nước và chỉ bằng cách chuẩn bị đặc biệt của bạn. Ngoại trừ bánh mỳ, nếu như bạn không thể tự mình

chế biến nó. Nhưng bánh mỳ phải sử dụng khi được nướng từ những hạt còn nguyên vẹn, có thể với cả cám.

Nếu các bạn chỉ mới bắt đầu việc phục hồi sức khỏe thì sẽ rất tốt nếu trong 10 ngày đầu, hoặc thậm chí chỉ 1 tuần đầu, chỉ ăn duy nhất hạt gạo. Nếu điều này là không thể, thì thực đơn của bạn nên bao gồm phần lớn là hạt gạo. Sau đó mới nên bổ sung thêm những sản phẩm khác.

Trước hết cần thiết phải bổ sung vào thực đơn các loại rau, quả. Điều quan trọng nhất phải theo là: **chỉ nên dùng rau và hoa quả theo đúng mùa!** Sử dụng rau quả theo cách khác là trái với tự nhiên và chống lại QUY LUẬT TỰ NHIÊN. Bạn hãy chỉ sử dụng những gì mang tính tự nhiên vào đúng mùa để làm thức ăn. Tốt hơn cả là bạn nên sử dụng các loại rau quả được gieo trồng chính tại nơi bạn sống và không chứa bất kỳ loại phân hóa học nào. Các chất xơ của thực vật hoàn toàn cần thiết để hệ thống tiêu hóa thực hiện các chức năng một cách bình thường, còn cơ thể thì sẽ nhận được những

chất cần thiết cho mình.

Sau đó bạn có thể bổ sung vào bữa ăn tảo, đậu quả và các sản phẩm khác như óc chó (lạc), đồ nướng và các món ăn hải sản (cá).

Hãy xây dựng cho mình một thực đơn sao cho có được 50-60% thành phần từ gạo nguyên hạt, 25-30 % là rau quả và 5-10% rong biển, và các thức ăn bổ sung khác như cá, óc chó, đồ tráng miệng. Những sản phẩm như thịt, chim, mỡ động vật, các sản phẩm sữa, có thể sử dụng nhưng rất hạn chế và chỉ dùng trong các trường hợp đặc biệt.

Để thức ăn không trở thành thứ độc hại mà chỉ có lợi cho sức khỏe, cần phải thực hiện một số nguyên tắc dinh dưỡng sau đây:

- Không ăn các đồ ăn và thức uống được chế biến bằng phương pháp công nghiệp, bao gồm trong đó các sản phẩm hoặc các chất không có nguồn gốc thiên nhiên mà từ hóa chất hoặc các loại nhân tạo khác. Có nghĩa là cần loại trừ ra khỏi

thực đơn đường, tất cả mọi thứ đồ hộp, mọi đồ ăn có bổ sung các chất hóa học, ví dụ như các chất tạo màu, các chất phụ gia chế biến nhân tạo ngoài ý muốn.

- Cần chuẩn bị thức ăn chỉ bằng dầu thực vật và bằng nước. Muối dùng nên là muối biển, hoặc muối chưng tinh luyện. Nên sử dụng các dụng cụ nấu ăn bằng thủy tinh hoặc bằng đồ gốm, sứ.
- Bữa ăn đầu tiên không sớm hơn 12 giờ trưa, bữa cuối cùng không muộn quá 7 giờ chiều, bởi vì chính vào thời gian này là lúc cơ thể tiếp nhận thức ăn tốt nhất về mặt sinh lý.
- Không uống bất kỳ một loại nước nào trong khi ăn và không chiêu (uống) thức ăn - chỉ uống nước vào giữa các lần ăn.
- Ăn đến mức sao cho dạ dày chỉ chứa khoảng 2/3 dung tích của nó. Bạn nên đứng dậy khỏi bàn ăn với cảm giác là bạn còn có thể ăn thêm được bằng chừng ấy nữa. Nhưng điều này không có

nghĩa là bạn đã bị đói: chính vì việc ăn đói sẽ thực sự được làm dịu đi vào khoảng nửa giờ sau khi nhận thức ăn, là lúc thức ăn bắt đầu được tiêu hóa.

- Cần thiết phải nhai lâu tối thiểu tới 50 lần và sẽ còn tốt hơn nếu từ 100-150 lần và cẩn thận nhai đi nhai lại thức ăn để đạt tới trạng thái nhuyễn như bột cháo. Nếu như thức ăn thật sự tốt và cần thiết cho sức khỏe của cơ thể, nó sẽ trở nên ngon hơn khi được nhai đi nhai lại lâu. Còn nếu thức ăn “vô bổ” và có hại khi nhai đi nhai lại sẽ nhanh mất hương vị ngon lành.
- Loại bỏ bất kỳ thức ăn nào, các chất nào cũng như các sản phẩm nào gây tác động kích thích lên hệ thần kinh ví dụ như: cà-phê, sô-cô-la, chè, ca-cao, thuốc, rượu, thuốc lá. Tác dụng kích thích của tất cả các chất trên đánh lừa ta - đầu tiên chúng nâng cao hoạt tính nhưng sau đó bắt đầu suy giảm và rồi dẫn đến tình trạng trầm uất, ủ rũ. Trà có thể uống chỉ từ lá trà tự nhiên, cà-phê thì nên loại trừ hoàn toàn.

Tại sao mỗi người muốn trở nên mạnh khỏe lại cần phải tuân thủ các nguyên tắc kể trên? Vì rằng tuân thủ chúng - có nghĩa là trong chế độ dinh dưỡng của mình, chúng ta đã tuân theo các QUY LUẬT của TỰ NHIÊN.

Từ thời Hipocrat, ông đã nói: “Hãy để cho thức ăn trở thành vị thuốc chủ yếu của các bạn”. Còn để cho thức ăn trở thành vị thuốc thì nó cần phải là sản phẩm của tự nhiên, của thiên nhiên, có nghĩa là nó sẽ được đồng hóa tốt hơn bởi một tạo vật cũng của TỰ NHIÊN, chính là cơ thể con người. Dinh dưỡng vĩ mô trên nền tảng các cây họ lúa là dinh dưỡng có tính tự nhiên nhiều hơn đối với con người. Hệ thống dinh dưỡng này rất cổ xưa, đã có khoảng 5 nghìn năm. Và nó cũng đã được thử thách sau 5 nghìn năm qua ở tất cả các nền văn minh của nhân loại, không có ngoại lệ, và nó không phải chỉ giành cho các dân tộc phương Đông. Đối với tất cả mọi người không loại trừ ai, trong mọi thời đại, thức ăn tự nhiên và bổ dưỡng nhất là các loại ngũ cốc, rau, hoa quả, các loại đậu đỗ. Đó là thức ăn mà

theo đặc tính sinh học tự nhiên con người thích nghi hơn cả, thức ăn đem lại sức khỏe cho con người và không trở thành chất độc hại, thức ăn mà từ đó cơ thể con người nhận được nhiều nhất các chất bổ dưỡng cần thiết cho mình, là thức ăn cấu thành nên thành phần máu lý tưởng nhất - tức là sức khỏe lý tưởng nhất.

Thức ăn của con người hiện đại rất xa mới đạt tới sự hoàn hảo, không chỉ vì trong đó có các sản phẩm có nguồn gốc động vật, mà còn vì nền sản xuất công nghiệp đặt lên bàn ăn của chúng ta những thức ăn ở dạng đã qua chế biến tái tạo lại rất mạnh, có nghĩa là trong dạng đã bị hư hỏng, méo mó. Trong dạng này, thức ăn đã bị mất đi rất nhiều và không còn đến một lượng nhỏ nhất NĂNG LƯỢNG SỐNG. Còn ngũ cốc đặt lên bàn ăn của chúng ta về cơ bản trong dạng bánh nướng chín từ bột đã được tinh chế cũng bị mất đi tất cả những đặc tính có giá trị. Chỉ có các ngũ cốc còn nguyên vẹn không qua chế biến công nghiệp mới giữ được các chất có giá trị. Dinh dưỡng với sự vượt trội của

ngũ cốc - đây là dinh dưỡng thích ứng với QUY LUẬT TỰ NHIÊN.

Ăn là một trong những biện pháp tác động qua lại của chúng ta với môi trường xung quanh. Chúng ta hấp thụ vào cơ thể mình từ thế giới xung quanh - ở đó có các chất dinh dưỡng mang năng lượng, với sự hỗ trợ của thức ăn. Sức khỏe của chúng ta sẽ phụ thuộc vào việc chúng ta tương tác qua lại với môi trường xung quanh như thế nào. Để trở nên khỏe mạnh chúng ta cần phải được ăn các thức ăn hòa hợp với tự nhiên.

Chúng ta ăn như thế nào?

Các QUY LUẬT TỰ NHIÊN là như thế này: chúng ta xây dựng cơ thể mình từ những gì mà chúng ta ăn vào. Cơ thể cấu tạo từ những tế bào. Tế bào - là đơn vị cấu trúc nền tảng của cơ thể. Còn đời sống của tế bào, như ta biết, nhìn chung là ngắn ngủi.

Đời sống của nó ngắn hơn rất nhiều so với đời sống của con người. Các tế bào sống và chết thường xuyên liên tục trong suốt một đời người. Những tế

bào này chết đi, các tế bào khác lại sinh ra. Vì vậy, cơ thể để sống, cần phải cấu tạo lại và cần phải tái tạo lại những tế bào mới thay thế những tế bào đã chết. Còn cơ thể có thể tái tạo lại những tế bào này chỉ từ những gì nó nhận được từ bên ngoài.

Nhưng cơ thể, lẽ tất nhiên, không thể dùng những sản phẩm trong dạng khởi thủy của chúng để xây dựng tế bào. Nói cách khác, cơ thể không thể cấu thành, tỷ dụ như, từ những trái táo hoặc những ổ bánh mì. Cơ thể, tất nhiên, đã phân hủy các thứ đó thành phân tử, các nguyên tố đơn giản nhất và sử dụng chính các nguyên tố này để xây dựng nên cấu trúc của mình.

Một cách ước lệ, điều đó được nhìn nhận như thế này: cơ thể nhận thức ăn, phân hủy nó thành các nguyên tố đơn giản nhất, cái gì cần thì dùng để xây dựng tế bào, còn không cần thì tống ra ngoài. Nhưng trong thực tế sẽ chẳng được như thế. Vì sao vậy? Vâng, bởi vì cơ thể khi được nuôi dưỡng không đúng đắn sẽ không đạt tới sự phân hủy các sản phẩm như thế tới mức độ cần thiết vì không lấy

ra khỏi chúng tất cả những chất cần thiết cho cơ thể.

Ví dụ, người ta thường không có thói quen nhai đi nhai lại thức ăn cho đúng mực, đưa nó vào trong miệng nhai đến trạng thái nhuyễn như bột nhão. Tại sao cần phải làm như vậy? Vì cần cho thức ăn được ướt đẫm bởi nước bọt. Trong nước bọt có chứa các chất kiềm đặc biệt, như là chất được tiền định để tiêu hóa hy-drat các-bon (glu-xít). Thức ăn được nhai không kỹ thì glu-xít không bị phân hủy, và cơ thể đã không lấy ra được chất gì từ chúng. Mà thức ăn còn tiếp tục bị đẩy xuống dạ dày, ở đấy nó sẽ được xử lý bằng các chất khác- các a-xít, là những chất tiền định để phân hủy các chất pro-tit. Điều này có nghĩa là, các chất glu-xít không được tiêu hóa sẽ không đem lại lợi ích nào, mà phần nào sẽ trở thành “nguồn năng lượng lạnh lẽo”, một phần biến đổi thành các sản phẩm khó bị phân hủy.

Tiếp nữa, con người lại ăn rất nhiều thức ăn nặng với phần lớn là mỡ động vật, đường, các chế phẩm nướng từ bột tinh luyện. Điều gì sẽ xảy ra với

họ? Một cách giản đơn, họ đang chặn dòng chảy năng lượng trong cơ thể mình. Các thức ăn có nguồn gốc động vật nặng nề chẳng khác gì như là những phương tiện sớm chặn dòng chảy năng lượng của chính mình, làm cho cơ thể trở nên không sống động và trì trệ. Những con người như thế thường cảm nhận về mặt vật lý sự căng thẳng ở vùng lưng và vai. Các cơ bị căng thẳng ngăn chặn dòng chảy của máu. Máu ở mức độ không đây đủ sẽ ăn các cơ quan và các mô. Thay thế các quá trình tái tạo, các quá trình phân hủy được bắt đầu trong các tế bào. Ngoài ra, các sản phẩm động vật, đường... được hệ thống tiêu hóa xử lý tồi, bởi nó được TỰ NHIÊN tiền định cho loại thức ăn khác - với phần lớn là các thực vật họ lúa, rau, và các cây họ đậu. Từ các thức ăn động vật, các chất thải, các sản phẩm phân hủy, các độc tố nhiều hơn là các chất có lợi. Tất cả điều này sẽ đầu độc máu, trong khi máu tỏa ra khắp cơ thể, nó sẽ lần lượt đầu độc tất cả các cơ quan và các mô. Chính là máu bắt đầu đưa tất cả các chất này theo toàn bộ cơ thể. Từ các chất ấy không thể tạo ra được các tế bào mới - chính đây là

các chất thải, chất bẩn. Mặt khác, chúng lại không có khả năng chuyển ra ngoài cơ thể. Và thế là các sản phẩm của sự thối rữa này hoặc là bị tích lũy dưới da, bên trong lớp mỡ hoặc trên các thành mạch máu. Nếu con người bị lâm vào những điều kiện bất lợi nào đó - bị quá lạnh, phải chịu đựng sự căng thẳng và chấn thương - thì các chất độc đó sẽ tấn công các cơ quan đang bị yếu, bị tổn thương. Và căn bệnh hiểm nghèo sẽ bắt đầu.

Giờ đây chúng ta thấy rõ ràng sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào cái mà chúng ta đang ăn và ăn như thế nào. Trạng thái máu của chúng ta phụ thuộc vào điều này. Còn từ trạng thái của máu lại là sức khỏe của toàn cơ thể.

Máu cần phải lưu chuyển tốt, không ứ đọng và không chảy chậm. Để làm được điều này các mao mạch cần phải hoạt động thật tốt đây là điều đầu tiên. Máu không được nhầy nhụa - đây là điều thứ hai. Máu cần phải giàu ô-xy - là điều thứ ba. Máu cần phải có thành phần chuẩn xác và giàu các chất dinh dưỡng - là điều thứ tư. Nguyên nhân làm nhầy

máu là sự thay đổi thành phần môi trường chất lỏng của cơ thể, sự phá hủy cân bằng nước. Nguyên nhân thiếu ô-xy và thành phần máu không có chất lượng - là do dinh dưỡng không đúng đắn. Để phục hồi sự chu chuyển của máu và đưa sự cân bằng nước trở lại bình thường, để đạt tới thành phần máu chuẩn xác cần phải tiến hành các bài tập đổi với các mao mạch và ăn các loại rau tươi.

Máu không được bị đầu độc bằng các sản phẩm bị thối rữa, những thứ mà sau đó bị phát tán theo toàn bộ cơ thể, khi nó gây ra bệnh tật và làm bẩn các mạch, nó làm cho chúng bị gãy, giòn, bị bịt kín lại. Nguyên nhân gây ra tích tụ các sản phẩm thối rữa trong máu là do dinh dưỡng không đúng đắn. Chúng ta được nuôi dưỡng như thế nào, máu của chúng ta sẽ là thế ấy. Máu của chúng ta như thế nào, sức khỏe của chúng ta sẽ là như thế ấy.

Ngay từ thuở thiếu thời tôi đã hiểu rằng để khỏe mạnh, việc được nuôi dưỡng đúng đắn quan trọng như thế nào. Về việc cần phải nhai đi nhai lại thức ăn một cách rất cẩn thận tôi đã được biết khá sớm.

Nhưng trong khi nhai đi nhai lại thức ăn một cách cẩn thận thì tôi vẫn tiếp tục kéo dài cách dinh dưỡng như trước kia - tức là ăn tất cả những gì mà nghệ thuật nấu ăn thời đó giành cho. Khi đó tôi còn chưa hiểu rằng nghệ thuật nấu ăn rất xa với TỰ NHIÊN đã làm cho người ta gầy còm đi. Nghệ thuật của chúng ta, hàng ngày, buộc chúng ta được nuôi dưỡng theo cách phản lại tự nhiên - hoàn toàn khác với những điều mà TỰ NHIÊN đòi hỏi chúng ta. Tất cả những điều làm trái với tự nhiên, dẫn đến chống lại TỰ NHIÊN, không thể mang lại lợi ích mà chỉ có thể đưa đến sự độc hại mà thôi.

Đương nhiên là trong cuộc sống và trong cách ăn uống như thế, tôi đã không thể phục hồi sức khỏe, thậm chí việc nhai đi nhai lại rất tốt các thức ăn cũng đã không giải cứu được tôi. Sự ngon miệng được đẩy lên cao một cách không bình thường, đã dẫn đến sự thèm khát ăn uống, tham ăn, táo bón và đau đầu lại tiếp tục hành hạ tôi. Khi đó, lần đầu tiên tôi ngẫm nghĩ về mối quan hệ của tất cả các cơ quan và các hệ thống của cơ thể con người. Tại sao táo

bón lại cùng xảy ra với những cơn đau đầu? Ở đó có mối quan hệ như thế nào? Và nếu tôi đi đến bác sĩ khám thì bác sĩ cần chữa cái gì - đau đầu hay đau ruột?

Và rất nhanh chóng tôi đã tự tìm được câu trả lời. Sẽ là vô ích chỉ chữa riêng đau hoặc riêng dạ dày. Cần phải làm khỏe khoắn toàn bộ cơ thể về tổng thể. Tình trạng được hiểu triệt để nhất là: thức ăn không được đồng hóa sẽ tích tụ lại ở trong ruột. Ở đó chúng bị thối rữa và tiết ra chất độc. Các chất độc này được thẩm thấu vào trong máu, phát tán theo toàn bộ cơ thể, chúng làm giảm chất lượng máu, làm chậm lại sự chu chuyển của máu. Một cách rất tự nhiên, sự chu chuyển máu trong não sẽ bị phá hủy. Từ đấy gây ra bệnh đau đầu. Lần đầu tiên tôi đã hiểu rằng thức ăn không thể thiếu được trong cuộc sống có thể trở thành độc hại là như thế. Tôi bắt đầu tìm kiếm thức ăn của tự nhiên mang tính tự nhiên được nạp đầy **NĂNG LƯỢNG CỦA SỰ SỐNG.**

Khi tôi chuyển sang ăn thức ăn tự nhiên, trạng

thái sức khỏe của tôi trở nên tốt hơn rõ rệt. Khi thói quen ham ăn nhiều mất hẳn, cơ thể được bắt đầu hài lòng với lượng thức ăn không lớn, trong khi chỉ nhận vào đó những thứ gì cần thiết cho cơ thể. Khi đó tôi đã hiểu ra rằng việc ăn quá thừa là trái với tự nhiên và tôi tự ngẫm nghĩ về việc cái gì dẫn chúng ta đến trạng thái ăn quá nhiều và tham ăn uống. Tôi đã rút ra kết luận rằng chỉ thói quen nguy hại ăn các thức ăn không tự nhiên mới dẫn đến tình trạng này.

Từ thức ăn không tự nhiên, các thức ăn được sản xuất theo công nghiệp, hoặc được chuẩn bị không đáng tin cậy, không phải bằng TỰ NHIÊN, cơ thể sẽ không nhận được những gì mà nó cần - không nhận được NĂNG LƯỢNG SỐNG và các chất cần thiết. Cơ thể cảm thấy rằng, nó đã nhận thêm cái gì đó. Không nhận được cái cần thiết, cơ thể cố gắng vắt kiệt thứ đã nhận thêm **nhờ dung lượng thức ăn ngày mỗi lớn hơn**, trong khi hi vọng sẽ vắt từ đấy dù chỉ chút ít lợi lộc nào đó. Con người trong tình cảnh này phải chịu đựng cảm giác đói hoặc là sự ngon miệng giả tạo, và lại cố nhận được chút lợi

ích từ thức ăn trong khi càng tăng hơn lượng thức ăn đưa vào. Nhưng tất cả sự tìm kiếm này đều vô ích. Chừng nào các thức ăn phản tự nhiên được sử dụng, cơ thể sẽ không nhận được ích lợi gì từ đó, và thế là chất độc sẽ được tích lũy lại.

Những tình trạng đang bén rễ trên bàn ăn trong gia đình cũng tạo nên thói tham ăn. Kết quả là các thói quen này sẽ làm cho những con người khỏe mạnh thành ốm yếu, còn người ốm yếu thì sẽ chết. Tôi muốn sống, và tôi không muốn chết. Vì thế tôi đã thay đổi thói quen của mình, và điều này thật sự đã rất khó khăn.

Đây là một vài lời khuyên để làm sạch sẽ máu.

Để máu không bị dính nhớt (nhầy)

Mỗi căn bệnh được bắt đầu từ sự thay đổi thành phần nước của cơ thể. Thành phần nước của cơ thể - đó là tất cả các chất dịch ở trong và ngoài tế bào. Dung dịch chung của chúng chiếm khoảng 70% toàn bộ trọng lượng cơ thể người. Chất lượng của toàn bộ các chất dịch này có ý nghĩa quan trọng

hàng đầu đối với trạng thái cơ thể, khỏe mạnh hoặc đau ốm đều phụ thuộc vào nó. Nếu chất dịch này trong cơ thể không đạt yêu cầu, máu sẽ trở nên nhớt, sự luân chuyển máu sẽ gặp khó khăn, cơ thể sẽ bị ốm đau.

Thiếu một lượng ổn định chất dịch trong cơ thể - hoạt động sống bình thường không thể diễn ra. Máu làm chậm lại sự chu chuyển của mình, và nhiều người nghĩ rằng vấn đề tại đây là ở trong cơ tim, nên cần làm cho nó mạnh lên. Nhưng điều này chịu ảnh hưởng ít thôi: máu chu chuyển kém vì nó bị nhớt.

Cần phải khôi phục dòng chảy bình thường của các chất dịch trong cơ thể.

Điều kiện bắt buộc: uống nước giữa những bữa ăn với lượng đầy đủ - đến 3 lít trong 1 ngày. Thức ăn là canh rau tự nhiên được uống vào sẽ giữ nước tốt. Ở đây cần nhớ rằng uống nhiều chất lỏng trong và ngay sau khi ăn là rất độc hại. Cũng cần tránh uống nước trong thời gian vận động tích cực như

trong khi chạy, tập thể dục và đá bóng.

Để máu có thành phần hoàn hảo nhất

Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào chất lượng của thành phần máu. Còn thành phần này được xác định bởi những gì chúng ta ăn, chúng ta uống, và chúng ta hô hấp - những gì chúng ta nhận được từ môi trường bên ngoài. Tất cả các chất chúng ta nhận được sẽ cấu tạo nên thành phần của máu và cùng với máu đưa đến mỗi tế bào, đến mỗi cơ quan, đến tất cả các mô của cơ thể.

Để cho máu trở nên hoàn hảo chúng ta nhất thiết cần phải nhận được tất cả NĂNG LƯỢNG SỐNG, NĂNG LƯỢNG CỦA TỰ NHIÊN - ánh sáng, nước, không khí giàu ô-xit và tất cả những gì mà trong đó có năng lượng của ĐẤT, trong đó có các chất khoáng. Chúng cũng như các chất cần thiết khác - đường glu-cô (đường hoa quả), a-xít a-min, các nguyên tố vi lượng, các vi-ta-min, có thể được đưa vào cơ thể qua thức ăn. Chỉ duy nhất có một loại

thức ăn trong đó chứa tất cả các chất này trong tỉ lệ cần thiết cho con người - đó là các loại hoa quả.

Nếu như các bạn ăn uống một cách điều hòa các loại hoa quả, rau, hạt, các bạn sẽ nhận được tất cả các loại a-xit a-min cần thiết, từ đó cơ thể sẽ tự tổng hợp ra các chất prô-tit. Tất cả các loài động vật có vú, không sử dụng thịt, cũng nhận được các chất prô-tít chính xác như vậy.

Trong thịt không có bất kỳ chất quan trọng nào mà chúng lại không thể nhận được từ thực vật. Ngoài ra các chất prô-tit động vật được cơ thể con người đồng hóa rất tồi và chúng tạo ra một khối lượng chất thải rất lớn. Để đồng hóa các prô-tit động vật nhận được từ thịt, cơ thể cần từ 50 đến 60 giờ. Để hoàn tất việc này cơ thể phải chi phí một lượng lớn năng lượng và lực sống của mình. Cơ thể phung phí một cách vô ích năng lượng quý giá mà lẽ ra có thể hướng vào việc làm sạch sẽ và làm khỏe mạnh.

Đường glu-cô cơ thể nhận được chỉ từ các đường

của quả tự nhiên - các đường fruc-tô có chứa trong thực vật.

Đường vô cơ, đường sản xuất công nghiệp là những sản phẩm độc hại. Đường gây độc đối với toàn bộ cơ thể và đối với tình trạng các mạch nói riêng. Đường đốt cháy can-xi trong cơ thể dẫn đến thành phần không tốt của máu, dẫn đến sự phá hủy xương và răng. Can-xi giản đơn cần thiết để tạo máu. Để hấp thụ loại đường kiểu đó cần rất nhiều vita-min nhóm B - cơ thể lại phải phung phí chúng cho quá trình này. Kết quả là xuất hiện sự thiếu các vi-ta-min nhóm này dẫn đến làm xấu thành phần máu và các bệnh về hệ thần kinh. Loại đường như thế cần cho cơ thể cũng có trong các loại quả và rau, còn đường khác đối với cơ thể không chỉ không có lợi mà còn gây hại.

Các loại vi-ta-min chỉ có trong các loại quả, rau tươi còn chưa ninh nấu. Ngoài ra, để nhận được các chất này mà không gây độc hại cho cơ thể, cần ăn bánh mì từ các bột thô tự nhiên mà không cần bổ sung thêm bất kỳ hóa chất nào.

Một trong những sản phẩm độc hại hơn cả của công nghiệp hiện đại - là bánh mì trắng. Bánh mì trắng được sản xuất từ bột xay nhở, trong đó nó đã bị mất cám. Và bị mất đi cùng với cám là tất cả không loại trừ các chất khoáng và phần lớn các vi-ta-min. Chứng táo bón có thể là kết quả của sự sử dụng không điều độ bánh mì trắng. Khi vào cơ thể, bánh mì nở ra bởi các dịch ruột, làm chua môi trường bên trong của cơ thể, trong khi nó bị biến đổi thành cái giống hệt như những cục đất sét, chúng bám vào thành ruột và gây tắc nghẽn ruột.

Cần phải nhớ rằng, một lượng lớn hơn các chất bổ ích và các vi-ta-min cần thiết cho cơ thể có ở trong cám, vỏ hạt, vỏ cây. Giữa vỏ mỏng và phần nạc nhất của quả lại chứa tất cả những chất cần thiết và không thể thay thế đối với con người để đảm bảo sự khỏe mạnh, để kéo dài sự sống và sức trẻ.

Vì vậy mỗi một người muốn được khỏe mạnh cần nắm vững những nguyên tắc sau đây:

- Cố gắng sử dụng nhiều hơn các loại quả và rau xanh ở dạng tươi, mới và ăn nếu có thể ngay sau khi thu hái khỏi cây hoặc sau khi đào khỏi đất, khi chúng còn không bị giữ rất lâu ở ngoài không khí và ánh sáng.
- Chuẩn bị các loại rau ăn xào hoặc luộc nấu chỉ theo phương thức nào có thể giữ lại được các nguyên tố vi lượng và các vi-ta-min.
- Cần nhớ rằng các sản phẩm có chứa đường cũng có hại như chính đường.

Để các mạch không bị bí lại do các chất mỡ

Do việc sử dụng các loại thức ăn không tự nhiên và nếp sống ít vận động, sự chu chuyển máu bị kém đi, các mạch trở nên yếu, dễ gãy, trong đó các lớp mỡ, và các mảnh bị đẩy ra một bên, bệnh được phát triển với tên gọi là xơ vữa động mạch. Tiếp theo sau các lớp mỡ và các mảnh này có thể gây tắc các động mạch, đôi khi dẫn đến tử vong.

Nguyên nhân là do việc sử dụng thực ăn có mỡ vừa được làm nóng lại, sự dư thừa đường và tinh bột, ít vận động.

Để tránh những tổn thương các mạch như đă nêu, nghĩa là, phát triển xơ vữa động mạch, cần thường xuyên thực hiện các bài tập đối với các mao mạch, chỉ ngủ trên giường cứng, điều chỉnh một cách có hệ thống tất cả các lực có tính chất phá hủy và có tính xây dựng nhờ khép chặt các lòng bàn tay, bàn chân và các bài tập thể dục khác đảm bảo tính tích cực của các cơ với dinh dưỡng chủ yếu là ngũ cốc, các loại rau và quả tươi. Tất cả các bài tập làm bình thường hóa sự chu chuyển của máu và tất cả các chất lỏng của cơ thể, còn dinh dưỡng ổn định cung cấp cho cơ thể các chất cần thiết và giải phóng các chất độc hại.

Khi có khuynh hướng bị tắc nghẽn các mạch hay các mao mạch do các lớp mỡ lấp đầy, hay có khuynh hướng xơ vữa động mạch, bạn cần loại trừ hoàn toàn mỡ động vật, tất cả các loại mỡ đã qua xử lý nhiệt ra khỏi khẩu phần ăn (thực đơn), quên

vĩnh viễn các thức ăn đồ hộp, các loại giò chả, các pho-mát cứng. Các loại rau và quả chỉ dùng khi còn tươi. Nếu vì lý do nào đó cần nấu rau, khi đó chỉ cần luộc trong nước hoặc trong nước ép hoa quả đặc biệt, phải đậy vung và trong thời gian rất ngắn. Không nấu bất kỳ thứ gì trên bơ. Không sử dụng dầu thực vật đã qua xử lý nhiệt và chỉ dùng dầu mới, không để trong chai mở (không có nút đậy), ở nơi nóng hoặc ngoài ánh sáng.

Thức ăn - người thầy thuốc tự nhiên

Làm sạch máu

Làm sạch máu khỏi các chất độc và khôi phục thành phần của nó rất tốt nhờ nước ép các loại rau. Liệu pháp đó cho phép đẩy các chất độc ra khỏi máu qua các lỗ chân lông. Tốt hơn cả là sử dụng hỗn hợp nước ép cà-rốt và củ cải đỏ. Thậm chí chỉ một ngày ăn kiêng nước ép không cần ăn bất cứ thứ gì - không dùng thức ăn, đồ uống nào (ngoài nước

sạch có thể uống trong các lần nghỉ giữa các lần uống nước ép) cũng đã cho kết quả tích cực. Cần uống nước ép từ 1-1,5 lít/ngày, chia ra làm 4-5 lần uống, trong những lần nghỉ được uống khoảng 1 cốc nước. Có thể bổ sung vào nước ép củ cải đỏ và cà-rốt các nước ép khác có màu đỏ ví dụ như lựu, anh đào để tạo sự đa dạng. Bạn nên nhớ kỹ: không nên sử dụng chỉ một loại nước ép củ cải đỏ trong dạng nguyên chất mà cần phải trộn với các loại khác nữa.

Nước ép củ cải đỏ và cà-rốt kích thích sự tạo máu có khả năng làm tăng hồng cầu trong máu, tăng sức đề kháng của cơ thể chống lại vi khuẩn, bổ sung cho máu các chất cần thiết, hòa tan các chất thải độc hại và nhanh chóng đẩy chúng ra khỏi máu. Nhờ đó mà một số bệnh biến đi nhanh chóng không cần bất cứ phương pháp chữa trị nào.

Làm sạch các mạch

Việc làm sạch này tẩy rửa các chất lắng đọng độc hại ra khỏi các mạch, làm cho mạch trở nên đàn

hồi, mềm mại. Làm sạch được dựa trên cơ sở tác động của dịch tỏi, trong đó có chứa các nguyên tố vi lượng như nhôm, selen, germani. Tính hoàn hảo của các màng nhày, trong số đó, có màng bên trong của các mạch, phụ thuộc vào các nguyên tố vi lượng này.

Cách chuẩn bị rượu tỏi

Lấy 350gr tỏi đã được lựa chọn và làm sạch, nghiền nhuyễn như cháo, cho vào bình thủy tinh đậy nắp và trùm kín bằng vải tối màu. Để yên cho lắng đọng. Sau khi bột nhão được lắng xuống như thế, thu lại từ đó mà không cần chắt lọc, 200gr phần lớn hơn của chất dịch, tức là của chất dịch đã được hình thành với lượng nhỏ phần thịt (nó thường ở phần dưới bình, phần bột nhão đặc quánh hơn nổi lên trên). Đổ 200gr chất dịch này vào bình nửa lít và cho thêm vào đó 200 ml cồn y tế sạch. Nhất quyết không cho phép bất kỳ một chất thay thế nào. Đậy thật chật bình, để ở nơi thoáng mát, nhưng không phải trong tủ lạnh, đậy lên trên bằng một cái bình khác, giống như cái chụp đèn.

Giữ như vậy trong vòng 10 ngày. Hết thời gian này vắt lọc bột nhão qua lớp vải sợi lanh dày, và để dịch ép dưới nắp đậy thêm từ 2-3 ngày nữa. Thuốc đã sẵn sàng để sử dụng.

Quy trình làm sạch: Trong ngày đầu tiên, nửa giờ trước bữa sáng, uống 1 giọt rượu tỏi được hòa vào $\frac{1}{4}$ cốc sữa đã đun sôi để nguội hoặc trong nước; nửa giờ trước bữa ăn trưa, cũng bằng cách trên với 2 giọt rượu tỏi; nửa giờ trước bữa tối, 3 giọt rượu tỏi.

Trong ngày thứ 2:

- Nửa giờ trước bữa ăn sáng : 4 giọt rượu tỏi;
- Nửa giờ trước bữa ăn trưa: 5 giọt rượu tỏi;
- Nửa giờ trước bữa tối: 6 giọt rượu tỏi;

Trong ngày thứ 3:

- Nửa giờ trước bữa ăn sáng: 7 giọt rượu tỏi;
 - Nửa giờ trước bữa ăn trưa: 8 giọt rượu tỏi;
- ... cho đến khi lượng giọt không quá 25 giọt. Việc

đó diễn ra đến ngày thứ 10 của liều chưa trị. Sau đó liều lượng sẽ được thay đổi. Bạn hãy uống theo 25 giọt rượu tỏi với sữa, sữa chua hoặc nước mỗi lần và 3 lần trong một ngày vào khoảng 1/2 giờ trước mỗi bữa ăn cho tới khi nào tất cả rượu tỏi đã hết. Cố gắng để việc uống rượu tỏi được kéo dài khoảng 3 tháng. Tốt nhất nên làm rượu tỏi vào mùa thu khi tỏi mới thu hoạch và uống nó cho tới trước tháng giêng, tháng hai, khi củ tỏi còn chưa bị mất lực sống của nó (chưa bị teo tóp lại).

Lặp lại liệu trình làm sạch không trước khoảng thời gian từ 3-6 năm.

Sự phục hồi máu và các mạch

Thời gian tốt nhất để tiếp nhận thức ăn và đồng hóa nó là từ nửa ngày đến 6 - 7 giờ chiều. Sau 6-7 giờ chiều thức ăn bắt đầu được cơ thể đồng hóa và quá trình đồng hóa tiến hành cho đến 4 giờ sáng. Từ 4 giờ sáng đến 12 giờ trưa tiến hành quá trình giải phóng khỏi các chất dư thừa - đẩy các chất cặn bã. Nếu thức ăn được ăn vào sau 6-7 giờ chiều, cơ

thể sẽ không kịp tiêu hóa nó và nó sẽ không sẵn sàng cho việc hấp thụ. Kết quả là quá trình hấp thụ thức ăn bị lùi lại vào thời gian lúc mà cơ thể đã cần phải bắt đầu được giải phóng khỏi các chất cặn bã. Tiếp theo sau đó tất cả các chu trình tiếp nhận, tiêu hóa và hấp thụ thức ăn được hoạch định bởi TỰ NHIÊN đều bị phá vỡ. Để trở nên mạnh khỏe cần phải coi trọng các chu trình sinh lý tự nhiên này của cơ thể chúng ta.

Cần tiếp nhận thức ăn lần đầu tiên trong ngày không được sớm hơn 12 giờ trưa. Đến thời gian này cơ thể đã được giải phóng khỏi các chất cặn bã và chuẩn bị cho quá trình tiếp nhận và tiêu hóa thức ăn mới. Nhớ rằng cơ thể vào thời gian đó còn chưa tập hợp được đủ sức và năng lượng và vì vậy cần ăn món ăn nào để cho việc tiêu hóa chúng không tiêu phí quá nhiều sức lực. Nếu món ăn đó là các sản phẩm tươi sống được phối hợp đúng đắn, cơ thể sẽ sử dụng một lượng tối thiểu năng lượng để tiêu hóa chúng.

Vào lúc 12 giờ trưa cần phải ăn cháo hoặc một

món ăn khác được chế biến từ ngũ cốc.

Vào lúc 14 giờ, có thể ăn rau, hoa quả hoặc các sản phẩm từ chúng, hoặc là các món ăn từ đậu đỗ và rong biển. Nếu muốn có thể thêm cá.

Lúc 17 giờ, chỉ nên ăn hoa quả.

Vào 18 giờ 30, các rau tươi sống với một ít quả óc chó, nếu không chịu nổi thì ăn thêm cá, chim, thịt với điều kiện là lượng rau cần nhiều gấp 3 lần so với thức ăn protit.

Vào khoảng giữa các bữa ăn (không phải trong khi ăn và ngay sau bữa ăn) nên uống nước sạch, tốt nhất là nước tự nhiên chưa qua đun sôi. Không ăn, không uống thêm thứ gì - loại trừ hoàn toàn cà-phê, trà và rượu. **Theo dõi nghiêm ngặt nguyên tắc phối hợp các thức ăn: không trộn lẫn các chất prô-tê-in với glu-xít và tinh bột.**

Trong chế độ dinh dưỡng như vậy thức ăn dễ dàng hấp thụ trong vòng 3 giờ với sự tiêu hao ít nhất năng lượng của cơ thể. Khi sử dụng thức ăn

mà không có sự kết hợp đúng đắn thì việc hấp thụ sẽ mất từ 8-12 giờ. Khi dinh dưỡng đúng, thức ăn sẽ kịp tiêu hóa cho đến khi vào giấc ngủ. Trong trường hợp này giấc ngủ sẽ rất sâu và có giá trị hoàn toàn, con người sẽ rạng rỡ bởi được nghỉ ngơi mãn nguyện. Trước 12 giờ trưa các chất cặn bã bị đẩy ra khỏi cơ thể rất nhẹ nhàng không cần mẩy sức lực. Quá trình phục hồi sức khỏe trong cơ thể được bắt đầu.

Các rau quả tươi có lực chữa bệnh rất lớn đối với hệ tuần hoàn, vì nó giàu vi-ta-min và các chất dinh dưỡng. Rau và hoa quả cũng hỗ trợ tốt trong nhiều bệnh khác nhau của mạch và máu như thế đấy.

Sự phá hủy tuần hoàn máu: Ở người khi tuần hoàn máu bị phá hủy, chân thường bị sưng húp, tủy chi lạnh cứng, đau đầu chóng mặt. Nguyên nhân là do trong các thành mạch đàn hồi của động mạch hình thành nên các lỗ lỏng đọng - thường là từ can-xi và mỡ, gây nên sự co hẹp lại của các mạch máu. Cũng chính tại đây các tĩnh mạch bị rộng ra do thiếu các chất dinh dưỡng. Các van của tĩnh

mạch không hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình, và xuất hiện dòng chảy ngược của máu. Khi các nhánh khác nhau của tĩnh mạch tràn ngập do áp lực dư thừa, và chúng sẽ gồ lên rất xấu trên bề mặt da. Ngoài ra, máu sẽ thẩm thấu vào các mô ở xung quanh qua các thành mạch nhỏ của tĩnh mạch.

Khi gặp căn bệnh như thế, những quả hạt tươi sống thu hoạch có màu xanh và đỏ sẽ hỗ trợ rất tốt. Chúng cung cấp cho cơ thể loại vi-ta-min C, chúng củng cố các thành mạch. Vi-ta-min C khi được đưa vào động mạch sẽ hòa tan các chất lắng đọng độc hại, biến đổi thành các chất được dẫn một cách nhẹ nhàng ra khỏi cơ thể nhờ các cơ quan bài tiết.

Để tránh sự phá hủy tuần hoàn và điều chỉnh nó khỏi các hậu quả tiếp theo cần phải vài lần trong ngày ăn các loại rau, quả, hạt màu xanh và màu đỏ (táo, mơ, mận) và các loại quả họ có múi.

Sự mở rộng tĩnh mạch: Nếu các tĩnh mạch đã bị tổn thương rất mạnh do các van (nắp) của chúng không làm tròn được công việc của mình và

bắt đầu xuất hiện dòng chảy ngược của máu thì ở dưới da, thông thường là ở chân, bắt đầu nổi lên vô số các tĩnh mạch bị dày lên, bị uốn khúc ngoằn ngoèo và bị rộng ra có màu xanh tím. Điều này xảy ra là do sự hấp thụ rất kém các chất dinh dưỡng của các thành mạch máu và áp lực cao đối với các tĩnh mạch ở chân. Để các tĩnh mạch không bị rộng ra cần làm khỏe các thành mạch của chúng với sự hỗ trợ của vi-ta-min C và các chất bổ dưỡng khác có chứa trong phần nạc của các loại hoa quả tươi. Hành và tỏi cũng được khuyên dùng trong mục đích đó. Hành và tỏi chống lại sự hình thành các chất độc hại làm tăng sự đông máu, chúng đẩy mạnh dòng chảy của máu và ngăn cản sự mở rộng các tĩnh mạch. Cũng cần bổ sung vào thực đơn các sản phẩm giàu chất có lợi đối với máu như mật ong, dấm táo cũng như các loại rau như dưa chuột, rau dền Tây (*Spinacia Oleracea*), cà-rốt, chuối, nho khô, cải bắp, các loại cam quýt, đậu đỗ, cà chua. Để cho các mạch mềm mại, mà không trở nên giòn gãy, để chúng không mất đi khả năng co rút và giãn nở, cần sử dụng các loại đậu đỗ, cải bắp, súp lơ, củ cải đỏ,

quả óc chó. Tảo biển, bắp cải biển, tỏi, cà rốt, cải bắp, dưa bở, đậu đỗ có khả năng làm sạch máu một cách tuyệt vời và cho phép phân hủy và đẩy một cách nhẹ nhàng các chất độc hại ra khỏi máu. Gạo, tấm kiều mạch, rau xanh, táo, nước ép cà chua sống, đậu xanh đảm bảo thành phần máu ổn định và dinh dưỡng cho các mạch máu.

Các bệnh tim mạch: Bị các bệnh như thế con người thường cảm thấy đau đầu, mệt mỏi, đau tim và ăn không ngon miệng. Nguyên nhân có thể rất khác nhau - từ rối loạn thần kinh đến nhiễm khuẩn. Thông thường thì cách sống không lành mạnh và dinh dưỡng không đúng đắn dẫn đến các bệnh về tim mạch.

Các bệnh này có thể được đẩy lùi nhờ dinh dưỡng đúng đắn, có nghĩa là sử dụng nhiều hơn cả các loại rau sống, quả tươi và hạn chế mỡ động vật. Cũng như vậy, có thể khắc phục được các bệnh như vữa động mạch và các sự phá hủy gắn liền với chúng trong hệ tuần hoàn máu. Cần phối hợp ăn uống đúng đắn với những bài tập thể dục và rung

động đặc biệt như đã viết ở phần trên. Điều đó không chỉ ảnh hưởng tốt đến tim và hệ tuần hoàn mà còn có khả năng tăng cường trao đổi chất trong các tế bào của cơ thể, vì nó đẩy mạnh tác động của các vi-ta-min. Chạy nước kiệu trong vòng 5 phút tăng hiệu quả của vi-ta-min C gấp khoảng 15 lần. Vì vậy trước khi thực hiện bài tập bạn nên uống một cốc nước hoa quả hoặc ăn một quả táo.

Các bệnh đau đầu: Các bệnh đau đầu thường bị gây ra bởi sự co thắt mạch máu. Đầu tiên các động mạch nuôi dưỡng não bị co hẹp lại, kết quả là tuần hoàn máu trong não bị phá hủy. Sau đó các mạch của não bị phình rộng và bị doãng ra, ở đó tính thấm của chúng được tăng lên, và máu chuyển vào các mô bên cạnh. Những người bị đau đầu thường là nạn nhân của những sự phá hủy trao đổi chất, kết quả là trong máu và trong các mô, các chất độc khác nhau được hình thành gây ra chứng đau đầu.

Trong các cơn đau đầu, các vi-ta-min là những chất ngăn chặn sự hình thành các chất độc này,

hoạt động rất hiệu quả. Nếu bạn vẫn thường sử dụng thịt, và bạn sẽ không thể hoàn toàn tránh được nó, bạn hãy cố gắng nhịn ăn thịt, dù chỉ là trong vòng một tháng, trong trường hợp hàn hanco, hãy thay thế nó bằng cá, nhưng tốt hơn cả là hoàn toàn chuyển sang ăn rau, quả.

Huyết áp tăng: Nguyên nhân cơ bản là do cách sống ít vận động và thừa cân. Việc sử dụng muối ăn quá thừa cũng có thể là một nguyên nhân. Việc sử dụng nhiều prô-tít có nguồn gốc động vật có khả năng làm tăng huyết áp.

Khi bị huyết áp cao cần chuyển sang sử dụng các loại rau quả tươi sống. Uống hỗn hợp nước ép hoa quả khoảng $\frac{1}{2}$ cốc, 3-4 lần/ngày là rất có ích - nước ép cà-rốt, củ cải đỏ, khoai tây tươi sống, bắp cải tươi hoặc nước ép của bất kỳ 5 loại rau tươi nào.

Huyết áp thấp: Khi huyết áp bị hạ, con người thường cảm thấy mệt mỏi, buồn rười, kiệt sức, khó thở bởi những cơn chóng mặt, rất nhạy cảm với những thay đổi thời tiết, buồn ngủ, xanh tái da. Nguyên

nhân-thiếu vận động, thần kinh quá tải, thiếu các chất dinh dưỡng trong máu.

Không ăn bánh mì trắng và đưa vào khẩu phần ăn loại bánh mì chỉ làm từ bột xay khô với cám. Rất tốt cho sức khỏe nếu hàng ngày uống nước vắt dịch chanh tươi từ 1- 4 quả được hòa cùng với nước ấm.

Thiếu máu: Bệnh này được đặc trưng bởi sự phá hủy thành phần máu, sự giảm hồng cầu.

Để làm thành phần máu tốt lên cần sử dụng đào, bầu nghiên, bí ngô, mật ong. Trong suốt vài tháng mỗi ngày uống 1-2 thìa to (thìa xúp) hỗn hợp nước ép củ cải đỏ, cà-rốt và củ cải.

Tay chân lạnh: Hiện tượng này nói lên sự chậm di chuyển máu theo mạch và sự tăng cao độ nhớt của máu. Kết quả là nhiệt độ chân bị hạ thấp, dẫn đến làm cho chúng quá lạnh, tất cả các quá trình hóa học bị chậm lại, từ đó các chất độc không bị đẩy đi với cường độ cần thiết, bị tích lũy lại khiến các tế bào bị nhiễm bẩn, dinh dưỡng của chúng bị phá vỡ sẽ dẫn đến những bệnh nghiêm trọng hơn.

Trong trường hợp này, dinh dưỡng để sao cho giữ được thành phần máu bình thường, tức là sự cần thiết các loại rau, quả, giàu các chất bổ dưỡng cùng các vi-ta-min đa dạng nhất, sẽ là dinh dưỡng đúng đắn. Không chấp nhận sự đơn điệu một phía trong dinh dưỡng, mà cần sử dụng rau và hoa quả một cách đa dạng nhất. Để chữa khỏi hoàn toàn căn bệnh này nhất thiết phải tập thể dục.

LÀM KHỎE MẠNH

BẰNG NƯỚC

Những năng lượng quan trọng nhất của SỰ SỐNG là: NƯỚC, LỬA, ĐẤT, KHÔNG KHÍ - những thầy thuốc chính của chúng ta, những bác sĩ của chúng ta, những người có thể tác động hỗ trợ ngang với sự hỗ trợ của chính TỰ NHIÊN.

Những khả năng làm sạch của nước vốn có sẵn trong bản tính tự nhiên của nó.

Con người từ xa xưa đã sử dụng nước trong các nghi thức, lễ nghi thuộc các tôn giáo có đời sống tinh thần khác nhau. Nước từ rất lâu đời đã được gắn bó với sự bí mật đặc biệt nào đó trong sự tồn tại của loài người. Trên khắp thế giới có rất nhiều huyền thoại dựa trên cơ sở của niềm tin rằng nước cho sự sống, tuổi trẻ, sức mạnh và sự bất tử. Người

Ai cập cổ đại coi nước là nơi sinh ra của Chúa trời (Thượng Đế). Người Ấn Độ tin rằng nước là điểm khởi đầu và kết thúc của mọi thứ trên Trái đất này. Đối với dân cư ở Mêopotami, nước được sử dụng làm nguồn sức mạnh không bao giờ cạn kiệt của con người. Văn hóa đặc biệt của nước đã được phát triển thậm chí trong rất nhiều nền văn hóa.

Trong tập tục của Cơ Đốc giáo nước là yếu tố chính trong nghi lễ rửa tội. Người đỡ đầu nhấn chìm đầu đứa trẻ sơ sinh xuống nước, sau đó đưa ra khỏi mặt nước một con người đã được phục sinh, được biến đổi và cho đến ngày nay người ta vẫn thực hiện nghi lễ rửa tội này cho giáo dân.

Trong những nền văn hóa cổ xưa, nước thường được sử dụng trong các nghi lễ chữa lành bệnh. Người Ấn Độ đặt chỗ bị thương của người bệnh xuống nước theo dòng chảy của con suối hoặc sông để tắm rửa cho cơ thể. Họ tin rằng nước sẽ làm yên lòng người bị thương và rửa sạch vết thương khỏi cơ thể.

Không có một chất nào như nước, liên kết chúng ta với toàn thế giới, với tất cả TỰ NHIÊN. Chính bởi nước mà chúng ta uống vào và nước chảy trong thân thể của chúng ta cũng chính là nước chảy trong các dòng sông, nước đóng băng trong những đỉnh núi phủ tuyết. Đó cũng chính là nước tụ lại thành những đám mây để rồi đổ mưa xuống mặt đất. Nước đã được chính TỰ NHIÊN tạo ra để làm sạch, làm đổi mới và hồi sinh. Nước chữa bệnh, tẩy rửa sạch sẽ và làm trẻ lại.

Không có một chất nào giống như nước cho phép chúng ta cảm nhận tính thống nhất của mình với TỰ NHIÊN. Để nhận biết được điều này, chúng ta chỉ cần lắng nghe bản thân mình, cơ thể mình và hình dung xem các chất lỏng đa dạng đang tuôn chảy và chuyển đổi trong cơ thể chúng ta ra sao? Bạn hãy cảm nhận ẩm độ toàn thân của mình, ẩm độ của da, vùng khoang miệng, mắt... Bây giờ bạn hãy uống cạn một ly nước, thử cảm nhận xem từng tế bào cơ thể bạn uống nước ra sao, nước được hòa tan trong cơ thể bạn như thế nào, khi nó đang nuôi

dưỡng bạn và đang tẩy rửa sạch sẽ bạn. Còn bây giờ bạn hãy tưởng tượng nước được đưa từ những dòng theo núi đổ thẳng ra biển. Bạn hãy tưởng tượng rằng chính là nước đó đang chảy bên trong cơ thể bạn. Bạn hãy cảm nhận rõ rệt mình là duy nhất, được chiết hũu toàn bộ tự nhiên với các sông, hồ trên toàn thế giới, được chiết hũu mặt nước của tất cả biển cả và các đại dương... Bạn hãy tưởng tượng mình là một giọt nước nhỏ xíu, một giọt nước mưa, một dòng chảy mạnh từ trên núi... Tất cả những thứ này là một phần của TỰ NHIÊN, và con người là một phần của TỰ NHIÊN và không thể tách rời khỏi TỰ NHIÊN.

Không có bất kỳ một sự sống nào có thể tồn tại được nếu thiếu nước. Cơ thể người trên 70% cấu tạo từ nước, nước tham gia vào thành phần của các chất lỏng ở khoảng giữa các tế bào và bên trong tế bào - đó là máu, bạch huyết, các dịch ruột và dạ dày, chất lỏng của tuy sống, môi trường lỏng của mắt, tai, các dịch lỏng ở vùng khớp và bao quanh khớp.

Môi trường nước là tự nhiên đối với con người.

Tất cả những gì là tự nhiên đối với con người, tất cả những gì TỰ NHIÊN đã ban tặng cho con người đều trở thành thầy thuốc tốt nhất, liệu pháp tốt nhất làm phục hồi sức khỏe cho con người.

Nước - đây là thức ăn

Cơ thể cấu tạo phần nhiều từ nước và nước này không ở trong trạng thái bất động. Sự trao đổi nước xảy ra thường xuyên. Nước bài tiết ra trong dạng mồ hôi, trong dạng bay hơi qua da và qua phổi, nước bài tiết qua bàng quang và trực tràng. Trung bình một ngày cơ thể con người bài tiết ra ngoài là 3,5 lít nước. Một cách tự nhiên, sự mất mát này cần phải được bù đắp lại. Chúng ta cần phải nhận vào cơ thể trong suốt một ngày lượng chất lỏng bằng chính lượng mà cơ thể đã bài tiết ra ngoài. Nếu lượng này không được bù lại đủ thì các chất cặn bã sẽ bị tích tụ lại trong các tế bào của các mạch, máu sẽ trở nên dính keo lại và bệnh sẽ xuất hiện. Việc cần thiết phải sử dụng một lượng lớn nước là quy luật SỰ SỐNG, quy luật của TỰ NHIÊN không thể

bị phá hủy.

Ngành y tế, theo nguyên tắc, xem cơ thể con người như sự hợp nhất các cơ quan riêng biệt giống như những bộ phận khô và cứng, điều này hoàn toàn không tồn tại trong thực tế và nó hoàn toàn không tính toán đến sự có mặt của môi trường liên kết lỏng của cơ thể. Cách tiếp cận như vậy hoàn toàn không thích hợp với thực tại sinh lý.

Trong cơ thể không một quá trình sống nào có thể diễn ra nếu thiếu nước. Tế bào của cơ thể nào mà mất đi chất dịch lỏng, giản đơn là nó đang chết và chấm dứt sự sống. Để duy trì các hoạt động sống, cơ thể cần tối hơn 5 lít máu. Lượng và thành phần cần thiết của máu sẽ không thể giữ được khi thiếu nước. thậm chí phổi sẽ không thể thở được nếu như bề mặt của phổi không giữ được độ ẩm đầy đủ.

Thức ăn sẽ không thể được đồng hóa khi thiếu nước. Nước bọt và dịch dạ dày gồm 90% cấu thành từ nước. Chính nhờ sự giúp đỡ của nước mà sau khi ăn xảy ra sự phân hủy thức ăn, sự biến đổi nó

thành các chất cần thiết cho cơ thể để chuyển vào máu và phân phổi cho tất cả các cơ quan và các mô, trong khi nuôi dưỡng chúng.

Các chất thải hòa tan được tống ra khỏi cơ thể cũng nhờ vào nước. Để cơ thể được tẩy rửa sạch sẽ khỏi các chất cặn bã như mong muốn cần phải uống nhiều nước - nước rửa sạch cơ thể theo nghĩa đen, tới tận từng tế bào của nó.

Huyết tương của máu có tới 80% cấu tạo từ nước và chính điều này cho phép nó luân chuyển tự do theo khắp cơ thể.

Nước bên trong cơ thể con người cho phép nó không bị nóng quá, giữ nhiệt độ thân thể ở mức $36,6^{\circ}\text{C}$.

Nước tham gia vào thành phần các chất bôi trơn có mặt trong cơ thể, cho phép các cơ quan không bị cọ xát vào nhau, còn các khớp, các xương được phép vận động tự do và trơn tru. Thiếu chất bôi trơn này chúng ta không thể bẻ cong hay gấp các đầu gối và khuỷu tay lại được.

Trương lực cơ bắp không thể giữ được khi thiếu nước.

Cơ thể bắt đầu phản kháng khi trong nó không đủ nước. Xuất hiện sự khát nước, lượng nước bọt bị giảm, niêm mạc khô lại. Các dấu hiệu khác: đau đầu, không có khả năng tập trung, rối loạn tiêu hóa ... Tất cả các cảm giác khó chịu này báo hiệu: cơ thể đòi hỏi nước ngay, cần cấp tốc đưa nước vào cơ thể. Nước có thể thâm nhập vào cơ thể hoặc là trong dạng tinh khiết, hoặc trong thành phần của các sản phẩm có chứa nước - trước tiên là các loại rau và quả.

Nguyên tắc cơ bản của việc sử dụng nước: cần uống nước chỉ trong khoảng nghỉ giữa các bữa ăn và không bao giờ được phép uống trong khi ăn hoặc ngay sau khi ăn. Trong một ngày cần uống hết 3 lít nước. Trường hợp đặc biệt nếu không cảm thấy đói, có thể thay thế bữa ăn bằng uống nước. Cần phải nhớ rằng nước - đây cũng là bữa ăn, đây là sản phẩm cần thiết đích thực của dinh dưỡng.

Nước - thầy thuốc tự nhiên

Nước tốt nhất để uống là nước tự nhiên, không cần đun sôi. Chỉ trong dạng nước này nồng lượng sống mới được giữ nguyên. Nước đun sôi là nước “chết”, trong đó không có nồng lượng sống. Sinh vật sống có thể chữa bệnh được chỉ nhờ vào chất sống - vì vậy nước đun sôi đã “chết” không giúp chữa được bệnh. Nếu như không thể làm sạch nước không được đun sôi và còn nghi ngờ chất lượng của nước ta có thể cho thêm vào cốc nước một giọt iốt hoặc một thìa cà phê axít malic hoặc dịch chanh ép.

Trong môi trường này các vi sinh vật không thể sống được.

Một lần tôi đã lưu ý đặc biệt đến việc là thành phần nước có tầm quan trọng lớn lao, đó chính là sự có mặt những nguyên tố tự nhiên quan trọng, đặc biệt là các muối ma-nhê-zi. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ở nơi nào mà đất giàu ma-nhê-zi thì những người dân ở đó uống nước chứa nhiều ma-nhê-zi và ăn các loại rau quả mọc trên đất này, do vậy họ rất ít bị bệnh ung thư. Ma-nhê-zi không chỉ

ngăn chặn và chữa ung thư mà còn tác động rất tốt đến các cơ, thần kinh và các mạch.

Nếu như trong nước và trong thức ăn không đủ các muối ma-nhê-zi, con người sẽ không thể khỏe mạnh. Ma-nhê-zi làm nhẹ nhàng chu trình của tất cả các quá trình sống, còn thiếu ma-nhê-zi sẽ cản trở các quá trình này. Khi không đủ ma-nhê-zi trong cơ thể, người ta bắt đầu bị chóng mặt, có thể xuất hiện đám mây trước mắt, tóc rụng, móng tay móng chân bị gãy, tim đập mạnh, chuột rút và co thắt tim bắt đầu. Sợ hãi, lo lắng, hoảng hốt không thể giải thích được - tất cả những điều này cũng thường tạo ra do thiếu ma-nhê-zi. Nếu cơ thể mất hoàn toàn ma-nhê-zi, bệnh máu trắng sẽ phát triển rất nhanh.

Ở những bệnh về mạch và lắng đọng mỡ, nước được làm giàu bằng ma-nhê-zi, quả thật không thể được thay thế một cách dễ dàng trong các ống mạch. Làm sao để cho các mạch có khả năng mở rộng ra chứ không chỉ bị co hẹp lại thì cần phải có ma-nhê-zi. Bởi vậy ma-nhê-zi có trong nước sẽ làm

giảm nguy cơ bị các bệnh tim mạch. Trong nước đun sôi các muối ma-nhê-zi bị biến dạng và không phải là điều ích lợi. Vì thế ta cần phải uống nước tự nhiên, tốt nhất là nước khoáng được làm giàu bởi ma-nhê-zi.

Cần phải uống nước ngay từ sáng - ngay sau khi thức dậy. Đầu tiên phải súc miệng, đánh răng rồi sau đó uống hết một cốc nước. Không nên ăn sáng ngay sau đó, cần đợi qua 15-20 phút. Tiếp tục uống nước vào giữa các bữa ăn với một lượng chừng 3 lít trong ngày. Không nên uống nước trước lúc ngủ. Lần uống nước cuối cùng cũng giống như lần ăn cuối cùng vào **khoảng trước 19 giờ chiều**.

Vì sao không nên uống nước đồng thời với khi ăn hoặc ngay sau khi ăn? Vì rằng thức ăn sau khi vào dạ dày cần phải được thẩm ướt chỉ nhờ nước bọt, ngoài nó ra không cần gì cả. Thói quen chiêu thức ăn thường xảy ra khi con người vội vã đã làm họ không, hoặc là lười nhai, và thế là người ta liền chiêu (uống) để đẩy nhanh thức ăn xuống dạ dày thay thế cho việc nhai nát đến trạng thái bột nhão

và tạo điều kiện tự nhiên để thức ăn đi xuống dạ dày một cách tự do.

Nhưng điều gì sẽ diễn ra trong dạ dày khi hỗn hợp thức ăn và chất lỏng như thế đổ xuống? Trước hết thức ăn này hóa ra là đã không được xử lý bằng chất kiềm có trong nước bọt, có nghĩa là nó chưa sẵn sàng để tiêu hóa. Ngoài ra nước làm cho dịch dạ dày bị pha loãng, có nghĩa là thức ăn không thể được xử lý bởi một lượng axít đầy đủ có ở trong dịch dạ dày. Dịch dạ dày bị làm loãng không thể đồng hóa bất kỳ chất gì. Kết quả là thức ăn không được xử lý bằng nước bọt và cả bằng dịch dạ dày, có nghĩa là nó không thể nào được đồng hóa và được hấp thụ, cơ thể sẽ không nhận được các chất cần thiết cho nó từ thức ăn. Thay thế việc này, thức ăn sẽ bị phân hủy, thối rữa và phân tán đi theo máu, từ đó mà đi khắp cơ thể trong dạng chất độc.

Uống nước trong thời gian ăn - có nghĩa là thường xuyên đầu độc chính bản thân mình. Cũng chính điều này xảy ra khi con người uống nước ngay lập tức sau khi ăn hoặc là khi ăn súp và nước

canh hầm.

Vậy khi nào có thể uống nước?

Để xử lý nước, dạ dày chỉ cần tất cả 15-20 phút. Sau khoảng thời gian này nước bị phân hủy ra thành các phân tử và theo thành dạ dày đổ một cách tự nhiên vào khoảng giữa các tế bào, sau khi đã bắt đầu tác động làm sạch của mình tại đó. Thức ăn có thể được đưa vào dạ dày chỉ khi nào ở đó không còn nước. Nghĩa là **qua 15-20 phút sau khi uống nước thì có thể tiếp nhận thức ăn**. Sau khi nhận thức ăn cần phải nhai hết cho đến trạng thái giống như là chất lỏng hơn và dễ dàng chảy vào đường tiêu hóa. Sau khi ăn, trong khi đang xảy ra sự đồng hóa thức ăn, cũng không nên uống nước. Cần từ 1,5-2 tiếng cho việc đồng hóa chất prô-tít, cần 20 phút để đồng hóa các chất hy-đrát các-bon. **Có nghĩa là có thể uống nước chỉ qua từ 1,5-2 giờ sau khi ăn.**

Ai quan sát tự nhiên sẽ biết rằng không một động vật nào uống trong lúc ăn và ngay sau khi ăn. Sau

khi ăn động vật nằm và nghỉ ngơi, sau khi đã tiêu hóa hết những thức ăn đã được ăn vào và chỉ sau đó, nó mới đi uống nước. Đây là quy luật tự nhiên của thiên nhiên. Nếu bắt đầu tuân thủ theo nó, con người sẽ cảm nhận ra rằng uống trong khi ăn hoặc ngay sau khi ăn chỉ là thói quen ngu ngốc, vì rằng sự khát nước thật sự vào thời gian này là không có và là không thể. Khát nước thật sự xuất hiện như định trước bởi tự nhiên, chỉ qua từ 1,5-2 giờ sau khi ăn.

Tẩy sạch bằng nước có bạc: Trong mọi thời đại, các bát đĩa bằng bạc luôn được tôn kính, đặc biệt là bộ ấm chén dùng để uống. Người cổ xưa đã giữ nước trong các bình bằng bạc trong thời gian đi du lịch, đi chơi. Người Ấn Độ còn đưa vào trong bình bằng bạc này thanh kiếm nung nóng bỏng. Ở nhiều nước người ta đã và cho đến ngày nay vẫn ném xuống giếng nước để uống những đồng tiền bạc. Trong nhà thờ, nếu có thể, các chén bạc được dùng để đựng nước chúc nguyện (làm phép thánh). Có thể rút ra kết luận là con người đã luôn biết rằng

bạc có tác động thần kỳ trong nước.

Những phần tử vi mô của bạc được hòa tan trong nước, tiêu diệt các loài vi sinh vật độc hại rất khác nhau. Ở vàng khả năng làm sạch nước này thấp hơn rất nhiều. Nước bạc có thể uống trong bất cứ lượng nào tùy thuộc vào sự tự cảm nhận của riêng mình.

Chữa bằng nước biển

Biển mà tôi đã yêu quý từ thời ấu thơ, đã luôn mang đến cho tôi đủ mọi thứ quà tặng - quà tặng sức khỏe. Biển luôn sẵn sàng chia sẻ quà tặng của mình cho tất cả mọi người - với những ai đang đi tìm sức khỏe, sự hài hòa và sự sống hoàn hảo.

Chính SỰ SỐNG đã đi ra từ biển. Và biển lại tiếp tục ban tặng cho chúng ta SỰ SỐNG và NĂNG LUỢNG của nó.

Bờ biển nhiều đá tảng có chứa nhiều bậc thềm bằng đá, và biển - luôn đưa tới, khi thì bão táp, lúc lại lặng yên, khi lại nhẹ nhàng vỗ sóng, từng giây thay đổi sắc màu, đó là tất cả những gì tôi nhớ, tôi

yêu từ thủa ấu thơ. Biển giàu các sinh vật phù du, các loài nhuyễn thể, các loài cá. Biển cho ta thức ăn tự nhiên nhất. Biển mang lại cho ta sức khỏe.

Theo tôi biết thì ở các nước khác không có tập tục cho thêm vào thức ăn muối tự nhiên, thu được bằng cách làm bay hơi nước biển. Điều này thường được làm ở Nhật. Không biết có phải vì vậy mà người Nhật được xem là dân tộc có sức khỏe tốt hơn các dân tộc khác? Ở các nước này thường hay gặp căn bệnh ung thư hạch bạch huyết, các bệnh về tim, bệnh xơ cứng quá sớm và các bệnh thần kinh. Không chỉ có muối biển mà còn cả tảo biển, được sử dụng làm thức ăn mang đến cho con người sức khỏe của biển cả! Tôi cũng đã sử dụng tảo biển để chữa bệnh cho mình: tôi đã kiểm tra tác động của nó đối với bản thân và giới thiệu cho nhiều người khác sử dụng. Tôi có thể nói rằng, đây là một trong số những sản phẩm tốt nhất cho sức khỏe có trên hành tinh này, đó là một trong số thuốc tốt nhất của thiên nhiên.

Có rất nhiều dạng khác nhau của tảo biển. Hầu

như tất cả chúng đều có lợi cho sức khỏe, đều được dùng để chữa bệnh. Nếu tổng hợp tác động chữa bệnh của tất cả các dạng khác nhau của tảo, thì thấy rõ là về tính chất chung, chúng đánh bại trên 300 loại bệnh.Thêm vào đó tảo biển và thức ăn từ chúng đã trở thành thuốc ở bất kỳ giai đoạn nào xuất hiện bệnh. Chúng có thể đẩy lùi bệnh tật, thậm chí khi những dấu hiệu đầu tiên nhất còn chưa xuất hiện. Chúng giúp chữa khỏi bệnh hoàn toàn ngay cả khi bệnh đã bị bỏ mặc và đã đi quá sâu.

Tảo, vừa là thuốc, vừa là thức ăn. Chính xác hơn, thức ăn trở thành thuốc. Trong đó chứa prô-tít - là một trong số những hợp chất quan trọng và cơ bản nhất của thức ăn. Hơn thế nữa prô-tít trong tảo nhiều hơn bất kỳ sản phẩm dinh dưỡng nào khác. Nhưng prô-tít trong tảo bổ dưỡng hơn nhiều so với prô-tít trong thịt nạc. Chính là ở đó hầu như không có cholesterol. Vì vậy việc sử dụng đều đặn các sản phẩm từ tảo cho phép nạp đầy cơ thể các chất cần thiết và giải phóng các mạch khỏi các ứ đọng mỡ và khắc phục được bệnh xơ vữa động mạch.

Trong tảo có rất nhiều vi-ta-min và các chất có lợi ích hết sức khác nhau rất cần thiết đối với máu và thành phần ổn định của máu. Hệ thần kinh, hệ tim mạch và các hệ thống khác của cơ thể sẽ không thể hoạt động bình thường nếu thiếu các chất này. Chúng ảnh hưởng rất tốt cả đến chức năng bảo vệ của cơ thể. Hơn nữa, tất cả các chất có trong tảo biển đều ở trong dạng rất dễ đồng hóa và dễ tiếp nhận nhất đối với cơ thể người.

Thực tế là tất cả những gì có trong biển đều rất có lợi đối với con người, thậm chí ngay như muối biển cũng rất bổ ích vì nó chứa hầu như cả phức hợp đầy đủ của chất khoáng cần thiết cho con người. Muối sạch do được làm sạch trong quá trình chế biến công nghiệp sẽ trở nên vô bổ và thậm chí còn độc hại. Muối ăn thông thường được phần lớn con người trên hành tinh sử dụng - thực tế là độc tố sạch.

Người nào quan tâm đến sức khỏe của mình sẽ chỉ sử dụng muối mỏ tự nhiên, không qua làm sạch bằng hóa chất, và sẽ tốt hơn nếu dùng muối biển.

Thiếu muối cơ thể không sao sống được. Vị của máu thế nào? Mặn. Vị của mồ hôi ra sao? Mặn. Nhiều chất lỏng của cơ thể có vị mặn tự nhiên của muối. Có nghĩa là chúng chứa muối, đây là đặc điểm tự nhiên của chúng, là cấu thành tự nhiên của chúng. Bạn có nói về sự độc hại của muối bao nhiêu, bạn vẫn hoàn toàn không thể loại trừ muối ra khỏi dinh dưỡng. Cơ thể sẽ không nhận được các chất cần thiết, mà nhiều sản phẩm gắn liền với các chất ấy khi thiếu muối đơn giản là sẽ mất đi mọi hương vị.

Rõ ràng là rất nhiều động vật rất thích liếm mồ hôi mặn từ bàn tay con người - chính bởi ở đó chứa nhiều nguyên tố vi lượng quan trọng. Có những công trình nghiên cứu thể hiện rất rõ là ung thư máu ở động vật nuôi có thể phát triển do thiếu muối trong khẩu phần ăn của chúng.

Vậy đã rõ là không thể thiếu muối, còn như muối bình thường thì lại có hại - vậy điều còn lại chỉ là một: sử dụng muối biển được tạo ra bằng con đường cho bay hơi tự nhiên từ nước biển. Hơn thế

chỉ trong nước biển, không làm sạch bằng con đường hóa học, thì các muối mới chứa tất cả những phức hợp chất cần thiết đối với thành phần bình thường của máu: ma-giê, na-tri, i-ốt...

Từ thời ấy thơ tôi đã tin vào sức mạnh chữa lành bệnh của biển cả. Những ngày triền miên đi dạo trên bờ biển, tôi ngắm nhìn biển và khẩn cầu nơi biển cả, cũng như thương đế, ban cho mình sức khỏe. Khi thời tiết đẹp tôi đã đắm mình trong sóng biển khi vẫn đọc lên những lời khấn nguyện của mình. Tôi đã cảm nhận muối biển mang tính chữa bệnh đối với cơ thể của tôi qua làn da và chữa lành bệnh cho tôi như thế nào, không khí biển đang rửa sạch những lá phổi bệnh tật của tôi và chữa lành chúng như thế nào. Tôi đã thành kính tin tưởng vào điều này. Cũng có thể là nhờ có niềm tin mãnh liệt trong tôi mà bệnh tật đã thật sự được chữa khỏi; vì điều này mà cho đến tận bây giờ tôi vẫn biết ơn biển cả. Tôi không mệt mỏi tri ân biển, không mệt mỏi kể cho mọi người khác nghe về đặc tính chữa lành bệnh của biển.

... Ngọn gió ấm áp thổi từ biển, tiếng sóng vỗ bờ rì rào, các gợn sóng nhẹ nhàng trườn vào bờ cát... Không khí bão hòa bởi ô-xy và các giọt nước nhỏ li ti khó cảm nhận thấy do sóng biển tạo nên khi chúng vỗ vào bờ. Không khí được bão hòa bởi iốt, brôm và các muối tinh thể. Tất cả thẩm qua da, tất cả được phổi hô hấp. Tôi bước xuống nước và cảm thấy sự rung rung nhẹ - đó là vì các mạch máu trên bề mặt bị co lại bởi nước, nhiệt độ của nó thấp hơn rất nhiều, tim bắt đầu đập mạnh hơn, trao đổi chất trên toàn cơ thể được tăng cường - nên chính nhò vây khắp cơ thể tràn ngập sự ấm áp rất dễ chịu. Các mạch máu được mở rộng trở lại, áp suất máu giảm nhẹ, máu bắt đầu lưu chuyển tốt hơn, các mao mạch làm việc tốt hơn, dinh dưỡng cho các cơ quan và các mô được đẩy mạnh. Sự luyện tập và tôi luyện mạch thật tuyệt vời! Các cơ buông lỏng - sóng biển tác động mát-xa nhẹ lên toàn bộ cơ thể. Tôi bơi trong sự hô hấp rất sâu. Điều đó có nghĩa rằng cơ thể được làm giàu bởi khí ô-xy.

Tắm biển tốt hơn cả ở nhiệt độ nước từ 20-27°C.

Thời gian tốt nhất để bơi là từ 10 giờ đến 17 giờ, trước khi bơi chỉ ăn sáng rất nhẹ. Nếu như ăn nhiều bữa trong ngày thì cần phải đợi ít nhất sau 2 giờ ăn mới xuống nước. Sau khi cởi quần áo không nên xuống nước ngay, đầu tiên nên để cơ thể làm quen với không khí và ánh nắng mặt trời một chút. Nếu thân thể đang có mồ hôi, cần để khô mồ hôi, sau đó mới xuống nước. Thời gian tắm trung bình từ 3-20 phút.

Tắm biển có tác dụng chữa bệnh rất tốt khi bị các bệnh về tim, mạch, bệnh thiếu máu, các bệnh đường hô hấp, bệnh nhức đầu, đau nửa đầu. Biển có ích hầu như với tất cả mọi người. Trẻ em dưới 2 tuổi, những người trong trạng thái kích thích thần kinh mạnh, trong những cơn kịch phát nặng cũng như khi huyết áp tăng cao thì không nên tắm biển.

Các phương pháp chữa bệnh bằng nước

Chữa bệnh bằng nước - một trong những biện pháp chữa bệnh theo tự nhiên đơn giản nhất, một

trong những biện pháp tốt nhất giữ gìn tác động của LỰC CHỮA BỆNH bên trong giúp cơ thể trong cuộc đấu tranh với bệnh tật vì sức khỏe của bạn.

Chữa bệnh bằng nước đã được loài người biết rõ từ thời cổ xưa nhất. Nước luôn luôn được con người sử dụng không chỉ để rửa ráy mà còn để làm sạch sê hơn toàn bộ cơ thể khỏi các chất độc hại qua hệ thống bài tiết quan trọng nhất - lớp da bao bọc thân thể.

Chữa bệnh bằng nước - biện pháp lý học tự nhiên tác động lên cơ thể con người do chính Thượng Đế nghĩ ra. Nó phân biệt với rất nhiều các biện pháp khác bằng cách tiếp cận rất dễ dàng với tất cả và không tốn kém, bằng tính an toàn tuyệt đối của mình và bằng khả năng ứng dụng thậm chí cả trong các bệnh nặng, ngoài ra cũng còn vì các biện pháp này mang lại lợi ích bất di bất dịch (không thay đổi), khi nó có ảnh hưởng tích cực rất lớn lao. Việc sử dụng nước một cách có hiểu biết có thể hoàn toàn điều chỉnh được rất nhiều trạng thái rối loạn sức khỏe, đấu tranh có hiệu quả với nhiều

bệnh tật và giữ gìn được tính trẻ trung và khả năng lao động cho tới khi đã rất già.

Một trong những quy luật chủ yếu của chữa bệnh bằng nước là quy luật của phản ứng, được nêu rõ: sự kích thích càng mạnh thì sự dồn máu về chỗ được kích thích càng mạnh. Nước, thật nóng, hoặc ngược lại, thật lạnh, hoặc luân phiên nóng - lạnh là tác nhân kích thích rất mạnh. Thế có nghĩa là, nó gây ra sự cương máu, nó kích thích sự luân chuyển máu, nhờ đó các quá trình làm sạch sẽ trong cơ thể được đẩy mạnh, các mô và các chất lỏng được đổi mới mạnh mẽ hơn. Như Avisena đã viết: “Tắm trong nước lạnh ngay lập tức đẩy lùi cái nóng bẩm sinh ra ngoài cơ thể, sau đó nó lại chảy dồn lên bề mặt cơ thể mạnh hơn vài lần”. Các mạch máu trong đó lúc đầu bị co lại, sau lại bị mở rộng ra, buộc chúng phải đàm hồi. Sau đó máu bắt đầu rửa sạch tất cả các cơ quan và các mô với cường độ lớn nhất, **NĂNG LƯỢNG SỐNG** bắt đầu lưu chuyển khắp thân thể và làm nó khỏi bệnh.

Các phương pháp chủ yếu của chữa bệnh bằng

nước là tắm bồn, tắm vòi hoa sen, các miếng gạc và sự luân chuyển.

Tắm bồn tương phản

Các biện pháp nước tương phản là biện pháp chữa lành bệnh đặc biệt, một trong những biện pháp lợi ích nhất. Tắm bồn tương phản là sự kích thích mang tính chữa lành bệnh đặc biệt mạnh đối với cơ thể. Tắm bồn tương phản có tác động rèn luyện, nó tập luyện các mao mạch, dẫn đến sự điều hòa huyết áp, làm giảm sự quá tải và các cú sốc về thần kinh.

Tắm bồn bằng nước nóng bình thường không có tác dụng như thế. Nó có thể dẫn đến sự mất ẩm, muối và các sinh tố C cho cơ thể, và cũng có thể phá vỡ sự cân bằng a-xít - kiềm. Cũng như vậy, tắm bồn lạnh về bản chất chính nó không phải mọi lúc và không phải hoàn toàn có lợi: nước lạnh gây ra sự căng thẳng tinh thần và mất nhiều adrenalin. Vì vậy sẽ đúng hơn khi sử dụng luân phiên tắm bồn lạnh và nóng. Liệu pháp này giúp cơ thể trở lại trạng thái

bình thường - trạng thái khỏe mạnh.

Liệu trình tắm bồn tương phản cần bắt đầu với nhiệt độ dễ chịu, thoải mái nhất, nó không gây ra những cảm giác khó chịu mạnh mẽ. Có thể bắt đầu với nhiệt độ nước với bồn lạnh là 16-18°C và nhiệt độ nước với bồn nóng là 39-40°C. Những nhiệt độ này hoàn toàn tương ứng với khái niệm “nước lạnh” và “nước nóng”. Nhưng cần phải hiểu biết rằng, hiệu quả tốt nhất đạt được ở nhiệt độ nước lạnh là 14-15°C và ở nhiệt độ của nước nóng là 41-43°C.

Những nguyên tắc chung của liệu pháp tắm bồn: Nhiệt độ không khí ở nơi áp dụng tắm bồn không thấp hơn 20°C; không nên tắm bồn khi ăn no, tốt nhất làm việc này trước khi ăn hoặc là không sớm hơn từ 2-3 giờ sau khi ăn; trước khi thực hiện tắm bồn, cơ thể cần được làm ấm đều khắp bằng cách vận động, bằng tập hoặc là làm nóng ấm, đặc biệt cần theo dõi để tay và chân không bị lạnh.

Nếu không quen với nước nóng và lạnh tốt nhất cần bắt đầu liệu pháp tắm bồn tương phản với tay

và chân.

Tắm bồn tay và chân: Cần lấy 2 chậu, một chậu được đổ nước lạnh vào, còn chậu kia - nước nóng. Chân tay được nhúng vào theo thứ tự đầu tiên trong nước lạnh sau đó trong nước nóng, trong mỗi chậu hãy giữ chúng chừng 1 phút. Cần làm như vậy 11 lần, nước cuối cùng phải là nước lạnh. Dạng đặc biệt của tắm bồn tay- tắm bồn khuỷu tay, người ta bẻ gập khuỷu tay dưới một góc nhọn và đưa khuỷu tay vào chậu nước ngập đến nửa cánh tay và vai. Tắm bồn như vậy sẽ tăng cường trao đổi chất trong phần bị ngập, trong khi thu hút máu tới vùng đó, cũng như khi đẩy mạnh sự dồn máu và tuần hoàn máu trong vùng nằm gần sát của cơ thể (trong vùng ngực - tắm bồn tay, trong vùng các cơ quan ổ bụng - tắm vùng chân).

Tắm bồn tay và chân sâu hơn: Nước lạnh và nóng được đổ vào hai bình (chậu) sâu hơn - xô, thùng gỗ, bồn tắm - và làm theo thứ tự ngâm chân tay vào đó, đầu tiên là nước lạnh, sau đó là nước nóng. Tay cần cho ngập đến tận nách, chân đến tận

đầu gối hoặc túi giữa đùi (có thể làm việc này trong bồn tắm, sau khi đứng bằng đầu gối).

Tắm ngồi: Sau khi đã làm quen với tắm chân và tay bằng bồn tắm tương phản, có thể chuyển sang tắm ngồi, ngập túi bạn. Đầu tiên cần thực hiện tắm bồn nước ấm bình thường đối với toàn cơ thể, để làm nóng cơ thể, sau đó lau khô và vào bồn tắm tương phản; theo thứ tự nước lạnh và nước nóng 5 lần sau thời gian 1 phút trong mỗi bồn, bắt đầu bằng nước lạnh và kết thúc bằng nước lạnh. Sau đó cơ thể cần lau khô và tùy điều kiện có thể ở trần ngoài không khí từ 6-30 phút. Sau khi đã làm quen với tắm bồn như vậy, có thể chuyển sang tắm bồn ngồi với độ ngập sâu hơn - đến ngực.

Tắm bồn tương phản hoàn toàn: Người ta áp dụng kiểu tắm bồn này sau khi đã làm quen với các kiểu tắm bồn đã kể ở trên. Tắm bồn tương phản hoàn toàn được giới thiệu để đẩy mạnh tuần hoàn máu và làm giảm huyết áp động mạch, có thể đã được chỉ rõ khi điều trị bệnh cao huyết áp, các bệnh về tuần hoàn máu, cũng như trong các bệnh suy

nhiuoc toàn thân hoặc bệnh cảm cúm. Người ta sử dụng tắm bồn ở nhiệt độ nước lạnh 14-15°C và nước nóng 41-43°C. Mỗi bồn tắm được kéo dài 1 phút, các bồn tắm luân phiên, đầu tiên với nước lạnh và kết thúc bằng nước lạnh, tối thiểu 11 lần. Tùy thuộc sự tự cảm nhận có thể đưa liệu trình lên tới 61 lần. Cơ thể được ngập toàn bộ trong nước đến tận cổ.

Các bồn tắm khi bị xơ vữa động mạch:

Đối với các bệnh xơ vữa động mạch có thể vận dụng bồn tắm tương phản có thay đổi chút ít sao cho tác động của nó thuận tiện hơn trên các mạch của người bệnh. Trong trường hợp này, người ta bắt đầu điều trị với sự khác biệt nhỏ hơn giữa tắm bồn lạnh và nóng. Trong 3 ngày đầu tiên áp dụng tắm bồn tương phản với nhiệt độ nước lạnh là 35°C và nước nóng là 39°C. Trong 3 ngày tiếp theo nhiệt độ nước lạnh là 30°C và nước nóng là 40°C. Trong 2 ngày tiếp theo nhiệt độ nước lạnh là 25°C và nước nóng là 41°C. Trong 2 ngày tiếp theo nhiệt độ nước

lạnh là 20°C và nước nóng là 42°C . Trong 2 ngày tiếp theo nhiệt độ nước lạnh là 15°C và nước nóng là 43°C . Dạng cuối cùng của tắm bồn áp dụng hàng ngày. Cần ở trong mỗi bồn tắm 1 phút, luân phiên từng phút 11 lần.

Bồn tắm với nhiệt độ cao: Loại bồn tắm này có tác dụng đẩy rất mạnh các chất độc ra khỏi cơ thể. Điều này xảy ra như thế nào? Từng phần của độc tố được tích lũy tụ trong các mô, bị phân hủy, biến đổi vào dạng nước và được đẩy qua da cùng với mồ hôi, cũng từng phần nhỏ được vô hiệu hóa (trung hòa) bằng máu và được đưa ra ngoài qua các cơ quan bài tiết. Máu được làm sạch luôn từ đây. Cần ngâm ngập đến ngực trong bồn tắm với nước mát, rồi nước ấm ($30\text{-}35^{\circ}\text{C}$) và trong suốt 15 phút từ từ dội nước nóng theo mức độ có thể chịu đựng được. Sau đó cần lau khô, mặc ấm vào và đi nằm. Trong thời gian này, mồ hôi bắt đầu bài tiết ra rất mạnh. Cần nằm nghỉ cho tới khi nào ngừng ra mồ hôi - thông thường qua từ 15 phút - 1 tiếng sẽ hết mồ hôi. Sau đó cần ngâm lại trong bồn với nhiệt độ

nước thấp hơn nhiệt độ ban đầu của bồn tắm đầu tiên từ 2-4°C.

Vòi sen tương phản: Vòi tắm hoa sen tương phản áp dụng sau tất cả các bài tập thể lực, trong số đó là các bài tập đã được viết ra trong sách này. Có thể đứng dưới vòi sen, có thể giội nước lên người từ xô đựng nước hoặc từ ống dẫn nước bằng cao su. Đầu tiên giội nước lạnh, sau đó là nước nóng - trong nước này hoặc nước kia thì nhiệt độ nước cần sao cho thật dễ chịu. Không nên giội nước lên đầu. Nước lạnh cần giội đầu tiên vào các bàn chân, sau đó nâng cao dần tới đầu gối, sau đó lên vùng rốn, cuối cùng đến vai. Vòi sen nóng bắt đầu từ vai, sau đó giội vào phía sau vai. Luân phiên lạnh nóng không ít hơn 5 lần, tốt hơn cả là 11 lần. Lần kết thúc bằng giội nước lạnh.

Gạc nước tương phản: Có thể làm gạc này trong trường hợp không có điều kiện dùng bồn tắm hay vòi sen. Lấy hai chậu hoặc xô, hoặc bất kỳ thùng chứa nào có thể đặt hai chân vào đó. Trong một

chậu ta đổ vào nước lạnh (tới 26°C), trong chậu khác - nước nóng (41-43°C). Đặt xuống mỗi thùng miếng vải lót chân mỏng. Đặt chân vào thùng có nước lạnh và phủ lên chân miếng vải đã nhúng ướt sao cho miếng vải bọc phủ kín toàn phần chân. Giữ nguyên thế trong khoảng 1 phút. Sau đó bỏ vải lót chân ra, đặt nó trở lại vào thùng nước và chuyển chân vào thùng nước nóng phủ tấm gạc ướt được thấm bằng nước nóng. Sự chuyển đổi như vậy cần thực hiện ít nhất 5 lần, tốt nhất là 11 lần. Điều gì sẽ xảy ra trong thời gian này? Nước nóng làm giãn nở các mạch, các lỗ chân lông được mở rộng ra, các chất độc sẽ được thải ra ngoài qua chúng.

Không nên ở trong gạc nóng lâu quá hơn 1 phút, vì trong trường hợp này, các chất bị đẩy ra ngoài không chỉ là chất độc mà còn cả các sinh tố và các muối khoáng. Để không xảy ra điều này, cần ngay tức thì chuyển sang nước lạnh, nó sẽ đóng các lỗ chân lông lại.

Kết quả luân phiên nhiệt độ trong cơ thể như vậy là sự điều chỉnh lại rất mạnh mẽ được bắt đầu. Sự

chu chuyển máu được tăng cường, máu nhờ đó được nạp thêm nhiều ô-xy, dòng chảy của máu được làm giàu bởi ô-xy sẽ chảy mạnh đến các tế bào, các tế bào được làm đầy lực sống. Cùng lúc đó xảy ra sự xoa bóp bên trong rất đặc trưng của các mạch, điều đó cũng có nghĩa là các mạch được làm sạch sẽ, được tẩy rửa.

Các kiểu bồn tắm khác

Sức khỏe phụ thuộc vào sự tuần hoàn máu, nhưng là tuần hoàn máu bình thường - từ đó, phải chăng các mao mạch sẽ làm việc tốt. Tuổi già là gì? Điều này chăng là cái gì khác ngoài sự khô dần dần cơ thể do sự nuôi dưỡng các tế bào tồi, sự bịt kín của các mao mạch. Bất kỳ bệnh tật nào cũng liên quan đến các quá trình già nua. Có nghĩa là sự phục hồi sức khỏe luôn luôn đồng nghĩa với sự làm trẻ lại. Sự trẻ trung được đặc trưng trước tiên bởi hoạt động tốt nhất của các mao mạch. Chữa bệnh nhờ các bồn tắm là biện pháp tuyệt vời buộc mao mạch làm việc, còn có nghĩa là biện pháp làm trẻ lại cơ thể.

Bồn tắm có dầu nhựa thông: Biện pháp đơn giản, hoàn toàn tự nhiên, như dầu nhựa thông (tùng hương du), có giá trị vô cùng to lớn: khi chúng được hòa tan trong bồn tắm, thì có khả năng tác động ngay lập tức lên toàn bộ mạng lưới mao mạch của cơ thể. Bồn tắm tinh dầu thông là liệu pháp vô hại nhất và tích cực nhất để đấu tranh với bệnh tật và với tuổi già. Có thể sử dụng biện pháp này cho người ở các lứa tuổi khác nhau từ nhỏ nhất cho tới tận người cao niên. Thậm chí ở độ tuổi cao niên, con người sau khi tắm bồn dầu nhựa thông cảm thấy mình trẻ lại đến cả hơn 10 tuổi. Không chỉ các bệnh về tuổi già mất đi, mà ngay chính sự cảm nhận tuổi già và vẻ bên ngoài của người đó, dù có mang trong mình những đặc điểm của lứa tuổi, cũng trông có vẻ không còn là người già nữa.

Người ta sử dụng dầu nhựa thông trong hai loại: nhũ tương màu trắng và dung dịch màu vàng. Mỗi thứ trong các loại này có chỉ dẫn cách sử dụng riêng. Nhũ tương màu trắng thực hiện việc tập thể dục đặc biệt của các mao mạch, nó kích thích toàn

bộ hệ thống mao mạch, bao gồm toàn bộ lớp da bao bọc bên ngoài cũng như các cơ quan bên trong. Bằng cách đó nhũ tương màu trắng tác động đến trạng thái chung của toàn cơ thể. Nhưng cần phải biết rằng nhũ tương màu trắng có đặc tính làm tăng cường áp suất máu. Vì vậy bồn tắm kiểu này chỉ giới thiệu cho người huyết áp thấp, còn sau đó ở người nào áp huyết đã tăng lên, cần phải thận trọng và không nên lạm dụng loại bồn tắm kiểu này.

Bồn tắm với dung dịch màu vàng, ngược lại, làm giảm huyết áp. Nó được chỉ định cho những người có huyết áp cao, và đòi hỏi sự thận trọng với ai huyết áp có xu hướng bị giảm. Bồn tắm với dung dịch màu vàng loại trừ các cặn bã úr đọng độc hại trong các thành mạch máu, làm rộng các mạch, có khả năng trị bệnh xơ vữa động mạch. Người ta áp dụng bồn tắm hỗn hợp: với nhũ tương trắng và với dung dịch vàng cùng lúc, chúng không có chống chỉ định với những người mà huyết áp của họ không cao hơn 180mm thủy ngân.

Bồn tắm dầu nhựa thông đơn giản khi sử dụng,

có thể vận dụng ở nhà. Khi huyết áp bình thường giới thiệu áp dụng luân phiên bồn tắm này hay bồn tắm khác với huyết tương trắng và với dung dịch vàng, khi rối loạn huyết áp, con người có thể thích nghi với dạng khác nhau của bồn tắm nào thích hợp hơn đối với họ: lựa chọn kiểu này hoặc kiểu khác, hoặc bồn tắm hỗn hợp.

Liệu trình chữa bệnh là từ 10-30 lần tắm bồn không phải hàng ngày, nhưng 1 lần trong 2 hoặc 3 ngày, phụ thuộc vào sự tự cảm nhận. Đối với liệu pháp tắm bồn dầu nhựa thông cần lấy 100-120ml huyết tương trắng hoặc dung dịch vàng dầu nhựa thông, hoặc trong trường hợp của tắm bồn hỗn hợp thì lấy 50ml của mỗi thứ và hòa tan trong bồn với nhiệt độ 36°C . Qua 5 phút lại bổ sung thêm nước nóng để cho nhiệt độ đạt tới 39°C . Thời gian tắm bồn của lần thứ nhất kéo dài 10 phút, lần thứ 2 là 15 phút, còn sau đó cứ mỗi lần tắm thêm 1 phút, khi thời gian tắm bồn còn kéo dài chưa tới 20 phút. Khi bắt đầu với lần thứ 3, ở phút thứ 12 cần đưa nhiệt độ nước lên tới 40°C ; khi bắt đầu với lần thứ 5,

cuối phút thứ 4 cần giữ nhiệt độ nước ở mức 41°C ; khi bắt đầu với bồn tắm thứ 12 cuối phút thứ 4 (nhưng không lâu hơn) cần giữ nhiệt độ ở mức 42°C .

Các bạn bước ra khỏi bồn tắm dầu nhựa thông với những mao mạch được mở rộng, được đổi mới và trẻ lại, với dòng chảy của máu được cải thiện tốt hơn, với khả năng tuyệt vời của tất cả các tế bào cơ thể tiếp nhận các chất dinh dưỡng đến từ máu, từ sự trao đổi chất rất tốt dẫn đến khắc phục một cách tốt đẹp việc đẩy các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Các bạn sẽ nhận ra rằng sau khi tắm bồn dầu nhựa thông, bất kỳ bệnh nào cũng sẽ qua đi - tác động không hề đau đớn chút nào của các bồn tắm này quả là điều tuyệt diệu.

Tắm bồn mù tạt: Cải thiện tuần hoàn máu và mở rộng tất cả các mao mạch có ảnh hưởng tác động kích thích nhẹ nhàng lên da. Mù tạt khô thông thường làm tốt nhiệm vụ này. Dù là được hòa tan trong bồn tắm, mù tạt làm tốt hơn dòng chảy máu không chỉ trong các mạch nằm sát da mà còn ở tất

cả các cơ quan bên trong cơ thể.

Đối với bồn tắm mù tạt hoàn toàn, người ta bổ sung vào bồn tắm nước ấm 35-37°C khoảng từ 200-300gr mù tạt khô. Thời gian tắm bồn không quá 10-15 phút. Bồn tắm loại này không giới thiệu trong các bệnh về tim, vì nó có thể tác động quá mạnh và quá nặng nề lên tim, đây là điều bất lợi.

Một công thức gượng nhẹ hơn của tắm bồn mù tạt - đó là các bồn tắm tay và chân. Kiểu bồn tắm như thế luyện tập tuyệt vời các mạch không chỉ tay và chân mà toàn cơ thể. Chính vì vậy sự tác động thậm chí lên bộ phận hạn chế của thân thể cũng đủ để ảnh hưởng bao trùm tất cả các phần khác nhau của cơ thể. Đối với các bồn tắm kiểu này người ta cho vào túi vải từ 1-2 thìa canh mù tạt khô và thả vào xô nước ấm, sau đó vắt túi vài lần cho khô nước. Người ta nhúng tay vào xô sâu tối khuỷu và chân - đến giữa ống chân.

Bồn tắm chân làm giảm sự nạp máu của các mạch não bộ và giảm áp suất bên trong sọ não, ảnh

hưởng tích cực khi áp lực máu bên trong sọ não nâng cao. Bồn tắm tay ích lợi trong các dạng nhẹ của bệnh suy tim, chứng đau thắt ngực, các bệnh do viêm đường hô hấp. Thời gian trong các bồn tắm tay và chân từ 10-20 phút.

“Áo mưa Tây Ban Nha”: Đắp ủ hoàn toàn, được gọi là “áo mưa Tây Ban Nha”, cho phép đẩy nhanh và nhẹ nhàng các chất bẩn ra khỏi cơ thể, chính là các chất khi mở rộng lỗ chân lông sẽ đi ra ngoài cùng với mồ hôi.

Cần may (khâu) lại, hoặc kiếm “áo mưa” đã may sẵn giống như là áo cánh làm từ vải gai thô dài tới nền nhà, với cánh tay dài, rộng, được khép lại phía trước, giống như áo Kimônô. “Áo mưa” cần thấm ướt trong nước lạnh (hoặc nước nóng, nếu bạn không chịu nổi nước lạnh), tháo ra và mặc vào người, sau khi đã khép vạt áo phía trước đến nền sao cho chúng che kín từ bên này sang bên kia. Sau đó đứng thẳng trong “áo mưa” thật nhanh để cho không khí không tác động được vào, cần nắm xuống giùòng đã chuẩn bị từ trước đó, sau khi đắp

chăn bông ấm, còn phía trên có thể phủ bằng đệm lông chim để ngăn không khí lọt vào. Có thể còn phủ thêm lớp giấy sáp. (Không cho phép trong mọi trường hợp, sử dụng polietilen hoặc vải sợi (vải dầu) - chú giải của người biên tập). Cần nằm trong trạng thái như vậy từ 1,5-2 tiếng, nhưng cần đứng dậy trước khi “áo mưa” trên người bạn trở nên khô ráo hoàn toàn. Đầu tiên sẽ lạnh, sau đó trở nên ấm và cuối cùng bắt đầu ra mồ hôi mạnh. Quá trình làm sạch được bắt đầu từ khi mồ hôi được thoát ra.

Khi giữ áo mưa sau khi hoàn thành liệu trình, bạn sẽ hiển nhiên bị thuyết phục, bạn đã mang biết bao nhiêu bẩn thỉu trong mình, còn bây giờ chúng đã đi ra khỏi cơ thể bạn: nước sẽ rất bẩn, bạn sẽ cảm thấy trong đó thậm chí sự nhót dính - đó là tất cả những gì đã đi ra khỏi bạn cùng với mồ hôi.

PHỤC HỒI SỨC KHỎE

NHỜ ÁNH NẮNG VÀ

KHÔNG KHÍ

Năng lượng mặt trời

Toàn bộ sự sống trên trái đất này đều phụ thuộc vào khả năng hấp thụ năng lượng ánh sáng mặt trời của từng cơ thể sống. Mỗi thực thể sống - là một máy thu đặc biệt và là máy biến đổi vô vàn chùm năng lượng mặt trời. Thiếu MẶT TRỜI, TRÁI ĐẤT của chúng ta chỉ là một nơi lạnh lẽo không có sự sống được bao phủ bởi bóng tối vĩnh hằng. Con người không chỉ là con của ĐẤT, còn là con của TRỜI, là máy biến thế của năng lượng sống và năng lượng mặt trời. Các tu sĩ Ai Cập cổ xưa không phải đã ngẫu nhiên thần thánh hóa MẶT TRỜI. Toàn bộ các thực thể sống trên TRÁI ĐẤT được tập hợp lại

bởi cùng chung nguồn gốc - tất cả chúng với nguồn gốc của mình đều phải chịu ơn TRỜI.

Ánh sáng mà mắt con người nhìn thấy được luôn luôn mang năng lượng, nó làm nóng vật chất và hoạt hóa các phản ứng hóa học khác nhau trong đó. Khi đi tới mặt đất, các chùm ánh sáng này được toàn bộ vật chất trên trái đất hấp thụ, trong số đó có thực vật và cơ thể con người. Các chùm tia sáng này được hòa tan vào vật chất sống theo nguyên bản, được chúng hấp thụ và làm giàu vật chất sống bằng phẩm chất mới. Vật chất sau khi hấp thụ vào mình tia mặt trời, không chỉ được làm nóng lên mà cũng còn bắt đầu giống như được tỏa sáng. Thế là trên hành tinh chúng ta tất cả không trừ một ai đều được tỏa sáng (chiếu sáng): cả thực vật, cả khoáng chất, cả nước, cả động vật, cả chim muông, cả con người. Sự giảm đi tính tỏa sáng thể hiện sự rối loạn trong cơ thể - sự bệnh tật. Nếu thân thể hút vào mình lượng tia mặt trời không đủ, thân thể không tránh khỏi bắt đầu đổ bệnh.

MẶT TRỜI - người thầy thuốc, MẶT TRỜI mang

đến cho chúng ta một trong những Năng lượng sống quan trọng nhất - NĂNG LƯỢNG của LỬA.

Bằng cách nào chúng ta nhận được năng lượng của MẶT TRỜI tốt nhất? Nhờ sự giúp đỡ của bồn tắm mặt trời.

Bồn tắm mặt trời

Đời sống của tất cả các thực thể sống nhìn chung có thể thực hiện được là nhờ các tia mặt trời. Nhờ tia mặt trời có thể tăng cường sức khỏe và kéo dài sự sống của mình. Con người thiếu ánh sáng mặt trời sẽ nhợt nhạt và không khỏe mạnh. Từ thiên nhiên chúng ta sẽ bổ trí những mái che nắng nhẹ nhàng cho con người một cách tự nhiên hoàn toàn, da có khả năng thích ứng khi có mặt trời và cần có màu hơi ngăm đen. Nguyên nhân của rất nhiều bệnh là ở chỗ con người ít ra ngoài trời nắng.

Các tia mặt trời tự nó, không cần bổ sung bất kỳ phương tiện nào, có thể hủy diệt được rất nhiều vi sinh vật gây bệnh. Da càng hút được nhiều tia mặt trời, trong cơ thể người càng tích lũy được nhiều

lực bảo vệ, con người càng dự trù được nhiều hơn năng lượng có khả năng chống lại bệnh tật. Tia mặt trời giết các vi sinh vật, khử chất độc của chúng, nâng cao lực bảo vệ của cơ thể. Màu nâu vàng của da xuất hiện nhờ một loạt men dưới da là sản phẩm sinh học đặc biệt, có khả năng bảo vệ cơ thể. Dưới ảnh hưởng của tia mặt trời trong cơ thể, mỡ bị đốt nóng mạnh, trao đổi chất được tăng cường, mức đường trong máu bị giảm, chất lượng máu sẽ tốt hơn vì trong máu hồng cầu được tăng cao. Tia tím có khả năng sản xuất ra vi-ta-min D và can-xi trong cơ thể có thể sẽ làm giàu thêm thành phần máu và cho phép cơ thể chiến thắng mọi bệnh tật. Các vết thương nặng thậm chí sẽ liền sẹo một cách khá nhẹ nhàng.

Bắt đầu áp dụng tắm nắng cần từ từ, đặc biệt nếu cơ thể đã mất thói quen ở dưới ánh nắng mặt trời. Liều lượng cao thái quá của nắng lượng mặt trời sẽ tác động xấu. Cần thiết phải giữ mức độ từ từ, tốt nhất thực hiện tắm nắng ở bờ biển gió nhẹ (gió bri-zô) bảo vệ thân thể khỏi bị quá nóng. Thời gian tắm

nắng thích hợp nhất từ 8-11 giờ, và sau ăn trưa từ 16-17 giờ. Khoảng giữa từ 11-16 giờ không nên ra ngoài trời - vào thời gian này tia mặt trời rất nóng và mang nhiều bức xạ mặt trời (phóng xạ mặt trời). Trong một số ngày đầu tiên thân thể không chịu được tác động của các tia mặt trời chiếu trực tiếp, tốt nhất nên ở nơi nào có ánh sáng mặt trời tán xạ như dưới tán cây. Đầu cần được bảo vệ bằng ô, hoặc nón mũ. Tốt hơn cả là áp dụng tắm nắng nằm. Trong trường hợp này thân thể được chiếu sáng đều khắp. Cứ mỗi năm phút lại trở mình cho đều. Sau khi tắm nắng, tắm nước lại.

Tắm nắng cho kết quả rất tốt trong bệnh lao da hạch lymphô, bệnh khớp và da, bệnh thiếu máu không quá nặng, yếu tổng thể, thiên về bệnh huyết áp (thấp hoặc hơi cao). Tắm nắng chống chỉ định trong bệnh thiếu máu nặng, khi bị huyết áp rất cao, khi bị chảy máu từ các cơ quan khác nhau.

Thức ăn từ mặt trời

Các tế bào cơ thể chúng ta không chỉ cần các tia

mặt trời, mà còn cần thức ăn từ mặt trời.

Có thể xem thức ăn nào là từ mặt trời? Đó là những thức ăn được nạp đầy năng lượng của ánh sáng. Đó là những hoa quả tươi, rau, lá xanh, quả óc chó, hạt hướng dương, các hạt thực vật. Khi lá xanh hút ánh sáng mặt trời nó đồng hóa năng lượng của mặt trời. Khi sử dụng các loại rau, hoa quả tươi mọc dưới ánh sáng mặt trời, chúng ta thực tế đang sử dụng năng lượng mặt trời trong dạng sạch - năng lượng của sự sống “vớ được đầu tiên”. Xử lý nhiệt làm mất đi năng lượng sống này của thực vật, mất đi thức ăn của năng lượng mặt trời mà cơ thể rất cần, thiếu nó cơ thể sẽ đói như là người ta không được ăn vậy. Chính bởi vì cây xanh được làm đầy bằng chất diệp lục bổ dưỡng, mà chất diệp lục lại chính là một phần của năng lượng mặt trời được tích lũy lại trong cây. Rau, quả mọc dưới những lượng cực lớn các tia mặt trời chính là thức ăn bổ nhất, ích lợi nhất đối với cơ thể con người.

Cây xanh “biết” nó tích lũy năng lượng mặt trời và trao tặng nó cho con người và các thực thể sống

khác như thế nào. Cội nguồn sức khỏe của bạn trong sự tác động của các tia mặt trời trực tiếp và trong thức ăn cấu thành về cơ bản từ các loại rau quả tươi.

Sự bão hòa năng lượng mặt trời. Thiếu lượng đầy đủ năng lượng mặt trời cơ thể sẽ yếu đuối và mệt mỏi. Nếu mặt trời chiếu (đổ) vào chúng ta qua máu không đầy đủ, thì dòng năng lượng bên trong cơ thể sẽ lặng đi và bị kiệt quệ. Ngoài tắm nắng và thức ăn từ mặt trời, còn cần phải tập luyện đưa năng lượng mặt trời vào cơ thể qua mắt. Ngoài ra điều này còn rất bổ ích cho thị lực.

Bạn hãy học với việc cho mắt đơn giản thở một lúc (hà hơi). Trong không khí trong lành khi thời tiết có mặt trời, nhưng không nhìn lên mặt trời, bạn hãy thở thật sâu đầy đủ, hãy kìm nén hô hấp (nín thở). Bạn hãy dồn xuống vùng thắt lưng, cúi đầu xuống đất sao cho mắt như thấp dưới vùng tim. Bạn hãy nhíu chặt mắt lại trong 5 phút và cố hết sức làm căng cơ lồng ngực. Khi đó máu sẽ được bão hòa bởi ô-xy, và sau khi chảy đến não sẽ cuốn trôi đi các

chất độc và đốt sạch mọi độc tố.

Sau đó cần bắt đầu luyện tập mắt, nhận trực tiếp ánh sáng mặt trời. Bạn không nên nhìn thẳng vào mặt trời. Cần đưa mắt hướng vào phía trên mặt trời, nhưng không được tập trung vào chính vành phát sáng. Ngoài ra, không nên nhìn mặt trời bằng cả hai mắt cùng một lúc. Cần nhìn từng mắt một luân phiên nhau. Tốt hơn cần thực hiện bài tập này vào lúc mặt trời mọc, hoặc lúc mặt trời lặn. Bạn hãy nhìn mặt trời bằng một mắt, sau khi nheo mắt, còn mắt kia thì che bằng lòng bàn tay. Bạn không được làm căng thị lực, cần để mắt nhấp nháy tự do. Sau đó đổi mắt. Khi bạn nhíu mắt sau liệu pháp, bạn sẽ thấy một số điểm chiếu sáng. Càng nhiều đốm sáng bao nhiêu hiệu quả của hiệu pháp càng tốt bấy nhiêu.

Năng lượng của không khí

Khi chúng ta được hiện diện trên cõi đời này, việc đầu tiên chúng ta phải làm là thở. Khi ta lìa khỏi cuộc sống, chúng ta ngừng thở. Sự sống của con

người phụ thuộc hoàn toàn vào sự thở, vào không khí. Sự thở - đó chính là chức năng của cơ thể chúng ta, nó cũng giống như tuần hoàn máu hoặc là tiêu hóa. Đây chính là điều mà thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta. Không khi nào và không có ai dạy chúng ta thở, chúng ta được sinh ra và ngay lập tức chúng ta thở.

Con người có thể thở bằng chính không khí rất không sạch và không mát lành - không khí đó tạm đủ để sống và không chết. Nhưng để khỏe mạnh và sống lâu thì không khí như thế là không đầy đủ. Để có cuộc sống như vậy chúng ta cần có không khí trong lành được bão hòa khí ô-xit.

Có một lần tôi đưa ra câu hỏi: Điều gì sẽ xảy ra trong cơ thể khi nó không đủ ô-xit?

Mà khí ô-xit thì luôn luôn thiếu cho con người hiện đại. TỰ NHIÊN tuyệt đối không nghĩ ra quần áo cho chúng ta - chính con người đã nghĩ ra nó. Chính TỰ NHIÊN đã định trước rằng da của chúng ta mở ra để cho nó thở. Con người cần phải thở

bằng toàn cơ thể mình, bằng toàn bộ hệ da. Thay vì điều này, con người hiện đại đang làm việc trong những nơi rất ít không khí trong lành. Con người lại ăn thức ăn được chế biến công nghiệp nhân tạo, hầu như mất hết các khí ô-xy tự nhiên, tức là NĂNG LƯỢNG của KHÔNG KHÍ. Tất cả điều này bắt buộc các tế bào của cơ thể người phải chịu đựng cái đói ô-xy, cơ thể không được cung cấp đủ ánh sáng, không khí, ô-xy.

Việc thiếu ô-xy thường xuyên gây ra cả sự lưu chuyển máu rất kém, kéo theo sự tổn thương và cả hoạt động không hiệu quả của mao mạch. Trong tình trạng như thế, lượng ô-xy đi vào cơ thể không cân bằng với lượng a-xít các-bô-nic bài tiết ra ngoài cơ thể. Và cơ thể bắt đầu bị đầm độc bởi các chất độc và bởi hy-drát các-bon. Điều này có thể trở thành nguyên nhân của nhiều bệnh tật khác nhau. Con người ít ra ngoài không khí trong lành thường đầy sức khỏe của mình vào tình trạng nguy hiểm. Từ sự thiếu ô-xy sẽ dẫn đến bất kỳ bệnh tật nào.

Những điều này chưa phải là tất cả. Các công

trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những sản phẩm được chúng ta sử dụng vào trong cơ thể đầu tiên chúng tạo ra đường glu-cô-se, sau đó là a-xít a-xetic, sau đó đến a-xít formic và cuối cùng chúng được biến đổi thành khí a-xit các-bô-nic và nước. Khi thiếu khí ô-xy thay thế, khí a-xit các-bô-nic và nước trong cơ thể người đã tạo ra a-xit ô-xa-lic vô cơ - là chất rất độc hại. Nó tạo ra các muối, trong thực tế không thể đưa được ra khỏi cơ thể, nó được tích tụ lại trong dạng các hợp chất không tan ở trong các tế bào, trong các mô, các mạch, chúng tạo nên sỏi, đá, có khả năng làm xuất hiện các bệnh về khớp, về xương bàn chân, xơ cứng động mạch và các tổn thương khác nhau của các mạch. Ngoài ra, thiếu ô-xy dẫn đến sự hình thành trong cơ thể một lượng lớn ô-xít các-bon, là một trong những nguyên nhân cơ bản làm xuất hiện nhiều bệnh, trong số đó có bệnh ung thư.

Ô-xy giữ vai trò quan trọng trong việc trao đổi chất, làm tốt tuần hoàn máu, giúp đồng hóa tốt hơn các chất dinh dưỡng. Nó giúp làm sạch máu, khi

không cho phép máu bị nhiễm độc và bị bẩn bởi các chất thải và các chất gây hại, độc. Một lượng khí ô-xy đầy đủ đảm bảo cho cơ thể khả năng tự phục hồi và củng cố hệ thống miễn dịch của mình, có nghĩa là sẽ nhận được sự bảo vệ cơ thể tốt hơn chống lại bệnh tật một cách tự nhiên. Ngoài đó ra, điều này khi làm chúng ta bình tâm hơn, nó sẽ tác động kích thích mạnh hơn lên hệ thần kinh của chúng ta, làm giàu cơ thể chúng ta bằng khí ô-xy - là chìa khóa của sự sống.

Trên 90% năng lượng của cơ thể được tạo ra nhờ sự thu nạp khí ô-xy vào cơ thể. Con người càng nhận được nhiều ô-xy bao nhiêu, ở họ năng lượng sống càng mạnh, càng nhiều bấy nhiêu. Khả năng suy nghĩ, cảm nhận và hoạt động của chúng ta phần nhiều được thể hiện nhờ năng lượng của ô-xy. Sự mệt mỏi của chúng ta phần nhiều được giải thích là do thiếu ô-xy trong cơ thể. Từ sự thiếu ô-xy với cơ thể có thể xảy ra bất kỳ sự khó chịu nào - từ sự bất an nhẹ đến bệnh nghiêm trọng.

Nếu chúng ta có ít năng lượng, nguyên nhân có

thể là thiếu ô-xy. Khí ô-xy ít, cơ thể bắt đầu thực hiện các phương sách (biện pháp) của mình: bảo tồn năng lượng bằng cách giảm thiểu việc sử dụng nó. Do vậy, đơn giản là cơ thể không cho bạn được phép sử dụng toàn bộ năng lượng dự trữ của mình, và không cho bạn ở tình trạng hoạt động thể lực, cũng như dùng toàn bộ sức làm việc. Chỉ cần hơi căng thẳng một chút là bạn đã cảm thấy thấm mệt.

Còn một vấn đề nghiêm trọng khác: thiếu ô-xy sẽ không cho phép bạn đẩy các vi sinh vật gây hại ra khỏi cơ thể, và nó tự do sinh sôi nảy nở. Làm giàu cơ thể bằng chính ô-xy có thể trở thành một biện pháp chữa lành bệnh. Làm giàu ô-xy cho máu sẽ giúp đẩy các độc tố ra khỏi cơ thể và kiềm chế các vi sinh vật gây hại và các tác nhân kích thích nhiễm khuẩn ở mức không nguy hiểm. Vì rằng chúng không thể sinh sản được trong máu đã được làm giàu bằng một lượng rất lớn ô-xy. Một điều mà bắt buộc tất cả chúng ta phải chú ý là hô hấp đóng vai trò quan trọng như thế nào đối với sức khỏe.

Hàm lượng cao ô-xy trong máu cũng giúp làm giảm sự căng thẳng và chứng loạn thần kinh chức năng - nguyên nhân của nhiều bệnh thể chất. Thiếu ô-xy thường làm cho đau đầu thường xuyên. Và giúp khắc phục bệnh đau đầu thường xuyên lại không phải là thuốc mà chỉ là vài lần hít vào và thở ra thật sâu ở ngoài không khí trong lành.

Ô-xy thường giúp giải thoát cơ thể chúng ta khỏi ngộ độc. Điều đó xảy ra nhờ hệ tuần hoàn và hệ bạch huyết. Các độc tố và các chất độc hại chu chuyển khắp thân thể, tản theo các hướng khác nhau nhờ máu và lắng đọng xuống, giống như vào trong thùng rác, trong các hạch bạch huyết. Nếu như không tổng chúng ra khỏi đó, các hạch sẽ bắt đầu đau và sưng tấy lên. Ngoài ra, các độc tố này lại từ đây đổ ngược vào máu, máu lại bị đau độc bởi các độc tố này, và chính nó lại bị bắt đầu đưa đến toàn cơ thể. Chỉ có hô hấp thật sâu được bão hòa khí ô-xy mới có thể giúp tăng cường chuyển động của máu và bạch huyết để chất độc không bị lắng đọng trong các mạch và không bị lắng đọng lại trong các

hạch bạch huyết mà bị đẩy ra ngoài qua các cơ quan bài tiết của cơ thể.

Nhưng cần phải thở như thế nào để máu, bạch huyết và toàn bộ cơ thể được bão hòa bởi ô-xy và được làm sạch khỏi các chất độc? Dương nhiên là cần phải thở trong không khí tự nhiên trong lành giàu khí ô-xy. Nhưng điều này cũng chưa phải là tất cả. Cần phải thở đúng.

Thở đúng nghĩa là gì?

Tất cả mọi người đều hô hấp đúng với TỰ NHIÊN. Nhưng cách sống không đúng, sự phá hủy các Quy LUẬT của TỰ NHIÊN dẫn đến việc con người tự mình biến dạng, ở họ xuất hiện các bệnh tật khác nhau. Và trong nhiều trường hợp con người hiện đại không thể thở hoàn toàn đầy đủ như tự nhiên đã nghĩ ra. Hô hấp đầy đủ là thở sâu, phần lớn họ không biết cách thở sâu thực sự, họ thở rất nông. Thở sâu thật sự - điều này không hẳn chỉ là hít vào và thở ra sâu mà chính là thở đầy đủ và sâu đến mức mà trong quá trình thở tất cả các tế bào

của cơ thể đều hoạt động và cơ thể thở đến tận từng tế bào. Thở đầy đủ giá trị, cần thiết để cho cơ thể bão hòa khí ô-xy, điều này không chỉ là thở qua hệ hô hấp, mà còn là thở qua da. Da - đây cũng là cơ quan hô hấp, da về bản chất là lá phổi thứ hai.

Qua các lỗ chân lông, da thường xuyên hút vào ô-xy và thở ra khí a-xít các-bô-nic. Chức năng này của da có tầm quan trọng sống còn đối với cơ thể. Nếu thân động vật bị đặt vào khí quyển của a-xít các-bô-nic, còn đâu nó để ra ngoài, trong không khí bình thường, nó sẽ chết rất nhanh, mặc dù nó có khả năng thở qua mũi, hoặc qua mồm nhờ có phổi. Nếu lỗ chân lông không có khả năng thở vào khí ô-xy, con vật sẽ bị chết! Nếu tất cả các lỗ thở trên thân, vì nguyên nhân nào đó bị bịt kín lại - ví dụ toàn thân bị bao phủ bằng sơn hoặc dầu mỡ - con người bắt đầu ngạt thở thậm chí ở trạng thái bình thường của các cơ quan hô hấp và phổi, nhịp đập của tim bị chậm lại, nhiệt độ thân thể giảm dần và cái chết sẽ đến. Đã có một trường hợp được viết trong tiểu sử của Leonardô-đa-vanh, cậu bé đi dự lễ hội, người

ta đã sơn lên cậu sơn màu vàng, còn sau lễ hội, người ta đã quên tẩy rửa cho cậu. Cậu bé đã chết vì hô hấp da của cậu đã bị ngừng.

Tự nhiên đã tạo ra chúng ta là những con người trần trụi (ở trần), đã trù tính một cách không ngờ rằng chúng ta sẽ thở không chỉ bằng phổi. Nhưng da của con người hiện đại đã mất đi phần lớn chức năng tự nhiên của mình. Con người phải sống trong những ngôi nhà ngột ngạt, làm việc trong những nơi kém thông thoáng, hít thở không khí đầy bụi khói ô nhiễm từ các phương tiện giao thông, các nhà máy thải ra trên các đường phố. Ngoài ra con người còn mặc trên mình nhiều quần áo làm cản trở sự hô hấp bình thường của da.

Cản trở giá trị đích thực đầy đủ của hô hấp đầu tiên là tình trạng của da, nếu lỗ thở trên da bị bịt kín và có thói quen thường xuyên mặc áo quần kín. Thứ hai là sự thở phụ thuộc vào độ di động của cơ hoành cách. Tính di động kém của cơ hoành cách gây ra sự hô hấp không có giá trị đầy đủ và trở thành nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Thứ ba là

khả năng hô hấp sâu phụ thuộc vào trạng thái các mao mạch.

Để làm tốt hơn trạng thái các mao mạch, cần phải thực hiện bài tập đã được ghi từ trước đây “làm sống động các mao mạch”, áp dụng các phương pháp chữa bệnh bằng nước và tập thể lực - trước hết cần tạo ra hiệu quả rung động trong cơ thể. Tất cả điều này sẽ tăng cường dòng chảy của máu đến da, nạp đầy máu cho các mao mạch, buộc chúng làm việc, và kết quả là toàn bộ cơ thể bắt đầu hô hấp tốt hơn.

Để kích thích chuyển động của cơ hoành cách cũng cần thực hiện các bài tập thể lực, và trước hết là “khép chặt bàn chân và bàn tay”. Cơ hoành cách - đây không phải cái gì khác, như quả tim thứ hai của cơ thể chúng ta - thực hiện các dao động, và nó co bóp mạnh hơn sự co bóp của tim. Nó đẩy máu theo tĩnh mạch vào phổi. Trong cơ thể khỏe mạnh cơ hoành cách hoàn tất 18 dao động trong 1 phút. Trong mỗi dao động nó được đẩy lên phía trên 2cm và xuống phía dưới 2cm. Chính cơ khỏe nhất này

trong thân thể con người thực hiện một công việc rất lớn lao. Khi làm tốt hơn hoạt động của cơ hoành cách chúng ta có thể buộc máu bị ứ đọng được chuyển động tích cực và chính điều này đã chữa khỏi nhiều loại bệnh.

Để phục hồi chức năng hô hấp cho da cần vận dụng cách phục hồi sức khỏe bằng cách ở trần và tiếp nhận tắm khí trời.

Làm khỏe và phục hồi chức năng da

Mục tiêu của các liệu pháp này là để tăng cường hô hấp da. Khi chúng ta ở trần, từ bề mặt da, các sản phẩm khác nhau của các chất cặn bã và độc hại được tiết ra cùng mồ hôi bị đẩy ra khỏi cơ thể. Và đi vào trong da là ô-xit, nó phá hủy ô-xít các-bon được tạo ra từ cơ thể, và biến đổi nó thành các chất vô hại đối với người. Bằng cách đó con người sẽ được bảo vệ khỏi bệnh tật và khỏe mạnh.

Thời gian của liệu trình tốt hơn cả hãy lựa chọn vào trước lúc mặt trời mọc hoặc vào khoảng trước 10 giờ sáng, cũng có thể vào buổi chiều, vào khoảng

gần 21 giờ. Ai có thể lực yếu nên chọn vào lúc giữa trưa khi không khí ấm hơn. Cần thực hiện liệu trình trong suốt 30 ngày, sau đó nghỉ 3-4 ngày và lại lặp lại 30 ngày của liệu trình. Để phục hồi sức khỏe cần tiến hành khoảng 3 chu trình như vậy.

Nếu có thể, bạn nên ở trần trong không khí ngoài trời hoặc ở nơi thông thoáng tốt có mở cửa sổ, không phụ thuộc vào thời tiết. Trong ngày đầu tiên bạn hãy làm 6 liệu trình, mỗi liệu trình trong số đó bao gồm ở trần và sưởi ấm tiếp theo trong quần áo.

Liệu trình 1: Bạn hãy ở trần (không mặc quần áo) và trong dạng ở trần bạn hãy ngồi trên ghế hoặc nằm trong suốt 20 giây. Sau đó bạn hãy mặc ấm hơn một chút so với đòi hỏi của thời tiết để được sưởi ấm, nhưng không cho phép quá nóng đến mức đổ mồ hôi, hãy ở trong dạng mặc quần áo đó ngồi hoặc nằm yên tĩnh trong suốt 60 giây.

Liệu trình 2: sau đó lại cởi quần áo và ở trần 30 giây, trong quần áo - 60 giây.

Liệu trình 3: tiếp theo trong dạng ở trần 40 giây,

trong quần áo 60 giây.

Liệu trình 4: ở trần 50 giây, trong quần áo 90 giây.

Liệu trình 5: ở trần 60 giây, trong quần áo 90 giây.

Liệu trình 6: ở trần 70 giây, trong quần áo 120 giây.

Cũng có thể làm theo cách khác: để mỗi lần không phải mặc quần áo, đơn giản là di chuyển từ phòng có cửa sổ sang phòng ấm hơn. Trong những ngày sau số lượng liệu trình cần nâng lên 10 lần và bổ sung vào thêm mỗi liệu trình 10 giây đến thời gian ở trần để đến liệu trình thứ 10 thời gian ở trần sẽ là 110 giây, thời gian sưởi ấm bắt đầu từ liệu trình thứ 6 được giữ nguyên là 120 giây.

Khi ở trần có thể chà xát các phần khác nhau của cơ thể hoặc thực hiện các bài tập thể dục. Trong dạng mặc quần áo cần phải nằm yên tĩnh, siết thật chặt lòng bàn tay lên vùng đáy rồi dương. Sau khi

hoàn tất toàn bộ liệu trình cần nằm có quần áo 10 phút với lòng bàn tay và chân áp chặt vào nhau.

Thực hiện bài tập này sau một giờ trước bữa ăn trưa và không sớm hơn một giờ sau khi tắm.

Biện pháp tắm không chỉ đẩy mạnh hô hấp da mà còn làm tốt hơn cả chức năng bài tiết của da. Da sẽ cuốn ra ngoài các chất độc hại theo mồ hôi, qua các tuyến mồ hôi. Các tuyến mồ hôi trong 1 ngày bài tiết ra ngoài từ 600-900gr mồ hôi, đặc biệt trong những khi thời tiết nóng, hoặc là khi uống nhiều nước, hoặc trong trạng thái mồ hôi ra mạnh (hở hộp, lo sợ, tức giận) sẽ lên tới 1400gr.

Các công trình nghiên cứu đã được tiến hành để giải thích các nguyên nhân tự cảm nhận kém hoặc thậm chí ngất xỉu xảy ra do kết quả ở quá lâu trong phòng chật ních người, đã chứng minh rằng, ở trong phòng quá đông như thế không chỉ xảy ra hiện tượng thiếu ô-xit mà còn là sự tăng hàm lượng các chất độc thoát ra từ thân thể người.

Để làm cho cơ thể khỏe mạnh thì toàn bộ các tế

bào của cơ thể cần phải khỏe mạnh. Còn để các tế bào khỏe mạnh, từ chúng nhất thiết phải đẩy ra tất cả các xỉ than. Tự nhiên đã định săn một số con đường để đẩy các xỉ than, trong số đó là qua các tuyến mồ hôi. Từ hàng chục nghìn năm trước đây, khi người đầu tiên buộc mình phải thường xuyên vận động để tìm kiếm cái ăn cho mình, tất cả các hệ thống bài tiết đã làm việc với toàn bộ sức lực. Con người hiện đại đã ít được vận động hơn, còn được bảo vệ bằng quần áo, và thường xuyên không phải ra ngoài không khí. Vì vậy tất cả các độc tố, lẽ ra cần được bài tiết qua da, con người lại đưa nó vào trong mình và các tế bào của mình. Kết quả là các hệ tuần hoàn máu và hệ bạch huyết phải làm việc quá tải. Từ sự quá tải đó mà các loại bệnh tật được bắt đầu. Ngoài việc thực hiện các liệu trình chữa bệnh thật sự, cần phải cố gắng thường xuyên, nếu có thể được, cởi áo quần ở ngoài trời.

Con người được dự định bởi TỰ NHIÊN như là “cỗ máy” thích ứng để làm việc ngoài trời. Thực vật, được mọc ở nơi thiếu không khí tươi mát nom chả

có sự sống. Cũng có thể nói như thế về con người. Con người khi bị mất đi một lượng đầy đủ không khí trong lành sẽ mất đi lực sống, năng lượng, mất đi chỗ dựa vững chắc của tự nhiên.

Chữa bệnh bằng cách ở trần là một cách tốt làm giàu ô-xy cho máu, điều chỉnh các chức năng bài tiết và hô hấp của da. Tuy nhiên cần phải biết rằng chữa bệnh bằng ở trần đôi khi gây ra các phản ứng khác nhau của cơ thể - trong một số trường hợp có thể làm xuất hiện rôm sảy (hoặc nốt ban) hoặc ngứa trên da. Nhưng đó chỉ là hiện tượng nhất thời chỉ ra rằng qua da các chất độc được tích tụ trong máu bị đẩy ra ngoài rất mạnh. Thông thường ngứa xuất hiện ở những người đã sử dụng rất nhiều thuốc.

Khi xuất hiện ngứa hoặc rôm sảy như thế không khi nào được phép gãi trầy toác da, mà chỉ nên làm các việc như thấm ướt hoặc thoa mỡ cho mát da. Cần mặc quần áo lót từ vải tự nhiên hợp vệ sinh và thường xuyên thay chúng và uống nhiều nước hơn. Để giảm nhẹ ngứa, bạn hãy lau những chỗ tổn thương của cơ thể bằng dịch của hành tây được hòa

tan trong nước theo tỉ lệ 1 phần nước và một phần dịch hành tây. Bạn hãy sử dụng các sản phẩm giàu ka-li như nho khô hay nước hầm hoặc nước ngâm từ nho. Hãy đưa vào khẩu phần ăn của bạn nhiều hơn các loại rau quả tươi.

Cũng có thể xuất hiện một số dấu hiệu khó chịu khác như bất ổn ở dạ dày... Những hiện tượng này chỉ mang tính chất nhất thời và thể hiện sự điều trị đã được bắt đầu. Bạn đừng rối trí, hãy thực hiện các bài tập thể lực đã viết ở trên, hãy thực hành các biện pháp điều trị bằng nước.

Học tập cách hô hấp đúng

Sau khi làm tốt chức năng của hô hấp nhờ các bài tập thể chất, ở trần, các liệu pháp khí tương phản và bồn tắm khí, bạn có thể chuyển sang quá trình hô hấp chữa bệnh cơ bản nhất - học tập hô hấp đúng.

Thở đúng - điều này có nghĩa là thở đầy đủ và sâu. Trạng thái của da, cơ hoành cách và các mao mạch sẽ cản trở hô hấp sâu và đầy đủ. Sau khi khắc

phục những nguyên nhân cản trở hô hấp sâu và đầy đủ, cần chuyển sang học tập cách thở sâu và đầy đủ.

Trước hết, chúng ta hãy xem hệ thống hô hấp của con người được cấu trúc như thế nào.

Cơ chế của hô hấp nằm ở sự vận động mang tính đàn hồi của phổi và trong vận động đàn hồi của vùng bên cạnh và phía dưới của khoang phổi, trong đó hai lá phổi nằm. Khoang phổi - là phần thân của con người ở giữa cổ và khoang bụng - chiếm một phần lớn, trong đó là phổi và tim. Nó bị giới hạn bởi cột sống, xương sườn, xương ngực và từ dưới lên bởi cơ hoành cách. Có thể so sánh nó với hình nón, với tất cả các phía đóng kín mà hình nón của nó hướng lên trên, phía sau được tạo ra bởi xương sống lưng, còn phía trước là xương ngực và bên cạnh là xương sườn.

Xương sườn có tất cả 24 chiếc, mỗi bên là 12 cái. Chúng đi từ cột sống và 7 đôi trên hợp với xương ngực phía trên, 5 đôi dưới gọi là “xương sườn giả”, và từ chúng chỉ 2 đôi phía trên hợp với xương ngực

thành sụn, còn 3 đôi dưới không có sụn, phần cuối cùng của nó tự do. Xương sườn thực hiện chuyển động bên cạnh các cơ bề mặt, gọi là các cơ giữa các xương sườn.

Khi thở các cơ kéo căng phổi sao cho trong đó tạo ra khoảng không trống rỗng để không khí theo quy luật vật lý, lao nhanh vào đó. Trong quá trình thở, tất cả đều phụ thuộc vào cái được gọi là “các cơ hô hấp”. Thiếu sự hỗ trợ của chúng, phổi không thể chuyển động được. Sự điều khiển tốt bằng các cơ này có thể đưa vào ngực một lượng lớn nhất không khí bổ dưỡng tươi mới.

Các yogi Ấn Độ đã nghiên cứu khá tốt “khoa học về hô hấp” và đã vận dụng rất nhiều phương pháp làm cho hô hấp thật sâu và có giá trị đầy đủ.

Bài tập thể dục thở của các yogi

Các yogi phân biệt 4 phương pháp thở chính: thở trên, thở giữa, thở dưới và thở đầy đủ. Phương pháp đầu tiên không phù hợp cho người nào muốn khỏe mạnh. Phương pháp thứ hai hơn một chút,

nhung cũng không tốt hoàn toàn. Phương pháp thứ ba - có thể chấp nhận, nhưng không phải là lý tưởng. Toàn bộ khoa học của các yogi được xây dựng trên phương pháp thứ tư. Chúng ta cùng xem xét một cách vắn tắt 3 phương pháp đầu tiên, và dành sự quan tâm nhiều hơn đến cách thở thứ tư.

Thở phía trên: Cách thở này được biết rõ ở phương Tây với tên gọi là hô hấp thuộc xương đòn. Hô hấp bằng cách, sau khi mở rộng xương sườn, nâng xương đòn và vai lên, cùng trong thời gian này sau khi ép ruột lại và sau khi nén chúng trên cơ hoành cách, cơ này cũng bị kéo căng ra do phản ứng lại, sau khi bị phình lên. Ở đây chỉ phần trên của phổi - phần nhỏ nhất theo độ lớn - được sử dụng, thế nghĩa là không khí đi vào phổi chỉ rất ít so với nó có thể. Ngoài ra, cơ hoành cách sau khi bị đẩy lên trên không còn đủ chỗ tự do khoáng đạt cho chuyển động của mình. Nghiên cứu giải phẫu khoang ngực làm cho mỗi người tin rằng phương pháp thở như thế khi làm mạnh mẽ hơn sẽ cho kết quả kém hơn. Thở phía trên rõ ràng là cách thở

không tốt nhất, nó lãng phí năng lượng và kết quả rất hạn chế, phương thức hô hấp kiểu này chỉ được phổ biến rộng rãi hơn cả ở phương Tây. Thở như thế thường là những phụ nữ, các ca sĩ, những người đi truyền giáo, các luật sư và tất cả những ai cảm thấy rằng họ cần biết làm việc hơn những người khác. Phương pháp thở thô bạo này sinh ra rất nhiều bệnh của các cơ quan hô hấp và thanh quản, do sự căng thẳng đó buộc các cơ quan vốn khá thanh nhã về cấu trúc phải chịu đựng như vậy, giọng khản tiếng nghe khó chịu thường là kết quả của kiểu thở như thế. Thở phìa trên là đặc trưng cho những ai có thói quen ngu ngốc thở bằng cách há miệng.

Nếu độc giả còn hoài nghi về sự đúng đắn của những điều kể ra trên đây có thể kiểm tra điều này trong một thí nghiệm riêng của mình. Sau khi đã đẩy ra khỏi lồng ngực toàn bộ khí, bạn hãy đứng thẳng lên, bình tâm hạ tay xuống phía dưới và sau đó bạn hãy hít vào, nâng nhẹ hai vai và xương quai xanh lên, tất cả đều có thể bị thuyết phục rằng

lượng khí hít vào sẽ giảm hơn bình thường rất nhiều. Tiếp theo, sau khi bạn đã hoàn thành việc hít vào bằng toàn bộ lồng ngực cùng với hai vai và xương quai xanh các bạn sẽ khẳng định một cách hiển nhiên rằng phương pháp thở như thế tốt hơn rất nhiều so với cách thở phía trên.

Hô hấp trung bình: Phương pháp hô hấp này phổ biến rộng rãi ở phương Tây, dưới tên gọi là hô hấp xương sườn hoặc giữa các xương sườn và mặc dù nó không tồi hơn cách thở phần trên, nhưng kết quả thì thấp hơn rất nhiều cách thở hoàn toàn của các nhà yogi. Với thở trung bình, cơ hoành cách ép lên phía trên và ruột bị kéo căng ở phía trong.

Xương sườn lúc này bị chuyển dịch một chút, và ngực được mở rộng tương ứng. Bởi vậy có thể chỉ ra rằng tốt nhất chúng ta sẽ bỏ qua cả 2 phương pháp một cách tự nhiên.

Hô hấp phía dưới: Hô hấp kiểu này tốt hơn rất nhiều và ở phương Tây nhiều người thậm chí còn coi đó là cách hô hấp sâu hoàn hảo. Đối với các nhà yogi chính hình thức này của hô hấp chỉ là một

phần của hệ thống hô hấp đã được họ biết đến từ rất nhiều trăm năm qua và được gọi tên là “Hô hấp đầy đủ”.

Trong hô hấp phía dưới phổi có nhiều chỗ trống hơn để hoạt động so với thở phía trên và phía giữa, và phù hợp với điều này chúng còn có thể hấp thụ không khí vào nhiều hơn. Nhưng kết quả thì hô hấp phần trên nạp không khí chỉ vào phần trên của phổi, phần giữa - chỉ vào giữa và trên, còn phần dưới - chỉ vào giữa và dưới. Rõ ràng phương pháp hô hấp nào mà nạp được không khí đầy khắp không gian của phổi sẽ thích hợp hơn mỗi một trong ba cách thở này, vì nó cho phổi khả năng đồng hóa một lượng lớn hơn năng lượng sống được rót trên khắp vũ trụ và được con người hấp thụ trực tiếp. Từ tất cả các phương pháp đã nêu, “hô hấp toàn diện” của các yogi là một phương pháp thở tốt hơn như thế.

Cách thở toàn diện của các yogi

Hô hấp đầy đủ của các nhà yogi liên kết vào trong

mình tất cả các mặt tốt của hô hấp trên, giữa và dưới mà không có các nhược điểm của chúng. Nó đưa vào hoạt động tất cả bộ máy hô hấp, mỗi tế bào của chúng, mỗi cơ của hệ thống hô hấp. Lợi ích tối đa thu nhận được trong sự tiêu hao tối thiểu năng lượng. Khoang ngực được mở rộng ra tất cả mọi phía, mỗi phần cơ thể hô hấp làm việc trong mức độ hoàn toàn đầy đủ theo khả năng của mình. Một trong những đặc điểm quan trọng nhất của cách hô hấp này là tất cả các cơ của bộ máy hô hấp được đặt trong sự hoạt động, trong khi ở các hình thức hô hấp khác một phần của các cơ hoàn toàn không chuyển động. Trong hô hấp đầy đủ, tất cả các cơ của phần trên, giữa và dưới ngực, cơ hoành cách cũng đồng thời hoạt động, dẫn đến các kết quả tốt nhất. Hô hấp đầy đủ nói chung không có nghĩa là nạp đầy đủ các khí ô-xit cho phổi trong mỗi lần thở vào. Có thể hít vào một lượng khí trung bình, theo phương pháp hô hấp đầy đủ, nhưng phân phối lượng không khí lớn hoặc không lớn này về nguyên tắc theo toàn bộ dung tích của phổi.

Cần phải nói rằng hô hấp đầy đủ không có gì là sáng tạo và không bình thường. Ngược lại, đây là sự trực tiếp quay trở lại với tự nhiên. Người man rợ gần gũi với thiên nhiên hoặc là những người cổ xưa và đứa trẻ sơ sinh khỏe mạnh của các dân tộc văn minh thở chính xác như thế - thở đầy đủ. Nhưng người văn minh, trong khi quen với lối sống không bình thường, mặc quần áo không bình thường, ăn không bình thường, đánh mất đi sự hô hấp đầy đủ bình thường. Bài tập đơn giản sau đây có thể giúp các bạn hiểu cách thở đầy đủ là như thế nào?

Bài tập “Thở đầy đủ của yogi”

Vị trí khởi đầu: Đứng hoặc ngồi ngay ngắn.

Khi thu hít không khí vào qua mũi, bạn hãy hít vào từ từ, trong khi nạp đầy phần dưới, phổi sẽ tác động tới cơ hoành cách, trong khi cơ hoành cách bị hạ xuống, nó đẩy ép nhẹ vào khoang bụng.

Khi buộc đẩy thành ngang của bụng ra phía trên, bạn hãy nạp không khí vào phần giữa phổi, làm giãn chuyển động xương sườn phía dưới, xương

ngực và toàn bộ khoang ngực.

Sau đó, bạn hãy nạp đầy không khí vào phần trên của phổi, mở rộng lồng ngực lên phía trên và đẩy giãn 6 cặp xương sườn phía trên.

Cuối cùng, bạn hãy thu hít vào phần dưới bên trong bụng cho phổi chỗ dựa và cho phép nạp đầy không khí vào phần trên cùng.

Thoạt đâu, bạn có thể như được chứng minh rằng hô hấp này cấu thành từ ba chuyển động tách biệt nhau, điều này đôi khi không đúng: thu hít chỉ bằng một chuyển động, mà nhờ cách đó toàn bộ ngực được nâng lên trong trình tự như đã chỉ ra từ việc hạ cơ hoành cách xuống đến tận các xương sườn trên và xương quai xanh. Bạn hãy tránh khỏi các va đập trong hô hấp và cố gắng làm cho chuyển động của nó hết sức nhẹ nhàng, chậm rãi: các bạn cần tập cho mình hít vào đầy đủ trong vòng 2 giây.

Khi đã hít vào, bạn hãy giữ hô hấp trong vài giây. Sau đó bạn hãy thở ra chậm, giữ ngực thư giãn như trước và hãy buông thả bụng xuống chút ít, thu

mức độ sao cho không khí đẩy ra khỏi phổi. Khi toàn bộ không khí đi ra khỏi phổi, bạn hãy thả lỏng căng thẳng của ngực và bụng. Sự tập luyện không lớn sẽ làm cho phổi của bạn được chuyển động toàn bộ và được hiểu thấu đáo chỉ một lần, tiếp theo sau đó nó được vận hành hoàn toàn tự động.

Trong cách hô hấp như thế, tất cả các phần của bộ máy hô hấp đều trong trạng thái chuyển động và tất cả các phần của phổi cho tới tận những tế bào ở xa nhất của chúng đều được luyện tập, khoang ngực được mở rộng theo tất cả các thế, các bạn cần phải nhận biết rằng, thở đầy đủ là sự liên kết hoạt động của hô hấp phía dưới, giữa và trên nối tiếp nhau rất nhanh, phần này sau phần kia để tạo ra một hô hấp chung, đầy đủ và giá trị. Sau khi đã thành thạo hô hấp đầy đủ, các bạn sẽ lập tức không muốn trở lại với cách thở hiện nay của bạn.

Kiểu thở như thế làm cải thiện rất mạnh chất lượng máu, có sự phụ thuộc vào việc nó được bão hòa bởi khí ô-xít tới bao nhiêu, nó làm sạch máu khỏi các chất cặn bã và phục hồi thành phần cần

thiết cho máu. Vì toàn bộ cơ thể, tất cả các phần và các cơ quan của nó phụ thuộc vào sự dinh dưỡng của mình từ máu, cho nên máu không sạch sẽ tác động rất xấu đến toàn bộ cơ thể. Chính vì vậy mà hô hấp đầy đủ của các yogi là một phương pháp tuyệt vời để đẩy ra khỏi cơ thể máu xấu.

Với các yogi còn phổ biến rộng rãi một số dạng hô hấp đầy đủ, có thể được vận dụng đối với các mục đích khác nhau và dưới đây là một số trong đó.

Bài tập “Hô hấp làm sạch của các yogi”

Hô hấp làm thông thoáng và làm sạch phổi, kích thích toàn bộ các tế bào của phổi và nâng cao sức khỏe chung của toàn cơ thể.

Vị trí khởi đầu: Đứng vững vàng, toàn thân buông lỏng.

Bạn hãy thở bằng hô hấp đầy đủ và giữ hô hấp đó vài giây, uốn cong môi giống như để huýt sáo miệng trong khi không được thở phồng má.

Với một lực đáng kể, bạn hãy đẩy (thở ra) lượng không khí không nhiều. Hãy dừng lại vài giây trong khi giữ không khí đang bị đẩy ra.

Bạn hãy thở ra với một lực vừa phải trong khi không khí không bị đẩy ra hết, hãy ghi nhớ rằng việc không khí đã bị đẩy ra với một lực là rất quan trọng.

Cần kết thúc mọi bài tập hô hấp khác bằng hô hấp làm sạch, bài tập này sẽ làm cho tất cả mọi người đang mệt mỏi, căng thẳng trở nên tỉnh táo một cách lạ thường.

Bài tập “Hô hấp làm phục hồi thần kinh của các yogi”

Bài tập này phục hồi sức lực cho người đang bị mệt mỏi. Mục đích của nó là đẩy mạnh hoạt động của hệ thần kinh, rèn luyện lực thần kinh, nạp cho cơ thể năng lượng sống động, tươi mới.

Vị trí khởi đầu: Đứng thẳng, thu hít bằng hô hấp đầy đủ và kìm hãm nó.

Giơ tay ra phía trước, sau khi làm yếu các cơ chùng nào có thể và để lại trong đó chỉ một độ căng nào đó, để giữ tay trong trạng thái đang giơ tay.

Bạn hãy gấp tay chậm chậm, trong khi đưa nắm tay lên vai, từ từ nắm chặt các cơ và đặt vào tay một lực, bằng cách đó để nắm tay bạn được nắm thật chặt và trong các cơ tay cảm nhận thấy run lên. Hãy giữ các cơ căng thẳng như trên, từ từ mở nắm tay bị nắm chặt và sau đó nhanh chóng nắm chặt chúng lại.

Lặp lại động tác này vài lần. Đẩy mạnh không khí qua miệng, làm lại hô hấp thanh lọc sạch sẽ.

Bài tập “Kích thích tuần hoàn máu”

Vị trí khởi đầu: Đứng thẳng, thở vào đầy đủ và kìm hâm (kiềm chế) nó.

Cúi nhẹ một chút về phía trước và cầm trong tay cây gậy.

Nắm chặt 2 đầu gậy, dần dần đưa toàn bộ sức lực vào tay nắm thật chặt nó.

Buông (thả) gãy ra, vươn thẳng người ra và chầm chậm (từ từ) đẩy không khí ra ngoài.

Làm lại động tác này vài lần, kết thúc bằng hô hấp làm sạch.

Bài tập này có thể thực hiện không cần gãy, chỉ cần tưởng tượng có nó trong tay và đặt toàn bộ sức lực vào sự nắm chặt gãy tưởng tượng bằng bàn tay. Bài tập này cho khả năng máu động mạch tưới vào các chi, còn máu tĩnh mạch - vào tim và phổi, có nghĩa là cho cơ thể khả năng nhận lượng lớn khí ô-xy và giải phóng máu khỏi các chất thải. Trong trường hợp tuần hoàn máu trong phổi kém, có thể bị thiếu máu để hấp thụ một lượng lớn khí ô-xy từ không khí được hít vào và khi đó toàn bộ cơ thể sẽ không nhận được ích lợi cần thiết từ sự hô hấp tốt hơn. Trong các trường hợp như thế, thực hành bài tập này đặc biệt có lợi, khi luân phiên nó với hô hấp đầy đủ một cách đúng đắn.

LÀM KHỎE KHOẮN

BẰNG SỨC MẠNH

TÂM LINH

Sức mạnh tinh thần và tâm linh

Tất cả các giải pháp làm khỏe mạnh như đã kể ra ở trên không chỉ cung cấp sức khỏe thể chất mà còn đòi hỏi sự chú ý, cho con người sức mạnh, ban tặng cho họ hệ thần kinh khỏe mạnh, vững chãi. Để trở nên khỏe mạnh, cần phải có sự mạnh mẽ cả tinh thần và tâm linh. Rõ ràng bệnh tật là vận mệnh của những kẻ yếu đuối về tinh thần, còn khỏe mạnh là vận mệnh của những người mạnh mẽ về tinh thần.

Nhưng cũng có thể nói theo cách khác: Bệnh tật đến với chúng ta không giống như sự trùng phạt, mà giống như bài học, để khi vượt qua nó, chúng ta

trở thành những con người mạnh mẽ về tâm linh và chúng ta đã khỏi bệnh. Bởi vậy, bạn không được cư xử với bệnh tật như là với hình phạt - bạn hãy cư xử với nó như với khả năng để trở thành mạnh mẽ hơn.

Sức khỏe tâm linh - sức khỏe của tim và mạch

Tôi là người yếu đuối về tâm linh nếu như tôi không bị bệnh tật, tôi đâu có như vậy. Chính những bệnh tật của tôi đã thúc ép tôi phải bắt đầu bằng sức khỏe của mình - thể chất và tâm linh. Và ngay từ khi mới 9 tuổi, tôi đã bắt đầu rèn luyện tâm linh của mình và tính quyết tâm cứng rắn đã trở thành chiến thắng đầu tiên của tôi trên con đường này, để vượt qua bệnh tật và cái chết, vượt qua trong bất kỳ điều kiện nào. Công việc chủ yếu tôi là làm cho mình khỏe mạnh và tôi đã dâng hiến toàn bộ nỗ lực của mình vào việc không cho mình bất kỳ một ân huệ nào và không cho phép mình từ bỏ con đường này. Mọi sự cám dỗ dù thế nào cũng không có chỗ đứng trước tôi, mà những cám dỗ thì rất nhiều: sự lười

biếng và yếu đuối của thân thể do bệnh tật; món ăn cổ truyền quen thân và ngon miệng; những độc hại; không muốn tập thể lực... nói chung tất cả những thói quen thông thường của cách sống không khỏe mạnh. Khi vượt qua mỗi một thói quen đó, chúng ta sẽ phát triển ý chí, tôi luyện hệ thần kinh và chúng ta trở thành con người có đời sống tâm linh mạnh mẽ hơn nhiều.

Người có đời sống tâm linh mạnh mẽ - đó là người có dự trữ lớn năng lượng thần kinh và năng lượng tinh thần, người như thế ở mức độ lớn, thường được thoát khỏi bệnh xơ vữa động mạch và những bệnh được gắn liền với nó là nhồi máu, đột quy, mất trí nhớ tuổi già. Họ vẫn giữ được sự minh mẫn và khả năng lao động cao cho đến những năm tháng cuối đời.

Người có đời sống tâm linh mạnh mẽ cảm thấy mình luôn trong sự thống nhất với toàn bộ sự sống, cảm thụ được mình như là một phần của toàn bộ sự tồn tại và với nó, họ sẽ giữ gìn một cách tự nhiên không chỉ sức khỏe của mình và cả thiên nhiên

xung quanh mình.

Sức mạnh tâm linh, sức mạnh thần kinh và tinh thần làm mạnh các mạch và tim là một thực tế. Rất có thể sẽ khó tin tưởng vào điều này nhưng nó là như thế. Con người có sức mạnh tâm linh chính là qua trái tim của mình - sắp đặt mối quan hệ với toàn thế giới, với tự nhiên, chính là nhờ trái tim rộng mở, họ bắt đầu thích ứng với quy luật cao nhất của TỰ NHIÊN (chính vì các quy luật này có thể được cảm thụ chỉ bằng trái tim - mà không phải là khối óc), mà vì thế sức khỏe được phục hồi.

Về ý nghĩa đặc biệt của trái tim, thường thì mọi người đều đã biết. Trái tim trong mọi thời đại đã được xem như biểu tượng của phẩm chất tốt nhất của tâm hồn con người. Trong đạo Kitô, để cải biến tâm linh của mình, người tu hành đã sáng tác ra kinh cầu nguyện mang tâm tưởng của Iixuc-cun vào chính trong trái tim. Trong đạo Phật tồn tại “học thuyết của con tim”, đi theo con đường của tình yêu thương đầy ắp sự hy sinh quên mình. Tất cả năng lượng mạnh mẽ nhất của SỰ SỐNG đều đi qua trái

tim, nơi là phòng thí nghiệm vĩ đại nhất, nơi khởi nguồn sự cải biến nhận thức loài người. Trái tim là trung tâm của năng lượng tinh thần và năng lượng thần kinh.

Vì vậy, chỉ có trong sự mở ra bằng các quy luật của TỰ NHIÊN và bằng NĂNG LƯỢNG SỐNG ĐỘNG, THẾ GIỚI và VŨ TRỤ cùng với tất cả sự tồn tại trái tim mới có thể khỏe mạnh, khỏe mạnh các mạch máu và toàn bộ cơ thể. Điều này có nghĩa là, sức khỏe có thể có chỉ khi có sự tồn tại tâm linh mạnh mẽ, làm cởi mở trái tim nhờ quy luật của TỰ NHIÊN. Chính bởi chỉ con người với tâm linh mạnh mẽ, có thể theo cách chân thực, cởi mở con tim mình cho thế giới - con người yếu đuối, con người nhút nhát và mong muốn lẩn trốn khỏi thế giới không thể làm được điều này. Bạn hãy trở thành con người mạnh mẽ về tâm linh. Thiếu điều này trái tim, mạch, máu khó trở nên khỏe mạnh.

Con người có sức mạnh tâm linh cao thường xuyên ở trong trạng thái cân bằng về tinh thần, sống một cách sáng suốt và anh minh. Khi chúng ta

có một lực thần kinh đủ, chúng ta tràn ngập niềm vui và hạnh phúc, sức khỏe và niềm tin vào bản thân, chúng ta sẵn sàng vượt qua mọi khó khăn và chúng ta đường hoàng nhận mỗi thách thức của số phận. Chúng ta không sợ rắc rối, vì con người mạnh mẽ biết rằng có thể khắc phục được chúng.

Dòng sông của cuộc đời đưa chúng ta đi đâu

Cần điều gì để trở nên có tâm linh mạnh mẽ, để tạo ra trong mình lực thần kinh mạnh mẽ? Để có điều này cần phải có trí tuệ mạnh mẽ trong một thân thể mạnh mẽ. Cần có trí tuệ mạnh mẽ - điều này có nghĩa là có kiểm tra kiến thức của mình và đưa nó vào hướng cần thiết.

Cuộc sống giống như một dòng sông lớn, nó cấu thành từ 2 dòng chảy theo những hướng ngược chiều nhau. Một dòng đưa chúng ta đến sự khỏe mạnh, hạnh phúc, sức mạnh, sáng suốt. Còn dòng kia dẫn đến bệnh tật, sự già trước tuổi, sự bất hạnh, yếu đuối và không thành đạt. Con người không

đoán được rằng cuối cùng họ sẽ tự mình lựa chọn, sẽ bơi với dòng chảy nào theo dòng sông cuộc đời. Nếu chúng ta trở thành những người chủ của trí tuệ, chúng ta sẽ làm một con tàu điều khiển được nó bơi tới nơi nào chúng ta cần - chúng ta sẽ ngã vào dòng chảy hạnh phúc của sức khỏe và thành công. Còn nếu như chính chúng ta không biết sở hữu mình và trí tuệ của mình thì dòng chảy sẽ cuốn chúng ta vào khuynh hướng của bệnh tật và đau khổ.

Vậy cái gì ở bên kia dòng sông có phép lạ ấy, chính dòng sông ấy được cấu tạo từ cái gì?, từ loại nước như thế nào?. “Nước” của dòng sông này không là cái gì khác là những suy nghĩ và tình cảm đặc biệt của chính chúng ta. Những suy nghĩ và tình cảm tích cực tạo nên dòng chảy hạnh phúc, những suy nghĩ và tình cảm tiêu cực lôi chúng ta vào dòng chảy bất hạnh, chúng ta chính là người lựa chọn dòng chảy khi chúng ta chọn những suy nghĩ và tình cảm của mình. Chính bởi vì suy nghĩ và tình cảm nhìn chung không phải phụ thuộc vào những

sự kiện và tình trạng hoạt động xung quanh như nhiều người thường nghĩ. Suy nghĩ và tình cảm phụ thuộc vào chúng ta - chúng ta tự mình lựa chọn suy nghĩ và tình cảm này hoặc khác trong những hoàn cảnh thế này hoặc thế khác. Các bạn cần lưu ý rằng, những con người khác nhau trong cùng một hoàn cảnh giống như nhau suy nghĩ và cảm xúc lại khác nhau. Ai đó trong hoàn nạn rầu rĩ và than khóc, còn ai đó cũng trong tình cảnh y như thế lại tràn đầy nghị lực quyết tâm và hoạt động: có nghĩa là suy nghĩ và tình cảm phụ thuộc không phải vào hoàn cảnh, mà vào con người. Có nghĩa là nếu chúng ta đến với công việc một cách hiểu biết và trở thành chính chủ nhân của những suy nghĩ và tình cảm của mình, chúng ta có thể lựa chọn chính những điều chúng ta cảm nhận và chính điều mà ta suy nghĩ trong cảnh ngộ này hay khác, trong những điều kiện này hoặc khác. Khi không phải là hoàn cảnh điều khiển chúng ta, mà chúng ta trở thành người chủ của hoàn cảnh, cũng có nghĩa là chúng ta cuối cùng sẽ làm chủ của chính mình, của cuộc đời mình, của số phận và sức khỏe của chính mình.

Trí tuệ phát triển biết kiểm tra những suy nghĩ và tình cảm của mình, lựa chọn những thứ cần thiết và loại bỏ những gì bất lợi. Chúng ta có thể buộc những suy nghĩ và tình cảm của chúng ta làm việc theo chúng ta mà không chống lại chúng ta. Cũng giống như là thể lực có thể đạt được nhờ những bài tập thể dục và nhịp điệu – cũng chính xác như thế là sức mạnh tinh thần, sự phát triển trí lực cũng đạt được nhờ sự tập luyện.

Nạp máu cho não bộ - sự bảo đảm cho đời sống và sức khỏe

Để có trí lực mạnh mẽ trong một cơ thể mạnh mẽ, điều cần có trước hết là hệ thần kinh khỏe mạnh. Ở người có hệ thần kinh trung ương và ngoại biên, hệ thần kinh trung ương đảm bảo toàn bộ sự kiểm soát hoạt động trí tuệ của con người, hệ thần kinh ngoại biên liên kết hệ thần kinh trung ương với toàn bộ cơ thể và đưa “mệnh lệnh” của nó đến từng mõi tế bào. Để tri thức hoạt động có nề nếp, đầu tiên cần phải giữ cho hệ thần kinh bình thường.

Hoạt động của bộ não hoàn toàn phụ thuộc vào sự nạp máu cho nó. Nếu việc nạp máu cho não bộ bị ngừng lại dù chỉ là hai phút - điều này sẽ dẫn đến sự tổn thương không thể đảo ngược. Việc phòng ngừa phá hủy tuần hoàn máu của não có ý nghĩa quan trọng sống còn.

Não cấu thành từ vô vàn tế bào thần kinh - các nơ-ron thần kinh. Các động mạch và các mao mạch đem các chất dinh dưỡng đến các nơ-ron thần kinh để nuôi chúng.Thêm vào đó, chính các mạch máu lại là những trực mà xung quanh nó phân bố các nơ-ron thần kinh. Điều này có nghĩa rằng nòng cốt, nền tảng hoạt động của não là hệ tuần hoàn. Các nơ-ron thần kinh cần thường xuyên nhận được chất dinh dưỡng từ các mạch - đó là khí ô-xit và các chất dinh dưỡng được nạp vào cùng với máu. Hoạt động của các tế bào thần kinh đòi hỏi sự thường xuyên đưa khí ô-xit tới chúng và không được phép ngưng nghỉ. Chỉ cần vài phút ngừng việc đưa ô-xit tới, các nơ-ron thần kinh sẽ chết. Vì vậy những cản trở xuất hiện trong việc chảy máu não có thể trở

nên không chữa được và dẫn đến tử vong. Hạnh phúc làm sao, cơ thể chúng ta lại có khả năng tự điều chỉnh: nếu như vì nguyên nhân nào đó, một số mạch máu bị ứ đọng (tắc nghẽn) thì những con đường vòng sẽ được mở ra để đẩy máu vào não. Nếu có một số động mạch bị thắt (hẹp lại) và không cho máu đi qua, thì những động mạch khác lại mở rộng ra và lại cho máu đi qua. Tuy nhiên, những khả năng tự điều chỉnh như thế cũng không phải là vô hạn. Nếu không chú ý đến quy luật của tự nhiên, nếu chúng ta không ý thức đến việc cung cấp sức khỏe của mình thì cơ thể chúng ta sẽ ngày càng gặp nhiều khó khăn hơn trong việc tự điều chỉnh một cách tự động những tai họa của mình khi thiếu sự ủng hộ và giúp đỡ một cách có hiểu biết của chúng ta.

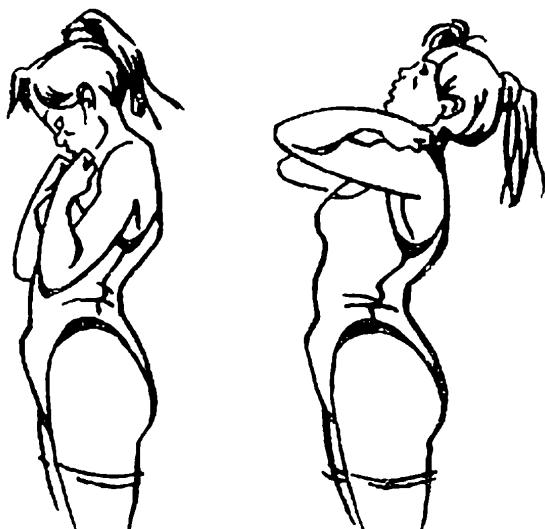
Những bài tập để tăng cường tuần hoàn máu não

Lối sống ít hoạt động, ít tập thể dục và tư thế làm việc ngồi lâu, đặc biệt nếu khi đó đầu giữ lâu ở cùng một tư thế không thay đổi sẽ làm cản trở hoạt động

của các mạch máu. Và sẽ còn tồi tệ hơn, nếu đầu thường xuyên bị bất động còn có thể bị nghiêng một chút về một phía.

Các bài tập với việc làm nghiêng và quay đầu giúp tăng cường sự linh hoạt của các mạch máu nuôi não, tạo ra độ mở rộng các mạch máu này. Tất cả các hoạt động này cùng với sự hô hấp nhịp nhàng qua mũi sẽ tăng cường dòng khí ô-xít đến các tế bào não, làm tốt hơn khả năng lao động trí tuệ, thực hiện các bài tập như thế tốt nhất ở tư thế đứng trong khi lặp lại mỗi bài từ 4 - 5 lần.

Bài tập 1 (Hình 8)



Hình 8

Vị trí khởi đầu: Hai tay dọc theo thân, sau đó giơ tay đến ngang vai, nắm chặt các ngón tay trong nắm đấm và cúi đầu về phía trước. Sau đó nâng khuỷu tay lên trên, còn đầu ngửa một chút ra phía trước, quay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện bài tập này không nhanh nhưng cũng không chậm - trong nhịp điệu vừa phải.

Bài tập 2 (Hình 9)

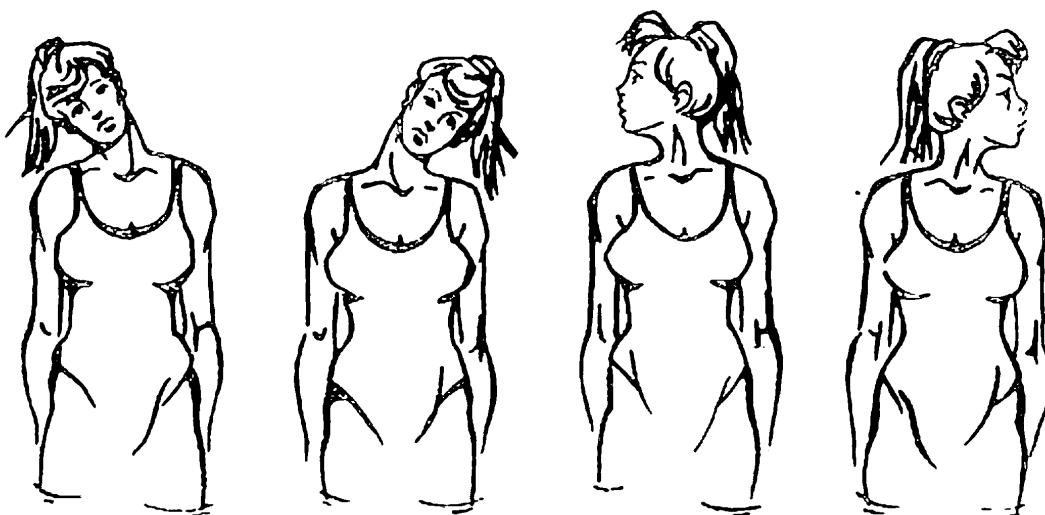


Hình 9

Tư thế khởi đầu: Tay dang ra 2 phía, sau đó tay gập lại ở các khuỷu và giật mạnh các khuỷu tay cong gấp, tay phải - phía trước, tay trái - phía sau, sau lưng. Quay lại vị trí khởi đầu. Cũng làm như vậy

một số lần sau khi thay thế của tay, tay phải - phía sau, tay trái - phía trước. Không làm nhanh cũng không làm chậm, làm vừa phải.

Bài tập 3 (Hình 10)



Hình 10

Vị trí khởi đầu: 2 tay dọc theo thân, đầu thẳng. Nghiêng đầu theo vai phải, quay trở về vị trí ban đầu. Nghiêng đầu về phía vai trái, quay trở lại vị trí ban đầu. Giữ đầu thẳng, không nghiêng cổ, và nhìn phía trước mặt mình, quay đầu sang phải, quay trở về vị trí ban đầu. Sau đó, lại giữ đầu thẳng, không nghiêng cổ, và nhìn về phía trước mặt mình,

và quay đầu sang phía trái, sau đó, quay trở về vị trí khởi đầu. Hãy làm với nhịp điệu chậm.

Hô hấp để tăng cường việc nạp máu của não

Làm chậm lại hô hấp, không có gì là lạ lùng, có khả năng đẩy mạnh tuần hoàn máu não. Thỉnh thoảng cần làm việc này để làm sạch máu được đưa tới não và buộc nó vận chuyển tích cực hơn. Hãy làm một thí nghiệm đơn giản: ngồi trước gương và làm chậm hô hấp (kìm hãm việc thở) đến chừng nào có thể. Qua một khoảng thời gian nào đó, xuất hiện sự ửng hồng một chút trên khuôn mặt, và xuất hiện cảm giác mạch máu đập ở thái dương. Khi có những dấu hiệu đầu tiên của những hiện tượng tương tự như vậy, thí nghiệm cần dừng và bắt đầu thở bình thường. Thí nghiệm này nói lên rằng, việc làm chậm hô hấp bắt buộc máu trong vùng não phải tuần hoàn tích cực hơn. Nếu kiềm chế hô hấp cũng làm như vậy khi tập thể dục, trong vùng não bộ một vài rung động của toàn bộ các mô, môi trường và các chất sẽ được bắt đầu - về lợi ích của rung động

để đẩy mạnh hoạt động của các mao mạch trong cuốn sách này cũng đã được đề cập đến không phải một lần.

Bài tập “Kiềm chế hô hấp”

Tư thế khởi đầu: Đứng vững vàng, thở giữa hoặc thở dưới.

Khi hít vào, kiềm chế hô hấp và đo xem bạn có thể kiềm chế hô hấp tối cực đại trong bao nhiêu giây, sau đó nghỉ 5 phút.

Bạn hãy chia số giây có thể kiềm chế hô hấp tối cực đại đối với bạn cho 2 - đó sẽ là độ dài của liệu trình kiềm chế hô hấp mà bạn thực hành lúc ban đầu.

Sau khi nghỉ, lại làm lại sự kiềm chế hô hấp theo số giây mà bạn đã nhận được do kết quả sau khi chia 2 khả năng kiềm chế cực đại có thể đối với bạn. Bạn hãy nghỉ 5 phút.

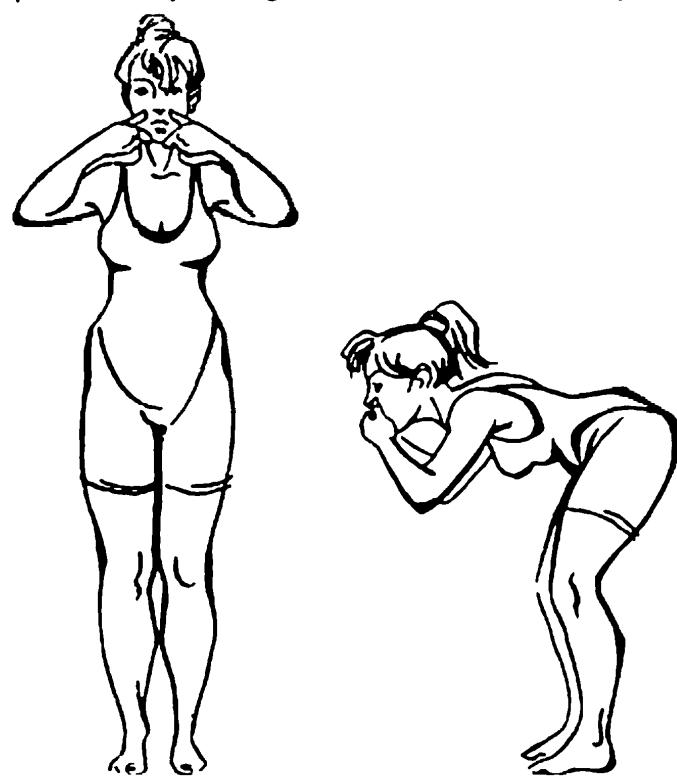
Sau đó bạn lặp lại kiềm chế hô hấp trên số giây mà bạn đã nhận được cộng thêm 2 giây nữa.

Sau khi nghỉ, bạn hãy tăng kiềm chế hô hấp thêm 2 giây nữa. Như thế bạn cần dần dần đưa kiềm chế hô hấp đến đại lượng cực đại có thể đối với bạn đã nhận được lúc ban đầu.

Vào ngày hôm sau bạn lại làm lại cũng những điều trên nhưng đạt tới trị số cực đại đầu tiên của bạn cộng thêm 1 giây. Vào ngày sau - cộng với 2 giây. Tiếp tục không cần tăng độ dài của sự kiềm chế. Bạn hãy tiếp tục thực hiện bài tập mỗi ngày khi vẫn giữ thời gian (độ lâu) của sự kiềm chế. Còn sau đó, theo sự tự cảm nhận của mình. Khi muốn có thể đạt tới sự kiềm chế hô hấp trong thời gian ngày càng lâu hơn. Trị số cực đại - 120 giây (2 phút) - sẽ rõ ràng cơ thể khỏe mạnh, máu sạch và tuần hoàn máu não ổn định.

Từ thực hành kiềm chế hô hấp có thể chuyển sang thực hành kiềm chế hô hấp trong sự kết hợp với các bài tập thể lực.

Bài tập “Kiềm chế hô hấp trong tập thể dục” (Hình 11)



Hình 11

Vị trí khởi đầu: Đứng vững vàng, hít vào và bँng phần mềm các ngón cái của bàn tay, ấn chặt vào cánh mũi. Bँng cách đó, tạo ra sự ngừng hô hấp.

Sau đó, sau khi nghiêng toàn thân, song song với nền nhà, cong chân trong các khớp đùi và khớp gối với sự kiềm chế hô hấp có thể với số lần lớn.

Sau khi nghỉ, cần làm lại bài tập không ít hơn 5 lần. Bài tập như thế cần thực hiện 3 lần trong suốt ngày trước lúc ăn.

Việc tập luyện mỗi ngày theo cách này sẽ đảm bảo việc nạp máu đầy đủ cho não bộ, đồng thời cung cấp các mạch của tất cả các bộ phận của hệ thống tim mạch.

Dinh dưỡng để đẩy mạnh hoạt động của não

Dinh dưỡng đúng cần thiết cho não để tạo dựng các tế bào của mình một cách sạch sẽ về thể chất và máu cần phải đưa một cách ổn định tới não các chất dinh dưỡng - các nguyên liệu xây dựng. Các nguyên liệu xây dựng nào cần thiết cho não? Đó là một lượng đủ các a-xít béo có nguồn gốc thực vật, nguồn gốc căn bản của chúng là mỡ thực vật. Từ các chất khoáng cho não, những chất cần thiết là phốt-pho, lưu huỳnh, sắt, kẽm, can-xi, và ma-nê-zin.

Phốt-pho có khả năng tạo ra các tế bào não. Các sản phẩm có chứa phốt-pho là: đậu, đỗ, hoa lơ, dưa chuột, củ cải, đậu tương, quả óc chó.

Lưu huỳnh cần để đảm bảo khả năng ổn định của

tế bào não hấp thụ khí ô-xy. Lưu huỳnh có trong bắp cải, cà rốt, dưa chuột, tỏi, hành, sung, khoai tây.

Kẽm nâng cao khả năng trí tuệ và làm tốt hơn thành phần máu, và cũng còn khắc phục một số bệnh thần kinh. Kẽm có trong hạt kiều mạch đang mọc mầm và trong cám kiều mạch.

Can-xi cần thiết để các quá trình tạo ra máu được ổn định, nó cản trở sự xâm nhập của các vi khuẩn gây bệnh vào trong máu, cũng có nghĩa là bảo vệ máu khỏi bị nhiễm bệnh. Can-xi có trong táo, mơ, củ cải đường, bắp cải, cà rốt, anh đào, dưa chuột, nho, rau xanh, hạnh nhân, cam, đào, chuối, cây thân củ, các hạt nguyên.

Sắt đảm bảo thành phần ổn định của máu và mức độ cần thiết hồng cầu trong máu, thiếu nó không thể tồn tại các quá trình sống quan trọng trong các mô của não bộ. Sắt giàu ở trong đậu trắng, bắp cải, anh đào, rau xanh, ớt, cam, đậu Hà Lan, chuối, cà chua, lúa (gạo) động vật nhuyễn thể.

Ma-nhê-zi cần thiết cho các hoạt động chức năng bình thường của hệ thần kinh và đề phòng các bệnh thần kinh, mất ngủ, đau đầu, sợ hãi. Ma-nhê-zi có thể nhận được từ các sản phẩm như: hạnh nhân, sa-lat, rau diếp cải, bạc hà, lạc, khoai tây, bí, mận, óc chó, hạt lúa mạch còn nguyên.

Ngoài ra, não còn cần hàng loạt các vi-ta-min, đặc biệt vi-ta-min nhóm E và nhóm B. Các vi-ta-min này chứa trong sa-lat, tinh dầu hướng dương, hạt kiều mạch nảy mầm, óc chó, đậu hạt khô, gạo đã được đánh bong, ớt xanh, cải bắp, rau dền tây, cam, bưởi, dưa bở, quả bơ, chuối.

Và cuối cùng, đương nhiên não cần một lượng lớn khí ô-xy. Các sản phẩm như: khoai tây, rau mùi tây, bạc hà, củ cải ngựa, củ cải tím, hành, cà chua có khả năng làm cho khí ô-xy bão hòa trong não.

Chắc chắn táo là một sản phẩm có giá trị nhất đối với não. Hàm lượng các chất có trong táo tác động rất tốt đến các mạch máu não. Nó củng cố và làm khỏe các tế bào được trải ra ở lớp trong thành

mạch, làm tăng cường độ mềm mại của các ống mạch và làm cản trở sự đóng bít của mạch. Chính vì thế nên táo làm giảm rõ rệt sự tràn máu trong não, thường là nguyên nhân dẫn đến cái chết. Một trong những căn bệnh nặng nhất là tràn máu gắn liền với sự phá hủy tuần hoàn máu não do sự tắc nghẽn các mạch máu não. Để ngăn chặn hiện tượng guy hiểm này nên ăn đủ trong mỗi ngày chỉ cần một quả táo thôi.

Luyện tập trí giác

Sự rèn luyện trí tuệ khỏe khoắn trong một cơ thể cường tráng được tiến hành không chỉ làm khỏe mạnh tính chất vật lý của não và các mạch máu não, mà còn cả với việc rèn luyện tri giác. Nhân đây nói thêm rằng tồn tại sự phụ thuộc thuận và nghịch sau: não khỏe mạnh với sự tuần hoàn máu bình thường tạo ra tri giác đã được rèn luyện rõ ràng, trong sáng, còn sự rèn luyện tri giác làm khỏe mạnh não ở thể vật lý.

Chúng ta thường hay bắt gặp mình trong nhũng

ý nghĩ rằng chúng ta không thể dừng được dòng suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực đang cuốn chúng ta xuống sâu theo dòng chảy cuộc đời đến bệnh tật và bất hạnh. Chúng ta thường thấy mình bất lực trước tình cảm sợ hãi, đau khổ, vô vọng. Tôi đã từng có cảm nhận như thế trong tuổi thơ và thời thiếu niên đơn độc của mình. Tôi đã không thể chiến thắng nổi sự sợ hãi trước cái chết và cảm giác tuyệt vọng trước khi tôi nhìn vào TỰ NHIÊN. Sau khi đã nhìn vào TỰ NHIÊN, tôi đã nhận ra rằng, ở đây chẳng có nỗi sợ hãi, chẳng có buồn khổ, chẳng có tuyệt vọng. Ở trong đó chỉ có SỰ SỐNG vĩnh hằng, SỰ PHỤC SINH vĩnh hằng, NIỀM VUI vĩnh hằng của sự tồn tại.

Tôi bắt đầu học hỏi ở TỰ NHIÊN. TỰ NHIÊN đã dạy tôi chiến thắng sự trống rỗng, những cảm nhận thiếu ý nghĩa của đời sống, những mệt mỏi và trầm uất. Nếu như trong TỰ NHIÊN chẳng có điều gì là không có ý nghĩa lẽ nào đời sống của con người có thể trở nên thiếu ý nghĩa đến như thế? Tất cả đều thông minh, tất cả đều cần thiết, tất cả đều có quy

luật, tất cả đều có ý nghĩa. Hãy cứ để cho chúng ta không phải lúc nào cũng hiểu rằng có ý nghĩa có ở trong đó. Nhưng cần biết rằng, ý nghĩa có tồn tại. Đơn giản vì rằng, con người là một phần của TỰ NHIÊN, mà trong TỰ NHIÊN tất cả đều có ý nghĩa. Con người đã làm sai lạc mình bằng cách sống không đúng, đã hụt hẫng trước TỰ NHIÊN, thế nên đã mất đi sự cảm nhận của ý nghĩa. Vậy làm thế nào để sự cảm nhận niềm vui và hạnh phúc này quay trở lại với mình? Để có điều này cần phải rèn luyện tư duy và tình cảm của mình.

Rèn luyện là sự tói luyện trong não của mình những suy nghĩ và cảm xúc tích cực. Thay vì cứ để lặp đi lặp lại sự chịu đựng những nỗi đau và sự không thành đạt của mình, cần phải chuyển hướng tới những suy nghĩ trong sáng tràn đầy hy vọng và niềm vui. Những suy nghĩ tích cực cần phải được bồi dưỡng, cần phải tập luyện não của mình cho quen với những suy nghĩ ấy.

Bạn hãy nghĩ là bạn đã tiêu phí bao nhiêu năm qua cho những suy nghĩ ảm đạm. Bạn hãy xem xét

cuộc đời của mình theo hướng: cuộc đời đã đem lại cho bạn điều gì? Đó là điều mà chính bạn đã sáng tạo bằng những suy nghĩ của mình. **Chúng ta đang tự sáng tạo ra đời sống của mình, hạnh phúc và không hạnh phúc của mình, sức khỏe và bệnh tật của mình bằng chính những suy nghĩ của mình.** Cuộc sống của chúng ta - đây là sự thể hiện những suy nghĩ của riêng chúng ta. Nếu trong cuộc sống của chúng ta có cái gì đó không ổn, bạn có thể tự tin mà tuyên bố rằng: có điều gì đó không ổn ở trong suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta ốm bởi vì suy nghĩ của chúng ta ốm. Quá nhiều năm rồi chúng ta có thể hủy hoại chính mình bằng chính những suy nghĩ tăm tối, ủ rũ, đau đớn của chính mình - và thậm chí còn không đoán được ra rằng tự chúng ta đang tạo những nguyên nhân bệnh tật của mình.

Cơ thể chúng ta luôn luôn điều chỉnh trên những điều mà chúng ta đang suy nghĩ. Ở con người tự tin và hạnh phúc, thậm chí phong thái cũng hoàn toàn khác hẳn với người luôn luôn mệt mỏi chán nản.

Hãy nói với mình: “Tôi luôn hạnh phúc và khỏe mạnh”. Bạn hãy lặp lại câu này bao nhiêu lần cho tới khi nào những lời này bắt đầu vang lên một cách tự tin và nhẹ nhõm - và bạn hãy cảm nhận xem vai bạn được thả lỏng ra như thế nào, nụ cười trên nét mặt bạn xuất hiện ra sao, sự căng thẳng các cơ của bạn được mềm ra như thế nào và tư thế cái đầu của bạn trở nên kiêu hãnh ra sao.

Con người bẩm sinh đã có khả năng điều khiển hệ thần kinh của mình, có nghĩa là cả cơ thể của mình. Những tu sĩ khổ hạnh phương Đông, những người ra lệnh cho mình nằm ngủ trên đinh phải là những con người đạt tới nghệ thuật đỉnh cao về vấn đề này. Những người bình thường thì chẳng cần tới điều này. Nhưng học tập kiểm tra suy nghĩ của mình, hệ thần kinh của mình và cơ thể của mình như thế nào để trở nên khỏe mạnh thì mỗi người đều có thể.

Tôi đã đến với phương pháp này một cách tự chủ và tự phát. Tôi đã nằm trên bờ biển và không để ý xem dưới sự lao xao nhẹ nhàng, những làn sóng vỗ

bờ đã bị suy yếu đi khá mạnh như thế nào. Sự tự cảm nhận của tôi tốt hơn, trạng thái này làm tôi rất dễ chịu. Tôi hiểu rằng, đây là trạng thái chữa bệnh. Tôi bắt đầu thở đúng bằng hô hấp đầy đủ thật sâu và trạng thái của tôi càng trở nên dễ chịu hơn, nó giống như niềm vui bất ngờ ập tới ôm trọn tất cả thực thể của tôi. Sự căng thẳng dần dần đi ra khỏi tất cả các bộ phận của thân thể tôi. Nhưng tay chân lạnh của tôi đã làm cho tôi có cảm giác bất an một chút. Khi đó tôi đã tự yêu cầu bản thân rằng, chân ấm lên đi, tôi đã bắt đầu khêu gợi điều đó cho mình, và thế là rất nhanh chóng nhận ra rằng, hai chân thực tế đã bắt đầu nóng lên. Sau đó, tôi lại khêu gợi trong mình sự ấm lên của cả các tay - và thế là chúng cũng đã ấm lên. Cảm nhận dễ chịu và sự ấm áp lan tỏa toàn cơ thể. Sau đó trong cơ thể xuất hiện trọng lực rất dễ chịu. Tôi cảm nhận thấy máu bắt đầu vận chuyển trong cơ thể tôi mạnh mẽ hơn, và tôi đã coi chừng kiềm chế một cách có ý thức trạng thái này, khi nói với mình “máu của tôi chảy nhanh hơn, máu của tôi sạch sẽ, nó đang nuôi toàn thân thể tôi bằng năng lượng khỏe mạnh”. Sau đó

tôi ngủ thiếp đi, và khi tôi tỉnh dậy, trạng thái của tôi thật tuyệt vời, bệnh tật dường như đã biến mất.

Kể từ đó tôi bắt đầu thực hành phương pháp này thường xuyên và nó luôn luôn cho các kết quả tích cực.

Mỗi người đều có thể thả lỏng cơ thể mình để làm việc này, chỉ cần tìm một chỗ biệt lập im lặng và yên tĩnh. Cần nằm nhắm mắt lại và tưởng tượng tới một bức tranh dễ chịu nào đó, ví dụ như một bãi biển yên tĩnh, có những làn sóng vỗ nhẹ vào bờ đá. Sau đó cần bắt đầu thở đúng và trong mỗi hơi thở cần theo dõi để sao cho các cơ bắp của mỗi vùng xác định của thân thể được thả lỏng. Ví dụ: Thở vào - căng trong chân phải, thở ra - thả lỏng chân phải, thở vào - căng trong chân trái, thở ra thả lỏng chân trái. Sau đó, cũng phải lần lượt như vậy thả lỏng lưng, ngực, tay, vai, gáy, mặt, trán, lông mày. Sau đó cần yêu cầu mình làm nóng toàn thân, đầu tiên là chân, tay, sau đó là các phần còn lại của cơ thể, ngoại trừ đầu. Trong đầu cần cảm giác mát mẻ và nhẹ nhõm. Sau khi đạt tới trạng thái như vậy, hãy

nói với mình: “Tôi cảm thấy rất tuyệt vời, tôi rất khỏe”. Bạn hãy đừng băn khoăn nếu lúc đầu bạn thấy khó tin, vì rằng sự thật điều này không như thế và bạn khó nói câu này một cách rõ ràng và tự tin. Bạn hãy đừng cố sức, hãy luyện tập để thốt ra những lời này. Chính là nhờ cách đó mà chúng ta đặt nền móng trong cơ thể của mình một chương trình nào đó mà các bạn muốn có. Các bạn có thể đặt bất kỳ chương trình nào vào cơ thể của mình để đạt được tất cả những điều gì bạn muốn từ cuộc sống, nếu như bạn ở trong trạng thái thả lỏng (thư giãn) và nói lên những lời ấm áp về việc đó một cách quả quyết. Việc thực hành các bài tập thường xuyên là rất quan trọng, vì rằng sự tự kỷ ám thị không cho ta những kết quả tức thì (trong chớp nhoáng).

Từ sự tự ám thị bạn chuyển sang sáng tạo ra cách suy nghĩ. Bạn sẽ hình thành trong não của mình những suy nghĩ và tình cảm chứng tỏ về trạng thái sức khỏe của thân thể bạn. Trong trạng thái thả lỏng và ấm áp bạn nói với mình: “Các mạch máu

của tôi khỏe và sạch. Máu của tôi đang chảy theo các mạch nhẹ nhàng, nhanh và không bị cản trở. Máu của tôi sạch sẽ và rất tốt, nó thẩm vào tất cả các mô như những chất bổ có ích và cần thiết cho chúng”. Khi nói điều này - không nhất thiết phải thành tiếng, tốt nhất là nghĩ thầm - bạn hãy tưởng tượng như có thể nhìn thấy rõ bức tranh vẽ các mạch máu khỏe mạnh và những dòng máu tốt sạch sẽ của mình.

Giai đoạn tiếp theo: sự ám thị cho mình nhở những ý nghĩ và tình cảm tích cực khi tiến hành những bài tập thể dục đã viết ở phần đầu cuốn sách. Khi thực hiện các bài tập hãy nói với mình: “ Mỗi tế bào của cơ thể tôi đang được đổi mới, máu trở nên sạch sẽ tươi khỏe, các mạch trẻ lại và linh hoạt”. Bạn hãy làm điều này hàng ngày.

Mỗi ngày bạn hãy bắt đầu bằng cách khẳng định một cách tích cực với mình: “Tôi khỏe, tôi trẻ, tràn đầy sinh lực, thân thể tôi là sự sáng tạo hoàn hảo của Vũ trụ, mà trong đó LỰC CHỮA LÀNH BỆNH mạnh mẽ đã được thiết lập, ngày qua ngày đã đưa

đến cho tôi sự khỏe mạnh, sự tráng kiệt và niềm tin vững vàng”.

Các bạn hãy học cách thường xuyên dõi theo những suy nghĩ của mình. Nhiều người thường nhận thấy rằng trong đầu họ luôn sống động giống như tiếng nói nào đó ở bên trong rất khó chịu, thường xuyên họ phải chịu đựng ám thị nào đó một cách tiêu cực: sống nặng nề, bạn không tốt, bạn hay ốm yếu, bạn không biết giải quyết các vấn đề của mình, không bao giờ bạn có thể phục hồi được sức khỏe. Bạn cần phải học cách nhận biết được tiếng nói độc hại bên trong này và cắt ngay nó. Ngay khi vừa nhận ra rằng bạn đang tự nói với mình những câu tiêu cực, bạn cần ra lệnh cho mình im lặng. Và tại ngay thời điểm này hãy nói điều gì đó tích cực. Ví dụ, tiếng nói bên trong lên tiếng: “Bạn không khỏe khoắn gì cả”. Bạn buộc nó phải im lặng, bạn ra lệnh cho nó im lặng và nói với bản thân mình: “Tôi đang khỏe mạnh. Tôi đã khỏe mạnh”.

Với sự kiểm tra tri giác của mình thường xuyên như thế, kết quả sẽ dẫn đến là mọi hình thức suy

nghĩ và cảm giác của bạn sẽ trở nên tích cực, bạn đang đổ vào dòng chảy hạnh phúc của con sông cuộc đời, và nó sẽ đem đến cho bạn hạnh phúc và sự khỏe mạnh.

NGUYÊN TẮC CỦA CON NGƯỜI KIÊN NGHỊ

Làm thế nào để trở thành con người có tâm hồn kiên định?

Con người cần biết điều khiển tri giác của mình, đó là điều trước tiên. Vì điều này mà con người phản ứng với mọi việc xảy ra với mình chỉ bằng cách tích cực. Khi tôi nhận ra rằng từ những suy nghĩ tiêu cực, xuất hiện những trạng thái tiêu cực trong cơ thể, tôi đã bắt đầu nghiên cứu chính điều đang dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực và xem có thể chuyển hóa những suy nghĩ tiêu cực sang tích cực như thế nào? Tôi đã đi đến kết luận rằng, những sự sơ hãi, lo lắng về quá khứ, sự thương xót bản thân đưa đến những suy nghĩ tiêu cực. Và tôi đã bắt đầu suy nghĩ

xem bằng cách nào tôi có thể tránh những cảm xúc tiêu cực tương tự.

Từ những suy ngẫm và thực nghiệm trên bản thân mình, những nguyên tắc của con người kiên định đã được sản sinh ra.

Có một lần tôi nghe thấy trong một bụi rậm, cách tôi không xa lắm, có tiếng sột soạt. Trong nỗi sợ hãi tôi lao nhanh ra khỏi phía bụi rậm, nhưng tôi càng chạy xa hơn thì nỗi sợ của tôi càng trở nên mạnh hơn. Nỗi sợ hãi đã không tha tôi, nó chạy theo tôi, nó cố đuổi theo kịp tôi, và tôi càng chạy nhanh hơn, nỗi sợ càng bám theo tôi nhanh hơn, những bước chân tiến gần ngay sau lưng tôi, càng trở nên khủng khiếp hơn đối với tôi. Và chính khi đó tôi đã hiểu ra rằng không nên trốn chạy khỏi nỗi sợ. Khi chạy trốn khỏi nỗi sợ, chúng ta không được cứu khỏi nó, mà chúng ta chỉ kéo nó theo mình. Vì chính khi đó tôi đã lấy lại can đảm, tập trung nghị lực và đã dừng lại. Tôi đã quay ngoắt lại 180° , để đối mặt với nỗi sợ hãi đang bám theo tôi và làm tôi ngạt thở nơi sau gáy như thế nào. Nhưng đã chẳng có ai ở sau

lưng tôi cả! Nỗi sợ biến mất như là đã bị bốc hơi. Tôi bình tâm quay trở lại nơi bụi cây đã làm tôi hoảng sợ, từ từ bước lại phía các cành cây và ngó vào trong đó. Tôi đã nhìn thấy một con thú nhỏ xíu giống như là con chuột đang mò dần và băng những cẳng chân nhỏ đang bước loạt soạt trên cỏ như thế nào. Rõ ràng là ở đó có một cái hang nhỏ. Thế đấy, và tất cả nỗi sợ hãi của tôi đã trở nên hoàn toàn vớ vẩn.

Rất thường xuyên những nỗi sợ hãi thuộc về cuộc đời của chúng ta hóa ra đều là do tưởng tượng cả. Chúng ta lo sợ mất việc làm, khi mà nguy cơ mất việc thực tế đâu có tồn tại. Chúng ta lo sợ bị ốm đau, khi mà không hề có nguyên có sợ hãi. Chúng ta lo lắng những điều khó chịu, mặc dù chúng đã không hề xuất hiện.

Từ đó ra đời nguyên tắc đầu tiên của con người kiên nghị: **Không chạy trốn khỏi nỗi sợ hãi.**

Tất nhiên, có những sự sợ hãi thật sự. Nhưng không nên chạy trốn khỏi nó, không nên lẩn tránh,

không nên ẩn nấp. Cần phải thành thực nhìn thẳng vào mặt nỗi sợ hãi của mình. Cần phải thú nhận mình ở trong đó. Cần phải xem xét, phân tích nó. Nỗi sợ hãi, khi nó đã được các bạn nhìn thẳng trong mắt, thì nó đã chẳng còn đáng sợ nữa. Nỗi sợ hãi, khi mà bạn sợ nhìn thẳng nó trong mắt thì chính nó thật sự có khả năng giết chết bạn. Bạn hãy theo dõi nỗi sợ hãi của mình. Bạn hãy xác định xem, bạn đang sợ điều gì trong cuộc sống. Hãy quan sát nỗi sợ hãi trong mắt và nghĩ đến việc không cần thiết bị ngã theo nó.

Mở to mắt nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi nghĩa là gì? Điều này có nghĩa tưởng tượng như thể điều mà bạn đang sợ thực sự xảy ra với bạn, bạn sẽ được giải thoát trong thực tế. Cần phải đặt ra phương án xấu nhất có thể xảy ra. Hãy tưởng tượng trong trí não của mình như chính bạn đã sống qua điều đó một cách đầy đủ hơn như thế. Điều này sẽ mang lại cho bạn những khoảnh khắc khó chịu. Nhưng vì thế mà bạn sẽ được giải thoát khỏi sợ hãi. Chính điều mà chúng ta đã sống qua sẽ chấm dứt sự hoảng sợ

đè lên chúng ta.

Khi hiểu ra rằng tôi đang rất hoảng loạn về những bệnh của mình, vì chúng mà tôi cần phải chết, tôi đã suy nghĩ một lúc nhưng nếu điều này cuối cùng kiểu gì cũng sẽ xảy ra thì tại sao tôi lại không tưởng tượng là tất cả sẽ diễn ra như thế? Tôi đã bắt đầu hình dung ra hình ảnh tôi ngày càng trở nên yếu đuối như thế nào, tôi không thể đi lại được ra sao, các con đau khổng khiếp chiến thắng tôi như thế nào, rồi thì những người thân không lấy gì làm mạnh mẽ lầm của tôi ngày ngày chăm sóc tôi vất vả như thế nào, họ khóc trước mặt tôi - con người đang đi vào cái chết... Những hình ảnh đang hiện lên trước mắt tôi rõ ràng đến nỗi tôi đã không thể cầm được những giọt nước mắt, tôi khóc, tôi lăn theo bãi cát trong nỗi hoảng hốt và đắng cay, tôi nức nở khóc và gào lên trong tuyệt vọng... Khi đã bình tâm, tôi hiểu ra rằng, nỗi sợ hãi của tôi đã biến đi đâu mất. Tôi đã “chết” trong sự tưởng tượng của mình - và chính nhờ cách đó tôi đã được giải phóng khỏi nỗi sợ chết. Sau khi được giải phóng khỏi nỗi

sợ chết, tâm hồn tôi trở nên mạnh mẽ hơn. Tâm hồn mạnh mẽ đã giúp tôi thăng nổi bệnh tật và kéo dài cuộc sống của mình. Có nghĩa là sau khi nhìn thăng nổi sợ hãi trong mắt mình, chúng ta làm mất đi sức mạnh và quyền uy không chỉ của chính nỗi sợ đang đè lên mình mà còn tất cả những điều gì nó gây ra. Sau khi nhìn nổi sợ chết trong mắt mình, tôi đã làm mất đi quyền lực của chính cái chết đang đè lên bản thân mình.

Khi tôi bị bệnh, tôi thường thấy mình thảm thương làm sao. Và cứ mỗi lần, sự thương hại mình lại làm tôi mất đi sức lực, chẳng giúp tôi nhẹ nhõm hơn chút nào, mà còn buộc tôi phải đau đớn nhiều hơn. Tôi đã hiểu ra rằng, sự thương hại mình - sự tiêu phí sức lực và năng lượng, thật uổng công. Mà sức lực và năng lượng lại cần thiết cho tôi để tôi làm việc khác - để phục hồi sức khỏe.

Nguyên tắc thứ hai của con người kiên nghị đã sản sinh ra như thế! **Không tiêu phí sức lực cho việc thương hại bản thân.**

Thương xót mình, những uất hận trong đời sống làm kiệt sức và tàn phá chúng ta và tuyệt đối không đem lại sự đổi thay nào cả. Chúng buộc ta hoạt động theo vòng tròn khép kín, sau nhiều năm vẫn trở về với cùng những suy nghĩ cay đắng và không cho phép ta thoát ra ánh sáng, tự do, hy vọng và lạc quan.

Những nuối tiếc và uất hận quá nhiều vào quá khứ cũng buộc ta mất đi sức lực vào việc vô bổ và làm trì hoãn việc chữa bệnh. Khi tôi được hay về bệnh tật của mình, tôi bắt đầu nhớ lại những ngày sung sướng trong tuổi thơ non nớt của tôi, lúc tôi còn chưa biết mình bị bệnh, tôi cảm thấy mình thật hạnh phúc. Tôi uất ức với đời, với số phận và nuối tiếc về tuổi thơ đầy huy hoàng không thể quay trở lại của mình mãi cho đến khi tôi hiểu ra rằng, như thế chỉ làm trầm trọng hơn trạng thái sức khỏe của mình và đưa mình gần đến sự kết thúc cuối cùng. Tôi ngừng ngay việc nuối tiếc quá khứ và hướng mọi suy nghĩ của mình về tương lai, khi cố gắng tạo dựng ra điều mà tôi khao khát được nhìn thấy là

sức khỏe và hạnh phúc.

Nguyên tắc thứ 3 của con người kiên định đã được sinh ra như thế. **Không sống trong quá khứ.**

Các bạn nên nhớ rằng không khi nào được phép bắt đầu muộn mọi sự khởi đầu. Nhưng để bắt đầu thay đổi, để bắt đầu cuộc sống mới cần thiết phải cho qua quá khứ, sẽ không quan trọng là quá khứ đó tốt hay xấu. Không nên sống với gánh nặng của quá khứ mất mát và không thành đạt. Không nên sống với những nuối tiếc về quá khứ hạnh phúc huy hoàng. Điều này sẽ lấy đi sức lực và làm mất đi niềm tin vào tương lai. Tất cả những điều đó đã trôi qua - bạn hãy bỏ lại những huy hoàng với trái đất, bạn đừng cố gắng ngoại đầu lại, điều này chẳng đem lại cho bạn cái gì. Bạn hãy sống cho ngày hôm nay.

Và các kết quả bắt nguồn từ những nguyên tắc này. Như vậy đó.

Các bạn hãy dừng ngay mọi suy nghĩ về

điều xấu. Các bạn hãy tạo ra trong ký ức của mình cả một kho những hồi ức tốt đẹp và thường xuyên quay trở về với những gì tốt đẹp đã có trong cuộc đời bạn mà không hề tiếc nuối mà chỉ với niềm vui sướng rằng nó đã có trong đời bạn. Thế nghĩa là, nó đã ở lại mãi mãi với bạn. Bạn hãy mơ về điều tốt. Thiết kế các kế hoạch, hãy học cách nhìn vào những điều tốt đẹp hơn trong đời sống quanh bạn và không khi nào chấp nhận sự quan tâm của mình đến những điều xấu.

Các bạn hãy học cách lượng thứ. Người nào luôn mang trong mình cả núi đầy ắp những điều bức túc, uất hận, người đó không thể nào khỏe mạnh được. Tha thứ: đó là sự từ giã nỗi đắng cay uất hận, với đau đớn, với những ký ức buồn thảm, với tất cả những điều không mong muốn, không tốt đẹp đã từng hiện diện trong cuộc đời bạn. Bạn đừng giữ lại sự căm phẫn với những kẻ ăn hiếp bạn và kẻ thù của bạn, bạn đừng bao giờ ấp úng những dự tính báo thù ai. Bạn hãy nhớ rằng, sự trả thù tốt nhất - đó là sự xem thường (khinh bỉ, xem nhẹ).

Bạn hãy xem thường những nỗi uất ức và những kẻ ăn hiếp, bạn đừng bao giờ mang chúng theo mình, đừng nghĩ ngợi gì về chúng. Bạn sẽ trở thành con người mạnh mẽ.

Học cách để trở thành người hạnh phúc

Mỗi ngày trong vòng 10 phút, sau khi nhắm mắt lại, bạn hãy gọi cho mình những ý nghĩ tích cực có tính xây dựng. Hãy nói với mình: “Mỗi tế bào của cơ thể tôi đang được khỏe mạnh, sạch sẽ và đang được phục hồi. Các mạch của tôi mềm mại, uyển chuyển, trẻ trung, sạch sẽ và khỏe khoắn. Não tôi đang hoạt động tuyệt vời. Tất cả các cơ quan trong cơ thể đang trong trạng thái cực tốt và làm việc bình thường, chúng khỏe mạnh, sạch sẽ và tươi mới.

Mỗi ngày tôi càng trở nên khỏe hơn, trẻ hơn và mạnh mẽ hơn. Mỗi ngày tất cả đối với tôi càng trở nên tốt đẹp hơn”. Nếu tin vào những lời này và thốt lên (đọc lên) chúng một cách chân thành (điều đó có thể không phải ngay lập tức, nhưng nhất định sẽ

có hiệu quả) thì bạn chẳng buộc phải chờ đợi kết quả. Chẳng phải ngẫu nhiên trong Kinh Thánh nói rằng “Đầu tiên là lời nói”. Lời nói và sự thật mở đầu của mọi sự bắt đầu. Những lời nói và suy nghĩ của chúng ta như thế nào - tự chúng ta sẽ là như thế ấy. Tồn tại quy luật của sức khỏe: **“Tôi đang cảm nhận về mình như tôi đang suy nghĩ về mình”.**

Hãy học tất cả sao cho những gì bạn đang làm, bạn làm với sự hài lòng. Khi bạn được nuôi dưỡng, khi bạn sử dụng thức ăn, bạn hãy nghĩ không phải về việc món ăn đó có ích lợi như thế nào và nó cần thiết như thế nào, để bạn được ăn no, mà chỉ là ở chỗ, rằng bạn đang làm điều này vì sự hài lòng của riêng bạn. Khi chúng ta cố gắng nhận sự hài lòng từ việc ăn uống, chúng ta bắt đầu tiếp nhận thức ăn đúng đắn một cách tự động, có nghĩa là sẽ tiêu hóa nó bằng cách cần thiết, chậm chạp, lâu, không vội vã. Trong khi tập thể dục, các bạn cũng chỉ nghĩ về sự hài lòng của riêng mình. Không cần phải bắt mình gồng lên quá tải, buộc mình phải luyện tập

khi việc đó không phù hợp với sức của mình. Các bạn hãy nhớ rằng: **sẽ chỉ có ích với việc nào làm cho bạn hài lòng.** Còn lại tất cả chỉ vô ích, chỉ có hại.

Bạn hãy thường xuyên suy nghĩ về những điều gì có thể làm cho bạn hân hoan vui sướng. Nhưng bạn hãy phòng tránh những niềm vui giả tạo. Đôi khi con người suy nghĩ rằng được đánh chén no nê là cách làm cho họ vui sướng. Nhưng điều đó chỉ là sự tự lừa dối mình. Chính bởi sau sự “vui sướng” ấy thường chả có gì là vui sướng mà còn rất tồi tệ đối với cả thể xác và tâm hồn. Bạn hãy nhớ rằng: niềm vui sướng đích thực là niềm vui sướng mà sau khi nó qua đi để lại trong ta những hồi ức ngọt ngào và sự khỏe khoắn đầy niềm vui thánh thiện. Bạn hãy giữ lại những niềm vui đó và hãy chắt lọc cho mình chỉ những điều nào thích thú nhất mà sau này nó sẽ không chuyển thành mặt xấu - nỗi đau tâm hồn và thể xác. Và khi đó toàn bộ cuộc đời sẽ dần dần trở nên vui sướng.

Các bạn hãy học cách nhìn mọi người xung

quanh những người đang còn tồi tệ hơn bạn bây giờ. Hãy học cách cảm thông với họ, gợi ra cho họ niềm tin và sự lạc quan nhưng không nên hạ thấp họ bằng sự thương hại. Khi tỏ lòng thương hại con người, bạn sẽ chỉ củng cố thêm trạng thái khố sờ ở trong. Tốt nhất hãy tin tưởng vào họ rằng họ sẽ có đủ nghị lực để lựa chọn từ những sự bất hạnh và bệnh tật của mình. Hãy học cách giúp đỡ những con người như thế tùy theo sức lực của mình nhưng không làm tổn hại bản thân mình và lợi ích của mình. Khi bạn giúp đỡ người khác mà không làm mình thiệt hại thì bạn, bằng chính cách đó, đang giúp đỡ chính bản thân mình.

Các bạn hãy học cách điều khiển bản thân sao cho ở bạn lúc nào cũng đều hanh thông - không phụ thuộc vào việc là tình hình thực tế của bạn ra sao, sức khỏe của bạn thực tế như thế nào. Chúng ta suy nghĩ về bản thân mình như thế nào, chúng ta sẽ trở thành đúng như vậy - các bạn không được quên điều này! Nhưng bạn đừng biến hành vi của mình thành sự khoe mẽ khi muốn phô trương cho người

khác biết là ở bạn mọi điều đều tốt đẹp làm sao. Bạn hãy làm điều này không phải vì người khác mà là vì bạn, thậm chí phải đối mặt với mình. Khi chúng ta ngẩng cao đầu và nói với mình rằng mọi việc của chúng ta đều tốt đẹp, bằng những suy nghĩ tích cực của mình, chúng ta sẽ kéo vào cuộc đời của chúng ta những điều tốt đẹp.

Không khi nào được nói với mình: “Tôi không thể” - điều đó phải chăng lại không liên quan tới: sự phục hồi sức khỏe, công việc, những bài tập thể lực. Tốt nhất bạn hãy nói: “Tôi không muốn”. Khi nói “Tôi không thể” chúng ta đang hạn chế rất nhiều những khả năng riêng biệt của mình. Và rất thường thấy là sau những lời này chúng ta không tiết lộ khả năng riêng biệt để thực hiện việc đó, mà chỉ là sự không mong muốn cá nhân và sự không tin tưởng vào bản thân. Nếu bạn cảm thấy có việc nào đó không vừa với sức của bạn, hãy cố gắng không suy ngẫm một cách thái quá về việc là bạn có thể làm được hay không, mà tốt nhất hãy thử làm nó không cần nghĩ ngợi gì cả. Bạn sẽ rất ngạc nhiên nhận ra

rằng trên thực tế bạn có thể làm được rất nhiều - nhiều hơn rất nhiều so với cái bạn đã nghĩ. Hãy làm việc, hãy dừng nói “Tôi không thể”! Và bạn sẽ thấy là bạn hoàn toàn có thể! Khi nói: “Tôi không thể” chúng ta bằng cách đó đang ấn định giới hạn tối đa, độ cao tối đa, mà cao hơn nó, chúng ta không thể nâng lên được. Nhưng khả năng của con người trong thực tế là không có giới hạn. Ta không nên chỉ biết giới hạn bản thân. Khi bắt đầu làm việc không còn phải nghĩ ngợi “có thể - không thể”, chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn cả về tâm hồn và thể xác, bởi vì chúng ta mở rộng khả năng của mình, chúng ta sẽ thấu hiểu được những chân trời mới đối với bản thân, buộc ta tin vào bản thân mình và trở nên trân trọng mình.

Bạn hãy nhớ kỹ một điều là không bệnh tật nào, không sự tổn thương nào, không sự thành đạt nào, không sự khỏe khoắn nào lại xuất hiện không từ đâu đến, nó xuất hiện từ chính bên trong bạn. Con người được tạo ra từ cái mà con người đã làm và trong cái mà con người đã nghĩ về nó trong quá

khứ. Hiện tại của chúng ta được hình thành từ đó. Còn bây giờ, trong hiện tại, chúng ta đang đặt nền móng cho tương lai của chúng ta. Tất cả những gì con người đang suy nghĩ, con người tin vào việc đó, cái gì con người làm hôm nay - từ tất cả điều này sẽ hình thành nên tương lai.

Sức khỏe của bạn có hay không là kết quả của những gì bạn đã làm trong quá khứ. Bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hay yếu đuối nhu nhược trong tương lai - phụ thuộc vào việc bạn có tin rằng bạn đang nghĩ gì và đang hành động thế nào ngày hôm nay. Hệ thống làm khỏe mạnh cần để thay đổi hiện tại của mình theo hướng có lợi nhất - thay đổi suy nghĩ, cử chỉ, tác động, niềm tin. Sau khi thay đổi hiện tại của mình về phía có lợi nhờ sự giúp đỡ của hệ thống làm khỏe mạnh, chúng ta đặt nền móng cho tương lai khỏe mạnh và hạnh phúc.

Nước thay đổi hình dạng của mình như thế nào trong sự tương ứng với bình nước khi nó được đổ vào. Cũng như thế tất cả các nguyên tử, mà từ đó các tế bào của cơ thể chúng ta được tạo ra, thay đổi

trạng thái của mình tương hợp với những suy nghĩ của chúng ta, cử chỉ của chúng ta và niềm tin của chúng ta. Nếu suy nghĩ, cử chỉ đầy ắp tinh thần lạc quan và niềm tin, thì các tế bào thay đổi trạng thái của mình về phía khỏe mạnh, nhịp nhàng, ứng với các QUY LUẬT của VŨ TRỤ, và LỰC CHỮA LÀNH BỆNH của cơ thể bắt đầu làm việc trong sức mạnh hoàn toàn.

Cần phải tin tưởng rằng bạn nhất định sẽ trở nên tốt hơn, rằng bạn sẽ phục hồi sức khỏe, rằng sức mạnh tâm hồn bạn có thể chống lại tất cả mọi hoạn nạn của bạn. Ở đâu có niềm tin - ở đó, như quy luật, CHÂN LÝ. Ở đó khỏe mạnh. Ở đó có sức mạnh chân lý và tinh thần bất diệt. Ở đó có niềm hạnh phúc trong sự đồng nhất với VŨ TRỤ, có sức mạnh toàn năng và vĩ đại tuyệt vời. Hãy sống thuận theo các QUY LUẬT của VŨ TRỤ - và hãy trở thành toàn năng và tuyệt vời như chính VŨ TRỤ.