

[Chữa Lành] [Sách] [Bí Mật Vượt Thời Gian Của Sức Khỏe Và Sự Trẻ Hóa] Giới Thiệu

Đăng bởi [The Great Awakening VN](#) Tháng Tư 28, 2021 Tháng Bảy 5, 2021 Đăng trong [\[Sách\] - Bí mật vượt thời gian của sức khỏe và sự trẻ hóa](#)

Sức khỏe là thứ tài sản quý giá nhất mà bạn có. Sự thật đơn giản này đúng với tất cả mọi người từ đứa trẻ sơ sinh đến cụ già, bà mẹ, bác sĩ, những người bình thường trên đường phố, hoặc tổng thống của một quốc gia. Bất cứ khi nào cơ thể bạn bị ốm hoặc không hoạt động bình thường, bạn sẽ phải trải qua trạng thái khó chịu, sợ hãi hoặc trầm cảm mà chỉ có thể được khắc phục thông qua việc phục hồi sức khỏe và sức sống trước đây của cơ thể. Để thực sự cảm thấy thoải mái với chính bản thân và môi trường xung quanh, bạn phải có khả năng chữa lành mọi loại “cảm giác khó chịu” mà bạn đang trải qua.

Bạn thực sự có khả năng tự chữa bệnh cho chính mình. Tình trạng sức khỏe của bạn chỉ là sự phản ánh cách bạn nhận thức về bản thân và thế giới. Điều này đương nhiên đặt ra trách nhiệm cho cuộc sống của bạn ở nơi nó thuộc về — trong tay của chính bạn. Một khi có sức khỏe dồi dào, bạn sẽ không chỉ cảm thấy khỏe, bạn sẽ trở nên “toàn vẹn” lần đầu tiên trong đời.

Bí mật vượt thời gian của sức khỏe và sự trẻ hóa có thể giúp giải phóng sức mạnh chữa lành to lớn nằm im trong bạn và khôi phục lại sự cân bằng trên tất cả các cấp độ của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Sử dụng năng lực tự chữa lành của riêng bạn để thiết lập một vùng thoải mái vĩnh viễn hoặc cảm giác hài lòng liên tục, hình thành cơ sở cho một cuộc sống đầy sáng tạo, thành công và viên mãn.

Khi bạn bị ốm hoặc cơ thể già đi nhanh bất thường, bạn sẽ muốn tìm kiếm một phương pháp điều trị hứa hẹn sự giảm nhẹ nhanh chóng. Ngày nay có các loại thuốc hoặc phương pháp điều trị cho hầu hết mọi bệnh tật. Bạn được dẫn dắt trong niềm tin rằng chỉ cần ngăn chặn hoặc loại bỏ các triệu chứng, chẳng hạn như đau đớn, tức là bạn đã chữa được bệnh. Niềm tin không có cơ sở này dường như đã khắc sâu trong tâm trí chúng ta. Ngành y tế đóng một vai trò quan trọng trong việc củng cố nó bằng cách cung cấp cho chúng ta hầu như chỉ các phương pháp điều trị triệu chứng. Tất nhiên, sự thiếu kiên nhẫn trong việc nhanh chóng lấy lại sức khỏe khiến chúng ta trở thành ứng cử viên hoàn hảo cho các phương pháp có tác dụng nhanh chóng này. Nhưng mỗi khi chúng ta loại bỏ một triệu chứng mà không quan tâm đến nguyên nhân của nó, chúng ta sẽ càng ngày càng khó lấy lại sự cân bằng cần thiết để có sức khỏe và sức sống liên tục. Do đó, sức khỏe tốt chỉ còn là một giấc mơ, và chúng ta có thể chịu đựng được tình trạng sức khỏe kém ở một mức độ nào đó, viện dẫn những câu nói chẳng hạn như, "Chà, đó là cuộc sống mà!" hoặc, "Tất cả chúng ta đều phải chết vì cái gì đó!"

Lấy lại sức khỏe không phải là áp dụng một biện pháp khắc phục nhanh chóng thần kỳ; đúng hơn, nó là một quá trình tái thiết trong đó liên quan đến mọi thứ trong cuộc sống của bạn, đó là sự sáng tạo, công việc, các mối quan hệ, cảm xúc, hạnh phúc, v.v. Sẽ quá là đơn giản khi cho rằng một vài viên vitamin, một loại thuốc kỳ diệu mới, một ca phẫu thuật hoặc thậm chí là một liệu pháp điều trị y tế thay thế, trong chốc lát có thể xóa bỏ những hậu quả của nhiều năm bỏ bê sức khỏe.

Cơ thể có thể đã phải chịu đựng nhiều căng thẳng do không được cung cấp chất dinh dưỡng thích hợp hoặc ngủ đủ giấc và tập thể dục trong nhiều năm liên tục. *Bí mật vượt thời gian cho sức khỏe và sự trẻ hóa* là về việc thiết lập những điều kiện tiên quyết để cơ thể làm những gì nó biết rõ nhất — tái tạo và duy trì sự cân bằng — bất kể

tuổi tác và các vấn đề sức khỏe trước đó. Bạn có thể tìm thấy chìa khóa để mang lại sự cân bằng cho mọi khía cạnh của cuộc sống bằng cách bắt đầu chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính mình.

Cuốn sách này đề cập đến những vấn đề thực tế nhất của sức khỏe, chẳng hạn như lối sống, chế độ ăn uống, dinh dưỡng, tập thể dục, thói quen hàng ngày, tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, và những thứ tương tự, một số trong đó có nguồn gốc từ Ayurvedic Medicine (Y học cổ truyền Ấn Độ). Ayurveda, có nghĩa đen là *Khoa học về Sự sống*, là một hệ thống cổ xưa và hoàn chỉnh nhất về chăm sóc sức khỏe tự nhiên. Ngoài việc khám phá những hiểu biết đã được kiểm chứng qua thời gian của Ayurveda về bí mật chữa bệnh và tuổi thọ, bạn cũng sẽ học cách áp dụng một số phương pháp làm sạch sâu, hiệu quả cao và có những tác động dưỡng như kỳ diệu đối với sức khỏe thể chất, tình cảm và tinh thần. Những kiến thức khoa học được đơn giản hóa và cách hiểu thông thường được sử dụng trong cuốn sách này tạo ra động lực cho "Chìa khóa" của sức khỏe và sự trẻ hóa. Cuốn sách cũng làm sáng tỏ những căn bệnh phổ biến nhất cũng như những thực hành y tế bị hiểu lầm ngày nay mà mọi người nên biết.

Liên quan đến việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cá nhân, chúng ta đang được thử thách để tạo ra một sự thay đổi lớn trong cả thái độ cá nhân và tập thể liên quan đến sức khỏe và tự do. Chúng ta phải tránh xa những thứ được lập trình trước về bệnh tật và lão hóa để hướng tới sự kỳ vọng liên tục về sự trẻ trung và sức sống. Câu nói của miệng rằng ai cũng phải già và chết đi dường như đã lặp đi lặp lại tạo thành thứ học thuyết niềm tin mà hầu hết mọi người trên thế giới tuân theo một cách mù quáng mà không đặt câu hỏi về giá trị của nó. Có phải bệnh tật và tuổi già đến là *bởi vì* chúng ta tin rằng đó là một điều không thể tránh khỏi, là lời nguyền mà tất cả chúng ta phải chịu đựng? Nếu là như vậy thì để thực hiện lời nguyền hoặc niềm tin, như thường xảy ra với hầu hết các lời tiên tri tự ứng nghiệm, chúng ta

đang tự tạo tiền đề cho việc hiện thực hóa nó. Chúng ta thực sự đang cho phép mình áp dụng nhiều phương pháp tự hủy hoại bản thân, thông qua chế độ ăn uống, lối sống và hành vi. Ngay từ những năm đầu thơ ấu, cha mẹ, giáo viên và xã hội đã kết án chúng ta với "thực tế" rằng cơ thể không có lựa chọn nào khác ngoài xấu đi và cuối cùng chết vì tuổi già hoặc bệnh tật. Trước đây bạn chỉ đi bác sĩ nếu thật sự ốm. Nhưng ngày nay, bạn phải được bác sĩ thường xuyên kiểm tra sức khỏe trước khi sinh ra và sau đó là suốt phần còn lại của cuộc đời. Niềm tin được chấp nhận chung rằng con người là những sinh vật mong manh cần được hỗ trợ y tế theo thời gian, đặc biệt là khi chúng lớn lên, tạo ra cảm giác mất kiểm soát rõ rệt, như bị kéo xuống khoảng tăm tối của thời gian bởi một sức mạnh bí ẩn được gọi là lão hóa.

Cảm giác không được nắm quyền kiểm soát là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất của các loại bệnh về thể chất và tinh thần; hầu hết mọi người gọi nó là "căng thẳng". Ý nghĩ về việc dễ bị tổn thương và không an toàn tạo ra nỗi sợ hãi, điều này gây ra những biến đổi sinh hóa sâu sắc trong cơ thể. Những thay đổi này biến thành "thực tế" trên cơ thể vật lý, đó là sức khỏe kém và lão hóa. Thông qua mối liên hệ mật thiết giữa tâm trí / cơ thể, mọi suy nghĩ và cảm xúc, ở một mức độ nào đó, làm thay đổi trải nghiệm của bạn về sức khỏe và hạnh phúc. Một cơn trầm cảm có thể làm tê liệt hệ thống miễn dịch của bạn, và tình yêu có thể tăng cường nó.

Nếu bạn tin rằng lão hóa là tự nhiên và không thể tránh khỏi, đó sẽ là sự thật bạn tự tạo ra cho chính mình. Tương tự như vậy, bạn có thể lợi dụng cùng một nguồn lực gây ra sự phá hủy trong cơ thể để hướng nó đến việc chữa lành và trẻ hóa. Bạn có thể chứng minh cho bản thân rằng già đi và trở nên dễ bị bệnh chỉ là những tưởng tượng phóng chiếu của sự thiếu hiểu biết về bản chất thực của cuộc sống. Bệnh tật và lão hóa *không phải* là một phần bản thiết kế di truyền của cơ thể bạn. Ngay cả cái gọi là "gene tử vong", phụ trách

quá trình chấm dứt sự sống của các tế bào trong cơ thể theo các chu kỳ sống khác nhau được xác định trước, lại chính là gene giúp chúng ta tồn tại. Nếu không có gen này, tất cả chúng ta sẽ chết vì ung thư trong vòng vài tuần. Theo nghĩa này, kẻ phá hủy có kiểm soát lại chính là kẻ ban tặng sự sống, và sự sống đang phát triển ngoài tầm kiểm soát như trường hợp của các tế bào ung thư, lại là dấu hiệu của cái chết. Những nghiên cứu gen mới cho thấy rằng chúng ta có thể già đi như chúng ta muốn. Không có thứ gì trong thiết lập ban đầu, bình thường của cơ thể chúng ta cho thấy nó đang tự gây ra sự lão hóa hoặc bệnh tật cho chính nó. Tuy nhiên, tồn tại rất nhiều bằng chứng cho thấy lão hóa và bệnh tật bắt nguồn từ tác động tổng hợp của sợ hãi, thái độ, cảm xúc tiêu cực về tinh thần, và tích tụ quá nhiều các chất thải độc hại trong cơ thể.

Loài người sẽ sớm nhận ra sự phù phiếm của việc tham gia vào quá trình *thôi miên của các định kiến xã hội* khiến tâm trí chúng ta bị che đậy trong bóng tối do thông tin sai lệch. Nhiều người trong chúng ta đã bắt đầu loại bỏ những nỗi sợ hãi và nghi hoặc khiến chúng ta không nhận ra sức mạnh to lớn đang kiên nhẫn chờ đợi chúng ta đưa chúng vào hoạt động. Để tạo ra sự khác biệt thực sự trong cuộc sống, chúng ta cần sử dụng tiềm năng to lớn về năng lượng, sự sáng tạo và trí tuệ cho những vấn đề thực sự thiết yếu trong cuộc sống và cho một cảm giác hạnh phúc sâu sắc. Một trong những chìa khóa để giải phóng tiềm năng vô tận của chúng ta chính là cơ thể.

Cơ thể liên tục tham gia vào việc quay vòng các tế bào của nó, bản thân đó đã là một quy trình vô cùng phức tạp và kì diệu mà không có bất cứ thứ gì con người đã từng tạo ra có thể sánh được. Nhiều loại protein tạo nên gen và cấu thành các tế bào trong cơ thể của bạn được thay thế sau mỗi 2-10 ngày. Nghiên cứu đồng vị phóng xạ cho thấy rằng 98% các nguyên tử cấu tạo nên cơ thể bạn ngày nay sẽ không còn ở đó trong một năm nữa. Quá trình đổi mới này ảnh hưởng đến tất cả các bộ phận của cơ thể, bao gồm máu, cơ bắp, các cơ

quan, chất béo, xương, dây thần kinh và gân dây đã được xác nhận, vật chất não. Với sự thay thế liên tục của tất cả các tế bào, bạn sẽ có thể có một cơ thể mới ít nhất một lần mỗi vài năm. Trong cuốn sách này bạn sẽ tìm hiểu về các cơ chế tích hợp của cơ thể mà có thể ngăn chặn đồng hồ lão hóa và làm cho bạn càng ngày càng trẻ và khỏe mạnh hơn.

Chúng ta đang ở giữa một sự chuyển đổi toàn cầu to lớn đã làm ảnh hưởng rất nhiều, nếu không muốn nói là làm lung lay nền tảng của y học thông thường. Sự phân chia tâm trí và cơ thể thành các thực thể hoàn toàn riêng biệt và độc lập đang sụp đổ nhanh chóng với kiến thức được cung cấp bởi những tiến bộ của khoa học y tế về *Tâm lý-Thần kinh-Miễn dịch học* hoặc *Y học Tâm trí / Cơ thể*. Sự phân chia cơ thể và tâm trí, dựa trên các mô hình hiểu biết cũ và lỗi thời về bản chất con người, chưa bao giờ thực sự tồn tại. Tuy nhiên, quan niệm sai lầm này về thực tại thực sự của sự tồn tại của con người tiếp tục khiến con người tin rằng họ thực chất chỉ là một thực thể vật lý. Và ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều đồng ý với ý tưởng đó. Vì ngày nay việc nghiên cứu và thực hành sức khỏe con người phần lớn bỏ qua vai trò quan trọng của tâm trí, cảm giác và cảm xúc, những người chịu trách nhiệm chăm sóc sức khỏe của chúng ta dường như không thể đảm bảo cho chúng ta một trạng thái sức khỏe thỏa mãn hợp lý. Và điều đó sẽ trở nên rõ ràng khi đọc cuốn sách này, thay vì tiêu diệt bệnh tật khỏi bề mặt trái đất, phương pháp chăm sóc sức khỏe tiếp cận hoàn toàn theo hướng triệu chứng đã làm giảm đáng kể xác suất chữa khỏi bệnh thực sự và trên thực tế, đã góp phần vào sự xuất hiện của các bệnh mãn tính và tử vong nhiều hơn bất kỳ nguyên nhân nào khác.

Bây giờ chúng ta mới bắt đầu nhận ra sự không thể tách rời của cơ thể và tâm trí. Những đột phá trong lĩnh vực *y học tâm trí / cơ thể* đã giúp hàng nghìn người lấy lại sức khỏe. Sự hiểu biết khoa học hiện tại cho thấy tâm trí và cơ thể không bao giờ tồn tại tách biệt hoặc độc

lập. Một bàn tay không bao giờ có thể viết một bức thư trừ khi tâm trí ra lệnh cho bàn tay làm như vậy. Bạn thậm chí không thể di chuyển đôi mắt của bạn để đọc những từ này trừ khi tâm trí cho bạn chỉ dẫn rõ ràng để làm theo. Trí óc cũng phải có nhận thức đúng đắn về cơ thể và có ý chí duy trì sự sống.

Ví dụ, hãy xem xét một người mắc chứng biếng ăn. Bởi vì suy nghĩ của người đó bị bóp méo để tin rằng cô ấy béo, ham muốn ăn uống bị giảm đi rất nhiều hoặc dừng lại, làm cho thể chất xấu đi hoặc thậm chí chết. Do đó, tâm trí và cơ thể được kết nối mật thiết và phụ thuộc vào nhau. Cuộc sống của chúng ta được điều khiển bởi cái mà tôi gọi là "cơ thể / trí óc siêu thông minh". Nếu không có sự hiện diện giám sát của nó, 60- 100 nghìn tỷ tế bào, với hơn một nghìn tỷ phản ứng sinh hóa mỗi giây, sẽ tạo ra sự hỗn loạn và lộn xộn tương ứng với sự tan rã của vũ trụ.

Bạn cũng có thể trải nghiệm mối quan hệ mật thiết giữa tâm trí và cơ thể khi bạn đau bụng do cảm thấy lo lắng hoặc khi bạn ngất xỉu sau khi nhận được một thông tin rất đau buồn. Một số người sắc mặt đã chuyển sang màu xám theo đúng nghĩa đen chỉ qua một đêm do một sự kiện đau buồn và những người khác lại đỏ mặt khi họ cảm thấy xấu hổ. Đau tim có thể được kích hoạt bởi một cơn tức giận hoặc lo lắng dữ dội, bất kể động mạch vành có bị tắc hay không. Tất cả những suy nghĩ và cảm xúc được chuyển ngay lập tức sang các hợp chất sinh hóa trong não và mọi bộ phận khác của cơ thể, do đó làm thay đổi hình thức cũng như chức năng thể chất. Trên thực tế, mỗi hoạt động trí óc đều để lại cho chúng ta một cảm giác cụ thể về thể chất, được gọi là cảm xúc. Cảm xúc là tổng hợp của cả xung động tinh thần và những thay đổi về thể chất, và chúng thể hiện toàn bộ sức khỏe của một người tại bất kỳ thời điểm nào.

Hệ thống nội tiết của bạn, nơi sản xuất ra các hormone để đáp ứng với những trải nghiệm tinh thần, thực sự là cửa hàng thuốc cá nhân

của riêng bạn, và nó được cung cấp miễn phí. Hiệu thuốc bên trong này có thể sản xuất bất kỳ loại thuốc nào bạn cần, và bạn là dược sĩ viết đơn thuốc thích hợp. Tùy thuộc vào phản ứng cảm xúc của bạn hoặc phản ứng với một sự kiện hoặc thách thức cụ thể, các loại thuốc và liều lượng của chúng thay đổi theo. Chúng có thể bao gồm các kích thích tố gây căng

thẳng *adrenaline*, *cortisol* và *cholesterol*. Khi được giải phóng vào trong máu theo phản ứng với sự tức giận, sợ hãi hoặc bị từ chối, những hormone này có thể cứu sống bạn, nhưng nếu được tiết ra liên tục, chúng có thể làm hỏng các mạch máu và làm suy giảm hệ thống miễn dịch. Mặt khác, hạnh phúc của bạn thì lại được biểu hiện dưới dạng *endorphin*, *serotonin*, *interleukin II* hoặc các loại thuốc khác liên quan đến những trải nghiệm của niềm vui và sự hài lòng. Nếu bạn sản xuất đủ các hóa chất này, bạn thậm chí có thể có khả năng ngăn chặn quá trình lão hóa.

Các nghiên cứu được kiểm soát cẩn thận đã chỉ ra rằng bạn có thể giảm tuổi sinh học của mình từ 10-15 năm chỉ trong vòng mười ngày, miễn là những trải nghiệm cuộc sống của bạn thay đổi nhanh chóng theo hướng tích cực. Ngược lại, bạn cũng có thể tăng thêm 20 năm trong vòng một ngày nếu bạn bước vào trạng thái tuyệt vọng và chán nản. Nội tiết tố tạo ra những tác động cực kỳ mạnh mẽ, cả về mặt tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, những suy nghĩ và ý định kích hoạt chúng còn mạnh hơn cả hormone.

Từ nhiều năm nay, các bệnh viện đều ghi nhận những trường hợp bệnh nhân ung thư đã trải qua cái thường được gọi là "thuyên giảm tự phát." Sự thuyên giảm của một khối u ung thư hoặc các bệnh tật nghiêm trọng khác có thể xảy ra khi người bị ảnh hưởng đột nhiên có cảm giác tin tưởng sâu sắc và hạnh phúc chưa từng có. Những người khác lại khỏi bệnh khi mắc chứng "nghiện" tiếng cười. Cấu tạo thể chất của chúng ta có khả năng cung cấp các hóa chất cực kì mạnh mẽ mà trước đây chưa từng được biết đến khi chúng ta tiếp nhận

một nhận thức mới về thực tại. Khả năng nội tại này của hệ thống trí óc / cơ thể con người có thể giúp phát triển hệ thống nội tiết tố lên mức hiệu quả cao hơn nhiều và mang lại những khả năng cho cơ thể mà có thể vượt quá mức độ hiểu biết hoặc trí tưởng tượng hiện tại. Sự kết nối giữa tâm trí / cơ thể sẽ được thảo luận nhiều ở phần đầu của cuốn sách này vì nó là 1 phần trong nỗ lực cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Hành trình để đạt được một trạng thái khỏe mạnh và sức sống bền lâu không liên quan nhiều đến việc điều trị bệnh tật. Tuy nhiên, điều trị bệnh tật lại là trọng tâm chính của y học chính thống. Chữa lành thực sự phải là về sự thiết lập lại mối liên hệ mật thiết giữa một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh. Thật là ngu ngốc nếu thử chống lại bóng tối trong phòng khi tắt cả những gì chúng ta cần làm là bật đèn lên. Bóng tối không phải là vấn đề chúng ta cần phải loại bỏ. Đó là ánh sáng bị thiếu tạo ra bóng tối. Bằng cách thắp sáng ngọn đèn trong một phòng tối, bóng tối biến mất ngay lập tức. Tương tự như vậy, bệnh tật biến mất bằng các hành động tạo ra những tác dụng hỗ trợ lành mạnh trong cơ thể và tâm trí của chúng ta. Điểm mấu chốt cho một sức khỏe tốt vẫn mãi sẽ là giấc mơ viễn vông khi trọng tâm là bệnh tật. Đổ lỗi cho một căn bệnh khiến chúng ta không được khỏe mạnh và điều trị như thể nó là kẻ thù, tạo nên cơ sở của cuộc khủng hoảng sức khỏe ngày nay.

Một quy luật tự nhiên cơ bản nói rằng *năng lượng đi cùng với suy nghĩ*. Nếu bệnh tật là điểm bạn cần chú ý, hoặc vẫn còn một điểm tham chiếu và chân lý trong cuộc sống của bạn, bạn sẽ bị mắc kẹt với nó vì bệnh tật phát triển trong năng lượng tiêu cực. Hơn 90 phần trăm tất cả các bệnh trong nền văn minh phương Tây của chúng ta là mãn tính về bản chất; không có phương pháp điều trị thành công nào, ít nhất là không có trong lĩnh vực y học thông thường. Những sự bất cập của hệ thống y tế hiện đại để đối phó với bệnh mãn tính bắt nguồn từ tập thể tin tưởng rằng chúng ta cần phải loại bỏ các triệu

chứng của bệnh tật để lấy lại sức khỏe. Nếu thay vào đó, chúng ta tập trung chú ý vào việc thiết lập các điều kiện tiên quyết và khôi phục các cơ chế chịu trách nhiệm để tạo ra và duy trì sức khỏe tốt, sức khỏe sẽ trở lại một cách khá tự nhiên. Không phải bệnh tật là thứ cần được quan tâm; chính bệnh nhân mới cần phải được yêu thương, chăm sóc, nuôi dưỡng và có được cảm giác trọn vẹn trở lại. Trải nghiệm quan trọng nhất mà một cơ thể / tâm trí bị mất cân bằng cần để khỏe lại là trải nghiệm hạnh phúc, kết quả là khi một người bắt đầu nắm lấy sức khỏe của mình trong tay và loại bỏ bất cứ thứ gì tắc nghẽn và mất cân bằng có thể tồn tại trong cơ thể. Đây là một quá trình tự trao quyền cho bản thân, tức là làm thỏa mãn trái tim, cơ thể và tâm hồn.

Một nghiên cứu thú vị đã chỉ ra rằng những người hạnh phúc ít có nguy cơ bị cảm lạnh nhất, bất kể bạn để họ tiếp xúc với vi-rút cảm lạnh với tần suất ra sao. Ngoài ra, những người đang yêu cho thấy khả năng chống lại bệnh tật cao hơn. Tạo ra một trạng thái sức khỏe tích cực có thể là một sự kiện tạo ra niềm hạnh phúc mạnh mẽ. Hạnh phúc trở lại một cách tự nhiên ở một người đang bị cảm lạnh hoặc bệnh tật khi họ bắt đầu cảm thấy tốt hơn một cách tự nhiên. Hạnh phúc và sức khỏe là thứ hấp dẫn đối với chúng ta; bệnh tật thì không. Những người không hạnh phúc không bao giờ có thể thực sự khỏe mạnh, cũng như không khỏe mạnh con người hiếm khi có thể hạnh phúc thực sự. Một người bị ung thư và học cách áp dụng các phương pháp lấy lại hạnh phúc được mô tả trong cuốn sách này có thể đột nhiên chữa khỏi cho bản thân, nhưng nếu anh ta tiếp tục ghét mẹ, cha hoặc vợ / chồng cũ, thì ngay cả những liệu pháp này hoặc những liệu pháp tương tự cũng nhất định không thành công trong thời gian dài. Bằng cách tập trung vào bệnh tật hoặc tiêu cực trong cuộc sống, một người vẫn bị mắc kẹt trong các chu kỳ liên tục và chưa được giải quyết của sự tức giận và xung đột. Điều này, đến lượt nó, sẽ có tác dụng ức chế miễn dịch mạnh mẽ và ngăn chặn sự chữa

lành thực sự đang diễn ra. Tập trung vào các đặc tính tàn phá của một căn bệnh — tức là các triệu chứng của bệnh — không thể đóng vai trò là nguồn cảm hứng để mang lại phản ứng chữa lành thực sự. Trên thực tế, có rất ít điều thu được từ sự say mê với bệnh tật, bao gồm cả việc chẩn đoán. Ngược lại, bạn sẽ có tất cả mọi thứ từ niềm đam mê với sức khỏe.

Cơ thể con người không có chương trình cài sẵn cho bệnh tật, nhưng nó có rất nhiều chương trình để duy trì trạng thái cân bằng hoàn hảo, và nếu mất cân bằng thì lại trở về trạng thái cân bằng. Đó là bản chất của con người để khỏe mạnh, nhưng chúng ta phải đặt ra các điều kiện tiên quyết để các chương trình này hoạt động hiệu quả. Nhắc lại, không có sự chữa lành nếu thiếu vắng hạnh phúc. Những người đang chịu tang, cảm giác vui sướng hầu như không tồn tại, chứng minh điều này rõ ràng nhất. Góa phụ xếp hạng cao nhất trong các nhóm có nguy cơ mắc bệnh ung thư. Nỗi buồn vì mất đi người thân yêu sẽ ngăn chặn phản ứng miễn dịch bình thường của một người để chống lại tế bào ung thư, mặc dù số lượng tế bào T của người đó có thể ở mức bình thường. Các nghiên cứu chính về bệnh tim cho thấy thiếu hạnh phúc và không hài lòng với công việc đứng đầu danh sách các yếu tố nguy cơ gây đau tim; chúng gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta hơn cả mỡ động vật, rượu và thậm chí là hút thuốc lá.

Mục đích chính của cuộc sống là tăng cường hạnh phúc. Bất kỳ hành động nào đi chệch mục đích của chúng ta và không ủng hộ nguyên tắc cơ bản nhất của cuộc sống này sẽ thất bại hoặc tạo ra các trở ngại — các vấn đề được thiết kế để dẫn chúng ta trở lại con đường hạnh phúc. Điều này đúng đối với lĩnh vực y tế cũng như đối với mọi lĩnh vực khác trong cuộc sống. Hầu hết những lời khuyên được đưa ra trong cuốn sách này đều có tác dụng làm sáng tỏ và nâng cao tinh thần, do đó cung cấp nền tảng vững chắc để tạo ra và duy trì sức khỏe tốt. Phương pháp *tẩy sỏi gan và túi mật* được mô tả trong chương bảy, có thể loại bỏ hàng trăm viên sỏi mật từ các cơ quan

quan trọng bên trong chỉ sau một vài giờ, tự nó có thể kích hoạt trạng thái khỏe mạnh và loại bỏ sự tức giận cũng như thất vọng trong lòng. Việc khai thông các ống dẫn và các kênh lưu thông trong cơ thể bị tắc nghẽn nghiêm trọng có hiệu ứng thực sự hạnh phúc và nhất là thay đổi những ưu tiên của một người trong cuộc sống. Với sự cải thiện liên tục của sức khỏe của bản thân, bạn có thể thấy mình đang bước vào trạng thái hoàn thiện, nơi các mảnh ghép của cuộc sống sẽ tự nhiên vào đúng chỗ của nó.

Khi bạn đọc về những cách khác nhau để cải thiện sức khỏe thể chất của mình, hãy cố gắng nhớ rằng chúng gắn liền với sức khỏe tinh thần và cảm xúc của bạn. Nếu bạn bị một căn bệnh cụ thể như ung thư, bệnh tim hoặc AIDS, ngoài việc đối mặt với sự mất cân bằng về mặt thể chất, bạn cũng sẽ cần phải quan tâm đến các đối tác tinh thần và cảm xúc của nó. Bệnh tật không phải là thứ mà bạn chỉ đơn thuần "mắc phải". Thay vào đó, nó là thứ do bạn tạo ra bằng cách liên tục thiết lập các giới hạn giống nhau ngăn cơ thể và tâm trí trở lại trạng thái cân bằng tự nhiên của chúng.

Bạn không cần phải được sự cho phép từ bất kỳ ai hoặc từ bất kỳ cơ quan chính phủ nào để cải thiện sức khỏe vì đây là quyền bẩm sinh của bạn. Lời khuyên được đưa ra trong cuốn sách này không phải để chữa bệnh vì không phải là bệnh cần phải được chữa; mà chính người đang chịu đau đớn cần phải trở nên toàn vẹn, hạnh phúc và sống động trở lại. Bạn không bao giờ thực sự có thể chữa khỏi bệnh bởi vì bệnh chỉ xảy ra khi sức khỏe không còn được tạo ra hoặc khi bạn không còn kết nối với mục đích bên trong của mình, cảm giác vui vẻ tự nhiên về sự tồn tại và thế giới xung quanh bạn. Tuy nhiên, khi bạn đã cho phép sự cân bằng trở lại thể xác và tinh thần, bệnh tật sẽ tự biến mất, giống như bóng đêm biến mất cùng sự xuất hiện của ánh sáng.

Hầu hết dữ liệu và nghiên cứu mà tôi đề cập trong cuốn sách này dựa

trên những gì thường được coi là Các nguồn “đáng tin cậy”, chẳng hạn như các bài báo và tạp chí khoa học đã xuất bản. Nhưng mặc dù tôi đã trích dẫn các nghiên cứu khoa học xuyên suốt cuốn sách để làm rõ và soi sáng những hiểu biết cơ bản, tôi cho rằng y học nghiên cứu tự nó không thể đóng vai trò là một nguồn chân lý và đáng tin cậy. Trên thực tế, hầu hết các nghiên cứu y học đều được sử dụng để phục vụ các nhóm lợi ích, chẳng hạn như ngành công nghiệp dược phẩm, để thao túng quần chúng phục tùng và đưa họ vào các phương pháp điều trị có thể gây tử vong. Tất cả các nghiên cứu không bị thay đổi bởi sự thay đổi các yếu tố về thời gian, tính chủ quan của các nhà nghiên cứu và những người được nghiên cứu, cũng như các mục tiêu dự định của nghiên cứu.

Theo quan điểm của tôi, nghiên cứu khoa học không nên được sử dụng một cách độc quyền để xây dựng một sự thật bởi vì chúng rất dễ bị lợi dụng như một phương tiện để thao túng ý kiến và niềm tin. Tại Hoa Kỳ, FDA thu hồi khoảng 150 loại dược phẩm khỏi thị trường mỗi năm vì những tác dụng phụ nguy hiểm, có hại mà chúng tạo ra cho nhiều người tiêu dùng. Chúng chính là những thứ thuốc mà FDA đã phê duyệt vài năm trước đó, trên cơ sở thử nghiệm “khoa học” nghiêm ngặt được sử dụng trong tất cả các nghiên cứu lâm sàng ngày nay. Lấy ví dụ về thuốc trị viêm khớp VIOXX, hoặc thuốc giảm đau khác, bao gồm CLELEBREX, ALEVE và BEXTRA. Không phải là đáng kinh ngạc khi những loại thuốc độc, đắt tiền này có thể đã vượt qua tất cả các thử nghiệm an toàn khoa học, được cho là “nghiêm ngặt” và được bán cho hàng triệu người bị viêm khớp không mấy may nghi ngờ, chỉ để phát hiện ra rằng nhiều năm sau, chúng làm tăng mạnh nguy cơ đau tim và đột quỵ? Có thể có các tiêu chuẩn kép cho “kiểm tra nghiêm ngặt” trong lĩnh vực nghiên cứu y tế, một cho trước và một cho sau khi giới thiệu các loại thuốc này ra thị trường chẳng? Bao nhiêu nghìn người cần phải chết (cái chết làm tăng đáng kể tiền bồi thường cho những vụ kiện đắt đỏ) trước khi

nhà sản xuất thuốc Merck “tình nguyện” rút thuốc khỏi thị trường? Tương tự như vậy, làm thế nào thuốc chống trầm cảm cực mạnh lại được kê đơn cho những trẻ em không hạnh phúc, khi người ta chứng minh rằng những loại thuốc này làm tăng nguy cơ tự tử? Đây là những câu hỏi phản ánh “nguyên lý bất định” của vật lý, biến việc sử dụng thuốc chữa bệnh thành một canh bạc với mạng người. Con dấu phê duyệt khoa học có lẽ là một trong những các công cụ nguy hiểm nhất được sử dụng trong ngành y tế ngày nay.

Tôi thường được yêu cầu cung cấp tài liệu tham khảo chính xác cho những nghiên cứu mà đôi khi tôi tham khảo, nhưng làm như vậy sẽ đặt quá nhiều sự tin cậy và phụ thuộc vào một thứ gì đó quá thiếu sót và không đáng tin cậy. Tôi gợi ý rằng bạn nên đặt bất kỳ tuyên bố hoặc lập luận nào mà bạn không chắc chắn vào trái tim của mình và hỏi cơ thể của bạn cảm thấy thế nào. (Quy trình *kiểm tra cơ thể* được mô tả trong chương 1.) Rất có thể, bạn sẽ nhận được câu trả lời chắc chắn từ cơ thể của bạn, điều này sẽ báo hiệu điểm yếu hoặc sức mạnh, hoặc bất kỳ hình thức nào khác của sự khó chịu hoặc thoải mái, tùy thuộc vào dữ liệu đầu vào. Cuốn sách này nói về việc nâng cao khả năng trực quan và nhận thức của bạn, chứ không phải trình bày kiến thức sách vở đơn thuần để thỏa mãn nhu cầu trí tuệ. Bí mật của sức khỏe và sự trẻ hóa không phải là một khối kiến thức mà chúng ta cần phải giới thiệu từ bên ngoài. *Bạn* là nguồn gốc của những bí mật này và những minh triết chữa lành vượt thời gian có trong cuốn sách này sẽ cho bạn thấy làm thế nào để khám phá và áp dụng chúng vì lợi ích của chính bạn cũng như của nhân loại.