

Hội nghị quốc tế về sức khỏe ở Victoria (Úc) đã đưa ra một tuyên ngôn gồm có ba vấn đề : ăn uống cân bằng, vấn đề dinh dưỡng có ôxy và trạng thái tâm lý tốt , hoàn toàn giống với tất cả những thí nghiệm .

Giáo sư y khoa T. Quốc Lực ( người Mỹ gốc Hoa , đã từng làm việc cho tổ chức y tế thế giới -WHO nhiều năm) trình bày ba vấn đề trên như sau :

### 1. Ăn uống cân bằng.

Lâu nay nhiều người nghĩ rằng việc giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải lo lắng , chúng ta qua ngày sống đời sống thì người sống khỏe mạnh như thế. Xin thưa với bạn, cách đây một trăm năm thì có thể nói về y học, chúng ta ngày nay nói về y học thì thực là tiến bộ hơn nhiều, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng là nói hai chuyện : ăn và uống.

( ) Thực uống

ở các hội nghị quốc tế người ta đã đưa ra 6 loại đồ uống bổ dưỡng và sức khỏe:

- Trà xanh;
- Rượu vang đỏ ;
- Sữa đậu nành;
- Sữa chua (nên chú ý , người ta không nói sữa bò);
- Canh xương;
- Canh nấm.

\* Canh nấm có thể nâng cao công năng miễn dịch. Một văn phòng có người luôn ốm yếu, có người không ốm bao giờ , vì sao vậy? Vì công năng miễn dịch khác nhau. Uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khỏe.

\* Trong canh xương có chất collagen (một chất keo), collagen kéo dài tuổi thọ . Đừng coi thường canh xương .

\* Sữa chua duy trì cân bằng vi khuẩn , có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì tiêu diệt, cho nên ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ở châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao. Ở các nước Á châu, uống sữa chua rất thấp, còn uống sữa bò lại rất nhiều. Bản thân sữa bò, thực nhiên không phải như tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua.

\*Trà xanh . Ngày nay rất nhiều người bị uống trà, nhưng thanh niên ít uống. Vì sao trà xanh có tác dụng bổ dưỡng và sức khỏe?

Thực chất trong trà xanh có chất catechin , mà catechin có thể chống ung thư . Nhưng

Bạn làm mất cuộc sống đi đâu tra rồi thì t. Sau sống đi đâu tra, họ nói người trên 40 tuổi thì chớ ai không có thể bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người thì mắc ung thư, có người thì không? Đi đâu này có liên hệ gì với việc uống trà xanh. Nếu uống trà xanh mà ngày 4 chén trà xanh, thì thể bào ung thư không chia sẻ, mà dù có chia sẻ cũng muộn lắm rồi 9 năm trở lên. Cho nên ở Nhật Bản, họ sinh ra thì uống hàng ngày đi đâu uống mất vài chén trà xanh.

Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa fluor, nó chứa những có thể làm mòn răng, mà còn chứa fluoride sâu răng, diệt vi khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đi đâu rửa răng đã xuất hiện. Hiện nay rồi thì người chúng ta rằng không thì, chứa những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trà rồi cũng không, vì thể nên có người thì 30 tuổi đã bắt đầu rồi răng, 50 tuổi thì rồi thì.

Thứ ba, bạn thân trà xanh chứa chất trà cam nhinh, chất này nâng cao độ bền huyết quản, khi huyết quản khó vỡ. Rồi thì người bị mạch máu não bắt đầu, trong bệnh viện có 4 người thì có 1 người xuất huyết não. Xuất huyết não thì chứa có cách chứa, khi nhồi t là thể gi, họ thể c gi rồi để bàn trên mất, mạch máu não bắt đầu ngay. Các việc, độ tuổi các việc nên uống sớm đi, độ tuổi lúc các việc có để bàn trên mất vài cái thì cũng không lo.

\* Rồi u vang đỏ. Việc là trên việc quản nhỏ để có mất thì, giữ là nghề chuyên nghiệp (còn chuyên nghiệp). Chất này có tác dụng chống suy lão, còn là thuốc chống oxy hóa, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim. Nó còn có thể giúp ta phòng ngừa tim đột nhiên ngừng đập, chúng ta giữ là ngừng đột ngột. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập? Một là có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào? Tim có thể đột nhiên ngừng đập. Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có đông bùn, huyết sắc nguy hiểm. Họ uống ta, cậu ta bỏ ăn rồi thì quá. Không phải cậu ta ăn đồ béo rồi thì quá mà là ăn quá béo thì hợp lý.

Rồi u vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có một tác dụng lớn như thế, nên ở nước ngoài bán rồi thì chớ. Người thì hỏi: chứa phải có m rồi u sao? Thì chứa y thể thể giữ nói rồi thì cai thuốc lá, họ không rồi u, chứa có nói có m rồi u đâu, họ không còn nói rõ họ không rồi u: rồi u vang nhỏ mỗi ngày không quá 50-100cc, rồi u trà mỗi ngày không quá 5-10cc, bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu uống quá thì sai lầm, không quá rồi thì đó thì t. Có một nữ sĩ hỏi: Tôi không biết uống rồi u thì làm thế nào? Chứa không biết uống rồi u, há rồi thì không biết ăn như sao? Ăn như há rồi thì không thể ăn cơm vậy sao? Nhưng như rồi thì không có nghề chuyên nghiệp, bạn ăn cũng vô ích. Bây giờ ở châu Âu đã có bánh ngọt bằng nho để rồi thì. Nho để rồi thì ăn đi mà ăn, nuốt cơm rồi thì thích, chứa sao chứa. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người không có tiền ăn như để không bằng việc đi đâu c s c kh e như nhau. Còn có người thì bắt đầu. Tôi không có tiền thì làm thế nào? Xin nói với các bạn, ở họ nghề quản thể người ta đã đi đâu tra rồi, các khu vực rồi thì trên toàn thể giữ đi đâu vùng ít tiền, đi đâu là như vùng nghèo. Như vậy thì có rồi thì không? Rồi thì có tiền ngày ngày như như thì c l n như, gà rồi thì cá, thì đi đâu bằng phải, bằng đi đâu bằng đuôi, như như người như vậy rồi thì ít người sẽ đi đâu c quá tuổi 65.

( ) Thức ăn

Một người đi đâu bắt rồi thì ngũ cốc, đi đâu và rau là rồi thì t. Người ta nói Mac Donald là thức phẩm rác, vì nó là một loại thức phẩm kích thích rồi thì, họ uống là người bắt đầu bằng đuôi, chứa như mất bó hành lý. Người ta sẽ ăn vì ăn xong rồi thì phải đi giữ béo. Chúng ta nên bắt đầu là thức ăn

kích thích lòng, không phù hợp với tập quán của chúng ta.

\*Các loại thức:

**-Ngô (bắp)**

Các hình ảnh quốc gia của ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mac Donald. Trong loại thức tiên nói đến ngô, gọi đó là cây vàng. Lại lòng của ngô, hình ảnh của Mĩ đã có đi tra phát hiện rằng ngô của Mĩ nguyên thủy, gọi là Indian không ai bắt tăng huyết áp, không ai sợ vấn đề cholesterol. Là do họ ăn ngô. Về sau phát hiện ra trong ngô già có chất nhũ tương béo nên không sợ ra tăng huyết áp và sợ vấn đề cholesterol. Từ đó về sau, nước Mĩ đã thay đổi, châu Mĩ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quần đảo Thái Bình Dương, Trung Quốc, sáng tạo ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn nhũ tương béo làm gì? Chính là họ sợ không sợ vấn đề cholesterol. Nhưng họ không biết rằng trong ngô già có rất nhiều, không phải là tinh bột nhiều.

**- Kĩu mạch (Oats)**

Tại sao nhắc đến kĩu mạch? Người ta hiện nay thường có ba cao, là huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Kĩu mạch là ba họ, họ huyết áp, họ mỡ máu, họ đường máu. Trong kĩu mạch có chất 18% cellulose, người ăn kĩu mạch không bị viêm dạ dày ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Trong số những người ăn ngũ cốc vẫn phòng mạch bệnh, có đến 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

**- Yến mạch (Rolled Oats, thường gọi là nhãn hiệu Quaker Oats)**

Nếu bắt tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch

**- Các loại khoai**

Khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ cải, khoai tây. Nhưng thực ra các hình ảnh quốc gia đã nhắc đến. Vì sao? Vì chúng nó có ba hợp thu: hợp thu nước, hợp thu mỡ và đường, hợp thu đường bột. Hợp thu nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hợp thu mỡ và đường, không mạch bệnh tim mạch đường. Hợp thu đường bột, không mạch cholesterol viêm dạ dày, đường ruột. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lòng thực chính nên có các loại khoai lát. Nó có thể huyết áp, họ mỡ máu.

**- Kê (Millet: hạt nhỏ như gạo nhưng lớn hơn hạt mè)**

Bên thực tế của người nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, kiết lỵ, trướng bụng, an miên, (ngủ yên); ích lợi lớn như thế mà anh không ăn? Bây giờ rất nhiều người ăn vẫn phòng, đêm mất ngủ, mạch các chứng bệnh uất, chứng bệnh năng thần kinh, có người uống 8 viên thuốc an thần vẫn không ngủ được. Có ăn cháo kê là tinh thần phấn chấn, thì mới bắt cháo kê, ngủ khò khò. Chất bệnh bệnh ăn tất cả bệnh bệnh thuốc.

Vì sao chúng ta không giữ quy tắc về đồ ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc! Mọi người thực tế thì chính thức là đồ ăn, chất lượng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Có người nói rõ: không nên uống thuốc bệnh bất cứ, chất lượng dùng thuốc trong thời gian ngắn, nếu bắt bệnh rồi thì nhanh chóng ngừng thuốc.

**\* Đu**

Đu này là hoa của dinh dưỡng, là vua các loại đu. Trong đu này có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di hoàng đường, chất này có thể phòng và chất lượng ung thư tuyến vú, ung

thở trọc trắng và ung thư kết trắng. Cho nên để vì người da vàng chúng ta thì thích hợp nhất là sữa đậu nành.

Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt? Người người quốc tế của Liên Hợp Quốc người ta nói, trong sữa bò có nhiều chất béo, mà hai phần ba số người trên thế giới không hợp thu được chất béo, người da vàng ở châu Á có 70% số người không hợp thu được chất béo. Sữa đậu nành có gì tốt? Trong sữa đậu nành chứa chất béo, chất đạm người hợp thu 100%.



**\*Rau**

**-Cà-rốt.**

Sách Bên thế giới nói về cà rốt Trung Quốc viết đó là loại rau đường ngọt. Nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn là khỏi. Nó bổ vitamin, ăn cà-rốt lâu ngày thì ít bệnh mắt. Người Mỹ cho cà-rốt là thực phẩm làm đẹp người, đường tóc, đường da, đường niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà-rốt quả là đẹp trai trong ra ngoài. Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hòa. Nhiều cô gái của chúng ta mặc quần áo, các cô mỹ nhân vào còn đẹp, đẹp khi bị mỹ nhân đi còn khó coi hơn ban đầu.

Người Mỹ rất chú ý điều này, họ ăn cà-rốt đều. Thứ nhất, nó đường vitamin, ít bệnh mắt. Thứ hai, nó đẹp khỏe mạnh. Thứ ba, nó có chút tác dụng chống ung thư, hơn nữa rất tốt cho mắt. Châu Âu đã có bánh ngọt cà-rốt. Người Nhật ăn cao, chất béo trong cà-rốt không béo giảm sút.

**-Bí đỏ.**

Nó kích thích tiêu hóa tiêu, sản sinh insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít bệnh tiểu đường. Trong các loại rau còn cần như củ hành qua (mướp đắng). Tuy nó đắng, nhưng nó tiết ra insulin, người thường xuyên ăn mướp đắng cũng không bệnh tiểu đường. Bí đỏ, hành qua, người ăn rau củ chúng ta nhất định phải ăn luôn.

**-Cà chua.**

Mỹ, họ như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là để khỏe mạnh ung thư. Đó là điều mà người bệnh tiểu đường 5, 6 năm nay. Ăn cà chua không bệnh ung thư, bệnh đã bị chữa? Nhưng không phải ăn cà chua mà cách tùy tiện. Trong cà chua có chất chống oxy hóa là chất cà chua, nó kết hợp với protein làm mất, xung quanh có cellulose bao bọc, rất khó ra. Cho nên phải làm nóng lên, nóng đến mức nứt vỡ, nó mới ra được. Xin mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất. Và canh cà chua, hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mời người người cho.

**-Tỏi.**

Tỏi là vua chống ung thư. Có người nói ngay: cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bệnh cũng muốn ăn nóng? Xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì là 0! Có một người ở Sơn Đông, rất thích ăn, cứ bóc tỏi nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bệnh ung thư, nhưng chứng bệnh của anh ta bệnh ung thư trở lại. Nguyên nhân là gì? Xin thưa các bạn, tỏi có hai phần tỏi nhánh tỏi

thành tảng lát, để tảng lát trong không khí để 15 phút, sau khi nó kết hợp với dòng khí mới sẽ sinh ra chất tốt (để tính toán). Bên thân thì không cần uống thuốc, để tính toán mới cần uống thuốc, hẳn nên là vua cần uống thuốc. Hôm nay tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mì, rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn tảng nhánh tỏi, không để 5 giây để ngửi đã ăn xong. Tôi chỉ không để 5 giây! Ăn như vậy không có ích gì hết. Nếu số tỏi có mùi, thì ăn một quả sên tra, nhai nhấm lúc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay. Người ngoài tuổi nào người ta cũng ăn, sao chúng ta lại không ăn!

-Mức nhĩ đen (nấm mèo).

Mức nhĩ đen có tác dụng gì? Bây giờ cần đến Tết, người đi chết vì nhĩ máu cần tim ngày một nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, tôi chỉ cần tuổi 30! Vì sao đến Tết chết nhiều? Có 2 nguyên nhân, một là máu để cao người chết trẻ, một là mức máu cao. Các vị nhé cho, người máu để cao gọi là cao người chết trẻ.

Người cao người chết trẻ cần thêm thuốc ăn cao người chết trẻ, cho nên vào dịp Tết người đi chết vì nhĩ máu cần tim để biết nhiều, không cần tuổi nào. Chết vì nhĩ máu cần tim tuy không có cách gì chữa để, nhưng hoàn toàn có thể phòng. Có bác sĩ khuyên nên uống aspirin, vì sao? Có thể khi nhĩ máu không để, không biết nhĩ máu cần tim. Nhưng họ quên là gì? Họ quên cần uống nhiều aspirin là đầy một xuýt huyết. Bây giờ rất nhiều người xuýt huyết đầy một. Nhưng vậy không nên uống aspirin nữa. Hiện nay ở châu Âu không uống aspirin nữa rồi. Vậy thì làm thế nào? - Ăn mức nhĩ đen.

Mức nhĩ đen (nấm mèo) có hai tác dụng, trong đó có một là khi nhĩ máu không để là tốt. Tác dụng này cần mức nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim cần mức phát hiện, ông ta đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông ta phát hiện, một cần người châu Âu, người có tiền và có để ăn mức nhĩ đen, cần không uống aspirin nữa. Người nhĩ thế nào là cao người chết trẻ? Xin trả lời là người đi chết trẻ, to, béo để biết là phải nên thuốc chuyên để tuổi. Hẳn nên người thuốc nhóm máu AB càng để mức máu để cao người chết trẻ. Và cần càng người chết trẻ càng để mức. Thế nhĩ thế là để ăn để biết nhiều, thế hai nên uống một ít trà ngon, hoặc huyết tiêu; thế ba là nhĩ thế chết để giết, hẳn để giết là máu để là. Uống rượu trẻ cũng để để máu, mức uống thì uống vang để, không quá 100ml. Nếu cho anh ăn lúc (Đều phòng), nhĩ thế để ăn, mà có ăn thì bóc vứt đi. Có người hỏi: Cái vị là cần cần phải có dinh dưỡng sao? Ai nói vậy, xin nói với các vị, vị cần không có dinh dưỡng, nó cần có thể trẻ huyết người chết trẻ, nâng cao huyết tiêu bệnh, dùng để cần máu. Người trung niên và người già chúng ta không nên ăn. Và xem tivi phải chú ý, tivi hay thì xem một lát, tivi để thì để xem. Vì sao? Vì người lâu, để người huyết số lên cao. Người lùn, to, béo, không có cần, là đang thuốc chuyên để tuổi, là nhóm máu AB ăn để biết bệnh rồi là để giết, là uống rượu trẻ, xong rồi ăn lúc không bóc vứt, người nhĩ vậy mà không chết vì nhĩ máu cần tim, thì là để u .

-Phấn hoa (Pollen : cần bán trong các tiệm dược thảo).

Tổng thống Reagan thấy một bệnh bệnh trẻ thế, là đã một bệnh ác tính, ông ta đã cao tuổi như vậy vẫn sống khỏe, cần có để mức cần cần lúc cần người già. Chính là phấn hoa đã có tác dụng rất cần cho cần ông. Bây giờ ở châu Âu, châu Mỹ để thế hành phấn hoa. Võ Tịch Thiên đã ăn phấn hoa, Tịch Hi thái hậu cũng ăn phấn hoa.

Một người để biết, phấn hoa là tinh cần cần cần, nó thai nghén sẽ sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thế vật. Cần để đã có rồi, nhưng chúng ta quên một. Các vị

đ ng mua ph n hoa ngoài ph , ph n hoa bán ngoài ph có v c ng, ch a phá vách. Phá vách c n có x lý khoa h c k thu t cao. Th hai, ph n hoa m c đ i, đ ô nhi m, ph i sát trùng. Th ba, nó là protein, ph i thoát m n. Ph n hoa ph i có 3 đ i u này m i dùng đ c: x lý, tiêu đ c, thoát m n. Ph n hoa Nh t B n đ c dùng nhi u l m, t u i nào cũng dùng nó đ làm đ p. Ng i m u Pháp không ai không dùng. Tài li u ghi chép cho bi t, t l ch a b nh c a ph n hoa là 97%. N u dùng ph n hoa ch a không kh i thì thu c cũng không gi i quy t đ c, cu i cùng công năng th n suy ki t, đái ra máu, r i u th n. Cho nên ph i ch a tr s m ch đ ng ch đ n công năng th n suy ki t. L i còn ch ng r i lo n đ ng ru t, ph n m c nhi u, bí đái có tính ch t t p quán. R t nhi u ng i u ng thu c đ i ngoài mà m c ung th tr c tràng, ung th k t tràng. Ph n hoa có m t tên g i là c nh sát đ ng ru t, sau khi ăn ph n hoa, c nh sát có th duy trì tr t đ ng ru t. Th ba là nó làm đ p kh e m nh, duy trì th hình. Ba tác đ ng l n c a ph n hoa không th coi th ng.

\*Th c ăn đ ng v t

Ng i ta nói ăn đ ng v t b n chân, không b ng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không b ng ăn con nhi u chân. N u trong b a ăn có c th t l n và th t dê thì ăn th t dê; có th t dê và th t gà thì ăn th t gà, có gà và cá thì ăn cá, có cá và tôm thì ăn tôm. Đó không ph i là làm khách. Đ ng v t càng nh thì protein càng t t.

Dinh đ ng h c đ i chúng ch xem con v t to hay nh ; đ em phân t th c ra thì ng i ta không hi u. Ch a nói con chu t. h i ngh qu c t ng i ta nói protein c a b chết là t t nh t. Con b chết, đ ng th y nó nh , nó có th nh y cao h n 1 mét, anh có tin không. N u phóng đ i nó lên b ng c th con ng i, thì nó có th nh y lên đ n m t trắng y ch ! Cho nên đã có m y bác sĩ M đang nghiên c u làm th nào ăn đ c b chết.

Bây gi t ch c WHO đ ngh m i ng i ăn nhi u gà và cá. V y sao không khuy n ngh ăn tôm? Không ph i là không khuy n ngh , mà là tôm đ t quá, khó ph c p. N u có tôm, thì ăn tôm là t t. Vài con tôm đ nhi u protein h n là ăn đ y m t b ng th t bò. Cá thì đ ph c p h n. Protein c a cá m t gi là h p thu đ c, t l h p thu là 100%, còn protein th t bò ph i 3 ti ng đ ng h m i h p thu đ c. Cá đ c bi t thích h p cho ng i già nh t là ng i c th suy nh c. T t nhiên là tôm còn t t h n cá. Qu c t đã đ i u tra, vùng tu i th n i ti ng nh t toàn th gi i là Nh t B n, vùng tu i th c a Nh t B n là ven bi n, mà ven bi n tu i th cao nh t là đ a ph ng ăn cá. Đ c bi t là ăn cá bé, tôm bé, nên nh ph i ăn c con cá ( c đ u l n đ uôi), vì có ch t ho t tính, mà ch t ho t tính thì đ u và b ng cá bé, tôm bé. Đ y là khoa h c, ch không ph i mua cá c ch n con to là t t.

Còn m t nguyên t c ăn n a là ăn ph i n m v ng l ng, ch không ph i ăn càng nhi u càng t t. Trên qu c t có quy đ nh: ăn no 7 ph n 10, su t đ i không đau đ dày, ăn 8/10 là t i đ a, n u ăn no 10/10 thì 2/10 kia vô ích. Cho nên qu c t khuy n ngh t l vàng là 0,618: l ng th c ph 6, l ng th c chính 4; l ng th c thô 6, l ng th c tinh 4; th c v t 6, đ ng v t 4. Cân b ng v t ch t có m t quy lu t . Tr sinh ra cho đ n 5 tháng ăn s a m là t t nh t, ngoài 5 tháng s a m cũng không đ , c n thêm 42 lo i th c ăn tr lên. Ng i ta đ n tu i già l i càng khó. May thay có m t bác sĩ ng i Pháp tên là Climent, khi du l ch sang châu Phi th y ng i h đ m l n châu Phi kh e m nh s ng lâu h n chúng ta. H ăn cái gì? Ăn rong bi n, ph i khô r i làm bánh bao ăn, sau đó u ng canh rong bi n.

Bác sĩ y đem về Paris thí nghiệm, thì ra là rong biển, rong xoắn c. Rong xoắn c này phát hiện năm 1962, phát hiện này làm xáo trộn giới. Vì sao? Một gam nó bằng 1.000 gam thực phẩm các loại rau, dinh dưỡng đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố dinh dưỡng rất cân bằng, hơn nữa là thực phẩm tính. Nhật Bản mỗi năm tiêu thụ 500 tấn rong xoắn c, họ đi du lịch sang Trung Quốc người nào cũng mang theo. 8 gam rong xoắn là có thể duy trì sống 40 ngày. Ngoài ra nó rất quan trọng đối với miễn dịch bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường...

Ưu điểm lớn nhất của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân tiểu đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường. Bệnh nhân tiểu đường thì uống nước, lại không được ăn đường, rong xoắn là đường khô, hấp thu đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân tiểu đường, đường máu không ổn định, sau khi dùng rong xoắn có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó dần dần ngừng rong xoắn, cuối cùng không cần ăn thêm. Đối với bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chứa diệp lục, có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày.

Rong xoắn còn có tác dụng phòng bệnh. Khi trở về đất nước Liên Xô trước đây, chuyên gia Nhật Bản đi câu, mang theo rong xoắn, tác dụng chống bệnh của nó rất mạnh. Người có mấy cách có thể phòng: thứ nhất là uống trà xanh; thứ hai là ăn rau xanh, cà rốt; thứ ba là ăn rong xoắn; thứ tư ăn tỏi phòng kháng. Tỏi phòng kháng là tốt nhất. Tùy theo điều kiện kinh tế của mình mà chọn lấy một cách, thực sự không được thì ăn rau xanh, cà rốt. Bệnh thì ai cũng có thể tiếp xúc. Quốc tế đã từng cảnh báo: Nhật thì chết đói đói đói trong phòng ng. Nhật là lò vi sóng đối với chúng ta nguy hiểm lớn nhất, trong vòng 7 mét nó có thể bệnh chết chúng ta. Và các loại đồ điện không nên mua cùng một lúc. Vừa có tivi, vừa có tủ lạnh, lại vừa có lò vi sóng, bệnh làm thực ăn ngay bên cạnh, thì mức bệnh ung thư là không oan uổng gì.

## 2. Vitamin có oxy

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, là Nhật thì tập dưỡng tập luyện sáng sớm. Xin khuyên người các việc tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học đã quy định, ăn xong 45 phút sau hãy vitamin dưỡng. Mà người già vitamin dưỡng thì đi bách bộ là được, chứ cần đi 20 phút.

Muốn giảm béo không dùng phương pháp này, nếu giảm cân tập thể thao, ăn hai bát cơm, sau đó sống giảm cân cảm giác muốn ăn, mà lại không thì uống dinh dưỡng. Người châu Âu giảm béo toàn dùng rong xoắn, ở Trung Quốc ăn ít đi ngoài thì là không đúng cách.

Thứ hai là thời gian ngủ dậy, quốc tế quy định là 6 giờ sáng, đừng bỏ tham khảo. Thời gian mở cửa sổ, quốc tế quy định là 9 giờ đến 11 giờ, buổi chiều 2 giờ đến 4 giờ. Vì sao? Vì sau 9 giờ không khí ô nhiễm lên xuống, chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản ứng. Các việc chú ý cho, sáng dậy mở cửa sổ, dưỡng có thể thì uống nước, vì chất gây ung thư, chất phản ứng đưa chất vào trong phổi, đừng uống thì phản ứng. Quốc tế đã cảnh báo, 6 giờ đến 9 giờ sáng là lúc dễ gây ung thư nguy hiểm nhất. Không thể nói chung chung rằng người sống dậy sống khỏe người. Cửa đêm bệnh đã hít bụi bẩn khí các-bô-níc ở trong nhà, trong đường hô hấp đã có hơn 100 loại độc tố, lại chất vào trong cây, buổi sáng trong trong cây lại toàn là các-bô-níc.

Tập luyện buổi sáng, huyết áp cao, thân nhiệt cao, thần kinh tập luyện cao gấp 4

Đàn bà trẻ tuổi, người có bệnh tim rất dễ sinh chuyện. Trong rừng cây phải đi khi mặt trời lên, ánh mặt trời có phần nóng và chiếu đi xuống làm cho có thể sinh oxy. Lúc trong rừng toàn là các-bô-níc rất dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư. Trong sách Hoàng đế mới kinh có nói "không có mặt trời thì không tập luyện". Mùa hè người sống ở ngoài trời, mùa đông không nên đi tập ngoài nắng, mà đi sang tập ngoài trời.

Vào vào nhà tập thể dục ngoài nắng, có rất nhiều ông già, bà già 5, 6 giờ sáng đã xách kiếng đi ra ngoài. Đi ngoài trời, không thấy các ông các bà nào, họ ở nhà xem tivi. Đó là vì họ không biết rằng tập luyện ngoài nắng sống rất nguy hiểm. Sáng sớm, quy luật của đời sống sinh học trong con người là nhiệt độ cao, huyết áp tăng, nên nên đi tập thể dục ngoài nắng 4 giờ buổi sáng, nếu vào buổi sáng, sẽ rất dễ xảy ra chuyện, dễ làm tim ngừng đập. Không có gì để phần đi vào buổi sáng, tập thể dục, tập Thái cực quyền, luyện khí công ngoài nắng sớm. Đi vào đó không có gì sai cả. Nhưng nếu người già và người trung niên sáng sớm vào buổi sáng, chạy dài, leo núi, thì chắc có trăm đi vào bệnh viện, không mặt đi vào bệnh viện.

Cũng không phải là người nào thì cũng đi vào người sống, dễ sống khỏe người già, người cao tuổi đi nắng có bệnh dễ mắc bệnh. Có người biết mặt cái là dễ, thoát mặt cái như máu chết luôn. Quê tôi người ta nói, người ngoài 70 nên đi thông thoáng, duỗi tay duỗi chân cả ngày vài cái, rồi xoa bóp tim mặt lúc, người vài phút rồi hít thở sáng lên. Nhưng vậy sẽ không làm sao cả. Cho nên tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa khác nhau thì phải đi khác nhau.

Người trẻ. Quê tôi quy định rồi, người trẻ hay không người trẻ phải tranh luận. Trẻ con kia Nhật Bản không cho trẻ đi nắng, nhưng người trẻ hôm trẻ con người không tập thì nên người trẻ. Thời gian người trẻ nên là nửa giờ sau bữa ăn trẻ, và tập nên người mặt tập nắng sáng, người lâu quá không lợi cho sức khỏe. Không nên đi tập chần chừ. Buổi sáng đi nắng vào lúc nào? Khái niệm người sống dễ sống dễ làm rõ. Nếu 7 giờ sáng đi nắng, 12 giờ đêm dễ sống dễ sống, thì không ích gì. Nên đi nắng lúc 10 giờ đến 10 giờ 30 đi nắng, vì họ hít thở người ta đã quy định, mặt giờ đến mặt giờ rồi đi vào giờ người sâu là tập hít thở, như thế thì 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng, 3 tiếng người sét đánh cũng không nhức nhích, không có làm gì hại. 3 tiếng người sáng là giờ người sâu. Nếu 3 tiếng người sáng thì hôm sau dễ tinh thần sẽ thoải mái. Nếu anh người sau 4 giờ, thì đó là giờ người nông. Biết cách người và không biết cách người là rất khác nhau. Tập 12 giờ đến 3 giờ sáng là giờ người say như chết, và trẻ con khi đi nắng tắm nắng nóng 40-50 độ, như vậy chết người người rất cao.

### 3. Trạng thái tâm lý tốt

Vào nhà ba vợ việc giữ gìn sức khỏe là trạng thái tâm lý. Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống tập luyện cũng vô ích. Tập gì thì dễ bị hại, cả thể giới đi vào bệnh viện. Trẻ người đi học Stanford đã làm một thí nghiệm mới đi nắng, lấy người mũi đi lên mũi cho anh thở, rồi sau đó lấy người mũi đi trên bãi tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết không đi màu thì chứng tỏ anh bình tĩnh tự nhiên; nếu băng tuyết trạng thái lên, chứng tỏ anh có đi vào bệnh viện dạy dỗ; nếu băng tuyết tím đi, chứng tỏ anh rất tập gì. Rút lấy 1-2 cc cho băng tuyết tím đó tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau chuột con sẽ chết.

Xin khuyên các bạn, ai muốn trẻ tuổi, thì bạn đừng có tập. Nếu bạn không nhận được, bạn



hãy xem đồng hồ, đồng hồ quá 5 phút, quá 5 phút là hỏng chuyê n, máu sẽ tím đi. Thí nghiệ m này đã đ&#228;ng c gi&#228; Nobel.

Tâm lý h&#228;c có th&#228; đ&#228; xu&#228;t 5 ph&#228;ng pháp tránh t&#228;c gi&#228;n: m&#228;t là tránh đi; hai là chuyê n đi, ng&#228;i ta ch&#228;i anh thì anh đi đánh c&#228;, câu cá, không nghe th&#228;y; ba là th&#228; ra, nh&#228;ng ph&#228;i chú ý, ng&#228;i ta ch&#228;i anh, anh l&#228;i đi ch&#228;i ng&#228;i khác thì không gi&#228;i là th&#228; ra, mà ph&#228;i đi tìm b&#228;n tri âm đ&#228; nói chuyê n, th&#228; ra h&#228;t (gi&#228;i t&#228;a) n&#228;u không c&#228; đ&#228; b&#228;ng thì s&#228; sinh b&#228;nh; b&#228;n là th&#228;ng hoa, t&#228;c là ng&#228;i ta càng nói anh thì càng ra s&#228;c l&#228;m; năm là kh&#228;ng ch&#228;, đây là ph&#228;ng pháp ch&#228; y&#228;u nh&#228;t t&#228;c là m&#228;y ch&#228;i th&#228; nào ông cũng không s&#228;. Đi&#228;m này r&#228;t quan tr&#228;ng. Nh&#228;n m&#228;t lúc gió yên sóng l&#228;ng, l&#228;i m&#228;t b&#228;c b&#228;n r&#228;ng tr&#228;i cao. Nh&#228;n n&#228;i không ph&#228;i là m&#228;c đích, mà là sách l&#228;c.(D.Kiên) Nh&#228;ng ng&#228;i th&#228;ng không làm n&#228;i, m&#228;i nói m&#228;t câu đã l&#228;ng l&#228;n lên.

Ti&#228;u b&#228;t nh&#228;n t&#228;c lo&#228;n đ&#228;i m&#228;u (Không nh&#228;n đ&#228;c đ&#228;u nh&#228; thì s&#228; r&#228;i lo&#228;n h&#228;ng c&#228; m&#228;u k&#228; l&#228;n). Châu Âu có m&#228;t t&#228;c ng&#228;: cái lý khó gi&#228;ng thì nên đ&#228;ng; con ng&#228;i khó đ&#228;i x&#228; thì nên x&#228; h&#228;u; vi&#228;c khó x&#228; thì nên làm th&#228;ng th&#228;ng; công vi&#228;c khó thành thì nên khôn khéo. Câu đ&#228;u tiên trong 4 câu y&#228; có nghĩa là: lý l&#228; khó thì hãy khoan nói. Tri&#228;t lý r&#228;t sâu s&#228;c, r&#228;t có ích. Trong Tam qu&#228;c dĩ&#228;n nghĩa, Gia Cát L&#228;ng ba l&#228;n ch&#228;c t&#228;c Chu Du, r&#228;t cu&#228;c đã khi&#228;n Chu Du t&#228;c gi&#228;n mà ch&#228;t. T&#228;i Chu Du hay t&#228;i Gia Cát L&#228;ng? K&#228;t lu&#228;n là t&#228;i Chu Du, khí l&#228;ng ông ta h&#228;p h&#228;i quá. T&#228;c gi&#228;n nguy h&#228;i r&#228;t l&#228;n cho ng&#228;i ta.

Hi&#228;n nay, có m&#228;t lý thuy&#228;t m&#228;i, t&#228;t c&#228; đ&#228;ng v&#228;t đ&#228;u không có công năng c&#228;i, duy loài ng&#228;i có công năng đó. Nh&#228;ng loài ng&#228;i ch&#228;a bi&#228;t s&#228; đ&#228;ng công năng đó. X&#228;a có câu: m&#228;t n&#228; c&#228;i tr&#228; ra m&#228;i tu&#228;i. Không ph&#228;i ch&#228; tu&#228;i tác, mà ch&#228; tâm thái. Mi&#228;ng hay c&#228;i, ng&#228;i hay kh&#228;e. Tác đ&#228;ng c&#228;a c&#228;i r&#228;t l&#228;n. C&#228;i tránh đ&#228;c r&#228;t nhi&#228;u b&#228;nh. Th&#228; nh&#228;t, không b&#228; thiên đ&#228;u th&#228;ng, th&#228; hai không b&#228; đau l&#228;ng, vì khi c&#228;i vi tu&#228;n hoàn phát tri&#228;n. Thông t&#228;c b&#228;t th&#228;ng (thông thì không đau), b&#228;t thông t&#228;c th&#228;ng (không thông thì đau).

L&#228;i n&#228;a, c&#228;i, th&#228;ng xuyên c&#228;i đ&#228;c bi&#228;t t&#228;t cho đ&#228;ng h&#228;p và đ&#228;ng tiêu hóa. Có th&#228; làm thí nghiệ m, anh c&#228; s&#228; vào b&#228;ng b&#228;t đ&#228;u c&#228;i, m&#228;i ngày c&#228;i to 3 l&#228;n, b&#228;ng l&#228;c s&#228;c 3 l&#228;n, thì không táo bón, không b&#228;ng th&#228; d&#228;ng, đ&#228;ng ru&#228;t. Anh t&#228;p tay, t&#228;p chân, nh&#228;ng t&#228;p d&#228;ng đ&#228;ng ru&#228;t vào lúc nào? Không có c&#228; h&#228;i, ch&#228; có c&#228;i m&#228;i luy&#228;n t&#228;p đ&#228;c d&#228;ng, đ&#228;ng ru&#228;t. C&#228;i đã tr&#228; thành m&#228;t tiêu chu&#228;n c&#228;a s&#228;c kh&#228;e. Gi&#228;i Nobel th&#228; hai v&#228; c&#228;i đã đ&#228;c trao. C&#228;i là th&#228; thu&#228;c t&#228; thiên nhiên. N&#228;u b&#228;n b&#228; viêm kh&#228;p, xin đ&#228;ng lo, c&#228; nhìn vào kh&#228;p mà c&#228;i ha h&#228;, m&#228;t ch&#228;c là không đau n&#228;a. C&#228;i có nhi&#228;u ích l&#228;i nh&#228; th&#228;, sao chúng ta l&#228;i không c&#228;i nh&#228; !

M&#228;i đây thành ph&#228; B&#228;c Kinh đã có cu&#228;c t&#228;ng ki&#228;m tra , tu&#228;i th&#228; c&#228;a ng&#228;i ta ,b&#228;n có bi&#228;t là c&#228; ông th&#228; h&#228;n hay c&#228; bà th&#228; h&#228;n không? Xin nói mau , c&#228; bà th&#228; h&#228;n c&#228; ông, bình quân th&#228; h&#228;n c&#228; ông 6 năm r&#228;i. &#228;u đi&#228;m l&#228;n nh&#228;t c&#228;a r&#228;t nhi&#228;u bà c&#228; là t&#228; khi còn tr&#228; đã thích c&#228;i, già r&#228;i v&#228;n c&#228;i. Trong các bu&#228;i di&#228;n thuy&#228;t ch&#228; th&#228;y toàn các bà c&#228;i, các ông không c&#228;i. Đã kém ng&#228;i ta 6 năm r&#228;i r&#228;i đ&#228;y, đ&#228;n bao gi&#228; các ông m&#228;i c&#228;i. Cho nên t&#228; gi&#228;, m&#228;i ng&#228;i hãy mau mau c&#228;i đi. Có ng&#228;i nói th&#228; nào cũng ch&#228;ng c&#228;i. C&#228;p b&#228;c càng cao càng không c&#228;i, bi&#228;t làm th&#228; nào đ&#228;c? Ch&#228;ng nh&#228;ng đã không c&#228;i, l&#228;i còn lý lu&#228;n: Nam nhi h&#228;u l&#228; b&#228;t khinh đàn (Đàn ông có n&#228;c m&#228;t nh&#228;ng không đ&#228; gì ch&#228;y). N&#228;c m&#228;t ng&#228;i th&#228;ng thì m&#228;n, n&#228;c m&#228;t b&#228;nh nhân ti&#228;u đ&#228;ng thì ng&#228;t, n&#228;c m&#228;t đau bu&#228;n thì đ&#228;ng, trong đó có peptide , có ho&#228;c-môn. N&#228;u lâu ngày không ch&#228;y đi thì s&#228; b&#228; kh&#228;i u, b&#228;ng th&#228; đ&#228;y. Dù có kh&#228;i kh&#228;i u thì cũng b&#228; loét ho&#228;c viêm k&#228;t tràng m&#228;n tính. Cho nên, n&#228;u các v&#228; đau bu&#228;n thì ph&#228;i ch&#228;y n&#228;c m&#228;t ra, gi&#228; l&#228;i không ích gì đâu.

## Giữ gìn tuổi thọ

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 17 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 19:49

---

Đời sống khỏe mạnh, người ta đã cảnh báo chúng ta. Chúng ta hãy uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động, và đừng quên luôn luôn cười vui. Mong rằng mọi người đều chú ý cân bằng dinh dưỡng, vận động có ô-xy và chú ý trạng thái tâm lý của mình, lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Chẳng cần chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi và vẫn còn khỏe mạnh. [