

PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN 12 NGÀY ĐỂ CHỮA BỆNH

Phương Pháp này các vị đạo gia gọi là phương pháp Thanh Lạc Bản Thể, còn theo khoa học dựa vào kết quả thực tế trong chữa bệnh gọi là phương pháp thanh lạc độc trong cơ thể.

Lần đầu tiên cách đây 30 năm khi còn ở Việt Nam, tôi theo các sư huynh y sĩ áp dụng phương pháp nhịn ăn, tôi hơi sợ sức khỏe của mình không đủ sức chịu đựng trong thời gian nhịn ăn lâu đến 12 ngày, (vì tôi bị bệnh phổi), nhưng nhìn vào các sư huynh vẫn thường dùng phương pháp này mỗi năm 2 lần, lần thứ nhất bắt đầu từ ngày nhập hạ rằm tháng 4, lần thứ hai bắt đầu vào ngày mãn hạ rằm tháng 7, kết quả là các vị sư huynh càng trẻ và khỏe mạnh hồng hào so với tuổi và không bao giờ bị bệnh tật, nên tôi cũng bớt sợ và tin vào kết quả của phương pháp này.

Tôi nghĩ chắc khi theo phương pháp nhịn ăn cần phải nghỉ ngơi tĩnh dưỡng để khỏi mất calories, nhưng ngược lại, các sư huynh khuyên tôi vẫn tiếp tục đi làm, đi chữa bệnh bình thường như mọi ngày, chỉ khác một điểm khi đến giờ ăn thì mình uống nước, và khi khát mình cũng uống nước, khi thèm ăn mình cũng uống nước. Một loại nước pha chế đặc biệt không phải là nước lạnh như phương pháp của Thầy Phạm Văn Chính trong lúc nhập thất, không làm việc.

Phương pháp nhập thất nhịn ăn của thầy Phạm Văn Chính bên California, ngắn hạn là theo thầy 3-7 ngày, đến giờ ăn sáng, ăn trưa, ăn chiều, thầy mời chúng ta cùng ăn với thầy bằng các bài tập các động tác dưỡng sinh, sau đó ai khát muốn uống nước thì cứ uống tự nhiên, và uống ít, rồi ngồi lại với nhau, giảng giải về phương pháp, rồi tập hít thở, rồi cân trọng lượng cơ thể, đo áp huyết... rồi đến giờ ăn thầy lại mời chúng ta ăn bằng các bài tập.

Sau một ngày có người cân sụt mất 1-2 kg, bạn tôi là một dược sĩ, bị bệnh phong thấp đau nhức, mập phì, cao áp huyết, sau 2 ngày xuống 3 kg, Những người chịu đựng nổi 1 tuần sẽ thấy kết quả khả quan, nhưng cơ thể mất nhiều calories không đủ sức làm việc, nên khi ra khỏi nhập thất, cơ thể đói hơn ăn nhiều hơn, sau 1 tháng trọng lượng gia tăng, chính những thức ăn đem vào cơ thể lại là mầm gây ra bệnh trở lại, đường, áp huyết, cholesterol lại cao như cũ. Cho nên phương pháp này Thầy Chính khuyên thỉnh thoảng phải áp dụng để cơ thể có thời giờ nghỉ ngơi và giải độc.

Còn phương pháp nhịn ăn 12 ngày của chúng tôi, vẫn đi làm bình thường, chỉ uống nước pha chế uống thay bữa cơm, mỗi ngày uống từ 4-6 lít.

Thành phần pha chế của 1 lít nước như sau :

1 lít nước nấu chín pha vào 3-6 quả chanh với đường ngọt vừa đủ, công thức pha chế thế nào cho hợp với mình để đừng chua quá đừng ngọt quá. Cứ thế áp dụng cho 4 lần hay 6 lần trong ngày. Những người bị loét bao tử cho bớt chua tăng ngọt hơn để khi uống thử, bao tử không có phản ứng khó chịu, hoặc những người có bệnh tiểu đường pha bớt ngọt nhưng khi uống không có cảm tưởng bị ê răng, là những dung dịch pha chế hợp với cơ thể mình.

Cách uống :

Khi đến giờ ăn cơm, uống 1 ly 250cc, nửa giờ sau 1 ly, nửa giờ sau nữa 1 ly.

4 bữa ăn sáng, trưa, chiều, tối mất 12 ly là 3 lít. Còn 1-3 lít để uống vào khi cảm thấy khát, mỗi lần ½ ly. Như vậy mỗi ngày tiêu thụ 4-6 lít.

Chanh và đường tiêu thụ mỗi ngày với tiêu chuẩn 4 lít một ngày là từ 12-16 quả chanh.

Đường giúp cơ thể giữ năng lượng và thân nhiệt, không làm suy tim hay cơ bắp bị mệt mỏi khi làm việc, chanh để tẩy độc hạ áp huyết, cholesterol, tan mỡ, lọc máu

Đối với kinh nghiệm của tôi, trước khi nhịn ăn, tôi sợ đói, hôm trước tôi ăn thật nhiều gấp 2 lần bình thường, rồi mới dám nhập cuộc với các sư huynh vào ngày hôm sau. Mỗi ngày tôi vẫn đi chữa bệnh cho các bệnh nhân ở các phòng mạch từ thiện từ chùa này sang chùa khác bằng xe đạp, thỉnh thoảng lại lấy nước ra uống, đến những bữa cơm, thấy người ta ăn cơm mình lại thèm, lại uống 3 ly nước thay 3 chén cơm, rồi cũng qua 1 ngày, đi tiểu nhiều hơn, đi đại tiện phân vẫn có lợn cục bình thường. Ngày thứ hai đi phân vẫn có lợn cục mềm hơn, đi tiểu nhiều hơn. Ngày thứ ba bắt đầu đi phân loãng 50% nước 50% phân. Ngày thứ tư phân

ra như tiêu chảy 70% nước 30% phân. Ngày thứ năm, buồn đi cầu là đi ngay tiêu ra nước ồ ạt nhiều nước hơn phân. Ngày thứ sáu mỗi lần đi đại tiện giống như mở một túi nước đổ ra 1 lần chảy ào ào là xong. Từ ngày thứ 6 đến ngày thứ 8 đi tiêu nhiều hơn, đi đại tiện toàn ra nước trong, không có phân, tôi nghĩ có lẽ xin mấy sư huynh cho nghỉ, cơ thể sạch lắm rồi, uống nước vào là đi ra nước ngay, cơ thể không mệt mỏi, vẫn đi làm bình thường vui vẻ, nhưng cảm thấy thèm ăn. Các sư huynh khuyên cố lên 4 ngày nữa.

Quả nhiên có điều kỳ lạ xảy ra. Ngày thứ 9 tự nhiên hơi đau lâm râm trong bụng và mắc đi đại tiện liền, chảy ra nước xối xả toàn là màu đen như nước ống cống. Ngày thứ mười, tiêu chảy ra nước đen hơi lợn cợn. Ngày thứ mười một đi đại tiện 2-3 lần ra rất nhiều khoảng 2 kg phân lầy nhầy, lung bùng, màu đen có lẫn mỡ, mùi hôi, giẻ rách, có xơ sợi, tôi nghĩ đây chắc là mấy sợi rau muống ăn từ ngoài Bắc hồi di cư hay dưa giá khi mới vào miền Nam, nó dính vào thành ruột bị chất chanh làm tróc ra. Ngày thứ mười hai, uống vào một ly nước, là đi ngay ra một ly nước trong không có tí phân nào. Uống vào ly nào là ra ngay ly ấy. Trong bụng bao tử và ruột thật sạch, vách thành bao tử và ruột mỏng đi.

Ngày thứ nhất đến ngày thứ tư lên cân 2 kg, từ ngày thứ năm đến hết 12 ngày xuống mất 2 kg., trong bụng hơi bào bọt muốn đòi ăn là vừa đúng hết hạn kỳ chấm dứt vào lúc 7 giờ tối. Tất cả tụ tập lại nhà đại sư huynh để ăn một món ăn do đại sư tỷ nấu để phục hồi lại chức năng trường vị. Món ăn đặc biệt là món cháo huyết heo với nhiều gừng xắt chỉ, mỗi người được quyền ăn 1 tô nhỏ, ăn xong, chất bột cháo lót lại vách thành bao tử và ruột, chất gừng làm ấm trường vị giúp các cơ co thắt lại, trong thời gian uống nhiều nước cơ co bóp của trường vị chứa nhiều nước đã bị giãn nở, còn huyết heo theo đông y là đội quân dùng để lấy độc tố còn sót lại trong máu theo đường phân ra ngoài. Ai nấy ăn xong, lấy thêm một tô lớn đem về nhà để dành cho bữa điểm tâm sáng hôm sau là ngày thứ mười ba.

Lúc đó mới xong một giai đoạn thanh lọc độc trong cơ thể, trưa ngày hôm thứ mười ba, chỉ được quyền ăn 1 chén cơm với thức ăn nhẹ là canh, chiều ăn 2 chén. Ngày thứ mười bốn ăn trở lại bình thường 3 chén cơm với canh, thịt, cá, sau đó ăn uống như thường lệ. Cơ thể lại phục hồi trọng lượng như cũ, nhưng thần sắc hồng hào khỏe mạnh, nhiều năng lượng vô cùng. Ăn rất ngon miệng, dễ ăn không kén ăn, các lục phủ ngũ tạng đều được thanh lọc độc thay cũ đổi mới, không còn những bướu mỡ, hay máu cặn bản hóa vôi trong cơ thể, trong xương khớp, không còn đau đớn, hay đau bệnh vặt, áp huyết, đường cholesterol ổn định. So sánh với các phương pháp nhịn ăn khác, có chỗ khác biệt ở chỗ chưa lấy ra ra được hết phân đen mùi hôi giẻ rách xơ bướu trong cơ thể ra hết được bằng phương pháp thanh lọc độc trong cơ thể.

Những người bị bệnh cao áp huyết, tiểu đường, cholesterol, đau thấp khớp, huyết hóa vôi, bệnh bao tử, đường ruột, gan thận, ung thư, nếu áp huyết không bị quá thấp, có thể áp dụng phương pháp này. Nhịn ăn trong 12 ngày chính là cho các tế bào ung thư bị bỏ đói, thêm vào phương pháp hít thở (ăn không khí) làm tăng hồng cầu và giúp khí huyết tuần hoàn khắp cơ thể phục hồi lại các tế bào khỏe, tăng khả năng miễn nhiễm phòng chống bệnh tật, giúp phục hồi các cơ co bóp tổng độc ra ngoài bằng đường tiêu tiểu, thì dấu hiệu ung thư sẽ từ từ biến mất.

Phương pháp này không áp dụng được cho người áp huyết thấp và bệnh thiếu máu.

Còn những người mập phì, muốn giảm mập nên theo phương pháp Nhập Thất của Thầy Phạm Văn Chính trong link sau đây: <http://www.vietbao.com/?ppid=45&pid=117&nid=118835>