



# Ăn Trái Cây Khi Bụng Rỗng

Bác sĩ Stephen Mak

Gần đây, tỷ lệ thành công của tôi trong việc điều trị ung thư là khoảng 80% . Bệnh nhân ung thư lẽ ra không phải chết. Cách điều trị ung thư đã được tìm ra, chỉ là chúng ta có tin hay không. Tôi rất tiếc về việc hàng trăm bệnh nhân ung thư đã chết theo cách chữa trị truyền thống. Xin cảm ơn và cầu Thượng Đế gia hộ.

Tất cả chúng ta cho rằng ăn trái cây chỉ có nghĩa là mua trái cây, cắt ra từng lát và bỏ vào miệng, nhưng không dễ như vậy. Điều quan

trọng là phải biết ăn ra sao và khi nào.

## Ăn trái cây như thế nào mới đúng?

Không ăn trái cây sau bữa ăn! Nên ăn trái cây khi bụng trống. Nếu ăn theo cách này, trái cây sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc tẩy uế cơ thể, cho quý vị năng lực để chữa béo phì và những hoạt động khác.

## Trái cây là thức ăn quan trọng nhất.

Thí dụ quý vị ăn hai lát bánh mì, rồi một lát trái cây. Lát trái cây đã sẵn sàng đi thẳng qua bao tử, rồi vào ruột, nhưng bị ngăn cản. Trong khi đó, toàn thể bữa ăn bị thối rữa, lên men, và biến thành axit. Khi trái cây gặp thức ăn trong bao tử và chất axit tiêu hóa, tất cả thức ăn bắt đầu thối rữa.

Vậy hãy ăn trái cây khi bụng trống, hoặc trước bữa ăn! Quý vị đã nghe nhiều người than rằng - mỗi lần ăn dưa hấu, tôi bị ợ ; khi ăn sầu riêng, tôi bị sinh bụng; khi ăn chuối, tôi cảm thấy muốn đi nhà vệ sinh v.v... Thật ra tất cả những điều này sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống. Trái cây hòa với những thức ăn thối rữa, sẽ tạo nên hơi gas, và làm quý vị bị sinh bụng.

- Những việc như tóc bạc, hói đầu, tư tưởng bực bội, và bên dưới mắt bị quầng đen sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống.
- Không có chuyện vài thứ trái cây như cam và chanh có nhiều chất axit, bởi vì tất cả trái cây trở thành chất kiềm (alkaline) trong cơ thể, theo bác sĩ Herbert Shelton, người đã nghiên cứu vấn đề này.
- Nếu quý vị nắm vững việc ăn trái cây đúng cách, quý vị sẽ có được bí mật của sắc đẹp, trường thọ, sức khỏe, năng lực, hạnh phúc và không béo phì.
- Khi cần uống nước trái cây - hãy uống nước trái cây tươi, không uống từ đồ hộp. Không uống nước trái cây đã nấu ấm. Không ăn trái cây đã nấu chín, bởi vì quý vị sẽ không có những chất dinh dưỡng, mà chỉ thưởng thức hương vị của trái cây. Nấu chín làm mất tất cả sinh tố.
- Nhưng ăn trái cây vẫn tốt hơn là uống nước trái cây. Nếu quý vị phải uống nước trái cây, hãy uống từng ngụm, từ từ, bởi vì cần để nước trái cây hòa tan với nước bọt trước khi nuốt xuống. (Phép dưỡng sinh Osawa cũng khuyên phải nhai cơm gạo lúc 100 lần trước khi nuốt, để gạo hòa với nước bọt).
- Quý vị có thể chỉ ăn trái cây trong 3 ngày để thanh lọc cơ thể. Chỉ ăn trái cây và uống nước trái cây trong suốt 3 ngày, và quý vị sẽ ngạc nhiên khi bạn bè cho biết quý vị nhìn thật tươi sáng!

## Quả KIWI:

Nhỏ mà rất mạnh. Có đủ các sinh tố potassium, magnesium, vitamin E & chất sợi. Lượng sinh tố C gấp 2 lần trái cam.

## Táo:

Ăn một trái táo mỗi ngày, không cần đến bác sĩ? Dù táo có lượng sinh tố C thấp, nhưng có tính chống oxy hóa & flavonoids để giúp sự hoạt động của sinh tố C, do đó giúp hạ tỷ lệ ung thư ruột già, nhồi máu cơ tim và đứt mạch máu o.

## Dâu tây:

là loại trái cây bảo vệ. Dâu tây có tính chống oxy hóa cao nhất trong số các loại trái cây chính, bảo vệ cơ thể tránh ung thư, chống chất free radicals (gốc tự do) làm nghẽn mạch máu.

## Cam:

Thuốc tiên. Ăn từ **2 đến 4 trái cam mỗi ngày** giúp khỏi bị cảm cúm, hạ thấp cholesterol (mỡ trong máu), tránh và làm tan sạn thận cũng như là hạ thấp tỷ lệ ung thư ruột già.

#### **Dưa hấu:**

Hạ nhiệt làm đỡ khát. Chứa 92% nước, và nhiều chất glutathione giúp hệ miễn nhiễm. Dưa hấu cũng có nhiều chất lycopene chống ung thư. Những chất dinh dưỡng khác trong dưa hấu là sinh tố C & Potassium (Kali).

#### **Ổi & Đu đủ:**

hạng nhất về sinh tố C, chứa rất nhiều vitamin C. Ổi có nhiều chất sợi, giúp trị bón. Đu đủ có nhiều chất carotene tốt cho mắt.

#### **Uống nước lạnh sau bữa ăn có thể bị ung thư?**

Chuyện khó tin?? Cho những ai thích uống nước đá lạnh, bài này dành cho quý vị. Uống nước đá lạnh sau bữa ăn thật khoái khẩu. Tuy nhiên, nước lạnh sẽ làm đông đặc những chất dầu mỡ mà quý vị vừa ăn xong. Sẽ làm chậm tiêu hóa. Khi chất “bùn quánh” này phản ứng với axit, nó sẽ phân nhỏ và được hấp thụ vào ruột nhanh hơn là thức ăn đặc. Nó sẽ đóng quanh ruột. Chẳng bao lâu, nó sẽ biến thành chất béo và đưa đến ung thư. Tốt nhất là ăn súp nóng hay uống nước ấm sau bữa ăn (Đông y luôn khuyên nên uống nước ấm.)

#### **Một điều nghiêm trọng về nhồi máu cơ tim:**

“thủ tục” nhồi máu cơ tim (Không phải chuyện đùa) Những quý vị nữ nên biết rằng, không phải tất cả những triệu chứng nhồi máu cơ tim đều bắt đầu từ việc tay trái bị đau. Hãy chú ý khi bị đau hàm dữ dội. Có thể quý vị sẽ không bao giờ bị đau ngực khi bị nhồi máu cơ tim. Buồn nôn và toát mồ hôi dữ dội cũng là những triệu chứng thường xảy ra.

60% những người bị nhồi máu cơ tim trong khi ngủ sẽ không thức giấc. Đau hàm có thể khiến quý vị tỉnh dậy khi đang ngủ say. Hãy chú ý và để ý.

Càng biết nhiều, chúng ta càng dễ sống sót.

Bác sĩ Stephen Mak