

Thanh lọc gan bằng nước gạo lức

Ngọc Bảo

Một ngày kia bỗng tôi vớ được một bài đăng trên e-mail của nhóm Đà Lạt, tựa đề "Thanh lọc gan bằng nước gạo lức", thật là "gãi đúng chỗ ngứa" vì tôi vẫn tin tưởng rằng mình có một cái "duyên" nào đó với bệnh gan. Quả nhiên đọc xong bài này tôi cảm thấy thích thú, "phấn khởi" hẳn lên. Nội dung bài đại khái như sau:

Một nhóm thiên sinh họp nhau mỗi tháng trao đổi kinh nghiệm tu tập và sức khỏe dưỡng sinh, một hôm có mấy người đưa ra kết quả phân tích máu sau khi đã thử uống nước gạo lức được mấy tháng. Tất cả mọi người đều lấy làm lạ vì thấy máu họ so sánh với người khác rất sạch tốt, không có độc tố và ký sinh trùng, huyết cầu rất tròn không bị méo mó và huyết thanh rất trong. Đó là vì một người trong nhóm đã theo gương một bạn đạo khác trong vùng Oregon, bác này bị sạn ở túi mật quá nhiều đã tràn sang gan, mặc dù đã mổ nhưng không lấy hết ra được, và gan đã bị chai. Túi mật đã bị mổ lấy ra, bệnh gan cũng không có thuốc chữa nên bác càng ngày càng sa sút, da và mắt vàng như nghệ, tình trạng thật là tuyệt vọng. May sao có người ở Việt Nam mách cho phương thuốc dân gian gia truyền là uống nước gạo lức rang để giải trừ độc tố và thanh lọc gan.

Thôi thì đến lúc cùng đường, ai chỉ gì cũng thử, bác uống liền tù tì trong ba năm dùng nước gạo lức thay cho các thứ nước khác như trà, cà phê, nước ngọt v.v... Như một phép lạ! Da và mắt của bác không còn vàng nữa, trong người không còn mệt mỏi và bực bội, nước da càng ngày càng tươi sáng hơn bao giờ! Đi khám bác sĩ lại, tất cả từ bác sĩ cho đến y tá đều ngạc nhiên. Con người của bác như đã được tái sinh!

Thế là nhóm thiên đó bèn thực tập ngay phương thuốc tuyệt diệu này, và sau 6 tháng dùng thử so sánh kết quả đã thấy rất nhiều phấn khởi như sau:

- Sức khỏe tăng gia, làm việc nhiều không thấy mệt.
- Bớt mập, bớt cholesterol, tiểu đường.
- Chữa táo bón, bớt bị đau bụng, bệnh hôi miệng.
- Chữa bệnh phong thấp, bệnh ra mồ hôi, đau lưng nhức mỏi.
- Da dễ tươi sáng, không cần dùng kem dưỡng da.

Thấy có vẻ lý thú quá, tôi bèn thực tập ngay đi mua mấy ký gạo lức về rang và đun nước uống để bình thủy, "sáng vác ô đi tối vác về" đem vào sử dụng thay nước lọc. Kết quả không có gì cụ thể, vì tôi chẳng mấy khi đi bác sĩ nên cũng không có cơ hội thử máu xem trước và sau khi bắt đầu uống như thế nào, nhưng thấy có vẻ như có nhiều năng lực để làm việc hơn, và mọi người khen là trông da dễ "tươi sáng" hơn trước.

Một ngày nọ, một chị bạn đồng sở bỗng nhiên khám phá ra ung thư ruột già, phải vào bệnh viện mổ, chị phải ăn uống rất hạn chế, phải uống nhiều nước trong ngày. Tôi không biết giúp gì cho chị, bèn đem gạo lức rang đến chỉ cho chị cách nấu uống mỗi ngày. Thật như một phép lạ! Chị có đủ sức để chịu đựng hai lần mổ, nhiều lần chemotherapy mà không bị kiệt sức và không bị mất hồng huyết cầu nhiều tuy ăn rất ít, hầu như không đủ chất bổ dưỡng. Thấy hay, chị chỉ lại cho những người quen, nhất là những người bị yếu và đau gan, kể cả những người bị sơ gan hết thuốc chữa.. Tất cả đều báo cáo kết quả rất tốt, chỉ trong một thời gian ngắn, tình trạng của họ đã cải thiện hẳn. Sau này, tôi cũng chỉ cho những người khác ở trong

trường hợp tương tự, ngay cả cho "xếp" tôi trong sở, người thì bị tiêu đường, người thì bị chứng phong thấp và đau nhức v.v.. Kết quả đều khả quan, và trông ai nấy đều có vẻ tươi tắn, khỏe khoắn hẳn ra.

Riêng với tôi, nước gạo lức là một thứ nước uống rất ngon, và tuy không thấy công hiệu rõ ràng trước mắt như những người có bệnh và phải đi thử nghiệm định kỳ, nhưng mỗi lần phải làm những việc nặng nhọc tưởng chừng như không làm được, tôi vẫn có thể làm được như thường. Và như anh bạn tác giả bài viết đó đã nói, càng uống càng thấy thích, nên tuy phải đun nấu, nhưng món này đã không đi vào dĩ vãng mà vẫn tồn tại một cách bền bỉ và chưa có hứa hẹn gì là sẽ bị bỏ rơi trong một tương lai gần đối với tôi. Tôi thiết tưởng cũng nên phổ biến phương thuốc thần diệu này rộng rãi, biết đâu sẽ giúp được nhiều người và có thêm được một vài "phép lạ" nào nữa.

Cách nấu:

1. Mua gạo lức hạt tròn hay dài (brown rice) tại các siêu thị, hay trong những chợ health food. Không nên vo gạo trước khi rang, vì làm như vậy có thể làm cho người bị nóng hơn bình thường. Dùng chảo rang gạo trên lò, độ nóng medium low. Khi rang nhớ dùng đũa khuấy đều, vì nếu để yên một chỗ khá lâu hạt gạo sẽ bị cháy, hoặc nở bung ra. Rang cho đến khi có mùi thơm và gạo có màu nâu đậm hay nhạt tùy ý thích. Nên rang mỗi lần vài pounds rồi để vào trong một cái keo dùng dần.
2. Một muống canh gạo lức rang cho một lít nước. Nấu trong nồi Slow Cooker, độ nóng low, từ 8 đến 10 tiếng. Có thể nấu vào buổi tối trước khi đi ngủ, như vậy đến sáng trước khi đi làm có thể cho vào bình thủy mang theo, hoặc nấu buổi sáng và đến chiều tối thì xong.
3. Nên uống nước gạo lức rang với độ nóng thích hợp cho mình từ 2 đến 3 lít mỗi ngày.. Nước gạo lức rang không nên để lâu trong nồi quá một ngày, vì sẽ làm nước bị đục và có thể bị thiu. Nếu dùng không hết, nên rót ra, để nguội cho vào tủ lạnh. Trước khi uống chỉ việc hâm nóng là được..
4. Xóc gạo lức khi nấu xong không nên bỏ, vì có thể ăn như cháo và làm nhẹ bụng. Người mới bệnh dậy, hoặc đầy bụng, hoặc chán không biết ăn gì (vì quá thừa thãi), cứ ăn vài ngày để giúp bao tử làm việc nhẹ nhàng, sẽ thấy thèm và thích ăn.
5. Tốt nhất là nấu bằng Slow cooker, đừng nấu trên bếp lò vì nước gạo sẽ không được trong.

Được biết, trong gạo lức có nhiều chất fiber có thể làm giảm lượng đường và cholesterol trong máu, đồng thời cũng có thêm những chất mineral như magnesium, manganese, zinc. Uống nước gạo lức phối hợp với thể dục và dưỡng sinh, điều hòa hơi thở bồi dưỡng thể chất cũng như tâm linh sẽ đem lại một đời sống khỏe mạnh, an vui cho chúng ta.

Tuy nhiên, nên nhớ rằng gạo lức chỉ giúp chúng ta điều chỉnh những chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe con người, chứ không phải là "thuốc tiên" có thể đi ngược lại vòng xoay của tạo hóa mà "cải tử hoàn sinh" hay "cải lão hoàn đồng" được. Con người sanh ra trong sự biến dịch của vũ trụ, trong quy luật tuần hoàn sanh lão bệnh tử của kiếp nhân sinh. Điều quan trọng là sống trong trí tuệ hiểu biết, sẵn sàng chấp nhận những gì đến và đi và buông bỏ không luyến tiếc những gì không thể giữ được nữa, kể cả xác thân vật chất này, như vậy ta sẽ có sự bình an dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.