

TUYỆT-THỰC

ĐI VỀ ĐÂU ?

Đài Quốc Lộ
Biên soạn

LOẠI SÁCH THỰC DỤNG

XUÂN THU



Thái Khắc Lễ

Phạm Thị Ngọc Trâm biên soạn

TUYỆT THỰC ĐI VỀ ĐÂU ?

(Nhịn ăn, chữa bệnh, hồi xuân)



TỦ SÁCH Y ĐẠO PHƯƠNG ĐÔNG

NHẬP ĐỀ

Lần đầu tiên tôi đọc quyển sách "Tuyệt thực đi về đâu" của Thái Khắc Lễ vào năm 1983, tôi đã bị hấp dẫn lạ kỳ bởi tên gọi của quyển sách và cái hình người dơ xương kinh khủng ngay ở trang bìa, đó chính là bức tượng "nhịn ăn mà mặc" mà bạn có thể nhận ra dễ dàng nếu bạn đã từng đi thăm quan nhiều chùa chiền. Tôi đã đọc quyển sách với nhiều tò mò và hứng thú, đồng thời tôi hoàn toàn bị chinh phục bởi lập luận khoa học và đã sáng tỏ nhiều điều trong cuộc sống. Đọc xong, tôi thích nhịn ăn ngay, nhưng cái mồm thì gì cũng muốn ăn, mới hay hoá ra muốn và khả năng thực hiện được ước muốn lại là một vấn đề khác nữa.

Hai năm sau, trường tôi dạy học, giáo viên thay nhau đau mắt đỏ. Mọi người thi nhau xông lá dâu, và uống thuốc kháng sinh... Đến lượt tôi cũng bị lây bệnh, thấy không muốn ăn, tôi chớp lấy cơ hội quý báu để thực hiện tâm nguyện ngày nào, tôi quyết định nhịn một đợt 7 ngày xem sao. Thời gian đó Hà Nội hầu như chưa có ai thực hiện nhịn ăn chữa bệnh bao giờ. Đây là một lối chữa bệnh theo thiên nhiên mà một số nước phương Tây đã tái khám phá lại. Đó là một cách tự chữa bệnh theo tự nhiên thoát nhìn có vẻ kỳ lạ nhưng hợp Logic, theo cổ truyền và đặc biệt là bắt chước các con vật khi chúng bị bệnh. Đây là cách chữa mới lạ đối với người dân Hà Nội lúc bấy giờ. Thường thì dân chúng tự động tự giác áp dụng theo kinh nghiệm sách chỉ bày khi đã bí hết cách chữa, hoặc có ai đã từng nhịn thì hỏi thêm kinh nghiệm.

Tôi biết có anh Hoàng Thái cũng đã từng nhịn ăn, nên nhờ bố tôi cùng anh Thái tới thăm trong thời gian nhịn ăn ngay tại trường tôi dạy, đó là trường Văn hoá của Bộ Tư lệnh Thông Tin, trường đóng bên Gia Lâm, Hà Nội. Hai người đạp xe hơn chục cây số tới thăm để động viên tinh thần, giúp tôi thêm tự tin thì đúng hơn. Tôi theo dõi mọi triệu chứng bản thân từng ngày từng ngày. Vì không ăn nên càng bớt phân tán tâm trí bởi đi chợ, nấu nướng và ăn... thế là bớt được 3 khoản đó, giải phóng tâm trí để cơ thể khỏi bị tiêu hao năng lượng.

Thông thường người ta chỉ thấy nhịn ăn, nghĩa là không có gì vào bụng thì chết đói, đói ai chịu được, đói thì chết mất... Không ai thấy được nếu không ăn thì cơ thể, nhất là hệ thống tiêu hoá được nghỉ ngơi một chút, cơ thể sẽ không mất đi một số năng lượng để tiêu hoá thức ăn! Đó là lý do giải thích được vì sao một số người nhịn ăn thì thấy khoẻ ra. Phần lớn chúng ta đều nhầm tưởng rằng để tiêu hoá thức ăn (mà bạn lại

ăn toàn những thứ khó tiêu), thì cơ thể chỉ có được thêm năng lượng hay calo, mà cơ thể không mất tí năng lượng nào để tiêu hoá chúng? bạn chỉ có ĐƯỢC qua ăn mà không có MẤT gì qua ăn sao? Chúng ta thường nhầm lẫn ở chỗ này, nhất là khi cơ thể bị bệnh nặng, bị táo bón hay ỉa chảy, buồn đau hay tức giận... thì ăn vào chỉ có hại hơn là có lợi. Giải pháp cho những vấn đề này là gì, có nhất thiết cứ phải là nhịn ăn? Xin bạn kiên nhẫn đọc hết quyển sách này, rồi lời giải đáp là tùy cơ ứng biến của từng cá nhân.

Sau đợt nhịn ăn thành công trên cả hai lĩnh vực thể chất và tinh thần, mắt tôi khỏi trong thời gian bằng với những người uống thuốc kháng sinh, như thế là khả năng miễn dịch tự nhiên trong cơ thể của tôi không bị suy giảm bởi sự lệ thuộc vào thuốc, là thứ tôi biết sau khi uống sẽ ít nhiều để lại hậu quả phụ, làm cho các men vi sinh tốt trong ruột bị huỷ diệt và chắc chắn nó làm suy giảm hệ thống miễn dịch tự nhiên của cơ thể. Đã thế trong khi nhịn ăn tôi còn biết tôi bị xoang và viêm họng vì tự nhiên cùng lúc nhịn ăn thì tôi khắc ra không biết bao nhiêu đờm (?), là thứ bệnh tiềm ẩn chưa xuất đầu lộ diện.

Tại sao tôi khẳng định nhịn ăn thành công cả trên lĩnh vực tinh thần? Đây là một kỷ niệm khó quên, tôi xin trình bày lại: Ngày nhịn thứ năm, anh hiệu phó cùng dạy toán rất quý tôi và cũng bắt đầu lo thế nào, vì tôi sống và làm việc ngay tại trường; nhà tôi ở nội thành đi lại xa, nên tôi ở lại ngay trong phòng làm việc, trường bố trí chỗ riêng cho tôi một chỗ ở. Tối hôm đó anh hiệu phó đã đến thăm tôi và chúng tôi mang ghế ra ngồi giữa sân trường tranh luận nhau. Anh hiệu phó tên là Phạm Phú Nhân, là một người thông minh, đạo đức và làm thơ có nhiều bài đăng báo khá là hay. Tôi thường chẳng bao giờ thắng anh về lý luận. Nói theo ngôn ngữ dân gian là tôi thường thua cơ anh mỗi khi anh muốn bắt nạt tôi một tẹo; Thế mà tối đó không hiểu sao bỗng dưng tôi lại sáng suốt hẳn ra trong khi tranh luận với anh, làm anh thua cơ và hơi bực bực vì cho là tôi cũng thuộc loại ương gàn khó bảo. Anh làm sao thuyết phục nổi tôi lúc đó đang trong những ngày cuối đợt nhịn ăn mà tôi thấy rất tuyệt vời, nhất là thêm một bằng chứng hùng hồn là lần đầu tôi cãi lại được anh, tôi còn đủ hơi để tranh luận với anh trong ngày nhịn ăn thứ năm, nhịn tuyệt đối chỉ uống nước nóng bằng nhiệt độ cơ thể.

Mãi sau này, khi đọc kỹ những tài liệu của GS.OHSAWA nói là trong khi bạn định tranh luận với ai, mà người ta chớp mắt sau bạn thì bạn hãy êm ái rút lui là vừa, vì nếu không bạn không bao giờ thắng nổi lý lẽ của họ. Hoá ra các chức năng trong cơ thể hoàn toàn liên quan tới nhân cách và thông minh của người đó. GS còn nhắc lại kinh nghiệm cổ là

trước khi đi thuyết giảng hay hùng biện về đề tài nào, các nhà hùng biện xưa thường nhịn ăn trước khi lên bục hùng hồn, vì người xưa bảo là: *Cái bụng trống thì cái đầu đầy*. GS OHSAWA tuyên bố: "May hay rủi, hạnh phúc hay đau khổ, thọ hay yếu, thông minh hay đần độn, xấu hay đẹp, thiện hay ác, tất cả đều do ăn uống mà ra. Khi hiểu rõ điều này, ta thấy rằng con người không hẳn là tốt hay xấu mà chỉ có cách ăn uống tốt hay xấu đã tạo ra con người họ".

Khi bắt đầu ăn lại miếng đầu tiên sau đợt nhịn ăn, húp tí nước cháo gạo lứt loãng... thì trời ơi! Như là lần đầu tiên trong đời tôi mới biết thế nào là miếng ăn ngon, mới biết thế nào là miếng ngon ở đời. Mấy hôm sau, ăn hạt lạc mà tôi thấy nó ngon ngọt như ăn kẹo, miếng cháo gạo lứt thấy ngon béo làm sao, như ăn thứ nước thịt xương tuỷ ninh nhừ mà trước đó mỗi lần mẹ tôi ninh nấu, khi ăn những thứ nước đó tôi cứ thấy hôi hôi ghê ghê cả người vì bổ béo khó tiêu. Tôi đã ăn cơm gạo lứt trước đó hai, ba năm, mà qua lần nhịn ăn cho tới khi ăn trở lại tôi mới tin sâu hơn vào giá trị dinh dưỡng của hạt gạo lứt bằng chính kinh nghiệm của bản thân, lúc này mọi sách vở để chứng minh giá trị dinh dưỡng của hạt gạo không còn cần thiết với tôi nữa. Nhờ nhịn ăn mà tôi thấy đức tin của tôi về hạt gạo lứt tăng trưởng, còn ngoài ra các cách chứng minh khác đối với tôi đều ít thuyết phục hơn. Chẳng thế mà nhà thơ Vương Từ đã làm bài thơ bất hủ, sau 49 ngày nhịn ăn của mình. Tôi cho rằng nếu không nhịn ăn dài ngày, không có kinh nghiệm thực chứng về nhịn ăn thì không thể nào viết những câu như thế:

*Hạt cơm to bằng núi
Giọt nước ngọt cam lồ
Lạ kỳ thay cái đói
Rờ đụng cả hư vô.*

Vương Từ

Sau đợt nhịn ăn, người tôi lấy lại dần sức khỏe và một thời gian ngắn 1, 2 tháng sau người tôi béo khỏe tươi tắn, mặc áo quần căng chặt, nước da mỡ màng ai thấy cũng khen, nhưng chẳng ai để ý đến cách thử nghiệm nhịn ăn kỳ quái của tôi. Chỉ có một số đồng nghiệp bắt đầu xin thử miếng cơm lứt tôi nấu, để ăn thử và cũng khen à ơi chút chút vậy thôi; Vì đi qua nồi cơm lứt tôi nấu có cháy ngon bốc mùi thơm nức mũi không chịu được, xin ít ăn thử, chứ lòng dạ họ còn chung tình với thịt cá lắm, cho rằng thịt cá là ngon. Đồng nghiệp cho là tôi có tiền mà sao sống có vẻ khổ hạnh, tự đẩy đao xác thân. Họ chẳng để ý đến cái con người tôi mơn mớn thế sau đợt nhịn ăn, dám họ nghĩ tôi đang yêu hay đang được yêu và hàng ngàn nguyên nhân khác lắm. Nhưng tôi thì mặc

kệ, vì tôi đã thực nghiệm nhịn ăn thành công mỹ mãn trên cơ thể mình, mà thiên hạ có đàm tiếu thì cũng thành ra gió thoảng mây bay hết. Còn niềm tin về giá trị nhịn ăn của tôi đã kiên cố, như bạn tin có mặt trời vậy.

Nhiều năm sau tôi có thực hiện nhịn ăn vài đợt nữa, nhưng lần nhịn đầu tiên là ấn tượng nhất và sự chuyển hoá rõ nét nhất. So với những kinh nghiệm nhịn ăn trong sách thì trường hợp của tôi khá là khác thường: cứ sau mỗi đợt nhịn ăn, khi ăn lại ngày thứ hai, thứ ba là tôi lại đi tiểu ra thứ nước đái đục cặn, sánh lờ nhờ như một thứ bùn ở ven bờ sông Hồng, đi ra thứ nước như thế trong hai ngày, nó như vậy ở vào đoạn cuối của bãi nước tiểu. Nhờ kinh nghiệm đó mà tôi thấy sự nhịn ăn đối với tôi là cần thiết, nếu bố trí mỗi năm nhịn ăn một đợt 7 ngày thì tốt. Khi tôi đã biết nguyên nhân bệnh, đại gì mà tôi đưa thêm những thứ độc hại vào người, tôi cứ phanh từa từa chỉ ăn cơm lứt, còn các thức ăn tôi thích tôi cứ giữ nguyên, rồi bỏ dần dần.

Khi tôi gặp được Đại Tá Bác Sĩ Lê Minh, và bác sĩ Đỗ Hoài Nam là những người đã hướng dẫn nhiều người nhịn ăn trên khắp đất nước thì tôi lại càng thêm củng cố về giá trị của nhịn ăn. Nhiều người nhịn ăn thành công, vài người thấy nhịn tốt thì hơi tí lại nhịn ăn, một số người khác nhịn không thành công... Vì những nguyên nhân này, tôi thấy chỉ có sách không thì không đủ mà còn cần cả những người có trình độ và kinh nghiệm nhiều năm theo dõi, và phải biết bệnh nào nên nhịn, bệnh nào không nên nhịn, bệnh nào nên ăn uống ra sao... sách cung cấp kiến thức thì khá đầy đủ nhưng con số thống kê bệnh chuyển hoá và nhiều kinh nghiệm thực tế của bản thân và bạn hữu thì ít, và có một số nhận thức chưa tới nơi, nên tôi có ý định từ nhiều năm nay biên soạn lại quyển này để làm sáng tỏ thêm ra nhiều điều. Do vậy đưa vấn đề ra công khai, để tránh cho dân chúng áp dụng máy móc và kém hiệu quả khi dùng quyển "Tuyệt thực đi về đâu" là một việc làm cần thiết. Tôi đã tự mày mò tìm gặp nhiều người nhịn ăn trên khắp đất nước, thấy được cái hay dở khi áp dụng phương pháp này và có dịp phỏng vấn rất nhiều người nhịn ăn... Do vậy tôi đã mạnh dạn trình bày lại nội dung quyển sách với hàng chục trường hợp nhịn ăn làm ví dụ để bạn tiện học hỏi, chọn lọc với những người điển hình.

Nhiều người nói đến nhịn ăn thì cảm thấy kinh khủng và không thể nhịn ăn được. Kinh khủng là vì nó đòi hỏi một số nghị lực, can đảm và hiểu biết nhất định, nó cần cho những người "cùng đường" và ưa phiêu lưu mạo hiểm.

Tôi đã từng nhịn ăn nhiều lần, vài năm tôi nhịn ăn một lần, chỉ vì đã ném hiệu quả kỳ diệu của sự nhịn ăn. Tôi thường chộp đúng lúc trong người có vấn đề nhỏ nào đó và điều đó giúp sự nhịn ăn dễ dàng hơn những lúc sung sức, ăn gì cũng thấy ngon và mau đói. Mùa xuân năm 2002 tôi nhịn được 8 ngày. 3 ngày đầu tiên thì bình thường khoẻ mạnh như không, chỉ hơi đói vào bữa ăn, tôi vẫn làm mọi việc như thường và có khi còn làm nhiều hơn. Vì tôi ăn chay, nên việc nhịn ăn của tôi không có phản ứng là bao so với người ăn mặn. Sang ngày thứ 4, 5, 6 thì người mệt lả, những chỗ nào hơi đau hoặc không đau nay bỗng đau dội lên khó chịu làm sao, tôi thường nằm nhiều hơn. Trong khi tôi nhịn ăn, tôi được tin chú Phan Sỹ Thiệu (P6P2, khu tập thể Đại học Kinh tế Quốc dân, ĐT: 8692429), một người quen thân gia đình cũng đang nhịn ăn để chữa u ruột mà bệnh viện vừa phát hiện ra, biết tin tôi cũng đang nhịn, chú gọi điện thoại đến khuyên tôi hãy nhịn nhiều ngày cùng chú (sau này chú kể chú nhịn được 25 ngày và soi lại thấy u biến mất). Chiều ngày nhịn ăn thứ 6, có cô bạn gái cũng đã từng nhịn ăn, tên là Nguyễn Hương Thủy hiện là chủ một quán cơm chay, đến kể chuyện cười như là một sự ngẫu nhiên tình cờ, làm chúng tôi cười thôi rồi là cười. Tôi nằm nghe chuyện mà cười rũ người. Sau trận cười đó tôi thấy người khác hẳn, khoẻ hẳn ra và mọi sự đau đớn gần như tan biến. Buổi chiều còn lại, nằm dài trên giường một mình khoan khoái, nhẹ hều... Mới hay, tôi còn phát hiện ra một cách chữa bệnh thần hiệu hơn cả nhịn ăn là "Liệu pháp Cười" và cười quan trọng đến như thế nào trong cuộc sống. Cười có thể làm cho người chết sống lại. Bạn tôi đã xuất hiện như một thiên thần, tiếng cười làm cho sinh lực như ở đâu trào lên. Thế là những ngày còn lại tôi nhịn ăn nhẹ nhàng như không.

Tôi thường công phu tọa thiền, sáng tối tôi đều đọc kinh và cầu nguyện... thế mà trong thời kỳ nhịn ăn tôi thấy đầu óc trống rỗng đến độ tôi không nghĩ tới một thứ gì xa xôi được. Từ chỗ tạp niệm nghĩ đủ thứ, mặc dù có thực hành tâm linh chu đáo, tới chỗ "nhất niệm", đầu óc tôi chỉ nghĩ tới các món ăn! Nhịn ăn kỳ diệu làm sao, chẳng có cái gì chen vào giữa các món ăn mà tôi mừng tượng trong đầu được nữa. Các món ăn tự dưng biến thành vị trí số 1 trong đầu óc của tôi. Còn nhớ GS. OHSAWA nói: "*Hạnh phúc thay những người luôn luôn đói và khát!*" Chẳng còn thứ gì hấp dẫn trên đời cho bằng các thức ăn! Từ chỗ tôi coi miếng ăn không có gì quan trọng đối với tôi, thì thức ăn trở thành số 1 - một sự đảo lộn về tất cả mọi thứ! Tôi nhớ ra những món ăn tôi đã quên bẵng. Trong đầu chỉ có ăn và ăn... 3 ngày cuối, nước lã đun sôi uống vào miệng sao mà nỏ ngọt, nước bọt cũng trở nên ngọt làm cho mồm tôi lúc nào cũng ngọt ngọt hơi khó chịu, vì tôi ghét của ngọt từ bé. Có cảm

giác như cái bụng tôi nó trở thành tam giác Bermut, còn tất cả các thức ăn trên thế giới, nhất là rau củ, dù có chui lọt tất cả vào bụng tôi, cũng không làm cho tôi thoả mãn. Vì tôi ăn chay đã lâu, cho nên việc làm sạch cơ thể và truy quét nguồn bệnh tiềm ẩn chỉ sau chừng ấy ngày là cơ thể đã khá trong sạch và lành mạnh trở lại.

Sau khi ăn lại ngày thứ 2 giống như những lần nhịn trước đây 3 năm, cuối bãi nước tiểu của tôi bao giờ cũng là một ít nước cặn đục làm cho việc đi tiểu hơi khó khăn. Khi ăn lại trong những ngày đầu, cơ thể vẫn trong đà đào thải chất độc mạnh, có cảm giác người như một con quay, quay tít, văng hết những chất không cần thiết ra ngoài, tiểu như vậy chừng 1,2 lần thì nước tiểu trong lại bình thường, có lẽ cái đau lưng nhiều ở ngày thứ 4,5 là để đào thải ra chất đục cặn nước tiểu chẳng? Mới có 2 ngày ăn lại chút nước cháo loãng, người vẫn còn gầy còm mà môi tôi đã hồng bóng như đánh son, chẳng bù mấy hôm trước môi khô cong, má cũng thấy sắc hồng, và nước da rõ ràng được cải thiện, sờ lên mặt thấy da mềm mỏng như da em bé. Tôi gầy đi 6 kg, và trông vào gương thấy mình không còn ra hồn người, mắt trũng lồi ra, người tong teo thân nhiên vô tâm vô tư, đi lại nhẹ nhàng giống như cái bóng ma; nhưng có ai định trắc nghiệm về đầu óc nhận thức hay trình độ tâm linh của tôi thì thường là vui thích và ngạc nhiên, vì họ đã gặp một người bạn tự thấy lỗi mình nhiều hơn trước, và rất thích nghe nói về chủ đề ăn! Nhà thơ Vương Tử, một người đã từng nhịn ăn 49 ngày biết tin tôi nhịn ăn, Email kể chuyện về nhịn ăn cho tôi: "Sự nhịn ăn sẽ đến giai đoạn trong veo, thuần khiết đến độ thân tâm bằng không, như có như không, chỉ có thể nói rất mầu nhiệm, mà cũng giản dị như nguyên tắc độn bẩy, mà NHU ĐẠO, HIỆP KHÍ ĐẠO, THÁI CỰC QUYỀN... đã khéo léo ứng dụng như nguyên tắc một lạng chế ngàn cân." Còn những người bạn tu Vô vi của tôi cũng Email về khuyến khích tôi nhịn ăn thanh lọc bản thể, mới hay những người tu Vô vi có trình độ tâm linh cao. Một số người tu thiền và ăn chay ở Hà Nội, tu các môn phái khác có nhiều bệnh cũng không khỏi, phải nhờ đến nhịn ăn và ăn gạo lứt mới có chuyển biến tốt. Phải nói nhịn ăn có thể xếp vào bậc "vua" của mọi cách chữa bệnh thân và tâm.

Bỗng nhiên tôi có khả năng cười dễ dàng về tất cả mọi thứ. Có thể nói nhịn ăn là làm cái không làm, là tin tưởng tuyệt đối ở thiên nhiên, ở cơ thể, và cơ thể nó cũng chứng minh cho ta thấy khả năng bất tận của nó về mọi chiều hướng. Bạn đã phụ bạc và đối sử bất công với cơ thể của bạn, chứ ngược lại cơ thể bạn không bao giờ phụ bạc và bất công đối với bạn. Và mặc dầu bạn có cư sử với cơ thể bạn thế nào, thì nó luôn là ân nhân của bạn, nhất là trong khi nhịn ăn. Khi bạn không cho nó ăn

gì, thì lúc đầu nó sẽ làm cho bạn lên bờ xuống ruộng vì trong giai đoạn đào thải chất độc do bạn chất lên mình nó, cuối cùng thì nó sẽ giải đáp cho bạn thấy là nó tử tế nhất! Nếu bạn kiên nhẫn với nó thì nó sẽ trả công bạn xứng đáng. Nó là thằng đây tớ tởi, nhưng cũng lại là đứa tớ đặc lực và hữu ích nhất nếu bạn biết cách điều hành nó.

Có một điều rõ ràng là nhịn ăn thì không bao giờ biết đến buồn chán. Trong khi “nhất niệm” với các món ăn ưa thích trong đầu, thì không bao giờ có thể buồn chán được, điều này thật là logic. Vả lại nhịn ăn có khả năng đào thải buồn chán và đào thải đủ loại bệnh tật tiềm ẩn hay đã xuất đầu lộ diện. Còn các ý nghĩ thì lạ lùng thay: Chúng cứ biến đi đằng nào? Các ý nghĩ thì nhau chạy trốn, hình như các ý nghĩ không thích một cái cơ thể không có thức ăn? Đầu óc trống trơn nhẹ nhàng, ý nghĩ tan loãng vào hư không sâu thẳm mênh mông ngàn đời, một cảm giác đê mê vĩnh viễn...nằm nghỉ ngơi trên giường, thấy người nhẹ tênh tếch, sung sướng làm sao, điều mà các thiên nhân mơ ước, thì nay không cần thiên cũng sẵn có một cách tự nhiên. Điều này làm tôi nhớ tới câu thơ của một người tôi không nhớ tên, mà nhà thơ Vương Tử đọc cho tôi nghe: “Kho trời chung mà vẫn vô tận của mình riêng!” Tôi nghĩ tới cái chết thì sẽ như thế nào? Một cái xác không ăn, không thở, và không suy nghĩ!

Trong khi nhịn ăn tôi đọc lại quyển “Milarepa con người siêu việt” và thâm kính phục các chư tổ - những người vượt thắng được miếng ăn trong khi thiền định. Milarepa có giai đoạn công phu miên mật còn ăn toàn loại rau hoang, rau tầm ma để công phu. Điều này làm cho tôi liên tưởng đến hai vị sư Vũ Khắc Minh và Vũ Khắc Trường ở chùa Đậu của ta, gọi là sư đầu rau, vì toàn ăn rau để sống và để thiền định, mà cũng đạt đạo.

Nhờ nhịn ăn, tôi thấy rõ hơn những yếu hèn của bản thân, trình độ của tôi lùi tụt hẳn xuống đẳng cấp của một con vật: Chỉ nghĩ tới ăn! Kỳ nhịn ăn lần này đã làm cho vài thành kiến ẩn tàng trong tôi bị đổ vỡ, tôi trở nên thênh thang trong nhận thức và khoáng đạt trong tư duy hơn trước. Tôi phát hiện ra một số điều làm cho cuộc sống của tôi và của những người liên quan được tốt đẹp hơn, điều mà chắc chắn nếu không nhịn ăn thì tôi không thể nào phát hiện ra được.

Khi ăn lại thì còn khó hơn nhịn ăn nhiều lần. Nếu không ăn lại một cách từ từ thì sự ngon ăn đến mức như thế chỉ xuất hiện sau khi nhịn ăn sẽ mất đi nhanh chóng. Nếu không, nó có thể kéo dài rất lâu, đem lại niềm vui thực sự như thế nào. Có người nói sự ngon ăn kỳ diệu lạ lùng sau mỗi kỳ nhịn ăn có thể kéo dài được 4 tháng.

Tôi nghĩ chúng ta đã bước vào kỷ nguyên sinh học, chắc chắn người ta sẽ xem xét lại con người ở dạng một tổng thể và nó là một phần của thể giới tự nhiên, nên cách chữa theo tự nhiên là cách chữa của thời đại mới. Michio Kushi đã nói: "Theo đó, y học tự nhiên là y học xem con người là một dạng năng lượng và rung động, và trong nghĩa này, y học tự nhiên không cho con người là một thể chất mà chỉ là một trạng thái tinh thần. Y khoa chữa theo triệu chứng ngày nay chắc hẳn rồi sẽ thay đổi để chuyển hướng về y học tự nhiên hơn. Sự cách mạng trong y học sẽ nâng nhân loại lên cao hơn và xem trọng thực thể tinh thần mà không nghi ngờ gì là nó sẽ thiết lập một nền văn minh hoàn vũ lạnh mạnh."

Hà nội, tháng 5 năm 2002, Ngọc Trâm, (ĐT: 04. 8534225, DĐ: 0953456638)

Khi có trong tay quyển sách "Tuyệt thực đi về đâu" này nếu bạn muốn thực hiện nhịn ăn, xin tìm đọc tham khảo quyển "Phương pháp tự chữa bệnh" tập 2 của G.P Malakhov, một quyển sách chuyên đề về nhịn ăn để thông tin về nhịn ăn của bạn được đầy đủ và hoàn toàn. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, nếu bạn nhịn ăn và lại kết hợp cầu nguyện để hướng tâm tới một cuộc sống mới tốt đẹp hơn cuộc sống trước đó - điều mà làm cho bạn phải nhịn ăn, thì kết quả lại tốt đẹp bội phần.

Tôi gặp một số chướng ngại trên con đường tâm linh, sau nhiều mây mù và tìm kiếm và thực hành nhiều phương pháp để cải tiến bầu không khí. Cuối cùng sau một đợt nhịn ăn 9 ngày tháng 5 -2006 tôi thực hành sám hối và cuối cùng chướng ngại mới bắt đầu được biến đổi theo chiều hướng tốt. Trong quyển "Y học Tây Tạng" có nói tới 9 nguyên nhân của bệnh trong đó bao gồm cả tham sân si và suy nghĩ sai lầm. Ngay đó nguyên nhân chính thứ hai là do thức ăn sai lầm, nếu ta đã làm "đủ cách" mà cuộc sống vẫn chưa được cải thiện, thì ta phải lần mò tới cách thức thực hiện những phương pháp tâm linh như sám hối. *Sám hối là sự thanh lọc trong ý thức chúng ta. Khi sám hối về điều gì đó, con người được thanh lọc khỏi điều đó. Sức ép năng lượng rời khỏi dạng trường năng lượng của con người. Lúc đó năng lượng trở nên nhiều hơn, tạo cảm giác vui sướng và nhẹ nhõm...* Trong thời gian nhịn ăn bạn nên áp dụng nghe loại *Nhạc dành thiên định và trị liệu*, như những đĩa nhạc có âm thanh OM chẳng hạn...

THAY LỜI TỰA

Nhà sinh lý học nổi tiếng Claude ber-nard đã quả quyết tuyên bố rằng: "Tình trạng cơ thể là chính yếu, vi trùng không có gì đáng kể". Thật vậy, nếu mọi tế bào tạng phủ trong người đều lành mạnh thì chẳng có một loại vi trùng nào có thể quấy phá hoặc tác hại được. Và muốn cho mọi cơ năng tạng phủ đều được lành mạnh thì trước hết các chất bổ dưỡng đưa vào máu để phân phối nuôi cơ thể phải tinh khiết, đầy đủ và đúng quân bình.

Đã biết qua thuyết OHSAWA chúng ta ai cũng biết rằng bệnh tật sở dĩ sinh ra là vì quân bình Âm-Dương bị chênh lệch do đó vi trùng hoặc ngoại tà mới có dịp xâm nhập phát tác và gây tổn hại cho cơ thể.

Sự khám phá ra vi trùng của Pasteur đã lái ngành y khoa hiện đại về chiều hướng giải phẫu và sưu tầm các thuốc kháng sinh ngày càng hiệu lực, quả thật đã đem lại nhiều tai hại cho loài người. Phương thức chữa bệnh của các y sĩ đáng lẽ là nghiên cứu mọi cách tiết độ để bảo tồn sinh lực cho cơ thể có khuynh hướng đạo đức và chiêm nghiệm vì đâu, do nguyên nhân nào mà cơ thể mất quân bình, nhưng vì quá chú trọng đến vi trùng, người ta cứ để con người ngụp lặn trong đục lạt truy hoan vì chỉ tìm cách giết cho được vi trùng, đổ lỗi cho chúng như là nguyên nhân chính yếu của bệnh tật, do đó nếp sống con người bị soa đoạ về vật chất cũng như tâm linh.

Muốn phục hồi sức khoẻ đang bị một loại vi trùng nào đó làm tổn hại thì công việc cho bệnh nhân - uống một thứ kháng sinh nào đó chưa đủ mà phải chữa trị tận nguồn gốc và phục hồi toàn diện sinh lực cho cơ thể. Và muốn hoàn thành công việc ấy, muốn loại trừ nguyên nhân sâu xa của căn bệnh, muốn lập lại quân bình Âm-Dương cho cơ thể, muốn cải tạo sức khoẻ cho thể chất và tâm linh, tưởng không có phương cách trị liệu nào hữu hiệu hơn phép nhịn ăn hợp cách.

Nhịn ăn dù thời gian hoặc dài hay ngắn là một thời cơ tốt đẹp cho tạng phủ được nghỉ ngơi, giúp điều kiện cho tế bào bài tiết các chất độc, cơ thể phân phối các thức ăn dự trữ, các khoáng chất, sinh tố... để lập lại quân bình Âm-Dương tốt đẹp cho cơ thể.

Điều người ta thường lo ngại hơn cả là nhịn ăn làm sụt cân quá nhiều nhưng sở dĩ người ta lo ngại như vậy vì người ta không hiểu sự ích lợi, sự mâu nhiệm của phép nhịn ăn. Mỗi lo ngại đó là vô căn cứ, là hoàn toàn hư ảo. Thật vậy, sau thời gian nhịn ăn phải phép và khi sự giải độc được hoàn thành cho cơ thể người nhịn ăn tuy gầy hơn trước

nhưng nhờ các tế bào trở nên trong sạch và non trẻ hơn trước nên một khi ăn uống trở lại là lên cân đúng mức quân bình và sức khoẻ thêm dồi dào, miễn rằng đừng ăn uống bừa bãi để sa vào chỗ mất quân bình Âm-Dương đã gây ra bệnh tật trước kia.

Người hành phép nhịn ăn chỉ cần nghỉ ngơi hoặc hoạt động vừa phải, trong đó phép đi bộ được xem là tốt hơn cả. Mọi cử động đột ngột đều nên tránh, ví dụ đang nằm mà vùng đứng dậy có thể sinh ra xây xẩm mặt mày trong chốc lát.

Về thời gian nhịn ăn, lý tưởng và công hiệu hơn cả là nhịn ăn cho đến khi nào sự thèm ăn tự nhiên trở lại, nhưng trong thời buổi mà nhịp sống trở nên sôi động và cuồng loạn như ngày nay, mà thì giờ được xem là vàng bạc thì kể ra cũng ít người đủ điều kiện để có đủ thời giờ thông thả thuận tiện để đeo đuổi đến cùng một kỳ nhịn ăn dài hạn.

Tuỳ khả năng, thuận tiện ta có thể nhịn ăn 7, 14, 21 hoặc 28 ngày hay hơn thế nữa...

Những kỳ nhịn ăn dài hạn dĩ nhiên kết quả tốt đẹp hơn, nhanh chóng hơn những kỳ nhịn ăn ngắn hạn thường để dành cho những bệnh nhân không đủ điều kiện nghỉ dài ngày. Những cuộc nhịn ăn ngắn hạn có lợi là có thể thực hành lúc nào cũng được mà không cần ngưng công việc sinh hoạt hàng ngày. Nhịn ăn ngắn hạn có thể là mỗi tuần một ngày: mỗi tháng 2-3 kỳ, mỗi kỳ 3 ngày; hay mỗi tháng 1-2 kỳ, mỗi kỳ 5 ngày tuỳ bệnh trạng, tuỳ sở thích, tuỳ suy luận hay kinh nghiệm của từng người.

Nhịn ăn gột rửa các chất độc ra khỏi cơ thể, cải thiện sự tuần hoàn và hô hấp. Sinh lực đáng lẽ phải dồn vào trong công việc tiêu hoá thức ăn nay được dành riêng cho sự gột rửa các độc tố trong cơ thể, sửa chữa, bù đắp các tạng phủ, cơ quan bị suy tổn. Thần kinh hệ được giải khai, bắp thịt được thoải mái nghỉ ngơi, các nội tạng làm việc ít lại, sinh lực con người được cải tạo, nhờ đó mà ảnh hưởng tốt đẹp lan rộng đến địa hạt trí tuệ và đạo đức con người.

Đối với quảng đại quần chúng, người ta thường cho rằng bệnh tật chỉ là một sự cấp phát, một hiểm hoạ do vi trùng bên ngoài đưa vào chứ không phải do sự vi phạm các định luật thiên nhiên liên tiếp có khi ngay từ thuở sơ sinh. Quá tin vào thuyết vi trùng, người ta đã lẫn lộn lấy quả làm nhân, do vậy phát sinh lòng nghi ngại băn khoăn tự hỏi làm sao sự nhịn ăn có thể chữa lành được những bệnh nhiễm trùng truyền nhiễm, cho rằng nhịn ăn bất quá có chữa được thì chữa lành một số nhỏ bệnh

thần kinh, mất ngủ, nhức đầu hay các bệnh do sự hỗn loạn bất điều hoà của các cơ năng hay tạng phủ mà thôi. Nhưng trên thực tế lại khác, có thể nhờ phép nhịn ăn lập lại được quân bình Âm-Dương thì tính thực bào, tức khả năng tiêu diệt vi trùng được cường thịnh và khả năng xuất tiết kháng thể để trung hoà độc tố thêm sung túc thì thử hỏi vi trùng còn đâu đất dung thân, há lại phải cầu cạnh đến các độc dược, kháng sinh mới chữa lành được bệnh hay sao?

Bác sĩ Roger và Josué đã làm thí nghiệm sau đây để chứng minh lợi ích của sự nhịn ăn: Hai ông chia một bày thỏ làm đôi, một nửa cho ăn uống như thường, còn một nửa thì bắt nhịn ăn hoàn toàn từ 5 đến 7 ngày rồi cho ăn uống bình thường trở lại từ 2 đến 11 ngày. Các ông nhận thấy rằng những con thỏ nhịn ăn đã tự tạo một sức miễn dịch phi thường, đã chịu đựng được một cách dễ dàng mà vô hại một lượng vi trùng tiêm vào mình chúng đủ sức giết một cách nhanh chóng những con thỏ khác trong nửa bày không được nhịn ăn.

Bác sĩ Dewey đã chữa cho con trai ông mới 3 tuổi bị chứng bạch hầu (diphthérie). Ông cho đứa bé nhịn đói tuyệt đối chỉ uống nước rất ít và nhận thấy rằng bệnh còn chóng lành hơn là chữa trị bằng thuốc men.

Bác sĩ Dewey còn áp dụng rất hiệu quả phương pháp nhịn ăn tuyệt đối và dài hạn trong những trường hợp các bệnh nhân gây sốt như cúm, sưng phổi, đậu lào, sốt rét, các bệnh gây độc do vi trùng streptocoque, staphylocoque. Ông luôn nhận thấy rằng những người bệnh ấy bao giờ cũng được chóng bình phục và nhất là phân xuất tử vong những trường hợp trọng bệnh hết sức thấp so với cách chữa bệnh thông thường mà cứ cho người bệnh ăn của các bác sĩ đồng nghiệp.

Bác sĩ Oswald nói: "Một bệnh do vi trùng gây ra lực độc như bệnh giang mai, từ xưa xem như một bệnh dai dẳng với cách chữa bằng những phương pháp hoà hoãn, tạm bợ (ví dụ với thủy ngân, thạch tín...) đã được trị tận gốc với phép nhịn ăn trong những bệnh xá ở Ai cập trong thời gian Pháp chiếm đóng. Avicène đã ám chỉ đến sự công hiệu của phương pháp này mà hình như ông đã áp dụng một cách thần hiệu để chữa bệnh đậu mùa. Và bác sĩ Robert Barthlow là một y sĩ trung kiên trong việc bênh vực thuốc men cũng phải thừa nhận rằng: "Nhịn ăn chắc chắn là một phương tiện xuất sắc để bài tiết vi trùng ra khỏi cơ thể bằng một quá trình liên tục tuần tự huỷ diệt phân tử và để tái tạo các cơ cấu trong cơ thể. Đó là phương pháp nhịn ăn dùng để chữa lành bệnh giang mai, một phương pháp Đông phương dùng để

chữa bệnh ấy và những kết quả rất mỹ mãn đã thu hoạch bằng phương pháp này”.

Bác sĩ Von Seeland nói: “Trên nhận xét bản thân cũng như trên nghiên cứu thực nghiệm, tôi càng ngày càng đi đến tin tưởng vững chắc rằng nhịn ăn chẳng những có một giá trị về phương diện y khoa mà chắc chắn rằng còn có một giá trị lớn lao hơn nhiều đứng về phương diện dưỡng sinh và giáo dục. Xã hội của chúng ta nô lệ dưới ách thuốc lá và rượu nay lại sắp sửa sa đọa vào nạn thuốc phiện, dần dần trở thành miếng mồi ngon cho sự u sầu, cho niềm chán sống và do đó những vụ tự vẫn gia tăng.. Rồi từ trong lòng xã hội ấy xuất hiện những triết gia u uất bi quan (trạng thái tinh thần biểu lộ một căn bệnh thực thụ hay một sự suy nhược tinh thần). Cho nên một xã hội như vậy muốn được cảnh tỉnh cần phải phát động một phản ứng quyết liệt là cách thực hành “tiết dục và nhịn ăn”.

Lành bệnh có tính cách nhất thời là dễ, nhưng bảo tồn sức khoẻ có tính cách trường kỳ mới là chuyện khó. Nhịn ăn đem lại sức khoẻ có tính cách giai đoạn nhưng sau đó nếu được bảo trì bằng cách ăn uống cho đúng quân bình Âm-Dương của Giáo sư OHSAWA thì phép dưỡng sinh mới có thể toàn hảo như vậy.

Cách ăn uống sau thời kỳ nhịn ăn phải được chăm sóc kỹ lưỡng không kém gì sự chăm sóc trong lúc nhịn ăn. Sự tái tạo các tế bào quan trọng không kém gì sự gột rửa các tế bào và chính trong thời gian sau khi nhịn ăn mà người ta phạm những điều khinh suất. Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn là điều quan trọng, bệnh lành là xong chuyện còn sau đó thì chẳng có gì đáng kể.

Những người bệnh nhờ áp dụng phép nhịn ăn mà lành bệnh, nhưng ngay sau đó họ lại sa vào vết xe cũ của thói quen xưa. Họ trở lại ăn uống quá độ, ăn hấp tấp không nhai kỹ, ăn uống bữa bãi không biết chọn món ăn quân bình, tưởng rằng cứ ăn uống thoả thích như vậy thì chóng phục hồi sinh lực, mau lên cân nhưng có biết đâu rằng chính vì sự cầu thả trên chẳng những đã làm tổn hại thành quả tốt đẹp thu hoạch được trong thời gian nhịn ăn mà còn làm suy nhược các cơ quan tạng phủ, chuẩn bị cho những tai hại mới, những đau khổ mới. Nhịn ăn như vậy thì khác nào công cuộc đã tràn xe cát biển đông. Vì vậy tôi đã ghép liền phép nhịn ăn với cách ăn theo nguyên lý Âm-Dương của Giáo sư OHSAWA với dụng ý giới thiệu cùng các độc giả phương pháp bảo tồn sức khoẻ và chữa bệnh thần diệu vô tiền khoáng hậu của Giáo

sư OHSAWA, một đấng nhân của nhân loại đã đem thân thể và cuộc đời hy sinh cho lý tưởng cao cả vị tha...

“Đại đạo phế, hữu nhân nghĩa” (Đạo đức kinh), vì không hiểu Đạo để sống thuần theo dịch lý Âm-Dương của vũ trụ mới bày ra thuốc men và bệnh viện, rồi thuốc thang và sung túc thì bệnh tật ngày càng nhiều, đạo đức càng suy. Vì trùg đâu có gì đáng sợ, đáng sợ chẳng là sự vô minh vì không thấu hiểu nguyên lý của vũ trụ để dưỡng sinh, để tu thân. Thân không tu thì nhân loại suy vong, vì nhân loại nào có ai khác hơn là bạn và tôi cùng bao nhiêu người khác đang sống trên cõi đời này...

Tập sách nhỏ này nếu được hạnh ngộ lọt vào mắt xanh của bạn, tôi thầm ước nguyện khi bạn đọc xong gấp sách lại thì vấn đề tuyệt thực từ đây sẽ gây cho bạn đôi chút suy tư...

Thái Khắc Lễ

AI KHÔNG ĐƯỢC NHỊN ĐÓI ?

- Phụ nữ có mang ở giai đoạn thứ hai và phụ nữ đang cho con bú.
- Những người bị các hình thức lao nặng phải nằm liệt giường.
- Những người bị các khối u ác tính nặng phải nằm liệt giường.
- Những người ung thư máu thể nặng phải nằm liệt giường.
- Những người bị các bệnh ăn lan mô liên kết thể nặng phải nằm liệt giường.
- Những bệnh nhân tâm thần thể nặng phải nằm liệt giường hoặc người điên.
- Các trường hợp mưng mủ rộng ở cơ quan nội tạng (áp se, hoại thư v.v...)

Tìm đọc một quyển sách chuyên đề về nhịn ăn :
“Phương pháp tự chữa bệnh” tập 2 của G.P Malakhov,
NXB Thuận Hoá 2002

NHỊN ĂN - QUÁ TRÌNH THANH LỌC TỰ NHIÊN CỦA CƠ THỂ ĐỂ PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Nhịn ăn là một trong những cách chữa bệnh cổ xưa nhất của thiên nhiên. Bất kỳ con vật nào khi đau ốm cũng cần nhịn ăn theo bản năng, nhưng con người thường đi ngược lại. Khi đau ốm, thay vì nhịn ăn để thanh lọc cơ thể thì chúng ta càng nhồi nhét vào nhiều thức ăn để "bồi dưỡng sức khoẻ", vì thế mà bệnh lâu hết.

Các nhà hiền triết và các bậc thầy dạy về tâm linh cổ xưa thường nhịn ăn không chỉ vì mục đích sức khoẻ mà còn để nâng cao tâm trí và tâm linh. Họ nói : "Dạ dày no căng thì không chịu suy nghĩ". Các triết gia Hy Lạp vĩ đại (Socrates, Platon, Pythagore) bao giờ cũng nhịn ăn trước khi viết các tác phẩm triết học hoặc trước những nghiên cứu đặc biệt vì họ biết nhịn ăn kích thích khả năng trí tuệ. Khi triết gia kiêm toán học Hy Lạp (Pythagore) đi Ai Cập để học môn khoa học tâm linh huyền bí, ông phải nhịn ăn 40 ngày vì các vị Thầy Ai Cập có giải thích rằng 40 ngày là cần thiết để ông có thể nắm được những gì chúng tôi sẽ dạy ông. Thánh Mô-xe đã nhịn ăn 40 ngày đêm trước khi lên núi Sinai để nhận 10 điều răn. Chúa Jesus đã nhịn ăn 40 ngày trong sa mạc để tự khắc phục mọi cám dỗ và tự chuẩn bị cho Người trước hành động cao cả và chịu sự đau đớn. Đức Phật cũng đã nhịn ăn để tách rời tâm trí của mình ra khỏi thế giới vật chất và để đạt tới ý thức cao hơn. Sau đợt nhịn ăn trong vòng 49 ngày Ngài đã giác ngộ.

"Sau khi nhịn ăn ánh sáng trí tuệ của con người sẽ toả sáng như buổi ban mai và sức khoẻ của con người sẽ phát ra nhanh chóng" (Lsaian 5,8 :8). Rõ ràng có nhiều lợi ích lớn lao đối với cơ thể và tâm trí khi ta nhịn ăn. Nhiều người sợ nhịn ăn vì họ nghĩ bản thân họ sẽ chết đói. Điều này không đúng chút nào. Theo Tiến sĩ Patwak thì nhịn ăn đúng cách không bao giờ có hại, thực ra nó thường chỉ là thủ tục tiến hành để bảo toàn năng lượng thần kinh và để cho thiên nhiên có thể tập hợp được sức lực của mình để chiến đấu chống bệnh tật. Thực vậy, cơ thể có nhiều nguồn để tự nuôi dưỡng trong một thời gian dài. Một người nhịn ăn có kinh nghiệm có thể nhịn ăn một cách an toàn trong

vòng 1 tháng hoặc hơn thế nữa. Điều trở ngại chính là tự khắc phục những mối lo sợ đã ăn sâu về mặt văn hoá - xã hội và tâm lý đối với việc nhịn ăn.

Ông tổ ngành Y (Hippocrates) người Hy Lạp thọ đến 90 tuổi đã viết "Ai cũng có vị thầy thuốc ở trong mình - Ăn khi bạn đau yếu là nuôi dưỡng bệnh hoạn của bạn. Còn đại triết gia Hy Lạp Paracelsus đã viết : "Những ai nhịn ăn là có trong tay mình một thầy thuốc bên trong".

Gần đây nhiều Bác sỹ hiện đại cũng đã nhận thấy "sự an toàn tổng quát" của người nhịn ăn và khuyên mọi người nhịn ăn để huy động sự phòng ngự tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh tật. Các bác sỹ đề cập tới :

- Nhịn ăn tạo cho toàn bộ cơ thể (tim, dạ dày, ruột thận, phổi, tụy, gan, v.v ...) một cơ hội nghỉ ngơi và lấy lại sức mạnh để có thể hoạt động với hiệu quả lớn hơn sau khi nhịn ăn. Tim và mạch máu được một kỳ nghỉ cần thiết vì không phải bơm nhiều máu tới hệ thống tiêu hoá.
- Nhịn ăn tạo ra sự phá vỡ và bài tiết các chất độc hại bám vào toàn bộ các cơ quan và mô của cơ thể, do đó làm sạch toàn bộ cơ thể, tạo điều kiện cho cơ thể làm việc với hiệu quả cao nhất.
- Nhịn ăn làm trẻ lại toàn bộ hệ thống và phục hồi lại sự thanh xuân cho mọi tế bào, mô, mạch máu - làm chậm quá trình già nua và làm tăng tuổi thọ.
- Nhịn ăn giúp cho việc tái lập và sự tiết xuất bình thường và cân đối của các tuyến và các cơ quan.
- Nhịn ăn bảo toàn năng lượng, tiến hoá tâm linh, làm trí óc sáng suốt, giác quan bén nhạy và tăng cường trí nhớ. Chất thải độc hại làm tắc nghẽn não được rửa sạch và tẩy trừ. Trí tuệ rất tập trung và minh mẫn, nhờ não được tăng cường lượng máu nuôi.
- Nhịn ăn tẩy sạch được những sản phẩm độc tố qua da, đốt những chất béo và làm giảm trọng lượng dư thừa. Nó giúp dẹp bỏ được sự thôi thúc phải hút thuốc lá và uống rượu. Nó làm thư giãn hệ thống thần kinh, làm dịu đi những lo âu và góp phần chữa bệnh mất ngủ.
- Bằng cách đốt cháy và thải các chất không cần tới, nhịn ăn có thể làm chấm dứt các sự phát triển không bình thường trong cơ thể,

có thể chữa khỏi các khối u, mô bệnh, các chỗ loét, chỗ sưng, các viên sỏi, v.v....

Nhịn ăn thường kỳ phòng ngừa được bệnh, do giữ được cơ thể sạch sẽ và cơ thể hoạt động với sức lực và hiệu quả tối đa. Các Bác sỹ nhận thấy rằng nhịn ăn làm tăng sức đề kháng chống lại nhiễm trùng.

Trích "Thức ăn và sức khoẻ" của Avadhutika Ananoamitra Acanya - Người dịch: Vĩnh Phụ).

PHẦN I

THÀNH KIẾN VỀ PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN

I. NHỊN ĂN VÀ PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

Trước khi đi sâu vào vấn đề nhịn ăn, ta nên định nghĩa rõ ràng danh từ nhịn ăn. Tuyệt thực hay nhịn ăn (Jeune) là không ăn một thức gì dưới hình thức đặc hay lỏng, mà chỉ uống nước trong thiên nhiên hay nước sôi để nguội.

Nếu có dùng xen vào một lượng thức ăn gì dù rất ít như nước trái cây, nước sữa, nước sâm chẳng hạn, hay tiêm thức ăn, chất bổ vào người thì việc đó hoàn toàn không còn ý nghĩa tuyệt thực hay nhịn ăn nữa mà chỉ được gọi là tiết thực hay kiêng ăn mà thôi.

Như các bạn hiểu qua thuyết OHSAWA, đã thấy nơi cơ thể con người Âm Dương trong sự tương phản vẫn luôn có sự tương tế, tương trợ vì Âm Dương bao giờ cũng có khuynh hướng bổ túc, điều hoà đắp đổi lấy nhau. Mọi bệnh tật chỉ còn là sự biểu lộ của quá trình ấy.

Theo nghĩa đó, Giáo sư OHSAWA dạy rằng: "Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì nó sẽ tự điều chỉnh lấy. Bệnh tật có lý do tồn tại của nó".

Giáo sư OHSAWA bảo ta đừng chữa, nghĩa là ta để tự nhiên cho Âm-Dương trong cơ thể tự điều chỉnh lập lại thế quân bình đã mất chứ không phải là làm trầm trọng thêm sự chênh lệch cho càng thêm chênh lệch. Có người ngây thơ mà hiểu ý nghĩa "không nên chữa" là không uống thuốc và trong lúc ấy cứ ăn uống bữa bãi rồi một thời gian nào đó tình cờ sức khoẻ sẽ trở lại với mình. Người ta hiểu sự quân bình âm dương của thực phẩm quan hệ mật thiết đến quân bình Âm Dương của cơ thể con người như thế nào thì tất nhiên ai cũng nhận định đúng đắn rằng "Không nên chữa" là ngoài việc không uống thuốc ra, tối thiểu là ta không nên làm trầm trọng thêm sự mất quân bình Âm-Dương bằng cách ăn uống các thực phẩm mất quân bình âm dương, còn bệnh tật hay sự mất quân bình sẵn có thì để cho Âm-Dương của Linh năng cơ thể tự điều chỉnh dần dần.

Làm đúng theo vô song nguyên lý, theo Dịch lý thuận với Đạo là làm cái không làm. Nói cách khác "Không nên chữa" có nghĩa là ăn uống cho đúng quân bình Âm-Dương, là ăn uống theo phương pháp OHSAWA. Đây là phương pháp vừa bổ dưỡng cơ thể bằng quân bình

Âm-Dương thực phẩm vừa để cho Âm-Dương trong cơ thể tự điều chỉnh lấy lại quân bình.

Phương pháp “Không nên chữa” thứ hai là phép nhịn ăn. Đây là phương pháp nghỉ ngơi cho các cơ quan dinh dưỡng và sinh lý bằng cách tự phân hoá những thức ăn dự trữ trong các tế bào ít quan trọng để nuôi dưỡng các cơ quan cần thiết cho sinh mạng hoá giải các chất độc trong tạng phủ, lập lại quân bình Âm Dương tốt đẹp cho cơ thể. Đây là phương pháp tự phân để tự dưỡng cho quân bình Âm-Dương trở lại để sau đó sẽ phục hồi sức lực bình thường bằng cách ăn uống lại cho phải phép.

Ta có thể nói rằng: Ăn uống theo nguyên lý Âm-Dương của Giáo sư OHSAWA là làm cái không làm, còn nhịn ăn là giao phó cho tự nhiên. Đặc điểm của đôi đàng là làm sáng tỏ ý nghĩa “Mềm yếu là cái dụng của Đạo”, là không tranh với bệnh mà thắng bệnh, duy có phân biệt chằng là một tích cực và một tiêu cực. Ta nên suy nghiệm kỹ để tùy cơ ứng dụng cho thích hợp với cơ thể, khí chất, bệnh trạng và tâm lý từng người.

Thông thường người ta có sẵn thành kiến cho người bệnh ăn và ép người gầy ốm ăn nhiều thực phẩm căn cứ trên lý thuyết “người bệnh phải ăn để cho đủ sức chống với bệnh”. Người ta có biết đâu rằng làm như vậy tức là làm suy nhược bớt khả năng của cơ thể vốn đang suy nhược và làm trầm trọng thêm sự mất quân bình Âm-Dương vốn đã sẵn mất quân bình. Phải chăng đây là “Đạo của người: bớt chỗ thiếu, bù chỗ dư” (Đạo đức kinh). Chẳng hạn trong trường hợp chứng sốt, do phản ứng tự nhiên dạ dày xuất tiết rất ít vị toan nên nó không thể dung nạp một thức ăn nào vì thức ăn sẽ trở thành một nguồn trở lực nguy hại cho dạ dày và cũng là cho toàn cơ thể vì thức ăn không tiêu được nó cứ nằm ì ra đấy có khi đến 30, 40 giờ rồi lên men nhiễm độc vào cơ thể.

Người ta thường biết ích lợi của cái có mà không để ý đến sự cần thiết của cái không. Nhồi đất nặn chén bát chính nhờ chỗ không mới có cái dụng của chén bát. Thanh âm nhờ có những khoảng không lặng thình ngẩn dài mới làm thành tiết tấu. Sở dĩ người ta làm việc được lâu dài là nhờ có công dụng của sự nghỉ ngơi. Ai ai cũng thấy sự cần thiết của sự ăn, mà ít mấy ai thấy điều lợi ích của việc nhịn ăn.

Ai cũng biết rằng mỗi khi có vi trùng xâm nhập, cơ thể liền phát ra các bạch huyết cầu, tiết ra các kháng thể để bao vây, huỷ diệt vi trùng, hoá giải các độc tố. Yếu tố tạo ra các kháng thể là các phân tử giữ một địa vị quan trọng trong tế bào chất ADN (acidedesoxyribonucléique) rất

cần thiết cho sự sinh sản của tế bào. Tuy nhiên số lượng kháng thể tiết ra mỗi lần thường quá mức nhu cầu làm cho ADN bị mệt mỏi không chu toàn nhiệm vụ điều khiển và kích thích sự bào phân, và đó là nguyên nhân của sự già yếu.

Nhịn ăn giúp toàn diện cơ thể được thực sự nghỉ ngơi, tức là phục hồi sinh lực đem lại sự trẻ trung cho con người. Giáo sư C.M Child ở Đại học học đường Chicago thí nghiệm trên các sâu bọ, bắt chúng nhịn đói thì thấy rằng chúng không chết mà chỉ càng ngày càng trở thành nhỏ lại. Sau nhiều tháng cơ thể chúng thu nhỏ đến mức tối thiểu, được cho ăn lại thì chúng lớn lên lại và trở thành non trẻ hơn bao giờ hết.

Theo báo Moscovosky Komsonmolest thì tại Mạc-tư-khoa, có nhà vật lý học nguyên tử trẻ tuổi tên là Vladimir Lechkovser bị nhiều tai biến từ thuở còn thơ: cánh tay phải bị cưa sau một tai nạn, kể đến vợ ông chết bất đắc kỳ tử, hơn nữa ông ta lại bị bệnh tê bại nặng, bắt buộc phải nằm liệt giường mà bệnh thì mỗi ngày một tăng. Danh y bệnh viện khắp nước Nga được mời đến dùng đủ thứ thuốc men và áp dụng nhiều phương pháp trị liệu cực tối tân nhưng đều vô hiệu quả.

Đến ngày 9-1-1961, Vladimir quyết định nhịn đói và chỉ uống nước sôi nhưng chỉ uống rất ít. Đến ngày thứ sáu, ông không biết đói nữa. Sau hai tuần nhịn đói, lần đầu tiên ông đi dạo mát được. Cơ thể càng gầy ốm, người ông càng cảm thấy dễ chịu, khoẻ khoắn. Đến ngày thứ 40, ông biết đói trở lại và bắt đầu ăn lại các thức ăn nhẹ vào ngày 24-2-1961. Và từ đó ông hết bệnh. Nhịn đói như vậy là 45 ngày hay đúng hơn là 1.089 giờ. Trong thời kỳ nhịn ăn, ông Vladimir có chép nhật ký ghi những cảm giác của ông ta.

Chữa bằng thuốc men và huyết thanh chỉ làm tiêu diệt các triệu chứng của bệnh nhưng sự thủ tiêu các triệu chứng không phải là một sự hồi phục sức khoẻ cho cơ thể. Nhịn ăn đem lại quân bình Âm-Dương cho cơ thể tức là đào thải thực sự những nguyên nhân nội tại của bệnh tật, thanh lọc sạch sẽ cơ thể. Sự phục hồi sức khoẻ này là một sự cải tạo đến căn cội chứ không phải hời hợt ở triệu chứng. Giáo sư OHSAWA rất tán thành phép tuyệt thực nên ông đã nhịn ăn đến 60 ngày vào hồi tháng 8 và tháng 9 năm 1955.

Về tuyệt thực trong tôn giáo đã được thực hiện từ thuở rất xa xưa. Sự nhịn ăn hoàn toàn hay ăn kiêng một số món ăn nào đó vào những mùa chỉ định đã được áp dụng ở Assyrie, Ba-Tư, Babylone, Scythie, Hy-Lạp, La-mã, ấn-Độ, Ninive, Palestine, Trung Hoa, Bắc Âu và những người da

đỏ các nước Mễ-tây-cơ, Ba-tây, ... ở Mỹ Châu, người Ai-Cập ở Phi Châu với tính cách tôn giáo. Các tôn giáo lớn như ấn-Độ giáo, Hồi-giáo, Thiên-chúa-giáo cũng rất chú trọng đến phép nhịn ăn và sự cầu nguyện. Sau này người ta chú ý nhiều đến sự tuyệt thực khi thánh Gandhi nhịn ăn để tranh đấu bất bạo động giành độc lập cho nước ấn Độ.

Thánh Gandhi tán thưởng sự ích lợi của phép nhịn ăn trên phương diện sức khoẻ tuy rằng đa số các kỳ nhịn ăn của ông là để tẩy uế cơ thể, thanh tịnh bản tâm để sám hối, để cầu nguyện hoặc để cảm hoá chính quyền Anh nhượng bộ những đòi hỏi của ông cho quyền lợi dân tộc ấn Độ. Ông nhịn ăn chẳng những để cho thân tâm được thanh tịnh mà còn để nguyện cầu sám hối cho nước ấn Độ được thanh bình. Và với phép nhịn ăn, ông đã đạt mục đích cao cả đó bằng cách "bất tranh nhi thiện thắng" và biến cải một cách tốt đẹp kẻ địch thù thành bạn hữu...

Kinh điển Phật-giáo nhiều lần đề cập đến tính chất trị liệu quý giá của phép nhịn ăn:

"Một hôm vì một đệ tử lâm bệnh nặng nên Đại Mục Kiền-Liên phải lên cung Trời Đạo Lợi để tìm thầy thuốc Kỳ Bà xuống chữa.

Đại Mục Kiền Liên hỏi Kỳ Bà rằng:

- Tôi có một người đệ tử lâm bệnh nên chữa theo cách nào?

Kỳ Bà đáp:

- Nên nhịn ăn là tốt hơn hết".

Đại luật chép rằng: "Thầy Tỳ kheo có bệnh tức phải nghỉ ăn, lấy đau ốm làm chừng, kêu là thuốc Trời. Có bệnh, không bệnh thường phải quán xét thân này làm gốc "sinh, già, bệnh, chết" cội nguồn các khổ, rất phải trách móc ngăn tình dục, cứ sao buông ái căn kia, lại thêm gốc khổ cho mình" (Sadi luật giải).

Đứng trên quan điểm Âm-Dương, nhịn ăn đúng phép sẽ đem đến sự quân bình Âm-Dương tốt đẹp cho cơ thể mà thiên nhiên thành lập huyền diệu với sự biến dịch không ngừng, nuôi dưỡng cơ thể bằng cách điều chỉnh mọi cơ năng và tự phân hoá những thực phẩm dự trữ ở các tế bào trong cơ thể. Do Âm-Dương có một quân bình tốt đẹp, về phương diện thể chất, sinh lực và sức khoẻ được gia tăng, về phương diện tâm linh, tinh thần được an tịnh, minh mẫn, ý chí, kỷ ức, định lực phát triển dồi dào, trí giác lực trở thành bén nhạy tinh tế.

Cho nên đức Phật trong gần 6 năm tu tập đủ mọi phương pháp cực kỳ kham khổ chỉ đưa lại những thứ khổ não cho thân tâm cuối cùng đến giai đoạn tu hạnh nhịn ăn, Ngài mới hoát nhiên, đại ngộ chân lý Trung đạo chứng quả Bồ Đề Vô Thượng (theo MAHA SACCAKA-S, MAJJHIMA I, 242).

Chúa Jesus cũng đã nhịn ăn ròng rã 40 ngày đêm. “Đức chúa sau khi đã nhịn ăn 40 ngày và 40 đêm, lúc đó ngài mới đói” (MATHIEU IV, 2). Và cũng sau 40 ngày nhịn ăn Ngài mới khởi sự truyền giáo và thu nhận các môn đồ đầu tiên ở dọc mé biển Galilee.

Như vậy cũng đủ thấy rằng cái dạ dày được trống trải là một điều tốt lành lớn lao cho cơ thể và một yếu tố cần thiết cho những ai muốn đi trên con đường tìm chân lý hay là những ai muốn có một đức tin đảo hải di sơn. Trong dịp chữa bệnh kinh phong cho một đứa trẻ, Chúa Jesus đã phán với các môn đồ rằng: “Thầy nói thật với các con, nếu các con có đức tin bằng hạt cải mà các con khiến núi này rằng: Hãy rời khỏi đây qua bên kia, nó liền rời đi, lại chẳng có việc nào các con không làm được. Còn thứ quý (chỉ bệnh kinh phong) này, nếu không cầu nguyện và nhịn ăn, không trừ được nó” (MATHIEU XVII, 20-21).

Trước đây bao nhiêu người đã đạt được thành quả tốt đẹp nhờ phép nhịn ăn nhưng sau khi nhịn, lại ăn uống sai lầm như ngày trước, sa vào vết xe cũ của bệnh tật phiền não. Bởi vì muốn duy trì thường xuyên quân bình Âm-Dương tốt đẹp nhờ phép nhịn ăn, duy trì sức khỏe được hồi phục, duy trì chánh kiến và tránh tín, ta phải biết lấy chính thức ăn làm căn bản vì tuyệt thực không thể kéo dài vô hạn định. Phép Chánh Thức này xây dựng trên dịch lý Âm-Dương, Giáo sư OHSAWA đã khổ công nghiên cứu trong mấy mươi năm và đã khám phá ra, ngày nay bí quyết quý giá ấy Giáo sư OHSAWA đã trao cho nhân loại mặc tình sử dụng để tìm chân hạnh phúc cho đời mình và phổ biến cho những kẻ xung quanh.

II. NHỮNG LỜI BÀI BÁC VỀ PHÉP NHỊN ĂN

Lắm người chống đối phép nhịn ăn biện luận nghe qua cũng có vẻ khoa học lắm, nhưng thật ra chỉ xây dựng trên một sự thiếu hiểu biết, thiếu kinh nghiệm thực tế về phép nhịn ăn. Những biến chứng, tật bệnh người ta đổ cho sự nhịn ăn thật ra là kết quả của những nguyên nhân khác hoặc đôi khi không biết nhịn ăn. Ngày trước người ta còn bảo rằng nhịn ăn làm yếu tim, dạ dày thu hẹp lại, vị toan công phá dạ dày hoặc con người chỉ nhịn ăn 5-7 ngày là chết ngும் rồi. Nhưng qua thời gian,

với sự thực hành phép nhịn ăn cũng như qua khám nghiệm tử thi người ta xác nhận rằng những lập luận, ý kiến trên đều sai lạc và vô căn cứ.

Người ta thường bị sai lầm vì không phân biệt được hai giai đoạn của tuyệt thực là: giai đoạn nhịn ăn có tính cách trị liệu và giai đoạn đói ăn, là giai đoạn cùng kiệt chất dự trữ trong cơ thể.

Những người có quan niệm rằng giai đoạn đói ăn phát khởi từ khi nghỉ bữa ăn đầu tiên mà không biết rằng giai đoạn đói ăn chỉ bắt đầu lúc thèm ăn trở lại sau một thời gian dài nhịn ăn. Điều người ta thường viện cứ để chống báng là nhịn ăn làm yếu người bệnh, làm khó lành bệnh và dễ mắc những bệnh khác. Nhưng trên thực nghiệm, nhịn ăn không những không giảm sức kháng bệnh mà trái lại sức đề kháng gia tăng gấp bội vì sức khoẻ con người là kết quả của khí huyết trong sạch và hệ thần kinh cường kiện. Bác sĩ geo S.Weger tuyên bố rằng: "Trong không biết bao nhiêu trường hợp nhịn ăn mà tôi săn sóc, không thấy một trường hợp nào vì nhịn ăn mà sinh ra bệnh lao. Trái lại, tôi thấy nhiều người mắc bệnh lao chữa lành nhờ nhịn ăn rồi sau đó ăn uống phải phép".

Ông Pearson nói rằng sau một thời gian nhịn ăn muối đốt không làm da thịt ông sưng ngứa, lạnh lẽo không làm ông cảm cúm như trước kia.

Có người lầm tưởng rằng nhịn ăn thì mất máu hoặc làm loãng máu, nhưng trên thực tế thì ngược lại. Bác sĩ Weger thuật lại một trường hợp bản huyết nhờ nhịn ăn 12 ngày mà máu trở trung lại, hồng huyết cầu tăng từ 1.500.000 lên 3.200.000, sắc tố máu lên từ 55% đến 85% và bạch huyết cầu từ 37.000 đã giảm xuống 14.000.

III. SỰ CHẾT CHÓC TRONG LÚC NHỊN ĂN

Trong hàng vạn cuộc nhịn ăn chẳng giống nhau từ vài ngày đến 60 ngày và có khi cả 90 ngày, không có cái chết nào có thể quy trách nhiệm cho sự nhịn ăn. Trong những cuộc giải phẫu để khám tử thi, người ta đều khám phá ra rằng những trường hợp chết trong thời gian nhịn ăn đều là hậu quả của một nội thương trầm trọng đã có sẵn, nên nạn nhân dù nhịn ăn hay không nhịn ăn thì cũng không thể sống thêm được nữa. Bác sĩ Dewey quả quyết một cách đúng đắn rằng nếu sinh lực đã gần tàn hay một cơ quan trọng yếu cho sinh mệnh đã bị tổn thương trầm trọng thì cái chết sớm tối gần kề và hậu quả tất nhiên phải đến chắc chắn dù người ta ăn hay dù người ta nhịn. Phần đông người ta cầu cứu đến phép nhịn ăn là đến lúc cùng đường chứ không phải khi

vừa vương bệnh. Họ áp dụng phương pháp nhịn ăn khi thân thể đã tiêu tụy, sức khỏe đã tàn tạ, suy bại sau nhiều năm sống bừa bãi, sau khi dùng hết bao loại thuốc men, chịu bao nhiêu cuộc mổ xẻ, nói tóm lại là ở trong một tình trạng tuyệt vọng. Trong những trường hợp như vậy thì ai cũng thấy rằng thỉnh thoảng thế nào cũng khó tránh một vài người chết dù là Hoa Đà hay Biển Thước có tái sinh đi nữa. Trong trường hợp ấy bảo rằng vì nhịn ăn mà chết thì thật là hàm hồ, bất công và oan ức.

Bác sĩ S.Lief viết trong tạp chí Health for all như sau: "Trong hàng ngàn trường hợp mà tôi chữa bệnh bằng phép nhịn ăn trong 18 năm trời, tôi chưa hề gặp một trường hợp nào mà người ta chết vì nhịn ăn".

Tilden viết: "Người ta có thể nói một cách chắc chắn rằng khi có một người nào đó chết trong thời gian nhịn ăn thì cái chết đó nhất định phải gây ra do căn bệnh người ấy đã mắc từ trước mà thời gian nhịn ăn cần thiết chưa đủ để kịp trị liệu trước khi tử thần cướp đoạt sinh mạng".

Bác sĩ Dewey kể trường hợp một đứa bé 4 tuổi gầy yếu, dạ dày bị cháy vì uống nhầm nước bồ tạt, đến nỗi uống vào một ngụm nước cũng không giữ lại được. Nó đã chết sau 75 ngày nhịn đói, trí khôn vẫn sáng suốt đến phút cuối cùng tuy rằng thân thể chỉ trơ lại có da mỏng bọc lấy xương với gân, nhưng bộ não không mảy may hao sút.

Ông Macfacden phúc trình một vụ nhịn ăn 90 ngày và 9 người nhịn ăn 94 ngày để đình công phản đối ở Cork mà không hề có người nào có triệu chứng bị bệnh thiếu chất bổ cả.

Người ta chỉ chết đói khi nào mọi dự trữ trong cơ thể đều cùng kiệt vì chỉ sau lúc ấy mọi cơ quan cần thiết cho sinh mạng mới bị tổn thương mà thôi. Trong những trường hợp bị bệnh rồi nhịn ăn mà chết, thì ta có thể nói quả quyết rằng tình trạng của người bệnh ấy nếu có ăn những thức hết sức bổ béo - bổ và uống thuốc chi đi nữa, người ấy vẫn chết mà còn chết sớm hơn nhiều.

IV. NHỊN ĂN KHÔNG PHẢI LÀ CHẾT ĐÓI

Nhiều người không hiểu, tưởng rằng máu huyết và các mô cần thiết cho sinh mạng bị huỷ hoại liền sau khi nhịn ăn và mỗi ngày nhịn ăn thêm là mỗi ngày tàn phá thêm cơ thể, các mô cần thiết cho mạng sống. Sinclair nói: "Quả thật có nhiều người chết đói sau 3 hay 4 ngày nhịn ăn nhưng sự chết đói kia chỉ do trong óc họ: chính sự sợ hãi đã

giết chết họ". Ta nên phân biệt sự tuyệt thực làm hai giai đoạn: Giai đoạn nhịn ăn hữu ích và giai đoạn đói ăn nguy hại.

Carrington tóm tắt ý nghĩa sự nhịn ăn như sau: "Nhịn ăn là một phương pháp khoa học để đào thải các mô bệnh tật và những chất liệu của ốm đau nên sau đó thể nào cũng có những hậu quả tốt đẹp. Đói ăn thì không còn thức ăn dự trữ cần thiết để cung cấp cho các mô nữa và bây giờ sự tự phân đưa đến những kết quả tai hại. Tất cả bí quyết có thể tóm tắt như sau: Nhịn ăn bắt đầu với sự ngừng bữa ăn đầu tiên và kết thúc bằng sự biết đói tự nhiên, trái lại đói ăn khởi đầu bằng sự trở lại của cái đói tự nhiên và chung cuộc bằng cái chết... Chỗ mà cái nhịn ăn kết thúc lại là cái đói ăn bắt đầu. Đói ăn là tiêu thụ các mô lành mạnh làm gây yếu cơ thể, làm suy kiệt sinh lực; nhịn ăn là quá trình tiêu hoá các chất nguy hại, các mô mỡ vô ích, tăng gia khí lực và đem lại cho cơ thể sự điều hoà mà ta gọi là sức khoẻ.

Các nhà sinh lý học cũng kiểm cách quy định thời gian con người có thể sống không cần đến thực phẩm căn cứ trên các loài vật đặc biệt là loài có vú. Qua các cuộc thí nghiệm, người ta thấy rằng thời gian tới khi chết tỉ lệ với căn số bậc 3 của sức nặng cơ thể. Một con chuột nặng 180gr chết sau 5 hoặc 6 ngày không ăn. Thời gian này ở con người sẽ là 15,6 lần dài hơn tức là từ 96,5 đến 109 ngày. Một con chó cân nặng 20kg nhịn đói 60 ngày sau mới chết, so sánh thì thời gian tương đương ở con người sẽ là 89 ngày. Một con thỏ nặng 2kg422 chết sau 26 ngày, tương ứng với thời gian 79 ngày ở con người.

Bác sĩ A. Putter nghiên cứu về phép nhịn ăn kết luận rằng căn cứ theo khoa sinh lý đối chiếu không có một lý do gì con người lại không thể sống từ 90 đến 100 ngày nhịn ăn miễn là họ được duy trì trong những điều kiện thích đáng về nhiệt, nghỉ ngơi, không khí trong sạch, về nước và thoải mái tinh thần.

Sylveter Graham phủ nhận người mập có thể sống lâu trong việc nhịn ăn hơn người gầy. Ông ta bảo rằng: "Nếu quả thực mỡ là để giành cho việc nuôi dưỡng cơ thể trong những thời gian nhịn ăn dài ngày thì nếu một người béo mập và một người gầy cùng chung nhịn ăn một lần trong những điều kiện giống nhau thế nào người mập cũng sống lâu hơn người gầy nhiều; nhưng trên thực tế lại trái hẳn: Người gầy xuống cân rất chậm và sống hơn người mập đến mấy ngày.

Trall và Garrington cũng đồng quan điểm khi bình luận ý kiến trên: "Tôi có thể nói rằng đây là những điều chính tôi đã kinh nghiệm".

V. NHỊN ĂN KHÔNG SINH RA BỆNH TẬT THIẾU CHẤT BỔ

Có điều đáng để ý là tình trạng thiếu chất bổ không hề xảy ra trong thời gian nhịn ăn. Tình trạng này trái lại xảy ra rất chóng trong trường hợp chỉ cho ăn độc một món hydrat-carbon, protein hay thực phẩm thiếu khoáng chất. Trong những thí nghiệm trên những con vật ăn uống không có khoáng chất, các con vật này trở thành yếu đuối, đờ đẫn, mệt nhọc, lên cơn và chết. Trong các cuộc thí nghiệm về loài này, người ta thấy thần kinh hệ bị tổn thương hơn cả. Bác sĩ Foster thí nghiệm nơi những con chó và bồ câu phát hiện thấy nơi chúng những triệu chứng tự đầu độc nếu cho ăn những thực phẩm không có khoáng chất và chết còn chóng hơn là không cho chúng ăn vật gì cả. Những con chó cho ăn thức ăn thiếu khoáng chất bị chết sau một thời gian từ 26 đến 30 ngày trong lúc những con chó nhịn ăn hoàn toàn chết sau thời gian từ 40 ngày đến 60 ngày.

Con người cũng sẽ chết đói một cách chắc chắn và vô cùng nhanh chóng nếu người ta chỉ ăn một hoặc hai chất bổ ví dụ như bột trắng với nước hoặc đường trắng với nước mà thôi...

Không ăn uống gì cả, cơ thể tự túc bằng thức ăn dự trữ trong các mô nhưng luôn luôn có sự quân bình trong cơ thể. Nhưng thiên nhiên không dự trữ những chất để cung cấp cho một cơ thể liên tục hấp thụ những thức ăn khiếm khuyết không hoàn hảo. Cơ thể không tồn trữ những chất cần thiết để bù đắp cho những sự thiếu thốn chất bổ tạo ra do thức ăn biến tính. Thực vậy, người ta đã thí nghiệm nhiều lần và nhận thấy rằng con người ta có thể chết bằng cách ăn những bữa mất quân bình còn nhanh hơn là hoàn toàn nhịn ăn. Người ta sẽ chết còn nhanh hơn nhịn đói nếu chỉ ăn cơm gạo máy thật trắng và càng ăn nhiều, người ta càng suy lụn và càng đi nhanh đến cái chết. Những thức ăn khiếm khuyết trên muốn được đồng hoá đã thu hút quá nhiều những chất dự trữ nào đó trong cơ thể làm cho những chất đó suy mòn, cạn kiệt nhanh chóng gây nên một sự mất quân bình trầm trọng về mọi phương diện sinh, lý, hoá.

Tình trạng của cơ thể nhịn ăn là khác: Cơ thể kiểm soát dễ dàng sự phân phối và tiêu hao các chất dự trữ, loại nào đáng được dùng trước thì dùng trước, loại nào đáng bảo tồn, đáng dự phòng thì giữ lại, loại nào đáng chia cho cơ quan này hoặc cho cơ quan khác thì phân phối lại cho thích hợp. Nhờ vậy sự quân bình sinh hoá được thành lập, bệnh thiếu chất bổ không thể phát sinh và không một cơ quan nào bị tổn thương. Suốt thời gian nhịn ăn hoàn toàn, thức ăn dự trữ được dùng

một cách quân bình, những chất thừa thãi được sử dụng trước tiên rồi tuần tự những thức ít quan hệ, phục hưng dần lại sự quân bình tốt đẹp cho châu thân. Nhịn ăn đem lại quân bình cho cơ thể còn ăn uống càng khiếm khuyết làm sự mất quân bình càng thêm trầm trọng.

Người ta phúc trình những trường hợp hoại huyết, đậu lào (typhus), thương hàn, màng não, tuỷ viêm, cúm, tả... phát sinh trong những vùng đói kém. Sau trận đói người ta bắt gặp những trường hợp còm xương, đi tả, phong ngứa, mắt sưng chảy mủ hầu như khắp các trẻ em và các bệnh ấy kéo dài mãi một thời gian sau khi trận đói chấm dứt. Số người mù tăng lên rất nhiều sau các trận đói.

Vì những hiện tượng trên, người ta thường lầm tưởng nhịn ăn sẽ có những tai hại trên, nhưng nếu có chút kinh nghiệm thực tế về phép nhịn ăn người ta sẽ thấy rằng những cuộc nhịn ăn rất dài ngày cũng không bao giờ phát sinh ra những kết quả tai hại như thế. Nhịn ăn không khi nào phát sinh các chứng mù, điếc, đần độn, điên cuồng; các bệnh mắt, còm xương, hỗn loạn ruột... là những tàn tích sở dĩ phát xuất chính là do sự ăn uống thiếu quân bình. Cho nên chẳng phải riêng trong các nạn đói kém mà con người thường bị bệnh tật mà những kẻ ăn uống đầy đủ, những kẻ ăn quá nhiều đường kẹo, nước ngọt, gạo máy... cũng không tránh khỏi bệnh tật trên. Chúng ta đừng lầm lẫn kết quả tốt đẹp của phép nhịn ăn và hậu quả tai hại của những cách ăn độc một vị hoặc bột trắng hoặc mỡ hoặc patê, nước thịt, sữa nấu diệt trùng, đường hoá học, khoai tây nghiền... Ăn những thức ăn khiếm khuyết, thiếu quân bình phát sinh ra chứng bệnh về thần kinh; nhịn ăn chẳng những không bao giờ gây ra các chứng bệnh trên mà còn làm biến mất những triệu chứng thần kinh nếu người bệnh có trước khi nhịn ăn. Kết quả của sự nhịn ăn và lối ăn uống khiếm khuyết thiếu quân bình hoàn toàn trái ngược nhau trừ sự sụt cân và đôi khi giảm sức tạm thời.

Như đã thấy, sức khoẻ con người hoàn toàn thành lập trên sự quân bình Âm-Dương. Và trên nguyên tắc Âm-Dương tương trợ, Giáo sư OHSAWA đã nói: "Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì tự nó sẽ tự điều chỉnh lấy". Nhịn ăn là thời cơ thuận tiện cho tính năng cơ thể "bớt chỗ dư, bù chỗ thiếu, chỗ cao thì ép xuống, chỗ thấp thì nâng lên" cho Âm-Dương dung hoà đáp đối lấy nhau, thuận đạo mà đem lại quân bình cho cơ thể.

Nhưng ta phải rõ đâu là giới hạn khả năng của cơ thể mới mong đem lại kết quả như ý muốn, nếu nhắm mắt làm bừa ta khó tránh khỏi sa vào sự nguy hại vì Dịch kinh nói: "Vật cùng tắc biến, vật cực tắc phản".

PHẦN II

NHỊN ĂN ĐỐI VỚI THIÊN NHIÊN VÀ KHOA HỌC

I. NHỊN ĂN CỦA LOÀI VẬT

Trước khi đi sâu vào phương pháp nhịn ăn áp dụng cho con người, ta thử đi vào thiên nhiên khảo sát một ít về tập quán nhịn ăn của một số thú vật. Thú vật không phải chỉ nhịn ăn trong lúc đau mà cả trong lúc lành mạnh. Chúng ta cần chú ý điểm này để bỏ ý niệm sợ nhịn ăn và có một nhận định chính xác hơn về vấn đề này.

Trong thời kỳ giao tình, chim cánh cụt (pingouin) và ngỗng đực nhịn ăn. Sau thời kỳ này, ngỗng đực sụt mất 1/4 sức nặng.

Con hải cẩu thì ai cũng biết là nó nhịn đói trong suốt mùa giao tình. Đàng đẵng 3 tháng liền của thời kỳ giao tình hàng năm, con hải cẩu không ăn mà cũng chẳng uống (trong thời gian này thực phẩm nó có thể kiếm dễ dàng) từ tháng 5 hay trung tuần tháng 6 đến cuối tháng 7 hoặc thượng tuần tháng 8. Sau khi quyết chiến để thủ thắng với 5-6 tình địch ngô hầu chiếm một địa điểm mà lập một hậu cung với 5-6 cô hải cẩu, chàng hải cẩu đực suốt mùa hè phải phần thì liên miên chiến đấu để bảo vệ hậu cung của mình, phần thì phải làm thoả mãn sinh lý cho các cô thê thiếp. Ray Champan Andrews nói: "Trong suốt mùa hè, chàng hải cẩu không ăn không ngủ. Đây là chuỗi ngày trác táng về tình dục và chiến đấu để chống những kẻ đến nhòm ngó và xâm lăng hậu cung của mình".

Súc vật nhịn ăn khi bị kích động hoặc uể oải, buồn rầu. Người ta thường kể chuyện nhiều con chó buồn đến bỏ ăn khi chủ nó chết hoặc đi vắng lâu ngày. Có nhiều trường hợp chó và các giống vật khác nhịn ăn đến 10, 20 ngày hay hơn thế nữa khi chúng bị nội thương hay gãy xương. Voi bị thương nó cũng nhịn ăn. Mèo, chó, bò, ngựa, heo đều nhịn ăn khi chúng nó đau.

Đôi khi để thích nghi với hoàn cảnh, với sự khan hiếm thức ăn, thiếu nước, con vật muốn bảo tồn sinh mệnh đã tạo thói quen nhịn ăn trong giấc Đông miên hay Hạ miên.

Về mùa lạnh ở các miền cực Bắc, ngày ngắn đêm dài, khí hậu lạnh lẽo phần mưa tuyết, phần thiếu thốn thức ăn, thú vật phải giải quyết đời sống của chúng cho thích nghi trong các trường hợp rất khó khăn bất

lợi. Nhiều giống thú tích trữ thức ăn ở ngoài, nhiều loài để dành trong mình.

Dơi, chuột, chồn, sóc, nhím, cóc, nhái, tắc kè, rắn, ốc sên, gấu, cá sấu, cá gáy đều là những con vật có giấc Đông miên ở xứ lạnh.

Đông miên là một trạng thái yên ngủ trong lúc đó sự hô hấp, tuần hoàn và biến dưỡng giảm bớt rất nhiều, trạng thái nhờ đó thú vật ôn đới sống qua mùa rét. Trong thời gian này, sự hoạt động các cơ quan trong nội thể gần như ngừng nghỉ, nhiệt độ trong mình sụt xuống suýt soát với khí hậu bên ngoài, tim đập rất chậm và con vật mất từ 30% đến 40% sức nặng, đôi khi 50% hay hơn thế nữa.

Trong giấc đông miên, con thú có thể sống nhờ vào số thức ăn tích trữ trong cơ thể hoặc thỉnh thoảng thức dậy ăn số đồ để dành trong hang ổ.

Trong thời kỳ Đông miên của con dơi, tim nó đập chậm đến mức ta không nhận thấy, hơi thở hầu như dứt hẳn, máu chảy rất chậm, nhiệt độ trong mình suýt soát khí hậu bên ngoài, ví dụ khí hậu ở ngoài là 1 độ thì trong mình nó chỉ 1 độ rưỡi mà thôi.

Còn ở các vùng nhiệt đới, trong thời gian khô hạn lúc thức ăn thiếu cây cỏ khô héo, cũng có nhiều loài thú ở vùng ôn đới, đặc biệt các miền sa mạc các giống sâu bọ, ốc sên, cá, cá sấu và vài loài có vú đã vượt qua những nỗi khó khăn đó với giấc hạ miên.

Mùa nắng sông hồ khô cạn, không có thức ăn, cá sấu nằm yên không ăn trong suốt những ngày nắng hạn. Nhiều giống cá như cá dẹt đục sâu trong lòng đất không ăn chờ mùa mưa tới. Rùa ngủ trong bùn, rùa biển ngủ trong hốc đá, đĩa, nhái ngủ trong bùn khô.

Nắng, hạn, thiếu thức ăn là yếu tố quyết định giấc Hạ miên cũng như lạnh và đói thúc đẩy giấc Đông miên nơi các động vật.

Thời gian nhịn ăn của loài có xương sống có thể kéo dài từ vài ngày nơi những giống chim nhỏ, vài tháng nơi loài có vú, đến nhiều năm nơi loài rắn. Loài máu lạnh thường có thể sống nhịn ăn lâu dài hơn loài máu nóng nhiều.

Sự nhịn ăn trong những điều kiện khác nhau là tình trạng rất thông thường trong thiên nhiên dùng để đương đầu với những nhu cầu của đời sống. Cái khả năng nhịn ăn trong giấc Đông miên và Hạ miên là yếu tố

quan trọng để sống còn; nếu không có khả năng trên con vật sẽ chết trong mùa đông hay hạn hán do thiếu thực phẩm hay thiếu nước.

Trong trường hợp đau ốm, bị thương nặng, khi không một thức ăn nào có thể tiêu hoá được thì cơ thể dùng những thức ăn dự trữ trong tế bào để nuôi dưỡng những cơ quan trọng yếu và điều hành các hoạt động cần thiết cho sinh mạng.

Sốt, đau, buồn, khổ, viêm, chặn đứng sự xuất tiết các dịch của bộ tiêu hoá, ngăn ngừa mọi sự co bóp của dạ dày và vì vậy không còn cảm giác thích ăn nữa. Trong những trường hợp như vậy chỉ còn một nguồn thực phẩm: Thức ăn dự trữ trong người.

Nhịn ăn trong lúc bệnh tật cũng như trong thời kỳ động đực giao tình hoạt động cơ thể vẫn tiếp tục nhưng sự hao tổn thì nhanh hơn trường hợp nhịn ăn của giắc Đông miên và Hạ miên nhiều.

II. NHỊN ĂN VỚI CON NGƯỜI

Nơi con người, người ta nhịn ăn với nhiều mục đích, vì nhiều trường hợp: nhịn ăn về tôn giáo, nhịn ăn để cầu nguyện, nhịn ăn vì giới luật, nhịn ăn để biểu diễn lấy tiền, nhịn ăn để thí nghiệm, nhịn ăn vì không ăn được, vì tàu chìm, vì hầm mỏ sứt, v.v...

Theo Giáo sư Agostino Levannzin, con người có thể mất 60% sức nặng trung bình cơ thể mà không có nguy hiểm đến tính mạng hay suy giảm sức khoẻ. Theo ông thì một phần lớn sức nặng của cơ thể bình thường cũng là những thức ăn dự trữ.

Nhịn ăn trong trường hợp không ăn được, ví dụ bị ung thư dạ dày, dạ dày bị huỷ hoại vì axit, v.v...

Ngày nay nhiều người cho rằng ốm đau thì phải ăn để bảo vệ sức khoẻ và nếu không ăn thì sức đề kháng sẽ giảm đi và người ta sẽ bị mất sức, như thế có nghĩa là nếu như người bệnh không ăn thì có thể chết được. Trên thực tế thì trái lại hễ càng ăn thì càng dễ chết.

Khi thú vật đau thì chúng nhịn ăn và chỉ khi nào đã bình phục nó mới chịu ăn lại.

Người ta phải nhịn ăn, vì chiến tranh, vì hạn hán, vì sâu bọ phá hoại mùa màng, vì bão lụt, vì động đất, vì giá băng, v.v... đã gây sự đói kém

cho dân chúng cả một vùng, một xứ. Có trường hợp họ còn thực phẩm, nhưng cũng có trường hợp họ không có mảy may. Trong những trường hợp này chính khả năng nhịn ăn là phương tiện hữu hiệu để bảo tồn sinh mạng.

Sự buồn rầu, lo lắng, hờn giận, xáo trộn tinh thần và những giao động tình cảm khác cũng có tác dụng tai hại trên sự tiêu hoá không kém sự đau đớn, cơn sốt hoặc các viêm chứng trầm trọng.

Những người điên cũng thường ghét các món ăn, thế mà người ta lại thường cố ép bắt họ ăn, đôi khi với những cách rất tàn nhẫn. Sự ghét món ăn là một hành động của bản năng rất thích hợp.

Bác sĩ Page kể chuyện một người bị bệnh tinh thần phục hồi tình trạng bình thường sau 41 ngày nhịn ăn sau khi đã đủ cách chữa chạy với các phương pháp khác.

Nhịn ăn theo bản năng là chuyện rất thường: Người bệnh có thể vẫn làm lụng công việc nhưng vẫn thấy không thèm ăn vì bản năng cơ thể biết rằng ăn như thường ngày sẽ tăng bệnh. Nhưng người ta thường nghĩ rằng ăn không biết ngon là một tai biến và tìm mọi cách ăn cho nhiều, tưởng rằng làm như vậy thì chóng bình phục: người ta thay đổi món ăn, uống rượu khai vị, uống thuốc kích thích dạ dày, v.v...

Người ta có thành kiến lầm lạc sợ chết đói vì nhịn ăn, có biết đâu rằng một đứa bé có thể nhịn ăn đến 70 ngày, nhiều người chẳng những có thể nhịn ăn được 76 ngày mà còn có thu được nhiều lợi ích cho sinh lực.

Muni Shri Misriji, một tín đồ đạo Jain đã nhịn ăn 132 ngày để thuyết phục kêu gọi các đồng môn đoàn kết thống nhất.

Năm 1928, các báo y học ở Balê đăng tin một thiếu nữ mắc bệnh thương hàn đã nhịn ăn 110 ngày.

Bác sĩ Dewey thuật chuyện hai đứa bé vì uống nước Bồ tạt hư hoại dạ dày, một đứa vẫn sống 75 ngày và một đứa sống hơn 3 tháng không ăn uống gì cả nhưng tinh thần vẫn sáng suốt đến giờ phút lâm chung.

Bác sĩ Hazzard kể chuyện một thiếu phụ mắc bệnh phì mập và sưng thận kinh niên đã nhịn ăn trong 60 ngày. Bà này nhờ vậy lành mạnh trở lại và sinh đứa con đầu tiên sau 20 năm hôn lễ.

Bác sĩ còn kể câu chuyện một người bệnh kinh niên trong khoảng 140 ngày đã nhịn ăn 118 ngày và nhờ vậy sau đó sức khỏe được phục hồi.

Bác sĩ Shelton nói rằng vụ nhịn ăn lâu nhất dưới sự săn sóc đích thân của ông là 68 ngày.

Tháng 1-1931, bà A.G.Walker, một nữ ca sĩ danh tiếng xứ Rhodésie đã nhịn ăn 101 ngày, mỗi ngày chỉ uống vài lít nước nóng và lạnh để cho người gầy bớt.

Một kỹ nghệ gia người Anh 53 tuổi ở tại Leeds (Luân Đôn) nhịn ăn dưới sự chăm sóc của John W.Armstrong. Ông ta cân nặng 86kg 500 lúc khởi sự nhịn ăn, còn lại 59kg 800 sau 50 ngày nhịn ăn và rồi cuộc cân nặng 46kg 200 sau 101 ngày nhịn ăn, như vậy là hao mất 40kg 300. Trước ngày nhịn ăn, ông ta bị mù (hai mắt bị nội trướng thông manh), mũi không biết mùi, động mạch cứng, tim rối loạn. Trước kia ông đã từng chữa với i-ôt, aspirine, atropine và nhiều thuốc khác. Trước ngày nhịn ăn, ông ta không phân biệt được cả ngày và đêm. Sau 56 ngày nhịn ăn, thủy tinh thể trong mắt bớt đục và ông đã thấy mờ mờ. Sau đó thị giác phục hồi dần dần đến khi sáng hẳn như trước. Khứu giác cũng trở lại bình thường, tình trạng của tim và động mạch khả quan. Các phóng viên báo chí phỏng vấn, ông trả lời: "Tôi đã tuyệt vọng. Chữa đủ cách mà chẳng ăn thua gì, cuối cùng tôi đành liều theo phép nhịn ăn. Tôi làm bất cứ cách nào với hy vọng lấy lại sức khỏe. Tôi bắt đầu phải nhịn ăn thử 10 ngày, thấy hơi đỡ, thế là tôi cứ tiếp tục mãi. Đến 101 ngày thì tôi dừng lại, nhưng có lẽ tôi có thể tiếp tục thêm mười ngày nữa nếu tôi muốn".

Ông ta nói: "Nhịn ăn dễ ợt sau 15 ngày đầu, nhưng trong giai đoạn đầu ấy phải có một ý chí để chống lại sức cám dỗ của thức ăn".

Ông ta vẫn có thể dạo chơi thong thả hàng ngày trong thời kỳ nhịn ăn và trả lời lưu loát các phóng viên trong 2 giờ đồng hồ liên tiếp vào ngày thứ 101.

Ông A.J Carison, giáo sư sinh lý học Đại học đường Chicagô chủ trương rằng một người khỏe mạnh ăn uống đầy đủ có thể sống từ 50 đến 75 ngày không cần thực phẩm với điều kiện đừng bắt người ấy chịu lạnh quá đáng, tránh việc lao lực và giữ tinh thần cho bình tĩnh. Thời hạn 75 ngày cũng chỉ là thời hạn trung bình mà lắm người vượt khỏi.

Trong tác phẩm The natural cure, bác sĩ Page viết: "Người ta thường cho những người nhịn ăn là những kẻ phi thường nhưng thật ra

họ chỉ phi thường nơi điểm họ biết khả năng có thể chịu đựng được sự nhịn ăn và họ có gan thực hành sự hiểu biết ấy".

Người ta thường phản đối sự nhịn ăn nơi con người lấy cứ rằng con người không phải là giống vật Đông miên. Tuy rằng con người không có những dự trữ thức ăn đặc biệt như giống gấu ở Nga, giống hải cẩu ở Bắc cực nhưng con người lại có thức ăn dự trữ trong khắp các tế bào giống như mọi thú vật như chó, mèo, heo, ngựa, trâu, voi cũng chẳng phải là những thú vật Đông miên nhưng chúng vẫn theo bản năng nhịn ăn mỗi khi đau ốm hoặc bị thương. Nếu không có những thức ăn dự trữ trong tế bào cơ thể trong những trường hợp như vậy hoặc đói kém thì chúng làm sao có thể sống còn được. Mỗi tế bào, mỗi cơ quan đều có thức ăn dự trữ của nó, hơn thế nữa, còn có một số lớn glycogène tích tụ trong gan, một số prôtêin và nhiều chất bổ dưỡng luân lưu trong máu, trong nước lâm ba, nhiều ký lô mỡ (dù người rất mảnh khảnh cũng có rất nhiều mỡ) và rất nhiều thức ăn dự trữ trong tuỷ xương. Trong các nội hạch dự trữ rất nhiều các loại vitamin.

Đông miên khác sự nhịn ăn ở loài vật Đông miên có những nguồn dự trữ riêng trong thời kỳ đó hơn nữa xuất hiện dưỡng thấp thua nhiều trong trường hợp Đông miên vì vậy sự hao tổn thức ăn rất ít.

Nhịn ăn là một sự hấp dưỡng vật thực đặc biệt dưới hình thức rất đơn giản của cơ thể nếu ta có thể nói. Chẳng những các thực phẩm dự trữ có thể nuôi những tế bào cần thiết cho sinh mạng trong một thời gian nào đó mà không một tế bào nào cần thiết cho sinh mạng lại bị thương tổn một khi các thức dự trữ đó đang còn. Sợ hãi sự nhịn ăn thiếu căn cứ vì nó được thành lập trên vô minh, trên một quan niệm sai lầm.

Nhịn ăn là không ăn mà chỉ uống nước cho đến lúc thức ăn dự trữ không còn nữa. Còn đói ăn là cứ nhịn ăn đến lúc mà các thức ăn dự trữ đã tiêu thụ hết rồi.

Có thể tận dụng tối đa thức ăn dự trữ: nó cố dùng những tài nguyên lâu chùng nào tốt chùng ấy. Thật vậy, những chất tuyệt đối cần thiết cho sinh mạng và cho sự vận chuyển các cơ quan cần thiết như tim, thần kinh hệ chỉ được đem dùng khi nào những cơ quan khác không thể cung cấp được. Thứ được dùng trước hết là mỡ và glycogène, thứ đến là các chất prôtêin. Nhịn ăn càng lâu, cơ thể càng tiết kiệm thức ăn bằng cách giảm mọi hoạt động vật chất, sinh lý đến mức tối thiểu. Nếu người nhịn ăn nghỉ ngơi thì số dự trữ ít tiêu hao hơn. Sự hoạt động của

cơ thể, sức cơ sốt, sự lạnh lẽo bên ngoài, nỗi buồn rầu, niềm xúc động mạnh làm tăng gia sự tiêu hao các thức ăn dự trữ.

Trong sách The natural cure, bác sĩ Page nói: "thức ăn dự trữ trong tế bào để tự dưỡng trong lúc nhịn ăn là thực phẩm tốt nhất, quý báu nhất đối với người lâm bệnh, đặc biệt là trong các bệnh cấp tính trầm trọng".

Các mô của cơ thể có thể xem như một bể chứa thức ăn có thể vận chuyển đến bất cứ nơi nào theo sự cần dùng. Khả năng của cơ thể về việc nuôi các mô quan hệ đến sinh mạng do các thức ăn dự trữ và các mô ít cần thiết cho sự sống là một sự quan trọng đối với người bệnh không thể ăn uống và tiêu hoá thức ăn. Không có khả năng này, người bệnh trong cơn cấp phát sẽ chết đói ngay.

Người ta thấy rằng những mô cần thiết cho sinh mạng được nuôi dưỡng trước hết do những thức ăn dự trữ và khi những thức ăn này đã cạn thì cơ thể tự dùng những mô ít quan trọng cho sự sống để nuôi dưỡng các mô cần thiết cho sinh mạng. Cho nên một khi thức ăn dự trữ đang còn thì nhất định không có sự thiệt hại mấy may đến các mô cần thiết cho sinh mạng.

Người bệnh theo bản năng mà nhịn ăn nhưng thường các y sĩ, các người nuôi bệnh hay cha mẹ, anh, em bệnh nhân lại ép uống người bệnh cố ăn để giữ sức. Thực là một điều lầm lẫn lớn mà người ta không ngờ đến.

III. TRẠNG THÁI TỰ PHÂN

Tự phân là trạng thái tiêu hoá hay phân hoá các tế bào nhờ các enzym ở ngay trong tế bào. Đó là một quá trình tự tiêu hoá, nội bào tiêu hoá. Trạng thái tự phân này chẳng phải riêng cho động vật mà cả nơi thực vật. Các trường hợp hạt nảy mầm, cành nứt rễ, củ nứt nhánh, nứt lá đều là hiện tượng tự phân để tu dưỡng hoặc sinh trưởng cả.

Trong trường hợp trứng được ấp để nở ra con cũng là một quá trình tự phân để tự dưỡng: trứng phải tự phân các chất bổ dưỡng tạo ra cơ thể và nuôi dưỡng phôi thai cho đến lúc trưởng thành khẩy vỏ thoát ra ngoài. Muốn tạo ra các tế bào của cơ thể thì thức ăn kia phải được tiêu hoá và sự tiêu hoá này phải được thực hiện nhờ các phân hoá tố của phôi thai xuất tiết. Ta bẻ gãy cái đuôi của con thằn lằn, rồi bắt nó nhịn ăn, chỉ một thời gian sau là cái đuôi mới lại mọc ra. Con nòng nọc lúc

sắp biến thành cóc hoặc ếch, nhái thì cái đuôi nó trở thành vô dụng; người ta thường tưởng rằng cái đuôi ấy rụng đi, nhưng trên thực tế cái đuôi ấy gồm thịt, mỡ, da, thần kinh tự phân hóa dần để đưa vào trong máu bồi dưỡng cho con vật nhịn đói lúc hai chân trước bắt đầu mọc. Thức ăn do sự tự phân trên thay thế thực phẩm bên ngoài giúp con vật hoàn thành kiến tạo các bộ phận trong cơ thể một cách mỹ mãn để bước từ giai đoạn nòng nọc sang giai đoạn ếch, nhái.

Trường hợp con thằn lằn thì thức ăn tự phân trong cơ thể để tái tạo đuôi. Còn trường hợp con nòng nọc thì cái đuôi tự phân để cải tạo nội tạng của con nhái.

Con tằm sau 30 ngày ăn dâu, kéo kén nằm nghỉ nhịn ăn, có thể tự phân biến đổi thành bướm ngài xé kén bay ra. Các cơ cấu cũ đều bị phá hủy, các vật liệu cải tổ, các bộ phận được kiến tạo ra và thiết lập lại đến nỗi khi ra khỏi kén so sánh con bướm ngài với con tằm ngày trước ai cũng phải cho rằng đó là hai giống khác nhau. Trạng thái tự phân trong lúc nhịn ăn đã làm ra phép lạ đó. Đây là một phép lạ hiển nhiên để cho ta thấy khả năng của cơ thể đã làm gì trong lúc nhịn ăn.

Con thú bị trọng thương nhịn ăn thế mà vết thương đóng sẹo. Những lượng máu vĩ đại được vận chuyển đến phần thương tích toả ra một số thực phẩm lớn được đem lại nơi này. Máu làm động tác phân phối trên mọi hình thức của đời sống. Con vật nhịn ăn phải nhờ đến thức ăn dự trữ để hàn gắn lại các mô bị rách nát, bị cắt đứt hay gãy vỡ. Các thức ăn dự trữ trước hết được tự phân hoá rồi chuyển vận đến chỗ nào mà cơ thể cần dùng. Cơ thể chẳng những có thể phân phối các thức ăn dự trữ mà còn có thể phân phối lại cho thích hợp với tình trạng cơ thể nhờ phương pháp tự phân.

Trạng thái tự phân là một quá trình được kiểm tra chặt chẽ chứ không phải một quá trình mù quáng như thả voi trong hàng đồ gốm. Trong lúc con nhái ở tình trạng nòng nọc nhịn ăn thì cái đuôi tự nó phân hoá thành thức ăn và tiêu mất chứ không bao giờ có một cái chân hay một cơ quan nào khác bị tự phân. Một con đĩa bị chặt thành nhiều mảnh, mỗi mảnh tự phát triển thành và biến dần thành một con đĩa mới. Mỗi mảnh như vậy không thể hấp thụ thức ăn ở ngoài để trưởng thành. Vì vậy, mỗi mảnh phải phân phối lại các thức ăn dự trữ nhờ tự phân để tạo thành một con đĩa mới nhỏ xíu.

Sau đây là những trường hợp tự phân phát hiện trong nhiều giai đoạn trong đời sống của con người: sự thu nhỏ nữ tuyến sau thời kỳ

Cho con bú, sự thu bóp tử cung sau khi sinh đẻ. Sự thu bé toàn thể của cơ thể người già, sự tan các nước vàng trong phổi lúc bị bệnh sưng phổi, sự thu nhỏ hạch thymus lúc dậy thì. Trong thời kỳ nhịn ăn, các cơ quan trọng yếu như tim, não không thể ngừng nghỉ được nên phải cần cung cấp các thực vật như prôtêin, glucit, lipit, khoáng chất, vitamin, vì vậy phải rút các thức ăn trong bắp thịt của bộ xương được xem như những cơ quan để cử động nhưng đồng thời cũng là kho dự trữ prôtêin. Các prôtêin của bắp thịt và cơ quan khác được tự phân hoá nhờ các enzym nội bào tiến thành prôtêin tan loãng, thành acit aminê để chuyên chở tới các cơ quan trọng yếu cho sinh mạng.

Ta cũng nên để ý rằng sự kiểm tra của trạng thái tự phân bao gồm cả các mô đau ốm như mụn nhọt, vết ung mủ, các chứng rỉ nước...

Trạng thái tự phân là một quá trình được kiểm tra chặt chẽ chứ không phải phó thác cho rủi may, là một sự đảm bảo để chúng ta khỏi thắc mắc về vấn đề các mô cần thiết cho sinh mạng có bị hy sinh một cách bừa bãi trong thời gian nhịn ăn hay không? Và chúng ta đã biết một cách chắc chắn rằng chỉ những mô không quan hệ mới bị phân hoá để vận chuyển đến nuôi các cơ cấu cần thiết cho sinh mạng.

Qua các nhận xét trên, ta có thể rút ra kết luận sau:

1) Nhờ các điệu tố nội bào, cơ thể có thể tiêu hoá các chất đạm, mỡ, đường của cơ thể mình nhờ sự phân hoá.

2) Cơ thể có thể kiểm tra quá trình tự phân, giới hạn sự phân hoá ở các mô không quan trọng hoặc ít quan trọng. Và dù đến tình trạng đói ăn khi đã phạm đến giới hạn các mô cần thiết cho sinh mạng vẫn có một sự kiểm tra chặt chẽ và các mô tự phân để cung dưỡng vẫn là các mô tương đối kém quan trọng.

Sự phân hoá các mụn nhọt

Các nhà sinh vật học đều công nhận rằng các cơ cấu sinh trưởng bất thường như bướu, ung nhọt, sưng... tất nhiên không cần thiết cho sinh mạng bằng các mô bình thường, vì vậy chúng dễ bị huỷ hoại hơn nhiều. Trên phương diện sinh lý ta cũng thấy rằng chúng dễ bị phân hoá vì nó không có một liên hệ mật thiết gì với cơ thể, không đầy đủ thần kinh và khí huyết... Sự thiếu sót này là yếu tố làm cho chúng dễ bị phân hoá.

Nhưng người nhiều kinh nghiệm về bản thân hoặc quan sát về phép nhịn ăn đều đồng ý rằng các mô bất thường dễ bị phân hoá và bài tiết nhanh hơn các mô bình thường.

Các nhà sinh lý học tuy có nghiên cứu quá trình tự phân nhưng họ không biết áp dụng vào đâu mà chỉ dùng độc một cách là để làm cho gầy người mà thôi. Đáng lẽ ra họ phải biết lợi dụng trong trường hợp hiện tượng tự phân để tiêu hoá các mụn nhọt và dùng các chất đạm cùng các chất bổ dưỡng khác của nó để nuôi các mô cần thiết cho sinh mạng. Quá trình tự phân có thể có một công dụng thực tế vì nó có thể dùng để phân hoá các mụn nhọt, các cục bướu. Ai cũng biết rằng trong các mụn, các bướu gồm có thịt, có máu, có xương, tuy đó mà có các danh từ bướu xương để gọi các mô xương, bướu cơ để gọi các mô thịt, bướu thần kinh để gọi các mô thần kinh, bướu mỡ để gọi các mô mỡ, bướu xơ để gọi các mô xơ, bướu nhâm thượng bì để gọi các mô thuộc thượng bì, .v.v...

Các bướu trên gọi chung với danh từ chuyên môn là tổ chức mới (néoplasme).

Một bướu lớn cứng trên vú có thể chỉ là chỗ sưng của một hạch lâm-ba hay một hạch vú. Một cái hạch bị sưng như vậy có thể rất đau đớn nhưng không phải là một tổ chức mới.

Độc giả đã thấy rõ sự nhịn ăn có thể phân hoá mỡ và các thớ thịt thì hẳn chẳng còn thắc mắc về sự tự phân làm tiêu hoá mất các mụn sưng bướu, .v.v...

Trong lúc nhịn ăn, các mô thừa thãi tích lũy đều được chú ý và phân tích; các thức ăn phân hoá được sung dụng để nuôi dưỡng các mô quan trọng, các cận bã đều được đào thải một cách thường xuyên và trọn vẹn. Các mụn bướu được tiêu hoá lúc nhịn ăn được thực hiện mau hay chậm còn tùy thuộc vào tình trạng chung của người bệnh, lượng bổ dưỡng chứa trong người, loại bướu, sưng, sự cứng hay mềm của cục bướu, vị trí của cục bướu và tuổi tác của người bệnh. Đây là hai ví dụ cục đoan chứng minh sự khác nhau về mau, chậm.

Một người đàn bà dưới 40 tuổi có một bướu xơ (fi brome) ở tử cung to bằng quả trứng trung bình. Sau 20 ngày nhịn ăn, bướu này tiêu hoàn toàn.

Một người đàn bà khác trạc tuổi có một cục bướu bằng quả trứng ngỗng. Nhịn ăn 38 ngày thì bướu mới chịu tan. Đó là trường hợp một nhanh một chậm.

Những khối cứng nơi vú nhỏ từ bằng một hạt đậu đến lớn bằng quả trứng ngỗng đều có thể tiêu mất từ khoảng 3 ngày đến 3 tuần. Đây là một trường hợp đặc biệt vừa lý thú vừa bổ ích: Một thiếu phụ 21 tuổi có một cục sưng lớn bên vú phải làm đau nhức 4 tháng. Đến khám nhiều bác sĩ đều cho là ung thư và khuyên nên cắt vú gấp. Nhưng cuối cùng bà ta theo lời một người bạn và nhịn ăn chứ không chịu mổ xẻ. Sau 3 ngày nhịn ăn, cục cứng tiêu mất và đau đớn cũng không còn, sau đó mấy chục năm bệnh đó cũng không bao giờ tái lại.

Hàng vạn trường hợp như trên bị người ta gán là ung thư, là sang nhọt, âm độc, v.v... đã bị mổ xẻ một cách oan uổng trong lúc có thể chữa lành một cách dễ dàng nhờ phép nhịn ăn.

Những trường hợp như trên làm cho ta nghi ngờ lời tuyên bố các bác sĩ bảo rằng bệnh ung thư sớm biết mà mổ xẻ có thể ngăn ngừa và chữa lành tuyệt nọc.

Vợ một kỹ nghệ gia bị mụn cứng bằng quả hồ đào ở vú đến khám nhiều bác sĩ, ông nào cũng khuyên một cách nồng nhiệt là nên cắt vú đi cho rồi. Nhưng bà ta không nghe và nhịn ăn trong 1 tháng thì cục cứng kia thu nhỏ lại bằng hạt đậu. Sau đó ăn chay 1 tháng thì mụn kia mất luôn. Một thời gian bà ta sinh 2 đứa con cũng đến cho con bú và con đứa nào cũng mạnh khỏe.

Sự phân hoá các bướu sưng do nhịn ăn có nhiều ưu điểm hơn sự giải phẫu như sau:

1. Sự giải phẫu bao giờ cũng nguy hiểm, tự phân là một quá trình sinh lý không nguy hại.
2. Sự giải phẫu giảm sinh lực và giúp thêm sự suy bại về dinh dưỡng là nguyên nhân của mụn bướu; trái lại nhịn ăn thúc đẩy sự tự phân các bướu nhọt và bình thường hoá sự dinh dưỡng, đào thải các độc tố tích tụ, giúp sự tiêu tan các bướu nhọt.
3. Sau khi mổ xẻ, bướu mụn đó có khuynh hướng phát sinh lại; trái lại nhịn ăn thì trường hợp tái sinh hết sức hiếm khi xảy ra.
4. Các bướu mụn thường tái phát dưới một hình thức độc hại sau lúc giải phẫu. Trái lại nếu có một bướu ung nào có khuynh hướng làm độc thì sự nhịn ăn ngăn trở việc thành hình.

Nữ bác sĩ Hazzaro kể một trường hợp được nhiều bác sĩ cho là ung thư dạ dày đã lành hẳn sau 55 ngày nhịn ăn.

Bác sĩ Shelton kể nhiều trường hợp bấu tử cung đã tiêu mất sau 30 ngày nhịn ăn.

Có nhiều trường hợp để bấu to quá thì phải nhịn ăn làm nhiều kỳ trong 2-3 năm và giữa các thời kỳ nhịn ăn phải tiết thực các món ăn huyết nhục (thịt, cá, trứng). Trong nhiều trường hợp ung thư đáng lẽ phải dùng thuốc chỉ thống để làm dịu sự đau đớn, người ta chỉ nhịn đói 3-4 hôm là dịu hẳn cơn đau liền.

Trên phương diện âm dương như chúng ta đã thấy, sự tự phân là một trạng thái âm nhưng chính nhờ sự tự phân đó mà các cơ quan chính yếu được nuôi dưỡng để bảo tồn sinh mạng. Sự bồi dưỡng để bảo tồn sinh mạng phục vụ ý sống đó là một trạng thái dương. Âm dương quán quyết lấy nhau, hỗ trợ cho nhau, cùng nhau đáp đối để đồng sinh hoá.

Nhịn ăn tạo thời cơ thuận lợi cho cơ thể có đủ điều kiện thi triển quá trình sinh lý tự phân. Chính trong lúc nhịn ăn mà phát sinh các sự biến dịch nhiệm màu đổi trứng thành con chim, con tằm, con ngài, con sâu thành con bướm, con quặng thành con muỗi, con ấu trùng thành con ong, con ruồi, con muỗi mắt, v.v... Thì trong lúc con người nhịn ăn, sự bớt chỗ thừa bù chỗ thiếu, lập lại quân bình âm dương cho cơ thể, sự phục hồi sinh lực, sự hàn gắn trùng tu, bồi bổ các cơ cấu hư hỏng đâu phải là những điều ngoài ước vọng, những chuyện viễn vông...

Trên quan điểm dịch lý, trạng thái tự phân là một quá trình biến cải khiếm khuyết thành cái hoàn hảo biến hoá bấu nhọt độc hại phá hoại sức khoẻ thành thức ăn tinh khiết nuôi dưỡng cơ thể, biến đổi oan tặc thành bạn hữu, cải tạo hận thù thành tình thương.

IV. NHỮNG BIẾN CẢI HOÁ HỌC VÀ TỔ CHỨC NỘI CƠ THỂ TRONG LÚC NHỊN ĂN

Người ta nhận thấy rằng trong thời gian nhịn ăn, các mô trong cơ thể không phải mô nào cũng suy tổn theo một tốc độ giống nhau: những mô nào không quan trọng cũng được dùng nhanh chóng hơn, những mô ít quan hệ chậm thua còn những mô quan trọng thì không bao giờ mang ra dùng lúc ban đầu mà chỉ dùng hết sức tàn tiện vào phút cuối cùng. Thiên nhiên luôn luôn ưu đãi các cơ quan cần thiết cho sinh mạng. Ban đầu là các chất mỡ tiêu dần, sau đó là các mô ít cần thiết. Các mô cần thiết cho sinh mạng được nuôi dưỡng bằng các thức

ăn dự trữ trong các mô ít quan trọng do tác dụng các enzym, đó là quá trình tự phân như ta đã thấy trước kia.

Theo sự phân tích trên nhiều trường hợp chết vì đói, người ta nhận thấy sự suy tổn đại để theo tỷ lệ như sau:

Mỡ	91%	Máu	17%
Lá lách	63%	Gan	56%
Bắp thịt	30%	Thần kinh	0

Như vậy chúng tỏ rằng não và thần kinh hệ không hề suy yếu đến cùng để giữ sự toàn vẹn về cơ cấu và tác dụng trên cơ sở cho khỏi phạm đến năng lực dinh dưỡng trong lúc các mô khác đều bị suy tổn nặng nề. Tuy tình trạng suy kiệt trầm trọng như vậy mà máu huyết vẫn không có sự hao giảm lớn lao như người ta thường tưởng.

Do sự linh mẫn của bản năng, cơ thể ta luôn luôn để bảo vệ đến cuối cùng những cơ quan chủ yếu cần thiết cho sinh mạng chúng ta như tim, phổi, não, thần kinh và các cơ quan trọng yếu khác. Ngay đến các bắp thịt liên hệ đến sự hô hấp cũng được bảo vệ chu đáo hơn những bắp thịt khác trong người.

Ta thử đi vào một ít chi tiết về sự suy tổn các cơ quan và các mô quan trọng ngõ hầu có một sự nhận định chính xác hơn về vấn đề nhịn ăn.

Những sự thay đổi về máu

Dung lượng máu giảm dần theo tỷ lệ sự suy giảm bớt thể tích của thân hình nên lượng và phẩm của máu hầu như tương đương với cơ thể và không có sự thay đổi nào trong lúc nhịn ăn mà máu còn trẻ trung đổi mới lại là khác.

Bác sĩ Rabagliati chứng minh rằng cái tác dụng đầu tiên của phép nhịn ăn là tăng thêm số hồng huyết cầu chỉ trừ khi nào nhịn ăn đến giai đoạn đói ăn số hồng huyết cầu mới bị sụt giảm xuống.

Pahustin thuật lại trường hợp chết sau 4 tháng 12 ngày (132 ngày) không ăn, thế mà 2 ngày trước khi chết máu vẫn chứa 4.849.400 hồng huyết cầu và 7.852 bạch huyết cầu mỗi ly khối.

Giáo sư Stengel viết: "Trong lúc nhịn ăn, máu vẫn giữ sự sung túc huyết cầu một cách không ngờ dù sau một thời gian dài".

Jackson viết: "Trong thời gian nhịn ăn, số hồng huyết cầu thường thì vẫn giữ mức trung bình nhưng đôi khi tăng lên trong thời kỳ nhịn ăn và giảm sút bớt trong thời kỳ đói ăn. Nơi thú vật cũng vậy trừ phi trường hợp đông miên thì số hồng huyết cầu có nhiều thay đổi".

Trong buổi nói chuyện ở Chicago, bác sĩ Tilden tuyên bố: "Nhiều trường hợp bản huyết kinh niên sau khi nhịn ăn trong một tuần lễ mà số hồng huyết cầu đã tăng gấp đôi".

Bác sĩ Weger kể một trường hợp bản huyết sau đó nhờ nhịn ăn 12 ngày mà hồng huyết cầu tăng lên từ 1.500.000 lên 3.000.000, sắc tố máu tăng lên 50% và bạch huyết cầu giảm từ 37.000 xuống 14.000

Máu bình thường chứa từ 4.500.000 đến 5.000.000 và có khi lên đến 6.000.000 hồng huyết cầu trong mỗi ly khối ở những người trẻ tuổi khoẻ mạnh và 3.000 đến 10.500 bạch huyết cầu với một mật độ trung bình là từ 5.000 đến 7.000 mỗi ly khối.

Bác sĩ Win H. hay thuật lại rằng 101 trường hợp bản huyết kinh niên do ông ta chữa trong 21 năm chữa bệnh bằng phép nhịn ăn, chỉ có 8 trường hợp là không có hiệu quả. Có vài trường hợp bệnh tái phát nhưng nhịn ăn lại lần khác là bệnh lành hẳn.

Có người bảo rằng nhịn ăn làm giảm kiềm chất trong người và sinh ra sự nhiễm axit phát hiện bằng những triệu chứng như là rã rượi mệt mỏi, đau đầu, nhức chân, đau lưng, dễ nóng nảy, lưỡi đỏ, da trong mồm đỏ, đôi khi hay buồn ngủ và hơi thở có mùi trái cây. Các triệu chứng này phát hiện lúc mới nhịn ăn nhưng dần dà sẽ dứt hẳn sau một thời gian tiếp tục nhịn ăn và nếu để ý ta sẽ thấy rằng triệu chứng này càng trầm trọng thì người bệnh nhịn ăn càng được nhiều lợi ích và kết quả càng mau chóng hơn.

Da

Trong lúc nhịn ăn, nước da trở nên mịn màng và hồng nhuận chứng tỏ rằng da đã non trẻ lại. Các tì, bớt, các vết nhăn đều biến mất đủ chứng tỏ ý nghĩa của sự tốt lành mà da đã thu hoạch được trong thời gian nghỉ ngơi của thể chế sinh lý. Hiện tượng này có thể nhận thấy sau thời kỳ nhịn ăn, phản ánh cho một tình trạng sức khoẻ khả quan.

Xương

Xương không hề bị tiêu hao trong thời kỳ nhịn ăn, chẳng những thế nó còn tiếp tục tăng trưởng nữa là khác. Còn tuỷ là một thức ăn tích trữ,

tuỷ có thể loãng hơn nhưng điều đó cũng chưa xảy ra trong giai đoạn nhịn ăn.

Răng

Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn thì hỏng răng hết thấy. Thành kiến này không đúng tí nào cả và những người kinh nghiệm trong phép nhịn ăn đều phủ nhận ý kiến trên.

Jackson nói: "Cũng như bộ xương, răng tỏ ra rất bền bỉ trong thời gian nhịn ăn. Trong thời gian nhịn ăn, uống hoặc chỉ uống nước trong mà thôi, răng những người đã trưởng thành không có sự biến đổi gì về trọng lượng hoặc về cơ cấu đáng kể".

Điều nói trên đã được chúng nghiệm nhiều lần trong phòng thí nghiệm.

Bác sĩ Shelton đã săn sóc hàng ngàn người bệnh bằng phép nhịn ăn xác nhận rằng chưa bao giờ thấy có sự hư hại nơi răng do những cuộc nhịn ăn dài hạn. Ông Pearson kể lại rằng: "Sau thời kỳ nhịn ăn, những cái răng có lỗ đen đều biến thành trắng, mọi chỗ sâu hầu như dừng lại nhờ nhịn ăn và tôi không còn đau răng nữa".

Răng lung lay cũng trở nên chắc lại nơi nướu răng trong thời gian nhịn ăn.

Não, tuỷ, xương sống và thần kinh

Não và thần kinh đều được cấp dưỡng đầy đủ và duy trì trong thời gian nhịn ăn mất rất ít hay không hề mất trọng lượng trong lúc các mô kém quan trọng phải hy sinh để bảo tồn các bộ phận trên. Nó vẫn giữ nguyên năng lực kiểm soát các tác dụng, các hoạt động của cơ thể một khi vẫn còn được nuôi dưỡng bằng các thức ăn dự trữ tự phân.

Tuỷ xương sống mất không đầy 10%, còn não thì không suy yếu chút nào trong các trường hợp chết đói. Hầu như chẳng có sự thay đổi nào về cơ cấu trong não và trong tuỷ sống ở những người chết đói.

Thận

Các sự suy tổn của thận không đáng kể so với sự suy tổn chung của cơ thể.

Gan

Trong lúc nhịn ăn gan mất rất nhiều về nước, glycogene và mỡ, vì vậy so với các cơ quan khác, gan mất rất nhiều trọng lượng trong lúc nhịn ăn.

Phổi

Phổi thu được nhiều lợi ích trong phép nhịn ăn, điều này được chứng minh trong việc chữa lành bệnh lao sau một thời gian nhịn ăn.

Thời gian nhịn ăn để chữa bệnh về phổi thường là phải ngắn hơn thời gian nhịn ăn để chữa bệnh ở các cơ quan khác. Carrington nghĩ rằng điều này có lẽ do các mô của phổi "có khả năng cố hữu tự chữa lành trong một thời gian ngắn hơn và trọn vẹn hơn bất cứ ở một cơ quan nào khác".

Các bắp thịt, tim

Các bắp thịt của bộ xương có thể mất 40% trọng lượng trong lúc các bắp thịt tim chỉ mất độ 3% trước khi chết đói.

Đại để các thức ăn dự trữ trong các bắp thịt được đem ra dùng trước và dùng nhiều hơn các cơ trơn. Các tế bào tuy bé nhưng vẫn được hoàn toàn vô hại.

Theo những kết quả thu hoạch được trong những bệnh thuộc về tim trong giai đoạn nhịn ăn thì thấy rằng tim hưởng được nhiều lợi ích do 3 duyên cố chính sau đây:

1. Nhịn ăn huỷ bỏ sự kích thích thường xuyên của tim.
2. Cất một gánh nặng cho tim và cho phép nó được nghỉ ngơi.
3. Lọc máu trở thành trong sạch, cấp dưỡng cho tim những thức ăn tinh túy, bổ dưỡng hơn.

Tim đập 80 lần mỗi phút tức là 115.200 lần suốt trong 24 giờ, sau một thời gian nhịn ăn tim giảm bớt xuống 60 lần suốt thời gian nhịn ăn, như vậy là chỉ đập 86.400 lần mỗi ngày, đập ít lại 28.800 nhịp so với trước khi nhịn ăn, như vậy là giảm được 25% công việc của tim.

Trong lúc nghỉ ngơi đó tim hàn gấn, bồi bổ những cơ cấu hư hỏng.

Carrington nói rằng: "Quả tim bao giờ cũng được tăng sức và trở nên nên cường tráng nhờ phép nhịn ăn là điều chắc thật vượt trên mọi sự hoài nghi. Tôi chủ trương rằng nhịn ăn là phương thuốc thần hiệu nhất để chữa bệnh tim yếu, là phép trị liệu hợp lý về phương diện sinh lý".

Chỉ khi nào tiềm thức có những ý tưởng lo sợ, ngại ngùng thì cơ thể hoặc cơ quan mới bị suy yếu trong lúc nhịn ăn.

Tỳ tạng

Trong thời gian nhịn ăn, tỳ tạng con người thường bé lại và cũng chắc lại. Tuy nhiên có nhiều trường hợp giải phẫu người chết đói, người ta thấy tỳ tạng vẫn bình thường.

Tụy tạng

Trong thời gian nhịn ăn, phần lớn tổn thất của tụy tạng là nước. Nơi những người chết đói, trọng lượng của tụy tạng có thể mất đến 67%.

Dạ dày

Một cái dạ dày yếu và mắc chứng khó tiêu sẽ trở lại hoạt động bình thường sau giai đoạn nhịn ăn. Các bắp thịt và các hạch được cải tạo lại sau một thời gian nghỉ ngơi. Đa số các dạ dày bị suy kiệt vì lao lực do thói quen ăn uống quá độ nên nhịn ăn là sự nghỉ ngơi cần thiết mà dạ dày đòi hỏi để phục hồi sinh lực.

Những sự nhạy cảm bệnh hoạn mất đi, sự tiêu hoá được cải thiện, dạ dày bị căng dãn và sa xuống được co trở lại về thể tích bình thường, các ung sang tự lành, các chỗ sưng lắng dịu, chứng viêm nước dạ dày được bài tiết và lần hồi sự ngon miệng thêm ăn trở lại.

Những sự biến đổi hoá học

Dĩ nhiên là trong lúc nhịn ăn, cơ thể phải mất một số chất liệu nhưng không phải là loại nào cũng mất một lượng ngang nhau và điều đáng để ý là có một sự phân phối lại cho thích hợp với nhu cầu khẩn cấp để bảo toàn khí lực cho các cơ quan cần thiết đến sinh mạng.

Một chất cần thiết cho cơ thể bao nhiêu lại càng chậm tiêu hao bấy nhiêu. Bắp thịt và máu tương đối mất nhiều khoáng chất, ví dụ như chất sodium, trái lại trong số lớn khoáng chất lại được tăng trữ ở não, ở tụy tạng và ở gan.

Trong lúc chất diêm sinh và chất lân giảm ở bắp thịt, trong lúc nhin ăn thì trái lại chất vôi lại tăng lên ở đó. Phân suất potassium tăng lên nơi nhưng phân mềm ở trong người, chất sắt không hề bị bài tiết trong lúc nhin ăn.

V. SỰ THAY ĐỔI NHỮNG CƠ NĂNG CĂN BẢN CỦA CƠ THỂ TRONG THỜI KỲ NHIN ĂN

Sự an nghỉ sinh lý

Một điều quan hệ mà nhin ăn mang lại cho cơ thể là sự an nghỉ các cơ quan. Sự kích thích quá độ các hoạt động sinh lý do sự ăn uống quá độ làm cho suy yếu và lao lực quá nhiều các cơ quan này. Sự nhin ăn thay đổi hoàn toàn các hoạt động trện và giúp cho cơ thể được bình phục. Trong thời gian nghỉ ngơi đó, các cơ quan có thể bồi đắp hàn gắn lại các cơ cấu thiệt hại thương tổn và phục hồi sinh lực trước đó bị suy kiệt để sẵn sàng hoạt động lại. Nhin ăn đối với các cơ quan không khác gì một đêm ngủ ngon giấc đối với người làm lụng mệt nhọc suốt ngày.

Sự tiêu hoá và đồng hoá thực phẩm là một gánh nặng cho cơ thể đã suy yếu vì phải tăng gia công việc của dạ dày, của gan, ruột, tim, phổi, thận, hạch, v.v... Hễ người ta càng ăn thì cơ quan đó càng làm việc lao lực. Làm sao ta có thể giúp đỡ người bệnh bằng cách tăng sự làm việc các cơ quan này? Nếu thực phẩm không ngăn chặn được bệnh tật thì làm sao sự bồi thực có thể phục hồi sức khoẻ?

Jenning, Graham, Trall, v.v... đều nhấn mạnh rằng nhin ăn là một thời kỳ nghỉ ngơi về sinh lý.

Thomas Low Nichols nói: "Trong những cơn sốt và tất những bệnh về viêm chứng, nhin ăn là một điều tất yếu. Thường thường đó là một phương thuốc của thiên nhiên. Khi nào thú vật mắc một bệnh gì thì nó nghỉ ăn liền. Ăn mất ngon là triệu chứng của bệnh tật mà cũng là một phương thức để tự chữa bệnh. Dạ dày được nghỉ ngơi thì các cơ quan dinh dưỡng cùng các thần kinh liên hệ cũng được tinh dưỡng. Nhin ăn trong lúc sốt hoặc trong lúc mắc các viêm chứng, chúng ta giảm lượng máu và làm nhẹ công việc cho tim và cơ thể nhờ bớt được công việc tiêu hoá cùng đồng hoá nên sức mạnh của thần kinh được đem dùng trong việc hồi phục sinh lực. Bệnh cảm là một loại sốt và trong trường hợp ấy không thứ thuốc nào thần hiệu hơn phép nhin ăn".

Nhịn ăn là tĩnh dưỡng liệu pháp thần hiệu hơn cả. Tĩnh dưỡng tự nó không chữa lành bệnh, không nối liền đoạn xương gãy hoặc hàn gắn miệng vết thương nhưng nó tạo những điều kiện cần thiết, cung cấp những nguyên liệu tinh khiết để giúp cho bệnh nhân chóng lành.

Ngoài các bệnh về cơ quan tiêu hoá còn có biết bao nhiêu bệnh tim 'nan y' được chữa lành nhờ nhịn ăn một thời hạn khá dài. Các nội hạch, bộ máy tiêu hoá, bộ máy hô hấp, bộ máy tuần hoàn, các dây thần kinh đều được nghỉ ngơi trong lúc nhịn ăn. Chỉ có bộ máy bài tiết là tăng gia hoạt động trong việc trục xuất khỏi cơ thể mọi độc tố tích luỹ thâm niên từ trước đến nay.

Tĩnh dưỡng, nghỉ ngơi, người ta thường hiểu nghĩa đó bằng cách đi đổi gió, đổi thực phẩm, đổi cách hoạt động, đi cắm trại, đi nghỉ mát v.v... nhưng như vậy chưa đủ gọi là nghỉ ngơi thân xác nếu ta không áp dụng đến phép nhịn ăn. Không có gì để trả lại sinh lực cho một bộ máy tiêu hoá kiệt quệ, không có gì trả lại sự thoải mái cho bộ thần kinh căng thẳng, cho bộ ruột mệt mỏi, không có gì có thể đem lại sinh khí cho một quả tim hay một hệ thống nội hạch suy kém vì quá lao lực nếu đó không phải là phép nhịn ăn là liệu pháp tĩnh dưỡng vô song cho thân xác.

Sự biến dưỡng

Sự biến dưỡng hạ xuống 1/4 hay 2/5 trong lúc nhịn ăn

Sự hô hấp

Theo Morgullds, hô hấp là một cơ quan trọng yếu được cải thiện hiệu quả nhờ phép nhịn ăn. Những kết quả đặc biệt của phép nhịn ăn về bộ máy hô hấp của những người bị bệnh suyễn không ai có thể chối cãi được nếu người ta chịu để ý nhận xét trong nhiều trường hợp nhịn ăn của người mắc bệnh suyễn.

Trong lúc nhịn ăn, sự bài tiết thán khí giảm xuống. Trạng thái này là do sự hoạt động giảm bớt và sự biến dưỡng giảm sút chứ không phải năng lực bài tiết của phổi kém như có người lầm tưởng. Trong lúc nhịn ăn thì hơi thở trở nên hôi hám nhưng dần dần sau đó cơ thể được gột sạch thì hơi thở không còn bị nặng mùi nữa.

Sự bài tiết

Nhịn ăn là phương pháp phù hợp với thiên nhiên để đào thải khỏi cơ thể thức ăn thừa thãi trong các mô bệnh tật, các cặn bã tích luỹ và các độc tố. Không có sự bài tiết nào trọn vẹn hơn sự nhịn ăn.

Lúc ban đầu mới nhịn ăn thì tương đối sự bài tiết gia tăng hơn thường lệ nhưng sau đó thì sự bài tiết giảm dần đến mức thấp hơn vì ta không ăn thực phẩm ở ngoài nữa.

Máu, nước, lâm ba, thần kinh hệ các tạng phủ đều được tẩy lọc nghỉ ngơi. Nhịn ăn độ 1 tuần là ống tiêu hoá từ dạ dày đến ruột non không còn loại vi trùng nào ở lại bên trong nữa. Biết bao nhiêu người mắc bệnh thương hàn nhờ nhịn ăn mà lành bệnh và không còn nguy hiểm như một kẻ mang trong mình hạt giống vi trùng thương hàn để sẵn sàng truyền nhiễm cho những người khác.

Cơ thể người nhịn ăn gây dần là để giữ toàn vẹn các cơ quan cần thiết cho sinh mạng, nó chỉ dùng những vật liệu thừa thãi vô bổ hay có hại trước hết như mụn nhọt, chất ứ ra ngoài mạch máu, sưng thũng, mỡ, v.v... đều được phân phối biến dạng làm thức ăn nuôi các cơ quan trọng yếu, còn cặn bã thì bài tiết ra ngoài. Sự sụt cân là một phương pháp thiên nhiên để tự vệ, một cách giảm bớt mức tiêu thụ thức ăn để không phạm đến các tạng phủ trong người.

Người ta chưa tìm thấy một phương pháp bài tiết nào, một cách thanh lọc cơ thể nào linh nghiệm qua phép nhịn ăn. Sức khoẻ con người bị suy giảm phần lớn không phải là vì thiếu ăn mà vì tích lũy quá nhiều chất độc trong người. Sự tiêu tụy, gây còm không phải do thiếu chất bổ mà do bị đầu độc bởi thức ăn quá độ hoặc thiếu quân bình âm dương.

VI. NỘI TIẾT VÀ BÀI TIẾT

Trong lúc nhịn ăn, các sự nội tiết của cơ thể đều ngừng nghỉ hoặc giảm đến mức tối thiểu tỷ lệ với nhu cầu tối thiểu.

Nước bọt tiết rất ít dù có uống nước bình thường khi nào khát. Nước bọt thường thì có tính chất kiềm nhưng lúc nhịn ăn lại trung hoà hoặc hơi chua, nhưng lại trở thành kiềm lúc thèm ăn trở lại hoặc sau lúc ăn uống lại. Cũng có khi nước bọt trở nên hơi hám làm ta có cảm giác buồn nôn, cũng có khi nước bọt keo đặc lại.

Dịch vị

Vị dịch vẫn xuất tiết trong thời gian nhịn ăn nhưng với một lượng rất ít và chỉ hơi chua. Trong những trường hợp đa vị toan thì chúng đau dạ dày vẫn tiếp tục, đôi khi còn thấy đau hơn trước trong 3-4 ngày, nhưng

sau đó lại giảm dần và cuối cùng thì mất hẳn. Không có phương thuốc nào chữa lành bệnh nhiều axit trong dạ dày linh nghiệm và mau chóng bằng phép nhịn ăn.

Mật

Mật thường tiết nhiều hơn trong những ngày đầu mới nhịn. Cơ thể nếu nhiều cận bã, độc tố thì mật tiết càng nhiều đôi khi làm người bệnh phát nôn, mửa ra rất thối tha nhưng sau đó sức khỏe lại được cải thiện tốt đẹp và sau đó mật không còn xuất tiết nhiều nữa. Số lượng và tính chất của mật xuất tiết hình như tùy thuộc vào tình trạng thu độc và phản ứng của cơ thể.

Theo sự nhận xét của bác sĩ Shelton trên hàng ngàn trường hợp nhịn ăn do ông săn sóc thì lượng mật xuất tiết càng nhiều và xảy ra càng sớm sau khi nhịn ăn thì người bệnh càng mau bình phục. Thứ mật này thường có mùi khó chịu, ta có thể xem như một sự bài tiết của gan.

Tỳ tạng và ruột

Các dịch của tỳ tạng và ruột tiết ra rất ít và có lẽ là không có điều tố.

Sữa

Người đàn bà để nhịn ăn thì cận sữa nên chỉ áp dụng phép nhịn ăn trong trường hợp tối khẩn thiết. Tốt hơn hết là ăn uống theo phương pháp OHSAWA vừa trị được bệnh, vừa tốt sữa cho con bú.

Mồ hôi

Mồ hôi người nhịn ăn thì hôi hám, có khi rất nhiều trong trường hợp rất hiếm.

Chất nhớt, dãi

Trong thời gian nhịn ăn, nhiều người bệnh khác nhổ ra rất nhiều đàm nhớt đặc sệt và rất nhẽo màu vàng, xanh như mủ hoặc đôi khi xám. Nước mũi ban đầu chảy ra nhiều nhưng sau đó bớt lại dần dần.

Trong trường hợp những chứng ruột và viêm màng mủ chỉ trong một thời gian các chất nhớt mủ được tẩy sạch và bệnh khỏi.

Các toan chất phân tiết của âm hộ, các loại bạch đới, khí hư, v.v... đều được ngừng lại và sự nhân tiết được bình thường trong lúc nhịn ăn.

Các mùi hôi thối từ cửa mình hoặc trong tử cung do bệnh tật gây nên cũng không còn nữa.

Nước tiểu

Trong những ngày đầu nhịn ăn, nước tiểu luôn luôn nâu sẫm, mật độ cao, chứa nhiều urê, phốt phát sắc tố cao, mùi khai nhưng sau đó trong dần và ít hôi.

Sự tăng gia các chất độc trong nước tiểu là do khả năng bài tiết được cải thiện cường kiện hơn chứ không phải là vì nhịn ăn mà chất đó trong người thêm ra như lắm người lầm tưởng.

VII. HOẠT ĐỘNG CỦA RUỘT

Nhịn ăn đem lại sự nghỉ ngơi cho dạ dày, ruột non, ruột già và giúp cho cơ quan này đủ điều kiện để trùng tu, kiến tạo lại những cơ cấu hư hỏng. Các bệnh trĩ, bệnh sưng hậu môn, sưng ruột già, sưng ruột non, sưng ruột thừa, sưng dạ dày, mắc bệnh thương hàn, v.v... được hồi phục dễ dàng trong lúc nhịn ăn. Vi trùng không còn trong ruột nữa nhưng ít ra cũng sau một tuần nhịn ăn dạ dày mới thật không còn mầm mống của vi trùng.

Trong lúc nhịn, ruột vẫn còn hoạt động chút ít để đưa phân ra ngoài. Cũng có trường hợp người nhịn ăn không đi ra phân lần nào trong suốt thời gian nhịn ăn. Phân của người nhịn ăn thường thì mềm hoặc lỏng chứ ít khi cứng và to.

Ta nên để tự nhiên cho ruột làm việc của nó chứ đừng nên súc ruột thường gây cho người nhịn ăn sự đau đớn, mệt nhọc hoặc có cảm tưởng bị suy nhược.

Nếu màng bong bóng không hấp thụ nước tiểu thì màng ruột già cũng không bao giờ lại hấp thụ các độc tố và thực tế đã chứng minh là không bao giờ có xảy ra hiện tượng tự đầu độc trong thời gian nhịn ăn. Thường súc ruột trong thời gian nhịn ăn làm yếu và giảm sinh lực của ruột nên sau khi ăn uống trở lại, sức hoạt động của ruột không cường kiện bằng ruột những người chỉ để theo tự nhiên.

Dùng thuốc xổ và nước khoáng chất trong thời gian nhịn ăn lại còn tai hại hơn cả việc súc ruột vì một khi uống vào nó kích thích xuất tiết

các chất nhầy suốt dọc ống tiêu hoá còn súc ruột thì chỉ gây tác dụng trên ruột già mà thôi.

PHẦN III

Bao nhiêu loài thú đã nhịn ăn vì thiếu thực phẩm, vì đau ốm, vì Đông miên hay hạ miên, trong mùa giao tình, v.v... với một thời gian còn dài hơn thời gian con người nhịn ăn mà đâu có con vật bị tự trúng độc do phân trong ruột già của nó.

Các nhà sinh vật học nhận thấy rằng loài gấu ở Canada đại sau thời gian đông miên 4-5 tháng, trong ruột chỉ còn chút ít phân hoàn toàn không có dấu vết của một loại vi trùng nào.

PHẦN III

NHỊN ĂN VỚI SỰ CẢI TẠO THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CON NGƯỜI

I. SỰ BÌNH PHỤC CỦA CÁC CƠ QUAN VÀ CÁC MÔ TRONG LÚC NHỊN ĂN

Cơ thể có một số lớn lương thực dự trữ để dành dùng khi cần thiết một cách hiệu quả, dễ dàng và nhanh chóng lại không làm nhọc bộ máy tiêu hoá phải tốn sức, tốn công biến các thực phẩm thành các chất bổ dưỡng để nuôi cơ thể. Vì vậy cho nên sự hàn gắn sửa chữa thành tựu dễ dàng và nhanh chóng hơn lúc ta ăn uống bình thường.

Có những vết thương, những ung nhọt kinh niên chữa mãi không lành thế mà qua một thời gian nhịn ăn lại hàn kín miệng và ra da non đóng sẹo rất mau. Nhịn ăn thanh lọc máu huyết, cải tạo các mô nên hiện tượng chóng lành các thương tích, hư hỏng trong người không phải là chuyện lạ.

Thực phẩm ở ngoài mặc dầu chẳng tiếp tế vào nhưng công việc kiến thiết xây dựng vẫn luôn luôn tiếp tục trên mọi chiều hướng tốt đẹp, có lợi cho sức khoẻ chúng ta.

Bác sĩ Oswald kể chuyện một con chó rơi từ vực xuống đường bị gãy 2 chân, 3 rễ xương sườn, bị nội thương ở phổi. Suốt 20 ngày nó nhất định không ăn uống gì mà chỉ uống chút ít nước. Đến ngày thứ 26, đưa thịt nó mới chịu ăn và lúc đó thì xương nó đã liền lại, phổi đã lành, con chó chạy và sữa mạnh mẽ như trước.

Aaron thấy rằng xương và não vẫn tiếp tục sinh trưởng trong lúc nhịn ăn. Tóc và râu thì mọc chậm hơn nhiều. Cơ thể hy sinh lông và tóc để kiến tạo những cơ cấu nhu yếu hơn tuy rằng trong lúc nhịn ăn tóc thường rất ít rụng.

Chỉ trong giai đoạn đói ăn, bắp thịt tiêu hao quá đỗi nên không cử động được và các hạch suy kiệt quá mức không xuất tiết được các kích thích tố để rồi kết cuộc bằng cái chết.

Như trước kia ta đã thấy những sự thay đổi đặc biệt của các côn trùng trong thời kỳ biến đổi hình dạng được hoàn thành trong một thời gian nhịn ăn; Các cơ cấu cũ được phân hoá để kiến tạo các cơ cấu mới

đến nổi hình thể hoàn toàn khác hẳn với hình thể trước mà lại còn phức tạp và tinh tế hơn.

Nhìn đó ta thấy rõ cái khả năng tái tạo nhờ sự tự phân trong lúc nhịn ăn huyền diệu như thế nào.

II. ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ NHỊN ĂN TRONG VIỆC NẢY NỞ VÀ CẢI TẠO CHUNG CHO CƠ THỂ

Thompson và Mendel nhận thấy rằng tiếp theo một giai đoạn ngừng phát lớn do sự thiếu ăn là một sự tăng gia phát lớn khi được ăn uống đầy đủ trở lại.

Morgulis nói: "người ta đã thử nghiệm nhiều lần và thấy rằng sau một thời kỳ bắt con vật nhịn ăn ta lại cho nó ăn uống phải phép thì nó bắt đầu lớn lại một cách nhanh chóng trông thấy và trong một thời gian tương đối ngắn thu hoạch lại số cân bị sụt xuống trước kia hay lên cân hơn cả hồi trước".

Sự trỗi cân kia là biểu hiện một quá trình cường thịnh của sự nảy nở. Đó không phải chỉ là một sự tích trữ những chất dự trữ mà cả một sự vươn dậy của sinh lực. Có cả một sự lớn mạnh của các tế bào, một sự tích lũy các chất để dành dưới hình thức dự trữ nội bào và gian bào. Các đạm chất được hấp thụ với khát vọng một cơ thể non trẻ đang kỳ nảy nở.

Thường thường chỉ trong một thời gian ngắn mà cơ thể tăng trưởng bằng cả mấy năm. Nhịn ăn đã cách tân cơ thể. Nghiên cứu các hiện tượng về tổ chức học sau một thời gian nhịn ăn người ta thấy rằng không có một sự hư biến nào nơi các mô trừ phi cơ thể lâm vào tình trạng đói ăn.

Tuy các tế bào mất một số lớn các chất dự trữ mà sinh khí nó vẫn không suy giảm tí nào. Trong sự tranh chấp cam go xảy ra trong cơ thể lúc nhịn ăn, những chất ít quan hệ của tế bào được hy sinh trước hết cũng như phần trọng yếu trong cơ thể. Những cơ cấu cần thiết cho sinh mạng được bảo tồn và sinh lực các tế bào được cải thiện. Các tế bào trẻ lại và rất giống các tế bào thuở phôi thai. Điều ấy chính là nguyên nhân của những hiệu quả cường tráng và non trẻ lại của phép nhịn ăn.

Sau thời gian nhịn ăn, người trẻ cũng như người già cơ thể đều được cách tân, tạng phủ được tu bổ, hoạt động các cơ năng được cải thiện. Một khi chúng ta hiểu rằng cơ thể có thể phân hoá những chất dự trữ trong tế bào và phân phối lại để kiến tạo và điều hoà các cơ quan trong thời gian nhịn ăn thì hiện tượng cơ thể non trẻ lại một cách nhanh chóng, sức khỏe cải tạo lại một cách tốt đẹp hơn là một điều tất nhiên.

Cấu tạo, sự cường tráng, sự nhạy cảm và sự điều hành các cơ quan đều được cải tạo, tăng cường sinh khí. Da dẻ non trẻ trông thấy, những vết nhăn, những cái bớt, những mụn nhọt đều biến mất để phô bày một làn da mịn màng tươi tắn.

Mặt trong sáng hơn. Mọi người nhịn ăn đều công nhận rằng cơ thể và nghị lực họ đều được đổi mới nhờ phép nhịn ăn.

Bác sĩ Kunde nói: "Lẽ tất nhiên là khi cơ thể bớt sụt xuống 45% số cân trước khi nhịn ăn và sau đó thu hồi lại khi tiếp tục ăn uống, như vậy là gần một nửa cơ thể hồi phục gồm toàn nguyên nhân sinh chất mới. Trong trường hợp này ta thấy có sự trẻ trung lại rõ ràng".

Nếu thỉnh thoảng cứ thi hành đều đều sự nhịn ăn như vậy, con người có thể mỗi năm mỗi trẻ mà không có phương pháp cải lão hoàn đồng nào sánh kịp.

Giáo sư Child nhận thấy rằng với chức năng sung mãn nhiều loại động vật đã kết liễu đời chúng trong 3-4 tuần nhưng khi sự phát lớn bị trở ngại vì thiếu ăn thì chúng lại tiếp tục sinh hoạt và trẻ trung ít ra là trong 3 năm.

Những sự nhận xét của Weismann và những kết quả của các cuộc thí nghiệm nuôi các mô chúng tỏ rằng không có một giới hạn nào về sinh khí. Những độc tố và những độc được tự sinh của sự hư thối và lên men ở trong dạ dày và ruột là những ảnh hưởng chính làm giới hạn tuổi thọ lại.

Độc tố được bài tiết, cơ thể thanh lọc, khí huyết non trẻ lại, cơ quan đổi mới, giác quan cải thiện, sự tiêu hoá và đồng hoá được tăng gia, các tế bào, các mô trở lại điều kiện của tuổi trẻ, các thứ thừa thãi, bệnh hoạn, hư hỏng trong người được loại trừ rồi thay thế là sự chuẩn bị cho một sinh lực mới.

Sự cải tạo cơ thể được mang lại do sự đổi mới hàng ngày các tế bào và các mô mà nhịn ăn chính là phương pháp thúc đẩy sự thay cũ đổi mới nhiệm mầu đó.

Những thí nghiệm ở nơi người và nơi giống chó thí hành tại phòng thí nghiệm sinh vật của trường Đại học đường Chicago chứng minh rằng một cuộc nhịn ăn từ 30 ngày đến 40 ngày gây ra một sự tăng gia thường xuyên từ 5% đến 6% về biến dưỡng.

Sự suy giảm về biến dưỡng là một trong những hiện tượng của sự già cỗi. Nhịn ăn tăng năng suất biến dưỡng do đó đã cải lão hoàn đồng.

Ngày 18-5-1933, một trong các bác sĩ săn sóc thánh Gandhi trong khi ông tuyệt thực kể lại rằng trong hôm nhịn ăn thứ 10, về phương diện sinh lý, nhà lãnh tụ ấn Độ mạnh khỏe như người 40 tuổi mặc dầu năm ấy tuổi ông đã ngoại lục tuần.

III. SỰ CẢI THIỆN TINH THẦN VÀ GIÁC QUAN TRONG LÚC NHỊN ĂN

Tác dụng tinh thần của sự nhịn ăn được người ta biết đến từ lâu và được các nhà nghiên cứu về phép nhịn ăn bàn luận rất nhiều. Trước đây có lần có một nhóm sinh viên Đại học đường Chicago nhịn ăn thử trong một tuần mà vẫn học hành và chơi thể thao như thường lệ, nhận thấy rằng sự tiến bộ trong sự học hành rất đáng chú ý. Thử đi, thử lại nhiều lần thấy kết quả đều tốt đẹp tỏ ra rằng đây không phải là trường hợp đặc biệt.

Mọi năng lực tinh thần con người đều được cải thiện trong thời gian nhịn ăn. Khả năng suy luận phát triển, trí nhớ tăng thêm, sự chú ý và hội ý được kích thích, các yếu tố tinh thần như trực giác, cảm tình, tình thương, v.v... đều tăng gia. Mọi đức tính về trí tuệ, tình cảm đều được cải thiện, sắc bén không lúc nào bằng. Những lượng máu và năng lực tinh thần đáng lẽ phải dùng trong việc tiêu hoá này được sung dụng đến bộ não để suy tư.

Những người có thói quen nghiện thịt, rượu, cà phê, thuốc lá, á phiện, đường... sau khi nhịn ăn phải trải qua một giai đoạn suy nhược và chứng đau đầu, nhức mỏi, bồn thần và nhiều chứng khác nhưng sau vài hôm khi cơ thể đủ thì giờ để gột rửa, bài tiết mọi độc tố thì trí tuệ phát triển dần dần sáng tỏ ra, giác quan trở nên minh mẫn.

Levanzin nói: "Trong thời kỳ nhịn ăn, sức mạnh về thể chất đã không mất mà năng lực tinh thần lại gia tăng một cách hết sức phi thường. Trí nhớ phát triển một cách lạ lùng, trí tưởng tượng đạt đến mức phong phú cực đoan".

Những sự cải thiện này phải nói rằng phần lớn là nhờ sự tẩy sạch các độc tố của não. Sự nhịn ăn còn tăng thêm khả năng kiểm soát, kiềm chế các dục vọng say mê.

Những trường hợp điên và bị thần kinh được chữa lành nhờ nhịn ăn làm người ta phải nghĩ rằng chúng bị quan phải do một căn bản sinh lý gây ra. Bác sĩ Shenton đã chữa lành không biết bao nhiêu trường hợp các bệnh thần kinh.

Carrington kể nhiều trường hợp về bệnh thần kinh được chữa lành bằng phép nhịn ăn, thuật lại tình trạng biến chuyển của một con bệnh như sau: "Người bệnh trở thành như điên cuồng từ ngày thứ 2 đến ngày thứ 5. Một khi cơn biến bệnh đã qua rồi không có một dấu hiệu gì tỏ ra trạng thái ấy lại tái hiện: tâm trí trở nên vô cùng sáng suốt cho ta thấy rằng cơn biến của bệnh trên chỉ là tạm bợ mà lại có tính cách trị liệu vì có cuộc cách mạng đột ngột bên trong cơ thể nên đã làm kích động mạnh người bệnh như trên. Trong trường hợp này đôi khi hoạt động của gan có sự xáo trộn lớn, mật tiết quá nhiều gây nên sự rối loạn trong sự tuần hoàn nên người bệnh hầu như da xanh lục đến mấy ngày nhưng sau đó trở lại bình thường nếu cứ tiếp tục nhịn ăn".

Trong thời gian nhịn ăn, các giác quan đều trở nên tinh nhạy hơn. Mắt trở nên trong sáng, có nhiều người có thể bỏ kính mà vẫn thấy rõ, nhìn xa.

Xúc giác cũng nhạy hơn, vi tế hơn.

Vị giác sau một thời gian nhịn ăn trở nên tinh tế, sắc bén hơn.

Thính giác thường thường là kết quả rõ ràng hơn cả, có lẽ một phần do tình trạng thần kinh, một phần nhờ các bộ phận trong tai được tẩy sạch. Nói tất cả thì quá đáng nhưng có thể nói rằng rất nhiều người điếc hoặc hơi nặng tai nhờ nhịn ăn một thời gian mà thính giác được khôi phục lại.

Khứu giác trở nên rất sắc bén, nhạy cảm, mũi có thể đánh hơi thấy những mùi mà trước kia không thể ngửi thấy được.

Nhịn ăn tổng khử các chất thừa thãi và cặn bã ra khỏi cơ thể, tăng gia sinh khí cho thần kinh hệ nên đã cải tạo một cách hữu hiệu các giác quan đã suy yếu vì bệnh tật, tuổi tác, vì bệnh đầu độc bởi các thức ăn của kỹ nghệ văn minh, các thức ăn thiếu quân bình Âm Dương phù hợp với cơ thể con người.

IV. SỰ TĂNG VÀ GIẢM SỨC MẠNH TRONG LÚC NHỊN ĂN

Bác sĩ Tilden nói: "Phần đông người ta thường nghĩ rằng ăn mới đem lại sức mạnh và không mấy ai hiểu rằng ngừng ăn mới có sức mạnh". Mới xem qua thì dường như trái ngược đối với những người chưa hề kinh nghiệm trong phép nhịn ăn nhưng thật ra luôn luôn người ta được thêm sức trong lúc nhịn ăn.

Trong một cuộc trắc nghiệm bằng lực kế (dynamo-mètre), ông Succì sau 21 ngày nhịn ăn đã tỏ ra tăng thêm sức mạnh với sức kéo của 2 cánh tay. Đến ngày thứ 30 ông ta vẫn cưỡi ngựa, leo nhanh các bậc thang lên tận đỉnh tháp Eiffel, công việc mà một người sức khoẻ trung bình cũng vất vả lắm mới làm được.

Macfadden nói: "Trong nhiều trường hợp mà tôi săn sóc cũng như trong nhiều trường hợp thuật lại do Dewey và Carrington, sức mạnh của người bệnh nhịn ăn mỗi ngày mỗi tăng lên mãi cho đến lúc người bệnh có thể đi nhiều cây số trong mỗi ngày trong lúc ban đầu họ không thể đi đứng gì được cả. Một hôm người ta khiêng đến cho tôi một người đàn bà quá ư liệt nhược đến nỗi chẳng đi được nữa vì trước đó ăn uống bữa bãi. Trước đó có một bác sĩ cho bà ta ăn uống đủ thức béo bổ, đủ thứ thuốc men, săn sóc nhưng bà ta lại ngày càng yếu thêm. Đến khi áp dụng phép nhịn ăn, bà ta quá đỗi ngạc nhiên khi thấy sức khoẻ mỗi ngày mỗi tăng tiến".

Những trường hợp như vậy xảy ra không kể xiết.

Có nhiều võ sĩ, lực sĩ, nhà thể thao khởi đầu sự tập dượt của họ bằng một tuần nhịn ăn để dự các trận đấu hoặc thi tài và thu hoạch kết quả rất khả quan.

Trước sự ngạc nhiên của 16.000 khán giả ở Madison Square Garden, ông Low sau 8 ngày nhịn ăn đã biểu diễn lập 9 kỷ lục thế giới về sức lực và dẻo dai mà ông ta đã giữ trong nhiều năm. Những kỷ lục này được thi đua với những người được ăn uống điều hoà. Ông lại còn

chiếm thêm được nhiều lực nữa sau nhiều lần nhịn ăn khác. Đây là câu trả lời hùng biện cho các y sĩ thường bảo rằng nếu cứ nhịn ăn độ một tuần thì đi không nổi, còn nếu nhịn ăn gắng thêm ít hôm nữa là nguy rồi đấy.

Bác sĩ Levanzin nói: "Những kẻ cảm thấy đuối sức trong lúc nhịn ăn đều là những người nóng nảy và rất dễ xúc động nên sự liệt nhược đó chỉ là những hiệu quả của sự độc hại của sự tưởng tượng quá phong phú. Nếu bạn cứ nghĩ rằng bạn vẫn khỏe mạnh và bạn có thể đi được 2 cây số sau khi nhịn ăn 30 ngày, thế là bạn sẽ đi một cách hết sức khỏe khoắn; trái lại nếu bạn có thành kiến rằng nhịn ăn làm suy nhược con người và bứt rứt về ý nghĩ đó thì nhịn đói chẳng mấy hôm bạn thấy mệt mỏi do bạn trở thành nạn nhân của tự kỷ ám thị của mình".

Bác sĩ Shelton kể lại chuyện một người bệnh ông ta chữa lúc mới đến phải bò để leo lên các bậc thang lầu, sau khi nhịn ăn thì sức khỏe hồi phục từng ngày một, đến ngày thứ 18 thì có thể chạy lên chạy xuống cầu thang một cách dễ dàng.

Sức mạnh là sự hợp tác của bắp thịt, của thần kinh và sự tinh sạch của máu. Ta nên phân biệt sức mạnh thực sự và cảm tưởng nghĩ rằng mình mạnh. Con người có thói quen mỗi ngày 3 bữa ăn sung túc rồi uống trà, cà phê, hút thuốc đến khi thiếu đi là người ta cảm thấy yếu đuối, uể oải, tiểu tụy dờ tay không nổi. Thật sự yếu đuối đó chỉ là sự thu hồi năng lực của bắp thịt. Hiện tượng này nếu có xảy ra thì chỉ ở 3-4 hôm đầu mà thôi, và người nhịn ăn nếu làm cử động ít phút thì sau đó sức mạnh sẽ trở lại với bắp thịt và cảm thấy khỏe mạnh ngay. Hiện tượng yếu đuối thường xảy ra ở những người ăn thịt cá nhiều, ăn nhiều đồ gia vị, các thứ kích thích, rượu, trà, v.v... hơn là những người ăn chay. Trạng thái này tương tự tình trạng những người nghiện thiếu thuốc hoặc thiếu rượu lúc cơn nghiện đến.

Ta nên để ý đến sự khác nhau giữa cảm giác yếu đuối và sự suy nhược thật sự về sinh lực.

Carrington nói rằng: "Trong những trường hợp quá ư suy nhược vì bệnh tật tức là sinh khí đến mức kiệt quệ thì hiệu quả về sự tăng gia sinh lực nhờ nhịn ăn càng được rõ rệt hiển nhiên. Trên lý thuyết, nhịn ăn trong những lúc như thế tức là đem đến cái chết nhanh cho người bệnh; nhưng trên thực tế thì trái hẳn: sức khỏe và sinh lực trở lại với người bệnh và tăng gia trong thời kỳ nhịn ăn".

V. THÊM VÀ SỤT CÂN TRONG LÚC NHỊN ĂN

Những người mập sụt cân nhanh hơn những người gầy và hễ càng hoạt động nhiều thì sụt cân càng chóng. Nhưng hễ thời gian nhịn ăn càng dài thì sụt cân càng ngày càng chậm bớt lại.

Trong 2-3 ngày đầu nhịn ăn có người sụt cân đến 2-3 kilô trong 1 ngày, nhưng sụt cân này không phải vì tiêu hao thịt mà phần lớn là do thực phẩm và phân trong dạ dày và ruột được tổng thải ra mà không được thay thế.

Sự sụt cân chóng trong lúc nhịn ăn biểu thị một tình trạng suy nhược các mô. Những người mập nước thịt mềm, nhão sụt cân nhanh hơn những người thịt chắc cứng. Nhiều yếu tố chi phối sự sụt cân của người nhịn ăn: Những người bệnh mập, thường mất nhiều mỡ hơn những người gầy, những người nóng nảy đa cảm mất cân nhanh hơn những người bình tĩnh, có tinh thần điều hoà; những người thoải mái, nghỉ ngơi chậm sụt cân hơn những người thần kinh căng thẳng hoặc hoạt động nhiều. Có sự tương quan giữa tình trạng các mô và sụt cân. Những người uống nước nhiều trong lúc nhịn ăn thì thấy sức nặng không xuống mấy vì các mô chứa giữ một số nước.

Một người nhịn ăn những ngày đầu có thể sụt 1-2 kg, nhưng những ngày sau có khi chỉ mất độ 125gr vào ngày thứ 25 hoặc 30.

Thường thường đàn bà tương đối chậm sụt cân hơn đàn ông vì sự biến dưỡng thấp hơn.

Người ta nói rằng một người có thể mất 40% số cân trung bình, mà không nguy hại gì cho sinh mạng và sức khoẻ; trên thực tế, nhiều người bệnh còn mất nhiều hơn thế nữa mà vẫn không hề hấn gì. Bác sĩ Dewey nhấn mạnh về điểm "nếu cái chết đến trước khi tình trạng chỉ còn xương bọc da thì cái chết đó là do sự già cỗi hay một hình thức khác của bệnh tật hay nội thương chứ không phải vì nhịn ăn". Bác sĩ Hazzard và Carrington cũng hết lòng bênh vực ý kiến trên. Tuy nhiên, có nhiều trường hợp trẻ con mất trên 20% sức nặng trung bình đã nguy đến sinh mạng.

Có người vì uống nhiều nước quá lại lên cân trong lúc nhịn đói.

Có nhiều người sợ nhịn ăn thì sinh ra ho lao, họ nghĩ rằng nhịn ăn gầy đi thì dễ sinh bệnh lao. Lập luận trên là vô căn cứ và giải thích sai

lầm vì sự gây gò nơi bệnh lao không phải là nguyên nhân của bệnh mà là hậu quả của bệnh ấy.

Sự mất cân bằng như là điều cần thiết cho sự hồi phục của các căn bệnh cấp tính và thiên nhiên giúp vào sự làm gầy người trong những bệnh cấp tính mặc dù người bệnh có ăn uống nhiều bao nhiêu đi nữa. Thật vậy, một người mắc bệnh thương hàn mà ăn uống như thường còn sụt cân và mất sức nhanh chóng hơn là mắc bệnh thương hàn mà nhịn ăn. Gầy ốm trong sự nhịn ăn là dấu hiệu tốt đẹp của sự mềm mại dẻo dai của các tế bào, do đó có thể thấy rõ khả năng cải tạo của tế bào. Những bệnh nhân trong lúc nhịn ăn mà gầy ít, gầy một cách khó khăn là những người rất dễ mắc chứng ngưng hoá các tổ chức trong cơ thể; đó là dấu hiệu đặc thù một sự già cỗi tai hại của các cơ quan không còn khả năng làm non trẻ lại được nữa.

VI. NHỊN ĂN VỚI VẤN ĐỀ TÌNH DỤC VÀ SẢN DỤC

Phỏng vấn những người nhịn ăn, Carrington đều được trả lời là sự hoạt động tình dục chỉ tạm ngừng trong mấy hôm đầu, dương lực bị đình trệ chỉ là sự ngừng nghỉ tạm thời của cơ quan sinh dục vì sau đó cùng thời gian tiếp tục nhịn ăn, sự hưng vượng của tình dục liền trở lại với phong độ cường tráng và lành mạnh của nó.

Ông ta còn dẫn chứng nhiều trường hợp bất lực kinh niên và đàn bà không sinh đẻ đã được chữa lành nhờ phép nhịn ăn.

Bác sĩ Shelton cũng có thuật lại rất nhiều trường hợp do chính ông săn sóc, xin trích vài thí dụ điển hình như sau:

- Một người đàn ông trung niên đã bị bất lực nhiều năm, sau 31 ngày nhịn ăn đã hồi phục dương lực một cách nhanh chóng ngoài ước vọng.

- Một người đàn bà lấy chồng đã lâu năm mà không sinh đẻ, đã thụ thai sau khi nhịn ăn 40 ngày liền. Đứa con sinh ra bụ bẫm, khoẻ mạnh và chóng lớn.

- Một người đàn bà khác lấy chồng đã 10 năm mà không có con, chỉ sau một kỳ nhịn ăn có 10 ngày liền thụ thai vô bệnh.

Nhịn ăn còn giúp con người đủ tự chủ để kiểm soát vấn đề tình dục của mình, giúp cơ thể chữa lành những quái trạng bất thường của tình

dục chứ không phải là phương thức khổ hạnh tuyệt dục như người ta lầm tưởng.

Nhịn ăn là phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

Trong những trường hợp này, người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đòi hỏi sự khổ hạnh, nhưng thực ra, nhịn ăn là một phương pháp thuận thiên nhiên để giúp mọi sinh hoạt cơ thể trở lại quân bình thiên nhiên vốn sẵn có.

PHẦN IV

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT TRONG LÚC THỰC HÀNH PHÉP NHỊN ĂN

I. TRIỆU CHỨNG HỌC TRONG PHÉP NHỊN ĂN

Triệu chứng chủ quan

Người ta thường nghĩ rằng nhịn ăn đôi ba bữa là sinh ra chóng mặt, yếu đuối và đôi khi đau đớn ở bụng trên...

Mạch

Mạch thay đổi rất nhiều trong thời gian nhịn ăn, có thể thỉnh thoảng mỗi phút đập 120 nhịp hoặc có khi lại xuống còn 40 nhịp. Thông thường mạch tăng lúc bắt đầu nhịn ăn rồi một hai ngày sau thì hạ xuống. Trong những trường hợp kỳ nhịn ăn nhịp mạch sau khi tạm thời tăng lên lại sụt xuống độ 48 hay 40 nhịp như vậy độ một hai hôm rồi trở lên 60 nhịp cho đến khi ăn uống trở lại.

Nhận xét nhiều trường hợp tim yếu qua một thời gian nhịn ăn để trở nên mạnh mẽ, hồi phục nên có thể kết luận một cách chính xác rằng những trạng thái tim đập mạnh, nhanh hay chậm là một quá trình sửa chữa bồi dưỡng có ích lợi cho cơ thể chứ không phải là một sự loạn động của tim do tình trạng suy nhược gây nên do lắm người thường nghĩ lầm. Nhịp tim cực thấp có thể nhận thấy trong những trường hợp mà người bệnh có tình trạng sức khỏe quá suy nhược đặc biệt nơi những người trước đó thường dùng chất kích thích hoặc hưng phấn. Các chất này một khi thiếu thốn hẳn thường gây ra tình trạng trì trệ các hoạt động của cơ thể mà trước đó hàng ngày vẫn được kích thích.

Nhịp tim đập quá nhanh hay quá chậm đều là tình trạng bất thường chứ không phải định luật thông thường trong thời kỳ nhịn ăn của tất cả mọi người. Nói chung thì nhịp tim đập đều, mạnh và tương quan với hoạt động của cơ thể.

Sự thèm ăn

Trong hôm đầu nhịn ăn thì chưa có gì khó chịu lắm, đến ngày thứ 2 thì sự thèm ăn trở nên khẩn thiết hơn nhưng đến ngày thứ 3 thì sự thèm ăn lại giảm xuống rất nhiều hoặc không còn thèm ăn nữa.

Từ đó cơ thể không còn đòi hỏi thức ăn như trước mà đôi khi còn chán ghét thức ăn cho đến khi sự thèm ăn tự nhiên trở lại.

Smith viết: "Thực phẩm càng kích thích bao nhiêu thì cơ thể càng đòi hỏi bấy nhiêu". Có nhiều người bệnh than vãn mình cảm thấy đói bụng suốt thời kỳ nhịn ăn. Thật ra cảm giác đó chỉ là những ảo tưởng thuộc về tâm lý hoặc những cảm giác do sự kích thích gây nên.

Theo bác sĩ Guelpa, thức ăn trong dạ dày có công dụng hấp thụ và trung hoà các chất độc trong dạ dày, trong ruột và nó xoa dịu những cảm giác trống trải, rỗng rang, bồng rát, v.v... gây ra do một sự tự đầu độc hữu hiệu mà người ta lầm tưởng là đói bụng.

Người ta có thể làm lắng dịu "cảm giác đói bụng" đó bằng nhiều cách: rửa ruột, uống nước, đắp bụng trên, chà xát trên bụng, v.v... hoặc sẽ tự hết đi không cần phải làm gì cả.

Người ta nghĩ rằng cảm giác đói có thể gây ra do sự co bóp của dạ dày nhưng điểm này không lấy gì làm đúng vì để ý nhận xét rằng người ăn chay nhịn đói giỏi hơn người ăn thịt rất nhiều mặc dầu sự co bóp dạ dày của đôi bên cũng không khác nhau là mấy.

Có nhiều người "xấu máu đói" than vãn xót xa trong dạ dày, bủn rủn trong người, đau bụng, sôi bụng buồn nôn, nhức đầu, choáng váng mặt mày, chân tay rời rã và nhiều cảm giác bệnh hoạn khác mỗi khi đến cơn đói bụng mà không kịp ăn. Những triệu chứng này y hệt những cảm giác của người nghiện á phiện lên cơn mỗi khi thiếu thuốc. Những cảm giác này được tạm thời xoa dịu nếu được ăn uống vào cũng như trường hợp một tách cà phê và do đó người ta suy luận rằng ăn là luôn luôn cần thiết cho sinh lực. Nhưng đó là một sự lầm lớn, nếu người bệnh kiên nhẫn nhịn ăn trong ít hôm thì sự đau khổ kia sẽ biến mất.

Bác sĩ Claunch nói rằng: "Khi người ta đói và người ta cảm thấy thoải mái, khoan khoái, đó là sự đói bụng thật. Còn khi người ta đói mà người ta cảm thấy khó chịu, bị dày vò thì đó chỉ là một sự thèm ăn giả trá. Khi một người bệnh hoạn bỏ một bữa ăn thường nhật thì họ cảm thấy suy nhược đi trước khi thấy đói. Còn một người khoẻ mạnh bỏ đi một bữa ăn hàng ngày thì cảm thấy đói trước khi cảm thấy bị suy nhược.

Sự đói chân thật không có phụ theo một triệu chứng gì khác cả.

Lưỡi và hơi

Trong suốt thời gian nhịn ăn thì phần nhiều lưỡi có bọt nhỏ rồi dần dần giảm bớt, ban đầu ở chung quanh và ở chót lưỡi và rồi chỉ thật sạch sau khi sự thèm ăn tự nhiên trở lại.

Trong thời gian nhịn ăn, hơi thở cũng trở nên nặng mùi và bớt dần khi cơ thể được thanh lọc sạch sẽ hơn và cũng chỉ trở thành sạch sẽ dịu mùi khi sự thèm ăn trở lại. Cơ thể càng nhiều cặn bã, độc tố thì hơi càng nặng mùi và lưỡi càng đóng bợn nhỏ nhiều.

Nhiệt độ

Để ý nhận xét nhiệt độ con người trong thời kỳ nhịn ăn, chúng ta khám phá một loạt hiện tượng nghịch thường vừa lý thú mà cũng vừa bổ ích. Đa số những người mắc bệnh kinh niên nhịn ăn nhiệt độ hầu như giữ mức trung bình thì nói các bệnh cấp tính nhiệt độ lại sụt xuống nhưng lại tăng lên ở những người thường ngày có một nhiệt độ ở dưới mức trung bình.

Khi một người lên cơn sốt nhịn ăn thì nhiệt độ họ không bao giờ lên cao như lúc họ có ăn uống. Điều chắc chắn là nhiệt độ trở lại mức trung bình nếu ta chịu tiếp tục nhịn ăn. Trên thực tế, trong các bệnh cấp tính mà nhiệt độ lên cao, cơn sốt sẽ hạ xuống một ít nếu ta đừng cho người bệnh ăn và cơn sốt rất ít khi tăng lên lại.

Trong các bệnh kinh niên, người nhịn ăn rất ít khi có nhiệt độ dưới mức trung bình. Đó là một chứng cứ hiển nhiên minh xác giá trị của phép nhịn ăn đối với những người bệnh này. Trong trường hợp dù các bệnh nhân kinh niên mà nhiệt độ dưới mức trung bình đi nữa nhưng một khi đã áp dụng phép nhịn ăn thì nhiệt độ cũng sẽ dần dần trở lại mức bình thường một khi sự thèm ăn tự nhiên trở lại.

Ban đầu dù cho bệnh nhân nhiệt độ chỉ ở 34o3 nhưng dần dần nhiệt độ sẽ lên đến 36o8 dù thời gian nhịn có kéo dài đến 40 ngày hay lâu hơn thế nữa. Thật ra thì ban đầu nhiệt độ có chiều hạ xuống nhưng lâu dần nếu người ta cứ tiếp tục nhịn ăn thì nhiệt độ lại tăng lên và đạt đến mức nhiệt độ trung bình.

Carrington thuật lại nhiều trường hợp mà nhiệt độ người bệnh hạ xuống dưới mức trung bình nếu người ta ăn uống nhưng lại lên được mức trung bình trong lúc nhịn ăn. Cho nên có nhiều trường hợp vì dứt ngang quá sớm sự nhịn ăn mà nhiệt độ bị hạ một cách đột ngột.

Vì vậy cũng chớ lấy làm lạ rằng nhiệt độ thấp đôi khi chính là do ăn uống quá độ gây ra một sự suy giảm sinh lực vì thói quen ăn uống quá nhiều.

Thỉnh thoảng có trường hợp sau một thời gian dài giữ mức nhiệt độ trung bình bỗng tình hình nhiệt độ sụt xuống, ta nên để ý xem để đề

phòng trường hợp cơ thể đi từ giai đoạn nhịn ăn qua giai đoạn đói ăn do sự suy kiệt các chất dự trữ trong người. Trong trường hợp đó ta cho dùng sự nhịn ăn và sưởi ấm cho người bệnh bằng hơi ấm hoặc bình nước nóng thì chẳng hề có hậu quả tai hại gì cho người bệnh cả.

Có người đưa ý kiến rằng hiện tượng nhiệt độ người bệnh từ chỗ sốt trở lại mức trung bình cũng như từ chỗ lạnh tăng lên mức trung bình là giới hạn ta nên ngưng lại sự nhịn ăn vì đó là một minh chứng rằng nhịn ăn là một quá trình thiên nhiên đưa con người từ chỗ mất quân bình đến chỗ quân bình cho sức khoẻ.

Cảm giác lạnh rét run

Mặc dù nhiệt độ của người nhịn ăn giữ mức trung bình trong thời gian nhịn ăn hay là có tăng lên đi nữa, người nhịn ăn thông thường vẫn cảm thấy lạnh lẽo dưới một khí hậu mà thường ngày họ cho là dễ chịu. Cảm giác lạnh đó vẫn có thể cảm thấy mặc dù nhiệt độ trong người cao hơn mức trung bình, có nghĩa là sốt nhẹ. Cảm giác lạnh này có lẽ do sự tuần hoàn của máu ở ngoài da giảm bớt, nói một cách khác là một sự thiếu máu ở ngoài da.

Sốt vì đói

Trong rất nhiều trường hợp, đặc biệt là nơi những người ăn uống nhiều thường xảy ra cơn sốt vì đói lúc mới bắt đầu nhịn ăn. Đó là một sự tăng nhiệt độ chút ít có thể kéo dài từ một ngày hoặc nhiều ngày. Đây là một triệu chứng có tính cách chữa bệnh, cải tạo sức khỏe con người.

Giấc ngủ

Thông thường thì người nhịn ăn không mấy khi ngủ quá 3-4 giờ trong 24 giờ và điều này thường gây cho người ta sự lo ngại. Sau đây là 3 nguyên nhân chính của sự mất ngủ đó:

1. Sự căng thẳng thần kinh.
2. Máu tuần hoàn không được điều hoà nên đôi bàn chân thường bị lạnh nên khó ngủ. Dùng một bình nước nóng áp vào chân là có thể bổ khuyết được điểm này.
3. Người nhịn ăn không cần phải ngủ nhiều. Một khi cơ thể được khoẻ khoắn và tinh thần thoải mái người ta có thể ngủ bất luận nhiều hay ít tùy theo nhu cầu của cơ thể.

Horace Fletcher có nhận xét rằng mỗi khi ông ta ăn ít lại thì ông không cần phải ngủ nhiều. Người ăn ít là người rất tỉnh ngủ. Người nhịn ăn ít ngủ thường cảm thấy trần trọc và đêm dài nhưng lại không mấy may mệt nhọc hay bất an do sự thiếu ngủ. Tuy họ than vãn không hề chớp mắt nhưng thật ra họ ngủ rất nhiều mà không ngờ tới. Nhịn ăn cũng là phương thuốc hay để chữa lành bệnh mất ngủ.

II. NHỮNG BIẾN CHỨNG CÓ THỂ XẢY RA TRONG THỜI GIAN NHỊN ĂN

Với những ai chưa hề nhịn ăn hoặc có dịp nhận xét những người nhịn ăn đều đinh ninh rằng nhịn ăn là một chuyện gian nan khổ ải mà người nhịn ăn phải gánh chịu bao nhiêu đau đớn thống khổ để rồi cuối cùng có thể chết trong sự đau khổ vô cùng bi thiết. Nhịn ăn không phải bao giờ cũng là một sự thí nghiệm thú vị nhưng đau ốm thì dĩ nhiên luôn luôn chẳng bao giờ có thú vị được. Người nhịn ăn bị dày vò chẳng là vì họ thiếu những thứ kích thích mà trước đó họ thường dùng hàng ngày: cà phê, thuốc lá, rượu, á phiện, gia vị, v.v... Nhưng chỉ sau một thời gian nhịn ăn là sự dày vò trên biến mất. Điều này chứng tỏ rằng các biến chứng kia chẳng phải gây ra do sự nhịn ăn, do sự thiếu thực phẩm.

Những ngày đầu trong cuộc nhịn ăn

Hai ngày đầu tiên nhịn ăn thường là những ngày cam go, vất vả hơn cả, thứ nhất là vì thói quen đòi hỏi thức ăn của cơ thể, thứ hai vì có sự thiếu thốn đột ngột các chất kích thích thường dùng hàng ngày. Nhức đầu, xây xẩm chóng mặt, mắt nổ đom đóm, buồn nôn ọe mửa, xót xa, trống trải trong dạ dày là những khó chịu trong thân thể vào những ngày đầu nhịn ăn. Các triệu chứng đó đều phát sinh do thiếu trà, thiếu thuốc, thiếu cà phê, thiếu đồ gia vị, thiếu thức ăn kích thích.

Cho nên những kẻ háu ăn, bợm nhậu, bợm hút là những người bị dày đoạ, bị hành hạ, bị dày vò khổ sở nhất, rất khó chịu đựng được sự nhịn ăn. Nhưng phản ứng những ngày đầu càng mạnh thì kết quả của sự nhịn ăn càng sớm thu hoạch. Lưỡi bợn, hơi hôi, miệng đắng là dấu hiệu của một quá trình thanh lọc, gột rửa, bài tiết hữu hiệu.

Còn người thường ăn uống thanh đạm thì hầu như chẳng có phản ứng gì đáng kể.

Sự biến mất triệu chứng

Cuộc nhịn ăn tiến hành thì các triệu chứng giảm bớt dần cho đến khi biến hẳn.

Sự kịch phát các triệu chứng

Tuy vậy đôi trường hợp các triệu chứng lại gia tăng tạm thời trong những ngày đầu.

Các chứng nhức đầu có thể tăng lên lúc ban đầu rồi thuyên giảm.

Các sự đau đốn ở dạ dày trong bệnh thừa chất chua vì bệnh ung sang dạ dày hầu như luôn luôn tăng lên trong 3 ngày đầu nhịn ăn.

Có triệu chứng thần kinh cũng đôi khi trầm trọng lúc ban đầu.

Các mụn đỏ ngoài da, các chứng viêm nước dương như nâng lên trong những ngày đầu.

Các chất nhày, mũi, dãi tiết ra nhiều ở mũi, ở tị xoang, ở họng, ở tử cung, ở âm hộ và ruột già. Đàn bà khi hư, bạch trọc trong thời gian này ở thành tử cung và âm hộ xuất tiết rất nhiều chất nhầy nhớt.

Trong tất cả mọi trường hợp các triệu chứng kịch phát chỉ là tạm thời và sau đó mọi cơ năng dần dần được cải thiện tốt đẹp để đi đến sự lành bệnh.

Bác sĩ Dewey nói: “Sự trầm trọng của các triệu chứng ấy trong lúc nhịn ăn tỷ lệ chặt chẽ với sự cần thiết phải kiên trì trong việc nhịn ăn bởi vì các triệu chứng đó hàm ẩn ý nghĩa là căn bệnh đang chiều hướng tiến triển tốt đẹp”.

Các cơn biến bệnh trong lúc nhịn ăn

Đa số các triệu chứng mà người nhịn ăn cảm thấy đều do một sự điều chỉnh của thần kinh. Hãy lấy ví dụ một người bị bệnh tê một đám ngoài da ở cuối xương sống, sau vài ngày nhịn ăn bỗng cảm thấy rất đau đốn ở chỗ đó trong vài giờ rồi sau đấy xúc giác chỗ bị tê trở lại bình thường. Sự đau đốn trên là một hiện tượng điều chỉnh thần kinh.

Khi người ta ngưng uống cà phê hay nhịn ăn - ăn mà thấy nhức đầu thì sự nhức đầu đó là ở trong quá trình điều chỉnh thần kinh. Tình trạng bại hoại và sự nóng nảy phát bệnh sau khi nhịn ăn cũng chẳng khác nào tình trạng bại hoại và gắt gỏng của một người bỏ hút thuốc đều là

tiếp tục trong quá trình chỉnh đốn của thần kinh, lúc nào cũng đem lại sự cải thiện cho sức khỏe sự ích lợi cho cơ thể.

Tất cả các trường hợp nhịn ăn đều chẳng gây ra những bệnh biến đáng kể và trong đại đa số trường hợp đều vô hại, chóng hết và cải thiện tình trạng sức khỏe cho bệnh nhân. Trong các bệnh kinh niên thì phần nhiều các bệnh biến không phát lộ mà có tính cách tiềm ẩn. Điều đáng để ý và đáng nhớ là mọi triệu chứng phát hiện trong thời gian nhịn ăn không phải là sự trầm trọng căn bệnh, sự phá hoại cơ thể của người nhịn ăn mà là những triệu chứng của các sự cải tạo sinh lực nào đó bên trong luôn luôn với mục đích cải thiện sức khỏe cho bệnh nhân.

Khạc nhổ

Đôi khi có người nhịn ăn thì đờm nhớt sinh ra vô kể, bắt khác nhổ luôn mồm trong nhiều hôm, có khi vì đó làm cho người bệnh mất ngủ. Đó chính là một quá trình bài tiết mà ta chớ để tâm lo ngại vì sau đó thể nào cũng đưa đến một tình trạng sức khỏe tốt đẹp.

Viêm nước

Có khi trong mấy ngày đầu nhịn ăn là người ta mắc chứng sổ mũi nước hoặc đau nơi họng tuy trường hợp này cũng ít khi xảy ra. Trong các bệnh kinh niên, sự bài tiết các chất nhớt thường được tăng gia trong mấy ngày nhịn ăn đầu tiên.

Biến chứng ngoài da

Cũng có trường hợp ngoài da sinh các nốt đỏ hoặc sinh ngứa, sinh phong mề đay trong đôi ba ngày đầu nhịn ăn. Đó là những quá trình bài tiết.

Nhức đầu

Thường sau một cơn mê mệt người ta cảm thấy nhức đầu và đau lưng liên tiếp 3-4 ngày. Thấy vậy đừng có lo ngại, đừng có chấm dứt sự nhịn ăn vì không có gì nguy hại cả, đó chỉ là sự điều chỉnh thần kinh. Triệu chứng này không phát hiện nơi mọi bệnh nhân mà thường xảy ra ở những người nghiện thuốc, rượu, cà phê, trà, v.v... và các thức ăn, các dược liệu kích thích, hưng phấn...

Tay chân nhức mỏi

Trong những ngày nhịn ăn đầu tiên, có người cảm thấy đau ở lưng, ở hông mà cũng có người cảm thấy tay chân nhức mỏi, đặc biệt là ở các khớp xương rất khó chịu nhưng không mấy khi kéo dài quá một đôi ngày và thường thì có về đêm.

Buồn nôn

Có người vì thói quen dạ dày thành linh không nhận thức ăn nữa nên gây ra hạ áp lực trong dạ dày và tạo ra cảm giác buồn nôn.

Mật chảy vào dạ dày cũng là duyên cớ gây ra sự buồn nôn hoặc đôi khi sự oẹ mửa. Đây là một quá trình của sự thanh lọc cơ thể bằng cách bài tiết chất mật xanh mật vàng và nhầy nhớt trong dạ dày. Có trường hợp người bệnh buồn nôn và oẹ mửa liên miên 5-7 ngày và sau đó lại nấc cụt, nhưng qua những bệnh biến đó thì trở nên tươi tỉnh, khoẻ khoắn hơn trước nhiều. Những trường hợp có phản ứng dữ dội hoặc vài ngày thường xảy ra ở những bệnh kinh niên.

Chấm dứt sự nhịn ăn trong lúc đang bị mửa không phải là điều hay mà còn tai hại là khác, ta nên nhẫn nại và tin tưởng vào sự linh mẫn của bản năng tự tồn của con người sẵn có. Ăn uống trở lại trong những trường hợp như vậy là đi tìm cái chết. Gặp trường hợp trên ta chỉ cần bình tĩnh cho cơ thể và tinh thần thoải mái để cho cơ thể tự hoàn thành công việc cải tạo sinh lực của nó. Sự nôn mửa có thể xảy ra lúc mới bắt đầu nhịn ăn mà cũng có khi sau khi nhịn ăn 20, 30 ngày.

Đôi khi sự nôn mửa cùng phát xuất một lần với chứng nhức đầu và những mẩn đỏ ngoài da. Trường hợp này thường gặp ở những người bị bệnh kinh niên có các chứng hỗn loạn ở bộ máy tiêu hoá và thần kinh.

Chứng chuột rút

Chứng này có thể phát sinh trong ruột mọi người phái nam hay phái nữ hoặc trong tử cung đàn bà.

Trong ruột, chứng này có thể gây ra là do hơi, do sự di chuyển của phân ở trong ruột hay bởi những nguyên nhân về tâm linh với sự kiểm soát nhu động do thần kinh dinh dưỡng. Chuột rút ở tử cung thì rất hiếm và thường chỉ xảy ra ở nơi những bệnh nhân bị băng huyết tử cung. Cũng có một vài trường hợp rất hiếm là sự chuột rút ở tử cung là hậu quả của sự cố gắng để trục ra khỏi tử cung những chất nhầy nhớt tích lũy ở trong ấy.

Hơi

Nhiều người bệnh về bộ tiêu hoá nhìn ăn thường than phiền mắc chứng đầy hơi, nhưng trên thực tế thì chẳng mấy khi trong ruột người nhìn đói thật có một số hơi quan trọng. Do sự phản xạ của thần kinh dinh dưỡng mà có sự gia tăng áp lực trong ống tiêu hoá làm người ta có cảm giác có sự đau đớn trong bụng. Do sự bực bội, sự kích động, những cảm xúc mạnh cũng gây ra những cảm giác bứt rứt và những nỗi lo sợ ngấm ngấm trong tiềm thức cũng gây ra những cảm giác khó chịu về sự đầy hơi rồi do đó mà thao thức không ngủ ngay được.

Khi người bệnh đã hiểu lý do như vậy nên tự chủ để cho tâm trí được nghỉ ngơi thoải mái thì mọi chứng gọi là "đầy hơi" gây ra do sự căng thẳng của thần kinh đó tự nhiên biến mất.

Đi tả

Chắc ít ai nghĩ nhìn ăn lại đi tả nhưng thỉnh thoảng vẫn có xảy ra trường hợp đi tả trong lúc nhìn ăn vì tùy trường hợp đó là một đòi hỏi cần thiết của cơ thể để thanh lọc bộ máy tiêu hoá.

Chóng mặt

Đây là một triệu chứng thường gặp lúc mới bắt đầu nhìn ăn hoặc lúc đang nằm mà người ta vùng dậy đột ngột. Thường thì nó chỉ choáng váng trong vài giây và nếu muốn tránh thì ta nên ngồi dậy từ từ. Sự chóng mặt, choáng váng thường là do máu huyết ở não dồn xuống quá cấp bách. Người nhìn ăn trong lúc hoạt động cử chỉ nên điềm đạm, khoan thai thì không mấy khi mắc phải chứng này.

Ngất xỉu

Trường hợp này rất hiếm và có thể xảy ra trong một hai ngày nhìn ăn đầu tiên. Đó là một điều tầm thường không có gì phải cuống quýt kinh hãi hay lo sợ. Chỉ việc cho người bệnh nằm ngay thẳng ở chỗ thoáng khí và mở áo quần cho rộng rãi thư thái cho người bệnh dễ thở là đủ lắm rồi. Không cần phải đắp nước lạnh vào mắt, cứ để yên như vậy trong chốc lát sẽ tỉnh ngay; người bị ngất cần sự nghỉ ngơi chứ không cần đến sự kích động.

Đau họng

Thường xảy ra liền sau khi ngưng cuộc nhìn ăn mà cũng có khi trong thời gian nhìn ăn. Đại để đó là vô hại và chỉ có trong một vài hôm là nhiều và chẳng có gì đáng ngại.

Hồi hộp

Hồi hộp có khi là do hơi trong ống tiêu hoá, có khi là do sự nóng nảy bức bối, lo sợ hay làm việc mệt nhọc.

Đôi khi tưởng đâu là đau trong tim nhưng thật ra thì cái đau ấy là ở trong lồng ngực. Cũng có thể do hơi, có thể là do chất độc mà mà cũng có thể là do nguyên nhân tâm lý. Đừng quan tâm làm gì cho mệt, không có gì trầm trọng đâu vì triệu chứng này rất chóng hết.

Mất ngủ

Trong vài trường hợp, mất ngủ là do sự thần kinh hoặc là do thiếu tiện nghi, phần lớn người nhịn ăn ngủ ít là vì cơ thể họ không cần thiết đến giấc ngủ quá dài. Có khi họ ngủ rất ngon mà họ không ngờ đến. Người ngủ 10 giờ tỉnh dậy cũng chẳng khác nào mới ngủ 15 phút vì thời gian ta ngủ, ta hoàn toàn vô thức về số lượng thời gian trôi qua mà một giờ thao thức không ngủ ta lại có cảm tưởng như suốt một đêm trường vì thời gian trôi qua chậm chạp khi người ta chờ giấc ngủ.

Hỗn loạn về thị giác

Trong những cuộc nhịn đói quá dài đôi khi xảy ra trường hợp hỗn loạn về thị giác như thấy có hơi loà loà nhưng chắc chắn là không bao giờ có sự thương tổn trong nhãn cầu hoặc nơi thần kinh thị giác. Ăn uống lại là sự hỗn loạn biến mất và thị lực người bệnh còn được tăng gia, có thể bỏ kính đeo mắt không cần dùng như trước nữa.

Có trường hợp một người đàn bà mang kính nhưng hễ cất kính thì thấy một ra hai, sau một thời gian nhịn ăn thì mắt trở lại bình thường, nhịn ăn đến ngày thứ 16 thì không cần dùng kính nữa mà có thể đọc sách, may vá, khâu kim, v.v...

Biến chứng trầm trọng

Thật ra rất ít khi có dấu hiệu báo nguy xảy ra trong thời kỳ nhịn ăn. Nếu có chẳng chắc chắn là do một nguyên nhân khác chứ không phải vì nhịn ăn.

Chiều theo các thành kiến thông thường chống báng phương pháp nhịn ăn và sự xung đột kịch liệt của ngành y khoa về sự áp dụng phương pháp này, những người thực hành phép nhịn ăn không dám tiếp tục nhịn ăn khi thấy phát sinh ra những triệu chứng mà họ cho là

nguy hiểm. Nếu có người bệnh nào nhịn ăn mà chết đi thế là người ta đổ cho là vì đói mà chết.

Một vạn người bệnh có thể chết sau khi uống, tiêm vào người những dược phẩm độc địa hoặc sau khi mổ xẻ hay cưa cắt một vài cơ quan, bộ phận mà chẳng một ai thấy có trách nhiệm gì mà chỉ đổ cho là bệnh đó không thể cứu chữa được. Nhưng nếu rủi thời có một người trong bệnh chữa theo phương pháp nhịn ăn, vì căn bệnh quá nặng mà chết thì lại lên án phương pháp nhịn ăn là nguy hại.

Chúng ta cứ sáng suốt nhận định mà xem sẽ thấy đâu là lẽ phải.

Sức mạnh của bắp thịt trong lúc nhịn ăn

Levinson nói: "Nhiều người tưởng rằng trong thời gian nhịn ăn, ta phải ngồi trong ghế bành để đọc báo, hay ngủ gà ngủ gật bởi vì người ta không còn hơi sức đâu mà làm việc này, việc khác. Nếu bạn nặng 91 kg trong lúc đáng ra số cân trung bình của bạn chỉ là 60 kg, bạn có thể nhịn ăn 60 ngày và mỗi ngày bạn sẽ tăng thêm sức mạnh bởi vì bạn sẽ trở lại trọng lượng trung bình. Tôi bắt đầu nhịn ăn với số cân trung bình; tôi trải qua 32 ngày thử thách với không biết bao trắc nghiệm khoa học liên tiếp, nhưng tôi không bao giờ cảm thấy mất sức và những thí nghiệm ghi bằng lực kế đã chứng tỏ điều này".

Có điều xem như mâu thuẫn là có bệnh nhân lúc mới đầu nhịn ăn thì trở thành liệt nhược nhưng nếu cứ kiên nhẫn tiếp tục nhịn ăn thì sự yếu đuối biến mất và trở thành khoẻ mạnh hơn xưa.

Một sự yếu đuối rất gần sự suy nhược cực điểm có thể biểu lộ dưới nhiều hình thức cơn biến của bệnh, đặc biệt là chứng ợ mửa: còn mửa là còn mệt, nhưng cơn mửa qua rồi là sức khoẻ trở lại rất dồi dào.

III. NHỊN ĂN TRONG CÁC BỆNH CẤP TÍNH

Những người khôn ngoan khi có sự bất an trong người thì nằm nghỉ ngơi và nhịn ăn để cho cơ thể tự hồi phục lại. Một trong những dấu hiệu của bệnh tật là sự biếng ăn dẫn đầu cho sự khởi phát các triệu chứng khác. Nếu bệnh phát sinh tình hình trong lúc dạ dày đang chứa đầy thực phẩm thì các thức ăn này thường được giải toả bằng động tác mửa.

Như vậy là theo bản năng sinh tồn, trong bệnh cấp tính cơ thể chỉ cần nước mà thôi, còn trong các bệnh kinh niên thì nên ăn ít lại. Nếu làm

theo những bản năng thiên nhiên có lẽ người ta đã tránh được nhiều sự đau đớn, bệnh hoạn và nhiều người tránh được những sự chết yểu.

Những lý thuyết phù phiếm thường mệnh danh là khoa học đã gây bao nhiêu tai họa khốc liệt mà người ta không bao giờ ngờ tới.

Khi con vật đau ốm hay bị trọng thương thì không bao giờ chúng chịu ăn.

Một sự kích ngất, một vết thương nặng, một cơn sốt, một sự đau đớn, một viêm chứng, một sự thụ độc làm ngừng hay giảm sự hoạt động của bộ tiêu hoá và làm giảm những hoạt động dinh dưỡng của toàn cơ thể.

Con người ta cũng vậy, nhưng con người lại làm ngược lại bản năng vì họ cứ nghĩ rằng không thì chết, đâu có biết rằng trong lúc ốm đau, cơ thể thiếu khả năng tiêu hoá, các cặn bã đồ ăn không tiêu hoá hay tiêu hoá không trọn vẹn sẽ làm nguy hại cho người mắc bệnh cấp tính không ít.

Trong cơn sốt, dịch vị xuất tiết rất ít hoặc không xuất tiết là khác. Vì vậy điều quan trọng nên nhớ kỹ là đừng cho ăn trong lúc sốt. Nên để dành năng lực dùng vào việc tiêu hoá, hấp thụ, đồng hoá thường ngày để dùng vào trong quá trình phục hồi sức khoẻ.

Thử hỏi ta được lợi lộc gì mà ăn trong lúc không tiêu hoá được thức ăn?

Bác sĩ Emmett Densmore khuyên người ta nên làm như sau khi thấy khó chịu trong người: "Không nên ăn gì cả trong 48 giờ và sau đó tiếp tục nhịn ăn cho đến khi nào người bệnh thấy đói. Trong những trường hợp có chứng viêm hay sốt thì phải nhịn ăn một hoặc nhiều ngày cho đến khi nào mọi triệu chứng về sốt đều tiêu tan và thấy thèm ăn trở lại".

Trong mọi bệnh cấp tính toàn cơ thể đều tập trung vào trong việc bài tiết các độc tố chứ không phải chú trọng vào việc hấp thụ các thức ăn. Biếng ăn, hơi hôi, lưỡi bợn, buồn nôn, ọc mửa, bài tiết các chất tanh hôi, các chất nhầy nhớt, bón xen với đi tả, v.v... mọi trạng thái ấy chứng tỏ rằng các cơ quan đều chú trọng vào việc bài tiết chứ không phải vào việc tiêu hoá.

Lấy lương tri mà xét, ai cũng thấy rằng nếu ăn vào mà không tiêu thì tất nhiên là đồ ăn ấy không nuôi cơ thể được mà còn hư thối ra

trong ống tiêu hoá tạo thành chất đầu độc người bệnh là cho căn bệnh càng thêm trầm trọng và làm nhọc công bài tiết cho cơ thể.

Cơ thể vốn có khả năng miễn dịch và trong giới hạn nào đó làm cho vô hại những chất hư thối tan ra trong chất tiêu hoá, nhưng nếu ăn uống không phải phép, trái quân bình Âm Dương thì sức đề kháng của cơ thể sẽ suy giảm đi, sự tiêu hoá bị xáo trộn, các độc tố vượt trên khả năng hoá giải của sức miễn dịch rồi các sự khó chịu khởi sinh. Cơ thể tất nhiên phải kháng cự lại các độc tố và sự kháng cự đó chúng ta gọi là bệnh tật.

Chất độc một khi phát sinh quá nhiều trong ống tiêu hoá do sự thối rữa thì dạ dày và ruột chẳng những không hấp thụ vào máu mà còn xuất tiết ra một lượng lớn chất nước (huyết thanh của máu) để làm loãng và trung hoà những chất bị hư thối để đem đi.

Sự ọe mửa và đi tả bỏ tức công việc rửa ráy cho sạch sẽ toàn thể ống tiêu hoá và tống thải các chất độc ra ngoài.

Buồn nôn và ọe mửa là triệu chứng thông thường trong những bệnh cấp tính dưới tất cả mọi hình thức của nó. Nếu ăn vào thì thức ăn cũng bị mửa ra; nếu không mửa ra thì thức ăn cũng bị tống khứ bằng cách đi tả. Thực phẩm ăn vào trong những trường hợp như vậy chỉ làm tăng nhiệt độ, thêm sự đau đớn và khó chịu cho người bệnh. Sự bồn chồn và những sự khó chịu thường nhận thấy nơi những người lên cơn sốt trong mọi trường hợp đều do thức ăn và thuốc men. Người bệnh nhịn ăn tương đối cảm thấy dễ chịu và thoải mái, sự bình phục nhanh chóng và mỹ mãn hơn.

Bác sĩ Jennings nói: "Đừng làm trầm trọng sự đau đớn của người bệnh bằng cách ép buộc họ ăn mà bất chấp đến sự phản đối của họ".

Chúng ta hãy xem những gì xảy ra khi chúng ta cho những người bệnh cấp tính ăn. Điều thứ nhất mà bệnh nhân cũng như y sĩ đều để ý là sự kích phát các triệu chứng: sốt tăng lên, mạch tăng lên, sự đau đớn và những triệu chứng khác đều trở nên mãnh liệt, người bệnh trở nên dễ kích thích.

Tất cả mọi hình thức của bệnh cấp tính đều được chặn đứng và trở nên dễ chịu nhờ phép nhịn ăn. Sốt hạ nhanh chóng và các chứng viêm cũng đều lắng dịu rất mau.

Sự ngưng nghỉ toàn thể hoạt động của cơ quan tiêu hoá là phương sách bù trừ với mục đích bảo tồn năng lực để dành vào hoạt động chống đối bởi bệnh tật bài tiết các độc tố.

Trong chứng cảm sổ mũi và khả năng tiêu hoá còn tồn tại chứ trong bệnh sung phổi thì khả năng này tuyệt nhiên không còn nữa.

Như vậy có nghĩa là: bệnh càng nặng càng không nên ăn.

Ở nơi nào có bệnh truyền nhiễm nếu dân cư ở đây nhịn ăn đôi ba ngày và sau đó ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương là chắc chắn không bao giờ bị lây bệnh. Nếu người ta biết nhịn ăn khi mới thấy những triệu chứng đầu tiên thì nhất định ít khi có những bệnh cấp tính lại có thể biến trở thành trầm trọng.

Nếu chịu nhịn ăn thì không bao giờ bị bệnh thương hàn vì mọi cơn sốt đều biến mất sau năm ba ngày cho ống tiêu hoá nghỉ ngơi và không bao giờ có sự chết chóc hoặc có sự kéo dài trong những trường hợp bệnh ho gà chỉ là một loại ho của dạ dày gây ra do chứng viêm nhiệt của cơ quan này.

Bác sĩ Chas E. Page nói: "Trong 40 năm thực nghiệm chữa bệnh bằng phép nhịn ăn của tôi, tôi chưa từng thấy một trường hợp nào sốt mà chuyển qua thương hàn, còn bệnh thương hàn thì không bao giờ kéo dài quá đôi ba ngày và gây ra sự chết chóc".

Người ta thường lầm lạc mà so sánh cơ thể con người cũng giống như cái máy; hễ hết nhiên liệu thì máy ngừng nên cứ nghĩ rằng bất kể lạnh hay đau, con người ta phải luôn luôn ăn uống mới sống được.

Thật ra con người phải biết tuân theo sự minh mẫn của bản năng, khi đáng ăn mới ăn, khi cần nhịn thì phải nhịn. Ăn hay nhịn lắm khi là đội đường của sống chết.

Có những đau đớn tưởng rằng không chịu nổi nếu không dùng thuốc chỉ thống, an thần, thật ra được lắng dịu rất nhanh chóng nếu người ta nhịn ăn trong một thời gian không lâu hoặc vài hôm là người bệnh thấy dễ chịu ngay.

Có nhiều chứng phong thấp khớp xương đau nhức không tả được đã lắng dịu và người bệnh cảm thấy khoan khoái trong 3-4 hôm nhịn ăn.

Trong những giai đoạn cuối cùng của bệnh ung thư lúc mà người ta không còn có thể làm gì được hơn là chích nha phiến cho người bệnh,

nhưng sự đau đớn gây ra do nha phìến cũng chẳng kém gì do bệnh ung thư, thì nhịn ăn trong trường hợp này hồi phục sự khoan khoái cho người bệnh và giúp cho người bệnh chết trong sự minh mẫn và an lạc.

Đôi khi trong một bệnh có nhiều tuyệt vọng người y sĩ bảo thân nhân bệnh nhân rằng: "Người bệnh muốn ăn thứ gì thì cứ cho ăn, bệnh này thì chỉ còn nước lo lui". Đây là sự tàn nhẫn đáng thẹn, đẩy người bệnh vào cửa tử thần, trong khi đó nhiều trường hợp mà đáng lẽ nhờ phép nhịn ăn mà người ta có thể bình phục được.

Tại sao làm cho kẻ hấp hối phải đau đớn hơn nữa? Tại sao làm tăng gia sự đau khổ của họ mà chi?

Trong lúc con đau người mẹ thường dỗ dành: "con gắng ăn cho hết bát cháo cho mau mạnh mẽ mẹ buồn". Vợ cũng thường bảo chồng như vậy, anh khuyên em cũng thế mà cô nữ y tá xinh xinh dỗ ngọt người bệnh uống thêm hộp sữa, húp thêm chén súp thịt cũng vô tình có biết đâu rằng các thức ăn kia đâu có được tiêu hoá mà sẽ thối rữa ra trong ống tiêu hoá của họ.

Nơi một người đau, mọi sinh lực đều hướng về nơi sự cố gắng bình phục sức khoẻ nên chẳng còn có thể hoặc tiêu hoá hoặc đồng hoá thức ăn để biến thành máu huyết nuôi cơ thể.

Người nào mắc bệnh thương hàn sẽ cảm thấy dễ chịu sau 3-4 hôm nhịn đói nếu biết áp dụng phương pháp này lúc bệnh mới phát sinh và vào thời kỳ lại sức sau đó 1 tuần hay mười ngày. Bệnh lành dễ dàng đến nỗi thân quyến, bạn bè không cho đó là bệnh thương hàn nữa.

Nhịn ăn trong những bệnh cấp tính không phải là sự thử thách mà ăn vào mới chính là sự thử thách với hiểm nguy.

Trong bệnh sưng phổi cũng vậy, nếu áp dụng ngay từ lúc sơ khởi thì trường hợp đó không bao giờ trở thành trầm trọng, nước ứ sưng trong phổi cũng không có nhiều và sự lành bệnh sẽ mau chóng. Những trường hợp tử vong hết sức hiếm.

Y khoa cũng phải công nhận giá trị lớn lao của phép nhịn ăn trong mọi trường hợp sưng ruột thừa và khuyên người bệnh nên áp dụng nếu họ không chịu mổ hoặc vì một lý do nào đó không thuận tiện cho sự giải phẫu. Trên thực tế sự đau đớn ngưng chỉ sau chừng 3 hôm nhịn ăn.

Đối với bệnh phong thấp, sự nhịn ăn cũng đem lại những kết quả rất mỹ mãn đến nỗi bác sĩ Wood đã thốt ra rằng: "Qua các kết quả nhanh

chóng và tốt đẹp chắc chắn như vậy của phép nhịn ăn đã làm cho tôi tin rằng nói cho cùng phong thấp chỉ là một định kỳ của chúng khó tiêu”.

Phần nhiều các chứng ho có thể chữa khỏi bằng cách nhịn ăn từ 24 giờ đến 72 giờ và sau đó thay đổi các thức ăn cho đúng quân bình thì chứng ho không còn trở lại nữa.

Tả, lì, ọẹ, mửa, mất ngủ, phì mạp đều là triệu chứng của bệnh khó tiêu có thể chữa dễ dàng bằng phép nhịn ăn.

Các bạn hãy tưởng tượng và sẽ nghĩ thế nào khi thấy người ta cố ép cho ăn một người đi tả 20 đến 30 lần trong 24 giờ hoặc một người chốc chốc lại mửa. Nếu áp dụng phương pháp nhịn ăn các bạn khỏi bận tâm và tốn kém gì về thuốc men hết cả.

Cứ để ý trong các bệnh cấp tính, bệnh nhân càng ăn cơ thể càng suy nhược đủ thấy rằng không có sự hấp thụ, sự thu dụng các thức ăn trong một bệnh cấp tính.

Thức ăn không thể tiêu hoá thì làm sao mà hấp thụ được; không hấp thụ được thì lấy đâu mà đồng hoá thì thử hỏi có gì là bổ béo, ích lợi cho thân thể người bệnh mà ăn vào cho thêm khổ.

Ta đừng cho rằng sự suy nhược trong bệnh cấp tính là do nhịn ăn mà ra, trên thực tế người bệnh nhịn ăn bao giờ cũng khoẻ mạnh hơn người bệnh được ăn uống vì người bệnh càng suy nhược thì sự cần thiết về nghỉ ngơi càng nhiều.

IV. PHÉP NHỊN ĂN TRONG CÁC BỆNH KINH NIÊN VÀ CÁC CHỨNG NGHIỆN CHẤT ĐỘC

Các điều mà người mắc bệnh kinh niên thường than thở là ăn không biết ngon, bụng đầy hơi. Có người lại thích ăn suốt ngày và cả ban đêm nữa, mà không biết no. Họ giống như những người say bị chứng thần kinh hỗn loạn dầy vò nhưng lại bào chữa bằng lập luận rằng đây là sự thèm ăn tự nhiên thì sự ăn uống phè phỡn là hợp lý.

Những luận cứ như vậy chẳng khác nào sự biện hộ cho sự thoả mãn thèm khát những người nghiện nha phiến, rượu, trà, cà phê, thuốc lá, v.v...

Các bệnh kinh niên thường gây ra do một cơ quan nào đó hoạt động bất điều, vì bị đầu độc, vì bạo lực, vì bị kích thích quá độ thì còn có phương thuốc nào thần diệu bằng phương pháp của nghỉ ngơi, của tẩy độc, của bài tiết hữu hiệu hơn cả trong việc bồi bổ, hồi phục và cải tạo sinh lực con người.

Các sản sóc cơ thể của nhiều người lúc lành cũng như lúc đau chẳng khác nào một bi kịch. Họ ăn suốt ngày không hở mồm rồi lại dùng các món kích thích để ép buộc các cơ quan mệt nhọc trong các cuộc truy hoan để phung phí sức khỏe, tiêu hao sinh lực để đến lúc sinh mạng bị đe dọa, có tình ngộ chẳng thì đôi khi đã quá muộn lắm rồi.

Nhịn ăn là con đường đưa con người bệnh hoạn đau khổ đến chỗ sức khoẻ, hạnh phúc.

Bác sĩ Shew nói: "Rất hiếm có một trường hợp nhức răng mà có thể kéo dài sau 24 giờ nhịn ăn tuyệt đối".

Một y sĩ Nga bác sĩ Von Seeland nói rằng: "Sau nhiều thí nghiệm, tôi đã đi đến kết luận rằng nhịn ăn chẳng những là một phương pháp trị liệu tới thương phẩm mà còn xứng đáng sự trọng vọng về phương diện giáo dục".

Bác sĩ Adolph Mayer, một y sĩ xuất chúng người Đức, viết trong quyển sách "Trị bệnh trong phép nhịn ăn, trị bệnh của nhiệm mầu" như sau: "Tôi xác nhận rằng nhịn ăn là phương pháp thần hiệu nhất để chữa lành bất cứ bệnh tật gì".

Bác sĩ Ed. Bertholet thuật trường hợp một cụ già 73 tuổi mắc chứng nhiếp hộ tuyến phình lớn. Từ lâu ông cứ mỗi ngày phải thông khoan 2 lần để đi tiểu, do đó sinh bệnh sưng bọng đái trầm trọng và đi ra máu. Sau 6 tháng chữa trị, vị bác sĩ sản sóc thất vọng không muốn dùng thuốc men nữa đề nghị ra mổ xẻ. Ông cụ không thuận và đến nhờ bác sĩ Ed. Bertholet chữa theo phép nhịn ăn làm nhiều đợt ngắn hạn. Đợt đầu nhịn ăn 3 ngày liền có sự cải thiện rõ rệt, người bệnh không bị bí tiểu tiện nữa và không còn dùng ống thông nữa, nước tiểu ngày càng trong và không còn máu nữa. Sau 5 đợt nhịn ăn đều đều, mỗi đợt 4 ngày, người bệnh hoàn toàn bình phục và có thể sống bình thường. Lúc chưa nhịn ăn ông cụ cân nặng 87 kg 400. Sau 5 đợt nhịn ăn sụt xuống 79 kg 400. Tim khỏi bệnh sung huyết, hoạt động điều hoà và thoải mái, từ đó sức khỏe trở lại, ông cụ đi bộ rất xa mà không thấy mệt; đến mùa rét, ông cụ chịu lạnh một cách dễ dàng và không hề đau đớn gì cả. Đúng một năm sau, thấy đi tiểu hơi khó khăn, ông cụ liền

nhịn ăn 8 ngày liền, tiếp sau đó là 2 đợt, mỗi đợt 4 ngày. Từ đó ông cụ dứt bệnh hoàn toàn và cảm thấy hoạt động hăng hái hơn bao giờ hết.

Một người đàn ông 40 tuổi, sức khoẻ kiệt quệ không làm lụng gì được hơn 1 năm: hơi rán sức một tý hay đi mười bước là tim đập liên hồi và ngực đau nhói. Tiêm, uống đủ thứ thuốc, áp dụng nhiều lối chữa khác nhau nhưng chẳng đem lại kết quả nào, y sĩ đành bó tay tuyệt vọng. Thế mà sau 28 ngày nhịn ăn, người bệnh thấy sinh lực phục hồi, có thể làm vài cử động thể dục mà không mệt nhọc và sau 2 tháng tĩnh dưỡng, con người mà y khoa kết án mắc bệnh nan y đã lành mạnh hoàn toàn để sống một cuộc đời tươi sáng hoạt động.

Một người đàn bà suy nhược đến cùng cực, trong khoảng 10 năm trời mà 2 lần bị mổ bụng vì bệnh lao ruột nên sự tiêu hoá rất khó khăn và đến bữa ăn là đau không chịu nổi. Sự suy nhược đến nỗi chỉ cần đi trăm bước trên đường phẳng cũng đủ gây một cơn mệt lử đến mấy giờ. Người ta tìm đủ mọi cách để trị chứng gầy còm đến rùng rợn kia vì đây quả thật là bộ xương lưu động với 1,80 m bề cao mà chỉ nặng 42 kg 600. Không một lối trị liệu hoá học nào tỏ ra hữu hiệu. Cho ăn nhiều, ăn bổ bằng mọi cách cũng chẳng đem lại kết quả nào, đã vậy người bệnh càng thêm liệt nhược và đến cuối cùng thì người bệnh chẳng buồn ăn nữa. Cuối cùng thì bà ta cầu cứu đến phép nhịn ăn: sau 3 đợt nhịn ăn 3-4 ngày rồi 5 ngày mỗi đợt cách nhau độ nửa tháng tình trạng sức khoẻ cải tiến tốt đẹp trông thấy và người bệnh có thể hàng ngày đi dạo chơi chút ít mà không thấy mệt và sau một thời gian thì bà ta có thể làm lụng vất vạnh trong vườn. Sau 4 tháng, người bệnh cân nặng 48kg và bà ta bảo rằng từ lâu bà ta chưa có khi nào cảm thấy khoẻ mạnh và vui sống như vậy.

Các chứng đi tả, nhiều đờm vì ho kinh niên, thũng nước, các chứng nước trong màng phổi, màng tim, màng bụng hay nước trong não, bất cứ các chứng chảy mủ xuất phát từ sự thành mủ kinh niên, bệnh nhiều nước tiểu và nhiều bệnh khác do sự mất quân bình Âm Dương trong người đều được cải thiện nhờ phép nhịn ăn và ít uống.

Khi lượng nước thừa trong người Âm tính được thanh toán và sau đó biết sửa chữa cách ăn uống lại cho đúng quân bình Âm Dương, tinh thần quân bình với thể chất, thế là bệnh tật không bao giờ đến với bạn.

Mỗi khi bạn bị chứng viêm nước với máu cam (mũi) đổ ra hay bị bệnh lao mà thổ huyết hoặc lao ruột mà đi tả, v.v... bạn hãy ngưng việc uống nước và nhịn ăn thử trong vòng 24 giờ sự xuất huyết chắc chắn

sẽ cầm ngay. Sau đó ăn theo cách số 7, 6 hay 5 thì thế nào bạn cũng sẽ lành bệnh.

Một cuộc nhịn ăn dài hạn được chính thức kiểm soát mà Ulrich Von Hutten thực hành đã chữa lành bệnh giang mai. Câu chuyện này hẳn mọi sinh viên y khoa đều biết rõ. Sau vụ thí nghiệm tiếng tăm này, nhiều người khác đã áp dụng và thu hoạch kết quả rất mỹ mãn. Giá trị của phép nhịn ăn trong bệnh giang mai không thể chối cãi được. Không có thứ thuốc nào hiệu nghiệm bằng nhất là lúc bệnh đang ở trong thời kỳ thứ nhất và thứ nhì.

Bác sĩ Luys và Klotz đã chữa bệnh lậu bằng phép nhịn ăn, kết quả thật nhanh chóng và bệnh không thấy tái đi tái lại.

Nhớ lần có một người bị bệnh nhức đầu kinh niên đến nhờ ông Shelton chữa bằng phép nhịn ăn. Ông ta đã khám nhiều bác sĩ và mọi người đều xác nhận rằng trong não ông ta có một cái nhọt cần phải mổ mới lành được. Đã mấy tháng trời ngày đêm đầu đau như búa bổ mà các bác sĩ không cách gì làm lắng dịu được dù là tạm thời trong chốc lát. Thế mà lạ thay sau 24 giờ nhịn ăn, cơn nhức đầu đã tiêu tan như một phép màu.

Nhiều phép nhịn ăn mắt được tinh anh sáng suốt hơn, có nhiều trường hợp mù được sáng trở lại là khác.

Tai cũng nghe rõ hơn, đã có nhiều trường hợp người bị bệnh điếc phục hồi thính giác nghe lại hoàn toàn. Có người mù đã lâu sau khi nhịn ăn mắt trông thấy trở lại sáng suốt.

Bác sĩ Guepla nhờ phương pháp nhịn ăn đã chữa lành nhiều bệnh về mắt trầm trọng như sưng giác mạc và mống mắt, xuất huyết trong mắt, thanh quản nhãn, vông mạc viêm, tê liệt các bắp thịt của mắt, thủy tinh thể của mắt bị mờ đục.

Có người điếc đã 25 năm, sau khi nhịn đói 30 ngày để chữa một bệnh khác tình cờ nhờ đó mà nghe lại được như thường. Những trường hợp này có lẽ nhờ sự cải tạo và các thần kinh thính giác và thị giác trong lúc nhịn ăn.

Nhịn ăn hình như đặc biệt có công hiệu với các bệnh thuộc về phổi nên kết quả tương đối nhanh chóng hơn đối với các tạng phủ khác, hơn thế nữa hình như những người mắc bệnh phổi thường nhịn đói dễ dàng hơn những người mắc các bệnh khác.

Trong trường hợp bệnh lao người ta thường áp dụng những kỳ nhịn ăn ngắn hạn.

Nhịn ăn trong những trường hợp đau tim là một phương pháp chắc chắn để cho tim được nghỉ ngơi và hồi phục sức mạnh.

Theo bác sĩ Riedlin, khả năng trị liệu của phép nhịn ăn bao quát tất cả mọi chứng kinh niên, nhất là nó chữa lành tất cả mọi bệnh tật gây ra do các căn bã của sự đốt cháy các thức ăn chưa trọn vẹn còn sót lại. Ông đã chữa lành một cách chắc chắn và nhanh chóng những bệnh phong thấp, bệnh thống phong, bệnh đau thần kinh hông, bệnh viêm nước vị trường, bệnh gan sung huyết, bệnh trĩ, các bệnh sần đỏ ngoài da, mà còn cả các bệnh về phụ khoa, các bệnh về sinh dục, các chứng thận sưng kinh niên, các bệnh thần kinh, các bệnh về tai, về mắt... Tóc rụng, mồ hôi thối tha ở chân, các bệnh tĩnh mạch tương đều chữa lành với phép nhịn ăn.

Vì vậy người ta có thể gọi một cách hợp lý: Nhịn ăn là sự giải phẫu không cần đến dao mổ.

Ăn thực phẩm vào là đặt một gánh nặng trên quả tim; bội thực là tăng gia một cách vô ích cái gánh nặng ấy. Lắm người đau tim đã chết gục sau một bữa ăn thịnh soạn hoặc ngay giữa bàn tiệc đầy cao lương mỹ vị. Các chứng thấp phát về tim từ sự tim đập dồn dập đến sự hồi hộp và cuối cùng là bệnh nhồi tim trầm trọng, đa số đều dai dẳng do gây ra bởi sự ăn uống quá độ, sự lên men, sự căng dãn dạ dày và sự không tiêu hoá kịp.

Nhịn ăn chữa được bệnh về thần kinh và trí não, giúp người ta thêm trí nhớ, thêm sức chú ý, thêm sự minh mẫn trong ý tứ suy luận cũng như tư tưởng.

Nhịn ăn còn là một phép trị liệu thượng phẩm để chữa lành các tình trạng cơ thể đầu độc bởi các thứ nghiện độc như rượu, trà, cà phê, ca cao, thuốc lá, nha phiến, cocaine, v.v... Nhịn ăn giúp cho cơ thể cơ hội điều hoà các cơ năng và thúc đẩy sự bài tiết nhanh chóng các độc tố còn lại trong người. Dù sao người nghiện độc cũng có mất phần nào sự ăn biết ngon, nhưng nhờ nhịn ăn, bộ tiêu hoá phục hồi sinh lực. Đặc biệt là trí não trở nên minh mẫn hơn, cường tráng hơn và người bệnh nhờ đó có một sức mạnh đạo đức và đầy đủ ý chí để đánh bại tật xấu của mình.

Điều đáng chú ý là nếu người nào bị nghiện độc sau khi nhịn ăn mà chịu ăn chay đạm bạc thì không còn sa vào sự nghiện ngập của mình. Tự nhiên họ cảm thấy sự ghê tởm, chán ghét tột xấu trước kia của mình, chán ghét về phương diện vật chất mà cũng về tinh thần.

Các chất ma túy, các chất kích thích thời thường gây sự hưng phấn khoái lạc nhưng luôn luôn sau đó là sự bứt rứt, uể oải, chán nản do sự phá hoại các tế bào thần kinh, sự uể oải là nguồn gốc của mọi thứ nghiện ngập mà người ta dùng chất kích thích để hưng phấn. Để muốn lắng dịu sự khắc khoải đau khổ kia, người ta lại dùng chất kích thích đó để trấn an xoa dịu sự dày vò khó chịu phát sinh do sự kiệt quệ và tổn hại mà các chất độc gây cho thần kinh hệ và cơ thể.

Muốn tránh sự trở lại nghiện ngập trước kia, điều quan hệ là sau khi nhịn ăn ta nên tránh những thức ăn uống kích thích gây sự tổn hại cho thần kinh hệ mà nên ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương để đem lại sức khoẻ cho cơ thể và lành mạnh cho tinh thần.

Nhịn ăn chữa được bệnh ư? Nhịn ăn làm những gì? Nhịn ăn không làm gì cả. Nhịn ăn đem lại sức khoẻ mà thực ra vì nó không làm gì cả, do sự vô vi đó mà nó cho cơ thể một cơ hội nghỉ ngơi, để thanh lọc, gột rửa châu thân cho người trong sạch rồi sau đó sinh lực tự phục hồi lấy.

V. NHỊN ĂN ĐỐI VỚI KHÍ CHẤT VÀ TÌNH TRẠNG SỨC KHOẺ CỦA MỖI NGƯỜI

Trên lý thuyết có người chủ trương rằng nên nhịn ăn về mùa nắng vì mùa này người ta chỉ cần dùng ít thức ăn để giữ nhiệt lượng trung bình cho cơ thể bằng mùa lạnh. Trên thực tế thì về mùa lạnh công việc nhịn ăn lại rất thuận tiện, dễ dàng miễn là giữ cho người nhịn ăn được ấm áp. Vì vậy thiết tưởng mỗi khi cần thiết thì nên nhịn ăn vì ta không nên để cho bệnh đến thời kỳ trầm trọng mới nhịn ăn.

Những người ăn chay

Có người bảo rằng người ăn chay không nên nhịn ăn hoặc nhịn ăn ngắn hạn vì chất đạm dự trữ trong người rất ít. Lập luận trên không được xây dựng trên kinh nghiệm cũng như trên nhận xét mà chỉ hoàn toàn lý thuyết. Trên thực tế, người ăn chay nhịn ăn giỏi hơn người ăn mặn, người ít ăn cá thịt nhịn ăn dẻo dai hơn người ăn cá thịt nhiều.

Hài nhi và trẻ em

Người ta thường thắc mắc không rõ trẻ con còn bú có thể nhịn ăn được không? Carrington trả lời: "Chẳng những trẻ con có thể nhịn ăn vô hại; trái lại, trong lúc chúng đau ốm nếu không chữa cho chúng bằng cách nhịn ăn lại cho chúng uống thuốc men mới thật là nguy hại". Hài nhi thường chẳng mấy khi cần phải nhịn ăn quá đôi ba ngày. Khi nào đứa bé nhấc ăn thì cho nó nghỉ ăn đến khi nào nó đòi ăn lại. Mỗi khi chúng bị đau đớn, sốt hoặc bị viêm chứng thì đừng có cho nó bú hoặc ăn. Hài nhi có thể nhịn ăn nhiều ngày mà không hại gì cho nó cả. Chúng sụt cân cũng như lên cân rất chóng. ít khi có đứa hài nhi cần nhịn ăn vài ngày như một người lớn tuổi. Chỉ cần để ý xem lúc nào chúng khát nước thì cho uống chút ít vừa phải.

Trẻ em mà cho nhịn ăn thì được nghỉ ngơi yên tĩnh và hầu như lúc nào nó cũng ngủ, tránh cho nó được bao nhiêu đau đớn, bực bội hoặc gây rạ nhiều biến chứng do thức ăn hoặc do thuốc men.

Chúng ho gà mới phát, nếu cho nó nhịn ăn thì nó bớt ho, không mửa.

Chúng ban đỏ lành sau 4-5 hôm nhịn ăn và không bao giờ tái sinh biến chứng.

Bệnh quai bị, sưng phổi, bạch hầu, đậu trời, v.v... sẽ lành không mấy chốc nếu đừng cho đứa bé ăn gì hết.

Những người kinh nghiệm trong phép nhịn ăn đều nhận thấy rằng cùng một chứng bệnh, trẻ con nhịn ăn chóng lành hơn người lớn. Còn non trẻ, sự phục hồi trong cơ thể trẻ con nhanh chóng hơn, cơ thể chúng ít bị ngộ độc hơn và các cơ quan tạng phủ ít bị tổn hại hơn.

Thường thường thì trẻ con hay bội thực và sự ăn nhiều đó thường là nguyên nhân của bệnh tật của chúng. Trẻ con bệnh do ăn nhiều kẹo, bánh đường, trái cây... thường có triệu chứng đau đớn, sốt, miệng đắng, lưỡi khô hoặc lưỡi trắng miệng hôi, chẳng muốn ăn, dợn mửa và những dấu hiệu khác báo hiệu một sự tiêu hoá bị đình trệ thì chớ nên ép uống chúng phải ăn.

Bệnh khó tiêu kinh niên của trẻ con trong hầu hết mọi trường hợp là kết quả của sự uống thuốc men quanh năm chầy tháng vì khó tiêu dẫu có phải là một bệnh di truyền.

Người già cả

Người ta thường sợ rằng người già mà nhịn ăn thì nguy hiểm nhưng thật ra người già nhịn ăn giỏi hơn cả. Đừng có người bệnh nào nghĩ rằng mình quá già nên không dám nhịn ăn. Những kết quả làm non trẻ con người đặc biệt thực hiện rất rõ rệt ở người già cả.

Bác sĩ Shelton đã săn sóc các ông, bà già nhịn ăn từ 65 đến 85 tuổi trong số đó có nhiều cụ già đã nhịn ăn từ 30 đến 40 ngày. Nhưng dù sao ta cũng nên thận trọng với những bậc cao niên hơn là những người trai trẻ vì đôi khi các cụ có những căn bệnh tiềm ẩn mà ta không ngờ đến.

Đàn bà chữa

Đông y ta có câu: "hữu thai vô bệnh", nếu để ý ta sẽ thấy các bệnh kinh niên và ngay cả bệnh lao đều thuyên giảm trong thời kỳ có thai. Những sự biến đổi lớn phát sinh trong thời kỳ có thai giống những hiện tượng trong lúc tuổi dậy thì.

Tim, phổi, thận, thần kinh hệ trước kia suy nhược đều được cường tráng thêm, các nội hạch ngày trước thôi hoạt động thì cũng trong thời kỳ này lại hoạt động trở lại. Toàn thể cơ thể đều được canh tân hấp thu một nguồn sinh lực mới.

Sau đây là ý nghĩa của những sự buồn nôn, oẹ mửa buổi sáng, sự ăn mất ngon và nhiều triệu chứng khác mà những người đàn bà có thai thường cảm thấy trong mấy tuần đầu mới thụ thai. Một người đàn bà khoẻ mạnh không bao giờ có triệu chứng như trên.

Một người đàn bà biết sửa đổi cách ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương, trước và trong lúc có thai thì không bao giờ bị những triệu chứng khó chịu trên. Những triệu chứng đó không phải là triệu chứng của sự thụ thai mà là triệu chứng của sự cải tạo mà thiên nhiên đã giúp cho cơ thể đủ điều kiện tốt đẹp để dưỡng thai và sinh đẻ về sau. Sự phát triển các triệu chứng đó là một dấu hiệu không thể lầm lẫn về mức cần thiết một sự thanh lọc cho cơ thể.

Khi nào có chứng ăn mất ngon, buồn nôn, oẹ mửa thì không nên ăn bất cứ thức ăn gì trừ ra uống một ít nước cho đến khi nào hết các triệu chứng trên và có một sự đòi hỏi thật sự thức ăn. Ta có thể tin chắc rằng mọi triệu chứng trên thế nào cũng phải chấm dứt và cơ thể sẽ đòi hỏi thức ăn một khi công việc thanh lọc đã hoàn tất mà không mảy may phương phạt đến người mẹ hoặc thai nhi. Nếu người dựng phụ sống bữa bãi, ăn uống quá độ và trái với quân bình Âm Dương thì sẽ bị ợ chua, đầy hơi, sưng mắt cá, chóng mặt, giạt thai, đau đầu, trĩ, bón hoặc

mắc các sự hỗn loạn trầm trọng hơn hoặc các chứng bệnh cấp tính. Cho nên nhịn ăn để lập lại quân bình Âm Dương hoặc ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương là cách để chữa bệnh cũng là cách để giữ gìn cơ thể vô bệnh hằng ngày trong đời sống con người.

Trong thời kỳ con bú

Cần thiết lắm mới nên nhịn ăn vì nhịn ăn trong thời kỳ cho bú sẽ bị tắt sữa. Tốt hơn hết là nên ăn uống theo nguyên lý Âm Dương của Giáo sư OHSAWA.

Người mạnh, kẻ yếu

Người ta thường nghĩ rằng người mạnh có thể nhịn ăn một thời gian nào đó mà không hại, còn người đã yếu đuối thì chẳng những không nên nhịn ăn mà còn phải ép họ ăn để bồi dưỡng thêm vào. Vì vậy có nhiều người muốn áp dụng phép nhịn ăn nhưng lại sợ mình quá yếu không biết có thể chịu đựng nổi những hậu quả của phép nhịn ăn hay không?

Sinclair trả lời một cách chính xác về câu hỏi trên như sau: "Không có sự lầm lạc nào lớn hơn sự lầm tưởng rằng chỉ có người mạnh mới có thể nhịn ăn. Hễ căn bệnh càng làm cho bạn yếu đi chừng nào thì nhất định là bạn cần phải nhịn ăn chừng ấy và chắc chắn rằng cơ thể bạn không thể còn đủ sức để tiêu hoá vật thực mà bạn ăn vào. Nếu như bạn nhịn ăn trong những điều kiện ấy bạn không vì đó mà yếu đi chút nào trái lại càng thêm cường tráng. Trên thực tế theo kinh nghiệm của tôi thì những kẻ nào ít có sự hỗn loạn trong lúc nhịn ăn là những kẻ cần thiết sự nhịn ăn hơn cả. Cơ thể kiệt quệ vì phung phí sinh khí trong việc tiêu hoá các thức ăn người ta cố nhét vào, nay được nghỉ ngơi đã thở ra khoan khoái và ngủ thoải mái".

Một quan niệm ngây ngô và nguy hại thường được y sĩ khuyến khích và đa số quần chúng chấp nhận là một khi không ăn uống được người ta phải uống thuốc bổ hay thuốc tiêu thực hay thuốc để kích thích sự thèm ăn. Người ta còn cho rằng người bệnh nếu không ăn thì không thể bảo tồn sức lực được và do đó sẽ bị suy nhược vì vậy phải cho họ ăn, bắt họ ăn dù họ không thể tiêu hoá số thực phẩm mà họ ăn vào.

Sự yếu đuối người ta thường cảm thấy không phải do thiếu thức ăn mà do sự bị đầu độc bởi các độc tố vì vậy sự bài tiết các chất độc trong người làm tăng cường sức lực.

Những người thật gầy

Những người gầy ốm tiêu tụy có thể nhịn ăn chẳng? Chắc chắn là nên vì sự gầy ốm ít khi vì thiếu thức ăn mà hầu như luôn luôn do bệnh tật. Trong nhiều trường hợp người ta đã thử cho người thật gầy ăn uống đủ thức béo bổ đều vô công hiệu và những người này chỉ lên cân khi trải qua một kỳ nhịn ăn.

Ông Shelton đã cho một người mắc bệnh suyễn chỉ còn da bọc xương nhịn ăn 17 ngày và sau đó anh ta đã lành được bệnh kinh niên trên mà anh đã đau khổ suốt 9 năm trời. Biết bao nhiêu trường hợp bệnh lao đã còm cõi gầy mòn vì bội thực, ăn nhiều với mục đích tẩm bổ.

Bác sĩ Eales nói: "Nếu như bạn quá gầy dưới sức nặng trung bình thì nhịn ăn là phương pháp hữu hiệu đối với bạn hơn cả. Người quá gầy cũng như người quá mập đều ở trong trạng thái khác thường và sự nhịn ăn bao giờ cũng đem sự lợi ích lớn. Không biết bao nhiêu người gầy gò đã nhờ phép nhịn ăn mà sau đó lên cân và tăng gia sức khoẻ".

Có trường hợp một người nhịn ăn trong suốt 9 hôm và sau đó ăn lại trong 4 tuần mà lên được 13kg 500. Sự lên cân này không phải do những thức ăn béo bổ mà thật ra chỉ với những thức ăn có quân bình mà đối với nhiều người lại cho kham khổ là đằng khác. Người bệnh trên từ 7 năm đã mắc các bệnh nhiều nước chua trong dạ dày sưng dạ dày, sưng ruột đầy hơi, bón, bộ tuần hoàn kém, gầy, tinh thần suy nhược.

Người ta cứ có thành kiến rằng chỉ có người mập mới phải nhịn ăn còn người gầy thì khỏi phải làm chuyện đó mà phải uống sâm, nhung, vitamin, thức ăn béo bổ cho ăn nhiều nhưng biết đâu chính những người gầy thiếu ăn vì họ đã ăn quá nhiều. Ta phải sáng suốt để hiểu như vậy và áp dụng phép nhịn ăn cho người gầy để cải tạo sinh lực cho bộ máy tiêu hoá ngõ hầu hấp thụ các thức ăn đầy đủ để cung cấp cho cơ thể. Thực phẩm sinh da thịt thì tại sao nhiều người càng ăn lại càng gầy như câu tục ngữ có câu: "Gầy thầy ăn"? Như vậy cũng đủ chứng minh rằng quan hệ không phải nơi điểm ăn nhiều mà ở chỗ cơ thể có tiêu hoá, hấp thụ, đồng hoá được nhiều hay không và nhờ thế ta càng thấy rõ sự cần thiết nhịn ăn cho những người gầy yếu.

Điểm đáng để ý là những người thật gầy lại là những người lười ăn nhất nhưng vì lo sợ, vì mặc cảm, vì bị xung quanh thúc đẩy lại cố mà ăn nhiều vào. Họ không biết rằng bản năng sinh tồn của cơ thể đã ngăn sự đòi hỏi thức ăn trong những bệnh "thiếu chất bổ" là một chứng minh rằng người gầy không nên ăn là một điều tối cần thiết.

“Gây là thầy ăn” là những sự thật hiển nhiên nhưng lại không được mấy ai chịu suy nghiệm. Những người lừ đừ, tiêu tụy không phải là những người ít ăn mà lại chính là những người cố tọng đồ ăn vào cho nhiều để mong chóng được lên cân, chóng thêm sức khỏe.

VI. NHỮNG TRƯỜNG HỢP PHẢI THẬN TRỌNG TRONG LÚC ÁP DỤNG PHÉP NHỊN ĂN

1. Người nhịn ăn không tin vào phép nhịn ăn mà còn lo sợ trong lúc nhịn ăn. Nhịn ăn với tâm trạng như vậy có thể đem đến sự nguy hại cho sức khỏe cũng như sinh mạng trong lúc đáng ra là đưa đến những kết quả tốt đẹp, lợi ích cho sức khỏe người bệnh.

2. Người gây quá sức. Trong trường hợp này không nên áp dụng cách nhịn ăn dài ngày. Có thể cho nhịn ăn độ 2-3 ngày thì có kết quả tốt nhưng phải nên thận trọng.

3. Trong những trường hợp cực suy yếu hoặc hư biến thì một loạt nhịn ăn ngắn hạn có thể đem lại nhiều sự cải thiện cho sức khỏe. Trong những giai đoạn cuối cùng của bệnh ung thư, sự nhịn ăn tuy khó cứu vãn được sinh mạng cho người bệnh nhưng vẫn làm giảm cho họ sự đau đớn vật vã và sống thêm được đôi ba ngày.

Nói tóm lại, nhịn ăn là một phương pháp nghỉ ngơi cho toàn diện cơ thể nên trong mọi trường hợp lành mạnh hoặc bệnh tật đều đem lại sự lợi ích không nhiều thì ít cho người áp dụng.

Trong trường hợp xét rằng không thể nào áp dụng phép nhịn ăn thì tốt hơn hết là cho người bệnh ăn uống theo nguyên lý Âm Dương của giáo sư OHSAWA.

VII. VỆ SINH TRONG LÚC NHỊN ĂN

Phép nhịn ăn không nên xem như một trò đùa mà cũng đừng coi như một trò thách đố. Người nhịn ăn dài hạn nên nghiên cứu kỹ lưỡng các chi tiết liên quan đến phép nhịn ăn hay nhờ người kinh nghiệm săn sóc. Trăm hay không bằng tay quen: một bác sĩ không hay biết gì về phương pháp nhịn ăn không bằng một người đã có nhiều kinh nghiệm về phép nhịn ăn dù họ không phải là y sĩ. Một khi nhịn ăn ai cũng đều có ý nghĩ thu hoạch kết quả tối đa với một thời gian tối thiểu.

Tất cả mọi sự săn sóc của chúng ta bằng mọi cách phải nhằm vào việc bảo tồn sinh khí và các chất dự trữ cho kẻ nhịn ăn. Những phương sách sau đây nếu được áp dụng kỹ lưỡng sẽ đem lại kết quả mong muốn và vì vậy sẽ thu ngắn thời gian nhịn ăn cần thiết.

Sự nghỉ ngơi

Con thú trong giấc Đông miên có khá đủ đồ ăn dự trữ để chi dụng trong các hoạt động sinh lý tối thiểu và suốt thời kỳ nhịn ăn không hoạt động hay hoạt động rất ít. Khi đau yếu, theo bản năng thiên nhiên cơ thể ngừng mọi hoạt động của sự tiêu hoá để bảo tồn sinh khí bằng cách ngăn ngừa mọi sự phung phí để dùng vào sự phục hồi cho cơ thể. Sự nghỉ ngơi bảo tồn sinh lực, các chất trong cơ thể và thúc đẩy quá trình phục hồi sức khoẻ. Người nhịn ăn tương đối chậm sụt cân nếu cơ thể được nghỉ ngơi và giữ cho được ấm áp. Nghỉ ngơi làm đỡ hao tổn một số đồ ăn dự trữ trong các hoạt động vật chất và cả trong các hoạt động sinh lý nữa.

Cơ thể càng được nghỉ ngơi, sức khoẻ càng chóng phục hồi. Nghỉ ngơi có nghĩa là ngừng mọi hoạt động thể chất và tinh thần dù cho là đọc, là viết, là nói, là nghe radio, nghe âm nhạc kích động mọi tình cảm... tốt hơn cả là càng nhiều càng hay.

Những ảnh hưởng tinh thần

Lần nhịn ăn đầu tiên dĩ nhiên là có những sự lo lắng không đâu, những phập phồng nghi ngại, những biến động tinh thần và đôi khi cả sợ hãi nữa. Người nhịn ăn sẽ có những cảm giác mới lạ từ trước đến nay chưa có bao giờ đến làm xáo động tâm tư. Buồn nôn, bủn rủn, đau đớn, oẹ mửa nhức đầu và triệu chứng khác phát sinh có thể gây ra sự hãi hùng để rồi cuống cuống chạy chữa thuốc men độc địa hay dứt ngang sự nhịn ăn một cách đại dột và tai hại. Người nhịn ăn phải hiểu mọi khía cạnh của phép nhịn ăn hoặc được một người sành sỏi săn sóc, hiểu các triệu chứng để có thể giải thích và khuyến khích người bệnh kiên nhẫn tiếp tục công việc nhịn ăn hữu ích. Sợ hãi sự nhịn ăn, nỗi ưu sầu và những hình thức khác về sự suy nhược tinh thần đều phải lưu tâm đánh đổ.

Trong lúc nhịn ăn cũng như những lúc khác trong đời sống, tư tưởng và các xúc cảm làm thương tổn sâu xa các cơ quan và cơ năng của cơ thể. Thái độ vui tươi là yếu tố đặc biệt quan trọng trong thời gian nhịn ăn. Điều tối kỵ trong việc nhịn ăn là sự sợ hãi chết đói; đã sợ hãi thì nên chấm dứt sự nhịn ăn đi là hơn. Sự sợ hãi có thể giết người. Biết

bao nhiêu câu chuyện người ta đã chết chỉ vì sợ hãi, vì giận dữ, vì buồn rầu, vì kích động...

Sợ chết đói mà nhịn đói thì nhịn làm gì cho khổ?

Không khí trong lành

Trong lúc nhịn ăn, không khí trong lành còn cần thiết hơn cả mọi khi. Nên làm thế nào cho căn phòng người nhịn ăn đêm ngày đều được thoáng khí. Giữ cho mọi người nhịn ăn được ấm áp không có nghĩa là không cho không khí mát mẻ, trong lành len vào phòng.

Sự ấm áp

Người nhịn nên giữ cho cơ thể được luôn luôn ấm áp để khỏi hao tổn một cách vô ích số thức ăn dự trữ trong mình. Cảm lạnh là nguyên nhân sự khó chịu trong người, làm ngăn trở sự nghỉ ngơi cùng giấc ngủ và ngăn chặn sự bài tiết. Trong lắm trường hợp nó có thể gây ra sự buồn rầu, oẹ mửa và sự đau đớn. Người bệnh giữ cho được ấm áp thì chóng bình phục hơn. Một chai nước nóng để dưới chân cũng đủ đảm bảo tiện nghi và ngăn ngừa cảm lạnh. Người nhịn ăn không nên đắp quá nhiều mền chăn. Thông thường những người than van lạnh bàn chân, bàn tay không còn cái lạnh ấy nữa sau một kỳ nhịn ăn. Tuy vậy trong thời kỳ nhịn ăn người ta lại thường xuyên cảm thấy lạnh lạnh ở hai chân. Ta phải giữ cho người nhịn ăn được ấm áp. Cơ thể dùng sức mạnh của thần kinh để tự sưởi ấm và ta không nên để người nhịn ăn phải phung phí năng lực thần kinh trong việc sưởi ấm cơ thể. Ta phải giúp họ sưởi ấm bằng sức nóng bên ngoài.

Những người nhịn ăn hắt chần đi bảo rằng quá nóng nhưng sờ vào bàn tay, bàn chân lại thấy giá lạnh thì cần phải lưu tâm để làm cho họ được ấm áp lại vì đó là một triệu chứng không hay. Ta nên sưởi ấm cho người bệnh, nên cho họ uống chút ít nước gạo rang và uống trong nhiều bận. Sự nghỉ ngơi và yên tĩnh rất cần trong những trường hợp này.

Sự hoạt động

Đối với đa số các bệnh kinh niên thì hàng ngày nên hoạt động vừa phải tùy tình trạng sức khỏe của người bệnh, điều quan hệ là tránh sự nhọc mệt. Có người lại chủ trương là người bệnh chỉ nên nghỉ ngơi trong lúc nhịn ăn. Chỉ có những người khỏe mạnh định nhịn ăn độ mười hai ngày hay nửa tháng để thanh lọc cơ thể và những người mập nhịn ăn để cho gọn người lại mới nên hoạt động trong lúc nhịn ăn.

Trong thời kỳ nhịn ăn nghỉ ngơi là yếu tố chính, sau khi ăn uống trở lại hay hoạt động trở lại dần dần.

Thánh Gandhi trong lần nhịn ăn thứ nhì kéo dài 14 ngày trong lúc ông ở Nam Phi làm tướng rằng ông có thể hoạt động như lúc ông ăn uống đầy đủ. Ngày thứ 2 sau khi ăn uống trở lại ông ta đi bộ rất lâu nên hai chân đau nhói, nhưng tiếp mấy ngày sau ông ta vẫn cứ cố gắng đi bộ nữa nên sự đau đớn cũng tăng thêm và sau đó sức khoẻ bị suy kém phải đến mấy năm sau mới bình phục. Thánh Gandhi đã mua được kinh nghiệm này với một giá khá đắt.

Tuy vậy cũng tùy theo tình trạng sức khoẻ của mỗi người. Như hồi năm 1926, nhà lực sĩ Johnston từ ngày 2-6 đến 20-6 đã nhịn ăn để đi từ Chicago đến Bedford, tức là một lộ trình 930 km dưới nắng mưa.

Tắm

Người nhịn ăn nên tránh quá nóng hay quá lạnh không nên ngâm mình lâu trong bồn tắm hay dưới vòi nước tia. Nếu tắm nhanh hoặc lau bằng khăn ướt thì dùng nước ấm là tốt hơn cả.

Lạt miệng

Trong thời gian nhịn ăn, người ta thường cảm thấy mùi vị khó chịu trong mồm. Người ta có thể làm giảm bớt bằng cách đánh răng, cạo lưỡi. Không nên dùng các loại thuốc để súc miệng. Có thể dùng nước muối biển để súc miệng. Nhịn ăn một thời gian khá dài thì lưỡi trở nên sạch sẽ dần và miệng tự nhiên sẽ không còn hôi hám nữa.

Uống nước

Đa số môn đồ nhịn ăn khuyên uống nhiều nước trong lúc nhịn ăn cho rằng nước giúp sự bài tiết các độc tố trong người. Có người khuyên uống nước nhiều là để làm dịu những cảm giác khó chịu của dạ dày mà người ta thường cảm thấy lúc mới khởi sự nhịn ăn. Như vậy là để thoả mãn nhu cầu cơ thể. Thật ra đó là một sự sai lầm và số nước thừa ấy chẳng những không giúp ích gì trong sự bài tiết các độc tố trong người mà còn có tác hại là đặng khác. Ta có thể căn cứ vào cơn khát để định số lượng nước cần thiết. Khát nước thì uống, còn không thì thôi.

Thú vật khi nhịn ăn thì uống ít nước hoặc không uống nước. Các con vật Đông miên hay Hạ miên trong thời gian ngủ chẳng hề uống nước bao giờ. Thông thường các con thú có bệnh tật hay bị thương

nặng uống nước rất ít. Đa số giống vật đều không bao giờ chịu uống nước nhiều.

Ít khi người ta khát nước nhiều trong lúc nhịn ăn. Có nhiều người đến 2-3 ngày mà chẳng uống một hớp nước, có người mỗi ngày uống độ nửa tách. Tuy vậy, cũng có người khát nhiều nhưng cũng có người uống là để cho bụng khỏi rỗng, có người uống nhiều là vì nghe người ta bảo uống nhiều là tốt, là có ích lợi lớn.

Nước thừa trong người chẳng giúp gì sự bài tiết mà trái lại còn làm giảm sự bài tiết các chất cặn bã.

Nhịn nước thì mau sụt cân hơn nhưng rất hữu ích trong các trường hợp thũng nước và rút ngắn thời gian nhịn ăn cho những người mập nước muốn nhịn ăn cho gầy bớt lại.

Nhận xét các loài chuột, thỏ, sóc sống trong sa mạc ta nhận thấy chúng chẳng uống nước bao giờ mà cũng ít loài chảy mồ hôi. Trong sa mạc Gobi có giống lừa hoang và giống linh dương cũng rất ít uống nước hay không uống nước vì trên bãi cát mênh mông vài trăm cây số mới rải rác có một vài giếng nước Mông Cổ đào thật sâu.

Đành rằng con người mất một số lớn nước qua các lỗ chân lông nhưng đối với người nhịn ăn được nghỉ ngơi thì lượng nước quan trọng không phải là điều cần thiết. Người ta đã thấy nhiều tù tội bị nhịn ăn lần uống vẫn có thể sống từ vài ngày đến 17 ngày, nhưng trong những trường hợp này yếu tố tình cảm và tinh thần đã giữ một vai trò quan trọng. Cái điều mà ai cũng nhận thấy là không ăn thì tương đối rất ít khát. Ta nên theo bản năng mà uống mỗi khi cơ thể đòi hỏi là hay hơn cả.

Có người nhịn ăn, uống nước thấy hôi hám do miệng hôi sinh ra. Có người lại thấy nước ngọt quá muốn thêm một chút muối hay chút nước chanh quả cho dễ uống.

Bỏ muối vào nhiều và uống nhiều nước đôi khi gây ra những chứng phù thũng, còn uống nước chanh có nghĩa là người bệnh đã ăn trở lại tuy rằng lượng nước chanh rất ít ỏi, nhưng cũng đủ để can thiệp vào trong quá trình nhịn ăn khi thường gây ra sự thèm ăn trở lại làm cho công việc nhịn ăn thêm phần khó khăn hơn hay thúc dục sự đình chỉ cuộc nhịn ăn.

Ta chỉ cần đánh răng, súc miệng, cạo lưỡi cho sạch sẽ là cảm giác hôi hám không còn nữa.

Điều đáng chú ý là người nhịn ăn không bao giờ nên uống nước đá lạnh, vô cùng tai hại cho sức khỏe.

Rửa ruột

Có người khuyên rửa ruột trong lúc nhịn ăn, nói như vậy nghe qua dường như hợp lý nhưng trên thực tế thì chẳng những không có lợi ích gì hết mà còn làm chậm sự phục hồi sinh lực của ruột. Ta cũng không nên rửa ruột lúc mới bắt đầu ăn uống lại. Rửa ruột luôn luôn làm suy nhược người nhịn ăn, thuốc xổ làm suy yếu ruột già và đau rát ruột non cùng dạ dày.

Bác sĩ Shelton đã thí nghiệm cho các bệnh nhân của ông rửa ruột hàng ngày trong 5 năm, còn 30 năm về sau thì ông ta lại để cho các bệnh nhân tự làm việc lấy theo thiên nhiên, đã đưa ra kết luận quả quyết rằng nếu người bệnh nhịn ăn mà không rửa ruột hoặc không uống thuốc xổ thì bệnh tật chóng bình phục hơn và sự hoạt động của ruột luôn phần mĩ mãn, sau khi chấm dứt sự nhịn ăn.

Nghỉ ngơi trầm lặng, yên tĩnh, ấm áp là những yếu tố quan hệ trong lúc nhịn ăn hơn cả mọi phương pháp kích thích, thúc đẩy trái tự nhiên như rửa ruột, uống thuốc xổ, tắm hơi, tắm nóng, tắm lạnh, xát muối, xoa bóp, nắn xương sống, v.v... bao giờ cũng có hại nhiều hơn phần lợi để rồi qui trách nhiệm cho phép nhịn ăn.

Nhất là nên bỏ thói quen dùng thuốc men trong lúc nhịn ăn vì trong thời gian này thần kinh trở nên bấn loạn, mất cảm hơn khi ăn uống bình thường, dễ gây ra những kết quả mau lẹ và mãnh liệt. Cho nên uống thuốc men trong thời kỳ nhịn ăn bao giờ cũng nguy hiểm hơn trong bất cứ trường hợp nào cả.

VIII. THỜI GIAN NHỊN ĂN

Đói là sự bảo vệ cho đời sống. Đói thúc đẩy cơ thể tìm kiếm thức ăn cần thiết cho đời sống của mình. Người ta có thể kết luận rằng nếu không đói ấy là người ta không cần đến thức ăn. Vì vậy khi ta chưa có cảm giác đói ta không nên ăn. Cảm giác đói chỉ khó chịu trong 3 hôm đầu. Những người ăn thịt uống rượu, dùng đồ gia vị nhiều bao giờ cũng khó chịu đựng sự nhịn ăn hơn người ăn chay. Người mập ăn nhiều, tính tình nóng nảy, hốt hoảng cũng không quen chịu đựng sự nhịn ăn vài ba bữa.

Đã có nhiều cuộc tranh luận sôi nổi giữa phái chủ trương nhịn ăn ngắn hạn và phái chủ trương nhịn ăn dài ngày. Người ta sợ không khéo sẽ rơi vào giai đoạn đói ăn làm tổn hại cho sức khỏe người nhịn ăn. Nhưng đó là điều quá lo xa của người chưa có kinh nghiệm thực tế về phép nhịn ăn.

Carrington nói: "Bất kì thời hạn nhịn ăn là bao lâu, không có sự nguy hại nào đáng sợ về sự đói ăn vì cơn đói luôn luôn trở lại trước thời gian nguy hại có thể xảy đến. Cho nên một khi nào chưa thấy đói là dấu hiệu thức ăn chưa cần thiết đến vì dấu hiệu phải chấm dứt sự nhịn ăn. Dấu hiệu đó luôn luôn đến rất đúng lúc và hợp cách nên ta không nên bận tâm lo sợ gì đến mối nguy hại đói ăn. Sự dứt ngang sự nhịn ăn, ăn lại đúng lúc chưa thật sự đói vì người sẵn sóc thiếu kinh nghiệm nghĩ rằng người bệnh "nhịn ăn đã lâu ngày" là một điều ghê tởm, một sự lãng nhục cho phương pháp và không được mấy ai tán thưởng".

Carrington lưu ý có nhiều trường hợp bại xuội và những bệnh tật khác mà luôn luôn có sự cải thiện hàng ngày nhưng đến khi dứt ngang cuộc nhịn ăn thì sự tiến bộ kia dừng lại nên sự lợi ích cho cơ thể tương đương với thời gian nhịn ăn. Cho nên nếu 30 ngày nhịn ăn là cần thiết cho một căn bệnh nào đó mà người bệnh chỉ nhịn đến 20 ngày thì họ chỉ thu hoạch được 2/3 kết quả mong muốn, mà đôi khi những ngày sau cùng của cuộc nhịn ăn lại là những ngày đem lại nhiều kết quả hơn cả.

Người ta thường nghĩ rằng thêm hay bớt năm mười ngày nhịn ăn thì kết quả cũng chẳng khác nhau là bao chứ không biết rằng đôi khi thành công hoặc thất bại được quyết định ở những ngày đó.

Ta có thể nói rằng không có một cách gì để quyết định trước thời gian nhịn ăn cần thiết cho bệnh nhân. Ta không nên giới hạn độ đoán thời gian nhịn ăn trừ trường hợp người bệnh không có đủ giờ thuận tiện để tiếp tục đến cùng. Chỉ có cơ thể của người bệnh là minh định được lúc nào thì nhịn ăn nên chấm dứt. Sự thèm ăn trở lại đôi khi chỉ là ảo tưởng của người bệnh nên sau đó không lâu cảm giác thèm ăn không còn nữa. Còn sự thèm ăn thực thụ trở lại thì nó vẫn tiếp tục mãi cho đến khi được trở lại mới thôi.

Người ta thường bảo rằng lúc nào lưỡi người nhịn ăn sạch trở lại thì nên ăn trở lại nhưng hiện tượng này không nhất định.

Có người lưỡi sạch mà vẫn chưa thấy thèm ăn vì cơ thể đã được thanh lọc sạch sẽ thức ăn dự trữ chưa vơi. Có người thèm ăn trở lại

nhưng lưỡi vẫn bợn nhơ vì thức ăn dự trữ đã hết trong cơ thể chưa được thanh lọc hoàn toàn. Cũng có nhiều trường hợp lưỡi người nhịn ăn sạch sẽ từ đầu đến cuối. Nhưng thông thường nếu có sự nghỉ ngơi thật sự về tâm trí, thể chất và giác quan thì ít khi xảy ra chuyện chất dự trữ cùng kiệt trước khi cơ thể được gột rửa trong sạch hoàn toàn.

Trên đây là nói trường hợp thuận tiện và lý thuyết tuyệt đối nhưng trên thực tế ta nên sử dụng linh động vì có những người bệnh không cần thiết một kỳ nhịn ăn trọn vẹn. Có người phải nhịn ăn trọn kỳ cũng như có người nếu không nhịn ăn trọn kỳ thì không lành được bệnh.

Thông thường thì sự nhịn ăn phải tiếp tục cho đến khi đạt kết quả dự định nhưng tùy trường hợp ta cũng có thể chậm trễ, ví dụ trong các bệnh cấp tính người ta có thể tiếp tục nhịn ăn khi mà các triệu chứng trầm trọng còn tiếp diễn và sau đó nhịn ăn cho đến lúc nào sự thèm ăn tự nhiên trở lại.

Nhưng trong các bệnh kinh niên không phải bao giờ người ta cũng có thể nhịn ăn mà không thấy xảy ra các biến chứng gì thì dĩ nhiên là cứ tiếp cho đến khi lành bệnh hoặc sự thèm ăn trở lại. Nhưng không nên quyết định một cách độc đoán một thời gian 30 ngày, hoặc dài hơn nữa như một cuộc thách thức. Nếu là trường hợp cần thiết một cuộc nhịn ăn dài hạn mà người bệnh quá suy nhược thì nên tổ chức cuộc nhịn ăn làm nhiều kỳ ngắn hạn, trong thời gian chuyển tiếp nên ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương.

Thường thường những người yếu và gầy chịu đựng sự nhịn ăn giỏi hơn những người bệnh mạnh và mập.

Trên kinh nghiệm thì một kỳ nhịn ăn dài ngày kết quả bao giờ cũng công hiệu và vừa ý hơn một loạt nhịn ăn ngắn hạn. Rất nhiều người chỉ nhịn ăn độ 5-3 ngày lại mong muốn đạt kết quả chỉ có thể thực hiện với một kỳ nhịn ăn 5-7 tuần hay hơn nữa.

Ta nên suy nghiệm kỹ về phép nhịn ăn rồi quyết định mà thi hành cho đến nơi đến chốn, hoặc là không tin hay lo sợ thì chớ nhịn ăn để khỏi phải thất vọng vì trong 5-7 ngày nhịn ăn cơ thể làm cho bài tiết hoặc hoá giải các hậu quả của bao nhiêu năm ăn uống bừa bãi trái thiên nhiên, thiếu quân bình Âm Dương. Sự hồi phục thường được nhanh chóng trong các bệnh cấp tính, nhưng nhịn ăn 5-7 ngày thì kể ra cũng chưa đủ. Còn các bệnh kinh niên dĩ nhiên là muốn kết quả được mỹ mãn thì phải qua một thời kỳ nhịn ăn khá dài mới được.

IX. CHẤM DỨT THỜI KỲ NHỊN ĂN

Những dấu hiệu thông thường để chấm dứt công cuộc nhịn ăn giúp ta minh định giới hạn thời kỳ nhịn ăn và thời kỳ đói ăn:

- Sự đói bụng và thèm ăn tự nhiên trở lại. Đây là dấu hiệu quan hệ chính yếu hơn cả và thể nào cũng có không bao giờ thiếu sót sai chạy.

- Hơi thở ra trong phần lớn thời gian của thời kỳ nhịn ăn thường hôi hám, đã trở thành dễ chịu và thơm dịu.

- Lưỡi trở nên sạch: lớp bọt trắng đã sạch mất.

- Nhiệt độ trong người mà trước đó trên hay dưới mức trung bình nay nhờ nhịn ăn đã trở lại trung bình và giữ vững ở mức ấy.

Tiết niệu và tần số của mạch trở thành bình thường.

Những phản ứng trên da và những phản ứng khác trở lại bình thường.

- Lưỡi trắng, miệng lạt cũng biến mất.

- Sự xuất tiết nước bọt trở lại bình thường.

- Mắt trở thành trong, sáng và thị giác tinh anh hơn.

- Các chất bài tiết mất mùi hôi hám.

- Nước tiểu trở thành trong.

Carrington mô tả những cảm giác của người bệnh nhịn ăn trong giai đoạn này như sau: "Sự trẻ trung đến một cách bất ngờ và trọn vẹn; một cảm giác thư thái, nhẹ nhàng, hăng hái và khoẻ mạnh tràn ngập người bệnh nhịn ăn, đem đến sự thích thú, một cảm giác yêu đời và một cảm tưởng vui vẻ dồi dào trong người".

Lỗi lầm thường mắc phải là người ta đã chấm dứt quá sớm nghĩa là trước khi công việc làm cho trẻ trung được hoàn thành, là một điều đáng ghét một sự lảng nhục đáng phàn nàn cho phương pháp nhịn ăn.

Sự săn sóc chu đáo cần thiết cho việc chấm dứt cuộc nhịn ăn tỉ lệ với thời gian của kỳ nhịn ăn và tình trạng sức khoẻ của người nhịn ăn.

Phương pháp thích hợp nhất để chấm dứt cuộc nhịn ăn là nước cháo gạo lứt lỏng hoặc nước gạo lứt rang. Ta có thể bắt đầu bằng một

tách nước gạo lứt rang, 1 giờ sau uống thêm một tách nữa. Ngày đầu cứ mỗi giờ ta có thể uống một tách nước gạo lứt rang như vậy.

Ngày thứ hai ta có thể uống mỗi lần hai tách nước gạo lứt rang, nhưng lại uống cách 2 giờ một lần.

Ngày thứ 3, thứ 4 người ta có thể ăn cháo gạo lứt rang hay ăn cháo gạo lứt nấu thật nhừ với chút muối.

Đến ngày thứ 5 thì có thể ăn cháo gạo lứt hầm với đậu đỏ thật nhừ nhưng nấu đặc ăn với muối nhưng không nên ăn no. Ăn no là điều tối kỵ sau thời kỳ nhịn ăn.

Đến ngày thứ 6, thứ 7 thì có thể dùng thêm các thức sữa bột thảo mộc, cà phê OHSAWA, nước súp cà rốt, su hào, v.v...

Từ ngày thứ 8 trở đi, tốt hơn là nên ăn điều độ cơm gạo lứt theo cách số 7, 6 hoặc 5 nhai thật kỹ (xem phần Phụ lục).

Trên đây là cách ăn chuyển tiếp của các kỳ nhịn ăn dài hạn, còn những kỳ nhịn ăn ngắn hạn dĩ nhiên đòi hỏi thời gian thận trọng ít thua. Nên tránh sự chấm dứt cuộc nhịn ăn bằng những thức ăn nhiều Âm tính và nhất là đồ hộp.

Nếu muốn đạt kết quả tối đa của một kỳ nhịn ăn, giai đoạn chuyển tiếp từ sự nhịn ăn đến sự ăn uống bình thường trở lại hết sức thận trọng lưu tâm; sự thành công trong việc nhịn ăn một phần cũng nhờ cách ăn uống kỹ lưỡng, dè dặt và thiện chí của người nhịn ăn. Giai đoạn chuyển tiếp phải tiến hành từ từ. Các tạng phủ lâu ngày bỏ qua các thực phẩm đưa từ bên ngoài vào nay phải tập cho thích ứng từ từ trong công việc tiêu hoá và máu huyết cũng như máy lâm ba đều không nên đột ngột mang chứa quá nhiều chất bổ dưỡng. Đành rằng hạn kỳ nhịn ăn đã chấm dứt nhưng những cố gắng bài tiết các độc tố trong cơ thể dù sao vẫn tiến hành nên máu huyết vẫn chuyển vận những cặn bã cũng như những chất độc để loại trừ ra khỏi cơ thể. Quá trình gột rửa này sẽ bị trở ngại nếu ta thỉnh thoảng ăn uống vào quá nhiều và do đó gây ra một sự khó chịu, bứt rứt trong khắp thân thể, một sự tái lại triệu chứng bệnh các cơ năng khác. Sự kiến tạo các mô trong cơ thể muốn tốt đẹp phải thi hành thông thả và điều hoà. Mọi sự hấp tấp hối hả chỉ tổ gây thêm những tế bào bệnh hoạn mới.

Cách ăn uống trong thời gian chuyển tiếp tùy thuộc vào thời tiết, khí hậu, thể chất và tình trạng sức khoẻ từng người. Người yếu đuối nên ăn

thức ăn nhẹ trong thời gian lâu hơn người khoẻ mạnh, mùa lạnh nên ăn thức ăn nóng hơn mùa nắng, v.v...

Thông thường người nhịn ăn có khuynh hướng muốn ăn nhiều, một phần vì thấy đói, vì thèm ăn nhưng cũng vì muốn chóng lên cân. Thân bằng quyến thuộc cũng thúc đẩy ăn cho mau lại cân. Nên thận trọng trong các thực phẩm dùng sau khi nhịn ăn cho mau lại cân. Nên thận trọng trong các thực phẩm dùng sau khi nhịn ăn vì người nhịn ăn thường có khuynh hướng thích ăn lại những món ăn dù là tai hại mà họ có thói quen ham chuộng trước kia chứ đừng tin rằng thức ăn gì mà người bệnh thèm là thức ăn phù hợp với tạng phủ người đó như lắm người đề xướng. Tuy vậy nhờ sự nhịn ăn, bản năng con người trở nên linh mẫn hơn nên sau đó sự lựa chọn thức ăn phù hợp với cơ thể có lợi cho sức khoẻ được phát triển tinh tế hơn trước nhiều nhưng mấy khi lý trí thắng sự ham khoái lạc của giác quan.

Cho nên tốt hơn hết là nên thận trọng áp dụng cách ăn uống tuân tự chỉ bày trên hơn là vì hiếu kì chấp nhận những lý thuyết kì quái hay lạ lùng hấp dẫn nhưng tai hại không chừng.

Thời gian đói bụng thèm ăn sau một thời kỳ nhịn ăn dài hạn thường tồn tại đến vài tuần hay lâu hơn nữa cũng nên. Trong thời kỳ này, nếu ăn uống cho thoả mãn thì rất mau lên cân nhưng sự bội thực sẽ đem đến bệnh tật hoặc sự khó chịu trong người làm tiêu hao một phần lớn những lợi ích thu hoạch được trong thời kỳ nhịn ăn. Trên kinh nghiệm thực tế người ta thấy rằng những người lên cân chóng quá sau thời kỳ nhịn ăn thì các bắp thịt không được cứng nhắc như nói những người lên cân chậm dần dần. Trường hợp lên cân hay sụt cân khác hồi chưa nhịn ăn là những kết quả tốt đẹp đem lại quân bình cho cơ thể nhờ sự cải tạo sinh lực và điều hoà bộ máy tiêu hoá, không nên thấy sự khác biệt nhau mà thắc mắc.

Nếu nhịn ăn một thời gian rồi sau đó lại ăn uống bữa bãi để rồi lại nhịn ăn lần khác thì chẳng khác nào thuyền lủng, nhà dột mà không lo sửa chữa, vá, trám lại để cho nước tuôn vào rồi thỉnh thoảng mới tát bớt nước ra cho nên sau thời gian nhịn ăn tốt hơn cả và hợp lý hơn cả là nên ăn uống cho đúng quân bình Âm Dương theo phương pháp OHSAWA để bảo tồn vĩnh viễn sức khoẻ về thể chất cũng như tinh thần.

Sau đây là một ít thức ăn nhẹ mà bổ dưỡng và đúng quân bình Âm Dương theo phương pháp OHSAWA nên dùng trong giai đoạn chuyển tiếp từ lúc chấm dứt nhịn ăn đến lúc ăn uống bình thường như trước:

Trà gạo lứt

Gạo lứt rang đến khi nào vàng sẫm. Một muống gạo rang, 10 muống nước, bắc lên nấu cho sôi. Bỏ một tí muối vào và uống. Xác gạo dùng để ăn rất tốt.

Nước gạo lứt rang

Rang gạo lứt vàng sẫm như cà phê, xúc một muống đầy đổ vào 1 lít nước với một ít muối nấu trong một giờ. Đó là thức uống tuyệt diệu mà ta có thể dùng thay chè đen hay chè xanh, rất hữu ích cho mọi bệnh nhân cũng như cho tất cả mọi người, nhất là về mùa hạ.

Cà phê gạo lứt

Gạo lứt, kê lứt, bo bo lứt, đậu huyết, hạt sen, các thứ bằng nhau, rang cho đến khi nào xuống màu nâu sẫm là được. Bỏ vào cối xay cà phê nhỏ hoặc tán nhỏ rồi rây kĩ. Mỗi lần uống, xúc 1 muống cà phê đó bỏ vào ấm nước với một tách nhỏ nước đun cho sôi, thêm vào chút muối. Rất tốt cho những người làm việc bằng trí não, bị bệnh nhức đầu. Người có sức khỏe cường tráng có thể dùng một muống nhỏ đường đen hay muối.

Cháo gạo lứt rang

Rang gạo lứt cho màu sẫm như rang cà phê. Lấy 50gr nấu trong 1 lít nước, thêm vào một chút muối để sôi từ từ cho nước cạn còn một nửa. Đó là một thức ăn trị liệu sơ bộ rất hữu ích cho tất cả mọi người bệnh cũng như mọi người ốm mới khỏi đang thời kỳ dưỡng sức.

Cháo gạo lứt đặc biệt

Dùng dầu olive hay dầu vừng rang vàng gạo lứt (10 gạo, 1 dầu) rồi dùng gạo ấy nấu cháo (màu nhất cũng phải 1 giờ).

Cờ - rem (kem) gạo lứt

Rang một muống lớn đầy gạo lứt cho đến khi vàng hoe. Xay hoặc tán ra bột, chiên vàng trong 2 muống dầu mè hoặc dầu olive. Thêm nước nấu sôi cho thật lâu. Bỏ muối hơi mặn.

Cờ - rem gạo lứt rang

Nấu cháo gạo lứt rang thật nhừ, đổ vào trong cái bao vải ép thật hết nước. Lấy nước đó bắc lên nấu cho cạn bớt từ 10% đến 20%. Rất tốt cho những người bệnh thận yếu và những người ăn không biết ngon.

Sữa thảo mộc

Rang vàng riêng từng thứ: gạo lứt 40%, bo bo 15%, nếp lứt 15%, kê lứt 15%, mè 10%, đậu nành 5%. Muối rang cho khỏi sống ở trong, gạo, nếp, bo bo và đậu nành phải ngâm nước độ 7 giờ đồng hồ, để cho ráo nước hãy rang. Xay thành bột thật mịn để vào phễu đậy kín.

X. MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM CỦA NGƯỜI TUYỆT THỰC

1. Nhịn ăn là thuận theo tự nhiên để Âm Dương trong cơ thể tự điều chỉnh lập lại quân bình, linh năng điều khiển các tế bào tự phân để nuôi dưỡng cơ thể lấy chỗ thừa bù chỗ thiếu, cải tạo lại các tạng phủ, điều hoà lại khí huyết, phục hồi, cải thiện lại sinh lực.

Bốn phận đầu tiên và tối yếu của người nhịn ăn là đừng làm gì nghịch lý với lẽ tự nhiên trên; muốn thế ta không nên ăn bất kỳ một thực phẩm gì dưới bất kỳ hình thức nào và cấm uống rượu, trà, cà phê, hút thuốc, v.v... Một lượng rất nhỏ các thứ trên đang lợi dụng sự nghỉ ngơi nhờ lúc nhịn ăn để đào thải các cặn bã. Sự nghỉ ăn phải tuyệt đối, nếu không các cơ quan sẽ bị ngăn trở trong việc bài tiết và cải tạo.

2. Ta nên nhớ rằng trong những ngày đầu mới nhịn ăn, các tế bào đau hoặc yếu, các cặn Axít uric, các độc tố của cơ thể, các khí độc, các chất thừa của tế bào bị đốt cháy đều bị tiêu huỷ và bài tiết từng đợt, do đó có những biến chứng trong lúc giải độc với những sự đau đớn đặc biệt: nhức mỏi toàn thân, nhức đầu chóng mặt, v.v... nhưng các triệu chứng ấy không có gì đáng lo sợ mà trái lại còn đáng mừng vì như vậy tỏ ra rằng sự gột rửa, tẩy độc cơ thể được tiến hành nhanh thuận lợi.

3. Cảm giác đói đôi khi rất mãnh liệt lúc mới bắt đầu nhịn ăn là một cảm giác giả đói mà ta không bao giờ nên yếu lòng nhượng bộ chiều theo. Đó chỉ là một sự đòi hỏi ảo giác phát sinh sau sự kích thích các niêm mạc của dạ dày và ruột gây ra do các độc tố bị bài tiết. Cảm giác này không mấy chốc tự nhiên sẽ dịu lại rồi biến mất.

4. Trong lúc nhịn ăn, nên tinh thần cũng như tinh tâm nhất là đừng để ám ảnh bởi ý nghĩ thèm ăn hoặc khao khát mơ tưởng các món cao lương mỹ vị. Những tư tưởng này làm suy nhược rất nhiều tinh thần người nhịn ăn và làm trở ngại ý chí theo đuổi đến cùng thời hạn nhịn ăn cần thiết.

5. Ta nên ý thức chính xác rằng chất mỡ trong cơ thể không làm nên sức khoẻ, sự sụt cân trong thời gian nhịn ăn biểu lộ sự đào thải các tế bào bệnh tật, các mô vô dụng, các chất độc tích tụ trong cơ thể là tê liệt mọi cơ năng. Phải dứt bỏ sự lo sợ, sự yếu đuối vì đói ăn; muốn thắng ý niệm đó, ta chỉ cần nhớ rằng có những kỳ nhịn ăn vô hại kéo dài đến 70 ngày là thường.

6. Ta nên lưu tâm rằng cơ thể đòi hỏi trong thời gian nhịn ăn những sự chăm sóc và giữ gìn vệ sinh cho được chu đáo để có thể giúp đỡ và thúc đẩy sự bài tiết các độc tố trong cơ thể qua phổi và da. Người nhịn ăn phải sống nơi thoáng khí, trong không khí trong lành, nhất là đừng bợn khói thuốc là thứ rất tai hại cho người nhịn ăn.

Thỉnh thoảng 5-7 ngày nên vào nơi kín gió dùng khăn nhúng nước nóng vắt ráo lau sạch cơ thể. Mỗi ngày nên hoạt động nhẹ hoặc đi tản bộ chút ít cho khí huyết lưu thông.

7. Nhịn ăn là một "cuộc giải phẫu không dùng dao mổ", vậy ta nên để cho thân tâm nghỉ ngơi, tránh sống xáo động nhất là đừng đánh thức đêm; giấc ngủ ban đêm rất cần thiết, dù ngắn dù dài rất có tính cách bồi dưỡng. Người nhịn ăn phải giữ cho cơ thể luôn luôn ấm áp.

8. Cũng giống như sau một cuộc giải phẫu, thời kỳ chuyển tiếp ăn uống trở lại và thời kỳ tĩnh dưỡng phải được săn sóc rất chu đáo. Trước hết nên ăn những thức ăn nhẹ theo nguyên lý Âm Dương và tránh các thức ăn có huyết tính. Điều đáng lưu tâm mà người ta hay khinh suất là không nên trở lại cuộc đời hoạt động quá sớm. Ta phải để cho tế bào mới được cải tạo có đủ thì giờ phục hồi sinh lực và trở lại hoạt động bình thường bởi vì nếu quá hấp tấp dùng sức quá độ, người ta không khéo sẽ phung phí một cách vô ích một phần lớn những thành quả tốt đẹp thu hoạch được trong thời gian nhịn ăn vừa qua.

9. Trong thời gian nhịn ăn không phải chỉ có thể chất mới nghỉ ngơi và cải tạo toàn diện mà tinh thần, tâm linh cũng phải nghỉ ngơi, cải tạo bằng những tư tưởng trong sạch, cao quý.

10. Cuối cùng nhịn ăn phải là khởi điểm của một cuộc đời mới, chú trọng về tinh thần, về đạo đức hơn, cao thượng hơn. Bài học nhịn ăn phải dạy cho ta đừng tái phạm những lỗi lầm cũ về phép dưỡng sinh, về dịch lý Âm Dương của vũ trụ. Nhịn ăn có thể dẫn chúng ta đến chỗ trí tuệ để tránh bả phù hoa, hiểu lẽ thiếu dục tri túc mà trở về Giác lộ là cội nguồn của chân hạnh phúc vô biên.

NHỊN ĂN VÀ HỒI XUÂN

Nhiều cung phi ở thời cổ đại của Trung quốc đã biết đến thuật nhịn ăn để giữ gìn nhan sắc. ít nhất mỗi năm họ nhịn một đợt 7 ngày. ăn chay cũng là một cách khác để trẻ lâu. Những người ăn thịt mau già ai cũng biết, nhất là các bà các cô. Theo giáo sư Ohsawa phụ nữ khi về già dương lên, còn nam giới thì âm đi, vì thế nếu phái nữ không biết điều này cứ ăn nhiều thịt là tự làm hại mình. Tiên sinh Ohsawa khuyên phụ nữ ở vùng nhiệt đới không nên ăn thức ăn huyết nhục để gìn giữ sức khỏe và sự kiều diễm của mình. Nhịn ăn là việc cần làm để thanh tẩy chất độc và để thay đổi làn da mịn màng. Kinh nghiệm của chúng tôi sau một kỳ nhịn ăn 7 ngày, sau đó khoảng 3 tháng, mỗi người gầy thường béo lên 2-4 kg, còn người béo thì trở lại mức cân nặng bình thường, và đặc biệt ai cũng trẻ ra từ 3- 5 tuổi nhờ làn da tươi tắn và sinh lực dồi dào, mà những ai thực hiện nhịn ăn đúng đắn thì sẽ được thưởng thức thứ sinh lực vốn sẵn của cơ thể.

Tuy nhiên nếu bạn gặt hái được thành công trong lần nhịn đầu tiên thì bạn hãy gìn giữ trải nghiệm kỳ diệu đó cho những lần sau, và những lần sau phải cách xa lần trước. Thí dụ: Bạn nhịn ăn một đợt từ 5 ngày trở lên thì mỗi năm chỉ nên nhịn một đến hai đợt cách nhau 6 tháng. Nhịn 7 ngày trở lên thì mỗi năm nên nhịn một lần mà thôi, nhất là những người đã ăn chay trường. Có nhiều người thấy rõ lợi ích kỳ diệu của nhịn ăn thành ra hơi tí nhịn liền, nhịn một bữa hay một ngày thì không thành vấn đề và nhịn vào kỳ Ekadashi thì còn rất tốt, nhưng những người đã ăn chay rồi mà nhịn liên tục hay kỳ nhịn không cách xa nhau thì chúng tôi có lời khuyên không nên làm như thế.

NHỮNG NGƯỜI NÀO DỰ ĐỊNH NHỊN ĂN LẦN ĐẦU CẦN PHẢI ĐẶC BIỆT CHÚ Ý:

Nếu cơ thể quá tải do việc ăn quá nhiều từ trước thì việc không ăn trong một thời gian có thể làm giảm sự quá tải này và khiến cho cơ thể thải loại hay tạo thuận lợi cho sự thải loại độc tố. Thực phẩm trở thành máu và lại trở thành tế bào theo trật tự hài hoà. Vì vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn không tiếp tục ăn? Những mô tế bào khác nhau, theo tầm quan trọng của chúng đối với sự sinh tồn của bạn và trong chuỗi hài hoà tự nhiên, trở thành máu đỏ. Những tế bào yếu nhất chuyển hoá đầu tiên, sau đó là những tế bào ngày càng kém quan trọng hơn đối với cuộc sống của bạn.

Vì vậy, dòng máu có thể trở thành một cái cống thải độc tố suốt quá trình nhịn ăn. Nếu bẩm sinh đã có các cơ quan bài tiết yếu một cách căn bản và bạn đã dùng nhiều thực phẩm và dược phẩm có hại trước đây, thì tốt nhất là bạn không được nhịn ăn quá một hay hai ngày. Những người khoẻ mạnh có thận khoẻ và ruột tốt thì có thể nhịn ăn trong nhiều tuần lễ và họ có thể tự chữa trị. Nhưng nhiều người đã phán đoán sai sức chịu đựng riêng của họ và đã nhịn ăn trong thời gian dài... chỉ đến khi họ quên hết, và nhảy bổ vào loại thực phẩm hoàn toàn kỳ dị trong nhiều tuần lễ cuối. Khó khăn nhất của việc nhịn ăn là giải quyết sự thèm ăn của bạn khi nó đến. Bạn phải ăn từ từ những phần nhỏ thực phẩm trong vài ngày.

Nhiều người nghĩ rằng nhịn ăn cần thiết cho mọi người. Nhưng mỗi người phải biết rằng bất cứ cái gì mà bạn làm trong lĩnh vực ăn kiêng, hay trong bất cứ lĩnh vực nào liên quan đến vấn đề đó, thì luôn luôn là một phản ứng đối với hoạt động đã qua. Nếu bạn lạm dụng trái cây thì bạn đang phản ứng lại việc dùng quá nhiều thịt. Nếu bạn dùng và tin tưởng thực phẩm sống, nói lên trước đây bạn là đầu bếp dở... bạn nấu quá chín mọi thứ. Nếu bạn quyết định không dùng muối là bạn quá dư muối rồi... Nếu bạn kiêng hoạt động tình dục, thì có lẽ bạn là một người đam mê nhục dục trên mọi phương diện. Bạn đừng vội lên án bất cứ lối sống của một người nào, bởi vì anh ta cũng như bạn, chỉ đang phản ứng lại những hoạt động trước đây. Điều đó không thể tránh khỏi. Vì thế nên nhịn ăn nếu bạn muốn nhưng nên xem lại bản thân bạn, và có lẽ nên tìm lời khuyên khôn ngoan của người đã từng nhịn ăn trước đây.

Thời gian ăn lại quan trọng hơn thời gian nhịn ăn và đây là thời kỳ quyết định bạn có thành công trong việc nhịn ăn hay không. Lý do đơn giản là do sự ngon ăn tự nhiên mãnh liệt diệu kỳ tới mức bạn như sống trong một chiều kích khác của thực tại cho nên đây lại là lúc bạn dễ "giải đãi" sa đà trong việc ăn nhiều hơn những gì cho phép dẫn đến kết quả là bạn gặt hái rất ít lợi ích thực sự mà bạn có thể có.

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN QUÊN

Hiện nay đã có nhiều người nhờ nhịn ăn mà thân thể khoẻ mạnh và bệnh tật dường như tan biến, nhưng họ chỉ dừng lại ở cái cảm giác thân thể được nhẹ nhõm hơn trước và lại lao vào các cuộc ăn uống như cũ mà họ không biết được là nguyên nhân bệnh của họ rất sâu xa và phải nhờ tới một chế độ ăn chay khá kỹ lưỡng theo phương pháp Ohsawa từ 7- 10 năm thì may ra gốc bệnh mới được tiêu trừ. Nhất là những bệnh nặng như bệnh ung thư thì nên xác định đổi sang cách ăn chay một cách tuyệt đối, vì phương pháp Ohsawa hay phương pháp nhịn ăn cũng chỉ cứu người ta được một lần thôi.

Nhiều năm qua chúng tôi đã chứng kiến rất nhiều người sau khi thấy căn bệnh lui bớt và thân thể nhẹ nhõm là lại không chiến thắng được cách ăn uống như cũ thành ra những phương pháp này chỉ có lợi ích lúc đầu cho họ sau đó họ lại mắc lại bệnh cũ một cách trầm trọng hơn và lúc này thì quả thật là hết phương !

Tháng 9 năm 2002 sau khi bài báo trên An Ninh Thế giới có đăng tin gạo lứt muối mè chữa được ung thư, có một ông trong thành phố Hồ Chí Minh gọi điện thoại ra cho tôi (Ngọc Trâm) kể là sau khi đọc báo thấy ăn gạo lứt muối vừng chữa được ung thư. Ông tới 390 Điện Biên Phủ mua gạo lứt muối vừng về ăn để tự chữa ung thư gan cho ông, sau 3 tháng thấy bệnh tình thuyên giảm ông mở rộng lại cách ăn cũ thì bệnh tái phát nhanh và nặng hơn, ông hỏi tôi có cách nào chữa được ? Quả thật là tôi ngắc ngứ không biết nói sao với ông, không lẽ tôi nói huých toẹt ra rằng ngành Thực Dưỡng chúng tôi có những điều trong nhà bảo nhau rằng: không nên nhận giúp cho những người mắc bệnh về gan, nhất là u gan vì bệnh nào tật nấy, những người mắc bệnh gan thường nóng tính và bảo thủ số một, họ không dễ gì chịu thay đổi bản thân họ đâu. Đấy tôi đã được bảo ban trong nhà như vậy đấy! Tôi khuyên ông nên tìm sách đọc kỹ chứ không thể áp dụng một cách cầu thả hơi hột cho mạng sống của mình như vậy. Kinh nghiệm của chúng tôi là những ai chịu thay đổi bản thân và mày mò học hiểu về giáo pháp Ohsawa thì cơ may cho những trường hợp ung thư mới được chuyển hoá rất ráo. Nhất là những người có phước đức muốn tiến hóa, đi vào tu tập giải thoát thì có nhiều cơ may hơn những người duy vật chủ nghĩa! Tuy nhiên người nào có lòng tri ân bệnh tật và trân trọng bệnh tật thì cơ may cho họ khỏi bệnh còn cao nữa.

Chúng tôi thấy có một số kinh nghiệm để giúp bạn thắng vượt chính mình:

1. Tìm đọc cách sách về Thực Dưỡng, nghiên cứu thấu đáo những điều căn bản để ghi nhớ áp dụng hàng ngày.
2. Ngày nào cũng đọc vài trang sách về Thực Dưỡng, có thể đọc đi đọc lại những điều hữu ích trong đó.
3. Tìm đọc tất cả những quyển sách đã giới thiệu ở phía cuối sách.
4. Tìm cách liên lạc với các người bạn áp dụng gạo lứt để tạo đà hưng phấn áp dụng cho bản thân, không bị cảm giác lẻ loi cô đơn và thiệt thòi so với chúng bạn. Hiện nay có rất nhiều người sống vui hạnh phúc theo phương pháp này ở khắp đất nước, hãy liên lạc với họ, có nhiều gia đình cả nhà áp dụng và nhiều cháu bé gạo lứt ra đời thông minh dĩnh ngộ, đáng yêu hơn những đứa khác.
5. Nên tìm cách áp dụng và phổ biến phương pháp tốt này cho nhiều người đang đau khổ như mình hoặc hơn mình.
6. Nên có học hiểu về nguyên lý của trật tự vũ trụ để áp dụng vào cuộc sống hàng ngày.
7. Tìm đọc quyển *Phổ chiếu* hay còn gọi là *Kính vạn hoa* để biết cách phát triển trí phán đoán, chỉ khi chí phán đoán tăng trưởng thì bệnh tật mới chuyển hoá căn bản.

PHẦN V

NHỮNG TRƯỜNG HỢP NHỊN ĂN CỤ THỂ

1. Anh Nguyễn Minh Tuấn (Sinh năm 1945)

Địa chỉ: Số 3 phố Yên Thế - Hà Nội (Tel: 9.872882).



Hỏi: Anh kể những nét chính quá trình tự chữa của anh?

Đáp: Năm 1983, theo chuẩn đoán của Viện quân y 108, tôi bị khối u ở đỉnh phổi bên phải. Tôi không muốn nghe theo lời khuyên của bố tôi chữa bệnh theo Tây y (Bố tôi nguyên là Viện trưởng Viện Quân y 108). Tôi không chấp thuận theo hướng mà Hội đồng hội chuẩn của Viện đã quyết định. Vừa lúc đó tôi gặp Đại tá Bác sĩ Lê Minh (công tác ngay tại Viện Quân y 108 thời bấy giờ). Bác sĩ Lê Minh đã giới thiệu phương pháp nhịn ăn chữa bệnh và phương pháp ăn gạo lứt muối mè chữa u cho tôi. Thời gian này tài liệu và sách báo về phương pháp này rất ít. Sau đó ít lâu, phương pháp này đã được bác sĩ Lê Minh giới thiệu cho các cụ ở câu lạc bộ Thăng Long. Đối với dân chúng (thời bấy giờ) là rất độc đáo và mới lạ. Song tin tưởng ở khả năng lập luận của vấn đề và tin vào bác sĩ Lê Minh cũng như tin vào phương pháp chữa bệnh mới mẻ này, tôi ở tình huống phải chọn một trong hai giải pháp:

- Một là chữa theo Tây y thì phải mổ và cắt bỏ từ 2 đến 3 xương sườn. Nếu phẫu thuật an toàn thì tôi cũng trở thành tàn phế.

- Hai là chọn một giải pháp như bác sĩ Lê Minh giới thiệu... và tôi đã quyết định theo phương pháp chữa bệnh này. Tôi đã phải làm đơn mới được ra viện và về tự chữa cho mình. Kết hợp 4 tháng ăn uống theo chế độ số 7 (chỉ ăn gạo lứt và muối vừng) và một đợt nhịn ăn dài hạn 40 ngày liền, kết quả khối u biến mất hoàn toàn, cùng 4 bệnh đã gần 20 năm là viêm loét dạ dày đã một lần chảy máu, thấp khớp, trĩ, táo bón cũng khỏi hẳn. Sau khi khỏi bệnh, tôi đã được Viện Quân y 108 cho nghỉ hưu với tuổi 39, cấp bậc đại úy năm 1984.

Hỏi: Anh nhịn ăn 40 ngày vào lúc nào?

Đáp: Sau 4 tháng ăn số 7, tôi mở rộng cách ăn có ăn thêm rau, củ.... Năm 1987, tôi bị một đợt cảm lạnh, thấy phổi hơi yếu nên mới quyết định nhịn, tôi đã nhịn ăn 40 ngày vào năm này (tức là sau 4 năm ăn cơm gạo lứt) và đã thành công.

Hỏi: Trong khi nhịn ăn anh có bị phản đối?

Đáp: Bố tôi đã có một thời kỳ là Viện trưởng Viện Quân y 108, do trái ngược quan điểm nên gia đình tôi đã phản đối rất kịch liệt. Nhưng tôi vẫn vững tâm thực hiện.

Hỏi: Anh thực hiện nhịn ăn có ai chỉ dẫn?

Đáp: Tôi đọc sách "Tuyệt thực đi về đâu?" của Thái Khắc Lễ và tôi đã áp dụng theo sách. Những diễn biến trong thời gian nhịn ăn hoàn toàn đúng như sách nói, nên tôi càng tin tưởng.

Hỏi: Anh có nghĩ không cần nhịn ăn mà chỉ cần ăn đúng là bệnh sẽ tự khỏi?

Đáp: Đúng vậy. Nhưng nếu kết hợp nhịn ăn ngắn ngày, trong trường hợp bệnh nặng vài tháng nhịn một lần thì kết quả nhanh hơn. Cái chính là duy trì được chế độ ăn uống thích hợp thì khỏi phải dùng những biện pháp mạnh như nhịn ăn. Nhưng mấy ai làm chủ hoàn toàn được "khẩu" đâu? Cũng phải rèn mãi mới được.

Hỏi: Người nhà của anh có tin tưởng và áp dụng cùng ăn gạo lứt với anh?

Đáp: Vợ tôi bị u ở vú, áp dụng cũng đã khỏi. Con trai tôi đang học đại học năm thứ hai bị tâm thần phân liệt sau chuyến đi chùa Hương về. áp dụng nhịn ăn 45 ngày và sau đó áp dụng ăn cơm gạo lứt cũng đã khỏi.

Hỏi: Cả 3 trường hợp đều áp dụng xen kẽ nhịn ăn và ăn cơm gạo lứt?

Đáp: Đúng vậy.

Hỏi: Anh có tập luyện thêm gì không?

Đáp: Tôi thường đi nhảy.

Hỏi: Vợ anh kể rằng anh nhảy rất giỏi, thế các bà các cô có thích nhảy với anh không?

Đáp: (cười) ở đâu có người giỏi mà đứng đắn, tử tế thì các bà các cô đều thích hết.

Hỏi: Hiện nay anh ăn uống như thế nào?

Đáp: Tôi đã mở rộng cách ăn uống và thấy người khoẻ hơn trước nên 15 năm nay và cho mãi về sau, tôi quyết đem phần còn lại cuối đời của mình để tuyên truyền, hướng dẫn và chăm sóc người bệnh với mục đích giúp đời hoàn toàn miễn phí và để tri ân phương pháp đã từng giúp tôi khoẻ mạnh và hạnh phúc.

Hỏi: Anh có điều gì tâm huyết về phương pháp này?

Đáp: Xin gửi quý vị địa chỉ của tôi. Địa chỉ dành cho tất cả những ai đang bị đau khổ vì bệnh tật.

2. Bà Tạ Thị Lý (Sinh năm 1940)

Địa chỉ: 31B Thành Công, Thái Hà - Hà Nội (ĐT: 5142882).

Nghề nghiệp: cán bộ hưu trí.



Chú thích ảnh: Bà Tạ Thị Lý báo cáo kinh nghiệm nhịn ăn tại CLB Thiên - dưỡng sinh Hải Phòng năm 2000.

Bà nói: "Tôi bị táo bón từ bé. Thời trẻ hàng tuần cứ phải thụt luôn. Chữa trị các loại thuốc đông tây y không khỏi, khi lớn tuổi dùng phương

pháp thật không ăn thua. Tháng 6 - 1991, tôi mượn được một tài liệu chép tay nói về nhịn ăn chữa bệnh của đại tá bác sĩ Lê Minh nói chuyện ở CLB Bạch Đằng, Hải Phòng. Quyển sách nhan đề "Nhịn ăn - Một phương pháp chữa bệnh", đây là quyển sách được bác sĩ Lê Minh biên soạn công phu gồm những câu hỏi hỏi và đáp về vấn đề nhịn ăn rất thực tế. Về nhà, tôi áp dụng ngay vì lúc này tôi đã bị thoái hoá cột sống và bị khối u ở vú. Sau khi đọc sách, tôi hiểu ra táo bón là nguyên nhân dẫn đến nhiều loại bệnh, trong đó có bệnh của tôi, cho nên tôi nghĩ một là chết, hai là áp dụng các phương pháp chữa bệnh mới mẻ này, tôi phải liều mình một phen vì tôi cảm thấy đối với tôi thì hết cách chữa. Lần đầu tiên, tôi nhịn được 6 ngày, gầy như xác ve, nhưng u ở vú hết. Sau đó tôi ăn uống trở lại vì chị em trong cơ quan khuyên tôi thôi nhịn ăn kéo chết thì ảnh hưởng không tốt. Thời đó, thấy nhịn ăn như tôi người ta hãi lắm, cứ nghĩ tôi bị tâm thần. Các bác sĩ phản đối mạnh nhất, họ dọa nạt nào là hạ huyết áp, ngất xỉu, hôn mê, v.v... nhưng tôi vẫn chẳng làm sao cả vì sách hướng dẫn rất kỹ các phản ứng của cơ thể trong lúc nhịn ăn và tín hiệu như thế nào thì nên ăn lại. Sau khi ăn lại, tôi áp dụng ăn bài số 7, tôi thấy đại tiểu tiện bình thường, bệnh đau cột sống thì đỡ chứ chưa hết, phải vài năm sau, khi tôi kết hợp cả thiền và vài lần nhịn ăn nữa thì mới hết hẳn. Nếu không có thiền và nhịn ăn thì sức khoẻ của tôi không chuyển biến mau lẹ như vậy. Mỗi ngày tôi đều ăn theo dưỡng sinh và thiền. Thiền định và ăn uống theo thiên nhiên làm tăng "đà sống" và làm mạnh ý chí sinh tồn. Những thức ăn nhân tạo như mì chính, hàn the, chất bảo quản thực phẩm... chỉ làm giảm sinh lực và hạ thấp mức độ rung động tâm linh của con người.

Hiện nay sức khoẻ của tôi tăng hơn hồi còn thanh niên. Tôi tham gia đánh bóng chày một thời gian dài ở CLB bóng chày quận Đống Đa, mắt tôi sáng ra, tai thính lên, răng chặt lại, da dẻ hồng hào không tái xám như xưa. Tôi đã được đổi đời từ phương pháp ăn gạo lứt, nhịn ăn và thiền. Tôi ưa thích cả ba phương pháp.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, áp dụng những phương pháp này đòi hỏi lòng kiên trì và thời gian. Từ năm 1994 đến nay, tôi ăn chay trường thì sức khoẻ tăng vọt hơn xưa. Tôi có thể đi trong mưa dầm gió bắc mà không sợ bị cảm lạnh. Mùa đông không bao giờ tôi đi tất mà chân vẫn ấm, tôi chỉ mặc hai áo mỏng mà vẫn không thấy trời lạnh. Tâm tính hiền từ hơn, không có điều gì làm cho tôi nóng giận. Nhiều báo đã viết về trường hợp của tôi và tôi có bạn bè ở khắp đất nước, nhiều người đã viết thư cho tôi và tôi đã giúp cho nhiều người bà con ruột thịt của tôi được lành mạnh nhờ phương pháp OHSAWA - thay vì

thay vì tôi cho họ cân đường, quả cam, tôi biếu họ sách. Họ đã đọc, đã áp dụng và được chuyển hoá. Nông thôn quê tôi có nhiều gia đình cả nhà ăn gạo lứt muối vừng, họ giảm ăn thịt cá, tăng ăn rau củ.

Cách nói để dân quê tôi dễ hiểu là tôi giải thích:

Hạt gạo lứt vút xuống đất là nó mọc thành cây mạ vì nó chứa sự sống, trong khi gạo trắng vút xuống đất là... thành đất! Quê tôi - một làng ven đô - nông dân còn nghèo áp dụng gạo lứt là rất thực tế và hiệu quả. Từ năm 1993, tôi đã giúp hàng trăm người có một phương pháp sống khoẻ, sống vui, sống hữu ích. Tôi là bạn của mọi người, mọi gia đình. Tôi không biết buồn chán. Con tôi và bà con thân quen đều hầu hết là những người ăn gạo lứt và tập thiền hoặc tập khí công, nhân điện, suối nguồn tươi trẻ, yoga...

Hiện (2006) bà Lý có một thiền đường (bà mới đi tu học thiền ở Miến Điện về nước) vừa dành cho người tu thiền và người nhịn ăn ở quê bà, là nơi tụ hội của bạn đạo bốn phương. Bà đã âm thầm giúp đỡ nhiều người có được niềm vui sống, công đức của bà thật là vĩ đại. Chúng tôi rất yêu quý và ngưỡng mộ bà, một vị bồ tát của Miền Bắc. Trong khi ai cũng tìm cách "lấy gì" đó ở người khác, thì bà làm nhà cho mọi người tối nhịn ăn, trong thời gian đó bà còn đấm bóp và chăm sóc "miễn phí". Chưa có một ai làm được những công đức cụ thể và vĩ đại như vậy. Tôi gọi bà là "sư phụ" và thậm gọi bà là Bồ tát địa phương!

3. Nguyễn Hương Thuỷ (Sinh năm 1962)

**Địa chỉ: 19 H5, TT Trương Định - Hà Nội
(ĐT: 6620101)**

Nghề nghiệp: công nhân

Từ thuở mới đi làm, năm 20 tuổi, tôi rất thích ăn thịt chó, tiết canh lòng lợn ăn 2 tô, uống rượu giỏi nhất phái nữ ở nhà máy.

Năm 28 tuổi, tôi quy y và ăn chay 10 ngày trong tháng. Một thời gian sau đọc quyển "Khoa học ăn chay" của NXB KH&KT năm 1993, tôi mới hiểu rõ ăn chay rất khoa học và hợp vệ sinh, từ đó trở đi tôi ăn chay trường. Trong thời gian đó, tôi tham dự vài buổi sinh hoạt của nhóm dưỡng sinh OHSAWA, được nghe nhiều người khỏi bệnh nặng bằng phương pháp nhịn ăn, lúc đó tôi bắt đầu tin vào phương pháp tuyệt thực, trong khi trước đó tôi đã đọc tài liệu "Tuyệt thực đi về đâu?" của Thái Khắc Lễ mà vẫn bán tín bán nghi.



Vì tôi biết ăn chay rất tốt và muốn phổ biến cho nhiều người, trong khi đó tôi vẫn lẻo khoẻo, cao 1m58, nặng 43 kg. Tôi muốn có một sự chuyển biến mạnh mẽ nữa, cho đến khi một lần tôi bị cảm cúm và chán ăn - Chộp lấy cơ hội đó, tôi nhịn ăn luôn 9 ngày vào năm 1996.

Trong khi nhịn ăn, những bệnh cũ tái phát lại như bệnh đau lưng, đau khớp, phổi yếu, nói như hụt hơi... nhịn ăn thấy vất vả vì bệnh nó hành mệt nhọc, bứt rứt, chỉ thích ở yên nơi tĩnh mịch. Phải đấu tranh với bản thân rất vất vả, tôi tự khẳng định trong lúc nhịn ăn: một là sống tiếp thì phải khoẻ mạnh, không thì cho đi luôn.

Sau 9 ngày nhịn ăn, sự thèm ăn tự nhiên trở lại, tôi uống nước gạo rang miếng đầu tiên thấy rất dễ chịu, nhưng vị thấy chát. Sau khi ăn lại bằng nước cháo hai hôm, sang ngày thứ 3 tôi ăn cháo... trong thời gian ăn lại, tôi rất thích ăn rau và hoa quả, nhưng tôi đấu tranh không ngừng với bản thân và ăn rất kỹ lưỡng theo sách vì biết rõ thành công của người nhịn ăn là hoàn toàn ở khâu ăn lại này.

Hiện nay (4-1997) tôi đã tăng 4kg do áp dụng ăn uống theo phương pháp OHSAWA một cách kỹ lưỡng”.

Sau đây là hỏi đáp giữa chị Thuỷ và tôi:

PV: Thuỷ nhịn ăn có bị người nhà và bạn bè phản đối không?

TL: Bố tôi bảo tôi dở hơi, tự hành hạ mình... Từ khi tôi ăn chay, nhiều người đã phản đối. Nghe thấy tôi nhịn ăn mọi người phản đối bằng chiến tranh lạnh: Không ai hỏi thăm một câu!

PV: Có ai hướng dẫn Thuỷ nhịn ăn và theo dõi Thuỷ trong quá trình nhịn ăn không?

TL: Tôi chỉ theo sách, vì sau khi nghe một số người nhịn ăn báo cáo kết quả, tôi tin tưởng vào sách “Tuyệt thực đi về đâu?” hơn, và coi sách như một người hướng dẫn. Trong 9 ngày nhịn ăn còn có cô Lý, em Định, một vị sư cô tên là Liên - là những người đã từng nhịn ăn đến thăm và động viên tôi.

PV: Kết quả nhịn ăn có khác với sách “Thực dưỡng đi về đâu?” không?

TL: Tôi không bị nôn oẹ trong quá trình ăn, người không hôi hám...

PV: Trong khi nhịn ăn, thuỷ thích ăn gì nhất?

TL: Tôi rất thèm ăn mía.

PV: Sau khi nhịn ăn xong, nhìn thấy Thuỷ trẻ đẹp ra, da dẻ mịn màng, mọi người có khen và tin nhịn ăn không?

TL: Có chứ, có một số người bắt chước nhịn ăn luôn. Hiện nay, mẹ, cậu Thuỷ và bà mẹ nuôi đã đang nhịn ăn với kết quả rất tốt.

PV: Nhịn ăn thành công, thuỷ có tri ân Thượng đế không? Tri ân bằng cách nào?

TL: (cười)... Tri ân bằng cách mở quán chay tại nhà.

4. Ngô Sỹ Thuỳ (Sinh năm 1977)

Địa chỉ: B3, TT học viện chính trị quốc gia HCM (ĐT: 8360550).

Hiện nay đang theo đuổi ngành hội hoạ.

Một lần tôi tìm thấy trong hiệu sách cũ quyển "Tuyệt thực đi về đâu", tôi nhớ hình như nhà tôi cũng có quyển này. Tuy thế tôi cũng xem qua và nắm những ý chính của quyển sách, trong đó có một câu: Bạn phải có duyên may mắn lắm bạn mới biết đến phương pháp này. Nhớ bố tôi cũng có mua mấy quyển sách về phương pháp ăn uống gạo lứt muối mè và nhịn ăn ở nhà, mà bố tôi đã có áp dụng gạo lứt một thời gian xong không ai nấu cho ăn nên bố tôi lại bỏ. Tôi về tìm sách đọc và tôi được thuyết phục bởi lý luận trong sách. Tôi cũng muốn thanh lọc cơ thể, chữa bệnh về đường tiêu hoá của tôi, vì tôi thường cảm thấy nặng nề mệt nhọc. Lại thêm bệnh tinh thần hay mất ngủ. Hôm đó tôi bị cảm cúm đau họng sốt dịch tôi nhịn luôn 1, 2 ngày nhân dịp tết đầu năm, thấy dễ chịu tôi cứ nhịn tiếp tục và thấy không có cảm giác ngon ăn như trong sách nói xuất hiện, nên tôi cứ thế tiếp tục nhịn hơn 40 ngày mới có cảm giác ngon ăn trở lại, và nhờ thế tôi mới ăn lại. Trong thời gian nhịn ăn, tuần đầu tiên tôi nhịn mà cả nhà không ai biết vì tôi không bị sụt cân bao nhiêu. Trước khi nhịn ăn tôi cân nặng 60 kg, sau hơn 40 ngày tôi chỉ còn 45 kg.



Tôi vẫn đi lại bình thường, người không mệt và tỉnh táo. 3 ngày đầu người tôi nổi mẩn đỏ, ngứa khắp người. Tinh thần tôi không hề mệt

nhọc dù thể xác có hơi sút đi mỗi ngày. Khi ăn lại tôi ăn rất cẩn thận như trong sách chỉ dẫn. Tôi tự mình nhìn ăn qua sách không có ai hướng dẫn hay chăm sóc.

Khi ăn lại người tôi vẫn gầy yếu, và phải 3 tháng sau người tôi mới trở lại cân nặng như cũ. Tuy nhiên tôi đã gạt hái được thật nhiều:

- Sự ngon ăn tới mức tôi không thấy có món gì ngon hơn món cơm lứt và tôi không còn thèm cá thịt và trở thành người trường chay từ đầu năm 1999.

- Hệ thần kinh của tôi nhẹ nhõm hơn trước, đầu óc không bị căng thẳng như xưa, không còn khó ngủ. Khi ăn lại tôi đã ngủ những giấc ngủ rất sâu.

- Các bệnh lật vạt biến mất. Tôi quan tâm và thực hành thiền định.

Sau này bố tôi cũng ăn lại gạo lứt với tôi.

Tôi thấy rằng thanh niên ngày nay hay vui ăn uống nhậu nhẹt rồi đi hát Karaoke chả có gì hơn.

5. Nguyễn Thị Huyền (Sinh năm 1976)

*Địa chỉ: Số 2 Tổ 34A TT May X40
Khương Trung - T. Xuân - HN*

*Tốt nghiệp khoa cao đẳng tiếng Pháp,
đại học ngoại ngữ, đại học quốc gia Hà
Nội năm 1999.*

Sau đây là bài viết của bạn Huyền về trường hợp nhịn ăn của mình:

ĐÔI DÒNG CẢM XÚC SAU 9 NGÀY NHỊN ĂN

Lần đầu tiên, tôi tiếp xúc với phép nhịn ăn và dưỡng sinh cách đây 4 năm qua một bài báo trong chồng sách báo cũ. Đại thể là bài báo ca ngợi phương pháp nhịn ăn, sau đó ăn lại đúng quân bình âm dương đã chữa nhiều căn bệnh nan y mà khoa học hiện đại phải bó tay. Bài báo còn viết nhiều người có tính nóng giận, ích kỷ hay u sầu... ăn uống số 7 cũng sửa đổi được tính nết... "ái chà! Hay ra trò, mai ta thử luôn". Và



cảm nhận khi nhịn ăn của tôi đúng như báo đã viết, thậm chí tôi thấy không ghê gớm như tinh thần tôi đã chuẩn bị. Cuốn sách gây ấn tượng nhất đối với tôi là cuốn "Tuyệt thực đi về đâu?" và "Khoa học ăn chay". Tuy nhiên nếu không bị mọc một cái mụn ở gần hậu môn vào tháng 5-2001 thì chắc là tôi cũng chẳng chịu nhịn ăn dài ngày, còn trước đó thì tôi đã có lần nhịn ăn ngắn ngày. Ngay đêm trước khi tôi quyết định nhịn ăn tôi bị cái mụn hành hạ đến nỗi không ngủ được: Ngứa, chảy nước và sưng tấy. Vốn là một người ưa hành động, phiêu lưu và thử sức mình trước khó khăn, tôi quyết định phải nhịn ngay hôm sau. Và tôi còn nhớ như in là tôi rất sợ sáng hôm sau mình đổi ý. Nhớ cách đây bốn năm, tôi mang gói bánh kẹo đến biếu bà Lý nhân dịp tết. Bà Lý là người đã áp dụng nhịn ăn chữa bệnh nhiều lần thành công và bà đã phổ biến cho nhiều người - Đưa trả tôi gói quà, bà nói: Nếu mày có quý tao thì hãy đến đây nhịn ăn với tao, tết này tao nhịn ăn. Trước tết thiên hạ cố gắng mua sắm thực phẩm, sát sinh súc vật để ăn tết. Khi ăn tết xong mọi người đều cảm thấy mệt mỏi và mắc bệnh ăn không còn biết ngon, thường bị táo bón hay tiêu chảy.

Tôi chỉ vừa nhịn ăn 9 ngày nên chúng nghiệm chưa được nhiều. Hơn nữa, việc nhịn ăn không còn xa lạ với bất kỳ ai đã đến Quán cơm chay thiên nhiên. Dù vậy, tôi cũng xin viết đôi dòng để chia sẻ cùng các bạn.

Nhịn tới ngày thứ 7, tôi được cả hội chay đưa lên Hoà Lạc. Đây là ngày tôi mệt nhất và cũng là ngày làm tôi xúc động nhất. Tinh thần tôi đã bừng sáng và một tình yêu sâu sắc trỗi dậy. Tôi ao ước làm được thật nhiều việc tốt, đem lại được nhiều niềm vui cho mọi người.

Tôi ngồi cùng xe với Oanh, anh Quang và con anh Quang. Tôi nhớ một lần xe rung động mạnh, cánh tay tôi rơi thõng xuống một cái không thể đặt bám lại, rất mệt về thể xác. Đến Hoà Lạc, tôi nằm sấp xuống đất, áp toàn thân trên nền đất; bỗng tôi có cảm giác như mình đang ôm cả quả đất và đất mẹ đang tiếp sức cho tôi, dễ chịu vô cùng... Tôi cứ mặc kệ cho mọi người kêu bản hay trở mắt nhìn tôi nằm. Buổi chiều, Oanh dẫn tôi lên đồi nằm. Tôi biết nó thương tôi lắm, nó bảo: "Mai Huyền ăn lại rồi, Oanh sẽ tặng Huyền một chiếc áo". Tôi thăm đáp: "Oanh ơi, nếu bạn nhịn rồi thì tinh thần bên trong không đau khổ như hình dáng bên ngoài đâu!". Tôi nằm úp mặt trên đồi ngút ngàn cây xanh, trắng non bắt đầu mọc. Tôi càng cảm nhận nguồn sức sống mãnh liệt từ lòng đất mẹ truyền sang, hạnh phúc quá! Khi Oanh đưa tôi về tôi mới nhận ra bao nhiêu con côn trùng nhất là những con kiến to đen bò lên tôi cũng không thèm đốt tôi. Những người đưa tôi lên Hoà

Lạc, ăn xong rồi về Hà Nội, còn bà Lý là một trong những người nhịn ăn đầu tiên của phong trào dưỡng sinh theo thiên nhiên ở Hà Nội, bà đã từng hướng dẫn nhiều người nhịn ăn thành công, sau khi bà chặt hết đồng củi đã đi ngủ. Đêm ấy tôi không thể nào ngủ được. Tôi mở cửa ra ngoài và cảm thấy cảnh đêm trăng thật thần tiên. Mây, trăng, sông nước, cỏ cây, đồi núi yên tĩnh thuần khiết, làm tôi ngất ngây. Sáng hôm sau, tôi nghe anh gác vườn nói chuyện "Cái gái ấy - ám chỉ tôi - to gan lắm, nó chẳng sợ gì cả, đêm hôm khuya khoắt thế mà ra cuối vườn ngồi một mình". ừ nhỉ! Lúc đó tôi mới nhận ra sao mình không sợ nhỉ, tôi vốn là đứa nhát như cây cơ mà, lạ thật?

Sau 9 ngày nhịn ăn tôi rất nhạy cảm về thức ăn. Tôi ghét cay ghét đắng bột canh và mì chính. Lúc này, mùi rau hoang, mùi cơm lứt, mùi đỗ đen... sao mà thơm ngon nguyên thủy đến thế. Ước mơ hoàn thiện bản thân từ lâu được thức tỉnh, mà một trong những ước mơ ấy là nắm được chìa khoá của cách nấu ăn thiên nhiên để qua đó chia sẻ tình yêu của mình với mọi người.

Ngồi ghi lại mấy dòng này là khi tôi đã ăn lại cơm lứt được gần một tháng. Nếu bạn muốn biết thêm chi tiết xin đến thăm quán dưỡng sinh "Cơm chay thiên nhiên" ở 33b Thái Hà (ĐT: 5142882).

Theo ý kiến của riêng tôi thì mỗi người hàng năm nên nhịn ăn một đợt nhịn ăn 7 ngày để làm sạch cơ thể, làm mới lại cảm xúc. Nếu không có điều kiện thì nhịn mỗi tháng hai ngày (ngày rằm hoặc mừng một) và tốt hơn cả là vận dụng một cách uyển chuyển phương pháp Thực dưỡng trong đời sống hàng ngày sau khi đã nắm vững lý thuyết Âm Dương (7 nguyên lý và 12 định lý về Trật tự Vũ trụ của GS OHSAWA).

Bình luận: Huyền thích úp sấp người xuống đất như là một hành động tự nhiên, được thúc đẩy bởi động lực gì? Vì khi nhịn ăn cơ thể được dương hoá; bạn Huyền của chúng ta cũng hơi dương nên Đất là Âm nên bạn đã có một nhu cầu tự nhiên muốn làm như thế và làm như thế bạn thấy rất là dễ chịu mà chính bạn cũng không hiểu vì sao lại thế, còn chúng ta thì không thể nào hiểu nổi vì sao bạn Huyền lại có hành vi lạ lùng khác người như thế. Năng lượng của Đất trở thành thứ bổ túc quý giá cho bạn Huyền. Qua đây, bạn Huyền sẽ phải học hiểu về tính năng của đất đai để phát triển bản thân: Mọi thứ như bản đều đổ xuống đất mà đất không hề phản ứng, đất âm thầm chuyển hoá thành hoa, thành cây trái... nuôi sống con người. Đất có rất nhiều đức tính quý báu...

6. Nguyễn Chí Anh (Sinh ngày 9-10-1978)

Địa chỉ: 54 ngõ 16 Hoàng Cầu, Đống Đa, HN (ĐT: 8516722).

Nghề nghiệp: *Vũ công.*

Lý do nhịn ăn: Tôi đến quán cơm chay thiên nhiên, đường Thái Hà và đọc quyển "Tuyệt thực đi về đâu". Vốn tôi đã bị bệnh hoàng đản: Mắt, da vàng. Lúc đầu tôi ăn số 7 mười ngày thì hết vàng da, rồi tôi ăn chay trường theo phương pháp OHSAWA một tháng, sau đó tôi ăn một bữa thịt chó và ngay sau đó tôi nhịn ăn 7 ngày. Trong quá trình nhịn ăn phản ứng y hết trong sách, tuy nhiên những ngày cuối nhịn khó khăn hơn. Khi ăn lại tôi cũng thấy giống như trong sách tả.

Sau khi nhịn ăn tôi thấy da trắng hơn cũ, tóc mượt hơn, khỏe hơn, chắc chắn tôi sẽ ăn theo phương pháp OHSAWA.

Ảnh: Đôi bạn nhảy giỏi nhất Hà Nội (Trí Anh và Khánh Thi)

Một lần chúng tôi phỏng vấn bạn Khánh Thi: "ăn theo phương pháp Ohsawa bạn thấy thế nào?", bạn đã phát biểu: "Trước đây chưa ăn theo phương pháp dưỡng sinh, nhảy một tiếng là mệt. Nay nhảy đến 3 tiếng".

Cuối năm 2001, bạn Khánh Thi cũng nhịn ăn một đợt 10 ngày, sau đó bạn tăng lên 4kg, trẻ đẹp ra không ngờ. Hiện tại đôi bạn nhảy hữu duyên với nhịn ăn này sắp sửa di biểu diễn ở Nhật, Mỹ. Hai bạn này nhảy giỏi số 1 của Việt Nam.



7. Vĩ Hải (Sinh năm 1963):

Địa chỉ: 10 Nguyễn Gia Thiều, Hà Nội (ĐT: 8224033 - DD: 090432415).

Nghề nghiệp: Hoạ sĩ.

Mục đích: Thử chữa mắt (Thuỷ tinh thể có ruồi và mây).

Dạ dày hay đau, thận yếu, ngạt mũi dị ứng (mỗi khi đổi thời tiết)... và lung tung các loại bệnh chưa biết, hậu quả của 40 năm ăn nhậu.

30/5 (Ngày đầu tiên):

Sau bữa ăn trưa cực mặn (nghĩa là thịt cá lu bù) kết thúc lúc 14h30 thì nảy ý định thử nhịn ăn thăm dò một vài ngày. Tối cân 59kg (23h30). Tối không ăn, thấy đói, cái đói tự nhiên. Vào xưởng vẽ cả ngày.

31/5 (Ngày thứ hai):

Vẫn đói theo thói quen khi đến các bữa ăn nhưng cũng dễ qua. Tối có bạn rủ đi nhậu, vẫn đi nhưng chỉ ngồi nhìn và uống nước khoáng lavi - kiểm tra sự ham muốn và nghị lực. Bơm nhậu mà phải ngồi nhìn người khác nhậu. Quyết định nhịn ít nhất 7 ngày hoặc muốn đến đâu thì đến. Điều đáng sợ không phải là đói và mệt mà là sự cảm dỗ của các cuộc hẹn hò nhậu nhẹt mà mình thường xuyên được và bị tham gia. Tối nay chảy nước mũi. 21h cân 58kg. 23h đọc sách rồi ngủ. Không ỉa được, đái 4 lần. Vào xưởng vẽ cả ngày.

1/6 (Ngày thứ ba):

Vào xưởng vẽ cả ngày. Thiên từ 8h15 đến 8h45. Hơi mỗi lưng. Không dám kể với ai ngoài người thân và các bạn đạo về chuyện nhịn ăn, nếu không sẽ nhận được những lời mà nghe còn khó hơn là nhịn! Tuy vậy vẫn lạc quan và tin tưởng lắm (không biết rồi được mấy ngày?)

Bắt đầu thèm ngọt (kem lạnh, bánh ngọt). Thèm cả xôi lạc nữa. 22h cân 57,2kg. Nước mũi hết chảy, lưng nổi nhiều nốt đỏ nhỏ, động vào thì ngứa. Hơi ngầy ngấy sốt. Cặp nhiệt độ 36°7. Ỉa không, đái 6 lần. Xem phim đến 24h10, đọc sách rồi ngủ. Bụng bắt đầu réo bài ca sục sôi, nhưng cũng không thấy đói lắm.

2/6 (Ngày thứ tư):



ra

Ăn mấy miếng bánh ngọt ngon tuyệt vời, chợt nhớ đang nhin ăn, vội nhổ ra phì phì. Bực quá tỉnh dậy thì ra là mơ - mừng hú vía (Hôm 1/6 nhìn thấy bánh ngọt thềm quá).

Thiền từ 9h45 tới 10h15. Vẽ ở nhà. Tắt điện thoại để tránh các cuộc gọi nhậu nhẹt ngày thứ 7 và chủ nhật. Bỏ không đi Hoà Lạc.

Nhìn chung trong ngày các cơn đói có dịu đi, thềm xôi lạc và đồ ngọt. Khát nước hơn mấy hôm đầu. ỉa không; đái 5 hay 6 lần gì đó. 23h cân 56,5 kg. Nhiệt độ 36°75. Cảm giác ngầy ngấy sốt về đêm.

3/6 (Ngày thứ năm):

Đánh răng chảy máu, các nốt đỏ ở lưng đã chuyển thành đen, ngứa. Đi lại có hơi mệt, hơi có cảm giác buồn nôn khi nằm xuống. ở nhà một mình buồn gọi điện thoại đi lung tung các nơi chơi nhưng không gặp ai, duy nhất một người có nhà thì lại tịnh khẩu, khát, uống nhiều nước. Nhiệt độ 36°85. Chảy nhiều nước mũi. Nhìn chung cả ngày không đói lắm nhưng cũng đừng dại dột nghĩ về ăn. Khứu giác lúc này phát triển rất tốt. Các nhà hàng xóm xa gần đun nấu món nào đều biết hết (trong khi ả vợ ngồi bên cạnh mà ả không ngửi thấy mùi gì). Buồn ngủ nhiều. Thấy mệt nhiều hơn hôm qua. Cả buồn nôn nữa. Vẫn chưa có dấu hiệu gì của ỉa. Đái 5 lần, nước tiểu hết hôi, trong như bia. 22h cân 56kg.

4/6 (Ngày thứ sáu):

Sáng ngủ dậy chợt bật ra một từ tiếng Đức (đó là từ "nhin ăn"). Thấy hơi lạ vì từ lúc biết từ này đến bây giờ khoảng 15 - 16 năm, mà chả bao giờ dùng đến, thế mà sắp chết đói rồi lại bật ra - hay thật.

Không thiền được, đầu căng thẳng trôi lung tung. Khát nước. Thềm 1 bát nước lấu rau, 1 bát miến, 1 bát canh dưa lạc, 1 vò xôi nếp, 1 cái kem sữa... nói chung thềm tất. Đúng là ở đời không có ai được mà không phải trả.

19h 30 cân 55kg. Nằm nhiều hơn ngồi. Thấy hơi đau dạ dày và đau lưng (ngay thắt lưng) và nôn nao khó chịu, vật vã khi ngủ.

5/6 (Ngày thứ bảy):

Ngủ dậy thấy khoẻ hơn, uống vã một cốc nước nóng rất dễ chịu. Đau lưng. Các mụn sau lưng đã mất gần hết. Đau dạ dày.

21h15 cân 54,5kg. Chiều và tối khuya thường mệt hơn ban ngày. Khó ngủ.

6/6 (Kết thúc đợt nhìn ăn bảy ngày):

Ngủ dậy uống một cốc nước nóng rất ngon, thấy khoẻ hơn các hôm trước nhiều (chắc là do tâm lý). bình thường những ngày mưa gió và thay đổi thời tiết như thế này thế nào cũng bị ngạt mũi (dị ứng) nhưng bệnh này đã mất đi từ hai hôm nay (kể cả nằm dưới quạt). Không cần phải nhỏ thuốc. 15h30 cân 54,3 kg. 17h30 long trọng đón chờ một thìa cháo loãng gạo lứt như một đại tiệc. Chưa bao giờ thấy vợ có ích như ngày hôm nay. Tuy nhiên có thể ăn lại hơi sớm nên sự ngon miệng vẫn chưa trọn vẹn - kết thúc đợt nhìn ăn 7 ngày từ bữa tối 30/5. Không ỉa được.

7/6:

Sáng thấy khoẻ hơn nhiều, vẫn ăn cháo lức loãng. Cân tiếp tục giảm (54kg). Nhiệt độ 36°8.

Kết quả tam thời sau đợt nhìn ăn bảy ngày:

- Đầu và thân thể: Sáng suốt linh mẫn hơn (7/6). Thân thể thanh nhẹ (nếu thích có thể bay)
- Mắt: Bớt một số lớn ruồi và mây ở thuỷ tinh thể, hy vọng sẽ hết dần - cần có thời gian kiểm nghiệm.
- Mũi: Thính như mũi chó - cần có thời gian kiểm nghiệm.
- Tai: Chưa có điều kiện thử. Cần có thời gian kiểm nghiệm.
- Trí nhớ: Chắc chắn tốt hơn.

- Dưới mắt nhìn sâu sắc: Là 1 kì tự nhiên kỳ diệu trong 7 ngày - Không cần thời gian kiểm nghiệm.



I'M NOBODY I'M THE WORD...

- Các bệnh khác: Cần có thời gian kiểm nghiệm.
- Dưới mắt nhiều người: Là một kẻ tự nhiên bị điên trong 7 ngày - không cần thời gian kiểm nghiệm.

Và trên đây là bức tranh họa sĩ Vĩ Hải vẽ sau đợt nhịn ăn. Bức tranh rất ý nghĩa về phương diện đạo học và tâm linh. Các bạn hãy quan sát cái thông điệp thông minh và tinh nghịch mà họa sĩ muốn gửi gắm và để bạn biết người trong tranh là ai?

Bình luận: Bạn có biết vì sao bạn Vĩ Hải nhịn ăn rồi mà còn thêm bánh ngọt và kem? Bánh ngọt và kem theo phương pháp của chúng ta đều là hai thứ cực âm. Bạn Vĩ Hải là người ăn mặn tuy nhịn ăn cơ thể bạn đã được dương hoá nhưng trí phán đoán trong bảy ngày nhịn ăn này của bạn Vĩ Hải chưa quay được về điểm gốc để bạn có thể biết tự lựa chọn món ăn thiên nhiên, những món ăn bạn Vĩ Hải thích một cách tự nhiên mà bạn kể trong nhật ký thì một nửa là món ăn thực sự không tốt cho cơ thể. Tuy nhiên trên những bình diện khác thì bạn đã có tiến bộ như trí nhớ tăng trưởng, đặc biệt vào ngày nhịn thứ tư bạn Vĩ Hải vẫn còn nhớ mình đang nhịn ăn cả trong giấc mơ, đó là một ưu điểm biểu hiện một ý thức cao độ mà không dễ gì ta có được. Đây là một khả năng tiềm ẩn rất quý mà nhờ nhịn ăn đã phát lộ ra... và đặc biệt hơn là bức vẽ đùa chơi của bạn rất là ý nghĩa, rất thiên. Tuy nhiên nếu sau đợt nhịn ăn này, bạn Vĩ Hải lại quay về ăn nhậu thịt cá như xưa, thì cũng giống như người đi làm được 10000 đồng thì lại đốt đi 9000 đồng vậy. Chúng ta cùng chúc cho bạn Vĩ Hải tinh tiến trên mọi chiều hướng nhé.

8. Nguyễn Mộng Hùng (Sinh năm 1942).

Địa chỉ: Nhà 18 tổ 46, phường Dịch Vọng - Cầu giấy - Hà Nội.

Nghề nghiệp: Tốt nghiệp ĐHTH Toán.

Ông Hùng là một người ăn chay trường tu thiền từ 1994. Do vậy, đây là kinh nghiệm của một người ăn chay trường tu thiền (người gầy mảnh khảnh) thực hiện nhịn ăn để thanh lọc cơ thể và để trải nghiệm một đợt nhịn ăn, như một người làm cuộc thí nghiệm ngay trên thân mình. Ông đã dùng cơ thể mình như một phòng thí nghiệm và có những trải nghiệm khác biệt hơn một người nhịn ăn với các mục đích khác. Ông là một người bạn đạo của chúng tôi và sẵn lòng chia sẻ kinh nghiệm. Chúng tôi đã có được một tài liệu quý (Nhật ký 15 ngày nhịn ăn) xin cung cấp cho các bạn.



Chú thích ảnh: Ông Hùng sau ngày nhịn ăn thứ 15 và hai vợ chồng ông Hùng chụp tháng 2 năm 2002 (cả hai vợ chồng đều đã nhịn ăn và là những người ăn chay trường, tu thiền).

Thực hiện nhịn ăn từ ngày 31/3 - 21/7 năm 1997

Chuẩn bị nhịn ăn: Nghiên cứu kỹ các tài liệu về nhịn ăn theo phương pháp Thực dưỡng.

Tìm hiểu kinh nghiệm của các vị đã thực hiện, đặc biệt là dấu hiệu của biến chứng, các biến chứng, quá trình chuyển tiếp sang ăn lại, hiệu quả của nhịn ăn, chứng nghiệm đói thật, đói giả,...

Mục tiêu nhịn ăn cần đạt được:

- Chứng nghiệm được người tu hành dễ thực hiện nhịn ăn, chứng nghiệm sự khác nhau giữa đói giả và đói thật.

- Khi nhịn ăn vẫn lao động nhẹ bình thường.

Trước khi nhịn ăn nên có giai đoạn giảm ăn

Ngày đầu tiên nhịn ăn:

Biết là ngày đầu bước vào khó khăn, nên đã tìm mọi cách để khắc phục.

Cắm đầu vào soạn bài, dạy học và làm các việc vặt trong gia đình.

Thỉnh thoảng phải thư giãn bằng: Dạo chơi, xem tivi, đọc sách.

Kết quả ngày nhịn:

Từ sáng đến 18h không ăn, không uống. Trước khi từ lớp học về (đạp xe đi, về khoảng 5 km một lượt thêm 4 km đi chơi) có nhấp giọng 1/2 chén con nước để đề phòng mệt.

Cảm nhận: Cuối ngày thấy xuất hiện triệu chứng nước giải màu nâu sậm, có đờm, đói bụng, có lúc quặn đau, mỏi mệt, miệng hôi,...

Ngày thứ hai nhin ăn:

Đây là một trong những ngày gay go nhất nên đã xác định tư tưởng từ đầu.

Kết quả ngày nhin: Vì phải tiếp khách, dạy học 2 buổi trưa + 2 buổi chiều, lại đạp xe đi xa nên phải uống nước nhiều hơn (gấp 3 ngày đầu), tuy khả năng nhin ăn vẫn tốt.

Cảm nhận: Nước tiểu sẫm hơn, có cảm giác nhiệt, đói hơn, nhiều lúc quặn đau, mỏi mệt, miệng vẫn hôi, nhức xương từ hai bên hông, 2 chân (từ trên xuống bàn chân)/

Bài học:

Khi mệt nằm nghỉ một lúc, đi lại, chuyển trạng thái (nằm, ngồi...) phải nhẹ nhàng, chậm rãi.

Không được tiếp cận nhiều với môi trường kích thích ăn uống.

Ngày thứ 3 nhin ăn:

Đây vẫn là chặng đầu gay go, nên đã sẵn sàng đối ứng với mọi diễn biến có thể xảy ra.

Kết quả: Một ngày đã trôi đi rất an toàn. Nghỉ dạy học nhưng phải tiếp khách nhiều nên cũng uống nước nhiều hơn. Vẫn cảm thấy còn các triệu chứng của ngày thứ hai: Nước tiểu sẫm, miệng vẫn hôi, lại thỉnh thoảng ợ hơi nồng (như giun đũa). Buổi tối (khoảng 8 giờ) thấy chóng mặt nhức đầu - có thể một phần còn do thời tiết thay đổi? Da dễ thấy nhăn nheo, thấy nhức mỏi trong xương, bắp thịt ở tay, chân, cảm thấy đau nhói. Đã dùng biện pháp uống nước nóng, nằm nghỉ và tối ngủ sớm - tuy hơi khó ngủ sâu, cảm thấy giảm dần các triệu chứng kể trên.

Ngày thứ 4 nhin ăn:

Ngày đầu tiên bước vào giai đoạn an toàn, nên cũng yên tâm hơn. Tuy không phải đi dạy học, nhưng vẫn phải soạn bài, tiếp khách nên

vẫn phải uống nước nhiều. Các diễn biến vẫn như ngày thứ 3, nhưng có một hiện tượng lạ:

Khoảng 12h kém 15, đang soạn bài, thấy nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, liền cất sách vở, uống một tí nước nóng và lên gác nằm. Lúc đầu tim đập mạnh, sau giảm dần. Bỗng nhiên có một lực gì dồn nén toàn thân làm cho khóc nức nở, khóc hồi hả như muốn giải oan điều gì, trong khi khóc, cứ nghĩ: Không hiểu tại sao, mọi người từ bố, mẹ, anh, em, con cháu, đến bạn bè hàng xóm ai cũng thương, cũng quý mình, mà sao không biết thương mọi người, và cứ như thế càng khóc nức nở hơn, không kìm hãm được. Khoảng 40 phút sao mới tạm lắng xuống. Sau khi xỉ mũi, lau sạch, cả nước mắt, mệt quá, ngủ thiếp đi, gần 2 giờ chiều mới tỉnh. Lúc này người thấy nhẹ nhõm và khát nước.

Buổi chiều vẫn sinh hoạt bình thường, có cảm giác cao rằng đã mòn dần. Người thấy mệt và yếu hơn trước. Thấy thức ăn không còn muốn ăn nữa.

Ngày thứ 5 nhìn ăn:

Thời tiết hôm nay chuyển sang rét “nàng Bân” nên buổi sáng thấy lạnh, hoa mắt, nhức đầu. Đánh răng, rửa mặt xong lại phải đi nằm, đến 9h mới dậy. Đi dạo quanh nhà cho thích nghi với điều kiện rét, sang bên ông bà chơi. Đến 11h ngồi soạn bài và chuẩn bị lên lớp. Khoảng 12h 15 phút lên ngồi được một lúc rồi ngủ cho đến 13h30. Trên đường đi đến nơi dạy học thấy mỗi mệt, đau chân, nhức đầu, buồn nôn... nên phải đi rất nhẹ nhàng và chậm. Dạy 2 tiết đầu cũng phải gượng nhẹ và lúc mệt quá có nằm xuống nghỉ một lát. Khi đến lớp thứ hai tiếp sau đó, lúc đầu vẫn mệt, nhưng về cuối đỡ dần. Phải uống nhiều nước nóng hơn. Bụng vẫn quặn đau như có giun phản ứng. Trên đường về, lạnh quá, phải mặc áo mưa, ra ngoài ai cũng trở mắt nhìn.

Quả là một ngày đầy khó khăn nhưng thành công.

Ngày thứ 6 nhìn ăn:

Ngày này trôi qua rất nhẹ nhàng và nhanh chóng.

Buổi sáng dậy vẫn làm việc vặt như mọi khi, sang thăm ông bà rồi về ngồi soạn bài. Tối tiếp khách một lúc, rồi đọc sách và đi ngủ.

Các hiện tượng về nước tiểu, miệng, chân tay,...vẫn như trước, nhưng giảm đau. Đặc biệt, người thấy mệt mỗi hơn, thỉnh thoảng bụng

lại quặn đau (chắc là giun). Lúc đầu hơi khó ngủ vì cảm giác về xúc giác và khứu giác rất nhạy.

Ngày thứ 7 nhịn ăn:

Đây là ngày cuối của số ngày tối thiểu trong một đợt nhịn ăn.

Các diễn biến càng như có vẻ gay go và quyết liệt hơn: Người mệt mỏi rã rời, các động tác chỉ cần hơi mạnh là đã thấy hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu. Miệng luôn tiết ra chất độc quánh màu xanh, vàng hơi hôi, rất khó chịu. Vì vậy luôn luôn phải xúc miệng, tăng cường nghỉ ngơi.

Cứ như ngày này, nếu ai thối chí, bạc nhược, do dự thoả mãn thì sẽ dễ đình chỉ cuộc nhịn ăn.

Ngày thứ 8 nhịn ăn:

Vẫn như ngày thứ bảy.

Dường như cường độ bài tiết còn mạnh hơn, súc miệng luôn chưa đủ, thỉnh thoảng còn thở ra để xả bớt mức hôi. Khi ngủ, do người gầy, các tư thế nằm phải thay đổi luôn, người mệt nhưng ngủ được. Hơi thở, đôi lúc như hụt hẫng. Nhưng kết quả cảm nhận sau 8 ngày là: Toàn bộ hàm răng chặt lại (chứng tỏ cơ thể đã được dương hoá), trắng ra, sạch sẽ, các cao răng rụng gần hết. Da dễ nhăn nhui, trơn tru. Hồng cầu tăng lên trông thấy.

Ngày thứ 9 nhịn ăn:

Tối hôm thứ 8, do sơ suất uống ít nước mà thời kỳ bài tiết đang mạnh nên buổi sáng thấy đi tiểu "rất", nhiệt và buốt. Sau đó uống nhiều nước thấy giảm dần các triệu chứng trên.

Hôm nay là một ngày bài tiết mạnh nên phải nhiều lần đánh răng, súc miệng, hà hơi và uống nhiều nước nóng.

Ngày thứ 10 nhịn ăn:

Sáng dậy người có tỉnh hơn, cảm thấy sự bài tiết có giảm, song chân tay rã rời, cử động rất khó và phải luôn luôn thay đổi. Những lúc cử động, di chuyển hoặc ở các tư thế không thuận lợi, gây khó thở, lúc đó phải hít hơi mạnh (như thở khí công) mới trở lại bình thường.

Ngày thứ 11 nhịn ăn:

Sáng dậy có cảm giác bắt đầu được bình phục. Tuy người vẫn mỗi mệt, mọi cử động di chuyển vẫn phải nhẹ nhàng chậm chạp, nhưng diễn biến về bài tiết có thay đổi: Nước tiểu trong hơn, chất nhầy tiết ra ở miệng đỡ hôi hơn,... Buổi trưa, hiện tượng lạ của ngày thứ tư lặp lại: Đang ngủ trưa, bỗng tỉnh giấc lúc 1h 20phút, có một cơn dồn nén từ dưới lên và cứ nghĩ đến mọi người đều thương mình là tôi lại khóc nức nở như muốn xả bỏ một nỗi oan ức nào đó. Sau 10 phút thì nguôi dần.

Ngày thứ 12 nhìn ăn:

Sáng dậy thấy vầng đầu (có lẽ do thời tiết thay đổi). Các diễn biến bài tiết tiếp tục giảm: Nước tiểu trong hơn, đờm đỡ quánh, đỡ hôi hơn,...Tuy nhiên người càng mệt và càng già rời hơn. Buổi chiều lúc nằm nghỉ lại thấy một hiện tượng nho nhỏ: Máy mắt liên tục, không dứt, hết đợt này đến đợt khác, chỉ có điều không phải mắt thường mà là mắt trí huệ (huyết nằm trên ấn đường). Buổi tối, nước tiểu đã trong hơn, đờm dãi vẫn còn nhưng mùi hôi giảm hẳn, như ta đã vượt qua một bãi rác.

Ngày thứ 13 nhìn ăn:

Sáng tỉnh dậy, mắt vẫn cay, dường như ngủ chưa đầy giấc. Dậy đánh răng, rửa mặt xong lại ngủ tiếp. Lúc dậy, tuy cái thân thể chỉ còn da bọc xương này chỗ nào cũng thấy nhức mỏi, thấy đau, nhưng người sáng khoái hơn. Nước tiểu gần trong, đờm vẫn ở cổ, nhưng mùi hôi còn không đáng kể.

Ngày thứ 14 nhìn ăn:

Một ngày tỉnh táo, bình thường. Các dấu hiệu bài tiết đang đi đến kết thúc.

Ngày thứ 15 nhìn ăn:

Sáng dậy, người rất sáng khoái. Các dấu hiệu bài tiết gần như dừng hẳn; miệng chỉ còn đắng, khô và khát nước. Hiện tượng đói thật rất rõ: Thỉnh thoảng bụng vẫn còn cào, muốn ăn, sau ít giây lại thôi và người vẫn thoái mái (như người đói giả vờ hoặc đau dạ dày). Tôi dậy ra khỏi giường, đánh răng, rửa mặt và uống một ít nước rồi đi nằm lại một lúc.

Các thông số cần ghi:

Cân nặng: 35 kg

Vòng ngực: 73

Vòng bụng:	54
Vòng hông:	78
Vòng cánh tay:	19
Vòng cổ tay:	14
Vòng đùi:	36
Vòng cổ chân:	17

Ngày ăn trở lại đầu tiên:

Theo dự định, đúng 6 giờ ăn bữa đầu tiên và sau đó cứ sau 1 giờ ăn tiếp 1 bữa. Thức ăn là nước cháo loãng gạo lứt với vừng đen. Dụng cụ là cốc con và thìa nhỏ dùng cho trẻ sơ sinh. Đúng 6 giờ mà cháo vẫn chưa nhừ. Lòng khao khát, mong đợi khiến cho thời gian trôi đi quá chậm. Thế rồi 6 giờ 15, thìa cháo đầu tiên vào miệng, như được một viên linh đan thần diệu. Và sau một ngày ăn lại, người tỉnh táo hẳn, chân tay đỡ tê, trời đất như sáng sửa lại, mọi vật chung quanh đều rất mến yêu.

Ngày ăn trở lại thứ hai:

Thức ăn vẫn như ngày đầu. Đến trưa, ăn một chút bā cháo, nhai kỹ thấy không có phản ứng gì, lại trung tiện tốt. Khoảng 4 giờ chiều, quyết định ăn 2 củ khoai "luộc đình" và lập tức đến 5 giờ đã tống được toàn bộ bā tồn đọng ở cuối ruột già, sau 17 ngày bị lưu giữ. Bài tiết được, người nhẹ nhõm thêm một nấc nữa, sáng khoái và tỉnh táo hẳn lên, dường như các trở lực cơ bản đã được tháo gỡ.

Ngày ăn trở lại thứ ba:

Thức ăn vẫn như ngày thứ hai, nhưng thêm đỗ đỏ, đỗ đen và ăn cả nước lẫn cái. Buổi sáng vẫn ăn khoai luộc đình cho nhuận. Buổi chiều thấy người đi lại đã dễ hơn, quyết định ăn thử một lưng cơm, nhai kỹ.

Đêm ngủ tốt, người như thấy khoẻ dần.

Ngày ăn trở lại thứ tư:

Buổi sáng vẫn ăn khoai "luộc đình" (là cách luộc khoai không cho nước mà cho đình vào, kiểu này ăn rất ngon), cháo gạo lứt với đỗ đen

và đồ đỏ. Buổi trưa ăn một ít cơm. Buổi chiều, sau khi thấy bài tiết bình thường liền quyết định ăn tăng lượng cơm lên, nhưng nhai kỹ.

Đêm ngủ ngon.

Ngày ăn trở lại thứ năm:

Đã giảm lượng ăn cháo và tăng cường thêm cơm và vùng đen, nhai kỹ. Không rõ vì lý do thời tiết hay là vì lý do gì khác, sức khoẻ vẫn còn yếu, nên bài tiết trở nên khó khăn, liền dùng búp khoai lang luộc bổ trợ, nên đã giải quyết được một phần.

Đêm rất khó chịu vì vấn đề bài tiết khó khăn.

Ngày ăn trở lại thứ sáu:

Đại tiện tự nhiên thành một vấn đề phức tạp. Có thể do khoai lang nóng nên đã phải giảm ăn và tìm cách ăn tăng cường thêm rau (dền, ngót, lang) để cho mát và nhuận tràng. Trở ngại mới này khắc phục được một phần. Đêm vẫn thấy khó chịu.

Ngày ăn trở lại thứ bảy:

Hiện tượng khó khăn về bài tiết đang suy giảm dần thì những cơn nóng ập tới một cách tai hại! Khắp người chân tay phát ban thành từng vầng lớn, gồm nhiều "con rôm" to mọng nước. Tối và đêm ngứa quá, đành phải gãi, thế là các mụn nước vỡ ra, gây ngứa. Lại phải trát lên người lớp mỡ kháng sinh để phòng nhiễm trùng.

Thật là "Hoạ vô đơn chí!".

Bình luận:

Hiện tượng khốc là một hiện tượng tốt và rất quý vì đó là một hiện tượng tự nhiên... Nghe chuyện, bà mẹ tôi cũng là một người ăn chay trường và tu thiền nhận xét ngay: Giải toả sâu nhĩ! Nhận xét này rất chính xác. Nhịn ăn không những thanh lọc về thể chất mà còn thanh lọc cả tâm linh, những thể năng lượng vi tế hơn, cụ thể là ở bình diện cảm xúc, đàn ông không dễ gì khốc, thành ra những muợn phiền họ thường giấu kín được, nhưng nhịn ăn làm cho thể này trở nên mong manh nhạy cảm và họ đã có thể khốc dễ dàng để giải toả những bức xúc sâu kín đã ngấm sâu vào các thể năng lượng khác của bản thể mà chính họ không hay biết. Qua đây ta còn thấy nhịn ăn cũng còn là một liệu pháp giải toả stress rất hiệu quả.

Ông Hùng cảm thấy mệt nhiều do khi nhịn ăn vẫn đi dạy học, không bố trí nghỉ ngơi được nhiều thành ra “khẩu khai thần khí tán” bị mất sức thêm.

Khi ăn lại là cơ thể vẫn còn trong tình trạng bài tiết tiếp tục, nên phản ứng của cơ thể là bình thường. Nhiều người nhầm tưởng là ăn lại là dừng bài tiết, nhầm to, cụ thể là ta bài tiết nhiều hơn: Đại tiện, tiểu tiện, mồ hôi, mụn ngứa, đái đục,... Thực ra cơ thể sẽ mãi mãi bài tiết vì có đầu vào tất có đầu ra, nhịn mà còn bài tiết thế huống hồ không nhịn? Tuy nhiên bài tiết do nhịn ăn sẽ khác hơn bài tiết do ăn lại, hay bài tiết bình thường hàng ngày. Sau khi ăn lại, cơ thể sẽ còn những phản ứng bài tiết trong giai đoạn mới ăn lại, cho nên không có gì đáng lo ngại. Chính tôi, sau mỗi đợt nhịn, ngày ăn lại thứ nhất, thứ hai, thứ ba đều đi đái ra một thứ nước sánh màu bùn rất ghê, và lần nào tôi cũng gặp lại hiện tượng này ở mấy ngày ăn lại đầu tiên.

Ông Hùng ăn lại không đúng theo kinh nghiệm sách đã đưa ra, mà ăn theo ý của ông nên kết quả không được như ý và hiện tượng ngứa vẫn nằm trong quá trình đào thải chất độc, là một hiện tượng phải mừng hơn là đáng ngại. Còn muốn đại tiện dễ dàng không gì bằng dầu vừng hay bơ vừng, nếu không ăn món “Chí mà phù” (bột sắn dây nấu với vừng đen). Ăn lại khoai và rau là thứ cực âm ngay sau khi kết thúc đợt nhịn ăn đã làm dương hoá cơ thể là không hợp cách. Trong trường hợp nếu cứ tiếp tục ăn nước cháo gạo lứt rang thêm ít ngày nữa rồi mới chuyển chế độ ăn dần dần, tôi tin chắc ông Hùng sẽ không bị những hiện tượng như trên. Vì thời gian ăn lại thì còn nguy hiểm hơn nhịn ăn. Thành công hay thất bại là do quá trình ăn lại sẽ quyết định chính.

9. Vũ Viết Thanh (Sinh năm: 1943)

Nghề nghiệp: Kỹ sư.

Địa chỉ: 14/18A đường Đông Quan, Nghĩa Đô - Hà Nội (ĐT: 7563920)

Điều chỉnh thân tâm đều là điều rất khó khăn. Điều tâm thì dùng thiền để điều khiển. Thiền thì có nhiều cách như tác giả Phạm Thị Ngọc Trâm đã nói khá rõ trong Thiền là gì, tập 2. Còn điều chỉnh thân, theo tôi nghĩ chủ yếu phải dùng phương pháp ăn uống hàng ngày. Ăn uống thì từ xưa đến nay có rất nhiều cách: ăn uống để sống, nhưng sống phải khoẻ mạnh. Muốn khoẻ mạnh, đỡ hoặc không bị ốm đau bệnh tật chúng ta phải điều chỉnh thức ăn, thức uống hàng ngày. Một

trong những cách đó là nhịn ăn để chữa bệnh, nhưng thực ra phương pháp này cũng là điều chỉnh thân xác chúng ta một cách rất hữu hiệu. Nếu biết rõ sự thích ứng phù hợp của mỗi con người chúng ta với thức ăn, thức uống hàng ngày đưa vào cơ thể. Bản thân tôi cũng đã từng nhịn ăn 2 năm liền trong thời gian 7 ngày/năm. Từ đó tôi rút ra được cách ăn uống hàng ngày thích hợp cho bản thân, không những giảm bớt bệnh tật hữu hiệu mà tâm tính cũng từ đó thêm minh mẫn, sáng suốt, ngày càng thấy an lạc. Từ đó mới thấm thía rằng điều được thân thì cũng chính là điều tâm, và điều tâm thì cũng chính là điều thân. Hai cách này bổ trợ rất đặc lực cho nhau.

10. Trường hợp nhịn ăn tự nhiên (bà vải chùa Thanh Sơn):

Tôi đang biên soạn lại quyển "Nhịn ăn - chữa bệnh và hồi xuân" để đưa ra một vài kinh nghiệm cá nhân cũng như những kinh nghiệm rất hiệu quả, rất độc đáo, ly kỳ và thú vị của nhiều người nhịn ăn.

Năm 1998, qua chú Nguyễn Văn Cử, một người bạn đạo chân thành giới thiệu, tôi quen biết sư thầy Đàm Tịnh trụ trì chùa Thanh Sơn thuộc khu vực danh lam thắng cảnh chùa Hương. Kể từ đó tôi thường ra vào khu vực chùa Hương với bao hứng thú và ước mơ. Chùa Thanh Sơn là một nơi có phong thủy đẹp và có địa khí khá tốt, lần nào chúng tôi vào ở đó cũng tươi tắn và khoẻ ra từng ngày. Ngoài những ngày xuân hội đông đúc, còn lại ngày rộng tháng dài thì chùa vắng vẻ, hợp với những người muốn có một nơi yên tĩnh và an ổn để trầm tư mặc tưởng, và nhất là nơi đây còn là một cửa rừng, thường có rau sắng (từ tháng 2 âm lịch cho đến tháng 8 âm lịch), rau Bồ Công Anh, hoa chuối rừng, củ mài... riêng chùa thì còn có các loại rau sạch và đặc biệt là thầy trụ trì thì ăn cơm lứt và ăn mỗi bữa trưa, mà thầy vẫn ngày một mạnh khoẻ béo tốt, thành ra nơi đây còn là nơi mà chúng tôi - những người theo trường phái gạo lứt - ăn uống theo thiên nhiên rất thích.

Vì hội tụ được nhiều thứ thú vị như thế, thành ra những người bạn của chúng tôi đều rất thích đến thăm và ở lại chùa ít ngày để thực hành nếp sống nếp sống thanh cao lành mạnh. Qua nhiều lần vào thăm chùa trong vòng 4 năm qua, tôi có nhiều dịp sống cạnh bà vải già của chùa tên là bà Năm (tức Nguyễn Thị Gái, sinh năm Đinh Sửu) năm nay 65 tuổi; dần dà thân mật bà cởi mở kể cho tôi nghe về cuộc đời của bà. Bà là một người có hoàn cảnh đặc biệt, là người đã từng chịu nhiều cảnh khổ, thế nhưng ngày nay gặp bà không ai có thể tưởng tượng ra

được một người mạnh khoẻ tháo vát, nhanh ý, trực tính và sống có tình người; trông đẹp và khoẻ mạnh lạ thường ở tuổi già 65. Bà kể có lần bà nấu vài tạ cơm để phục vụ lễ hội; bà làm việc gấp nhiều người khác. Chúng tôi đều quý bà, nhưng riêng tôi thì tôi còn thường thích đeo theo để giúp đỡ và đùa trêu bà. Chẳng là ngày nhỏ tôi thường ở với ông bà nội và gần bó cả tuổi thơ bên bà nội, nên tôi có một thói quen là cứ thấy các cụ già là tôi đều yêu quý, mà bà Năm thì có nhiều nét giống bà nội tôi lắm.

Có lần chúng tôi chứng kiến bà đổĩ thấy trụ trì và không ăn trong hai ngày, trong hai ngày này bà vẫn làm việc hăng say còn hơn cả lúc bình thường. Sau đó bà ăn lại bình thường và không có kiêng khem gì.

Cho đến đợt vừa rồi tôi vào chùa Hương ở 5 ngày (cuối tháng 11-2001), thì tôi lại càng thân quý và chú ý tới bà như có một sự sắp xếp theo thiên ý, vì tôi đang thai nghén quyển sách về nhịn ăn. Không hiểu sao tôi cứ tấm tắc khen bà là sao bà đẹp thế, sao bà trẻ thế, sao bà khoẻ thế, sao bà đầy sức sống như thế... và lấy làm lạ nữa, tôi nhìn ngắm bà rất chăm chú ngưỡng mộ như bị hút hồn, như thể chỉ có bà hiện hữu duy nhất trước tôi. Tôi nhìn bà như nhìn người tôi yêu nhất trên đời và tự dưng bà nói là mỗi khi bà tức giận điều gì bao giờ bà cũng nhịn ăn để dỗi hờn. Cảm thấy có một cái gì đó, tôi lập tức chú ý đến câu nói của bà và hỏi bà một loạt câu hỏi theo duyên lành dắt dẫn. Chúng tôi rất đỗi thú vị vì được nghe một người kể lại một cách sinh động đến như thế, về những điều chúng tôi mới thoát đọc được một cách sơ sài từ sách vở về giá trị của sự nhịn ăn:

- Thế bà có hay dỗi không?

Bà cười bảo:

- Có!

Tôi hỏi tiếp:

- Thế mỗi năm bà dỗi chừng bao nhiêu lần?

- Chừng 5, 6 lần - Bà lại vừa nói vừa cười vì chúng tôi cũng vừa hỏi vừa cười đầy tò mò hứng thú, xem chừng mức độ ly kỳ đang có chiều hướng tăng dần.

- Thế bà thường nhịn ăn bao nhiêu ngày để dỗi?

- Tùy trường hợp có khi 2,3 ngày. Có lần 5, 7 ngày.

- Lần nào rồi, bà cũng làm việc hăng hơn ngày bình thường hay sao?

- Lần nào tôi cũng làm hăng hơn! Có lần nửa đêm tôi vác cuốc ra đồng và cuốc đến sáng thì thấy được gần cả sào ruộng, cả nhà không hiểu tôi đi đâu. Bà kể lại những điều này trong tiếng cười rữ ra thú vị, tiếng cười của bà lây lan bức xạ ra làm chúng tôi cũng trở mặt cười thoải mái hết cỡ và cực kỳ khoái trí khi thấy những điều chúng tôi đang tìm kiếm lại được đến tận cuối nguồn của sự hứng thú lớn. Có người đùa trêu là biết bà Năm như thế thì lần nào chùa có việc gì thì cứ kích cho bà tức giận để bà làm việc hăng say, lại đỡ tốn cơm! Chúng tôi lại được thể cười và cười, bà cũng cười, cổ cây và mặt trăng mười sáu cũng cười, dường như cả Vũ trụ cũng cùng cười với chúng tôi vì câu chuyện lạ lùng hy hữu này.

- Thế sau khi nhịn vài ngày bà ăn lại thế nào? Bà có ăn cháo hay ăn bình thường ngay?

- Tôi ăn lại bình thường.

- Thế khi ăn lại bà có thấy ngon ăn không?

- Không, vài ngày sau mới thấy ngon ăn.

- Thế bà nhớ lại xem sau mỗi lần nhịn vì đói như thế bà có khoẻ hơn hẳn trước không? Một thời gian sau đó ấy.

Bà cười nói:

- Lúc mới ăn lại thường thấy không ngon và người bải hoải; sau đó một thời gian có thấy khoẻ hẳn ra.

- Tại sao nhịn ăn mà bà lại làm hăng thế?

- Tôi muốn làm hăng lên cho nó chết luôn đi cho đỡ khổ!

Bà lại cười và chúng tôi cũng thấy bật cười vì ý nghĩ muốn thoát khổ của bà vãi hoàn toàn bất ngờ, vượt khỏi khả năng tư duy logic của chúng tôi.

Úi trời ơi, càng muốn chết thì lại càng sống nguyê nguyã! Lại còn sống khỏe, sống trẻ trung vui tươi lành mạnh. Chúng tôi chỉ còn biết tán thán sự tồn tại kỳ diệu. Hoá ra cuộc sống luôn đầy ắp những bất ngờ thú vị đầy hứng thú, lại một lần nữa chúng tôi thêm mừng vui vì cái DUYÊN mà chúng tôi có được. Bao lần chúng tôi gặp bà, nhưng có lần

nào chúng tôi tiếp xúc với bà một cách sâu sắc như thế đâu, có lần nào chúng tôi được nghe bà kể những chuyện thú vị bổ ích cho công việc hoàn tất quyển sách của chúng tôi đến thế. Điều này làm tôi nhớ tới câu thơ của ai đó mà nhà thơ Vương Tử nói với tôi: "Kho trời chung mà vô tận của mình riêng". Mỗi một người đều chứa đựng vô vàn bí ẩn của Vũ trụ.

Câu chuyện của bà vĩ già khoẻ khoắn đầy sức sống móm răng từ bé sống tự nhiên hồn nhiên đến như thế, da mặt bà màu nâu bóng đẹp gần như không có nếp nhăn và bà thường làm việc luôn chân luôn tay, sức làm việc của bà luôn luôn bằng hai ba người, điều này làm tan đi bao nhiêu lý thuyết về giữ gìn sức khoẻ mà tôi đã biết, thật là bất khả tư nghì (không thể nghĩ bàn). Chỉ với bí quyết: Tức giận hay buồn rầu thì dứt khoát không ăn, mà chả ai bảo ban điều này cho bà, bà đã đáp ứng cuộc sống một cách trực giác mà lại đúng đắn, chính xác đến mức có thể lấy đó làm kim chỉ nam cho chúng ta.

Khi tức giận hay buồn rầu dạ dày là nơi nhạy cảm nên nó thường phản ứng nhanh tức khắc bằng cách không tiết ra dịch vị tự nhiên để tiêu hoá thức ăn, cho nên thức ăn ăn vào trở thành khó tiêu và thường làm bụng đầy ách; ăn vào chỉ tổ làm hại dạ dày và hệ thống tiêu hoá. Tôi còn nhớ tôi đọc được ở một quyển sách tâm linh, có những nhà tu hành nhạy cảm, khi họ di chuyển đi tàu xe, họ còn nhịn ăn trong suốt chặng đường để giữ gìn sức khoẻ. Còn giáo sư OHSAWA thì khuyên trước khi lên diễn giải điều gì thì nên để cái bụng trống. Vì cái bụng trống thì cái đầu đầy, và ngược lại khi cái bụng đầy thì cái đầu trống. Khoa học đã chứng minh khi ăn no, máu ở não dồn xuống dạ dày để tập trung tiêu hoá thức ăn, nên lúc đó sự suy nghĩ sáng suốt kém đi. Nhớ ngày còn học đạo với Thượng Toạ Thích Tâm Cảnh, cụ nói cho tôi hay là "cháu hãy quan sát mà xem có mấy ai học hỏi hay tiến hoá gì được nhiều ở cái bàn tiệc đâu". Câu nói của cụ găm vào trong trí tôi để cho tôi có bao dịp trầm nghiệm điều cụ nói.

(Rằm tháng 10 năm 2001)



Bức ảnh chỉ ảnh hưởng của mặt trăng lên năm người đàn bà. Những tia sáng cùng năng lượng của mặt trăng đã làm thần trí và cơ thể họ thay đổi, lệch lạc và hưng phấn cùng nhảy một điệu nhảy vui tươi (Ý niệm này phát sinh một thời gian lâu trong suốt thế kỷ thứ 18 tại châu Âu).

KẾT LUẬN

Nếu ta có quan niệm Âm Dương tuy đối lập nhưng bổ túc tương trợ cho nhau thì bệnh tật chính là một quá trình cải tạo cho sức khoẻ, là một tiếng còi báo động cho ta biết sự sai lầm trong cách ăn uống hàng ngày, là một phản ứng do bản năng của cơ thể để bảo vệ sức khoẻ của mình. Ví dụ nôn mửa là một căn bệnh hay là một cách đào thải một thức ăn không thích hợp ra khỏi dạ dày. Ho là một bệnh hay là một hành động cần thiết để tẩy khử các chất có hại ra khỏi đường hô hấp? Đi tả là một bệnh hay là một quá trình khai trừ những chất độc hại ra khỏi bộ máy tiêu hoá? Các chứng viêm là một căn bệnh hay là một quá trình cải tạo, phòng thủ để nối xương, liền thịt, đóng sẹo hoặc đẩy các vật lạ ra ngoài. Sốt là những căn bệnh hay là những hoạt động để chữa bệnh của cơ thể? Như vậy bệnh có phải là kẻ thù của ta chăng? Bệnh là gì? Bệnh phải chăng là một sự quật khởi của cơ thể để đem lại sự quân bình cho cơ thể là một tín hiệu của người bệnh kịp thời sửa chữa lại sự ăn uống bữa bãi của mình. Phép nhịn ăn không thừa nhận sự hiện hữu của hàng trăm hàng nghìn bệnh mà chủ trương mọi trạng thái gọi là "bệnh" như những sự biểu lộ khác nhau một tình trạng duy nhất: sự thiếu quân bình Âm Dương trong cơ thể gây ra do ăn uống sai lầm.

Nhịn ăn trước hết là sự nghỉ ngơi cho cơ thể mà không có một loại bệnh tật nào mà sự nghỉ ngơi lại không đem lợi ích. Sự nghỉ ngơi là một dịp tốt để các cơ quan kiến tạo lại những cơ cấu hư hại phục hồi sinh khí. Nhịn ăn giúp cho cơ thể bài tiết các độc tố sinh tụ trong máu huyết, ứ đọng trong các mô. Nhịn ăn làm trẻ trung các tế bào, các thớ thịt hơn bất cứ một phương pháp nào. Nhịn ăn làm tiêu số mỡ thừa cũng như các mụn nhọt, ung sẩy trên cơ thể bằng cách tự phân hoá để nuôi dưỡng các mô cần thiết cho sinh mạng. Sau thời kỳ nhịn ăn cơ thể đồng hoá hữu hiệu hơn các thức ăn bổ dưỡng nên thường sau đó được lên cân hơn trước kia nơi những người gầy gò.

Sau thời kỳ nhịn ăn nếu biết ăn uống đúng quân bình Âm Dương thì có thể sẽ được mãi mãi sức khoẻ. Bệnh là bạn chứ không phải là thù, có thù chẳng là quan niệm lầm lạc của ta về phép ăn uống không hợp với quân bình Âm Dương. Kẻ thù của ta chính là kiến giải lầm lạc của ta chứ không phải là bệnh, là vi trùng... Trong lúc nhịn ăn, cơ thể tiết kiệm sinh lực cần thiết dùng trong việc tiêu hoá, dùng vào việc khác như hàn gấn các vết thương, cải tạo các cơ cấu hư hỏng, chống lại các vi trùng, v.v... Sinh lực không thể trong cùng một lúc phung phí trong nhiều lĩnh vực: cơ quan này hoạt động quá nhiều bắt buộc các cơ quan khác kém phần hoạt động. Sinh lực để dành ở một hoạt động này sẵn

sàng được đem sử dụng hữu hiệu cho một hướng hoạt động khác là một luật tương quan của các tạng phủ trong người.

Bác sĩ Waklter nói rằng: “Không có một phương pháp trị liệu nào có thể cải tạo sinh lực thần hiệu bằng cách nhịn ăn. Đây là một phương pháp thiên nhiên lợi lạc trong mọi bệnh tật, giúp sự tuần hoàn, cải thiện sự tiêu hoá, tăng cường sự bài tiết, phục hồi sinh lực, hưng vượng sinh khí chẳng gì so bì kịp. Nhịn ăn cần thiết cho bệnh kinh niên cũng như bệnh cấp tính”.

Theo triết lý Đông phương thì nhịn ăn là phương pháp chữa bệnh theo tự nhiên, theo Đạo, theo nguyên tắc vô vi: “Bất tranh nhi thiên thắng”. Trong lúc nhịn ăn tuy không dùng thuốc men gì để đối trị bệnh tật nhưng chính nhờ chỗ con người thật sự không nhúng tay vào mà Đạo tự hành, Âm Dương tự điều chỉnh lấy. “Đạo trời ư? Khác nào cây cung dương lên: chỗ cao thì ép xuống, chỗ thấp thì nâng lên. Có dư thì bớt đi, hụt thì bù vào” (Đạo Đức Kinh - chương 77). Người không làm thì Đạo làm nên tuy là “Không làm mà không có gì là không làm”. Đó là nguyên lý của phép nhịn ăn.

Theo nghĩa đó, Giáo sư OHSAWA dạy rằng: “Ta không nên chữa một bệnh gì cả bởi vì tự nó sẽ tự điều chỉnh lấy. Bệnh tật có lý do tồn tại của nó”.

Để kết thúc chương cuối, ta nhắc lại thêm một lần nữa lời đối thoại vắn tắt của Đại Mục Kiên Liên và vị Thiên y Kỳ Bà trên cung Trời Đạo Lợi:

- Tôi có người đệ tử lâm bệnh nên chữa theo cách nào?

Kỳ Bà đáp:

- Nên nhịn ăn là tốt hơn hết...

Trích Kinh ĐẠI PHƯƠNG TIỆN BÁO ÂN, quyển thứ 6

Mời bạn tìm đọc: **NHỊN ĂN NÊN BIẾT**

của G. P Malakhov

(chính là quyển “Phương pháp tự chữa bệnh” tập 2)

Nguyễn Thị Thuyền, sinh năm 1952, là Phật Tử.

Địa chỉ: 38/18 Đường Huỳnh Văn Cù, xã Chánh Mỹ, thị xã Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương.

ĐT: 0650.821792

Năm 2002 tôi chán ăn và khi khám bệnh bác sĩ chuẩn đoán suy nhược thần kinh. Sau đó tôi đi siêu âm. Bác sĩ kết luận: Nhiều khối u nhỏ ở cổ. Trong nhà tôi có sẵn quyển “Tuyệt thực đi về đâu?” của Thái Khắc Lễ từ trước đó cả chục năm mà chưa sử dụng tới kèm lúc đó có bài báo trên “An ninh thế giới” (ngày 25-7-2002) của Hoàng Anh Sướng đăng tải về nhiều trường hợp tự chữa ung thư bằng ăn cơm gạo lứt và nhịn ăn. Khi đó tôi quyết định đọc lại quyển sách quý và nhịn ăn để tự chữa bệnh.

Tôi nhịn đợt 1: 21 ngày, bướt bớt nhưng chưa hết.

Sau khi ăn lại 2 tháng tôi lại nhịn một đợt 2 tuần nữa. Lần thứ ba sau chừng 2 tháng tôi nhịn 1 tuần. Lần đầu trước khi nhịn ăn tôi nặng 54 kg.

Sau 1 năm tính từ đợt nhịn đầu tiên tôi nhịn ăn lần thứ 4 nhịn liền 6 tuần lễ và suýt chết vì thiếu kinh nghiệm và để cơ thể bị nhiễm lạnh trong quá trình nhịn ăn. Sang tuần lễ thứ 6 của đợt nhịn ăn đó có một hiện tượng lạ mà vì thế tôi tiếp tục nhịn được lâu như vậy là đến tuần thứ 5 thì vom họng và mũi cứ thế tuôn ra rất nhiều mủ xanh mủ trắng, người tôi lúc đó tong teo cân nặng chỉ còn 28-30 kg.

Nhờ nhịn ăn kéo dài và thực ra là chưa thành công mỹ mãn vì tôi để cho cơ thể bị nhiễm lạnh cho nên nhờ kinh nghiệm “xương máu” này tôi khuyên bạn hãy giữ gìn sự ấm áp của cơ thể và căn phòng mà bạn ở để thực hiện nhịn ăn vì quả thực nhịn ăn là “mô không cần dao” cho nên ta nên hết sức cẩn thận.

Thứ hai tôi có kinh nghiệm là phải nhịn ăn lâu nhất mà cơ thể cho phép thì vì sự tồn tại của sự sống còn của thân thể lúc đó chất độc mới chịu “bật ra” khỏi cơ thể, chứng cứ là tôi nhịn ăn ngắn ngày thì mủ xanh mủ trắng không xổ ra, mà chỉ có nhịn nhiều ngày thì “nó” mới chịu rời cơ thể.

Kinh nghiệm thứ 3 là không nên quá lo lắng và sợ hãi mà ăn lại cho nhiều sau đợt nhịn ăn dài ngày để lấy lại “phong độ” mà phải phục sức từ từ, hết sức từ từ và thận trọng.

Kinh nghiệm thứ 4 là nên ăn cháo trước khi nhịn ăn để cho cơ thể khỏi phải tích tụ phân cũ trong cơ thể. Nhiều người không đi cầu trong suốt quá trình nhịn ăn và khi ăn lại đi cầu bị táo bón khó khăn. Nếu có thể thì dùng biện pháp tẩy ruột (theo cách của Yoga) hay ăn cháo nhẹ vài hôm trước khi nhịn để ruột được sạch trong quá trình nhịn.

Nhờ nhịn ăn mà tôi phát hiện ra được tinh hoa của phương pháp gạo lứt muối mè của giáo sư Ohsawa, ông đã đưa cho nhân loại một con đường ngắn nhất khế hợp với sự phát triển tâm linh của từng cá nhân. Nhất là nếu bạn là một thiên nhân thì phương pháp Ohsawa sẽ trợ duyên rất tốt để giúp bạn đặt chân đến con đường giác ngộ.

Trong khi nhịn ăn tôi gặp được tinh thần vô úy không biết sợ của nhà Phật, và đó là một kinh nghiệm quý báu nhờ nhịn ăn tôi mới phát hiện ra được. Nếu ta có chánh kiến và chánh tư duy thì ta sẽ có dịp chiêm nghiệm nhiều điều quý về giải thoát giác ngộ qua việc nhịn ăn.

Lời bình: Chúng tôi có lời khuyên bạn không nên nhịn dài ngày nhiều lần trong một năm, nghĩa là mỗi năm nhịn từ 7 ngày trở lên thì chỉ nên nhịn từ 1 - 2 lần và mỗi đợt cách xa nhau. Nhịn một đợt 15 ngày trở lên thì chỉ nên nhịn một năm/1 lần.

Tôi có dịp theo dõi nhiều người nhịn ăn từ nhiều năm nay. Một số người vẫn theo đuổi phương pháp này sau nhiều năm trường, trong đó có một sư cô bắc tông tên là Giới Thanh, người Đà Nẵng, tôi gặp cô là bạn cùng tu ở trường thiền Shwe Oo Min, Miến Điện, tháng 11 năm 2006. Tự dưng cô kể cho tôi nghe là cô thực hành mỗi tuần nhịn ăn một ngày, từ gần 3 năm nay, cô là người ăn chay trường. Khi cô kể chuyện của cô, tôi thâm cảm ơn duyên lành "cái duyên ông trời se, cái que ông trời đặt" và tôi đã tự trả lời được câu hỏi ở trong đầu của tôi, khi nhìn thấy thần thái của cô: Tôi chưa gặp một người ăn chay nào có sức khỏe theo kiểu như vậy. Thần thái của cô khá quân bình, tươi tắn trầm tĩnh. Sức khỏe của cô khá tốt, nhan sắc xinh tươi. Vì chúng tôi cùng mài miết tu tập và giữ chánh niệm và tránh trò chuyện nên tôi cũng không kịp hỏi cô nhiều về chuyện ăn chay của cô. Nhưng dù cô ăn chay cách nào mà thần thái và sức khỏe của cô như thế là tiêu chuẩn chỉ ra cho tôi thấy là cô đã "ăn đúng và sống đúng".



Sư cô Giới Thanh

Tuy nhiên, nhân đây tôi xin thông báo những kết quả của việc theo dõi việc nhịn ăn tự phát của nhiều người (trong đó có tôi) trong những năm qua và có lời khuyên như sau:

1. Không nên nhịn ăn vì mục đích cho mau khỏi bệnh và khi khỏi rồi thì lại quay lại cách ăn và cách sống cũ - là nguyên nhân gây ra bệnh tật.

2. Không nên nhịn ăn với chỉ một mục đích là để khỏi bệnh tật, mà nên nhịn với quyết tâm thay đổi số phận, thay đổi cả thói quen tham ăn, vì Ohsawa nói rằng: người bệnh vốn thường là kẻ tham ăn.

3. Sau khi nhịn ăn nên tìm sách tâm linh và sách thiên để đọc và thực hành một cuộc sống hướng thượng, gần gũi các bậc thiện tri thức. Họ là ai? là những người được yêu mến và kính trọng, biết nói và chịu nghe, lời thốt ra sâu sắc, không vô cớ buộc ràng, người ấy quan tâm hoàn toàn đến sự an lạc và thích tiến bộ.

Lưu ý:

Có những người nhịn ăn nhiều lần, khi sức khỏe đã tăng lên vẫn quên đi điều căn bản: cái cần là quan sát được cái tâm tham ăn là nguồn gốc chính của nhiều bệnh tật trên thân và trên tâm. Có người vừa ăn lại sau một kỳ nhịn ăn 9 ngày đến ngày thứ hai đã lại ăn thịt cá. Như vậy nhịn ăn chỉ làm cho cơ thể trở nên suy yếu và làm hỏng thận của mình một cách nhanh chóng. Những người khác nhịn ăn mà không biết kỹ thuật điều chỉnh âm dương sau đó một thời gian ăn lại thì lại mắc những loại bệnh mới, và họ lại sùng thượng nhịn ăn tới mức hễ cứ có chút nào khó chịu là họ lại nhịn ăn, làm như nó là phương thuốc thánh chữa đủ thứ bệnh tật. Họ quên đi rằng nhịn ăn và cầu nguyện là phương tiện rất tốt để có thể vỡ lẽ nhiều điều trong cuộc sống.

Cái quan trọng hơn là phải có được thái độ sống đúng đắn, thấu hiểu luật công bình và sử dụng thành thạo kỹ thuật điều hoà âm dương trong cuộc sống và trong bản thể của mình.

Tóm lại hiểu đạo trước khi nhịn ăn, thì mới sử dụng một cách thông minh và khôn ngoan việc nhịn đói cho bản thân mình; cách khác thì phải gần gũi những bậc thiện tri thức thực sự, hay học hỏi gần gũi những bậc cao nhân biết cách nhịn ăn, và những người như vậy thì vô cùng hiếm hoi.

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC I. ĂN UỐNG THEO NGUYÊN LÝ ÂM - DƯƠNG CỦA GIÁO SƯ OHSAWA

Giáo sư OHSAWA, người Nhật tên thật là Nyoiti Sakura zawa, sinh ngày 18.10.1893 tại Kyoto (Nhật Bản). Ông bẩm sinh bạc nhược, hồi đang còn bé mẹ và 3 em đều lần lượt chết về bệnh lao. Năm 16 tuổi, đến lượt ông mắc bệnh ho lao và ung thư dạ dày, các bệnh viện đều bó tay, sau đến nương náu ở một Thiên viện nhờ ăn uống phải phép mà lành bệnh. Từ đó ông khởi tâm hy sinh cả cuộc đời để nghiên cứu Dịch lý và Đông y, khám phá và truyền bá phương pháp theo nguyên lý Âm Dương có công năng cải tạo sinh lực tăng gia tuổi thọ, chữa lành tất cả mọi bệnh tật gồm cả các bệnh mà người ta thường gọi là nan y như: phong cùi, ung thư, ho lao, suyễn, đau tim, bón, v.v...

Sau một thời gian dài thực nghiệm, ngày nay trên thế giới có rất nhiều người ở hầu hết các nước văn minh đã hưởng ứng và hoan nghênh nhiệt liệt phương pháp dưỡng sinh và điều trị liệu giản dị của Giáo sư OHSAWA. Trong số các môn đồ của người có rất nhiều vị y khoa bác sĩ danh tiếng ở Nhật Bản cũng như ở Châu Âu và Mĩ châu.

Giáo sư OHSAWA đã nhiều lần nhắc đi nhắc lại rằng phương pháp ăn uống theo Dịch lý Âm Dương không phải do ông phát minh mà chính là đã có sẵn trong nền Đông y nguyên thủy từ 5.000 năm rồi.

Vì phép trị liệu quá thuần phác, cách ăn uống quá giản dị, lúc ban đầu không mấy ai tin tưởng nhưng dần dần thấy kết quả ra ngoài ước vọng, lúc bấy giờ suy nghĩ kỹ người ta mới thấy rõ sự nhiệm mầu của lý thuyết Âm Dương trong phương pháp OHSAWA.

Theo dịch lý của Đông phương, vạn sự vật trong vũ trụ đều được chia ra 2 nguyên tính tương phản nhau nhưng lại bổ túc cho nhau là Âm và Dương. Hai sức mạnh này có thể ví tương tự như cực Bắc và cực Nam của chiếc la bàn. Cũng như chiếc la bàn giúp cho nhà hàng hải định hướng cuộc hành trình, luật Âm - Dương biết áp dụng sẽ hướng dẫn cuộc đời ta đi vào nẻo hạnh phúc như ý.

Ấm xua đuổi Âm, Dương đẩy lùi Dương; Âm quán quít Dương và Dương hấp dẫn Âm. Nhưng theo Dịch lý thì ta đừng nên có thành kiến có một sự gì, một vật gì tuyệt đối Âm hay tuyệt đối Dương trong cõi đời này. Những gì có nhiều Dương tính hơn Âm tính thì gọi là Dương và trong trường hợp những gì có nhiều Âm tính hơn Dương tính thì gọi là

Âm. Thí dụ củ sắn dây có nhiều Dương tính hơn củ khoai mỳ tức là Dương đối củ khoai mỳ nhưng lại ít Dương tính thua củ sắn, có nghĩa là Âm đối với củ sắn.

Theo Đông y cổ truyền, cơ thể con người được xem như là do các thực phẩm biến cải ra và bệnh tật là những hiện tượng mất quân bình xảy ra trong khi biến cải ấy. Con người là kết quả của những gì mình đã ăn thì bệnh tật theo nguyên tắc đều phải được chữa lành bằng cách điều chỉnh lại các món ăn hàng ngày. Chọn một số đồ ăn nhiều Dương tính cho một người ăn trong một thời gian ta có thể thay đổi trạng thái Âm của người ấy và biến người ấy thành một người có nhiều Dương tính. Thông thường người ta mắc bệnh tật là vì quá lạm dụng các thức ăn Âm làm chệnh lệch cán cân quân bình Âm Dương của cơ thể, vì vậy Giáo sư OHSAWA thường khuyên chúng ta nên chọn các thức ăn nhiều Dương tính.

Những đặc tính của Âm là: mềm, lạnh, nhẹ, tối, tĩnh, có khuynh hướng ly tâm, bành trướng, đi lên, chứa nhiều nước, sinh tố C, những chất hoá học như potassium (K), ô xy, a-zôt, lưu huỳnh, si lic, phốt pho, cal-ci, aluminium, v.v... có màu xanh, chàm, tím có vị chua hay ngọt. Do những đặc tính trên, thực vật tương đối Âm đối với động vật Dương.

Trái lại những đặc tính của Dương là: cứng, nóng, nặng, sáng, đông, có khuynh hướng hướng tâm, thu súc, hạ xuống, chứa ít nước, sinh tố D, K, những chất hoá học như sodium (Na), hydro, cacbon, magnésium, thạch tín, v.v... có màu đỏ, da cam, vàng, lục, có vị mặn hay đắng. So sánh căn cứ theo các đặc tính trên, động vật tương đối Dương so với thực vật Âm.

Trên phương diện sinh lý và tâm lý kể như Âm những người khí chất lãnh đạm, sợ rét, da mát và hơi ướt, sắc mặt xanh, màu da trắng, tóc dẹt, lông ít, hay rụng tóc, thịt mềm, hầu lộ, huyết mạch yếu, dương sự kém, chóng mệt trong sự giao hoan, hay bị di tinh, phổi yếu, giọng nói nhỏ, hay trịt mũi, vị kém, hay bị đi tả, đầy bụng, không tiêu. Tính tình hay gắt gỏng, do dự, kém trí nhớ, nhát gan, bất mãn, liến thoắng, kém nghị lực, mất quân bình về tinh thần.

Trái lại được xem như dương là những người khí chất huyết tạnh, thân thể vạm vỡ, không sợ rét, da nóng, sắc diện tươi tắn, màu da sậm, tóc rậm và đen, phổi tốt, hơi thở mạnh, giọng nói to, tráng dương, ham chuyện sắc dục, tiểu tiện lợi, đại tiện táo, vị tốt ăn gì cũng tiêu nhưng không hợp các thức ăn táo - nhiệt, tân tán, kích thích. Tính tình

thì hoạt động cương nghị, can đảm, quả quyết, khoan dung, ưa xã giao, trí nhớ tốt, vui vẻ, quảng đại, sáng suốt, thần kinh và tinh thần vững chãi, nhưng trong trường hợp quá khích lại rất nóng giận.

Sở dĩ con người này thuộc Âm, người kia thuộc Dương là do hai yếu tố chính: phần tiên thiên do di truyền bẩm thụ của ông bà, cha mẹ và phần hậu thiên do các ăn uống của bà mẹ trong thời thai nghén cùng cách bú mớm hàng ngày của họ. Cho nên muốn được khoẻ mạnh, muốn được chữa lành một căn bệnh nào ta chỉ cần ăn những thực phẩm đem lại cho cơ thể sự quân bình Âm Dương thích ứng.

Theo sự khảo cứu của giáo sư OHSAWA thì quân bình Âm Dương của cơ thể một người khoẻ mạnh phải ở trong tỉ lệ Âm Dương bằng 5. Đường như tính chất của thực phẩm có thể định rõ đại khái tùy theo lượng potassium so với lượng sodium mà nó chứa. Những thực phẩm thích hợp nhất để giữ cái tỷ lệ ấy phải là trong sự tương ứng $K/Na = 5$.

Căn cứ trên dịch lý, sinh lý và sinh vật học, Giáo sư OHSAWA khám phá rằng con người là một giống ăn cốc loại (cérealien) chứ không phải là loài ăn thịt mà cũng không phải là loài ăn rau trái nên thực phẩm lý tưởng của con người gồm đại để 80% cốc loại và 20% các rau trái khác xào với muối biển và một ít dầu thảo mộc; cốc loại và rau cỏ không nên trồng bằng phân hoá học và rầy thuốc sát trùng. Cốc loại phải hoàn toàn lứt, nghĩa là chỉ xay bỏ vỏ cứng mà thôi, còn phần trong của hạt lứt phải được giữ nguyên không được giã bột cám của nó đi.

Đứng về phương diện hoá học, gạo máy thiếu sinh tố B1 thiên nhiên (đa số nằm trong cám và riêng phần phụ của mộng lúa gọi là scutellum đã chiếm hết 2/3 chất thiamine) nên một khi được tiêu hoá cơ thể không thể đốt sạch chất glucit thành $CO_2 + H_2O$ cho nên thứ sót lại là những chất độc gây ra những bệnh ngẫu phát về thần kinh có thể thí nghiệm một cách dễ dàng ở loài động vật, đặc biệt là nơi giống bồ câu (bệnh đa thần kinh viêm). Các bệnh ngẫu phát kia dĩ nhiên sinh ra do ở thực phẩm bản chất thiên nhiên nó vốn vô hại.

Ăn chú trọng nhất là nhai thật kỹ để tiêu hoá một phần lớn cốc loại ngay từ mồm nhờ điều tố ptyaline ở trong nước bọt.

Thức ăn tạo ra cơ thể và cơ thể con người cũng như mọi sinh vật là một cơ cấu biến dịch không ngừng. Từng phút, từng giây, từng sát-na, hằng hà sa số tế bào này diệt đi và những tế bào khác sinh ra thay thế. Tuy sinh diệt, diệt sinh như vậy mà liệu ai nghĩ rằng mình không bao giờ tắm được hai lần cùng một thứ nước trên dòng sông trôi lờ lững.

Ngày nay khoa học áp dụng các chất đồng vị trong địa hạt sinh vật học đã có thể chứng minh rằng các chất prôtêin trong cơ thể chúng ta được hoàn toàn thay thế chỉ trong vòng chừng 1 tháng, còn máu huyết thì được đổi mới hoàn toàn trong vài mươi hôm.

Bác sĩ Alexis Carrel tả sự thay đổi bất tuyệt đó của cơ thể chúng ta bằng một hình ảnh ý nhị: "Con người là một thác nước Niagara, bề ngoài nó có vẻ lúc nào cũng như lúc nào nhưng thật ra thì nước cứ chảy đi và đổi mới mãi không ngừng với một tốc độ kinh hồn: Hơn 1.000.000 lít máu chảy ngang các tế bào của chúng ta mỗi năm. Và bao nhiêu triệu lít dưỡng khí... Chúng ta ăn uống khoảng 60kg đồ ăn và thức uống mỗi tháng. Như vậy là chúng ta tổ hợp cơ thể mình 12 lần trong 1 năm. Thật đúng là một sự hoá thân lại. Một sự biến hoá trong cơ thể như vậy gọi là đại tạ (métabolisme) được chia làm 2 loại tóm tắt như sau: "Cơ thể ta cần thức ăn và khí trời để sống nhưng phải đồng hoá các chất ấy bằng cách tổng hợp thành những sinh chất phù hợp với cơ thể mình. Trạng thái đó gọi là sự diễn biến (anabolisme). Cơ thể muốn bảo tồn cần phải có năng lượng và muốn làm công việc thay thế các tế bào già chết cũng phải cần có năng lượng. Muốn có số năng lượng cần thiết trên, cơ thể phải phá hoại một số sinh chất bằng cách ôxy hoá chúng. Những sinh chất đồng hoá bị chia xẻ thành những phần tử nhỏ hơn và cuối cùng thành CO₂ và H₂O. Trạng thái dưỡng dụng này gọi là thoái biến (catabolisme).

Các phản ứng trên được xúc tác nhờ các điều tố (enzyme) trong bộ tiêu hoá và trong toàn cơ thể chúng ta.

Nhìn thấy sự biến hoá trên, ta hiểu được bí quyết vì đâu ăn uống bậy bạ thì đau ốm, mau già, sắc đẹp chóng tàn phai và ăn uống theo thuật trường sinh của giáo sư OHSAWA lại chữa lành được tật bệnh, làm cho trẻ trung và sống lâu.

Âm Dương là cội gốc của cây sinh mạng, khí huyết ví như cành lá, mà như ai ai cũng thấy rằng thức ăn làm ra khí huyết, vậy biết lựa chọn thức ăn đúng quân bình Âm Dương cho cơ thể tức là biết cải tạo phẩm chất của khí huyết mình tức là biết vun tưới gốc rễ cho Âm Dương sung túc và quân bình thì cành lá tự nhiên tốt đẹp xinh tươi vậy.

Phê bình phép ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương của giáo sư OHSAWA, bác sĩ Parodi đã viết: "Chính nhờ Giáo sư OHSAWA nên tôi nắm được những cương yếu mà tôi tin rằng xác thật nhất về bệnh tật, sức khoẻ, dinh dưỡng và tôi vẫn mãi nhớ ơn ông về những cương yếu ấy".

Tôi không bao giờ nghe một trong những buổi nói chuyện của ông mà không rút ra được vài nguyên tắc hoặc giáo lý đối với tôi có vẻ đặc sắc.

Những chiêm nghiệm trên bản thân và nơi các người bệnh đã thuyết phục tôi về sự lợi ích lớn lao của phép tiết thực trường sinh và những nguyên lý xây đắp nền tảng cho phép tiết thực trường sinh ấy”.

1. TÓM LƯỢC CÁCH ĂN THEO NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG CỦA GIÁO SƯ OHSAWA

Đại thể thức ăn gồm từ 70% đến 90% cốc loại lứt và từ 30% đến 10% rau củ.

Cốc loại

Gạo, nếp, bo bo, kê, hắc mạch, dùng thứ nào cũng được nhưng gạo lứt là thực phẩm quý hơn cả vì tỷ lệ K/Na của nó là 4/5 gần như tuyệt hảo đối với con người. Nấu cơm gạo lứt thì phải đổ nhiều nước hơn khi ta nấu cơm gạo máy; lúc cơm cạn cũng để trên bếp than lâu hơn cho cơm đủ chín vì gạo lứt cứng hơn nên lâu chín hơn. Khi cơm sôi, đổ thêm 1 muống cà phê muối biển sống để khi nhai nước bọt ra nhiều hơn. Không nhai cơm được có thể nấu cháo mà ăn cũng rất tốt. Gạo đổ nhiều dương tính hơn gạo trắng.

Rau đậu

1. Khô: mỗi ngày có thể ăn thêm một nắm đậu đỏ, đậu đen hay hạt sen (ăn cả vỏ cứng) nấu chín. Có thể nấu chung với cơm.

Không nên ăn bất cứ một thứ đậu nào khác.

2. Các thứ rau củ khác: những thứ nên dùng là cà rốt, củ cải, củ sen, bí đỏ, hành, tỏi tây, hoa lơ, lá bồ công anh, rau cúc, rau diếp mỡ, rau diếp quắn, rau cải soong, rau khoai lang, mướp đắng.

Tuyệt đối kiêng dùng: cà chua, cà quả, cà dái dê, khoai tây, măng tre, giá, dưa chuột.

Không nên dùng: Đậu đũa, đậu ván, măng tây mướp ngọt, ac-ti-sô, dưa gang, củ đậu, giá, nấm, củ cải đường, ớt trái, tiêu...

3. Các thức ăn huyết nhục: Cá, thịt, tôm, cua, mực, sò, hến, v.v... chỉ nên ăn ít, còn trong lúc chữa bệnh thì không nên ăn.

4. Sữa và các phó sản: bơ, tô mát, sữa chua, có thể dùng chút ít khi lành; sữa dê nhiều Dương tính là tốt hơn cả. Còn khi đau thì không nên dùng.

5. Trái cây: Lành mạnh thì có thể ăn chút ít những loại trái cây như pomme, táo, dâu tây, trái trứng gà, lựu, na. Đang có bệnh thì không được ăn.

6. Đường: Lành mạnh thì thỉnh thoảng ăn chút đường đen chế tạo theo phương pháp cổ truyền như đường đen ở Quảng Ngãi.

7. Gia vị: các loại tiêu, ớt, dấm, gừng, cà ri, quế, bột ngọt (mì chính), tàu vị yếu đều không nên dùng.

Nên dùng nước tương lâu năm, tương đặc, chao kho, chút ít tỏi, ngò. Gia vị chính có thể nói rằng đó là muối biển.

8. Dầu: Không được dùng bơ cây, margarin. Nên dùng dầu mè (vừng), dầu lạc nguyên chất. Không được lọc bằng các chất hoá học. Đừng ăn dầu sống chưa khử.

Thức uống

Uống ít chừng nào tốt chừng ấy, uống nóng và không bỏ đường. Không bao giờ nên vừa ăn vừa uống, tránh đừng uống các loại nước trái cây, rượu nho, rượu đế, nước đá lạnh...

Nên uống nước chè già (chè bancha), nước lá vối, nước gạo rang, nước đậu đỏ hoặc đậu đen rang, nước các thứ lá diếp quắn, lá sen, lá cúc, lá bồ công anh, lá ngải cứu phơi khô.

Ta nên uống ít để mỗi ngày 24 giờ chỉ đi tiểu độ 2 hoặc 3 lần. Nếu nhai kỹ trong lúc ăn thì tự nhiên ta thấy ít khát nước trong ngày nhờ số lượng nước bọt đã chứa một số nước khá nhiều rồi. Uống vừa phải thì không bao giờ thân thể và tay chân rịn mồ hôi.

Trong 5-7 hôm đầu người ta người ta thấy khó chịu vì uống ít nước nhưng nên cố nhẫn nại dần dần quen đi và người ta không còn thấy thèm nước nữa. Nhờ uống ít và ăn đủ lượng muối, sức khoẻ trở nên dẻo dai và người ta không bao giờ bị trúng nắng lúc làm ngoài trời.

2. NHỮNG PHẢN ỨNG CÓ THỂ XẢY RA LÚC MỚI BẮT ĐẦU ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

Trong lúc mới đầu áp dụng phương pháp OHSAWA thỉnh thoảng cũng có người gặp những phản ứng của cơ thể. Đa số những người bị phản ứng mạnh trong lúc ăn uống theo nguyên lý Âm Dương đều là những người thường ngày cơ thể bị đầu độc do các thứ kích thích như: rượu, cà phê, thuốc lá, thuốc phiện, cocaine, các chất hoá học hoặc các gia vị và nhiều đường, thịt mỡ, v.v... Vì sự thiếu thốn đột ngột các chất kích thích hàng ngày, người ăn uống theo phương pháp OHSAWA cũng bị những biến chứng gần giống như lúc người ta mới nhịn ăn. Phản ứng những ngày đầu càng mạnh thì kết quả tốt đẹp càng sớm thu hoạch, bệnh càng chóng lành. Cứ kiên nhẫn tiếp tục ăn uống rồi các phản ứng giảm dần cho đến khi biến mất hẳn cùng với bệnh tật của mình.

Nếu đã nhịn ăn để lập lại quân bình Âm Dương cho cơ thể rồi sau đó ăn uống theo nguyên lý Âm Dương thì tuyệt đối không bao giờ xảy ra các phản ứng trong lúc ăn uống như những trường hợp nói trên.

3. BẢY CÁCH ĂN UỐNG THEO TỶ LỆ QUÂN BÌNH ÂM/DƯƠNG=5/1 CỦA PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

Giáo sư OHSAWA đã thành lập phép ăn uống trường sinh của ông trên nền tảng dịch lý Âm Dương trên khoa sinh vật học, sinh lý học, sinh hoá học. Ông đã nghiên cứu phần tinh tuý của Y học Trung Hoa, đối chiếu với Y học Nhật Bản, Ấn Độ và Tây y, khảo cứu đến pháp dinh dưỡng của các dân tộc ở khắp Âu, Á, Mỹ, Phi, rút kinh nghiệm trong hơn 40 năm chữa bệnh khắp thế giới để lập ra 7 cách ăn uống có thể đem lại sức khoẻ và hạnh phúc cho đời sống của con người nếu người ta biết cách sử dụng thức ăn cho đúng với luật Âm Dương của nền triết lý Đông phương. Đó là một nền triết lý về vũ trụ định luật học, sinh vật học và sinh lý học. Nhưng dù không rành về lý thuyết, bạn cũng có thể chọn 1 trong 7 cách ăn uống sau đây và theo đúng lời chỉ dẫn về thuật trường sinh để đem lại sức khoẻ và hạnh phúc cho mình.

Cách ăn số	Cốc loại	Rau củ xào khô và mặn	Canh	Thịt cá	Rau sống trái cây	Nước
7	100%					ít chừng nào tốt chừng nấy
6	90%	10%				
5	80%	20%				
4	70%	20%	10%			
3	60%	30%	10%			
2	50%	30%	10%	10%		
1	40%	30%	10%	15%	50%	

Từ cách ăn số 4 đến cách ăn số 7 là cách ăn của người ăn cốc loại (céréalien).

Nếu như bạn thay thế thịt cá bằng rau trái (số 2 đến số 1) bạn sẽ thành người ăn thảo mộc (végétarien).

Nếu như không thấy sức khoẻ tăng lên như ý muốn thì bạn hãy thử ăn cách cao hơn. Cách ăn số 7 là cách ăn dễ nhất và khôn ngoan nhất. Trước hết hãy thử ăn theo cách giản dị nhất trong 10 hôm và theo đúng những lời chỉ dẫn sau đây:

1. Không được ăn uống các thứ gì do kỹ nghệ sản xuất như: đường, nước ngọt, đồ ăn nhuộm hoá học, nước đá lạnh, trứng không có trống, những thức ăn uống đóng hộp hoặc đóng chai.

2. Sức khoẻ tăng dần với sự am hiểu luật Âm Dương, bạn có thể ăn theo những cách dưới một cách thận trọng nếu như bạn muốn ăn hoặc ăn thử cho biết tùy ý.

Tuy thế bạn có thể tiếp tục ăn trong thời gian lâu chừng nào thì ăn mà không có hại gì cả từ cách số 3 trở lên đến cách số 7. Nếu bạn không thấy khá hơn thì bạn thử ăn theo cách số 7 trong một hoặc hai tuần, hoặc hàng tháng, hàng năm càng tốt.

3. Đừng ăn rau trái trồng bằng phân hoá học hoặc rầy sát trùng.

4. Đừng ăn những thức ăn ở các nơi xa đưa lại nhất là đồ hộp. Cốc loại và rau củ tốt hơn hết chỉ nên ăn thứ trồng trọt ở địa phương, không cách xa chỗ mình ở quá 50km (theo nguyên tắc "thân thổ bất nhị", có nghĩa là "người và đất rau củ không lìa nhau").

5. Đừng ăn rau củ trái mùa.
6. Tuyệt đối tránh những thức ăn cực Âm như khoai tây, khoai lang, măng tre, cà chua, cà dè, cà quả. Phương ngôn ta có câu: "Một miếng cà là ba chén thuốc".
7. Đừng ăn các chất gia vị hoá học, chỉ nên ăn muối biển thiên nhiên.
8. Cấm uống cà phê, rượu, hút thuốc, nói chung là cấm dùng các loại có độc chất kích thích, hưng phấn. Không nên uống các thứ trà có nhuộm màu hoá học dễ gây ra bệnh ung thư. Chỉ nên uống chè già thiên nhiên không pha chế.
9. Hầu hết các thức ăn động vật (gồm cả bơ, phomat, sữa) như gà, heo, bò (ở Âu Mỹ) đều được sản xuất và nuôi dưỡng bằng các chất hoá học. Nhưng phần nhiều chim chóc giữa trời, cá tươi và sò, hến thì khỏi cái nạn nhiễm các chất hoá học.
10. Tuyệt đối đình chỉ việc dùng mọi thứ thuốc men hoặc bất kỳ loại thực phẩm nào khác ngoài các bữa ăn trong thời gian ăn uống để chữa bệnh theo phương pháp OHSAWA.
11. Phải nhai thật kỹ, nhai cho đến lúc nào có cảm tưởng cơm đã biến thành sữa là được. Muốn mau lành bệnh chùng nào phải nhai nhiều chừng ấy. Mỗi búng cơm phải nhai ít là 100 lần. Thánh Gandhi thường dặn các môn đồ: "Các con phải nhai các thức uống và uống các thức ăn".
12. Uống nước ít lại để mỗi ngày chỉ đi tiểu 2 lần (đàn ông) hoặc 3 lần (đàn bà) là vừa.

Hồi trung tuần tháng 5-1965, trong dịp đến Huế giảng dạy Dịch lý Âm Dương trong phép ăn uống, giáo sư OHSAWA có vạch một thực đơn hàng ngày thích nghi cho sức khoẻ dân chúng Việt Nam xứ nóng của chúng ta như sau:

Cơm 60%

Rau củ 30%

Trái cây 10%

Để sớm thu hoạch những kết quả mỹ mãn trong lúc ban đầu mới áp dụng phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương của Giáo sư OHSAWA, chúng ta nên lưu ý chiêm nghiệm những nhận xét tỉ mỉ và

những kinh nghiệm của bác sĩ Pierre Parodi đã đăng trong Nguyệt san "Joie de vivre" số 22 tháng 12 năm 1960 về cách ăn uống theo phương pháp OHSAWA như sau:

I NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC PHẢI TRONG PHÉP ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

- Nấu nhiều quá, nên nhớ mỗi người chỉ dùng nhiều nhất là 2 muỗng xúp dầu thôi.

- Ăn nhiều quá mà không nhai kỹ nên càng khát nước.

- Ăn nhiều rau sống quá: chỉ ăn độ 2 muỗng xúp mỗi bữa ăn, nên xem đó như đồ gia vị. Luôn luôn giữ tỷ lệ 70%-90% cốc loại nguyên chất.

- Nấu đồ ăn cho vào nhiều nước quá. Thường thường cốc loại phải nấu cho hơi khô (nhưng thật chín) để nhai cho ngon miệng.

- Vì có vài thứ rau sống được phép ăn, người ta ăn nhiều quá. Ví dụ: ăn luôn một đĩa to xà lách cresson hay bồ công anh mà đáng lẽ ra thì vài ba lá là đủ.

- Vì muốn chóng lành bệnh, ban đầu người ta cố rán nhin uống nước quá đáng, sau đó thỉnh thoảng pha giới bằng cách uống hàng lít nước và ăn từng cân trái cây, rất nguy hiểm (dễ bị phù thũng như chơi).

- Người ta lành bệnh mau không phải vì cố rán quá độ mà thời gian là cần thiết:

... hai tháng rất nghiêm ngặt, ... hai năm chú ý thận trọng và đừng ra ngoài lề lối quá... nhưng chỉ sau 10 năm người ta mới có thể muốn làm gì thì làm...

Đối với người già và trẻ con, sự giảm nước phải nới hơn. Họ có thể ăn thêm một ít trái cây, mật ong và thức ăn làm bằng sữa và dùng ít muối hơn. Khi nào cần tăng thêm lượng muối thì phải ăn dưới hình thức trộn lẫn vừng (mè) với muối, và sau đây là cách làm:

- Mua vừng (mè) nguyên vỏ, bỏ vào trách, đun lửa liu riu khuấy cho đều tay, rang vừa chín thì thôi.

- Mặt khác rang muối biển, cho mất nước đi rồi giã thật nhỏ.
- Trộn lẫn nhau, bốn phần vừng, một phần muối bột.
- Bỏ vừng vào cối, giã cùng với muối.
- Bỏ vào lọ đậy thật kín.

Người ta ăn lẫn với ít đồ ăn trong bữa cơm từ 1 đến 10 muỗng cà phê một ngày (3 muỗng cà phê mỗi ngày là vừa).

II

VÀI SỰ BẮT BÊ THÔNG THƯỜNG LIÊN QUAN ĐẾN PHÉP ĂN UỐNG NÀY

1. Thiếu chất prôtêin súc vật: những chất prôtêin thảo mộc cũng đầy đủ các acitminê của cốc loại và rau đậu (đậu đỏ, đậu đen, đậu xanh) đủ để bổ túc.

Vài thứ thảo mộc có một giá trị để bổ khuyết, các cốc loại còn tốt hơn thịt và sữa, thí dụ như khô dầu mè và hương quỳ (công trình khảo cứu của bà Roudoin) chỉ có prôtêin của trứng là hơn nó thôi.

Những thức ăn bổ khuyết cốc loại là những thức ăn đem lại cho cơ thể những chất mà cốc loại không có.

2. Thiếu sinh tố C: những khảo cứu mới đây của Nhật và Anh đã chứng minh rằng trong cám cốc loại có chất "nguyên sinh tố C", có thể chịu nóng trên 150o và từ chất đó cơ thể có thể hoá hợp thành sinh tố C.

Lại nữa, mỗi bữa ăn hàng ngày có chút ít rau mùi hoặc rau diếp, chẳng những nhiều sinh tố C hơn cam và cà chua, v.v... mà còn được nhiều sinh tố A nữa.

Những sinh tố D thì ở trong mộng lúa nguyên chất, dầu olive, dầu lạc.

Chú ý: Đừng ăn thêm mộng lúa mì nữa, đã đầy đủ trong cốc loại nguyên chất rồi.

Sau hết là sinh tố trong nhóm F do các acit béo không bão hoà của dầu thảo mộc. Các acit béo đó cũng đặc biệt giúp sự biến hoá chất Cholestérol trong cơ thể. Những thứ dầu đáng tin cậy về phương diện

đó là dầu mè, dầu olive, dầu hướng quỳ, dầu lạc. Trong phạm vi này dùng mỡ súc vật hoặc macgarin thì có hại - khảo cứu của bà Rondoin công bố năm 1957 trong "Kỷ yếu của Viện Vệ sinh thực phẩm".

3. Sự uống ít làm nhọc thận: Thật ra thì trái lại. Chúng ta thử nhắc nhở lại những kết quả tuyệt diệu của phép nhịn ăn khô của Volhard trong bệnh thận viêm cấp khuếch tán (người Đức đi đến mức 7 và 10 ngày phép ăn thật khô).

Lại nữa, thận có một khả năng bài tiết chất NaCl (muối ăn) trên khả năng mà người ta thường tưởng (khảo cứu của những người Đức ở Buckenwali do bác sĩ Bayle tường trình trong "Croix gammée contre Caducée". Volhard đã được chỉ định làm vị giám định ở toà án Nuremberg và tường trình kết quả của những công trình khảo cứu đó).

Nhiều người có thể bài tiết 30gr và nhiều hơn nữa chất NaCl trong 1 lít nước tiểu.

Nay với thực phẩm cốc loại cho dù có ăn một ngày 4-5 thìa muối vừng đi nữa thì cũng chưa quá 10gr đến 15gr NaCl là một việc rất thường

KẾT LUẬN

Sau hết, nên luôn luôn để ý rằng những khảo cứu của vấn đề dinh dưỡng gồm một phần lớn những điều chưa biết và kẻ nào khôn ngoan hơn cả trong lĩnh vực này là biết trong cây vào những quân binh thực phẩm cổ truyền đã tỏ ra có khả năng tạo ra được những nòi giống cường tráng.

Nền tảng của phép OHSAWA đúng là nền tảng của sự dinh dưỡng truyền thống của nhiều dân tộc nông dân cường tráng ở Tây phương cũng như ở Đông phương và Cực đông. Những sự quân binh đó đều bị đảo lộn khắp Tây phương và hầu hết.

Những yếu tố có thể thay đổi của phép dinh dưỡng này tùy theo khí chất hay là bệnh tình, trước hết là lượng nước và trọng lượng muối rồi sau đó tỷ lệ tương đối giữa lượng cốc loại, rau cỏ và tất nhiên cũng tùy từng lúc đối với cùng một người bệnh đó mà thay đổi tỷ lệ của các yếu tố nói trên.

Bác sĩ Pierre Parodi

PHỤ LỤC II. PHÂN LOẠI CÁC THỨ BỆNH VÀ THỜI GIAN CHỮA LÀNH

Căn cứ trên kết quả thu hoạch được, giáo sư OHSAWA chia tất cả các bệnh làm 7 loại và đặt theo thứ tự sau đây theo thời gian trung bình để chữa lành một cách hữu hiệu và chắc chắn.

I. Mệt: Cảm, sổ mũi, ăn mất ngon, đau sơ sơ, kinh nguyệt không đều, v.v... Chữa lành trong 2 hoặc 3 ngày.

II. Đau đớn: Đau nhức nửa đầu, buồn nôn, đau dây thần kinh, đau trong người và các khớp xương, v.v... Chữa lành trong 4 hoặc 5 ngày.

III. Bệnh của khí huyết: bần huyết, bệnh huyết hữu (máu không đông hoặc chậm đông), bệnh bạch huyết sang thấp, biến ứng tính, ung sang, ung thư, đái đường, niệu huyết, nhiều chất urée trong máu, suyễn, tim đập chậm, phong hủi, sưng ruột thừa, sưng ruột già, chứng huyết thuyên tắc, tinh thần thác loạn, tính vô khuẩn vô dục (không sinh đẻ), liệt dương, v.v... Chữa lành bệnh trong 15 hoặc 20 ngày.

IV. Thần kinh mê tẩu cường và cường giao cảm: Chứng phong thấp, chứng đau hông, đau lưng, chứng đau thần kinh háng, sưng khớp xương, chứng ngạnh hoá, bệnh bại liệt, v.v... Chữa lành trong 1 hoặc 2 tháng.

V. Tạng phủ bị hư hỏng: Bệnh tim, bệnh gan, bệnh thận, bệnh dạ dày, bệnh ruột, bệnh phổi, bệnh ở trong bóng, tử cung, v.v... Chữa lành trong vòng 2 hoặc 3 tháng.

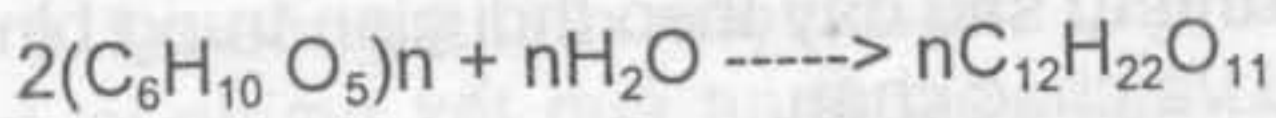
VI. Bệnh về thần kinh: Mất ngủ, hồi hộp, bải hoải, u bệnh, thần kinh suy nhược, u uất, bệnh hysteria, độc đoán, v.v... Chữa lành trong 3 hoặc 4 tháng.

VI. Bệnh kiên căng: Sợ hãi, thất vọng, điên cuồng, chịu đựng, ghen ghét, ích kỷ, hà tiện, tự phụ, cục, tự vận, giết người, v.v... Chữa lành trong 5 năm hoặc nhiều hơn.

PHỤ LỤC III. QUAN HỆ CỦA NHAI KỸ THỨC ĂN

Tôi xin lưu ý mức cần thiết của sự nhai kỹ cơm cho đến khi nào có cảm giác búng cơm đã biến thành sữa ngọt. Đa số quần chúng không ngờ rằng sự nhai kỹ để thấm nhuần nước bọt các thức ăn cốc loại và

có bột là giai đoạn tiêu hoá đầu tiên quan trọng và chính do đây mà sự tiêu hoá trong dạ dày và trong ruột được dễ dàng về sau. Các tuyến nước bọt mỗi ngày trung bình xuất tiết 1 lít rưỡi đâu phải không có công dụng của nó: chất ptyaline trong nước bọt thủy phân tinh bột chính thành glucốt và dextrốt theo công thức hoá học sau đây:



Đối với các thức ăn rau, củ, thảo mộc, nhai kỹ phá vỡ các màng cellulốt của tế bào làm dễ dàng sự xúc tác các enzym và giúp tác dụng các dịch tiêu hoá được hữu hiệu và nhanh chóng hơn.

Sự xuất tiết nước bọt càng được tăng gia nhờ sự nhai lâu và nhai kỹ. Người nào muốn được khoẻ mạnh và ăn uống dễ tiêu hoá nên nhẫn nại nhai lâu và nhai kỹ cho đến khi cơm biến thành sữa loãng hãy nuốt. Những người có thói quen vừa ăn vừa uống hoặc chan canh vào mà lùa thường rất lười nhai làm cơm không thấm nhuần nước bọt, cho nên công việc tiêu hoá ở ruột và dạ dày trở nên nhọc nhằn, khó khăn làm suy tổn rất nhiều sinh khí của các cơ quan này.

Chính nhờ nơi miệng mà người ta chữa lành được các bệnh của dạ dày và ruột, rồi từ đây ảnh hưởng tốt đẹp đến các tạng phủ khác trong người.

Horace Fletcher mắc bệnh kinh niên, các y sĩ đương thời đều bó tay và kết luận là ông mắc phải bệnh nan y chưa biết sẽ chết khi nào trong sớm tối. Thấy y khoa tỏ ra bất lực, ông ta đành chiêm nghiệm căn bệnh của mình rồi quyết định nhai thật kỹ các thức ăn và lạ lùng thay sức khoẻ của ông càng ngày càng hồi phục, sinh lực được cải tạo hoàn mỹ đến nỗi về sau ông đã trở thành một nhà thể thao danh tiếng; trước đó ông ta là một con người bạc nhược, hấp hối, bị y khoa ruồng bỏ và khoanh tay kết án "nan y".

Sau đây ông Fletcher viết sách, chứng minh bằng những bằng chứng rằng ăn theo lượng thực phẩm thường xuyên và trầm trọng, nếu một khi biết nhai chậm và nhai kỹ thì có thể giảm bớt 50% các thực phẩm và độ 1/2 kg thức ăn khô cũng đã quá đủ để bảo tồn sinh lực và sức khoẻ của chúng ta rồi.

Từ khi quyển sách của Fletcher ra đời ở phương Tây, các nhà dưỡng sinh mỗi khi nói đến sự nhai kỹ thức ăn thường dùng danh từ "Fletcher hoá" thức ăn và những người áp dụng phương pháp này để xứng chủ nghĩa Fletcher (Fletcherisme) để cổ vũ sự nhai chậm và nhai kỹ các thức ăn hầu đem lại sức khoẻ và hạnh phúc cho con người.

Từ xưa ở Ấn Độ, các hành giả Yogi đã thực hành và khuyên mọi người cách nhai kỹ và nhai chậm với mục đích thu hoạch tối đa sinh khí của thức ăn, rút lấy tất cả Prana của thực phẩm để tận dụng cho cơ thể. Theo các vị này, thức ăn một khi nhai mà còn có hương vị ấy là Prana đang còn phát tiết và vị giác đang đồng hoá nhờ các thần kinh vị giác, cho nên ta cứ phải tiếp tục nhai các thức ăn trong miệng cho đến khi không còn tiết ra mùi vị gì nữa và chỉ có như vậy mới khai thác trọn vẹn sinh khí của thực phẩm và có thể nuốt xuống để cho ống tiêu hoá tiếp tục công việc của nó mà bồi dưỡng cơ thể.

Mukerji, trong quyển "Brahmane et Paria" kể câu chuyện một vị thánh tu khổ hạnh mà ông rất quen biết, mỗi ngày chỉ ăn một bữa cơm rất ít nhờ nhai rất kỹ.

Trong tập sách "Traitement mental", Caillet nhấn mạnh rằng: "Các nhà tâm linh học cần phải lưu tâm đến một vấn đề tối yếu mà người ta thường hờ hững xem như không mấy quan hệ: Sự nhai các thức ăn".

Đồng ý với các hành giả Yogi, Caillet công nhận rằng sự nhai chậm và nhai kỹ chẳng những có công năng giúp sự tiêu hoá dễ dàng cho dạ dày và ruột mà còn trực tiếp cung cấp khí lực cho các trung tâm thần kinh nhờ sự hấp thụ được sinh khí Prana của vũ trụ chứa trong thức ăn nhờ sự nhai kỹ.

Tu sĩ Ramacharaka, với kinh nghiệm bản thân tuyên bố rằng một búng cơm nhai chậm và nhai kỹ bổ dưỡng bằng hai búng cơm nhai cầu thả và cung cấp 3 lần nhiều hơn cả linh khí Prana thực phẩm.

Đông y quan niệm rằng: "Dương ở hậu thiên mà hư thì phải bổ vị khí; Âm ở tiên thiên mà hư thì nên bổ chân Âm, bởi vị là con của nguyên Dương, lại là các bể chứa thủy cốc, cái nguồn để hoá sinh mà làm quản chủ cho chân Dương".

Người mà cầu sống khang kiện thì tất phải tìm ở chân Âm, chân Dương làm thuốc mà không biết rõ lẽ ấy có khác gì khắc dấu ở thuyền để tìm gươm thì làm sao có được.

Nhận xét kỹ phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm Dương trên ta sẽ thấy rằng Giáo sư OHSAWA đã chữa lành bệnh bằng cách dùng thức ăn tự dưỡng tỳ vị, bồi bổ Âm Dương là căn cội con người và từ đó tuần tự giúp sức tương sinh các tạng phủ khác đến chỗ cường tráng khang kiện.

Diện mạo muôn người dầu khác, nhưng Âm - Dương tạng phủ chỉ có một mà thôi. Danh xưng của vạn bệnh tuy nhiều nhưng chẳng ra ngoài khí huyết Âm Dương bốn chủ. Quan sát kỹ cách chữa bệnh của Giáo sư OHSAWA, ta sẽ thấy Người đã lấy các phép trị một chứng bệnh ấy rút lại căn bản cũng như trị một bệnh mà thôi. Bởi trong nhân loại ai ai cũng khí huyết ấy, tạng phủ ấy, Âm Dương ấy.

“Nhất bản tán vạn thù, vạn thù qui nhất bản”, biết chỗ yếu ước một lời nói là đủ, không biết chỗ ách yếu thì lưu tán vô cùng...

PHỤ LỤC IV. NHỊN ĂN THEO YOGA

NHỊN ĂN THEO CÁC TUẦN TRĂNG - EKADASHI

Trong chữ Phạn, Ekadashi có nghĩa là “ngày thứ 11” và chỉ thời gian sau lúc trăng tròn và trăng non khi mặt trăng được mặt trời hỗ trợ và tạo nên một sức hút mạnh đối với trái đất.

Từ thời cổ, các nhà duy linh đã thực hiện việc nhịn ăn vào các ngày Ekadashi này vì sự bảo vệ thể chất, tâm trí và tinh thần. Do đó, Ekadashi được hiểu là nhịn ăn vào ngày thứ 11 sau lúc trăng tròn và trăng non.

Giống như trái đất, cơ thể con người gồm 80 phần trăm chất lỏng và 20 phần trăm chất rắn. Đây là điều kiện sinh học căn bản giúp chúng ta thấu hiểu ý nghĩa khoa học của việc nhịn ăn Ekadashi.

Chúng ta đều biết thủy triều lên vào những ngày trăng non và trăng tròn, thủy triều xuống vào những ngày thứ bảy của tuần trăng. Trái đất và mặt trăng hút lẫn nhau nhưng có những ngày sức hút này mạnh hơn vì chúng gần nhau. Chính sức hút này đã tạo ra thủy triều ở các đại dương và tất nhiên cũng phải có thủy triều sinh học lên, xuống do mặt trăng điều khiển. Sức hút của mặt trăng tạo nên tác động vào chất lỏng trong cơ thể con người cũng giống như tác động vào các đại dương của trái đất. Ông Arnold Lieber, một chuyên viên tâm thần ở Miami, Florida, đã khám phá rằng các dòng thủy triều sinh học đã tác động đến tâm tính và hành vi của chúng ta. Nhiều bệnh viện tâm thần cho biết vào các ngày trăng tròn và trăng non, hành vi của các bệnh nhân tâm thần càng lúc càng bị kích động và kỳ quái.

Trong một bài viết có nhan đề "Mặt trăng có điều khiển tâm tính của bạn không?", Edga Ziegler cho biết Sở Cứu Hoả Phoenix, tiểu bang Arizona báo cáo đã nhận được số lần gọi điện thoại tăng thêm từ 25 đến 30 lần vào những đêm trăng tròn.

Có bằng chứng cho thấy những ngày thủy triều lên khi mặt trăng đến gần trái đất nhất, những người bị suy nhược cơ thể và tâm thần phải chịu nhiều tác động xấu hơn. Các cuộc nghiên cứu đã chỉ rõ ảnh hưởng của các thiên thể đối với chúng ta. Chúng đã gây ra những mất quân bình về kích thích tố và các chất lỏng và nắm một vai trò quan trọng trong việc tạo ra các bệnh thể xác và các hành vi bất bình thường về tâm lý. Các tuyến và kích thích tố sinh lý trong cơ thể chúng ta là nguyên nhân tâm - sinh - lý của một số biểu hiện tâm trí được gọi là "virttis" (vi-ti), chẳng hạn như sợ hãi, tham lam, thù hận, đam mê và giận dữ .v.v... Nếu những tuyến này bị mất quân bình, các chất nội tiết sẽ trở thành bất bình thường, thí dụ như các trạng thái cao hoặc thấp đưa đến các biểu hiện bất bình thường hoặc là "virttis". Nhiều trạng thái virttis này có thể bị tác động bởi thủy triều sinh học của mặt trăng, chủ yếu là do những nhiễu loạn hấp lực.

Còn có những lực khác cũng gây ra bất quân bình tâm - sinh - lý. Da của thân thể chúng ta là một màng bán thấm, cho phép các lực điện từ di chuyển theo hai chiều để tạo một thế cân bằng động lực. Licher đã nói "mỗi xung đột thần kinh sinh ra một lượng năng lực nhỏ, mỗi tế bào giống như một hệ thái dương cỡ nhỏ đều có điện từ trường mờ yếu của nó. Có thể các lực điện từ lớn phát sinh từ các thiên thể đã tác động đến thế quân bình của thế giới các tế bào vi-ti. Khi thủy triều lên rất cao, hoạt động điện từ ở vùng lân cận cũng gia tăng do các bức xạ điện từ được bắn đi từ mặt trăng. Tình trạng này kích thích hệ thần kinh và làm yếu các dây thần kinh. Khi nghiên cứu một số bệnh suy nhược thần kinh, Lieber đã ghi nhận việc tái xuất hiện các triệu chứng suy nhược, nôn nao, mất ngủ và tim đập nhanh trong các ngày thủy triều lên cao.

Người ta cũng thường nhận thấy các cơn đau do sán kim gây ra nhiều nhất là vào các ngày thủy triều dâng cao và tác động xảy ra từ thời gian Ekadashi đến các ngày trăng non và trăng tròn.

Trai giới trong thời kỳ Ekadashi bao gồm cả nhịn ăn và nhịn uống, như thế mới tạo ra được một khoảng trống trong đường tiêu hoá để chống lại sức thu hút của mặt trăng. Cũng cần để ý là tác động thủy triều mạnh nhất trong suốt thời gian từ kỳ Ekadashi đến lúc trăng tròn

và trắng non. Phải mất ba ngày cơ thể mới lấy lại được mức chất lỏng bình thường sau một ngày nhịn ăn hoặc uống. Vì vậy, tác dụng đối kháng của trai giới kỳ Ekadashi sẽ tồn tại hầu như suốt giai đoạn thủy triều lên.

Nhờ tác dụng quân bình này, việc nhịn ăn uống tạo được nhiều lợi ích cho cả cơ thể và tâm trí. Lợi ích đầu tiên và quan trọng nhất là duy trì thể quân bình của kích thích tố và các chất nội tiết khác trong các tuyến và tế bào giúp sự điều khiển chức năng của tất cả cơ quan, các thay đổi hoá học, sự tăng trưởng của các tế bào và các chuyển hoá sinh học khác.

Mọi người trên 12 tuổi nên thực hiện trai giới vào thời kỳ Ekadashi. Trai giới vào các ngày trăng tròn và trăng non mang lại những kết quả tốt hơn. Việc bắn phá của các lực điện từ vũ trụ vào các tế bào nhỏ bé của chúng ta sẽ bị giảm hoặc không có tác dụng nào hết, nhờ vậy thể quân bình sẽ được đảm bảo hữu hiệu hơn.

Qua các thử nghiệm, người ta đã thấy các bệnh nhân suy nhược thần kinh được chữa khỏi nhờ các kỳ trai giới có hệ thống này. Nhiều trạng thái bất bình thường của tâm trí mà nhiều người trên thế giới ngày nay vấp phải sẽ giảm bớt. Sự kích thích tính dục quá độ, giận dữ, sợ hãi, tham lam và đam mê v.v... sẽ được thăng hoa nhờ các kỳ trai giới này. Ngay cả bệnh huyết áp cao cũng có thể bị chế ngự một cách hữu hiệu. Nhiều người sợ rằng nhịn ăn sẽ làm họ suy nhược. Đây là một nỗi sợ hãi không đúng. Nhịn ăn một ngày sẽ làm cho bộ máy tiêu hoá được nghỉ ngơi, do đó sẽ giúp cho bộ máy này hoạt động tốt hơn trong tương lai.

Hơn nữa, trai giới vào kỳ Ekadashi còn có ý nghĩa đặc biệt đối với những người tập Thiền. Nó giúp chuyển biến các hoá chất của cơ thể thành những chất tinh tế như phần ngoại chất (citta) của trí não và còn lên những mức độ cao hơn nữa.

Ekadashi không phải chỉ có nghĩa nhịn ăn, uống mà còn có một ý nghĩa tinh thần nữa: sống tiếp cận với Đấng Thiêng Liêng. Muốn đạt được trạng thái này, ta phải lánh xa các hoạt động hưởng ngoại của ngũ quan và trụ vào ý niệm ý Thức Vũ Trụ. Nhờ triệt để trai giới vào ngày Ekadashi cùng với việc trụ vào những ý niệm thiêng liêng, một người khát vọng sẽ có thể giữ cho mình lành mạnh cả thể xác lẫn tâm trí hầu thành đạt được mục tiêu của cuộc sống.

Sau đây là vài điểm thực tiễn cần ghi nhớ khi nhịn ăn:

1. Không được ăn nhiều trước và sau khi nhịn ăn.

2. Nhịn ăn quá độ cũng có thể nguy hiểm, mặc dầu có một số người cần nhịn ăn lâu để chữa bệnh.

3. Cách tốt nhất để chấm dứt một kỳ nhịn ăn là uống một ly nước chanh có bỏ thêm chút muối. Kế đó ăn một trái chuối chín để làm trơn đường ruột, sau đó vài phút, có thể dùng một bữa ăn nhẹ gồm trái cây và sữa chua.

Để nghiên cứu những bí ẩn về ảnh hưởng của mặt trăng lên quả đất và con người, ý nghĩa của ngày Ekadashi và việc nhịn ăn trong những ngày đó quan trọng như thế nào. Mời các bạn đọc phần tư liệu tham khảo mà chúng tôi mới nhận được:

Từ ngàn xưa, các nhà chiêm tinh, các nhà sử học, các nhà triết học đều để tâm nghiên cứu về sự liên quan giữa các pha của mặt trăng và các sinh vật sống trên quả đất cũng như các hiện tượng trên quả đất. Ngày nay, khoa học đã chứng minh được sự liên quan ấy, dù rằng mặt trăng cách xa quả đất chúng ta ở khoảng 384 400 km. Từ lâu con người đã đặt ra tuần lễ. Tuần lễ quả thật là thần diệu, nó có thể xem như là 1/4 phần của chu kỳ giao hội quay của mặt trăng hay của tháng. Mặt trăng bao gồm bốn pha chính, đó là trăng non, trăng đầu, trăng rằm và trăng cuối tháng. Điều kỳ lạ mà khoa nội tiết học đã khám phá mới đây là một số chất nội tiết trong cơ thể thường thay đổi theo nhịp của tuần lễ một cách hết sức chặt chẽ. Sự liên quan ấy theo các nhà nghiên cứu xưa và nay về vấn đề này đều quy vào mặt trăng. Mặt trăng có tác dụng thu hút (hấp lực) mạnh đối với quả đất hơn mặt trời vì mặt trăng gần quả đất hơn. Đối với thủy triều ở biển thì chính mặt trăng đã gây nên thủy triều dâng cao. Sức hút ấy chiếm 70 % (còn mặt trời chỉ 30% thôi).

Ngày nay các nhà khoa học đã phải công nhận rằng quả thật là có nhịp hàng tháng hoặc sự tác động hàng tháng lên cơ thể sinh vật. ở con người, phụ nữ là dễ thấy hơn cả. Từ năm 1890, một vị thầy thuốc dưới thời Nga Hoàng đã phát hiện ra rằng cơ thể phụ nữ có liên hệ mật thiết với mặt trăng và theo chu kỳ hàng tháng. Một thí dụ điển hình là chu kỳ kinh nguyệt xảy ra mỗi tháng ở cơ thể người phụ nữ và chu kỳ này cứ lập đi lập lại tháng này sang tháng nọ. Khi công nhận rằng có nhịp hàng tháng tức là công nhận có sự liên quan ảnh hưởng của mặt trăng lên cơ thể con người.

Năm 1959, hai bác sĩ Hoa Kỳ là Manaker A và Manaker V. đã đưa ra nhận xét rằng những ngày trăng tròn thường phù hợp với sự rụng trứng, sự thụ thai. Hai ông đã theo dõi và phân tích số liệu ngày tháng từ 250 000 ca sinh nở để đi đến kết luận ấy. Năm 1973, các nhà nghiên cứu khác của Hoa Kỳ cũng tiếp tục nghiên cứu về vấn đề này, và để kết quả được khá chính xác hơn, họ phân tích, nghiên cứu và theo dõi hơn nửa triệu ca sinh nở khác ở Hoa Kỳ. Kết luận sau cùng đưa ra là "sự rụng trứng phần lớn trùng vào lúc trăng tròn".

Mới đây, một số bác sĩ ở tiểu bang Florida đã khám phá ra rằng những ca mổ trùng vào ngày trăng rằm (trăng tròn) thường chảy máu nhiều sau mỗi lần mổ. Xác suất thống kê cho thấy trường hợp này chiếm tỷ lệ rất cao, đến 82%.

Nhà khoa học Pháp là Liber và Sherin đã khẳng định rằng: các sinh vật sống trong môi trường luôn luôn bị môi trường tác động nhưng các sinh vật ấy còn bị mặt trăng (và cả mặt trời) tác động lên nữa. Ở trẻ sơ sinh, khi chúng bú sữa xong nếu ảnh hưởng của lực tác động của mặt trăng lên quả đất mạnh thì dễ gây nên hiện tượng "ọc sữa" vì sức hút của mặt trăng sẽ nâng, hút sữa trong dạ dày đứa bé lên giống như tạo sức hút lên nước biển vậy. Hiện tượng "triều lên", "triều xuống" ở quả đất ngày nay ai cũng biết là do ảnh hưởng sức hút của mặt trăng gây nên.

Riêng về sự ion hoá khí quyển cũng như hiện tượng điện từ ngày nay đã cho thấy có sự đổi thay tùy theo pha của mặt trăng.

Ảnh hưởng của mặt trăng lên quả đất và con người nay đã thấy rõ, nhưng điều làm mọi người lo ngại nhất ấy là vấn đề tội ác. Cho đến nay, các nhà nghiên cứu vũ trụ đã cho rằng: sự hung bạo ở con người thường phát sinh mạnh hơn do tác động của một số hành tinh trong vũ trụ lên cơ thể các sinh vật trên quả đất. Theo A.Liber thì cơ thể con người có đến 80% là nước, khi trăng tròn, lực tác động mạnh của mặt trăng lên lượng nước ấy làm xáo trộn mọi hoạt động sinh lý và tâm tính ở con người. Vì thế sự suy nghĩ, cân nhắc bị lệch lạc, dễ gây ra những hành động sai lầm. Riêng về não bộ, dịch não tủy cũng bị sức hút của mặt trăng tác động khiến cho trung tâm thần kinh dễ bị tổn thương sai lệch. Từ lâu các nhà viết tiểu thuyết thường mô tả những cảnh rùng rợn dưới ánh trăng, có thể đây là một sự trùng hợp. Tuy nhiên qua sự tính toán của cảnh sát Nhật và ở Hoa Kỳ thì bạo lực và tội ác thường xảy ra vào những đêm trăng tròn.

Các dữ kiện khoa học cho thấy việc nghiên cứu những ảnh hưởng chiêm tinh học này (thông qua sự ảnh hưởng của mặt trăng, mặt trời...) rất đáng được các nhà thực vật học cũng như động vật học quan tâm. Hàng ngàn năm nay con người đã nhìn thấy ảnh hưởng của kỳ trăng khuyết và trăng tròn đến cuộc sống của con người và thực vật. Người nguyên thủy làm lễ thờ cúng mặt trăng vào thời điểm đó họ tổ chức lễ hội linh đình và nhảy múa cuồng nhiệt. Nhiều điều và những hiện tượng siêu nhiên được coi là có liên quan tới ngày này, hiện nay trên thế giới vẫn còn nhiều nông dân chỉ gieo hạt vào những ngày trăng tròn.

Một số hiện tượng sinh học hấp dẫn cũng có thể giải thích bằng chiêm tinh học. Ví dụ, các nhà nghiên cứu về biển tìm thấy một giống trai có hai mùa sinh sản mỗi năm vào kỳ trăng tròn tháng năm và trăng tròn tháng mười một. Một giống san hô ở Úc Châu có ba giai đoạn sinh sản, giai đoạn thứ nhất vào lúc trăng non (thượng tuần) của các tháng từ tháng mười hai đến tháng tư, giai đoạn thứ nhì vào lúc trăng tròn của tháng bảy và tháng tám, giai đoạn thứ ba vào kỳ trăng mới chuyển sang tròn của tháng năm và sáu. Loài giun biển Palolo, được người dân đảo Samoa và đảo Fyi dùng làm thực phẩm, rời quê hương của chúng trong các rặng san hô bơi vào bờ của hai đảo này thành những đàn đông vô kể hai lần mỗi năm, trong tháng mười và trong tháng mười một, và trong hai ngày liền, "vào bình minh ngày có trăng bán nguyệt hạ tuần và vào bình minh ngày hôm trước." Trong năm nhuận âm lịch loài giun này cũng biết điều tiết cho đúng tháng dương lịch, và các nhà nghiên cứu không thể giải thích được những điều kỳ lạ này.

Mặt trăng cũng có ảnh hưởng đối với các sinh vật biển khác như loài cá vùng biển sâu đi vào vùng bờ biển cạn hay vùng nước ngọt ở cửa sông và trong sông để sinh sản theo chu kỳ trăng. Chu kỳ sống của các loài động vật khác cũng cho thấy có ảnh hưởng chiêm tinh học. Mỗi năm vào ngày mười chín tháng ba, một loài chim én ở California bay về tổ sau thời gian trú đông ở miền nam, và chúng sẽ bay đi vào ngày hai mươi ba tháng mười.

Loài người này nay không nghi ngờ gì hiệu ứng của các vết đen trên mặt trời đối với từ trường và khí hậu trái đất, hay sức hút của mặt trăng gây ra thủy triều và có ảnh hưởng tới mặt đất. Người Phương Đông, cụ thể là người Việt Nam ta đã từ lâu kết luận được sự ảnh hưởng của mặt trăng và chu kỳ con nước tới việc làm ăn và sinh sản thế nào qua lời ca dao:

*Phải ai buồn bán trăm nghiê
Phải ngày con nước đi về tay không
Phải ai giao hợp vợ chồng
Phải ngày con nước khó lòng nuôi con.*

Hay trong câu sau cho thấy việc sinh sản của người bị kỳ trăng tác động sẽ như thế nào:

*Trai mừng một, gái hôm rằm
Nuôi thì nuôi vậy nhưng căm dạ này.*

Nghĩa là những cô gái chàng trai nào sinh vào ngày mừng một hoặc chính vào ngày rằm thì thường là ghê gớm, đáo đẽ và khó nuôi!

Theo sự nghiên cứu của giáo sư OHSAWA thì những nhà cách mạng hay sinh vào tháng 5. Còn những nhà triết học, tư tưởng hay sinh vào tháng 10.

Người Roman cổ xưa biết rõ rằng bệnh điên thường gây ra bởi mặt trăng "lunacy" (chứng điên rồ) xuất xứ từ tiếng Latinh "luna" (mặt trăng). Các nhà Yoga đã sớm khám phá ra những ngày này gọi là ngày Ekadashi (ba ngày trước khi trăng khuyết và trăng tròn, tức là 3 ngày trước rằm và mừng một), và cho rằng người ta dễ bị rối loạn cảm xúc vào những ngày này. Các nhà khoa học Anh chỉ ra rằng trong tháng có hai ngày mà sự rung động điện tử của cơ thể thay đổi tận gốc, đó là thời điểm trước trăng tròn và trước trăng mọc ba ngày, hai thời điểm này trong tháng có sự khác biệt rõ rệt về điện lực giữa sự dao động điện tử ở rốn và não. Các nhà khoa học thắc mắc tại sao hai ngày đặc biệt đó lại có sự thay đổi như vậy. Nhưng những bậc thầy Yoga đã hiểu rõ ý nghĩa của những ngày này và thường nhịn ăn vào thời gian đó. Nhiều người trong suốt giai đoạn này có thể bị kích thích, bồn chồn, bực tức, còn những người nhịn ăn không uống nước trong ngày đó sẽ thấy rằng trí não của họ trở lại thẳng bằng và bình tĩnh.

Tìm đọc "*Thai giáo quan trọng như thế nào*" NXB VHDT, các bạn có thể thấu hiểu hơn giá trị của thức ăn liên quan đến phẩm chất đời sống của một con người ngay từ trong bào thai.

THỨC ĂN VÀ SỰ CHỌN LỰA

Chúng ta ăn những thức ăn gì thì con người chúng ta cũng tương ứng như vậy. Cách đây hàng ngàn năm, các nhà hiền triết Yoga đã nhận thấy thức ăn ảnh hưởng quan trọng đối với trạng thái cơ thể và trí óc ta. Qua phương pháp nội tâm sâu nghiên cứu bản chất của vũ trụ, các đạo sĩ Yoga cổ xưa đã nhận ra điều mà khoa học hiện nay bắt đầu phát hiện là: toàn bộ vũ trụ biểu hiện ra đều bao gồm các rung động, rung động của năng lượng và cuối cùng là rung động của ý thức. Trong vũ trụ của nhiều sóng khác nhau, cái mà chúng ta gọi là vật chất (chất đặc, chất lỏng, khí), tiếng động, ánh sáng, tư tưởng, tất cả chỉ là sóng rung động ở các tần số khác nhau, từ thô thiển đến "tinh tế". Tất cả các loại thức ăn cũng tràn ngập những rung động tinh tế của riêng mình ở các tần số khác nhau, nó ảnh hưởng tới cơ thể và tâm trí người. Do đó, chúng ta cần hiểu các loại thức ăn, để biết cách lựa chọn nó để giúp cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái và tâm linh khai mở.

1. Lực tri giác và các thức ăn tri giác:

Đó là lực đầu tiên của vũ trụ về sự nhận thức, tình thương, sự bình an, sự trong sáng và niềm vui. Các thức ăn tri giác (có sự hiểu biết trong khi lựa chọn và hiểu biết về cách thức ăn uống) tạo sức khoẻ cho cơ thể và sự thanh thản nhất cho tâm trí. Nhóm này gồm các loại trái cây, phần lớn các loại rau đậu, ngũ cốc, sữa, sản phẩm của sữa. Chúng cung cấp nhiều dinh dưỡng, Prôtêin, đường chất béo, các loại Vitamin và các chất khoáng thiết yếu. Trong đó đậu nành là thức ăn kỳ diệu nhất vì cung cấp 8 acid amin cần thiết cho cơ thể và chứa lượng Prôtêin cao hơn gấp đôi so với thịt cá, chất lecithin trong đậu nành là thành phần tạo ra sức thanh xuân thần kỳ: nó làm tăng cường trí nhớ và khả năng của trí tuệ nhờ nuôi tế bào não, thần kinh, làm vững chắc các tuyến, tái lập các mô của cơ thể, cải thiện tuần hoàn, hô hấp củng cố xương và tăng cường sức đề kháng đối với sự thương tổn, hồi phục năng lượng và sức lực đã mất.

2. Lực biến dịch và thức ăn biến dịch :

Lực biến dịch là lực của sự chuyển động không ngừng hoạt động hoặc biến đổi. Nó làm chúng ta dễ bị kích động, bồn chồn, thao

thức, không yên, không thoải mái. Nhóm thức ăn này có cafein như cà phê, trà, các thức uống có cacbonat, chocolat, các đồ gia vị cay như ớt, các đồ ăn lên men và một số thuốc tân dược.

Là lực của sự dẫn động, trì trệ, thối rữa và chết chóc. Lực này hoạt động làm chúng ta thấy buồn ngủ, uể oải, lơ đãng, thiếu sinh lực và sáng kiến. Các thức ăn nhóm này có: thịt, cá, hành, tỏi, trứng, các loại nấm, rượu, thuốc lá, ma túy và thức ăn đã lên men thối, ôi và ươn thối. Những ai mưu cầu có được sức khỏe cho cơ thể và nâng cao tâm trí phải tránh các thức ăn này.

Để luyện tập cơ thể với hiệu quả tốt, chúng ta nên chọn chế độ ăn chay với các loại thức ăn thích hợp, bổ dưỡng và có lợi ích cho việc khai mở tâm linh.