

DINH DƯỠNG TRỊ LIỆU: NƯỚC CHUA REJUVELAC VÀ WHEATGRASS

Tôn Thất Cảnh

Trước đây tôi lo về xây dựng, nhưng sau khi Saigon thất thủ tôi đổi nghề khác, nhưng có một sự trùng hợp lạ lùng, vì nghề mới cũng là xây dựng. Trước đây tôi xây dựng, tu bổ nhà cửa, lo cho đời sống con người, và bây giờ tôi cũng lo xây dựng, tu bổ sức khoẻ cho con người, nhất là con người ở tuổi xế chiều.

Việc tu bổ này gồm giúp cho mọi người tập luyện thân thể bằng Thái cực quyền, bằng lối xoa bóp theo khoa phản xạ và chỉ dẫn về dinh dưỡng.

Nhiều người hiểu lầm cho rằng ăn uống đầy đủ và đúng cách là đủ, khỏi cần phải tập luyện. Tập luyện thân thể phải đi đôi với dinh dưỡng cho đúng, và ngược lại dinh dưỡng đúng cần phải có tập luyện.

Ăn uống là để đem đồ ăn vào nuôi cơ thể và tập luyện để khí huyết lưu thông khắp cơ thể, để có đầy đủ khí lực giúp lực phủ ngũ tạng lo việc chuyển hóa các thức ăn ta đưa vào cho hoàn hảo và tẩy trừ các độc tố, như vậy chúng ta mới không bị bệnh.

Trong LT số 40, tôi đã giới thiệu môn Thái cực quyền và trong số 72 tôi đã giới thiệu về tập theo phản xạ. Hôm nay xin giới thiệu một đề tài về dinh dưỡng có thể giúp cho quý vị chữa được nhiều bệnh và tăng thêm sức khoẻ: Nước ngâm hạt lúa mì (wheat) Rejuvelac và nước ép cây mạ của lúa mì Wheatgrass.

Tại Sao Ta Bị Bệnh?

Theo tài liệu nghiên cứu và trị bệnh trong 35 năm của Bác Sĩ Ann Wigmore, chúng ta bị bệnh vì 2 lý do chính: thiếu hụt và độc tố.

1. Thiếu Hụt:

Cơ thể chúng ta thiếu rất nhiều chất xúc tác (enzym) vì thức ăn nấu chín trên 100 độ sẽ mất

hết 100% chất xúc tác. Chất xúc tác là một phân tử rất nhỏ của chất đạm, có nhiệm vụ giúp các tế bào hoạt động hữu hiệu, làm cho việc chuyển hoá thức ăn được tốt để cơ thể được khoẻ mạnh.

Chúng ta không thể sống lâu nếu không có chất xúc tác. Cơ thể chúng ta có hàng tỉ chất xúc tác ở khắp mọi nơi, trong đó có vài trăm loại là tối cần thiết làm đủ mọi việc để chống lại vi trùng xâm nhập, tiêu hóa các thức ăn, tái tạo các tế bào.

Ngoài sự thiếu hụt chất xúc tác ra, cơ thể chúng ta còn thiếu nhiều vitamin và khoáng chất nữa.

2. Độc Tố:

Những độc tố, những vi trùng có trong cơ thể đều do thức ăn ta đưa vào mà ta không biết. Nếu cơ thể bị suy yếu, các vi trùng mới hoạt động và làm ta bị bệnh. Đại trường (ruột già) có nhiệm vụ đẩy các độc tố ra ngoài. Nếu ruột già không làm tròn sứ mạng, độc tố bị giữ lại làm ta bị nhiễm độc. Do đó, ta cần nhiều chất xúc tác trong ruột già để tẩy trừ các độc tố ra ngoài.

TẠI SAO CẦN UỐNG REJUVELAC VÀ WHEATGRASS?

Rejuvelac và Wheatgrass có thể giúp cơ thể giải quyết được 2 vấn đề nói trên. Hai chất nước này không phải là thuốc mà là những thức uống như các loại nước sinh tố, nên khi uống không sợ có phản ứng phụ như đối với các loại thuốc.

1. Nước Chua Rejuvelac:

Rejuvelac là một chất nước chua do sự lên men của hạt lúa mì wheatberry loại mềm, có số lượng chất xúc tác cao, có thể điền vào chỗ xúc tác bị thiếu hụt.

Nước Rejuvelac tuy có vị chua nhưng không phải là thức ăn chứa acid, acid nói đây có nghĩa là loại

acid có hại, thường có trong những cơ thể không được khoẻ mạnh.

Rejuvelac chứa rất nhiều chất đậm, chứa nhiều vitamin C hơn nước cam, có một số lượng rất cao về vitamin E, là chất chống ôxy hóa thiên nhiên. Nước Rejuvelac cung cấp cho ruột già các vi khuẩn tốt lactobacteria để giúp ruột già tổng các độc tố ra ngoài.

Nên dùng Rejuvelac **trước bữa ăn hoặc giữa hai bữa ăn**, không nên dùng liền sau bữa ăn để tránh khỏi làm loạn dịch vị tiêu hóa.

2. Nước Lục Diệp Tố Wheatgrass:

Nước Wheatgrass là chất lục diệp tố (chlorophyll) rút từ cây mạ của hạt lúa mì loại cứng.

Cách đây 20 năm, các khoa học gia của nhiều nước như Đức, Nam Phi và Úc đã nghiên cứu và đồng kết luận rằng những chất bổ cần thiết để cơ thể con người hoạt động bình thường đều có trong các loại cỏ. Bác sĩ Earp Thomas ở New Jersey cho biết thêm hạt lúa mì có rất nhiều chất dinh dưỡng và là vua các loại hạt dùng làm thức ăn, do đó nước Wheatgrass là loại nước bổ nhất trong các loại nước sinh tố.

Sau khi vào cơ thể, chất lục diệp tố của Wheatgrass tạo một môi trường làm ngưng sự tăng trưởng của các vi khuẩn xấu, giúp ruột già tẩy trừ các độc tố ra ngoài.

Nước Wheatgrass chứa hơn 100 chất, kể cả những khoáng chất cần thiết như Sodium, Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorus, Sulphur, Selenium, Cobalt, Zinc và những vitamin như A, B complex, C, E và K.

Wheatgrass chứa rất nhiều chất đậm. Theo tài liệu nghiên cứu của Bác Sĩ Charles Schnabel, Wheatgrass có chất đậm gấp 3 lần chất đậm có trong thịt.

Wheatgrass chứa 17 loại amino-acid, trong đó có đủ tất cả 8 loại cần thiết nhất cho cơ thể là:

- Lysine giúp chống việc chống già.
- Isoleucine giúp cân bằng chất đậm cho người lớn và giúp sự tăng trưởng đối với trẻ em.
- Leucine giúp con người được tỉnh táo, có ý thức.
- Tryptophane cần thiết cho việc cấu tạo máu, da

và tóc được tốt, phối hợp với vitamin B, chất amino-acid này giúp cho hệ thần kinh được thoải mái và kích thích hệ tiêu hóa làm việc cho tốt.

- Phenylalanine giúp tuyến Giáp (thyroid) trong việc sản xuất thyroxine hormone cần cho sự thăng bằng tâm trí và sự cảm xúc.

- Theronine giúp kích thích và điều hòa hệ chuyển hóa (metabolism).

- Valine giúp trí óc được linh hoạt, điều hợp các cơ bắp, làm lắng dịu hệ thần kinh, tránh bị căng thẳng, mệt mỏi tinh thần, giận dữ và mất ngủ.

- Methionine giúp thanh lọc và tái tạo các tế bào của gan và thận.

9 loại amino-acid còn lại là:

- Alanine giúp cấu tạo máu.

- Arginine giúp vấn đề sống còn của tinh dịch.

- Aspartic acid giúp biến thức ăn thành năng lượng.

- Glutamic acid giúp cải tiến sự thăng bằng thần kinh và giúp hệ chuyển hóa được tốt.

- Glycine giúp tế bào biến năng ôxy thành năng lượng.

- Histidine giúp thính giác và hệ thần kinh.

- Proline (giống chức năng của glutamic acid).

- Serine kích thích tổ của não bộ và hệ thần kinh.

- Tyrosine giúp việc cấu tạo da, tóc và ngăn ngừa tế bào chống già.

Những chất xúc tác và amino-acid trong Wheatgrass là những yếu tố cần thiết cho việc tái tạo, thay thế các tế bào, giúp cơ thể tiết ra hormone, tạo tế bào thịt, tế bào máu và tế bào của các bộ phận trong cơ thể.

Ngoài ra, cây mạ Wheatgrass có thể dùng để chữa các vết thương, chỗ bị đứt tay, bị phỏng hoặc đau răng, đau trong cổ.

Nên uống nước Wheatgrass **lúc bụng đói**, và có thể ăn sau khi uống được 15 phút. Nước cỏ xay ra phải uống ngay **trong vòng nửa giờ**, vì từ nửa giờ đến một giờ, các chất bổ dưỡng sẽ mất tác dụng. Uống xong ta thấy có vị ngọt còn lại trong cổ như khi ta ngậm cam thảo, vì vậy sau khi uống đừng xúc miệng. Có thể hòa với nước Rejuvelac để dễ uống.

Theo BS Birscher, chất lục diệp tố của cỏ lúa mì làm gia tăng chức năng của tim, tử cung, ruột và phổi, ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, thanh lọc và lưu thông huyết, gia tăng sự sản xuất hồng huyết

cần làm giảm tác dụng của chất CO (carbon monoacid).

Lục diệp tố lúa mì có khả năng ngăn ngừa được bệnh ung thư, nhờ chứa nhiều chất xúc tác, khoáng chất kẽm, Selenium, Vitamin A và nhất là vitamin E, là chất chống oxy hóa gây ung thư.

Lục diệp tố có tính chất làm sạch cơ thể, tái tạo tế bào và vô hiệu hóa các độc tố, tẩy độc các thành của đại trường.

Cỏ lúa mì có khả năng làm tiêu các vết sẹo trong phổi.

Nếu bị đau răng, nhai một nắm cỏ lúa mì và ngâm trong miệng 5 phút sẽ hết đau. Lục diệp tố lúa mì là chất xúc miệng rất tốt, có khả năng rút độc tố ra khỏi răng và nướu răng. Nếu trong miệng có mụn, nhai và đắp vào vùng có mụn cho đến khi khô thì nhỏ đi.

Cỏ lúa mì ngăn chặn việc chống già và làm tăng thêm nhiều sinh lực cho cơ thể.

Cỏ lúa mì giúp hồi phục sinh lực bằng 2 cách:

1. bổ túc số lượng dinh dưỡng thiếu hụt.
2. tẩy sạch những chất bẩn làm tắc nghẽn các tế bào, mạch máu, các mô (tissue) và lục phủ ngũ tạng.

Kết Quả Trị Liệu

Sau 35 năm chữa bệnh với 2 loại nước nói trên, BS Ann Wigmore cho biết đã chữa được các bệnh:

Ung thư cột sống thời kỳ 4, các loại bướu, Bệnh viêm khớp, mệt mỏi kinh niên, mụn, đau cổ, miệng hôi, sâu răng, Bệnh rối loạn hệ tuần hoàn, thiếu máu, áp huyết cao, bệnh độc huyết (toxemia), Bệnh về gan và bao tử: loét bao tử, rối loạn lá mía (pancrea), táo bón, viêm ruột non và ruột già, trĩ, tiểu đường: lượng đường thấp (hypoglycemia) và lượng đường cao (hyperglycemia),

Bệnh hen suyễn, bệnh áp suất mắt (glaucoma), Bệnh về da, dị ứng, lở ngứa (eczema), nấm (candida), bệnh nấm ở các khe ngón chân (athlete's foot) phỏng da,

Bệnh về đàn bà.

Tài Liệu Tham Khảo:

Wheatgrass, nature's fitness medicine (Steve Meyerowitz).

Wheatgrass juice (Betsy Russell Manning).

The wheatgrass book (Ann Wigmore)

Rebuild your health (Ann Wigmore)

Encyclopedia of healing juice (John Heinnerman)

New choices in natural healing (Bill Gottlieb, Susan G. Berg và Patricia Fisher).

Ghi chú: các loại hạt lúa mì (wheatberries) nói trên đều có bán tại các tiệm Whole Foods hoặc Healthy Foods.

GIEO CỎ LÚA WHEATGRASS

1. Đất Dùng Để Gieo Lúa:

Dùng lớp đất ở vườn: lấy từ 12 đến 20 inches phần đất đen ngay dưới lớp cỏ và lá khô, trộn với từ 10% đến 15% đất than bùn.

Đất mua ở tiệm: mua loại organic potting soil (không dùng đất có trộn phân hóa học).

2. Trồng Cỏ Lúa:

Dùng loại hạt giống cứng (loại hạt mềm dùng để ngâm làm nước chua rejuvelac).

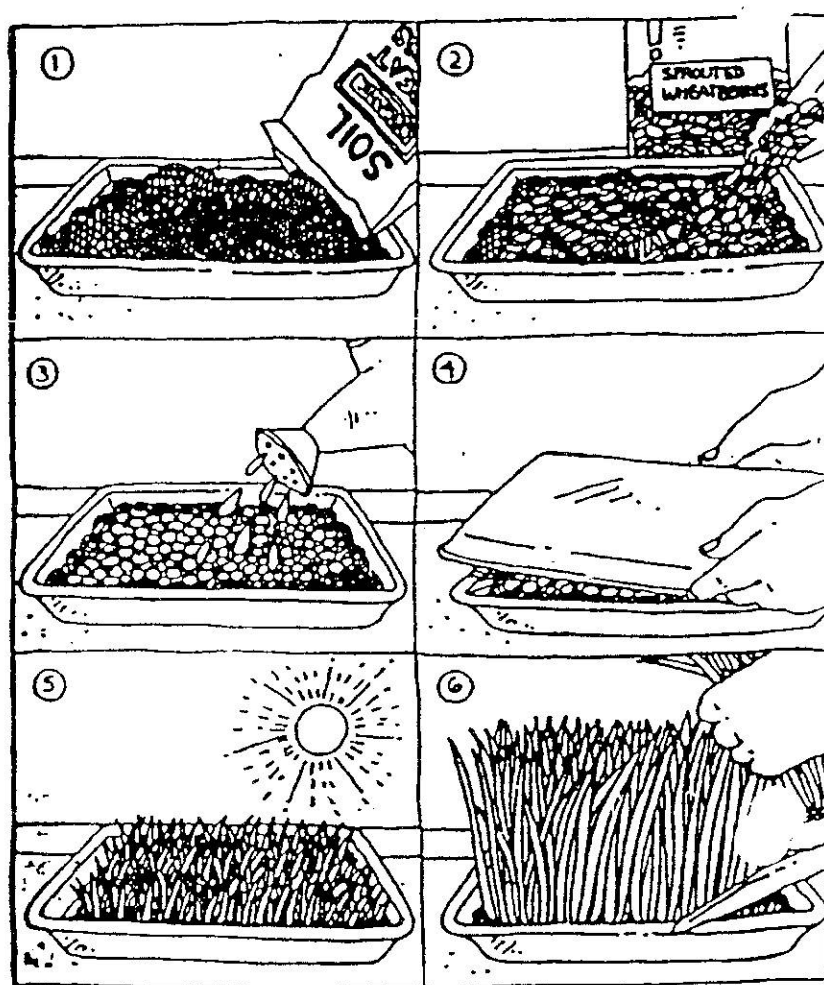
Các loại hạt lúa mì này đều có bán ở các tiệm Healthy Foods Stores.

Cần loại khay cỡ 14x18, mỗi khay chỉ gieo khoảng 3/4 cup hạt giống khô. Rải đất trên khay dày chừng 1 inch (hình 1).

- Đem ngâm hạt giống **không quá 6 giờ**.

- Đổ nước ra và để nghiêng bình chúc xuống cho ráo nước. Để bình như thế trong 12 đến 24 giờ để hạt lên mộng, trong thời gian này, không cần súc rửa hạt giống.

- Rải những hạt lúa đã bắt đầu có mầm lên trên mặt đất cho đều, dùng cho dòn dồng lại và để hạt nằm tự nhiên trên mặt đất, dùng tìm cách đè cho hạt lún vào đất (hình 2). Tưới 3 cup nước (hình 3).



Dùng khay khác đặt lại cho kín (hình 4), và để yên trong 3 ngày.

- Sau 3 ngày, hoặc khi mầm lên cao khỏi mặt đất chừng 1 inch, bỏ nắp khay ra, tưới nước thật nhiều cho đến khi nước lên ngang mặt khay, rồi để ra ngoài nắng trong 2 ngày, thiếu ánh nắng cây sẽ chậm lớn (hình 5). Nếu không có ánh nắng, phải dùng đèn chiếu nóng đặc biệt. Từ ngày thứ ba trở đi, kiểm soát mỗi ngày để xem có cần tưới thêm không. Chỉ tưới vừa đủ khi thấy cần. Nếu các cây mạ không đứng thẳng lên được, cần phải tưới thêm nhiều nước hơn, ngược lại, nếu các cây mạ bị mủn ra thì không nên tưới thêm.

Khi nào cây lên cao được chừng 5 hoặc 8 inches (hình 6), bắt đầu dùng được, cắt càng sát mặt đất

càng tốt, vì phần lớn các chất dinh dưỡng đều tích tụ ở phần dưới của thân cây mạ.

3. Cách Dùng:

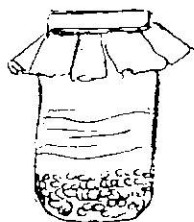
Cho các thân cây vừa cắt vào máy xay, xong đem lọc lấy nước **uống ngay càng sớm càng tốt**, vì từ nửa giờ đến 1 giờ sau khi xay và lọc nước cỏ ra, các chất dinh dưỡng trong nước cỏ sẽ không còn tốt nữa.

Các cây con cắt xong có thể trữ vào tủ lạnh khoảng 1 tuần để đem dần ra dùng, nhưng tốt nhất là cắt vừa đủ dùng, vì nên dùng cây còn tươi.

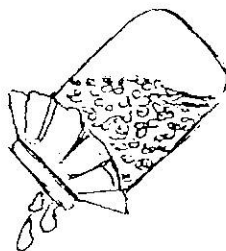
Mỗi ngày uống từ 1 đến 3 ounces là tốt nhất và **uống lúc bụng đói**.

CÁCH LÀM NƯỚC CHUA REJUVELAC

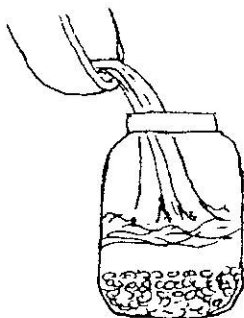
1. Ngâm hạt lúa (loại mềm) từ 8 đến 10 tiếng.



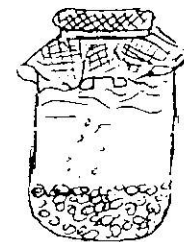
2. Xả nước ra, để lọ nằm nghiêng trong 2 ngày cho hạt lên mọng. Nhớ mỗi ngày đổ nước vào súc và xả nước 2 lần (sáng và tối).



3. Đổ nước vào ngâm giá (hạt đã lên mọng), lượng nước đổ vào gấp 3 lần giá.



4. Đậy lọ bằng vải lưới và ngâm giá trong 2 ngày.



5. Rót nước Rejuvelac ra đựng trong một lọ khác.

Đổ nước khác vào lần thứ 2 và ngâm trong 1 ngày.

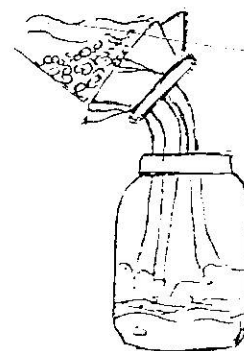
Rót nước Rejuvelac ra, rồi đổ nước khác vào lần thứ 3, và ngâm trong 1 ngày.

Rót nước ra lần cuối.

Cách Dùng

Uống *thay thế* loại nước uống thường ngày hoặc nước trái cây.

Uống *trước bữa ăn hoặc giữa hai bữa ăn*.



Lịch Trình Làm Nước Rejuvelac

Ngày đầu tiên (Chúa Nhật):

10pm: ngâm hạt lúa Wheatgrass 8 tiếng

Ngày thứ nhì (Thứ Hai):

6:00am: Tháo nước ra. Đổ nước vào rửa và tháo nước ra (lần thứ 1)

6:00pm: Đổ nước vào rửa và tháo nước ra (lần thứ 2)

Ngày thứ ba (Thứ Ba):

6:00am: Đổ nước vào rửa và tháo nước ra (lần thứ 3)

6:00pm: Đổ nước vào rửa và tháo nước ra (lần cuối)

Ngày thứ tư (Thứ Tư):

6:00am: Đổ nước uống vào ngâm **48 tiếng** để có rejuvelac.

Ngày thứ năm (Thứ Năm):

6:00am: (đã ngâm được 24 tiếng).

Ngày thứ sáu (Thứ Sáu):

6:00am: (đã ngâm xong 48 tiếng).

Rót *đợt nước Rejuvelac đầu tiên*.

Đổ nước uống khác vào ngâm thêm **24 tiếng**.

Ngày thứ bảy (Thứ Bảy):

6:00am: Rót *đợt nước Rejuvelac lần thứ nhì*.

Đổ nước uống khác vào ngâm thêm **24 tiếng**.

Ngày thứ tám (Chúa Nhật):

6:00am: Rót *đợt nước Rejuvelac lần thứ ba*.

Đến đây là chấm dứt 1 lần làm nước Rejuvelac và chuẩn bị làm lần khác.