

Khoa Học và Đời Sống

Nội Dung:

Ăn Trái Cây

Có Nên uống nước trước khi đi ngủ ?

Huyết Minh Nhãn-Phượng Nhãn và Đại Không Cốt

Ăn Trái Cây

EATING FRUIT - This opened my eyes.

Dr Stephen Mak treats terminal ill cancerpatients by "un-orthodox" way and many patients recovered. Before heused solar energy to clear the illnesses of his patients. He believeson natural healing in the body against illnesses. See his article below.

Thanks for the email on fruits and juices.It is one of the strategies to heal cancer. As of late, my success ratein curing cancer is about 80%. Cancer patients shouldn't die. The curefor cancer is already found. It is whether you believe it or not. I am sorry for the hundreds of cancer patients who die under theconventional treatments.

Thanks and God bless.

- Dr Stephen Mak

Bác sĩ Stephen Mak trị bệnh ung thư thời kỳ chót bằng những cách điều trị "không chính thống" nhưng rất nhiều bệnh nhân đã hồi phục. Trước đây, ông dùng năng lượng mặt trời để chữa bệnh. Ông tin rằng cơ thể có khả năng tự hồi phục. Xin xem lời ông bên dưới

Cám ơn đã gửi bài về trái cây và nước trái cây. Đây là một cách điều trị ung thư. Gần đây, tỷ lệ thành công của tôi trong việc điều trị ung thư là khoảng 80% . Bệnh nhân ung thư lẽ ra không phải chết. Cách

điều trị ung thư đã được tìm ra, chỉ là chúng ta có tin hay không. Tôi rất tiếc về việc hàng trăm bệnh nhân ung thư đã chết theo cách chữa trị truyền thống. Xin cảm ơn và cầu Thượng Đế gia hộ. EATING FRUIT...

We all think eating fruits means just buying fruits, cutting it and just popping it into our mouths. It's not as easy as you think. It's important to know how and when to eat. What is the correct way of eating fruits?

Tất cả chúng ta cho rằng ăn trái cây chỉ có nghĩa là mua trái cây, cắt ra từng lát và bỏ vào miệng, nhưng không dễ như vậy. Điều quan trọng là phải biết ăn ra sao và khi nào. Ăn trái cây như thế nào mới đúng?

IT MEANS NOT EATING FRUITS AFTER YOUR MEALS! * FRUITS SHOULD BE EATEN ON AN EMPTY STOMACH.

If you eat fruit like that, it will play a major role to detoxify your system, supplying you with a great deal of energy for weight loss and other life activities.

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

FRUIT IS THE MOST IMPORTANT FOOD. Let's say you eat two slices of bread and then a slice of fruit. The slice of fruit is ready to go straight through the stomach into the intestines, but it is prevented from doing so.

Trái cây là thức ăn quan trọng nhất. Thí dụ quý vị ăn hai lát bánh mì, rồi một lát trái cây. Lát trái cây đã sẵn sàng đi thẳng qua bao tử, rồi vào ruột, nhưng bị ngăn cản.

In the meantime the whole meal rots and ferments and turns to acid. The minute the fruit comes into contact with the food in the stomach and digestive juices, the entire mass of food begins to spoil....

Trong khi đó, toàn thể bữa ăn bị thối rữa, lên men, và biến thành axit. Khi trái cây gặp thức ăn trong bao tử và chất axit tiêu hóa, tất cả thức ăn bắt đầu thối rữa.

So please eat your fruits on an empty stomach or before your meals! You have heard people complaining — every time I eat watermelon I burp, when I eat durian my stomach bloats up, when I eat a banana I feel like running to the toilet, etc — actually all this will not arise if you eat the fruit on an empty stomach. The fruit mixes with the putrefying other food and produces gas and hence you will bloat!

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

Greying hair, balding, nervous outburst and dark circles under the eyes all these will NOT happen if you take fruits on an empty stomach.

Những việc như tóc bạc, hói đầu, tư tưởng bức bối, và bên dưới mắt bị quầng đen sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống.

There is no such thing as some fruits, like orange and lemon are acidic, because all fruits become alkaline in our body, according to Dr. Herbert Shelton who did research on this matter. If you have mastered the correct way of eating fruits, you have the Secret of beauty, longevity, health, energy, happiness and normal weight.

Không có chuyện vài thứ trái cây như cam và chanh có nhiều chất axit, bởi vì tất cả trái cây trở thành chất kiềm (alkaline) trong cơ thể, theo bác sĩ Herbert Shelton, người đã nghiên cứu vấn đề này. Nếu quý vị nắm vững việc ăn trái cây đúng cách, quý vị sẽ có được bí mật của sắc đẹp, trường thọ, sức khỏe, năng lực, hạnh phúc và không béo phì.

When you need to drink fruit juice - drink only fresh fruit juice, NOT from the cans. Don't even drink juice that has been heated up. Don't eat cooked fruits because you don't get the nutrients at all. You only get to taste. Cooking destroys all the vitamins.

Khi cần uống nước trái cây - hãy uống nước trái cây tươi, không uống từ đồ hộp. Không uống nước trái cây đã nấu ấm. Không ăn trái cây đã nấu chín, bởi vì quý vị sẽ không có những chất dinh dưỡng, mà chỉ thưởng thức hương vị của trái cây. Nấu chín làm mất tất cả sinh tố.

But eating a whole fruit is better than drinking the juice. If you should drink the juice, drink it mouthful by mouthful slowly, because you must let it mix with your saliva before swallowing it. You can go on a 3-day fruit fast to cleanse your body. Just eat fruits and drink fruit juice throughout the 3 days and you will be surprised when your friends tell you how radiant you look!

Nhưng ăn trái cây vẫn tốt hơn là uống nước trái cây. Nếu quý vị phải uống nước trái cây, hãy uống từng ngụm, từ từ, bởi vì cần để nước trái cây hòa tan với nước bọt trước khi nuốt xuống. (Phép dưỡng sinh Osawa cũng khuyên phải nhai cơm gạo lức 100 lần trước khi nuốt, để gạo hòa với nước bọt). Quý vị có thể chỉ ăn trái cây trong 3 ngày để thanh lọc cơ thể. Chỉ ăn trái cây và uống nước trái cây trong suốt 3 ngày, và quý vị sẽ ngạc nhiên khi bạn bè cho biết quý vị nhìn thật tươi sáng!

KIWI: Tiny but mighty. This is a good source of potassium, magnesium, vitamin E & fiber. Its vitamin C content is twice that of an orange.

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

APPLE: An apple a day keeps the doctor away? Although an apple has a low vitamin C content, it has antioxidants & flavonoids which enhance the activity of vitamin C thereby helping to lower the risks of colon cancer, heart attack & stroke.

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

STRAWBERRY: Protective Fruit. Strawberries have the highest total antioxidant power among major fruits & protect the body from cancer-causing, blood vessel-clogging free radicals.

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

ORANGE: Sweetest medicine. Taking 2-4 oranges a day may help keep colds away, lower cholesterol, prevent & dissolve kidney stones as well as lessen the risk of colon cancer.

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

WATERMELON: Coolest thirst quencher. Composed of 92% water, it is also packed with a giant dose of glutathione, which helps boost our immune system. They are also a key source of lycopene — the cancer fighting oxidant. Other nutrients found in watermelon are vitamin C & Potassium.

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

GUAVA & PAPAYA: Top awards for vitamin C. They are the clear winners for their high vitamin C content. Guava is also rich in fiber, which helps prevent constipation. Papaya is rich in carotene; this is good for your eyes.

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

Drinking Cold water after a meal = Cancer! Can u believe this?? For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will breakdown and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup or warm water after a meal.

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

A serious note about heart attacks HEART ATTACK PROCEDURE': (THIS IS NOT A JOKE!) Women should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting. Be aware of intense pain in the jaw line. You may never have the first chest pain during the course of a heart attack. Nausea and intense sweating are also common symptoms. Sixty percent of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up. Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let's be careful and be aware. The more we know the better chance we could survive.

Một điều nghiêm trọng về nhồi máu cơ tim: “thủ tục” nhồi máu cơ tim (Không phải chuyện đùa) Những quý vị nữ nên biết rằng, không phải tất cả những triệu chứng nhồi máu cơ tim đều bắt đầu từ việc tay trái bị đau. Hãy chú ý khi bị đau hàm dữ dội. Có thể quý vị sẽ không bao giờ bị đau ngực khi bị nhồi máu cơ tim. Buồn nôn và toát mồ hôi dữ dội cũng là những triệu chứng thường xảy ra. 60% những người bị nhồi máu cơ tim trong khi ngủ sẽ không thức giấc. Đau hàm có thể khiến quý vị tỉnh dậy khi đang ngủ say. Hãy chú ý và để ý. Càng biết nhiều, chúng ta càng dễ sống sót.

A cardiologist says if everyone who gets this mail sends it to 10 people, you can be sure that we'll save at least one life.

Một bác sĩ chuyên khoa tim cho biết, nếu mọi người nhận được email này gửi tiếp cho 10 người khác, thì ít nhất một mạng người sẽ được cứu sống.

Chuyển tới: Nguyễn Thanh Bình

Có nên uống nước trước khi đi ngủ?

Theo Sức khỏe & Đời sống

Có những điều tưởng chừng rất đơn giản, dễ bị bỏ qua

nhưng lại có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

Kết quả một số công trình nghiên cứu cho thấy, nếu trước khi đi ngủ uống một cốc nước, có thể giúp phòng ngừa một phần nào chứng tai biến mạch máu não.

Trong thực tế, những tai biến mạch máu não thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu trở nên đặc hơn, và đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não.

Trong một ngày máu có lúc đặc lúc loãng, đồng thời có một quy luật nhất định, buổi sáng từ 4 - 8 giờ là lúc máu đông đặc nhất, sau đó dần dần loãng ra, đến khoảng 12 giờ đêm là thời điểm loãng nhất rồi dần dần đặc lại, và đến buổi sáng hôm sau lại lên đến đỉnh cao.

Chính vì vậy, mỗi chúng ta, nhất là những người lớn tuổi, buổi tối trước khi đi ngủ nên uống khoảng 200ml nước (khoảng 1 cốc), thì sáng ngủ dậy, không những máu không bị đặc, mà còn loãng ra. Các chuyên gia y học cũng khuyên rằng, buổi tối trước khi đi ngủ uống nước khiến cho máu loãng ra, có lợi cho sự tuần hoàn của mạch máu, giúp phòng chống tai biến mạch máu não.

Tất nhiên có nhiều nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não, sự đông đặc của máu tăng lên chỉ là một trong những nguyên nhân gây bệnh, nhưng ít nhiều có thể khẳng định, tạo cho mình thói quen uống nước trước khi đi ngủ có tác dụng nhất định đối với việc phòng chống tai biến mạch máu não.

Chuyển tới: Nguyễn Thanh Bình

Huyết Minh Nhãn - Phượng Nhãn - Đại không Cốt chữa mọi mắt .tai thính - mắt sáng



Huyết Minh Nhãn – vừa quan trọng vừa hữu dụng.

Phòng chứng mệt mỏi - đục thủy tinh thể - ngủ ngon

Đây là câu chuyện do một vịHuynh trưởng đã hơn 60 tuổi chia sẻ, Ông ấy vốn có bệnh cận thị và lão thị, sau khi xoa ấn huyết này được nửa năm, đi kiểm tra lại thì thị lực đạt được 1.2.

Hiện ông ấy không phải đeo mắt kính nữa, thỉnh thoảng lại ấn huyết Minh Nhãn khi rảnh rỗi.

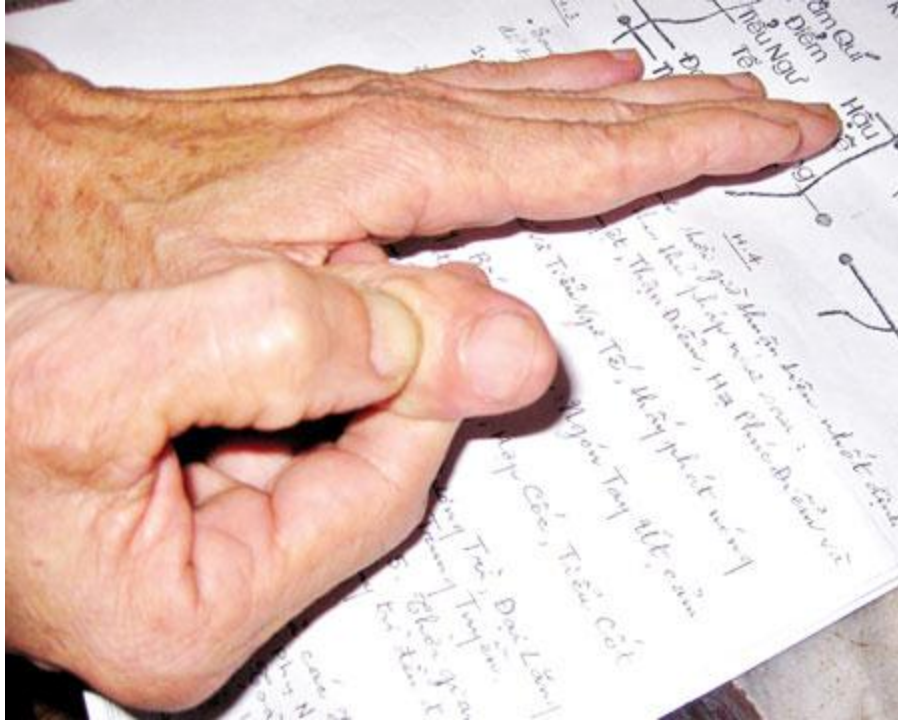
Các vị có công việc luôn phải tiếp xúc với màn hình vi tính cần biết diệu phương này!

Chúc Quý vị sức khỏe!

HUYẾT MINH NHÃN, HUYẾT PHƯỢNG NHÃN, HUYẾT ĐẠI KHÔNG CỐT

Khi đã có tuổi, chúng ta dễ bị lão thị, hãy thử cách ấn huyết Minh Nhãn, bảo đảm quý vị sẽ được TAITHÍNH, MẮT SÁNG

Nếu quý vị thường cảm thấy mỏi mắt, nhưng lại không đúng vào giờ ngủ, lúc đó chúng ta hãy vận dụng phương pháp xoa bóp huyết đạo, để thư giãn mắt.



Trên ngón cái của chúng ta có 3 huyệt tiếp giáp nhau (như hình vẽ) đó là huyệt Minh Nhãn (giáp ngón trỏ), huyệt Phượng Nhãn (phía ngoài ngón cái) và huyệt đại không cốt (ở giữa).

Huyệt Minh Nhãn và Phượng Nhãn có thể cải thiện chứng mờ mắt và viêm kết mạc cấp tính, đại không cốt huyệt thì cải thiện tất cả các triệu chứng bệnh liên quan đến mắt.

Các vị thường gặp chứng mờ mắt mỗi ngày nên kích thích 3 huyệt này hai lần. Phương pháp: kẹp ngón cái giữa ngón cái và ngón trỏ của tay còn lại, dùng móng của ngón cái lần lượt kích thích 3 huyệt đạo này, ấn với mức độ có cảm giác hơi đau là được.

Đây là phương pháp ấn huyệt đơn giản, khi đang rảnh rỗi giữa các ca làm việc, hoặc trong lúc đợi xe, đều có thể thao tác.

Các vị thường bị mờ mắt nhưng lại khó ngủ sử dụng phương pháp này sẽ dễ dàng tìm lại giấc ngủ.

Phương pháp trên cũng có thể ức chế chứng đục thủy tinh thể do cao tuổi.

Chuyển tới: Nguyễn Thanh Bình