

CHỮA BỆNH :

BẰNG CÁCH NHAI DẦU MÈ HOẶC DẦU HƯƠNG DƯƠNG

LIÊN HIỆP CÁC HỘI KH & KT VIỆT NAM : UIA

TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG

NĂNG LƯỢNG SINH HỌC – CBE

CÂU LẠC BỘ SINH HOẠT TRAO ĐỔI VÀ ỨNG DỤNG NLSH

CHỮA BỆNH BẰNG CÁCH NHAI DẦU

Bác sĩ y khoa F. Karach đã thuyết trình trước hiệp hội người Ukraina.

Buổi hội nghị được các bác sĩ chuyên gia ung thư và nhà vi khuẩn học thuộc viện Hàn Lâm khoa học Xô viết tham dự. Bác sĩ Karach đã giải thích về quá trình chữa bệnh đơn giản nhưng lạ thường bằng cách sử dụng dầu.

Những kết quả từ liệu pháp của ông gây ra sự ngạc nhiên và nghi ngờ về những nội dung trong báo cáo của ông. Tuy nhiên sau khi đã kiểm chứng thêm về những công dụng của liệu pháp nhai dầu, bạn có thể thấy tính hiệu dụng của nó. Những kết quả này thật bất ngờ đạt được chỉ với phương pháp chữa bệnh sinh học hoàn toàn không gây hại. Phương pháp đơn giản có thể được chữa nhiều loại bệnh và trong vài trường hợp có thể giúp bạn tránh sự can thiệp của phẫu thuật hay dược phẩm mà có thể có tác dụng phụ.

Yếu tố thú vị nhất của liệu pháp này là tính đơn giản của nó. Nó bao gồm việc súc và nhai dầu trong miệng (dầu hương dương hay dầu mè), loại tinh chế mà bạn có thể mua ở siêu thị, đều có kết quả với tất cả mọi người. Quá trình chữa bệnh đạt được trên các cơ quan của cơ thể. Bằng cách này việc chữa các tế bào,

mô và tất cả các bộ phận đồng thời có thể thực hiện được và cơ thể sẽ loại bỏ được các chất thải độc hại mà không làm xáo trộn thể trạng. Bác sĩ Karach nói rằng con người chỉ sống một phần hai quãng đường của họ. Họ có khả năng sống khoẻ mạnh đến 140 hay 150 tuổi.

PHƯƠNG PHÁP.

Buổi sáng, trước khi ăn sáng để dạ dày trống, bạn hãy cho một muỗng dầu vào trong miệng (không nuốt), nhai từ từ trong miệng như súc miệng bằng dầu, nhai tới nhai lui, súc qua kẽ răng từ 15 đến 20 phút.

Trong quá trình này làm cho dầu hoàn toàn hòa lẫn với nước bọt. Việc này làm kích hoạt các Enzyme và các Enzyme này sẽ hút các độc tố ra khỏi máu. Dầu không được nuốt vì lúc này nó trở thành một chất độc. Sau khi nhai và súc miệng, dầu sẽ trở nên loãng và trắng. Nếu dầu vẫn còn vàng, chứng tỏ nó vẫn chưa được nhai đủ. Sau khi nhổ dầu ra khỏi miệng, các kẽ răng phải được súc lại bằng nước muối, cạo lưỡi hoàn toàn thật kỹ .

Vì dầu nhổ ra có chứa nhiều vi khuẩn độc hại và độc tố của cơ thể, nên bồn rửa (Waschbecken) phải lau chùi thật sạch bằng xà bông và nước khử trùng. Nếu bạn có dịp nhìn một giọt dầu này dưới kính hiển vi phóng đại 600 lần, bạn sẽ thấy các vi khuẩn ở giai đoạn đầu phát triển.

Điều này là quan trọng để hiểu rằng trong lúc nhai dầu, quá trình trao đổi chất của bạn sẽ được tăng cường. Nó sẽ giúp tăng cường sức khỏe. Một trong những kết quả đáng ngạc nhiên nhất của quá trình này là nó làm chặt các răng lung lay của bạn, giảm thiểu nướu bị chảy máu và làm trắng răng.

Nhai Dầu đạt hiệu quả tốt nhất trước buổi ăn sáng. Để quá trình chữa bệnh nhanh chóng, bạn có thể nhai dầu 3 lần 1 ngày, nhưng luôn luôn là trước bữa ăn với dạ dày trống.

Những Điều Cần Đề Phòng

Không được nuốt, dầu nhai phải nhổ ra.

Nhưng nếu bạn nuốt phải thì cũng không có gì đáng lo.

Nó sẽ đi ra ngoài theo đường đại tiện.

Nếu bạn dị ứng với loại dầu nào, hãy đổi loại dầu đó và ngậm loại dầu khác.

Dầu hướng dương hay dầu mè đều có hiệu quả ngang nhau trong việc chữa bệnh. Các loại dầu khác thì không tốt bằng.

Do đó không thể đổ lỗi cho việc nhai dầu nếu sử dụng các loại dầu khác. Nên sử dụng dầu tinh chế (100%).

Nhật Ký Nhai Dầu có kết quả

Vâng lời anh Trần anh Dũng, hôm nay tôi (Kim tuyến, 52 tuổi) viết nhật ký nhai dầu với hy vọng có thể hướng dẫn và kể lại kinh nghiệm của mình cho những ai muốn bắt đầu thử nghiệm phương pháp này để phòng cũng như chữa bệnh và nhất là để mình luôn được khoẻ mạnh.

Thứ hai 5/11/2007 **tôi bị cảm lạnh, đến 4 giờ sáng hôm sau giật mình thức bởi nuốt nước miếng đau cổ họng** quá, 7 giờ sáng thức dậy không nói ra tiếng được, thêm ho và có đờm, ngày làm thứ ba và thứ tư uống tinh dầu hạt bưởi và tylenol để trị cảm lạnh. Ở nhà có giờ rảnh tôi vào Internet để đọc tài liệu. giống như mẹ tôi, tôi không chịu ở không dù bệnh, luôn tìm việc gì để làm. Một người thân của tôi có mấy răng cửa dưới lung lay, tôi nhớ rằng đã đọc một năm trước về cách chữa đó, nay tìm lại để gởi cho người thân đó chữa.

Đó là phương pháp nhai dầu mè mà các bạn đang chú ý tới đây.

Khi đọc lại điều tác động mạnh và làm tôi chú tâm hơn, đó là nhai dầu chữa cả ung thư máu mà cha của một người bạn của bạn tôi ở Việt Nam đang bị nặng và chị dâu của bạn tôi đang bị ung thư phổi thời kỳ cuối. Vì hai người này, tôi muốn dịch ngay để chuyển về Việt Nam, hy vọng giúp gì được cho họ, đồng thời thử nghiệm hiệu quả của phương pháp Nhai Dầu.

Thứ năm 8/11/2007 đi làm lại. **Tôi đã hết đau cổ họng nhưng còn ho và chảy nước mũi liên tục**, uống thuốc ho không hết mà làm tôi buồn ngủ và bị bần thần. Tôi không uống thuốc ho nữa. Tôi làm trong tiệm Regal Nails ở Super Walmart (một siêu thị lớn), tiếp xúc trực tiếp với khách hàng, cho nên ho và sổ mũi thật không hay tí nào. Ngày mai tôi sẽ thử nhai dầu mè. Vì đi làm nên tôi chỉ Nhai Dầu được ngày một lần vào buổi sáng khi vừa thức dậy thôi.

Thứ sáu 9/11/2007 sau khi đánh răng nạo lưỡi, tôi nhai 1 muỗng canh dầu mè khoảng 20 phút, vừa nhai vừa làm việc vặt. Rồi súc miệng lại bằng nước muối và đánh răng nạo lưỡi đúng như tài liệu hướng dẫn.

Tôi ngạc nhiên quá, hôm nay đi làm không hề ho và sổ mũi dù trời lạnh. Có thể nói hiệu quả 90%. Sao có kết quả quá nhanh đến như vậy được nhỉ? Vui làm sao! Phần khởi quá, tôi thức khuya để dịch tài liệu.

Thứ bảy 10/11/2007 tôi nói với Nhật, cậu em tôi cũng đang bị ho, có nhiều đờm, răng nhai dầu đã giúp tôi hết ho để chuẩn bị thuyết phục cậu em nhai dầu. Máy chị em làm chung một tiệm với nhau. Nhật hút thuốc lá 20 năm rồi, có những ngày ho cả đêm. Cả ngày làm việc cứ ngẫm nghĩ đến hiệu quả của sự nhai dầu, tôi cười hoài.

Ngày chủ Nhật 11/11/2007 tôi phải đi làm 5 tiếng (luật của những tiệm Regal Nails), giờ rảnh có được, tôi cố gắng dịch cho xong bài thực hành nhai dầu.

12/11/2007 sau khi Nhai Dầu xong, được 1 tiếng rảnh trước khi đi làm, tôi muốn tìm hiểu thêm về bác sĩ Karach nên vào Google.com tìm. Ôi thích quá, có một website của bác sĩ Karach (<http://www.oilpulling.com>). Thế là tôi in ra 2 bài nữa - hỏi và đáp, kinh nghiệm của những người thực hành Phương pháp nhai dầu - hể đi làm có giờ rảnh thì dịch rồi về nhà đánh máy.

13/11/2007 tôi ngủ rất ngon trong 3 đêm qua, khoảng 8 – 9 giờ tối là không cưỡng lại được cơn buồn ngủ, phải đi ngủ thôi, ngủ một mạch tới sáng. Sáng thức dậy sớm và tỉnh táo ngay. Sau đó trở lại giờ ngủ thường lệ và ngủ ngon giấc trừ khi tôi thao thức và cầu nguyện cho người biết đến phương pháp Nhai Dầu này.

14/11/2007 Ánh em gái tôi 48 tuổi ở Canada, nhai dầu ngày đầu tiên, dùng loại dầu mè đã được rang trước khi ép từ mè sống màu vàng trong khi trao đổi kết quả cho nhau nghe, tôi thấy cả hai loại đều hiệu nghiệm cả nhưng không biết chắc loại dầu nào tốt hơn.

15/11/2007 nha sĩ Việt Nam có làm cho tôi 4 răng bắt cầu hàm dưới bên trái tháng 8/2006 khi tôi về thăm quê hương mình. Sau đó ở chân răng hàm phía trong cùng này đùn ra một cục thịt đã làm tôi lo suốt không biết sau này có vấn đề gì về lợi răng chằng. Hôm nay sau một tuần nhai dầu nó đã biến mất rồi, yên tâm về chuyện này quá. Răng cũng đã trắng và bóng ra hơn thật. Lợi răng có màu hồng thật đẹp và bám chặt vào các chân răng. Thảo nào sau này Nhai Dầu

tôi không còn bị ê răng khi súc miệng bằng nước lạnh hay khi ăn đồ chua hay ngọt nữa.

Cứ nhai dầu mỗi ngày thế này thì từ nay nha sĩ không còn thấy tôi đến thăm. Đi nha sĩ ở Mỹ tốn tiền lắm các bạn ơi. Có năm tôi đã tốn hết gần 10.000 đô cho răng đó. Nhai Dầu lấy đi hết các chất bẩn bám chặt ở chân răng. Tôi có 2 răng phía hàm trên, kể bên răng nanh, đều đã được lấy gân máu, thỉnh thoảng bị viêm ở lợi răng, có lần sưng tấy lên và làm nhức lên cả mắt. Bình thường khi lỡ nhai đồ ăn gì hơi cứng vào răng này thì bị đau thốn lắm. Lấy tay đè mạnh vào má chỗ 2 răng này luôn luôn thấy ê, đau. Như vậy thì phải có vấn đề gì ở xương răng hay lợi răng chỗ này. Nay bám mạnh vào tôi không thấy ê như trước nữa, đã giảm được 80%.

16/11/2007 tôi thấy mình đọc tài liệu đến 12 giờ khuya với đầu óc tỉnh táo, minh mẫn. Trước khi Nhai dầu đọc chừng 5 – 10 phút là nước mắt chảy tràn ra, rồi buồn ngủ, gấp sách lại. Có cố gắng đọc thêm thì phải lau nước mắt và ngáp mãi. Tôi nghĩ tôi phải đi thay kính mắt. Bây giờ thì không cần phải thay kính rồi.

Khi đọc phần hỏi và đáp, tôi thấy bác sĩ Karach khuyên không nên làm việc gì khác mà ngồi để nhai dầu và dùng 2 muỗng cà phê dầu mè là đủ, tôi thường dậy sớm hơn 15 phút để làm theo lời khuyên này. Tôi có dùng nước nóng để hâm ấm dầu mè trước khi nhai dầu, phần còn dư lại tôi xoa lên mặt, 2 đầu gối và 2 bàn tay.

Ngoài việc luân chuyển dầu trong miệng bạn cũng cần giữ yên cằm, dùng lưỡi đẩy dầu ra phía môi qua răng rồi rút dầu trở vào trong nhiều lần (nghe tiếng kêu rút rút).

17/11/2007 Ánh em tôi gọi vui mừng chia sẻ, **sau 4 lần Nhai Dầu thấy miệng hết hôi**. Ánh cho rằng miệng hôi xuất từ bao tử vì Ánh giữ răng kỹ lắm. Da mặt căng hơn, đẹp hơn, răng trắng hơn. Ánh bị huyết trắng có mùi hôi giờ đã sạch và hết mùi. Sao lạ lùng kết quả nhanh đến như vậy sao? Tôi cứ mỉm cười hoài lúc làm việc khi nghĩ đến hiệu quả của Nhai Dầu.

Chà tôi nhận ra rằng gương mặt tôi đã nên nhẹ nhõm hơn, thanh thản hơn. Chả là tôi thường mang khuôn mặt nghiêm hơi nặng nề không gây thiện cảm ban đầu lắm. Có một bề trên đã nói với tôi rằng người khác phải chơi với tôi 6 tháng mới hiểu và thương tôi.

18/11/2007 trong khi hát cộng đồng, tôi khám phá ra là giọng của mình sao mạnh mẽ và lên cao dễ quá. Như vậy chứng tỏ việc nhai dầu, sinh lực gia tăng, thanh quản được tẩy sạch. Nhai Dầu làm cho hệ thống miễn nhiễm được tăng cường, giúp cơ thể mình tự chữa lành mà mình không ngờ, không nghĩ ra trước được. Vài năm nay tôi có lòng ước ao và đi tìm qua sách báo, qua Internet một phương cách nào phổ thông, rất rẻ tiền nhưng chữa được nhiều bệnh. Tôi nghĩ đến những người dân nghèo ở Việt Nam không có tiền đi bác sĩ, phải sống hằng ngày trong đau đớn với cơn bệnh của mình, nhất là những người chết khi còn trẻ ở tuổi 40 – 50 để lại con cái bơ.....

Tôi bị bệnh cường giáp trạng và bệnh loãng xương. Từ khi nhai dầu tôi đã không uống thuốc gì cả, đợi sau một tháng sẽ đi khám nghiệm máu xem tuyến giáp trạng của tôi đã hoạt động tốt tự nó chẳng, sau hai tháng sẽ đi rọi (scan) xương xem đã lành mạnh hẳn chưa. Nếu được như vậy sẽ chứng tỏ qua nhai dầu lần lượt các cơ quan trong cơ thể dần dần được phục hồi, được kiện toàn như thời khoẻ mạnh nhất.

19/11/2007 Nhật, em trai tôi nhai dầu lần đầu sau khi được chị Ánh ở Canada thuyết phục. Bụt nhà không thiêng các bạn ạ. Tôi ở kế bên nói Nhật đâu chịu nghe ngay, dù tận mắt thấy kết quả tôi được. Ngay sau khi nhai dầu, Nhật làm cả ngày mà không còn ho nữa. Công hiệu thật. Tôi lại tiếp tục mỉm cười hoài. Tôi gọi về cho Sương em dâu tôi ở Việt Nam, tôi chú trọng đến sức khỏe của các em tôi vì làm việc nhiều lắm, nhưng để thuyết phục tôi phải điễm vào huyết chính của Sương đó là cách làm đẹp. Sương thực hành ngay, còn mua dầu và in tài liệu ra cho các công nhân cùng làm, rồi Hậu, chồng của Sương sau đó cũng làm theo. Hậu uống rượu và hút thuốc nhiều, nay nếu trung thành nhai dầu thì tôi yên tâm cho sức khoẻ các em rồi.

20/11/2007 Nhật nói rằng dường như nhai dầu làm cho khát nước quá. Tôi nói chắc do máy sưởi dạo này chạy nhiều làm khô cổ, tôi cũng thấy mình uống nhiều nước hơn. Nhưng sau đó tôi để ý thấy quả có hai ngày và một đêm tôi khát nước lắm, uống nước liên tục và uống nhiều. Rất có thể đang cần nước để hoàn tất việc thanh lọc chất độc, chất cặn bã ra ngoài trong tiến trình chữa bệnh.

21/11/2007 hôm nay Nhật thấy hơi sốt nên không nhai dầu, Nhật không biết đó là do hiệu ứng chữa lành (healing process). Thực ra lúc này càng nên nhai dầu tiếp. Tuy vậy đến 12 giờ trưa Nhật khạc ra một cục đẻo màu nâu to bằng hạt đậu phộng và kinh ngạc cho tôi xem. Nó giống như màu của chất cặn bám vào tô thuốc Lào vậy. Nhật hút thuốc đã 20 năm, hay ho khan có khi cả đêm mất ngủ làm mẹ tôi xót ruột lắm.

Chà, sao mình chỉ nhai dầu ở miệng mà nó lại lấy ra được cục do khói thuốc bám chặt vào thanh quản hay cuống phổi vậy nhỉ? Hèn chi mà người hút thuốc cứ ho, ho mà không khạc ra được nên cứ ho hoài. Tôi nhớ ông nội tôi khi còn sống rất thích hút thuốc lào, cứ sau mỗi lần rít một hơi ho sặc sụa, mình thương ông mà không làm được gì.

Tôi có một khách hàng Mỹ đã 4 năm, bà Anita gần 60 tuổi. Bà bị bệnh Lupus, một loại ung thư máu chưa có thuốc chữa, bà cũng bị suyễn vì hút thuốc từ 16 tuổi, mỗi ngày phải dùng bình thở oxy 4 lần. Tay và Chân đau nhức và rất khó ngủ, mệt mỗi thường xuyên nên dễ bực tức lắm, bà cũng ho nhiều, ho trước mặt tôi nữa vì không cầm được. Bà nói bà đã bị bệnh và chịu đau đớn gần hết cuộc đời bà. Tôi thương bà lắm.

Tôi in sẵn tài liệu và có dầu mè chuẩn bị cho bà, tôi đã nói với bà từ hai tuần trước nhưng bà không tìm được chỗ mua dầu mè cũng như không có Computer để đọc tài liệu được. Bà nói bà sẽ về thực hành ngay, ngày 3 lần và sẽ gọi báo cho tôi khi có kết quả. Chúng tôi nhìn nơi bà như nhân chứng rõ ràng nhất cho hiệu quả chữa lành bệnh qua việc nhai dầu. Để xem sao!

22/11/2007 Nhật nhai dầu lại và khạc ra thêm 2 cục màu nâu to hơn hôm qua. Mọi người trong nhà vừa ngạc nhiên vừa mừng nữa. Nhật sốt hơn hôm qua tưởng bị cúm, nhưng lại nói sao không thấy ho gì cả. Tôi thì, giờ biết chắc nó do hiệu ứng chữa lành rồi. Nếu Nhật chịu được thì không cần phải uống thuốc, mai sẽ tự khỏi. Hôm sau khỏe và đi làm như thường nhật.

Hôm nay thứ năm tôi về nhà ba mẹ tôi chung với gia đình. Tôi lại thêm một ngạc nhiên nữa về mình, đó là tôi rất tỉnh táo không hề buồn ngủ khi lái xe mặc dù 3 hôm liền tôi thức đến 12 giờ khuya để đọc sách. Nhưng lần lái xe trước, lâu giờ, còn buồn ngủ hay kéo đến làm tôi phải tìm nhiều cách để chống trả.

23/1/2007 tối qua ngủ không được vì lạ chỗ, 3 giờ sáng cầm tài liệu đọc để dỗ giấc ngủ, 15 phút sau tôi đi vào giấc ngủ ngon. Sáng 6 giờ 30 dậy để chuẩn bị lái xe đi làm việc. Hai tiếng lái xe lại vẫn không buồn ngủ, tuyệt.

Chưa có lối chữa bệnh nào lại đầy thú vị và làm cho người ta mỉm cười lẫn ngạc nhiên như lối chữa bệnh này. Đúng là từng người sẽ khám phá ra việc chữa lành riêng cho chính mình. Và tôi cảm được tại sao bác sĩ Karach trước hội nghị khoa học đã tự tin thách đố các bác sĩ, các khoa học gia tin hay không tin hãy thử nghiệm trên chính mình, để biết hiệu quả của việc nhai dầu rồi hãy phê phán.

24/11/2007 bà Anita gọi lại cho tôi báo tin vui. Bà nói bệnh suyễn và viêm cuống phổi của bà đã hết chỉ trong một tuần. Bà khạc ra nhiều cục to bằng đốt ngón tay cái. Bà không phải dùng bình thở oxy nữa....

Tôi đã ngủ được và ngủ ngon. Ngày bà nhai dầu 3 lần. Lần nhai đầu tiên bà nói dầu đổi thành bọt trắng, bà nói chắc chắn bà có nhiều vi trùng lắm, nên xúc miệng bằng nước muối 5 phút để khạc hết những chất mà dầu kéo ra. Tôi đã cho bà chai dầu mè hiệu Hain 100% Expeller Pressed Sesame Oil (Vitamin E Aded to Enhance Freshness. All Natural). Như vậy là chắc chắn loại dầu này tốt rồi.

Bà cảm ơn tôi nhiều lắm, 11 ngày nữa bà sẽ trở lại làm móng tay, tôi trông mau đến ngày đó để xem bà được thêm những gì.

Tôi và hai em làm chung kinh ngạc quá chừng. Trong khi bà còn mang trong người căn bệnh chính yếu ung thư máu không thuốc chữa, mà các cơ quan trong con người bà còn hoạt động mạnh được. Để trừ tuyệt căn bệnh suyễn đã mấy chục năm của bà mà chỉ trong vòng hai ngày, trong khi tây y vẫn chưa có thuốc chữa.

Cơ thể con người có sức mạnh kỳ diệu quá, nó âm thầm làm việc mình không thể hiểu được, khoa học chưa khám phá ra hết được. Cơ thể con người đúng là có khả năng chữa bệnh cho chính mình. Việc tự chữa lành của bà đã làm cho tôi tin hoàn toàn vào những gì bác sĩ Karach nói, cũng như trân trọng những chia sẻ kinh nghiệm chữa lành mà các bạn đã đọc trong tài liệu của bác sĩ Karach.

Tôi miên man suy nghĩ lại ước vọng thêm. Nếu người Việt Nam mình ai cũng nhai dầu để kiện toàn sức khỏe thì mọi người sẽ khỏe mạnh, trong người để chịu, khoan hòa hơn, bác ái hơn, minh mẫn hơn, xã hội bớt đi nhiều tội phạm, con người sẽ chú ý đến vấn đề tâm linh, đạo đức hơn, sinh con ra sẽ là thế hệ tuyệt vời. Nếu Việt Nam mình chú ý phát triển hai mặt đồng bộ: Tâm linh và vật chất thì dần dần sẽ trở nên trung tâm cho các nước khác đến học hỏi chẳng?

(như tôi đã đọc được một lần trong nhà sách vào năm 2000, một tác giả hay một thiên gia đã có cái nhìn tiên tri này về Việt Nam trước thềm niên kỷ thứ ba).

Một ước nguyện quá cao cần từng người hợp tác. Mà nếu mọi người hợp tác trong ơn bề trên thì đâu có gì là khó thành đâu!

Một ước nguyện khác: vì nhai dầu có thể chữa bệnh bằng ảnh hưởng của nó trên hệ thống thần kinh tuyến nội tiết và hệ thống miễn nhiễm hướng về tình

trạng cân bằng (thì khoẻ mạnh) từ tình trạng mất cân bằng (thì bệnh hoạn), mong rằng phương pháp này sớm được chú ý để giúp cho những người bị bệnh Aids hay bệnh cùi, bệnh tê bại.. v...v..sớm được bình phục.

25/11/2007 tôi gửi tài liệu cho chú Lai năm nay 65 tuổi, chú bị nhiều thứ bệnh: Cao máu, tiểu đường, sạn mật, mở trong máu, nghẹt mạch máu, nhức nửa đầu, đau thấp khớp, và viêm gân cánh tay trái. Mỗi tháng phải tốn 1000 đô là tiền thuốc tây, may nhờ có bảo hiểm nên chỉ trả 300 đô mỗi 6 tháng, cũng quá nhiều.

26/11/2007 Nhật cho biết rằng đã cai thuốc lá rồi, sau khi khạc ra mấy cục màu nâu, Nhật hút thuốc lại không thấy ngon nữa, như có gì cản cản trong cuống phổi khi hút. Có lẽ bởi vì cuống phổi đã được lọc sạch rồi chăng? Nhật nói cũng không nên hút thuốc nữa, vả lại mới có con 2 tháng nên sẵn đây vì con bỏ thuốc lá luôn. Chà nhai dầu tuyệt cho những ai muốn cai thuốc lá rất nhanh không thể ngờ, chỉ tốn chút tiền mua dầu mè và tốn chút thời gian nhai dầu mà thôi, vừa lọc phổi vừa khỏi lo sau này bị ung thư phổi.

27/11/2007 bà Anita tới gặp tôi lấy thêm chai dầu mè, vì số dầu tôi đưa lần trước chỉ được nửa xị dầu (4oz), bà cho biết đã hết đau nhức tay chân rồi và sức khỏe ngày càng tăng. Bà đã ôm tôi thật chặt.

28/11/2007 Ánh là thợ cắt tóc đã 14 năm. Bàn tay phải cầm kéo một năm, sau này gân đã bị cứng, giảm độ đàn hồi, về nhà không co vào được, phải xoa bóp mỗi ngày, hôm nay nói bàn tay co vào duỗi ra đã khá lắm rồi. Khi đến tiệm ai cũng hỏi làm cách nào để bụng thon thả nhỏ lại hơn, được như Ánh vậy. Ánh nói nhai dầu mè. Ánh cũng mới đi thử máu 2 tuần nhai dầu, bác sĩ cho biết máu tốt lắm (perfect) không bị thyroid (Ánh bị cường tuyến giáp năm 20 tuổi và đã mổ bướu cổ).

29/11/2007 lưỡi tôi đã bớt trắng. Lưỡi trắng biểu hiện tiểu hóa kém. Tôi nghĩ nhai dầu đến khi nào lưỡi có màu hồng toàn bộ thì tôi đã được kiện toàn sức khỏe rồi.

03/12/2007 hôm nay tôi cảm thấy những khớp xương đã khá hơn nhiều.

05/12/2007 bà Anita trở làm móng tay. Hôm nay đúng hai tuần thực hành nhai dầu. Vừa gặp **tôi bà nói ngay là bà tin rằng đã khỏi ung thư máu (lupus)** vì bà không còn thấy mệt mỏi, đau đốn gì nữa cả. Bà làm việc nhà, đứng lên ngồi xuống nhiều vẫn rất khỏe. Bà nói bà đã thay đổi tính tình nữa, trầm tĩnh hơn, dễ chịu hơn, thấy mình thành một người mới. Vì thấy khỏe nên 2 hôm nay bà nhai dầu ngày 2 lần và sắp tới ngày 1 lần thôi. Bà sẽ đi bác sĩ khám lại và thử máu

trong tháng 1/08 theo lịch đi bác sĩ thường lệ của bà. Tôi cũng trông đến ngày đó xem kết quả của bà ra sao. Với tôi bà Anita là nhân chứng tuyệt vời chứng tỏ phương pháp nhai dầu mè rất hữu hiệu trong việc chữa nhiều bệnh cùng một lúc, kể cả bệnh kinh niên, bệnh mà bên tây y đã chưa tìm ra thuốc chữa trị, lại trong thời gian ngắn không thể chờ được. Cũng nhờ bà đặt hết lòng tin và hy vọng vào phương pháp nhai dầu mè chẳng?

06/12/2007 hôm nay tôi buồn ngủ lắm, cố chống lại để làm việc thì sanh ra nhức đầu. Đến 4 giờ chiều tôi phải về nhà ngủ vì không chịu nổi, 9 giờ thức dậy vì bụng đói quá, nhưng ăn không được vì thấy ngán ngẩm như người bệnh chán ăn. Tôi ráng uống chút nước soup. Lại thấy khát nước kinh khủng, phải uống ly to mới đã khát, rồi đi ngủ tiếp. Lúc nằm lại trên giường tôi nghĩ đây đúng là hiệu ứng chữa lành. Cơ thể tôi đến lúc này cần sửa chữa, hoàn chỉnh một cơ quan nào đó mà tôi không biết, nên cần tôi nghỉ ngơi cho nó làm việc, do đó bắt tôi phải ngủ, không ngủ thì cho nhức đầu để tôi thi hành đúng luật tự nhiên và nó lại cần tôi ăn chay hoặc nhịn đói, trong khi thực hành phương pháp trị bệnh này.

Quả đúng như tôi nghĩ, sáng mai thức dậy tôi rất khỏe, ăn uống ngon lành ngay. Tôi rút ra một bài học: vì mỗi người mỗi khác, khi thực hành phương pháp nhai dầu hãy lắng nghe tiếng nói của cơ thể chính mình và vâng lời nó, bạn sẽ khỏi bệnh và kiện toàn sức khỏe một cách nhanh nhất không thể ngờ.

08/12/2007 hôm nay tôi gọi chú Lai hỏi thăm. Chú nhai dầu được 12 ngày, mỗi ngày từ 2 đến 3 lần. Chú nói bây giờ chú thấy khỏe như hồi 45 tuổi (như trẻ lại 20 tuổi) chú cho biết đã hết nhức nửa bên đầu, chỉ thỉnh thoảng còn hơi bị căng cứng một chút, cánh tay bên trái đã hết đau. Chú đang nói đến đây bất ngờ la lên vui mừng “ơ chú xoay tay được rồi này, tay chú xoay được rồi, hay quá, thím mày thì biết đã lâu rồi chú đầu có giờ tay lên được qua vai đâu, tay chú yếu lắm, đầu có nhắc gì lên được“. A ha, thế là nhai dầu chữa được viêm cứng gân và khớp xương của chú, trả về cho chú cánh tay khỏe mạnh như xưa....