

NHAI DẦU MÈ - PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH

VÀ KIỆT TOÀN SỨC KHỎE KỲ DIỆU

Bài sau đây được dịch từ một trong những bài của Youthing Strategies đăng trong website http://www.youthing_strategies.com/results.htm

Những báo cáo mới về lợi ích cho sức khỏe qua việc dùng dầu mè..

Youthing Strategies thường xuyên nhận được thông tin về những lợi ích qua việc sử dụng dầu mè do các khách hàng gửi đến.

Maharishi Mahesh Yogi sở hữu một trung tâm y khoa rất lớn ở Lancaster , Massachusetts . Tại đây các bác sĩ Ayurveda (Bác sĩ Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ) nói rằng các chi nhánh của trung tâm y khoa này ở Karachi, Ấn Độ, đã dùng dầu mè để làm tan mỡ trong các mạch máu ở tim. Các bác sĩ tại đây chỉ đơn giản đặt bệnh nhân nằm trên bàn khám bệnh. Trên ngực bệnh nhân, dùng đậu xanh làm hồ, họ đắp một con đê bao quanh vùng trái tim, rồi đổ dầu mè ấm vào trong. Để yên 20 phút. Làm như vậy trong 10 ngày liên tiếp. Sau 10 ngày này, theo lời các bác sĩ Ayurveda, các mạch máu bị tắc nghẽn ở tim của bệnh nhân đã được thông.

Một nghiên cứu được thực hiện ở Úc năm 1992 đã đưa ra chứng cứ rằng Oleic Acid có thể giảm serum cholesterol. Dầu mè có khoảng 50% Oleic Acid.

Gần đây chúng tôi có nhận được một báo cáo y khoa về việc sử dụng dầu mè .

Bác sĩ Karach đã tường trình bản báo cáo này trước Hội Nghị All-Ukrainian. Tham dự Hội Nghị có các bác sĩ chuyên khoa ung thư, các nhà vi khuẩn học thuộc Hội Khoa Học USSR . Bác sĩ Karach giải thích tiến trình chữa lành đơn giản khác thường bằng cách dùng dầu mè ép (cold pressed sesame oil) . Kết quả của phương pháp trị liệu này đã gây ra những kinh ngạc lẫn nghi ngờ về nội dung của bản báo cáo.

Dù thế nào đi nữa, tin hay không, sau khi xem xét kỹ hơn về những tác dụng của phương pháp trị liệu dầu mè, người ta có thể thử nghiệm trên chính mình để chứng minh giá trị và sự hiệu nghiệm của nó.

Thật lạ lùng vì phương pháp chữa lành chắc chắn vô hại này lại có thể đem lại những kết quả tốt đẹp như vậy. Phương pháp đơn giản này có hiệu lực chữa trị nhiều bệnh khác nhau, trong một số trường hợp có thể giúp bệnh nhân không cần phải giải phẫu hay uống những loại thuốc gây biến chứng có hại.

Điểm độc đáo của phương pháp chữa lành này là tính đơn giản. Phương pháp chỉ gồm việc làm luân chuyển dầu mè trong miệng. *Tiến trình chữa lành được hoàn thành bởi chính cơ quan của con người. Nhờ vậy nó có thể chữa lành các tế bào , các mô và tất cả các cơ quan cùng một lúc; cơ thể tự loại trừ các độc tố mà không gây xáo trộn nào cho các vi khuẩn có lợi.*

Bác sĩ Karach nói rằng con người chỉ mới sống được nửa cuộc đời của họ. Người ta có thể sống từ 140 đến 150 tuổi. Bác sĩ cho rằng những bệnh sau đây có thể được chữa cách hiệu quả với phương pháp trị liệu dầu mè: nhức đầu (headaches), viêm cuống phổi (bronchitis) , phổi và gan (lung and liver conditions), nhức răng (toothache), nghẽn mạch máu (thrombosis) , các bệnh về máu (blood diseases), đau khớp (arthrosis) , tê liệt (paralysis), nấm chàm (eczema), loét dạ dày (gastric ulcers), bệnh đường ruột (intestinal disorders), các bệnh tim và thận (heart and kidney ailments), viêm

não (encephalitis), thần kinh (nervous conditions) và các bệnh phụ nữ (female disorders).

Liệu pháp dầu mè có tác dụng cả phòng bệnh lẫn chữa bệnh. Bác sĩ Karach nói: "Với liệu pháp dầu, tôi đã khỏi bệnh nhiễm trùng máu kinh niên 15 năm. Và trong ba ngày đầu của thời gian dùng liệu pháp này, tôi được khỏi bệnh đau khớp nặng đã khiến tôi phải nằm liệt giường."

Thực hành:

Buổi sáng trước bữa điếm tâm, lúc bụng đói hoàn toàn, bạn lấy gần 1 muống canh dầu mè (= 2 muống cà phê) đổ vào miệng nhưng đừng nuốt. Dầu được luân chuyển từ từ, kéo qua răng phía trước, đưa vào trong miệng và chạm vào tất cả các phần của màng nhày bên phải cũng như bên trái trong khoang miệng từ 15 đến 20 phút. Dầu được luân chuyển (nhai) chậm chậm và hòa kỹ với nước bọt. Việc nhai kích thích các enzymes và các enzymes này rút các chất độc ra khỏi máu. Vì vậy, không được nuốt dầu vì dầu đã thấm chất độc. Khi việc nhai tiến hành, dầu trở nên loãng hơn và chuyển thành màu trắng. Nhai xong nhổ dầu ra vào bồn cầu.

Nếu thấy dầu mè vẫn còn màu vàng, có nghĩa là bạn đã không nhai kỹ hoặc nhai chưa đủ lâu. Sau khi nhổ dầu ra thì xúc miệng vài lần để rửa miệng. Tốt hơn nữa là dùng một ly nước muối ấm để xúc miệng, nửa muống cà phê muối, nửa muống cà phê baking soda hoà vào một ly nước ấm. Nếu không có baking soda thì dùng một muống cà phê muối. Đánh răng, nạo lưỡi cho sạch. Có thể đánh răng bằng muối, hoặc đánh răng bằng kem đánh răng như thường ngày. Bạn có thể đổ thêm nước lạnh vào phần nước muối còn lại để làm giảm bớt độ mặn, sau đó để nghiêng ly nước này dưới mũi, nhẹ nhàng hít nước muối vào mũi để rửa đường mũi, nhẹ nhàng xì mũi ra. Rửa sạch bồn rửa mặt vì nước xúc miệng bạn nhổ ra có chứa vi trùng và chất độc của cơ thể. Nếu để một giọt nước này dưới kính hiển vi có độ phóng đại 600 lần, bạn có thể nhìn thấy những con vi trùng đang

phát triển ở giai đoạn đầu. Điều quan trọng bạn cần chú ý là trong tiến trình nhai dầu, việc chuyển hoá trong cơ thể bạn được nhân thêm lên. Nhờ đó bạn được gia tăng sức khỏe.

Một trong những kết quả trước mắt của tiến trình chữa lành này là làm cho những răng bị lung lay chắc lại, chữa khỏi bệnh lợi răng chảy máu , và làm trắng răng. Tốt nhất là thực hành việc nhai dầu trước bữa ăn sáng. Để mau khỏi bệnh , bạn có thể làm ngày ba lần, nhưng luôn luôn trước bữa ăn khi bụng đói hoàn toàn. Việc thực hành nhiều lần này đẩy nhanh và làm cho tiến trình chữa lành hiệu nghiệm hơn.

Thực hành bao lâu?

Thực hành cho tới khi bạn có lại sức khỏe ban đầu và ngủ ngon giấc. Ai thực hành phương pháp này cách trung thành sẽ thức dậy tỉnh táo, khoan khoái vào buổi sáng; lại được thêm ăn ngon và tăng trí nhớ.

Những dấu hiệu chữa lành:

Những người mắc bệnh lâu năm có thể có dấu hiệu bệnh như nặng thêm lúc bắt đầu thực hành. Bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng tình trạng này là dấu hiệu của bệnh đang trong tiến trình chữa lành. Cũng có thể xảy ra việc thân nhiệt tăng thêm.

Chú ý:

Cho dù phương pháp trị liệu này có thể rất hữu hiệu cho con người, nó vẫn không thay thế việc điều trị hiện tại của bác sĩ. Khi thấy triệu chứng gia tăng cần báo cho bác sĩ biết để xem xét những triệu chứng này xảy ra do nằm trong tiến trình chữa lành hay là do tình trạng nặng hơn thật sự của bệnh nhân cần phải chữa ngay.

Thực hành thường xuyên không?

Câu hỏi về việc thực hành ngày bao nhiêu lần và trong bao lâu chỉ có thể trả lời căn cứ trên bệnh tình của từng người. Bệnh cấp tính thường thấy kết quả khả quan rất nhanh, chỉ trong vòng hai tới ba ngày . Bệnh kinh niên thường đòi thời gian lâu hơn, có khi cả năm. Cho nên đừng bao giờ nản lòng hay bỏ cuộc!!!

http://www.earthclinic.com/Remedies/oil_pulling.html

Masage miệng bằng dầu ăn

Thật là lý thú khi Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ cho biết Nhai Dầu tẩy lọc toàn thể hệ thống các cơ quan của con người, bác sĩ Deepak Chopra giải thích như vậy trong Sức Khỏe Toàn Hảo (Perfect Health). Theo khoa học về đời sống này, lưỡi bao gồm vị trí của các cơ quan con người, có nghĩa là từng phần của lưỡi có liên hệ đến thận, phổi , lá lách, gan , tim, tuyến thượng thận, ruột non, ruột già, và cột xương sống.

Vì vậy, một massage miệng bằng dầu ăn làm êm và kích thích tuyệt đỉnh các cơ quan trọng yếu của cơ thể con người. Đồng thời như bất cứ loại da massage nào, lớp da bên trong và bên ngoài của miệng, vòm miệng và lưỡi trở nên ấm , mềm , trơn bóng phòng ngừa được sự khô da.

Trong khoa ăn uống hiện đại, vấn đề về da khô cũng được đề cập tới. Ví dụ: sự thiếu vitamin A làm cho quầng mắt bị khô và nhăn , ảnh hưởng tới thị giác.

Và như bất cứ nhà chuyên gia ăn uống nào cùng sẽ nói với bạn rằng tất cả các loại dầu ăn chứa 960 microgram vitamin A trong 10gm dầu , mà mỗi ngày một người lớn cần 600 microgram, thì việc nhai 10 gram dầu (2 muỗng cà phê dầu mè) đã cung ứng đủ vitamin A cho quầng mắt và giữ cho chúng có độ co giãn tốt và không bị nhăn.

Cũng cách thức như vậy, theo Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ, việc “tẩy lọc nụ vị giác” tương đương với những chất chống oxy hóa trong ăn uống. Chất oxy hóa (oxidation) theo nghĩa đen là sự thối rữa của các mô trong cơ thể con người.

Trong dầu có vitamin A,C,D, và E mang tính chống oxy hoá sẽ bảo vệ và phòng ngừa tình trạng lão hoá cùng giúp duy trì nhiệm vụ của các tế bào. Cũng vì lý do này mà nhiều người uống vitamin E để được trẻ lâu.

Thức ăn chính của người Ấn Độ gồm gạo, lúa mì và đậu đã đạt tiêu chuẩn EFA hàng ngày. EFA là những acid béo cần thiết có những nhiệm vụ giống như vitamin trong cơ thể - chúng giúp duy trì cấu trúc và năng suất của các tế bào.

Dùng thức ăn chiên xào chỉ thêm 100% chất béo không cần thiết cho cơ thể. Trong khi đó Nhai Dầu vừa giúp tránh được những chất béo thặng dư giữ dưới dạng mỡ, vừa góp phần tẩy lọc các tế bào với các acid béo như : palmitic, stearic, arachidic, bethenic, lignoseric, palmitoleic, oleic, linoleic and linolenic.

Theo bác sĩ R. Ballantyne, người nghiên cứu về Y Khoa Ấn Độ và Trung Hoa, lưỡi “ là tín hiệu của những gì đang xảy ra trong cơ thể. “ Lưỡi đỏ chót báo hiệu hệ thống tiêu hoá bị kích thích quá độ; lưỡi bị tái: tiêu hoá yếu; lưỡi tím: gan bị nhiễm độc nặng.

Bác sĩ Karach khuyên nạo lưỡi để làm sạch lưỡi trước khi Nhai Dầu, phải chăng ông muốn dầu-massage hoàn tất nhiệm vụ tẩy lọc - trong khi- nuôi dưỡng -và- chữa lành qua tiếp xúc với vị giác của chúng ta?

Đang lúc đó, Vijay tường trình rằng cha mẹ vợ trên 80 tuổi đã có được gương mặt sáng bóng, hồng hào và cảm giác khỏe khoắn sau 6 tháng Nhai Dầu. Trong khi Khoa học cần làm những cuộc điều tra về những hiện tượng phi thường này, thì những chuyện được chữa lành

bằng Nhai Dầu vẫn đang hấp dẫn, thuyết phục. Ngoài ra , đó cũng là cách rất tốt để thể dục cho những cơ thịt ở má được săn chắc lại...

Những điều cần biết về Nhai Dầu

HỎI VÀ ĐÁP

1-Lúc nào tốt nhất để thực hành Liệu Pháp Nhai dầu (LPND) ?

-Buổi sáng sau khi đánh răng và nạo lưỡi lúc bụng đói hoàn toàn. Một giờ sau khi uống nước , trà, cà phê hay nước trái cây nhưng trước bữa điểm tâm.

-Tốt nhất là khi sức khỏe bạn không được tốt vì bất cứ vấn đề gì, hãy thực hành LPND để nhanh chóng lấy lại sức khỏe.

2-Ai có thể thực hành LPND?

Mọi người từ 5 tuổi trở lên có thể thực hành. Đối với trẻ em chỉ dùng một muỗng cà phê (5ml) dầu mè. Người đeo răng giả nên tháo răng giả ra trước khi nhai dầu. Phụ nữ có thể thực hành trong thời gian có kinh nguyệt hay mang thai.

3-Phải chờ bao lâu mới được ăn và uống sau khi dùng LPND?

Sau khi thực hành xong, bạn súc miệng bằng nước muối ấm và có thể ăn hoặc uống ngay.

4-Còn có loại dầu nào khác dùng cho LPND không?

Ngoài dầu mè, có thể dùng dầu hoa hướng dương (refined sunflower oil) . Cả hai loại dầu này đều công hiệu trong việc chữa trị các vấn đề của sức khỏe. Nhiều người nghiệm thấy rằng dầu mè tốt hơn. Những loại dầu khác cũng có người thử nhưng không thấy họ viết bài tường thuật về kết quả khả quan để tôi có thể đề nghị. Vài loại dầu khác có thể thích hợp cho một số bệnh riêng nào đó, nhưng

tôi không đề nghị dùng các loại dầu đó cho việc thực hành hàng ngày.

5-Số lượng dầu 10ml (2 muỗng càphê) thì quá ít cho LPND. Chúng ta có thể dùng 20ml được không?

Khi chúng ta thực hành LPND thì toàn thể số dầu đó sẽ trở nên loãng như nước, không còn cảm giác dầu trong miệng nữa. Khi việc này xảy ra, chúng ta dùng toàn thể lượng dầu cho mục đích của LPND. Việc này xảy ra trong vòng 15 đến 20 phút cho hầu hết người thực hành. Nếu lượng dầu được tăng lên thì sẽ cần nhiều thời gian hơn cho dầu trở nên loãng như nước và có màu trắng. Mà nhiều người lại không muốn tăng thêm thời gian nhai dầu. Nhổ dầu ra khi dầu vẫn chưa loãng thì phí dầu và không cảm được sự tươi mát như yêu cầu. Nếu bạn cảm thấy việc thêm vài ml dầu là cần thiết thì cứ thử, chẳng có gì hại cả. Đây là lý do tại sao chỉ 5ml (1 muỗng càphê) được đề nghị cho trẻ em.

6-Chúng ta có thể làm việc khác trong khi thực hành việc nhai dầu không?

Không. Chúng tôi khuyên bạn hãy nhai dầu từ từ, chậm chậm, cảm ngược lên trong tư thế ngồi, để thấy rằng dầu được kéo qua răng và chạm vào tất cả các phần của màng nhày trong khoang miệng.

7-Có gì khác nhau giữa việc nhai dầu cho những bệnh cấp tính và những bệnh lâu năm?

Những bệnh cấp tính sẽ được chữa từ 2 đến 4 ngày bằng cách thực hành nhai dầu 3 lần mỗi ngày khi bụng đói hoàn toàn, trước bữa ăn sáng, ăn trưa và ăn chiều (3- 4 tiếng sau khi ăn, 1 tiếng sau khi uống nước).

Bệnh lâu năm cần nhiều thời gian hơn, có khi lên tới 1 năm hay hơn nữa tùy theo tình trạng của bệnh, tuổi tác , thói quen, tình trạng sức khỏe tổng quát của người bệnh, v.v...

8-Những vấn đề gì xảy ra trong thời gian thực hành nhai dầu?

a-Dầu không trở nên loãng như nước ngay cả sau 30 phút nhai dầu, và nó có vẻ dầu bị ngấm vào miệng và lượng dầu bị giảm đi.

*Dầu không trở nên loãng như nước vì không đủ nước miếng và miệng khô. Trong đa số các trường hợp, điều này xảy ra vào buổi sáng và vài trường hợp vào buổi chiều. Thông thường dầu không ngấm vào miệng. Lý do chính là bạn ít nước miếng vì không đủ nước trong người. Trong các trường hợp này, bạn cần phải uống 2 hay 3 ly nước lọc, đi bộ 30 đến 45 phút rồi thực hành nhai dầu khi trở về.

b-Mũi bị nghẹt vì đờm.

*Để tránh bị nghẹt mũi trong lúc nhai dầu: - Làm sạch mũi và xì mũi trước khi bắt đầu nhai dầu. - Từ từ xì mũi để thông mũi trong khi giữ dầu trong miệng. - Nhổ dầu có đờm ra và làm lại từ đầu nếu cần thiết.

c-Hắt xì và ho.

*Ngứa, mùi vị, cảm giác có thể gây hắt xì hay ho trong khi nhai dầu. Hãy nhai dầu trong thư giãn để tránh tình trạng ngứa xảy ra. Ngừng nhai và thư giãn khi bị ngứa hay có cảm giác khó chịu để cơn muốn hắt xì qua đi. Nếu bạn cần phải hắt xì hay ho, hãy chạy tới bồn rửa hay chỗ tương tự để tránh dầu văng cùng khắp, hoặc lấy khăn giấy bịt miệng rồi hắt xì và ho vào trong đó.

d-Đàm ở cổ họng chạy vào trong miệng.

*Nếu đàm chạy vào trong miệng, làm cho việc nhai dầu không tiện, nhổ ra và làm lại với dầu mới.

e-Mót đi tiêu hay mót đi cầu.

*Việc này chỉ xảy ra nếu bạn không đi qua tiếng gọi tự nhiên trước khi nhai dầu. Trong tất cả những trường hợp mót đi nhà vệ sinh này, tốt nhất là ngồi thư giãn trên bồn cầu rồi đi.

9- Mất bao lâu để chữa một bệnh riêng biệt?

Thật khó để nói vì nó tùy thuộc vào tuổi tác, tình trạng sức khỏe và bệnh, thức ăn cũng như những thói quen của mỗi người. Tuy nhiên bác sĩ Karach nói “ Bệnh kinh niên có thể cần đến một năm trong khi bệnh cấp tính có thể được chữa lành từ 2 đến 4 ngày. Thực hành cho đến lúc trở về sức khỏe ban đầu, tươi tỉnh, ngủ ngon, ăn ngon và trí nhớ tốt lại.

10-Liệu Pháp Nhai Dầu chữa lành bệnh như thế nào?

Không đi vào cách mà việc chữa trị xảy ra như bên y học và các môn khoa học khác diễn tả (Tôi đã viết một chương đầy đủ trong quyển “How Oil Pulling cures Diseases” –“ Làm Cách Nào Nhai Dầu Chữa Các Bệnh”-), tôi đưa ra cho bạn một trường hợp điển hình qua đó bạn có thể suy ra phương cách Nhai Dầu chữa trị và làm lành bệnh.

Bác sĩ Karach (tác giả quyển sách trên) nói: “Liệu Pháp Nhai Dầu chữa lành nhưc răng một cách hoàn toàn. Kết quả thấy rõ ràng là làm chắc lại răng lung lay, làm ngừng chảy máu lợi răng và làm cho răng trắng.

Oil Pulling (Nhai Dầu) được gọi là “KAVALA GRAHAM” trong nguyên bản của Ayurveda (Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ). Chương Chakara Samhita sutra sthana viết: “ bằng Nhai Dầu Mè răng sẽ không bị sâu và chân răng trở nên chắc. Nhưc răng hay răng nhạy cảm với chất chua sẽ được chữa lành và người ta có thể nhai những đồ ăn cứng nhất.”

Những người chia sẻ kinh nghiệm được viết trong những bệnh riêng biệt về răng và trong những chứng từ cho biết kết quả của Nhai Dầu Mè qua hiệu quả giải quyết những vấn đề về răng. Một kết quả nổi

bật của Nhai Dầu là làm răng lung lay chắc lại, việc mà khó có nha sĩ nào có thể chữa như vậy được.

Qua những kinh nghiệm đó, bạn có thể thấy rằng Nhai Dầu Mè:

- sẽ làm hết nhức răng,
- hết nhiễm trùng,
- ngừng việc hư răng thêm,
- làm giảm hay loại trừ sự nhạy cảm của răng và làm răng lung lay chắc lại.

Từ những điều ở trên, bạn có thể vẽ một đường song song để thấy phương cách chữa trị của bác sĩ răng :Nhai Dầu Mè

- là thuốc giảm đau trong việc chữa trị nhức
- là thuốc trụ sinh trong trừ khử nhiễm trùng
- là đông hoá trong vữa chắc răng lung lay
- là giảm sự nhạy cảm của răng như sensodant và cũng bảo đảm vệ sinh răng miệng.

Nhai Dầu có thể làm được điều này 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 khỏe mạnh) từ tình trạng mất cân bằng (thì bệnh hoạn).

Cách tương tự Nhai Dầu sẽ chữa trị / làm lành: nhức đầu, chóng đau nửa đầu, hắt xì, cảm lạnh và nhiều đau nhức khác trong vài ngày hoặc thực hành Nhai Dầu vài lần liên tiếp. Những cơn đau nhẹ còn lại (hangover) sẽ được khỏi trong vòng 2 hay 3 lần thực hành Nhai Dầu buổi sáng tiếp sau đó. Những điều này cũng có thể kinh nghiệm trong vài ngày. Hãy đánh giá LPND từ những kinh nghiệm của bạn.

Cùng một cách tương tự Nhai Dầu chữa trị tất cả các bệnh khác với thời gian khác nhau cho từng người.

11-Có những phản ứng và thuốc có được uống và / hay tiếp tục?

Bình thường không có phản ứng gì cả và sự chữa bệnh tiến triển trôi chảy, nhẹ nhàng và thú vị... Thỉnh thoảng trong vài trường hợp có thể bệnh có vẻ trầm trọng hơn. Lúc đó không có gì phải lo lắng. Sự gia tăng tình trạng của bệnh là dấu hiệu chắc chắn của việc chữa lành. Trong trường hợp sự gia tăng này làm bạn không thể chịu được, bạn có thể ngưng vài ngày hoặc uống thuốc để làm giảm nhẹ đi rồi tiếp tục LPND lại.

Nếu thuốc được dùng, bạn giảm từ từ thuốc uống lại khi thấy có biến chuyển tốt với việc thực hành Nhai Dầu và sau cùng ngưng dùng thuốc chỉ tiếp tục LPND để hoàn toàn trừ tuyệt căn bệnh khỏi cơ thể. Trong trường hợp bệnh kinh niên, nếu bạn uống thuốc đều đặn và không muốn giảm thuốc Tây (chemical medicines) , LPND sẽ không hiệu quả trong việc chữa trị bệnh kinh niên của bạn nhưng chắc chắn giúp làm giảm biến chứng còn lại của thuốc Tây.

Bác sĩ Karach nói: “Những người mang cùng một lúc nhiều bệnh nặng khác nhau, dấu hiệu xấu đi của bệnh có thể xảy ra. Điều này vì cái nhiễm trùng đầu tiên vừa hết, lại là nguyên nhân cho cái nhiễm trùng thứ hai trỗi lên tạm thời. Sau vài ngày, cái nhiễm trùng thứ hai sẽ biến mất nhường cho cái thứ ba chiếm ưu thế. Những triệu chứng này thường xuất hiện nơi người chịu đau đớn từ bệnh kinh niên hay bệnh vào giai đoạn cuối cùng. Trong những trường hợp này, bác sĩ Karach đề nghị bệnh nhân cứ đều đặn tiếp tục thực hành LPND ngay cả khi bắt đầu bị sốt. Bác sĩ Karach xác nhận rằng khi những triệu chứng này xảy ra thì phương pháp trị liệu nhai dầu mè này làm cho việc chữa lành nên nhanh chóng dễ dàng. Nếu việc trị liệu này bị gián đoạn vì lý do này hay lý do khác thì toàn thể những hiệu quả sẽ bị chậm lại. *Vì vậy bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng triệu chứng xấu đi của*

sức khỏe là dấu hiệu rất tốt rằng bệnh đang không ngừng được trừ khử đi khỏi cơ thể...”

12-Những ví dụ của phản ứng:

a-Ngứa da trong thời gian nhiễm trùng và viêm chỗ vết thương: cũng cái ngứa này nhưng nhiều hơn trong lúc chữa trị vết thương.

b-Một cái xương gãy vì tai nạn. Đau nhức có thể tăng trong tiến trình chữa lành.

13-Lời khuyên về cách đối phó với những phản ứng trong tiến trình chữa lành.

* Thực hành Nhai Dầu như thường lệ hoặc tăng thêm tới 2 hay 3 lần trong ngày

* Hoặc ngừng Nhai Dầu vài ngày tùy theo tình trạng trầm trọng hay phản ứng của bạn.

* Uống thuốc dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ trong một thời gian ngắn để giảm bớt rồi tiếp tục Nhai Dầu sau khi phản ứng qua đi.

* Không nên cho rằng những phản ứng trong tiến trình chữa lành xảy ra cho mọi trường hợp. Những trường hợp xảy ra là do bị bệnh kinh niên và bệnh nhân đã chịu đau đớn trong một thời gian dài và có thể đang trong vòng điều trị. Phản ứng chữa lành có vẻ nặng hơn làm cho bệnh nhân có cảm giác bệnh gia tăng. Lúc đó bệnh nhân có khuynh hướng muốn bỏ LPND. Đừng bỏ, nhưng hãy tiếp tục. Hãy nhận biết rằng *nó chỉ là phản ứng tạm thời và tiếp tục LPND*, để rồi bạn sẽ được chữa khỏi trong thời gian ngắn, để rồi bạn sẽ biết đến sức khỏe không bệnh tật làm cho bạn thấy hạnh phúc tuyệt vời biết bao.

14-Nên dùng dầu hữu cơ (organic oil) hay dầu chiên xào (cooking oil) ?

Dầu chiên xào (unrefined-medium heat-; or refined-high heat-) thích hợp hơn cho Nhai Dầu, trong khi dầu hữu cơ tốt hơn cho trộn rau sống . Lý do là dầu chiên xào (unrefined oil, refined oil) tốt hơn trong việc kéo chất độc ra khỏi cơ thể hơn dầu hữu cơ (organic oil). Dầu hữu cơ tốt hơn khi ăn.

15-Đánh răng và Nhai Dầu trước sau như thế nào?

Đánh răng, nạo lưỡi. Nhai Dầu. Đánh răng, nạo lưỡi. Việc này làm giảm thiểu tối đa chất độc được lấy ra qua Nhai Dầu. *Trong trường hợp cần thiết, nhỏ thêm 1 giọt dầu bạc hà (peppermint oil) vào dầu mè để trung hoà chất độc trong khi Nhai Dầu.*

<http://www.oilpulling.com/faq.htm>

[Ban Y Tế Sức Khỏe * www.HoPhap.org * [✉TuVienHoPhap@gmail.com](mailto:TuVienHoPhap@gmail.com) *
☎(626)-453-0109]