

THANH LỘC GAN

BẰNG NƯỚC GẠO LÚT

(Nguyên bản Việt ngữ của ông Nguyễn Đức Trọng

đăng trong Lá Thư Vô Vi của Hội Vô Vi Thiền Định, Hoa Kỳ)

Câu chuyện bắt đầu sau khóa sống chung Sức Khỏe và Tâm Linh với Đức Thầy và Thiên ca tại Washington D.C. vào tháng 8 năm 1997. Thường lệ sau khi thiền xong, chúng tôi ngồi sinh hoạt và trao đổi kinh nghiệm tu học. Nhưng lần này chúng tôi có nhiều chuyện để nói hơn vì nhóm chúng tôi có ba người vừa tham dự Thiền Ca trở về. Đó là anh Cúc, anh Lâm và chị Trúc.

Anh Lâm có đưa ra mẫu phân tích máu của anh và của anh Cúc do bà Bác sĩ Renée Welhouse chụp lại. Ai cũng ngạc nhiên khi thấy máu của anh Cúc quá sạch so với của anh Lâm. Và như anh Lâm cho biết chỉ có máu của anh Cúc và anh Du (Bạn đạo Florida) là sạch nhất trong số những bạn đạo tham dự khóa Sống Chung tức là hồng huyết cầu rất tròn và huyết thanh rất trong. Tất cả đều quay ra phỏng vấn anh Cúc đã ăn uống và thanh lọc ra sao mà hay vậy, bởi vì hai anh cũng ăn chay như nhau, thanh lọc từ nước chanh qua đến Tsiao-He cùng thời gian như nhau. Vậy mà máu của anh Cúc sạch hồng, trong khi hồng huyết cầu của anh Lâm thì méo mó cũng như đầy đầy những độc tố và ký sinh trùng (Para-sites).

Ngoài ra sắc mặt của anh Cúc và chị Cúc cũng tươi sáng hơn xưa nhiều. Anh Cúc bèn thanh minh là anh chẳng có làm gì khác hơn so với các bạn đạo trong vùng, từ ăn uống, thiền, thanh lọc và tập thể dục. Có chăng là anh thêm phần uống nước gạo lứt rang mà anh đã bắt chước bác Thoa (một bạn đạo). Trước khi đến với nhóm thiền tại Portland, Oregon mười năm về trước, bác Thoa đã bị mổ lấy túi mật vì mật bị sạn quá nhiều. Thêm nữa bác sĩ cho biết một số lớn sạn đã tràn sang gan mặc dầu họ đã cố gắng gắp ra phần lớn nhưng vẫn còn trong gan khá nhiều.

Bác sĩ cũng cho biết là gan bác đã bị chai, và y khoa hiện nay không có thuốc chữa bệnh gan nên bác sĩ cũng bó tay. Họ chỉ cho bác uống thuốc cầm chừng để thay thế chất mật và thuốc bổ gan. Người của bác càng lúc càng sút đi. Da và mắt của bác càng lúc càng vàng như nghệ. Cả nhà đều buồn. Bác tuyệt vọng.

May ra có người nhà ở Việt Nam chỉ cho bác uống nước gạo lứt rang với công dụng giúp gan giải trừ độc tố và giúp cơ thể tươi nhuận hơn. Bệnh của bác đã liệt vào hạng “thầy chạy” rồi. Thôi thì ai chỉ gì bác cũng thử, và lại cũng chẳng tốn hao gì. Bác uống liền từ từ trong ba năm dùng nước gạo lứt rang thay thế thức uống cho trà, cà phê và nước ngọt...

Như một phép lạ. Da và mắt của bác không còn vàng nữa. Trong người không còn cảm giác uể oải và bực bội. Nước da của bác trở nên hồng hào và tươi sáng hơn bao giờ hết. Đi khám bác sĩ lại, từ bác sĩ cho đến y tá, ai nấy đều ngạc nhiên. Con người của bác như

đã tái sinh. Họ xúm nhau đến hỏi xem bác đã uống gì mà hay vậy. Bác cũng chỉ nói nhờ bác gái chăm lo mà được như vậy. Thế là bác gái được thiên hạ xúm nhau ca tụng.

Và từ đó, nếu có dịp và nghỉ là nếu có thể giúp đỡ được ai là bác đều kể lại câu chuyện này. Anh Cúc nghe bác kể liền áp dụng được hơn ba tháng trước ngày đi dự Khóa Sống Chung tại Washington D.C. nên gan được thanh lọc rất sạch tốt. Mọi người nghe xong đều ngã ngửa vì không ngờ nước gạo lứt rang lại có hiệu quả đến thế. Nửa tin nửa ngờ vì cũng mới như ngày nào bắt gặp pháp thiên Vô Vi. Giống như ra đường bảo thiên hạ bỏ ra 1 đồng và 6 tháng sau lấy lại 100 đồng vậy. Thôi thì một liều ba bảy cũng liều. Chúng tôi chạy ra chợ mua gạo lứt về rang và dùng nồi slow cooker để nấu. Sáng, trưa, chiều, tối đều dùng nước gạo lứt rang và càng uống càng mê. Sau đây là công thức nấu nước gạo lứt rang:

Cách rang: Nếu không có thì giờ rang bằng chảo trên bếp, bạn có thể dùng máy rang bắp rang 5 phút là được. Nhưng chỉ xài được cho gạo lứt tròn, nếu gạo lứt dài phải rang bằng chảo.

Cách Nấu: Cách nấu tiện và sạch nhất là dùng nồi slow cooker, để low level (mức thấp nhất). Bạn có thể nấu từ sáng tới tối hoặc nấu qua đêm. Nếu bạn nấu nồi trên bếp thì nước gạo không trong, giống như nước com vậy.

Có lẽ các anh chị cũng thắc mắc về một số bạn đạo trong vùng Portland, sau sáu tháng uống thử :

Bác Thoa, dù đã 70 tuổi và không còn mặt, trông bác vẫn trẻ, da mặt hồng hào và sáng láng.. So với nhiều người vào tuổi 40, bác vẫn còn hơn xa, làm việc cả ngày không thấy mệt.

Anh Cúc, nhờ uống nước gạo lứt, cộng thêm phương pháp thể dục của Đức Thầy đã chỉ dẫn, nước da anh bóng và hồng hơn trước. Anh đã ăn được rau sống, không còn bị đau bụng như nhiều năm qua, bớt nhức mỗi mỗi khi trời trở lạnh. Chỉ có một điều làm phiền cho anh là anh phải thay một loạt quần áo mới vì những quần áo cũ đã trở nên rộng không còn mặc vừa nữa. Đi shopping bây giờ là một cực hình cho anh.

Anh Lâm, ngoài việc uống nước gạo rang, anh còn dùng thêm thuốc thanh lọc Parasites của Awareness. Hiện tại anh không còn bị đau khổ vì bệnh táo bón kinh niên từ nhiều năm qua. Cộng thêm nước da tươi mát, anh cho biết mồ hôi không còn mùi hôi nữa. Miệng cũng không còn hôi, thiên hạ khỏi cần né mỗi khi đứng trước mặt anh nói chuyện.

Có lẽ nhờ thanh lọc, uống nước gạo lứt rang, thiên và tập thể dục đều, anh không còn bị nhức vai, mỗi xương sống mỗi khi làm việc nặng. Thế là từ nay anh không còn viện cớ đau lưng để trốn việc mỗi khi bị vợ nhờ cuốc đất, làm vườn.

Bích Loan, mỗi khi mùa Đông đến là một sự sợ hãi. Cô này mỗi khi trời trở lạnh thì cổ và vai trở nên cứng ngắc, không cực cựa chi được. Mỗi lần như vậy thì phải ngâm mình vào hồ nước nóng, hoặc phải xoa dầu nóng khắp cổ và lưng thì mới nhức nhích được. Hai

năm gần đây, chúng đau nhức lan xuống đến tận bàn tay. Những đốt ngón tay sưng lên và vài ngón bị lệch hẳn qua một bên, mỗi tối phải dùng dầu nóng mà xoa bóp và dán thuốc dán Salonpas hoặc thuốc cao. Tôi khuyến khích dùng nước gạo lứt hàng ngày gần 6 tháng nay, và cũng lạ là những tay không còn bị sưng, cổ bớt tê cứng so với những năm trước. Cái hot tub trong nhà không cần phải chạy vào mùa đông năm nay. Mỗi tối Bích Loan không còn ngồi xoa bóp với dầu nóng.

Tổng kết kinh nghiệm do các bạn đã dùng nước gạo lứt rang:

Sau một tháng, bạn sẽ thấy nước da bạn sáng nhuận, không còn khô nám. Các chị nhiều khi không cần phải xài kem dưỡng da vì da đã trở nên láng tự nhiên, thấy tốt rất thích. Trong người khỏe, không còn thấy mệt mỏi và uể oải. Nửa đêm hay buổi sáng thức dậy thấy tỉnh táo, thiền lâu và tốt. Uống nước gạo lứt khoảng ba bốn tuần, bạn sẽ thấy trong người nóng, lỗ miệng....

Bạn đừng sợ cứ tiếp tục uống vài ngày là sẽ hết. Sau đó có thể tự điều hòa trở lại bình thường và bạn không còn bị nóng nữa. Những người lớn tuổi không còn bị đi tiểu đêm, dù uống một ngày năm sáu ly nước gạo lứt. Mọi người đều cảm thấy thân thể ấm áp, không còn bị cảm giác ớn lạnh khi ra ngoài dù trời mùa đông tuyết giá và nhiệt độ xuống thấp.

Như Thầy vẫn thường lo lắng cho chúng ta về cả hai mặt sức khỏe và tâm linh. Khi bạn có sức khỏe tốt, thân thể khỏe mạnh, bạn sẽ làm việc hăng say vui vẻ hơn và tâm linh tiến hóa thanh nhẹ hơn, thực hành trọn lành đời đạo song tu.

Đọc đến đây, bạn còn chần chờ gì nữa mà không chạy ra tiệm mua ngay nồi slow cooker và 10 kí gạo lứt tròn về rang, nấu mà uống thử đi chứ !

Chỉ cần rang gạo đến nâu đậm là được. Uống đậm hay lạt là tùy quý bạn (xin xem phần công thức trên). Ngoài ra vì thích uống nóng, tôi thường cho vào bình thủy mỗi sáng để đem đi làm uống dần trong ngày. Mùa đông hay hè đều uống được.

Các bạn có thể tìm hiểu thêm bằng cách liên lạc về:

Thiền đường Lưu động Portland

Nguyễn Đức Trọng
Tel: (503) 2559689 hoặc
Fax : (503) 8236942

Kể ra câu chuyện trên, tôi hy vọng giúp các bạn có cơ hội tự chữa bệnh cho mình và với kết quả tốt của bạn sẽ giúp cho những người chung quanh bạn để họ cũng có một sức khỏe tốt. Vì mỗi người chúng ta trên 40 tuổi thì hầu như ai cũng có vấn đề về gan như yếu gan, chai gan, xơ gan. Cho nên vấn đề thanh lọc gan là cần thiết.

Source: Hội Thân Hữu Việt Nam Oct 5, 2004