Tác Giả: GS.Ph□m Văn Chính
Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:01

Do b□nh t□t tràn lan vì ăn nhi□u th□t, cá nuôi công nghi□p và các lo□i th□c ăn nhi□m đ□c khác trong th□ tr□□ng mà nhi□u ng□□i tìm đ□n ph□□ng pháp ăn u□ng theo Oshawa.

Chính m□t tôi nhìn th□y nhi□u ng□□i có c□ th□ □m y□u, g□y còm, suy nh□□c, già tr□□c tu□i, d□ng d□c nói tr□□c nhi□u ng□□i r□ng h□ đã ăn g□o l□c mu□i mè nhi□u năm. Nh□ ch□ ăn g□o l□c mu□i mè mà h□ không h□ b□nh t□t gì l□i r□t kho□. Có m□t c□ già kho□ng 70 tu□i còn cho bi□t là c□ tát n□□c ru□ng lúa còn kho□, còn d□o dai h□n thanh niên nh□ ch□ ăn g□o l□c mu□i mè!Và t□t nhiên là c□ hô hào hãy ăn g□o l□c mu□i mè su□t đ□i đ□ b□o toàn s□c kho□ và s□ng lâu.

M□t đi□u tôi h□t s□c ng□c nhiên là h□ sùng bái ông Oshawa nh□ m□t b□c thánh. Đ□c bi□t h□n n□a là có m□t v□ gi□ng gi□i v□ ph□□ng pháp Oshawa ch□ng nh□ng đ□ tr□ bá b□nh nan y mà còn đi xa h□n vào vi□c khai m□ tâm linh n□a. Ông xem Oshawa nh□ m□t lãnh t□ tôn giáo, ch□ không ch□ là m□t nhà th□c d□□ng đ□c bi□t.Và h□u nh□ không có ai bi□t gì v□ cái ch□t đ□t ng□t c□a Oshawa c□…

Đ□ng tr□□c tình tr□ng sùng bái ph□□ng pháp Oshawa □ nhi□u n□i mà rõ nh□t là □ trong n□□c, v□i kinh nghiêm g□n 30 năm th□c hành và c□i ti□n ph□□ng pháp Oshawa ngay n□i b□n thân đ□ b□o

Tác Giả: GS.Ph□m Văn Chính
Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:01

toàn s□c kho□,chúng tôi mu□n đóng góp vài ý ki□n nh□ sau đây. Còn vi□c tin hay không, đ□ng tình hay không là quy□n c□a ng□□i đ□c. Đi□u c□n nh□c l□i l□n n□a : Đây là nh□ng th□c nghi□m b□n thân và đã áp d□ng cho nhi□u ng□□i đ□t k□t qu□ t□t.

1. G□o l□c mu□i mè là công th□c s□ 7. Ong Oshawa còn ch□ d□n nhi□u công th□c ăn khác, tăng thêm rau đ□u và trái cây. Công th□c s□ 7 là công th□c Ăn Kiêng, Ti□t Th□c cao nh□t đ□ c□ th□ ngh□ ng□i v□ tiêu hoá và gi□m thi□u ch□t đ□c đem vào h□ng ngày. Công th□c này ch□ dùng m□t th□i gian lâu mau tu□ tr□□ng h□p,tu□ b□nh tr□ng và th□ tr□ng t□ng ng□□i. Nh□ng không đ□□c quá lâu làm cho c□ th□ b□ suy dinh d□□ng. Nhi□u thí nghi□m y khoa cho bi□t, c□ th□ thi□u vitamin, thi□u mu□i khoáng cũng sinh ra nhi□u lo□i b□nh nan y b□t tr□. Ch□ c□n b□ sung vitamin, mu□i khoáng là lành b□nh. Ti□n Sĩ Y Khoa Walloc đã b□ sung vitamin và mu□i khoáng đ□ ch□a tr□ nhi□u b□nh nan y nh□: cao huy□t áp, ti□u đ□□ng, nh□c kh□p, loãng x□□ng v…v..và đã thuy□t trình tr□□c nhi□u nhà chuyên môn.

G□o l□c, mu□i mè, nh□t là g□o l□c và mè đ□ quá lâu trong các siêu th□ hi□n cũng b□ bi□n ch□t và không đ□y đ□ dinh d□□ng c□n thi□t cho c□ th□.G□o l□c m□i xay, mè m□i thu ho□ch r□t t□t, r□t b□ d□□ng, nh□ng làm sao tìm đ□□c trong đi□u kiên công nghi□p hoá hi□n nay!

2. Sau m□t th□i gian thích h□p ăn g□o l□c mu□i mè, chúng ta nên tăng thêm các lo□i rau đ□u khác, ăn thêm rau c□, trái cây thích h□p tu□ theo b□nh tr□ng và tu□ theo tình tr□ng s□c kho□ c□a t□ng ng□□i. B□n thân chúng tôi h□ng ngày v□n ăn theo cách này, không theo công th□c s□ 7, mà luôn luôn kho□ m□nh, không suy dinh d□□ng không h□ dùng b□t c□ viên thu□c tr□ b□nh nào. C□ th□ không m□p, không d□ cân, ăn ng□ bình th□□ng, sinh lý bình th□□ng nh□ đ□ tu□i thanh niên.

Trong các sách vi□t v□ ăn u□ng c□a tôi, tôi có nói rõ là tôi d□a theo nguyên lý cân b□ng âm d□□ng c□a Oshawa, nh□ng có c□i ti□n theo th□c nghi□m b□n thân. Và nh□ng gì tôi vi□t ra là nh□ng th□c nghi□m b□n thân, hoàn toàn không nh□m m□t tin theo b□t c□ đi□u gì ch□a th□c nghi□m. Tin mà không hi□u rõ thì d□ sai l□m trong th□c hành. Và chính s□ th□c hành, s□ ch□ng nghi□m m□i cho ta v□ng tin h□n m□t đi□u đ□□c nhi□u ng□□i ca t□ng.

3. Sau cùng, qua bài vi□t này, tôi mu□n phân bi□t 2 ý ni□m: Đo□n Th□c và Ti□t Th□c theo Oshawa. Đo□n Th□c hay Ng□ng Ăn là cho c□ th□ ngh□ ng□i tr□n v□n v□ tiêu hoá. Trong th□i gian Ng□ng Ăn dài ng□n tu□ tr□□ng h□p này, c□ th□ t□ phân các ch□t d□ th□a đ□ cung c□p năng l□□ng cho c□ th□ nên huy□t đ□o đ□□c khai thông, âm d□□ng cân b□ng. Nh□ đó mà c□ th□ t□ đ□y lùi b□nh t□t, ngũ quan đ□□c tinh nh□y, trí não sáng su□t đ□ bi□t cách s□ng. Còn Ti□t Th□c hay

Tác Giả: GS.Ph□m Văn Chính
Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 20:01

Ăn Kiêng theo Oshawa thì c□ th□ v□n ph□i làm vi□c v□ tiêu hoá. T□t nhiên là ít n□ng nh□c h□n, ít tích ch□a ch□t đ□c h□n. Đi□u c□n nh□ là Ng□ng Ăn càng dài thì s□ cân b□ng càng cao. Còn Ti□t Th□c càng dài thì s□ chêch l□ch âm d□□ng càng cao. Nhi□u nhà chuyên môn cho thú v□t và con ng□□i Ng□ng Ăn thì th□i gian cùng ki□t ch□t c□n thi□t lâu h□n thú v□t và ng□□i Ti□t Th□c, t□c là ăn thi□u ch□t.T□t nhiên, n□u th□i gian kéo dài thì c□ hai đi□u ch□t. Nh□ng ng□□i Ng□ng Ăn ch□t ch□m h□n ng□□i ăn thi□u ch□t c□n thi□t. Đây là v□n đ□ v□n còn nhi□u tranh cãi và r□t c□n đ□□c hi□u th□t đúng và trãi nghi□m ngay n□i b□n thân mình, ch□ không ph□i là lý thuy□t suông. Đi□u c□n nói là h□ng lo□t các Fasting Center (Trung Tâm Ng□ng Ăn) đã hi□n di□n t□i M□,Thái Lan và nhi□u n□□c khác.V□y mà nghe nói đ□n Ng□ng Ăn h□u nh□ ph□n đông đ□u ph□n đ□i,xem đây là m□t v□n đ□ xa l□, ph□n khoa h□c, không sao th□c hi□n đ□□c dù m□t ngày. Trong khi các b□c thánh nhân, Ch□ Ph□t, Ch□ B□ Tát, Chúa, các Tông Đ□ c□a Chúa đ□u th□c hành Ng□ng Ăn khá lâu tr□□c khi truy□n đ□o. Riêng trong Thánh Kinh, có đ□n trên 70 l□n Chúa khuyên nên Ng□ng Ăn.

R□t mong nh□ng ai có c□ duyên đ□c đ□□c nh□ng dòng tâm t□ sâu kín này, hãy s□n lòng dành ra vài phút quay l□i chính mình v□i nh□ng v□n đ□ c□n thi□t, h□u ích mà mình ch□a h□ quan tâm. Đ□ng đ□i nhìn th□y quan tài r□i m□i đ□ l□!Th□i gian đi nhanh. Hãy s□ng kho□ m□nh và bình an ngay bây gi□. Hãy t□ t□o l□p cho mình m□t Thiên Đ□□ng ngay t□i đây và ngay bây gi□, đ□ng ch□ sau khi nh□m m□t…

GS.Ph□m Văn Chính