

SẠCH

& LÀM SẠCH

CHÍNH MÌNH

Sửa đổi cho thế kỷ 21

Làm sạch ruột sâu, hiệu quả

vì

Chuyển đổi

Cơ thể, tâm trí và tinh thần



# SẠCH & LÀM SẠCH CHÍNH MÌNH

Sửa đổi cho thế kỷ 21

Làm sạch ruột sâu và hiệu quả

Chuyển đổi cơ  
thể, tâm trí và tinh thần

Richard Anderson, ND danh dự và NMD

Nhà xuất bản Christobe  
2019

Bản quyền © 2019 của Richard Anderson, ND danh dự và NMD

Đã đăng ký Bản quyền.

Việc sao chép bộ sách này bị cấm. Tuy nhiên, những đoạn trích ngắn có thể được sử dụng mà không được phép nếu có tên và tác giả của cuốn sách này. Chúng tôi hy vọng rằng độc giả sử dụng ấn phẩm này để đến gần hơn với con người thật của mình và hỗ trợ người khác đạt được sức khỏe tốt hơn.

In lần đầu, © 1988. Sửa đổi năm 2000, 2007.  
Mã số: 9780966497311

Được xuất bản bởi Nhà xuất bản Christobe  
1001 S Main Street, Phòng #5368  
Kalispell, MT 59901

Biên tập bởi Matthew Gilbert | Đảo Wordsmith | Eastsound, WA  
Sân xuất | jamesgang sáng tạo+truyền thông

Để biết thêm thông tin, hãy duyệt trang web của chúng  
tôi tại <http://www.cleanse.net>.



## Cống hiến

Gửi đến những ai đọc cuốn sách này, được nó khích lệ và thể hiện sự khôn ngoan cũng như sức mạnh để làm sạch và thanh lọc khi họ phấn đấu vì sự trung thực, liêm chính và tình yêu. Dù chưa gặp nhau nhưng chúng ta vẫn là anh chị em, bạn bè và hơn thế nữa. Tôi cầu nguyện rằng bạn sẽ được đền đáp trên con đường của mình những trải nghiệm về tình yêu như câu chuyện này ghi lại. Chúng ta cùng nhau làm việc để biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn để sống.



## Mục lục

1: Hành trình làm sạch của tôi bắt đầu như thế nào	3
2: Vấn đề thực sự : Sự rời xa thiên nhiên của chúng ta	11
Môi trường quyết định các loài sống ở đó	14
Bốn bước để có sức khỏe tràn đầy sức sống	18
3: Màng nhầy: Chúng ta mắc phải nó như thế nào, tại sao nó lại tệ	21
Ăn thực phẩm mất sinh lực	21
Những điểm chính để tiêu hóa	25
Màng nhầy phát triển như thế nào	29
Màng nhầy, protein và tế bào liên kết ký ức về cảm xúc và duy trì thói quen	34
4: Thực hành tự nhiên và làm sạch đường ruột	41
Bác sĩ giàu kinh nghiệm thảo luận về màng nhầy	44
Làm sạch ruột trong thế kỷ qua	48
Hệ thống tiêu hóa: Chia khóa thiết yếu cho sức khỏe tốt	56
5: Bí ẩn về sức khỏe và sự chữa lành được hé lộ	59
Nguyên nhân cơ bản của sức khỏe hoặc bệnh tật	59
6: Lợi ích của việc làm sạch hoàn toàn đường tiêu hóa	73
Tái cân bằng hệ thực vật đường ruột	73
Hấp thụ chất dinh dưỡng	74
Tăng cường hành động nhu động	77
Điều chỉnh sa tử cung	78
Thu nhỏ ruột mở rộng	79
Lợi ích sức khỏe độc đáo và đa dạng của việc làm sạch ruột	95

Làm sạch và thanh lọc bản thân

7: Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả	97
Tăng tốc cho bản thân!	97
Giai đoạn nhẹ nhất: Giới thiệu về làm sạch	101
Giai đoạn nhẹ nhàng: Sự khởi đầu của quá trình làm sạch sâu hơn	102
Giai đoạn quyền lực: Đi sâu hơn	104
Giai đoạn làm sạch tổng thể: Bước cuối cùng để có được sức khỏe	104
Làm thế nào để kết thúc việc làm sạch đúng cách	106
8: Các yếu tố làm sạch đường ruột tuyệt vời	110
Các loại thảo mộc: Nền tảng của bất kỳ chương trình làm sạch khả thi nào	111
Các loại thảo mộc được biết đến với đặc tính thanh lọc và dinh dưỡng ủng hộ	115
9: Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của tảo, hữu cơ Nước trái cây và nước	131
Xác định nguồn gốc của mảng bám nhầy Psyllium	148
hay mảng bám nhầy?	150
Những thách thức về làm sạch và Candida trong việc làm sạch: Phản ứng làm sạch	152
154	
10: Ăn uống để có sức khỏe tốt	161
Bí quyết siêu sức khỏe & sức sống	171
Tại sao thực phẩm thô là thực phẩm hoàn hảo	172
Đây là những kẻ thù nguy hiểm nhất của vi khuẩn thân thiện theo thứ tự quan trọng:	184
Điều gì sẽ xảy ra khi đường ruột của bạn trở nên tinh khiết hơn	185

11: Chọn một cuộc sống sôi động	187
Phụ lục 1 : Các câu hỏi thường gặp	191
Phụ lục 2: Cách kiểm tra độ pH của bạn	195
Phụ lục 3: Cách bổ sung khoáng chất kiềm	198
Phụ lục 4: Cách dùng thuốc xổ	202
Phụ lục 5: Thuốc xổ cà phê	209
Phụ lục 6: Lấy sỏi túi mật	213
Phụ lục 7: Lời chứng thực	217
Phụ lục 8: Natri Florua	226
Đề xuất đọc	229
Mục lục	234

# Sự nhìn nhận

## Hình ảnh

trang 144-145

Richard Anderson, ND danh dự và NMD

trang 146-147

Pierluigi Marignani, MD

Phó Giáo sư Y khoa Lâm sàng, Đại học Yale, Trường Y. New Haven, Connecticut;

Văn phòng: Ansonia, Connecticut

trang 87

Leventhal, R., Cheadle, R.

Ký sinh trùng y tế: Văn bản tự hướng dẫn, 4/e.

FA Davis, Philadelphia, 1996, với sự cho phép

trang 182

Holt, John G., ed., Cẩm nang về vi khuẩn có hệ thống của Bergey, Tập. 2,

Williams và Wilkins, Baltimore, Maryland, 1986, với sự cho phép.

## Minh họa

trang 140

Biểu đồ Iridology

Nhà xuất bản Christobe, Dựa trên công trình của: Tiến sĩ Leonard Mehlmauer,

HP, Tiến sĩ Bernard Jenson, Harri Wolf, Theodore Kriege và những người khác

trang 76

Biểu đồ phản xạ đại tràng

Nhà xuất bản Christobe

trang 143

Phần ruột

Michelle Fridkin, Tucson, AZ

## Giới thiệu

### Làm sạch ruột sâu, hiệu quả

Bộ sách Làm sạch và Thanh lọc Bản thân trình bày một phương pháp tự chữa bệnh và đạt được sức khỏe đặc biệt theo Cách của Mẹ Thiên nhiên: thông qua việc làm sạch hoàn toàn đường ruột và trẻ hóa hệ tiêu hóa.

Đường ruột và hệ tiêu hóa đóng vai trò là trung tâm của toàn bộ cơ thể. Tất cả các cơ quan, tuyến và thậm chí cả não, tim và tế bào của chúng ta đều hoàn toàn phụ thuộc vào hệ thống tiêu hóa hoạt động tốt.

Mục đích của cuốn sách này là khuyến khích bạn thanh lọc bản thân và sau đó - vâng, sau đó - thay thế những gì đã bị đánh bật bằng tình yêu và niềm vui vô điều kiện dành cho mọi người và mọi thứ. Đây không phải là lời khuyên y tế hay đơn thuốc, chỉ là ý nghĩa tốt, không phổ biến. Bạn dọn dẹp nhà cửa, dọn dẹp ô tô, nhưng việc dọn dẹp bản thân, từ trong ra ngoài, quan trọng và có lợi hơn nhiều cho sức khỏe của bạn.

Một số sẽ sử dụng phương pháp thanh lọc để giúp chữa lành cơ thể của họ; một số sẽ sử dụng nó để mài giũa trí óc của họ; những người khác sẽ sử dụng nó để đạt được tiềm năng cao nhất của họ: yêu thương mọi sự sống một cách vô điều kiện.





## Chương 1

### Hành trình làm sạch của tôi bắt đầu như thế nào

“Có một nguyên tắc ngăn cản mọi thông tin, là bằng chứng chống lại mọi lý lẽ, và không thể không khiến con người mãi mãi chìm trong sự ngu dốt.

Nguyên tắc đó là lên án trước khi điều tra.”

--Herbert Spencer, triết gia-sinh vật học và là người khởi xướng cụm từ “sự sống sót của kẻ mạnh nhất”

Nếu một thiên thần xuất hiện và chỉ cho bạn con đường để có được sức khỏe dẻo dai và lâu dài, liệu bạn có quay lưng lại với nó không? Dĩ nhiên là không. Có lẽ bạn cũng muốn chia sẻ tin tốt đó.

May mắn thay, chúng ta đang sống ở một đất nước đảm bảo quyền tự do ngôn luận. Mọi người đều được hoan nghênh sử dụng bất kỳ hệ thống chăm sóc sức khỏe và chữa bệnh nào họ chọn, tuy nhiên chúng tôi liên tục được nhắc nhở tham khảo ý kiến của các “chuyên gia y tế” truyền thống về các vấn đề sức khỏe. Tuy nhiên, do hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện tại kiếm tiền từ người bệnh chứ không phải người khỏe mạnh nên thông tin liên quan đến các phương pháp tiếp cận tự nhiên và rẻ tiền còn hạn chế.

Suy cho cùng, nếu mọi người đều khỏe mạnh thì hệ thống hiện tại sẽ lụi tàn và cuốn sách này sẽ chẳng còn tác dụng gì nữa.

Trong phần lớn cuộc đời mình, tôi gặp nhiều vấn đề về sức khỏe, bao gồm sốt thấp khớp, tiếng thổi ở tim, nhiễm trùng tai liên tục, hen suyễn, các vấn đề về đường tiêu hóa, v.v. Sau đó một khối u phát triển ở nướu trên khiến tôi mệt mỏi kéo dài, các vấn đề về trí nhớ và trầm cảm, khiến tôi cận kề cái chết. Tôi bắt đầu nghiên cứu y học với hy vọng giải quyết được vấn đề của mình, và việc tìm kiếm đã đưa tôi đến việc làm sạch ruột. Tôi bắt đầu với những sản phẩm làm sạch ruột phổ biến nhất được tìm thấy trong các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe và khẳng định “không có phản ứng tiêu cực”. Sau một tháng, tôi cảm thấy tồi tệ hơn bao giờ hết: mệt mỏi, chán nản và tức giận. Tôi đã không nhận thấy một điều tích cực nào

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

kết quả. Tôi đã bỏ các sản phẩm này vì quá chán nản để sử dụng bất kỳ chương trình làm sạch nào nữa cho đến khi một nhà thảo dược mà tôi biết đã thuyết phục tôi dùng thử sản phẩm của cô ấy. Nó hóa ra là cách làm sạch tươm tất đầu tiên tôi sử dụng.

Tôi sẽ không bao giờ quên lần đầu tiên tôi nhìn thấy mảng nhầy chảy ra từ mình. Đó là vào buổi tối sớm ngày thứ tư hoặc thứ năm của đợt tẩy rửa kéo dài bảy ngày này và tôi đang ngồi lặng lẽ trước lò sưởi đọc sách. Đột nhiên tôi cảm thấy có chuyển động bất thường ở bụng dưới và mức năng lượng của tôi nhanh chóng bị rớt xuống. Tôi ngồi phịch xuống ghế và cảm thấy thật kinh khủng, không thể cử động được. Bốn mươi phút sau tôi cảm thấy muốn đi vệ sinh. Tôi bò vì tôi quá yếu không thể đi được và phải dùng hết sức lực còn lại để trèo lên chiếc ngai sứ. Đúng như tôi đã làm, tôi có một trải nghiệm mới gây sốc: Có cái gì đó phóng ra khỏi tôi! Tôi lập tức đứng dậy để kiểm tra việc thả mình và tôi chưa bao giờ ngạc nhiên đến thế trong đời! Ở đó nổi lên một thực thể trông giống hết ruột của tôi, chỉ có điều nó gần như đen tuyền. Lúc đầu, tôi nghĩ chương trình thanh lọc này đang giết chết tôi vì ruột của tôi nằm ở đó, nếu không có nó cơ thể tôi sẽ sớm chết. Sau đó tôi nghĩ: "Đợi một chút. Thực sự tôi đang cảm thấy khá tốt. Đó không thể là ruột của tôi được." Tôi bước xuống và xem xét rất cẩn thận. Sau đó tôi đứng dậy, đi vào bếp lấy một đôi đũa. (Những chiếc đũa quý giá đó; tôi đã giữ chúng gần ngai sứ của mình trong 15 năm tiếp theo, dùng chúng để kiểm tra những mảnh mảng nhầy dài và hẹp.) Đó là một mẫu vật ngoạn mục mặc dù đáng tiếc là tôi đã vứt nó vào quên lãng. Tôi không biết rằng nhiều năm sau tôi muốn gửi nó cho một bác sĩ hoài nghi. Sau đó, tôi bước vào phòng khách và lần đầu tiên sau nhiều năm tôi quỳ xuống sàn và chống đẩy. Năng lượng thiếu hụt gần hai năm của tôi đã quay trở lại. Vào cuối đợt tẩy rửa kéo dài bảy ngày đó, tôi đã loại bỏ được mảng bám nhầy đen, dày, dày 13 feet không thể tin được và năng lượng của tôi tăng vọt.

Vài năm sau, người bạn và người cố vấn của tôi, Tiến sĩ Bernard Jensen, đã thuyết phục tôi thử dùng pancretatin, kết quả là

loại bỏ 28 feet trong bảy ngày. Tuy nhiên, pancreatin là một sản phẩm từ động vật, và tôi quyết tâm tìm ra thứ gì đó có hiệu quả tương đương mà không gây rung động cho động vật chết. vào cơ thể tôi.

Tôi luôn có quan điểm rằng nếu bạn muốn học điều gì đó, hãy đến gặp một chuyên gia đã được chứng minh. Trong trường hợp này, chuyên gia là Tiến sĩ Bernard Jensen, một bác sĩ nắn khớp xương, chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ trị liệu tự nhiên, người tiên phong về Iridology ở Hoa Kỳ. (Móng mắt là nghiên cứu về móng mắt để xác định tình trạng sức khỏe và bệnh tật của một người.) Tôi gặp anh ấy lần đầu tiên vào năm 1976 khi tôi tham dự một hội thảo đặc biệt về ung thư ở Seattle. Ông đã được chọn để nói chuyện cùng với 10 bác sĩ khác, những người được coi là giỏi nhất thế giới vì thành công trong điều trị ung thư. Ví dụ, thành công của bác sĩ Jensen trong việc điều trị bệnh bạch cầu là hơn 40 phần trăm; tỷ lệ thành công của y học cổ truyền vào thời điểm đó để điều trị bệnh bạch cầu là bằng không. Chính tại đây tôi cũng đã gặp Tiến sĩ Pavlo Airola, chuyên gia dinh dưỡng và liệu pháp thiên nhiên người Châu Âu, và Tiến sĩ John Christopher (thêm về Dr. Christopher sau này).

Sau này tôi trở thành học trò của Tiến sĩ Jensen và ở trong một căn nhà di động ở trang trại của ông. Trong thời gian lưu trú này, anh ấy đã cho tôi biết rất nhiều thông tin đã được chứng minh về dinh dưỡng, Iridology và các phương pháp chữa bệnh khác. Tôi không chỉ học các khái niệm y khoa như được dạy ở các trường cao đẳng và đại học y; Tôi đã học được từ một người đàn ông đã nghiên cứu nhiều phương pháp chữa bệnh có lẽ hơn bất kỳ bác sĩ nào trong lịch sử và hơn thế nữa, ông đã áp dụng những phương pháp này trong quá trình hành nghề của mình trong hơn 50 Các vị vua và tổng thống đã tìm kiếm lời khuyên của ông. Ngay cả Mahatma Gandhi cũng nghiêm túc làm theo đề xuất của ông. Tôi đã học được một lượng thông tin vô giá đáng kinh ngạc từ Tiến sĩ Jensen và nó đã thay đổi cuộc đời tôi! Ông là một cuốn bách khoa toàn thư sống động, sở hữu một lượng kiến thức gần như vô tận, nhưng ông lại đạt được những phẩm chất đặc biệt hiếm có là trí tuệ và sự khiêm tốn.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Một buổi tối tại trang trại của anh ấy, tôi đang ăn tối với bạn cùng phòng, Tiến sĩ Tom Honka, thì một người khác thường nhất mà tôi từng gặp ngồi xuống trước mặt chúng tôi. Chẳng có gì bình thường ở anh ta cả, ngoại trừ việc anh ta là con người. (Ít nhất thì tôi khá chắc chắn là như vậy.) Tóc anh ấy vừa dài vừa ngắn, khiến tôi tự hỏi liệu anh ấy có thua trong trận chiến với chiếc máy cắt cỏ hay không. Anh ta mặc quần đùi nhưng không mặc áo sơ mi có dây buộc quanh cổ tay và mắt cá chân, đeo một chiếc vòng cổ làm từ vỏ sò biển và một số đồ vật trên tóc. Anh ta có chiếc mũ to và đôi mắt xanh có thể nhìn về hai hướng khác nhau cùng một lúc. Tâm trí tôi bối rối, điên cuồng tìm kiếm một danh mục phù hợp với anh chàng. Tom giới thiệu với chúng tôi và cho biết tên anh ấy là White Medicine Crow. Khi trò chuyện, tôi rất ấn tượng trước thái độ điềm tĩnh và trí tuệ nhạy bén của anh ấy.

Những ngày đó trời cực kỳ nóng nực, chiếc quạt đóng vai trò là chiếc máy điều hòa không khí duy nhất của chúng tôi, và tất cả chúng tôi đều tan chảy trong cái nóng. Tôi nói đùa yêu cầu Quạ Trắng nhảy một điệu múa để làm mát nơi này. Anh ấy nuốt một ngụm, đứng dậy và trước mặt mọi người (chủ yếu là bác sĩ), anh ấy bắt đầu nhảy múa và hát quanh tất cả các bàn. Anh ta đi đi lại lại từ bàn này sang bàn khác trong khoảng năm phút. Tất cả chúng tôi đều há hốc miệng nhìn. Không ai biết phải trả lời thế nào. Cuối cùng, anh dừng lại, ngồi xuống và ăn xong bữa tối như thể không có chuyện gì bất thường xảy ra. Ngày hôm sau nhiệt độ giảm xuống và trời đổ mưa. Ngày hôm sau, khi trời vẫn đổ mưa và tất cả chúng tôi đều lạnh cóng, tôi hỏi anh ấy liệu anh ấy có thể tăng nhiệt lên một chút không. Tất cả đều rất vui vẻ và chúng tôi đã trở thành bạn tốt của nhau.

Mùa hè năm sau, tôi lên kế hoạch cho một chuyến thám hiểm nghiên cứu thử nghiệm với White Medicine Crow. Trong ba tháng, chúng tôi sống xa đất liền, chỉ ăn các loại thảo mộc tươi sống, sống ngoài trời, tắm nước lạnh ở sông suối và nghiên cứu tiềm năng con người. Chúng tôi bắt đầu ở Arizona, hóa ra đó là khoảng thời gian khó khăn. Khi ở trên núi, chúng tôi gặp khó khăn trong việc tìm kiếm nước sạch và

buộc phải uống nước không phù hợp để tiêu thụ. Chúng tôi bị bệnh nặng và hầu như không thể đi lại được. Chúng tôi quyết định rời Arizona và tìm một khu vực tươi tốt hơn để cắm trại và nghiên cứu và kết thúc ở dãy núi Sierra Nevada

ở California. Trại mới của chúng tôi thật tuyệt vời và ở đó, trên những ngọn núi đó, câu chuyện thực sự bắt đầu.

Sau bốn hoặc năm ngày ăn các loại thảo mộc địa phương, một điều gì đó điều tuyệt vời đã xảy ra. Tôi đang ngồi trên một tảng đá cạnh chiếc lều bằng vỏ cây tuyết tùng của chúng tôi, đọc sách. Quạ Trắng đã đi dạo và khuấy bóng. Đột nhiên tôi nghe thấy anh ta hét lên: "Rich, đến nhanh lên! Rich, lên đây chạy đi!" "Câu chuyện gì đang xảy ra vậy?" Tôi đã nghĩ. "Anh ấy có bị rấn đuôi chuông cấn không?" Tôi đánh rơi cuốn sách của mình và chạy nhanh nhất có thể - hoặc nhanh nhất có thể mà cơ thể vẫn đang hồi phục của tôi có thể đưa tôi đi.

Ngay khi nhìn thấy tôi, anh ấy chỉ xuống đất. Tôi nghĩ nỗi sợ hãi tồi tệ nhất của tôi là sự thật - có vẻ như anh ta đã giết một con rấn rất lớn. Khi tôi đến gần hơn, anh ấy hỏi: "Đây có phải là một trong những lớp chất nhầy mà bạn đã nói với tôi không?"

Khi kiểm tra cẩn thận vật giống như sợi dây cao su dưới chân anh ấy, tôi thấy những dấu vết chính xác của thành biểu mô ruột non. Chắc chắn đó là mảng bám nhầy! Nhưng nó không đến từ ruột kết; nó đến từ ruột non. Trên thực tế, dựa vào hình dạng và cấu trúc của các đường vân, tôi biết nó đến từ phần ruột trên - từ hồng tràng, ngay dưới tá tràng.

Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Tôi tự hỏi. Tôi đã đọc mọi cuốn sách về chủ đề này mà tôi có thể tìm thấy và không ai nói về việc lấy phân nhầy ra khỏi ruột non, chỉ có ruột kết. Crow nhận thấy sự ngạc nhiên của tôi.

"Ồ, nó là gì vậy?" anh ấy hỏi. "Nó là một phần ruột thịt của tôi hay sao?"

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

"Được rồi, đó là mảng nhầy." Tôi noi anh ấy rồi.

"Chúc mừng! Bây giờ bạn sạch sẽ và khỏe mạnh hơn vì đó là những thứ bên ngoài thay vì bên trong.

Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn, mạnh mẽ hơn và suy nghĩ rõ ràng hơn. Nhưng chờ đã! Bạn không đang trong quá trình thanh lọc. Làm thế quái nào chuyện này lại xảy ra được?"

Chúng tôi không thể tìm ra nó. Nhưng trong lúc đó, chúng tôi vẫn giữ thả ra những sợi dây giống như cao su dài khoảng 2 đến 4 feet với mỗi lần đi tiêu, mỗi sợi có dấu hiệu chính xác của thành ruột. Họ thực sự sẽ "bắn" ngay vào chúng ta, và khi tôi nói bắn, bạn sẽ hiểu ý tôi khi điều đó xảy ra với bạn. Chúng đến từ mọi phần của ống tiêu hóa: tá tràng, hỗng tràng, hồi tràng và đại tràng (ngoại trừ dạ dày, thoát ra sau). Vào ngày thứ hai của cuộc thanh lọc quy mô lớn này, chúng tôi cũng nhận ra rằng chúng tôi đã khỏe mạnh trở lại sau thảm họa ở Arizona. Sức mạnh bình thường của chúng tôi đã trở lại, nhưng đã sớm bị vượt qua. Tôi đã suy nghĩ nghiêm túc và cuối cùng kết luận rằng những sự giải phóng này phải xảy ra do ăn một số loại thảo mộc kết hợp. (Mỗi ngày chúng tôi ăn hai bữa lớn gồm các loại thảo mộc mới hái.) Không có gì khác có thể làm được điều kỳ diệu này. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng đây là một khám phá rất quan trọng đối với những người có động cơ sử dụng nó. Chúng tôi đã tìm thấy một nhóm thảo dược có tiềm năng to lớn.

Mười ngày trôi qua và chúng tôi tiếp tục loại bỏ mảng bám gây bệnh này. Chúng tôi tự hỏi liệu nó có bao giờ kết thúc không!

Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó, sức khỏe của chúng tôi đã

được cải thiện ngoài sự mong đợi lớn nhất của chúng tôi. Chúng tôi cảm

thấy bên trong thật tuyệt vời và hạnh phúc của chúng tôi tăng lên

cùng với năng lượng của chúng tôi. Điều đáng kinh ngạc nhất là các

loại thảo mộc có tác dụng chữa bệnh này hóa ra lại khá phổ biến, tuy nhiên chưa có loại thảo mộc hay cuốn sách y học nào mà chúng

tôi từng đọc đề cập đến tác dụng sâu sắc như vậy. Và tôi chắc chắn rằng

chúng tôi đã đọc hơn 50 cuốn sách về thảo mộc. Chúng ta có phải là những

người đầu tiên trong lịch sử khám phá ra loại thảo dược có thể tạo ra kết quả như vậy không?

Chương 1 | Hành trình làm sạch của tôi bắt đầu như thế nào

Tôi bắt đầu tự hỏi: Liệu những loại thảo dược ở dạng khô này có tác dụng gì? tác dụng tương tự như tươi? Rốt cuộc, có bao nhiêu người có cơ hội đi vào vùng hoang dã và chỉ sống bằng những loại thảo mộc tươi, hoang dã? Tôi lo lắng rằng kết quả mà chúng tôi đạt được là do những loại thảo mộc sống này chứa đầy chất diệp lục, sức sống, sinh lực và enzyme, tất cả đều ở mức tối đa. Tuy nhiên, có điều gì đó sâu thẳm bên trong mạch bảo tôi rằng các loại thảo mộc sẽ phát huy tác dụng ở trạng thái khô và có lẽ hiệu quả như thảo dược tươi nếu tôi kết hợp đúng theo tỷ lệ chính xác. Tôi trở nên khao khát được học hỏi nhiều hơn và tạo ra một công thức có thể giúp ích cho tất cả những ai mong muốn có được sức khỏe tốt hơn.

Nhiều tháng sau chuyến thám hiểm của chúng tôi, sau nhiều nghiên cứu và thử nghiệm đáng kể, tôi đã hoàn thành công thức thảo dược khô của mình. Tôi đã thuyết phục được Quạ Trắng cùng tôi thử sức. Chúng tôi chỉ được dùng thảo mộc trong sáu ngày. Nửa đêm ngày thứ tư, Quạ Trắng đói bụng đi xuống bếp nấu một mẻ khoai tây lớn. Điều này làm chậm quá trình làm sạch của anh ấy, nhưng sau sáu ngày, anh ấy vẫn loại bỏ được 28 feet mảng bám nhầy khủng khiếp. Tôi đã loại bỏ 40 feet! Ngoài thực tế là tôi không có củ khoai tây nào để làm chậm tốc độ, tôi còn có thể giải phóng nhiều hơn Crow vì tôi quyết định thêm thuốc xổ vào quy trình của mình.

Nói tóm lại, công thức đã thành công. Quạ Trắng đi khắp nơi nói với mọi người rằng mình đã loại bỏ được bao nhiêu và cảm thấy tuyệt vời như thế nào, và chẳng bao lâu sau, mọi người từ khắp miền bắc California và Oregon đã sử dụng các loại thảo dược này để làm sạch và nói với tất cả bạn bè của họ. Tôi khó có thể theo kịp tất cả.





## chương 2

Vấn đề thực sự : Sự khởi hành của chúng tôi từ

Thiên nhiên

"Người bình thường [sic] có khả năng gây chết người đối với tất cả vi trùng  
và ký sinh trùng đặc biệt trong môi trường sống của con người."

-- JH Tilden, MD (Giải thích về nhiễm độc máu)

Từ năm 1900, các lý thuyết cơ bản và hợp lý về chăm sóc sức khỏe đã thay đổi một cách đột ngột. Đáng kể nhất là sự chuyển đổi từ sử dụng các phương pháp chữa bệnh tự nhiên (Thiên nhiên) sang dùng thuốc. Ngoài ra, việc sử dụng chất bảo quản thực phẩm và các hóa chất khác, đặc biệt là thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và hormone không tự nhiên được tiêm vào bò thịt và bò sữa đã làm thay đổi đáng kể thành phần thực phẩm của chúng ta. Chúng ta đang hấp thụ những chất độc này - và nhiều hơn thế nữa - thông qua thực phẩm, không khí, nước được khử trùng bằng clo và fluoride. Cách tiếp cận cuộc sống không tự nhiên này đã gây ra hậu quả bất lợi trên toàn thế giới.

Việc sử dụng GMO (sinh vật biến đổi gen) ngày càng tăng nói riêng cần được xem xét kỹ lưỡng hơn. Chúng là sản phẩm của các quy trình trong phòng thí nghiệm, nơi các kỹ thuật viên buộc gen của một loài vào DNA của một loài không liên quan như thực vật hoặc động vật (do đó có thuật ngữ "biến đổi gen"). Đây chỉ là mô t vai vi du :

- Gen từ cá đã được đưa vào dâu tây và cà chua.
- Gen nhện được đưa vào dê để biến đổi sữa dê.
- Các hormone tăng trưởng được thiết kế đã được đưa vào cá hồi để chúng không bao giờ ngừng phát triển.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Gen bọ cạp đã được đưa vào bắp cải để tiêu diệt côn trùng ăn nó.
- Thuốc trừ sâu được đưa vào ngô, lúa mì và cải dầu để tiêu diệt các loài gây hại ăn chúng.
- Ngô được biến đổi gen để phát ra gen virus viêm gan vào côn trùng ăn nó.
- Họ đã biến đổi hormone sản xuất sữa nên bò sản xuất nhiều sữa hơn và cấy gen người vào bò để tạo ra loại sữa giống con người hơn.

Tạp chí Hệ thống hữu cơ đã công bố một nghiên cứu vào năm 2014 đã tìm thấy mối tương quan chặt chẽ giữa việc ăn phải glyphosate (thuốc diệt cỏ hoạt động trong Roundup của Monsanto) và cây trồng biến đổi gen và sự gia tăng đáng kể của một loạt bệnh bao gồm suy gan, ung thư thận và bàng quang, tăng huyết áp, đột quỵ và béo phì. Nó cũng lập biểu đồ về sự gia tăng tỷ lệ mắc các bệnh này tương ứng với thời điểm chúng xuất hiện vào giữa những năm 1990. 1,2 Gần đây hơn, một bồi thẩm đoàn ở California đã ra lệnh cho Monsanto phải trả cho một người trông coi khu đất bị bệnh nan y 289 triệu đô la dựa trên kết luận rằng bệnh ung thư của anh ta là do tiếp xúc với Roundup.<sup>3 4</sup> Thực sự có hàng nghìn vụ kiện tương tự đang diễn ra thông qua hệ thống pháp luật.

---

<sup>1</sup> Swanson, Nancy L., và cộng sự. "Cây trồng biến đổi gen, glyphosate và tình trạng suy giảm sức khỏe ở Hoa Kỳ. Tạp chí Hệ thống Hữu cơ, 9(2), 2014.

<sup>2</sup> Sarich, Christina. "Nghiên cứu liên kết GMO với hơn 22 căn bệnh khác nhau." NaturalSociety.com. Ngày 6 tháng 12 năm 2014.

<sup>3</sup> Robbins, Đại dương. "Bản án trị giá 289 triệu đô la chống lại Monsanto có ý nghĩa gì đối với bạn." Mạng lưới Cách mạng Thực phẩm (www.foodrevolution.org). Ngày 24 tháng 8 năm 2018

<sup>4</sup> Séralini, Gilles-Eric và cộng sự. "Nghiên cứu được công bố lại: độc tính lâu dài của thuốc diệt cỏ Roundup và ngô biến đổi gen kháng Roundup." Khoa học Môi trường Châu Âu: Kết nối Khoa học và Quy định ở cấp độ Khu vực và Châu Âu.

Năm 2014, 26:14

## Chương 2 | Vấn đề thực sự: Sự rời xa thiên nhiên của chúng ta

Đối với cộng đồng sức khỏe tự nhiên, GMO rất nguy hiểm cho sức khỏe của bạn và mọi người nên tránh xa chúng nhất có thể. 5 Điều này chắc chắn đang xảy ra ở những nơi khác trên thế giới. Gần 40 quốc gia - bao gồm hơn một nửa số quốc gia trong Liên minh Châu Âu - đã cấm trồng cây biến đổi gen.<sup>6,7</sup>

Khi bạn ăn thực phẩm biến đổi gen, những hạt GMO đó sẽ trở thành một phần của vi khuẩn trong đường tiêu hóa. Ngay cả sau khi bạn ngừng ăn thực phẩm GMO, vi khuẩn bị nhiễm GMO vẫn tiếp tục sống và tái tạo protein GMO bên trong chúng ta.

[Lưu ý: Bạn có nhiều khả năng ăn thực phẩm GMO khi thực phẩm không được dán nhãn "hữu cơ". Người ta ước tính rằng khoảng 75% thực phẩm chế biến sẵn được sản xuất tại Hoa Kỳ có chứa các thành phần biến đổi gen. Hầu như tất cả ngô và đậu nành đều đã bị biến đổi gen. số 8 ]

Như bạn có thể thấy, điều quan trọng là phải ăn một chế độ ăn không có độc tố và có giá trị dinh dưỡng cao bằng cách tránh tất cả các loại thực phẩm biến đổi gen và thực phẩm "được trồng thương mại" có thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm hoặc các hóa chất phi tự nhiên khác. Chúng ta phải ăn thực phẩm hỗ trợ sức khỏe và giúp giữ sạch bên trong.

---

<sup>5</sup> Xem phim Thành phần bí mật (2018) và Roulette di truyền: Canh bạc của chúng ta Lives (2012) của tác giả kiêm đạo diễn Jeffrey M. Smith và cuốn sách Các gen bị thay đổi, Sự thật bị bóp méo: Làm thế nào việc liên doanh với kỹ sư di truyền Thực phẩm của chúng ta đã lật đổ khoa học, chính phủ tham nhũng và lừa dối công chúng một cách có hệ thống của Steven Druker (White River Junction, VT : Nhà xuất bản Clear River/ Chelsea Green, 2015)

<sup>6</sup> "Cây trồng biến đổi gen hiện bị cấm ở 39 quốc gia trên toàn thế giới." Bền vữngPulse.com.

Ngày 22 tháng 10 năm 2015

<sup>7</sup> Walia, Arjun. "Đây là lý do tại sao hơn 35 quốc gia đã cấm cây trồng biến đổi gen ở quốc gia của họ." Collective-Evolution.com. Ngày 19 tháng 7 năm 2017.

"<https://www.scu.edu/ethics/focus-areas/bioethics/resources/genically-modified-food/> Ngày 15 tháng 12 năm 2018

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Môi trường quyết định loài sống ở đó

Trong khắp vũ trụ, mọi sinh vật đều phải có một môi trường cụ thể để nó có thể sống và phát triển. Chẳng hạn, bạn sẽ không bao giờ nhìn thấy gấu Bắc cực và chim cánh cụt di cư đến sa mạc Sonoran, bạn cũng sẽ không bao giờ thấy thằn lằn và rắn đuôi chuông sống ở Bắc Cực. Điều này cũng đúng với các vi sinh vật sống trong đường tiêu hóa, trên da, trong phổi, mô và máu của chúng ta. Một loại vi khuẩn thân thiện cụ thể sẽ sống trong đường tiêu hóa sạch, nhưng khi đường tiêu hóa đó trở nên bất thường do việc tiêu thụ liên tục các thực phẩm không lành mạnh và không tự nhiên như Chế độ ăn kiêng tiêu chuẩn của Mỹ (SAD) nặng về thịt và sữa, thì vi khuẩn thân thiện sẽ sống trong đó. vi khuẩn cần thiết cho sức khỏe tốt sẽ chết đi và được thay thế bằng vi khuẩn được biết là thúc đẩy bệnh tật và béo phì.

Trong tự nhiên, chúng ta thấy rằng mọi loài động vật trên Trái đất sống theo quy luật tồn tại của chính nó, chẳng hạn như ăn thức ăn được thiết kế để ăn, sẽ duy trì một cơ thể không bệnh tật. Động vật chỉ bị bệnh khi trật tự tự nhiên của chúng bị phá vỡ. Điều này cũng đúng với con người: Miễn là chúng ta ăn thực phẩm tự nhiên phù hợp với quá trình tiến hóa của chúng ta, chúng ta sẽ duy trì sức khỏe tuyệt vời và duy trì nguồn năng lượng dồi dào trong suốt thời gian sống lâu dài và bổ ích. Nhưng đôi khi điều đó là không đủ. Sức khỏe của chúng ta vẫn có thể bị thử thách, ví dụ,

bởi những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực theo thói quen hoặc một môi trường không lành mạnh, tất cả những điều này có thể phá vỡ sự cân bằng nội môi tự nhiên của chúng ta.

Và vì vậy, để thực sự khỏe mạnh, mọi sinh vật đều cần cả môi trường bên ngoài phù hợp để sống và phát triển cũng như môi trường bên trong phù hợp. Ăn thực phẩm không tự nhiên và để axit và chất độc xâm nhập vào cơ thể chúng ta, sớm hay muộn, sẽ làm thay đổi chất hóa học bên trong và cơ thể bên trong của chúng ta.

## Chương 2 | Vấn đề thực sự: Sự rời xa thiên nhiên của chúng ta

mô, cuối cùng loại bỏ các vi khuẩn tự nhiên mà chúng ta cần để duy trì sức khỏe tốt. Khi điều này xảy ra, các sinh vật không tự nhiên (vi khuẩn gây bệnh, nấm men, nấm, nấm mốc và ký sinh trùng, v.v.) sẽ thay thế chúng.

Bệnh tật không bao giờ mắc phải; nó luôn luôn kiếm được. Bệnh tật là kết quả tự nhiên của lối sống không tự nhiên. Vấn đề không phải là phơi bày; Nguồn gốc của hầu hết bệnh tật nằm ở sự phát triển bên trong không tự nhiên dẫn đến tính nhạy cảm với mầm bệnh.

Bạn có bao giờ thắc mắc các tác nhân gây bệnh đến từ đâu và chúng được tạo ra như thế nào không? Chúng ta bị dẫn đến tin rằng chúng đang "ở đâu đó ngoài kia", ẩn nấp, chờ cơ hội để tấn công, sản phẩm của một nhà máy sản xuất bí mật nào đó. Chà, thực ra có hàng tỷ loài thực vật như vậy, nhưng chúng không "ở ngoài kia"; họ được gọi là con người sinh vật, và họ tạo ra mọi mầm bệnh được biết đến. Có hai điều cần cân nhắc rất quan trọng mà mọi người cần biết nếu muốn sống và giữ sức khỏe: tính nhạy cảm và khả năng tạo mầm bệnh.

### Tính nhạy cảm

Mặc dù sự thật là chúng ta có thể nhiễm vi trùng gây bệnh từ nguồn bên ngoài, nhưng điều quan trọng là phải hiểu rằng để vi trùng đó tồn tại bên trong chúng ta, trước tiên chúng ta phải trở nên dễ mắc bệnh. Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao chỉ có một số trẻ trong lớp học bị bệnh mặc dù tất cả các em đều đã tiếp xúc với mầm bệnh tiềm ẩn? Những người "bắt" nó đều dễ mắc bệnh; những người không có thì không. Điều khiến ai đó dễ bị tổn thương là câu hỏi tôi sẽ trả lời xuyên suốt cuốn sách này, nhưng phiên bản ngắn gọn là thế này:

Vi trùng gây bệnh không thể vượt qua được một cơ thể con người sạch sẽ, khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, thậm chí chúng cũng không thể tồn tại trong một cơ thể như vậy.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

thân hình. Mỗi sinh vật sống phải có một môi trường cụ thể và tối ưu để phát triển.

Sự xâm nhập của một thực thể bên ngoài (vi khuẩn, vi rút, nấm men, nấm hoặc ký sinh trùng) có ít hoặc không ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta cho đến khi chúng ta trở nên nhạy cảm, thường là do:

- các tế bào và cơ quan của chúng ta đã trở nên quá tải - bị ô nhiễm - với quá nhiều protein, axit, chất béo, chất độc, chất nhầy, tắc nghẽn, lên men, viêm hoặc tắc nghẽn.
- Kho vitamin và khoáng chất của chúng ta đã cạn kiệt do ăn thực phẩm không tự nhiên đối với con người, tạo ra sự thiếu hụt khoáng chất và hệ thống miễn dịch suy yếu khiến độ pH của chúng ta giảm quá thấp hoặc tăng quá cao.
- chúng tôi đang bị căng thẳng về mặt cảm xúc.

Nói cách khác, chúng ta tạo ra trạng thái sức khỏe của chính mình! Bằng cách ăn những thực phẩm không được thiết kế để ăn hoặc uống, đồng thời suy nghĩ và cảm nhận những suy nghĩ và cảm xúc không hài hòa, chúng ta dần dần điều chỉnh lại môi trường bên trong của mình và tạo ra những điều kiện chín muồi cho bệnh tật.

Vi trùng được tạo ra bên trong cơ thể chúng ta như thế nào

Đây là một sự thật quan trọng và cốt yếu khác: Chúng ta không cần bị các thực thể bên ngoài (thường gọi là vi trùng) tấn công mới bị bệnh; chúng ta tạo ra chúng trong cơ thể của chính mình khi môi trường lành mạnh của chúng ta thay đổi thành môi trường thúc đẩy bệnh tật. Bên trong mỗi chúng ta là một hệ thống mà khi được kích hoạt theo một cách nhất định sẽ kích hoạt cái gọi là tiến trình đa hình (khi vi sinh vật thay đổi hình dạng và kích thước) tự động tạo ra vi khuẩn, nấm, nấm men, vi rút và các vi sinh vật sống khác tùy theo sự phát triển của môi trường bên trong. Bằng cách ăn một chế độ ăn không tự nhiên gồm thịt, sữa, trứng, thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn vặt, hấp thụ

## Chương 2 | Vấn đề thực sự: Sự rời xa thiên nhiên của chúng ta

hóa chất độc hại không tự nhiên trong thực phẩm, nước và không khí, và khiến bản thân trở nên căng thẳng, chúng ta axit hóa và làm ô nhiễm các mô bên trong. Những điều kiện này gây ra một loạt phản ứng dây chuyền dẫn đến những thay đổi sinh học nghiêm trọng, tự động kích hoạt các quá trình tạo ra "vi trùng".

Chúng ta tạo ra vi trùng phản ánh môi trường bên trong của chúng ta

Cơ thể chúng ta và của mọi loài thực vật và động vật khác có khả năng sản sinh ra nhiều loại vi khuẩn đáng kinh ngạc, mỗi loại vi khuẩn sẽ được quyết định bởi môi trường chúng sống. Thay đổi môi trường bên trong và bạn sẽ thay đổi các sinh vật sống trong đó môi trường.

Loại môi trường bên trong mà chúng ta tạo ra sẽ luôn phản ánh nội dung và chất lượng của những gì xâm nhập hoặc ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta, có thể là thức ăn và các yếu tố chúng ta hấp thụ hoặc những suy nghĩ và cảm xúc tạo nên ý thức cá nhân. Chừng nào phương pháp chữa bệnh của chúng ta còn dựa vào việc sử dụng thuốc và hóa chất (ngoại trừ những trường hợp đặc biệt hoặc cực đoan như chấn thương hoặc một số bệnh ung thư), thì sẽ có nhiều thất bại hơn là thành công. Nếu chúng ta chân thành muốn mang lại sức khỏe cho mọi người hoặc nếu chúng ta mong muốn lấy lại sức khỏe hoàn hảo của chính mình, chúng ta phải ngừng gây ô nhiễm và làm suy yếu cơ thể bằng những chất cản trở quá trình chữa bệnh tự nhiên. Chúng ta phải quay trở lại các phương pháp tự nhiên mà Đấng Tạo Hóa đã thiết kế, nghĩa là sử dụng các loại thảo mộc và các phương pháp tự nhiên khác để làm sạch, thanh lọc và tăng cường s

Cơ thể có khả năng làm được nhiều điều đáng kinh ngạc; nó biết chính xác cách chữa lành và tự sửa chữa trong mọi tình huống. Trong những hoàn cảnh thích hợp, cơ thể chúng ta có thể hoạt động hoàn hảo 100% mọi lúc, từ khi còn phôi thai cho đến hơi thở cuối cùng. Lý do duy nhất khiến nó có vẻ khác đi là vì những gì chúng ta đã làm hoặc không làm.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Bốn bước để có sức khỏe tràn đầy sức sống

Bước 1: Bước đầu tiên để có được sức khỏe dồi dào là ngăn chặn nguyên nhân chính gây bệnh. Điều này luôn bắt đầu bằng việc đánh giá và sắp xếp lại suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Quá trình "phân hủy" cơ thể bắt đầu bằng những ý nghĩ và cảm xúc "tự sát" như căm ghét, tức giận, chỉ trích, lên án, phán xét, đổ lỗi, tủi thân, ghen tị, oán giận và trầm cảm. Sức khỏe tốt đòi hỏi phải kiểm soát được tâm trí và cảm xúc cùng với dòng suy nghĩ và cảm xúc tích cực đều đặn. Tình yêu, sự bình yên, hòa hợp, đĩnh đạc, lòng biết ơn và lời khen ngợi sẽ mở rộng sinh lực và "ánh sáng" của cơ thể xây dựng năng lượng, sức sống và hạnh phúc. Thực hành chánh niệm và thiền định góp phần xây dựng sự bình yên và hòa hợp nội tâm cần thiết để thể hiện những đặc tính tích cực này.

Bước 2: Bước thứ hai để có được sức khỏe dồi dào là ngừng ăn mọi thứ gây ra tình trạng sức khỏe kém. Điều này bao gồm thực phẩm đã được phun hóa chất (đặc biệt là thuốc trừ sâu), thực phẩm biến đổi gen và thực phẩm được chế biến kỹ lưỡng không có enzyme, sinh lực hoặc chất dinh dưỡng quan trọng. Nói cách khác, tránh cho bất cứ thứ gì vào miệng ngoài thực phẩm tươi, sống hoặc nấu chín nhẹ. Tìm kiếm sự cân bằng giữa thực phẩm sống và chín. Thực phẩm nấu quá chín và nấu trong lò vi sóng sẽ không còn sự sống hoặc chết và gây ra chất nhầy, chất độc, tắc nghẽn và dư thừa axit. Chất độc và axit dư thừa là nguyên nhân gây tắc nghẽn đường ruột và phần còn lại của cơ thể. Sự tắc nghẽn này dẫn đến việc tạo ra một chất mà tôi gọi là "màng bám chất nhầy", dẫn đến nhiễm độc đường ruột được biết là góp phần gây ra hơn 90% tất cả các bệnh



## Chương 2 | Vấn đề thực sự: Sự rời xa thiên nhiên của chúng ta

bệnh. 9 Đường tiêu hóa là trung tâm của cơ thể; mọi tế bào và cơ quan đều phụ thuộc vào nó để được nuôi dưỡng.

Bước 3: Bước thứ ba để có sức khỏe dồi dào là loại bỏ tắc nghẽn, độc tố, axit và bất cứ thứ gì cản trở hoạt động thể chất tối ưu. Một số chuyên gia y tế chỉ chọn giải quyết vấn đề rõ ràng ở khu vực địa phương. Nhưng như Tiến sĩ Jensen hay nói, "Nếu bạn dẫm lên đuôi một con mèo, đầu bên kia sẽ hét lên!" Không có bộ phận nào của cơ thể không bị ảnh hưởng bởi toàn bộ cơ thể. Tất cả tắc nghẽn và độc tố phải được loại bỏ, bắt đầu từ mảng bám chất nhầy trong đường ruột là cơ quan đào thải chính. Khi nó trở nên độc hại, toàn bộ cơ thể trở nên độc hại. Khi độc tố và tắc nghẽn thoát ra khỏi đường đó, toàn bộ cơ thể có thể giải độc.

Bước 4: Bước thứ tư để có được sức khỏe dồi dào lâu dài là cung cấp cho cơ thể mọi thứ cần thiết để nuôi dưỡng, sửa chữa và duy trì bản thân. Điều này bao gồm không khí trong lành, thực phẩm quan trọng, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa, axit béo thiết yếu, tập thể dục, suy nghĩ tích cực, nghỉ ngơi và thư giãn đầy đủ, và quan trọng nhất: tình yêu.

Tuy nhiên, người ta không thể hoàn thành bước thứ tư một cách hiệu quả cho đến khi bước thứ ba kết thúc hoặc đang thực hiện tốt. Khi bị tắc nghẽn, quá trình lưu thông chậm lại hoặc ngừng lại, quá trình đào thải trở lại và chất dinh dưỡng không thể được nhận và sử dụng.

Những bước này có hợp lý không? Quá trình hợp lý này là phương thuốc riêng của Tự nhiên và nằm trong tầm tay của mỗi chúng ta nhưng đáng tiếc là hầu hết các chuyên gia y tế, thậm chí nhiều nhà trị liệu tự nhiên, lại bỏ qua. Điều này giải thích cho những thất bại không đếm xuể trong y học hiện đại. Ngay cả khi đã "chữa khỏi" thành công một căn bệnh thì việc bệnh nhân khỏi bệnh chỉ là vấn đề thời gian.

---

<sup>9</sup> Bernard Jensen, Tiến sĩ, ND, DC, MH, Làm sạch mô thông qua quản lý ruột, (Econdido, CA: Nhà xuất bản Bernard Jensen, 1981).

Làm sạch và thanh lọc bản thân

phát triển cái khác. Điều này là do triệu chứng đã được điều trị chứ không phải nguyên nhân, thường thấy trong chế độ ăn uống, lối sống, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Bệnh tật chỉ xảy ra khi môi trường bên trong chúng ta mất cân bằng. Làm thế nào để làm sạch nó và duy trì sức khỏe tốt sẽ được đề cập trong các chương tiếp theo.

### Chương 3

Mảng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao  
**Thật tệ**

“Con người không chết; anh ấy tự sát.”

- Seneca

Tóm lại, con người bị bệnh là do những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, ăn uống kém và ăn quá nhiều thực phẩm tạo axit, hóa chất. Tất cả những chất này tạo ra axit, độc tố và tắc nghẽn trong cơ thể và theo cách này, cơ thể trở nên tự nhiễm độc (tự nhiễm độc).

### Ăn thực phẩm mất sinh lực

Bạn đã bao giờ ngừng nghĩ rằng con người là động vật duy nhất trên trái đất tự nấu thức ăn chưa? Giống như mọi sinh vật sống khác trên hành tinh này, cơ thể chúng ta ban đầu được thiết kế để chỉ ăn thực phẩm tươi sống. Thực phẩm đã được nấu chín, đông lạnh, đóng hộp hoặc chế biến đều là thực phẩm chết. Mặc dù tôi nhận ra rằng người Mỹ bình thường có thể không chấp nhận hoặc hiểu điều này, nhưng dù sao thì tôi cũng vẫn nói: Định nghĩa thực sự của thực phẩm là một chất nuôi dưỡng hoặc cung cấp năng lượng cho cơ thể bằng sinh lực (thông qua vitamin, khoáng chất, enzyme, v.v.). ), từ đó củng cố, tiếp thêm năng lượng và xây dựng nó mà không làm nó bị thương dưới bất kỳ hình thức nào. Thức ăn không chỉ đơn giản là thứ người ta cho vào miệng, nhai và nuốt. Thức ăn không được làm cạn kiệt hoặc cướp đi chất cần thiết của cơ thể hoặc gây hại cho cơ thể dưới bất kỳ hình thức nào. Thực phẩm chết hoặc sắp chết không hỗ trợ chúng ta phát huy hết tiềm năng.

Dựa trên 50 năm nghiên cứu và kinh nghiệm cũng như hàng loạt nghiên cứu đã được công bố, đây là những gì tôi đã học được về thực phẩm nấu chín, đông lạnh, đóng hộp và chế biến sẵn:

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Chúng bị thiếu nhiều vitamin và khoáng chất.
- Chúng tạo ra chất độc.
- Chúng hút hết sinh lực ra khỏi cơ thể.
- Chúng có thể làm thay đổi môi trường vi khuẩn có lợi trong ruột.
- Chúng làm ô nhiễm dòng máu, do đó làm suy yếu gan và các cơ quan khác.
- Chúng làm tắc nghẽn hệ thống bạch huyết của cơ thể.
- Chúng làm cạn kiệt nguồn enzym dự trữ của cơ thể.
- Chúng làm tắc nghẽn hệ tiêu hóa và đào thải.
- Chúng gây căng thẳng, tắc nghẽn và nhầy.
- Chúng tạo ra môi trường sinh sản lý tưởng cho ký sinh trùng.

Chế độ ăn uống phù hợp cũng rất quan trọng trong việc hình thành thành phần, sự đa dạng và phong phú của hệ vi sinh vật khỏe mạnh ở cả trẻ em và người lớn. Nhìn chung, chế độ ăn nhiều trái cây, rau và chất xơ có liên quan đến sự đa dạng phong phú hơn của hệ vi sinh vật đường ruột<sup>10</sup>, bao gồm lượng vi khuẩn có lợi như bifidobacteria cao hơn. Mặt khác, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chế độ ăn dựa trên động vật đã làm giảm số lượng nhiều vi khuẩn tự nhiên và có lợi hơn và tăng số lượng vi khuẩn ít có lợi hơn bao gồm vi khuẩn bacteroidetes và bilophila wadsworthia. Bilophila wadsworthia là một loại vi khuẩn phổ biến được tìm thấy ở lợn và người ăn thịt.<sup>12</sup> Sinh vật này được phát hiện là nguyên nhân gây áp xe trong ổ bụng ở bệnh nhân

---

<sup>10</sup> Sai Manasa Jandhyala, Rupjyoti Talukdar, Chivkula Subramanyam, Harish Vuyyuru, Mitnala Sasikala và D Nageshwar Reddy. Vai trò của hệ vi sinh vật đường ruột bình thường. *Thế giới J Gastroenterol*, 2015 ngày 7 tháng 8; 21(29): 8787-8803.

<sup>11</sup> Walker AW, Ince J, Duncan SH, Webster LM, Holtrop G, Ze X, Brown D, Stares MD, Scott P, Bergerat A, và những người khác. Các nhóm vi khuẩn chiếm ưu thế và đáp ứng với chế độ ăn uống trong hệ vi sinh vật đại tràng ở người. *ISME J*. 2011; 5:220-230.

<sup>12</sup> Finegold S, Summanen P, Hunt Gerardo S, Baron E. 1992. "Tầm quan trọng về mặt lâm sàng của Bilophila wadsworthia". *Eur J Clin Microbiol Infect Dis*. 11:1058-63.

Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

bị viêm ruột thừa và những người đang bị đau bụng đau đớn.<sup>13</sup> May mắn thay, người ta cũng xác định rằng những thay đổi trong chế độ ăn uống có thể có tác động tích cực nhanh chóng và đáng kể đến hệ vi sinh vật đường ruột.<sup>14</sup>

### Tầm quan trọng của độ pH

Việc thường thức các thực phẩm giàu protein như thịt đỏ, cá, thực phẩm hôi và chế biến sẵn như đường trắng và bột mì trắng sẽ tạo ra axit dư thừa và gây mất chất điện giải chính. <sup>15</sup> Thủ phạm lớn nhất là thịt đỏ, nước ngọt, kẹo và rượu. Chất điện giải rất cần thiết cho mọi tế bào và cơ quan trong cơ thể. Chúng ta không thể sống thiếu họ. Bất kỳ sự suy giảm nào cũng làm giảm sức khỏe và khả năng ngăn ngừa bệnh tật của chúng ta.

Một trong những chức năng quan trọng nhất của chất điện giải là duy trì độ pH cụ thể trong máu.<sup>16</sup> Trên thực tế, sau khi thở và một trái tim đang đập, chức năng sinh lý quan trọng tiếp theo là duy trì độ pH cân bằng trên toàn bộ cơ thể chúng ta. Mỗi hệ thống enzyme, tế bào, cơ quan, tuyến và hoạt động hóa học trong cơ thể đều cần có độ pH cụ thể. Ngoài trừ tai nạn và yếu tố di truyền, hầu hết bệnh tật bắt đầu phát triển sau khi chúng ta cạn kiệt khoáng chất, đặc biệt là chất điện giải hữu cơ .

---

<sup>13</sup> Baron, E. 1996. "Bilophila wadsworthia một loại vi khuẩn kỵ khí gram âm độc đáo Rod." "Kỳ khí". 3:83-86.

<sup>14</sup> Walker AW, Ince J, Duncan SH, Webster LM, Holtrop G, Ze X, Brown D, Stares MD, Scott P, Bergerat A, và những người khác. Các nhóm vi khuẩn chiếm ưu thế và đáp ứng với chế độ ăn uống trong hệ vi sinh vật đại tràng ở người. ISME J. 2011; 5:220-230. [Bài viết miễn phí của PMC] [PubMed]

<sup>15</sup> Natri, kali, canxi, magie, liti và phot pho là những chất chất điện giải chính mà cơ thể yêu cầu.

<sup>16</sup> pH là biểu tượng cho "tiềm năng hydro" và được sử dụng để đo mức độ axit hoặc kiềm. Lượng nguyên tử hydro trong cơ thể càng nhiều thì axit càng mạnh và số pH càng thấp. Độ pH từ 0 đến 7 biểu thị tính axit. Lượng nguyên tử hydro càng giảm thì độ kiềm càng lớn và số lượng càng cao. PH máu bình thường nằm trong khoảng 7,35 - 7,45.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

khoáng chất - không phải khoáng chất từ đá mà là khoáng chất từ chất hữu cơ (thực vật).<sup>17</sup>

Ngay cả sự suy giảm nhẹ của bất kỳ chất điện giải quan trọng nào cũng có thể khiến các cơ quan khác nhau trở nên suy yếu, độc hại, chậm chạp và bị thách thức nghiêm trọng. Những thay đổi nhỏ về độ pH so với mức bình thường có thể gây ra những thay đổi cực độ về tốc độ phản ứng hóa học cả bên trong và bên ngoài tế bào của chúng ta. Cho đến khi tình trạng suy kiệt được khắc phục, sức khỏe sẽ giảm sút và khả năng hồi phục bị ức chế đáng kể. Sự cạn kiệt cũng có nghĩa là axit đang tích tụ. Khi axit tích tụ, các gốc tự do sẽ tăng cao; tình trạng dư axit nghiêm trọng (nhiễm toan chuyển hóa) có thể dẫn đến hôn mê và tử vong. Ngược lại, tình trạng quá kiềm nghiêm trọng (kiềm chuyển hóa), có thể là tình trạng nhiễm toan tiến triển do suy giảm chất điện giải và lượng protein nạp vào cao.<sup>18,19,20,21</sup> Nó có thể dẫn đến co giật (co thắt cơ mạnh và không kiểm soát được hoặc co thắt), co giật, và một lần nữa, thậm chí tử vong. Sức khỏe tốt phụ thuộc vào sự cân bằng hoàn hảo giữa axit và kiềm. Nếu độ pH của máu, bất kỳ cơ quan hoặc tế bào nào của chúng ta chuyển sang một trong những thái cực này thì kết quả luôn là rối loạn chức năng và bệnh tật.

---

<sup>17</sup> Cơ thể không thể sử dụng khoáng chất đá một cách hiệu quả. Nó phải sử dụng các khoáng chất đã đi qua vương quốc thực vật. Khoáng chất từ vương quốc thực vật đã được chuyển hóa thành phân tử protein thông qua sự kỳ diệu của quá trình quang hợp.

<sup>18</sup> MT Morter, Jr, BS, MA, DC Phân tích nước tiểu tương quan, Cơ thể hiểu rõ nhất. (Rogers, Arkansas: BEST Research Inc, 1987), 77-89.

<sup>19</sup> DW Good, "Sự thích ứng của việc vận chuyển HCO-3 và NH+4 ở chuột MTAL: ảnh hưởng của nhiễm toan chuyển hóa mãn tính và lượng Na+." Tháng Năm;258 (5 Pt 2): F (1990):1345-53.

<sup>20</sup> J Pausch và W Gerok, "Các khía cạnh sinh hóa và sinh lý bệnh của tình trạng tăng amoniac máu (bản dịch của tác giả)" Weiner Feb 1;55(3) (1977): 97-103.

<sup>21</sup> DS Fraley, S Adler, B Rankin, N Curthoys và B Zett, "Mối quan hệ giữa hoạt động của glutaminase phụ thuộc photphat với sự bài tiết amoniac trong tình trạng thiếu kali và nhiễm toan.";11(3) (1985):140-9.

## Những điểm chính để tiêu hóa

Sau khi thức ăn được nhai và nuốt, nó sẽ di chuyển đến dạ dày nơi nó được bão hòa axit clohydric (HCl). HCl có pH axit cực đại là 0,4. Dạ dày là bộ phận duy nhất của cơ thể cần có tính axit. HCl chuẩn bị thức ăn cho quá trình tiêu hóa, chuyển pepsinogen thành pepsin, từ đó tiêu hóa protein thành peptide. HCl cần thiết cho sự hấp thụ vitamin B12, rất quan trọng trong việc hình thành và trưởng thành của hồng cầu, tổng hợp DNA và duy trì các chức năng thần kinh bình thường. Axit clohydric và enzyme pepsinogen cũng tiêu diệt ký sinh trùng và vi khuẩn có hại trước khi chúng xâm nhập sâu hơn vào bên trong cơ thể chúng ta.

Khi dạ dày đã hoàn thành giai đoạn tiêu hóa, nhũ trấp được giải phóng từ dạ dày vào tá tràng (phần trên của ruột non) thông qua van môn vị.

Chyme là hỗn hợp có tính axit cao của thực phẩm, axit dạ dày và enzyme. Ở đây nó được bão hòa bởi một lượng lớn chất lỏng kiềm từ tuyến Brunner (hoặc tá tràng) bao gồm cả mật. và dịch tụy làm tăng nhanh độ pH từ rất axit đến kiềm. Chức năng này thực sự cần thiết cho bước tiêu hóa tiếp theo, vì tuyến tụy và 22 enzym đường ruột khác chỉ có thể hoạt động tối ưu ở độ pH trên 7. Đây là điểm quan trọng mà khoảng 90% người bệnh lần đầu tiên phát bệnh; đó là gót chân Achilles của cơ thể chúng ta, nơi chúng ta có thể bắt đầu mở chiếc hộp bệnh tật của Pandora. Việc duy trì chức năng này bình thường sẽ mang lại một sức mạnh to lớn chống lại sự phát triển của bệnh tật.

Làm suy yếu chức năng này và chúng ta trở nên dễ bị tổn thương. Tại sao? Bởi vì khi tá tràng chuyển từ tính kiềm sang axit, nó sẽ tạo ra hiệu ứng xếp tầng làm hỏng khả năng tiêu hóa của chúng ta. Nếu không được khắc phục, cơ thể sẽ dần dần chuyển sang bệnh mãn tính và thoái hóa.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Tầm quan trọng của độ kiềm

Cơ thể có tính chất kiềm và axit theo chức năng. Điều này có nghĩa là nó phải luôn duy trì một mức độ kiềm nhất định trong khi hầu hết mọi chức năng đều cần thiết tạo ra axit. Mặc dù có nhiều hệ thống tự điều chỉnh khác nhau giúp cơ thể duy trì độ kiềm, nhưng ở đây chúng tôi quan tâm đến việc đệm axit, đây là hệ thống duy nhất mà con người có quyền kiểm soát. Hiệu quả của hệ thống đệm của chúng ta phụ thuộc vào loại thực phẩm chúng ta ăn; dư thừa tạo thành axit

thực phẩm có thể làm suy yếu hệ thống này, làm chúng ta cạn kiệt các khoáng chất điện giải cần thiết để duy trì sự cân bằng axit/kiềm hoàn hảo. Như đã lưu ý trước đó, chất điện giải là không thể thiếu cho cuộc sống và sức khỏe tốt. Chúng liên kết axit và mang chúng ra khỏi cơ thể nhưng phải trả giá bằng việc mất chúng. Chúng ta càng tiêu thụ hoặc tạo ra nhiều axit thì càng cần nhiều chất điện giải để đệm các axit đó, khiến chúng ta mất đi nhiều khoáng chất điện giải quý giá hơn. Tất cả điều này có thể trở nên trầm trọng hơn do căng thẳng.

Thực phẩm tạo kiềm là thực phẩm giàu chất điện giải và ít axit, trong quá trình trao đổi chất cuối cùng sẽ vẫn dư thừa chất điện giải.

Thực phẩm tạo axit có hàm lượng chất điện giải thấp tương ứng và sau quá trình trao đổi chất, dẫn đến sự suy giảm chất điện giải.

[Danh sách thực phẩm tạo kiềm và tạo axit được cung cấp tại Phụ lục 3.]

Một người ăn chế độ ăn nhiều thực phẩm tạo axit - ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác - sẽ đạt đến điểm mà khả năng đệm axit của họ bị suy giảm do không có đủ chất điện giải dự trữ. Điều này có nghĩa là không có enzyme nào trong số hơn 22 enzyme cần thiết để tiêu hóa hiệu quả thức ăn của chúng ta có thể hoạt động bình thường, tạo ra nhiều căng thẳng cho cơ thể và bắt đầu một vòng xoáy đi xuống đối với sức khỏe của một cá nhân. Điều đó cũng có nghĩa là chúng tôi đã bắt đầu quá trình



Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

suy dinh dưỡng vì chúng ta không còn nhận được các chất dinh dưỡng thiết yếu cần thiết để duy trì sức khỏe tốt. Ngoài ra, điều đó có nghĩa là ruột của chúng ta vốn có tính kiềm sẽ trở nên có tính axit. Là một hành động khẩn cấp để bảo vệ chính nó, ruột tạo ra một hàng rào chất nhầy để bảo vệ lớp lót của nó khỏi các axit này.

Và đó không phải là tất cả. Cơ thể phải duy trì độ kiềm nhất định trong máu nếu không sẽ chết. Khi không có đủ chất điện giải để đệm dịch tiêu hóa của chúng ta, sẽ không có đủ chất điện giải để giữ cho máu kiềm. Khi điều đó xảy ra, cơ thể phải lấy những chất điện giải đó từ một bộ phận khác của chính nó, thậm chí tiêu diệt các tế bào nếu cần thiết để lấy chất điện giải từ những tế bào đó. Nói tóm lại, trong nỗ lực tự cứu mình, cơ thể sẽ tự đưa mình vào con đường dẫn đến bệnh thoái hóa!

Bất cứ nơi nào chất điện giải được chiết xuất, các mô và cơ quan đó sẽ bị biến đổi, hoạt động kém hiệu quả và có thể bị teo. Khi đó sự tuần hoàn tổng thể sẽ giảm đi và khi sự lưu thông kém, axit sẽ và tích tụ độc tố. Điều này có thể khiến tình trạng xấu đi thêm và đến một thời điểm nhất định, thậm chí có thể dẫn đến ung thư.

Hóa ra một trong những nơi đầu tiên cơ thể lấy chất điện giải là dạ dày. Theo cổ TS.

Jensen, điều này dẫn đến loét hoặc giảm axit clohydric. Ông khẳng định, hơn 80% số người nhập viện vì bệnh mãn tính không mắc HCL.

sản xuất!<sup>22</sup>

Khi tá tràng chuyển từ kiềm sang axit,  
vấn đề xảy ra. 23,24

---

<sup>22</sup> Jensen, Bernard. Hướng dẫn chăm sóc ruột tốt hơn của Tiến sĩ Jensen. New York: Avery Xuất bản, 1998.

<sup>23</sup> Kivi, Rose và Wu, Brian. "Viêm dạ dày / Viêm tá tràng." Healthline.com. ngày 30 tháng 7, 2018.

<sup>24</sup> Calam, J và JH Baron. "ABC của đường tiêu hóa trên: Sinh lý bệnh của loét tá tràng, dạ dày và ung thư dạ dày." BMJ (Nghiên cứu lâm sàng chủ biên). Tập. 323.7319 (2001): 980-2.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Ø Cơ thể buộc phải cướp đi các bộ phận khác của chính mình để duy trì các chức năng quan trọng - bước đầu dẫn đến bệnh thoái hóa.
- Ø Sỏi mật bắt đầu hình thành.
- Ø Sản xuất axit clohydric và tiêu hóa protein bị ức chế.
- Ø Axit đi vào ruột tạo thành mảng nhầy.
- Ø Enzyme từ tuyến tụy và 22 enzyme tiêu hóa khác trong ruột không thể hoạt động hiệu quả và protein, carbohydrate và đường không thể phân hủy hoàn toàn thành dạng có thể sử dụng được.
- Ø Các protein không được tiêu hóa sẽ đi vào máu và gây ra chất nhầy và tắc nghẽn khắp cơ thể.
- Ø Chất nhầy, cholesterol và các dạng tắc nghẽn khác làm giảm tuần hoàn và tế bào không thể đồng hóa chất dinh dưỡng một cách hiệu quả hoặc loại bỏ chất thải của chúng; điều này có thể góp phần dẫn đến trí nhớ kém và nhiều vấn đề khác.
- Ø Tế bào và các cơ quan trở nên thiếu chất dinh dưỡng, bị tắc nghẽn và yếu đuối.
- Ø Hoạt động của gốc tự do và quá trình glycosyl hóa<sup>25</sup> leo thang.
- Ø Chức năng miễn dịch suy yếu và nguy cơ ung thư tăng cao.
- Ø Các bệnh bắt đầu phát triển như xơ cứng động mạch; huyết áp cao; vấn đề tim mạch; bệnh tiểu đường; Nhiễm trùng nấm men; vấn đề về lưng; rối loạn tiêu hóa, thận và gan; và các bệnh khác do tắc nghẽn, suy dinh dưỡng và nhiễm độc.

---

<sup>25</sup> Glycosylation là quá trình gắn các phân tử đường vào phân tử protein hoặc lipid và bị nghi ngờ là nguyên nhân gây ra một số suy giảm chức năng tế bào và mô liên quan đến tuổi tác cũng như số lượng bệnh tật đáng kinh ngạc. Người ta vẫn chưa biết quá trình glycosyl hóa thực sự có sức tàn phá như thế nào nhưng nó bị nghi ngờ là cơ chế chính gây ra sự tích tụ chất nhầy trong tế bào và các cơ quan. Chất nhầy tích tụ gây tắc nghẽn - giảm lưu thông máu và bạch huyết - dẫn đến suy dinh dưỡng, tích tụ độc tố, chức năng miễn dịch kém, thiếu oxy và có liên quan đến sự tiến triển của ung thư.

## Màng nhầy phát triển như thế nào

Khi mức điện giải thiết yếu cho sự sống giảm xuống dưới một mức nhất định ("Điểm tới hạn"), một trong những khu vực đầu tiên bị tổn thương là ruột. Chất điện giải rất cần thiết cho đường ruột cơ chế bảo vệ và niêm mạc ruột rất dễ bị tổn thương do mất chất điện giải. Do đó, sự gia tăng nhỏ nhất của axit hoặc chất độc sẽ tự động gây ra tình trạng khẩn cấp.

phản ứng bảo vệ khiến các tuyến hình đài, nằm dọc theo toàn bộ ống tiêu hóa, tiết ra một chất nhầy gọi là chất nhầy. 26 Cơ chế bảo vệ này tạo ra một lớp chất nhầy có thể lan rộng khắp toàn bộ ống tiêu hóa, từ dạ dày đến điểm

sự loại bỏ. Cơ chế này bảo tồn tính toàn vẹn của thành ruột nhưng giá thành rất cao: Lớp niêm mạc sau khi đạt đến độ dày và mật độ nhất định có thể cản trở quá trình hấp thụ hiệu quả thức ăn, nhu động bình thường và đào thải chất độc.

Đáng buồn thay, hầu hết mọi người trong thế giới hiện đại của chúng ta đều có thói quen ăn quá nhiều thực phẩm tạo axit và các chất độc hại khác trong mỗi bữa ăn và thường là giữa các bữa ăn. Nước ngọt, cà phê, rượu, thịt, bánh mì và đường trắng là một vài thủ phạm gây hại nhất. Ngoài ra, điều kiện tinh thần và cảm xúc của chúng ta khiến người bình thường dễ bị căng thẳng quá mức khiến tình trạng suy giảm chất điện giải xảy ra nhanh hơn chế độ ăn kiêng tồi tệ nhất! Không có gì ngạc nhiên khi hiện nay tình trạng thiếu hụt chất điện giải là bình thường.

Đối với hầu hết mọi người ở các nước phương Tây/thế giới phát triển, các lớp chất nhầy tích tụ không kiểm soát được và có thể trở nên dày đến mức

---

<sup>26</sup> Mucin là một glycoprotein giàu carbohydrate được tiết ra từ các tế bào hình đài của ruột và các tuyến khác trên khắp cơ thể. Nó có tác dụng như chất bôi trơn hoặc chất bảo vệ lớp lót của các cơ quan rỗng trong cơ thể. Chất nhầy, trái ngược với chất nhầy, là chất tiết nhớt trong suốt của màng nhầy, bao gồm chất nhầy, tế bào biểu mô, bạch cầu và các loại muối vô cơ khác nhau.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

các thủ tục thông thường để loại bỏ chúng là không hiệu quả. Khi sự tích tụ trở nên đủ dày để có thể nhìn thấy, tôi gọi nó là "màng bám chất nhầy", một thuật ngữ mà tôi đã phát triển để mô tả sự nén chặt của các glycoprotein phức tạp (chất nhầy) do các tuyến ruột tiết ra tạo thành một lớp chất nhầy giống như gel, nhầy nhụa có thể bao phủ cơ thể. toàn bộ ống ruột. "Chất nhầy" là thuật ngữ chung để chỉ chất nhầy, mucoprotein hoặc glycoprotein, là thành phần chính của màng chất nhầy. "Màng bám" chỉ một lớp màng trên bề mặt. Ở ruột và dạ dày, màng nhầy thường tạo thành một lớp phủ liên tục bao gồm mạng lưới sợi có cấu trúc và sắp xếp thành từng lớp.

Khi chúng ta tiếp tục gặp căng thẳng và ăn các chất độc hại và tạo ra axit, lớp chất nhầy này sẽ tích tụ khắp toàn bộ ống tiêu hóa, khiến cơ thể dần dần suy yếu. Hầu như tỷ lệ thuận với sự tích tụ của lớp chất nhầy, hoạt động nhu động trong ruột ngày càng kém hiệu quả, độc tính trong ruột ngày càng rõ rệt và các vấn đề sức khỏe ngày càng trở nên trầm trọng hơn. Khi nhu động ruột bị ức chế, thời gian vận chuyển thức ăn qua ống tiêu hóa chậm lại, điều này càng gây táo bón nhiều hơn. Chất thải thực phẩm bắt đầu thối rữa trước khi thoát ra ngoài

mất đi độ ẩm, trở nên khô, dính, có mùi hôi và đôi khi cứng. Chất thối rữa này có thể ngấm vào các lớp màng nhầy lót trong ruột. Thông thường, nó bám vào một số khu vực nhất định, gây ra sự tích tụ độc tố và axit nhiều hơn, từ đó tạo ra các chỗ phình và lõm ra trong thành ruột, có thể dẫn đến các tình trạng không lành mạnh như viêm túi thừa, viêm đại tràng và thậm chí là ung thư ruột kết.

Nơi nào sự lưu thông dừng lại, mô sẽ bị thối rữa.

Thiếu oxy, tế bào không thể tồn tại và mầm bệnh sẽ xuất hiện.

Để dọn dẹp mớ hỗn độn, họ tự động tạo ra căng thẳng.

Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

Và cứ thế cho đến khi thứ gì đó phát triển.

Trừ khi bạn ngăn chặn nỗi sợ hãi này, bạn sẽ chết.

Nó phụ thuộc vào những lựa chọn của bạn, vì vậy hãy khôn ngoan vì lợi ích của chính bạn.

Lau sạch ống kính của bạn để bạn có thể biết đã đến lúc phải làm sạch.

Trong khi viêm túi thừa là một tình trạng tương đối hiếm kể từ khi được xác định chính thức vào cuối những năm 1700<sup>27</sup> (mặc dù các rối loạn đường ruột nói chung đã được đề cập trong các tài liệu y học của Ai Cập, Hy Lạp và La Mã<sup>28</sup>), thì hiện nay nó đã lan rộng, một tình trạng của cuộc sống hiện đại. Ngày nay, các vấn đề về đường ruột xảy ra thường xuyên đến mức, theo Viện Y tế Quốc gia, gần 70 triệu người ở Mỹ bị ảnh hưởng bởi một số loại rối loạn tiêu hóa. <sup>29</sup> Tất nhiên điều này không đúng với những người từ chối tuân theo Chế độ ăn kiêng Tiêu chuẩn Mỹ (SAD)!

Viêm túi thừa phát triển ở những vùng tối nhất và bẩn thỉu nhất trong ruột của chúng ta - môi trường hoàn hảo cho giun và các ký sinh trùng khác. Ở đây có nhiễm trùng nấm men, nhiễm trùng do vi khuẩn, và ung thư ruột kết phát triển. (Rốt cuộc, ung thư không đến mà không có nguyên nhân.)

Sự tích tụ chất độc, chất độc và các gốc tự do dần dần xâm nhập vào hệ thống máu và bạch huyết, lắng đọng ở những vùng cơ thể yếu hơn và chậm chạp hơn.

Khi những vùng yếu này nhường chỗ cho tình trạng quá tải chất độc, bệnh tật

---

<sup>27</sup> Matrana, Marc R. và Margolin, David A. "Dịch tễ học và

Sinh lý bệnh của bệnh túi thừa." *Lâm sàng Phẫu thuật trực tràng đại tràng*. 2009 ngày 22 tháng 8(3): 141 - 146.

<sup>28</sup> Barnard, Howard. "Lịch sử của bệnh túi thừa." *BarnardHealth.us*.

Cập nhật ngày 10 tháng 9 năm 2018.

<sup>29</sup> Viện Y tế, Bộ Y tế và Con người Hoa Kỳ

Dịch vụ. Cơ hội và thách thức trong nghiên cứu bệnh tiêu hóa: Khuyến nghị của Ủy ban Quốc gia về Bệnh tiêu hóa. Bethesda, MD: Viện Y tế Quốc gia; 2009. Ấn phẩm NIH 08-6514.

phát triển. Như một chuyên gia y tế đã nói: "Tên của một căn bệnh phụ thuộc vào nơi chất độc tích tụ". Ngay cả khi người ta thành công trong việc củng cố vùng yếu hoặc bằng cách nào đó ngăn chặn được triệu chứng (như xảy ra khi sử dụng ma túy), dòng chất độc từ ruột sẽ chảy ngược vào các vùng khác. tìm kiếm một nơi khác để đột phá.

Một số bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa sử dụng đột biến mảng bám chất nhầy làm dấu hiệu lâm sàng có thể giúp dự đoán một đợt bệnh tiềm ẩn.<sup>30,31,32</sup> Một trong những phương pháp này dựa trên lý thuyết gọi là "Niêm mạc chuyển tiếp". Niêm mạc chuyển tiếp (hay TM) là một thuật ngữ y khoa mô tả sự thay đổi của niêm mạc bình thường kết hợp với mảng bám chất nhầy thành các dạng bệnh. Thuật ngữ này được đưa ra vào năm 1969 để mô tả vùng chuyển tiếp từ niêm mạc bình thường sang ung thư biểu mô. Nó được đặc trưng bởi "sự tiết chất nhầy bất thường". Lý thuyết về TM đưa ra một phương pháp để xác định khả năng phát triển ung thư bằng cách xem xét sự thay đổi của mảng bám chất nhầy.<sup>33</sup> Người ta đã công nhận rằng TM - và sialomucin, một dạng mảng bám chất nhầy khác - tiếp giáp với 98% ung thư biểu mô ruột và chỉ được thấy ở 13% khối u không phải ung thư tuyến. Người ta đã chứng minh rằng độ dày của mảng nhầy tăng theo tuổi và dày đến mức đáng ngạc nhiên ngay cả ở một số trẻ bị rối loạn đường ruột.<sup>34</sup>

---

<sup>30</sup> Joseph Kirsner và Roy Shorter, *Bệnh viêm ruột*, ấn bản thứ tư, (Baltimore: Williams & Wilkins, 1988), 316.

<sup>31</sup> CFA Culling, PD Reid, JD Burton và WI Dunn, "Phương pháp mô hóa học về việc phân biệt chất nhầy của đường tiêu hóa dưới với các chất nhầy khác trong khối u nguyên phát hoặc khối u." *Tạp chí Bệnh học Lâm sàng*, số 28 (1975): 656-658.

<sup>32</sup> HC Cook, "Hàm lượng chất nhầy trung tính của ung thư biểu mô dạ dày như một công cụ hỗ trợ chẩn đoán trong việc xác định các chất lắng đọng thứ cấp," *Mô bệnh học*, không. 6 (1982): 591-599.

<sup>33</sup> R Whitehead, *Biên tập viên, Bệnh lý tiêu hóa và thực quản, Phiên bản 2*, (New York, NY: Churchill Livingstone, 1995), 85.

<sup>34</sup> JR Poley, "Kính hiển vi điện tử quét: Có giá trị như thế nào trong việc đánh giá bệnh lý niêm mạc ruột non trong bệnh tiêu chảy mãn tính ở trẻ em?" *Kính hiển vi quét*, ngày 5 tháng 12 (4) (1991): 1037-62.

Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

Bệnh chỉ có thể được khắc phục vĩnh viễn khi nguyên nhân được khắc phục (loại bỏ). Khi chúng ta điều trị nguyên nhân chứ không chỉ triệu chứng, chúng ta sẽ đạt được thành công. Đáng buồn thay, "nguyên nhân" là một từ hiếm khi được sử dụng trong y học thông thường.

Khi tôi thảo luận về ý tưởng "nguyên nhân" với một người bạn, anh ấy khẳng định không cần phải lo lắng về điều đó. Anh nói: "Khi tôi bị xẹp lốp, tôi chỉ cần sửa nó. "Tôi không lo lắng về nguyên nhân." Tôi đáp: "Anh có thể thử sửa chỗ lốp bị thủng trong khi chiếc đinh vẫn còn ở trong đó không?" "Ồ," anh ấy nói, "tôi hiểu ý bạn rồi." Các bác sĩ cũng làm điều tương tự khi họ cắt bỏ khối ung thư ra khỏi ruột kết hoặc vú hoặc cho cơ thể phóng xạ hoặc đầu độc cơ thể. với các loại thuốc hóa trị. Họ bỏ lại nguyên nhân phía sau! Họ không làm gì để giúp cơ thể tự chữa lành. Bệnh nhân về nhà và cầu nguyện rằng nó sẽ không quay trở lại, nhưng điều gì đã ngăn cản nó quay trở lại? Nguyên nhân ban đầu có thể vẫn còn tồn tại! Ví dụ, hiếm khi họ được yêu cầu thay đổi chế độ ăn uống. Hiếm khi họ được tư vấn về dinh dưỡng. Hầu hết các bác sĩ cũng không đề xuất các chất bổ sung đã được khoa học chứng minh có thể làm giảm nhiều tác dụng phụ của hóa trị. Họ chỉ cho phép bệnh nhân về nhà, chịu đựng và có thể tiếp tục làm những điều tương tự như họ đã làm để tạo ra căn bệnh của mình ngay từ đầu. Điều đó có ý nghĩa gì? Có gì ngạc nhiên khi khoảng một phần ba số đàn ông và phụ nữ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư không thể sống sót sau 5 năm (con số này có thể cao hơn nhiều tùy thuộc vào loại ung thư, thời điểm phát hiện và các tình trạng sức khỏe khác)? 36

---

35

Vương, Cathy. "Phương pháp tiếp cận tự nhiên đối với tác dụng phụ của hóa trị."

Verywellhealth.com. Cập nhật ngày 30 tháng 9 năm 2018.

36

Viện ung thư quốc gia. "Thống kê ung thư." Cập nhật ngày 27 tháng 4 năm 2018.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Màng nhầy, protein và tế bào liên kết Ký ức về cảm xúc và thói quen duy trì

Trong 20 năm qua, nhân viên của tôi và tôi đã nói chuyện với hàng nghìn người và nhận được vô số thư và điện thoại từ mọi tầng lớp xã hội và phát hiện ra rằng hơn 90% những người trải qua chương trình làm sạch sâu đều có mảng bám nhầy trong ruột. . Trong số ít người tuyên bố không có loại bỏ mảng bám chất nhầy, một số người trong số họ chỉ đơn giản là không biết cách nhận ra nó khi nhìn thấy nó. Nhiều người khác không nhận thấy bất kỳ mảng nhầy nào đã được nuôi dưỡng bằng chế độ ăn chay sạch, vốn dĩ sẽ có nhiều chất điện giải. Đó có phải là lý do tại sao những người ăn chay dường như sống lâu hơn và ít mắc bệnh hơn những người ăn thịt?

Chúng tôi cũng phát hiện ra rằng nhiều người trải qua mức độ làm sạch sâu hơn đã nhớ lại một cách sống động và cảm nhận được những cảm xúc xảy ra nhiều năm trước đó khi mảng nhầy bong ra khỏi thành ruột của họ. Chúng ta đã nghe hết câu chuyện này đến câu chuyện khác về việc một người nào đó, trong khi đang tẩy rửa, đột nhiên nhớ lại một cách rõ ràng đến kinh ngạc một trải nghiệm đầy cảm xúc trong quá khứ. Và ngay khi một trong những "sợi dây cao su" xấu xí đó đi qua, những rối loạn cảm xúc cũng biến mất, không bao giờ quay trở lại. Và đối với một số người, vài giờ hoặc vài ngày sau, một sự chữa lành bất thường và bất ngờ sẽ xảy ra.

Tất nhiên, điều này rất thú vị, khiến tôi đưa ra giả thuyết rằng chất protein, đặc biệt ở dạng màng nhầy, có tác dụng ràng buộc với cảm xúc, suy nghĩ và thậm chí cả ham muốn. Nói cách khác, mảng chất nhầy lưu trữ chúng, cho phép những năng lượng này tái lưu thông trong tâm trí vô thức của chúng ta. Do đó, những ký ức đối kháng tiếp tục phát ra những ảnh hưởng hủy diệt ảnh hưởng đến chúng ta một cách vô thức và do đó ảnh hưởng đến thể chất, vì chính phần vô thức của tâm trí chúng ta (không phải phần ý thức) điều khiển cơ thể chúng ta.



Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

### Làm sạch và hệ thống miễn dịch

Do đó, kinh nghiệm đã cho chúng ta thấy rằng màng nhầy, khi được phép tồn tại trong ruột, có thể trở nên cực kỳ độc hại, không chỉ về mặt hóa học mà còn về mặt tinh thần và cảm xúc. Theo đó, việc loại bỏ màng bám chất nhầy làm tăng đáng kể khả năng chữa bệnh bẩm sinh của chúng ta. Xem hồ sơ máu trước và sau khi làm sạch sẽ cho thấy sự khác biệt đáng kinh ngạc! Điều này đặc biệt đúng đối với sự di chuyển của bạch cầu ái toan. Bạch cầu ái toan là tế bào bạch cầu tiêu hóa các chất độc hại trong máu; với một kính hiển vi y tế tốt, chúng ta có thể dễ dàng nhìn thấy chúng đang di chuyển. Sau khi tẩy rửa, chúng di chuyển với tốc độ đáng kinh ngạc mà tôi ước tính là nhanh hơn ít nhất bốn lần so với trước khi tẩy rửa. Tốc độ tăng lên này có phải là kết quả của độ nhớt của máu ít hơn? Hoặc bằng cách nào đó bạch cầu ái toan đã được tăng cường và bây giờ có thể bơi trong huyết tương như những siêu vận động viên? Dù bằng cách nào, nó cho thấy chức năng của hệ thống miễn dịch đã tăng lên đáng kể. Bạn có thể tưởng tượng sự phòng thủ bên trong của bạn

hoạt động nhanh gấp bốn lần so với bình thường?

Dựa trên nghiên cứu và quan sát, tôi tin rằng nếu không loại bỏ độc tố, tắc nghẽn và màng bám chất nhầy, cơ thể sẽ thua cuộc. Cuối cùng, hệ thống miễn dịch bị suy giảm, gan, thận, da và ruột (hệ thống đào thải sơ cấp) ngày càng bị tắc nghẽn và mệt mỏi, đồng thời cơ thể suy thoái với tốc độ ngày càng nhanh.

Hiểu được tác động của tắc nghẽn và độc tính đối với cơ thể sẽ giúp hiểu rõ hơn về nguyên nhân gây bệnh và cách điều trị thích hợp. Nếu điều này được trình bày cho các linh mục và nữ tu của Giáo hội Y học Hiện đại, tôi hy vọng rằng họ sẽ bị thuyết phục bởi sự khôn ngoan này và bắt đầu điều trị nguyên nhân thay vì triệu chứng. Họ sẽ làm việc với những phương pháp hoàn hảo của Thiên nhiên do Chúa thiết kế cho con người thay vì dựa vào thuốc, chất phóng xạ và dao mổ được thiết kế

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

cho từng người một. Phần thưởng: Thất bại liên tục của họ sẽ trở thành thành công. Mặc dù điều này sẽ không làm tăng túi tiền của bộ máy y tế khổng lồ, nhưng hành tinh này sẽ trở thành một thế giới của những người cực kỳ khỏe mạnh.

### Tìm hiểu thêm về Mảng nhầy

Mảng nhầy tích tụ từ dạ dày dọc theo toàn bộ chiều dài của cả ruột non và ruột già và có thể dày vài inch. Điều kỳ lạ là ruột non được gọi là nhỏ khi nó dài hơn gần bốn lần so với ruột già hoặc ruột kết. Trên thực tế, ruột non dài hơn 22 feet và có tầm quan trọng hàng đầu khi xem xét khả năng hấp thụ và suy dinh dưỡng vì mảng bám chất nhầy ở khu vực đó cản trở quá trình đồng hóa chất dinh dưỡng và

cản trở các điểm phản xạ đại tràng (xem biểu đồ Điểm phản xạ ở trang 80).

Ngay cả những chuyên gia chăm sóc sức khỏe đã hiểu rõ lợi ích của việc thanh lọc bên trong cũng thường chỉ xem xét đến 6 feet của ruột kết. Tuy nhiên, toàn bộ đường ruột và dạ dày cần được làm sạch chất nhầy này.

Trong một số trường hợp, chất nhầy tích tụ có thể trở nên cứng đến mức khó cắt bằng dao. Một cuộc khám nghiệm tử thi cho thấy một đại tràng có đường kính 9 inch chứa rất nhiều chất độc. chất phân nhầy dính đến mức chỉ còn một rãnh rộng một phần tư inch. Vòng eo của bạn như thế nào? Nếu nó lớn hơn mức bạn biết, hãy tiếp tục đọc. Trọng lượng dạ dày tăng lên gây áp lực lên đại tràng ngang, khiến nó sa ra, từ đó gây áp lực lên các cơ quan bên dưới và làm chúng yếu đi (gây ra các vấn đề về tuyến tiền liệt, bàng quang và phụ khoa). Những người có hồ sơ nâng cao này mắc chứng mà tôi gọi là "Bệnh Dunlap", có nghĩa là bụng đã đè lên thất lưng. Họ là những người không thể nhìn thấy bàn chân của mình khi đứng thẳng. Đây thực sự là một tình trạng nghiêm trọng và tôi có thể tự tin nói rằng đó chỉ là một

Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

vấn đề thời gian trước khi những người này mắc một căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng.

Một quan sát đáng ngạc nhiên là sự tồn tại dai dẳng của màng nhầy trong ruột. Nó dính chặt vào biểu mô, đó là lý do tại sao nó có hình dạng chính xác của thành biểu mô.<sup>37</sup> Màng nhầy có xu hướng tồn tại trong hệ thống ngay cả khi nó không còn cần thiết để bảo vệ chống lại sự tích tụ axit. Sau một thời gian, nó góp phần gây độc bằng cách liên kết các chất độc hại từ thực phẩm, phân, kim loại nặng, thuốc trừ sâu, thuốc và các sản phẩm phụ của vi khuẩn và ký sinh trùng, cũng như xác chết và sống của chúng. Tình trạng này làm suy yếu chức năng đường ruột, gây cản trở các kinh mạch thần kinh và cuối cùng phát triển thành bệnh đường ruột. Ngay cả một lớp mỏng màng nhầy, đặc biệt là khi bám chặt vào bề mặt niêm mạc, dường như có chức năng như một rào cản đối với quá trình tiêu hóa và hấp thu của màng và có thể gây ra tình trạng không dung nạp protein và carbohydrate.<sup>38,39</sup>

Trong các giai đoạn làm sạch sâu hơn, phân nhầy cũ thường chảy ra từng đoạn từ 1 đến 2 feet (đoạn dài nhất mà tôi được báo cáo là 27 feet). Nó thường dày, mềm và dẻo, có màu xanh đậm đến đen và đôi khi có mùi rất hôi. Bạn có thể tìm thấy những con giun dài tới 20 feet hoặc chất trông giống bông ngô màu vàng trắng mà chúng tôi tin là polyp. Đôi khi bạch huyết - một loại thạch màu hồng phách hoặc màu xanh đen-

---

<sup>37</sup> JR Poley, "Mất Glycocalyx của tế bào ruột ở ruột non: Một đặc điểm được phát hiện bằng kính hiển vi điện tử quét ở trẻ em mắc chứng không dung nạp đường tiêu hóa với protein sữa." Tạp chí Dinh dưỡng và Tiêu hóa Nhi khoa, từ tháng 5 đến tháng 6; 7(3) (1988): 386-394.

<sup>38</sup> JR Poley, "Mất Glycocalyx của tế bào ruột ở ruột non: Một đặc điểm được phát hiện bằng kính hiển vi điện tử quét ở trẻ em mắc chứng không dung nạp đường tiêu hóa với protein sữa." Tạp chí Dinh dưỡng và Tiêu hóa Nhi khoa, từ tháng 5 đến tháng 6; 7(3) (1988): 386-394

<sup>39</sup> Jack D. Welsh, J. Rainer Poley, Jess Hensley và Mira Bhatia, "Hoạt động của Disaccharidase và Alkaline Phosphatase trong ruột trong bệnh Giardia," Tạp chí Dinh dưỡng và Tiêu hóa Nhi khoa, 3(1) (1984): 37-40.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

như goop - được phát hành. Những thứ thú vị! Đây là lúc việc làm sạch trở nên thú vị và mang tính giáo dục, và bạn sẽ sớm coi mình là một giám khảo đủ trình độ về "tiết dịch đường ruột". Tôi thường để một đôi đũa cạnh nhà vệ sinh khi đi vệ sinh để kiểm tra và đo lường dễ dàng. Nếu một số thành viên trong gia đình hoặc bạn bè dọn dẹp cùng một lúc, thật thú vị khi theo dõi số bước chân bạn bước ra ngoài và so sánh các ghi chú. Không đua đâu! Nó mang tính giải trí ít nhất gấp mười lần so với một bộ phim sitcom truyền hình thông thường và có giá trị hơn rất nhiều.

Đôi khi chất giải phóng chứa đầy thuốc (thường không thể hấp thụ được và do đó được lưu trữ trong mô cơ thể), ký sinh trùng, mô chết, chất nhầy, chất độc cổ xưa và các gốc tự do. Chất thải cũng có thể chảy ra từ bất kỳ và tất cả các kênh đào thải như da, phổi, miệng, mũi và thậm chí cả tai trong quá trình làm sạch. Nhìn vào nhà vệ sinh và thấy mình được giải thoát, bạn sẽ tràn ngập niềm vui lớn lao, vì bạn sẽ loại bỏ được nguyên nhân gây ra mệt mỏi, lão hóa sớm, suy giảm thị lực, trí nhớ kém và các tình trạng khó khăn khác cho sức khỏe. Bạn sẽ vui vẻ nói lời tạm biệt với những gì đang đè nặng lên bạn và chào đón một niềm vui và sự nhẹ nhàng hoàn toàn mới.

Một phụ nữ ở Idaho có một khối u cứng ở bụng từ rất lâu mà cô có thể nhớ được, và vì nó luôn ở đó nên cô nghĩ đó là chuyện bình thường. Khoảng nửa chừng khi tẩy rửa, cô có cảm giác rất lạ ở vùng có cục u này. Cô lái xe về nhà nhanh nhất có thể và nhanh chóng vượt qua một mảnh vật liệu cứng dài khoảng 7 inch và dày 2 inch. Cô lau sạch nó và khi chồng cô nhìn vào, anh ấy đã ném nó vào bồn cầu. Nghe có vẻ như kim loại. Sau đó anh ta đánh mạnh và làm gãy nó. Bên trong có nhiều màu sắc. Trong khoảnh khắc đó, cô biết đó là từ tất cả những cây bút chì màu cô đã ăn khi mới 5 tuổi. Còn cục cứng? Nó đã ra đi!

Một câu chuyện hấp dẫn khác: Một lính Hải quân đã nghỉ hưu đang sống ở Hawaii. Anh đã có kết quả tuyệt vời khi lấy được mảng nhầy

Chương 3 | Màng nhầy: Làm thế nào chúng ta có được nó, tại sao nó tệ

và quyết định treo những “sợi dây” chất nhầy trên dây phơi quần áo của mình thay vì xả chúng xuống bồn cầu như hầu hết mọi người vẫn làm. Sau khi chúng khô, anh quyết định đùa giỡn với một người bạn của anh ở California, chính người đã thuyết phục anh tẩy rửa.

Anh cẩn thận cuộn một mảnh vào một cái bát gỗ,

gói nó lại và mang đến bưu điện. Một vài ngày sau

có tiếng gõ cửa phòng anh. Hai cảnh sát quân sự nghi ngờ hỏi liệu họ có thể nói chuyện với anh ta về chiếc hộp mà anh ta cố gắng gửi về đất liền hay không. Người đàn ông muốn biết tại sao họ lại muốn biết. Các quan chức cho biết tất cả thư từ Hawaii gửi đến đất liền đều phải qua kiểm tra tại Trân Châu Cảng. Những con chó được huấn luyện đặc biệt để tìm kiếm ma túy và chất nổ đã nhặt được gói hàng của anh ta.

"Tại sao?" người đàn ông hỏi. "Họ nghi ngờ điều gì?"

Một trong những sĩ quan cho biết: "Mối lo ngại là chất nổ".

Gói hàng đã được chụp X-quang nhưng không ai phát hiện ra nó là cái gì vậy. Họ mang nó ra đường băng và cho nổ tung! Một lần nữa, các nghị sĩ lại hỏi: "Trong gói hàng đó có gì?" Người đàn ông cố gắng giải thích nhưng nhanh chóng nhận ra rằng các nghị sĩ đang khó tin vào câu chuyện của anh ta. Cuối cùng, một viên cảnh sát thờ dãi: "Anh còn những thứ này nữa không?"

"Chắc chắn rồi," người đàn ông nói. "Tôi vẫn còn nguyên một dây phơi quần áo đầy nó. Hãy ra phía sau và tôi sẽ chỉ cho bạn."

Hóa ra, khi đang gia nhập Hải quân, người đàn ông này đã xử lý chất nổ bằng tay không. Các hạt từ chất nổ dường như đã xuyên qua da và cuối cùng đi vào ruột của ông, mắc kẹt trong màng nhầy và tồn tại ở đó hơn 20 năm. Ồ!



## Chương 4

# Các học viên tự nhiên và đường ruột

## Làm sạch

“Khám phá vĩ đại nhất của thế hệ tôi là con người có thể thay đổi cuộc sống của mình bằng cách thay đổi thái độ tư duy.”

– William James

Vào những năm 1970, các liệu pháp tự nhiên đã điều trị *Candida albicans* và các bệnh nhiễm trùng nấm men khác bằng các chất bổ sung và các phương pháp tự nhiên khác trong khi y học hiện đại gọi chúng là lang băm, cho rằng không có tình trạng nào như vậy và tiền là động lực duy nhất. Sau đó, khoảng 20 năm sau, các bác sĩ y khoa thừa nhận tình trạng này và bắt đầu điều trị *Candida* bằng thuốc, tự gọi mình là chuyên gia duy nhất về chủ đề này.

Chế độ ăn kiêng luôn là một công cụ quan trọng của các nhà trị liệu bằng phương pháp tự nhiên trong khi các bác sĩ y khoa trong nhiều năm đã nói với bệnh nhân của họ rằng chế độ ăn kiêng hoàn toàn không liên quan gì đến sức khỏe và bệnh tật. Lập luận của họ là chúng ta ăn gì không quan trọng, chỉ quan trọng là chúng ta ăn gì mà thôi. Thông thường, quan điểm của họ là để giữ sức khỏe, mọi người chỉ nên đến gặp bác sĩ và tin tưởng vào Big Pharma nếu có vấn đề gì xảy ra, như thể coi bệnh tật là do thiếu thuốc! Đáng buồn thay, điều này dường như vẫn xảy ra thường xuyên hơn ở những người hành nghề thông thường. những người từ chối thừa nhận rằng (ví dụ) những người ăn chay có thể sống lâu hơn<sup>40</sup> và mắc ít bệnh tật hơn nhiều so với những người ăn thịt<sup>41</sup>. Trên thực tế, vô số nghiên cứu lâm sàng đã chỉ ra rằng nhiều vấn đề sức khỏe

---

<sup>40</sup> Hardick, B J. “Người ăn chay và người ăn chay có thực sự sống lâu hơn không?” MindBodyGreen.com. Ngày 16 tháng 9 năm 2017

<sup>41</sup> “Nghiên cứu cho thấy người ăn chay sống lâu hơn, ít mắc bệnh hơn”.

Người ăn chay ở thiên đường. vegparadise.com/news44.html. Ngày 1 tháng 7 năm 2004.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

vấn đề liên quan đến chế độ ăn nhiều thịt và sữa. 42

Mặc dù tình thế đang dần thay đổi nhưng hầu hết các bác sĩ y khoa vẫn không hiểu tầm quan trọng của chế độ ăn kiêng và thế nào là chế độ ăn uống thực sự lành mạnh.

Nói chung, các bác sĩ đi học từ trung học đến đại học rồi đến trường y mà không có kiến thức hay kinh nghiệm nào về chữa bệnh hoặc sức khỏe. Họ rời trường y chỉ với kiến thức mà nhà trường muốn họ có, đó là tập trung vào bệnh tật và cách điều trị theo quan điểm truyền thống. Giống như một tu viện tôn giáo, các trường y có một đức tin nhất định và tuân theo nó, nhiệt tình tố cáo và kiểm duyệt bất cứ điều gì trái ngược với niềm tin cố định của họ về bệnh tật và cách cơ thể hoạt động. Ngay cả các bác sĩ y khoa tận tâm, trung thực và có đạo đức cũng không biết gì về phương pháp chữa bệnh tự nhiên và được lập trình sâu sắc để chỉ trích nó mà không cần điều tra.

Một điểm khác biệt lớn khác giữa hai phương pháp chăm sóc sức khỏe, thông thường/dị ứng và liệu pháp tự nhiên, nằm ở mô hình doanh thu của chúng. Không giống như y học thông thường, phương pháp chữa bệnh tự nhiên không được thiết kế để tạo ra lợi nhuận khổng lồ - nó được thiết kế theo hướng tự nhiên đơn giản, an toàn và hiệu quả. Ví dụ, rất dễ dàng để loại bỏ sỏi mật. Phương pháp trị liệu tự nhiên cần khoảng 40 phút để "xả" tại nhà với chi phí vài đô la cho mỗi lần xả. Ngay cả một lần xả cũng có thể mang lại điều kỳ diệu cho những người bị tích tụ sỏi mật mãn tính. Cách chữa trị dị ứng (thông thường) để loại bỏ sỏi mật là cắt bỏ túi mật! Phương pháp điều trị kinh tởm này khiến tôi tự hỏi liệu một ngày nào đó y học thông thường sẽ áp dụng một phương pháp điều trị mới đảm bảo cho bệnh nhân.

---

<sup>42</sup> Xem tờ thông tin liên quan đến bộ phim tài liệu năm 2017 Sức khỏe là gì: <http://www.whatthehealthfilm.com/facts/>

<sup>43</sup> Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ: "Khuyến nghị về chế độ ăn uống và lối sống".

Trái tim.org. Ngày 15 tháng 8 năm 2015.



## Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

đau đầu; họ có thể gọi nó là Noggintomy: “Chúng tôi sẽ loại bỏ bộ não của bạn!”<sup>44</sup>

Phẫu thuật cắt bỏ túi mật có chi phí lên tới 20.000 USD hoặc hơn<sup>45</sup>. Yếu tố nguy cơ tương đối nhỏ và hiếm khi xảy ra các biến chứng phẫu thuật nghiêm trọng nhưng có thể có tác dụng phụ, <sup>46</sup> đặc biệt là các vấn đề về tiêu hóa, tăng cân, mệt mỏi mãn tính và trầm cảm, thường tiến triển theo tháng và/hoặc nhiều năm nên rất dễ đổ lỗi cho điều gì khác. Điểm mấu chốt: Trừ khi túi mật của bạn bị bệnh, vỡ hoặc bị thương theo cách nào khác, hãy giữ nó! (Xem Phụ lục 6 để biết hướng dẫn lấy sỏi túi mật.)

Làm sạch sỏi mật tự nhiên có thực sự hiệu quả? Tôi chưa bao giờ thấy nó không hoạt động và tôi không biết ai đã từng nghe nói về nó không hoạt động. Thắc mắc tại sao y học thông thường không sử dụng phương pháp thông túi mật tự nhiên thông thường để loại bỏ sỏi mật? Hãy nghĩ mà xem: Gần 500.000 ca cắt bỏ túi mật được thực hiện mỗi năm. 47 Với chi

phí trung bình, chẳng hạn là 20.000 đô la mỗi cái, bạn đang nói về một chiếc 10 đô la. tỷ kinh doanh, chỉ trong túi mật! Chưa kể đến tất cả lợi nhuận kinh doanh mà nó tạo ra. Vì vậy, bạn có thể thấy sự khuyến khích dành cho giữ mọi thứ như cũ.

Đây là một ví dụ rõ ràng và dễ chứng minh (và chỉ là một trong nhiều ví dụ) cho thấy hệ thống y tế hiện đại

---

<sup>44</sup> Mặc dù tất cả chúng ta đều biết hầu hết các bác sĩ đều có ý định tốt, nhưng có vẻ như hầu hết các trường y vẫn cố tình giấu đi sinh viên của mình những thông tin có giá trị về cách bệnh tật phát triển từ bên trong môi trường bên trong của chúng ta. Các bác sĩ-sinh viên lý tưởng, trẻ tuổi ở phần lớn các trường y của chúng ta tiếp tục bị “có điều kiện” chống lại các phương pháp chữa bệnh “thay thế” có thể cứu sống nhiều bệnh nhân của họ và mang lại cho nhiều bệnh nhân sức khỏe tốt trở lại. Đơn giản là họ hầu như không nhận thức được sức mạnh của “các lựa chọn thay thế”.

<sup>45</sup> “Chi phí phẫu thuật túi mật là bao nhiêu?” Costhelper.com. Cập nhật năm 2017.

<sup>46</sup> Này, Mandy. “Tác dụng phụ của việc cắt bỏ túi mật là gì?”

Livestrong.com. Ngày 14 tháng 10 năm 2017.

<sup>47</sup> Dallas, Mary Elizabeth. “10 ca phẫu thuật phổ biến nhất ở Hoa Kỳ”

Healthgrades.com. Ngày 15 tháng 8 năm 2017

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

bỏ qua việc thông báo cho bệnh nhân và công chúng rằng có những phương pháp điều trị tốt hơn, an toàn hơn và ít tốn kém hơn cho nhiều tình trạng bệnh lý. Thông qua sức mạnh của ngân sách quảng cáo không giới hạn, công chúng đã bị dẫn đến việc áp dụng nhiều niềm tin khác nhau về sức khỏe của họ và cách điều trị bệnh tật không dựa trên sự thật, logic hoặc số liệu thống kê.

## Bác sĩ giàu kinh nghiệm thảo luận về mảng nhầy

Trong cuốn sách *Làm sạch mô thông qua quản lý ruột năm 1981*, Tiến sĩ Bernard Jensen, một bác sĩ trị liệu bằng liệu pháp tự nhiên và chỉnh hình, đã mô tả mảng bám chất nhầy:

“Lớp chất nhầy dày đặc trong đại tràng dày lên và trở thành nơi gây thối rữa. Các mao mạch máu đến đại tràng bắt đầu hấp thụ chất độc, chất độc và mảnh vụn độc hại khi nó thấm qua thành ruột. Tất cả các mô và cơ quan của cơ thể hiện đang tiếp nhận các chất độc hại. Đây là sự khởi đầu của quá trình tự nhiễm độc thực sự ở cấp độ sinh lý.”

48

Sau đó anh ấy tiết lộ những điều sau:

“Một cuộc khám nghiệm tử thi cho thấy một ruột già có đường kính 9 inch với một đoạn xuyên qua nó không lớn hơn một cây bút chì. Phần còn lại được đóng thành từng lớp, lớp trên lớp vật liệu phân đóng rắn. Sự tích tụ này có thể có độ đặc như cao su lớp xe tải. Nó cứng và đen quá. Một cuộc khám nghiệm tử thi khác cho thấy một đại tràng ứ đọng có trọng lượng đáng kinh ngạc là 40 pound. Hãy tưởng tượng mang theo tất cả những chất thải tích lũy bệnh hoạn đó.”<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Jensen, Bernard. *Làm sạch mô thông qua quản lý ruột*. (Escondido, CA: Nhà xuất bản Bernard Jensen, 1981), 23.

<sup>49</sup> Như trên, tr. 27

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

Tiến sĩ Jensen nói thêm rằng khi ông đang theo học tại Đại học Quốc gia ở Chicago, hơn 300 ca khám nghiệm tử thi đã được thực hiện:

“Theo tiền sử của những người này, 285 người khẳng định họ không bị táo bón và cử động bình thường và chỉ có 15 người thừa nhận họ bị táo bón.

Tuy nhiên, khám nghiệm tử thi cho thấy điều ngược lại, chỉ có 15 người được phát hiện không bị táo bón, trong khi 285 người được phát hiện bị táo bón. Một số bệnh sử của 285 người này cho biết họ đã đi đại tiện tới 5 hoặc 6 lần mỗi ngày, tuy nhiên khám nghiệm tử thi cho thấy một số người trong số họ có đường kính ruột là 12 inch. Thành ruột được nạm bằng vật liệu (trong một trường hợp là đậu phộng đã bị kẹt ở đó rất lâu).

. Khi chúng tôi làm việc để loại bỏ chất nhầy đóng cặn “. . .  
lót, chúng ta cũng phải xem xét việc nuôi dưỡng các tế bào mới bên dưới nó. Làm sạch ruột là một yếu tố thiết yếu trong bất kỳ chương trình chữa bệnh lâu dài nào. Chất thải độc hại phải được loại bỏ càng nhanh càng tốt để ngăn chặn vòng xoáy suy thoái của sức khỏe. Điều này được thực hiện tốt nhất bằng cách: 1. Loại bỏ phân tích tự trong ruột.” 50

Tiến sĩ Robert Gray, một chuyên gia dinh dưỡng, đã mô tả mảng bám chất nhầy theo cách tương tự như Tiến sĩ Jensen. Ông nói rằng táo bón có thể liên quan đến “phân cũ, cứng” dính vào thành ruột kết và không thải ra ngoài khi đi tiêu đều đặn. Ông chỉ ra rằng phân có thể trở nên dính và tạo thành một lớp phủ trên thành ruột kết khi nó đi qua.

“. [khi] hết lớp này đến lớp phân keo khác chất thành đồng trong ruột kết, chúng thường tạo thành một chất màu đen dẻo dai như cao su.

---

50  
Như trên, 43.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Phân cũ có thể tích tụ trong túi và chúng cũng có thể bao phủ toàn bộ chiều dài của ruột già và ruột non. Chúng không thoát ra khỏi cơ thể bằng nhu động ruột thông thường mà đòi hỏi các kỹ thuật đặc biệt để hòa tan chất keo liên kết chúng trong cơ thể" [và rằng] ".kỳ sinh trùng trú ngụ trong chất cũ bao phủ thành đường ruột. Ông cho rằng nếu không có mảng nhầy, ký sinh trùng đường ruột không thể giữ được chỗ đứng trong cơ thể; để loại bỏ chúng, người ta phải loại bỏ "chất nhầy". Ông giải thích thêm rằng sự kém hấp thu có liên quan đến sự tích tụ mảng nhầy."<sup>51</sup>

Tiến sĩ VE Irons, người tiên phong đầy nhiệt huyết trong lý thuyết và thực hành làm sạch ruột và là người phản đối mạnh mẽ y học hiện đại, đã viết một cuốn sách nhỏ có tên Sự phá hủy cơ chế bảo vệ tự nhiên của chính bạn. Trong đó, ông đã đưa ra những tuyên bố đầy ấn tượng sau đây:

"Tôi thách thức thế giới mà bạn không thể tìm thấy ở Mỹ, 1000 người không bị tắc ruột. Chỉ cần để tôi đưa họ lên Bảng Colema và Chương trình làm sạch 7 ngày cùng một lúc và chúng tôi sẽ cho bất kỳ kẻ thách thức nào CHÚNG TÔI Ý NGHĨA GÌ. Chúng tôi sẽ cho họ nhìn thấy, cảm nhận và thậm chí cầm trên tay chính xác những gì đã dày lên, cứng lại và phân hủy trong đại tràng của họ trong nhiều năm, gây ra đủ loại bệnh tật. Tình trạng của các đại tá trên toàn đất nước này Tệ hơn nhiều so với các bác sĩ, AMA, Nhà thuốc. hay thậm chí ngành Y tế Tự nhiên có bất kỳ quan niệm nào. và tin vào lý thuyết của chúng tôi rằng NGUYÊN NHÂN CỦA HẦU HẾT CÁC ĐIỀU KIỆN SỨC KHỎE LÀ TỰ ĐỘNG ĐỘC QUYỀN và 95% rắc rối của họ bắt nguồn từ ruột kết. Chúng ta có thể chứng minh rằng chúng ta có thể tìm thấy sự cứng rắn

---

<sup>51</sup> Xám, Robert. Cẩm nang sức khỏe đại tràng. (Reno, Nevada: Nhà xuất bản Emerald 1986), 5 - 13.

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

chất nhầy với sữa đông có mùi hôi ở đại tràng của 95% dân số cả nước .

"[W]e chỉ đơn giản là LÀM VIỆC QUÁ Cơ chế bảo vệ của Thiên nhiên đến mức cơ chế này thay vì bảo vệ chúng ta khỏi chất độc thì giờ đây chính nó lại đầu độc chúng ta. Cơ chế bảo vệ này chưa bao giờ được thiết kế để tiếp tục tiết ra lớp nhầy này chồng lên lớp khác trong nhiều năm mà không có thời gian ra ngoài hoặc có cơ hội loại bỏ nó. Kết quả là lớp trên cùng của lớp được tiết ra cho đến khi sự tích tụ của nó dày đến mức 1/8" đến 1/4". Đôi khi lớp hoặc các lớp này có độ dày từ 3/8" đến 1/2", trở nên cứng và đen như một miếng cao su cứng cũ mà bạn nhìn thấy trên đường cao tốc từ lớp xe tải. Nó không thể được cắt bằng dao nhưng bạn có thể cắt nó bằng lưỡi dao cạo. Thông thường nó vỡ thành vô số mảnh nhỏ. Nhưng chúng tôi đã có những mẫu vật được lưu trong còng có chiều dài từ vài inch đến vài feet trong khi mẫu dài nhất chúng tôi có là 27 ft (trong một mảnh). Đôi khi nó sẽ rơi ra thành một đồng nặng tới 11 lbs. . và tiếp tục lộ ra ngoài trong vài ngày đến một tuần . trước khi chất nhầy tích tụ cứng lại, bám chặt trong ruột kết hàng tháng hoặc hàng năm, lộ ra ngoài. Nó có thể đã dần dần thải chất độc vào máu của bạn, gây ra đủ loại triệu chứng méo mó. Khi chất nhầy cứng lại này bắt đầu bong ra, nó sẽ bị giữ lại trong rây để bạn có thể rửa sạch và kiểm tra. Bất kỳ ai không đồng ý với bất kỳ điều nào ở trên - HÃY NHỚ, bạn CÓ THỂ CHỨNG MINH điều đó theo sự hài lòng của chính bạn bằng những gì đến từ cơ thể của chính bạn với khoản đầu tư nhỏ nhất có thể tưởng tượng được. Không có gì có thể thay thế được trải nghiệm và chúng tôi thách thức mọi người tự mình trải nghiệm điều này." 52

---

<sup>52</sup> VE Irons, Sự phá hủy cơ chế bảo vệ tự nhiên của chính bạn. (Kansas City, Missouri: VE Irons, Inc, 1995), 10. (VE Irons, tốt nghiệp Yale, đã hoạt động nhiều năm trong Liên đoàn Y tế Quốc gia và được biết đến với những đóng góp của ông trong lĩnh vực chữa bệnh tự nhiên.)

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Kinh nghiệm của riêng tôi đã xác minh những kinh nghiệm của Tiến sĩ Irons nhưng cần giải quyết một số điểm quan trọng: 1) Không phải tất cả mảng bám nhầy đều cứng như lớp xe tải - hầu hết, nhưng không phải tất cả, mọi người sẽ thấy một số mảng gần giống với mô tả đó ; 2) Không phải lúc nào nó cũng màu đen; thường nó có màu xanh đen; và 3) Mảng nhầy có thể không có ở tất cả mọi người nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì tỷ lệ này lên tới gần 99%.

## Làm sạch ruột trong thế kỷ qua

Vào đầu những năm 1900, trong trận dịch viêm phổi tồi tệ nhất nước Mỹ từng chứng kiến (lúc đó là kẻ giết người số một), bác sĩ JH Tilden ở Denver, Colorado, đã đạt được thành công cao hơn trong việc chữa lành căn bệnh này hơn bất kỳ bác sĩ y khoa nào khác. Trong thời kỳ dịch bệnh, hầu hết các bác sĩ đã mất hàng trăm bệnh nhân vì bệnh dịch chết người. Tuy nhiên, bác sĩ Tilden dù mắc nhiều ca viêm phổi hơn bất kỳ bác sĩ nào khác trong nước nhưng chưa bao giờ mất một bệnh nhân nào. Điều gì đã khiến anh ấy khác biệt? Anh ấy không sử dụng ma túy. Ông làm sạch ruột của từng bệnh nhân, sử dụng liệu pháp nước và sử dụng thực phẩm sống tự nhiên. Thành công của ông được coi là kỳ diệu vì những bác sĩ khác đang dựa vào thuốc liên tục gặp thất bại. 53

Nhiều học viên đã ủng hộ mạnh mẽ điều này tiếp cận. "Khi tình trạng thối rữa hoàn toàn của ruột non và ruột già tồn tại, Eberth đã tìm thấy một loại vi trùng 'cụ thể' đi kèm với căn bệnh gọi là sốt thương hàn, loại vi trùng này không còn tồn tại và vi trùng biến mất ngay khi vệ sinh bên trong trục xuất chất bẩn."<sup>54</sup> Và điều này: " Koch đã công bố loại trực khuẩn được tìm thấy trong bệnh lao, đơn giản là một bệnh khác

---

<sup>53</sup> Moser, Isabelle và Solomon, Steve. Làm thế nào và khi nào nên trở thành bác sĩ riêng của bạn. (Ngoài in 1966) Hiện có sẵn trực tuyến dưới dạng sách điện tử miễn

phí: <http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020102moser/020102Moser07ch7.html> và <http://www.gutenberg.org/etext/4343>.

<sup>54</sup> Clark, PL Cách sống và ăn uống vì sức khỏe, tái bản lần thứ 5 . (Chicago, Ill: Trường Y tế, 1929), 83.

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

sửa đổi của 'coccus.' Vì vậy, bạn thấy đấy, rất nhiều và đa dạng những dạng được cho là có độc tính mà một loài 'coccus' nhỏ tội nghiệp mắc vào. Có thể phát triển nếu được cung cấp một môi trường ô uế ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, và tên gọi cũng như hình dạng được xác định bởi bộ phận cơ thể và mức độ ô nhiễm."55

Vào những năm 1970, Tiến sĩ Jensen báo cáo tỷ lệ thành công trong điều trị bệnh bạch cầu bằng phương pháp làm sạch của ông là 40%. Đây là một điều phi thường so với tỷ lệ 0% của y học thông thường. Phần lớn bệnh nhân của ông đã được bác sĩ của họ cho biết rằng không thể làm gì để giúp họ. Ở tuổi 88, bác sĩ Jensen tuyên bố đã tự chữa khỏi bệnh ung thư. Tôi biết bác sĩ Jensen và đang ở trong phòng cùng khoảng 300 người khác khi ông nói chuyện về hành trình chữa bệnh của mình. Tôi đã xem những bức ảnh và sẽ không bao giờ quên bức ảnh cuối cùng mà anh ấy đưa ra: Chiếc xe lăn của anh ấy ngồi trên đường lái xe với biển hiệu Cần bán trên đó!

Tiến sĩ Jensen đã học với nhiều bác sĩ thành công trên khắp nước Mỹ và Châu Âu. Sau đó, ông đã xây dựng viện điều dưỡng của riêng mình và hành nghề với tinh thần cởi mở trong hơn 50 năm, điều trị cho hơn 300.000 bệnh nhân. Danh tiếng của ông đã đi khắp thế giới. Ông thậm chí còn được đề cử giải Nobel vào những năm 1970, nhưng vì không phải là bác sĩ "chính thống" nên đề cử của ông đã bị từ chối.

Gần cuối thời gian hành nghề, ông đã phát biểu như sau: "Trong 50 năm tôi đã giúp đỡ mọi người vượt qua bệnh tật, khuyết tật và bệnh tật, điều rõ ràng là việc quản lý đường ruột kém là nguyên nhân gây ra sức khỏe của hầu hết mọi người. các vấn đề . Mọi mô đều được nuôi dưỡng bởi máu, được cung cấp bởi ruột. Khi ruột bẩn, máu bẩn, rồi đến các cơ quan, mô. đó là

---

55  
Như trên, 88

Làm sạch và thanh lọc bản thân

ruột luôn phải được chăm sóc trước tiên trước khi có thể tiến hành chữa lành hiệu quả.”<sup>56</sup>

Jensen công khai tuyên bố rằng hơn 90% bệnh tật ở Mỹ có thể bắt nguồn từ tình trạng không tốt cho đường ruột.

Riêng anh ấy nói với tôi rằng nó gần đạt 100%. Kinh nghiệm của tôi xác nhận điều đó.

Trong sách giáo khoa về iridology, ông đã viết như sau: “Bên cạnh những tổ chức nổi tiếng thế giới về vệ sinh đường ruột, các cơ quan chức năng khác cũng đã công nhận niềm tin rằng sự sạch sẽ của ruột kết là cần thiết để có sức khỏe tốt.

Người ta tin rằng những rối loạn như viêm ruột thừa, nhiễm trùng amidan, nhiễm trùng gan và túi mật, rối loạn chức năng của tim và mạch máu, viêm xoang, viêm khớp và thấp khớp, v.v., chắc chắn có nguồn gốc từ đại tràng chậm chạp.”<sup>57</sup>

Kinh nghiệm của tôi chứng minh rằng anh ấy hoàn toàn đúng, nhưng tôi xin nói thêm một điều: Đó không chỉ là ruột già (ruột già). Ruột non thậm chí còn quan trọng hơn.

Các bác sĩ y khoa khôn ngoan vào cuối những năm 1800 và đầu những năm 1900 đã biết giá trị của việc giữ cơ thể sạch sẽ từ bên trong. Họ cũng nhận thức rất rõ về sự nguy hiểm của nhiễm độc máu: kết quả của chế độ ăn uống kém và tiếp xúc với chất độc không chỉ có nguồn gốc từ thực phẩm mà còn có thể được hấp thụ qua da và phổi.

Ngài Arbutnot Lane, bác sĩ phẫu thuật cho Vua nước Anh, đã đưa ra tuyên bố sau: “Tôi vô cùng ấn tượng trước diễn biến của bệnh ung thư và tình trạng ứ đọng đường ruột.” Anh ấy cũng nói:

---

<sup>56</sup> Jensen, Op Cit., 3.

<sup>57</sup> Jensen, Bernard. Iridology đơn giản hóa. Summertown, TN: Sống lành mạnh Ấn phẩm, 1980.



#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

"Chỉ có một bệnh duy nhất là thoát nước kém."<sup>58</sup>

Điều này đã được Tiến sĩ PL Clark xác minh: "Ở đâu có hệ thống thoát nước hoàn hảo thì không có cái chết."<sup>59</sup> Tiến sĩ Clark cũng viết, "[Chương trình của tôi] Khoa vệ sinh đã chỉ ra và chứng minh rằng một cơ thể con người sạch sẽ, khỏe mạnh, sạch sẽ bên trong đến tận xương tủy cũng như bên ngoài, có sức đề kháng vô hạn.

Nó hoàn toàn không có khả năng 'bắt' bất kỳ căn bệnh nào."<sup>60</sup>

Tiến sĩ Harvey Kellogg của Viện điều dưỡng Kellogg cho biết:

"Trong số 22.000 ca phẫu thuật mà cá nhân tôi đã thực hiện, tôi chưa bao giờ tìm thấy một trường hợp đại tràng bình thường nào, và trong số 100.000 ca được thực hiện dưới thẩm quyền của tôi, không quá 6% là bình thường."<sup>61</sup> (Ý ông ấy là khỏe mạnh.) Tiến sĩ Kellogg cho biết ông biết nhiều trường hợp tránh được phẫu thuật bằng cách làm sạch và phục hồi ruột. Tương tự như Tiến sĩ Jensen, Kellogg khẳng định rằng 90% bệnh tật của nền văn minh là do ruột kết hoạt động không đúng cách.

Tiến sĩ George Crile, được coi là một trong những bác sĩ phẫu thuật hàng đầu thế giới vào cuối những năm 1800 và đầu giữa những năm 1900 và là người đồng sáng lập của Phòng khám Cleveland (vẫn còn) nổi tiếng, cho biết: "Không có cái chết tự nhiên. Tất cả những cái chết đến từ cái gọi là nguyên nhân tự nhiên chỉ đơn thuần là điểm cuối của quá trình bão hòa axit ngày càng tăng."<sup>62</sup> (Bạn có nhớ những gì tôi đã nói về việc axit kích hoạt sự hình thành chất nhầy và làm cạn kiệt chất điện giải không?) Crile tiếp tục: "Nhiều người còn đi xa hơn khi xem xét điều đó ốm đau bệnh tật chỉ là một 'thánh giá' hay một yếu tố mà Chúa ban cho họ

---

<sup>58</sup> Stan D Malstrom, ND, MT, Đại tràng của bạn - Đặc điểm, sự chăm sóc và trị liệu của nó. (Ô-rêm, Utah: Quán rượu BiWorld, Inc. 1981), 1.

<sup>59</sup> Clark, Thành phố Op., 77.

<sup>60</sup> Clark, Thành phố Op., 88.

<sup>61</sup> Jensen, Bernard. Iridology, Khoa học và thực hành trong nghệ thuật chữa bệnh, Tập. II (Econdido, California, 1982), 408.

<sup>62</sup> Herbert M Shelton, Hệ thống Hygenic, Chính hình Tập II (San Antonio, Texas, Trường Y tế của Tiến sĩ Shelton) Chương 33 qua Thư viện Đất và Sức khỏe, <http://www.soilandhealth.org/>

Làm sạch và thanh lọc bản thân

phải chịu đựng ở đây trên trái đất này. Tuy nhiên, nếu họ chăm sóc cơ thể và làm sạch ruột và ruột, các vấn đề của họ sẽ được loại bỏ khá nhiều và họ có thể loại bỏ 'điểm yếu' của mình bằng chế độ ăn uống hợp lý, tập thể dục hợp lý và nói chung là lối sống hợp lý."<sup>63</sup>

Nhiều năm trước, khi tôi lần đầu tiên bắt đầu viết về việc làm sạch, ai đó đã gửi cho tôi bản tóm tắt các nghiên cứu được xuất bản bởi một nhóm bác sĩ trị liệu nắn khớp xương. Hóa ra bản tóm tắt được trích từ một bài báo xuất sắc được viết bởi một thành viên của nhóm, Alan Immerman. Dưới đây là một số điểm nổi bật:

- Bác sĩ William Lintz, đã điều trị thành công cho 472 bệnh nhân bị dị ứng bằng phương pháp làm sạch ruột.<sup>64</sup>
- Tiến sĩ Allan Eustis, MD, giáo sư Đại học Y khoa Tulane năm 1912, đã chữa khỏi 121 trường hợp hen phế quản bằng phương pháp làm sạch đường ruột.<sup>65</sup>
- Tiến sĩ D. Rochester, MD, Trường Y Đại học Buffalo năm 1906, đã tuyên bố rằng sau 23 năm quan sát, "nhiễm độc máu có nguồn gốc từ đường tiêu hóa là nguyên nhân cơ bản của bệnh hen suyễn."<sup>66</sup>
- Tiến sĩ Anthony Bassler, giáo sư khoa tiêu hóa tại Trường Cao đẳng Y tế Đại học Fordham và Trường Cao đẳng Y tế Đa khoa New York, báo cáo rằng bằng cách giảm nhiễm độc đường ruột, ông

---

<sup>63</sup> Như trên.

<sup>64</sup> WL Lintz, "Dị ứng đường tiêu hóa", "Đánh giá về khoa tiêu hóa, Tập. 6, (1939), 320-332.

<sup>65</sup> A Eustis, "Bằng chứng bổ sung hỗ trợ cơ chế bệnh sinh độc hại của bệnh hen phế quản, dựa trên nghiên cứu thực nghiệm," Tạp chí Khoa học Y tế Hoa Kỳ, Tập. 143, (1912): 863.

<sup>66</sup> D. Rochester, "Điều trị bệnh hen suyễn," Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, Tập. 47, Số 24, (1906): 1984.

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

đã thành công 100% trong việc loại bỏ chứng rối loạn nhịp tim.<sup>67</sup>

- Tiến sĩ Bainbridge, MD, tuyên bố rằng nhiễm độc đường ruột là phổ biến trong số các yếu tố gây ra cái gọi là “bệnh tim chức năng.”<sup>68</sup>
- Tiến sĩ DJ Barry cũng có ý kiến tương tự: “Đường như có chút nghi ngờ rằng các chất có tác động có hại lên cơ tim và dây thần kinh đều được hình thành ở cả ruột non và ruột già, ngay cả trong những trường hợp có vẻ bình thường.”<sup>69</sup>
- Tiến sĩ Hovel cho rằng “nhiễm độc máu do nhiễm trùng đường ruột là nguyên nhân phổ biến gây tăng huyết áp.”<sup>70,71</sup>

Có lần tôi đánh cược với một người đã được “chuyên gia tim mạch” điều trị bệnh cao huyết áp không thành công. Người ta đặt cược rằng nếu anh ta tuân theo chính xác việc thanh lọc của tôi như đã vạch ra, thì cuối cùng anh ta sẽ có huyết áp bình thường. Người thua cuộc phải mua bữa tối tại bất kỳ nhà hàng nào mà người thắng cuộc lựa chọn. Tôi đã chọn một nhà hàng ăn ngon tại Jasper Lodge trong Khách sạn Canada Pacific ở Công viên Quốc gia Jasper. Đó là bữa tối tuyệt nhất tôi từng có.

Và đây là thông tin thêm từ Tiến sĩ Immerman:

---

<sup>67</sup> A. Bassler, Hồ sơ y tế “Bệnh mạch vành và đường ruột”, Tập. 155, ngày 1 tháng 4 (1942): 249.

<sup>68</sup> WS Bainbridge, “Ảnh hưởng về mặt hiến pháp của tình trạng nhiễm độc đường ruột kéo dài,” Tạp chí và Hồ sơ Y khoa, Tập. 122, số 8,(1925): 438.

<sup>69</sup> DT Barry, “Độc tố đường ruột và sự tuần hoàn,” The Lancet, Tập. 2, ngày 1 tháng 7 (1916):15.

<sup>70</sup> TM Hovell, “Nhiễm trùng đường tiêu hóa, nguyên nhân gây ra triệu chứng Meniere,” Kỷ yếu của Hiệp hội Y học Hoàng gia, Tập. 11, Số 3, (1918): 16.

<sup>71</sup> Alan Immerman, DC, “Bằng chứng về nhiễm độc đường ruột - Một bệnh lý lâm sàng không thể tránh khỏi hiện tượng,” Tạp chí Chiropractic ACA Tập 13, Tháng 4 (1979): 25-36 thông qua Hiệp hội Chiropractic Arizona, <http://www.azchiropractors.org/documents/EvidenceforIntestinalToxemiaAC>

Tạp chíApril1979.PDF

Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Bác sĩ JA Stucky: "Trong hàng trăm trường hợp mắc các bệnh về xoang phụ mũi, tôi nhận thấy không thể nhầm lẫn được và tai trong.  
bằng chứng rõ rệt về nhiễm độc máu có nguồn gốc từ đường ruột được chứng minh bằng lượng indican quá mức trong nước tiểu và khi tình trạng gây ra tình trạng này được loại bỏ, có sự cải thiện rõ rệt hoặc giảm hẳn bệnh." Chúng tôi đã thấy nhiều người bị dị ứng cảm thấy nhẹ nhõm đáng kinh ngạc nhờ làm sạch. 72
- Tiến sĩ CW Hawley, MD, đã điều trị thành công nhiều trường hợp mờ mắt và bệnh tật bằng cách làm giảm nhiễm độc đường ruột. 73
- Tiến sĩ Herter, MD, vào năm 1892, đã liên kết tình trạng thối rữa đường ruột với bệnh động kinh ở 31 bệnh nhân. 74,75 Một người bạn bác sĩ của tôi bị bệnh động kinh, và sau khi trải qua một chương trình tẩy rửa hoàn toàn, cô ấy báo cáo rằng tất cả các triệu chứng của cô ấy đã biến mất. Năm năm sau cô vẫn không có dấu hiệu của bệnh động kinh.
- Tiến sĩ Satterlee và Tiến sĩ Eldridge đã báo cáo kinh nghiệm của họ với 518 trường hợp có "triệu chứng tâm thần" bao gồm "tinh thần uể oải, đàn độn và ngu ngốc; mất tập trung và/hoặc trí nhớ; mất phối hợp tinh thần, cấu kính, thiếu tự tin, lo lắng quá mức và vô ích."<sup>76</sup> Thành công của họ trong việc loại bỏ những triệu chứng này bằng cách phẫu thuật làm giảm nhiễm độc đường ruột thực sự là

---

<sup>72</sup> JA Stucky, "Tự nhiễm độc đường ruột là một yếu tố gây ra tình trạng bệnh lý ở Tai, Mũi và Họng," Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, Tập. 53, Số 15, (1909): 1185.

<sup>73</sup> CW Hawley, "Tự nhiễm độc và các bệnh về mắt," Nhân khoa, Tập. 10, số 4, (1914):663 - 674.

<sup>74</sup> CA Herter và EE Smith, "Nghiên cứu về nguyên nhân của bệnh động kinh vô căn," Tạp chí Y khoa NY, Tập. 56, (1892): 208 - 211, 234 - 239, 260 - 266.

<sup>75</sup> Immerman, từ đầu.

<sup>76</sup> GR Satterlee và WW Eldridge, "Nghiên cứu về nguyên nhân của bệnh vô căn Động kinh," Tạp chí Y khoa NY, Tập. 56 (1892): 1414

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

đáng chú ý dưới ánh sáng của những niềm tin phổ biến ngày nay.<sup>77</sup>

Cuối cùng, tôi đưa điều này vào báo cáo của Immerman: "Dr. JF Burgess, Bệnh viện Đa khoa Montréal, đã báo cáo kết quả nghiên cứu 109 trường hợp mắc bệnh chàm bằng cách nêu rõ: 'Trên cơ sở quan sát lâm sàng và xét nghiệm độ nhạy đối với các axit amin và bazơ ptomaine khác nhau, bệnh chàm có thể là do nhiễm độc đường ruột.'"<sup>78,79</sup> A Cách đây vài năm, một y tá đã báo cáo rằng sau khi hoàn thành giai đoạn làm sạch sâu nhất, cuộc chiến kinh hoàng kéo dài 30 năm với bệnh chàm của cô đã khỏi 90%. Cô vô cùng ấn tượng vì cô đã được điều trị bởi hầu hết các bác sĩ mà cô từng làm việc cùng và chưa bao giờ đạt được kết quả lâu dài.

Khi mẹ tôi bước sang tuổi 81, bà bắt đầu "mất trí", như người ta nói. Chị tôi đã gọi để cảnh báo tôi phải chuẩn bị. Khi tôi đến gặp cô ấy, cô ấy khó có thể nhớ được mình đã làm gì hay nói gì trước đó 5 phút. Chắc chắn là tôi đã bị sốc vì cô ấy luôn có trí nhớ gần như hoàn hảo. Và đang nói? Bây giờ cô ấy không bao giờ dừng lại, và điều tồi tệ nhất là cô ấy liên tục lặp lại chính mình. Thật là căng thẳng.

Cuối cùng, tôi thuyết phục cô ấy tẩy rửa, mặc dù tôi nghi ngờ liệu nó có tác dụng gì không. Tôi đã thực hiện một phương pháp làm sạch nhẹ nhàng và dễ dàng mà cô ấy đã thực hiện được trong hai tuần rưỡi. và cô ấy đã có kết quả tuyệt vời. Trí nhớ của cô không chỉ trở lại mà còn tốt hơn bao giờ hết - cô có thể nhớ gần như mọi chi tiết trong cuộc sống của mình từ khi còn là một đứa trẻ cho đến hiện tại. Sáu năm sau, ở tuổi 87, bà vẫn tinh táo như ngày nào. Tôi nghĩ đến tất cả những người lớn tuổi chứng kiến trí nhớ của họ ngày càng suy giảm - thật là một điều khủng khiếp - và tôi gần như

---

<sup>77</sup> Immerman, từ đầu.

<sup>78</sup> JF Burgess, "Các chất gây kích ứng nội sinh là yếu tố gây bệnh chàm và các bệnh da liễu khác," Archives of Dermatology and Syphilology, Vol. 16, Số 2, (1927): 139.

<sup>79</sup> Immerman, từ đầu.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

khóc khi nghĩ làm thế nào bác sĩ của họ có thể dễ dàng làm sạch nhẹ nhàng cho họ để có thể ngăn chặn rất nhiều vấn đề của họ.

### Hệ thống tiêu hóa: Chia khóa thiết yếu để Sức khỏe tốt

Hệ thống tiêu hóa là trung tâm của toàn bộ cơ thể. Mỗi tế bào đều phụ thuộc vào quá trình tiêu hóa thức ăn thích hợp. Đối với những người thực sự quan tâm đến sức khỏe của mình, câu nói sau đây cần được nhấn mạnh và đặt ở đầu danh sách các khái niệm về sức khỏe của bạn:

Ruột nuôi sống mọi cơ quan, mọi mô và mọi tế bào trong cơ thể chúng ta. Khi môi trường và chức năng của ruột bị ô nhiễm hoặc kém hiệu quả, các tế bào và cơ quan trong cơ thể sẽ phản ánh sự ô nhiễm và rối loạn chức năng đó. Đường ruột độc hại và có tính axit có nghĩa là máu, bạch huyết, gan, các cơ quan và tế bào khác bị nhiễm độc và cuối cùng là sức khỏe kém.

Một lần nữa, đây là lời của Tiến sĩ Clark, người hiểu điều này và có cách diễn đạt độc đáo:

“Bệnh nhiễm axit và nhiễm độc là nguyên nhân chính của mọi bệnh tật. Hãy loại bỏ những chất độc này khỏi cơ thể và điều chỉnh thói quen sinh hoạt, sức khỏe sẽ được phục hồi và duy trì. Giống như giòi và ruồi cần chất bẩn của đồng phân nơi chúng sinh trưởng và sinh sản, cơ thể con người cũng phải trở nên suy thoái và bẩn thỉu do những thói quen sống xấu trước khi các mô và dịch của cơ thể cho phép chứa đựng và phát triển bất kỳ chất nào. vi khuẩn độc hại. Tuy nhiên, theo quan điểm của các nghiên cứu khoa học đã bị y học gạt sang một bên, cũng hợp lý khi cho rằng giòi và ruồi tìm thấy trong đồng phân đã gây ra đồng phân cũng như cho rằng các loại vi trùng khác nhau và vi khuẩn, trực khuẩn hoặc vi sinh vật, bằng bất cứ tên nào bạn có thể gọi

#### Chương 4 | Người thực hành tự nhiên và làm sạch ruột

chúng, được tìm thấy trong một cơ thể hoàn toàn bản thủ bị đầu độc bởi thức ăn, ma túy và những thói quen xấu đã gây ra tình trạng sức khỏe kém." 80

#### Một bình luận cuối cùng về Mảng nhầy

Đây là lá thư tôi nhận được vào giữa những năm 1990 từ một bác sĩ giấu tên ở Mexico (tôi nhấn mạnh):

Kính gửi Ngài:

Nhiều khi khám nghiệm tử thi những người chết vì bệnh mãn tính, tôi luôn thấy một lớp chất nhầy dày có tổ chức như chất cứng lại trải dài từ lưỡi xuống dạ dày, đại tràng nhỏ, đại tràng trực tràng sigma. Thông thường nó phổ biến hơn ở những người uống sữa và ăn thịt. Nếu vì lý do nào đó mà sản phẩm của bạn có khả năng loại bỏ lớp chất liệu bệnh tật này thì những người này sẽ đạt được rất nhiều thành tựu. Lớp này bao gồm các glycoprotein bị đông tụ và bị phân hóa, thực sự làm suy yếu chức năng đường tiêu hóa và cứng tạo thành một ổ chứa vi khuẩn và vi rút xâm nhập vào dòng bạch huyết và máu, gây suy giảm khả năng phòng vệ của cơ thể và tạo gánh nặng cho quá trình giải độc gan. chức năng. Vì lý do đó, Gerson, Kelly và Beard luôn quan tâm đến việc làm sạch đường tiêu hóa để đạt được kết quả tốt hơn với các phương pháp điều trị ung thư của họ. Trước đây, chúng tôi thậm chí đã cắt bỏ toàn bộ đại tràng để đạt được hiệu quả giảm bớt tình trạng tự nhiễm độc, đặc biệt với bệnh polyp đại tràng và bệnh túi thừa cũng như viêm loét đại tràng mãn tính.

-FM MD, Tiến sĩ, ND, PP

Tất cả các bệnh đều đại diện cho một đợt biến môi trường bên trong. Theo ý kiến của tôi, hầu hết tất cả các bệnh ung thư, AIDS, rối loạn gan, thận, não và tim đều có khả năng biến đổi dưới dạng độc tố và tắc nghẽn từ ruột. Nếu một căn bệnh không liên quan trực tiếp đến đường ruột thì rất có thể nó liên quan gián tiếp đến nó - kết quả là

---

80  
PL Clark, BS, MD, Ph.Sa, "Cách sống và ăn uống để có sức khỏe," ấn bản thứ 5, (Chicago, Minh họa: Trường Y tế, 1929), 60, 75, 74.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

nh nhiễm độc đường ruột lâu dài. Tất nhiên, có những yếu tố quan trọng khác cần được xem xét, chẳng hạn như những tổn thương tinh thần vô thức hoặc những suy nghĩ và niềm tin được lập trình sẵn có thể thực sự là nguyên nhân ban đầu. Cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận nuôi dưỡng tiềm thức, tiềm thức được kết nối mật thiết với hệ thống sinh học quản lý sức khỏe thể chất của chúng ta. Những suy nghĩ tích cực giúp chúng ta có được sức khỏe tốt; những suy nghĩ tiêu cực đẩy chúng ta tới bệnh tật.



## Chương 5

### Những bí ẩn được tiết lộ về sức khỏe và sự chữa lành

“Tâm không thống trị thân, nó trở thành thân,  
thân và tâm là một.”

- Candace B. Pert, Tiến sĩ, Phân tử của Cảm xúc

Tôi đã nghiên cứu về sự chữa lành và tâm trí trong hơn 50 năm, và tôi có thể tự tin nói rằng yếu tố quan trọng nhất đối với sức khỏe, tuổi thọ và vượt qua bệnh tật là thái độ của một người - những quan điểm hàng ngày đó phần lớn bị chi phối bởi những khuôn mẫu suy nghĩ và niềm tin trong tiềm thức. Những mô hình này ảnh hưởng đến thói quen ăn uống, quá trình tiêu hóa và đồng hóa thức ăn, lối sống, hệ thống tuyến và miễn dịch của chúng ta, và thậm chí cả chức năng của mọi tế bào trong cơ thể chúng ta.

#### Nguyên nhân cơ bản của sức khỏe hoặc bệnh tật

Kinh nghiệm đã dạy tôi rằng nguyên nhân sâu xa hơn của bệnh tật đều bắt nguồn từ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Chúng ta sống trong một vũ trụ được cai trị bởi những quy luật nhất định. Một đặc biệt, do Ngài Isaac Newton cung cấp, là luật “nhân quả”, trong đó nói rằng “Đối với mọi hành động đều có phản ứng bình đẳng và ngược chiều”. Việc không biết luật này không ngăn cản được ảnh hưởng của nó đối với chúng ta. Suy nghĩ và cảm xúc là những nguồn năng lượng và rung động mạnh mẽ nuôi dưỡng tiềm thức của chúng ta. Ngược lại, tiềm thức có xu hướng biểu hiện những khuôn mẫu trong cơ thể và cuộc sống của chúng ta được định hình bằng cách nào đó bởi những suy nghĩ và cảm xúc đó. Khoa học đã chỉ ra rằng các mô hình tiềm thức kiểm soát phần lớn những gì diễn ra bên trong cơ thể chúng ta, thậm chí cả sự biểu hiện DNA của chúng ta (như được mô tả trong lĩnh vực biểu sinh mới nổi)! Hơn bất kỳ yếu tố nào khác, những suy nghĩ và cảm xúc của ngày hôm qua đã tạo nên cuộc sống của chúng ta như ngày hôm nay và suy nghĩ của chúng ta ngày hôm nay sẽ tác động đến chúng ta (bằng cách này hay cách khác) trong tương lai. Theo tôi, mọi thứ tồn tại

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

là sự sáng tạo của suy nghĩ và cảm xúc. Nhiều triết gia và nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại trên thế giới đã nhấn mạnh đến mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể, và khoa học cuối cùng cũng đang trên đường chứng minh điều đó. Ngày nay có rất nhiều tạp chí y khoa và hàng trăm nghiên cứu ủng hộ lý thuyết này. 81

Tôi tin tưởng sâu sắc rằng cảm xúc thấm vào cấu trúc protein của tế bào. Khi các tế bào mang cảm xúc cũ chết đi, ý thức về những cảm xúc đó sẽ được chuyển sang tế bào mới hoặc được lưu trữ trong protein. Gan chứa đựng những cảm xúc, đặc biệt là sự tức giận, oán giận và sợ hãi - những cảm xúc liên quan nhiều nhất đến bệnh ung thư. Khi các tế bào gan chết được giải phóng, chúng sẽ đi vào mật và được thải vào ruột. Cái ruột tội nghiệp của chúng ta phải gánh chịu mọi sai lầm mà chúng ta mắc phải! Nhiều tế bào độc hại này tồn tại trong mảng chất nhầy. Hàng nghìn người đã sử dụng các chương trình làm sạch ruột cho biết họ đã loại bỏ thói quen suy nghĩ tiêu cực và những cảm xúc không mong muốn bằng cách loại bỏ mảng bám nhầy trong ruột.

Tôi muốn biết lý do của việc này và ở một mức độ nào đó, tôi đã tìm ra chúng. Dưới đây là một vài quan sát:

- Ø Cảm xúc bị mắc kẹt trong các tế bào và khi chúng ta nhịn ăn hoặc thanh lọc cơ thể, những tế bào mang cảm xúc này, đặc biệt là những tế bào yếu, chết hoặc sắp chết, sẽ nhanh chóng được giải phóng khỏi cơ thể. Bằng cách này, chúng ta giải phóng vĩnh viễn những cảm xúc bị mắc kẹt trong những tế bào đó.
- Ø Cảm xúc và trí tuệ có thể được truyền từ một tế bào đến cái khác. Nhưng khi giữ thái độ tích cực trong khi thanh lọc, chúng ta sẽ ngăn không cho tế bào truyền cảm xúc tiêu cực sang tế bào khác.

---

<sup>81</sup> Ví dụ, hãy xem những tác phẩm có sức ảnh hưởng lớn như Phân tử cảm xúc: Khoa học đằng sau y học cơ thể-tâm trí của Candace B. Pert, PhD (1999) và The Biology of Belief (2005) của Bruce Lipton, PhD, và gần đây hơn là Mind /Sức khỏe cơ thể, tái bản lần thứ 4 (2010) và You Are the Placebo của Joe Dispenza, DC (2015).

Chương 5 | Những bí ẩn được tiết lộ về sức khỏe và sự chữa lành

Ø Nhiều cảm xúc được lưu giữ trong mảng nhầy -  
khu vực dễ dàng nhất để loại bỏ chúng.

Ø Khi chúng ta tắm rửa hoặc nhịn ăn, mảng bám nhầy sẽ được giải phóng và  
thường xuyên xảy ra những biến đổi cảm xúc đáng kinh ngạc.

Vì các quãng tám của âm thanh chứa đủ độ rắn chắc để gây ấn tượng cho  
màng nhĩ của chúng ta nghe và ánh sáng đủ lớn để tạo ấn tượng cho võng mạc của  
chúng ta nhìn thấy, nên những suy nghĩ và cảm xúc cũng đủ thực và đáng kể để  
tạo ra những tác động mạnh mẽ lên tâm trí và cơ thể của chúng ta. Suy nghĩ và  
cảm xúc không chỉ kích thích và kiểm soát hệ thống tuyến, nội tiết tố và thần  
kinh của chúng ta, chúng còn ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể chúng ta,  
củng cố theo những cách khuyến khích tác nghẽn hoặc tuần hoàn, bệnh tật hoặc  
sức khỏe tốt. Hãy xem xét những từ này:

Tâm trí là sức mạnh chủ đạo  
cái đó nhào nặn và làm ra.  
Và con người là tâm trí  
và mãi mãi anh ấy sẽ lấy  
công cụ tư duy của ông,  
và định hình những gì anh ấy muốn,  
mang lại ngàn niềm vui,  
một ngàn bệnh tật.  
Anh trầm nghĩ,  
và nó đã xảy ra.  
Môi trường  
chỉ là kính nhìn của anh ấy.

– James Allen<sup>82</sup>

Tôi đang cố gắng gây ấn tượng với bạn, độc giả, rằng tâm trí thực sự là  
chìa khóa của sức khỏe và bệnh tật. Chính sự méo mó của tâm trí luôn khiến con  
người có những hành động có hại cho chính mình (và những người khác). Hút  
thuốc, sử dụng ma túy và

---

<sup>82</sup> Từ "As a Man Thinketh," một bài tiểu luận và cuốn sách của triết gia James Allen, xuất  
bản năm 1903 và có sẵn dưới dạng sách điện tử miễn phí thông qua Project Gutenberg, một thư  
viện sách trực tuyến thuộc phạm vi công cộng.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Lạm dụng rượu là những ví dụ rõ ràng. Điều gì khiến mọi người lựa chọn một chế độ ăn nghèo nàn hoặc lành mạnh hoặc chấp nhận hay từ chối một chế độ ăn đã được chứng minh? phương pháp chữa bệnh? Như tôi đã nói, cách chúng ta ăn uống được điều khiển bởi tiềm thức và (do sự thiếu hiểu biết của chúng ta) chúng ta có thể mắc phải những ham muốn đại dột và không thể kiểm soát được. Một phần lớn của quá trình chữa bệnh tự nhiên yêu cầu mọi người xem xét các khuôn mẫu cảm xúc và tinh thần của họ, đồng thời xem xét họ đã trở thành như vậy như thế nào và những khuôn mẫu đó đã giúp tạo ra tình trạng của họ như thế nào. Hãy tìm kiếm bên trong! Và khi làm vậy, bạn sẽ bắt đầu tạo ra mối liên hệ giữa những gì bạn nghĩ và tin tưởng, những gì bạn làm và điều đó ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn như thế nào.

Điều rất quan trọng là phải hiểu rằng, cuối cùng, chúng ta chịu trách nhiệm về sức khỏe và cuộc sống của chính mình. Đổ lỗi tình trạng của chúng ta cho người khác, hoặc di truyền của chúng ta, hoặc bất cứ điều gì bên ngoài bản thân chúng ta (bất kỳ ảnh hưởng nào mà những người đó có thể có), là đánh mất khả năng chữa lành và sống một cuộc sống có kiểm soát. Từ bỏ quyền lực đó là chấp nhận mình là nạn nhân và cuối cùng phải chịu sự thương xót của những kẻ thao túng thế giới. Không có gì nguy hiểm cho tâm hồn hay thể xác hơn là rơi vào tình trạng tử thân và ý thức nạn nhân. Kiểu suy nghĩ phá hoại này (bất kể mức độ) thu hút mọi người, điều kiện và những thứ khiến duy trì cảm giác tự đánh bại và tự phá hoại. Đây là một chủ đề có tầm quan trọng sâu sắc nếu chúng ta muốn kiểm soát cuộc sống của mình, nếu chúng ta muốn có sức khỏe tốt! Nếu nhìn đủ sâu vào bên trong, họ sẽ phát hiện ra rằng luật "nhân quả" luôn vận hành. Như thu hút như. Những suy nghĩ và hành động gây ấn tượng với tiềm thức theo cách nó sẽ thu hút những nguồn năng lượng giống nhau, dù tốt hay xấu.

Hãy xem xét những lời của Chúa Giê-su, ngài có những câu nói nổi tiếng như sau: "Ta bảo người, người sẽ không rời khỏi đó cho đến khi trả hết đồng xu cuối cùng (số tiền nhỏ).";<sup>83</sup> "Đừng bị lừa dối; Chúa không bị chế nhạo. Vì

---

<sup>83</sup> Lu-ca 12:59, Phiên bản King James

Gieo nhân nào thì gặt quả đó.”<sup>84</sup>; “Theo đức tin của bạn, điều đó sẽ xảy ra với bạn.”<sup>85</sup>

Hầu hết chúng ta bị ảnh hưởng bởi quá khứ nhiều hơn là hiện tại. Những suy nghĩ và cảm xúc trước đây thấm vào não và cơ thể chúng ta, ảnh hưởng đến sức khỏe và các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. May mắn thay, nếu chúng ta không hài lòng với tâm trí, cơ thể hoặc điều kiện sống của mình, chúng ta có thể chọn “làm sạch và thanh lọc” và ngừng tạo ra những suy nghĩ và cảm giác không lành mạnh khiến chúng ta mắc kẹt ở nơi chúng ta không muốn. Thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của bạn và bạn sẽ thay đổi cuộc sống của bạn.

Như tôi đã lưu ý - và không thể nhấn mạnh đủ - hầu hết người Mỹ đều có một chất nào đó trong ruột của họ đã có từ khi họ còn trẻ (và trong một số trường hợp là từ khi họ còn là trẻ sơ sinh) hoặc ít nhất là đã tích lũy trong suốt cuộc đời của họ và vào tuổi trưởng thành. Những lớp đó bằng cách nào đó đã hấp thụ những suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn tồn tại ở thời điểm chúng tích tụ và tiếp tục ảnh hưởng đến chúng ta chừng nào chúng còn tồn tại. Khi chất cũ này bong ra khỏi thành ruột, người ta thường nhớ lại những cảm xúc ban đầu đó. Nhiều người đã phát hiện ra rằng việc loại bỏ mảng bám nhầy có hiệu quả sâu sắc trong việc loại bỏ “tác nghẽn cảm xúc”, giải phóng họ khỏi sự oán giận dai dẳng, tức giận, sợ hãi, v.v. Sau những trải nghiệm của chính tôi và lắng nghe hoặc đọc lời chứng của hàng trăm người khác, tôi tin rằng những cảm xúc tiêu cực được tích lũy, thường ở dạng hận thù và oán giận, thường là nguyên nhân cơ bản gây ra căn bệnh nghiêm trọng. Trong một số trường hợp, bất kể chương trình được sử dụng là gì, việc chữa lành sẽ không xảy ra cho đến khi những cảm xúc này bị loại bỏ. Mặt khác, hãy loại bỏ những cảm xúc vô thức, được lưu giữ và

---

<sup>84</sup> Ga-la-ti 6:7 Phiên bản King James

<sup>85</sup> Matt. 9:29, Phiên bản King James

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

việc chữa lành có thể xảy ra một cách tự động mà không cần một điều kiện cụ thể nào chương trình.

### Vấn đề với việc ăn thịt

Đến một thời điểm nào đó, tôi thấy rõ tại sao những vĩ nhân tâm linh vĩ đại thời cổ đại thường xuyên nhịn ăn (đôi khi kéo dài tới 40 ngày) trước khi đạt được trạng thái hưng phấn và những hiểu biết sâu sắc về bản chất con người. Thông qua việc nhịn ăn, họ giải phóng ý thức tiêu cực bị mắc kẹt trong những chất thải cũ đã trói buộc họ vào trạng thái hiểu biết và nhận thức thấp hơn. Một số người không hề về mặt tinh thần đó có thể đã tránh ăn thịt theo bản năng khi quan sát thấy rằng các loài ăn thịt trong vương quốc động vật có bản chất hung dữ và bạo lực hơn các loài động vật ăn cỏ vốn có xu hướng điềm tĩnh và hòa bình hơn. Vấn đề ăn chay là một chủ đề nóng hổi trong Giáo hội Thiên chúa giáo thời kỳ đầu.<sup>86</sup>

Dấu hiệu đầu tiên của tôi cho thấy việc ăn thịt là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng xuất hiện khoảng một năm sau khi tôi ngừng ăn thịt. Tôi đã nhịn ăn vài lần để thoát khỏi những cảm giác phiền muộn, thấp kém dường như đang cản trở trải nghiệm ổn định về hòa bình và tình yêu. Đột nhiên sự căng thẳng của đám rối thái dương mà tôi đã sống cả đời biến mất và một cuộc sống hoàn toàn mới mở ra. Tôi trở nên từ bi hơn. Tôi có xu hướng nhìn mọi thứ từ quan điểm của người khác. Tôi cũng trở nên bao dung hơn thay vì mất bình tĩnh, nóng nảy ngay lập tức. Dần dần tôi phát triển được khả năng cho đi lớn hơn nhiều và nhận ra niềm vui sâu sắc bên trong khi giúp đỡ người khác. Nói tóm lại, tôi đã thay đổi hoàn toàn. Hơn nữa, nhiều người đã nói với tôi trong nhiều năm rằng họ đã có những trải nghiệm rất giống nhau. Nếu bạn vẫn là người ăn thịt và nghĩ rằng mình hạnh phúc, hãy thử ngừng ăn thịt một thời gian và thanh lọc cơ thể và/hoặc nhịn ăn vài lần.

---

<sup>86</sup>

Aekers, Keith. "Chúa Giêsu có phải là người ăn chay không?" CompassionateSpirit.com. Ngày 1 tháng 12 năm 2015.

Chương 5 | Những bí ẩn được tiết lộ về sức khỏe và sự chữa lành

Tôi chắc chắn bạn sẽ khám phá được sự bình yên và hạnh phúc nội tâm mà bạn chưa từng biết đến.

Giới học thuật đang nghiên cứu về ý thức và đã học được một số điều rất thú vị. Ví dụ, nhiều năm trước, các nhà khoa học đã tìm ra một phương pháp mới để huấn luyện giun. Sau khi huấn luyện một nhóm sâu thực hiện một số công việc nhất định, họ nghiên cứu chúng và cho một nhóm sâu chưa được huấn luyện ăn. Trong một thời gian ngắn, những con giun chưa được huấn luyện đã có thể thực hiện những kỳ công tương tự như những con giun được huấn luyện đã thực hiện.<sup>87</sup> Trong một nghiên cứu cũ hơn, chuột thí nghiệm được huấn luyện để hành xử trái ngược với bản năng tự nhiên của chúng bằng cách phản ứng sợ hãi trước một chiếc hộp tối và thay vào đó chọn cách hành xử trái ngược với bản năng tự nhiên của chúng. Bước vào một cái có ánh sáng. Những con chuột sau đó bị giết và các phân tử RNA được tách ra khỏi não của chúng. RNA này sau đó được tiêm vào dạ dày của những con chuột chưa được huấn luyện và những con chuột này nhanh chóng phản ứng giống hệt như những con chuột được huấn luyện.<sup>88</sup>

Gần đây hơn, trong một thí nghiệm chưa được lặp lại kể từ những năm 1960, các nhà nghiên cứu đã chuyển thành công tế bào não từ những con ốc đã được huấn luyện vào não của những con ốc chưa được huấn luyện, những con ốc sau đó hành xử với bản năng và ký ức tương tự.<sup>89</sup>

Đã có nhiều báo cáo trong nhiều năm về những người nhận nội tạng trải qua một số cảm giác tương tự như người hiến tặng nhưng trước đó người nhận không hề biết đến, chẳng hạn như người phụ nữ đột nhiên thèm đồ ăn nhanh sau khi được ghép tim. Hóa ra là nhà tài trợ

---

<sup>87</sup> JV McConnell, "Truyền tải trí nhớ thông qua việc ăn thịt đồng loại ở động vật hành tinh." tạp chí của Tâm thần kinh học, 3, (1962): 42 - 8.

<sup>88</sup> G Ungar., L Galvan và RH Clark, "Chuyển hóa chất của nỗi sợ hãi đã học được." Thiên nhiên, 217 (1968): 1259 - 61.

<sup>89</sup> Bédécarrats, Alexis, và cộng sự. "RNA từ *Aplysia* đã được huấn luyện có thể tạo ra một Engram biểu sinh để gây ra sự nhạy cảm lâu dài ở những *Aplysia* chưa được huấn luyện." eNeuro 14 Tháng 5 năm 2018, ENEURO.0038-18.2018.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

yêu thích đồ ăn nhanh<sup>90</sup>. Theo số liệu thống kê gần đây nhất, thận đại diện cho phần lớn các ca cấy ghép nội tạng, tiếp theo là gan, tim và phổi.<sup>91</sup> Sự chuyển giao trí nhớ tế bào thường liên quan đến người nhận tim, và mặc dù nghiên cứu chính thức còn sơ sài nhưng những phát hiện ban đầu cho thấy những thay đổi về tính cách có xảy ra. Điều đó không dễ để bác bỏ.<sup>92,93</sup>,<sup>94</sup> Và do đó, người ta có thể chứng minh rằng một người có thể có được những yếu tố sợ hãi và lo lắng mà một con vật trải qua trước khi bị giết mổ và/hoặc do điều kiện nuôi dưỡng nó khi họ ăn thịt con vật đó.

### Tốt hơn hết là đừng ăn khi đang buồn bã

Giống như người ta có thể đồng hóa cảm xúc của một con vật bằng cách ăn nó, chúng ta cũng có thể đồng hóa những cảm xúc mà chúng ta đang cảm thấy khi ăn. Có vẻ như, dựa trên công trình của Candace Pert và những người khác, protein là chất keo kỳ diệu gắn kết cảm xúc cho cơ thể chúng ta. Sự rung động của bất cứ thứ gì chúng ta ăn vào (bao gồm những gì chúng ta xem và nghe trên các phương tiện truyền thông, những bộ phim chúng ta xem, v.v.) tỏa ra khắp cơ thể, ảnh hưởng đến mọi suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Bởi vì chúng ta có xu hướng liên tục diễn lại các sự kiện cảm xúc và căng thẳng trong tâm trí, đầu tiên là một cách có ý thức và sau đó là vô thức (cho đến khi/trừ khi được giải quyết), nên khôn ngoan là chúng ta nên xem xét sâu sắc những gì chúng ta đang nuôi dưỡng tâm trí và cơ thể mình. Những cảm giác khó chịu thực sự làm ô nhiễm thực phẩm chúng ta ăn và những cảm xúc đó sau đó trở thành một phần xác thịt của chúng ta.

---

<sup>90</sup> Claire Sylvia và William Novak, *Sự thay đổi trái tim: Hồi ký*, (Boston: Little Bear, 1997)

<sup>91</sup> "Thống kê hiến tạng" (2017-18). [OrganDonor.gov](http://OrganDonor.gov).

<sup>92</sup> Bunzel, B., và cộng sự. "Thay đổi trái tim có nghĩa là thay đổi tính cách? MỘT điều tra hồi cứu trên 47 bệnh nhân ghép tim." *Cuộc sống chất lượng Res.* 1992 tháng 8;1(4):251-6.

<sup>93</sup> Pearsall, P., và cộng sự. Những thay đổi ở người nhận ghép tim song song với nhân cách của các nhà tài trợ của họ. *Integr Med.* 2000 21 tháng 3;2(2):65-72.

<sup>94</sup> Borelli, Lizette. "Cấy ghép nội tạng có thể thay đổi tính cách của người nhận không? Lý thuyết về bộ nhớ tế bào khẳng định 'Có.'" [MedicalDaily.com](http://MedicalDaily.com). Ngày 9 tháng 7 năm 2013.



Chúng nằm đó, âm thầm phát ra những cảm xúc vi tế có thể cản trở những hy vọng và ước mơ của chúng ta.

Các nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần chắc chắn có thể chứng minh rằng tổn thương cảm xúc - và bất kỳ hình thức lập trình tâm lý nào, dù chúng ta có nhận thức được hay không - vẫn tiếp tục tồn tại rất lâu sau khi chúng ta đã quên nó một cách có ý thức. Tôi tin rằng chấn thương là một "hình tư tưởng" mạnh mẽ được cấu tạo từ một chất liệu có thật, vô hình. Các hình tư tưởng có thể tồn tại vô thời hạn cho đến khi chúng bị loại bỏ một cách có ý thức, và vì lý do này mà rất khó thay đổi thói quen. Khi chúng ta cố gắng từ bỏ một thói quen xấu, chúng ta đang chiến đấu với những khuôn mẫu cảm xúc-tinh thần sâu sắc này. Nhưng một khi hình tư tưởng bị loại bỏ, các thói quen và khuôn mẫu hành vi có thể dễ dàng thay đổi hơn, bao gồm cả ham muốn ăn uống của chúng ta.

Một người phụ nữ bị ung thư tử cung đã tuân theo chế độ điều trị y tế thông thường đã nhận được một tin buồn. Cô được thông báo rằng cô chỉ còn sống được vài tháng nữa. Cô ấy cũng nhanh chóng mất đi sự gắn kết giữa các khả năng tinh thần và cảm xúc của mình. Trong cơn tuyệt vọng, cô quyết định tìm kiếm những giải pháp thay thế, và trong quá trình khám phá, cô và chồng đã đến gặp tôi. Khi đang nói chuyện với cô ấy, tôi đột nhiên bị đau đầu khủng khiếp. Tôi đã từng trải qua những cơn đau đầu kiểu này nhiều lần trước những người mắc bệnh hiểm nghèo, đặc biệt là ung thư. Bởi vì lý thuyết của tôi về nguyên nhân của nó có vẻ xa lạ với hầu hết mọi người nên tôi hiếm khi đề cập đến nó. Tuy nhiên, trong trường hợp này mọi chuyện trở nên căng thẳng đến mức tôi phải nói với cô ấy. "Tôi đang bị đau đầu dữ dội," tôi nói. "Tôi tin rằng đó là do một hình tư tưởng tồn tại bên trong bạn." Tôi nói với cô ấy rằng nó có thể góp phần gây ra vấn đề sức khỏe của cô ấy nhưng tôi đã từng gặp hiện tượng này nhiều lần trước đây và rằng đó là một thủ tục đơn giản để loại bỏ nó. Sau đó tôi đề nghị giúp đỡ cô ấy. Họ nhiệt tình đồng ý.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Tôi định nghĩa “dạng suy nghĩ” là một “xoáy năng lượng” tinh thần/ cảm xúc lưu giữ ký ức và cường độ cảm xúc bên trong tiềm thức của chúng ta. Chúng được sản xuất bởi sức mạnh trải nghiệm cảm xúc hoặc bằng cách lặp đi lặp lại những suy nghĩ nhất định. Họ là thể lực đằng sau sự nghiệp ngập và thói quen và tất cả các xu hướng của chúng ta đối với những khuôn mẫu hành vi nhất định. Tính cách của chúng ta là kết quả của sự lựa chọn của chúng ta về những gì chúng ta đang sống, về những tập hợp các hình tư tưởng. Đối với những gì chúng ta kiên trì hướng sự chú ý của mình đến, chúng ta sẽ áp dụng vào cơ thể và tâm trí của mình. Và chúng ta càng đưa nhiều cảm giác vào hình tư tưởng thì nó càng trở nên mạnh mẽ hơn. Chúng có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của chúng ta, ảnh hưởng đáng kể đến hành vi, tính cách, cách chúng ta suy nghĩ và cách chúng ta phản ứng trong những tình huống nhất định - những năng lượng cuối cùng sẽ được tích hợp vào cơ thể, kiểm soát các chất hóa học bên trong và từ đó là sức khỏe của chúng ta. Tôi cũng tin rằng họ làm thay đổi DNA của chúng tôi!

Tôi đã có nhiều trải nghiệm trong đó nỗi sợ hãi tột độ, trầm cảm, ảo giác, oán giận, những cảm xúc mạnh mẽ khác và thậm chí cả những nỗi đau thể xác biến mất trong vài giây ngay khi hình tư tưởng kiểm soát tình trạng bị loại bỏ. Người phụ nữ ở văn phòng của tôi là một trong những trường hợp cực đoan hơn vì cô ấy chỉ còn sống được một thời gian ngắn - hoặc người ta nói như vậy.

Sử dụng một kỹ thuật giải tỏa cảm xúc, tôi đã học được từ nhiều thập kỷ trước, tôi bắt đầu quá trình và trong vòng một phút, cô ấy, chồng cô ấy và tôi cảm thấy một làn sóng năng lượng mãnh liệt tràn vào vợ chồng cô ấy và tràn ngập toàn bộ căn phòng. Trong vài phút tiếp theo, cả hai đều đã bộc lộ những cảm xúc dồn nén. Sau đó, đến một lúc nào đó, cảm giác yêu thương và vui sướng mãnh liệt tràn ngập tất cả chúng tôi đến mức chúng tôi đã khóc vì biết ơn. Những cảm giác đen tối đã biến mất cùng với cơn đau đầu của tôi. Và trong khi những giọt nước mắt vui mừng và cảm ơn của chúng tôi kéo dài thêm 20 phút nữa, sức mạnh và sự hòa hợp của những gì đã xảy ra vẫn còn đọng lại trong nhiều ngày. Tôi đã không nhận được tin tức gì từ họ trong một tháng nhưng khi họ quay lại gặp tôi thì còn nhiều điều hơn nữa.

những giọt nước mắt vui mừng và biết ơn. Cả người phụ nữ và chồng cô ấy cũng đã thực hiện thành công chương trình tẩy rửa sâu sắc nhất của tôi. Cô ấy kể rằng kể từ ngày đó ở văn phòng của tôi, cô ấy không còn gặp vấn đề gì về tinh thần và cảm xúc nữa. Ba mươi ngày sau, họ đến gặp bác sĩ chuyên khoa ung thư và phát hiện ra rằng căn bệnh ung thư cũng đã hoàn toàn biến mất. Phải chăng những cảm xúc dồn nén mà người phụ nữ này mang trong lòng là nguyên nhân chính gây ra chuyện đó?

Như đã lưu ý trước đó, ngày càng có nhiều bằng chứng ủng hộ quan điểm cho rằng mọi suy nghĩ và cảm giác mà chúng ta tạo ra đều có tác động đáng kể đến mọi tế bào và cơ quan của cơ thể chúng ta. Cuốn sách năm 1995 Sự phục hồi đáng chú ý: Những sự chữa lành phi thường cho chúng ta biết điều gì về việc khỏe mạnh và sống khỏe mạnh là một nguồn đặc biệt truyền cảm hứng tiết lộ nhiều nghiên cứu trường hợp về những cá nhân đã đẩy lùi bệnh tật giai đoạn cuối thông qua việc thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của họ.<sup>95</sup>

Một điều chúng ta biết là tế bào của chúng ta thay đổi theo sự thay đổi trong ý thức của chúng ta. Nhà tâm lý học Daniel Goleman đã nghiên cứu một đứa trẻ tên Timmy có 11 tính cách riêng biệt.<sup>96</sup> Một trong số đó bị dị ứng với nước cam và sẽ nổi mề đay sau khi uống nó. Khi Timmy (nhân vật chính của cậu bé) uống nước cam thì không có vấn đề gì. Tuy nhiên, nếu Timmy uống nước cam và tính cách dị ứng chiếm ưu thế trong quá trình tiêu hóa, phát ban gần như phát triển ngay lập tức. Và nếu Timmy quay lại khi phản ứng dị ứng vẫn còn thì cơn ngứa sẽ chấm dứt và các mụn nước sẽ bắt đầu xẹp xuống. Điều đó thật khó tin! Các nghiên cứu khác về rối loạn đa nhân cách

---

<sup>95</sup> Caryle Hirshberg và Marc Ian Barasch. Phục hồi đáng chú ý. (Newyork: Sách Riverhead, 1995).

<sup>96</sup> Daniel Goleman, "Thăm dò bí ẩn của đa nhân cách" New York Times Article Health Mục 28 tháng 6 (1988) qua Science Frontiers trực tuyến, <http://www.science-frontiers.com/sf059/sf059p16.htm>

Làm sạch và thanh lọc bản thân

ảnh hưởng đến thị giác và tầm nhìn đều đáng kinh ngạc như nhau.<sup>97,98</sup> Chúng dường như cho thấy rằng những kiểu suy nghĩ và cảm giác sâu sắc có tác động mạnh mẽ đến sinh lý của một người.

Trong 50 năm qua, các nghiên cứu cũng chỉ ra cách tâm trí có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch, kết nối cả cảm xúc tích cực và tiêu cực với việc sản xuất hormone (ví dụ cortisone và prolactin) ảnh hưởng đến phản ứng miễn dịch. Trên thực tế, bằng chứng đủ mạnh để cho thấy một lĩnh vực nghiên cứu mới đã được bắt đầu -

Khoa Miễn dịch Tâm lý Thần kinh (PNI) - cùng với một hiệp hội, Hiệp hội Nghiên cứu Miễn dịch Tâm lý Thần kinh (PNIRS). Hiệp hội theo dõi nhiều nghiên cứu đang diễn ra trên khắp thế giới, được tóm tắt gần đây nhất trong ấn phẩm Primer on PsychoNeuroImmunology Research (2016) của họ. Một ví dụ gần đây đã xem xét tác động của căng thẳng đối với nhiều tình trạng nghiêm trọng và nhận thấy rằng việc giảm căng thẳng mang lại những lợi ích to lớn.<sup>99</sup> Liệu chúng ta có thể đảo ngược tác động của những trải nghiệm tiêu cực bằng cách tạo ra những cảm xúc vui vẻ, bình yên, thành công, tình yêu hay không? , lòng biết ơn và sự tha thứ?

Mọi thứ chúng ta suy nghĩ, cảm nhận, phản ứng hoặc đánh giá đều kích hoạt não và các tuyến của chúng ta tiết ra các hormone và peptide<sup>100</sup> tương ứng tràn ngập máu, bạch huyết và dịch tủy sống của chúng ta. 101 Trong

---

<sup>97</sup> Miller, SD "Sự khác biệt quang học trong trường hợp rối loạn đa nhân cách." J Nerv Ment Dis. 1989 tháng 8;177(8):480-6.

<sup>98</sup> Strasburger, H. và Waldvogel, B. "Thị giác và mù lòa giống nhau người: Gating trong hệ thống thị giác." Tâm lý J. 2015 Tháng 12;4(4):178-85.

<sup>99</sup> Straub, RH và Cutolo, M. "Phát triển miễn dịch tâm thần kinh trong nghiên cứu căng thẳng." Wien Med Wochenschr. Tháng 3 năm 2018; 168(3-4):76-84.

<sup>100</sup> Peptide là các phối tử - các phân tử thông tin cực nhỏ - liên kết với các thụ thể trên tế bào. Chúng mang thông điệp đến các tế bào có khả năng gây ra những biến đổi trong tế bào. Các chất dẫn truyền thần kinh, steroid và peptide đều là các phối tử.

101 Candace B. Pert, Ph.D., Phân tử cảm xúc: Khoa học đằng sau y học cơ thể-tâm trí, (New York, NY: Touchstone, 1999), 24 -25.

nói cách khác, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, đặc biệt là cảm giác vô thức, có thể sửa đổi mọi tế bào và cơ quan theo cách này hay cách khác, giúp xác định cách tế bào sẽ được thay đổi hoặc duy trì. Thực sự, cơ thể chúng ta được thiết kế hoàn hảo bởi cường độ và loại suy nghĩ cũng như cảm xúc của chúng ta trong quá khứ. Các chất truyền tin hóa học - peptide, hormone, peptide thần kinh và các phối tử khác - mang thông điệp hoặc hóa chất được điều chỉnh hoặc lập trình bởi những suy nghĩ và cảm giác có ý thức và tiềm thức của chúng ta, điều chỉnh hầu như mọi chức năng trao đổi chất và hóa học của cơ thể chúng ta.

Từ quan điểm hiện đại và có giá trị về mặt khoa học, cơ thể chúng ta là một phần mở rộng của ý thức. Hay như TS.

Candace Pert đã phát biểu ngắn gọn: “. . . cơ thể là biểu hiện thực tế bên ngoài, trong không gian vật chất, của tâm trí.”<sup>102</sup>

Mặc dù nhiều bác sĩ đã nhận thức được mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể nhưng ít người nhận ra được ý nghĩa đầy đủ của nó. Trong nhiều năm, tôi đã tìm kiếm sự xác minh khoa học rằng tâm trí và cảm xúc của chúng ta kiểm soát mọi chức năng của cơ thể. Hãy tưởng tượng niềm vui của tôi khi một trong những đồng nghiệp của tôi nói với tôi về một cuốn sách đã hỗ trợ, từ cấp độ khoa học cao nhất, những gì tôi đã giảng dạy trong 12 năm trước đó. Cuốn sách đó (mà tôi đã nhắc đến) là Phân tử cảm xúc của Candace Pert. Tiến sĩ Pert có phòng thí nghiệm riêng của mình tại Viện Y tế Quốc gia, cơ sở nghiên cứu y sinh hàng đầu ở Hoa Kỳ. Để tạo ra nền tảng mới cho sự hiểu biết của chúng ta về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể, cô giải thích rằng cảm xúc của chúng ta ảnh hưởng rất nhiều đến mọi hệ thống trong cơ thể. Cô khẳng định rằng “những cảm xúc bị kìm nén được lưu trữ trong cơ thể ở cấp độ tế bào” và “hầu như tất cả các bệnh tật, nếu không phải là bệnh tâm thần về cơ bản, đều có một thành phần tâm lý nhất định.”<sup>103</sup> Cô giải thích cách “các phân tử cảm xúc ”

điều hành mọi hệ thống trong cơ thể chúng ta.” Cô ấy chỉ ra rõ ràng rằng

---

<sup>102</sup> Như trên

<sup>103</sup> Như trên

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

cơ thể và tâm trí không tách rời, rằng chúng ta không thể chữa trị cái này mà không chữa lành cái kia, cơ thể có thể và phải được chữa lành thông qua tâm trí, và tâm trí có thể và phải được chữa lành thông qua cơ thể.

Đây chẳng phải là một khái niệm sâu sắc nhất sao? Khoa học đã bao giờ tạo ra được điều gì có ý nghĩa lớn lao hơn chưa? Nó không chỉ tiết lộ nguyên nhân cốt lõi của mọi vấn đề sức khỏe của chúng ta; nó tiết lộ giải pháp! Việc áp dụng đúng nguyên tắc này có thể xóa bỏ mọi đau khổ của con người. Khi thực sự được hiểu và áp dụng, kiến thức này có thể đưa con người trên thế giới vào trạng thái sức khỏe hoàn hảo và tuổi thọ. Sự hiểu biết thông minh về kiến thức này sẽ truyền cảm hứng cho chúng ta trong việc làm sạch các hành vi của mình, chịu trách nhiệm về những gì chúng ta đang tạo ra và với sự nhiệt tình cao độ, thúc đẩy chúng ta hòa hợp với nhau, yêu thương nhau và giúp đỡ lẫn nhau.

Tình yêu và sự tha thứ bất tận là bản chất của sức khỏe hoàn hảo và niềm vui hoàn hảo. Giá như thế giới trân trọng và áp dụng đầy đủ những nguyên tắc này thì chúng ta sẽ sớm được sống trong những cộng đồng khỏe mạnh, hòa bình, thịnh vượng và vui vẻ.

Sự phản kháng lại trạng thái vui vẻ và cao quý này và sự hòa hợp thế giới được tạo ra và duy trì bởi vô số những suy nghĩ và cảm xúc có hại dai dẳng dai dẳng trong chúng ta và xung quanh chúng ta. Tác động của những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực này dần dần thấm vào cấu trúc tế bào của chúng ta và gây ra nhiều rối loạn chức năng khác nhau. Mặc dù trọng tâm chính của cuốn sách này là trình bày một phương pháp làm sạch sâu cụ thể đảm bảo loại bỏ chất nhầy, độc tố và tắc nghẽn khỏi cơ thể, nhưng tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng việc làm sạch như vậy sẽ làm được nhiều việc hơn là chỉ loại bỏ độc tính vật lý. Nó mở ra cánh cửa nhỏ bỏ những suy nghĩ và cảm xúc cũ đang bao phủ các tế bào của cơ thể chúng ta như làn khói bản. Thật vậy, thanh lọc là một kỹ thuật năng động, hiệu quả cao và đã được chứng minh có thể hỗ trợ một người làm sạch và thanh lọc các nguyên nhân gốc rễ của mọi vấn đề sức khỏe, thể chất và tâm lý-cảm xúc.

## CHƯƠNG 6

# Lợi ích của hệ tiêu hóa hoàn chỉnh Làm sạch

“Cũng như người thầy thuốc ngu dại nghiên cứu bệnh tật để mang lại sức khỏe, người thầy thuốc khôn ngoan nghiên cứu sức khỏe để tiêu diệt bệnh tật, nói với bệnh nhân của mình: ‘Hãy có đủ điều kiện sức khỏe, và bệnh tật sẽ tự rời xa bạn. phù hợp.’”

– Cyril Scott, nhà soạn nhạc/nhà thơ người Anh

Một chương trình làm sạch ruột hiệu quả sẽ cung cấp lợi ích tuyệt vời vì nó làm sạch toàn bộ đường tiêu hóa từ đầu lưỡi cho đến đầu bên kia. Hãy nhớ rằng, đối với hầu hết mọi người, sẽ phải làm sạch nhiều lần để loại bỏ mảng bám tích tụ trong ruột hàng thập kỷ.

### Tái cân bằng hệ thực vật đường ruột

Người ta ước tính rằng các vi sinh vật độc hại (gây bệnh), không mong muốn thống trị đường ruột của phần lớn mọi người sống ở Hoa Kỳ 104 Những mầm bệnh này đôi khi tạo ra những phản ứng kỳ quái trong khi liên tục phá vỡ các mô khỏe mạnh và tiêu hao năng lượng của con người. Chúng cũng là nguyên nhân chính gây ra khí hôi thối, hội chứng rò rỉ ruột, viêm đại tràng và các bệnh viêm ruột khác. Tin xấu nhất là các vi sinh vật gây bệnh liên tục thải ra các hóa chất độc hại có thể xâm nhập vào tĩnh mạch cửa và gây căng thẳng cho gan.

---

<sup>104</sup> Rolhion, Nathalie và Benoit Chassaing. “Khi vi khuẩn gây bệnh gặp hệ vi sinh vật đường ruột” Các giao dịch triết học của Hiệp hội Hoàng gia Luân Đôn. Series B, Khoa học sinh học tập. 371.1707 (2016): 20150504.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Một trong những vi sinh vật gây bệnh này được gọi là *Escherichia coli* (viết tắt. *E. coli*). Trong khi hầu hết các chủng *E. coli* đều vô hại, nhưng hiện nay chúng ta biết rằng một số trong chúng khá có hại, và trên thực tế, có bằng chứng mới cho thấy rằng một số chủng nhất định là yếu tố khởi phát ung thư đại trực tràng.<sup>105</sup>

Một dạng *E. coli* đặc biệt nguy hiểm xuất hiện trong thịt, phổ biến nhất là ở bò. Gần đây, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDCP) đã đưa ra cảnh báo về an toàn thực phẩm liên quan đến đợt bùng phát vi khuẩn *E. coli* với một số lô hàng thịt bò xay.<sup>106</sup> Nói chung, nguy cơ ung thư ở những người ăn thịt được phát hiện là cao hơn so với những người ăn suốt đời. những người ăn chay.

Ngoài ra, trong danh sách các nguyên nhân gây ung thư và bệnh tật còn có thực phẩm tạo axit, thực phẩm nấu quá chín, protein tiêu hóa không đúng cách và ăn quá nhiều. Tất cả những điều này tạo ra sự mất cân bằng trong hệ thực vật đường ruột khỏe mạnh. (Thật không may, các sản phẩm thay thế thịt như đậu nành đã qua chế biến lại tạo ra axit cao và có hại cho sức khỏe.) Một khi cơ thể được làm sạch những sự mất cân bằng này trong hệ thực vật đường ruột, thì có thể thay thế các vi sinh vật có hại bằng "vi khuẩn thân thiện". Tầm quan trọng của việc có được vi khuẩn đường ruột thích hợp không thể được đánh giá quá cao; nó là điều cần thiết cho sức khỏe tốt.

## Hấp thụ chất dinh dưỡng

Chúng ta cần nhiều thành phần của đường ruột đủ sạch để trộn "thức ăn" với mật, enzym tuyến tụy và các enzym khác bài tiết từ ruột non một cách hiệu quả; liên hệ với "đường viền bàn chải"

---

105

Wassenaar, TM "E. coli và ung thư đại trực tràng: Một mối quan hệ phức tạp

xứng đáng có một tư duy phản biện." *Crit Rev Microbiol*. Tháng 9 năm 2018; 44(5):619-632.

106

"Cảnh báo an toàn thực phẩm: Bùng phát bệnh nhiễm trùng E. coli liên quan đến thịt bò xay."

CDCP.com. Ngày 20 tháng 9 năm 2018

107

"Đừng nuôi ung thư." *VivaHealth.com* (2016). Xem thêm ấn phẩm miễn phí của họ,

Báo cáo sức khỏe thuần chay đáng kinh ngạc.



## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

(vi nhung mao)<sup>108</sup>; 108 hấp thụ các enzyme tiêu hóa cần thiết; và đi qua thành biểu mô vào máu.

Thật không may, ngay cả một lớp nhỏ mỏng nhầy, đặc biệt là khi bám chặt vào bề mặt niêm mạc, dường như có chức năng như một rào cản đối với quá trình tiêu hóa và hấp thụ của màng và có thể gây ra tình trạng không dung nạp protein và carbohydrate.<sup>109,110</sup> Ồ, cái gọi là “nền văn minh hiện đại” đã có xong việc với chúng tôi!

May mắn thay, càng loại bỏ nhiều mảng bám nhầy ra khỏi ruột thì chúng ta càng có thể tiêu hóa và hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thực phẩm chúng ta ăn tốt hơn. Tôi đã nghe vô số ý kiến từ những người ngạc nhiên về việc họ cần ít thức ăn như thế nào sau khi rửa mặt. Một phụ nữ cho biết sau khi được thanh lọc, cô chỉ ăn một bữa nhỏ mỗi ngày trong suốt hai năm. Cô cũng nói rằng cô chưa bao giờ cảm thấy tinh thần tỉnh táo và thể chất sống động đến vậy. Tôi đã bị sốc khi phát hiện ra rằng cô ấy bằng tuổi mẹ tôi mặc dù cô ấy có vẻ trẻ hơn 20 tuổi! Nhiều người độc hại chỉ hấp thụ một tỷ lệ nhỏ chất dinh dưỡng sẵn có của họ cho dù thực phẩm đó có bổ dưỡng đến đâu hay họ ăn bao nhiêu. Trong khi ruột sạch

không đảm bảo rằng quá trình tiêu hóa sẽ hoàn hảo (có nhiều yếu tố khác liên quan), đó chắc chắn là một khởi đầu tốt.

---

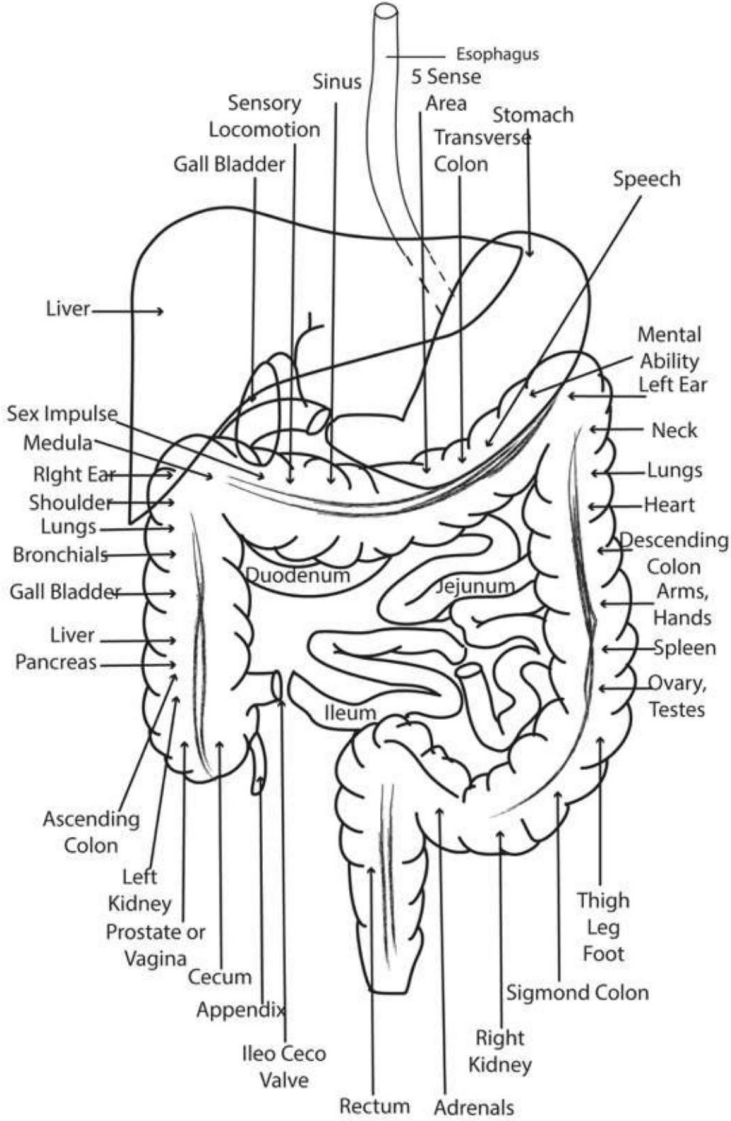
<sup>108</sup> “Đường viền bàn chải” dùng để chỉ điểm mà thức ăn tiếp xúc với các vi nhung mao trong ruột non. Các vi nhung mao là những hình chiếu nhỏ xíu giống như ngón tay trông giống như một chiếc bàn chải, do đó có “đường viền bàn chải”. Những vi nhung mao này là một tế bào biểu mô đặc biệt gọi là tế bào ruột. Microvilli thải ra nhiều enzyme và chất điện giải chịu trách nhiệm cho giai đoạn tiêu hóa cuối cùng và vận chuyển chất dinh dưỡng vào máu.

<sup>109</sup> JR Poley, “Kính hiển vi điện tử quét về tổn thương niêm mạc ruột non do protein đậu nành gây ra ở trẻ sơ sinh,” Tạp chí Khoa Tiêu hóa và Dinh dưỡng Nhi khoa, Tháng 5: 2(2)(1983), 271-78.

<sup>110</sup> Jack D. Welsh, J. Rainer Poley, Jess Hensley và Mira Bhatia, “Hoạt động của Disaccharidase và Alkaline Phosphatase trong ruột trong bệnh Giardia,” Tạp chí Dinh dưỡng và Tiêu hóa Nhi khoa, 3(1) (1984): 37-40.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

# Reflex Points of the Colon



## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

### Tăng cường hành động nhu động

Mảng bám chất nhầy đóng một vai trò quan trọng trong cả nhu động ruột chậm và táo bón, và hầu hết những người bị táo bón đều nhận thấy nhu động ruột tăng lên đáng kể sau lần làm sạch đầu tiên. Khi thức ăn di chuyển chậm qua ruột, giống như khi bị táo bón, phân sẽ trở nên cứng hơn và khô hơn. Đây là tiền thân của polyp, túi phân, phình ra, viêm túi thừa và một loạt các vấn đề và bệnh tật về đại tràng khác.

### Cải thiện dòng chảy thần kinh

Người ta biết rằng hàng triệu dây thần kinh đi qua cột sống. Khi đốt sống bị lệch, các dây thần kinh cột sống sẽ bị chèn ép. Điều này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cơ quan hoặc khu vực mà dây thần kinh phục vụ. Tương tự, tuy không kích thích bằng nhưng trong ruột cũng có những điểm phản xạ thần kinh. Khi đường ruột chứa đầy phân và chất nhầy, các điểm thần kinh ở những khu vực đó có thể bị đoạn mạch. Đây có thể là một lý do tại sao sự co bóp của ruột lại có ảnh hưởng to lớn đến các cơ quan đường như không liên quan đến ruột.

Một ví dụ điển hình là trái tim. Có các điểm phản xạ của tim ở đại tràng xuống. Tiến sĩ Jensen là người đầu tiên chỉ ra điều này cho tôi. Ông giải thích rằng có một điểm phản xạ liên quan đến tim có thể được nhìn thấy trong móng mắt cũng liên quan đến đại tràng xuống. Ông gợi ý rằng bất cứ khi nào điểm móng mắt đó tối màu, điều đó cho thấy có một túi tắc nghẽn trong ruột cần được xoa bóp sâu. Nếu vùng đó bị đau thì có thể có vấn đề về tim. Ông nói thêm rằng khoảng 75% bệnh nhân có điểm móng mắt sẫm màu nhận thấy vùng đó rất mềm. Theo chân Dr.

Theo thói quen của Jensen, tôi nhận thấy tần suất tương tự ở các bệnh nhân của tôi có cùng chỉ số về mắt.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Tôi đã nhận được rất nhiều báo cáo từ những người nói rằng chúng rối loạn nhịp tim của họ giảm bớt hoặc biến mất sau khi làm sạch sâu và nghiêm túc. Có thể nào mảng bám chất nhầy đã tác động mạnh lên thành biểu mô của đại tràng xuống của họ đến mức tạo ra áp lực và ngăn chặn dòng chảy thần kinh, trở thành yếu tố chính gây ra tình trạng tim của họ?

Việc loại bỏ mảng bám (nguyên nhân) đã loại bỏ vấn đề (triệu chứng). Thật là một sửa chữa đơn giản và hoàn toàn tự nhiên!

Một ví dụ tuyệt vời khác là tác dụng thanh lọc cơ thể đối với người bị tăng huyết áp (huyết áp cao). Tất cả những người liệt kê bệnh tăng huyết áp là một tình trạng trong một cuộc khảo sát mà tôi thực hiện vào đầu những năm 1990 trước khi trải qua quá trình thanh lọc cơ thể đều báo cáo rằng huyết áp của họ trở lại bình thường sau khi hoàn thành chương trình.

## Điều chỉnh sa tử cung

Theo thời gian, sức nặng và áp lực của nhiều lớp mảng nhầy, cùng với trọng lực, có thể gây ra tình trạng sa ruột ("rơi xuống") đại tràng ngang và dạ dày, có thể rơi vào tình trạng được gọi là vị trí "lưỡi câu". Cái này

đặt một phần dạ dày dưới giá trị môn vị,

ngăn chặn trọng lực bình thường đẩy axit dạ dày và tạo ra một lượng axit dạ dày có thể gây loét và các vấn đề tiêu hóa khác nhau. Prolapsus cũng gây áp lực lên bàng quang, tử cung, buồng trứng và tuyến tiền liệt và làm giảm

lưu thông trong các cơ quan này, tạo tiền đề cho sự phát triển của các vấn đề nghiêm trọng. Những người béo phì có nhiều khả năng bị sa bụng nhất, mặc dù táo bón là nguyên nhân chính gây ra tình trạng này. Sa búi trĩ có thể tự phục hồi sau khi phần lớn trọng lượng (mảng nhầy) đã được loại bỏ. Tập thể dục và sử dụng một số loại thảo mộc cũng có thể giúp ích rất nhiều trong việc cải thiện những tình trạng này.

## Thu nhỏ ruột mở rộng

Màng bám nhầy bị ảnh hưởng, đặc biệt khi liên quan đến táo bón, cuối cùng có thể làm căng thành ruột, đặc biệt là ruột kết. Những người không thể nhìn thấy bàn chân của mình khi đứng thẳng có thể do phân và chất nhầy cũ tích tụ dày và nguy hiểm trong đường ruột. Đây là dấu hiệu của bệnh tật nghiêm trọng trong tương lai và tuổi thọ bị rút ngắn.

Rất may, tình trạng này có thể được cải thiện hoặc loại bỏ đáng kể bằng cách cải thiện chế độ ăn uống và làm sạch kỹ lưỡng, hỗ trợ lấy lại vẻ ngoài thon thả và khỏe mạnh. Vỏ cây sồi trắng và gừng có thể giúp kéo thịt trở lại vị trí ban đầu khi sử dụng như sau:

Sau khi làm sạch sâu, uống ba viên vỏ cây sồi trắng và củ gừng ba lần một ngày trong khoảng mười ngày.

Những loại thảo mộc đơn giản này sẽ giúp thắt chặt và củng cố các mô tế bào trong ống tiêu hóa. Thay vì uống viên nang, bạn có thể pha trà gồm các phần bằng nhau "cát và rây" vỏ cây sồi trắng và củ gừng. Sử dụng khoảng một thìa cà phê mỗi loại thảo mộc cho mỗi lít nước cất và đun nhỏ lửa trong 10 phút.

Bạn có thể dùng nhiều thảo dược hơn nếu muốn trà đậm hơn, ít hơn nếu thích trà loãng hơn. Và hãy nhớ: không bao giờ uống bất cứ thứ gì quá nóng và không bao giờ sử dụng dụng cụ nấu ăn bằng nhôm.

Ngoài việc sử dụng các vị thuốc kể trên, những người bị sa đại tràng ngang cũng nên sử dụng bằng nghiêng. Đơn giản chỉ cần nằm trên ván với đầu cúi xuống và nhẹ nhàng xoa bóp vùng bụng, đặc biệt là đại tràng ngang, theo hướng đầu. Tiếp cận sâu nhất có thể và kéo ruột già về phía đầu. Hình dung ruột kết của bạn vẫn ở đúng vị trí. Để có kết quả tốt hơn nữa, hãy uống thuốc xổ bằng gỗ sồi trắng và trà gừng trước khi thực hiện massage nghiêng.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

### Chăm dứt tình trạng béo phì

Từ năm 2001, béo phì đã được xác định là “bệnh mãn tính phổ biến nhất” ở các nước công nghiệp phát triển và đã đạt tới “tỷ lệ đại dịch”.<sup>111</sup> Ngày nay, hơn hai tỷ người trên thế giới - trong đó có 100 triệu trẻ em - được coi là béo phì (chỉ số BMI). - chỉ số cơ thể/khối lượng - 30+) hoặc thừa cân (BMI 25+), một con số đã tăng 30% trong thời gian nghiên cứu (1980 - 2103).<sup>112,113</sup> Gần 40% người trưởng thành ở Hoa Kỳ - 90 triệu người - được coi là béo phì!<sup>114</sup> Và xu hướng cứ tiếp tục cao hơn. <sup>115</sup> Khi còn học cấp 3, tôi hiếm khi thấy một người thừa cân. Béo phì hiện là bệnh dinh dưỡng phổ biến nhất ở trẻ em và thanh thiếu niên ở Hoa Kỳ.<sup>116,117</sup>

Thật đáng sợ! Cùng với bệnh béo phì, một sản phẩm phụ khác của quá trình Tây phương hóa hiện đại là sự gia tăng số lượng các căn bệnh đe dọa tính mạng. Những người béo phì cũng mắc các bệnh giống như những người khác nhưng tỷ lệ mắc bệnh cao hơn nhiều,

---

<sup>111</sup> W. Kiess, A Reich, G Muller, A Galler, T Kapellen, K Raile, A Bottner, B Seidel và J Kratzsch, “Béo phì ở thời thơ ấu và thanh thiếu niên: chẩn đoán và quản lý lâm sàng,” Tạp chí Nội tiết Nhi khoa và Chuyển hóa, 14 Phụ lục 6, (2001): 1431-40

<sup>112</sup> Ng, Marie và cộng sự. “Tỷ lệ thừa cân và béo phì toàn cầu, khu vực và quốc gia béo phì ở trẻ em và người lớn trong giai đoạn 1980-2013: một phân tích có hệ thống cho Nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu năm 2013.” Đầu ngón. Tập. 284, số 9949. Ngày 30/08/2015. 766 - 781.

<sup>113</sup> Cộng tác viên béo phì GBD 2015. Ảnh hưởng sức khỏe của thừa cân và béo phì ở 195 quốc gia trong 25 năm. Tạp chí Y học New England. Ngày 12 tháng 6 năm 2017

<sup>114</sup> Sự kiện béo phì ở người lớn (2017). Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh.

<sup>115</sup> Hales, Craig M., và những người khác. Xu hướng béo phì và tỷ lệ béo phì nghiêm trọng ở Thanh niên và Người lớn Hoa Kỳ theo Giới tính và Độ tuổi, 2007-2008 đến 2015-2016. JAMA. 2018;319(16):1723-1725.

<sup>116</sup> WH Dietz, “Hậu quả sức khỏe của bệnh béo phì ở thanh thiếu niên: những yếu tố dự báo thời thơ ấu về bệnh ở người trưởng thành.” Nhi khoa, Mar;101(3 Pt 2) (1998): 518-25.

<sup>117</sup> AP Hills, EM Hennig, NM Byrne và JR Steele, “Cơ chế sinh học của mỡ - những hạn chế về cấu trúc và chức năng của bệnh béo phì và những tác động đối với việc vận động.” Đánh giá về béo phì Tháng 2;3(1) (2002): 35-43.

## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

đặc biệt là tiểu đường, tăng huyết áp và các bệnh tim khác, ngưng thở khi ngủ, viêm xương khớp, đột quỵ do thiếu máu cục bộ, các loại ung thư khác nhau, tâm thần phân liệt và các rối loạn tâm thần khác, trầm cảm và rối loạn lo âu.<sup>118, 119, 120</sup> Ước tính chi phí y tế và 121 Chi tế này của bệnh béo phì trên toàn thế giới là rất lớn từng phần. kinh số liệu thống kê không chỉ kể một câu chuyện đáng lo ngại của ngày hôm nay mà còn báo trước một tương lai đầy đe dọa và đẫm máu.

Nguyên nhân gây ra đại dịch béo phì là gì?

Tôi tin rằng có một số:

- Ăn theo chế độ ăn kiêng tiêu chuẩn của Mỹ (SAD)
- Nước giải khát, đặc biệt là đồ uống “ăn kiêng”
- Thuốc trừ sâu trong thực phẩm được trồng thương mại sản xuất
- Các sản phẩm sữa bị nhiễm hormone
- Sản phẩm thịt bị nhiễm hormone và kháng sinh
- Thuốc y tế
- Tiêm chủng
- Nghèo đói - thực phẩm tệ nhất thường là rẻ nhất.

Một nguyên nhân khác gây béo phì là sự tích tụ các protein, axit và các chất độc khác được tiêu hóa không hiệu quả. Khi chất độc và/hoặc axit không thể thoát ra nhanh hơn tốc độ hiện tại

---

<sup>118</sup> RJ Deckelbaum và CL Williams, “Béo phì ở trẻ em: vấn đề sức khỏe.”

Đánh giá về béo phì tháng 11;9 Phụ lục 4 (2001): 2395-2435

<sup>119</sup> CJ Barrow, “Roux-en-Y cắt dạ dày cho bệnh béo phì.” Tạp chí AORN

76(4) tháng 10 (2002): 593-604; câu đố 606-8

<sup>120</sup> I Kawachi, Khoa Y tế và Hành vi Xã hội, Trường Harvard

Y tế Công cộng, Boston, Mass. “Hậu quả về thể chất và tâm lý của việc tăng cân.”

Tạp chí Tâm thần học lâm sàng, Phụ lục 21 (1999): 5-9

<sup>121</sup> Tremmel, Maximilian và cộng sự. “Gánh nặng kinh tế của béo phì: Đánh giá tài liệu có hệ thống.” Tạp chí quốc tế về nghiên cứu môi trường và sức khỏe cộng đồng. Tập. 14,4 435. Ngày 19 tháng 4 năm 2017.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

được sản xuất, hệ thống bạch huyết của cơ thể tự bảo vệ mình khỏi các tác nhân tấn công này bằng cách bọc chất độc bằng chất nhầy hoặc bạch huyết rồi lưu trữ chúng. Ổng tiêu hóa - bao gồm tất cả các cơ quan tiếp xúc với quá trình chế biến thức ăn, bắt đầu từ miệng - là hệ thống thoát nước chính cho hệ bạch huyết.

Hệ bạch huyết có nhiều vùng dẫn lưu, trong đó quan trọng nhất là đường ruột. Khi ruột bị tác động bởi các lớp chất nhầy, hệ thống bạch huyết sẽ bị tắc nghẽn và tắc nghẽn. Khi mảng bám này được loại bỏ và khi lượng điện dự trữ được phục hồi, người béo phì sẽ giảm cân nhanh chóng. Việc phục hồi chất điện giải được thực hiện bằng cách ăn thực phẩm tạo kiềm và/hoặc dùng chất bổ sung chất điện giải hữu cơ đã được chứng minh. Có rất nhiều sản phẩm điện giải trên thị trường nhưng hãy nhớ đọc nhãn. Nếu nó không chỉ ra rằng các khoáng chất điện giải là hữu cơ thì đừng mua nó. Cơ thể chỉ có thể hấp thụ hiệu quả các khoáng chất điện giải hữu cơ. Một lợi ích khác của việc bổ sung chất điện giải tốt là nó hầu như sẽ ngăn chặn tình trạng chuột rút cơ bắp trong vòng vài giây.

[Lưu ý: Điều quan trọng cần biết là khoáng chất hữu cơ là khoáng chất có nguồn gốc từ nguồn thực vật chứ không phải được khai thác từ đá. Về cơ bản, các khoáng chất hữu cơ đến với chúng ta thông qua thế giới thực vật và theo định nghĩa được chelat hóa thành protein thực vật.<sup>122</sup> Cơ thể dễ dàng đồng hóa các khoáng chất hữu cơ hơn, trong khi lại gặp khó khăn với các khoáng chất đơn giản có nguồn gốc từ đá. Một ví dụ điển hình là muối ăn. Natri là một khoáng chất điện giải thiết yếu và quan trọng đối với một loạt các chức năng trao đổi chất. Tuy nhiên, natri trong muối ăn liên kết với clorua, gây độc cho cơ thể và là chất thay thế rất kém cho natri hữu cơ.]

---

<sup>122</sup> Bản chất của các liên kết phân tử trong khoáng chất hữu cơ là điều tạo nên sự khác biệt và là một cuộc thảo luận nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này.



## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

Tôi có trên bàn làm việc lời khai của một người đàn ông nặng 308 pound trước khi bắt đầu tẩy rửa và nặng 240 pound sau khi tẩy rửa. Ông bị táo bón nặng đã 10 năm kèm theo chảy máu. Anh ấy viết rằng tình trạng ban đầu của anh ấy đã được khắc phục và anh ấy đang cảm thấy tuyệt vời! Không có gì lạ khi những người thừa cân đạt đến điểm làm sạch khi các khu vực dẫn lưu bạch huyết không bị tắc nghẽn và họ giải phóng 'hàng đóng' bạch huyết, có dạng chất nhầy màu hổ phách giống như thạch ở nhiều mức độ nhớt khác nhau. Đây là lý do chính khiến họ mất đi rất nhiều 'hành lý dư thừa'.

### Giúp cơ thể chữa lành

Đường ruột độc hại là môi trường sinh sản hoàn hảo cho hàng trăm loại vi trùng, vi khuẩn, nấm men và ký sinh trùng liên quan đến bệnh tật. Độc tính của ruột đầu tiên là máu, sau đó là gan và sau đó là mọi tế bào của cơ thể. Máu độc khiến các cơ quan phải làm việc thêm giờ, cố gắng bù đắp cho sự căng thẳng tốt độ đặt trên cơ thể. Làm sạch ruột hiệu quả giúp loại bỏ vi khuẩn gây bệnh một cách hiệu quả, vô hại và nhanh chóng. Thuốc kháng sinh cũng loại bỏ vi khuẩn gây bệnh nhưng phải trả giá đắt cho sức khỏe trong tương lai, vì chúng cũng tiêu diệt vi khuẩn tự nhiên và thân thiện mà chúng ta sinh ra trong khi không làm gì để giải quyết môi trường bản thủ đã thu hút mầm bệnh ngay từ đầu. Vi khuẩn thân thiện giúp bảo tồn và bảo vệ niêm mạc ruột; Thuốc kháng sinh, bằng cách tiêu diệt những đồng minh này, thường gây ra tắc nghẽn và gây hại nhiều hơn. Việc thanh lọc kỹ lưỡng sẽ thay đổi môi trường bên trong của chúng ta theo hướng tích cực. Việc loại bỏ mảng bám chất nhầy giúp loại bỏ nguyên nhân chính gây thối rửa và lên men trong cơ quan tiêu hóa và bài tiết. Làm sạch ruột cho phép sửa chữa nhanh chóng những tổn thương đã xảy ra trong quá khứ. Nếu bạn đang chạy và bị ngã trên đường và thịt ở đầu gối của bạn bị rách, chảy máu và đầy bụi bẩn, bạn sẽ không loại bỏ vết bẩn trước đó sao?

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

băng bó vết thương của bạn? Mọi bác sĩ đều rửa sạch vết thương trước khi băng bó, nhưng có vẻ như các bác sĩ không bao giờ nghĩ đến việc làm sạch bên trong cơ thể bệnh nhân của mình. Tại sao vậy?

Điều kỳ diệu của cơ thể là nó sẽ tự sửa chữa; tất cả những gì nó cần là không bị tắc nghẽn, độc tố và hấp thụ các chất dinh dưỡng thích hợp. Khi không còn phải làm việc vất vả dưới áp lực liên tục phải đối mặt với lượng lớn chất độc, cơ thể có thể sử dụng năng lượng của mình để chữa lành và duy trì hợp lý.

### Ký sinh trùng: Bị thu hút bởi cơ thể bản thủ

Làm sao một người thực sự sạch sẽ lại có thể bị nhiễm ký sinh trùng?

Họ không thể.

Ký sinh trùng là một vấn đề lớn. Hàng nghìn loài có thể sống trong cơ thể con người.<sup>123</sup> Theo CDC, hơn một triệu người ở Mỹ bị nhiễm ký sinh trùng mỗi năm, bao gồm giun, ve, chấy rận và nhiều loại sinh vật cực nhỏ (động vật nguyên sinh). Ví dụ, bệnh Toxoplasmosis do động vật nguyên sinh gây ra được coi là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do bệnh do thực phẩm gây ra và hơn 40 triệu người Mỹ mang ký sinh trùng này.<sup>124</sup> Nhưng nếu bạn có hệ thống miễn dịch tương đối khỏe mạnh, bạn sẽ giữ được nó ở Vịnh. Trẻ em dễ bị tổn thương hơn và người ta ước tính rằng một nửa số trẻ em trong độ tuổi từ 5 đến 10 sẽ bị ảnh hưởng bởi ký sinh trùng vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời trẻ của chúng. Một cuốn sách giáo khoa y khoa xuất bản năm 1989

---

<sup>123</sup> Hội đồng nghiên cứu quốc gia (Mỹ); Avise JC, Hubbell SP, Ayala FJ, biên tập viên. Dưới ánh sáng của sự tiến hóa: Tập II: Đa dạng sinh học và sự tuyệt chủng. Washington (DC): Nhà xuất bản Học viện Quốc gia (Mỹ); 2008. 4, Kính trọng Linnaeus: Có bao nhiêu Ký sinh trùng? Có bao nhiêu máy chủ? Có sẵn từ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK214895/>.

<sup>124</sup> "Ký sinh trùng - Nhiễm ký sinh trùng bị bỏ quên (NPI)." Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh. Ngày 13 tháng 4 năm 2017.

## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

tuyên bố rằng hơn 55 triệu trẻ em Mỹ bị nhiễm giun và con số này thậm chí còn cao hơn nếu bao gồm cả giun kim, loại ký sinh trùng phổ biến nhất ở trẻ em Mỹ. Cuốn sách giáo khoa này cũng tường thuật rằng một bác sĩ ở Amherst, Massachusetts, tuyên bố rằng trong nhiều năm ông đã điều trị hầu như mọi bệnh ký sinh trùng chính ở con người.<sup>125</sup>

Ký sinh trùng có thể là nguyên nhân gây thiếu hụt dinh dưỡng nghiêm trọng. Suy dinh dưỡng, thường là kết quả của bệnh đường ruột và ký sinh trùng nhiễm trùng, là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em trên toàn thế giới. <sup>126</sup>

Trở lại cuối những năm 1980, người ta ước tính có một tỷ người bị nhiễm giun đũa *Ascaris*. <sup>127</sup> Tiến sĩ Omar M. Amin thuộc Trung tâm Ký sinh trùng ở Tempe, Arizona, đã viết, "Niềm tin phổ biến rằng người dân ở Mỹ không có ký sinh trùng là một ảo tưởng lớn. Một số ước tính có khoảng 50 triệu trẻ em Mỹ bị nhiễm ký sinh trùng giun, chỉ một phần nhỏ trong số đó được phát hiện và báo cáo.<sup>128</sup>" Ông tuyên bố rằng 4,5 tỷ người trên toàn thế giới bị nhiễm ít nhất một dạng ký sinh trùng. Đó là hơn một nửa thế giới!

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã phân loại ký sinh trùng là một trong sáu bệnh truyền nhiễm có hại nhất của con người và được xếp hạng nhiễm ký sinh trùng trên ung thư là bệnh nguy hiểm nhất.

---

<sup>125</sup> Gerald K. Schmidt và Larry S. Roberts, *Cơ sở của Ký sinh trùng*, (St. Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing, 1989).

<sup>126</sup> Peter Katona và Judith Katona-Apte. "Tương tác giữa dinh dưỡng và Nhiễm trùng." *Bệnh truyền nhiễm lâm sàng*, Tập 46, Số 10, ngày 15 tháng 5 năm 2008, Trang 1582-1588.

<sup>127</sup> Tiến sĩ Edward Markell, MD, Marietta Voge MA, Tiến sĩ và David T. John MSPH, Tiến sĩ, *Ký sinh trùng y tế*, Tái bản lần thứ 7, (Philadelphia: WB Saunders, 1992), 15.

<sup>128</sup> (truy cập ngày 6 tháng 6 năm 2007.)

Làm sạch và thanh lọc bản thân

kẻ giết người số một trên thế giới.<sup>129</sup> Ký sinh trùng đường ruột được coi là tác nhân chính gây ra "tải lượng bệnh tật toàn cầu."<sup>130</sup>

So với các quốc gia khác, người ta cho rằng người Bắc Mỹ ít mắc các bệnh ký sinh trùng vì "sức khỏe tốt", "dinh dưỡng tốt", khí hậu và vệ sinh.

Khí hậu, vâng. Vệ sinh, vâng. Dinh dưỡng tốt? Không nhiều lắm. Việc chúng ta là một trong những quốc gia ốm yếu nhất trên thế giới phản ánh thói quen ăn uống ngày càng kém đang ảnh hưởng đến sức khỏe của mỗi thể hệ mới. Cùng với đó là sự gia tăng của ký sinh trùng, vì ký sinh trùng thích sự bẩn thỉu! Bệnh ký sinh trùng ở Mỹ đã gia tăng đáng kể chỉ trong hai thập kỷ qua và có thể sẽ tăng theo cấp số nhân trong hai thế hệ tiếp theo. Ký sinh trùng phát triển mạnh ở người béo phì nhưng không ai miễn dịch hoàn toàn.

Mỗi ký sinh trùng có hành động độc đáo của riêng mình. *E. histolytica*, một động vật nguyên sinh, phá hủy thành ruột bằng cách tiết ra các enzyme phân giải protein. *Fasciolopsis buski*, một loại sán lá ruột, gây tổn thương thành ruột bởi các giác hút mạnh của nó. *Ascaris lumbricoides*, một loại giun tròn đường ruột, có thể đục thủng thành ruột và xâm lấn ruột thừa, ống mật, phổi và các cơ quan khác. Nó cũng có thể gây táo bón nghiêm trọng bằng cách chặn hoặc làm tắc ống tiêu hóa, chưa kể đến các hóa chất mà chúng thải ra. Giun móc hút máu và làm cạn kiệt lượng sắt dự trữ, gây thiếu máu. Sán dây và các loại ký sinh trùng khác cạnh tranh về mặt dinh dưỡng, làm cạn kiệt lượng vitamin B thiết yếu, đặc biệt là B-12 và các yếu tố thiết yếu khác. Một số ký sinh trùng có thể bao phủ lớp lót bên trong ruột non và ngăn lớp lót hấp thụ chất dinh dưỡng trong thức ăn.

---

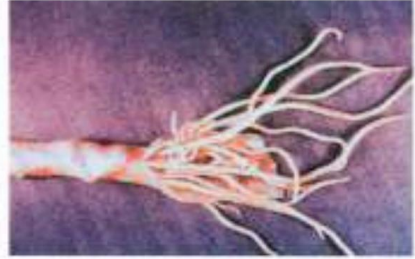
<sup>129</sup> Christine A Northrop-Clewes và Christopher Shaw. "Ký sinh trùng" người Anh  
Bản tin Y tế, 56 (2000):193 - 208.

<sup>130</sup> Phèn, Absar và cộng sự. "Cuộc chiến toàn cầu chống lại ký sinh trùng đường ruột—chúng ta có nên sử dụng cách tiếp cận toàn diện?" *Int J Lay nhiễm Dis*. Tháng 9 năm 2010;14(9):e732-8.

## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả



*Ascaris lumbricoides*: Nam và nữ trưởng thành. lớn, màu trắng hồng. Con cái dài từ 22 đến 35 cm; con đực dài từ 10 đến 31 cm. Con cái đẻ tới 250.000 trứng mỗi ngày. Tuổi thọ, hơn một năm. Giun trưởng thành có thể được truyền qua phân. Nhiễm trùng nặng có thể gây viêm phổi hoặc tử vong. Được mệnh danh là "giun tròn đường ruột lớn".



Phần ruột bị tắc nghẽn do giun

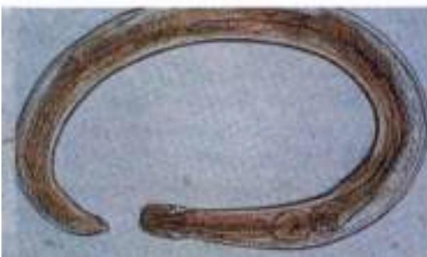
*Ascaris lumbricoides*. Kỳ sinh trùng này được tìm thấy trên toàn thế giới mặc dù nó phổ biến hơn ở vùng khí hậu nhiệt đới.



Trứng giun đũa: Một số loài có thể bị chó, mèo mang theo và thường truyền sang trẻ em qua tiếp xúc với đất bị nhiễm bệnh. Chúng gây ra các phản ứng viêm dẫn đến tắc nghẽn các mao mạch ở các cơ quan quan trọng như mắt, gan, não, phổi. Phóng đại 100x.



Giun móc đực trưởng thành: Phóng đại 10 lần. Tuyến trùng nhỏ, màu trắng xám (sâu tròn). Con cái dài khoảng 12 mm, con đực dài khoảng 9 mm. Con cái đẻ từ 5.000 đến 10.000 trứng mỗi ngày và có thể sống tới 14 năm.



Giun kim đực: Phóng đại 20 lần. dài 2-5 mm. Con cái di chuyển từ đại tràng đến vùng quanh hậu môn để đẻ trứng. Gây ngứa hậu môn nghiêm trọng.



Giun kim cái: Phóng đại 10 lần. dài 8-13 mm. Con cái di chuyển từ đại tràng đến vùng quanh hậu môn để đẻ trứng. Gây ngứa hậu môn nghiêm trọng.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Các loại ký sinh trùng phổ biến như giun tròn đẻ hơn 200.000 trứng mỗi ngày. Giun móc đẻ 5.000 đến 10.000 trứng mỗi ngày và có thể sống khoảng 14 năm. Đó là thứ đáng sợ.

Ký sinh trùng có thể sống ở bất cứ đâu trong cơ thể - phổi, gan, tuyến bạch huyết, tim, tuyến tiền liệt, ống mật, da, ruột thừa, cơ và não. Khám nghiệm tử thi một phụ nữ cho thấy có 5 con sán dây trong đầu cô. Tuy nhiên, hầu hết đều tồn tại trong đường ruột. Nếu chúng gây tổn thương gan hoặc dây thần kinh ở đầu hoặc cột sống, các triệu chứng có thể xảy ra ở bất cứ đâu trong cơ thể. Tương tự, nếu giun sống trong đường ruột, chúng có thể gây ra các vấn đề về tim, gan, thận, não, v.v. do chất độc tiết ra.

Chỉ có một số ký sinh trùng gây chết người, nhưng những loại khác chắc chắn có thể gây ra rất nhiều rắc rối. Các triệu chứng nhiễm ký sinh trùng giống nhiều bệnh khác, do đó tránh được chẩn đoán chính xác. Rất ít bác sĩ y khoa hiểu được tầm quan trọng của tình trạng ngày càng nghiêm trọng này hoặc không coi trọng ký sinh trùng mặc dù các tạp chí và sách giáo khoa của họ tiết lộ rằng họ nên làm như vậy. Hiếm khi họ tìm kiếm ký sinh trùng ở bệnh nhân của họ. Và ngay cả khi họ nghi ngờ có ký sinh trùng, rất ít người có thể xác định và điều trị chúng một cách hiệu quả. Xét nghiệm phân, quy trình tiêu chuẩn nhất, không đáng tin cậy một cách nhất quán và hiện nay người ta khuyên nên thực hiện nhiều xét nghiệm. Các chuyên gia đích thực kiểm tra phết tế bào niêm mạc, phương pháp này đã được chứng minh là hiệu quả nhất trong việc phát hiện ký sinh trùng đường ruột. Khi bác sĩ đã thử mọi thủ thuật chẩn đoán mà không thể phát hiện ra nguồn gốc của vấn đề thì rất có thể đó là do ký sinh trùng.

Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

Dưới đây là danh sách đầy đủ (nhưng không đầy đủ) các triệu chứng bệnh ký sinh trùng mà tôi đã ghi nhận trong nhiều năm:

Đau bụng  
Viêm cơ cấp tính  
Táo bón cấp tính, mãn tính  
Thiếu máu  
Chán ăn  
Thiếu B-12  
Chảy máu trực tràng  
mù lòa  
Máu trong phân  
Nhỏ máu  
Mờ mắt  
Đi tiểu rát  
ợ hơi  
Suy giảm hệ thần kinh trung ương  
Đau ngực  
Ớn lạnh  
Mệt mỏi mãn tính  
Viêm đại tràng  
ho  
Bệnh tiêu chảy  
Rối loạn tiêu hóa  
Biến dạng của các bộ phận cơ thể khác nhau  
chóng mặt  
Sốt  
Nhức đầu  
Cáu gắt  
Ngứa  
vàng da  
Đau khớp  
Mất ngủ  
Tắc nghẽn phổi và phế quản  
Ớn lạnh và sốt giống sốt rét

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Suy dinh dưỡng

Vấn đề về thần kinh

Đau cơ/co thắt

Buồn nôn

Đỏ mề hôi đêm

Đau vùng ruột thừa

Đau ruột

Trí nhớ kém

phát ban

Sa trực tràng

Hụt Hơi

Loét da

Đỏ mề hôi

Sưng mắt, mặt, v.v.

Triệu chứng bệnh thương hàn

Nôn mửa

Miễn dịch yếu

Yếu đuối

Tăng cân

Giảm cân

Sự phì đại và trực trực của các cơ quan như gan, lá lách, hạch bạch huyết, tim và túi mật.

Âm đạo bị viêm, tiết dịch màu vàng, sỏi bọt, có mùi hôi.

Bạn có thể hỏi làm thế nào một người sống sạch sẽ lại có thể bị nhiễm ký sinh trùng. Tất nhiên không có nghĩa là người ta sạch sẽ từ bên trong, và bên trong mới là điều thực sự quan trọng. Hơi thở của bạn có mùi gì vào buổi sáng? Nếu miệng của bạn ngọt ngào và dễ chịu khi hôn thì có thể bạn sạch sẽ. Nếu không thì bạn đã tạo ra một điều kiện có thể hoặc đã thu hút ký sinh trùng. Đồ ăn vặt, thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm chiên ngập dầu (ví dụ: khoai tây chiên)



## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

như nam châm thu hút ký sinh trùng. Những cái gọi là “thực phẩm” này làm việc quá sức và làm suy yếu dạ dày, tuyến tụy, thận, gan, tim và các cơ quan khác. Chúng làm căng thẳng nghiêm trọng hệ thống miễn dịch của cơ thể, giúp tạo ra mảng bám chất nhầy và tạo ra nơi sinh sản lý tưởng cho ký sinh trùng. Thịt và cá là nguồn ký sinh trùng chính. Trứng ký sinh có khả năng chịu nóng và lạnh cực tốt. Trừ khi thịt và cá được nấu quá chín, trứng có thể sống sót. Một số bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng hơn (đặc biệt là những bệnh liên quan đến giun lớn) xâm nhập vào cơ thể con người khi người ta ăn thịt lợn, thịt bò, cá hoặc bất kỳ sinh vật nào khác có nhãn cầu, chân, vây hoặc càng nấu chín. Cá có thể là thứ tệ nhất; hầu hết cá ngày nay đều có ký sinh trùng, và việc ăn cá sống chẳng khác nào trải thảm đỏ cho ký sinh trùng. Chạm vào chó, mèo và các động vật khác bị nhiễm bệnh cũng có thể dẫn đến nhiễm trùng ký sinh trùng hoặc thậm chí là ký sinh trùng. Các phương pháp lây nhiễm khác bao

- Uống hoặc bơi trong nước bị nhiễm bệnh. •  
Vết cắn của ruồi, muỗi, ve hoặc động vật.
- Tiếp xúc với môi trường bản thủ qua hơi thở hoặc chạm vào (hãy nhớ, giống như gián, ký sinh trùng phát triển mạnh trong môi trường bản thủ).
- Ăn thực phẩm trồng trên đất bị nhiễm bệnh, đặc biệt là đất đã được bón phân lợn.
- Ăn hạt dẻ nước sống.
- Đi chân trần trên đất nhiễm bệnh.

Nguyên nhân chính gây nhiễm ký sinh trùng là do thiếu hụt chất điện giải (ví dụ natri, kali, clorua, canxi và photphát). Sự thiếu hụt chất điện giải có thể ngừng sản xuất axit clohydric, do đó cho phép ký sinh trùng đi qua dạ dày mà không bị axit tiêu diệt. Sau đó, chúng đi vào ruột non, nơi chúng có thể sống lâu, ẩn mình trong các lớp màng nhầy, sống vui vẻ nhờ các protein chưa tiêu hóa và thực phẩm chế biến sẵn giúp xây dựng hệ thống miễn dịch.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

môi trường bên trong bản thân. Sự bài tiết và hiện diện độc hại của chúng gây kích ứng thành ruột, kích thích tiết ra nhiều chất nhầy hơn và góp phần gây độc tính cho mảng bám chất nhầy và toàn bộ cơ thể. Thuốc chống ký sinh trùng được gọi là thuốc diệt giun sử dụng các chất tẩy giun được phẩm gặp khó khăn lớn trong việc xuyên qua hàng rào chất nhầy của mảng bám.

Một khi ký sinh trùng đã hình thành trong cơ thể, cách chắc chắn duy nhất để loại bỏ chúng là loại bỏ chất bản mà chúng ăn vào. Bạn đã bao giờ nhìn thấy ruồi trong thùng rác sạch chưa? Ký sinh trùng sẽ phát triển mạnh cho đến khi hoàn thành các nhiệm vụ sau: loại bỏ mảng bám và chất bản; pH ruột trở lại bình thường; các vi khuẩn chính xác được phục hồi; chế độ ăn uống được dọn dẹp; hệ tiêu hóa hoạt động bình thường; sản xuất axit clohydric được bắt đầu lại; và chức năng miễn dịch đường ruột hoạt động trở lại. Nếu không có tất cả các hệ thống này hoạt động trở lại, giun và ký sinh trùng có cơ hội sống lâu dài.

Hãy nhớ lời hứa này và hãy vững lòng: "Hãy thanh tẩy và thanh lọc bản thân và tôi sẽ tôn bạn lên ngai quyền lực!" Không, ngai quyền lực này không phải là ngai sứ; đó là trạng thái tự chủ, nơi chúng ta kiểm soát cuộc sống của mình. Tuy nhiên, rất lâu trước khi bạn nhận ra ngai vàng quyền lực đó, bạn sẽ cần phải nhận ra sức mạnh của ngai sứ và sử dụng nó.

Nhiều năm trước, tôi nghi ngờ rằng mình có thể bị sán dây và ai biết được còn bệnh gì nữa. Tôi đã thử nhiều biện pháp khác nhau mà không có kết quả rõ ràng. Tôi đã hỏi ý kiến bác sĩ Jensen và ông ấy giải thích rằng phương pháp thực sự hiệu quả duy nhất mà ông biết để loại bỏ giun là không ăn gì ngoài hành và tỏi sống trong ba ngày và sau đó uống thuốc nhuận tràng mạnh vào đêm qua. Hướng dẫn của anh ấy bao gồm việc ngồi trong sữa ấm vào sáng hôm sau khi đến giờ đi đại tiện. Giun rất thích sữa, và có giả thuyết cho rằng giun yếu sẽ đi vào đại tràng sau khi trốn khỏi hành và tỏi sống nhưng sẽ

## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

trườn trở lại nếu cảm thấy không khí lạnh. Thay vào đó, nếu chúng cảm nhận được sữa ấm, chúng sẽ hướng tới lối ra.

Tôi chưa bao giờ giới thiệu bất cứ thứ gì mà chính tôi cũng chưa từng thử, và vì vậy người bạn chuyên môn về thảo dược của tôi, Quạ Trắng, đã đồng ý tham gia cùng tôi trong chuyến phiêu lưu thanh lọc đặc biệt này. Chúng tôi lên núi để thử phương thuốc và trải qua ba ngày đau đớn. Chúng tôi thậm chí còn ngồi trong sữa ấm - hóa ra đó lại là khoảnh khắc vui nhộn nhất trong cuộc đời tôi và chi tiết của ai sẽ không được viết ra! Thứ duy nhất chui ra là một con giun móc dài một inch. Bác sĩ Jensen là một bác sĩ tài giỏi nhưng ngay cả những thiên tài cũng không phải lúc nào cũng đúng. Ý nghĩa của câu chuyện: Tôi chưa bao giờ giới thiệu phương pháp này cho bất kỳ ai.

Khoảng một năm sau, tôi đến Tucson, thanh lọc cơ thể và thử nghiệm việc ăn một bữa mỗi ngày. Tôi đã đạt được tiến bộ vượt bậc nhưng tôi vẫn còn một chặng đường dài phía trước và nhiều điều phải học hỏi. Bộ phận duy nhất trong hệ thống tiêu hóa của tôi không hoàn toàn thoát khỏi mảng nhầy là dạ dày và có lẽ một số khu vực nhỏ khác nơi tôi chưa đựng cảm xúc.

Tôi chắc chắn về điều này vì rõ ràng tôi vẫn bị thiếu hụt axit clohydric và có một vết đổi màu nhỏ trên lưỡi vẫn chưa khỏi.

Theo y học Trung Quốc, vị trí đó là một điểm phản xạ quan trọng.<sup>131</sup> Vào ngày tẩy rửa thứ tư, tôi vừa uống xong một viên psyllium và bentonite thì đột nhiên tôi thấy mình đang nuốt không khí. Tôi gập người lại và ôm lấy bụng mình. Khoảng 20 phút tôi đứng cúi người, ôm bụng, không thể đứng thẳng được! Cảm giác như có thứ gì đó đang cố lộn bụng tôi từ trong ra ngoài.

Điều đáng ngạc nhiên là nó không đau đớn nhưng lại có cảm giác rất kỳ lạ và khó chịu. Sau đó, cũng đột ngột như khi nó đến, nó biến mất và không bao giờ quay trở lại. Sáng hôm sau, tôi

---

<sup>131</sup> Y học Trung Quốc sử dụng phân tích lưỡi để giúp phát hiện tình trạng ở các bộ phận khác của cơ thể. Tương tự như móng mắt nhưng không phức tạp bằng, lưỡi phản ánh các tình trạng ở dạ dày, gan và các khu vực khác trên cơ thể chúng ta.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

vượt qua một con sâu dài bốn feet. Sáng hôm sau tôi lại đi ngang qua một con sâu khác hoặc một mảnh của con sâu trước đó dài khoảng 1 foot. Vì vậy, hãy cẩn thận: Một khi bạn bắt đầu làm sạch một cách nghiêm túc, trải nghiệm như vậy có thể xảy ra với bạn. Nhưng hãy biết ơn nếu có!

Một người phụ nữ từng đối phó với tình trạng hóa ra là sự lây nhiễm ký sinh trùng nghiêm trọng đã thề rằng chất tẩy rửa và thảo dược sẽ sâu bọ chịu trách nhiệm cứu mạng cô. Về mặt tinh thần và thể chất, cô đã ở trong tình trạng suy sụp nhiều năm và không có bác sĩ nào có thể giúp đỡ cô. Trong vòng một tuần sau khi cô bắt đầu tẩy rửa, sâu bọ bắt đầu đào thải cơ thể cô theo từng cốc! Vào ban đêm, chúng thậm chí còn phát ra từ miệng cô ấy

và mũi. Cô ấy gọi đến văn phòng của tôi và kể cho nhân viên của tôi biết chuyện gì đang xảy ra; nó gần như không thể tin được. Vài tuần sau, cô ấy thực hiện một lần làm sạch khác và lần này cô ấy thêm một chương trình tẩy giun bằng thảo dược vào đó. Một lần nữa một số lượng lớn giun lại thoát ra khỏi cơ thể cô. Trong khoảng một năm rưỡi, những con sâu tiếp tục rời khỏi cơ thể cô và cứ như vậy, cô ngày càng trở nên khỏe mạnh hơn. Cuối cùng, khi mọi chuyện kết thúc, cô đã đạt được trạng thái sức khỏe vượt quá sự mong đợi lớn nhất của mình, vì cô thực sự nghĩ rằng mình sắp chết. Cô ấy đã đọc cuốn sách của tôi và nói với tôi rằng nó đã mang lại cho cô ấy hy vọng lần nữa. Vài năm sau tôi gặp trực tiếp cô ấy và chồng cô ấy. Với những giọt nước mắt và những cái ôm, họ bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đối với tôi và sự thanh tẩy. Cô nói rằng việc tẩy rửa là hy vọng cuối cùng của cô, bởi vì không có bác sĩ hay phương pháp điều trị nào có thể giúp được cô.

Tôi tin rằng tốt hơn hết mọi người nên thực hiện ít nhất một lần làm sạch đường ruột kỹ lưỡng trước khi cố gắng loại bỏ ký sinh trùng. Nếu một người bị nhiễm ký sinh trùng nghiêm trọng như Giardia, sốt rét hoặc tương tự thì cần phải điều trị ngay lập tức. Tuy nhiên, tôi luôn khuyên bạn nên làm sạch trong những lần này, vì việc làm sạch sẽ giúp cơ thể loại bỏ rất nhiều độc tố mà ký sinh trùng liên tục thải ra một cách hiệu quả. Nó cũng sẽ bắt đầu phá vỡ

## Chương 6 | Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

thành trì, và trong nhiều trường hợp cũng sẽ loại bỏ một số ký sinh trùng.

### Lợi ích sức khỏe độ dẻo và đa dạng của Làm sạch ruột

Cho đến khi tôi viết những ấn bản đầu tiên của cuốn sách này, tôi đã sử dụng hầu hết mọi chương trình làm sạch hiện có và có khá nhiều chương trình. Tôi đã sử dụng phương pháp làm sạch da và bạch huyết; làm sạch gan, thận, tiết niệu và túi mật. Tôi đã sử dụng hàng trăm loại thảo mộc khác nhau: thảo mộc Trung Quốc, thảo dược Ayurvedic và các loại thảo mộc hoang dã chưa được biết đến. Có các biện pháp vi lượng đồng căn, đồ mồ hôi, thực phẩm, nước trái cây, nước, bài tập, thiết bị điện tử, trí óc, hình dung, và tất cả những thứ được gọi là “thuốc chữa bách bệnh”. Tôi đã thực hiện nhịn ăn và nhịn ăn với nhiều sự kết hợp khác nhau giữa nước và nước trái cây. Và không có gì, hoàn toàn không có gì, có tác dụng kỳ diệu như khả năng làm sạch đường ruột tuyệt vời. Không chỉ vậy, tất cả các chương trình sức khỏe khác đều trở nên hiệu quả hơn nhiều sau khi làm sạch đường ruột kỹ lưỡng.

Đường ruột kiểm soát quá trình đồng hóa cũng như quá trình đào thải của cơ thể. Hãy nhớ rằng: Ruột (đường ruột) là trung tâm của cơ thể chúng ta. Nó có thể được ví như một hệ thống tự hoại trong một ngôi nhà. Nếu đường nước rỉ rác của bạn bị tắc, bạn có thể thấy các mảnh vụn tự hoại đọng lại trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen và có thể vào bồn rửa của bạn. Tương tự, khi ruột bị tắc nghẽn, máu và bạch huyết cũng bị tắc nghẽn nhiều hơn. Chất thải lớn được loại bỏ qua ruột nhiều hơn bất kỳ cơ quan đào thải nào khác. Khi nó bị tắc,

nó tiếp tục sao lưu cho đến khi áp suất hoặc tắc nghẽn được giải phóng. Nhịn ăn bằng nước, ăn kiêng bằng nước trái cây, trà thảo mộc và enzym không thể loại bỏ thủ phạm chính: mảng bám nhầy.

Bằng cách giữ cho toàn bộ ống tiêu hóa sạch sẽ, chúng ta cũng đang giữ cho hệ bạch huyết, máu, não và toàn bộ cơ thể sạch sẽ. Ruột là chìa khóa; họ là cốt lõi

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

của mọi chức năng vật lý của cơ thể. Tiến sĩ Jensen dạy rằng nếu ruột bẩn, máu bẩn thì mọi bộ phận khác cũng bị ô nhiễm. Vì vậy, để có được sức khỏe, năng lượng, sức bền, sức mạnh và tinh thần tỉnh táo hơn, ruột, gan và tất cả các cơ quan khác của cơ thể cần phải được giữ sạch sẽ.

Ung thư, vi trùng, vi rút và các bệnh tật khác không thể tồn tại trong cơ thể có hệ thống miễn dịch mạnh. Ký sinh trùng cũng không thể. MỘT hệ thống miễn dịch mạnh mẽ tạo ra một cơ thể khỏe mạnh và giữ mọi thứ hoạt động tốt. Chúng ta cần một hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh với khả năng sản xuất axit clohydric tối đa, mật kiềm và máu kiềm để có hệ miễn dịch khỏe mạnh. Một lần nữa, tôi nhớ đến câu ngạn ngữ của Tiến sĩ Jensen: "Nếu bạn giẫm phải đuôi một con mèo, đầu bên kia sẽ hét lên". Tuyên bố của ông tiết lộ một sự thật vĩ đại: Toàn bộ cơ thể được kết nối với nhau và hoạt động hiệp đồng với mọi bộ phận khác. Đáng buồn thay, chúng ta hiếm khi thấy sự khôn ngoan này được chứng minh trong y học thông thường. Cách hiệu quả nhất để điều trị bất kỳ căn bệnh nào là điều trị toàn bộ cơ thể, không chỉ một bộ phận hay một khía cạnh riêng biệt của nó. Đây là lý do tại sao các nhà trị liệu tự nhiên khuyên bạn nên bổ sung dinh dưỡng và có chế độ ăn uống tốt. Thuốc bổ sung và chế độ ăn kiêng không nhằm mục đích "chữa trị" một vấn đề; chúng cung cấp sức mạnh và sự hỗ trợ cho cơ thể để nó có thể tự chữa lành.

## CHƯƠNG 7

# Đặc điểm của việc làm sạch hiệu quả

## Chương trình

“Chỉ những người dũng cảm và có tinh thần mạnh mẽ mới có thể hy vọng leo được sườn núi dựng đứng để đến với tri thức thiêng liêng, những kẻ yếu hơn phải đi con đường chậm hơn, vì bất kỳ con đường nào khác chắc chắn sẽ dẫn đến sự hủy diệt của họ.”

—Cyril Scott, nhà soạn nhạc/nhà thơ người Anh

Một chương trình làm sạch bằng thảo dược mạnh mẽ, cho dù đối với ruột, gan hay bất kỳ cơ quan hoặc hệ thống nào khác, đều có thể gây ra “các phản ứng làm sạch” như đau đầu, buồn nôn và mệt mỏi. Hầu hết các công ty có uy tín đều nhận thức được điều này và khách hàng của họ có thể dễ dàng trở nên sợ hãi và bối rối nếu những phản ứng như vậy xảy ra. Một công ty thực sự tận tâm trong việc nâng cao sức khỏe tốt thông qua việc làm sạch sẽ cung cấp dịch vụ hỗ trợ khách hàng có kinh nghiệm và hỗ trợ liên quan đến việc làm sạch cho những người thỉnh thoảng gặp phải phản ứng làm sạch.

Tăng tốc cho bản thân!

Để việc thanh lọc có hiệu quả và tốt cho sức khỏe, nó phải phù hợp với trình độ của từng cá nhân. Một phương pháp làm sạch mạnh mẽ sâu sắc sẽ giải phóng các độc tố cũ rất nhanh chóng và chỉ có ai đó người đã đạt được mức độ sức mạnh, sức khỏe và sự sạch sẽ đáng kể có thể xử lý được. Khi một người yếu đuối, thiếu dinh dưỡng hoặc đang chống chọi với bệnh tật khi bắt đầu thanh lọc, quá trình này phải được thực hiện chậm hơn để tránh khả năng loại bỏ độc tố của cơ thể bị quá tải. Làm sạch quá nhanh có thể dẫn đến căng thẳng gia tăng và không cần thiết cũng như các phản ứng làm sạch quá mức. Do đó, tôi khuyên bạn nên tự điều chỉnh nhịp độ khi cần thiết. Chương trình ưa thích của tôi được chia thành các giai đoạn tăng dần với lượng thức ăn giảm dần khi một người tiến tới mức độ làm sạch sâu hơn.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Giai đoạn nhẹ nhất (2-1/2 bữa mỗi ngày)
- Giai đoạn nhẹ nhàng (ngày 2 bữa)
- Giai đoạn tăng lực (1 bữa mỗi ngày)
- Giai đoạn chính (chỉ nước trái cây)
- Giai đoạn Master - The Ultimate (chỉ nước)

Mỗi giai đoạn bao gồm các loại thảo mộc, hỗn hợp bentonite-psyllium và men vi sinh. Tôi cũng thực sự khuyên bạn nên bổ sung khoáng chất (cả chất điện giải và vi lượng), nhiều nước ép tươi sống (trừ khi thực hiện Giai đoạn chính), siêu thực phẩm giàu chất diệp lục được thêm vào nước trái cây hoặc uống dưới dạng viên nang và một lượng lớn nước ngọt tinh khiết.

Trong mỗi giai đoạn, bạn phải luôn cảm thấy tương đối tốt. Những phản ứng làm sạch nhẹ có thể xảy ra như nhức đầu, đau cơ hoặc khớp, đổ mồ hôi, phát ban, hôi miệng, buồn ngủ, mệt mỏi, chóng mặt khi đứng và thỉnh thoảng buồn nôn. Khi những điều này xảy ra, đó là do cơ thể không thể loại bỏ các chất độc và axit nhanh như chúng được giải phóng từ nơi lưu trữ vào tuần hoàn. Điều này thường liên quan đến gan và/hoặc thận yếu. Tôi không còn là người ủng hộ việc "cố gắng vượt qua", đó là điều tôi đã thấy trong những ngày đầu. Để giảm phản ứng làm sạch, chúng ta chỉ cần hỗ trợ thêm cho cơ quan đào thải của mình bằng các bước sau:

Đầu tiên hãy dùng thuốc đại tràng hoặc một loạt thuốc xổ (thuốc đại tràng thì tốt hơn).

Nếu điều đó không có ích, hãy uống thuốc xổ cà phê.<sup>132</sup>

Nếu thuốc xổ không giúp ích, hãy chuyển sang giai đoạn có bữa ăn bổ sung. Hãy duy trì giai đoạn đó cho đến khi cơ thể có

---

<sup>132</sup> Xem Phụ lục 4: "Cách dùng thuốc xổ".



## Chương 7 Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

đi và bạn cảm thấy dễ chịu trở lại. Ăn nhiều hơn một chút hoặc ăn một số thực phẩm nặng hơn (chẳng hạn như khoai tây) sẽ làm chậm quá trình thanh lọc nhanh chóng và cho phép các cơ quan đào thải bất kịp bằng cách xử lý mọi chất độc tích tụ.

Sau đó tiến hành lại qua các giai đoạn với tốc độ thoải mái.

Cho phép bản thân cảm thấy tồi tệ và “rút ruột”, có thể nói, có thể gây căng thẳng không cần thiết cho gan, thận và tim. và đơn giản là không cần thiết. Cũng có thể có trường hợp một người đang gặp chuyện gì đó cần sự trợ giúp của chuyên gia. Điều rất quan trọng là lắng nghe những gì cơ thể bạn đang nói với bạn.

### Xen kẽ giữa các giai đoạn

Một trong những lợi ích của việc xen kẽ giữa các giai đoạn là các phản ứng làm sạch có thể được kiểm soát và đời sống xã hội được điều chỉnh. Nói cách khác, chúng ta có thể chuyển đổi qua lại từ cái này sang cái khác nếu cần. Bằng cách này, các phản ứng làm sạch được giữ ở mức tối thiểu và năng lượng được duy trì để bạn cảm thấy thoải mái trong suốt quá trình làm sạch. Các giai đoạn nhẹ nhàng hơn cũng hoàn hảo cho những người có lịch làm việc đặc biệt nặng nề, nghĩa vụ xã hội, độc tính quá mức, vấn đề nghiêm trọng về năng lượng hoặc đơn giản là không có ý chí để thực hiện Giai đoạn chính. Dù chọn cách tiếp cận nào, hầu hết mọi người vẫn tiếp tục làm việc toàn thời gian trong khi dọn dẹp.

Sau đây là một ví dụ: Giả sử một người bắt đầu với Giai đoạn nhẹ nhàng (hai bữa mỗi ngày) trong hai hoặc ba tuần, sau đó dành vài ngày cho Giai đoạn mạnh mẽ (một bữa mỗi ngày), và sau đó tiến tới Giai đoạn thanh lọc chính. Ba ngày sau giai đoạn cuối, anh ấy bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, điều này ảnh hưởng đến công việc của anh ấy. Khi đó, bạn nên chuyển về Giai đoạn Sức mạnh và ăn một bữa mỗi ngày. Có lẽ điều này sẽ giúp anh ấy phần chần chừ hơn và cảm thấy dễ chịu hơn và ngày hôm sau anh ấy sẽ quay lại Giai đoạn thành thạo.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Nếu anh ấy vẫn chưa vui lên, có lẽ nên duy trì Giai đoạn Sức mạnh thêm một thời gian nữa hoặc thậm chí quay lại Giai đoạn Nhẹ nhàng nhất hoặc Nhẹ nhàng nhất. Ăn các bữa ăn sẽ làm chậm tốc độ thanh lọc và giảm dòng chất độc. Vào cuối tuần, anh ấy có thể muốn thử lại Giai đoạn chính. Sau đó vào thứ Hai, anh ấy có thể quay lại một trong các giai đoạn khác nếu cần.

Sẽ tốt hơn nếu linh hoạt và điều chỉnh nhịp độ của bản thân. Thành Rome không được xây dựng trong một ngày và các lớp chất độc trong ruột của bạn cũng vậy!

[Lưu ý: Thông thường phải mất từ bốn đến bảy ngày trước khi các loại thảo mộc chính của quá trình làm sạch tạo điều kiện cho mảng bám chất nhầy được giải phóng. Ngoài ra, tác dụng của thảo dược còn có động lượng; việc tạm dừng sử dụng thảo dược có thể yêu cầu người ta phải bắt đầu lại từ đầu. Vì vậy, bạn nên tiếp tục dùng các loại thảo dược trong quá trình thanh lọc cơ thể ngay cả khi bạn ăn nhiều bữa hơn. Họ

là những gì làm cho việc làm sạch thực sự có hiệu quả.]

Người già, người yếu đuối, người cực kỳ độc hại và những người

Không thể vượt qua các bài kiểm tra độ pH

Như đã giải thích trước đó trong cuốn sách, nhiều người bị thiếu chất điện giải. Tôi nhận thấy rằng những người gặp phải phản ứng làm sạch tồi tệ nhất và các vấn đề khác hầu như luôn bị thiếu chất điện giải. Do đó chúng tôi

khuyên người bắt đầu chương trình làm sạch nên kiểm tra độ pH trước khi bắt đầu. [Xem Phụ lục 2.] Những người không vượt qua giai đoạn này nên bắt đầu và duy trì Giai đoạn rất nhẹ cho đến khi họ xây dựng được nguồn dự trữ kiểm và có thể vượt qua độ pH

Bài kiểm tra.

Trong Giai đoạn Nhẹ nhất, điều quan trọng là chỉ ăn những thực phẩm có tính kiềm và tiếp tục bổ sung lượng dự trữ chất điện giải. Việc vượt qua bài kiểm tra độ pH là đèn xanh để bắt đầu Giai đoạn nhẹ nhàng. (Bổ sung dự trữ điện giải được thảo luận ở Chương 3.)

## Chương 7 Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

### Giai đoạn nhẹ nhất: Giới thiệu về làm sạch

Tôi đã phát triển Giai đoạn nhẹ nhất cho người mẹ 79 tuổi của mình, không phải vì tuổi tác hay mức độ độc tố của bà mà vì tôi biết bà không có quyết tâm đi sâu hơn. Nó đã thành công và cô ấy đã có kết quả tuyệt vời! Tâm trí và trí nhớ của cô đã được phục hồi hoàn toàn, nó mang lại cho cô nguồn năng lượng mới, giảm bớt những cơn đau lưng nghiêm trọng và làn da của cô mịn màng đến mức khiến bạn bè cô phải chú ý. Cô thậm chí còn giảm thêm vài cân. Cô ấy chỉ ở đó trong hai tuần.

Bất kỳ ai cũng có thể thực hiện quá trình làm sạch ở Giai đoạn nhẹ cho dù họ có vượt qua bài kiểm tra độ pH hay không. Không ai nên có phản ứng làm sạch trong giai đoạn này. Phản ứng làm sạch trong giai đoạn này rất hiếm và cho thấy tình trạng nhiễm độc nghiêm trọng và bất thường, thậm chí có thể là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Thường thì những người như vậy sẽ từ bỏ việc thanh lọc cơ thể, nhưng không ai cần nó nữa. Họ sẽ được phục vụ tốt nếu tìm được một chất tẩy rửa có kinh nghiệm hoặc một chuyên gia y tế được đào tạo có kinh nghiệm về thanh tẩy và kiêng ăn để hướng dẫn họ.

Giai đoạn nhẹ liên quan đến việc ăn hai loại thực phẩm có tính kiềm hình thành các bữa ăn mỗi ngày<sup>133</sup> và tất cả cà rốt tươi/<sup>134</sup> nước ép cần tây/củ cải đường mà người ta mong muốn cùng với chế độ ăn gồm năm bộ thảo dược và hai món sinh tố (được mô tả trong Chương 8). Nửa bữa ăn chỉ nên có trái cây. Giai đoạn này tuy nhẹ nhàng đối với cơ thể nhưng vẫn là một trợ giúp hữu hiệu để cải thiện sức khỏe và năng lượng. Khi bạn đã ổn định với chế độ này (có nghĩa là nó có thể được duy trì mà không có phản ứng làm sạch khó chịu và bài kiểm tra độ pH đã được thông qua), bạn có thể chuyển sang Giai đoạn làm sạch nhẹ nhàng một cách an toàn.

---

<sup>133</sup> Xem biểu đồ Thực phẩm tạo kiềm và tạo axit ở Phụ lục 3.

<sup>134</sup> Những người nhạy cảm với đường nên tránh tất cả các loại nước ép ngọt, cà trái cây và rau quả. Tuy nhiên, họ có thể muốn dùng các loại nước ép rau hữu cơ tươi khác như cải xoăn và các loại rau xanh khác.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Nếu xảy ra phản ứng làm sạch trong giai đoạn này, đây là những việc cần làm:

- Uống nhiều chất lỏng hơn.
- Tăng cường bổ sung khoáng chất điện giải hữu cơ từ rau củ đã khử nước 135 (Chất điện giải cung cấp cho cơ thể những gì cần thiết qua nước ép. loại bỏ độc tố và axit. 136)
- Uống thuốc nhuận tràng hoặc thuốc xổ nếu quá trình đào thải diễn ra chậm; chậm chạp, ý tôi là ít hơn ba cái ruột đồ sộ phong trào hàng ngày.
- Tăng cường sử dụng công thức làm sạch bằng thảo dược chứa cascara để đạt được ba đến bốn lần loại bỏ để dàng hàng ngày.
- Ăn nhiều thức ăn nặng như khoai tây để làm chậm quá trình thanh lọc cơ thể.

Hãy cân nhắc việc tham khảo ý kiến của một bác sĩ hiểu biết về việc làm sạch và/hoặc gọi cho nhóm "Hỗ trợ làm sạch" đại diện cho công ty nơi bạn đã mua chương trình của mình.

## Giai đoạn nhẹ nhàng: Sự khởi đầu của sự sâu sắc hơn Làm sạch

Bất kỳ ai đã vượt qua bài kiểm tra độ pH đều có thể bắt đầu làm sạch bằng Giai đoạn nhẹ nhàng. Một lần nữa, hiếm có ai có phản ứng làm sạch trong giai đoạn này. Nó bao gồm việc ăn hai bữa ăn có tính kiềm mỗi ngày và uống tất cả nước ép cà rốt/cần tây/củ cải đường tươi mà người ta mong muốn cùng với chế độ ăn uống lành mạnh.

---

<sup>135</sup> Nước ép rau quả khử nước chứa nguồn chất điện giải hữu cơ đậm đặc nhất hiện có.

<sup>136</sup> Nhiều phản ứng làm sạch xảy ra do axit được giải phóng khỏi cơ thể. Cơ thể cần chất điện giải để loại bỏ các axit này một cách an toàn. Khi cơ thể thiếu chất điện giải và axit được giải phóng, các phản ứng làm sạch có thể xảy ra.

nghiêm trọng.

## Chương 7 ĐẶC ĐIỂM CỦA MỘT CHƯƠNG TRÌNH LÀM SẠCH HIỆU QUẢ

năm bộ thảo dược và ba món lặc. (Sự khác biệt duy nhất so với Giai đoạn nhẹ nhàng là loại bỏ nửa bữa ăn.) Trong giai đoạn này, các loại thảo mộc bắt đầu chuẩn bị và làm mềm màng bám nhầy để loại bỏ. Chỉ riêng giai đoạn này đã có rất nhiều lợi ích và nhiều người chọn cách tránh các giai đoạn sâu hơn trong lần làm sạch đầu tiên. Mọi người nên duy trì giai đoạn này ít nhất một tuần hoặc cho đến khi màng nhầy được giải phóng và không có phản ứng làm sạch; thì đã đến lúc tiến tới giai đoạn sâu hơn.

Đôi khi xảy ra trường hợp, trong giai đoạn đầu của quá trình làm sạch, mọi người phát hiện ra mình bị nhiễm ký sinh trùng nghiêm trọng. Trong trường hợp này, hãy ở trong Giai đoạn Nhẹ nhàng nhất hoặc Nhẹ nhàng nhất và bắt đầu một chương trình ký sinh trùng bằng thảo dược tốt.

[Lưu ý: Tôi khuyên những người lần đầu sử dụng sữa rửa mặt nên thực hiện làm sạch theo Giai đoạn nhẹ nhàng trong ba tuần trước khi chuyển sang giai đoạn sâu hơn. Càng nhiều chất độc được loại bỏ trước khi Việc dọn dẹp Giai đoạn chính thì Giai đoạn chính sẽ càng dễ dàng, hiệu quả và hiệu quả hơn. Những người trước đây đã hoàn thành Giai đoạn chính chỉ cần thực hiện Giai đoạn nhẹ nhàng tối thiểu một tuần.]

Đôi lời về việc rửa ruột: Hầu hết mọi người không cần dùng thuốc xổ hoặc thụt ruột trong Giai đoạn Nhẹ nhàng và Nhẹ nhàng nhất. Tuy nhiên, như trong tất cả các giai đoạn làm sạch, nếu một người cảm thấy không khỏe, đó là lời kêu gọi cần đào thải ruột già. Đại đa số mọi người không biết thuốc nhuận tràng và thụt ruột có hiệu quả như thế nào. Theo nghĩa đen, họ có thể loại bỏ hàng tấn chất thải, phần lớn trong số đó có độc tính cao. Quan trọng hơn nữa, việc làm dịu ruột sẽ giúp giải phóng chất độc từ các khu vực khác của cơ thể. Cảm giác khó chịu là dấu hiệu cho thấy chất độc không được đào thải ra khỏi cơ thể đủ nhanh. Khi đại tràng hoạt động chậm chạp, toàn bộ cơ thể ngày càng trở nên trì trệ, quá trình lưu thông chậm lại. Kết quả có thể là cảm giác mệt mỏi, buồn nôn, nhức đầu, đầy hơi hoặc chỉ cảm thấy hơi khó chịu. Không có gì có thể khiến con người cảm thấy

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

tốt hơn là loại bỏ chất độc tích tụ trong ruột kết. Khi chúng ta rửa sạch ruột, mặc dù các lớp màng nhầy dày có thể vẫn còn dính vào thành ruột, phần còn lại của cơ thể có thể đẩy nhanh quá trình làm sạch một cách đáng kể.

#### Giai đoạn quyền lực: Đi sâu hơn

Giai đoạn Sức mạnh bao gồm năm bộ thảo mộc, bốn lần lắ, nhiều nước ép rau tươi và một bữa ăn tạo kiềm hàng ngày. Nhiều người sẽ sử dụng Giai đoạn sức mạnh trong hai hoặc ba ngày như một cuộc thử nghiệm để xác định xem họ đã sẵn sàng chuyển sang Giai đoạn chính hay chưa. Nếu không có phản ứng làm sạch thì chúng đã sẵn sàng. Khi lượng thức ăn rắn hấp thụ giảm đi, cơ thể ngày càng được giải phóng khỏi các nhiệm vụ tiêu hóa thông thường và có thể dành nhiều sự chú ý hơn cho các ưu tiên làm sạch của mình.

[Lưu ý: Trong Giai đoạn Sức mạnh và Giai đoạn Chủ, xét nghiệm pH nước tiểu không hiệu quả vì cơ thể sẽ loại bỏ quá nhiều axit nên xét nghiệm sẽ không chính xác.]

#### Giai đoạn làm sạch tổng thể: Bước cuối cùng để Sức khỏe

Những người hoàn thành giai đoạn này có khả năng làm chủ cơ thể mình tốt hơn người bình thường. Thông thường phải mất một tuần mặc dù một số người kéo dài đến 10 ngày. Trừ khi bạn là một người làm sạch có kinh nghiệm, tôi không khuyên bạn nên dùng nữa. Có hai cấp độ trong Giai đoạn chính. Ở cả hai cấp độ, năm bộ thảo mộc và sữa lắ tiêu chuẩn được sử dụng và không ăn bữa nào. Cấp độ Một bao gồm nước ép trái cây và rau quả tươi, được trồng theo phương pháp hữu cơ cũng như hỗn hợp siêu thực phẩm có chất lượng đặc biệt cao, giàu chất diệp lục. Cấp độ thứ hai, mà tôi gọi là Giai đoạn bậc thầy tối thượng, giống hệt như Cấp độ

---

<sup>137</sup> Nước cam không được khuyến khích khi rửa mặt vì nó có tính axit quá cao.

## Chương 7 ĐẶC ĐIỂM CỦA MỘT CHƯƠNG TRÌNH LÀM SẠCH HIỆU QUẢ

Một ngoại trừ không uống nước trái cây hoặc chất bổ sung, vì vậy điều rất quan trọng là dự trữ chất điện giải ở mức tối đa trước khi bắt đầu làm sạch.

Làm sạch Cấp độ Hai là cách tôi thiết kế chương trình ban đầu của mình cách đây 30 năm. Tôi chưa bao giờ sử dụng bất kỳ công đoạn nào khác và hàng nghìn loại sữa rửa mặt đã làm theo cách này. Những người đạt đến trình độ này thường kể lại những câu chuyện tưởng chừng như thần kỳ đang lành lại. Kết quả của họ đã giúp làm sạch nổi tiếng ở Mỹ và trên toàn thế giới. Nó thực sự có tác dụng!

Tại sao cấp độ này lại hiệu quả hơn cấp độ Một rất nhiều? Khi chúng ta thiếu thức ăn, cơ thể sẽ tự động tìm kiếm chất dinh dưỡng bên trong và chỉ sử dụng những thứ nó không cần: protein không tiêu hóa và các protein khác như protein trong nấm men, ký sinh trùng, vi khuẩn và sau đó là chất béo, đường không tiêu hóa có hại, chất tăng trưởng (bao gồm cả chất béo). khối u138), các chất gây ra mụn nhọt, mụn nhọt và các vết thâm khác, chất nhầy và chất có hại được lưu trữ trong các tế bào và cơ quan của chúng ta. Nói cách khác, mọi thứ có thể gây ra vấn đề sức khỏe! Đây là nơi thường xuyên xảy ra cái gọi là "phép màu" của sự thanh lọc và là nơi "ma thuật" xảy ra, thường tạo ra những biến đổi đáng kinh ngạc. Nó dường như hoạt động trên mọi cấp độ của con người chúng ta: tinh thần, cảm xúc, tinh thần và thể chất.

Những suy nghĩ và cảm xúc không hài hòa thường được lưu trữ trong nhiều loại protein góp phần gây ra bệnh tật. Có lẽ đây là lý do tại sao việc nhịn ăn có thể thay đổi ý thức một cách thuận lợi và loại bỏ chứng trầm cảm cũng như thói quen suy nghĩ tiêu cực. Nhiều người đã mô tả những thay đổi căn bản trong ý thức như giảm bớt lo lắng, căng thẳng, trầm cảm và tuyệt vọng; và có

---

138 Theo nguyên tắc chung, người mắc bệnh ung thư không thể nhịn ăn. Tại sao? Bởi vì họ thường gặp rất nhiều vấn đề trong việc tiêu hóa và đồng hóa thức ăn một cách hiệu quả đến mức họ đang làm chậm quá trình đối và việc nhịn ăn có thể khiến vấn đề trở nên phức tạp hơn. Những người có vấn đề sức khỏe nghiêm trọng không nên làm sạch nếu không có sự hướng dẫn của chuyên gia có kinh nghiệm.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

đạt được sự lạc quan, niềm vui và thậm chí cả trạng thái hạnh phúc. Việc nhịn ăn đúng cách không bao giờ tấn công những protein chúng ta cần mà chỉ tấn công những protein chúng ta không cần. (Nhịn ăn không trở thành nạn đói cho đến 40 - 60 ngày chỉ uống nước. Tại thời điểm đó, người ta trở nên đói quá mức và biết rằng đã đến lúc phải từ từ dừng nhịn ăn.)

### Làm thế nào để kết thúc việc làm sạch đúng cách

Cho đến nay, Giai đoạn chính chỉ có nước mới mang lại phần thưởng lớn nhất vì nó nhanh chóng loại bỏ lượng lớn lượng chất độc. Bất kể bạn kết thúc giai đoạn nào, vẫn sẽ có độc tố, chất nhầy và protein khó tiêu hiện diện trong hệ thống của bạn trong vài ngày. Vì vậy, khi bạn dừng lại làm sạch của bạn, điều cực kỳ quan trọng là phải cẩn thận làm theo các bước dưới đây. Tốt nhất là cứ 3 ngày sẽ có 1 ngày chuyển tiếp ngày thanh lọc ở Giai đoạn Chính.

- Uống men vi sinh sau mỗi bữa ăn để bổ sung năng lượng cho cơ thể.  
Hệ vi sinh vật (vi khuẩn sống trong ruột): Có hơn 300 bệnh phổ biến mà khoa học y tế cho rằng có liên quan đến hệ vi sinh vật "bị thay đổi". Do đó, điều cần thiết là bổ sung hệ vi sinh vật đường ruột của bạn bằng vi khuẩn tự nhiên cho con người khỏe mạnh bằng cách uống men vi sinh sau mỗi bữa ăn.<sup>139</sup> Hãy chắc chắn rằng men vi sinh có ưu thế là Bifidobacteria. Có nghĩa là phải có lượng Bifidobacteria trong công thức lớn hơn đáng kể (50% hoặc nhiều hơn) so với lượng kết hợp

---

<sup>139</sup> Sau một bữa ăn thông thường, lượng axit trong dạ dày của bạn ở mức thấp nhất, tức là nếu đó là một bữa ăn cỡ thông thường. Nếu đó là một bữa ăn nhẹ hoặc bữa ăn chỉ có trái cây thì tốt nhất nên bổ sung vi khuẩn khoảng nửa giờ sau bữa ăn hoặc bất kỳ thời điểm nào giữa các bữa ăn. Một trong những cách tốt nhất để bổ sung men vi sinh là đổ chúng vào 8 hoặc 16 ounce nước dừa ở nhiệt độ cơ thể, cùng với chlorella, tảo xoắn hoặc một số siêu thực phẩm khác. Lắc đều và để yên trong vài giờ và chúng sẽ sinh sản với tốc độ gấp đôi sau mỗi 20 phút.



Chương 7 Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

tổng số vi khuẩn lactobacillus và các loại vi khuẩn không bifidum khác chúng. Thông tin thêm về điều này trong Chương 10.

- Bắt đầu ngày đầu tiên của bạn sau khi làm sạch bằng sữa lactic psyllium (không có bentonite) , sau đó là 16 ounce nước tinh khiết. Nửa giờ sau, uống thêm 16 ounce nước nữa để tránh nguy cơ mất nước, có thể gây táo bón. Uống ít nhất 64 ounce chất lỏng trong ngày trong những tháng lạnh hơn và nhiều chất lỏng hơn trong mùa hè.
- Chuyển đổi từ từ: Điều quan trọng là giảm dần quá trình làm sạch và chuyển sang chế độ ăn kiêng chuyển tiếp, sau đó là chế độ ăn kiêng hình thành chất kiểm soát mạnh. Điều này có thể được thực hiện bằng cách tiếp tục chỉ uống Psyllium (không có bentonite) và một bộ thảo mộc mỗi ngày. Giảm các loại thảo mộc xuống một viên trong mỗi công thức mỗi ngày. Sau khi ngừng dùng thảo mộc, tiếp tục dùng mã đề thêm vài ngày nữa. Mã đề là loại tốt nhất và nhẹ nhàng nhất trong tất cả các loại sợi. Nó hỗ trợ rất nhiều cho nhu động. Tiếp tục sử dụng các loại thảo mộc trong vài ngày hoặc lâu hơn nếu cần cũng sẽ giúp ruột hoạt động cho đến khi cơ thể bạn điều chỉnh để ăn uống trở lại.
- Đừng để cơ thể bị táo bón hoặc mất nước: Tiếp tục uống nhiều nước tinh khiết. Nếu chất độc tích tụ trong gan hoặc bất kỳ cơ quan hoặc mô nào khác, bạn sẽ cảm thấy không khỏe. Hãy chắc chắn rằng bạn đi tiêu từ 3 đến 4 lần mỗi ngày.
- Có nên xảy ra táo bón: Một số người bị táo bón trong vài ngày ngay sau khi làm sạch. Bởi vì khoảng 40 đến 60% phân bình thường bao gồm vi khuẩn nên phải mất vài ngày để vi khuẩn hình thành trở lại, đặc biệt nếu không dùng men vi sinh.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

thường xuyên trong quá trình Thanh lọc. Một khi vi khuẩn đã được thiết lập lại, nhu động ruột sẽ bình thường, nghĩa là 3 BM nếu bạn ăn hai bữa mỗi ngày và 4 BM nếu bạn ăn 3 bữa mỗi ngày. Những người thường bị táo bón có thể thấy vấn đề của họ đã được giải quyết sau lần làm sạch đầu tiên và vi khuẩn được tái lập. Nếu

không, họ nên uống một ly psyllium mỗi ngày, không dùng bentonite, trong một hoặc hai tuần nữa. Điều này sẽ cung cấp chất xơ cần thiết để giữ cho mọi thứ chuyển động. Nếu cần thiết, hãy dùng các loại thảo mộc để giúp ruột vận động và lên kế hoạch thực hiện một đợt Thanh lọc khác sau 7 hoặc 8 tuần.

- Tiếp tục dùng Probiotic: Hãy nhớ uống một hoặc hai viên probiotic 10-20 phút sau khi ăn trong ít nhất tuần đầu tiên sau khi làm sạch cơ thể. Nếu bạn còn dư Probiotic, hãy tiếp tục dùng chúng cho đến khi hết.

### Chế độ ăn chuyển tiếp - Ngày 1

Bữa sáng: Thường thức bữa sáng gồm trái cây tươi được trồng hữu cơ, đồ uống xanh hoặc sinh tố một giờ sau khi lác mã đề. Bất kỳ trái cây tươi trong mùa sẽ tốt.

Giữa buổi sáng: 2 giờ sau uống lại các loại thảo mộc làm sạch. Bạn nên làm điều này để đảm bảo thời điểm đi tiêu tốt vào buổi tối và sáng hôm sau.

Bữa trưa nên bao gồm trái cây tươi hoặc rau hấp nhẹ, súp mới làm hoặc salad sống với nước sốt chanh tự nhiên hoặc giấm táo, nếu bạn muốn.

Bữa tối nên bao gồm trái cây tươi, sống hoặc salad tươi sống nếu bạn có vấn đề về đường.

## Chương 7 Đặc điểm của một chương trình làm sạch hiệu quả

### Tiếp tục chế độ ăn kiêng chuyển tiếp

Thực đơn chuyển tiếp của những ngày tiếp theo nên là trái cây hoặc rau xanh hấp nhẹ cho bữa sáng, salad, súp rau hoặc rau hấp nhẹ cho bữa trưa và bữa tối với bất kỳ loại thực phẩm tạo kiềm nào mà bạn cảm thấy tốt nhất. Tôi sẽ đề nghị trái cây tươi.

Chế độ ăn uống của bạn bây giờ là tùy thuộc vào bạn. Hãy thực hiện chậm rãi khi bạn đưa ngũ cốc và các thực phẩm nặng khác vào chế độ ăn uống của mình. Quan trọng nhất, đừng ăn quá nhiều!

Đọc thêm về ăn uống để có sức khỏe tốt ở Chương 10.

## Chương 8

# Các yếu tố của một đường ruột tuyệt vời làm sạch

Nếu chúng ta thực sự muốn có sức khỏe tốt, chúng ta phải loại bỏ khỏi cơ thể, tâm trí và cảm xúc của mình mọi thứ cản trở khả năng hoạt động bình thường của cơ thể.

Lần đầu tiên tôi phát triển một chương trình làm sạch đường ruột vào năm 1985, và qua nhiều năm, tôi đã tiếp tục điều chỉnh nó bằng cách thử nghiệm đầu tiên trên bản thân mình, sau đó là trên bạn bè, động vật và thậm chí cả trên chính mẹ tôi! 140 Thậm chí có lúc tôi có hàng tá đĩa Petri chứa đầy những mảng chất nhầy kết hợp với nhiều loại thảo mộc, enzyme và các thành phần khác. Sử dụng một kính hiển vi y tế mạnh mẽ, tôi đã nghiên cứu tác động của các chất khác nhau lên mảng bám. Một lần lặp lại sẽ hòa tan mảng nhầy thành chất lỏng khi vẫn còn ở trong ruột. Tôi nghĩ loại này là tốt nhất, nhưng trong khi hầu hết mọi người đều có kết quả tuyệt vời thì nhiều người lại phàn nàn vì họ không nhìn thấy “dây” chất nhầy chảy ra từ chúng - chỉ có chất lỏng màu xanh đen. Vì vậy, tôi đã chọn một cái khác mà mọi người thích nhất vì việc nhìn thấy những sợi dây là một phần sức hấp dẫn của nó.

Nếu được thực hiện đúng cách, việc làm sạch sâu đường ruột có thể được thực hiện một cách an toàn bởi bất kỳ ai ở mọi mức độ sức khỏe và độ tuổi. Sau đây là những gì tôi nhận thấy là cách tiếp cận có lợi nhất để tận dụng tối đa quá trình làm sạch như vậy.

---

<sup>140</sup> Để biết thêm thông tin về nghiên cứu mới nhất của Tiến sĩ Anderson, hãy xem trang web của ông: <http://www.cleanse.net>.

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

Các loại thảo mộc: Nền tảng của bất kỳ hoạt động làm sạch khả thi nào  
Chương trình

Trước khi tôi bắt đầu, xin nói một chút về môi trường pháp lý. Cuối cùng, tôi đã nói rõ rằng việc làm sạch đường ruột sẽ giúp cơ thể tự chữa lành như thế nào. Chưa hết, trong khi báo chí thích đưa tin về những câu chuyện “thảo dược xấu trở nên hoang dã”, ngành công nghiệp thảo dược và thực phẩm bổ sung lại được các cơ quan chính phủ quản lý rất chặt chẽ. Theo tôi, quy định quá cao.

Chắc chắn có rất nhiều nhân viên bán hàng “dầu rắn” sẵn lòng lấy tiền của bạn cho một sản phẩm vô dụng, mang lại cho các nhà quản lý của chúng tôi một số lý do để biện minh cho việc thực hiện các hành động pháp lý nơi được bảo hành. Có những chất bổ sung trên thị trường với chất lượng kém và ít hoặc không có hiệu lực cũng như luôn có sản phẩm tốt và sản phẩm xấu trong mọi dòng thương mại. Nó luôn quay trở lại với câu ngạn ngữ “người mua hãy cẩn thận”: Hãy tự làm bài tập về nhà và tự tìm hiểu xem công ty nào có thành tích lâu dài trong việc sản xuất một sản phẩm chất lượng. Chỉ mua những sản phẩm có bảo đảm hoàn lại tiền. Hãy cẩn thận với giá rẻ.

Tuy nhiên, tôi tin rằng lý do thực sự đằng sau sự kiểm soát chặt chẽ của chính phủ đối với những sản phẩm này không phải để bảo vệ người dân mà là để bảo vệ việc bán dược phẩm, mặc dù “thuốc hợp pháp” nguy hiểm hơn nhiều.<sup>141</sup> Hãy xem xét số ca tử vong liên quan đến việc sử dụng ma túy hợp pháp trong vài năm qua. Ví dụ, kể từ năm 1999, số ca tử vong do thuốc opioid kê đơn đã tăng gấp 5 lần và

---

<sup>141</sup> Mercola, Joseph. “Dược phẩm có khả năng gây tử vong cao gấp 62.000 lần Bản hơn là bổ sung. Mercola.com. Ngày 24 tháng 7 năm 2012.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

tiếp tục tăng.<sup>142,143</sup> Nếu thảo mộc làm như vậy thì sẽ không có thảo dược nào để bán. Nhưng họ không làm vậy. Nhìn chung chúng rất an toàn và hiệu quả miễn là chất lượng cao và được sử dụng thông thường.

Công thức thảo dược: Trái tim của sự làm sạch sâu

Hầu hết mọi người không được tiếp cận với các loại thảo mộc tươi sống, nhưng nghiên cứu của tôi cho thấy rằng các loại thảo mộc khô rất hiệu quả khi được kết hợp đúng cách. Tôi đã phát triển hai công thức độc quyền chứa các loại thảo mộc cụ thể đã mang lại khả năng làm sạch tuyệt vời mà Crow và tôi đã trải qua khi ăn các loại thảo mộc tươi, sống trên đồng cỏ đặc biệt của chúng tôi. Mặc dù tôi không thể chia sẻ công thức chính xác hoặc đề cập đến tên thương hiệu, nhưng tôi sẽ chia sẻ rằng các chương trình hiệu quả nhất mà tôi biết có chứa công thức thảo dược được thiết kế để tăng nhu động ruột và làm mềm mảng bám nhầy, sau đó được kết hợp với công thức thứ hai để cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng trong quá trình làm sạch. Lý tưởng nhất là hai công thức phối hợp với nhau, tăng cường lẫn nhau để đạt được hiệu quả mong muốn và đảm bảo làm sạch tối đa và an toàn.

Rõ ràng, các loại thảo mộc mà chúng tôi tìm thấy ở đồng cỏ Sierra cao đó có nguồn gốc từ Bắc Mỹ và hầu hết đều phổ biến trên khắp Hoa Kỳ. Khi tôi phát triển các công thức, tôi cũng đưa vào một số loại thảo mộc không gặp ở đồng cỏ đặc biệt đó vì chất lượng dinh dưỡng và làm sạch tuyệt vời của chúng chẳng hạn như nước biển. cỏ dại và Goldenseal. Nhưng khi Goldenseal trở nên nguy cấp, tôi đã thay thế nó bằng Baikal Skullcap.

Nhiều loại thảo mộc có trong công thức của tôi được nêu bật dưới đây. Hãy tìm những loại thảo mộc tương tự trong bất kỳ chương trình làm sạch nào

---

<sup>142</sup> Seth P, Scholl L, Rudd RA, Bacon S. "Sự gia tăng và biến đổi về địa lý trong các trường hợp tử vong do dùng quá liều liên quan đến Opioid, cocaine và thuốc kích thích tâm thần có khả năng lạm dụng - Hoa Kỳ, 2015-2016." MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: ngày 29 tháng 3 năm 2018.

<sup>143</sup> "Thuốc kê đơn gây ra nhiều ca tử vong hơn thuốc bất hợp pháp." Sức khỏe hành vi đoàn kết (unityrehab.com). 2016.

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

bạn xem xét, đặc biệt là những thứ được làm thủ công và tăng trưởng hữu cơ.

Các loại thảo mộc để làm sạch và tăng nhu động ruột

Baikal Skullcap giúp loại bỏ nhiễm trùng và viêm, điều hòa chức năng gan và hỗ trợ chức năng thận, đường tiêu hóa và hệ hô hấp. Nó cũng được coi là có tác dụng kháng khuẩn, kháng sinh, kháng nấm, chống viêm, chống oxy hóa, sát trùng, chống độc tố, kháng vi-rút và chống nấm men. Ký sinh trùng trong máu hoặc ruột không thích loại thảo mộc này.

Barberry Bark là chất làm sạch dạ dày và ruột mạnh mẽ cũng như máy lọc máu. Nó giúp loại bỏ táo bón và chất nhầy. Chứa các đặc tính sát trùng quan trọng, vỏ cây dâu tây giúp giải quyết mọi vấn đề về gan.

Vỏ cây Cascara Sagrada, một loại thảo dược thiêng liêng đối với người Mỹ bản địa, giúp mọi thứ chuyển động và xây dựng lại hoạt động nhu động trong ruột. Nó kích thích túi mật và tuyến thượng thận. Nó có tác dụng chính trong việc loại bỏ chất nhầy và xây dựng lại hệ thống tiêu hóa bằng cách tăng tiết dịch dạ dày, gan và tuyến tụy.

Ớt cayenne là một trong những loại thảo mộc có giá trị nhất trong thế giới y học. Nó hoàn toàn vô hại nhưng lại là một trong những chất kích thích mạnh nhất được biết đến. Không gì có thể ngăn chặn cơn đau tim hoặc đột quỵ nhanh hơn, an toàn hơn hoặc hiệu quả hơn ớt cayenne. Nó mang lại sức mạnh và sức mạnh cho cơ thể. Nó chữa lành vết loét dạ dày và ruột. Không có chất tự nhiên nào cầm máu tốt như ớt cayenne. Loại thảo mộc tuyệt vời này hỗ trợ rất nhiều cho việc làm sạch và xây dựng lại hệ thống tiêu hóa và làm tăng hiệu quả của các loại thảo mộc khác.

Hạt cây thì là giúp loại bỏ cảm giác thèm ăn. Nó giúp loại bỏ chất thải từ tất cả các bộ phận của cơ thể, cải thiện tiêu hóa, giảm

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

khí, giết chết giun kim, làm dịu hệ thần kinh và giúp làm giảm tác dụng hấp thu của cascara.

Rễ gừng loại bỏ tắc nghẽn, giảm đau đầu và các cơn đau nhức khác, cải thiện tuần hoàn, ổn định dạ dày, giảm sốt và đầy hơi. Nó cũng tăng cường hiệu quả của các loại thảo mộc trong bất kỳ công thức nào.

Lobelia là một loại thảo mộc tuyệt vời cho các kênh đào thải, đặc biệt là bạch huyết. Nó loại bỏ tắc nghẽn và các vật cản khác khỏi cơ thể và giúp ích rất nhiều trong trường hợp bị chuột rút hoặc đau đớn. Nhiều người sử dụng nó để gây nôn. Nó cũng được biết là giúp loại bỏ catarrh, co thắt, giun, sốt, các vấn đề về phổi và lo lắng. Nhà thảo dược học và bác sĩ trị liệu tự nhiên quá cố John Christopher đã nói "không có loại rau nào mà trái đất tạo ra có tác dụng vô hại hơn đối với hệ thống con người, và không có loại rau nào có tác dụng loại bỏ bệnh tật và tăng cường sức khỏe tốt hơn cây thùy."<sup>144</sup>.

Myrrh Gum giúp xây dựng hệ thống miễn dịch và là một trong những chất làm sạch/chữa lành dạ dày và đường ruột hiệu quả nhất được biết đến. Một chất khử trùng tuyệt vời, mộc dược giúp xây dựng lại hệ thống tiêu hóa và loại bỏ khí.

Chuối giúp loại bỏ mảng bám đường ruột. Đó là một trong những máy lọc máu tốt nhất được biết đến. Là một loại thảo dược tốt cho gan, mã đề cũng có tác dụng tốt trong việc cải thiện chức năng của thận và giúp ngăn ngừa đầy hơi và tiêu chảy.

Lá mâm xôi đỏ giúp ngăn ngừa xuất huyết và tiêu chảy. Cung cấp sắt cho hệ thống, nó tạo máu và tăng năng lượng. Nó cũng tạo ra hoạt động làm se và co bóp trong màng ruột giúp đánh bật

---

<sup>144</sup> Tiến sĩ John R. Christopher, Trường chữa bệnh tự nhiên, Sixth Printing, (Springville, Utah: Christopher Publications, Inc, 1976), 359.



Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

chất nhầy và loại bỏ các vấn đề về đường ruột khác đồng thời cải thiện tiêu hóa.

Rễ cây đại hoàng có tác dụng như một loại thuốc bổ cho gan và ống mật. Nó là thuốc nhuận tràng nhẹ nhưng có tác dụng ức chế tiêu chảy. Nó làm sạch màng nhầy trong hệ thống tiêu hóa và giúp loại bỏ sự tích tụ chất nhầy. Chứa nhiều Vitamin A, B-complex và canxi, rễ cây đại hoàng giúp xây dựng lại hệ tiêu hóa, giảm huyết áp và viêm nhiễm.

Sheep Sorrel có tác dụng thanh lọc thận, gan và máu hiệu quả. Loại thảo mộc này đào sâu và hút độc tố ra khỏi khắp cơ thể. Nó cũng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và là chất chống oxy hóa mạnh. Nó đã được chứng minh là có hiệu quả cao đối với mọi vấn đề về đường ruột. Đây chỉ là một số lý do khiến nó là một trong bốn loại thảo mộc - cùng với Rễ cây ngưu bàng, Cây du trơn và Rễ cây đại hoàng Ấn Độ - được sử dụng trong công thức thảo dược Essiac nổi tiếng có nguồn gốc từ bộ lạc người da đỏ Ojibway ở Canada.

## Các loại thảo mộc được biết đến với đặc tính thanh lọc và hỗ trợ dinh dưỡng

Cỏ linh lăng chứa nhiều vitamin và khoáng chất nên thực sự dễ dàng liệt kê những thứ nó không có: vitamin B1, P và T. Cỏ linh lăng đáng chú ý vì lượng khoáng chất vi lượng đặc biệt, vì có tất cả 8 axit amin thiết yếu và đặc biệt là giàu vitamin A, K và D, canxi, phốt pho, sắt và kali. Nó làm tăng năng lượng và sức bền, đồng thời giúp tiêu hóa và đồng hóa canxi, protein và các chất dinh dưỡng khác. Là chất làm sạch cơ thể, khử mùi tự nhiên và chống nhiễm trùng, cỏ linh lăng cũng chứa chất diệt lục.

Rễ cây ngưu bàng, một thành viên của công thức Essiac, là một trong những chất lọc máu tốt nhất được biết đến. Nó cũng được chứng minh là có tác dụng thanh lọc bàng quang, thận, gan, bạch huyết, da và hệ tiết niệu.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

giúp cơ thể loại bỏ độc tố khỏi gan và thận và xử lý đường.

Chickweed có tác dụng làm dịu và chữa lành cơ thể cả bên ngoài lẫn bên trong. Nó giúp làm dịu các mô cơ thể trong quá trình làm sạch sâu, làm giảm căng thẳng về thể chất. Nó cũng là một chất lọc máu và được dùng làm thuốc giải độc cho nhiễm độc máu. Nó có hương vị tuyệt vời và việc thêm rau xanh luôn là một niềm vui đến món salad của chúng tôi khi Quạ Trắng và tôi còn sống xa xứ.

Cleavers là một loại thảo mộc tuyệt vời có lợi ích chính là giúp để làm sạch và thanh lọc hệ thống bạch huyết. Bạn có biết rằng chúng ta có khoảng 11 pint máu và 50 pint bạch huyết trong cơ thể và máu đó không bao giờ thực sự tiếp xúc với các tế bào? Mỗi tế bào được bao quanh bởi bạch huyết; chúng nhận chất dinh dưỡng từ bạch huyết và loại bỏ chất thải qua bạch huyết. Hệ thống bạch huyết là một nhân tố chính trong hệ thống miễn dịch của chúng ta. Khi hệ thống miễn dịch yếu, bạch huyết sẽ chứa đầy bùn, khiến dịch bạch huyết chuyển sang màu hồng phách sẫm (chúng phải trong hoặc trắng). Cleavers không chỉ làm thông hệ thống bạch huyết; nó kích thích bạch huyết thải chất thải của nó. Vì nó làm thông mũi và kích thích bạch huyết, nó cũng có tác dụng tương tự với gan, thận, bàng quang, da, vú và toàn bộ hệ thống tiết niệu. Cleavers hoạt động đặc biệt tốt với cây ngưu bàng và cây me chua.

Bò công anh là một trong những nguồn vitamin và khoáng chất phong phú nhất trong vương quốc thực vật. Nó có nhiều vitamin A, C, E và vitamin B, kali, canxi và natri hữu cơ. Bò công anh có tác dụng lọc máu, hỗ trợ điều trị bệnh thiếu máu. Nó cũng làm sạch và kích thích gan và giúp điều trị hạ đường huyết, thấp khớp, các vấn đề về túi mật, lá lách và dạ dày.

Rêu Ailen có hàm lượng dinh dưỡng đặc biệt cao bao gồm vitamin A, D, E, F và K cũng như iốt (một chất quan trọng khoáng chất bị thiếu trong hầu hết các chế độ ăn), canxi và natri. Rêu Ailen cũng chứa photpho, kali và chất hữu cơ

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

lưu huỳnh cộng với 15 trong số 18 nguyên tố cấu thành cơ thể! Nó tốt cho bàng quang, ruột và các tuyến (đặc biệt là tuyến giáp). Nó cũng hỗ trợ điều trị viêm phế quản, bثور cổ, giãn tĩnh mạch, các bệnh về phổi và khớp.

Tảo bẹ là một nguồn giàu vitamin A và vitamin B phức hợp cũng như C, E, G, K và S. Nó chứa gần 30 khoáng chất bao gồm mọi khoáng chất vi lượng. Chứa một lượng lớn iốt, nó tăng cường tuyến giáp và tuyến yên

và giúp tiêu hóa thức ăn bằng cách kích thích sự tiết dịch tiêu hóa của dạ dày và tuyến tụy. Nó kích thích sự trao đổi chất và giúp đốt cháy lượng calo dư thừa trong khi làm sạch và tăng cường sức mạnh toàn bộ cơ thể. Nó cũng giúp loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, túi mật và thận. Nó rất tốt cho làn da, nếp nhăn và có thể giúp điều trị bệnh hen suyễn, tiểu đường, bệnh chàm và bثور cổ.

Marshmallow Root có lẽ là thành viên hữu ích nhất của vương quốc thảo dược để điều trị viêm hệ thống tiêu hóa, hô hấp và tiết niệu. Các tình trạng khác có thể được hưởng lợi từ Rễ Marshmallow bao gồm máu trong nước tiểu, viêm phế quản, các vấn đề về dạ dày và đường ruột, nước, hạ đường huyết, nhiễm trùng, sưng khớp, bất kỳ loại bệnh thận nào.

vấn đề về tuyến tiền liệt, phát ban, đau họng, kích ứng âm đạo và ho.

Hoa cỏ ba lá đỏ là chất tẩy rửa máu và mô tuyệt vời, thấm sâu để đánh bật các độc tố được lưu trữ ở bất cứ đâu trong cơ thể.

cơ thể, đặc biệt là phổi và tiểu phế quản. Chúng cải thiện Khí gan (Chi) và chức năng gan, đồng thời hoạt động trên cả bốn cơ quan đào thải. Jethro Kloss, tác giả cuốn Back to Eden, đã viết,

"Cỏ ba lá đỏ là một trong những phước lành lớn nhất của Chúa dành cho con người. Rất dễ chịu khi dùng và một máy lọc máu kỳ diệu. . . Cỏ ba lá đỏ là

Làm sạch và thanh lọc bản thân

cực kỳ tốt cho thứ C mà không ai muốn, bất kể nó nằm ở đâu.”<sup>145</sup>

Uva Ursi là một trong những loại thảo mộc tốt nhất để điều trị hệ thống tiết niệu độc hại, tắc nghẽn hoặc không thoải mái bao gồm thận và bàng quang. Nó giúp loại bỏ tắc nghẽn, nhiễm trùng, viêm, sỏi, đi tiểu đau, không tự chủ, mủ, viêm niệu đạo, chảy máu đường tiết niệu và loét. Nó cũng giúp giải quyết các vấn đề kinh nguyệt và có tác dụng trên gan, tuyến tiền liệt và lá lách.

Yarrow (hoa) là thứ tôi ăn hầu như mỗi khi đi leo núi. Một loại thảo dược có tác dụng mạnh hơn nhiều so với những gì hầu hết các nhà thảo dược biết, bạn có thể nếm và ngửi thấy sức mạnh của nó. Yarrow là loại thảo mộc có tác dụng trị mồ hôi (làm đổ mồ hôi) yêu thích của tôi và có thể được sử dụng cho nhiều tình trạng. Nó có hiệu quả cao trong việc loại bỏ tắc nghẽn, bùn và chất nhầy, đồng thời có tác dụng chữa lành và làm dịu tất cả các màng nhầy. Nó rất tốt cho bệnh cảm lạnh ở mọi giai đoạn, một máy lọc máu tuyệt vời và có hiệu quả đối với các vấn đề về thận, bàng quang và gan. Theo Tiến sĩ

Christopher, “Yarrow điều chỉnh các chức năng của gan và nó đặc biệt có lợi vì ảnh hưởng của nó đối với sự bài tiết trên toàn bộ ống tiêu hóa; nó làm săn chắc màng nhầy của dạ dày và ruột và chữa lành hệ thống tuyến. Yarrow sẽ không bao giờ làm bệnh nhân yếu đi vì tác dụng bổ của nó.”<sup>146</sup>

Được sử dụng một mình, các loại thảo mộc kết hợp đúng cách sẽ phát huy tác dụng. Để đảm bảo sự thoải mái và kết quả tối đa, tôi cũng khuyên mọi người nên thêm bentonite/psyllium lỏng và một loại men vi sinh tốt vào chương trình tập của họ.

---

<sup>145</sup> Kloss, Jethro. Trở lại Eden. Được xuất bản lần đầu vào năm 1939 bởi tác giả. Phiên bản sửa đổi có sẵn.

<sup>146</sup> Như trên 153

## Probiotic

Trong khi làm sạch, điều rất quan trọng là phải bổ sung hệ thực vật đường ruột thích hợp (vi khuẩn thân thiện) hàng ngày cho đường ruột. Tôi đã thảo luận kỹ lưỡng về chủ đề này trong Chương 10, nhưng bây giờ xin lưu ý rằng trừ khi bạn bị nhiễm trùng nấm men hoặc vi khuẩn gây bệnh, bạn nên sử dụng công thức vi khuẩn tạo kiềm hơn. Hầu hết các công thức chế phẩm sinh học chủ yếu dựa vào lactobacillus, một loại vi khuẩn sản xuất axit. Loại men vi sinh tốt nhất để sử dụng trong và ngay sau khi rửa mặt là loại có nhiều Bifidobacteria, bao gồm *B. infantis*, *B. bifidum* và *B. longum*.

## Bột trấu Psyllium

Trước hết, không nên nhầm lẫn bột trấu mã đề với hạt mã đề hoặc toàn bộ vỏ mã đề. Nếu bạn sử dụng một trong hai dạng bột mã đề sau này, bạn sẽ cần lượng bột trấu mã đề ít nhất gấp đôi. Và hạt mã đề thực tế vô dụng khi được sử dụng để làm sạch.

Trong những ngày đầu chúng tôi không sử dụng psyllium hoặc bentonite khi làm sạch; chúng tôi chỉ sử dụng các loại thảo mộc. Phần lớn những người tham gia vào thời điểm đó là những người ăn chay và kinh nghiệm làm sạch nói chung là không có sự cố. BẰNG  
Tôi ngày càng tiếp xúc với nhiều người ăn thịt muốn thanh lọc cơ thể, tuy nhiên, tôi bắt đầu nghe thấy những lời phàn nàn về chứng đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi và các phản ứng thanh lọc khác. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng những người này có độc tính cao - nhiều hơn so với những người ăn chay - và chất độc của họ không được loại bỏ đủ nhanh để tránh phản ứng. Tôi nhận thấy rằng nếu những người này thêm sữa lactic psyllium và bentonite vào chương trình của họ thì hầu hết những phàn nàn đó sẽ biến mất, điều này giúp việc làm sạch của mọi người trở nên hiệu quả và thoải mái hơn.

Bột Psyllium, khi sử dụng với bentonite lỏng hoặc các chất lỏng khác, tạo ra một khối chất mềm như thạch. Nó

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

có xu hướng bám và làm lỏng mảng nhầy và mang nó ra ngoài. Nó cũng phục vụ như một cây chổi, quét sạch các mảnh vụn lỏng lẻo. Sử dụng bentonite với psyllium có thể tăng khả năng làm sạch hiệu quả gấp mười lần.

Một lời cảnh báo liên quan đến psyllium: Trong lịch sử đã có hai phiên bản psyllium được cung cấp cho công chúng, cả ở Ấn Độ. Các loại thảo mộc có nguồn gốc từ Ấn Độ thường có mức độ ô nhiễm cao do vi khuẩn gây bệnh và/hoặc ký sinh trùng đơn bào. Một số vi sinh vật này có khả năng gây bệnh nặng, kéo dài và thậm chí tử vong cho những người có hệ miễn dịch yếu (và hầu hết mọi người đều có hệ miễn dịch yếu).

Do đó, FDA và mọi nhà cung cấp thảo dược đáng tin cậy ở Mỹ đều yêu cầu psyllium phải được khử trùng. Thật không may, hầu hết việc khử trùng được thực hiện bằng bức xạ hoặc khí ethylene trioxide (ETO), cả hai đều không được chấp nhận đối với bất kỳ ai quan tâm đến sức khỏe. Bức xạ để lại các hạt nhân có hại, lâu dài; ETO đơn giản là một chất độc khác có thể gây đau đầu, buồn nôn, có thể gây tổn thương gan và thận, đồng thời có liên quan đến sự phát triển của bệnh ung thư.<sup>147</sup> Người ta khẳng định ETO bay hơi khỏi mã đề trong vòng vài ngày sau khi điều trị. Tuyên bố này đến từ các nhà sản xuất ETO và hoàn toàn không đúng sự thật.

May mắn thay, ngày nay ngày càng có nhiều mã đề được xử lý bằng một hình thức khử trùng không độc hại, sử dụng quy trình xử lý nhiệt bằng hơi nước đặc biệt để loại bỏ tất cả các vi sinh vật và để lại mã đề có mùi vị mới, sạch để chịu và không có cạnh độc hại. Đảm bảo mã đề của bạn được trồng theo phương pháp hữu cơ hoặc được dán nhãn là đã qua xử lý nhiệt hoặc không bức xạ/không ETO.

---

<sup>147</sup> “Đã có báo cáo về rối loạn thần kinh và thậm chí tử vong sau khi phơi nhiễm. Có thể là chất gây ung thư cho con người.” Từ nghiên cứu được thực hiện theo Chỉ thị của Hội đồng Seveso II, <http://mahbsrv.jrc.it/Framework-Seveso2-Annex1.html>, trang 17/37 trong mục Ethylene oxit.

## Bentonit

Bentonite, còn được gọi là montmorillonite, là một chất kỳ diệu được tạo ra bởi Đất Mẹ: một loại đất sét được hình thành do sự lắng đọng của tro núi lửa. Nó đã được người dân bản địa sử dụng rộng rãi trên khắp thế giới qua nhiều thế hệ trong và ngoài nước.<sup>148</sup> Canxi bentonite được sử dụng phổ biến nhất và có sẵn ở dạng bột khô, dễ trộn với nước. Natri bentonite được sử dụng rộng rãi trong các ứng dụng công nghiệp. Natri bentonite cấp dưỡng phẩm là lựa chọn đầu tiên của tôi nhưng nó khó hydrat hóa và cần một số kỹ năng cũng như thiết bị phù hợp để pha trộn. Tôi đã nhanh chóng đốt cháy nhiều máy xay sinh tố khi thử nghiệm nó trong những ngày đầu.

Bentonite hữu ích đến mức tôi có nó trong hộp sơ cứu của mình. Tôi thậm chí còn mang nó đi du lịch bụi. Khi được sử dụng dưới dạng bột nhào, nó sẽ hút chất độc và tình trạng viêm ra khỏi cơ thể. Một chút bentonite ngậm nước lên vết ong đốt sẽ khiến cơn đau gần như biến mất ngay lập tức. Nó sẽ làm khô mụn một cách an toàn nhanh hơn bất kỳ loại thuốc nào. Tác dụng hút mạnh mẽ của nó có thể làm sạch mụn nhọt trong thời gian kỷ lục - đất sét chỉ hút nhiễm trùng ra ngoài. Tắm trong đó và chất độc được rút ra khỏi da. Bentonit thậm chí có thể làm dịu đầu gối hoặc khuỷu tay bị va chạm và sưng tấy đau đớn. Chỉ cần đặt một miếng thuốc đắp bentonite dày lên vết thương, vết sưng và đau sẽ giảm trong thời gian chưa đến một nửa thời gian so với bất kỳ phương pháp nào khác. Tôi thậm chí còn sử dụng nó để loại bỏ các mảnh vụn và giảm hoặc loại bỏ một số loại phát ban trên da.

Bentonite có thể được sử dụng trong quá trình làm sạch vì nó về cơ bản hoạt động giống như một nam châm hoặc miếng bọt biển, hấp thụ một lượng lớn chất độc hại từ toàn bộ ống tiêu hóa. (Hấp phụ là quá trình kéo một chất ra xa; hấp thụ mô tả quá trình hấp thụ.) Tùy thuộc vào

<sup>148</sup> Williams, Lynda B và cộng sự. Các thành phần "Bentonite, Band Aids và Borborygmi" (Quebec, Quebec) tập. 5,2 (2009): 99-104.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

là loại bentonite, nó có thể hấp thụ chất độc, vi khuẩn và ký sinh trùng cũng như các khoáng chất vô cơ, thuốc và thậm chí cả phóng xạ gấp 40 lần trọng lượng của chính nó. 149 Đúng vậy, nó thậm chí còn được sử dụng để dọn dẹp các vụ tai nạn nhà máy điện hạt nhân.<sup>150</sup> Ngoài ra, bentonite còn có tác dụng rất tốt trong việc loại bỏ hầu hết các kim loại nặng ra khỏi cơ thể.

Tôi nhận thấy rằng không có gì hiệu quả hơn bentonite để giảm bớt ngộ độc thực phẩm và/hoặc nôn mửa nghiêm trọng - miễn là bạn hành động nhanh chóng. Tôi đã sử dụng bentonite sau khi bị ngộ độc thực phẩm khi ăn ở nhà hàng. Tôi khuấy hai thìa cà phê tròn natri bentonite ngâm nước trong một cốc nước và nuốt nó xuống. Chỉ cần chất độc được giữ lại trong dạ dày, vấn đề sẽ được giải quyết trong vòng một giờ. Nếu bạn vẫn gặp vấn đề sau một giờ, chất độc có thể đã xâm nhập vào ruột non. Sau đó sử dụng bentonite với bột trấu psyllium như trong món lác psyllium/bentonite.

Nuốt nó xuống và một giờ sau uống thuốc nhuận tràng thảo dược có chứa cascara sagrada. Điều này sẽ khiến khối bentonite nhanh chóng bị ngộ độc thực phẩm; một khi nó hấp thụ chất độc, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tốt hơn nhanh chóng. Một giờ sau, lặp lại quá trình này và ngày hôm sau bạn sẽ cảm thấy ổn.

Không bao giờ uống nhiều hơn hai muỗng cà phê tròn ngâm nước natri bentonite (được trộn sẵn dưới dạng đất sét lỏng), trộn kỹ chúng trong khoảng 8 ounce nước, sau đó uống thêm nước. Nếu bạn đang sử dụng bột bentonite canxi, hãy sử dụng một thìa cà phê mức trong 8 ounce nước, sau đó thêm nhiều nước hơn hoặc theo chỉ dẫn trên nhãn.

Luôn trộn bentonite với nước tinh khiết khi sử dụng nội bộ. Bentonite khô, dạng bột có thể tích tụ trong ruột và gây tắc nghẽn nghiêm trọng đến mức (trong

---

149 Moosavi, M. "Đất sét Bentonite như một phương thuốc tự nhiên: Đánh giá ngắn gọn." Tạp chí Y tế Công cộng Iran, Tập. 46, không. Ngày 9 tháng 9 năm 2017, trang 1176-83

150 Beresford, NA và cộng sự. "Ba mươi năm sau vụ tai nạn Chernobyl: Chúng ta đã học được gì?" Tạp chí phóng xạ môi trường. Tập. 157, tháng 6 năm 2016, trang 77-89.



trường hợp cực đoan) có thể cần phải phẫu thuật để loại bỏ nó. Sử dụng quá nhiều natri bentonite ngậm nước mà không có mã đề cũng có thể gây tắc nghẽn vì natri bentonite trương nở đáng kể trong nước. Đó là lý do tại sao một số bentonite ngậm nước rất dày và một số khác lại mỏng; canxi bentonite trương nở rất ít khi trộn với nước. Dù bằng cách nào, điều quan trọng là phải uống nhiều nước khi ăn bentonite.

#### Bentonite hoạt động như thế nào

Bentonite là một loại đất sét smectite được đặc trưng bởi điện tích âm ion cao. Chất lượng này làm cho nó có khả năng hấp phụ và hấp thụ cao. Nói cách khác, nó thu hút, thu hút và giữ các chất ion tích điện dương như độc tố, tạp chất, vi rút, ký sinh trùng, nấm, vi khuẩn, kim loại nặng và bức xạ mà không phá vỡ chúng khi đất sét bị loại bỏ hoặc trục xuất. Sau khi liên kết với bentonite, những chất này sẽ được đưa ra khỏi cơ thể mãi mãi.

Một số người bày tỏ lo ngại về nhôm, chì và các chất khác có trong bentonite trong tự nhiên. Chúng được liên kết với đất sét và không có khả năng sinh học đối với cơ thể con người. Có lẽ tôi đã lập kỷ lục thế giới về lượng tiêu thụ bentonite và vẫn có những lúc tôi sử dụng nó hàng ngày trong nhiều tuần. Tôi không có dấu hiệu ngộ độc nhôm và phân tích tóc chưa bao giờ cho thấy mức nhôm bất thường trong cơ thể tôi.

Cách đây không lâu tôi đã qua sinh nhật thứ 76 của mình và tôi vẫn còn sống!

Có nhiều nghiên cứu ủng hộ việc sử dụng bentonite. Ví dụ, người ta phát hiện ra rằng việc bổ sung bột bentonite vào khẩu phần ăn của lợn làm giảm đáng kể nồng độ chì trong mô trong máu, não, gan, xương, thận và tóc của chúng.<sup>151</sup>

---

<sup>151</sup> Yu DY và cộng sự. Ảnh hưởng của hỗn hợp siêu mịn montmorillonite đến hiệu suất tăng trưởng và mức độ chì trong mô ở lợn. *Biol Trace Elem Res*. Tháng 12 năm 2008. 125:229-35.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Một nghiên cứu thú vị khác về cá rô phi cho thấy bổ sung bentonite làm giảm hàm lượng chì trong thận và máu.<sup>152</sup>

## Cách sử dụng Bentonite

Bentonite phải luôn được trộn với bột trấu psyllium khi làm sạch để tạo ra thứ mà tôi gọi là "lắc làm sạch". Về cơ bản, Psyllium "quét sạch" mảng nhầy.

Các mảnh vụn lỏng lẻo này bám vào phần lớn psyllium khi bentonite liên kết các chất độc lỏng lẻo lại với nhau, đảm bảo thoát ra khỏi cơ thể nhanh chóng và hoàn toàn.

Các loại rắc psyllium/bentonite mà chúng tôi sử dụng để làm sạch là không bao giờ được hấp thụ vào thành dạ dày bên trong cơ thể. Trên thực tế, cơ thể không thể hấp thụ bất kỳ phần nào của psyllium hoặc bentonite. Đầu tiên, mã đề là một chất xơ không hòa tan và các hạt của nó quá lớn để có thể đi qua thành ruột. Bentonite có điện tích âm mạnh và thành ruột cũng vậy; chúng đẩy nhau và do đó không phần nào của sự rung chuyển có thể truyền vào máu của chúng ta. Bạn đã bao giờ thử đặt hai nam châm có cùng điện tích lại với nhau chưa? Bạn không thể.

Chúng tự động đẩy nhau. Vì vậy, đó là với hỗn hợp psyllium/bentonite được sử dụng để làm sạch

Khi sử dụng bentonite, tránh bất kỳ chất dinh dưỡng hoặc thảo dược nào bổ sung ít nhất một giờ sau đó vì bentonite sẽ hấp thụ hoặc liên kết các chất dinh dưỡng đó và làm bất hoạt hoàn toàn chúng. Ngay cả khi được sử dụng với psyllium, bentonite sẽ hấp thụ bất cứ thứ gì có giá trị dinh dưỡng như thảo mộc, chế phẩm sinh học và vitamin cùng với chất độc, vi khuẩn gây bệnh và ký sinh trùng.

---

<sup>152</sup> Đại W và cộng sự. Tác dụng của montmorillonite đối với sự tích lũy Pb, stress oxy hóa và tổn thương DNA ở cá rô phi (*Oreochromis niloticus*) tiếp xúc với Pb trong chế độ ăn uống. *Biol Trace Elem Res*. Tháng 7 năm 2010;136(1):71-8.

## Nước tinh khiết

Độ tinh khiết là điều cần thiết khi chuẩn bị cho quá trình làm sạch của bạn, bao gồm cả nước bạn sử dụng. Nước cất, nước suối hoặc nước giéng đều được, nhưng bất cứ thứ gì có clo hoặc florua thì không, vì cả hai đều gây chết người! Clo, một chất cực độc, đã được sử dụng để giết người trong cả hai cuộc chiến tranh thế giới. Nó có độc tính cao ngay cả ở nồng độ nhỏ. 153 Đó là lý do vì sao clo được sử dụng trong nước; nó tiêu diệt vi khuẩn và ký sinh trùng một cách nhanh chóng và hiệu quả. Tuy nhiên, các nghiên cứu lâm sàng đã chỉ ra rằng nước uống có clo có liên quan tích cực đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu dòng tủy mãn tính,<sup>154</sup> ung thư vú,<sup>155</sup> ung thư não,<sup>156</sup> ung thư thận,<sup>158</sup> ung thư bàng quang,<sup>160</sup> ung thư trực tràng,<sup>162</sup> và

---

<sup>153</sup> Nhóm, Edward. "Hóa chất độc hại: Mỗi nguy hiểm cho sức khỏe của clo." GlobalHealingCenter.com. Ngày 10 tháng 7 năm 2017

<sup>154</sup> K Kasim, P Levallois, KC Johnson, B Abdous và P Auger, Nhóm nghiên cứu dịch tễ học của Cơ quan đăng ký ung thư Canada. "Sản phẩm phụ khử trùng bằng clo trong nước uống và nguy cơ mắc bệnh bạch cầu ở người trưởng thành ở Canada". Tạp chí Dịch tễ học Hoa Kỳ. 15 tháng Giêng;163 (2) (2006) :116-26. Epub: 30 tháng 11 (2005).

<sup>155</sup> BA Revich, TI Ushakova, OV Sergeev và V Zeilert, "Ung thư vú ở Chapayevsk." Tháng Một-Tháng Hai;(1) (2005): 18-21.

<sup>156</sup> D Venarucci, A Vallese, PCatalini và Venarucci V, "Đánh giá hóa chất các thông số trong u nang vú." Tháng sáu;35(2) (1993): 108-12.

<sup>157</sup> KP Cantor, CF Lynch, ME Hildesheim, M Dosemeci, J Lubin, M Alavanja và G Craun, "Nguồn nước uống và các sản phẩm phụ của quá trình clo hóa ở Iowa. III. Nguy cơ ung thư não." 15 tháng 9;150(6) (1999): 552-60.

<sup>158</sup> M Koivusalo, T Hakulinen, T Vartiainen, E Pukkala, JJ Jaakkola và J Tuomisto, "Đột biến do nước uống gây ra và ung thư đường tiết niệu: một nghiên cứu bệnh chứng dựa trên dân số ở Phần Lan." 1 tháng 10;148(7) (1998): 704-12

<sup>159</sup> M Koivusalo, JJ Jaakkola, T Vartiainen, T Hakulinen, S Karjalainen, E Pukkala và J Tuomisto. "Đột biến nước uống và ung thư đường tiêu hóa và đường tiết niệu: một nghiên cứu sinh thái ở Phần Lan". Tạp chí Y tế Công cộng Hoa Kỳ. Tháng Tám;84(8) (1994):1223-8.

<sup>160</sup> KP Cantor, CF Lynch, ME Hildesheim, M Dosemeci, J Lubin, M Alavanja và G Craun, "Nguồn nước uống và các sản phẩm phụ của quá trình clo hóa. I. Nguy cơ ung thư bàng quang." Tháng 1;9(1) (1998): 21-8.

<sup>161</sup> WD King và LD Marrett. "Nghiên cứu bệnh chứng về bệnh ung thư bàng quang và các sản phẩm phụ của quá trình clo hóa trong nước đã qua xử lý (Ontario, Canada)." Tháng 11;7(6) (1996): 596-604.

<sup>162</sup> Như trên.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

khối u ác tính ở người bơi lội.<sup>163</sup> Việc tiếp xúc với nước nóng có chứa clo, chẳng hạn như khi tắm, tắm bồn hoặc rửa bát đĩa làm tăng đáng kể các sản phẩm phụ của quá trình clo hóa được cho là gây ung thư.<sup>164</sup> Và danh sách này vẫn tiếp tục kéo dài.

### Nước ép tươi

Trong quá trình thanh lọc cơ thể, tốt nhất bạn chỉ nên uống nước trái cây tươi được làm từ sản phẩm được trồng hữu cơ. Tự làm nước ép từ táo, đào, dưa hấu, dưa đỏ, cà rốt, v.v.

Táo là tốt nhất; quả mọng, nho, bưởi và cam cũng tốt. Nếu bạn không thể tự làm, hãy mua nước trái cây tươi làm từ sản phẩm hữu cơ. Không bao giờ uống nước trái cây không được dán nhãn trồng hữu cơ; nếu không, bạn có thể hoàn toàn chắc chắn rằng mình đang nhận được dấu vết của thuốc trừ sâu độc hại, dư lượng phân bón và thuốc diệt cỏ. Thực phẩm được trồng thương mại thường thiếu dinh dưỡng, có thể bị biến đổi gen và không đáng tin cậy. Sẽ là khôn ngoan nếu bạn không bao giờ uống nước trái cây có thêm đường, xi-rô ngô, đường fructose hoặc bất kỳ thành phần không tự nhiên nào.

Mặc dù bạn có thể tạo hương vị cho món lác psyllium của mình với một ít nước trái cây, nhưng tốt nhất nên uống nước trái cây khoảng một giờ sau khi lác để có thể tận hưởng đầy đủ lợi ích dinh dưỡng của nước ép. Hoa quả nước trái cây giúp quá trình thanh lọc và cung cấp nước cho cơ thể; nước ép rau quả giúp xây dựng các tế bào và mô khỏe mạnh mới.

Uống nước cam và các loại nước ép có múi khác trong quá trình làm sạch chỉ khi bạn đã thanh lọc cơ thể nhiều lần và chưa bao giờ bị thiếu canxi. Cam quýt có tính thanh lọc cao đến mức nó có thể gây ra đau thái nhanh các chất thải độc hại khiến cơ thể khó xử lý. Nước cam cũng là một trong số ít các loại nước ép có tính axit cao đến mức có xu hướng hút canxi ra khỏi cơ, khiến cơ thể bị tổn thương.

---

<sup>163</sup> PJ Nelemans, FH Rampen, H Groenendal, LA Kiemeneij, DJ Ruiter và AL Verbeek, "Bơi lội và nguy cơ mắc bệnh u ác tính ở da." Tháng 10;4-5(1994): 281-6.

<sup>164</sup> CP Weisel và WJ Chen, "Tiếp xúc với sản phẩm phụ của quá trình clo hóa từ nhiệt độ cao sử dụng nước." Tháng Hai;14(1) (1994): 101-6.

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

có thể gây chuột rút, đặc biệt là ở ngón chân. Những người có thận yếu cũng nên tránh tất cả các loại nước ép cam quýt.

Lưu ý: Bất kỳ ai bị nhiễm trùng nấm men, chẳng hạn như *Candida albicans*, hoặc những người không dung nạp đường, nên sử dụng nước thường khi trộn sinh tố mã đề.

### Máy thực

Máy thực là phát minh tuyệt vời để tự chăm sóc bản thân và nên được sử dụng cho các giai đoạn làm sạch sâu. Táo bón được hầu hết các bác sĩ biết đến định nghĩa là đi tiêu ít hơn ba lần một ngày khi ăn hai bữa một ngày và ít hơn bốn lần khi ăn ba bữa một ngày.

Táo bón là một mối nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe và là dấu hiệu cho thấy bệnh mãn tính có thể đang phát triển. Vì vậy, điều cần thiết là phải đi tiêu ít nhất ba lần mỗi ngày khi làm sạch; nếu bạn không, bạn sẽ cần dùng thêm các loại thảo mộc kích thích nhu động ruột và/hoặc uống thuốc xổ. Thuốc xổ cũng có lợi nếu bạn cảm thấy buồn nôn hoặc đau đầu. Xem Phụ lục 4 để biết cách dùng thuốc xổ.

### Hỗ trợ dưỡng chất trong khi làm sạch

Khi con người làm sạch lần đầu tiên, họ cần phải bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng quan trọng để nuôi dưỡng cơ thể trong chương trình. Sẽ không khôn ngoan nếu buộc cơ thể phải làm sạch sâu khi cơ thể có thể thiếu những yếu tố cần thiết để tận dụng tối đa quá trình này. Tuy nhiên, một khi nguồn dự trữ của chúng ta đã đầy, chúng ta có thể không cần chất dinh dưỡng trong quá trình thanh lọc - nếu chúng ta có sức khỏe tốt. Dưới đây là ba điều tôi thực sự khuyên bạn nên:

Hỗn hợp siêu thực phẩm giàu chất diệp lục chất lượng cao

Hãy tìm loại sữa công thức giàu bột nước ép từ các loại cỏ như lúa mạch, tảo xoắn hoặc *chlorella*, rong biển,

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

chiết xuất nấm, chất chống oxy hóa và vitamin B. Dạng bột có thể trộn vào nước ép rau củ để dễ uống. Công thức cũng có thể được đóng gói.

### Khoáng chất điện giải hữu cơ

Nhiều người chưa nhận thức được sự khác biệt giữa các khoáng chất đến từ vương quốc thực vật (hữu cơ) và khoáng chất từ đá (vô cơ). Hãy tìm loại sữa công thức được làm từ nguồn thực vật như cần tây và các loại nước ép khác. Khoáng chất điện giải bao gồm canxi, clorua, magiê, phốt phat, kali và natri. Như tôi đã nhấn mạnh trong suốt cuốn sách này, chúng rất cần thiết cho sức khỏe tốt vì chúng giúp duy trì sự cân bằng axit-kiềm cũng như điều hòa chức năng thần kinh và cơ bắp.

### Khoáng chất lỏng dạng keo

Khoáng chất vi lượng hữu cơ rất cần thiết cho sự sống và do thói quen canh tác kém, đất của chúng ta đã bị cạn kiệt nghiêm trọng và hầu hết mọi người không nhận đủ khoáng chất từ thực phẩm nữa. Một lựa chọn phổ biến để làm sạch hiệu quả là thêm chất hữu cơ, chelat (dễ hấp thu hơn), dạng keo.

(hạt lơ lửng, không hòa tan), bổ sung chất lỏng khoáng vi lượng. Khoáng chất ở trạng thái vi mô này đủ nhỏ để được hấp thụ nhanh chóng và dễ dàng qua tế bào.

màng. Chúng đến từ tàn dư thực vật thời tiền sử

và đã được hàng triệu người sử dụng trong nhiều thập kỷ. Trước đây, chúng được mô tả là "đồng enzyme" vì chúng hỗ trợ rất nhiều cho các enzyme trao đổi chất trong mọi quá trình đào thải. Về mặt sức khỏe tốt hơn và vượt qua bệnh tật, chúng là những khối xây dựng cơ bản hỗ trợ chữa lành và tái tạo lại cơ thể. Tôi đề xuất các công thức liệt kê ít nhất

60 khoáng chất vi lượng khác nhau.

Các báo cáo về lợi ích của việc sử dụng khoáng chất dạng keo dạng lỏng đã đạt đến mức gần như thần kỳ. Tôi đã nghe nói bị cô lập

báo cáo về việc tóc bạc trở lại màu tự nhiên (mặc dù nó không có tác dụng với tôi nhưng tôi không dùng nó hàng ngày). Phát ban, viêm khớp, đục thủy tinh thể, tiểu đường và các vấn đề khác được cho là sẽ biến mất sau khi sử dụng các khoáng chất này trong một thời gian dài mà không có tác dụng phụ. Chúng cũng có thể được sử dụng bên ngoài trên các vết loét và vết cắn và rất tốt cho vết bỏng và da.

Sử dụng khoáng chất lỏng trước, trong và sau khi làm sạch giúp làm sạch tốt hơn. Điều này không phải vì chúng cần thiết để giúp loại bỏ mảng bám chất nhầy; đó là vì chúng giúp cơ thể và ruột hoạt động tốt hơn. Và đừng nhầm lẫn khoáng chất vi lượng với chất điện giải - cả hai đều quan trọng cho sự sống nhưng chúng là những loại khoáng chất hoàn toàn khác nhau với các chức năng khác nhau. Khoáng chất vi lượng có thể mất thời gian để phát huy tác dụng và bạn nên dùng chúng trong khoảng bảy tuần trước khi đánh giá hiệu quả của chúng.

Hãy cẩn thận khi lựa chọn một công thức khoáng chất lỏng. Nhiều công ty tuyên bố có nhiều loại khoáng chất trong sản phẩm của họ nhưng nhiều công ty pha loãng công thức của họ từ 4 đến 8 lần với nước để làm giảm vị đắng; một số thậm chí còn thêm chất ngọt. Có, những công thức này sẽ ngon hơn, nhưng bạn sẽ phải trả nhiều tiền hơn cho cùng một lượng khoáng chất. Một lần tại một buổi triển lãm, tôi đã mua một sản phẩm khoáng lỏng cỡ 1 lít đang được bán tại một gian hàng và bắt đầu uống thẳng từ chai. Trong vòng hai giờ, tôi đã uống hết toàn bộ lít nhưng không gặp bất kỳ phản ứng nào. Nếu sản phẩm đó có giá trị gì đó, tôi sẽ không bao giờ uống được dù chỉ một phần tư chai trong thời gian đó - nó sẽ gây ra bệnh tiêu chảy nặng.

Tất cả các khoáng chất lỏng chất lượng đều có vị đắng. Tôi khuyên bạn nên pha loãng chúng với nước ép cam quýt hoặc nho tươi. Nước ép mận có tác dụng che giấu vị đắng và nước ép dứa cũng rất tốt.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Cảnh báo: Công thức khoáng chất lỏng có thể tạo ra hiệu ứng axit nhẹ. Nó chỉ nên được sử dụng khi một người có đầy đủ lượng khoáng chất điện giải có tính kiềm dự trữ. Chủ đề chất điện giải và dự trữ kiềm sẽ được nói nhiều hơn ở phần sau của cuốn sách này.

### Bản tóm tắt

Nếu bạn đang dự định mua một công thức làm sạch và mong muốn một chương trình nâng cao, đây là danh sách những thứ cần tìm:

- Dịch vụ khách hàng với hệ thống hỗ trợ sạch sẽ có thể được yêu cầu trả lời các câu hỏi và cung cấp hỗ trợ đủ tiêu chuẩn.
- Ít nhất một chương trình 14 ngày.
- Kiểm tra độ pH hoàn chỉnh với giấy pH và hướng dẫn làm bài kiểm tra - giấy quỳ thông thường mua ở hiệu thuốc có thể sẽ không được hiệu chuẩn cho nước tiểu và nước bọt. Hãy tìm giấy có độ pH có phạm vi từ 5,5 đến 8.
- Các thành phần được chế tạo một cách tự nhiên và/hoặc có đạo đức được trồng hữu cơ (một số loại thảo mộc chỉ được trồng tự nhiên và một số không bao giờ được trồng theo phương pháp hữu cơ). • Probiotic chứa chủ yếu là vi khuẩn bifidobacteria và lactobacillus.



Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Chương 9

# Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

"Sự lựa chọn chứ không phải cơ hội quyết định số phận con người."

-Vô danh

Uống nước trái cây tươi làm từ trái cây và rau quả được trồng hữu cơ hàng ngày là một trong những điều khôn ngoan và quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng có thể làm để đạt được và duy trì sức khỏe tốt. Thử nghiệm trong phòng thí nghiệm đã chỉ ra rằng thực phẩm được trồng theo phương pháp hữu cơ có thể có giá trị dinh dưỡng và khoáng chất cao hơn tới 350% so với thực phẩm được trồng thương mại<sup>165</sup> và hàm lượng khoáng chất trong thực phẩm được trồng theo phương pháp hữu cơ đặc biệt cao hơn so với thực phẩm được trồng thương mại.<sup>166</sup> Nhiều nghiên cứu gần đây kết luận rằng trong khi thực phẩm được trồng theo phương pháp hữu cơ có thể không giàu dinh dưỡng hơn thực phẩm được trồng thông thường, nhưng nó có nhiều chất chống oxy hóa hơn đáng kể và ít hoặc không có dư lượng thuốc trừ sâu - mang lại lợi ích to lớn cho sức khỏe thể chất.<sup>167,168,169</sup>

Chúng ta cần rất nhiều vitamin, khoáng chất, enzyme, chất chống oxy hóa và các chất dinh dưỡng khác để khỏe mạnh và nước trái cây tươi cung cấp mức độ đậm đặc của những thành phần quan trọng này. Là một phần thưởng bổ sung, họ tràn đầy sinh lực sống!

---

<sup>165</sup> BL Smith, Tạp chí "Thực phẩm hữu cơ so với Thực phẩm siêu thị: Cấp độ nguyên tố" của Dinh dưỡng ứng dụng 45 (1993): 35-9

<sup>166</sup> Anon, "Thực phẩm hữu cơ bổ dưỡng hơn nhiều." Bản tin của Hiệp hội Nông nghiệp Bền vững Quốc gia Úc (NASAA). 10 tháng 2 (2000).

<sup>167</sup> Baranski, M., và cộng sự. "Chất chống oxy hóa cao hơn và nồng độ cadmium thấp hơn và tỷ lệ dư lượng thuốc trừ sâu thấp hơn trong cây trồng hữu cơ: tổng quan tài liệu có hệ thống và phân tích tổng hợp." Anh J Nutr. 2014 ngày 14 tháng 9; 112(5):794-811.

<sup>168</sup> Charles, Dan. "Rốt cuộc rau hữu cơ có bổ dưỡng hơn không?" NPR.com - "Tất cả mọi thứ đều được cân nhắc." Ngày 11 tháng 7 năm 2014

<sup>169</sup> Cernansky, Rachel. "Thực phẩm hữu cơ bắt đầu chứng minh giá trị của nó." ScienceNewsforStudents.org. Ngày 21 tháng 8 năm 2015

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Các chất dinh dưỡng quan trọng có trong nước trái cây tươi thúc đẩy và tăng cường hoạt động làm sạch của cơ thể. Vì vậy, tôi khuyến khích tất cả những người làm sạch nên mua một máy ép trái cây tốt và tự làm nước ép trái cây và rau quả từ các sản phẩm tươi được trồng hữu cơ. (Ngoại lệ duy nhất của tôi đối với đề xuất này là những người nhạy cảm với đường<sup>170</sup> nên tránh tất cả các loại nước ép ngọt.) Có một số cuốn sách hay về nước ép trái cây và nước ép hữu cơ tươi.

[Lưu ý: Khi bắt đầu nghiên cứu thanh lọc cơ thể, tôi không khuyên dùng nước ép trái cây ở giai đoạn đầu này. Tuy nhiên, khi người Mỹ trở nên yếu hơn qua mỗi thế hệ và khi môi trường của chúng ta ngày càng ô nhiễm hơn, con người ngày nay trở nên độc hại hơn nhiều so với 20 năm trước. Xu hướng không lành mạnh và đáng tiếc này có lẽ thể hiện rõ nhất ở tình trạng béo phì gia tăng đáng báo động ở trẻ em và người lớn.]

Bạn có thể uống quá nhiều nước?

Điều quan trọng là phải uống nhiều nước mỗi ngày, tốt nhất là nước tinh khiết, không chứa clo, không chứa fluoride và nước cất. Nó phải luôn được bảo quản trong ly thủy tinh hoặc hộp nhựa cao cấp dành cho nước uống, trái ngược với bình sữa một gallon hoặc bình nước cất bằng nhựa mà bạn tìm thấy trong siêu thị.

Nước rất quan trọng trong quá trình làm sạch vì nếu không có đủ nước, quá trình đào thải diễn ra chậm chạp và các phản ứng làm sạch tăng lên đáng kể. Vào một ngày hè nóng nực, một người có kích thước trung bình nên uống khoảng 1 gallon nước trong khi làm sạch hoặc 1 ounce nước cho mỗi pound trọng lượng cơ thể. Vào những ngày mát mẻ, cần ít nhất ba lít nước. Nói chung, thà uống quá nhiều nước còn hơn là không đủ. Nhưng chúng ta có thể uống quá nhiều nước không?

---

<sup>170</sup> Bao gồm những người bị hạ đường huyết, tiểu đường và mắc bệnh nấm men nhiễm trùng như nấm candida.

Một báo cáo có tựa đề "Nguy hiểm khi vận động viên chạy marathon uống quá nhiều nước" cho biết: "Uống quá nhiều nước trong khi chạy marathon có thể giết chết bạn."<sup>171</sup> Đây là tin sốt dẻo thực sự: Một phụ nữ lực sĩ 28 tuổi đã chết sau khi hoàn thành một cuộc chạy marathon và sau đó bù nước lại bằng nước. Chẩn đoán của cô là bệnh não hạ natri máu. Định nghĩa y tế về hạ natri máu là "nồng độ ion natri thấp bất thường"<sup>172</sup> trong máu tuần hoàn; bệnh não đề cập đến một rối loạn của não. Bạn có thấy điều gì liên quan đến nước ở đây không? Nguyên nhân tử vong là do thiếu chất điện giải (natri) chứ không phải do uống quá nhiều nước! Nếu một người vốn đã có lượng natri hữu cơ thấp đến mức nguy hiểm và sau đó chạy marathon (gây ra tình trạng cạn kiệt natri hơn nữa), thì chỉ khi đó nước mới có thể góp phần gây ra loại tử vong này. Điều duy nhất nước làm là tạm thời làm loãng dòng máu vốn đã thiếu natri, đẩy nạn nhân đến bờ vực thẳm. Vấn đề thực sự là sự thiếu hụt chất điện giải trước sự kiện thể thao, sự thiếu hụt có thể dễ dàng được phát hiện bằng các xét nghiệm pH đơn giản của nước bọt và nước tiểu.

Thông thường nước sẽ đi vào dòng máu và tích hợp ngay với chất điện giải trong máu. Nhưng khi không có đủ chất điện giải để hòa vào nước, việc pha loãng thêm do bổ sung nước sẽ khiến con người gặp nguy hiểm. Máu thiếu natri cũng sẽ bị thiếu oxy; Khi nó đi vào não ở trạng thái này, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách rút nước ra khỏi máu để tập trung natri và tái lập cân bằng nội môi. Quá trình này khiến chất lỏng tích tụ trong não, da và phổi. Cách điều trị thích hợp ngay lập tức là bác sĩ cho uống thuốc hữu cơ chất điện giải cho bệnh nhân, nhưng trong mọi trường hợp tôi biết, họ cung cấp chất điện giải vô cơ mà cơ thể không thể cung cấp một cách hiệu quả

<sup>171</sup> Arieff, A., và cộng sự. "Nguy hiểm khi vận động viên chạy marathon uống quá nhiều nước." Đại học California ở San Francisco. ScienceDaily.com. Ngày 5 tháng 5 năm 2000.

<sup>172</sup> Ion natri là chất điện phân chính giúp đệm axit.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

hòa nhập. Khi đó bệnh nhân có thể bị ngạt thở do có quá nhiều chất lỏng trong phổi hoặc tử vong do thoát vị não.

Bây giờ hãy hiểu điều này: Hầu hết những vận động viên này đều “bình thường”, tiêu thụ nhiều natri mỗi ngày trong đời. Nhưng như tôi đã viết trước đó, natri clorua có trong muối ăn là sai natri cho cơ thể con người. Hầu hết các vận động viên chết sau khi thi đấu đều ăn quá nhiều chất tạo axit thực phẩm vì họ được biết rằng protein giúp xây dựng cơ bắp. Nhưng họ không được biết rằng quá nhiều protein có thể gây tử vong vì nó làm cạn kiệt các ion natri và gây hạ natri máu.

Allen Arieff, MD, giáo sư y khoa UC San Francisco, đồng viết báo cáo về các vận động viên chạy marathon bao gồm người phụ nữ đã chết và sáu vận động viên khác bị hạ natri máu khi chạy marathon nhưng vẫn sống sót sau khi được điều trị qua đường tĩnh mạch bằng dung dịch muối cao. Người ta lưu ý rằng mỗi vận động viên này đã sử dụng thuốc giảm đau có chứa ibuprofen, loại thuốc này có thể khiến cơ thể giữ nhiều nước hơn. “Những loại thuốc này có thể gây ra (hạ natri máu) nhiều hơn và có thể khiến tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.”<sup>173</sup> Để được giải thích sâu hơn về chủ đề này, hãy đọc Phân tích nước tiểu tương quan: Cơ thể biết rõ nhất. <sup>174</sup> Nó đã được xuất bản cách đây 30 năm nhưng vẫn là một nguồn tài liệu có giá trị cao.

Lưu ý: Nếu các phản ứng làm sạch xảy ra như đau đầu, mệt mỏi hoặc cảm giác uể oải, tắc nghẽn hoặc táo bón, hãy uống nhiều nước hơn ngay cả khi bạn đã uống vì có thể không đủ. Khi gặp phản ứng tẩy rửa, hãy uống đủ nước đến mức bạn phải đi tiểu ít nhất mỗi giờ một lần.

---

<sup>173</sup> Như vậy, Arieff.

<sup>174</sup> Ted M. Morter, Jr. BS, MA, DC, Phân tích nước tiểu tương ứng: Cơ thể hiểu rõ nhất. (Rogers, Arkansas: Công ty Nghiên cứu TỐT NHẤT, 1987)

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

Một người nên tiếp tục làm sạch trong bao lâu?

Một chương trình làm sạch lý tưởng cho người bình thường sẽ chạy bốn tuần: hai tuần rửa ở Giai đoạn nhẹ nhàng, một tuần rửa ở Giai đoạn sức mạnh và một tuần đến 10 ngày ở Giai đoạn chính. Hướng dẫn này có thể được sửa đổi để đáp ứng nhu cầu cá nhân và tùy theo cách cơ thể mỗi người phản ứng trong khi làm sạch. Một người có độc tính cao cần làm sạch chậm hơn, dành nhiều thời gian hơn cho các giai đoạn nhẹ nhàng hơn để giảm thiểu các phản ứng khó chịu trước khi chuyển sang Giai đoạn chính.

Không có một hướng dẫn hay gợi ý hoàn hảo nào có thể áp dụng cho tất cả mọi người vì mỗi chúng ta đều có những điều kiện riêng và chịu trách nhiệm về cơ thể của chính mình. Vì vậy, điều rất quan trọng là luôn sử dụng trực giác và ý thức chung của bạn. Khi thực hiện theo hai giai đoạn nhẹ nhàng hơn, hầu hết mọi người đều có thể tiếp tục làm sạch da miễn là cảm thấy phù hợp. Tuy nhiên, thời điểm bản năng của bạn gửi tín hiệu cảnh báo, bạn nên tôn trọng điều đó. Nếu bạn cảm thấy việc làm sạch không phù hợp ngay từ đầu hoặc nếu bạn sợ hãi hoặc e ngại về trải nghiệm này, thì việc làm sạch sâu nên được hoãn lại cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng.

Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy đói

Nhiều người không tin khi tôi nói với họ rằng khi rửa mặt họ sẽ không cảm thấy đói. Tuy nhiên đó là sự thật - Trong quá trình làm sạch, bạn sẽ có rất nhiều loại thảo mộc và nước trái cây tốt cho sức khỏe đến mức bạn thực sự không có cảm giác thèm ăn. Một số người vẫn có thể gặp khó khăn với việc thèm ăn có thể là do thói quen, nhưng điều quan trọng cần lưu ý là ham muốn ăn không nhất thiết liên quan đến cơn đói.

Một khi đã tắm rửa sạch sẽ, mọi người thường ngạc nhiên trước lượng thức ăn họ cần ít đến thế nào và hương vị của mọi thứ lại ngon đến thế nào. Đối với hầu hết mọi người, việc thanh lọc giúp tăng cường các giác quan, bao gồm cả vị giác. Các

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

một người bình thường có thể ăn gấp đôi lượng thức ăn họ cần và việc ăn quá nhiều này có thể khuyến khích bệnh tật. Tôi thích ăn uống nhưng hiếm khi ăn quá hai bữa một ngày, ăn vặt bằng trái cây nếu đói.

Tôi có thể làm sạch bao lâu một lần?

Đối với những người đam mê, tôi khuyên bạn nên thực hiện chương trình làm sạch đầy đủ kéo dài 4 tuần, cứ 7 đến 10 tuần một lần trong năm đầu tiên. Sau đó, sáu tháng một lần với một đợt làm sạch nhỏ xen kẽ là một lịch trình phù hợp.

Những người không mạo hiểm vượt qua Giai đoạn thanh lọc nhẹ nhàng hoặc nhẹ nhàng có thể tiếp tục miễn là cảm thấy phù hợp và tuân thủ thói quen ăn uống bổ dưỡng. Tôi thực sự khuyên bạn nên dừng lại và cho bản thân nghỉ ngơi trong khoảng một tuần, khoảng sáu hoặc bảy tuần một lần; tiếp tục càng lâu thì thời gian nghỉ càng dài.

Cần bao nhiêu lần làm sạch để được làm sạch hoàn toàn?

Mỗi người đều khác nhau. Với tôi thì mất khoảng 12 làm sạch, hãy nhớ rằng tôi không có những lợi thế hiện có. Trong chín lần làm sạch đầu tiên, tôi đã sử dụng các phương pháp khác mà tôi gọi là "làm sạch nhỏ". Trên đó, tôi đã loại bỏ được 12 đến 14 feet mảng bám chất nhầy trong bảy ngày. Sau một số sửa đổi trong quá trình làm sạch, cuối cùng tôi đã có thể loại bỏ được 28 feet trong bảy ngày. Cuối cùng khi tôi phát triển chương trình làm sạch toàn diện của mình, tôi đã loại bỏ được hơn 40 feet trong bảy ngày! Tiến sĩ Jensen từng nói rằng đôi khi phải làm sạch nhiều lần trước khi một số người có thể loại bỏ bất kỳ mảng bám nhầy nào. May mắn thay, với sự kết hợp thảo dược mà Crow và tôi đã khám phá trong chuyến thám hiểm của chúng tôi ở đồng cỏ vùng núi High Sierra đó, chúng tôi đã xác định được những công cụ tốt hơn những gì bạn có thể tìm thấy trong phần lớn các phương pháp làm sạch khác. Kết quả là,

hầu hết mọi người sẽ giải phóng mảng bám nhầy trong lần làm sạch đầu tiên nếu tuân thủ đúng hướng dẫn.

Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả làm sạch lâu dài

- q Tình trạng sức khỏe tổng thể của bạn.
- q Thái độ và khuôn mẫu tiềm thức của bạn.
- q Bạn tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn làm sạch như thế nào.
- q Bạn ăn uống tốt như thế nào giữa các lần làm sạch.
- q Bạn tuân theo những giai đoạn làm sạch nào.
- q Tình trạng gan của bạn.

Động lực để thanh lọc

Ngay bây giờ, bạn có thể đang nghĩ: “Tôi thậm chí còn không chắc mình muốn thử làm sạch cơ thể chứ đừng nói đến việc làm sạch hai hoặc ba lần một năm”. Gửi bạn, bạn của tôi, hãy để tôi khuyến khích bạn thử nó. Ngay cả khi bạn chỉ làm sạch mỗi năm một lần, ngay cả khi đó chỉ là Giai đoạn nhẹ nhất, hoặc thậm chí là làm sạch “nhỏ” trong bảy ngày, bạn sẽ giúp cơ thể mình cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều. Bạn sẽ cứu nó khỏi nhiệm vụ mệt mỏi là tiêu tốn toàn bộ năng lượng để tiêu hóa, xử lý và bảo vệ bản thân khỏi tình trạng quá tải protein, axit và chất độc hại mà chúng ta vô tình thải vào cơ thể ba lần một ngày (không bao gồm đồ ăn nhẹ và giờ uống cà phê). Sức khỏe của bạn đáng giá bao nhiêu?

Khi viết những dòng này tôi chợt nhớ đến một chuyện xảy ra gần đây. Một người phụ nữ sống cách tôi vài dặm đã quyết định mua một chương trình thanh lọc cơ thể vì một người bạn đã thuyết phục cô rằng nó có thể giúp giảm bớt chứng khó chịu nghiêm trọng về đường tiêu hóa mà cô đang gặp phải. Các bác sĩ không biết làm cách nào để giúp cô giảm bớt nỗi đau. Cô ấy gọi điện để hỏi ý kiến của tôi và tôi nói với cô ấy rằng tôi tin tưởng rằng việc tẩy rửa sẽ mang lại cho cô ấy kết quả như mong muốn; Tôi đã từng chứng kiến hoàn cảnh của cô ấy nhiều lần trước đây. Trên thực tế, tôi đã nói rằng tôi sẽ đảm bảo nó hoạt động nếu không tôi sẽ thấy rằng cô ấy sẽ nhận được tiền hoàn lại đầy đủ. Điều thú vị là, cùng lúc đó, một người bạn của anh trai

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

đề cập rằng anh ấy có những triệu chứng rất giống nhưng thậm chí còn tệ hơn. Anh ấy phàn nàn rằng anh ấy phải uống hàng chục loại thuốc kháng axit mỗi ngày để giảm bớt cảm giác nóng rát mỗi khi ăn. Người đàn ông này đã 70 tuổi và mắc bệnh Dunlap nặng (dạ dày của ông "quét xong" lên thất lưng của anh ấy). Chà, khi anh ấy bắt đầu tẩy rửa, chỉ mất hai ngày trong Giai đoạn nhẹ nhàng để 100% các triệu chứng của anh ấy biến mất! Trong khi đó, người phụ nữ hàng xóm quyết định không thử chương trình này và tôi nghe được từ một người bạn của cô ấy rằng vấn đề của cô ấy vẫn tiếp diễn.

Đúng là một số người chưa sẵn sàng để làm sạch, nhưng đáng buồn thay, đây thường là những người cần nó nhất. Những người thực hiện thanh lọc tự phân biệt mình với đa số những người không khỏe, những người chấp nhận tình trạng của mình như số phận, đấu tranh một cách vô thức và thường đau đớn. Không biết rằng có thể có một lối sống lành mạnh hơn, tốt hơn, nhiều người đã tự biến mình thành nạn nhân khi trở nên phụ thuộc hoàn toàn vào bác sĩ và thuốc men vì cảm giác an toàn sai lầm của họ, một "sự an toàn" đi kèm với nhiều tác dụng phụ.

Làm sạch có thể cứu bạn khỏi số phận tương tự. Sau khi thanh lọc, bạn sẽ không còn cảm thấy "cũ như cũ" nữa; bạn sẽ biết điều đó từ cách bạn cảm nhận và cách bạn trải nghiệm cuộc sống ở một cấp độ sức sống hoàn toàn mới. Bạn sẽ tự hào về bản thân và nhận ra rằng cơ thể, tâm trí và tâm hồn của bạn đang ở trạng thái tốt hơn nhiều so với trước khi bạn bắt đầu quá trình làm sạch đầu tiên!

### Móng mắt: Phong vũ biểu của sức khỏe

Theo một phương pháp chẩn đoán gọi là móng mắt, móng mắt phản ánh đặc điểm sinh lý bên trong của chúng ta. Những thay đổi ở móng mắt sẽ phản ánh sự cải thiện sức khỏe của chúng ta sau khi làm sạch. Một số chất tẩy rửa đã báo cáo những thay đổi đáng kể trong móng mắt của họ, điều đó có nghĩa là những thay đổi đáng kể đã xảy ra trong cơ thể vật lý của họ. Các vùng tối ở móng mắt là



điểm đánh dấu cho thấy các khu vực tắc nghẽn hoặc căng thẳng. Sau khi làm sạch sâu, người ta quan sát thấy những vùng này sẽ sáng lên, mặc dù những thay đổi như vậy đòi hỏi phải làm sạch ngay đến cấp độ tế bào và loại bỏ một lượng lớn mảng bám chất nhầy. Đôi khi tôi khuyên bạn nên chụp ảnh móng mắt của mình trước khi làm sạch và chụp lại bốn tuần sau đó (vì phải mất rất nhiều thời gian để những thay đổi xuất hiện). Một người phụ nữ mà tôi biết rõ sinh ra đã có đôi mắt nâu. Cô ấy bắt đầu tẩy rửa ở độ tuổi ngoài bốn mươi và sau năm lần làm sạch, màu mắt của cô ấy chuyển sang màu xanh lục không có dấu vết của màu nâu! Một người khác khẳng định trong một bức thư cô ấy viết cho tôi rằng tròng mắt của cô ấy cũng thay đổi màu sắc hoàn toàn sau khi rửa mặt.

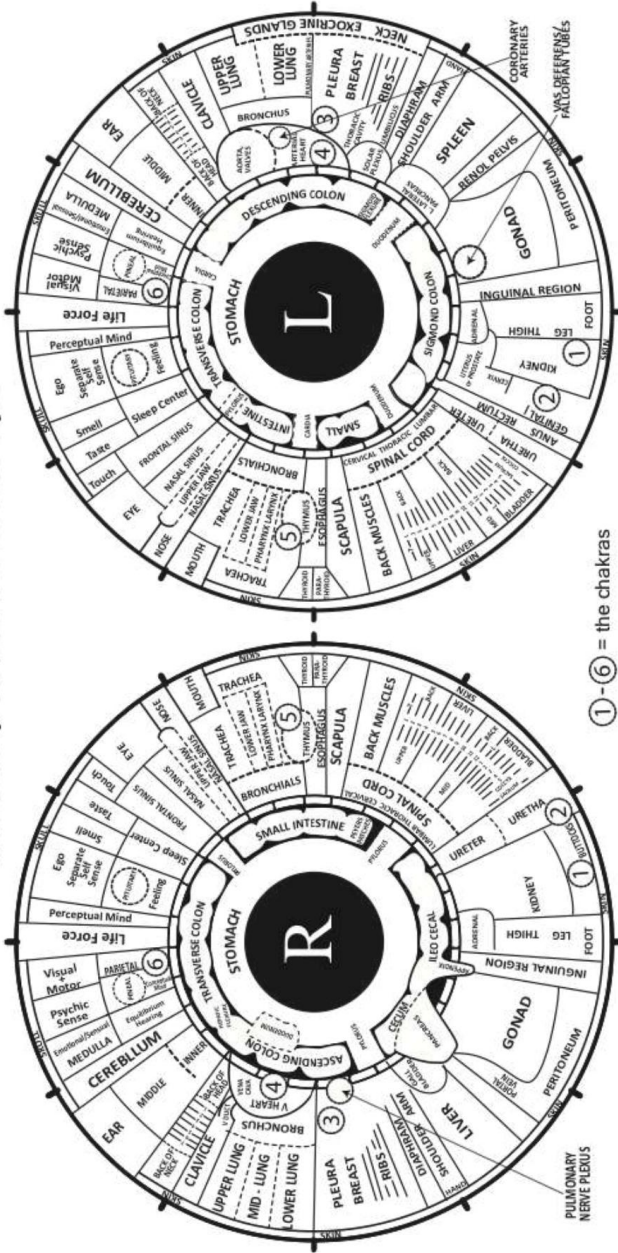
Sơ đồ sau đây (trang 140) là biểu đồ về móng mắt. Mỗi điểm của móng mắt tiết lộ tình trạng của một bộ phận tương ứng trên cơ thể, phản ánh các giai đoạn khác nhau của sức khỏe tế bào: cấp tính, bán cấp tính, mãn tính và thoái hóa.

Móng mắt đóng vai trò như một bản thiết kế nguyên mẫu về vị trí của một người và nơi họ có thể hướng tới. Bạn thường có thể thấy vấn đề tồn tại ở đâu và chúng đang phát triển ở đâu từ rất lâu trước khi các triệu chứng phát triển.

Tôi đã sử dụng khoa học về huyết học (phân tích máu) trong nhiều năm và nhận thấy nó là một công cụ cực kỳ có giá trị. Tôi nhận thấy móng mắt (phân tích móng mắt) thậm chí còn có nhiều thông tin hơn và chính xác đến mức đáng kinh ngạc (nếu được hiểu và áp dụng đúng cách). Tôi đã sử dụng nó để chứng minh hoặc phủ nhận những gì tôi nhìn thấy trong máu. Việc sử dụng đúng cách đòi hỏi sự hiểu biết rõ ràng rằng mọi khía cạnh không tự nhiên được tìm thấy trong móng mắt đều cho thấy hai yếu tố quan trọng: những cảm xúc bé tắc và không được giải quyết cũng như sự độc hại về thể chất. Nó cũng đòi hỏi phải thừa nhận rằng hai tình trạng này gây ra hầu hết các vấn đề trong cơ thể chúng ta.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Iridology  
The study of the Iris of the Eye



Based upon the work of: Dr. Leonard Mehlmauer, H.P., Dr. Bernard Jenson,  
Harri Wolf, Theodore Kreige and others.

Thông qua phân tích mỏng mắt, tôi có thể nói với một người đàn ông rằng anh ta đã phát triển một số túi thừa ở một số khu vực nhất định trong đại tràng. Sau đó, anh ấy đưa cho tôi một bộ phim X-quang được chụp sau khi thực bari. Nó xác nhận rằng anh ấy thực sự có túi thừa ở đúng vị trí mà tôi đã nhìn thấy. Tôi cũng có thể xác định chính xác vị trí của khối u dựa vào vị trí nó được “đánh dấu” trong mỏng mắt. Mặc dù sự thật là ung thư có biểu hiện là điểm tối nhất (thường là màu đen) trên mỏng mắt, điểm đen không nhất thiết có nghĩa là ung thư. Nó có thể chỉ ra bất cứ điều gì từ một căn bệnh đơn giản đến một tình trạng thoái hóa nghiêm trọng.

### Lưỡi

Nhiều người nhận thấy rằng khi họ làm sạch, lưỡi của họ chuyển sang màu trắng xám, có màng và hơi thở ngày càng hôi hơn. Điều này phản ánh những gì đang xảy ra bên trong ống tiêu hóa. Khi các lớp chất nhầy được loại bỏ khỏi một số phần nhất định của ruột, các vùng liên quan của lưỡi sẽ chuyển sang màu đỏ bóng. Cái lưỡi là thước đo tốt cho mức độ trong sạch của một người; khi sạch hoàn toàn, toàn bộ lưỡi sẽ có màu đỏ bóng (giống như lưỡi của trẻ sơ sinh). Nó sẽ không còn màu trắng hoặc màng và hơi thở sẽ ngọt ngào (trừ khi chúng ta ăn hành, tỏi hoặc các sản phẩm từ sữa!). Ngay cả khi đi tiêu cũng có thể có mùi ngọt, mặc dù ăn uống kém sẽ khiến mùi hôi quay trở lại. Liệu mọi chuyện có tiếp tục như vậy? Nó phụ thuộc vào những gì bạn ăn. Nếu duy trì chế độ ăn nhiều thực phẩm tươi sống, lưỡi và mùi cơ thể sẽ luôn sạch sẽ. Quay trở lại việc ăn quá nhiều thực phẩm nấu chín, bánh mì và sữa, chiếc lưỡi đỏ khỏe mạnh đó sẽ dần biến mất.

Màng bám phản ánh các phần khác nhau của cơ thể như thế nào

### Đường tiêu hóa

Thành trong của ruột non có những nếp gấp rộng gọi là plicae roundis. Chức năng của chúng là khuấy trộn thức ăn để thực phẩm có cơ hội chạm vào “bàn chải”.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

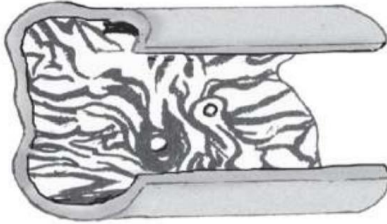
border" và trộn với các enzyme được tiết ra qua thành biểu mô. Những nếp gấp này tạo cho màng bám chất nhầy những hình dạng, đường vân và nếp nhăn độc đáo mà bạn nhìn thấy khi các mảnh màng bám bị đẩy ra ngoài. Các phần khác nhau của ruột' 22- chiều dài bàn chân có những dấu hiệu độc đáo riêng và được hình thành như vậy bởi vì chất nhầy này ban đầu là chất lỏng (chất nhầy). Theo thời gian, chất lỏng nhầy này đông cứng lại thành màng bám, bám vào thành ruột và tự nhiên in dấu vết trên các bề mặt đó. Do cách thiết kế độc đáo của mỗi phần của thành ruột nên khá dễ dàng để xác định khu vực nào của đường ruột mà màng bám bắt nguồn.

Bất cứ ai đã làm sạch đủ sâu để loại bỏ màng bám đều đã nhìn thấy những dấu hiệu này. Để có cái nhìn cận cảnh hơn, hãy xem hình minh họa và hình ảnh được cung cấp trong cuốn sách này. Nghiên cứu hình minh họa và đọc các mô tả sau đây sẽ giúp bạn xác định địa điểm hoặc nguồn gốc của cuộc sơ tán.

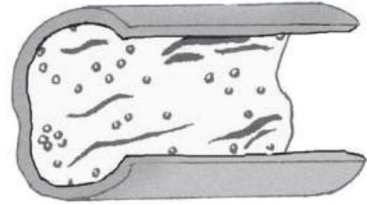
Điều này có thể được quan tâm đặc biệt nếu bạn đang cố gắng khắc phục một vấn đề nào đó. Ví dụ, nếu màng bám đến từ tá tràng, khu vực chính nơi dịch tiêu hóa và enzym trộn với thức ăn, bạn biết rằng dịch tiết từ tuyến tụy, gan và ống mật (nguồn của nhiều enzym tiêu hóa) có thể đã bị chặn. Do đó, bạn có thể cho rằng khả năng tiêu hóa chất béo, protein và các thực phẩm khác của cơ thể có thể đã bị ức chế.

Bạn có thấy điều này quan trọng như thế nào không? Nếu khu vực đó của tá tràng được bao phủ bởi các lớp màng nhầy thì dịch tiết từ tuyến tiêu hóa khi được kích thích sẽ chảy xuống bên dưới các lớp màng nhầy đó và không bao giờ tiếp xúc với thức ăn. Vai trò của chúng trong quá trình tiêu hóa sẽ bị ức chế rất nhiều. Hy vọng lần làm sạch đầu tiên của bạn sẽ loại bỏ được những vật cản này và các vật cản khác, nhưng màng bám nhầy hình thành thành từng lớp - lớp này chồng lên lớp kia - vì vậy có thể mất một thời gian.

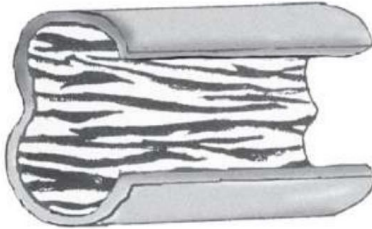
## Sections of the Intestines



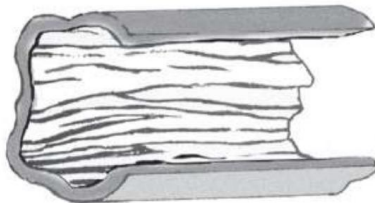
Duodenum located below the Stomach- Circles represent the pancreatic and bile ducts



Lower Ileum -Observe that the folds are absent in this area



Jejunum - Located just below the duodenum. The folds are large, closely packed and run in one direction.

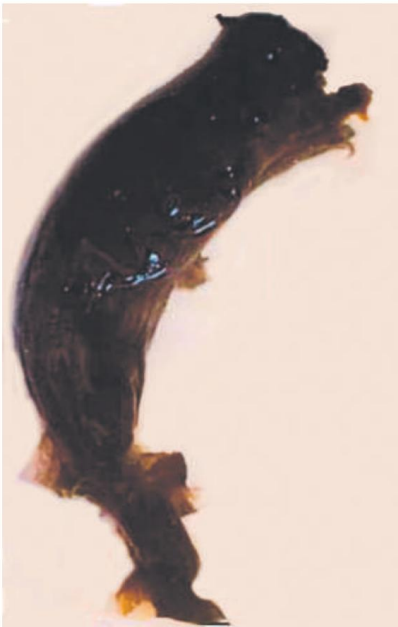
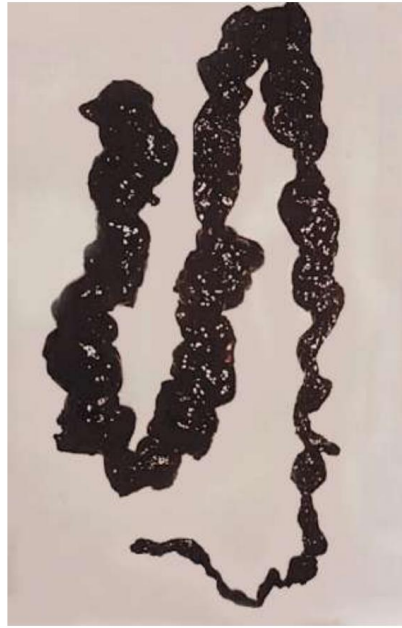


Upper Ileum - Located just below the jejunum. Note that the folds are low and begin to fade as they approach the colon.

Mucoid Plaque from Colon



Làm sạch và thanh lọc bản thân

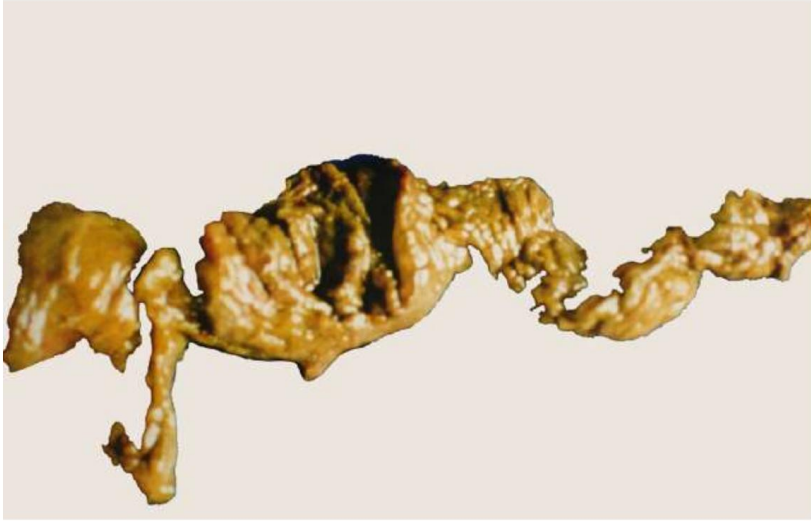


Trên cùng bên trái: Màng nhầy đen từ đại tràng

Trên cùng bên phải: Mảnh dài chất nhầy (Lưu ý hình dạng méo mó và sự thu hẹp của ống tiêu hóa.)

Dưới cùng bên trái: Màng nhầy màu nâu từ Jejunum (Lưu ý các nếp nhăn dài, khá thẳng và nông chạy dọc theo bề mặt màng bám.)

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ



Màng nhầy màu vàng từ hồi tràng trên



Màng nhầy đen từ đại tràng



Làm sạch và thanh lọc bản thân



Đại tràng ngang bình thường

Các nếp gấp đại tràng không có màng nhầy và mạng lưới mạch máu của đại tràng có thể nhìn thấy dễ dàng. Đây là cách một đại tràng khỏe mạnh trông như thế nào. Lưu ý rằng trong tất cả các hình ảnh khác đều không có mạch máu.



Mảng nhầy nhỏ Ruột

Bức ảnh này trình bày một trong nhiều dạng mảng bám chất nhầy khác nhau. Phẫu thuật đã được thực hiện để loại bỏ tắc nghẽn.



Mảng nhầy ở lỗ vào phụ lục

Một vòng niêm mạc bao quanh lỗ ruột thừa. Lưu ý độ dày của chất nhầy và không có bất kỳ mạch máu nào có thể nhìn thấy được. Đây là mảng bám chất nhầy có tính biểu hiện cao. So sánh hình ảnh này với hình ảnh trước đó của một đại tràng khỏe mạnh.

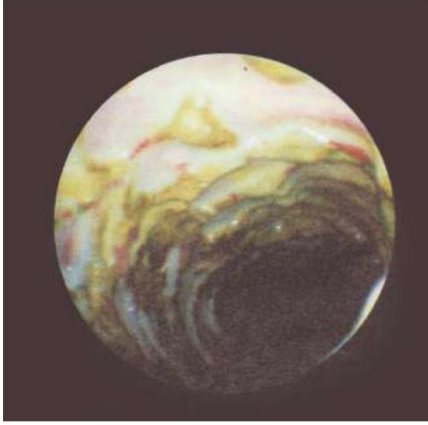


Viêm tá tràng Niêm mạc

Ở phần này, có vết đỏ cục bộ ở niêm mạc tá tràng.



Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ



Viêm loét đại tràng nặng

Chú ý các lớp màng nhầy hình thành trên thành ban đầu của đại tràng. Chúng có vẻ giòn và tiếp tục tiết chất nhầy.



Bệnh tắc ruột của Chron ở Ileum

Niêm mạc dày lên và loét ở phía bên trái của hồi tràng (phần ruột non ngay trước đại tràng), trong khi phía bên phải có ít mảng bám hơn.



Viêm đại tràng thiếu máu cục bộ cấp tính ở đại tràng

Lưu ý rằng các lớp màng bám chất nhầy bao phủ và che khuất các rãnh.



Polyp ở đại tràng sigma

Thân dài của polyp sigmoid có nguồn gốc từ đại tràng sigma) leo qua nếp niêm mạc. Polyp là một dạng màng bám nhầy khác do kích ứng.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Xác định nguồn gốc của mảng nhầy

### Dạ dày

Mặc dù hiếm gặp nhưng mảng bám có nguồn gốc từ dạ dày xuất hiện dưới dạng những khối chất nhầy tròn như cao su. Mảng bám trong dạ dày có thể ức chế việc sản xuất axit clohydric, chất này sẽ ức chế quá trình tiêu hóa protein.

### tá tràng

Tá tràng là phần đầu tiên của ruột, nằm ngay dưới dạ dày. Nó dài khoảng 10 inch và là một trong những khu vực quan trọng nhất trong ống tiêu hóa - nơi dịch tiêu hóa từ túi mật và tuyến tụy đi vào ruột. Cũng tại tá tràng, các enzyme tiêu hóa quan trọng được giải phóng và trộn với thức ăn của chúng ta, hiện ở dạng nhũ trấp. Không giống như các khu vực khác của ruột, các đường hoặc nếp gấp của tá tràng có nhiều hướng, chảy ra từ và xung quanh các vòng tròn nhỏ tiết lộ vị trí của ống tụy và ống mật.

Mảng nhầy ở khu vực này có thể ức chế nghiêm trọng quá trình tiêu hóa bằng cách can thiệp vào dịch tụy và dịch mật. Nó cũng có thể góp phần gây ra các vấn đề về tuyến tụy và túi mật, loét tá tràng và ruột có tính axit. Nếu các lớp chất nhầy tạo ra đủ áp lực trong khu vực ống tụy và túi mật, một sự dự phòng có thể xảy ra khiến nước mật và sỏi mật thoát ra khỏi túi mật. Điều này cũng có thể cản trở chức năng gan và tuyến tụy bình thường. Hơn nữa, bệnh tiểu đường và hạ đường huyết cũng có thể liên quan đến tắc nghẽn ruột. Nếu gan và tuyến tụy không hoạt động bình thường, đường có thể không được xử lý hiệu quả. Sự thật là chúng tôi không thực sự biết chắc chắn. Tại thời điểm này, đó là một giả thuyết suy đoán có thể được xác minh theo thời gian.

## Jejunum

Hỗng tràng nằm ngay dưới tá tràng. Nó dài khoảng 8,5 feet và có các tế bào đặc biệt tiết ra nhiều loại hóa chất và enzym kết hợp với dịch túi mật và tuyến tụy khi chúng chảy qua phần này. Một tỷ lệ lớn các chất dinh dưỡng được đồng hóa ở đây.

Các nếp gấp trong hỗng tràng được xếp chặt chẽ và chạy theo một hướng. Đây là nơi đặt các miếng dán Peyer, giúp theo dõi sự hiện diện của vi khuẩn đường ruột và vi khuẩn gây bệnh. Nếu có mảng nhầy hình thành xung quanh mảng Peyer thì theo nguyên lý phản xạ thần kinh và hội chứng cung phản xạ, tuyến giáp có thể bị ảnh hưởng. (Xem Biểu đồ có tiêu đề Điểm phản xạ của đại tràng ở Chương 6.) Việc loại bỏ mảng bám khỏi khu vực đó là một dấu hiệu tốt cho thấy quá trình tiêu hóa và trao đổi chất sẽ cải thiện.

## Hồi tràng trên và hồi tràng dưới

Đoạn ruột non dài 12 feet này được tìm thấy ngay bên dưới hỗng tràng. Chức năng chính của nó là đồng hóa. Các nếp gấp nông hơn và mờ dần khi đến gần đại tràng. Các đường sọc thực sự biến mất ở phần dưới hồi tràng, do đó mảng bám được hình thành ở đây mịn màng và sáng bóng. Quan sát mảng bám chất nhầy được chiết xuất từ những khu vực này có thể có nghĩa là khả năng đồng hóa thức ăn đúng cách của cơ thể bạn đã bị suy giảm; việc loại bỏ nó có thể đồng nghĩa với việc cải thiện thành phần dinh dưỡng, do đó sức khỏe tốt hơn. Bạn có thể đã ăn những thứ bổ dưỡng nhất thực phẩm hữu cơ có kết quả kém. Biết bao người đau khổ chỉ vì không nhận được đầy đủ chất dinh dưỡng từ thực phẩm họ ăn?

Hầu hết chất dinh dưỡng được đồng hóa ở hỗng tràng và hồi tràng của ruột non, mặc dù một tỷ lệ nhỏ (khoảng 5%) có thể được hấp thu qua dạ dày và ruột kết.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Dấu hai chấm

Đại tràng không có sọc nhưng có ranh giới rõ ràng, các vòng tròn chồng lên nhau. Điều này được gây ra bởi sự suy yếu giống như đàn accordion của nó. Màng nhầy dày trong đại tràng cho thấy độc tính, không chỉ đối với đại tràng mà còn đối với toàn bộ cơ thể! Đại tràng là nơi xuất hiện các túi ruột gọi là túi thừa (chúng cũng có thể phát triển ở phần dưới ruột non). Chúng thường lành tính nhưng khi bị viêm có thể dẫn đến viêm túi thừa. Mọi lứa tuổi đều có thể mắc bệnh nhưng phần lớn gặp ở người trên 40 tuổi; tỷ lệ mắc bệnh của họ tăng lên theo mỗi thập kỷ tiếp theo của cuộc đời. Trong số những người sống đủ lâu, túi thừa có mặt ở hầu hết mọi nơi ở Bắc Mỹ.

## Mã đề hay mảng nhầy?

Nhiều người đã đặt câu hỏi liệu họ có thực sự đang loại bỏ mảng bám nhầy hay chỉ là mã đề. Thật dễ dàng để nói: Sau khi đi qua cơ thể, mã đề không bao giờ được hình thành đồng đều, không bao giờ mịn và không bao giờ nhất quán về kích thước hoặc hình dạng. Nó không bao giờ hình thành các cục, nếp gấp, chồng lên nhau, nhăn hoặc có đường vân và nó không bao giờ sáng bóng như mảng bám. Sau khi thoát ra, nó vỡ vụn thành một đồng bột nhão. Nếu bạn quan sát kỹ bằng kính lúp sau khi nó đi qua ruột, bạn sẽ thấy nó trông giống như những quả trứng ếch thu nhỏ với tâm cục nhỏ giống như quả trứng (kích thước khoảng 1/64 inch) được bao quanh bởi một lớp thạch. -loại chất. Nếu bạn không nhìn thấy chúng, thì bạn đang nhìn vào thứ khác. Trong quá trình làm sạch, màu sắc của mã đề nhìn chung vẫn giữ nguyên như khi đi vào. Điều này đặc biệt đúng khi ở Giai đoạn Sức mạnh và Bạc thầy.

Mảng nhầy thường nhưng không phải lúc nào cũng có các đường vân, các vùng nhăn, chồng lên nhau và các nếp gấp phản chiếu thành ruột mà nó bám vào; nó không bao giờ trông giống psyllium. Mảng bám thường sáng bóng và thường trông mỏng hoặc dày

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

miếng da hoặc dây giống cao su; trong một số trường hợp, nó trông giống như chất nhầy dạng sợi.

Một cách khác để xác định màng bám là cắt vật liệu bị loại bỏ và kiểm tra nó. Nếu khối lượng bên trong khác với khối lượng bên ngoài, về màu sắc hoặc kết cấu, thì bạn biết chắc chắn rằng bạn đã loại bỏ một lớp chất nhầy.<sup>175</sup>

Đôi khi màng nhầy bong ra mà không có mã đề và bạn sẽ không gặp khó khăn gì trong việc xác định những phần này.

Không có màng nhầy!

Vài năm trước, tôi đã gặp một người khẳng định rằng không có màng nhầy nào thoát ra khỏi cơ thể anh ta trong quá trình làm sạch sâu. Tôi hỏi anh hết câu này đến câu khác để tìm hiểu xem liệu anh, giống như nhiều người khác, có đơn giản là không biết cách xác định nó hay không. Rõ ràng là anh ấy đã làm theo hướng dẫn một cách hoàn hảo và mô tả của anh ấy về những gì anh ấy đã loại bỏ nghe giống như mã đề. Hóa ra người đàn ông này đã được nuôi dạy ăn chay từ khi sinh ra tại một trang trại ở Đức, cách thành phố gần nhất hàng dặm. Họ đã ăn thực phẩm gần như hoàn toàn từ khu vườn của họ và hầu hết là nguyên liệu thô. Cả đời anh chưa bao giờ bị ốm một ngày nào.

Người đàn ông này được nuôi dưỡng trong những điều kiện gần như lý tưởng và tôi chưa bao giờ thấy ai khác giống anh ấy. Làn da của anh ấy trông như thể anh ấy đến từ hành tinh khác; nó hoàn toàn không có vết thâm và nếp nhăn, mịn màng, mềm mại và rạng rỡ, xuất hiện gần như trong suốt. Cách cư xử của anh ấy cho thấy anh ấy là người cực kỳ hài hòa, tự tin và vui vẻ. Tôi không khỏi ghen tị với anh ấy một chút. Tôi hỏi liệu anh ấy có nhận được lợi ích gì từ việc tẩy rửa không. Anh ấy nói rằng trong quá trình thanh lọc, anh ấy cảm thấy tinh thần phấn chấn hơn mặc dù anh ấy không nhận được lợi ích gì về mặt thể chất. Anh ấy cảm thấy hoàn hảo trước khi làm sạch và

---

<sup>175</sup>Ngoại lệ duy nhất của tuyên bố này là trong giai đoạn đầu trong khi vẫn loại bỏ chất thải thực phẩm; phần bên trong có thể là phân thương.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

hoàn hảo sau đó. Khi bạn hoàn hảo đến thế, tôi đoán bạn không thể tốt hơn được nữa!

Nếu chỉ có chất lỏng hoặc mảnh nhỏ bị loại bỏ

Có một số trường hợp mọi người không loại bỏ được các mảng bám chất nhầy dự kiến thường xảy ra khi sử dụng các chương trình làm sạch này. Đôi khi chỉ nhỏ như da các mảnh hoặc chất lỏng chảy ra kèm theo lo ngại rằng quá trình làm sạch không hiệu quả. Một người phụ nữ đã gọi cho tôi từ Phoenix để nói cô ấy đã thanh lọc được mười ngày và không có gì được loại bỏ. Đó là 30 psyllium rắc! Tôi biết có điều gì đó không ổn, vì nếu không lấy đi thứ gì thì chắc chắn cô ấy phải có kích thước bằng một con tê giác. Cuối cùng cô ấy cũng thừa nhận rằng chất lỏng màu đen đang chảy ra. Sau đó tôi hỏi cô ấy có bao nhiêu loại thảo mộc cô ấy đang dùng. Năm mươi công thức thảo dược mỗi ngày! Tôi giải thích với cô ấy rằng các loại thảo mộc có tác dụng nghiền nát và làm lỏng mảng bám. Quá trình làm sạch đang diễn ra, mảng bám đã được loại bỏ nhưng ở dạng lỏng!

Một bác sĩ đã cố tình làm điều này. Mỗi ngày anh ấy uống 40 viên công thức làm sạch bằng thảo dược, giúp anh ấy loại bỏ mảng bám ở dạng lỏng. Anh ấy cảm thấy mình đang loại bỏ được nhiều thứ hơn theo cách đó và không quan tâm đến việc nhìn thấy những thứ lớn hơn miếng. Một lợi thế của phương pháp này là bạn không cần dùng thuốc xổ hoặc thụt ruột vì có thể sẽ thải ra nhiều lần mỗi ngày. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là mỗi người là duy nhất và phản ứng với cùng một lượng thảo mộc có thể rất khác nhau. Không chỉ vậy, nhu cầu của cơ thể bạn sẽ thường xuyên thay đổi khi bạn làm sạch.

## Làm sạch và Candida

Những người mắc bệnh nấm Candida sẽ có kết quả làm sạch rất tốt nếu họ tuân theo các hướng dẫn dưới đây và

Chương 9 | Làm sạch thành công: Vai trò thiết yếu của nước và nước trái cây tươi, hữu cơ

sử dụng đúng cách các chất bổ sung men vi sinh (vi khuẩn thân thiện) thích hợp.

Những hướng dẫn quan trọng dành cho những loại sữa rửa mặt có nấm Candida phát triển quá mức:

- q Cố gắng vượt qua các bài kiểm tra độ pH; nhiều người bị nấm Candida phát triển quá mức có thể không làm được như vậy, vì Candida liên tục thải ra axit khiến cơ thể có tính axit và thiếu chất điện giải. Nếu bạn không thể vượt qua các bài kiểm tra độ pH, tốt nhất bạn nên tìm một bác sĩ có kinh nghiệm trong việc làm sạch và điều trị nấm candida để hỗ trợ bạn.
  
- q Uống nước luộc rau hoặc nước lọc thay cho nước trái cây.
- q Không uống nước ép trái cây hoặc rau ngọt trong khi làm sạch. Chỉ sử dụng nước để lãc psyllium-bentonite.
  
- q Trong tất cả các giai đoạn làm sạch, hãy dùng công thức men vi sinh tạo axit (được thiết kế để loại bỏ nấm men) ít nhất một giờ trước khi đi ngủ, một nửa giờ sau mỗi bộ thảo dược và một nửa giờ sau mỗi bữa ăn. Công thức như vậy phải chứa vi khuẩn *Lactobacillus acidophilus* mạnh .
  
- q Vào tuần làm sạch cuối cùng, hãy thêm chất ít axit hơn công thức probiotic chủ yếu chứa Bifidobacteria (xem “Quản lý vi khuẩn đường ruột của chúng ta” ở Chương 10) cùng với công thức có nhiều axit hơn.
  
- q Sau khi hoàn thành quá trình làm sạch hoàn toàn trong bốn tuần, hãy ngừng sử dụng chế phẩm sinh học tạo nhiều axit hơn và uống bốn viên men vi sinh ít axit hơn, ba lần hàng ngày sau bữa ăn, cho đến khi bạn đi tiêu được ba hoặc bốn lần mỗi ngày. q Bắt đầu sử dụng một công thức thảo dược được thiết kế đặc biệt để làm mới hoặc xây dựng lại thành ruột khoảng ba giờ sau lần lãc mã đề cuối cùng.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Lưu ý: Việc không thay thế vi khuẩn thân thiện sau khi vệ sinh, nhịn ăn hoặc sử dụng thuốc nhuận tràng mạnh - và đặc biệt là sau khi dùng thuốc kháng sinh - có thể gây ra sự phát triển quá mức của các vi sinh vật gây bệnh bao gồm nhiễm trùng nấm men và các vấn đề sức khỏe trong tương lai. Luôn nhớ rằng các vi khuẩn Lactobacillus như acidophilus rất tốt để điều trị các vấn đề về sức khỏe và các công thức probiotic chứa chủ yếu là Bifidobacteria giúp thiết lập hệ vi khuẩn đường ruột bình thường lâu dài.

Cuối cùng, một thành phần cảm xúc mạnh mẽ có thể được liên kết với sự phát triển quá mức của Candida. Vì vậy, điều quan trọng là phải thực hiện một số đánh giá bản thân trung thực trong khi làm sạch. Bạn cũng có thể tìm kiếm sự trợ giúp của một chuyên gia có kinh nghiệm và được đào tạo để giúp bạn khám phá những cảm xúc tiềm thức có thể là nguyên nhân cơ bản dẫn đến sự phát triển quá mức. Làm sạch có thể là một sức mạnh bắt đầu một quá trình chữa lành như vậy.

## Những thách thức trong việc làm sạch: Phản ứng làm sạch

Kể từ thời cổ đại, các bác sĩ và người chữa bệnh khôn ngoan và thành công nhất, bao gồm cả chính Hippocrates, đã biết chắc chắn rằng cuộc khủng hoảng chữa bệnh đã đánh dấu một bước thiết yếu trên con đường phục hồi sức khỏe tràn đầy sức sống. Vượt qua cuộc khủng hoảng chữa lành và đối tác ít căng thẳng hơn của nó - phản ứng làm sạch - là một dấu hiệu cho thấy trạng thái sức khỏe được cải thiện đáng kể đang đạt được.

Phản ứng làm sạch không giống như một cuộc khủng hoảng bệnh tật hay một cuộc khủng hoảng chữa lành. Phản ứng làm sạch chỉ đơn thuần là một kết quả đáng chú ý được gây ra bởi quá nhiều chất độc được thải vào máu. Phản ứng làm sạch có thể ở dạng nhức đầu tạm thời, chóng mặt, buồn nôn, sưng mù não, suy nhược, thiếu năng lượng, tiết dịch, hắt hơi, phát ban da, ù tai.



tai, ho hoặc đau, mắt nhấp nháy hoặc tái xuất hiện các triệu chứng khác trước đây.

Phản ứng làm sạch khác nhau ở mỗi người tùy thuộc vào mức độ độc tính trong cơ thể và sức mạnh của gan để loại bỏ độc tố một cách đầy đủ. Nếu một người làm sạch đúng cách, phản ứng làm sạch sẽ được giảm thiểu.

Hãy nhớ rằng, không ai cần phải cảm thấy mệt mỏi khi đang làm sạch, mặc dù nhiều người sẽ cố gắng vượt qua điều đó chỉ vì họ không muốn làm chậm quá trình này. Đôi khi một người quá hào hứng với việc làm sạch đến mức bỏ qua sự thận trọng, phớt lờ chỉ dẫn và lao thẳng vào những giai đoạn sâu nhất mà không có sự chuẩn bị đầy đủ. Một số người đã bỏ qua việc kiểm tra độ pH và không tích trữ đủ chất điện giải. Nhiều người trong số những người này sẽ phải đi trên một con đường gồ ghề nào đó trong hành trình thanh lọc của mình và phải hối hận vì sự sơ suất của mình.

Xin nhắc lại: Một người càng độc hại thì ruột, gan và các cơ quan khác của họ càng có xu hướng hôi hơn, dẫn đến khả năng gặp phải các phản ứng làm sạch cao hơn. Bạn có thể nghĩ về nó theo cách này: cường độ của phản ứng làm sạch càng lớn thì cơ thể càng kêu gọi làm sạch.

Đối với hầu hết mọi người, phản ứng làm sạch nghiêm trọng nhất xảy ra khi họ đứng dậy sau khi nằm hoặc ngồi xuống. Khi chất độc được thải ra khỏi cơ thể chúng ta, một số chất độc sẽ xâm nhập vào máu dưới dạng chất nhầy và protein dư thừa. Điều này có thể gây ra tình trạng máu đặc lại tạm thời. Điều này là bình thường và cần thiết để chất độc được đào thải ra ngoài. Tuy nhiên, tình trạng này có thể làm chậm quá trình lưu thông đến mức đứng lên quá nhanh có thể gây ra sự gián đoạn luồng oxy đến não. Tôi biết có hai trường hợp người ta bất tỉnh sau khi cố gắng đứng dậy. Mặc dù điều này không xảy ra thường xuyên nhưng bạn nên biết rằng nó có thể xảy ra.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Nếu bạn bắt đầu gặp phải phản ứng như vậy thì hãy từ từ đứng dậy, cúi đầu xuống và cẩn thận. Điều này từng xảy ra với tôi một phần vì tôi sinh ra đã bị bệnh tim và van tim kém. Nhưng tôi nhanh chóng học cách đứng dậy từ từ và hít thở sâu. Nếu vội thì tôi sẽ từ từ

cúi xuống đi lại trong vài giây cho đến khi tôi cảm thấy bình thường. Sau nhiều lần tẩy rửa, triệu chứng này không bao giờ tái diễn.

Một phản ứng phổ biến và khó chịu khác xảy ra trong vài lần làm sạch đầu tiên là cảm giác đầy hơi hoặc chướng bụng. Khi các loại thảo mộc làm mềm màng nhầy, nó sưng lên nhẹ và chúng ta cảm thấy chướng bụng. Chúng ta cũng có thể cảm thấy ngọt ngọt vì có quá nhiều mã đề trong người. Cảm giác đầy hơi và ngọt ngọt này ngày càng giảm đi khi màng bám nhầy được loại bỏ. Tôi không bao giờ cảm thấy đầy hơi nữa, cho dù tôi có uống bao nhiêu mã đề, nhưng tôi có thể cảm thấy no. Dùng thuốc xổ hoặc thuốc đại tràng có thể giúp giảm bớt tình trạng này.

Thỉnh thoảng, một người (có thể trong 1.000 người) hoàn thành quá trình làm sạch hoàn toàn sẽ gặp một số khó khăn sau đó. Điều này có thể bao gồm cảm giác no, như thể có thứ gì đó bị mắc kẹt trong ruột, táo bón hoặc các rối loạn tiêu hóa khác. Các triệu chứng có thể rất đa dạng và độc đáo.

Chẳng hạn, một người đã vô cùng đau khổ vì anh ta bị sưng hạch bạch huyết gần háng và phải mất vài tuần mới tiêu biến.

Nếu phản ứng xảy ra, hãy thực hiện các bước để giảm bớt chúng và giữ an toàn nhưng đừng đánh mất tất cả những lợi ích tuyệt vời có được. Và đừng rơi vào cái bẫy tập trung quá mức vào một cuộc khủng hoảng tức thời và tạm thời với nỗi sợ hãi và tức giận. Thay vì, hãy vui mừng và tìm cách hiểu những thông điệp mà cơ thể chúng ta gửi đến. Cơ thể đôi khi sẽ tiếp tục quá trình làm sạch trong một thời gian sau khi ngừng dùng thảo mộc và lactic, đặc biệt nếu chế độ ăn uống sạch sẽ được duy trì. Các phản ứng làm sạch như sưng tuyến, phát ban hoặc triệu chứng khác có thể xảy ra do

một khi quá trình loại bỏ bên trong bắt đầu, nó sẽ tìm kiếm hoàn thành.

Hầu hết mọi người có thể làm gián đoạn chu trình làm sạch sâu hơn hoặc đầy thách thức bằng cách tạm thời dừng chế độ ăn uống của họ và ăn những thực phẩm nặng như khoai tây. Cơ thể sau đó sẽ dần dần làm sạch bên trong và bình thường hóa. Tuy nhiên, đối với một số người, do hệ thống đào thải của họ hoạt động chậm chạp hoặc do có sự tắc nghẽn bất thường của chất dính trong bạch huyết hoặc bộ phận khác của cơ thể, việc dừng quá trình làm sạch quá sớm có thể gây khó chịu cho đến khi cơ thể loại bỏ chất gây hại. tắc nghẽn độc tính. Những người này nên tiếp tục làm sạch cơ thể, ngay cả khi nó đang ở một trong những giai đoạn nhẹ hơn. Nếu việc làm sạch bị dừng lại trước khi loại bỏ thứ khó thoát ra này, cơ thể sẽ buộc phải phá vỡ các hạt một cách khó khăn: bằng cách axit hóa sự tắc nghẽn thành chất lỏng và dần dần loại bỏ chúng thông qua bất kỳ kênh nào có sẵn. Việc này sẽ mất nhiều thời gian hơn nữa nếu quá trình thanh lọc bị ngừng lại, nhưng cơ thể cuối cùng sẽ thành công miễn là duy trì các thói quen tốt cho sức khỏe. Cơ thể biết rất rõ cách xử lý những tình huống này.

Sai lầm tồi tệ nhất mà mọi người mắc phải là dừng hoàn toàn quá trình trong một phản ứng làm sạch nghiêm trọng hoặc một cơn khủng hoảng chữa lành. Điều này xảy ra khi người bệnh có ít kiến thức về thanh lọc và trở nên sợ hãi trước những triệu chứng bất ngờ. Hành động tốt nhất trong trường hợp xuất hiện một triệu chứng kỳ lạ hoặc khó khăn là dùng thuốc xổ (đặc biệt là máy thụt cà phê) và tiếp tục làm sạch, để cơ thể hoàn thành quá trình thải rác. Một số người - mặc dù may mắn thay là rất ít - đã đến gặp bác sĩ để được giúp đỡ. Đây thường không phải là một ý tưởng hay; hầu hết các bác sĩ y khoa biết nhiều về việc nhịn ăn, các loại thảo mộc và các cơn khủng hoảng chữa lành như bạn biết về phía bên kia của mặt trăng, và thậm chí có thể ít hơn. Những người làm theo lời khuyên của những người

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

không hiểu biết hoặc hiểu sai sẽ luôn mất nhiều thời gian hơn - đôi khi lâu hơn nhiều - để giải quyết tình huống. Hơn nữa, nó có khả năng nguy hiểm; Các bác sĩ y khoa thường sẽ bắt đầu cung cấp thuốc cho người bệnh để ngăn chặn bất cứ điều gì đang xảy ra, về cơ bản, đó là quá trình làm sạch cơ thể bạn. Họ thậm chí có thể muốn phẫu thuật và loại bỏ một chất sẽ biến mất một cách tự nhiên. Các bác sĩ là chuyên gia trong việc dọa nạt mọi người làm điều gì đó mà họ không nên làm. Bất kỳ bác sĩ trị liệu tự nhiên giỏi nào cũng sẽ bảo bạn tiếp tục làm sạch. Suy cho cùng, mục đích của việc thanh lọc trước hết là loại bỏ rác thải không mong muốn ra khỏi cơ thể.

Điều này không có nghĩa là người ta nên bỏ qua một triệu chứng cấp tính; điều gì đó nghiêm trọng có thể đang dần lộ diện. Có lẽ nó đã ở đó trước khi tẩy rửa; sau khi đã giải phóng đủ áp lực độc hại, cơ thể cuối cùng cũng cố gắng loại bỏ nó. Và một căn bệnh đã phát triển trong 20 năm chắc chắn sẽ gây ra những triệu chứng đáng sợ khi nó sắp thoát khỏi. Một người thiếu kinh nghiệm

có thể đổ lỗi cho các triệu chứng do quá trình làm sạch, đây hoàn toàn không phải là nguyên nhân gốc rễ. Trên thực tế, việc thanh lọc có thể là điều tốt nhất từng xảy ra với cơ thể. Đối với tắc nghẽn khó chịu, hãy thử chườm dầu thầu dầu, chườm nóng lạnh, mát xa, v.v. nhưng không ngừng làm sạch. Trong một số trường hợp, một chuyên gia làm sạch có kinh nghiệm có thể huấn luyện, tư vấn và giảm bớt nỗi sợ hãi của một người trên con đường có được sức khỏe tốt hơn.

Một ví dụ điển hình về tình huống như vậy liên quan đến một người quen thân của tôi, người đã hoàn thành lần tẩy rửa thứ ba và không có một phản ứng tẩy rửa nào. Lần này cô quyết định chỉ ăn trái cây và rau sống sau khi thanh lọc cơ thể.

Đột nhiên một cuộc khủng hoảng chữa lành xảy ra! Cô ấy có mọi triệu chứng của bệnh viêm phổi và viêm phế quản mà cô ấy đã phải chịu đựng từ thời thơ ấu và những năm đầu tuổi đôi mươi. Tuy nhiên, lần này cô vui mừng vì biết rằng mình đã vĩnh viễn thoát khỏi những triệu chứng đó. Sau mười ngày kể lại

bản thân cô ấy (và một số người bạn có thiện chí nhưng hay hoài nghi) rằng cô ấy vừa trải qua một “cuộc khủng hoảng chữa lành” quý giá, sức khỏe của cô ấy đã trở lại với một món quà tuyệt vời. Cho đến lúc đó, mỗi lần tập thể dục hay leo cầu thang, cô đều thở khò khè và cảm thấy tức ngực nặng nề. Sau mười ngày tẩy rửa, những triệu chứng đó biến mất và không bao giờ tái phát bất kể môn thể thao hay hoạt động nào của cô ấy. Không còn thở khò khè!



## Chương 10

# Ăn uống để có sức khỏe tốt

“Sức sống và sắc đẹp là quà tặng của thiên nhiên dành cho những ai sống theo luật của nó.”

—Leonardo Da Vinci

Chỉ là vấn đề thời gian trước khi thế giới khoa học buộc phải thừa nhận rằng thực phẩm tự nhiên nhất cho con người tiêu thụ là trái cây sống, rau sống, hạt nảy mầm, ngũ cốc, các loại đậu, quả hạch và thảo mộc. Tôi không có ý chỉ trích những người hợp lý hóa thói quen ăn uống kém của họ mà khuyến khích họ từ bỏ những thói quen đang khiến họ ốm yếu và già trước tuổi. Nghiên cứu về giải phẫu con người, đặc biệt chú ý đến quá trình tiêu hóa, xác nhận những gì chúng ta nên và không nên ăn. Khi chúng ta ăn những thực phẩm “không tự nhiên” như đường đã qua chế biến, nước ngọt, đồ chiên rán, chất bảo quản và hóa chất, chúng ta đang tự đầu độc chính mình. Họ làm việc quá sức với hệ thống của chúng tôi và cuối cùng phá vỡ chúng. Các sản phẩm sữa tiệt trùng, thịt, thực phẩm nấu chín, cà phê, rượu và lúa mì có thể gây hại cho hầu hết mọi người và làm hệ thống bài tiết của cơ thể làm việc quá sức, góp phần gây ra béo phì, bệnh tim, ung thư và hàng loạt vấn đề sức khỏe khác.

### Tránh các sản phẩm từ sữa

Sữa bò tiệt trùng dưới mọi hình thức là loại thực phẩm tạo nhiều chất nhầy nhất trong tất cả các loại thực phẩm. Sữa bò không giống sữa người. Nó hoàn toàn không tự nhiên đối với con người. Trong nhiều thập kỷ, chúng ta đã được biết rằng sữa bò là nguồn cung cấp canxi dồi dào, nhưng sự thật hoàn toàn ngược lại! Có sự mất cân bằng về tỷ lệ khoáng chất trong sữa bò gây phản ứng bất lợi đối với cơ thể con người. Điều này đặc biệt đúng với phốt pho; quá nhiều phốt pho cướp canxi khỏi cơ thể. Cơ thể kéo

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

canxi ra khỏi xương và sử dụng nó để loại bỏ lượng phốt pho dư thừa. Đó là lý do tại sao vitamin D được bổ sung vào sữa; nó giúp bù đắp lượng canxi bị mất đi. Nếu sữa thực sự là nguồn cung cấp canxi tốt thì tại sao lại có nhiều bệnh loãng xương như vậy?<sup>176</sup> Hơn nữa, hơn 60 phần trăm dân số loài người (con số này thay đổi tùy theo dân tộc) bị dị ứng đối với các sản phẩm từ sữa, chủ yếu là do chúng thiếu enzym lactase cần thiết cho quá trình tiêu hóa.<sup>177,178</sup>

Ngay cả một con bê cũng sẽ chết sau sáu tháng sử dụng sữa tiệt trùng.<sup>179</sup> Bạn có nghĩ rằng bạn và con bạn có thể sống tốt hơn bằng sữa bò tiệt trùng so với con bê vốn được thiết kế ban đầu để dùng sữa không? Quá trình thanh trùng làm cạn kiệt enzym, vitamin và sinh lực trong sữa. Nó cũng làm cho các khoáng chất ít có khả năng được hấp thụ. Một lựa chọn thay thế hợp lý cho các sản phẩm từ sữa là sữa dê sống. Thành phần của nó gần giống với sữa mẹ hơn bất kỳ loại sữa nào khác. Nó ít tạo chất nhầy hơn và thực sự cung cấp dinh dưỡng đáng kể cho cơ thể.

Khi tôi còn trẻ, có một rạp chiếu phim địa phương luôn chiếu hai bộ phim được kẹp quanh một đoạn phim thời sự. Một điều đặc biệt vẫn đọng lại trong tâm trí tôi: một đoạn phim thời sự chiếu cảnh Mahatma Gandhi du hành đến Anh bằng tàu thủy cùng một con dê. Thật tuyệt vời! Tôi đã nghĩ. Tôi không hề biết rằng, nhiều năm sau, tôi đã biết đến người đã khuyên Gandhi uống sữa dê tươi mỗi ngày: đồng nghiệp và cố vấn của tôi, Tiến sĩ Bernard Jensen. Gandhi sẽ nhịn ăn để gây áp lực

---

<sup>176</sup> Greger, Michael. "Tại sao việc tiêu thụ sữa lại liên quan đến việc có nhiều xương hơn? Gãy xương?" Dinh dưỡngFacts.org. Ngày 31 tháng 1 năm 2017

<sup>177</sup> "Mối quan tâm về sức khỏe về sữa. Ủy ban Bác sĩ về Y học có Trách nhiệm. PCRM.org.

Đã truy cập vào ngày 16/11/18.

<sup>178</sup> "Không dung nạp Lactose." Di truyền học tại nhà Tham khảo / Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ. Đã truy cập vào ngày 16/11/18.

<sup>179</sup> Tiến sĩ Jensen là người đầu tiên nói với tôi điều này nhưng đây là một chủ đề được ghi chép đầy đủ. Để biết thêm thông tin và danh sách tất cả các bệnh do sữa bò tiệt trùng gây ra, hãy đọc Báo cáo bổ sung ủng hộ sữa tươi loại A của Tiến sĩ John C. Douglass, Jr. và Aajonus Vonderplanitz, PhD (8 tháng 2 năm 2001).



## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

phủ Anh thông qua luật nhằm ngăn chặn sự áp bức đối với những người đồng bào Ấn Độ của mình. Ông thường xuyên nhịn ăn và đến một thời điểm ông không thể lấy lại sức khỏe bình thường được nữa. Tiến sĩ Jensen đã viết thư và khuyên anh nên uống sữa dê tươi, nhấn mạnh rằng nhất thiết phải uống sữa ngay sau khi vắt sữa. Sức khỏe của Gandhi nhanh chóng được cải thiện nhờ lời khuyên này.<sup>180</sup>

### Tránh ăn thịt

Như tôi đã cố gắng làm rõ trong cuốn sách này, một trong những bí mật được giữ kín tồi tệ nhất trên thế giới là những người ăn chay gặp ít vấn đề sức khỏe liên quan đến chế độ ăn uống hơn những người ăn thịt trong khi một số nghiên cứu cho thấy họ thậm chí còn sống lâu hơn. 181.182.183 Hệ thống tiêu hóa của động vật ăn thịt hoàn toàn khác với hệ thống tiêu hóa của con người. Toàn bộ đường tiêu hóa của động vật ăn thịt dài khoảng 12 feet, vì vậy thức ăn đi qua nó tương đối nhanh chóng. Hãy xem xét điều này: Thịt di chuyển qua đường tiêu hóa của con người dài 28 feet trước khi chảy ra đầu bên kia (nếu hết ra ngoài); quá trình này thường mất từ 12 đến 24 giờ đối với người có đường ruột khỏe mạnh. Tuy nhiên, do nhiều người bị táo bón nên thời gian vận chuyển có thể kéo dài từ ba ngày trở lên. Làm phép tính: Ruột của bạn có thường xuyên di chuyển không? Bạn đã bao giờ bỏ thịt ra ngoài vào một ngày nắng nóng chưa? Hãy nghĩ xem mọi chuyện sẽ như thế nào sau ba ngày ở nhiệt độ 98,6°F! Hơn nữa, dạ dày của động vật ăn thịt sản sinh ra lượng axit clohydric gấp 10 lần lượng axit mà cơ thể con người tạo ra. Kết hợp điều đó với thực tế là hầu hết mọi người đều có xu hướng thiếu a

---

<sup>180</sup> Bernard Jensen, Tiến sĩ. Thực phẩm chữa bệnh cho con người, Tập I. (Escindido, California: Bernard Jensen, 1983).

<sup>181</sup> Faloon, William. "Người ăn chay có sống lâu hơn không?" Tạp chí mở rộng cuộc sống. Tháng 1 năm 2006.

<sup>182</sup> Kasprak, Alex. "Người ăn chay có sống lâu hơn người ăn thịt không?" Snopes.com.

Ngày 12 tháng 12 năm 2017

<sup>183</sup> Oliver, Ansel. "Di sản trường thọ của Loma Linda." Tạp chí phạm vi. Tập 53, số.

1. Mùa xuân 2018.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

axit và không có gì ngạc nhiên khi hầu hết, nếu không phải tất cả, phân và khí (và hơi thở) của người ăn thịt đều có mùi hôi.

Những người Hy Lạp cổ đại (Pythagore), Ai Cập, Do Thái, Phật giáo và Cơ đốc giáo đều là những người ăn chay.<sup>184</sup> Kinh thánh ghi: "và Đức Chúa Trời đã phán: 'Này, ta ban cho các người mọi hạt giống có cỏ mọc trên mặt đất, và mọi cây có trái; đối với các người nó sẽ như thịt'." (Sáng thế ký 1:29) Thánh Phaolô nói: "Không ăn thịt là điều tốt". (Rô-ma 14:21)

Trong Phúc âm hòa bình Essene của đệ tử John (còn được gọi là Phúc âm hòa bình của Chúa Giêsu Kitô), Chúa Giêsu nói: "Và thịt của những con thú bị giết trong cơ thể một người sẽ trở thành ngôi mộ của chính họ. Vì tôi nói thật với các ông, ai giết là tự sát và ai ăn thịt thú vật bị giết là ăn xác chết."<sup>185</sup>

Khoa học từng hỗ trợ việc tiêu thụ thịt. Nó không còn nữa, ít nhất là không còn nhiệt tình nữa. Điều đó là không thể bởi vì các bằng chứng khoa học thách thức những lợi ích của chế độ ăn lấy thịt là quá lớn.<sup>186</sup> Chắc chắn việc ăn thịt động vật sẽ bị hủy diệt khi thời đại của những người khai sáng được mở ra. Một ngày nào đó loài người sẽ kinh hãi nhìn lại loài ăn thịt thói quen của người đi trước. Thói quen ăn thịt sẽ có vẻ man rợ và ghê tởm đối với con người trong tương lai giống như tục ăn thịt đồng loại ngày nay.

Tôi đã liệt kê dưới đây hơn hai chục nghiên cứu đã xác nhận những lợi ích và lợi ích sức khỏe mà người ăn chay được hưởng:

---

<sup>184</sup> Không, Gary Không. Cẩm nang ăn chay, ăn uống đúng cách để có sức khỏe toàn diện. (New York: Nhà xuất bản St Martin, 1996)

<sup>185</sup> Edmond Bordeaux Szekely, dịch giả, Phúc Âm Hòa Bình của Essene, Quyển Một Bản thảo tiếng Ả Rập thế kỷ thứ ba và các văn bản tiếng Slav cổ. (Hiệp hội Sinh học Quốc tế, 1931), 36. Cũng được đệ tử John xuất bản dưới tên Tin Mừng Hòa bình của Chúa Giêsu Kitô, (Ashington, Rochford, Essex England: The CW Daniel Company Limited, 1970), 44.

<sup>186</sup> Lee, Elizabeth. "Sự thật về thịt đỏ." WebMD.com. (đăng năm 2009)

Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

- Một số nghiên cứu đã chỉ ra những tác động có lợi của chế độ ăn thuần chay đối với bệnh béo phì, ung thư, bệnh Parkinson, tăng huyết áp, đái tháo đường týp 2 và sỏi tiết niệu.<sup>187</sup>
- Điểm IQ thời thơ ấu cao hơn có liên quan đến việc tăng khả năng ăn chay khi trưởng thành.<sup>188</sup>
- Một nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ thịt đỏ có tác động tiêu cực đến mùi cơ thể!<sup>189</sup>
- Chế độ ăn chay có liên quan đến việc giảm trọng lượng cơ thể, giảm tỷ lệ mắc một số bệnh mãn tính và giảm chi phí y tế so với chế độ ăn không ăn chay.<sup>190</sup>
- Tăng cân thấp hơn được quan sát thấy ở những người đã chuyển sang chế độ ăn ít thực phẩm động vật hơn.<sup>191</sup>
- Một nghiên cứu tại Yale so sánh các vận động viên ăn thịt, vận động viên ăn chay và những người ít vận động ăn chay cho thấy những người ăn chay có sức chịu đựng cao hơn gấp đôi so với những người ăn thịt.<sup>192</sup>

---

<sup>187</sup> Roman D De Luis, R Aller và O Castano, "Chế độ ăn chay; tác dụng lên sức khỏe". *Revista Clinica Espanola*, tháng 3; 207(3) (2007): 141-3.

<sup>188</sup> CR Gale, IJ Deary, I Schoon và GD Batty, "IQ ở thời thơ ấu và việc ăn chay ở tuổi trưởng thành: Nghiên cứu thuần tập ở Anh năm 1970." *Tạp chí Y khoa Anh*, ngày 3 tháng 2; 334 (7587) (2007): 245.

<sup>189</sup> J Havlicek và P Lenochova, "Tác động của việc tiêu thụ thịt đến khả năng hấp dẫn mùi cơ thể." *Các giác quan hóa học*, Tháng 10;31(8) (2006): 747-52.

<sup>190</sup> SE Berkow và N Barnard, "Chế độ ăn chay và tình trạng cân nặng." *Dinh dưỡng Đánh giá*, tháng 4; 64 (4) (2006): 175-88.

<sup>191</sup> M Rosell, P Appleby, E Spencer và T Key, "Tăng cân trong 5 năm ở 21.966 đàn ông và phụ nữ ăn thịt, ăn cá, ăn chay và thuần chay ở EPIC-Oxford." *Tạp chí Quốc tế về Béo phì (London)*, Tháng 9;30(9) (2006):1389-96. Epub

2006 Ngày 14 tháng 3 năm 2006

<sup>192</sup> Irving Fisher, "Ảnh hưởng của việc ăn thịt đến sức bền" *Tạp chí Y khoa Yale*, 13(5) (1907): 205-221.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Ngay từ năm 1961, Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ đã báo cáo rằng chế độ ăn chay có thể ngăn ngừa 90 đến 97 phần trăm bệnh tim.<sup>193</sup>
- Các nghiên cứu cho thấy những người ăn ít thịt ít bị ung thư hơn 50% so với những người ăn thịt ở mức trung bình.<sup>194</sup>
- Scotland có tỷ lệ ung thư ruột cao nhất thế giới và họ ăn nhiều thịt hơn 19% so với người Anh.<sup>195</sup>
- Thận của người ăn thịt làm việc vất vả hơn thận của người ăn chay, khiến người ăn thịt dễ bị phá hủy mô thận.<sup>196</sup>
- Trong Thế chiến thứ nhất, người dân Na Uy và Đan Mạch không thể có được thịt. Một nghiên cứu dài hạn cho thấy tỷ lệ tử vong của họ giảm 17% và sau đó trở lại bình thường khi họ quay lại lối ăn thịt.<sup>197</sup>
- Một nghiên cứu trên 50.000 người ăn chay cho thấy người ăn chay sống lâu hơn, ít mắc bệnh tim hơn và tỷ lệ ung thư thấp hơn nhiều so với người ăn thịt.<sup>198</sup> (Lưu ý: Hầu hết những người ăn chay ở Mỹ đều từng là người ăn thịt và thậm chí sau nhiều năm vẫn mang theo thịt cũ, chết hoặc chất độc của nó trong đường ruột cần được làm sạch sâu để loại bỏ.)

---

<sup>193</sup> KD Rose, PJ Schneider và GF Sullivan, "Một bữa ăn lỏng trước trận đấu dành cho vận động viên." JAMA, 178(1961): 30-33.

<sup>194</sup> ECO-Action, Sáng kiến Xanh, "Chế độ ăn toàn cầu" <http://www.eco-action.net/id101.htm>, (truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2007)

<sup>195</sup> Ross Horne, Cuộc cách mạng sức khỏe tái bản lần thứ năm (Harper Collins Publishs Pty Limited (1977) qua Thư viện Đất và Sức khỏe.

<sup>196</sup> John Robbins, Ăn kiêng vì một nước Mỹ mới. (Walpole, New Hampshire: Nhà xuất bản Stillpoint, 1987), 200.

<sup>197</sup> Tìm hiểu Ấn Độ giáo, "Thực phẩm" <http://www.hinduism.co.za/food.htm>

(truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2007) đoạn trích từ một bài báo do Tiến sĩ M Hindhede xuất bản lần đầu trên tờ The Practitioner, London (1926).

<sup>198</sup> Andreas Mortitz, Bí mật vượt thời gian của sức khỏe và sự trẻ hóa (Nhà xuất bản Sức khỏe Ener-Chi, 1997), 152.

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

- Ở Anh và Úc, người ăn chay trả ít tiền hơn cho bảo hiểm nhân thọ.<sup>199</sup>
- Một nghiên cứu tiến cứu về những người ăn chay được tuyển chọn từ tất cả các vùng của Cộng hòa Liên bang Đức, bao gồm cả Tây Berlin, được bắt đầu vào năm 1978. Tỷ lệ tử vong của 1.904 người tham gia nghiên cứu được đánh giá sau 5 năm theo dõi so sánh các trường hợp tử vong quan sát được với tỷ lệ dự kiến dựa trên số liệu thống kê tử vong quốc gia. Đến cuối năm 1983, chỉ có 82 người chết, trong khi dự kiến có 219 người chết. Ở cả hai giới, tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch thấp nhất. Tử vong do các bệnh về hệ hô hấp và tiêu hóa cũng giảm trong khi tử vong do ung thư ruột kết và trực tràng, tuyến tiền liệt và vú rất hiếm hoặc thậm chí không có.<sup>200</sup>
- Người ăn chay có nguy cơ mắc bệnh thoái hóa điểm vàng ở mắt, ung thư ruột kết và ung thư vú, túi thừa, sỏi mật và nguy cơ đột quỵ do tuổi tác thấp hơn. Người ta cũng thấy tần suất, thời gian và mức độ nghiêm trọng của cơn đau thắt ngực giảm, tình trạng xơ vữa động mạch vành thuyên giảm và tuổi thọ mạch vành được cải thiện.<sup>201</sup>
- Hai nghiên cứu khác của Đức sau này xác nhận rằng những người ăn chay có tỷ lệ tử vong thấp hơn và tỷ lệ tử vong thấp hơn.

---

<sup>199</sup>

Brown, Elizabeth Nolan. "Người ăn chay được bảo hiểm nhân thọ rẻ hơn trong những Quốc gia." Nhộn nhíp.com. Ngày 24 tháng 10 năm 2013.

<sup>200</sup> R Frentzel-Beyme, J Claude, và U Eilber, "Tỷ lệ tử vong ở những người ăn chay ở Đức: kết quả đầu tiên sau 5 năm theo dõi." Dinh dưỡng và ung thư, 11(2) (1988): 117-26.

<sup>201</sup> M Segasothy và PA Phillips, "Chế độ ăn chay: thuốc chữa bách bệnh cho các bệnh do lối sống hiện đại?" QJM: Tạp chí Y học Quốc tế, tháng 9, 92(9)(1999): 531-44.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

tỷ lệ mắc ung thư phế quản, ruột kết và ung thư vú.202,203

- Nhóm người ăn chay sống ở các nước giàu có dường như có sức khỏe tốt bất thường, đặc trưng bởi tỷ lệ mắc bệnh ung thư, bệnh tim mạch và tổng tỷ lệ tử vong thấp.204
- So với những người ăn thịt thường xuyên, tỷ lệ tử vong do bệnh tim thiếu máu cục bộ thấp hơn 34% ở những người ăn chay lacto-ovo và thấp hơn 26% ở những người ăn chay.205
- Người ăn chay ít mắc bệnh túi thừa hơn người không ăn chay và thời gian vận chuyển nhanh hơn.206
- Dữ liệu cho thấy nguy cơ loãng xương, xói mòn răng và sâu răng thấp hơn ở những người ăn chay.207
- Lên đến 80 phần trăm các ca ung thư vú, ruột và tuyến tiền liệt là do thực hành chế độ ăn uống, và các so sánh quốc tế cho thấy mối liên hệ tích cực mạnh mẽ với việc tiêu thụ thịt.208

---

<sup>202</sup> MM Ritter, W0 Richter, "Ảnh hưởng của lối sống ăn chay đối với sức khỏe"

Fortschritte der Medizin, 10 tháng 6;113(16) (1995): 239-42.

<sup>203</sup> R Frentzel-Beyme và J Chang-Claude, "Chế độ ăn chay và ung thư ruột kết: kinh nghiệm của người Đức." Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, tháng 5;59(5 phụ) (1994): 1143S-1152S.

<sup>204</sup> WC Willett, "Sự hội tụ của triết học và khoa học: hội nghị quốc tế lần thứ ba về dinh dưỡng chay." Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, Tháng 9;70(3 phụ) (1999): 434S-438S.

<sup>205</sup> TJ Key, GE Fraser, M Thorogood, PN Appleby, V Beral, G Reeves, ML Burr, J Chang-Claude, R Frentzel-Beyme, JW Kuzma, J Mann và K McPherson, "Tỷ lệ tử vong ở người ăn chay và không ăn chay: những phát hiện chi tiết từ một phân tích hợp tác của 5 nghiên cứu tiền cứu." Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, tháng 9;70(3 phụ) (1999): 516S-524S.

<sup>206</sup> JS Gear, AJ Brodribb, A Ware và JI Mann, "Thời gian vận chuyển chất xơ và ruột." Tạp chí Dinh dưỡng Anh. Tháng 1;45(1) (1981): 77-82.

<sup>207</sup> JT Dwyer, "Các khía cạnh sức khỏe của chế độ ăn chay." Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, tháng 9;48 (3 phụ) (1988): 712-38.

<sup>208</sup> J Bingham, SA "Chế độ ăn nhiều thịt và nguy cơ ung thư." Kỷ yếu của Hiệp hội Dinh dưỡng. Tháng 5;58(2) (1999): 243-8

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

- Nguy cơ ung thư vú tăng tương ứng với lượng thịt ăn nhiều hơn và giảm ở những người ăn chay tương ứng với việc tăng lượng rau tiêu thụ. 209

Bất chấp những lợi ích sức khỏe liên quan đến việc ăn chay, tôi cho rằng hầu hết những người ăn chay không ăn uống đúng cách, họ cũng không tuân theo những lối sống có thể làm tăng thêm sức khỏe của họ. Ví dụ, hầu hết những người ăn chay, giống như những người ăn thịt, có xu hướng ăn quá thường xuyên, ăn quá nhiều bánh mì, sô cô la, sữa, thực phẩm giàu protein (đặc biệt là các sản phẩm thay thế thịt có thể rất không tốt) và nước ngọt, thậm chí còn 210 Vì vậy, hãy áp dụng chế độ ăn nhiều rau hơn nhưng hãy thực hiện một cách khôn ngoan!

Làm thế nào để chống lại tác động của việc thỉnh thoảng “xuất chuồng”

Nếu bạn đang cố gắng thanh lọc cơ thể nhưng thỉnh thoảng vẫn tiêu xài hoang phí hoặc “tiêu xài hoang phí” (như một câu nói phổ biến và chính xác), bạn có thể cảm thấy hối tiếc về những gì cơ thể mình sẽ phải trải qua. Để giảm thiểu và thậm chí loại bỏ những ảnh hưởng của việc “rút con lợn” càng nhanh càng tốt, đây là những gì bạn có thể làm:

1. Lấy một thìa cà phê bột đu đủ xanh.
2. Uống ba hoặc bốn viên thuốc làm sạch đường ruột hoặc thuốc nhuận tràng bằng thảo dược có uy tín (có chứa cascara sagrada).
3. Uống nhiều nước tinh khiết, không bị ô nhiễm.
4. Uống càng nhiều ớt cayenne càng tốt.
5. Uống thuốc xổ trước khi đi ngủ và một lần vào buổi sáng.

---

<sup>209</sup> Silvia I Dos Santos, P Mangtani, V McCoismack, D Bhakta, L Sevak và AJ McMichael, “Ăn chay suốt đời và nguy cơ ung thư vú: một nghiên cứu bệnh chứng dựa trên dân số ở những phụ nữ di cư Nam Á sống ở Anh.”  
Tạp chí Ung thư Quốc tế, 10 tháng 5;99(2) (2002): 238-44.

<sup>210</sup> McFarland, Elisha. “22 cách uống soda sẽ rút ngắn tuổi thọ của bạn.”

GreenMedInfo.com. Ngày 1 tháng 7 năm 2016

## 6. Uống một ly psyllium khi bạn thức dậy buổi sáng.

Đến trưa ngày hôm sau, mọi chuyện sẽ ổn trở lại!

Một lần, trong cuộc thử nghiệm kéo dài bốn ngày với đồ ăn nấu sẵn, tôi và một người bạn đã ăn ở một nhà hàng có vẻ rất đẹp. Chúng tôi có bánh kếp và trứng tráng (những thứ mà cả hai chúng tôi đều chưa từng có từ lâu). Những chiếc bánh kếp có vị tẻ đến mức tôi chỉ có thể ăn một chiếc và tôi cố gắng chọn miếng giăm bông đi kèm với món trứng tráng. Đây là trải nghiệm ăn uống lý tưởng giúp tiêu diệt mọi ham muốn đối với đồ ăn nấu chín và chúng tôi đã cười suốt bữa sáng. Khoảng nửa giờ sau tôi nhận ra rằng bữa ăn phải kết thúc. Chúng tôi dừng xe. Tôi phun bốn nhỏ từng giọt chiết xuất lobelia siêu mạnh vào nước (gấp hai lần rưỡi liều lượng thường được yêu cầu để gây nôn) và uống nó. Sau đó, sau khi suy nghĩ thêm về những gì tôi vừa ăn, tôi phun thẳng hai ống nhỏ mắt nguyên chất, không pha loãng vào miệng. Không có chuyện gì xảy ra. Tôi không thể tin được. Tôi đã làm lại toàn bộ quá trình.

Cuối cùng tôi đã sử dụng gần nửa ounce chiết xuất lobelia, lượng này đủ để khiến một con gấu mất bánh quy. Vẫn không có gì. Hoặc đó là nghiệp chướng hoặc chúng ta có thể cho rằng cơ thể càng sạch sẽ thì tác dụng gây nôn của thụ não càng kém hiệu quả. Mặc dù tôi chưa bao giờ nôn mửa nhưng cây thụ đã khiến tôi cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Khoảng nửa giờ sau, cả hai chúng tôi đều uống psyllium lắ cùng với một lượng chất lỏng tốt bentonite ngâm nước và cảm thấy ổn trong thời gian còn lại trong ngày.

Nếu có điều gì chúng tôi học được trong quá trình thử nghiệm thì đó là: Từ bỏ mọi thứ dần dần. Nếu bạn có mong muốn mạnh mẽ về sức khỏe hoàn hảo, cuối cùng bạn sẽ mất đi ham muốn ăn những thực phẩm không lành mạnh khi cơ thể bạn sẵn sàng từ bỏ chúng. Tôi không có ý ám chỉ rằng thỉnh thoảng bạn không nên đặt mục tiêu hoặc thúc đẩy cơ thể mình đi đúng hướng. Tôi cũng không gợi ý rằng bạn nên áp đặt những mục tiêu không thực tế



## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

vào bản thân khi bạn có nguy cơ tự đặt ra thất bại và thất vọng trước khi bạn thực sự sẵn sàng đón nhận nỗ lực cao cả của mình và đưa nó đến giới hạn. Hãy sử dụng ý thức chung của bạn và tin tưởng vào quá trình này.

### Bí quyết siêu sức khỏe & sức sống

Alexis Carrel của Viện Rockefeller, người đoạt giải Nobel về Sinh lý học và Y học năm 1912, đã có thể giữ cho các tế bào mô sống vô thời hạn bằng cách cho ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và rửa trôi các chất bài tiết của mô. Các tế bào lớn lên và phát triển chừng nào việc sơ tán được loại bỏ. Điều kiện mất vệ sinh dẫn đến sức sống thấp hơn, suy thoái và chết. Ông thậm chí còn giữ một quả tim gà sống suốt 32 năm cho đến khi có người không làm sạch được chất bài tiết của nó!<sup>211</sup>

Điều tương tự cũng đúng với cơ thể con người. Nếu không được giữ sạch sẽ bên trong, tắc nghẽn sẽ xảy ra, tuần hoàn chậm lại, máu trở nên không tinh khiết, cặn lắng đọng nhiều hơn và tuần hoàn thậm chí còn chậm hơn. Kết quả: sức sống giảm sút, bệnh tật và hệ thống miễn dịch bị suy giảm. Đã bao nhiêu lần bạn ngạc nhiên trước nguồn năng lượng dường như vô tận của một đứa trẻ? Trước khi cơ thể bị tắc nghẽn, trong trạng thái thuần khiết, nó sống động một cách tuyệt vời, sống động và bùng nổ năng lượng. Tắc nghẽn, thường bắt đầu ở ruột, thực sự là kẻ giết người số một trên thế giới. Không bị tắc nghẽn, các tế bào dễ dàng tự sửa chữa. (Carrel tin rằng tế bào, do đó, bất tử.) Sự tắc nghẽn làm tế bào thiếu chất dinh dưỡng và oxy cần thiết. Cơ thể không chỉ có khả năng tự sửa chữa mà còn không ngừng cố gắng! Tất cả những gì chúng ta phải làm là tránh xa nó và ngừng gây ô nhiễm cho nó! Hầu hết mọi người đều biết rằng nếu bạn bỏ đường vào bình xăng, nó sẽ làm tắc máy và xe ngừng chạy.

Tương tự như vậy, ăn thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn cũng giống như đặt

---

<sup>211</sup> Bách khoa toàn thư Columbia, tái bản lần thứ sáu. 2001-05. Nhà xuất bản Đại học Columbia.

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

chất nhờn và keo dính vào cơ thể. Không có gì ngạc nhiên khi cơ thể kiệt sức - nó bị buộc phải làm việc quá nhiều giờ!

Về mặt sinh lý, chúng ta có hệ thống tiêu hóa giống như khi đột. Vì trái cây là chế độ ăn tự nhiên của chúng nên chúng ta cũng vậy. Trái cây là thực phẩm sạch nhất, lành mạnh nhất cho cơ thể chúng ta. Nó có năng lượng và tần số rung cao nhất trong tất cả các loại thực phẩm. Mức rung động cao hơn này cho phép mọi người điều chỉnh bản chất thực sự của họ và mối quan hệ của họ với một sức mạnh cao hơn.

Thanh lọc cơ thể giúp thanh lọc tâm trí vì ý thức, dưới dạng trí nhớ, thường được lưu trữ trong protein của cơ thể chúng ta. Những ký ức được lưu giữ trong tiềm thức này mang theo những khuôn mẫu cũ của quá khứ và có xu hướng ngăn cản chúng ta đạt được những cấp độ nhận thức và biểu đạt cao hơn mà chúng ta đang phấn đấu hướng tới. Do đó, việc thanh lọc cơ thể có thể có ảnh hưởng sâu sắc và tích cực đến tâm trí, cảm xúc và hành vi của chúng ta. Ngược lại, việc giải phóng những khuôn mẫu cũ này có thể có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tính chất hóa học và chức năng của cơ thể chúng ta, vì chúng

các mô hình tiềm thức tạo nên ma trận nội tiết tố vận hành cơ thể chúng ta. Đây là một trong những cách quan trọng giúp thanh lọc bên trong làm trẻ hóa cơ thể.

## Tại sao thực phẩm thô là thực phẩm hoàn hảo

Chìa khóa quan trọng để có sức khỏe tối ưu là ăn những thực phẩm giúp cơ thể không bị tắc nghẽn. Điều đó có nghĩa là trái cây sống và rau sống. Chỉ thực phẩm tươi sống mới có cả sinh lực và enzyme, những chất này quan trọng đối với sức khỏe hơn vitamin, khoáng chất và axit amin. Đúng là con người cần những thứ này để sống, nhưng sinh lực và enzyme giúp chúng ta luôn khỏe mạnh .

Trở thành một "người thích ăn sống" không hẳn là dễ dàng, ít nhất là đối với hầu hết mọi người. Đối với tôi đây là một "công việc đang được tiến hành" nhưng tôi

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

vấn cam kết cải thiện chế độ ăn uống của tôi. Hãy nhớ rằng, vấn đề không phải là thỉnh thoảng bạn ăn gì; điều quan trọng là bạn ăn gì hầu hết thời gian.

Bắt đầu chế độ ăn thực phẩm thô mà không làm sạch trước sẽ khiến nó trở nên khó khăn hơn. Khi một người bình thường ăn thực phẩm tươi sống, thậm chí chỉ trong vài ngày, cơ thể sẽ bắt đầu quá trình dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc, bắt đầu từ cấp độ tế bào. Nhưng chỉ ăn thực phẩm sống không thể làm sạch được lớp chất nhầy. Một người bình thường có thể chứa đầy chất thải độc hại đến mức một chế độ ăn toàn thực phẩm thô (không làm sạch ruột hoàn toàn) có thể gây ra nhiều vấn đề hơn mức mà một người có thể thoải mái xử lý. Trớ trêu thay, các phản ứng làm sạch nghiêm trọng đôi khi có thể dẫn đến cảm giác rằng ăn thực phẩm tươi sống khiến một người bị ốm trong khi ăn đồ ăn nấu chín hoặc đồ ăn vặt lại khiến một người cảm thấy dễ chịu hơn. Tuy nhiên, khi ăn đồ ăn vặt, điều duy nhất xảy ra là quá trình làm sạch rất cần thiết đã bị dùn

Phản ứng làm sạch khi bắt đầu chế độ ăn thực phẩm thô mà không làm sạch đường tiêu hóa trước có thể nghiêm trọng đối với người bình thường. Năng lượng thấp, sưng tấy, nổi mẩn da và thận, gan và các cơ quan khác bị quá tải đều là triệu chứng của một phản ứng có thể làm suy yếu và thậm chí làm suy nhược một người. Trong một trường hợp tôi đã đọc, một người thực sự đã chết vì họ cực kỳ độc hại và chỉ ăn trái cây sống trong một thời gian dài. Thật không may, những sự cố hiếm gặp này có thể làm nản lòng những người sẵn sàng thử nghiệm chế độ ăn thực phẩm tươi sống, đọc những thông tin như vậy và kết luận rằng thực phẩm tươi sống rất nguy hiểm! Họ chắc chắn là không.

### Sức sống

Sinh lực là năng lượng sống (sức sống) chảy qua cơ thể chúng ta, cung cấp năng lượng cho từng tế bào, mô và cơ quan. Nó còn được các thiên sinh gọi là prana, người Hy Lạp gọi là pneuma, ruach bởi

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

tiếng Do Thái và Spiritus trong tiếng Latin. Những từ này có nghĩa giống nhau: năng lượng sống lan tỏa khắp nơi. Tôi tin rằng năng lượng sinh lực là yếu tố đóng góp mạnh mẽ và hiệu quả nhất cho sức khỏe tốt. Khi năng lượng này thấp, các tế bào của chúng ta trở nên chậm chạp và mệt mỏi. Khi nó lên cao, chúng ta có khả năng suy nghĩ rõ ràng, chính xác hơn và duy trì cảm giác yêu thương, vui vẻ

và sự lạc quan. Không có nó, các tế bào của chúng ta sẽ chết và chúng ta cũng vậy!

Bạn có nhận thấy sự khác biệt trong cảm giác của bạn hoặc người khác vào một ngày nhiều mây so với một ngày nắng không? Lý do chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn vào những ngày nắng là vì sinh lực được tăng cường nhờ năng lượng mặt trời. Vào một ngày nắng, sinh lực dồi dào hơn, những phẩm chất lõi cuốn của hạnh phúc và niềm vui dễ dàng nổi lên hơn, tâm trí và trái tim tự nhiên bị thu hút bởi những điều cao cả hơn. Người ta có xu hướng thể hiện tình yêu và lòng tốt một cách tự do hơn. Năng lượng dồi dào và hiếm khi mệt mỏi khi làm việc hoặc vui chơi.

Khi sinh lực này chảy tự do qua từng tế bào của cơ thể, bệnh tật sẽ được đẩy lùi, căng thẳng được xử lý hiệu quả, con người sẽ cực kỳ khỏe mạnh và quá trình lão hóa chậm lại.

Giống như những tấm khiên trên tàu Starship Enterprise trong loạt phim truyền hình "Star Trek", năng lượng sinh lực dường như có tác dụng đẩy lùi bệnh tật. Ví dụ: Ngà răng ở một chiếc răng bình thường không bao giờ bị nhiễm vi khuẩn, nhưng sau khi điều trị tủy, khi răng được tuyên bố là đã chết (và đã cạn kiệt hoàn toàn sinh lực), vi khuẩn có độc tính cao có thể xâm nhập vào ngà răng gây ra bệnh lý nguy hiểm đến tính mạng. Cơ chế bảo vệ này ở cơ thể sống là gì?

răng? Đó là sinh lực đóng vai trò như một lá chắn bảo vệ.

Mặc dù sinh lực không phải là vật chất nhưng nó tích hợp với các hạt vật chất; khi có sự tắc nghẽn về thể chất, năng lượng sinh lực sẽ bị ức chế. Khi chúng ta loại bỏ tắc nghẽn, sinh lực lại di chuyển. Nội bộ chúng ta càng sạch sẽ thì nó càng trở nên nhanh hơn và tràn đầy năng lượng hơn!

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

Sinh lực là chìa khóa cho những câu chuyện kể về những chiến công ngoạn mục của các thiên sinh. Người ta nói rằng một số thiên sinh có thể sống dưới lòng đất hàng tuần liền. Một số có thể chữa lành căn bệnh đe dọa tính mạng bằng cách chạm vào người đó. Họ có thể uống những chất độc có thể giết chết một người bình thường mà không có tác dụng gì; vết rấn hổ mang cắn không có tác dụng. Những người khác đã có thể kéo dài cuộc sống của họ vượt xa tuổi thọ bình thường. Tất cả những chiến công này sẽ phải dựa vào khả năng kiểm soát sinh lực của họ.

Chúng ta thu hút sinh lực vào cơ thể khi ăn những thực phẩm tươi sống, khi chúng ta suy nghĩ và cảm nhận niềm vui, hạnh phúc cũng như khi chúng ta thở. Nếu chúng ta học cách thở theo những cách nhất định, chúng ta có thể thu hút vào cơ thể mình nhiều sinh lực hơn.

Sinh lực của cơ thể không bị tiêu tán hay tiêu diệt khi gắng sức quá mức; trên thực tế, tập thể dục giúp loại bỏ độc tố, chất nhầy và thở mạnh giúp thu hút sinh lực trở lại. Tuy nhiên, nó bị tiêu tan hoặc phá hủy bởi ma túy, cảm xúc tiêu cực và thức ăn chết. Thực phẩm đã được nấu chín, đông lạnh, đóng hộp hoặc chế biến đều bị mất sinh lực.

Mỗi lần tiêu thụ thực phẩm chết hoặc mất sinh lực, thực tế là chúng ta đang giết chết năng lượng, niềm say mê cuộc sống và sức khỏe của mình. Quá trình lão hóa tăng tốc.

Khi bạn nối pin 12 volt đã sạc đầy vào pin 12 volt đã chết, pin chết sẽ tiêu hao năng lượng từ pin đã sạc cho đến khi cả hai chỉ được sạc một nửa hoặc ít hơn. Vì vậy, nó xảy ra khi ăn thực phẩm chết. Một phần sinh lực của chúng ta bị rút cạn khỏi nguồn điện dự trữ khi những thực phẩm vô hồn tự động bắt đầu cạn kiệt chúng. Mặt khác, ăn thực phẩm sống giúp xây dựng sinh lực, bổ sung thêm niềm say mê và năng lượng đồng thời giữ cho cơ thể không bị tắc nghẽn. Ăn thực phẩm sống cung cấp năng lượng cho cơ thể giống như một bộ sạc pin. Chính prana đó đến từ mặt trời sẽ được lưu trữ trong trái cây và rau quả và chúng ta hấp thụ năng lượng đó khi sử dụng chúng.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Sau khi tôi hoàn thành lần tẩy rửa thứ ba, tôi có một nguồn năng lượng tăng vọt. Tôi không biết phải xử lý thế nào nên quyết định leo lên Mt. Shasta ở miền bắc California. Tôi bắt đầu vào lúc hai giờ chiều và thấy rằng mình không bao giờ cảm thấy mệt mỏi. Tôi vui mừng đến mức dừng lại và nói chuyện với tất cả những người tôi gặp trên đường đi - chắc hẳn tôi đã dành cả tiếng đồng hồ cho nhiều cuộc thảo luận khác nhau. Sau khi đạt tới độ cao 11.000 feet, tôi đi vào ngõ cụt và phải quay trở lại xuống núi tìm đường khác để lên. Bất chấp tất cả những điều đó, tôi đã đạt đến đỉnh 14.162 trong vòng chưa đầy năm giờ và sau đó lại chạy xuống. Tôi dừng lại ở Hồ Helen (10.500 feet) và chỉ đứng đó vài phút. Tôi nhận thức được một trường năng lượng xung quanh mình mà tôi chưa từng trải qua. Nó rung động. Nó thật tuyệt vời. Tôi cảm thấy như thể mình có thể bay lên khỏi mặt đất! Cuối cùng tôi cũng cất cánh và chạy trở lại xe, không hề mệt mỏi chút nào. Đó là cách Rob Webb 212 của Mount Shasta được ghi vào Sách kỷ lục Guinness thế giới. Anh ta sạch sẽ đến mức năng lượng sinh lực của anh ta chảy tự do, tiếp thêm năng lượng cho anh ta.

Một khi chúng ta loại bỏ được mọi tắc nghẽn khỏi cơ thể, tâm trí và cảm xúc, những trở ngại đối với dòng sinh lực này sẽ được loại bỏ và lượng năng lượng lớn hơn sẽ lưu thông khắp cơ thể và con người chúng ta. Tiềm năng đầy đủ nào đang chờ đợi chúng ta trong tình trạng như vậy?

### Enzyme

Thực phẩm sống chứa đầy enzyme trong khi thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn không có vì chúng (cùng với nhiều vitamin) bị phá hủy ở nhiệt độ khoảng 118 độ. Enzyme đóng một vai trò quan trọng trong quá trình tiêu hóa thức ăn, chống lại bệnh tật, phá vỡ các chất lạ và hỗ trợ hệ thống miễn dịch của chúng ta. Một số giả thuyết cho rằng thực phẩm nấu chín lấy từ nguồn dự trữ enzyme bên trong cơ thể chúng ta, làm cạn kiệt sinh lực quý giá của cơ thể. Sức sống là cốt lõi

---

<sup>212</sup> <http://articles.latimes.com/1998/aug/02/sports/sp-9401>

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

của mỗi enzym. Bạn cũng có thể nói rằng enzyme là một trong những phương tiện mà qua đó sinh lực hoạt động để khiến mọi thứ xảy ra. Không có enzyme, tất cả vitamin, khoáng chất và protein đều vô dụng. Mọi hoạt động hóa học đều phụ thuộc vào enzym để thực hiện công. Tóm lại, enzyme là hoạt động của sự sống trong cơ thể chúng ta.

Theo Tiến sĩ Edward Howell (người có thẩm quyền trên thế giới về enzyme), mỗi người được cung cấp một lượng enzyme cơ thể hạn chế khi sinh ra. Chúng ta càng sử dụng hết nguồn cung cấp nhanh thì tuổi thọ càng ngắn, hệ thống miễn dịch càng yếu và cơ thể càng dễ mắc bệnh. Ông dạy rằng thói quen nấu nướng, ăn đồ ăn vặt và thực phẩm chế biến nhiều hóa chất, uống rượu và ma túy sẽ lấy đi một lượng lớn enzyme từ nguồn cung hạn chế này. Ông cũng nói rằng cảm lạnh, cúm và các bệnh khác làm cạn kiệt nguồn dự trữ enzyme.<sup>213,214</sup>

Tiến sĩ Howell đã vạch trần những nỗ lực không thành công của y học hiện đại trong việc chữa lành bệnh tật cũng như sự thất bại trong việc giải quyết tận gốc vấn đề. Ông viết rằng nhiều, nếu không phải tất cả, các bệnh thoái hóa mà con người mắc phải và chết là do sử dụng quá nhiều thực phẩm nấu chín và chế biến thiếu enzyme. Đây là một trong nhiều lý do mà thảo mộc chữa bệnh mà thuốc không thể chữa được. Thuốc không có sự sống và không có enzym. Tuy nhiên, các loại thảo mộc (và tất cả các loại thực phẩm tươi sống được xử lý đúng cách khác) lại có tác dụng!

Ở mức độ vật lý, enzyme là hoạt chất giúp cơ thể vượt qua bệnh tật. Ở mức độ điện hoặc năng lượng, sinh lực là thành phần tích cực giúp chữa khỏi bệnh tật và cung cấp năng lượng cho các enzym của chúng ta. Chúng cùng nhau là động lực cốt lõi của mọi hoạt động trong cơ thể chúng ta. Vì vậy, để sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn

---

<sup>213</sup> Edward Howell MD, *Dinh dưỡng Enzyme Khái niệm Enzyme Thực phẩm* (Nhóm xuất bản Avery Wayne New Jersey 1985).

<sup>214</sup> Edward Howell MD, *Enzyme thực phẩm cho sức khỏe và tuổi thọ* (Nhà xuất bản Omangod Thung lũng Woodstock, Connecticut 1980).

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

và cuộc sống hạnh phúc hơn, ăn ít hơn và chuyển sang chế độ ăn giàu (hoặc độc quyền) thực phẩm thô.

#### Quản lý vi khuẩn đường ruột của chúng ta

Ruột của chúng ta cần những loại và sự kết hợp thích hợp của vi khuẩn cho sức khỏe thực sự. Trong một cơ thể khỏe mạnh, tổng số vi khuẩn nhiều hơn số lượng tế bào của chúng ta! Chúng bao gồm gần 500 chủng khác nhau và tổng trọng lượng của chúng tương đương với trọng lượng của gan. Ví dụ, việc thiếu một số vi khuẩn liên quan đến thiếu hụt vitamin B và axit amin có thể gây ra sự mất cân bằng nghiêm trọng. Sự phong phú của một số loài nhất định có thể gây ra rối loạn trao đổi chất nghiêm trọng như ruột axit, polyp và các khối u khác. Do lối sống không tự nhiên và thói quen ăn uống không lành mạnh của hầu hết mọi người, hệ vi khuẩn đường ruột bình thường đã bị thay đổi mạnh mẽ. Điều này có thể gây ra phản ứng dây chuyền về độc tính, thiếu chất điện giải, rối loạn tiêu hóa, các vấn đề về đồng hóa, suy gan, thiếu hụt nhiều vitamin và các bệnh khác. Những điều này có thể góp phần làm sức khỏe suy giảm dần dần và nhất quán trong quá trình tiến triển ngày càng tăng đối với bệnh mãn tính và thoái hóa.

Thuốc kháng sinh tiêu diệt gần như 100% hệ vi khuẩn đường ruột thân thiện của chúng ta và gây ra những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng cho nhiều người. Điều kỳ lạ là các triệu chứng hiếm khi xuất hiện cho đến nhiều tháng, đôi khi nhiều năm sau khi sử dụng kháng sinh. Khi hệ thực vật tự nhiên đã bị loại bỏ bằng kháng sinh hoặc các phương tiện khác, nhiều loại vi khuẩn gây bệnh khác nhau có thể tồn tại và ngăn chặn vi khuẩn thích hợp tự hình thành.

Dưới đây là danh sách các vấn đề có thể phát triển do thiếu vi khuẩn thân thiện:

Các bệnh viêm như viêm khớp

---

<sup>215</sup> Yoon, Mi Young và Sang Sun Yoon. "Sự phá vỡ hệ sinh thái đường ruột do thuốc kháng sinh" Tạp chí y khoa Yonsei tập. 59,1 (2017): 4-12.



Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

Ø Thiếu vitamin B, đặc biệt là B-12  
Ø Thiếu protein  
Ø Táo

bón dẫn đến thoái hóa mãn tính  
bệnh

Ø Thiếu máu

Ø Tiêu chảy

Thiếu dinh dưỡng

Ø Viêm túi thừa

Bệnh Crohn, viêm đại tràng, ung thư ruột và các bệnh đường ruột khác  
bệnh

Ø Mệt mỏi

Ø Rối loạn tâm thần và cảm xúc

Ø Bệnh gan thận

Ø Thiếu canxi, sắt và các khoáng chất khác

Ø Xuất huyết tiêu hóa

Ø Đau bụng

Ø Hệ miễn dịch suy yếu

Ø Rối loạn tiêu hóa khác nhau

Ø Dễ bị nhiễm vi khuẩn và virus

Ø Chướng bụng, trung tiện, tiêu chảy 216.217.218.219

Bác sĩ kê đơn thuốc kháng sinh nhưng không kê đơn chế phẩm sinh học có thể đã cải thiện đáng kể hoạt động kinh doanh của mình, mặc dù vô tình. Nhiều nhà khoa học đã đưa ra nhiều cảnh báo cho các bác sĩ về việc sử dụng kháng sinh không cần thiết và mọi

---

216

T Yamada, DH Alpers, L Laine, C Owyang và DW Powell, biên tập viên. Sách giáo khoa của Khoa Tiêu hóa, Tập 1 và 2. (Philadelphia: Lippincott, Williams và Wilkins, 1991), 538, 1473, 1479, 1530 - 1537, 1749, 2524.

217

Ellen Jo Baron và Sydney Finegold, Vi sinh chẩn đoán của Bailey & Scott, Tái bản lần thứ tám, (Baltimore: The CV Mosby Company, 1990), 240 - 251

218

John Bernard Henry, Quản lý lâm sàng & chẩn đoán của phòng thí nghiệm Phương pháp, tái bản lần thứ 18 (Philadelphia: WB Saunders Co. 1991), 1051.

219

"Vi khuẩn đường ruột nói gì về bạn." WebMD.com. Đã đánh giá vào ngày 20 tháng 5 năm 2018.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

bác sĩ nên (mặc dù ít người làm) kê đơn men vi sinh cho bệnh nhân sau khi dùng thuốc kháng sinh.

Nhiều người đã sử dụng các sản phẩm acidophilus khác nhau với thành công tạm thời nhưng sau đó nhận ra rằng họ chỉ đổi một loạt vấn đề này sang một loạt vấn đề khác. Rất ít người nhận ra điều này vì rất khó để tìm ra các triệu chứng có thể xảy ra nguyên nhân. Hầu hết các công thức cân bằng vi khuẩn (men vi sinh) đều chứa ưu thế vi khuẩn sản sinh axit, rất có lợi trong các điều kiện gây bệnh khác nhau nhưng có thể gây hại nếu sự cân bằng vi khuẩn thích hợp không được thiết lập lại sau đó.

Acidophilus, loại men vi sinh phổ biến nhất, trong nhiều năm được cho là loại vi khuẩn hoàn hảo cho con người vì nó làm giảm nhiều vấn đề bệnh lý. Không còn nghi ngờ gì nữa, Lactobacillus acidophilus có vai trò quan trọng vì nó có thể loại bỏ hiệu quả nhiều loại mầm bệnh khỏi ruột rất nhanh chóng. Tuy nhiên, nếu sử dụng trong thời gian dài có thể gây ra bệnh tật. Đã có những trường hợp cho thấy nhiễm toan chuyển hóa, một tình trạng dư axit có thể gây tử vong, được kích hoạt bằng cách tiêu thụ bổ sung lactobacillus và/hoặc sữa và sữa chua có chứa acidophilus. 220, 221 (Xin lưu ý rằng đây là những trường hợp hơi bất thường vì những người liên quan có ruột ngắn hơn và thiếu cơ chế đệm bình thường mà hầu hết chúng ta có, khiến họ dễ bị tổn thương hơn trước tác động tiêu cực của axit.)

---

<sup>220</sup> WH Ku, DCY Lau và KF Huen. "Chế phẩm sinh học gây ra nhiễm toan D-lactic trong Hội chứng ruột ngắn: Báo cáo trường hợp và tổng quan tài liệu" Hồng Kông Tạp chí Nhi khoa (Loạt mới); 11:3: (2006): 246-254

<sup>221</sup> DH Perlmutter, JT Boyle, JM Campos, JM Egler và JB Watkins, "D-Lactic nhiễm toan ở trẻ em: một biến chứng chuyển hóa bất thường của việc cắt bỏ ruột non." Tạp chí Nhi khoa, Feb:102(2) (1983): 234-8

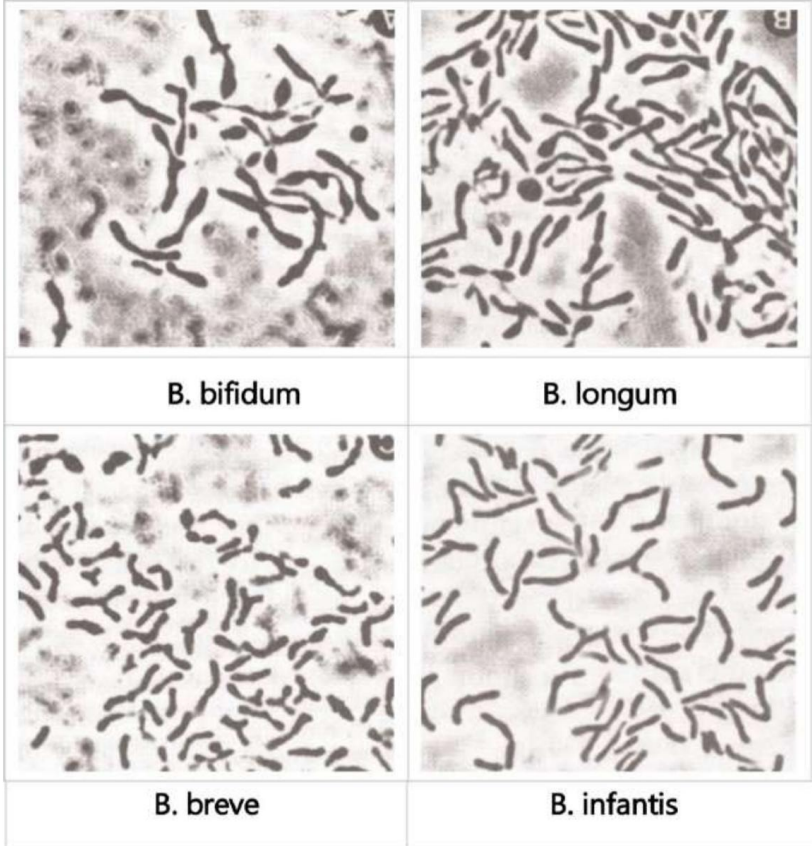
## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

Chúng ta đang làm gì đối với các chức năng trao đổi chất trong tương lai khi chúng ta làm bão hòa đường ruột của mình bằng vi khuẩn tạo axit? "lacto" trong lactobacillus là viết tắt của "axit lactic", có tính axit cao. Lactobacillus acidophilus tạo ra axit có độ pH từ 3,9 đến 4,5. Độ pH đó gần như tương đương với nhũ trấp trong dạ dày! Nó có tính axit cao đến mức chúng thực sự tự sát, điều này giải thích tại sao mọi người phải tiếp tục dùng những sản phẩm này hàng tuần. Môi trường axit này trái ngược với dịch tiết ruột bình thường có độ pH từ 7,5 đến 8,9. Không chỉ vậy, các enzyme tiêu hóa trong ruột chỉ có thể hoạt động ở độ pH trên 7,0.

Vì vậy, tất cả các vi khuẩn lactobacillus nên được sử dụng để điều trị các tình trạng bất lợi ở đường ruột nhưng không được sử dụng để thay thế vi khuẩn trong ruột. Vi khuẩn đường ruột lâu dài hơn nên bao gồm chủ yếu là bifidobacteria, bao gồm *B. infantis*, *B. bifidum* và *B. longum* và chỉ một tỷ lệ nhỏ hơn là lactobacillus.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng *B. infantis* là vi khuẩn chiếm ưu thế trong phân của trẻ bú mẹ. Đây là vi khuẩn đầu tiên mà trẻ sơ sinh khỏe mạnh nhận được (qua sữa mẹ) và có thể là vi khuẩn cốt lõi cần thiết nhất cho đường ruột của con người. Các vi khuẩn bifidobacteria khác, chẳng hạn như *B. longum*, có liên quan chặt chẽ với *B. infantis* và được tìm thấy ở cả vi khuẩn khỏe mạnh trẻ em và người lớn, và *B. bifidum*, được tìm thấy ở người lớn khỏe mạnh, cũng là những vi khuẩn tự nhiên và thiết yếu. Chúng tạo ra độ pH trong khoảng từ 6,5 đến 7,0, có lợi cho đường ruột khỏe mạnh của con người hơn nhiều so với vi khuẩn lactobacillus sản xuất axit. Vi khuẩn Bifidobacteria cũng được biết là có khả năng sản xuất một lượng lớn axit amin và các nguyên tố dinh dưỡng khác, bao gồm cả vitamin B.

Các nghiên cứu lâm sàng đã chỉ ra rằng một số chủng bifidobacteria đặc biệt hiệu quả trong việc điều trị E. coli, Salmonella và các độc tố liên quan của chúng. 222,223,224



222 Servin, AL "Hoạt động đối kháng của lactobacilli và bifidobacteria chống lại vi sinh vật gây bệnh." Tạp chí Vi sinh FEMS, (2004) 28: 405-440.

223 Carey, Christine M. và Kostrzynska, Magdalena. "Vi khuẩn axit lactic và bifidobacteria làm suy giảm phản ứng tiền viêm ở tế bào biểu mô ruột do Salmonella enterica serovar Typhimurium gây ra." Can J Microbiol, 2013, 59(1):9-17.

224 Tanner, Sabine A. và cộng sự. "Bifidobacteria thermophilum RBL67 tác động đến sự phát triển và biểu hiện gen độc lực của Salmonella enterica subsp. enterica serovar Typhimurium" Vi sinh BMC, Tập. 16:46, ngày 18 tháng 3 năm 2016.

## Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

Vi khuẩn đường ruột thân thiện là điều cần thiết để có sức khỏe tốt. Hầu hết các loại thực phẩm thô, đặc biệt là những thực phẩm có chất diệp lục, đều là thức ăn cho vi khuẩn có lợi. Thực phẩm nấu chín và chế biến sẽ nuôi dưỡng vi khuẩn có hại. Toàn bộ cơ thể phải cân đối thì mới có sức khỏe tốt. Khi ruột mất cân bằng, việc bổ sung vi khuẩn thân thiện là điều cần thiết.

Đây là những gì vi khuẩn thân thiện làm cho chúng ta:

- Ø Sản xuất một số enzyme tiêu hóa giúp tiêu hóa protein, carbohydrate và chất béo.
  - Ø Giảm cholesterol trong máu.
  - Ø Giúp kiểm soát nồng độ axit-kiềm (pH) trong ruột.
  - Ø Ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh, nấm men và virus trong đường ruột.
  - Ø Giúp phòng ngừa bệnh ký sinh trùng (đặc biệt là *Cryptosporidium*, *Isospora belli*, *Entamoeba histolytica*, *Giardia*). Ø
- Giảm huyết áp cao.
- Ø Giải độc các chất độc hại trong khẩu phần ăn, bao gồm cả phụ gia thực phẩm và hóa chất.
  - Ø Hỗ trợ hệ thống miễn dịch.
  - Ø Giúp loại bỏ các bệnh như đại tràng kích ứng, táo bón, tiêu chảy, ruột kích thích hội chứng và mụn trứng cá.
  - Ø Sản xuất và đồng hóa các vitamin B-Complex, niacin, biotin, acid folic, riboflavin và đặc biệt là vitamin B-12.
  - Ø Sản xuất các hợp chất ức chế ung thư.
  - Ø Giúp đồng hóa canxi.
  - Ø Giúp loại bỏ hơi thở hôi và đầy hơi.
  - Ø Chuyển hóa một số vitamin, đặc biệt là vitamin K.
  - Ø Cho phép hấp thụ nước hiệu quả hơn.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Đây là những kẻ thù nguy hiểm nhất của vi khuẩn thân thiện theo thứ tự quan trọng:

- Ø Thuốc - đặc biệt là kháng sinh và hóa trị.
- Ø Cồn - tiêu diệt vi khuẩn và enzyme thân thiện, chưa kể đến tế bào thực tế.
- Ø Thịt nấu chín - là thức ăn của trực khuẩn E. coli và các mầm bệnh khác.
- Ø Bánh mì - đặc biệt là bột mì trắng hoặc bất kỳ sản phẩm lúa mì nào được nướng trong lò. (Lúa mì chỉ tốt ở trạng thái thô, đã nảy mầm.)
- Ø Đường trắng - sôcôla, bánh ngọt, bánh nướng, bánh quy, nước ngọt, nước sốt mè, v.v.
- Ø Thực phẩm chiên - khoai tây chiên, khoai tây chiên, và bất cứ thứ gì chiên trong dầu.
- Ø Uống nước ngọt lâu ngày.
- Ø Thực phẩm tạo axit khi sử dụng quá mức.

Tôi hy vọng rằng tôi đã truyền đạt rõ ràng tầm quan trọng của việc theo dõi việc sử dụng vi khuẩn sản xuất axit bằng công thức men vi sinh bifidobacteria. Điều này không thể được nhấn mạnh đủ!

Trong những ngày đầu, tôi khuyên bạn nên cấy ghép trực tràng để đảm bảo tái lập vi khuẩn thân thiện. Nó rất khó chịu, tạo ra nhiều khí và không phổ biến lắm. Tuy nhiên, sử dụng công thức tạo kiềm bằng đường uống được làm chủ yếu từ các loài bifidobacteria được mô tả ở trên, được thiết kế để bổ sung đúng loại vi khuẩn cho ruột trong và sau khi làm sạch hoặc sau khi sử dụng kháng sinh hoặc men vi sinh tạo axit, đã rất hiệu quả. Sự cân bằng chính xác của vi khuẩn được phục hồi sau hai hoặc ba ngày, mặc dù nên sử dụng cả tuần. Cái hay của công thức này là khi đã thiết lập được một đàn vi khuẩn khỏe mạnh phù hợp thì không cần phải

Chương 10: Ăn uống để có sức khỏe tốt

tiếp tục dùng nó; thuốc địa sẽ liên tục tự bổ sung. Có những trường hợp ngoại lệ: những người có môi trường axit lâu dài, nấm men gây bệnh và/hoặc ký sinh trùng đôi khi sẽ gặp khó khăn trong việc tái thiết lập một quần thể vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh vì những mầm bệnh này liên tục tạo ra axit.

Những gì mong đợi ở đường ruột của bạn  
Trở nên tinh khiết hơn

Tôi và người bạn tốt White Medicine Crow của tôi quyết định thử nghiệm và so sánh chế độ ăn thực phẩm tươi sống với chế độ ăn thực phẩm nấu chín. Sau rất nhiều lần làm sạch đường ruột và vài tháng ăn thực phẩm tươi sống (chủ yếu là trái cây), chúng tôi quay trở lại chế độ ăn bình thường của người Mỹ, trừ thịt, trong bốn ngày. Mỗi buổi sáng, việc ra khỏi giường càng trở nên khó khăn hơn chứ đừng nói đến việc cảm thấy dễ chịu. Mỗi chúng tôi bắt đầu phát triển tình trạng mất thâm quầng nặng cho đến sáng thứ tư, chúng tôi có túi thay vì túi. Các nếp nhăn trên khuôn mặt trở nên rõ ràng hơn và tầm nhìn của tôi trở nên mờ hơn. Những vết sùng nhỏ phát triển trên da của chúng ta khi cơ thể cố gắng hết sức để loại bỏ tình trạng quá tải độc hại. Nước da của chúng tôi trở nên xỉn màu, thiếu sức sống và cơ thể chúng tôi trở nên sùng húp, rõ rệt nhất là ở mặt và bụng. Mức năng lượng ngày càng thấp và lần đầu tiên sau nhiều năm, chúng tôi thấy mình buồn ngủ vào ban ngày. Ban đêm giấc ngủ của chúng tôi bị gián đoạn bởi những giấc mơ kỳ lạ. Tôi cảm thấy đau ở thận và cả hai chúng tôi đều bị viêm và đau ở nhiều khớp khác nhau. Các xoang và cổ họng của chúng tôi bị tắc nghẽn và trí nhớ của tôi mất đi sự sắc bén. Sự thèm ăn của chúng tôi gần như không thể kiểm soát được và chúng tôi đôi khi lơ ra k. Công việc trở thành công việc thay vì niềm vui như thường lệ. Hiệu quả tinh thần của chúng ta giảm sút và chúng ta ngày càng dễ có những cảm giác tiêu cực, lòng tự trọng thấp và thiếu tự tin. Cảm giác yêu thương người khác giảm đi và cả hai chúng tôi đều cảm thấy khó hướng sự chú ý của mình đến Thần thánh. Chúng tôi nóng nảy và dễ nổi nóng. Của chúng tôi

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

thi thể phát sinh mùi hôi thối đã biến mất từ lâu.

Không phải là người xem truyền hình hay xem phim, chúng tôi rất ngạc nhiên khi thực sự cảm thấy khao khát những trò giải trí như vậy.

Chúng tôi vui mừng khôn xiết khi bắt đầu dọn dẹp lại và ngay lập tức cả hai chúng tôi đều cảm thấy dễ chịu hơn, ngạc nhiên trước sự nhiệt tình mới mẻ của mình đối với cuộc sống. Đôi mắt rộng thùng thình của chúng tôi biến mất sau ba ngày và chúng tôi trông khỏe mạnh trở lại. Năng lượng quay trở lại cùng với cảm giác yêu thương và biết ơn ngày càng tăng. Trên thực tế, hầu hết mọi triệu chứng mà chúng tôi mắc phải đều biến mất trong vòng ba ngày sau khi thanh lọc cơ thể.

Vài ngày sau, chúng tôi thử nghiệm lại và ăn thức ăn nấu chín thêm bốn ngày nữa. Lần này chúng tôi thậm chí còn có sôcôla và pizza (chúng tôi vẫn từ chối ăn thịt). Những triệu chứng ốm yếu và thiếu sức sống dần dần quay trở lại. Chính trong vòng thứ hai này, chúng tôi thực sự chấp nhận chế độ ăn thực phẩm tươi sống với lòng nhiệt thành của những người cải đạo, vô cùng vui mừng khi nhìn họ trong sự đơn giản, đáng yêu và thuần khiết của họ. Việc ăn những thực phẩm tươi, nguyên chất, nguyên chất của Chúa mang lại sức sống và năng lượng dồi dào hơn cho chúng ta thay vì làm chúng ta kiệt sức. Chúng tôi cảm thấy tuyệt vời, năng lực tinh thần tăng lên, cảm xúc thăng hoa và chúng tôi có mùi thơm dễ chịu hơn! Tình yêu và niềm vui của tôi đối với mọi sự sống ngày càng gia tăng và lớn mạnh. Phúc thay thể giới phát triển và cung cấp thực phẩm tươi sống, đích thực và phúc thay những ai ăn nó!



## chương 11

### Chọn một cuộc sống sôi động

“Chúng ta đưa ra những quyết định của mình, và sau đó những quyết định đó lại tác động đến chúng ta.”

—FW Boreham (nhà truyền giáo và nhà văn Baptist người Anh)

Qua nhiều thời đại, những người tìm kiếm lẽ thật đã mạo hiểm vào vùng hoang dã để thiên định và nhịn ăn. Một trong những chuyến đi đặc biệt nhất của tôi, chuyến đi mà tôi gọi là “chuyến thám hiểm thảo dược”, đã đưa tôi vào con đường đã thay đổi cuộc đời tôi. Việc tôi tiêu thụ các loại thảo mộc tươi, thô, tự nhiên hàng ngày không chỉ tạo tiền đề cho sự phát triển của một chương trình làm sạch mạnh mẽ; nó đã mang đến rất nhiều sự chữa lành trong cuộc đời tôi và cuộc đời của hàng nghìn người khác, những người đã có đủ sức mạnh để thay đổi lối sống của mình.

Tôi lớn lên theo chế độ ăn điển hình của người Mỹ gồm thịt, sữa và mọi thứ khác không tốt cho con người, nhưng hơn năm thập kỷ trước, tôi đã chuyển sang lối sống ăn chay. Tôi đã có nhiều thời gian để trực tiếp trải nghiệm sự khác biệt trong cả hai lối sống và những lợi ích to lớn của lối sống này so với lối sống khác nhờ những thay đổi mà tôi đã thực hiện.

Tôi vẫn còn nhớ rất rõ lần đầu tiên tôi gặp một người ăn chay. Tôi vừa bước sang tuổi 22 và đang làm việc trong mùa hè cho một công ty biển hiệu ở Seattle. Tôi được cử đi đào một cái hố có kích thước 4 x 4 foot và sâu 6 foot. Bản thân đó đã là một kỳ tích; tuy nhiên, trong trường hợp này cũng có những khối xi măng khổng lồ ngay tại nơi tôi định đào. Trong vòng 20 phút sau khi phát hiện ra điều này, một người đàn ông đã đến đánh rơi tấm biển mà tôi định đặt xuống hố. Tôi giải thích vấn đề của mình với anh ấy và đề nghị chúng tôi thuê một chiếc búa khoan để phá vỡ các khối. “Không, chúng tôi sẽ đào chúng bằng tay,” anh ấy nói, và chẳng mấy chốc chúng tôi đã làm việc chăm chỉ. Tôi rất ngạc nhiên trước sức mạnh và sức chịu đựng của anh ấy và tất cả những gì tôi có thể làm là theo kịp anh ấy. Tôi tưởng anh ấy chắc cũng gần 40 tuổi rồi

Làm sạch và thanh lọc bản thân

và tôi, một người khỏe mạnh và có thể trạng tốt nhất, một người đam mê leo núi và mới gia nhập Thủy quân lục chiến, đã quyết tâm theo kịp anh ấy. Suốt ngày chúng tôi vung cuốc, chất xi măng và đất lên cao khỏi hố. Đến cuối ngày, tôi kiệt sức đến nỗi tất cả những gì tôi có thể làm là lái xe về nhà. Đó là lần đầu tiên và duy nhất trong đời tôi đi ngủ ngay mà không ăn tối.

Làm thế nào mà anh ấy lại làm việc tốt hơn tôi như vậy? Người đàn ông này là ai? Tôi tự hỏi liệu anh ấy có học một hình thức yoga nâng cao nào đó giúp anh ấy có thể làm việc chăm chỉ như vậy mà không có một chút dấu hiệu mệt mỏi nào không. Ngày hôm sau khi tôi đi làm, tôi hỏi về ông và bị sốc khi biết ông đã 62 tuổi! Vài tuần sau, tôi rất vui mừng khi lại được làm việc với anh ấy. Hôm đó chúng tôi ăn trưa ở quán cà phê gần đó. Tôi đã gọi món bít-tết và bánh nướng theo chế độ ala và chỉ khi sắp ăn xong, tôi mới nhận ra rằng cô phục vụ chỉ mang cho anh ta một món salad nhỏ.

Tôi nói với anh ấy: "Chắc chắn là họ đang chậm chạp mang phần còn lại của bữa ăn cho anh".

"Món salad là tất cả những gì tôi gọi," anh trả lời.

Tôi đột nhiên có một nhận thức. "Bạn có phải là người ăn chay hay gì đó không?"

"Không, tôi chỉ không ăn thịt thôi," người đàn ông nói.

Tôi tự nghĩ, chẳng phải điều đó sẽ khiến anh ấy ăn chay sao? "Tại sao bạn không ăn thịt?"

"Tôi không tin rằng thịt phù hợp với con người," anh trả lời.

Phản ứng đầu tiên của tôi là tranh luận, nhưng tôi nhận ra rằng mình không biết gì về chủ đề này.

Sau đó, anh giới thiệu tôi với vợ và gia đình anh. Ông có hai cô con gái là những người phụ nữ xinh đẹp nhất mà tôi từng gặp. Trên thực tế, cả gia đình anh đều rất thông minh và khỏe mạnh. Thì ra vợ anh đang dạy

Chương 11: Chọn một cuộc sống sôi động

các lớp học về sức khỏe và triết học và cuối cùng tôi đã học với cô ấy trong mười hai năm. Nhiều năm sau tôi mới biết bà bằng tuổi mẹ tôi. Nhận thức này là một cú sốc vì bà trông trẻ hơn mẹ tôi hai mươi tuổi, chưa bao giờ có vấn đề về sức khỏe và là người tràn đầy sức sống nhất mà tôi từng gặp.

Bây giờ, hơn năm mươi năm sau, tôi vẫn có thể nói rằng tôi chưa bao giờ gặp ai thông minh và hiểu biết hơn cô ấy. Nhờ cô ấy mà tôi có cảm hứng để thử lối sống ăn chay và tôi tin rằng nó đã cứu mạng tôi. Tôi sinh ra đã mắc bệnh tim và bị sốt thấp khớp khi lên sáu. Các bác sĩ dự đoán rằng cơ thể tôi sẽ suy yếu ở độ tuổi bốn mươi, nhưng lúc đó tôi đã ăn chay nhiều năm. Tôi đã học cách chăm sóc cơ thể này, đã tẩy rửa và nhịn ăn nhiều lần, và vì vậy thay vì chết, tôi trở thành người khỏe mạnh nhất từ trước đến nay!

Trong những năm đầu đó, thế giới phần lớn phản đối việc ăn chay. Có một từ dành cho họ - Kooks! Vào thời đó, dường như khoa học luôn cố gắng tìm ra điều gì đó không tốt khi không ăn thịt. Tuy nhiên, nhiều năm trôi qua, khoa học bắt đầu nhận ra rằng người ăn chay khỏe mạnh hơn người ăn thịt. Ngày nay, tôi ngạc nhiên trước vô số bằng chứng khoa học cho thấy chế độ ăn chay vượt trội hơn bất kỳ chế độ ăn chay nào khác. Những tài liệu tham khảo trong cuốn sách này, đặc biệt là trong Chương 10, hầu như không đề cập đến bề nổi của công việc đã được thực hiện về chủ đề này.

Nếu bạn không phải là người ăn chay và muốn có sức khỏe tốt hơn nhưng tin rằng việc bỏ thịt là điều không thể tưởng tượng được thì ít nhất hãy cân nhắc việc giảm lượng thịt ăn vào và tăng lượng trái cây và rau quả trong chế độ ăn uống của bạn. Ăn tươi, hữu cơ và địa phương khi có thể. Nếu bạn đang tự hỏi làm thế nào để bắt đầu chế độ ăn chay, hãy bắt đầu bằng cách loại bỏ tất cả thịt đỏ. Sau một thời gian, loại bỏ tất cả gia cầm và cuối cùng là cá. Lấy

Làm sạch và thanh lọc bản thân

thời gian của bạn, vì cơ thể bạn sẽ phải giải độc. Đây là nơi làm sạch giúp ích rất nhiều. Một chương trình thanh lọc tốt sẽ giúp cơ thể bạn giải độc mà không mất nhiều thời gian để cảm thấy khó chịu, và tốc độ giải độc của bạn sẽ phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Nếu bạn muốn tăng tốc quá trình, hãy làm theo các khuyến nghị được nêu trong cuốn sách này.

Khía cạnh quan trọng nhất của sức khỏe và sức sống tốt hơn là thái độ. Nhìn thấy những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống và buông bỏ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực đang tràn ngập tâm trí chúng ta và do đó, cơ thể chúng ta sẽ mang lại kết quả ngay lập tức. Và khi chúng ta làm sạch, chúng ta không chỉ loại bỏ độc tố và các hạt dư thừa tích tụ trong cơ thể; chúng tôi cũng sẽ loại bỏ rất nhiều suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực.

Một trong những điểm quan trọng nhất mà y học tự nhiên đưa ra là tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính mình và về bất cứ điều gì chúng ta trải qua trong cuộc sống. Nói với một người rằng họ không phải chịu trách nhiệm, rằng căn bệnh của họ "chỉ là một trong số đó," là cách nói dối ngu dốt và chết người, khiến người ta trở thành nạn nhân thay vì người tạo ra cuộc sống của chính mình.

Một số bí mật lớn nhất để có sức khỏe tốt và vượt qua bệnh tật đã được trình bày ở đây. Giống như mọi thứ khác, ban đầu nó có thể khó khăn nhưng chắc chắn nó sẽ trở nên dễ dàng hơn theo thời gian. Quyết định bây giờ là của bạn. Bạn sẽ chọn sử dụng kiến thức thu được từ cuốn sách nhỏ này như thế nào? Tôi mong các bạn hãy sáng suốt lựa chọn và đi theo con đường dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc không bệnh tật, tràn đầy sức sống, niềm vui, nhiệt huyết và tình yêu.

Nam vị,

Giàu có

## Phụ lục

### Phụ lục 1

#### Các câu hỏi thường gặp

Hỏi: Tôi có thể thanh lọc cơ thể khi đang bị bệnh hoặc đang dùng thuốc theo toa không? Tôi có nên ngừng dùng thuốc không?

Đáp: Một số loại sữa rửa mặt cho biết họ tin rằng thuốc của họ có vẻ hiệu quả hơn khi làm sạch; có lẽ sự hấp thụ của cơ thể trở nên hiệu quả hơn. Chúng tôi luôn khuyến nghị bất kỳ ai mắc bệnh nghiêm trọng và/hoặc đang dùng thuốc theo toa hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ được cấp phép trước khi làm sạch. Đừng ngừng dùng thuốc mà không thảo luận với bác sĩ của bạn.

Và hãy nhớ: không uống bất kỳ loại thuốc hoặc chất bổ sung nào 45 - 60 phút trước hoặc sau khi uống bentonite/psyllium lắc, vì bentonite sẽ liên kết với thuốc hoặc chất dinh dưỡng và mang chúng ra khỏi cơ thể.

Hỏi: Phụ nữ đang mang thai và cho con bú có được vệ sinh cơ thể không?

Đáp: Việc này không được khuyến khích, đặc biệt là khi đang cho con bú. Trong quá trình làm sạch, chất độc sẽ được khuấy động và có thể xâm nhập vào máu và sữa mẹ.

Hỏi: Tôi có thể uống thuốc tránh thai trong khi rửa mặt không?

Trả lời: Có, nhưng vì thuốc tránh thai là thuốc kê đơn nên chúng tôi khuyên bạn nên nhận được sự chấp thuận của bác sĩ kê đơn trước khi vệ sinh.

Hỏi: Tôi nên kiểm tra độ pH của mình bao lâu một lần trong quá trình làm sạch và bằng phép thử độ pH nào?

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Trả lời: Chúng tôi khuyên bạn nên kiểm tra độ pH trước khi bắt đầu làm sạch bằng xét nghiệm pH nước tiểu. Sử dụng bài kiểm tra pH Lemon để kiểm tra độ pH trong quá trình làm sạch, nếu cần hoặc trước khi chuyển sang các giai đoạn sâu hơn. (Kiểm tra độ pH của nước tiểu trong quá trình thanh lọc là sai lầm vì cơ thể thường thải axit ra ngoài.) Điều quan trọng là phải dự trữ đủ chất điện giải trước khi tiến vào các giai đoạn làm sạch sâu hơn. Để biết thêm thông tin về kiểm tra độ pH, xem Phụ lục 2.

Hỏi: Tôi có thể làm gì để tăng lượng chất điện giải trong khi làm sạch?

Đáp: Uống 30 - 40 ounce (3 đến 5 ly) nước ép rau hữu cơ tươi và/hoặc nước luộc rau củ mỗi ngày hoặc bổ sung khoáng chất điện giải hữu cơ.

Hỏi: Tôi có thể sử dụng các chất bổ sung thông thường hàng ngày trong khi làm sạch không? Khi nào là thời điểm tốt nhất?

Trả lời: Có, mặc dù tốt nhất là tránh các chất bổ sung có nguồn gốc từ protein hoặc chứa muối, đậu nành, sữa hoặc bất kỳ thực phẩm nào được liệt kê trong danh sách thực phẩm tạo axit. Tránh dùng men vi sinh có chứa một lượng lớn lactobacillus vì có thể cản trở men vi sinh tạo kiềm hơn của bạn. Có thể dùng thực phẩm bổ sung cùng với các bộ thảo dược và/hoặc bữa ăn nhưng không được dùng chúng 45-60 phút trước hoặc sau khi lắc.

Q: Làm thế nào tôi có thể nhận đủ protein trong khi làm sạch? Nguồn tốt là gì?

Trả lời: Mặc dù hầu hết các loại thực phẩm đều chứa protein, hãy thêm bột thực phẩm bổ sung "siêu xanh" (không có sản phẩm whey bò!!) vào nước ép hoặc uống dạng viên nang nếu bạn cảm thấy cần bổ sung dinh dưỡng.

## Phụ lục

Hỏi: Tôi có thể tiếp tục thói quen tập thể dục hàng ngày trong quá trình thanh lọc cơ thể không?

Đáp: Có, nhưng tránh tập thể dục gắng sức, đặc biệt nếu bạn chưa quen. Sử dụng các bài tập nhẹ nhàng hơn như đi bộ nhẹ nhàng, bơi lội hoặc yoga.

Hỏi: Tôi sẽ giảm được bao nhiêu cân khi thanh lọc cơ thể? Tôi sẽ mất khối lượng cơ bắp?

Trả lời: Việc giảm cân của mỗi cá nhân phụ thuộc vào nhu cầu giảm cân của từng cá nhân. Bạn không nên mất khối lượng cơ bắp. Nếu làm vậy, bạn sẽ lấy lại được nó khi bắt đầu ăn lại. Làm sạch không phải là một chương trình giảm cân; đó là con đường dẫn đến sức khỏe tốt hơn.

Hỏi: Cho trẻ em tắm rửa có được không?

A: Có thể thành công nhưng luôn kém chuyên nghiệp giám sát và không kéo dài thời gian.

Hỏi: Tôi có nên sử dụng thuốc xổ hoặc thuốc nhuận tràng trong quá trình làm sạch không? Có bắt buộc phải sử dụng chúng không?

Trả lời: Có, bạn sẽ được hưởng lợi rất nhiều và cảm thấy dễ chịu hơn nếu sử dụng thuốc thụt và thuốc nhuận tràng. Nó không bắt buộc nhưng rất khuyến khích.

Q: Tại sao nên sử dụng nước cất khi làm sạch? Tôi có thể sử dụng nước suối hoặc nước lọc không?

Trả lời: Nước cất có thể kéo các khoáng chất vô cơ được lưu trữ, tắc nghẽn ra khỏi cơ thể. Nếu bạn có thể lấy được nước suối tinh khiết hoặc nước lọc chất lượng cao, những thứ đó cũng sẽ có tác dụng rất tốt.

Hỏi: Có thể sử dụng muối biển vào thức ăn khi tôi đang tẩy rửa không?

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Trả lời: Không sử dụng bất kỳ loại muối nào, ví dụ như muối biển, muối Celtic hoặc Himalaya hoặc các sản phẩm từ đậu nành như nước tương, aminos lỏng, hoặc miso. Các sản phẩm đậu nành có tính axit quá cao. Muối làm cứng màng bám và làm chậm quá trình làm sạch.

Hỏi: Khi nào tôi sẽ bắt đầu loại bỏ màng bám này?

Đáp: Nó thay đổi tùy theo từng cá nhân, nhưng nhìn chung là trong năm ngày đầu tiên nếu bạn tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn.

Hỏi: Tôi bị dị ứng với psyllium. Một đại lý Bulking thay thế tốt là gì?

A: Hạt lanh mới xay.

Hỏi: Cơ thể tôi có hấp thụ nhôm từ bentonite không?

Đáp: Không. Mặc dù nhôm là một trong những khoáng chất dồi dào nhất trên trái đất và có trong bentonite, nhưng cơ thể bạn không thể hấp thụ nhôm từ bentonite. Bentonite và các tế bào biểu mô của đường tiêu hóa đều mang điện tích âm. Giống như hai nam châm đẩy nhau, các tế bào của đường tiêu hóa và bentonite đẩy nhau.

Q: Có thể bắt đầu ở giai đoạn Master mà không làm gì không?

Giai đoạn nhẹ nhàng, nhẹ nhàng hay mạnh mẽ?

Trả lời: Nếu bạn đang theo chế độ ăn chay rất sạch sẽ và đã từng ăn chay trước đó thì cách này có thể hiệu quả.



## Phụ lục

# Phụ lục 2

### Cách kiểm tra độ pH của bạn

XIN LƯU Ý: Phạm vi pH thay đổi tùy thuộc vào chất lỏng cơ thể được đo. Do đó, phạm vi pH lý tưởng cho Xét nghiệm nước tiểu, sử dụng nước tiểu của bạn làm cơ sở, khác với phạm vi pH lý tưởng cho Xét nghiệm nước chanh, được đọc từ nước bọt của bạn. Khi kiểm tra độ pH của bạn, hãy nhớ tham khảo phạm vi tương ứng với loại

kiểm tra bạn đang sử dụng. Sử dụng giấy có độ pH từ 5,5 đến 8,0.

Xét nghiệm nước tiểu - để kiểm tra độ pH trước khi bắt đầu làm sạch

Chúng tôi khuyên bạn nên kiểm tra pH nước tiểu trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình làm sạch nào. Đây là cách tốt nhất để xác định xem cơ thể bạn có đủ chất điện giải hay không. Để có kết quả chính xác nhất, chỉ tiêu thụ rau, nước ép rau, và tưới nước một ngày trước khi thử nghiệm. Sáng hôm sau, nhúng dải giấy đo pH vào giữa dòng nước tiểu và ghi lại kết quả.

7.0 trở lên:

Anh đã đậu! Điều này cho thấy cơ thể bạn có nguồn cung cấp chất điện giải tốt và đang loại bỏ lượng dư thừa thông qua nước tiểu.

6,5 - 6,9

Cho thấy có sự suy giảm chất điện giải nhưng không nghiêm trọng. Cơ thể bạn đang lưu trữ một số chất điện giải nhưng cũng đang giải phóng một số chất điện giải. Bạn có thể dễ dàng bổ sung chất điện giải trước khi làm sạch.

5,6 - 6,4

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Một số chất điện giải từ thức ăn của bạn đang được tiết kiệm nhưng lượng điện giải dự trữ của bạn lại thấp.

5,5 trở xuống

Cơ thể bạn đang bị thiếu chất điện giải. Chỉ nên sử dụng Giai đoạn làm sạch nhẹ nhất.

Kiểm tra pH chanh - Để kiểm tra độ pH trong khi làm sạch

Không nên ăn hoặc uống nước trái cây trong hai giờ trước khi bắt đầu kiểm tra độ pH này.

Vắt nước của nửa quả chanh vào 2 ounce nước cất. Không được phép sử dụng chất ngọt! Lấy hết nước ép cùng một lúc, súc miệng và nuốt. Đợi hai phút rồi bắt đầu thực hiện một loạt sáu lần đo độ pH của nước bọt (nhỏ vào dải giấy pH, không cho vào miệng). Đợi 60 giây giữa mỗi lần đọc, ghi lại từng kết quả. Ít nhất một trong ba lần đọc cuối cùng phải cho kết quả đạt trước khi tiến hành quá trình làm sạch.

8.0 trở lên:

Bạn đã đậu! Điều này cho thấy gan của bạn có đủ có sẵn chất điện giải dự trữ.

7,5 - 7,9:

Bạn hầu như không vượt qua và có thể tiếp tục thanh lọc; Tuy nhiên, bạn nên tăng cường mức độ điện giải trong khi làm sạch.

7,0 - 7,4:

Cho biết rằng bạn có dự trữ một lượng khoáng chất điện giải nhưng không nhiều đến mức cần thiết. Làm việc để tăng dự trữ chất điện giải của bạn. Chỉ làm sạch ở giai đoạn nhẹ nhất.

6.9 trở xuống:

Cho biết một tình trạng có thể nghiêm trọng. Dự trữ chất điện giải rất thấp và cả gan và hệ tiêu hóa đều hoạt động kém.

## Phụ lục

ảnh hưởng. Chỉ có thể sử dụng Giai đoạn làm sạch nhẹ nhất và cần được bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn hỗ trợ thêm.

Trong suốt quá trình làm sạch của bạn, chúng tôi khuyên bạn nên tiếp tục sử dụng Kiểm tra độ pH bằng chanh. Mặc dù Xét nghiệm nước tiểu là một cách tuyệt vời để đánh giá độ pH của bạn trước khi làm sạch, nhưng cơ thể bạn sẽ thải ra nhiều độc tố hơn khi bạn tiến hành làm sạch và Xét nghiệm pH nước tiểu có thể cho kết quả không chính xác. Trong quá trình làm sạch, Kiểm tra pH chanh sẽ cho bạn kết quả đo pH chính xác hơn để bạn có thể xác định xem mình có duy trì đủ lượng điện giải dự trữ hay không.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Phụ lục 3

### Cách bổ sung khoáng chất kiềm

Những thứ cơ bản:

- Ngừng ăn các loại thực phẩm tạo axit.
- Chỉ ăn những thực phẩm có tính kiềm như liệt kê dưới đây.
- Uống nước ép cà rốt/cần tây hữu cơ. Thêm cải xoăn hữu cơ, rau bina và/hoặc dưa chuột nếu có.
- Dùng thực phẩm bổ sung cung cấp nhanh chóng các khoáng chất điện giải hữu cơ tự nhiên.

### Thực phẩm tạo kiềm và axit

Thực phẩm tạo kiềm	Thực phẩm tạo axit
Tất cả các loại trái cây, rau và rau mầm tươi và sống, bao gồm:	Rượu bia
Mầm cỏ linh lăng	Tất cả các thực phẩm chế biến
Hạnh nhân* (ngâm tốt nhất)	Lúa mạch
Giấm táo	Bánh mì, nướng
Lúa mạch	Bánh ngọt
Táo	Trái cây đóng hộp
Quả mơ	Ngũ cốc (tất cả)
Trái cây và rau	Sô cô la
đóng hộp	Cà phê
Bơ	Ngũ cốc nấu chín (trừ kê và quinoa)
chuối	Ngô, khô
Củ cải	Bột ngô
Quả mọng	Sản phẩm sữa
Dâu đen	Thuốc
Bông cải xanh	Trứng
bắp cải Brucxen	Thực phẩm nấu bằng dầu
Bắp cải	Quả, tráng men hoặc lưu huỳnh
	Sốt cà chua

## Phụ lục

<p>Dưa lưới Cà rốt Súp lơ Rau cần tây Anh đào Đậu gà (đậu Garbanzo)*  Dừa cải rổ Dưa leo hạt thì là ngày Dulse Hạt cây thì là quả sung Cây lanh (hạt và dầu) Ngô tươi Cây xanh tươi tốt Nước ép tươi, nguyên chất Sữa dê gừng Bưởi Quả nho Đậu xanh Đậu lima xanh Đậu xanh Trà thảo mộc Mật ong nguyên chất cải xoăn Tảo bẹ Lá rau diếp Chanh Đậu lăng* Đậu lima* chanh hạt vải thiều Xoài</p>	<p>Các loại đậu (trừ Đậu xanh hay còn gọi là Garbanzos, đậu lăng và đậu lima) Thịt, cá, chim, động vật có vỏ Mù tạt, đã chuẩn bị Các loại hạt (trừ hạnh nhân), đậu Cháo bột yến mạch Mỳ ống Tiêu, đen Bắp rang bơ Muối Các loại hạt (trừ bạch đậu khấu, thì là, thì là, hạt lanh, bí ngô, hướng dương và vừng) bánh quy soda Nước ngọt Sản phẩm làm từ đậu nành Đường trắng và đã qua chế biến Chất làm ngọt, nhân tạo Trà, đen Rau, nấu quá chín Giấm, chứng cất Vitamin C cải xoong Lúa mì, mọi dạng khoai mỡ</p>
--	---

Làm sạch và thanh lọc bản thân

<p>Xi-rô cây phong Dứa (tất cả) Cây kê* Mật đường* Mù tạt xanh Đậu bắp Hành  Những quả cam Mùi tây Củ cải vàng Trái đào Lê Ớt Quả dứa Mận &amp; mận Khoai tây (kể cả khoai lang) * Bí ngô (hạt và thịt) Quinoa* Củ cải nho khô Quả mâm xôi Dầu ô liu và hạt lạnh hữu cơ ép lạnh nguyên chất rutabagas dứa cải bắp rong biển Hạt giống hoa hướng dương* Bí đao củ cải xanh Cà chua chín Lúa mì, mọi dạng</p>	
---	--

## Phụ lục

### Thực phẩm tạo kiềm và axit

\*  
Thực phẩm được đánh dấu hoa thị (\*) làm chậm đáng kể quá trình làm sạch và có thể làm giảm lượng mảng bám được loại bỏ. Chúng tôi khuyên rằng, trong Giai đoạn Nhẹ nhàng nhất hoặc Nhẹ nhàng nhất, bạn nên giới hạn các loại thực phẩm có dấu hoa thị ở mức hai đến ba khẩu phần mỗi tuần.

[Lưu ý: Tất cả các loại thực phẩm đều trở nên chua hơn khi thêm đường trắng.]

### Cách làm nước luộc rau củ

Đun sôi ba (3) lít nước cất hoặc nước tinh khiết trong một chảo thủy tinh hoặc thép không gỉ lớn có nắp đậy kín. Khi nước nóng lên, thêm ba (3) củ khoai tây nguyên củ cỡ vừa đến lớn, hai đến ba (2 - 3) cọng cần tây cắt nhỏ và một hoặc hai lá lớn của bất kỳ loại rau xanh nào như cải rổ, mù tạt, cải xoăn, củ cải hoặc nửa bó rau mùi tây. Ngọn cà rốt và củ cải đường cũng tốt như bất kỳ loại rau nào khác. Khoai lang thêm một hương vị thơm ngon. Đun nhỏ lửa trong 15 phút. Tắt bếp, sau khi nguội một chút, lọc và chỉ giữ lại nước cốt. Uống hai đến ba (2 - 3) cốc mỗi ngày. Giữ lạnh. Có thể thêm giấm táo thô và ớt cayenne nếu muốn.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Phụ lục 4

Cách dùng thuốc xổ

"Đừng nghĩ rằng chỉ cần thân nước ôm bạn từ bên ngoài là đủ. Tôi bảo thật các ông, độ ô uế bên trong còn lớn hơn độ ô uế bên ngoài rất nhiều. Còn kẻ nào thanh tẩy bên ngoài mà bên trong vẫn ô uế, thì giống như hai ngôi mộ, bên ngoài sơn phết đẹp đẽ, nhưng bên trong thì đầy rẫy những điều ô uế và ghê tởm khủng khiếp.

Do đó, hãy tìm kiếm một quả bầu lớn, có cuống dài bằng đầu người; lấy phần bên trong của nó ra và đổ đầy nước từ dòng sông mà mặt trời đã sưởi ấm vào. Treo nó trên cành cây, quỳ xuống đất trước thân nước, đồng thời cho đầu cuống bầu đi vào bộ phận cản trở của bạn, để nước có thể chảy qua ruột của bạn. Sau đó hãy quỳ xuống đất trước thân nước rằng ngài sẽ giải thoát cơ thể bạn khỏi mọi ô uế và bệnh tật. Sau đó, hãy để nước chảy ra khỏi cơ thể bạn để nó có thể cuốn trôi mọi thứ ô uế và có mùi hôi của Satan từ bên trong. Và bạn sẽ thấy bằng mắt và ngửi bằng mũi tất cả những điều ghê tởm và ô uế đã làm ô uế đền thờ của cơ thể bạn; thậm chí mọi tội lỗi còn ở trong thân xác bạn, hành hạ bạn bằng đủ mọi nỗi đau đớn."

-Phúc âm Bình an của Chúa Giêsu Kitô của Đệ tử John (lần đầu tiên ghi lại hướng dẫn cách dùng thuốc xổ!)

Nhiều lợi ích của thuốc xổ

Học cách đánh giá cao và tận hưởng thật rữa! Không có gì ngoài sự can thiệp của Thiên Chúa (còn được gọi là phép lạ) có thể đến sự giải cứu của bạn nhanh hơn để giảm bớt cơn đau đầu, táo bón, áp lực, các cơn đau khác nhau, khí đốt và sự tích tụ lớn của



## Phụ lục

chất nhầy, mù và chất thải độc hại, tất cả đều góp phần gây bệnh.

Một số người hết sức sợ phải dùng thuốc xổ. Điều này thường là do sự bối rối hoặc thiếu kiến thức. Nhưng bất cứ điều gì tốt cho bạn không nên xấu hổ. Dùng thuốc xổ là khôn ngoan và thông minh. Chúng mang lại sức khỏe, đưa chúng ta đến mức độ tồn tại cao hơn thông qua quá trình thanh lọc. Nếu chúng ta sắp xấu hổ, hãy xấu hổ vì những việc chúng ta làm có hại cho cơ thể như thừa cân, ủ rũ, cấu kính và buông thả.

Những người khác có thể không biết cách uống thuốc xổ, nhưng đừng để điều đó ngăn cản bạn: nó rất dễ học. Hãy coi đó là một khía cạnh mới của cuộc sống vẫn chưa được khám phá. Tôi đảm bảo nó sẽ trở thành một phần thú vị của quá trình làm sạch, cho phép bạn nhìn thấy và đánh giá cao kết quả nỗ lực của bạn bằng màu sắc sống động sống động và sau đó cảm thấy sạch sẽ và tốt hơn.

Trong khi làm sạch, uống thuốc xổ vào buổi sáng và chiều muộn thường sẽ giúp một người loại bỏ thêm 10 feet lớp chất nhầy trong quá trình làm sạch kéo dài bảy ngày. Tôi biết một người bạn đã từ chối dùng thuốc xổ khi đang làm sạch. Là một nhà thảo dược học, anh ấy nghĩ rằng nếu uống thêm cascara sagrada, anh ấy có thể giúp mọi thứ chuyển động và tránh hoàn toàn việc dùng thuốc thật. Có những lúc anh cảm thấy không khỏe - một dấu hiệu rõ ràng cho thấy những mảnh vụn độc hại đang bị khuấy động và cần được thải ra ngoài. Anh ấy sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn nếu uống thuốc xổ. Lần thanh lọc tiếp theo, anh quyết định sử dụng dụng cụ thật rửa và nhanh chóng vượt qua ác cảm với chúng khi nhận ra lợi ích. Việc làm sạch của anh ấy diễn ra dễ dàng hơn nhiều và giờ đây anh ấy khuyên dùng thuốc xổ cho tất cả những người làm sạch.

Hầu hết những người độc hại mà tôi từng thấy làm sạch mà không dùng thuốc xổ đều có trải nghiệm tồi tệ hơn mức trung bình. Khi

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

mọi người trở nên khốn khổ và ông Pain xuất hiện, sự bối rối hay thiếu hiểu biết sẽ trở thành thứ cần chinh phục thay vì để nó chinh phục chúng ta.

Lưu ý: Máy thật thật tuyệt vời; tuy nhiên, nếu bạn cần thứ gì đó hiệu quả hơn nữa, thuốc đại tràng thường mang lại cảm giác nhẹ nhõm vô cùng. Khi một người bạn bác sĩ ở St. Louis động viên để làm sạch bệnh nhân của mình, anh ấy yêu cầu mỗi người đến văn phòng của anh ấy hàng ngày để chữa bệnh đại tràng. Anh ấy nói với tôi rằng anh ấy chưa bao giờ gặp bệnh nhân nào trải qua phản ứng làm sạch.

### Trang thiết bị cần thiết

Tôi khuyên bạn nên sử dụng túi thật rửa thay vì túi thật/chườm nước nóng có bán ở các hiệu thuốc. Điều quan trọng là bạn cần một chiếc túi mở ở trên cùng để bạn có thể dễ dàng đổ đầy nước vào và giữ sạch sẽ. Túi thật rửa dễ sử dụng hơn và nhanh hơn; chúng cũng rẻ hơn. Nếu bạn nhận được túi thật rửa, hãy đảm bảo rằng nó có đầu thuốc xốp cũng như đầu thật rửa; mặc dù cả hai đều có tác dụng nhưng đầu thuốc xốp sẽ dễ đưa vào hơn. Dầu ô liu hoặc thuốc mỡ có chứa thảo mộc tự nhiên và sáp ong là chất bôi trơn tốt nhất để bôi lên đầu tiêm để dễ dàng đưa vào. Một miếng thoa cũng được đặt trên hậu môn. Sự kết hợp này làm cho việc tiêm dễ dàng.

### Những gì để sử dụng cho một giải pháp thuốc xổ

Tôi thường sử dụng hai lọ thủy tinh để đổ đầy túi thuốc xổ của mình mặc dù bình một gallon sẽ hiệu quả hơn. Đối với những gì tôi cho vào, hầu hết tôi thường sử dụng trà thảo mộc nhưng nước máy thông thường cũng được miễn là nó không có chất gây ô nhiễm, đặc biệt là clo và florua. Thật không may, điều này rất hiếm và tôi sẽ không sử dụng nước máy ở hầu hết các khu vực ở nước ta. Tôi cũng không khuyên dùng nước giếng; nó thường bị ô nhiễm nặng. Nước cất là tốt nhất; nước tinh khiết có chất lượng cao là tốt. Thêm bất kỳ hoặc tất cả các loại thảo mộc sau đây sẽ tạo ra thuốc xổ tuyệt vời:

## Phụ lục

- Catnip có tác dụng làm dịu cơ thể; nó tốt cho năng lượng, cải thiện tuần hoàn, rất tốt cho cảm lạnh, sốt và đầy hơi, và đặc biệt tốt cho trẻ em hoặc những người gặp khó khăn khi dùng thuốc xổ.
- Rễ cây ngưu bàng là một trong những chất lọc máu tốt nhất mà bạn có thể tìm thấy; nó là loại thảo dược tốt nhất cho da, giúp loại bỏ cặn canxi và cải thiện hoạt động của thận.
- Cỏ thi tốt cho gan, dạ dày và các tuyến.  
Một máy lọc máu khác, nó mở lỗ chân lông của da (cơ quan đào thải lớn nhất của cơ thể) để đào thải nhanh chóng. Tốt cho người bị cảm lạnh, chuột rút, sốt và cảm cúm và là một chất truyền hoàn hảo trong bồn tắm chữa bệnh.
- Quả mâm xôi đỏ rất tốt cho mọi vấn đề của phụ nữ; giàu chất sắt, nó cũng tốt cho mắt, đào thải và rất bổ dưỡng.
- Vỏ anh đào đại rất hữu ích cho những người không thể loại bỏ nước thụt một cách dễ dàng. Pha trà bằng cách sử dụng một (1) muỗng cà phê trong một lít nước và thêm nó vào khoảng một rưỡi (1-1/2) gallon nước.  
nước thuốc xổ.

Các loại thuốc xổ tuyệt vời khác là cây kế, chuối, rễ viêm màng phổi, cây bài hương, bạc hà, hoa cơm cháy, vỏ cây sồi trắng, bện tàu màu vàng, mullein, bồ công anh, rau mùi tây, rễ marshmallow, và bạc hà. Đôi khi tôi sử dụng nhiều loại thảo mộc kết hợp. Loại yêu thích của tôi, đặc biệt là thuốc bổ cho thận và hệ tiết niệu, có chứa cây ngưu bàng, gừng, sồi, hoa cẩm tú cầu, cây bách xù, cây thù, kẹo dẻo, rau mùi tây và uva ursi. Tôi sử dụng nó trong hầu hết mọi loại thuốc xổ tôi uống và đã dùng kết quả tuyệt vời. Nó đặc biệt hữu ích cho những người có dòng nước tiểu quá chậm và những người bị đau lưng do tắc nghẽn thận. Tuy nhiên, trừ khi bạn là một nhà thảo dược học, hãy cẩn thận khi cố gắng tạo ra sự kết hợp của riêng mình mà không nghiên cứu trước cách thức hoạt động của từng loại thảo mộc.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

công việc. Ví dụ, Lobelia nên luôn được sử dụng với số lượng nhỏ và kết hợp với các loại thảo mộc khác.

### Nhiệt độ của dung dịch thuốc xổ

Nước bạn sử dụng phải bằng nhiệt độ cơ thể (98,6°). Nếu ấm hơn một chút thì không sao, nhưng nếu cơ đại tràng quá thư giãn, điều đó có thể làm chậm quá trình tống xuất chất lỏng, điều bạn muốn. Nó có thể mát hơn một chút để kích thích, tăng cường và làm săn chắc đường ruột nhưng nếu bạn nhạy cảm với cái lạnh, nó có thể hơi khó chịu.

### Quy trình tiêm

LƯU Ý: Khi cho chất lỏng vào túi đựng thuốc xổ, hãy chắc chắn rằng van đóng lại. Sau khi xịt chân và tắt nước sạch sẽ vào phòng tắm lần đầu tiên, bạn sẽ không phải nhắc nhở bản thân về điều này nữa!

Đặt túi đựng thuốc xổ đã đầy lên tay nắm cửa phòng tắm hoặc vòi sen hoặc trên giá treo khăn tắm. Đây là một chiều cao thoải mái. Khi bạn đã quen với việc dùng ống thật, hãy thoải mái treo túi cao hơn, nhớ rằng bạn treo túi càng cao thì áp lực càng lớn và chất lỏng sẽ chảy vào người bạn. nhanh hơn. Bạn có thể kiểm soát dòng chảy bằng van ngắt túi thuốc xổ, cách đầu túi khoảng 2 inch. Sau đó tiến hành như sau:

1. Đổ đầy chất lỏng (trà hoặc nước) từ bình gallon của bạn vào túi.
2. Bôi chất bôi trơn lên đầu thuốc xổ và hậu môn.
3. Đặt đầu vòi lên bồn cầu, bồn rửa hoặc bồn tắm và mở nhẹ van, để chất lỏng chảy cho đến khi bọt khí được loại bỏ khỏi ống. Tắt van.

## Phụ lục

4. Vào vị trí và chèn. Sau khi đưa vào, mở van dần dần, để chất lỏng chảy vào đại tràng từ từ cho đến khi quen dần.
5. Mục tiêu của việc giữ giải pháp bên trong bạn là 15 phút.
6. Luôn giữ tay trên van để tắt nhanh khi cần thiết và giữ cho đầu van không bị trượt ra ngoài.

### Một số lời khuyên về định vị

Tốt nhất bạn nên quỳ xuống và nghiêng người về phía trước, đặt trán lên một chiếc khăn trên sàn trước mặt. Ở vị trí này chất lỏng chảy đến đầu xa nhất của đại tràng dễ dàng hơn. Nó cũng giúp xoa bóp ruột; bắt đầu từ đại tràng xuống (phía bên trái của bụng dưới - xem biểu đồ ở Chương 6), đi lên đến đại tràng ngang (ngay phía sau lồng xương sườn dưới, trừ khi bạn bị sa), sau đó đi qua đại tràng ngang đến và xuống dưới. đầu hai chấm lên (bên phải). Hãy thực hiện tốt - đưa chất lỏng xuống tận hồi manh tràng (van ngăn cách ruột non và ruột già). Nếu bạn không chắc chắn tắt cả các bộ phận này của đại tràng nằm ở đâu, bạn chỉ cần xoa bóp phần bụng dưới của mình, di chuyển từ phía dưới bên trái lên phía bên trái, ngay dưới xương sườn và xuống phía bên phải.

Khi bạn đã làm trống toàn bộ túi thuốc xổ hoặc áp lực bắt đầu khó chịu, hãy tháo đầu thuốc xổ ra, trèo lên gai và để cô ấy xe toạc! Hãy chuẩn bị tinh thần để ngạc nhiên và kinh ngạc trước những gì sẽ đến với bạn. Hãy nhớ rằng, tùy thuộc vào sự chuẩn bị trước khi làm sạch của bạn, bạn có thể không lấy được bất kỳ "thứ thực sự" nào cho đến ngày thứ tư.

Nếu chất lỏng khó chảy lên đại tràng, việc hít vào và thở ra rất sâu sẽ giúp ích đáng kể - hít vào sâu và dài, sau đó thở ra từ từ và hoàn toàn.

Hít thở sâu làm thay đổi áp lực ở vùng bụng và giúp chất lỏng dễ dàng đi vào sâu hơn của ruột kết.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Bao nhiêu giải pháp để tiêu?

Tùy thuộc vào mức độ nén của bạn, bạn có thể cho một cốc hoặc thậm chí một lít chất lỏng vào khi bắt đầu dùng thuốc xổ lần đầu. Đừng ép buộc nó. Ngay khi áp suất hơi khó chịu, hãy tắt van. Cố gắng làm cho chất lỏng thông qua tình trạng tắc nghẽn bằng cách xoa bóp như đã chỉ dẫn ở trên, sau đó thêm nhiều chất lỏng hơn. Bạn sẽ biết khi nào mình đã đạt đến điểm thích hợp để dừng lại. Sau đó sơ tán. Bạn nên vượt qua một số tắc nghẽn. Hãy để tất cả ra ngoài và sau đó lặp lại quá trình. Mỗi lần bạn sẽ có thể uống nhiều chất lỏng hơn cho đến khi có hai lít trong ruột kết.

Mặc dù bạn có thể không bao giờ đạt được mục tiêu nhưng hãy đặt mục tiêu lặp lại quy trình cho đến khi chất lỏng chảy ra trong suốt. Tôi khuyên bạn nên chuẩn bị một gallon rưỡi dung dịch; điều này sẽ cung cấp ba vòng tiêu nếu bạn có thể nhận được đầy đủ hai lít trong lần đầu tiên. Nếu bạn bị ép về thời gian, hãy nhớ rằng thuốc xổ ngắn hơn (ít vòng hơn) sẽ tốt hơn nhiều so với không có thuốc xổ. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều, bất kể hoạt động của bạn là gì.

Tôi khuyên bạn nên dùng hai bộ thực rửa hàng ngày trong khi làm sạch; một việc đầu tiên vào buổi sáng và một việc khác vào khoảng năm hoặc sáu giờ tối. Tránh uống thuốc xổ gần giờ đi ngủ, nếu không bạn sẽ phải thức dậy nhiều vào ban đêm vì chất lỏng còn sót lại trong ruột già sẽ dần dần thấm vào bàng quang. Nếu bạn đã phải thức dậy nhiều lần trong đêm, hãy thử nhai quả bách xù hoặc uống trà quả bách xù và uống một công thức thảo dược tốt cho sức khỏe thận. Điều này sẽ giúp phá vỡ sự lắng đọng axit uric và làm sạch hệ thống tiết niệu. Nó cũng sẽ giúp thư giãn bàng quang. Sau một hoặc hai ngày, bạn sẽ ngủ suốt đêm.

## Phụ lục

### Phụ lục 5

#### Thuốc xổ cà phê

Trong những năm qua, hàng nghìn bệnh nhân của chúng tôi đã thực hiện thực tháo bằng cà phê - trong một số trường hợp trong nhiều thập kỷ - và hầu như tất cả họ đều cho biết họ cảm thấy hạnh phúc hơn. Tôi đã uống cà phê hàng ngày kể từ lần đầu tiên biết đến chúng vào năm 1981.

Có thể bạn đang nghĩ rằng những người giới thiệu máy uống cà phê hẳn phải là người ngoài hành tinh đến từ một chiều không gian khác. Ý tôi là, bạn đã bao giờ nghe điều gì nực cười hơn thế chưa? Tuy nhiên, máy thực cà phê thực sự có tác dụng kỳ diệu và tiếp tục nhận được sự chú ý từ y học chính thống.<sup>225</sup> Theo Nicholas J. Gonzalez, MD, máy thực cà phê đã được ủng hộ trong Cẩm nang Merck ngay từ năm 1890.<sup>226</sup> Các y tá đã sử dụng máy thực cà phê trong Thế chiến I. <sup>227</sup> Tiến sĩ Max Gerson, người nổi tiếng với thành công phi thường trong việc điều trị ung thư, có lẽ là người chịu trách nhiệm lớn nhất trong việc tiết lộ lợi ích của máy thực cà phê cho cộng đồng chữa bệnh.

228

Đây là cách nó hoạt động: Các bệnh mãn tính và thoái hóa thường liên quan đến tình trạng suy gan, một tình trạng thường liên quan đến nhiễm độc gan. Máy lọc cà phê có hiệu quả trong việc thanh lọc gan các độc tố làm suy giảm chức năng gan. Gan xử lý hầu hết các chất độc và các chất độc khác đã xâm nhập vào máu. Khi gan trở nên quá ứ đọng, tất cả là địa ngục

---

<sup>225</sup> Kim, Eun Sun và những người khác. Video Thuốc xổ cà phê để chuẩn bị cho ruột non Nội soi viên nang: Một nghiên cứu thí điểm. Lâm sàng Nutr Res. Tháng 7 năm 2014;3(2): 134-141.

<sup>226</sup> Kirk Hamilton, "Ung thư tuyến tụy, Liệu pháp enzyme phân giải protein và giải độc," một cuộc phỏng vấn với Nicholas J. Gonzalez MD, PC. Tin tức ngọc trai lâm sàng. Tháng 11 năm 1999 qua [http://www.dr-gonzalez.com/clinical\\_pearls.htm](http://www.dr-gonzalez.com/clinical_pearls.htm).

<sup>227</sup> Giáo hoàng, Sarah. "Enema cà phê: Giải độc vô song cho sức khỏe và Sự hồi phục." TheHealthyHomeEconomist.com. Cập nhật ngày 16 tháng 7 năm 2018.

<sup>228</sup> Gerson, M. 1979. Hóa sinh lý và Vật lý 10(5): 449-464, 1979.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

có thể vỡ ra. Khi sử dụng đúng cách, thuốc xổ cà phê sẽ khiến gan sản xuất nhiều mật hơn và mở các ống mật. Điều này khiến mật nhanh chóng chảy ra khỏi gan. Trong quá trình này, gan bị nhiễm độc có thể thải nhiều chất độc vào mật, loại bỏ chúng chỉ trong vài phút. Điều này có thể giúp giảm đau nhanh chóng cho tất cả các bộ phận của cơ thể và có thể tạo ra sự khác biệt giữa một người cảm thấy khó chịu đến mức phải nằm xuống hoặc cảm thấy đủ khỏe để tiếp tục hoạt động. Trong những trường hợp quá tải chất độc nghiêm trọng, nó thậm chí có thể là sự khác biệt giữa sự sống và cái chết.

Những lợi ích khác của thuốc xổ cà phê có thể bao gồm giảm đau nhanh chóng và đau đầu mà ngay cả thuốc cũng không thể chạm tới. Nhiều học viên báo cáo cảm giác hạnh phúc tăng lên. Những dụng cụ thật này cũng giúp giảm hoặc loại bỏ các cơn co thắt, đau vùng trước tim (tim, họng và ngực) và những khó khăn do ngừng đột ngột tất cả các chất gây say, kể cả cà phê. Dù bạn có tin hay không, máy lọc cà phê giúp nhiều người thư giãn và có được giấc ngủ ngon.

### Một lưu ý thận trọng

Ở những người cực kỳ độc hại, mật tiết ra từ thuốc xổ cà phê có thể chứa chất độc có thể gây co thắt ở tá tràng và ruột non. Trong một số ít trường hợp, trong thời gian bị nhiễm độc, mật có thể chảy vào dạ dày, gây buồn nôn hoặc nôn. Điều này đã được biết là xảy ra khi ruột chưa được làm trống trước khi uống cà phê. thuốc xổ. Hãy nhớ rằng: Điều quan trọng là phải luôn làm sạch ruột bằng thuốc xổ truyền thống hoặc thuốc xổ ruột trước khi thực hiện thuốc xổ bằng cà phê. Nếu cảm giác buồn nôn xảy ra, hãy uống một lượng lớn trà bạc hà để giúp rửa sạch mật trong dạ dày.

Có hai lý do khác khiến chúng ta nên làm rỗng ruột trước khi sử dụng thuốc xổ cà phê. Đầu tiên, dầu hai chấm trống sẽ giúp cà phê ở đó lâu hơn. Thứ hai, thuốc nhuận tràng hoặc thuốc xổ sẽ loại bỏ độc tính mà nếu không sẽ "đi nhờ xe"



## Phụ lục

cùng với cà phê và đi vào gan, từ đó gây căng thẳng không đáng có cho gan. Rõ ràng chúng ta không bao giờ muốn điều này xảy ra. Vì vậy, điều quan trọng là phải luôn làm sạch ruột trước khi sử dụng thuốc xổ cà phê.

Một thủ thuật khác của giao dịch là lắc psyllium/bentonite ngay trước khi uống thuốc xổ cà phê. Thuốc xổ cà phê nổi tiếng với khả năng khiến gan thải độc tố qua túi mật và vào ruột non, và chúng ta biết rằng một trong những chức năng chính của ruột non là hấp thụ các chất vào máu. Vì vậy, sẽ rất có lợi nếu để lắc hấp thụ các độc tố thải ra ruột non để chúng không có cơ hội tái lưu thông. Thủ tục đơn giản này có ý nghĩa rất lớn trong việc giải độc cơ thể càng nhanh càng tốt.

### Chuẩn bị thuốc xổ cà phê

Sử dụng ba (3) thìa cà phê xay được trồng hữu cơ (KHÔNG SỬ DỤNG CÀ PHÊ THƯƠNG MẠI) cho một (1) lít nước cất. Đun sôi trong ba (3) phút rồi đun nhỏ lửa trong 17 phút. Lọc và làm mát đến nhiệt độ cơ thể. Chỉ chuẩn bị số tiền sẽ dùng trong ngày hôm đó; không lưu trữ qua đêm.

Đổ cà phê ở nhiệt độ cơ thể vào túi thuốc xổ của bạn và nhớ đóng van trước. Chèn đầu vào trong khi đặt trên đầu gối của bạn với đầu trên một chiếc khăn. Ngay khi túi thuốc xổ đã hết, hãy nằm nghiêng sang bên phải, hai chân kéo sát bụng. Điều này giúp việc giữ dung dịch trong 15 phút được khuyến nghị dễ dàng hơn nhiều. Sẽ rất hữu ích nếu có một chiếc đồng hồ ở vị trí dễ nhìn và thậm chí có thể có thứ gì đó để đọc. Nếu chất lỏng đến khu vực trực tràng, các cơ sẽ kích hoạt giải phóng. Bạn có thể ngăn chặn điều này bằng cách xoa bóp bụng dưới bên trái theo hướng lên trên, giữ cho chất lỏng không di chuyển xuống trực tràng. Lại,

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Thở chậm và sâu sẽ giúp hút lượng chất lỏng lớn nhất vào các phần cần thiết của ruột kết. Nó còn giúp khi thở ra đẩy hết không khí trong phổi ra ngoài, hít vào bụng và đẩy ra ngoài khi hít vào.

## Phụ lục

### Phụ lục 6

#### Hướng Dẫn Loại Bỏ Sỏi Túi Mật

Tốt nhất bạn nên uống nước táo ít nhất ba ngày trước khi túi mật thực sự "thông thoáng", tối ưu là sáu hoặc bảy ngày. Táo và nước ép táo có chứa axit malic làm mềm sỏi mật. Táo cũng rất giàu khoáng chất giúp bổ sung lượng dự trữ điện giải. Bạn có thể bắt đầu xả nước bất cứ khi nào thuận tiện cho bạn. Nhiều người bắt đầu vào thứ Hai và tiêu thụ đồ uống (được mô tả bên dưới) có tác dụng kích thích loại bỏ sỏi mật vào tối thứ Bảy.

Đây là một lịch trình dễ dàng để làm theo:

Trong tuần này, hãy áp dụng chế độ ăn kiêng, hoàn toàn không có thịt, sữa hoặc các sản phẩm lúa mì. Ngoài ra, hãy loại bỏ tất cả các thực phẩm chứa đường trắng và nếu có thể hãy tránh cà phê vì nó tạo thành axit. Nếu bạn thấy mình không thể thiếu cà phê buổi sáng, ít nhất hãy giảm mức tiêu thụ xuống mức tối thiểu.

Bữa trưa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu: Uống càng nhiều nước táo và/hoặc ăn càng nhiều táo càng tốt. Hãy nhận ra rằng càng uống nhiều nước táo, những viên đá càng mềm và càng dễ trượt ra ngoài. Cần lưu ý rằng nước táo đôi khi có tác dụng nhuận tràng, vì vậy bạn có thể bắt đầu uống dần dần trong một hoặc hai ngày đầu tiên. Nước ép tươi làm từ táo trồng hữu cơ là tuyệt vời nhất.

Tránh táo thương mại được bán ở hầu hết các siêu thị vì chúng sẽ chứa dư lượng thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ và thường ít dinh dưỡng hơn. Mua táo trồng hữu cơ theo hộp từ cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe ở địa phương và tự ép lấy nước. Để có lợi ích tối ưu, hãy tiêu thụ chất lỏng trong vòng một giờ sau khi ép. Điều tốt nhất tiếp theo để tự ép táo

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

là mua nước táo được trồng hữu cơ. Bạn có thể thêm một ít nước cốt chanh tươi vào nước táo để giảm bớt vị ngọt nhưng sẽ không ảnh hưởng đến hàm lượng đường.

Bữa trưa thứ bảy: Ăn một bữa ăn chay lành mạnh hoặc không uống gì ngoài nước trái cây tươi, thường mang lại kết quả tốt hơn và hiệu quả hơn.

Ba hoặc bốn giờ sau bữa trưa, hãy uống một cốc nước ép mận (hoặc nhiều hơn nếu bạn dùng cảm) để tăng cường hoạt động nhu động. Nếu bạn có tiền sử táo bón (đi tiêu ít hơn hai lần mỗi ngày), thay vào đó hãy dùng một lượng lớn thuốc nhuận tràng thảo dược\* có chứa cascara sagrada .

\*Để tự làm thuốc nhuận tràng bằng thảo dược: Kết hợp một thìa cà phê hoặc ba viên bột cascara với một nửa thìa cà phê rễ cam thảo hoặc bột hạt thì là. Uống uống nhiều nước hoặc nước táo.

Bữa tối thứ Bảy: Uống nước cam mới vắt, nước chanh hoặc một số loại nước ép cam quýt khác. Đó là bữa tối.

Khoảng một giờ sau bữa tối hãy uống thuốc xổ để có kết quả tối đa. Đây không phải là một bước quan trọng và sẽ không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào về số lượng đá được giải phóng, nhưng nó sẽ giúp bạn dễ dàng nhìn thấy những viên đá hơn.

Ngay trước khi đi ngủ, hãy chuẩn bị hỗn hợp 50:50 gồm nước cốt chanh mới vắt và dầu ô liu nguyên chất ép lạnh hữu cơ. Đối với một người nặng khoảng 120 pounds, mỗi ounce 4 ounce là đủ. Đối với một người nặng hơn 250 pound, hãy sử dụng 8 ounce nước chanh và dầu ô liu mỗi loại. Nếu bạn đang ở khoảng giữa, hãy điều chỉnh nguyên liệu cho phù hợp; chẳng hạn, một người nặng 180 pound sẽ sử dụng 6 ounce mỗi thành phần.

## Phụ lục

Trộn nước cốt chanh và dầu ô liu trong máy xay. Nếu bạn không có máy xay sinh tố, hãy lắc đều hỗn hợp trong bình. Thế thì uống đi! Bạn có thể thấy rằng mình cần phải bịt mũi và nuốt nó xuống nhanh nhất có thể. Khi hoàn thành, hãy hít một hơi thật sâu và nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời như thế nào khi hoàn thành. Đừng nghĩ về hương vị!

Sau khi uống hỗn hợp, hãy đi thẳng vào giường. Nằm nghiêng về bên phải với đầu gối phải kéo lên sát ngực. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 45 phút trước khi đứng thẳng đi ngủ. Đừng ngủ ở tư thế này cả đêm.

Sáng hôm sau bạn nên thức dậy với cảm giác muốn giải tỏa ngay lập tức. Khi được thả ra, hãy xem sỏi mật của bạn! Chúng thường có màu từ xanh nhạt đến xanh đậm và đôi khi có màu xanh ngọc ở dạng bất cứ thứ gì từ chất lỏng đặc đến những viên đá to bằng ngón tay cái của bạn. Kích thước trung bình thường lớn hơn hạt dưa hấu một chút. Đá đen có thể xuất hiện nhưng chúng rất hiếm đối với người Mỹ. Nếu quan sát thấy những viên đá màu nâu vàng, bạn có thể vỗ nhẹ vào lưng. Đó là những loại sỏi kết tinh, cứng nhất và có hại nhất mà thường chỉ có thể phát hiện được bằng siêu âm. Hãy biết ơn vì bạn đã giải phóng chúng trước khi bạn bị đau túi mật và một số bác sĩ đã thuyết phục bạn cắt túi mật.

Hầu hết mọi người đều nhìn thấy những viên đá một cách dễ dàng. Nếu bạn thải ra nhiều chất trong số đó (khoảng một nửa cốc trở lên), tôi khuyên bạn nên xả lại sau một hoặc hai tuần nữa. Ngoài ra, một số người có sỏi không nhả chúng ra trong lần thử đầu tiên. Người ăn chay chủ yếu ăn trái cây và rau quả sẽ không bị sỏi. Hầu như tất cả những người ăn theo Chế độ ăn kiêng tiêu chuẩn của Mỹ gồm nhiều thịt, đồ chiên rán, khoai tây chiên, bánh mì, sữa, nước ngọt và cà phê đều có nhiều khả năng bị sỏi mật. Những người theo Chế độ ăn kiêng Tiêu chuẩn Hoa Kỳ không thấy có sỏi mật trong lần xả túi mật đầu tiên nên sớm thực hiện một lần xả khác.

### Làm sạch và thanh lọc bản thân

Nếu bạn không đi tiêu vào sáng hôm sau, hãy ăn bữa sáng nhẹ và hai giờ sau uống liều thuốc nhuận tràng thứ hai hoặc uống 8 ounce nước ép mận trở lên. Nếu vẫn thất bại, hãy dùng thuốc xổ.

**Thận trọng:** Một số người sử dụng muối Epsom (magiê sunfat), muối Glauber hoặc các loại muối khác để đạt được nhu động ruột nhanh. Tôi thực sự khuyên bạn không nên sử dụng những sản phẩm này. Chúng gây ra nhu động ruột nhanh nhưng lại gây tổn hại lớn đến sức khỏe của bạn. Các muối này có độc tính cao. Chúng tấn công, kích thích và làm mất nước các tế bào biểu mô ruột với tốc độ mà cơ thể sẽ làm mọi cách để loại bỏ chúng càng nhanh càng tốt bằng cách bài tiết một lượng lớn natri bicarbonate và chất nhầy qua các tế bào cốc. Đây là nguyên nhân gây ra nhu động ruột tăng lên. Chất nhầy là thành phần chính của mảng bám chất nhầy và chỉ một sai lầm (chẳng hạn như sử dụng muối Epsom) có thể khiến toàn bộ đường bài tiết bị bao phủ bởi một lớp chất nhầy.

Sử dụng liên tục có thể góp phần gây táo bón và các vấn đề nghiêm trọng khác về đường ruột. Hơn nữa, sử dụng các loại muối độc hại này có thể làm cạn kiệt nguồn dự trữ chất điện giải. Tôi biết một trường hợp một phụ nữ đã sử dụng một chương trình như vậy; sau đó trong ngày cô ấy đi dạo một đoạn ngắn và bất tỉnh ngay cạnh đường. Cô được đưa đi cấp cứu và các bác sĩ phát hiện cô bị mất chất điện giải.

Để ngăn ngừa sỏi mật tái phát, hãy loại bỏ hoặc giảm lượng thịt khổi chế độ ăn uống của bạn. Người ăn thịt muốn khỏe mạnh không nên ăn thịt quá hai hoặc ba lần một tuần. Ăn thịt một lần mỗi ngày thực sự gây rắc rối. Nói chung, chế độ ăn uống của bạn nên bao gồm ít nhất 80% thực phẩm tạo ra kiềm. Tìm hiểu cách kiểm tra độ pH của bạn để xem bạn có thể có tính axit như thế nào. Cơ thể có tính axit tạo ra sỏi mật. Nếu bạn bị sỏi mật, cơ thể bạn cũng có thể bị thiếu hụt khoáng chất nghiêm trọng.

Hãy truy cập [www.cleanse.net](http://www.cleanse.net) để biết thêm thông tin.

## Phụ lục

### Phụ lục 7

#### Lời chứng thực

Sau đây là những báo cáo thực tế từ những người đã sử dụng chương trình làm sạch sâu. Họ cho biết họ có nhiều năng lượng hơn, làn da được cải thiện, các khối u và cơn đau biến mất, trí óc minh mẫn hơn, thị lực được cải thiện, giảm cân, kiểm soát cảm xúc tốt hơn, lạc quan và hạnh phúc hơn, thậm chí cảm thấy gần gũi hơn với Chúa.

#### Thay đổi cuộc sống

"Hôm nay tôi và bạn trai sẽ bắt đầu quá trình thanh lọc lần thứ tư. Kể từ lần đầu tiên, chúng tôi quyết định dọn dẹp mỗi năm một lần vào tháng 2, thời điểm thường có xu hướng ẩm đậm trong năm. Tôi đã từng uống rất nhiều cà phê và ăn nhiều đường. Tôi không béo, nhưng chắc chắn là tôi không khỏe mạnh. Sau lần tẩy rửa đầu tiên, tôi không còn thèm kẹo nữa và thỉnh thoảng cà phê là một món ăn đặc biệt. Mỗi lần tôi nói với ai đó về việc tẩy rửa, tất cả những gì họ có thể nghĩ đến là 'nhịn ăn'. Đó chính xác là những người có thể được hưởng lợi từ việc hiểu được nguồn năng lượng quý giá mà rau và trái cây mang lại.

"Chúng tôi đã học cách nấu ăn và thử nghiệm mọi loại thực phẩm. Thật ngạc nhiên là có rất nhiều loại rau và trái cây khác nhau. Một trong những khía cạnh đáng kinh ngạc là bạn nhận ra rằng các giác quan của mình bị che đậy đến mức nào cho đến khi bạn thực sự sạch sẽ.

Chúng ta ngủ và ném mọi thứ một cách thích thú như thể chúng ta chưa từng ném thử trước đây. Đây là một cách tuyệt vời để tìm hiểu và yêu thích bản thân cũng như cơ thể của bạn một lần nữa. Thậm chí chỉ làm một lần tẩy rửa cũng có thể là một trải nghiệm thay đổi cuộc sống."

-- Holly, Los Angeles, CA

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

Hệ thống miễn dịch được phục hồi

"Tôi 23 tuổi và trong 8 năm qua, hệ thống miễn dịch của tôi đã bị suy giảm hoàn toàn, bắt đầu từ viêm loét đại tràng và nặng dần đến viêm đa sụn tái phát, tức là hệ thống miễn dịch tấn công và ăn mòn sụn trong cơ thể. Các vấn đề triệu chứng khác mà tôi gặp phải bao gồm ngứa cơ thể nghiêm trọng, nổi mụn khùng khiếp trên mặt, rối loạn chức năng gan và tiêu hóa, rụng tóc, mức năng lượng thấp.

"Tất cả các triết lý y học 'phương Tây' đều cho rằng tôi sẽ phải chịu đựng điều này đến hết cuộc đời; Tôi từ chối chấp nhận điều đó. Tám năm đầu tranh tinh thần, ăn chay, châm cứu và tìm kiếm tâm hồn vừa qua đã mang lại kết quả hồi phục khoảng 80%. Gần đây, một người bạn đã tặng tôi cuốn Cleanse & Purify Thyself. Sau khi đọc nó, tôi nhận ra tại sao ngay từ đầu mọi vấn đề sức khỏe của tôi đều xảy ra. Nhiều năm sử dụng thức ăn nhanh cùng với việc dùng thuốc kháng sinh liên tục đã làm suy yếu quá trình tiêu hóa, đồng hóa và đào thải của tôi, từ đó tàn phá cơ thể tôi.

"Tôi bắt đầu với Giai đoạn làm sạch nhẹ nhàng kéo dài hai tuần, sau đó là một tuần ở Giai đoạn chính. Trong Giai đoạn Nhẹ nhàng, tất cả các triệu chứng viêm đại tràng của tôi (tiêu chảy ra máu liên tục) cuộc di tản), đã ra đi quá lâu, đã quay trở lại: đó là một cuộc khủng hoảng hàn gấn. Trong ba ngày nhịn ăn đầu tiên, tôi cảm thấy rất uể oải và buồn nôn. Vào ngày thứ tư, năng lượng của tôi tăng lên đến mức như khi còn nhỏ, mũi của tôi bắt đầu mọc trở lại nơi sụn đã bị mất và cơn ngứa của tôi không còn nữa. Thực hiện hai colema (Ghi chú của biên tập viên: một loại thuốc xổ) mỗi ngày trong thời gian nhịn ăn, tôi đã loại bỏ ít nhất 15 feet chất phân màu đen, dạng ropy, bị ảnh hưởng, có hình dạng giống như ruột kết và ruột.

"Trong ba năm qua, hầu như đêm nào tôi cũng gãi máu mình! Kể từ khi tôi được thanh lọc, tôi đã không



## Phụ lục

ngứa một lần! Năng lượng của tôi đang tăng lên mỗi ngày và tôi yêu nó. Bây giờ tôi thấy rằng dù bạn có chăm sóc bản thân kỹ lưỡng đến đâu, bạn cũng không thể đạt được sức khỏe toàn diện trừ khi cơ thể bạn trong sạch và thanh khiết.

--Chad M., Santa Monica, California

Không có bệnh hen suyễn!

Ồ! Tôi cảm thấy tuyệt vời. Tôi đã từng cần một ống hít trị bệnh hen suyễn - không còn nữa. Tôi không còn cần thuốc điều trị trầm cảm nữa và cơ thể tôi được tự do, khỏe mạnh và được giải độc. Tôi muốn giới thiệu phương pháp làm sạch này cho bất kỳ ai muốn cảm thấy tốt hơn về thể chất và tinh thần."

--TT, Rough & Ready, CA

Ý thức hạnh phúc

"Tôi là một nam luật sư 26 tuổi, làm việc rất nhiều giờ, chịu đựng rất nhiều căng thẳng và phải đối mặt với rất nhiều điều không vui từ cả khách hàng lẫn phòng xử án. Tôi đã sử dụng chương trình Giai đoạn chính kéo dài 10 ngày và thải ra khoảng 18 feet phân cứng, có mùi hôi. Một số đồ của tôi thậm chí còn có màu đen!! Trong suốt chương trình, tôi đã đạt đến điểm mà tôi thực sự cảm thấy siêu việt - tinh thần của tôi được giải thoát!!! 'Những vấn đề khủng khiếp' mà tôi gặp phải hàng ngày không quá khủng khiếp, chứng mệt mỏi kinh niên của tôi biến mất, quầng thâm dưới mắt biến mất cùng với những vết chân chim nhỏ quanh mắt, chữ viết của tôi thậm chí còn thay đổi!!! Tôi cảm thấy những cảm giác yêu thương lạ thường

cho gia đình và bạn bè. Tôi bước vào trạng thái hạnh phúc mà tôi chưa từng trải qua hoặc chưa từng trải qua kể từ đó. Tôi thực sự cảm thấy gần gũi với Chúa. Nước mắt tôi rơi khi tôi mô tả điều này với bạn. Tất cả các bạn phải biết rằng chương trình này là một ơn trời. Tác dụng của nó là có thật và rõ ràng."

--Scott B, Cảng Angeles, Washington

Huyết áp cao trở lại bình thường

"Trước khi thanh lọc, tôi bị huyết áp cao nguy hiểm hơn một năm. Các bác sĩ không làm gì giúp ích được cho tình trạng của tôi. Nhưng vào ngày thứ sáu của cuộc Thanh tẩy, tôi đã quay trở lại

Làm sạch và thanh lọc bản thân

đến bác sĩ để kiểm tra. Anh ấy đã bị sốc khi phát hiện ra huyết áp của tôi vẫn bình thường”.

—LJ, Núi Shasta, California

Người phụ nữ bị què đi lại bình thường

“Trong bảy năm qua, tôi phải đối mặt với cơn đau ngày càng tăng ở hông phải. Trong sáu tháng qua, cơn đau trở nên trầm trọng đến mức tôi phải chống gậy thường xuyên khi ra khỏi nhà. Phim chụp X-quang cho thấy sụn đã bị mòn ở đầu xương đùi. Nhiễm trùng

cũng đã phát triển. Các dây thần kinh ở đầu xương đùi ra lệnh cho não tôi cố định chân phải. Mặc dù có nhiều loại trị liệu khác nhau để đảo ngược vòng xoáy đi xuống đều đặn, nhưng dường như không có gì có thể xoay chuyển tình trạng suy thoái dần dần này. Tôi đã thử các phương pháp điều trị chỉnh hình, xoa bóp trị liệu, dinh dưỡng, tập thể dục, vi lượng đồng căn, yoga cũng như làm sạch ruột bằng chương trình của Tiến sĩ Jensen.

“Khoảng mười tuần trước, tôi bắt đầu sử dụng Dr.

Làm sạch của Anderson. Tôi đã làm mọi thứ được đề xuất trong cuốn sách Làm sạch & Thanh lọc bản thân. Vào ngày thứ hai của đợt Thanh tẩy, khoảng 50% cơn đau đã biến mất trên cơ thể tôi và tôi đã ngừng sử dụng gậy vào thời điểm đó. Vào ngày thứ ba của Kỳ thanh lọc, lần đầu tiên tôi tập yoga một chút với các học viên yoga của mình sau hơn một năm. Họ đang há hốc mồm nhìn tôi, bởi vì trải nghiệm gần đây nhất của họ về tôi là nhìn thấy một người cử động với sự đau đớn tột cùng.”

—Marie M., Santa Monica, California

Không thể tin được tôi cảm thấy tốt thế nào

“Tôi đã thử nó. Vào ngày thứ hai, tôi không thể tin được mình cảm thấy dễ chịu đến thế nào và những thứ thoát ra khỏi cơ thể tôi trông giống như chất cặn khi một người ngoài hành tinh bắt đầu tan rã.”

- DU, Canada

## Phụ lục

Chu kỳ kinh nguyệt không đau đầu tiên

"Lợi ích từ lần làm sạch đầu tiên: Tôi có được chu kỳ kinh nguyệt đầu tiên không đau đớn trong 15 năm qua."

—SA, Hinsdale, Illinois

Đau lưng đã qua

"Cơn đau ở lưng của tôi trầm trọng đến mức tôi không thể nâng tạ cũng như không thể đi lại mà không bị đau. Ngay sau lần tẩy rửa đầu tiên của tôi, một mảng chất nhầy dày ít nhất 1 1/2 inch và dài hơn 3 feet đã bong ra khỏi người tôi. Nó cứng đến mức tôi không thể cắt nó bằng một con dao đục lỗ. Cơn đau biến mất ngay lập tức và tôi cảm thấy mạnh mẽ và tỉnh táo hơn."

Từ đó trở đi tôi có nhiều năng lượng hơn."

—Ron S, Tucson, Arizona

Đau khớp biến mất

"...chất lượng sản phẩm của bạn vượt xa những gì hiện có. Chúng có vẻ giống như những chất khác nhau...Đau khớp gần như đã biến mất."

—SB, Los Angeles, California

Một người đàn ông tuổi tám mươi

"Tôi đã ở trong Giai đoạn Thanh lọc Bạc thầy trong suốt bảy ngày. Những lớp vỏ nhầy đẹp để dài 45 feet đã bị trục xuất. Tôi phải làm gì với nó? Nó đang nằm trên sàn phòng tắm trên tấm bọc nhôm. Câu trả lời? Tôi sẽ chụp ảnh nó! Tôi cảm thấy tốt hơn rất nhiều và có nhiều năng lượng hơn để tiếp tục công việc nghệ thuật của mình. Đây là một món quà sinh nhật tuyệt vời. Tôi dự định tiếp tục thử nghiệm điều này. Tôi nghĩ có lẽ bệnh đục thủy tinh thể sẽ được chữa trị kịp thời."

—Alfred I., Phoenix, Arizona

Khối u vú biến mất

"Một khối u lớn, rất đau đớn, đã phát triển ở một bên ngực của tôi suốt bảy năm; nó tan biến vào cuối bảy ngày đầu tiên của tôi trong Giai đoạn chính. Những vùng đau đớn, sưng tấy ở đại tràng của tôi đã được thông thoáng. Bốn inch biến mất khỏi tôi"

Làm sạch và thanh lọc bản thân

vòng eo. Phần lưng dưới không đau nhiều. Vào ngày thứ năm của Giai đoạn chính, rất nhiều thứ màu xanh lá cây nhầy nhụa, lạ (mùi hóa chất) xuất hiện lúc 1:30 sáng. Chu kỳ kinh nguyệt của tôi giờ đã hoàn toàn trùng với Trăng non và không còn đau đớn nữa.

Tôi bớt căng thẳng ở lưng trên, giữa hai vai.

Tôi sẽ tiếp tục thanh lọc cho đến khi hoàn toàn được đổi mới."

—PD, Flagstaff, Arizona

Giun đi

"Tôi ngày càng có nhiều năng lượng và sức sống hơn. Tổng chiều dài của con giun chui ra khỏi người tôi trong bảy ngày là 335,4 inch (27,9 feet)."

—Barney D., Tucson, Arizona

Đau bụng và cục u biến mất

"Chúa phù hộ ba n. Tôi yêu bạn và tôi cảm ơn bạn vì sự thanh lọc của bạn. Cách đây vài năm, các bác sĩ nghĩ rằng tôi có một khối u và phải siêu âm nhiều lần. Họ không tìm thấy một cái nào cả. Họ không biết điều gì đã xảy ra. Tôi có một cái bụng to, cứng và phải chịu đựng rất nhiều đau đớn. Tôi đã nói với một bác sĩ, 'Nếu bạn không thể giúp tôi, hãy tìm người có thể giúp tôi!'

"Trong quá trình Thanh lọc, dạ dày của tôi bắt đầu biến mất. Tôi rất ngạc nhiên. Những cục cứng ngày càng nhỏ đi. Tôi cũng bị táo bón, nhạy cảm với thực vật và thức ăn, bị nổi ruồi, thiếu máu và phù nề. Ô nhiễm tiếng ồn khiến tôi run rẩy. Tôi bị phát ban bong tróc giữa lông mày và trên trán ở hai chỗ. Các vết phát ban trên trán và lông mày của tôi biến mất chỉ sau khi dùng thảo mộc và mặt tôi cảm thấy mềm mại hơn trong vòng vài ngày. Tôi từng nghĩ rằng đi vệ sinh mỗi ngày một lần là tốt nhưng tôi nhận ra mình đã sai. Tôi bắt đầu có ba đến năm đi tiêu mỗi ngày chỉ bằng thảo dược. Trong thời gian 7- ngày (Giai đoạn chính) Làm sạch Tôi đã loại bỏ được 50-3/4 feet mảng bám. Tất cả các triệu chứng và cơn đau của tôi đều biến mất."

—Mildred, Pasadena, California

## Phụ lục

Nó thật sự có hiệu quả!

“Tôi thấy chương trình này đúng như những gì nó tuyên bố. Sau nhiều năm lắng nghe những tuyên bố phóng đại và sức khỏe cường điệu hóa, tôi đã trở nên dè dặt trong việc chứng thực các sản phẩm trong lĩnh vực chữa bệnh tự nhiên. Thật sáng khoái biết bao khi tìm thấy một hệ thống y tế hoạt động hiệu quả!”

—RD, Arcadia, California

Khối u giảm

“Tôi đã nhịn ăn thanh lọc trong sáu tuần. Trong thời gian đó, khối u (trên vai trái của tôi) giảm kích thước khoảng 2/3 và cơ thể tôi cảm thấy nhẹ nhàng và dẻo dai hơn bất kỳ thời điểm nào khác trong những năm trưởng thành của tôi. (Bây giờ tôi đã 65 tuổi.) Tôi tin rằng việc thanh lọc phần lớn là nguyên nhân dẫn đến cảm giác của tôi. Tôi đã giảm được khoảng 25 pound và dự định sẽ tiếp tục nhịn ăn như khuyến nghị trong cuốn sách.”

—EM, Roswell, New Mexico

Tất cả các triệu chứng đã biến mất

“Gần như tất cả các triệu chứng của tôi đã biến mất. Tôi đã ném đi một hộp đựng giày chứa đầy đơn thuốc và có thể tập thể dục. Tôi thực sự có thể hít một hơi thật sâu và thở bằng mũi. Tôi đã không thể làm điều đó suốt hai mươi năm rồi! Ồ, chứng dị ứng của tôi cũng biến mất (bụi, nấm mốc, nấm men, phấn thông và cỏ, v.v.). Mụn nang biến mất, cân nặng của tôi sụt giảm, cảm giác chóng mặt cũng biến mất và tim đập nhanh cũng không còn nữa. Trước khi tham gia Cleanse, tôi không thể mọc móng tay. Chúng sẽ bị gãy, sứt mẻ, mỏng và sẽ bị uốn cong và rách. Lần đầu tiên sau 15 năm tôi có móng tay dài. (Tôi nhận ra rằng hiện tại tôi đang hấp thụ canxi một cách hợp lý.) Tôi phải cắt bỏ chúng để có thể làm một số việc mà tôi không thể làm trước khi dùng Cleanse. Bây giờ tôi muốn học Kung Fu.”

—PM, Thung lũng Castro, California

Rất nhiều lợi ích

“Những lợi ích mà tôi trải nghiệm bao gồm nhiều năng lượng hơn, tập trung tốt hơn, ít bị cảm lạnh hơn, loại bỏ bệnh viêm xoang suốt đời.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

vấn đề, không còn đau bụng kinh, không còn đau đầu nữa, tôi ngủ ngon hơn, đi tiêu đều đặn, không còn đau bụng nữa  
đau nhức, nước da sáng hơn, tôi trông trẻ hơn, giảm cân, mắt sáng hơn và tôi bớt căng thẳng hơn”.

—CO, Los Angeles, California

Không bao giờ đói, giảm cân, nhiều năng lượng hơn

“Cả hai chúng tôi đã thực hiện bốn tuần ở Giai đoạn nhẹ nhàng. Sau đó, chúng tôi đã thực hiện bảy ngày ở Giai đoạn chính. Trong suốt đợt Thanh lọc, cả hai chúng tôi đều làm việc toàn thời gian và KHÔNG BAO GIỜ đói! Chồng tôi (một người ăn thịt và ăn nhiều sữa) đã không đi tiêu đều đặn trong 30 năm! Sau khi hoàn thành việc thanh lọc, hiện tại anh ấy đi đại tiện từ hai đến ba lần mỗi ngày! Sau khi hoàn thành việc thanh lọc bằng thảo dược, cả hai chúng tôi đều cảm thấy năng lượng tăng lên đáng kể. Chất lượng

giấc ngủ đã được cải thiện rất nhiều. Chồng tôi đã giảm được 21 pound. chất béo! Tôi không giảm cân nào mà lại giảm hai cỡ quần áo”.

—BV, Lemon Grove, California

Thêm năng lượng và...

“Trong những lần thanh lọc trước đó, các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đã thuyết phục tôi rằng tôi không thể theo chế độ ăn chay hoặc thuần chay vì hạ đường huyết. Tôi đã ăn chay vào mùa xuân năm ngoái, và khoảng một tuần trước khi bắt đầu thanh lọc cơ thể, tôi đã thử chế độ ăn thuần chay và thấy ổn.

“Trong quá trình thanh lọc cơ thể, hầu hết thời gian tôi đều cảm thấy dễ chịu. Sau hai tuần tham gia chương trình, tôi bắt đầu lo lắng khi cân nặng không ngừng giảm. Trong lần làm sạch trước, rất nhiều mảng bám đã bong ra, nhưng trong một năm trước khi làm sạch, tôi đã thực hiện một biến thể của việc rửa túi mật mỗi tháng một lần.

“Lần này tôi đã trải nghiệm được vô số lợi ích! Bệnh chàm tôi đã mắc phải sáu tháng trước khi tay phải của tôi được làm sạch. Chỉ số đường huyết ở mức thoải mái ở giữa mức bình thường. Họ đã leo lên và

## Phụ lục

thỉnh thoảng còn vượt xa hơn nữa. Các xoang của tôi đã sạch. Tôi đã có tinh thần minh mẫn và tập trung hơn. Tôi có thể thực hiện tất cả các tư thế yoga của mình một cách sâu sắc hơn và dễ dàng hơn. Tôi có nhiều năng lượng hơn và ngủ ngon giấc vào ban đêm.”

—CZ, Morris, IL

Làm sạch và thanh lọc bản thân

## Phụ lục 8

### Natri Florua

Tôi nhớ Tiến sĩ Jensen đã kể cho chúng tôi nghe về một bé gái bốn tuổi ngồi trên ghế nha sĩ trong khi ông cẩn thận bôi natri florua lên răng của bé vì người ta cho rằng điều này sẽ ngăn ngừa sâu răng. Cô bé vô tình nuốt phải một ít và chết khi vẫn còn ngồi trên ghế.

Natri florua là một chất độc chết người được sử dụng để diệt chuột bằng cách phá hủy hệ tiêu hóa. Nó là một kim loại nặng và thậm chí còn độc hơn cả chì. Một số người tin rằng FDA cho phép nó vào nước của chúng ta vì những người chủ chốt kiểm soát tiền bạc và quyền lực. Có tin đồn rằng Adolf Hitler và nước Cộng sản Nga đã đưa natri florua vào hệ thống nước của họ vì người ta cho rằng nó làm thay đổi các bộ phận của não, khiến con người dễ bị gợi ý hơn. Bằng chứng lâm sàng có thể không kết luận được điều này, nhưng ngay cả sự nghi ngờ theo hướng này cũng sẽ đặt ra những câu hỏi nghiêm túc là tại sao chính phủ của chúng ta lại yêu cầu sử dụng florua trong nước thành phố khi có bằng chứng cho thấy nó thực sự gây bệnh.

Quan niệm phổ biến cho rằng natri florua tốt cho răng là một lời nói dối gian dối và nguy hiểm. Hiện nay người ta đã chứng minh rằng nó không có tác dụng gì trong việc ngăn ngừa sâu răng. 229 Đó là canxi florua chứ không phải natri florua, rất tốt cho răng. Natri florua trong nước máy thực sự làm tăng độ giòn của răng, khả năng gãy, đổi màu và tiêu xương nha chu. 230 Và kể từ khi nó được sử dụng ở các thành phố, đã có

---

229 Tiến sĩ John Yiamouyiannis, Fluoride Yếu tố lão hóa. (Delaware, Ohio: Nhà xuất bản Hành động Y tế, 1993), 114-132.

230 CC Bass, "Bỏ bê phòng ngừa bệnh răng miệng," Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Bang Louisiana, Tập. 120, Số 1 tháng 1 (1968): 30-35.



## Phụ lục

số lượng trẻ em Mông Cổ được sinh ra đã tăng lên<sup>231</sup>

và trong bệnh Alzheimer. <sup>232,233</sup> Những người ra quyết định trong chính phủ của chúng ta có biết điều này không? Có lẽ một số không được thông tin đầy đủ hoặc chính xác, nhưng trách nhiệm của các nhà lập pháp là phải biết sự thật trước khi áp đặt điều gì đó lên người dân.

Nếu thành phố của bạn vẫn còn fluoride trong hệ thống nước, bạn sẽ cần sử dụng nước cất chứ không chỉ nước tinh khiết. Hệ thống và bộ lọc thẩm thấu ngược không thể loại bỏ fluoride. Một số người cho rằng nước cất sẽ hút khoáng chất ra khỏi cơ thể nên không nên sử dụng; sự thật là nó chỉ có thể loại bỏ khoáng chất vô cơ khỏi cơ thể chứ không phải khoáng chất hữu cơ và đó chính xác là điều chúng ta muốn nó làm.

Cơ thể không thể sử dụng các khoáng chất vô cơ, chúng có thể tích tụ và gây tắc nghẽn trong động mạch và các nơi khác. Khoáng chất hữu cơ trở thành một phần của mô của chúng ta vì chúng đã được chelat hóa thành phân tử protein và nước cất không thể thu hút các khoáng chất hữu cơ.

Vấn đề duy nhất với nước cất là sức sống của nó bị mất. Bạn có thể thay thế bằng cách thêm một ít nước cốt chanh, chanh hoặc cam mới vắt. Mặt khác, không có sinh lực trong các hồ chứa hoặc trong hầu hết nước giếng. Sinh lực trong nước chỉ được tìm thấy ở những dòng nước chuyển động nhanh.

Chỉ kể từ năm 2010, hơn 240 thành phố ở Bắc Mỹ bao gồm Calgary và Windsor ở Canada, Portland và Wichita ở Mỹ đã ngừng thực hành fluoride hóa

---

231 Ionel Rappaport, "Nghiên cứu thứ hai về Hội chứng Down và các vùng có florua," Bản tin của Học viện Y học Quốc gia, Paris, Tập. 140 (1959): 529-531.

232, JA Varner, et al, "Quản lý Fluoride nhôm mãn tính: II. Các quan sát mô học chọn lọc," Truyền thông nghiên cứu khoa học thần kinh, Tập. 3, số 2 (1993): 99-104.

233 M. Chase, "Nghiên cứu về chuột liên quan đến tổn thương tế bào não với nhôm và Fluoride trong nước," Wall Street Journal, ngày 28 tháng 10 (1992) qua <http://www.fluorideaction.net/media/1992b.html>.

Làm sạch và thanh lọc bản thân

nước uống của họ. Nhiều nơi khác, bao gồm hầu hết các thành phố ở Tây Âu, đã cấm fluoride hóa.<sup>234</sup>

---

<sup>234</sup> "Các cộng đồng đã từ chối florua hóa kể từ năm 2010" (tính đến tháng 11) 2018). Được biên soạn bởi Mạng hành động Fluoride. FluorideAlert.org.

## Phụ lục

### Đề xuất đọc

Để biết thêm thông tin mới nhất, hãy xem trang web của Rich Anderson: [www.cleanse.net](http://www.cleanse.net).

Làm sạch và thanh lọc bản thân, Quyển 2 của Rich Anderson, ND danh dự, NMD, (Mt, Shasta, California: Nhà xuất bản Christobe, 1998). 342 trang, 19,95 USD. Hơn 340 trang thông tin quan trọng về sức khỏe với hơn 420 chú thích về các nghiên cứu lâm sàng và các nguồn bằng chứng y tế và khoa học khác hỗ trợ những ý tưởng này.

\* \* \* \* \*

Thực phẩm thiên thần: Bí quyết lành mạnh cho các thiên thể của Cherie Soria (Fort Bragg, California: Công ty xuất bản sách, 2003)

Sách dạy nấu ăn sạch của Christine Dreher (San Diego: Góc làm sạch của Christine, Inc, 2002)

Lời thú tội của một kẻ dị giáo y học của Tiến sĩ Robert Mendelsohn (New York, New York: McGraw Hill, 1990)

Cẩm nang Bác sĩ-Bệnh nhân của Tiến sĩ Bernard Jensen (Econdido, California: Doanh nghiệp Bernard Jensen, 1976)

Phúc Âm Bình An của Chúa Giêsu Kitô của The Disciple John (Ashingdon, Rochford, Essex England: The CW Daniel Company Limited, 1970). Edmond Bordeaux Szekely, dịch giả. Cũng được xuất bản dưới tên Tin Mừng Hòa bình của Essene, Quyển Một và Bản thảo tiếng Aramic thế kỷ thứ ba và Các văn bản tiếng Slav cổ (Hiệp hội Sinh học Quốc tế, 1931)

Phúc âm Hoàn hảo còn được gọi là Phúc âm của Mười hai Thánh (Pomeroy, Washington: Nghiên cứu Sức khỏe, 1996), SJG Ouseley, dịch giả Chữa lành bệnh

ung thư: Phương pháp chữa trị, Che đậy và Giải pháp ngay! của Barry Lynes (Ontario, Canada: Marcus Books, 1990)

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Các phân tử của cảm xúc: Khoa học đằng sau y học cơ thể-tinh thần của Candace B. Pert, Tiến sĩ (New York, NY: Touchstone, 1999)

Hệ thống chữa bệnh bằng chế độ ăn kiêng không có chất nhầy của Arnold Ehret (Paso Robles, California: Nhà xuất bản Benedict Lust, 1976)

Ăn chay hợp lý của Arnold Ehret (Pomeroy, Washington: Nghiên cứu sức khỏe, 1996)

Những lời dạy bí mật của Chúa Giêsu - Bốn Tin Mừng Ngộ đạo bao gồm Tin Mừng Thomas, Cuốn sách bí mật của James, Cuốn sách của Thomas và Cuốn sách bí mật của John (New York, New York: Vintage (Ngôi nhà ngẫu nhiên), 1986)

Thế giới không có ung thư của Edward Griffin (Pomeroy, Washington: Nghiên cứu sức khỏe, 1996)

Làm sạch, nhịn ăn và ăn kiêng

Ăn uống có ý thức của Gabriel Cousens, MD (Berkeley, California: North Atlantic Books, 2000)

Chế độ ăn kiêng cho một nước Mỹ mới của John Robbins (Walpole, New Hampshire: Nhà xuất bản Stillpoint, 1987)

Phù hợp với cuộc sống của Harvey & Marilyn Diamond (New York, New York: Bantam Books, 2004)

Trị liệu bằng nước ép của Tiến sĩ Bernard Jensen (Econdido, California: Nhà xuất bản Bernard Jensen, 1992)

Hướng dẫn nhịn ăn và giảm cân của Layman bởi Phillip Partee (Sarasota, Florida: United Press Publication, Inc., 1979)

Ăn nhẹ để sinh tồn của Marcia Madhuri Acciardo (Fairfield, Louisiana: Ấn phẩm thế kỷ 21, 1978)

Yêu cơ thể của bạn - Công thức nấu ăn trực tiếp của Viktoras Kulvinskas (Thung lũng Woodstock, Connecticut: Nhà xuất bản Omangod, 1972)

Bí quyết để sống lâu hơn của Ann Wigmore (Wayne, New Jersey: Nhóm xuất bản Avery, 1978)

## Phụ lục

Làm sạch mô thông qua quản lý ruột của Bernard Jensen, MD  
(Econdido, California: Bernard Jensen

Xuất bản, 1981)

Ăn thịt có gì sai? của Vistara Parham (Denver, Colorado:  
Ananda Marga Publications, 1979)

### pH

Axit và kiềm của Herman Aihara (Oroville, California: Tổ  
chức Thực dưỡng George Ohsawa, 1986)

Một quả táo mỗi ngày?: Hôm nay có đủ không? của M. Ted Morter, Jr.,  
DC (Rogers, Arkansas: BEST Research, Inc., 1996)

Phân tích nước tiểu tương quan: Cơ thể hiểu rõ nhất của  
M. Ted Morter, Jr., DC (Rogers, Arkansas: BEST Research Inc.,  
1987)

### Vắc-xin

Sự nguy hiểm của việc tiêm chủng của The Randolph Society, Inc.  
(Quakerstown, Pennsylvania: Hiệp hội Randolph, Inc, 1987)

Tiêm chủng: Thực tế đằng sau huyền thoại của James Walene  
(South Hadley, Massachusetts: Bergin & Garvey, 1988)

Cây kim độc                      ~      Vắc-xin bại liệt có cần thiết không? của  
Eleanor McBean, Tiến sĩ (Mokelumne Hill, California: Nghiên cứu Sức  
khỏe, 1993)

Một phát súng trong bóng tối: Tại sao chữ P trong vắc xin  
DPT có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe con bạn của Harris L  
Coulter và Barbara Loe Fisher (Garden City Park, New York:  
Avery Publishing Group, Inc., 1991)

Việc lên án tiêm chủng - Quyển Một của Eleanor McBean,  
Tiến sĩ (Los Angeles, California: Nghiên cứu cuộc sống tốt đẹp hơn, 1981)

Tiêm chủng, Bạo lực xã hội và tội phạm: Cuộc tấn công y  
tế vào bộ não người Mỹ của Harris L. Coulter (Berkeley,  
California: North Atlantic Books, 1990)

Làm sạch và thanh lọc bản thân

Tiêm chủng? Đánh giá về Rủi ro và Giải pháp thay thế ( tái bản lần thứ 4) của Tiến sĩ Isaac Golden (Geelong, Victoria, Canada: Trung tâm chữa bệnh Aurum, 1993)

Tiêm chủng và trực trực miễn dịch của John Chriss Hoffman & Harold E. Buttram, MD (Quakerstown, Pennsylvania: Humanitarian Publications Co., 1982)

Tiêm chủng không bảo vệ bởi Tiến sĩ Eleanor McBean (Manachaca, Texas: Hệ thống Y tế Xuất sắc, 1991)

Vắc xin: Chúng có thực sự an toàn và hiệu quả? Hướng dẫn dành cho phụ huynh về những bức ảnh thời thơ ấu của Neil Z. Miller (Santa Fe, New Mexico: New Atlantean Press, 1992)

Âm mưu y tế

Ngành công nghiệp ung thư: Sự phơi bày kinh điển về cơ sở ung thư (Cập nhật) của Ralph W. Moss, Tiến sĩ (New York, New York: Equinox Press, 1996)

Một trường hợp chống lại y học của Harvey Diamond (Ông già Noel Monica, California: Nhà xuất bản Golden Glow, 1979)

Câu chuyện ma túy của Morris A. Bealle (Spanish Fork, Utah: The Hornet's Nest, 1976)

Chống lại những gã khổng lồ về thực phẩm của Paul Sitt, (Denver, Colorado: Nutri-Books, 1980)

Fluoride: Yếu tố lão hóa của Tiến sĩ John Yiamouyiannis (Delaware, Ohio: Nhà xuất bản Hành động Y tế, 1993)

Những thương vong vô tội: Cuộc chiến chống lại loài người của FDA bởi Elaine Feuer (Pittsburgh, Pennsylvania: Dorrance Publishing Co, Inc., 1996)

Thực hành Mal[e]: Cách các bác sĩ thao túng phụ nữ của Robert S. Mendelsohn, MD (Chicago, Illinois: Sách đường đại, 1982)

Mafia y tế của Guylaine Lanctot, MD (Coaticook, Quebec, Canada: Đây là The Key Inc, 1995)

Thuốc đang được thử nghiệm: Câu chuyện kinh hoàng về sự kém cỏi, Sự sai trái, bỏ bê và kiêu ngạo của Charles Inlander,

## Phụ lục

Lowell Levin, Tiến sĩ và Ed Weiner (New York, New York:  
Nhà xuất bản Prentice Hall, 1988)

### Trám răng bằng hỗn hống thủy ngân bạc

Độc tính thủy ngân mãn tính: Hy vọng mới chống lại căn bệnh đặc hữu của HL Queen (Colorado Springs, Colorado: Queen and Company, 1988)

Tất cả đều ở trong đầu bạn: Những căn bệnh gây ra bởi chất trám bằng thủy ngân bạc của Hal A. Huggins, DDS (New York, New York: Avery Press, 1993)

Giá của ống tủy của Weston A. Price, DDS, & Hal A. Huggins, DDS (Colorado Springs, Colorado: Trung tâm chẩn đoán Huggins, 1925)

## Mục lục

- bụng, 212 hấp  
thu, 75 axit,  
201 axit  
ruột, 148 tạo  
axit, 21, 26, 29, 74, 134,  
153, 181, 184, 192, 198,  
213 thực phẩm,  
101, 198, 201 men vi  
sinh tạo axit, 153 nhiễm  
toan, 180  
axit, 14, 16, 18, 19, 21, 23,  
24, 25, 26, 27, 30, 55,  
78, 81, 98, 102, 104, 115,  
133, 137, 153, 172, 181,  
185, 192 mụn trứng  
cá, 183, 218, 223  
tuổi, 101, 110, 150 ống tiêu  
hóa, 86, 148 dự trữ  
kiềm, 130 tạo kiềm, 26, 82,  
100, 102, 104, 119, 184,  
192, 198  
thực phẩm, 101,  
198 dị ứng, 222, 223  
nhôm, 123, 221  
Bệnh Alzheimer, 227  
bệnh thiếu máu,  
89, 222  
giận dữ, 156  
chán ăn, 89 kháng sinh,  
83, 154, 184 phụ lục,  
86, 88, 90 đánh  
giá cao, 94 viêm khớp, 129  
Giun đũa lumbricodes, 86  
vấn đề đồng hóa, 178 thái độ,  
60 luật sư,  
219 khám nghiệm  
tử thi, 88  
loại thảo mộc Ayurvedic,  
95 B. bifidum,  
181 B. longum,  
181 B-12, 86, 89,  
183 thiếu hụt B-12,  
89 Bacillus coli,  
74 vi khuẩn, 122, 124,  
125 tạo axit, 181  
thân thiện, 74, 153, 154,  
183, 184  
có hại, 183 tự  
nhiên, 181  
gây bệnh, 83, 120, 124  
thích hợp,  
178 Baikal Skullcap, 112,  
113 Barry, Tiến sĩ DJ,  
229 B- Phức hợp,  
183 vết ong  
đốt, 121 sáp  
ong, 204 bentonite, 93, 119,  
121, 122, 123,  
124, 153 Bifidobacteria,  
181 Bifidobacteria infantis,  
181 mật, 25, 86, 88, 96, 148,  
210 nghiên cứu y sinh , 71  
chảy máu trực tràng,  
89 mù, 89 máu,  
24, 75, 78, 83, 86, 89, 95,  
96, 154, 155, 183, 205, 219



- huyết áp, 78, 183, 219
- mờ mắt, 89
- ruột, 75, 77, 83, 92, 102,  
122, 129, 141, 148, 150,  
153, 154, 180, 181, 183,  
222, 224
- não, 88, 99, 154, 155, 220, 226
- hơi thở, 141
- tệ, 183
- sâu, 223
- thiếu, 90, 98
- thở, 23, 91, 212
- Tuyển Brunner, 25
- viền cọ, 75, 142
- ợ hơi, 89
- canxi, 23, 126, 183, 223
- canxi florua, 226
- ung thư, 183
- Candida albicans, 127, 132
- nước ép cà rốt/cần tây/củ cải  
đường, 101, 102
- Vỏ cây Cascara Sagrada, 113
- đuôi mèo, 96
- nguyên nhân gây bệnh, 180
- nguyên nhân suy dinh dưỡng, 85
- Ớt cayenne, 113
- ô, 23, 24, 59, 60, 83, 128
- phản ứng dây chuyền, 178
- chelate, 24, 128, 227
- hóa chất, 149
- trẻ em, 85, 181, 227
- ớn lạnh, 89
- ớn lạnh và sốt, 89
- Thảo dược Trung Quốc, 95
- clo, 125, 204
- diệp lục, 183
- bệnh mãn tính và thoái hóa,  
178, 209
- mệt mỏi mãn tính, 89
- nhũ trấp, 25
- lưu hành, 98, 155
- nền văn minh, 75
- làm sạch, 5, 60, 61, 63, 94,  
97, 127, 136, 137, 139,  
141, 156, 218, 221
- Kết quả làm sạch, 137
- Làm sạch, 11, 92, 94, 95, 98,  
99, 102, 103, 110, 129, 135,  
136, 142, 150, 151, 153,  
156, 157, 201, 203, 218,  
220, 221, 222, 223, 224,  
229
- làm sạch, 100, 152, 154, 155
- phản ứng làm sạch, 97, 98, 99,  
101, 102, 103, 104, 119,  
132, 134
- cà phê, 98, 137, 210, 211
- thuốc xổ cà phê, 98, 210, 211
- cảm lạnh, 223
- viêm đại tràng, 89
- đầu hai chấm, 77, 78, 79, 92,  
149, 150, 183, 210, 212,  
218, 220, 221
- đại tràng, 98, 102, 103, 152
- thực phẩm được trồng  
thương mại, 131
- lễ thường, 135
- nồng độ, 223
- tắc nghẽn, 84, 89
- ý thức, 105
- táo bón, 83, 86, 89, 156,  
183, 202, 222
- ô nhiễm, 120
- y học cổ truyền, 96

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

- si-rô ngô, 126  
 ho, 89, 155  
 sản phẩm từ sữa, 141, 224  
 cái chết, 210  
 tử vong, 85  
 cạn kiệt, 24  
 trầm cảm, 105  
 mong muốn, 101, 102  
 bệnh tiểu đường, 129, 148  
 tiêu chảy, 89, 129, 183, 218  
 chế độ ăn uống, 92, 183  
 rối loạn tiêu hóa, 89, 178  
  
 hệ tiêu hóa, 11, 92, 93, 96, 226  
 xả thải, 154  
 bệnh tật, 23, 24, 59, 73, 77, 79, 85, 96, 105, 120, 128, 203, 227  
 bệnh tật, 89  
 khủng hoảng dịch bệnh, 154  
 biến dạng, 89  
 nước cất, 201, 227  
 viêm túi thừa, 77  
 chóng mặt, 89, 98, 154, 223  
 bác sĩ, 85, 94, 152, 220  
 bác sĩ, 71, 138, 154, 157, 219, 222  
 ma túy, 122  
 ống dẫn  
     tuyến tụy và mật, 148  
 tá tràng, 142, 148, 149, 210  
  
 rối loạn chức năng, 24, 218  
 E. coli, 184  
 tai, 155  
 loại bỏ dễ dàng, 102  
 ăn, 75, 92, 135, 136, 137, 141, 151  
  
 Ăn  
     nghèo, 141  
 phù nề, 222  
 chất điện giải, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 51, 75, 82, 91, 100, 102, 129, 130, 133, 153, 195, 196  
 loại trừ, 152  
 cảm xúc, 60, 61, 71, 93, 105, 139, 154, 217  
 thực, 98, 102, 152, 202, 203, 204, 210  
 năng lượng, 73, 99, 101, 137, 154, 217, 218, 219, 221, 222, 223, 224  
 enzyme, 23, 28, 75, 86, 128, 142, 149, 176, 177, 181, 183, 184  
 biểu mô, 75, 78, 142  
 bài tập, 223  
 mắt, 155, 224  
 thị lực, 217  
 ăn chay, 105, 154  
 FDA, 120, 226, 232  
 sợ hãi, 156  
 cảm xúc, 63, 71, 105, 156, 219  
 lên men, 83  
 dư lượng phân bón, 126  
 sốt, 89  
 vị trí lưới câu, 78  
 ruồi, 91, 92  
 phao nổi, 222  
 florua, 125, 204, 226, 227  
 thức ăn, 135, 201  
 ngộ độc thực phẩm, 122  
 công thức, 112  
 nước trái cây tươi, 131  
 đường fructose, 126

- trái cây, 101, 104, 153  
 trái cây và rau quả, 131  
 ống mật, 142, 148  
 vấn đề về túi mật, 148  
 ga, 73, 183, 202  
 đường tiêu hóa, 73  
 điểm yếu di truyền, 23  
 Giai đoạn nhẹ nhàng, 98, 100,  
 102, 218, 224  
 quà tặng, 161  
 tuyến, 23, 156  
 tuyến, 205  
 Chúa, 217, 219, 222  
 chính phủ, 227  
 rau xanh, 201  
 thói quen, 135  
 HCl, 25  
 đau đầu, 89, 98, 119, 120, 154,  
 202, 224  
 chữa bệnh, 11, 24, 105, 128,  
 157, 205, 223  
 khủng hoảng chữa lành, 154  
 sức khỏe, 11, 24, 73, 83, 86,  
 94, 97, 101, 110, 120, 128,  
 131, 137, 139, 154, 178,  
 180, 183, 218, 219, 223, 229  
 trái tim, 11, 23, 88, 90, 91,  
 92, 99, 112, 210, 223  
 vấn đề về tim, 77  
 kim loại nặng, 226  
 thuốc diệt cỏ, 126  
 dược thảo, 78, 95, 100, 103, 112,  
 119, 124, 135, 152, 153,  
 156, 157, 204  
 giun móc, 88  
 hy vọng, 94, 97  
 đối, 135  
 đối, 135  
 hydrochloric, 93, 96, 148  
 tăng huyết áp, 78  
 hồi tràng, 149  
 bệnh tật, 71, 97, 226  
 hệ thống miễn dịch, 91, 96,  
 183, 218  
 nhu cầu cá nhân, 97  
 nhiễm trùng, 85, 91, 121,  
 127, 220  
 nhiễm trùng, 91, 132  
 khoáng chất vô cơ, 227  
 môi trường bên trong, 92  
 môi trường nội bộ, 83  
 hệ thực vật đường ruột, 74  
 đường ruột, 11, 77, 79,  
 88  
 thành ruột, 79, 86  
 ruột, 77, 119, 141, 148, 183,  
 210, 218  
 trực giác, 135  
 mổ mắt học, 139  
 mổ mắt, 139  
 khó chịu, 89  
 hội chứng ruột kích thích, 183  
 ngứa, 89  
 vàng da, 89  
 hồi tràng, 149  
 Jensen, DC, ND, Tiến sĩ,  
 Bernard, 77, 92, 96, 136,  
 220, 229, 230, 231  
 Chúa Giêsu, 62, 230  
 khớp, 98  
 đau đớn, 221  
 nước trái cây, 101, 102, 104,  
 126, 129, 153, 198, 201, 227  
 máy ép trái cây, 132  
 quả bách xù, 208  
 thận, 88, 91, 99, 127

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

- Lactobacillus acidophilus, 180, 181  
 chì, 91, 226  
 cuộc đời, 63, 79, 92, 93, 94, 99, 131, 150, 151, 178, 210, 218, 223, 227  
 sinh lực, 227  
 lối sống, 59  
 chất lỏng, 152  
 gan, 83, 88, 90, 91, 93, 97, 99, 120, 137, 142, 148, 178, 205, 210, 211, 218  
 suy gan, 178  
 tình yêu, 5, 11, 92, 219, 222  
 chất bôi trơn, 204  
 cục, 217, 222  
 phổi, 88, 89, 212  
 bạch huyết, 82, 88, 90, 95, 156  
 magiê, 23  
 suy dinh dưỡng, 85, 90  
 Pha chính, 98, 103, 104, 135, 218, 219, 221, 224  
 bữa ăn, 75, 93, 98, 99, 153  
 thịt, 74, 91, 119, 184, 224  
 thịt và cá, 91  
 người ăn thịt, 74, 119  
 bác sĩ y khoa, 88, 157  
 bộ nhớ, 90  
 Mendelsohn, Tiến sĩ Robert, 229  
 kinh nguyệt, 222  
 vấn đề tâm thần, 90  
 Giai đoạn nhẹ nhất, 98, 100, 137  
 tâm trí, 59, 71, 84, 95, 105, 156  
 khoáng sản 23, 24, 102, 122, 128, 129, 201, 227  
 kỳ diệu, 105  
 các phân tử của cảm xúc, 71  
 mongoloid, 227  
 mẹ, 181  
 Mẹ, 11, 121  
 miệng, 90, 94  
 chất nhầy, 92  
 chất nhầy, 136, 150, 151, 156  
 mảng nhầy, 75, 77, 78, 79, 83, 91, 92, 93, 100, 103, 104, 110, 129, 142, 149, 150, 151, 221  
 chất nhầy, 27  
 chất nhầy, 28, 29, 82, 121, 148, 155, 203  
 giết người, 83  
 cơ bắp, 88, 98  
 viêm cơ, 89  
 tự nhiên, 83, 129, 204, 223  
 buồn nôn, 90, 98, 119, 120, 154, 210  
 đổ mồ hôi đêm, 90  
 mũi, 94, 218, 223  
 chất dinh dưỡng, 75, 84, 86, 127  
 dinh dưỡng, 86, 131, 220  
 quả hạch, 198  
 béo phì, 81, 217  
 khoáng chất điện giải hữu cơ, 24  
 khoáng chất hữu cơ, 227  
 trồng hữu cơ, 126, 131  
 nội tạng, 11, 23, 24, 77, 83, 86, 90, 95, 98, 99, 148, 205  
 oxy, 155  
 nổi đau, 89, 90, 155, 202, 210, 220, 221, 222  
 nước tụy, 25, 149  
 vấn đề về tuyến tụy, 148  
 ký sinh trùng, 85, 86, 91

- trứng ký sinh, 91  
 ký sinh trùng, 83, 84, 85, 86,  
     88, 89, 90, 91, 92, 96,  
     120, 122, 124, 125, 185  
 vi sinh vật  
     gây bệnh, 154  
 mắt bệnh, 83, 180, 184  
 bệnh nhân, 73, 88  
 trà bạc hà, 210  
 nhu động ruột, 77  
 thuốc trừ sâu, 126  
 pH, 23, 24, 92, 100, 153,  
     155, 181, 231  
 Kiểm tra độ pH, 101  
     nước tiểu, 104  
 các giai đoạn của Thanh lọc,  
     98, 99, 100, 103, 104,  
     127, 132, 135, 137, 151,  
     153, 155  
 giun kim, 85  
 mảng bám  
     chất nhầy, 136, 151, 152,  
     156  
 plicae thông tứ, 141  
 chất độc, 83, 121, 125, 209, 210  
 viêm đa sụn, 218  
 gai sứ, 92  
 kali, 23  
 khoai tây, 102, 201  
 quyền lực, 92, 99  
 Pha điện, 98, 135  
 nguyên nhân cơ bản, 154  
 lợi khuẩn, 153  
     tạo axit, 153  
     ít axit, 153  
 Probiotic, 108, 119, 130, 180  
 thực phẩm chế biến sẵn, 90,  
     91, 183  
 sa tử cung, 78  
 tuyến tiền liệt, 88  
 chất đạm, 24, 137, 148, 155,  
     227  
 protein, 13, 16, 25, 28, 60,  
     66, 74, 81, 91, 105, 106,  
     137, 142, 155, 172, 177, 183  
 mã đề, 93, 119, 120, 124, 127,  
     150, 151, 152, 153, 156  
 thanh lọc, 203  
 thanh lọc, 5, 63, 92  
 thối rửa, 83  
 van môn vị, 25  
 chất lượng, 221, 224  
 bức xạ, 120  
 phát ban  
     dễ vỡ, 222  
 phát ban, 90, 98, 121, 129  
 thực phẩm tươi sống, 183  
 sa trực tràng, 90  
 cảm xúc bị kìm nén, 71  
 nghi ngờ, 218  
 đá, 24, 128  
 giun tròn, 88  
 lắc, 93, 101, 103, 127, 152,  
     153  
 da, 88, 90, 95, 121, 151,  
     154, 205, 217  
 ngủ, 89, 224  
 buồn ngủ, 98  
 ruột non, 86, 149  
 hắt hơi, 154  
 linh hồn, 218  
 loài, 84, 178  
 dây thần kinh cột sống, 77

## Làm sạch và thanh lọc bản thân

xương  
 sống, 88  
 linh, 105 dạ dày, 8, 23, 25,  
     27, 29, 30, 36, 57, 65,  
     78, 91, 93, 106, 113,  
     114, 116, 117, 118, 122,  
     138, 148, 149, 163, 181,  
     205, 210, 222, 224  
 sức mạnh, 5  
 tăng cường, 132  
 căng thẳng, 83, 97, 105,  
 219 nghiên cứu, 73, 125,  
 182, 229 đường, 101, 126,  
 184, 201 nhạy cảm với  
 đường, 132  
 phẫu thuật, 123 đổ  
 mồ hôi, 90,  
 98 súng tấy, 90  
 triệu chứng, 156  
 sán dây, 88 lời  
 chứng thực, 217 suy  
 nghĩ, 105, 137  
 suy nghĩ, 105 mệt mỏi, 119  
 Làm sạch mô thông qua  
     Quản lý ruột, 231 lưỡi,  
 141 độc, 24,  
 73, 75, 83, 88, 100, 121, 125,  
     126, 132, 135, 137, 155,  
     203, 210 độc tính,  
 92, 99, 139, 150, 155, 210  
     độc tố,  
 81, 84, 97, 98, 99, 101,  
     102, 103, 119, 121, 122,  
     124, 154, 155, 182 khoáng  
 chất vi lượng, 129  
 siêu việt, 219 sự  
 thật, 148, 227  
 khối u, 223  
 sốt thương hàn, 90  
 viêm loét đại tràng, 218  
 vết loét, 90,  
 148 bất hạnh, 219  
 không tự nhiên, 126, 139,  
 178 đi  
     tiểu rắt, 89  
 viêm âm đạo, 90 hướng dẫn  
 canh rau củ, 201  
     nước ép rau củ,  
 101, 102, 132 người ăn chay,  
     74,  
 119 nạn nhân, 138  
 hình dung, 95  
 sinh lực, 222  
 vitamin B12,  
 25 vitamin, 86,  
 124, 181, 183 nôn mửa, 90 vòng  
 eo, 222 nước,  
 95, 122, 127,  
 129, 131, 132, 134, 153,  
     211, 226, 227 thật, 205  
     yếu, 154  
     miễn dịch  
 yếu, 90  
 yếu, 90, 98, 154 cân,  
 223, 224 tăng cân, 90  
 sụt cân, 90  
 Quạ Trắng, 93 ý  
 chí, 99, 135  
 trí tuệ, 5, 96  
 con sâu, 85, 88, 91, 92, 94,  
     222  
 men, 127, 132, 183, 223  
 trẻ, 224