

## LIỆU TRÌNH ĐẶC BIỆT CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

- Ăn cơm lứt (không muối mè, không nước tương). Mỗi lần ăn 1 muống cà phê cơm lứt để vào miệng nhai ra nước, ngậm nước nhai tiếp 30 phút trở lên mới được nuốt một lần ( thích nhai tiếp thì nhai, không thích thì nuốt sau 30 phút ). Khi nào đói hoặc khát nước thì ăn nhai như vậy. Cả ngày nhai nhiều nhất là 12 muống cà phê cơm lứt thôi, tốt nhất không nên uống bất kỳ loại nước nào trong 1 tuần đầu.
- Tới ngày thứ 4 - 5 nhiệt độ cơ thể bắt đầu tăng lên là đúng và sẽ tăng lên đến khoảng 38 - 39 độ C hoặc hơn nữa tùy cơ địa mỗi người, tuy có cảm giác bứt rứt khó chịu nhưng giữ cơ thể với nhiệt độ đó trong 48 tiếng đồng hồ thì tất cả các tế bào ung thư hay virus viêm gan, vi khuẩn,... đều sẽ bị tiêu diệt hết. Đến khi nóng đến mức độ khô khan nhai cơm không thể tiết ra nước bọt được nữa thì từ đó có thể ngậm 1 ngụm nước lọc 30 phút trở lên rồi mới nuốt, ban ngày ngậm 3 lần và 1 lần trước khi ngủ buổi tối ( **không quá khát thì không nên uống** ). Nếu khỏe thì ăn tiếp như vậy sẽ đạt hiệu quả trị bệnh tốt nhất. Từ ngày thứ 4 đến ngày thứ 7 nếu khô nước bọt thì được ngậm nước như trên.
- Từ ngày thứ 5 trở lên, nếu có cảm giác mệt tim thì đắp nước gừng vùng tim và uống bột sắn dây với

nước **tương Tamari tỏi** trùn mền cho ra mồ hôi, mỗi lần 1 chén ( bài 5 trang 43 trong sổ tay dưỡng sinh ) ngày uống 3 lần ( sáng - trưa - tối) cho đến khi cơ thể đi cầu chảy xổ độc hết phân đen - hôi đến khi phân vàng không còn mùi tanh hôi nữa là cơ thể đã thải độc xong ( thường trong khoảng từ 7 - 10 ngày). Khi đó tiếp tục nhai cơm lứt muối mè kỹ như nhai cơm không ở trên. Khi khát thì có thể uống thêm nước nhiều hơn trước **nhưng càng ít uống nước sẽ đem lại hiệu quả tốt nhất cho việc trị bệnh.** Ăn kỹ như vậy cho đến ngày hết bệnh thì ăn ra.

- Nếu muốn tan khối u nhanh hoặc muốn hồi phục một số bệnh khác thì sau khi ăn bột sắn đến khi xổ độc xong, ăn lại cơm lứt không như đợt đầu và uống thật ít nước càng hiệu quả hơn cho việc điều trị bệnh.
- Trường hợp người già kiệt sức không có khả năng nhai thì “ông nội cần cháu nội gái còn nguyên trinh”; “bà nội thì nhờ cháu nội trai còn nguyên trinh” nhai cơm như trên và đút cho ông cụ bà cụ phân nửa, còn phân nửa mình nuốt chứ đút hết sẽ kiệt sức. Trường hợp các em bé thì cha mẹ nhai mớm, còn người lớn thì người mạnh khỏe nhai cũng tốt. Đây là cách khôi phục sức khỏe nhanh nhất đối với người kiệt sức không còn khả năng nhai ( nhai mỗi

lần 1 muỗng cà phê cơm trên 30 phút mới dứt cho bệnh nhân ).

- **Ghi chú:** Đây là cách trị bệnh cao nhất của dưỡng sinh, quý vị nên đọc kỹ nhiều lần để hiểu rõ trước khi làm. Đồng thời từng bước thực hiện để được kết quả tốt nhất. Người ăn dưỡng sinh cần trải nghiệm cách này để thấy hiệu quả kỳ diệu của phương pháp dưỡng sinh.
- **Lưu ý:** Phải có được **thực phẩm sạch và nước sạch** mới có hiệu quả trị bệnh như mong muốn. Ở cửa hàng chùa và công ty Quy Nguyên có các loại gạo sạch đặc biệt là gạo Sóng Cù của Sư Phụ Trụ Trì trồng ở vùng núi phía bắc sử dụng nước suối thượng nguồn không bị ô nhiễm và trồng bằng phân sinh học hữu cơ; đồng thời gạo Nàng Hoa được trồng ở Gò Công Đông và các loại rau mầm - rau củ quả sạch ở chùa cũng được trồng bằng phân sinh học hữu cơ sản xuất tại Hoa Kỳ.
  - Theo nghiên cứu Y Khoa hiện nay đã đưa ra kết luận nguồn nước có nồng độ pH < 6. có nguy cơ dẫn đến bệnh nan y cao như ung thư, tiểu đường, tim mạch,...
  - Hiện nay ở chùa Long Hương cũng như trong công ty Quy Nguyên có sử dụng máy lọc nước Kangen có 3 hoạt tính :

- Độ pH từ 7.5 trở lên giúp trung hòa lượng axit trong cơ thể nâng cao sức khỏe hỗ trợ tốt cho việc trị bệnh.
  - Tính năng chống oxi hóa với ORP - 500 trở lên chống lão hóa và khử oxi hoạt tính ngăn ngừa tế bào tự do hỗ trợ rất tốt cho việc điều trị các chứng bệnh nan y.
  - Khi nước qua bảng điện phân thì nước được phân nhỏ bằng 1/6 phân tử nước bình thường nên dễ thẩm thấu vào các tế bào cơ thể chúng ta.
- Quý vị nào muốn uống nước sạch Kangen thì đến tại chùa hoặc công ty Quy Nguyên uống miễn phí và có nhu cầu tham khảo thêm để biết giá trị của máy Kangen thì vào trang YouTube “Lợi Ích Sức Khỏe Của Máy Lọc Nước Kangen” - Thầy có nói đề tài giá trị và lợi ích của máy Kangen hoặc quý vị muốn tư vấn cụ thể hơn về máy Kangen có thể liên hệ những số điện thoại :
- ❖ Sư Phụ Trụ Trì : 0859858585
  - ❖ Cô Minh Hoà : 0888848258
  - ❖ Cô Trúc : 0916848212
  - ❖ Cô Minh Lành : 0933258168