

LÀM SẠCH MẠCH & MÁU

HƯỚNG DẪN
LÀM SẠCH MẠCH VÀ MÁU

LÀM SẠCH MẠCH VÀ MÁU

Bản quyền tiếng Việt © 2014, 2015, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 Trương Thị Thảo

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Biên tập viên Thaihabooks: Nguyễn Tùng

Họa sĩ & Trình bày: Thái Hiền - Vi Xuân



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -

Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn

Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.

Mọi thông tin xin gửi về:

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com

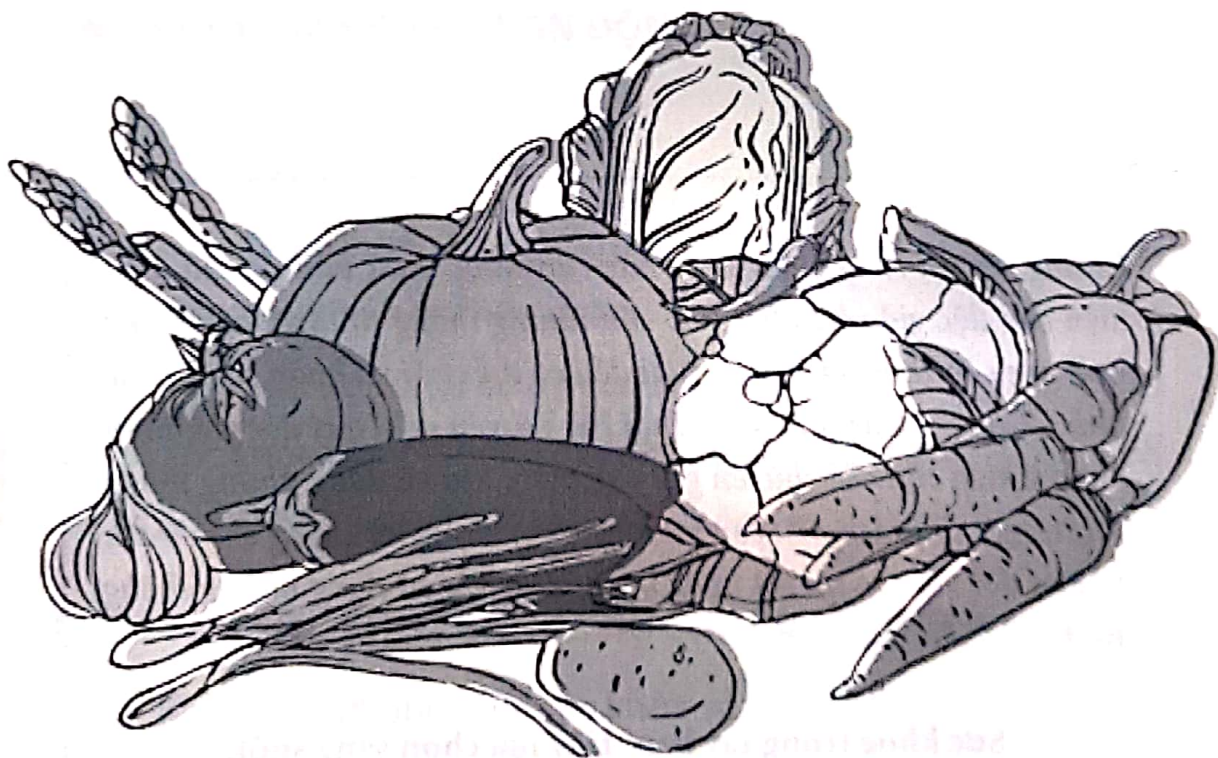
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: dichvuxuatban@thaihabooks.com

NISHI KATSUZO

TS. Trương Thị Thảo dịch

LÀM SẠCH MẠCH & MÁU

Tái bản lần 10



 NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

 THAIBOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

MISHI KATSUZO

HỌA2 MÁU

UẢM 8 HOAM

DI 100000

Chúng tôi tin rằng cuốn sách này cần được xuất bản để tạo điều kiện cho độc giả có cơ hội tiếp cận những thông tin đa chiều trong lĩnh vực sức khỏe. Do mỗi người đều có thể chất và hoàn cảnh khác nhau, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà khuyến nghị quý độc giả tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế trước khi sử dụng những thông tin trong cuốn sách nếu còn vướng mắc. Chúng tôi không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc hệ quả từ việc sử dụng những thông tin trong cuốn sách này.

Sức khỏe trong tay bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	9
Cùng bạn đọc	13
Lời tựa	23

THẾ NÀO LÀ SỨC KHỎE VÀ THẾ NÀO LÀ BỆNH TẬT?

» Những lực chữa lành bệnh ở bên trong chúng ta	39
» Tuần hoàn máu bình thường - dòng sông của sự sống	44

LÀM KHỎE MẠNH NHỜ VẬN ĐỘNG

» Lực làm rung động	53
• <i>Chạy tại chỗ</i>	56
• <i>Chạy mang tính thiên định</i>	59
» Nếu đau tim hãy chữa chân	64
• <i>Mát-xa với sự hỗ trợ của quả óc chó</i>	66
» Sức khỏe của cột sống - sức khỏe của các mạch	68
» Sự hài hòa - nền tảng của sức khỏe	77

PHỤC HỒI SỨC KHỎE BẰNG THỰC PHẨM TỪ THIÊN NHIÊN

» Khoa học về phục hồi sức khỏe và sự trẻ lại	85
» Chúng ta ăn gì?	92

» Chúng ta ăn như thế nào?	101
• <i>Để máu không bị dính nhớt (nhầy)</i>	108
• <i>Để máu có thành phần hoàn hảo nhất</i>	109
• <i>Để mạch không bị bít lại do các chất mỡ</i>	113
» Thức ăn - người thầy thuốc tự nhiên	115
• <i>Làm sạch máu</i>	115
• <i>Làm sạch mạch</i>	116
• <i>Sự phục hồi máu và mạch</i>	118

LÀM KHỎE MẠNH BẰNG NƯỚC

» Nước là thức ăn	131
» Nước - thầy thuốc tự nhiên	135
Chữa bằng nước biển	140
Các phương pháp chữa bệnh bằng nước	146
Tắm bồn tương phản	148
Các kiểu bồn tắm khác	154

PHỤC HỒI SỨC KHỎE NHỜ ÁNH NẮNG VÀ KHÔNG KHÍ

» Năng lượng Mặt trời	163
• <i>Bồn tắm Mặt trời</i>	164
• <i>Thức ăn từ Mặt trời</i>	167
» Năng lượng của không khí	170
• <i>Thở đúng là gì?</i>	175
• <i>Làm khỏe và phục hồi chức năng da</i>	178
• <i>Học tập cách hô hấp đúng</i>	183
• <i>Bài tập thể dục thở của các yogi</i>	185
• <i>Cách thở đầy đủ của các yogi</i>	188

LÀM KHỎE KHOẢN BẰNG SỨC MẠNH TÂM LINH

- » Sức mạnh tinh thần và tâm linh 199
 - *Sức khỏe tâm linh - sức khỏe của tim và mạch* 200
 - *Dòng sông của cuộc đời đưa chúng ta đi đâu* 203
 - *Nạp máu cho não bộ - sự bảo đảm cho đời sống và sức khỏe* 206
 - *Những bài tập để tăng cường tuần hoàn máu não* 208
 - *Hô hấp để tăng cường việc nạp máu của não* 212
 - *Dinh dưỡng để đẩy mạnh hoạt động của não* 215
- » Luyện tập tri giác 219

NGUYÊN TẮC CỦA CON NGƯỜI KIÊN NGHỊ

- » Làm thế nào để trở thành con người có tâm hồn kiên định? 231
- » Học cách để trở thành người hạnh phúc 239

Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên

Đây là những nội dung và các phương pháp giảng dạy đã được thử thách qua thời gian.

Đây là những nghiên cứu kiệt xuất trong nền y học tự nhiên của tất cả các dân tộc từ xưa cho tới nay.

Đây là những bí quyết đã được khôi phục lại với những giải thích của các chuyên gia thời nay cùng những lời khuyên hết sức cấp thiết của những nhà chuyên môn vĩ đại.

Lời giới thiệu

Chúng tôi quen chị Trương Thị Thảo qua một em học trò của tôi, một bạn trẻ tâm huyết, rất có tinh thần cống hiến và phụng sự, mang tên một loài chim đẹp và quý – Yến. Yến tham gia một số khóa huấn luyện của tôi, bao gồm *Khai phá tiềm năng vô hạn trong bạn*, *Nghĩ giàu làm giàu*, cũng như những chương trình thiền.

Thế rồi chúng tôi và chị Trương Thị Thảo rất quý mến nhau, yêu thương nhau như người thân từ kiếp trước. Có lẽ bởi chúng tôi cùng chung sứ mệnh “sẻ chia giúp đời, giúp người”. Nói thì có vẻ to tát nhưng thực ra chúng tôi và nhiều người khác nữa đang nỗ lực tìm mọi cách để tất cả chúng ta không cần phải uống thuốc mà vẫn khỏe mạnh.

Ngày nay không khí thì ô nhiễm, sức ép từ cuộc sống thì lớn, thông tin tiêu cực trên báo đài thì đầy rẫy, thức ăn thì chứa biết bao hóa chất, từ hạt gạo đến mớ rau, con cá,... Chúng ta rất dễ bị các loại ô nhiễm này làm cho thân và tâm bị suy yếu, thậm chí dẫn đến

suy kiệt. Vậy nên biết bao loại bệnh tật cả thân lẫn tâm xuất hiện. Bệnh ngày càng nhiều và càng nặng.

Khoảng chục năm nay, chúng tôi để tâm vào sinh hoạt, ăn uống, vào cách sống của chính mình. Kết quả thật bất ngờ. Tôi tạm kết luận rằng cách sinh hoạt và ăn uống, cách sống và môi trường rất quan trọng với mỗi chúng ta. Và ngay chuyện sống thiện, sống tốt, sống vui vẻ cũng vô cùng quan trọng trong thời kỳ ô nhiễm tràn lan này.

Trên chục năm nay, chúng tôi chưa dùng một viên kháng sinh nào và quyết tâm luyện tập để tránh xa các loại thuốc Tây. Chúng tôi chỉ thích rau, củ quả trong vườn của đất Việt. Chúng tôi rất thích những phương pháp chăm sóc thân và tâm của các chuyên gia trong nước và quốc tế. Như nhà khoa học, chúng tôi đọc và suy ngẫm. Như hành giả, chúng tôi ứng dụng vào chính mình. Kết quả thật tuyệt vời.

Chúng tôi may mắn làm bạn với chị Trương Thị Thảo. Cuốn sách đầu tiên chị tặng cho chúng tôi là *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên*. Hay vô cùng. Tôi đang bàn với chị để tái bản và phổ biến rộng rãi đến bạn đọc và những ai quan tâm đến sức

khỏe trong thế kỷ 21 này. Tôi cứ thầm mong cả chục, cả trăm ngàn bản sẽ được đến tay 90 triệu dân Việt Nam. Để bớt đi người dân phải khám và chữa bệnh, phải đến những bệnh viện vốn đã quá tải và rất tốn kém, nhất là đối với người nghèo.

Thế rồi, chúng tôi được chị Trương Thị Thảo gửi đến bản thảo tiếp theo là cuốn *Làm sạch mạch và máu*. Tôi đọc ngấu ngiến như kẻ đói ăn cả tuần vớ được bát cơm nóng vừa được xới từ nồi. Ngon vô cùng. Muốn ăn mãi, ăn nữa.

Về nội dung cuốn sách, chúng tôi xin nhường ý kiến cho bạn đọc. Chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh tâm của chị Trương Thị Thảo. Chúng tôi chỉ muốn tán dương chị và mong có thêm nhiều Trương Thị Thảo nữa. Chị cùng chúng tôi đều mong sao cuốn sách này đến với thật nhiều các gia đình, nhất là người nghèo. Chúng tôi nguyện sẽ cố gắng hết sức để phổ biến rộng rãi cuốn sách.

TS. Nguyễn Mạnh Hùng

Chủ tịch HĐQT kiêm TGD

Công ty CP Sách Thái Hà

Cùng bạn đọc

Nhiều bạn đọc Việt Nam – những độc giả mến trọng của tôi, có thể là đang có trong nhà mình, hoặc đang đọc, hoặc đang trải nghiệm những điều nào đó trong cuốn sách nhỏ *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên* của Thầy Nishi Katsuzo. Trong dòng chảy tràn đầy năng lượng mạnh mẽ của yêu thương đang dâng trào từ trái tim, trong niềm khát khao mãnh liệt muốn được cung cấp thêm những thông tin, tôi cho là khá quan trọng, khá cấp thiết và luôn là thời sự, đến tất cả những ai đang quan tâm tới vấn đề sức khỏe trong cuộc sống đương đại: Liệu có phương cách nào giúp chúng ta tránh được những căn bệnh hiểm nghèo ngày càng gia tăng, không chỉ ở những người cao tuổi, mà ngay cả những người còn khá trẻ – đang độ tuổi cống hiến nhiều nhất? Thủ phạm của các căn bệnh như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, liệt nửa người, thậm chí chết “bất đắc kỳ tử”... là gì? Những sự ra đi quá đường đột... đã để lại những nỗi đau xé ruột...!!! Mới ba ngày trước đây, tôi vừa hẹn qua điện thoại sẽ tặng bạn tôi một

cuốn sách tôi vừa dịch về sức khỏe... và bạn tôi cũng hẹn sẽ tặng tôi một tập thơ mà mình vừa xuất bản... Chúng tôi chưa kịp trao cho nhau những món quà giản dị để sẻ chia... thì được tin bạn tôi đã ra đi một mình, đột ngột trong đêm không ai hay biết...!!! Vậy là cả hai chúng tôi đã trở thành người mắc nợ lẫn nhau! Và trong suốt cuộc đời mình, cho đến hôm nay, từ sâu thẳm trái tim, tôi không muốn mắc nợ ai! Nhưng tôi cũng không dám chắc là tôi đã không nợ nần ai. Bằng chứng là trong những ngày này, tôi không giấu nổi những suy nghĩ thôi thúc: Phải cố gắng làm sao để có thể hoàn tất một cách nhanh nhất cuốn sách dịch thứ hai: *Làm sạch mạch và máu* trong số bốn cuốn sách mà tôi đã được gia đình Thầy Nishi Katsuzo cho bản quyền tác giả xuất bản tại Việt Nam, để nhiều người cùng được đọc.

Một lần nữa, tôi xin trân trọng kính chuyên tới bạn đọc lòng mong muốn và niềm tin chắc chắn rằng, cuốn sách dịch nhỏ thứ hai này có thể sẽ cung cấp thêm những thông tin mới khoa học, thiết thực đối với việc giữ gìn sức khỏe cộng đồng. Hy vọng nó sẽ trở thành người bạn gần gũi, đáng tin cậy, luôn đồng hành cùng bạn trong cuộc sống hiện tại. Cùng với cuốn *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên*, có thể cuốn sách này sẽ cho bạn thêm chỗ dựa vững

chắc để nương theo, vận dụng sáng tạo, phù hợp với điều kiện cụ thể trong việc chăm sóc sức khỏe cho chính bạn, cùng người thân của mình, để luôn giữ cho mình cả sức khỏe thân xác lẫn tâm hồn trong sáng, thanh tao.

Tôi thành tâm hy vọng những trang sách này sẽ đưa bạn tới thẳng những chỉ dẫn cụ thể về việc ăn, uống, tập luyện thân thể và suy nghĩ nhằm giúp bạn nhanh chóng *Làm sạch mạch và máu* – điều mà Thầy Nishi Katsuzo cho là nguyên nhân cơ bản nhất và trực tiếp giúp ta đẩy lùi các bệnh nguy hiểm như đã nêu.

Thầy Nishi Katsuzo đã đưa ra các giải thích khoa học, ví dụ: chỉ riêng việc ăn uống rằng thức ăn đưa vào cơ thể cần phải gồm những loại nào để hội đủ bốn nguyên tố cấu thành nên cơ thể con người. Đó là LỬA (ánh sáng Mặt trời), là KHÔNG KHÍ, là ĐẤT và NƯỚC. Tác giả cũng khẳng định (ngay trong cuốn sách) là cứ qua mỗi mười ngày một, khi được nuôi dưỡng đúng, cơ thể sẽ nhận được máu mới hoàn toàn tốt, và tự động điều chỉnh đáng kể về sức khỏe theo hướng tích cực. Các chỉ dẫn của ông rất rõ ràng, dễ hiểu. Các nguồn thức ăn mà ông giới thiệu không hề đắt đỏ và khó tìm trong thực tế đời sống của chúng ta. Còn lợi ích của nó, bạn hãy cùng trải nghiệm và tự bạn sẽ có câu trả lời!