

7

MỘT THÂN THỂ KHOẺ MẠNH

Có thể bạn đang thắc mắc tại sao tôi lại nói đến vấn đề sức khỏe trong một quyển sách về tình dục. Tôi là một người có tính ngăn nắp và suy nghĩ hợp lý (xin phép được tự hào như vậy). Để tôi sẽ giải thích thêm cho bạn thấy tại sao sức khỏe lại là điều kiện rất cần thiết trong tình dục.

Bạn có thể yêu một người bởi nhiều lý do, dựa vào ảnh hưởng của lý trí, tình cảm, hay tâm hồn lúc ấy. Khi gặp một người và nghĩ mình thích người đó, vì nụ cười có duyên, vì cặp đùi thon lẳn, vì đôi mắt trong sáng, hay vì một thân hình bốc lửa, những ý tưởng

trong đầu bạn bay vèo vèo như hỏa tiễn và đưa bạn đến quyết định phải theo đuổi người này. Rồi trái tim của bạn bắt đầu hoạt động, gây ra những cảm giác vui buồn lộn xộn, diễn ra vô trật tự, nhưng chung quy là thúc đẩy bạn phải tìm cách làm quen với “nhân vật” mới lạ đang làm trái tim bạn đập loạn xạ. Trong giai đoạn này, phần tâm hồn “xui khiến” bạn nghĩ rằng đối tượng tình yêu là nửa phần hồn mà bạn khổ công tìm kiếm từ bấy lâu nay, và nửa phần hồn đó sẽ lấp kín khoảng trống trong tâm hồn bạn.

Thế nhưng tất cả những sinh hoạt của trái tim cũng như của trí óc kể trên đều nằm trong một cơ thể, và không thể xảy ra nếu không có cơ thể đó. Không có cơ thể thì cũng không có suy nghĩ, không có tình cảm, không có đam mê. Cơ thể của bạn là một dụng cụ được dùng để diễn tả mọi cảm xúc, tư tưởng của con người. Hãy xem thân thể bạn như một đền thờ Đấng Tạo Hóa và tôn kính nó, một điều mà bạn ít thực hành đúng mức (lẽ đương nhiên Ngài sẵn lòng tha thứ bạn). Phần đông chúng ta coi thường cơ thể của mình, chẳng ngó ngàng gì đến nó, cho đến

khi mắc chứng bệnh ngặt nghèo nào đó thì chúng ta mới quỳnh lên, hốt hoảng chạy đi hốt thuốc uống, hy vọng bệnh sẽ biến mất. Nếu chúng ta lúc nào cũng săn sóc cơ thể của mình thì bệnh tật sẽ khó có cơ hội để làm khổ bạn. Một khi cơ thể không được lành mạnh, sự suy nghĩ sẽ không sáng suốt. Ăn uống cầu thả những món ăn không bổ béo, lại thêm uống bia rượu, hút thuốc lá sẽ đưa chất độc vào mạch máu, làm nghẽn ống dẫn, không cho đầy đủ dưỡng khí đến óc, khiến cho sự suy nghĩ của bạn bị rối ren, thiếu mạch lạc. Cũng giống như máy điện tử IBM, nếu bị chi phối bởi nhiều chi tiết cản trở sinh hoạt của nó, thì bộ óc sẽ nằm trong tình trạng căng thẳng, đưa ra những tràng suy tưởng thiếu liên kết, và như vậy là bạn suy nghĩ không được mạch lạc, sáng suốt.

Trường hợp tình cảm cũng vậy. Khi mà bạn quá lo âu, tinh thần bị căng thẳng, thì làm sao mà bạn là người đầy tình cảm được. Điều đó không có nghĩa là bạn không muốn yêu thương ai, không muốn chứng tỏ lòng thương người của mình. Vấn đề là bạn không thể bày tỏ tình thương của mình được. Khi

mà bạn bị căng thẳng tâm thần, lo âu quá nhiều về một chuyện gì đó, bạn thường hay mắng mỏ, đánh đập con cái, hoặc lớn tiếng với chồng hay vợ. Không ai thích làm như vậy, thế nhưng bạn không tự chủ được mình những lúc đó. Khi mà bạn buồn khổ, bạn không thích ôm, nựng, hôn hít, dễ dãi hay "nice" với ai cả. Có thể bạn nghĩ cách nào đó để trốn thoát, ra khỏi cái thế giới đầy âu sầu này. Thế nhưng bạn nên nhớ là ai cũng phải trải qua những giai đoạn đó. Có thể chúng ta mới thấy cái đẹp của cuộc sống khi nó đến.

Như vậy là chúng ta thấy một thân thể không lành mạnh không thể yêu thương được. Và điều ngược lại hoàn toàn đúng. Một cơ thể lành mạnh có khả năng biểu lộ tình thương đến mọi người xung quanh.

Tình dục là một sinh hoạt bình thường, như ăn uống, đi bộ, hay nằm ngủ. Khi bị bệnh, bạn ăn không thấy ngon hay không muốn ăn, cũng không muốn đi đứng vì dễ chóng mặt, và chắc chắn là ngủ không được yên giấc. Rồi lẽ đương nhiên bạn cũng sẽ

không thiết tha gì đến chuyện tình dục khi bệnh hoạn.

Còn bạn nào nghiện những thứ có kích thích tố, nặng như thuốc phiện, rượu nặng, thuốc lá, hay nhẹ như cà-phê, trà, vân vân, thì bạn vẫn có thể ăn uống như thường, mặc dầu không được điều độ lắm. Bạn cũng vẫn đi lại, di chuyển trông như bình thường nhưng thật sự không được nhanh nhẹn, hoạt bát cho lắm. Còn ngủ thì vẫn ngủ được, tuy nhiên chưa chắc bạn ngủ được thẳng giấc. Ở đây tôi chỉ xin nhấn mạnh là kích thích tố chắc chắn có ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục của bạn, ít nhiều tùy theo loại và thời gian dùng.

Sinh hoạt tình dục là sự kiện rõ ràng nhất để đo lường sức khỏe của bạn, nam cũng như nữ. Nếu nghiện thuốc lá, dù chỉ hút tương đối thôi chứ không nhiều lắm, bạn sẽ làm hại bộ phận tình dục. Khi hưng tình, bộ phận tình dục của đàn ông (dương vật) và đàn bà (âm hạch) chứa nhiều máu hơn lúc bình thường. Nếu có chất thuốc lá (nicotine) trong cơ thể, máu sẽ không vận chuyển dễ dàng

trong mạch máu khi bạn hứng tình, khiến cho bộ phận tình dục không có đủ máu cần thiết để hứng tình. Khi trường hợp này xảy ra cho đàn ông, họ không thể cương cứng được, và kể như là...bất lực, theo lối suy nghĩ thông thường.

Còn uống quá nhiều bia rượu sẽ làm mất giảm hết thấy số lượng sinh tố B trong cơ thể. Thiếu các sinh tố B, hệ thống thần kinh sẽ không hoạt động bình thường, cộng thêm tình trạng thiếu thoải mái và bớt nhục cảm. Khi mới nhấp tí men rượu, bạn có thể cảm thấy lâng lâng, sung sướng một cách kỳ lạ, thế nhưng rồi bạn sẽ cảm thấy bồn chồn, lo âu, buồn vui bất chợt, tâm thần căng thẳng, hoàn toàn không tốt cho sinh hoạt tình dục. Không những không tốt, bia rượu còn có thể làm cho bạn không ham muốn tình dục. Chất caffeine trong cà-phê cũng không tốt cho chuyện tình dục. Mới uống cà-phê, bạn cảm thấy cao hứng, muốn làm nhiều chuyện, thế nhưng khi chất caffeine loãng bớt, bạn cảm thấy thiếu bớt sinh lực và muốn uống thêm cà-phê. Thế là hết tách này đến tách khác, bạn cứ uống cho đến khi tâm trí bạn quá

căng thẳng, quá hồi hộp đến nỗi bạn không tha thiết gì tới chuyện tình dục được nữa. Cả thuốc phiện và các chất ma túy khác cũng tai hại vô cùng cho chuyện tình dục cũng như ái tình.

Lẽ đương nhiên là khi bạn đưa quá nhiều chất kích thích vào cơ thể, thì không những chỉ có bộ phận sinh dục bị hủy hoại, mà các bộ phận khác cũng bị hư hại không kém, như gan, phổi, tim, da, vân vân. Thế nhưng dễ thấy nhất (và đồng thời nhanh nhất) là sinh hoạt tình dục bị cản trở, sự ham muốn tình dục giảm đi rõ rệt. Chất nicotine trong thuốc lá làm nghẽn mạch máu, khiến cho không có đủ máu vào trong bộ phận sinh dục khi hứng tình, và hậu quả là dương vật mềm, âm hộ không nở rộng, rồi sự giao hợp không thể có như ý muốn. Ngay cả sự hút thuốc không thôi cũng khiến cho máu thiếu dưỡng khí và cơ thể không tiết ra đầy đủ kích thích tố nam và nữ.

Hút thuốc sẽ làm cho phổi mất đi chỗ chứa dưỡng khí, khiến cho bạn không có sức để kéo dài cuộc giao hoan theo ý muốn. Hơi thở

không được dài, chỉ chực dứt đoạn thì làm sao mà bạn có thể ... yêu nhau dài lâu được chứ. Nếu là người nghiện thuốc lá, bạn hãy thử ngừng hút chừng một tháng để xem sao. Nếu khả năng làm tình của bạn không có gì khả quan hơn, thì bạn vẫn có thể hút trở lại. Ngừng hút thuốc là chuyện rất khó làm. Thế nhưng tôi đã làm được, và tôi tin là bạn cũng sẽ ngừng hút được như tôi.

Cuộc sống có điều này rất hay là không có gì hoàn toàn mất hết cả. Có hy vọng thì việc gì cũng có thể xảy ra. Dĩ kiện này hy vọng sẽ giúp được các bạn đang nghiện thuốc lá: một khi ngừng hút thuốc, cơ thể bạn sẽ dần dần tống khứ được hết những cặn bã do chất nicotine để lại trong phổi, mạch máu, vân vân, trong vòng vài tháng. Nhiều bác sĩ có kể cho tôi nghe là đa số những tay nghiện thuốc nặng đều nghĩ rằng "hút quá nhiều rồi thì có ngừng hút hay không cũng vậy thôi, những hư hại không thể làm lành trở lại được." Điều họ nghĩ không đúng sự thật. Phổi của bạn sẽ lành trở lại, như khi bạn chưa từng hút thuốc lá bao giờ, sau vài tháng ngưng hút hoàn toàn.

Uống rượu quá nhiều sẽ khiến cho cơ thể bạn thiếu các chất sinh tố, nhất là sinh tố B, và rồi vì thiếu sinh tố cơ thể sẽ làm bạn cảm thấy cần phải uống thêm rượu. Kết quả là cơ thể bạn thiếu chất sinh tố, bạn thêm uống rượu, khiến cho cơ thể càng mất thêm sinh tố, bạn lại tiếp tục uống rượu, và cái vòng lẩn quẩn cứ thế mà xoay hoài.

Thành thử độc giả nam nào muốn sinh hoạt tình dục của mình đạt được mức thượng thừa thì bạn hãy bớt uống rượu, ngưng hút thuốc, nếu tốt thì tập thể dục và chạy bộ mỗi ngày cho cơ thể được khoẻ khoắn. Chạy bộ là một thể dục rất tốt. Bạn có thể chạy bộ tại chỗ ngay trong phòng ngủ. Một khi chạy tại chỗ được lâu và thở được khá rồi, thì bạn có thể xuất đầu lộ diện và chạy ở ngoài đường.

Bạn cũng có thể biết được có người uống rượu, hút thuốc quá trời mà làm tình vẫn khoẻ như thường. Sự thật thì cũng có những người ngoại hạng như vậy, nhưng mà rất ít, rất hiếm. Bạn đừng nên nghĩ mình là một trong những kẻ ngoại hạng đó, vì chín phần mười là bạn cũng bình thường như hàng triệu,

hàng tỉ “tên” đàn ông khác. Ngay cả những “tên” ngoại hạng cũng sẽ mất dần khả năng làm tình “khỏe,” vì nhiều chất độc từ rượu và thuốc lá sẽ dần dần tích trữ trong cơ thể, cho đến khi đủ để quật ngã người nghiện. Các người “đặc biệt” này có thể chịu được sự quấy phá của chất độc dài hơn những người khác, thế nhưng rồi họ cũng sẽ mất đi khả năng tình dục như mọi người theo thời gian.

Không những cơ thể khỏe khắn là điều tốt cho các đấng mày râu ưa làm tình, mà cũng rất hợp lý cho các nàng liễu yếu đào ... hết tơ. Y hệt như dương vật, âm hạch của phụ nữ nở lớn khi họ hứng tình. Thành thử nếu có chất cặn bã từ thuốc lá hay bia rượu trong cơ thể, âm hạch của họ sẽ nhỏ xíu, mềm xèo dẫu khi họ hết sức muốn có tình dục. Mà thường thì họ mất nhiều ham muốn ái tình khi nghiện một thứ thuốc kích thích nào đó.

Bạn nên nhớ là tình trạng cương cứng khó xảy ra nếu cơ thể bạn không được khỏe mạnh. Đây không phải là một khó khăn gây ra bởi tâm lý, như bạn không đủ ý chí để ra lệnh

cho thằng bé cứng lên chẳng hạn, mà cũng không phải là một trục trặc về mặt tình cảm, như là bạn chán người tình cũ và muốn tìm một người bạn tình mới. Cái của bạn không đứng lên để “chào cờ” được là vì bạn đổ vào cơ thể mình quá nhiều chất độc từ thuốc lá và rượu chè. Bạn muốn “cứng” thì phải ngưng nhét chất kích thích vào người. Có thể thôi. Đơn giản mà khó làm đối với nhiều người. Muốn “cứng” thì ngưng hút. Muốn “đứng” thì đừng uống. Hãy làm một cuộc cách mạng cho cơ thể, để nó được bùng lên mà đổi mới đời sống ái tình.

Một khi mà cơ thể lành mạnh thì trí óc cũng sẽ lành mạnh theo (khoa học gia có đầy đủ dữ kiện để chứng minh điều này), đồng thời tình cảm của bạn sẽ rào rạt hơn, để bạn sẵn sàng cho và nhận tình yêu, và đưa sức sống mãnh liệt trời cho vào phần thể xác, lý trí, cũng như tâm linh của bạn. Cách diễn tả sức sống mãnh liệt này sẽ tràn đầy trong những lúc bạn và người yêu ái ân đầy mặn nồng thiết tha. Đó là lúc cuộc sống tình dục có tình yêu đầy ngọt ngào, đam mê, sống động, và thương mến. Ái ân với đầy sức sống

là một lạc thú của cuộc sống, một lạc thú tuyệt vời nhất.

Tình dục tuyệt vời nhất là tình dục có tình yêu, và tình yêu là lý do thúc đẩy tôi thực hiện cuốn sách này. Khi bạn cảm thấy tình yêu ở đây chung quanh, từ trong da thịt trinh sạch, trong ý nghĩ đam mê vô vàn, và trong hành động yêu đương triu mến, ấy là bạn đang hoàn toàn sống đúng với ý nghĩa sống mà Đấng Tạo Hóa đã cho chúng ta.

Thành thử bạn hãy tìm cách bỏ đi những nghiện ngập có hại cho sức khỏe, đồng thời chịu khó tập thể dục. Bạn sẽ yêu đời như chưa từng biết đời đáng yêu đến mức nào.

Chúng ta thường sống trong bản khoăn, lo âu khắc khoải, để rồi nghĩ cuộc sống phải là như vậy, không thể khác hơn được. Cho đến khi bỏ được hết những phiền muộn, lo âu, chúng ta mới thấy trước đó cuộc sống của chúng ta quá tồi tàn, thiếu hẳn sức sống thiên nhiên mà Trời đã dành cho chúng ta. Chúng ta không phải sống tồi tệ vì lo âu, căng thẳng tâm thần.

Lối sống hợp với thiên nhiên nhất là luôn

luôn bình thản, dằm thắm, nhưng đầy sức sống, như khi ta bừng tỉnh thức giấc vào một buổi sáng đẹp trời và muốn ôm gọn trái đất vào trong lòng. Đấy! Chúng ta cần phải sống tràn đầy sinh lực như vậy. Thế nhưng phần đông chúng ta không cảm thấy tươi tắn với cuộc đời trước mặt. Tôi đã từng sống thiếu hẳn sinh khí. Lúc ấy tôi chỉ mãi vật lộn với ưu tư, căng thẳng với sợ hãi, đến nỗi tôi không lúc nào yên tâm để mà sống bình thản, để rồi tôi rơi vào vực thẳm của buồn phiền tối tăm. Tôi đã nghĩ rằng tôi mắc bệnh tâm lý, tâm thần không được thăng bằng, và tôi đã tìm giải thoát bằng cách gặp bác sĩ tâm lý, thăm bác sĩ tâm thần, ngồi thiền trong đền thờ, lên tu trên núi cao xa. Để tôi nói cho bạn rõ. Bạn muốn làm gì thì cứ việc làm, tôi chỉ cần bạn nhớ là dù có ngồi thiền mười tháng hay gặp bác sĩ sáu năm thì cũng vô ích thôi, nếu bạn không chịu chăm sóc cơ thể của mình, để cho nó nằm trong tình trạng căng thẳng chỉ vì bạn không chịu sống bình thản, bớt âu lo.

Khi mà cơ thể hoàn toàn lành mạnh, bạn sẽ thấy là trí óc của bạn minh mẫn, sáng

suốt vô cùng. Bạn sẽ không bối rối như trước nữa, và ngạc nhiên thay bạn sẽ thấy liên hệ cá nhân của bạn với những người chung quanh phát triển một cách hoàn toàn tốt đẹp. Mọi người sẽ thấy bạn là người dễ chịu, đáng mến. Rồi những cảnh la hét con cái, đá chó đánh mèo, gây gổ với vợ hay chồng cũng sẽ không còn tái diễn.

Thành thử bước đầu tiên là tìm cách giữ cho thân thể được khỏe mạnh, không bị căng thẳng bởi bất cứ một lý do nào. Tôi đã thực hành theo một phương pháp mà tôi sẽ trình bày cho bạn sau, bảo đảm giúp cho cơ thể bạn được lành mạnh. Vì đã từng sống bấp bênh trong tình trạng căng thẳng qua rất nhiều năm, tôi hầu như đã được phục sinh nhờ ở phương pháp sống mới này. Cuộc sống như tôi đã trải qua trước đây là sống như chết rồi, cho nên còn gì quý bằng khi vớ được cái phao cứu tinh ấy. Tôi xem đó là một phép màu trong đời sống của mình.

Có một số người đã biết đôi chút về đời sống cá nhân của tôi. Nhân tiện đây tôi cũng xin kể rõ cho bạn được biết tôi đã sống (mà

như chết) ra sao, và những gì đã làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Nếu kinh nghiệm ấy có thể giúp được bạn nào đó có lại được một cuộc sống lành mạnh hơn, điều đó cũng làm tôi mãn nguyện lắm rồi.

Trước khi khám phá được con đường sống mới, tôi uống mỗi ngày ít nhất là mười tách cà phê, hút một bao thuốc lá (không thua gì đàn bà Mỹ), và tiêu thụ quá nhiều đồ ngọt mà tôi cũng không ngờ nổi. Mỗi ngày tôi uống cà phê, hút thuốc lá, uống coca, ăn kẹo, bánh ngọt để có sức hoạt động cho hết ngày (tôi đã tưởng vậy!) Rồi chiều đến, khi nghỉ ngơi, tôi uống rượu nho, có khi kèm theo tách cà phê, hút thêm vài điếu thuốc, ăn dăm ba miếng bánh ngọt, kẹo sô cô la, vân vân; cho nên khi nhắm mắt ngủ, tôi trần trọc thao thức, ngủ mơ toàn ác mộng, để rồi ngày mai thức dậy lặp lại những thói quen tai hại.

Kết quả là tôi đã ngã bệnh, cơ thể tôi không chịu nổi và đầu hàng vô điều kiện. Khi tôi được đưa vào bệnh viện, các bác sĩ đều cho rằng tôi bị đau thận hay đau gan chi đó. Lúc đó tôi còn trẻ lắm, mới có hai mươi

mấy tuổi thôi. Rồi trong lúc tôi nằm nhà thương, con nhỏ bạn Minh Ngọc mang cho tôi đọc mấy cuốn sách thuốc của Adelle Davis, và nhờ đó tôi mới khám phá ra từ trước đến giờ mình đã hành hạ cơ thể với bao nhiêu điều tệ hại. Khi còn bé, cơ thể tôi bị căng thẳng bởi trong người tôi thiếu các sinh tố B. Sau đó tôi khám phá là vì ăn đồ ngọt nhiều quá, cộng thêm những quà vặt vô bổ khác, tôi đã làm cho các sinh tố B trong tôi bị tiêu thụ bởi đồ ngọt. Khi chất ngọt như đường biến thể, nó dùng hết các sinh tố B, khiến cho cơ thể mất thăng bằng. Hèn gì tôi suy nhược là phải!

Chưa hết, tôi còn biết thêm là chất men chứa nhiều sinh tố B, và chính các sinh tố này giúp cho cơ thể được quân bình, không bị khủng hoảng gây ra ưu phiền về thể xác cũng như tâm thần. Biết được như vậy, tôi tự “biến chế” một liều thuốc có tên là “sữa lắc.” “Thuốc” sữa cực mạnh của tôi đã dẹp được chứng nhức gân, lở loét ở miệng, và mụn trên mặt da; không những thế, chứng buồn phiền tan biến, sự căng thẳng thần kinh cũng không còn. Tôi nghe rõ rằng cơ

thể mình lành mạnh trở lại và hân hoan đón chào một cuộc sống mới.

Lúc đó tôi tự chế thuốc “sữa lắc,” chứ còn bây giờ bạn có thể mua nó trong hầu hết những tiệm thuốc, kể cả ở siêu thị. Nó là một thứ *milkshake* (sữa lắc sủi bọt), uống ngon vô cùng, mà lại bổ nữa. Dùng nó thường xuyên, không những bạn thấy khỏe mạnh trong cơ thể mà còn cảm thấy yêu đời hơn.

Tôi mang ơn Đấng Tạo Hóa đã cho tôi sống qua cơn bệnh ngặt nghèo, nguy hiểm, để thấy sự cần thiết phải cải thiện cuộc sống cho lành mạnh hơn. Để tạ ơn, tôi tìm cách quảng bá sự khám phá ấy, bằng cách nói chuyện hay viết sách cho nhiều người cùng biết. Tôi nghĩ ngợi nhiều, và có điều này, nếu nghe được chắc bạn sẽ cho là tôi suy diễn quá đáng, rằng xã hội có quá nhiều phạm nhân, mà có lẽ hầu hết vì thiếu các sinh tố B cùng những chất dinh dưỡng khác trong người, đâm ra mất thăng bằng, dễ nóng giận và dễ hành động có tính cách thiếu nhân bản, như bắn giết kẻ khác, cướp bóc cửa tiệm, vân vân.

Cũng cùng một nguyên do thiếu dinh dưỡng, người trong nhà hay gây gổ nhau, gây ra cảnh đổ vỡ, tù tội. Bạn nghĩ sao? Tôi thì tin chắc như vậy. Một cơ thể thiếu quân bình, gây ra một cuộc sống mất thăng bằng, và hậu quả là sống thiếu hòa hợp với gia đình, với cộng đồng, và cả với xã hội.

Suy diễn thêm ra, tôi thấy người mắc bệnh tâm thần có thể cũng cần có đầy đủ chất bổ trong người. Người lớn tuổi cũng nên quan tâm đến chất sinh tố, dinh dưỡng, vân vân. Biết đâu đó, nhờ chất sinh tố mà cuộc sống của mọi người sẽ cải thiện hơn, như trường hợp của tôi chẳng hạn. Không những cơ thể tôi lành mạnh, mà tôi cũng cảm thấy tâm thần thoải mái, lý trí sáng suốt hơn.

Nhân đây tôi cũng xin viết thêm về các sinh tố, dùng thứ nào và bao nhiêu. Muốn biết cặn kẽ về chúng, tôi nghĩ bạn nên tìm sách chuyên về sinh tố. Còn như muốn có khái niệm sơ sơ, thì nghe tôi trình bày chắc cũng khá đủ rồi. Tôi biết gì thì viết đó, nếu thiếu sót xin bạn bỏ qua cho.

Như hầu hết những người khác, trước đây

tôi không biết tôi cần thứ sinh tố (vitamin) nào, và bao nhiêu mới đủ. Có lúc tôi chỉ uống mỗi ngày một viên đa sinh tố (multivitamin) và cho rằng như thế là tôi có đầy đủ chất sinh tố trong người. Khi hiểu rõ hơn về sinh tố, tôi mới biết mình không có đủ chất sinh tố cần thiết trong cơ thể.

Mỗi người một khác. Cơ thể họ cũng vậy; số lượng sinh tố cần thiết cho mỗi cơ thể không giống nhau, có người cần nhiều, có người cần ít. Sau đây tôi sẽ liệt kê số lượng sinh tố tối thiểu mà mỗi người cần phải có. Bảng liệt kê thứ hai là số lượng dành cho cá nhân tôi. Có bạn chỉ cần số lượng tối thiểu, có người lại cần nhiều sinh tố như tôi. Tôi cũng sẽ trình bày cho bạn biết cách xét xem mình cần thứ sinh tố nào hơn thứ nào.

CÁC SINH TỐ VÀ KHOÁNG CHẤT

Tối thiểu cho mỗi ngày ()*

Sinh tố A: 25,000 đơn vị

Các sinh tố B: có đầy đủ trong sữa lắc (*milkShake*)

Sinh tố C: 3,000 mg

Sinh tố D: 3,000 đơn vị