

Sinh tố E: 400 đơn vị
Dolomite: 1,300 mg (10 viên hay 1 muỗng thuốc bột)
Các khoáng chất khác: có đầy đủ trong sữa lắ

Tôi dùng mỗi ngày:

Sinh tố A: 50,000 đơn vị
Các sinh tố B: có đầy đủ trong sữa lắ
Sinh tố C: 15,000 mg
Sinh tố D: 3,000 đơn vị
Sinh tố E: 3,600 đơn vị
Dolomite: 3,900 mg (30 viên hay 3 muỗng thuốc bột)
Các khoáng chất khác: có đầy đủ trong sữa lắ

Bây giờ xin bắt đầu với sinh tố A. Đây là sinh tố quan trọng nhất cho làn da. Nó giúp cho da được lành lặn, khỏe mạnh, chống lại mụn ghẻ, lở loét. Sinh tố A cũng làm cho tóc bóng hơn, giúp cho mắt thấy rõ hơn cảnh ban ngày cũng như ban đêm, kích thích cho tế bào mau phát triển, và giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng.

Sinh tố A cần phải dùng chung với sinh tố E, vì cả hai hỗ trợ nhau. Thiếu sinh tố E,

(*) Trẻ con dùng ít hơn, tùy theo cân nặng của cơ thể. Thí dụ như nặng 100 cân Anh thì dùng 3/4 số lượng kể trên; còn nặng 50 cân Anh dùng 1/4 số lượng liệt kê.

sinh tố A sẽ bị dưỡng khí tiêu diệt. Sinh tố A được tìm thấy trong rau xanh hay vàng và trong trái mơ (*apricot*). Hội Đồng Nghiên Cứu Quốc Gia (*National Research Council*) có đề nghị mỗi người nên tiêu thụ khoảng 5,000 đơn vị sinh tố A mỗi ngày. Riêng tôi dùng tới 50,000 đơn vị và tin rằng người lớn cần tối thiểu là 25,000 đơn vị.

Các sinh tố B gồm có B1, B2, B6, B12, *biotin, folic acid, inositol, niacin, pantothenic acid, and PABA (para amino benzoic acid)*. Khoa học gia có tìm ra thêm một số sinh tố B khác, và gần đây họ tách ra được hai sinh tố B, là B16 (*pangamic acid*) và B17 (*amygdalin*). Tất cả các sinh tố B đều tan trong nước và không thể tích trữ được trong cơ thể, thành thử bạn cần phải uống sinh tố B mỗi ngày. Ngoài ra, sinh tố B có tính chất "đoàn kết." Nếu có một hay vài loại sinh tố B trong cơ thể, chúng đòi hỏi phải có đủ hết những sinh tố B còn thiếu sót. Thí dụ như bạn uống nhiều sinh tố B1 hay B6, cơ thể bạn sẽ thiếu nhiều sinh tố B còn lại, vì chất có sẵn đòi phải có những thứ còn thiếu. Khi uống sữa lắ, bạn không sợ thiếu chất sinh

tố B nào cả, vì trong đó có đủ hết, với số lượng rất cao.

Sinh tố C là *ascorbic acid*. Khoa học gia Linus Pauling, người từng được trao giải thưởng Nobel, đã khuyên mọi người dùng tối thiểu 3,000 mg sinh tố C mỗi ngày. Tôi là người lo xa, nên tôi đã dùng tối thiểu 15,000 mg mỗi ngày. Khi mới hắt hơi và biết sẽ bị cảm cúm, tôi gia tăng số lượng tới 50,000 mg mỗi ngày. Có nhiều lần tôi uống tới 100,000 mg sinh tố C và hết cảm ngay trong ngày. Thật sự mà nói thì từ ngày tôi dùng cao số lượng sinh tố C, tôi không còn phải đi gặp bác sĩ (trước đây tôi hay bị cảm cúm lặt vặt, mỗi năm ít nhất là chín, mười lần, mà lần nào tôi cũng phải nằm giường đôi ba ngày; chi phí cho bác sĩ và tiền thuốc men mỗi năm thật là tốn kém). Sinh tố C thật bổ ích vô cùng. Bạn cần phải uống nó nhiều với chất lỏng. Nếu bạn uống sinh tố C mà vẫn bị cảm lạnh, thì điều đó chứng tỏ bạn uống chưa đủ độ sinh tố C, và bạn cần phải gia tăng số lượng dùng mỗi ngày. Khi bệnh bắt đầu thuyên giảm, bạn vẫn cứ nên tiếp tục uống nhiều sinh tố C cho đến khi bạn hoàn toàn

khỏe mạnh như thường. Tôi chắc chắn là bạn sẽ thấy bớt bệnh một khi dùng nhiều sinh tố C để trị bệnh cảm cúm. Bạn cần phải tiếp tục uống nhiều sinh tố C là vì lúc đó vi khuẩn cảm cúm còn sống sót và vẫn có thể sinh nở nhanh chóng trở lại.

Nếu bạn phát giác trên cơ thể mình có vết bầm, hay bị chảy máu trong lợi răng, thì điều đó cho thấy là bạn thiếu sinh tố C trong người. Nếu bạn chẳng bao giờ bị cảm cúm, thì đó có thể là bạn không cần nhiều sinh tố C trong người, và bạn có thể giảm số lượng mỗi ngày xuống chừng 3,000 hay 4,000 mg. Sinh tố C cũng dễ tan trong nước và rồi số lượng dư thừa sẽ bị tổng khứ ra ngoài cơ thể. Vì lý do đó bạn cần uống sinh tố C mỗi ngày, để giữ cho các tế bào lúc nào cũng có đủ sinh tố. Khi dùng sinh tố C bạn nhớ uống chất lỏng, như nước lạnh, nước cam, vân vân. Hãy để ý đến phản ứng của cơ thể để tìm dấu hiệu thiếu hay dư sinh tố. Nếu bạn cảm thấy khoẻ mạnh, chẳng bị cảm cúm bao giờ, thì bạn chỉ cần uống mỗi ngày chừng 3,000 mg là đủ. Còn nếu bị cảm cúm thì bạn cứ việc gia tăng số lượng sinh tố C.

Sinh tố D được nhiều người xem là sinh tố mặt trời. Nó giúp cho cơ thể thu nhận và giữ chất vôi calcium. Không có sinh tố D, hầu hết calcium sẽ thoát ra ngoài cơ thể. Đồ ăn thường có rất ít sinh tố D, thành thử nhiều người không có đủ calcium trong người, và đó là lý do tại sao họ hay cảm thấy bồn chồn, hồi hộp. Sinh tố D cần dùng chung với chất mỡ hay dầu. Tốt nhất là nên uống thuốc sinh tố sau bữa ăn có dầu mỡ. Cũng giống như sinh tố A, sinh tố D có thể làm cho bạn xây xẩm, choáng váng, nếu bạn uống nó quá nhiều. Mỗi ngày tôi uống chừng 3,000 đơn vị sinh tố D, khoảng 21,000 đơn vị mỗi tuần. Bác sĩ Johnson làm việc tại bệnh viện Henry Ford ở thành phố Detroit, chuyên nghiên cứu về sinh tố D, có cho biết là người lớn nên dùng chừng 4,000 đơn vị sinh tố D mỗi ngày, có dư thừa thì cũng tốt chứ không hại gì. Còn tôi, mặc dù chỉ dùng 3,000 đơn vị, tôi còn có thêm sinh tố D nhờ ăn trứng và uống sữa. Ngoài ra tôi còn đi bộ mỗi ngày, để hứng thêm ánh nắng mặt trời vào cơ thể.

Sinh tố E cho dưỡng khí và giúp cho các bắp thịt đỡ phải hoạt động để lấy thêm dưỡng

khí. Có thêm dưỡng khí, trái tim không phải bơm nhiều để cung cấp dưỡng khí cho khắp cơ thể. Ngoài ra, sinh tố E còn được xem là sinh tố tình dục, vì nó giúp cơ thể tiết ra chất kích thích dục tính (hormone) nam và nữ. Sinh tố E còn giúp cho óc có đủ dưỡng khí và thường được dùng để chữa bệnh cho trẻ em chậm phát triển về trí tuệ. Bác sĩ Del Giudice, giám đốc chương trình tâm lý trẻ em tại Viện Sức Khỏe Quốc Gia ở Á Căn Đình, cho trẻ em chậm phát triển dùng mỗi ngày từ 2,000 đến 3,000 đơn vị sinh tố E, và kết quả cho thấy chúng tiến bộ rất mau chóng.

Nếu có áp huyết cao, bạn nên bắt đầu một cách khiêm tốn, từ 100 đơn vị sinh tố E mỗi lần. Sau khi dùng sữa lác và đầy đủ sinh tố một thời gian, nếu áp huyết bạn có giảm xuống, thì bạn có thể gia tăng số lượng sinh tố E đến 400 đơn vị. Người bình thường bắt đầu từ 800 đơn vị, mà muốn chậm rãi hơn thì bạn bắt đầu từ 400 và tiến từ từ đến 800 đơn vị. Tôi hiện đang tiêu thụ 3,600 đơn vị mỗi ngày và cảm thấy khoẻ khoắn vô cùng.

Khoáng chất dolomite chứa nhiều chất vôi

calcium và chất magnesium; cả hai đều rất quan trọng cho hệ thống thần kinh. Dolomite được bán trong thể thuốc viên hay thuốc bột. Một muỗng dolomite pha với sữa hay với nước lạnh (dolomite không có mùi vị gì cả) bằng 10 viên thuốc, và 10 viên thì có đủ calcium chứa trong một quart (gần một lít) sữa. Nếu tâm thần bạn đang trong tình trạng căng thẳng (ai mà không căng thẳng trong nhịp sống quá mau hiện nay), thì bạn hãy uống một muỗng hay 10 viên dolomite mỗi ngày. Tôi thường uống tới 36 viên mỗi ngày, bởi vì tôi rất bận rộn và cần thuốc giúp tôi bớt bồn chồn. Dolomite là chất có sẵn trong thiên nhiên, rất tốt cho việc trấn an tâm thần. Nó cũng rất bổ ích cho người lớn tuổi vì chứa nhiều calcium, bổ xương cốt khi mà xương người già rỗng, dễ gãy. Thành thử dolomite vừa giữ cho xương được đặc cứng, mà cũng vừa giúp cho cơ thể lãn tâm thần, bớt căng thẳng.

Một trong những điều làm tôi khó chịu nhất là hầu như bác sĩ nào cũng dựa vào bảng MDRs (minimum daily requirements - số lượng tối thiểu cần thiết mỗi ngày) do Hoa

Thịnh Đốn đưa ra, để chuẩn định số lượng sinh tố C cho mọi người. Theo bảng MDRs thì mỗi người cần tối thiểu 60 mg sinh tố C mỗi ngày. Số lượng đó chỉ đủ để giúp bạn khỏi bị...chết bởi thiếu sinh tố C. Chỉ dẫn như vậy thì cũng giống như khuyên mọi người nên uống tối thiểu mỗi ngày khoảng 60 ml nước (độ 1/10 ly) để khỏi...chết khát. Lẽ đương nhiên ai cũng muốn khoẻ mạnh, chứ không muốn chết sống vật vờ cận kề cửa chết. Thế nhưng nhiều người không hiểu và cứ chấp nhận bảng MDRs như một thứ dục kinh, để cho cơ thể thiếu đủ thứ sinh tố và khoáng chất. Ngay cả bác sĩ cũng cố động việc dùng bảng MDRs cho mọi người cùng thiếu thốn như nhau. Bác sĩ cũng có người thông minh và cũng có người chỉ thông minh vừa đủ. Nếu cẩn thận, bạn nên đi tìm bác sĩ giỏi, tận tâm mà nương tựa. Các bác sĩ giỏi này thường theo dõi báo chí, bài tường trình về y khoa cập nhật, chứ không phải học xong rồi thôi, không trau dồi kiến thức thêm nữa.

Bạn nên nghĩ là sinh tố cũng như đồ ăn, chứ không phải thuốc men. Tôi biết có bác sĩ khuyên bệnh nhân không nên dùng sinh

tố, coi nó cứ như là thuốc phiện không bằng. Tại sao không khuyên bệnh nhân ngừng uống cà-phê, trà, hút thuốc lá, ăn kẹo sô-cô-la, đồ ngọt, vân vân, toàn là những thứ làm cho người ta nghiện ngập, trong khi sinh tố là đồ ăn bổ ích.

Một khi bạn chịu khó lắng nghe cơ thể của mình, để ý đến các dấu hiệu bất thường, thì bạn biết mình cần phải dùng hay ngưng dùng thứ gì. Và từ đó bạn sẽ hiểu cơ thể của mình hơn, mà chính bạn cũng cảm thấy khoẻ mạnh, không những về thể xác mà tâm hồn cũng như tình cảm lành mạnh hơn. Đó là điều cần bản cho hạnh phúc, bởi vì từ lúc đó bạn biết bỏ đi những thói quen có tính chất tai hại và đồng thời tập tính tốt có tính cách xây dựng. Đó cũng là lúc bạn quý mình hơn, và cuộc sống bạn sẽ lạc quan, tươi mát, sống động hơn đối với bạn.

Uống sữa lắc và dùng sinh tố không chỉ là một phương pháp ăn uống - mà đó chính là con đường sống. Ăn uống đồ bổ sẽ cho bạn một thói quen, như thói quen đánh răng mỗi ngày. Tất cả những thứ gì bạn cho vào người

đều có ảnh hưởng, có khi ngay tức thời như mụn mặt, nhức đầu, lở loét, có khi dài hạn như đau tim, ung thư, và đó là nói về ảnh hưởng xấu, còn trái lại, nếu bạn cho vào cơ thể những chất tốt đương nhiên bạn sẽ có được một cơ thể khoẻ mạnh, một tinh thần sáng suốt. Một khi bạn đã hành hạ thân thể của mình, thì bạn không có lý do gì để than phiền khi bệnh hoạn, đau nhức. Có một điều tôi hằng ghi nhớ là không bao giờ quá muộn để thay đổi. Thành thử, nếu bạn có tật xấu từ trước tới nay, dẫu lâu lắm rồi, bạn vẫn có thể bỏ tật xấu đi mà bắt đầu trở lại. Không muộn! Không bao giờ muộn! Một cuộc sống mới, hạnh phúc hơn, khoẻ mạnh hơn, là điều chúng ta ai cũng mong muốn. Và hãy bắt đầu ngay từ giây phút này.

Trong những trang vừa qua, tôi đề cập đến sữa lắc (milkshake) và sinh tố, dựa theo kinh nghiệm sống của tôi. Chứ nếu bạn kiếm được các thứ khác, cũng chứa đầy đủ khoáng chất và sinh tố, thì bạn cứ việc dùng. Phải tùy hoàn cảnh mà thực hành, chứ bạn không bắt buộc phải dùng sữa lắc như tôi. Tôi rất vui khi được chia sẻ với bạn, nói cho bạn biết

là tôi rất yêu đời, khoẻ mạnh, dồi dào sức sống. Tôi mong ước tất cả mọi người đều cảm thấy như tôi. Được như vậy thì cõi đời này quả là thần tiên, đáng sống!

8

SỐNG MỘT MÌNH

Khi sống một mình thì làm sao bạn thỏa mãn về mặt tình dục? Vợ của bạn đã qua đời nhiều năm rồi. Chồng của bạn phải làm việc ở xa, ở ngoại quốc chẳng hạn, và có thể phải sống xa nhà một thời gian dài, vài tháng hay một năm. Bạn gái của bạn đã cho bạn đứng ngoài cuộc đời của nàng. Bạn quyết định ly dị cho cuộc sống được yên ổn, và kết quả là bạn và chồng ly thân đã nhiều tháng. Trên đây là vài trong nhiều trường hợp đưa đến cuộc sống cô độc, không bạn tình để chia sẻ tình dục.

Được rồi, bạn đang sống một mình, thích