

## Nhóm c gạo lứt

T&#225;c Gi&#7843;: Ng c B o

Th&#7913; Hai, 06 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 10:29

---

Đ c bi t, trong gạo l c có nhi u ch t fiber có th làm giảm l ng đ ng và cholesterol trong máu, đ ng th i cũng có thêm nh ng ch t mineral nh magnesium, manganese, zinc.



M t nhóm thi n sinh h p nhau m i tháng trao đ i kinh nghi m tu t p và s c kh e đ ng sinh, m t hôm có m y ng i đ a ra k t qu phân tích máu sau khi đã th u ng n c gạo l c đ c m y tháng. T t c m i ng i đ u l y làm l vì th y máu h so sánh v i ng i khác r t s ch t t, không có đ c t và ký sinh trùng, huy t c u r t tròn không b méo mó và huy t thanh r t trong. Đó là vì m t ng i trong nhóm đã theo g ng m t b n đ o khác trong vùng Oregon, bác này b s n tui m t quá nhi u đã tràn sang gan, m c dù đã m nh ng không l y h t ra đ c, và gan đã b chai. Tui m t đã b m l y ra, b nh gan cũng không có thu c ch a n ên bác càng ngày càng sa sút, da và m t vàng nh ngh , tình tr ng th t là tuy t v ng. May sao có ng i Vi t Nam mách cho ph ng thu c dân gian gia truy n là u ng n c gạo l c rang đ gi i tr đ c t và thanh l c gan. Thôi thì đ n lúc cùng đ ng, ai ch gì cũng th , bác u ng li n tì tì trong ba năm dùng n c gạo l c thay cho các th n c khác nh trà, cà phê, n c ng t v.v... Nh m t phép l ! Da và m t c a bác không còn vàng n a, trong ng i không còn m t m i và b c b i, n c da càng ngày càng t i sáng h n bao gi ! Đi khám bác sĩ l i, t t c t bác sĩ cho đ n y tá đ u ng c nhiên. Con ng i c a bác nh đã đ c tái sinh!

Th là nhóm thi n đó bèn th c t p ngay ph ng thu c tuy t di u này, và sau 6 tháng dùng th so sánh k t qu đã th y r t nhi u ph n kh i nh sau:

- S c kh e tăng gia, làm vi c nhi u không th y m t.

- B t m p, b t cholesterol, ti u đ ng.

- Ch a táo bón, b t b đau b ng, b nh hôi mi ng.

- Ch a b nh phong th p, b nh ra m hôi, đau l ng nh c m i.

- Da d t i sáng, không c n dùng kem d ng da.

Th y có v lý thú quá, tôi bèn th c t p ngay đi mua m y ký g o l c v rang và đun n c u ng đ bình th y, “sáng vác ô đi t i vác v ” đem vào s u ng thay n c l c. K t qu : không có gì c th , vì tôi ch ng m y khi đi bác sĩ nên cũng không có c h i th máu xem “tr c và sau” (before and after) nh th nào, nh ng th y có v nh có nhi u năng l c, energy đ làm vi c h n, và m i ng i khen là trông da d “t i sáng” h n tr c. M t ngày n , m t ch b n đ ng s b ng nhiên khám phá ra ung th ru t già, ph i vào b nh vi n m , ch ph i ăn u ng r t h n ch , ph i u ng nhi u n c trong ngày. Tôi không bi t giúp gì cho ch , b n đem g o l c rang đ n ch cho ch cách n u u ng m i ngày. Nh m t phép l ! Ch có đ s c đ ch u đ ng hai l n m , nhi u l n chemotherapy mà không b ki t s c và không b m t h ng huy t c u nhi u tuy ăn r t ít, h u nh không đ ch t b d ng. Th y hay, ch ch l i cho nh ng ng i quen, nh t là nh ng ng i b y u và đau gan, k c nh ng ng i b s gan h t thu c ch a. T t c đ u báo cáo k t qu r t t t, ch trong m t th i gian ng n, tình tr ng c a h đã c i thi n h n. Sau này, tôi cũng ch cho nh ng ng i khác t trong tr ng h p t ng t , ngay c cho “x p” tôi trong s , ng i thì b ti u đ ng, ng i thì b ch ng phong th p và đau nh c v.v.. K t qu đ u kh quan, và trông ai n y đ u có v t i t n, kh e kho n h n ra.

Riêng v i tôi, n c g o l c là m t th n c u ng r t ngon, và tuy không th y công hi u rõ ràng tr c m t nh nh ng ng i có b nh và ph i đi th nghi m đ nh k , nh ng m i l n ph i làm nh ng vi c n ng nh c t ng ch ng nh không làm đ c, tôi v n có th “pass” đ c nh th ng. Và nh anh b n tác gi bài vi t đó đã nói, càng u ng càng th y thích, nên tuy ph i đun n u, nh ng món này đã không đi vào dĩ vãng mà v n t n t i m t cách b n b và ch a có h a h n gì là s b b r i trong m t t ng lai g n đ i v i tôi.

Thi t t ng cũng nên ph bi n ph ng thu c th n di u này r ng rãi, bi t đâu s giúp đ c nhi u ng i và có thêm đ c m t vài “phép l ” nào n a.

Cách n u:

## Nấu gạo lứt

T&#225;c Gi&#7843;: Ng&c B&o

Th&#7913; Hai, 06 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 10:29

---

- Mua gạo lứt ở chợ hay siêu thị (brown rice) tại các siêu thị, hay trong những cửa hàng health food.



Không nên rửa gạo trước khi rang, vì làm như vậy có thể làm cho gạo bị nóng hơn bình thường. Dùng chảo rang gạo trên lò, độ nóng medium low. Khi rang như dùng đũa khuấy đều, vì nếu để yên một chỗ khá lâu hạt gạo sẽ bị cháy, hoặc nổ bung ra. Rang cho đến khi có mùi thơm và gạo có màu nâu đậm hay nhạt tùy ý thích. Nên rang một ít vài pounds rồi đổ vào trong một cái keo dùng đun.

Nếu theo thì mua gạo lứt ở chợ hay siêu thị (brown rice) tại các siêu thị, hay trong những cửa hàng health food. Không nên rửa gạo trước khi rang, vì làm như vậy có thể làm cho gạo bị nóng hơn bình thường. Dùng chảo rang gạo trên lò, độ nóng medium low. Khi rang như dùng đũa khuấy đều, vì nếu để yên một chỗ khá lâu hạt gạo sẽ bị cháy, hoặc nổ bung ra. Rang cho đến khi có mùi thơm và gạo có màu nâu đậm hay nhạt tùy ý thích. Nên rang một ít vài pounds rồi đổ vào trong một cái keo dùng đun.

Nếu theo thì mua gạo lứt ở chợ hay siêu thị (brown rice) tại các siêu thị, hay trong những cửa hàng health food. Không nên rửa gạo trước khi rang, vì làm như vậy có thể làm cho gạo bị nóng hơn bình thường. Dùng chảo rang gạo trên lò, độ nóng medium low. Khi rang như dùng đũa khuấy đều, vì nếu để yên một chỗ khá lâu hạt gạo sẽ bị cháy, hoặc nổ bung ra. Rang cho đến khi có mùi thơm và gạo có màu nâu đậm hay nhạt tùy ý thích. Nên rang một ít vài pounds rồi đổ vào trong một cái keo dùng đun.

Xác gạo lứt khi nấu xong không nên bỏ, vì có thể ăn như cháo và làm như bún. Những miếng bánh dầy, hoặc dầy bún, hoặc cháo không biết ăn gì (vì quá thừa thãi), cứ ăn vài ngày để giúp bao tử làm việc nhẹ nhàng, sẽ thấy thêm và thích ăn.

Tốt nhất là nấu bằng Slow cooker, đun nấu trên bếp lò vì gạo lứt sẽ không chín trong.

Đặc biệt, trong gạo lứt có nhiều chất fiber có thể làm giảm lượng đường và cholesterol trong máu, đồng thời cũng có thêm những khoáng chất mineral như magnesium, manganese, zinc. Uống gạo lứt pha với nước và đun sôi, để hòa với nước rồi đun sôi cũng như tâm linh sẽ đem lại một đời sống khỏe mạnh, an vui cho chúng ta.

## Nội dung bài viết

Tên: Nguyễn Văn Ngọc

Thị trấn: Hải, 06 Tháng 9 Năm 2010 10:29

---

Tuy nhiên, nên nhớ rằng giáo viên chỉ giúp chúng ta đi đúng hướng chứ không định hướng cho các em con người, chỉ không phải là “thầy cô” có thể đi vòng xoay của thế giới mà “cây đũa hoàn sinh” hay “cây lão hoàn đũa” đũa. Con người sinh ra trong sự biến đổi của vũ trụ, trong quy luật tuần hoàn sinh lão bệnh tử của kiếp nhân sinh. Điều quan trọng là sống trong trí tuệ hiểu biết, sẵn sàng chấp nhận những gì đến và đi và buông bỏ không luyến tiếc những gì không thể giữ được nữa, kể cả xác thân vật chất này, nhờ vậy ta sẽ có sự bình an dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.