

140 CÂU ĐẠI Ý VỀ PHÒNG BỆNH

Vương Đăng

-- Tác giả, cựu giáo chức --

(sưu tầm & phổ biến)

dayanhvan@yahoo.com

cập nhật ngày 26/8/2023

XIN QUÝ ĐỘC GIẢ BỎ DẪM PHÚT ĐỂ CHUYỂN BÀI NÀY ĐẾN MỘT HAY NHIỀU E-MAILS KHÁC

COI NHƯ QUÝ VỊ LÀM MỘT VIỆC THIỆN CHO ĐỜI MÌNH! ĐA TẠ!

VƯƠNG ĐĂNG CHỈ LÀ NGƯỜI LỰM LẶT, LỰA CHỌN QUA DẪM CHỤC BÀI SOẠN, SÁCH, V.V., CỦA CÁC BÁC SĨ (TÂY Y & ĐÔNG Y), TIẾN SĨ, NHÀ DINH DƯỠNG, V.V., NÊN NHỮNG CÂU DƯỚI ĐÂY CHỈ LÀ TÓM TẮT ĐẠI Ý KHÔNG GIẢI THÍCH LÝ DO. NẾU MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT, XIN QUÝ VỊ TRA CỨU TRÊN MẠNG GOOGLE HAY YOUTUBE.

TIN VÀ THỰC HIỆN CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT SẼ GIÚP QUÝ VỊ KHỎE MẠNH HƠN, ÍT TỐN TIỀN, BỚT ĐAU KHỔ VÌ BỆNH TẬT HƠN VÀ GIA ĐÌNH VUI VẺ HƠN!

KHÔNG TIN, KHÔNG ÁP DỤNG THÌ VỚI THỜI GIAN QUÝ VỊ CÓ NHIỀU HY VỌNG SẼ BỊ ĐAU BỤNG, THIẾU DINH DƯỠNG, TRÚNG ĐỘC, VIÊM XOANG, MỔ MŨI, U XƠ, U NANG, TIỂU ĐƯỜNG, HƯ GAN, YẾU THẬN, CÁC LOẠI UNG THƯ KHÁC, V.V., HAY **CHẾT** DÙ QUÝ VỊ ĐẬU BẰNG TIẾN SĨ HAY CÓ CHỨC VỤ CAO CẤP!!!

*

CẢNH BÁO & NHẮC NHỞ QUAN TRỌNG TRƯỚC KHI TRÌNH BÀY 140 CÂU:

CÀNG ĂN/DÙNG BỘT NGỌT, BỘT NÊM, HÀN THE, THỰC PHẨM DÙNG HÓA CHẤT TẮY TRẮNG, V.V., TƯƠNG LAI SỚM MUỘN QUÝ VỊ CÀNG BỊ ĐAU ĐỚN VÌ BỆNH HOẠN, GÂY TỐN KÉM VÀ CỰC KHỔ CHO NGƯỜI THÂN, TÀI SẢN CÀNG TIÊU TAN.

* *

*

KHÔNG:

1. Không mua các gói bột chiên, nêm, gia vị của công ty [Vĩnh Xuân](#).
2. Không hay hạn chế tối đa ăn, bột ngọt thông thường, bột ngọt Knorr hoặc các bịch bột ngọt nêm thức ăn.
3. Không hay hạn chế tối đa ăn mì gói/ly và các loại như thế.
4. Không hay tránh tối đa ăn đồ biển khi ở xa bãi biển.
5. Không mua cá, tôm, hải sản tươi rói được ướp hóa chất ngoài chợ hay trong siêu thị.
6. Không ăn chuối già bán ngoài chợ hay chở trên xe ba-gác.
7. Không ăn sầu riêng hay mít ở VN ngoại trừ chính mắt ta thấy trái đó mới được hái từ trên cây xuống.
8. Không nấu nấm linh chi trồng ở VN liền mà phải ngâm 24 tiếng trước.
9. Không nên đứng ngay trước lò vi sóng khi đã bấm nút hâm đồ ăn.
10. Không nên xài lò vi sóng là tốt nhất vì người ta đã khám phá tai hại của nó.
11. Không mua các loại chè ngọt đã được nấu sôi rồi bỏ vào bọc ny-lon bán từ từ.
12. Không uống sữa đậu nành sôi nóng được múc vào ly ny-lông cho khách mới.
13. Không ăn xoài khi bụng đói hay sau bữa ăn.
14. Không ăn bưởi trước khi uống thuốc.
15. Không ăn bưởi khi uống rượu và hút thuốc lá.
16. Không ăn đậu phộng rang để nguyên vỏ.
17. Không ăn mặn, ăn càng nhạt càng tốt.
18. Không ăn uống nhiều đường, càng ít đường càng tốt.
19. Không ăn 3 món sau đây gây ung thư: 1. Cá muối TQ, 2. Thịt nướng (thơm, khét), 3. Trầu cau.
20. Không nên ăn sáng mỗi ngày hay thường xuyên làm hại gan, thận và gây ung thư: 1. Cháo nóng, 2. Ngũ cốc chế biến như cereal, 3. Thức ăn cay hay chua, 4. Bánh đông lạnh, 5. Thịt chế biến sẵn, 6. Bánh có đường, 7. Bánh nướng bơ, 8. Nước trái cây có đường, 9. Quá nhiều cà phê, 10. Sữa chua có hương vị, 11. Sữa lắc sinh tố, 12. Bánh mì nướng bơ thực vật, 13. Thức ăn có chất béo cao, 14. Thơm/Dứa, 15. Thức ăn nhanh.
21. Không ăn uống quá chua, nhất là khi bụng đang trống/đói.
22. Không hay tránh tối đa các thức ăn có trộn hàn the như chả lụa.
23. Không uống trà đặc, cà phê dõm, trà sữa và nước ngọt để bảo vệ thận.
24. Không ăn đồ đựng trong chai ngâm dấm bán ngoài chợ như măng, củ kiệu, cải, v.v..
25. Không nên ăn nhiều tôm.
26. Không chứa mật ong trong bình kim loại.
27. Không pha mật ong với nước sôi.

28. Không ăn mật ong với cơ.
29. Không ăn/uống mật ong nhiều với cua.
30. Không bỏ/trộn hành, hẹ và rau thì là khi thức ăn có pha mật ong.
31. Không uống mật ong sau khi ăn cá chép.
32. Không uống/ăn mật ong nhiều trong mỗi ngày.
33. Không cạo gió cho người bị bệnh cao máu, tim mạch
34. Không ăn nhiều tim động vật để giúp tim.
35. Không tự ý dùng toa thuốc bệnh tim để mua cho mình uống.
36. Không uống mỗi ngày 3-4 lon bia trong thời gian trên 5 năm.
37. Không ăn trái cây đã bị thối.
38. Không uống một loại trà liên tục trong nhiều tháng, năm, mà thỉnh thoảng nên đổi hiệu khác.
39. Không ăn vỏ ngon ngọt của quả táo, nhứt là người sau 60 tuổi.
40. Không ăn bí đỏ nhiều lần trong tuần, bí đỏ già lên men, khi bị rối loạn tiêu hóa, bị bảo quản trong tủ lạnh ngã màu.
41. Không ăn cho người bị thiếu máu não: 1. Thức ăn nhanh, 2. Thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp, 3. Thực phẩm chứa nhiều đường, 4. Gia vị, 5. Thức uống có chất cồn, 6. Nước ngọt có gas
42. Không nên ăn hay uống ngải cứu cho người yếu sinh lý.
43. Không nên hay tránh ăn qua đêm các thực phẩm sau: 1. Rau, 2. Trứng, 3. Cá và đồ biển
44. Không xào gan heo với giá.
45. Không nấu gan heo với cà rốt và rau cần.
46. Không ăn dưa chuột với cà chua.
47. Không pha trứng gà vào sữa đậu nành.
48. Không pha sữa bò với nước trái cây chua.
49. Không bỏ tỏi vào chiên trứng vịt.
50. Không trộn sữa đậu nành với đường đen.
51. Không uống nước trà sau khi ăn thịt chó hay thịt dê.
52. Không uống hay ăn thực phẩm nhiều vitamin C sau khi ăn động vật có vỏ như tôm.
53. Không nấu/trộn dấm vào thịt dê.
54. Không ăn rau dền sau khi ăn quả lê/táo.
55. Không ăn quả lê/táo sau khi ăn thịt ngỗng.
56. Không ăn/nấu thịt chó với tỏi.
57. Không ăn/nấu thịt chó với cá chép.
58. Không ăn/nấu bí rợ với cải thìa.
59. Không ăn khoai môn với muối tiêu.
60. Không ăn chuối hột với mật mía hay đường.

61. Không ăn dưa hấu sau khi ăn thịt dê.
62. Không ăn lê, táo, nho sau khi ăn củ cải trắng.
63. Không ăn hoa quả nhiều a-cit tanic như ổi, hồng, nho sau khi ăn hải sản.
64. Không ăn cà chua với khoai lang, khoai tây.
65. Không uống rượu mà ăn cà chua.
66. Không nấu đậu hủ với hành lá, hành tây.
67. Không ăn đào lông sau khi ăn thịt rùa.
68. Không bỏ trứng gà nấu chung với thịt rùa.
69. Không nấu thịt bò thêm hạt dẻ.
70. Không nấu cà-rốt và củ cải chung với nhau.
71. Không thêm nấm mèo đen vào thức ăn có củ cải.
72. Không nên ăn thịt bò mà uống rượu.
73. Không uống/ăn nhân sâm sau khi ăn hải sản.
74. Không dùng đồ kim loại để nấu nhân sâm.
75. Không dùng nhân sâm mà uống trà.
76. Không ăn hải sản mà uống rượu
77. Không ăn sô-cô-la mà uống sữa cùng lúc.
78. Không **chạy xe phun khói vào tận phòng khách.**
79. Không mua giá TQ (cọng no tròn, dài) mà ăn giá VN (ổm, tong teo).
80. Không mua gừng TQ (lớn, da trơn bóng, có thể cạo vỏ bằng móng tay) trong khi gừng VN thì ốm nhom, nhăn nheo.
81. Không mang Iphone hay smart phone ở **túi quần hay trước ngực.**
82. Không đổ hết nước mới nấu trong bình siêu tốc, mà nên chừa một ít.
83. Không nấu thịt gà với bắp cải, rau bẹ xanh, hành lá, rau răm, kinh giới.
84. Không hay tránh tối đa ăn **rau muống** ở VN.
85. Không nằm ngủ theo các cách sau: 1. Kê hai tay lên đầu, 2. Mở miệng khi ngủ, 3. Thường xuyên nằm ngửa, 4. Ăn trước khi ngủ, 5. Che mặt khi ngủ, 6. Nói chuyện nhiều khi nằm ngủ, 7. Tức giận khi ngủ, 8. Nằm ngủ ở chỗ thông gió nhiều, 9. Hai người mặt đối diện nhau, 10. Âu lo quá sức khi nằm ngủ.
86. Không uống sữa tươi đã khai để trong tủ lạnh trên 2 ngày.
87. Không nên bảo quản cà chua và dưa hấu trong tủ lạnh để chúng không mất chất dinh dưỡng và cũng không nên để khoai tây, tỏi, củ hành trong tủ lạnh.
88. Không ăn tiết canh, nhút là tiết canh heo, được làm bán dù ở trong nhà hàng sang trọng.
89. Không ăn nhiều đồ nóng, khó tiêu thường xuyên gây táo bón mà nên uống sữa tươi, ăn sữa chua, đu đủ, v.v., và thỉnh thoảng nên uống thuốc xổ.
90. Không hay tránh ăn tối đa CRACKERS, CHIPS, MUFFIN, DOGNUTS, ONION RINGS, V.V..

NÊN:

1. Nên (dành riêng cho phái **yeu** mà ở VN **hiếm người biết áp dụng**) bơm, rửa **thật sâu** bằng ống bơm hay ống chích 10cc bên TRONG ÂM HỘ hay SAU CỬA MÌNH bằng nước sát trùng (như hiệu BÉTADINE) sau khi có kinh nguyệt, trước và **sau** khi giao hợp.
2. Nên tập thể dục ít nhất 3 lần một tuần và nên chơi một môn thể thao hay luyện tập võ nghệ. Vương Đăng nhờ vậy mà đến 72 tuổi mới bị nhập bệnh viện lần đầu tiên vì bị ăn trúng độc nấm Linh Chi Việt Nam và bác sĩ chỉ vô hai chai nước biển là hết bệnh, 72 tuổi mới thay thủy tinh thể của hai mắt, 79 tuổi vẫn hưởng đời sống sinh lý bình thường, v.v..
3. Nên ý thức rằng tất cả các loại **khói** (xe, rác, bếp/lò, nhang tẩm thơm hóa chất, cỏ, lá cây, v.v.) đều **có hại** cho phổi, mắt, mũi, cuống họng, tim mạch sau thời gian dài (5-10 năm) bởi vậy chúng ta nên tránh hít/ngửi ngay từ bây giờ.
4. Nên bỏ rác vào bọc, rồi bỏ thùng rác thay vì đốt để tự ngửi và gây ô nhiễm môi trường.
5. Nên chạy bộ tại chỗ trong nhà nếu mập và không có chỗ chạy bên ngoài.
6. Nên xoa mỗi sáng: 1. Mặt, 2. Đầu, 3. Mũi, 4. Tai, 5. Ngón tay, 6. Sống lưng, 7. Bàn chân, 8. Sau cổ.
7. Nên ăn **nhiều cá** hơn thịt và đồ chế biến.
8. Nên nhai nhiều, nhai kỹ khi ăn.
9. Nên uống 1 trong 3 loại nước sau đây vào buổi sáng: 1. Nước chanh, 2. Nước dừa, 3. Trà gừng.
10. Nên ăn nhiều rau cải, các loại hạt (như hạt dẻ), các chất xơ hơn thịt và các thực phẩm chế biến có hóa chất.
11. Nên ăn kiềm mạch, các loại khoai (như khoai lang, khoai từ, khoai môn).
12. Nên ăn 7 loại rau chống ung thư: 1. Rau cải tổng quát, 2. Củ ca-rốt, 3. Cà tím, 4. Táo (Tây phương = apple), 5. Đu đủ, 6. Khoai lang tím, 7. Quả cherry Tây phương bao gồm dâu tây Đà Lạt.
13. Nên ăn nhiều các thực phẩm chế biến từ đậu nành nguyên chất.
14. Nên ăn nhiều ca-rốt, bí đỏ, khổ qua.
15. Nên ăn trái kiwi, cà chua, bí đao, trái táo tây (apple), hành tây, đậu đen, mận nhĩ đen là 8 thứ chống khối u, đông máu và ung thư.
16. Nên uống mỗi ngày 1 viên 500mg Omega 3 cho người từ 12 tuổi trở lên.
17. Nên ăn rong biển và rong biển trộn với củ cải trắng.
18. Nên ăn/uống càng **lạt** và càng **ít đường** càng tốt.
19. Nên chịu khó mang theo một cái ga-men để đựng nước súp nóng khi mua phở, bún bò, hủ tiếu, v.v..

20. Nên uống **càng ít càng tốt**: nước ngọt, trà đá (ngay sau bữa ăn)
21. Nên tránh uống càng nhiều càng tốt: rượu trắng, rượu mạnh Tây phương hay Đông phương.
22. Nên uống rượu vang đỏ, nhưng không quá 100 ml.
23. Nên uống ly nhỏ mật ong với nước ấm vào buổi sáng hay trước bữa ăn trưa.
24. Nên ăn sữa chua, phô mai bán trong siêu thị.
25. Nên ăn nho tím khô, nấm hương, mía, táo tàu và một ít hải sản (không bị dùng hóa chất để giữ tươi) nhằm mục đích bổ máu.
26. Nên ăn nghệ, gừng, tỏi, quế, v.v., để ngăn ngừa nhồi máu cơ tim.
27. Nên thực hiện 5 phương pháp bảo vệ lá gan như sau: a. Uống nhiều nước, b. Tâm thái cởi mở, c. Cân bằng chế độ ăn uống, d. Vận động, thể dục vừa phải, e. Ăn lót dạ trước khi uống rượu bia.
28. Nên ăn bưởi sau khi ăn hơi no hay no
29. Nên đựng mật ong trong bình thủy tinh.
30. Nên ăn càng ít càng tốt cá nướng, thịt nướng trên than củi vì chất benzopyrene gây ung thư.
31. Nên ăn bưởi sau khi ăn hơi no hay no.
32. Nên ăn phấn hoa đã được xử lý, tiêu độc, thoát mẫn.
33. Nên ăn sáng với bánh ít, bánh tét, bánh ú, bánh bò, bánh bao, bánh giò, các loại xôi, v.v., nếu thấy sạch sẽ để đổi món với phở, hủ tếu, mì, bún riêu, bánh canh luôn luôn có bỏ bột ngọt, bột nêm hay hóa chất độc hại.
34. Nên hạn chế tối đa ăn những món **dùng bột tấy nhiều như bún, bánh canh, phở**.
35. Nên thỉnh thoảng ăn cơm rượu.
36. Nên ăn bánh bông lan ở tiệm làm bánh sạch sẽ hay siêu thị.
37. Nên ăn các loại bánh nướng tại chỗ, nhỏ nhỏ như bánh bông lan.
38. Nên ăn tàu hủ nước nhưng dùng ga-men của mình để mua thay vì người bán đựng trong bọc, bao ny-lông, v.v..
39. Nên ăn các loại khoai luộc sạch sẽ như khoai lang, khoai môn, khoai từ, v.v..
40. Nên ăn các món sau cho người thiếu máu não: 1. Gan, 2. Sô-cô-la đen, 3. Các sản phẩm từ đậu nành, 4. Cá béo, 5. Trứng, 6. Các loại rau xanh.
41. Nên tránh ăn 4 thứ từ heo: 1. Tiết canh, 2. Gan, 3. Phổi, 4. Ruột.
42. Nên ăn hay uống nước giải cứu.
43. Nên ăn các thứ sau đây để giúp người bị bệnh tiền liệt tuyến: 1. Cà chua, 2. Bí đỏ và hột, 3. Bông cải xanh và các loại bông cải, 4. loại trái berry như dâu Đà Lạt, strawberry, blueberry, blackberry, v.v., 5. Hột có chất kẽm như hạt điều, hạt dẻ.
44. Nên ăn nhiều các loại rau rẻ ở VN như: vấp cá, lá quế, tía tô.
45. Nên ăn bánh mì, nui, mì Ý, pizza, KFC, các loại bánh Nam Mỹ, Hoa Kỳ hay Tây phương, v.v., thay vì cứ ăn cơm cháo mỗi ngày.

46. Nên ăn bánh khọt, bánh xèo, bánh nướng, chả giò, hột vịt lộn, v.v., để có thêm chất bổ dưỡng khác với cơm cháo.
47. Nên ăn sữa chua, uống sữa tươi để giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng hơn.
48. Nên nghe ĐTDD bằng tai **trái** và không áp sát điện thoại vào vành tai.
49. Nên đọc sách, coi máy vi tính (PC) với ánh sáng hay ánh đèn đầy đủ.
50. Nên vặn âm lượng nhỏ hay **thật nhỏ** khi nghe bằng thính cơ (earphone).

CÒN RẤT NHIỀU, E LÀM QUÝ VỊ NHỨC ĐẦU, VƯƠNG ĐĂNG XIN TẠM NGƯNG!!!

QUÁ NHIỀU ĐỂ NHỚ NÊN TƯƠNG LAI LÂU LÂU VƯƠNG ĐĂNG CŨNG PHẢI ĐỌC LẠI 140 CÂU NÀY ĐỂ BỊ QUÊN CÀNG ÍT CÀNG TỐT!!!

CẢM ƠN TẤT CẢ QUÝ VỊ ĐÃ ĐỌC XONG!!!

VƯƠNG ĐĂNG

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8800 TÁC PHẨM