

## PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH BẰNG CÁCH NHAU DẦU MÈ

Bài sau đây được dịch từ một trong những bài của Youthing Strategies đăng trong website <http://www.youthingstrategies.com/results.htm>

### Những báo cáo mới về lợi ích cho sức khỏe qua việc dùng dầu mè ép

**Youthing Strategies** thường xuyên nhận được thông tin về những lợi ích qua việc sử dụng dầu mè do các khách hàng gửi đến. Maharishi Mahesh Yogi sở hữu một trung tâm y khoa rất lớn ở Lancaster, Massachusetts. Tại đây các bác sĩ Ayurveda (Bác sĩ Đông Y truyền thống Ấn Độ) nói rằng các chi nhánh của trung tâm y khoa này ở Karachi, Ấn Độ, đã dùng dầu mè để làm tan mỡ trong các mạch máu ở tim. Các bác sĩ tại đây chỉ đơn giản đặt bệnh nhân nằm trên bàn khám bệnh. Trên ngực bệnh nhân, dùng đậu xanh làm hồ, họ đắp một con đê bao quanh vùng trái tim, rồi đổ dầu mè ấm vào trong. Để yên 20 phút. Làm như vậy trong 10 ngày liên tiếp. Sau 10 ngày này, theo lời các bác sĩ Ayurveda, các mạch máu bị tắc nghẽn ở tim của bệnh nhân đã được thông.

Một nghiên cứu được thực hiện ở Úc năm 1992 đã đưa ra chứng cứ rằng Oleic Acid có thể giảm serum cholesterol. Dầu mè có khoảng 50% Oleic Acid.

Gần đây chúng tôi có nhận được một báo cáo y khoa về việc sử dụng dầu mè.

Bác sĩ Karach đã tường trình bản báo cáo này trước Hội Nghị All-Ukrainian. Tham dự Hội Nghị có các bác sĩ chuyên khoa ung thư, các nhà vi khuẩn học thuộc Hội Khoa Học USSR. Bác sĩ Karach giải thích tiến trình chữa lành đơn giản khác thường bằng cách dùng dầu mè ép (cold pressed sesame oil). Kết quả của phương pháp trị liệu này đã gây ra những kinh ngạc lẫn nghi ngờ về nội dung của bản báo cáo.

Dù thế nào đi nữa, tin hay không, sau khi xem xét kỹ hơn về những tác dụng của phương pháp trị liệu dầu mè, người ta có thể thử nghiệm trên chính mình để chứng minh giá trị và sự hiệu nghiệm của nó.

Thật lạ lùng vì phương pháp chữa lành chắc chắn vô hại này lại có thể đem lại những kết quả tốt đẹp như vậy. Phương pháp đơn giản này có hiệu lực chữa trị nhiều bệnh khác nhau, trong một số trường hợp có thể giúp bệnh nhân không cần phải giải phẫu hay uống những loại thuốc gây biến chứng có hại.

Điểm độc đáo của phương pháp chữa lành này là tính đơn giản. **Phương pháp chỉ gồm việc làm luân chuyển dầu mè trong miệng.** Tiến trình chữa lành được hoàn thành bởi chính cơ quan của con người. Nhờ vậy nó có thể chữa lành các tế bào, các mô và tất cả các cơ quan cùng một lúc ; cơ thể tự loại trừ các độc tố mà không gây xáo trộn nào cho các tế bào lành mạnh.

Bác sĩ Karach nói rằng con người chỉ mới sống được nửa cuộc đời của họ. Người ta có thể sống từ 140 đến 150 tuổi. Bác sĩ cho rằng những bệnh sau đây có thể được chữa cách hiệu quả với phương pháp trị liệu dầu mè: nhức đầu (headaches), viêm cuống phổi (bronchitis), phổi và gan (lung and liver conditions), nhức răng (toothache), nghẽn mạch máu (thrombosis), các bệnh về máu (blood diseases), đau khớp (arthrosis), tê liệt (paralysis), nấm chàm (eczema), loét dạ dày (gastric ulcers), bệnh đường ruột (intestinal disorders), các bệnh tim và thận (heart and kidney ailments), viêm não (encephalitis), thần kinh (nervous conditions) và các bệnh phụ nữ (female disorders).

Liệu pháp dầu mè có **tác dụng cả phòng bệnh lẫn chữa bệnh.** Bác sĩ Karach nói: "Với liệu pháp dầu, tôi đã khỏi bệnh nhiễm trùng máu kinh niên 15 năm. Và trong ba ngày đầu của thời gian dùng liệu pháp này, tôi được khỏi bệnh đau khớp nặng đã khiến tôi phải nằm liệt giường."

## Thực hành:

Buổi sáng trước bữa điểm tâm, lúc bụng đói hoàn toàn, bạn lấy một muỗng canh dầu mè đổ vào miệng nhưng đừng nuốt. Dầu được luân chuyển từ từ, kéo qua răng và chạm vào tất cả các phần của màng nhầy trong khoang miệng từ 15 đến 20 phút. Dầu được nhai và hòa kỹ với nước bọt. Việc nhai kích thích các enzymes và các enzymes này rút các chất độc ra khỏi máu. Vì vậy, không được nuốt dầu vì dầu đã thấm chất độc. Khi việc nhai tiến hành, dầu trở nên loãng hơn và chuyển thành màu trắng. Nhai xong 20 phút nhổ dầu ra vào bồn cầu.

Nếu thấy dầu mè vẫn còn màu vàng, có nghĩa là bạn đã không nhai kỹ hoặc nhai chưa đủ lâu. Sau khi nhổ dầu ra thì súc miệng vài lần để rửa miệng. Tốt hơn nữa là dùng một ly nước muối ấm để súc miệng, nửa muỗng cà phê muối, nửa muỗng cà phê baking soda hoà vào một ly (1 xi=8oz) nước ấm. Nếu không có baking soda thì dùng một muỗng cà phê muối. Răng, lợi và lưỡi cần được rửa cẩn thận. Có thể đánh răng bằng muối, hoặc đánh răng bằng kem đánh răng như thường ngày. Bạn có thể đổ thêm nước lạnh vào phần nước muối còn lại để làm giảm bớt độ mặn, sau đó để nghiêng ly nước này dưới mũi, nhẹ nhàng hít nước muối vào mũi để rửa đường mũi, nhẹ nhàng xì mũi ra. Bồn rửa mặt cần được rửa sạch vì nước súc miệng bạn nhổ ra có chứa vi trùng và chất độc của cơ thể. Nếu để một giọt nước này dưới kính hiển vi có độ phóng đại 600 lần, bạn có thể nhìn thấy những con vi trùng đang phát triển ở giai đoạn đầu. Điều quan trọng bạn cần chú ý là trong tiến trình nhai dầu, việc chuyển hoá trong cơ thể bạn được nhân thêm lên. Nhờ đó bạn được gia tăng sức khỏe.

Một trong những kết quả trước mắt của tiến trình chữa lành này là làm chắc lại những răng bị lung lay, chữa khỏi bệnh lợi răng chảy máu, và làm trắng răng. Tốt nhất là thực hành việc nhai dầu trước bữa ăn sáng. Để mau khỏi bệnh, bạn có thể làm ngày ba lần, nhưng luôn luôn trước bữa ăn khi bụng đói hoàn toàn. Việc thực hành nhiều lần này diễn nhanh và làm cho tiến trình chữa lành hiệu nghiệm hơn.

### Thực hành bao lâu?

Thực hành cho tới khi bạn có lại sức khỏe ban đầu và ngủ ngon giấc. Ai thực hành phương pháp này cách trung thành sẽ thức dậy tinh táo, khoan khoái vào buổi sáng; lại được thêm ăn ngon và tăng trí nhớ.

### Những dấu hiệu chữa lành:

Những người mắc bệnh lâu năm có thể có dấu hiệu bệnh như nặng thêm lúc bắt đầu thực hành. Bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng tình trạng này là dấu hiệu của bệnh đang trong tiến trình chữa khỏi. Cũng có thể xảy ra việc thân nhiệt tăng thêm. Tình trạng xấu này chỉ xảy ra vài ngày, sau đó sẽ thấy khá hơn.

### Chú ý:

Cho dù phương pháp trị liệu này có thể rất hữu hiệu cho con người, nó vẫn không thay thế việc điều trị hiện tại của bác sĩ. Khi thấy triệu chứng gia tăng cần báo cho bác sĩ biết để xem xét những triệu chứng này xảy ra do nằm trong tiến trình chữa lành hay là do tình trạng nặng hơn thật sự của bệnh nhân cần phải chữa ngay.

### Thực hành thường xuyên không?

Câu hỏi về việc thực hành ngày bao nhiêu lần và trong bao lâu chỉ có thể trả lời căn cứ trên bệnh

tình của từng người. Bệnh cấp tính thường thấy kết quả khả quan rất nhanh, chỉ trong vòng hai tới ba ngày. Bệnh kinh niên thường đòi thời gian lâu hơn, có khi cả năm. Cho nên đừng bao giờ nản lòng hay bỏ cuộc!!!

\*\* Mua loại dầu mè vàng, loại dầu ép dùng để ăn salad. Đừng mua loại chịu được nhiệt độ cao dành cho chiên lâu, vì bị mất nhiều chất.

oOo

## KINH NGHIỆM CỦA NHỮNG NGƯỜI XỬ DỤNG LIỆU PHÁP NHAI DẦU ( LPND )

<http://www.oilpulling.com/users.htm>

Kết quả cuộc điều tra về LPND của một tờ báo ở Ấn Độ: Năm 1996, sau những đợt bài liên tục về LPND được đăng vào mỗi Chúa Nhật, Andhra Jyoti, trong tờ nhật báo Telugu, chỉ đạo một cuộc điều tra để tìm ra những loại bệnh đã được chữa cũng như hiệu nghiệm của LPND. Trong 1041 người trả lời, 927 người (89%) báo cáo đã được chữa một hay nhiều bệnh. 114 người (11%) không báo cáo bệnh nào được chữa cả. Bảng phân tích cho biết sự chữa lành của các loại bệnh kinh niên như sau:

Đau nhức trong thân thể và những vấn đề có liên quan đến cổ và đầu 758 trường hợp.  
Dị ứng và đường hô hấp, những liên quan đến phổi như suyễn, viêm cuống phổi, v.v... 191 trường hợp.

Bệnh về da như lông ben, ngứa, thẹo, đốm đen, nám chàm,.... 171 trường hợp.

Đường tiêu hóa 155 trường hợp.

Táo bón 110 trường hợp.

Thấp khớp, đau khớp 91 trường hợp.

Tim, nghẹt mạch máu tim 74 trường hợp.

Tiểu đường 56 trường hợp.

Trĩ 27 trường hợp.

Những bệnh có liên quan đến hệ sinh sản của phụ nữ 21 trường hợp.

Viêm tủy xám, ung thư, cùi, thận đa u nang, neural fibroma, tê liệt... 72 trường hợp.

### Những lời chứng về những bệnh khác nhau đã được chữa lành:

Có nhiều lời chứng về bệnh đã được chữa lành từ những người khác nhau về tuổi tác, về phái nam hoặc nữ, về thời gian mang bệnh. Nhiều chứng cứ hơn nữa đã được viết trong quyển "**Oil Pulling and Heathy Habits**" (Liệu Pháp Dầu và Thói Quen Lành Mạnh) của bác sĩ Karach. Những lời chứng dưới đây cho thấy hiệu quả của LPND.

**1- Tôi 56 tuổi.** Tôi đã phải chịu khổ vì bị dị ứng và suyễn từ năm 11 tuổi khi tôi có chu kỳ kinh nguyệt lần đầu. Sau chu kỳ này, mỗi khi gọi đầu là tôi bị suyễn, ho và có đờm. Rất nặng. Mỗi tháng bị hành hạ vì bệnh như vậy 3-4 ngày. Thêm vào đó bất cứ khi nào gọi đầu, tôi đều bị cùng loại dị ứng như nhau. Tôi đã thử mọi cách chữa trị trong 45 năm nhưng vẫn không thuyên giảm chút nào. Tôi đã sống với thuốc men mà bệnh vẫn hoàn bệnh. Bác sĩ có khi chẩn đoán tôi bị bệnh tim. Tôi đã mất hy vọng sống. Đời sống trở thành một gánh nặng và không ổn định. Vào giai đoạn này, ngày 3 / 3 / 1994 tôi gặp T Koteswara Rao trong một đám cưới, ông đến với tôi, giải thích cho tôi về LPND và khuyến khích tôi thực hành. Sau 2 tháng thực hành LPND, bệnh tình có vẻ trầm trọng hơn một chút. Tôi chấp nhận nó như tiến trình trong phản ứng chữa lành và tự an ủi với hy vọng rằng tôi sẽ được chữa khỏi hoàn toàn sau này. Những phản ứng này kéo dài 2 tháng. Bây giờ sau 9 tháng thực hành LPND, tôi đã có được sức khỏe tuyệt vời. Hết suyễn, hết các đau đớn ở khớp xương hay ở cơ thể, hết bị

nám và da trở nên sáng hơn, việc tiêu hóa tốt hơn và tôi có thể ăn bất cứ thức ăn gì mà không sợ dị ứng nữa.

Lời khuyên của tôi cho tất cả phụ nữ là, thực hành LPND cho mọi vấn đề về sức khỏe thì các bạn sẽ giữ được sức khỏe, và càng ngày càng nhìn đẹp ra hơn.

Ms. V.Lakshminarsamamba, Krishna Dt, AP.

## 2- Suyễn vì Dị Ứng- Kinh nghiệm phần khởi

Vào ngày đầu tiên 25-2-1995 thực hành LPND , một niềm phấn khởi và vui mừng đã bùng lên trong tôi khi tôi cảm được vị tươi mát trong môi miệng. Bởi vì tôi là người nghiện thuốc xì gà. Nhờ LPND, tôi đã bỏ được nghiện hút vào 28-3-1995 Tôi đã có thể đi làm với sự gia tăng năng lực, tăng khả năng tập trung và bớt nóng tính hơn. Mũi của tôi đã được thông và sạch.

Tôi bị suyễn vì dị ứng với thức ăn trong 20 năm từ tháng 9-1975. Cuối tháng 3-1995 (một tháng sau LPND):

Tôi không cần dùng bình thở oxy cho bệnh suyễn nữa.

Chứng tay chân bị tê biến mất vào tháng 4 -1995.

Sự đau đớn ở chân và khớp xương do đi lại không còn nữa vào tháng 4-1995.

Ăn thấy ngon miệng và có sinh lực hơn.

Bây giờ tôi được miệng thơm, sức khỏe tốt và ngủ ngon nhờ LPND.

Prof V.R.R.M. Babu, (57 years), Geology Dept, Andhra University, Waltair

## 3- Viêm cuống phổi vì dị ứng và thờ khò khè.

Ba tháng vừa qua, hai vợ chồng tôi thực hành LPND hàng ngày cách trung thành. Tôi bị chảy nước mũi liên tục, nặng. Bây giờ ngay vừa sau khi bắt đầu thực hành LPND, nước mũi chỉ còn chảy chút ít , ngày hôm sau đã được khỏi. Tôi cũng thường bị những cơn ho dữ dội mà lại không kéo dờm ra được. Bây giờ nước mũi không còn chảy sau những cơn ho. Vợ tôi bị viêm cuống phổi vì dị ứng, hơi thở khò khè vì bụi bặm hay bị lạnh trong những chuyến đi xa. Cô ấy thử LPND trong 3 tháng thì hết bệnh.

Dr. P.V.R.D.N. Prasad Sarma, (practicing since 1955), Machilipatnam, AP

## 4- Ung thư.

Quan trọng hơn cả, tôi ( Bác sĩ S.Chandramoudi) muốn viết về 3 trường hợp ung thư. Hai trường hợp ung thư biểu bì tử cung. Trong trường hợp thứ ba, một bướu ác tính to hơn quả banh tennis mọc ở xương hàm. Trong vòng 2 tháng thực hành LPND, hai trường hợp ung thư biểu bì chảy máu tử cung thuyên giảm nhiều, sức khỏe tổng quát tăng nên bệnh nhân tin chắc rằng rồi họ sẽ được khỏi bệnh. Bạn biết niềm tin giúp cho bệnh mau lành hơn cả thuốc men.

Trường hợp bướu ác tính thì sau 1 tháng dùng LPND , mủ chảy ra ngoài qua một lỗ trên xương hàm. Sau 3 tuần, mủ ngưng chảy, lỗ chảy mủ đóng miệng, bướu nhỏ lại gần như bình thường.

Trong cả 3 trường hợp này, thuốc của tôi cho toa chỉ làm giảm bớt tạm thời.

Tôi hy vọng họ sẽ hoàn toàn được chữa lành.

Trường hợp đau khớp xương, bệnh thuyên giảm sau 8 tháng điều trị với thuốc của tôi, thì với LPND chỉ cần 2 tháng.

Về dị ứng, suyễn và các bệnh về răng, kết quả thật phi thường. Thuốc uống chỉ làm tạm thời giảm bớt. Tôi hy vọng LPND sẽ chữa lành hoàn toàn cho họ.

Dr. S.Chandramouli, Homeopath, Gollalamamidalam, E.G. Dt., AP.

#### 5- Táo bón – Trị. " Với LPND Sức Khỏe Là Vàng"

Tôi thực hành LPND một năm qua, không bỏ ngày nào. Năm nay 82 tuổi. Tôi bị táo bón và trĩ 40 năm. Tôi đã đi nhiều bác sĩ, uống nhiều loại thuốc, nhưng bệnh chỉ giảm bớt tạm thời. Chỉ trong 2 tuần dùng LPND, tôi đã bắt đầu thấy bớt. Không còn đau lúc đi cầu, viêm và trĩ giảm đi. Tôi đi cầu dễ dàng không ra máu nữa. Ngủ an lành và hạnh phúc ban đêm. Chứng khó tiêu, ăn không ngon biến mất. Hàng mấy chục năm đau đớn đã qua nhờ LPND.

Phương pháp điều trị cổ truyền Ấn Độ của chúng ta thật là giải pháp cho mọi căn bệnh. Thật tốt cho mọi người để thực hành.

Padma Bhusan Sri Kalogi Narayana Rao, People's Poet, Tirupathi, A.P

#### 6- Tiểu đường – Có thai – Sinh con

Tôi 41 tuổi. Tôi bị tiểu đường và không có con. Sau khi thực hiện LPND 3 tháng, tôi có thai. Lúc mang bầu, lượng đường trong máu tăng lên. Tôi ngưng LPND vì nghĩ rằng liệu pháp này làm bệnh nặng hơn. Khi tôi được biết sự gia tăng này là dấu hiệu của sự chữa lành, tôi dùng LPND trở lại. Lượng đường trong máu hạ xuống và tôi tiếp tục thực hành suốt thời kỳ mang thai. Khi sinh tôi bị mổ để lấy con tôi ra. Bác sĩ thử lượng đường của cả mẹ và con. Cả hai mẹ con đều không bị tiểu đường. Vết mổ mau lành và được cắt chỉ vào ngày thứ bảy. Bác sĩ kinh ngạc sao kết quả lại tốt như vậy được.

LPND đã đồng thời đã chữa lành cho tôi thêm bệnh này nữa:

Tôi nặng 90kg, cao 1m48 với hai chân cong và yếu. Khi đi chân của tôi thường bị nhiễm trùng và mủ rỉ ra. Nhờ LPND rồi đi bộ hàng ngày, tôi trở nên mạnh hơn và có thể bước lên cầu thang dễ dàng.

LPND giúp giảm đường trong máu dần dần và bệnh tiểu đường được chữa khỏi. Nước da nhuận sắc, sáng hơn, những vết nám hoặc vết đốm màu trong người biến mất.

Cơ thể mạnh mẽ ra, răng chắc, lợi tốt, tóc bạc đổi thành đen và ngưng bị bạc.

Mrs. AVL Umamaheswari, Commercial Tax Dept, Eluru, A.P.

#### 7- Tiểu Đường

Ở tuổi 74 trở lên, thật khó mà hy vọng kết quả lạ thường từ bất cứ loại vật lý trị liệu nào. Tuy nhiên tôi phải nói rằng điều mà tôi kinh nghiệm qua LPND thực là phép lạ khó tin.

Tiểu đường đã gây phiền phức cho tôi 13 năm qua. Bây giờ lượng đường trong máu của tôi ở mức bình thường dù tôi không uống thuốc. Tôi đã không uống bất cứ loại thuốc nào nữa kể cả vitamins, enzymes...

(Swami Swarupanand Bharati, (K.R.K.Chetty,IPS,D.I.G.(Retd)), Hyderabad

## 8- Tim

Bản tường trình của Brudadier (đã nghỉ hưu) về căn bệnh tim như sau:

Tôi bị cơn đau tim (heart attack) tháng 2-1987. Hình chụp mạch máu tim cho thấy tôi có 2 mạch bị nghẹt hoàn toàn. Trong hơn 11 năm, tôi sống bằng thuốc men. Tôi bị bệnh chân tay run rẩy ( Parkinson's disease) 5 năm vừa qua và cũng phải uống thuốc hàng ngày.

Tôi bắt đầu thực hành LPND ngày 15-2-1998 trong 5 tháng trọn. Tôi chỉ thực hành ngày một lần vào buổi sáng. Kết quả được như sau:

- \* Cao máu - đã giảm xuống rất nhiều. Bây giờ thường là 130/80.
- \* Khó thở - Biến mất. Điều này có nghĩa là sức chịu đựng các lần tập thể dục được tăng cường.
- \* Mất ngủ - Bây giờ tôi ngủ rất ngon, không còn phải thức dậy vài lần để đi tiểu ban đêm nữa.
- \* Ngáy - Hết hoàn toàn làm hài lòng mọi người trong gia đình.
- \* Đờm - Đã thường là phiền toái chính cho tôi. Nay cũng khỏi.
- \* Lợi răng - Rất tốt, đỏ, không còn chảy máu nữa.
- \* Răng - Sạch hơn và chắc hơn.
- \* Ngứa - Biến mất.
- \* Những đốm máu bầm gần mắt cá chân - 90-95% biến mất. Da, thường là đen nay trở nên trắng ( nhờ máu lưu thông tốt).
- \* Gân máu - Thường nổi lộ ra, đặc biệt ở hai bàn tay, bây giờ hai tay đã mịn màng và các mạch máu, gân máu trở nên mềm đi.
- \* Tính khí nóng nảy, bất thường -Bây giờ khoan hoà hơn với 90% tiến triển.
- \* Run rẩy không làm chủ được - Có tiến triển 40%.
- \* Chức năng của tay chân bị giảm - đặc biệt chân tay phải, có dấu hiệu tiến triển, biểu hiện qua việc viết tay khoảng 60-70%.
- \* Chân và mắt cá sưng - Giảm 50-60%.
- \* Thị giác – Phải dùng kính đọc sách trong 25 năm, nay tôi thật vui mừng và ngạc nhiên khi thấy mình có thể chơi bài Tây ( gốc ở Nga) lần đầu tiên không phải mang kính.
- \* Chóng mặt - Giảm nhiều.
- \* Trí nhớ - Tăng nhiều.
- \* Tổng quát - Thờ ờ dễ dàng, máu lưu thông tốt, phản xạ nhanh, sức chịu đựng dẻo dai hơn, tính hiền hòa hơn và đi bộ dễ dàng không bị mệt mỏi.
- \* Thuốc men - Giảm dần, không phải dùng thuốc ngủ cũng như thuốc cho chân tay run nữa. Khả năng tiêu hóa tuyệt vời. Tăng tốc độ viết , đánh máy và cánh tay phải mạnh hơn biểu tỏ sự tiến triển toàn bộ. Da đẹp hơn và sáng.

Brig (Retd) T.S.Chowdary, (63years), Janakpuri, New Delhi

## 9- Tâm thất trái.

Gần đây tâm thất trái của tôi không thi hành chức năng của nó được. Sau 15 ngày thực

hành LPND, qua siêu âm điện đồ, tôi thấy có biến chuyển tốt hơn. Tôi bị loét ruột 30 năm , LPND đã chữa khỏi như một phép lạ, tôi không còn phải dùng thuốc nữa.

Nhiếp hộ tuyến (Benign Hypertrophy of Prostate ) bị sưng mấy năm nay, sau khi thực hành LPND chứng hay tiểu đêm của tôi đã giảm nhiều.

Những bệnh nhẹ khác như : sưng miệng, sưng lưỡi, ngứa da ở ngực và cổ, nám da cũng đồng thời khỏi luôn.

Sau LPND, tôi thấy lòng bàn tay thật hồng hào. Tôi đến phòng xét nghiệm để thử hemoglobin. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy lượng sắc tố này đã tăng từ 11 gms tới 12,4gms trong thời gian 2 tháng.

G.B.Rao, Rajamundry, A.P

### 10- Bệnh hôi miệng.

Tôi bị bệnh hôi miệng và miệng có mùi 8 năm qua. Mùi hôi không thể nào khử hết trừ khi đi nha sĩ để được tẩy răng và uống thuốc, nhưng cũng chỉ tạm thời giảm bớt mà thôi. Sau 5 tháng thực hành LPND, mùi hôi của miệng đã hết hoàn toàn, mùi thì giảm dần. Tôi tin rằng tôi sẽ khỏi bệnh. LPND đã giúp tôi có lại được sự tự tin trong tình trạng vô vọng. Tôi đã thờ ra hít vào một cách sung sướng và thấy mình như được tái sinh lại.

G.B.Rao, Rajamundry, A.P

### 11- Bệnh loét miệng.

Tôi là một trong những bệnh nhân bị loét miệng từ 12 đến 15 năm qua. Sau khi đọc một bài về LPND của tờ nhật báo xuất bản ở Kannada Prabha , tôi bắt đầu thực hành 2 lần mỗi ngày ( sáng và chiều) từ 27-6-1995 đi đôi với việc uống thuốc. Trong khoảng 2-3 tháng đầu, bệnh giảm 25%. Sau đó tôi được nhiều lợi ích hơn trong 4-5 tháng. Sau đúng 6 tháng, kết quả 100% đồng thời giảm uống thuốc. Bây giờ sau đúng 7 tháng tôi hoàn toàn không dùng thuốc nữa và không còn phải phàn nàn về loét miệng từ 2-3 tháng nay. Vì vậy tôi sung sướng nói rằng tôi đã được thoát khỏi cái bệnh lâu dài nhờ LPND.

Salamander Shiny Parkal, Manipal

### 12- Bệnh nhược cơ nặng - Chứng song thị ( thấy một thành hai)

Năm 1980 tôi 36 tuổi, tình hình tôi bị chứng song thị, mắt bên phải không mở ra được. Bác sĩ chẩn đoán đó là chứng bệnh nhược cơ nặng, và cho thuốc uống. Trong năm 1993, tôi bắt đầu thực hành LPND. Sau đó tôi không uống thuốc nữa, chỉ dùng phương pháp này. Bệnh nhược cơ nặng đã được chữa khỏi mà không cần thuốc. Khi tôi ngừng LPND một tháng thì bệnh trở lại. Bây giờ tôi chỉ thực hành LPND mà không uống bất cứ loại thuốc nào.

T. Brahmaji Rao, Pedavadlapudu, Guntur Dt. A.P

### 13- Đau lưng – Đau cổ.

Tôi bị đau lưng 10 năm. Tôi đi vài bác sĩ. Các bác sĩ đều chữa cùng một cách nhưng tôi

không được giảm bớt chút nào. Bao giờ đi ngủ tôi cũng phải dùng thuốc như Brufen, Voveran và những loại thuốc khác hàng ngày.

Sau khi đọc bài của Sri Tummala Koteswara Rao về LPND, tôi thực hành ngay và bắt đầu thấy tiến triển trong vòng 15 ngày. Trong vòng 3 tháng, những cơn đau hạ xuống nhiều. Bây giờ được 6 tháng thì có kết quả 90%. Đồng thời với giảm đau lưng, đau cổ và nách được khỏi luôn. Tôi không phải dùng thuốc giảm đau lưng nữa. Tôi không dám bỏ LPND.

Sau khi thấy có kết quả tốt cho chính mình, tôi bắt đầu diễn thuyết ở Telugu về " Giữ Gìn Sức Khỏe bằng Thực hành LPND " trong nhiều trường học ở địa phương và qua các hội nghị. Tất cả đã thực hành và hầu hết đã được rất nhiều lợi ích.

Dr.V.Prabhakar(48years) MDS (Madras), Guntakal A.P

#### 14- Đau lưng và Thấp khớp.

Tôi bị đau thấp khớp ở đầu gối đã 10 năm, và đau phần dưới lưng 20 năm. Tôi đã thử vài loại được thảo và chỉ được giảm đau tạm thời. Tôi bắt đầu LPND ngày 17-11-1995 và quan sát phép lạ xảy đến cho tôi. Trong 5 ngày đầu, chứng đau thấp khớp ở đầu gối và đau lưng hoàn toàn được chữa khỏi. Thật là không thể tin được về cách mà đau thấp khớp ở đầu gối ( arthritis in the knees) được chữa trong khi thuốc men không làm được.

Subedar Juvva Gandhi, Sub-area HQ, Karnataka, Bangalore.

#### 15- Đau đầu gối và mắt cá chân.

Mặc dù tôi đã đọc những bài tường thuật về hiệu quả chữa lành của LPND, tôi vẫn không thực hành cho đến khi anh tôi được khỏi bệnh suyễn và khuyên tôi thực hành. Tôi đã không thể ngủ được dưới quạt máy hay những nơi trống có gió lùa vì mũi tôi thường bị nghẹt. Tắm nước lạnh là một việc đáng sợ khác. Sau LPND, tôi có thể ngủ ngay dưới quạt máy quay với số nhanh nhất mà không sao cả. Những cơn suyễn cũng biến mất. Đau nơi đầu gối trái và mắt cá chân phải đã 3,4 năm nay cũng không còn nữa. 20 năm bị bệnh trĩ cũng hết cách lạ lùng.

Prof.T.Venugopal Rao, Principal, Vishaka Institute of Professional Studies, J.R. Nagar, Vishakapatnam, A.P

#### 16- Bệnh da - Nấm chàm.

Tôi 79 tuổi, là giáo viên đã về hưu. tôi muốn được khỏe mạnh qua LPND nên đã thực hành mỗi ngày một lần từ tháng 9-1995. Tôi bị nấm chàm đã 30 năm ở chân trái. Dù đã được chữa nhiều cách, nấm vẫn cứ nằm đó. Tương tự nơi ngón tay trở bên phải nấm chàm đã ở đó 10 năm. Tôi bị đau phía dưới lưng vài năm. Đó là chứng sưng đốt xương sống. Tôi thực hành LPND 1 năm và 8 tháng. Đau lưng dưới hoàn toàn khỏi. Nấm chàm ở ngón tay trở phải cũng hết và da được bình thường. Nấm ở bên chân trái được khỏi chỉ thỉnh thoảng bị ngứa một chút. Tôi chắc chắn rồi cái ngứa này cũng sẽ bỏ tôi. Sự chữa trị thật đơn giản nhưng đây hiệu quả đến kinh ngạc.

C.V.Purnachandra Rao, Chennai, T.N

## 17- Răng Đau và Răng Lung Lay.

Tôi 86 tuổi. Tôi bị đau răng. Nhức răng thật là khổ sở. Là một người hay hoài nghi, tôi nghĩ tôi thử LPND xem sao trước khi đến nha sĩ. Chỉ vừa mới thực hành hai ngày thì những cơn nhức răng kinh khủng hạ xuống. Thêm hai ngày nữa thì khỏi nhức hoàn toàn. Cái đau tập trung ở một răng cửa chỗ chân răng bị nhiễm trùng và lung lay. Tôi bắt đầu tin ở sự hiệu nghiệm của LPND và tiếp tục thực hành trong 2 tuần. Cái răng đau được chắc lại như một phép lạ, và bây giờ tôi có thể cắn trái cây hay những đồ ăn không cứng lắm. Đây là sự thay đổi tận gốc... Cám ơn LPND.

G.R.Bhagavannarayana,(Retd,Govt service), 86 years, Rajamundry,533 105 AP.

## HỎI VÀ ĐÁP

<http://www.oilpulling.com/faq.htm>

### 1- Lúc nào tốt nhất để thực hành Liệu Pháp Nhai dầu ( LPND ) ?

Buổi sáng sau khi đánh răng và nạo lưỡi lúc bụng đói hoàn toàn. Một giờ sau khi uống nước , trà, cà phê hay nước trái cây nhưng trước bữa điểm tâm.  
Tốt nhất là khi sức khỏe bạn không được tốt vì bất cứ vấn đề gì, hãy thực hành LPND để nhanh chóng lấy lại sức khỏe.

### 2- Ai có thể thực hành LPND?

Mọi người từ 5 tuổi trở lên có thể thực hành. Đối với trẻ em chỉ dùng một muỗng cà phê ( 5ml ) dầu mè. Người đeo răng giả nên tháo răng giả ra trước khi nhai dầu. Phụ nữ có thể thực hành trong thời gian có kinh nguyệt hay mang thai.

### 3- Phải chờ bao lâu mới được ăn và uống sau khi dùng LPND?

Sau khi thực hành xong, bạn súc miệng bằng nước muối ấm và có thể ăn hoặc uống ngay.

### 4- Còn có loại dầu nào khác dùng cho LPND không?

Ngoài dầu mè, có thể dùng dầu hoa hướng dương (refined sunflower oil). Cả hai loại dầu này đều công hiệu trong việc chữa trị các vấn đề của sức khỏe. Nhiều người nghiệm thấy rằng dầu mè tốt hơn. Những loại dầu khác cũng có người thử nhưng không thấy họ viết bài tường thuật về kết quả khả quan để tôi có thể đề nghị. Vài loại dầu khác có thể thích hợp cho một số bệnh riêng nào đó, nhưng tôi không đề nghị dùng các loại dầu đó cho việc thực hành hàng ngày.

### 5- Số lượng dầu 10ml ( 2 muỗng cà phê ) thì quá ít cho LPND. Chúng ta có thể dùng 20ml được không?

Khi chúng ta thực hành LPND thì toàn thể số dầu đó sẽ trở nên loãng như nước, không còn cảm giác dầu trong miệng nữa. Khi việc này xảy ra, chúng ta dùng toàn thể lượng dầu cho mục đích của LPND. Việc này xảy ra trong vòng 15 đến 20 phút cho hầu hết người thực hành. Nếu lượng dầu được tăng lên thì sẽ cần nhiều thời gian hơn cho dầu trở nên loãng như nước và có màu trắng. Mà nhiều người lại không muốn tăng thêm thời gian nhai dầu. Nhờ dầu ra khi dầu vẫn chưa loãng thì phí dầu và không cảm được sự tươi mát như yêu cầu. Nếu bạn cảm thấy việc thêm vài ml dầu là

cần thiết thì cứ thử, chẳng có gì hại cả. Đây là lý do tại sao chỉ 5ml ( 1 muỗng càphê ) được đề nghị cho trẻ em.

## **6- Chúng ta có thể làm việc khác trong khi thực hành việc nhai dầu không?**

Không. Chúng tôi khuyên bạn hãy nhai dầu từ từ, chậm chậm, cảm ngược lên trong tư thế ngồi, để thấy rằng dầu được kéo qua răng và chạm vào tất cả các phần của màng nhày trong khoang miệng.

## **7- Có gì khác nhau giữa việc nhai dầu cho những bệnh cấp tính và những bệnh lâu năm?**

Những bệnh cấp tính sẽ được chữa từ 2 đến 4 ngày bằng cách thực hành nhai dầu 3 lần mỗi ngày khi bụng đói hoàn toàn, trước bữa ăn sáng, ăn trưa và ăn chiều. Bệnh lâu năm cần nhiều thời gian hơn, có khi lên tới 1 năm hay hơn nữa tùy theo tình trạng của bệnh, tuổi tác , thói quen, tình trạng sức khỏe tổng quát của người bệnh, v.v...

## **8- Những vấn đề gì xảy ra trong thời gian thực hành nhai dầu?**

a- Dầu không trở nên loãng như nước ngay cả sau 30 phút nhai dầu, và nó có vẻ dầu bị ngấm vào miệng và lượng dầu bị giảm đi.

\* Dầu không trở nên loãng như nước vì không đủ nước miếng và miệng khô. Trong đa số các trường hợp, điều này xảy ra vào buổi sáng và vài trường hợp vào buổi chiều. Thông thường dầu không ngấm vào miệng. Lý do chính là bạn ít nước miếng vì không đủ nước trong người. Trong các trường hợp này, bạn cần phải uống 2 hay 3 ly nước lọc, đi bộ 30 đến 45 phút rồi thực hành nhai dầu khi trở về.

b- Mũi bị nghẹt vì đờm.

\*Để tránh bị nghẹt mũi trong lúc nhai dầu: - Làm sạch mũi và xì mũi trước khi bắt đầu nhai dầu. -Từ từ xì mũi để thông mũi trong khi giữ dầu trong miệng. - Nhổ dầu có đờm ra và làm lại từ đầu nếu cần thiết.

c- Hắt xì và ho.

\* Ngứa, mùi vị, cảm giác có thể gây hắt xì hay ho trong khi nhai dầu. Hãy nhai dầu trong thư giãn để tránh tình trạng ngứa xảy ra. Ngừng nhai và thư giãn khi bị ngứa hay có cảm giác khó chịu để cơn muốn hắt xì qua đi. Nếu bạn cần phải hắt xì hay ho, hãy chạy tới bồn rửa hay chỗ tương tự để tránh dầu văng cùng khắp, hoặc lấy khăn giấy bịt miệng rồi hắt xì và ho vào trong đó.

d- Đờm ở cổ họng chạy vào trong miệng.

\*Nếu đờm chạy vào trong miệng, làm cho việc nhai dầu không tiện, nhổ ra và làm lại với dầu mới.

e- Mót đi tiểu hay mót đi cầu.

\* Việc này chỉ xảy ra nếu bạn không đi qua tiếng gọi tự nhiên trước khi nhai dầu. Trong tất cả những trường hợp mót đi nhà vệ sinh này, tốt nhất là ngồi thư giãn trên bồn cầu rồi đi.

## 9- Mất bao lâu để chữa một bệnh riêng biệt?

Thật khó để nói vì nó tùy thuộc vào tuổi tác, tình trạng sức khỏe và bệnh, thức ăn cũng như những thói quen của mỗi người. Tuy nhiên bác sĩ Karach nói " Bệnh kinh niên có thể cần đến một năm trong khi bệnh cấp tính có thể được chữa lành từ 2 đến 4 ngày. Thực hành cho đến lúc trở về sức khỏe ban đầu, tươi tỉnh, ngủ ngon, ăn ngon và trí nhớ tốt lại.

## 10- Liệu Pháp Nhai Dầu chữa lành bệnh như thế nào?

Không đi vào cách mà việc chữa trị xảy ra như bên y học và các môn khoa học khác điển tả ( Tôi đã viết một chương đầy đủ trong quyển "How Oil Pulling cures Diseases" –" Làm Cách Nào Nhai Dầu Chữa Các Bệnh"- ), tôi đưa ra cho bạn một cách thức qua đó bạn có thể suy ra cách Nhai Dầu chữa trị và làm lành bệnh.

Bác sĩ Karach ( tác giả quyển sách trên ) nói: "Liệu Pháp Dầu chữa lành nhức răng một cách hoàn toàn. Kết quả thấy rõ ràng là làm chắc lại răng lung lay, làm ngừng chảy máu lợi răng và làm cho răng trắng.

Oil Pulling ( Nhai Dầu) được gọi là "KAVALA GRAHAM" trong nguyên bản của Ayurveda (Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ). Chương Chakara Samhita sutra sthana viết: "**bằng Nhai Dầu Mè răng sẽ không bị sâu và chân răng trở nên chắc. Nhức răng hay răng nhạy cảm với chất chua sẽ được chữa lành và người ta có thể nhai những đồ ăn cứng nhất."**

Những người chia sẻ kinh nghiệm được viết trong những bệnh riêng biệt về răng và trong những chứng từ cho biết kết quả của Nhai Dầu Mè qua hiệu quả giải quyết những vấn đề về răng. Một kết quả nổi bật của Nhai Dầu là làm răng lung lay chắc lại, việc mà không nha sĩ nào có thể chữa như vậy được.

Qua những kinh nghiệm đó, bạn có thể thấy rằng Nhai Dầu sẽ làm hết nhức răng, hết nhiễm trùng, ngừng việc hư răng thêm, làm giảm hay loại trừ sự nhạy cảm của răng và làm răng lung lay chắc lại.

Từ những điều ở trên, bạn có thể vẽ một đường song song để thấy phương cách chữa trị của bác sĩ rằng : Nhai Dầu Mè

- là thuốc giảm đau trong việc chữa trị nhức
- là thuốc trụ sinh trong trừ khử nhiễm trùng
- là đồng hoá trong vững chắc răng lung lay
- là giảm sự nhạy cảm của răng như sensodant và cũng bảo đảm vệ sinh răng miệng.

Nhai dầu có thể làm được điều này bằng ảnh hưởng của nó trên hệ thống thần kinh, tuyến nội tiết và hệ thống miễn nhiễm hướng về tình trạng cân bằng ( thì khỏe mạnh ) từ tình trạng mất cân bằng ( thì bệnh hoạn ).

Cách tương tự Nhai Dầu sẽ chữa trị / làm lành nhức đầu, chứng đau nửa đầu, hắt xì, cảm lạnh và nhiều đau nhức khác trong vài ngày hoặc thực hành Nhai Dầu vài lần liên tiếp. Những cơn đau nhẹ còn lại ( hangover) sẽ được khỏi trong vòng 2 hay 3 lần thực hành Nhai Dầu buổi sáng tiếp sau đó. Những điều này cũng có thể kinh nghiệm trong vài ngày. Hãy đánh giá LPND từ những kinh nghiệm của bạn.

Cùng một cách tương tự Nhai Dầu chữa trị tất cả các bệnh khác với thời gian khác nhau cho từng người.

## 11- Có những phản tác dụng và thuốc có được uống và / hay tiếp tục?

Bình thường không có phản tác dụng gì cả và sự chữa bệnh tiến triển trôi chảy, nhẹ nhàng và thú vị. thỉnh thoảng trong vài trường hợp có thể bệnh có vẻ trầm trọng hơn. Lúc đó không có gì phải lo lắng cả. Sự gia tăng tình trạng của bệnh là dấu hiệu chắc chắn của việc chữa lành. Trong trường hợp sự gia tăng này làm bạn không thể chịu được, bạn có thể ngưng vài ngày hoặc uống thuốc để làm giảm nhẹ đi rồi tiếp tục LPND lại.

Nếu thuốc được dùng, bạn giảm từ từ thuốc uống lại khi thấy có biến chuyển tốt với việc thực hành Nhai Dầu và sau cùng ngưng dùng thuốc chỉ tiếp tục LPND để hoàn toàn trừ tuyệt căn bệnh khỏi cơ thể. Trong trường hợp bệnh kinh niên, nếu bạn uống thuốc đều đặn và không muốn giảm thuốc Tây ( chemical medicines) , LPND sẽ không hiệu quả trong việc chữa trị bệnh kinh niên của bạn nhưng chắc chắn làm giảm biến chứng còn lại của thuốc Tây.

Bác sĩ Karach nói: "Những người mang cùng một lúc nhiều bệnh nặng khác nhau, dấu hiệu xấu đi của bệnh có thể xảy ra. Điều này vì cái nhiễm trùng đầu tiên vừa hết, lại là nguyên nhân cho cái nhiễm trùng thứ hai trở lên tạm thời. Sau vài ngày, cái nhiễm trùng thứ hai sẽ biến mất nhường cho cái thứ ba chiếm ưu thế. Những triệu chứng này thường xuất hiện nơi người chịu đau đớn từ bệnh kinh niên hay bệnh vào giai đoạn cuối cùng. Trong những trường hợp này, bác sĩ Karach đề nghị bệnh nhân cứ đều đặn tiếp tục thực hành LPND ngay cả khi bắt đầu bị sốt. Bác sĩ Karach xác nhận rằng khi những triệu chứng này xảy ra thì phương pháp trị liệu dầu mè này làm cho việc chữa lành nên nhanh chóng dễ dàng. Nếu việc trị liệu này bị gián đoạn vì lý do này hay lý do khác thì toàn thể những hiệu quả sẽ bị chậm lại. Vì vậy bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng triệu chứng xấu đi của sức khỏe là dấu hiệu rất tốt rằng bệnh đang không ngừng được trừ khử đi khỏi cơ thể."

## 12- Những ví dụ của phản tác dụng:

a- Ngứa da trong thời gian nhiễm trùng và viêm chỗ vết thương: cũng cái ngứa này nhưng nhiều hơn trong lúc chữa trị vết thương.

b- Một cái xương gãy vì tai nạn. Đau nhức có thể tăng trong tiến trình chữa lành.

13- Lời khuyên về cách đối phó với những phản tác dụng trong tiến trình chữa lành.

\* Thực hành Nhai Dầu như thường lệ hoặc tăng thêm tới 2 hay 3 lần trong ngày.

\* Hoặc ngưng Nhai Dầu vài ngày tùy theo tình trạng trầm trọng hay phản ứng của bạn.

\* Uống thuốc dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ trong một thời gian ngắn để giảm bớt rồi tiếp tục Nhai Dầu sau khi phản ứng qua đi.

\* Không nên cho rằng những phản tác dụng trong tiến trình chữa lành xảy ra cho mọi trường hợp. Những trường hợp xảy ra là do bị bệnh kinh niên và bệnh nhân đã chịu đau đớn trong một thời gian dài và có thể đang trong vòng điều trị. Phản tác dụng chữa lành có vẻ nặng hơn làm cho bệnh nhân có cảm giác bệnh gia tăng. Lúc đó bệnh nhân có khuynh hướng muốn bỏ LPND. Đừng bỏ, nhưng hãy tiếp tục. Hãy nhận biết rằng nó chỉ là phản ứng tạm thời và tiếp tục LPND, để rồi bạn sẽ được chữa khỏi trong thời gian ngắn, để rồi bạn sẽ biết đến sức khỏe không bệnh tật làm cho bạn thấy hạnh phúc tuyệt vời biết bao.



## NHAI DẦU MÈ CÓ CHỮA ĐƯỢC BÁCH BỆNH

GS.TS NGUYỄN LÂN DŨNG (13/10/2008 07:45)

\* Nhiều người nói sức miệng và nhai dầu mè khi mới ngủ dậy có thể chữa được bách bệnh. Có đúng như vậy không?

Võ Thị Hải Yến, Hoài Nhơn, Bình Định.

Cho đến nay có thể nói không có loại thuốc tiên gì chữa được bách bệnh, tuy nhiên việc súc miệng dầu mè, tức là dầu vừng (khoảng 2 thìa cà phê) trong 15-20 phút có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe là chuyện có nhiều thông tin nước ngoài khẳng định hiệu quả của biện pháp đơn giản này. Theo bản dịch của Nguyễn Thị Ngọc, bài của Youthing Strategies đăng trong website

<http://www.youthingstrategies.com/results.htm>

Buổi sáng trước bữa điểm tâm, lúc bụng đói hoàn toàn, bạn lấy gần 1 muống (thìa) canh dầu mè (hay 2 muống cà phê) đổ vào miệng nhưng đừng nuốt. Dầu được luân chuyển từ từ, kéo qua răng phía trước, đưa vào trong miệng và chạm vào tất cả các phần của màng nhày bên phải cũng như bên trái trong khoang miệng từ 15 đến 20 phút. Dầu được luân chuyển (nhai) chậm chậm và hòa kỹ với nước bọt. Việc nhai kích thích các enzymes và các enzymes này rút các chất độc ra khỏi máu. Vì vậy, không được nuốt dầu vì dầu đã thấm chất độc. Khi việc nhai tiến hành, dầu trở nên loãng và chuyển thành màu trắng. Nếu thấy dầu mè vẫn còn màu vàng, có nghĩa là bạn đã không nhai kỹ hoặc nhai chưa đủ lâu.

Nhai xong nhỏ dầu vào bồn cầu. Sau khi nhỏ dầu ra thì súc miệng vài lần để rửa miệng. Tốt hơn nữa là dùng một ly nước muối ấm để súc miệng, nửa muống cà phê muối, nửa muống cà phê soda (natri bicarbonat) hoà vào một ly nước ấm. Nếu không có soda thì dùng một muống cà phê muối. Đánh răng, nạo lưỡi cho sạch. Có thể đánh răng bằng muối, hoặc đánh răng bằng kem đánh răng như thường ngày. Bạn có thể đổ thêm nước lạnh vào phần nước muối còn lại để làm giảm bớt độ mặn, sau đó để nghiêng ly nước này dưới mũi, nhẹ nhàng hít nước muối vào mũi để rửa đường mũi, nhẹ nhàng xì mũi ra.

Rửa sạch bồn rửa mặt vì nước súc miệng bạn nhổ ra có chứa vi trùng và chất độc của cơ thể. Nếu để một giọt nước này dưới kính hiển vi có độ phóng đại 600 lần, bạn có thể nhìn thấy những con vi trùng đang phát triển ở giai đoạn đầu.

Tốt nhất là thực hành việc nhai dầu trước bữa ăn sáng. Để mau khỏi bệnh, bạn có thể làm ngày ba lần, nhưng luôn luôn trước bữa ăn khi bụng đói hoàn toàn. Qua những kinh nghiệm những người đi trước, bạn có thể thấy rằng nhai dầu mè sẽ làm hết nhức răng, hết nhiễm trùng, ngừng việc hư răng thêm, làm giảm hay loại trừ sự nhạy cảm của răng và làm răng lung lay chắc lại.

Nhai dầu có thể ảnh hưởng trên hệ thống thần kinh, tuyến nội tiết và hệ thống miễn dịch hướng về tình trạng cân bằng từ tình trạng mất cân bằng. Cách tương tự nhai dầu sẽ chữa trị/làm lành: nhức đầu, chóng đau nửa đầu, hắt xì, cảm lạnh và nhiều đau nhức khác trong vài ngày. Những cơn đau nhẹ còn lại sẽ được khỏi trong vòng 2 hay 3 lần thực hành nhai dầu buổi sáng tiếp sau đó.

(Tạp chí Y Khoa)

