

*Bếp Thực Dưỡng* (<http://www.bepthucduong.com>)

EST. 2012 / SAIGON



(<http://phuchoisinhluc.vn/>)



## Nhịn Ăn Chữa Bệnh Kiểu Thực Dưỡng

TRANG CHỦ (<http://www.bepthucduong.com/>) » THỰC DƯỠNG (<http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/>) » NHỊN ĂN CHỮA BỆNH KIỂU THỰC DƯỠNG



© 25/03/2016 [Chữa Bệnh](http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/chua-benh/) **CÓ NHIỀU KIỂU NHỊN ĂN CHỮA BỆNH. ĐỂ NHỊN ĂN “HOÀN CHỈNH” BẠN CÓ THỂ CẦN HƯỚNG DẪN TỪ NGƯỜI CÓ KINH NGHIỆM, NẾU KHÔNG SẼ RẤT NGUY HIỂM.**

Có thể người khỏe mạnh sẽ nhịn ăn hoàn chỉnh để thanh lọc cơ thể. Nhưng việc này sẽ ảnh hưởng ra sao đến cân bằng nội môi axit – kiềm trong cơ thể? Đôi khi nhịn ăn có thể làm bạn yếu đi, tuy nhiên, đôi khi bạn cần thanh lọc cơ thể bằng cách loại bỏ phân cũ, hoặc khi bạn cần cải thiện suy nghĩ (trí óc) của mình. Trong trường

hợp đó, chúng tôi đề nghị nhịn ăn kiểu thực dưỡng. Nhịn ăn ở đây được hiểu là tiết thực chứ không phải bỏ đói hoàn toàn. Nếu ai muốn chữa bệnh, điều đầu tiên phải hỏi không phải tôi cần ăn gì, mà là tôi cần bỏ gì. Trong hầu hết các trường hợp, mình đều khuyên nhịn ăn đi cho lành, không phải suy nghĩ gì nhiều. Đôi khi nơi nguy hiểm nhất lại là nơi an toàn nhất 😊

#### NHỊN ĂN KIỂU GẠO LỨT MUỐI MÈ (BROWN RICE BALLS FAST)

Chỉ ăn cơm nắm gạo lứt với muối mè, thêm 3 lát củ cải muối (takuan) như một cách nhịn ăn bán phần. Cách này hữu ích với tình trạng suy giảm/ rối loạn hệ thống thần kinh.

Ăn 2 lần/ ngày với lượng tổng cộng 1-1.5 cup cơm chín mỗi ngày. Kéo dài lên tới 2 tuần nếu tình trạng cho phép.

#### NHỊN ĂN KIỂU THỰC DƯỠNG

Nhịn kiểu này hữu ích để thanh lọc cơ thể, cải thiện trí óc và dọn dẹp những bệnh lý về da.

Dùng dạng loãng Kem Gạo Lứt, Cháo Gạo Lứt, Kem Kiềm Mạch hoặc kem (lớp váng) từ ngũ cốc khác. Chỉ ăn 2-3 chén/ngày, nhai kĩ và vẫn hoạt động thể chất bình thường.

Thử nhịn 7 ngày nếu có thể. Cơ thể vẫn sản sinh hemoglobin (nhịn ăn hoàn toàn thì không) nên ít mệt hơn. Phân cũ sẽ bị loại bỏ.

**Ăn lại sau khi nhịn phải cẩn thận.** Đường ruột sẽ trở nên giống như của em bé, và nên ăn dạng mềm như thức ăn em bé là tốt nhất. Một số người quá đói sau khi nhịn nên ăn ngay thức ăn dạng cứng, điều này có thể xé rách ruột. Ăn từ từ thức ăn đặc hơn sau đó (kem gạo lứt). Nếu thấy nhịn ăn 7 ngày theo cách trên không ổn với mình, bạn có thể nhịn ăn ngắn ngày, khoảng 1 lần/tháng.

Sau 1 quá trình tiết thực, đầu óc bạn sẽ sáng suốt ra để biết mình ăn gì cơ thể cần (nếu vẫn chưa, xin đọc tiếp Bếp Thực Dưỡng). Cơ thể bạn sẽ như được tái sinh đến từng tế bào. Không tốn thời gian lo nghĩ chuyện nấu gì ăn gì, cơ thể bạn sẽ tự lo được cho nó. Hãy dành thời gian tự do đó mà nghiên cứu thực dưỡng nhé.



#### CÁCH LÀM CƠM NẮM GẠO LỨT

Món này có lợi cho đường ruột, dạ dày và phổi, đặc biệt loại bệnh Âm. Nó cũng được dùng cho bệnh ung thư, nhiễm trùng, bệnh thận hoặc bệnh tình dục.

1/2 - 1 cup trà già bancha hoặc nước

1/2 cup cơm lứt

2-3 miếng shio-kombu (rong biển phổ tai cắt nhỏ ninh tương tamari 3h) hoặc 1 miếng mơ muối

2 miếng rong biển nori nướng (miếng 5x5cm)

Rửa sạch tay. Nhúng tay với trà. Cầm cơm tay trái, nhét shio-kombu hoặc mơ muối vào giữa để ăn cho ngon và không bị mau hư. Nắm cơm thành khối tròn rồi tạo hình tam giác. Phủ ngoài với 2 miếng rong biển. Ăn nóng hoặc ở nhiệt độ phòng. Có thể chấm muối mè.



#### CÁCH LÀM KEM GẠO LỨT

Món này rất tốt cho tình trạng chán ăn, khó nuốt, dùng khi mới nhịn xong. Được dùng cho nhiều bệnh, dùng đặc hay loãng bằng cách điều chỉnh tỉ lệ bột và nước.

Kem đặc: 2.5-3 cup nước + 1 cup bột gạo lứt

Kem loãng: 4.5-5 cup nước + 1 cup bột gạo lứt.

Dùng bột xay sẵn cũng được nhưng tự làm thì tốt hơn: rửa 1 cup gạo lứt, rang vàng trên chảo dày đến khi nổ. Xay bằng cối thành bột. Nấu với nước sôi, ít muối, khuấy đều, đun nhỏ lửa đầy vung trong 40-50ph.

Thêm củ cải mài + tương tamari hoặc mớ muối chữa tiêu chày, kén ăn.



Tự rang gạo làm kem gạo.



Bột gạo lứt rang organic mua tại [congding.com.vn](http://congding.com.vn) (<http://congding.com.vn>), thơm lắm.

### CÁCH LÀM CHÁO GẠO LỨT

3 cup nước/nước dùng + 1 cup cơm gạo lứt + 1 nhúm muối biển

Nấu nước sôi, cho thêm cơm và muối. Đậy vung nấu nhỏ lửa 30ph. Ăn nóng.

Thêm củ cải mài/ tương miso/ tương miso hành lá/ mớ muối tùy bệnh và khẩu vị.



Tham khảo *Natural Healing from Head to Toe* (1994) Cornellia Aihara, Herman Aihara, Carl Ferré

# Natural Healing

from Head to Toe

TRADITIONAL MACROBIOTIC REMEDIES

Cornellia Aihara  
Herman Aihara  
with Carl Ferré

AVELY PUBLISHING CO. INC.  
Garden City Park, New York

Tải về xem (<https://www.dropbox.com/s/svjdp8f9lo93xh/Natural%20Healing.pdf?dl=1>)



## ANH YU ([HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/AUTHOR/ADMIN/](http://www.bepthucduong.com/author/admin/))

Giúp bạn tự do sức khoẻ ngay từ nhà bếp. Hướng dẫn nhiếp ảnh sống ảo tại Anhyu.com (<http://www.anhyu.com/workshops>) | Đặt mua sách COOKBOX (<https://goo.gl/8tVJSK>)

- Facebook (<http://www.facebook.com/vuniaty>) - Pinterest (<http://www.pinterest.com/macrobioitic>) - YouTube (<http://www.youtube.com/user/vuniaty>)

### CHIA SẺ TRÊN

Share 371

(<https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=6fT1UJUSem9j-2&url=http%3A%2F%2Fwww.bepthucduong.com%2Fdownload-bi-kip%2Fnhin-chua-benh-kieu-thuc>

duong%2F&media=https%3A%2F%2Fi2.wp.com%2Fwww.bepthucduong.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F03%2Fnhin-an-chua-benh-thuc-  
duong.jpg%3Ffit%3D655%252C400%26quality%3D80%26strip%3Data&description=Nh%E1%BB%8B%20%20C4%82n%20Ch%E1%BB%AFa%20B%E1%BB%87nh%20Ki%E1%BB%83u%20Th%E1%BB%B1c%20

bột gạo lứt, gạo lứt, nhịn ăn

### RELATED POSTS

1. **Vài Suy Nghĩ Về Chữa Bệnh Bằng Thực Dưỡng** (<http://www.bepthucduong.com/download-bi-kip/chua-benh/vai-suy-nghi-ve-chua-benh-bang-thuc-duong/>)
2. **[Phim Tài Liệu] Chữa Bệnh Ung Thư Từ Bên Trong** (<http://www.bepthucduong.com/download-bi-kip/phim-tai-lieu-chua-benh-ung-thu-tu-ben-trong/>)
3. **Ung Thư Dưới Góc Nhìn Thực Dưỡng** (<http://www.bepthucduong.com/download-bi-kip/ung-thu-duoi-goc-nhin-thuc-duong/>)
4. **Ăn Thực Dưỡng Đã Đủ Chưa?** (<http://www.bepthucduong.com/download-bi-kip/suy-ngam-thuc-duong/uong-tot-da-du-chua/>)

## BÌNH LUẬN

5 Comments

Sort by **Top** v

Add a comment...



**Như Hạnh**

nhà e có bột ngũ cốc làm từ đậu đỏ, đậu nành, đậu xanh, mè và gạo lứt em có thể sử dụng để nhện ăn đc k ạ

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 3y



**Bếp Thực Dưỡng**

nhiều thứ quá rồi

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 3y



**Mint**

em định dùng thử theo phương pháp thực dưỡng nhưng k biết ăn mấy ngày rồi nhện ăn như nào. mong được chỉ giúp.

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 3y



**Bếp Thực Dưỡng**

trong bài có nói rõ mà e

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 3y



**Thu Nguyễn**

Dạ, 1 cup gạo thì khoảng bao nhiêu gram ạ ?

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 2y



**Bếp Thực Dưỡng**

Cái này còn tùy vào việc bạn đong gì nhé. Bạn tham khảo ở đây <http://dish.allrecipes.com/cup-to-gram-conversions/>

- Cô Rùa -

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 2y



**Thu Nguyễn**

**Bếp Thực Dưỡng** Thanks Bếp Thực Dưỡng a ❤️

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 2y



**Minh Không**

Em muốn nhện ăn hoàn toàn mà k dám tự thực hành ở nhà. Bếp Thực Dưỡng có biết địa chỉ nào ở miền Bắc hỗ trợ nhện ăn và chỗ trọ k ạ?

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 1y



**Bếp Thực Dưỡng**

mình ko biết đâu, nhện ngắn ngày thì đâu có sao tự chơi ih ^^

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 1y



**Mai Thy**

Anh Beep ơi, trong thời gian em nhện ăn kiểu thực dưỡng, em uống thêm canh dưỡng sinh gói được hông ạ, mục đích là muốn thúc đẩy thêm quá trình tái tạo tế bào. Tình hình là hôm nọ em ăn tiệc hải sản, em bị tào dí mấy ngày, ói nữa, đến nay ăn cơm lứt mà cũng chẳng còn thấy ngon. Với ai cũng nói em dạo này tinh thần tốt, ăn đc ngủ đc em bị béo lên, em buồn lắm khi biết mình béo ạ :( Mong phản hồi của Anh Beep trước khi quá trình nhện ăn 10 ngày kết thúc. Em cảm ơn Anh.

[Like](#) · [Reply](#) · [Mark as spam](#) · 1y

Facebook Comments Plugin

## \* Bài viết mới

- Lịch Học Khóa Nấu Ăn Thực Dưỡng & Nhiếp Ảnh tháng 9/2019 (<http://www.bepthucduong.com/event-2/lich-hoc-khoa-nau-an-thuc-duong-nhiep-anh-thang-9-2019/>)
- Lịch Học Khóa Nấu Ăn Thực Dưỡng & Nhiếp Ảnh tháng 8/2019 (<http://www.bepthucduong.com/event-2/lich-hoc-khoa-nau-an-thuc-duong-nhiep-anh-thang-8-2019/>)
- Viên Cao Mơ – Hoài Sơn (Plum Ball) Nhật Bản Tiện Lợi (<http://www.bepthucduong.com/mon-an-chay-thuc-duong/mon-an-bai-thuoc/vien-cao-mo-hoai-son-plum-ball-nhat-ban-tien-loi/>)
- Lịch Học Khóa Nấu Ăn Thực Dưỡng & Nhiếp Ảnh tháng 4/2019 (<http://www.bepthucduong.com/mon-an-chay-thuc-duong/event/lich-hoc-khoa-nau-an-thuc-duong-nhiep-anh-thang-4-2019/>)
- Lịch Học Khóa Nấu Ăn Thực Dưỡng & Nhiếp Ảnh tháng 2 & 3/2019 (<http://www.bepthucduong.com/event-2/lich-hoc-khoa-nau-an-thuc-duong-nhiep-anh-thang-2-3-2019/>)



bepthucduong

📷 Food photography & styling workshop @anhyuphoto 🍴 Chef Instructor - plantbased, macrobiotic  
(<https://www.instagram.com/bepthucduong>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1k0WjpJv/>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1G7PLPkU/>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1AQv5J9YQ/>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1F0LpL0Y/>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1H07DpzyU/>)

(<https://www.instagram.com/p/Bz1U0FpU0dW/>)

Load More...

👤 Follow on Instagram (<https://www.instagram.com/bepthucduong>)

## CHỦ ĐỀ NÓNG

**CÁCH NẤU CƠM GẠO LÚT NGON DỄ DÀNG (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/KHOA-HOC-NAU-AN-2/CACH-NAU-COM-GAO-LUT-NGON-DE-DANG/)**

🕒 25/02/2014 📁 Khoa Học Nấu Ăn (<http://www.bepthucduong.com/category/khoa-hoc-nau-an-2/>)

**CÁCH LÀM NATTO NGON BỔ RẺ (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/MON-AN-CHAY-THUC-DUONG/HUONG-DAN-LAM-NATTO-NGON-BO-RE/)**

🕒 11/09/2012 📁 Món Ăn Thực Dưỡng (<http://www.bepthucduong.com/category/mon-an-chay-thuc-duong/>)

**LỰA CHỌN THỰC PHẨM THEO NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/LUA-CHON-THUC-PHAM-THEO-NGUYEN-LY-AM-DUONG/)**

🕒 22/06/2013 📁 Nhập Môn Thực Dưỡng (<http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/ly-thuyet-nhap-mon-thuc-duong/>)

**CẨM NANG NẤU CÁC LOẠI ĐẬU (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/MON-AN-CHAY-THUC-DUONG/CAM-NANG-NAU-CAC-LOAI-DAU-2/)**

🕒 08/06/2015 📁 Khoa Học Nấu Ăn (<http://www.bepthucduong.com/category/khoa-hoc-nau-an-2/>)

**TẠI SAO NÊN NGÂM ĐẬU HẠT ? (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/KHOA-HOC-NAU-AN-2/TAI-SAO-NEN-NGAM-DAU-HAT/)**

🕒 07/12/2012 📁 Khoa Học Nấu Ăn (<http://www.bepthucduong.com/category/khoa-hoc-nau-an-2/>)

**GẠO LÚT SỐ 7: CÁI CHẾT THẨM LẠNG (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/LY-THUYET-NHAP-MON-THUC-DUONG/GAO-LUT-7-CAI-CHET-THAM-LANG/)**

🕒 1 giờ trước 📁 Chữa Bệnh (<http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/chua-benh/>)

**10 BỘ PHIM ĐIỆN ẢNH CHO TÍN ĐỒ ẨM THỰC (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/10-BO-PHIM-DIEN-ANH-CHO-TIN-DO-AM-THUC/)**

🕒 14/06/2013 📁 Ẩm Thực Thế Giới (<http://www.bepthucduong.com/category/van-hoa-am-thuc/am-thuc-the-gioi/>)

**HUYỀN THOẠI VỀ GẠO LÚT MUỐI MÈ SỐ 7 (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/HUYEN-THOAI-VE-GAO-LUT-MUOI-ME-SO-7/)**

🕒 27/11/2013 📁 Sự Thật & Huyền Thoại (<http://www.bepthucduong.com/category/dinh-duong-hien-dai/cu-tuong-tot/>)

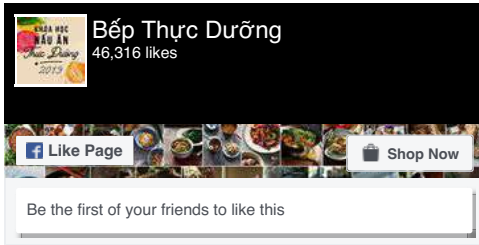
**NƯỚC DÙNG DASHI NHẬT BẢN (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/VIDEO-NUOC-DUNG-DASHI-NHAT-BAN/)**

🕒 12/09/2012 📁 Thực Dưỡng (<http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/>)

**CẢN BĂNG AXIT - KIẾM LÀ GÌ? (HTTP://WWW.BEPTHUCDUONG.COM/DOWNLOAD-BI-KIP/CAN-BANG-AXIT-KIEM-LA-GI-2/)**

🕒 19/06/2013 📁 Nhập Môn Thực Dưỡng (<http://www.bepthucduong.com/category/download-bi-kip/ly-thuyet-nhap-mon-thuc-duong/>)

## FACEBOOK



## MÓN ĂN ĐƯỢC YÊU THÍCH



Khóa Học Nấu Ăn Thực Dưỡng 2019  
(<http://www.bepthucduong.com/mon-an-chay-thuc-duong/event/khoa-hoc-nau-an-thuc-duong-2019/>)



Đường Đến Tô Phở Ngon  
(<http://www.bepthucduong.com/mon-an-chay-thuc-duong/mon-thuan-viet/duong-den-to-pho-ngon/>)



Cách Làm Cơm Trộn Thực Dưỡng Kiểu Nhật  
(<http://www.bepthucduong.com/mon-an-chay-thuc-duong/mon-thuan-viet/cach-lam-com-tron-thuc-duong-kieu-nhat/>)

< >

## BẾP THỰC DƯỠNG

- > Giới thiệu (<http://www.bepthucduong.com/about-gioi-thieu/>)
- > Trên Báo Chí (<http://www.bepthucduong.com/download-bi-kip/bep-thuc-duong-tren-bao-chi>)
- > Food Photography (<http://anhyu.com>)

## QUICK LINKS

- > Bài viết nổi bật (<https://www.facebook.com/notes/b%E1%BA%BFp-th%E1%BB%B1c-d%C6%B0%E1%BB%A1ng/nh%E1%BB%AFng-b%C3%A0i-vi%E1%BA%BFt-n%E1%BB%95i-b%E1%BA%ADt-tr%C3%AAAn-bepthucduongcom-update-2015/560664567334046>)
- > Download tài liệu (<https://mega.nz/#F!qgsjnCTR!ZXml1A5a8KxQYLfxbvNdcQ>)
- > CÁC LỚP HỌC & SÁCH COOKBOX (<http://www.bepthucduong.com/dich-vu/>)

## DANH MỤC BÀI VIẾT

Món Ăn Thực Dưỡng (315)

## SUBSCRIBE NGAY VÀ LUÔN

Điền email vào đây để nhận thông báo bài viết mới..

OK!

© 2012-2019 Bếp Thực Dưỡng | Ăn có ý thức. Nấu có trách nhiệm

u