

Tủ liệm
Hồn

Nguyên tác Nhật ngữ

LẬP THẠCH HÒA

Phiên dịch Hoa Ngữ

THẠCH THƯỢNG NGHỊ

Phiên dịch Việt ngữ

TRẦN ANH KIẾT

CANH DƯỠNG SINH

PHÁT MINH MỚI NHẤT CỦA NGƯỜI NHẬT
VỀ BÍ QUYẾT PHÒNG NGỪA VÀ TỰ CHỮA BỆNH NAM Y

* HIỆU NGHIỆM THẦN KỲ

NHÓM THÂN HỮU ÚC CHÂU TÁI BẢN
IN LẦN THỨ HAI TẠI SYDNEY
NĂM 2003

Viện
văn
kh

Nguyên tác Nhật ngữ
LẬP THẠCH HÒA
Phiên dịch Hoa Ngữ
THẠCH THƯỢNG NGHỊ
Phiên dịch Việt ngữ
TRẦN ANH KIẾT

CANH DƯỠNG SINH

PHÁT MINH MỚI NHẤT CỦA NGƯỜI NHẬT
VỀ BÍ QUYẾT PHÒNG NGỪA VÀ TỰ CHỮA BỆNH NAM Y
HIỆU NGHIỆM THẦN KỲ

NHÓM THẦN HỮU ÚC CHÂU TÁI BẢN
IN LẦN THỨ HAI TẠI SYDNEY
NĂM 2003

MỤC LỤC

Lời Dịch Giả	9
Lời Nói Đầu.....	12
Chương Nhập Dề: Thành Tích Kỳ Diệu Của Canh Dưỡng Sinh	17
1.- Ông Độ Biên Mỹ Tri Hùng, cựu phó thủ tướng Nhật Bản đã chữa lành bệnh bằng Canh Dưỡng Sinh.....	18
2.- Một bệnh nhân ung thu vào thời kỳ cuối đã bình phục sau ba tháng chữa trị bằng Canh Dưỡng Sinh	20
3.-Phu nhân một vị giám đốc bị bệnh hoại huyết nhờ uống canh dưỡng sinh đã bình phục.....	25
Chương Một: Khái Niệm Về Canh Dưỡng Sinh.....	27
1.- Dối sống quanh ta đẩy đẩy sự ô nhiễm.....	27
2.- Thích làm đẹp dễ sanh ra bệnh tật.	29
3.- Báo động về sự nguy hiểm của thực phẩm chế biến	30
4.- Phòng ngừa tốt hơn trị liệu:.....	33
5.- Canh dưỡng sinh kích thích sự hoạt động của tế bào:.....	34
6.- Sự gia tăng bệnh tật trong xã hội ngày nay.....	36
⑦ Những trường hợp dùng canh dưỡng sinh không công hiệu	37
8.- Canh dưỡng sinh và nước tiểu chữa được bệnh Aids.....	39
9.- Những điều thần bí của canh dưỡng sinh	41
10.- Canh dưỡng sinh có khả năng duy trì sự quân bình các yếu tố căn bản của cơ thể.....	43
11.- canh dưỡng sinh giúp tế bào sinh sản khỏe mạnh.....	45
⑫ Những điều lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh.....	47
⑬ Phương pháp nấu canh dưỡng sinh	48
14.- Canh dưỡng sinh làm cho cơ thể biến cải tốt.....	50
⑮ Cách pha chế nước gạo lứt, thuốc ho và suyễn.....	51
Chương Hai: Những Thành Kiến Sai Lầm Của Y Học Hiện Đại	53
1.- Trị liệu là gì?.....	53
2.- Không nên cấp tốc làm giảm thân Nhiệt	55
3.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp có hại cho sức khỏe	57
4.- Khả năng dung nạp phóng xạ tuyến của cơ thể con người.	57
5.- Dùng sinh tố C và E quá liều có hại cho sức khỏe.....	59
6.- Lạm dụng calcium, chất sắt và manganese có hại cho sức khỏe	60

7.- Những quan niệm sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng	61
(3) Các phản ứng phụ của thuốc cũng cần lưu ý.....	62
Chương Ba: Canh Dưỡng Sinh Đã Cài Từ Hoàn Sanh Cho Hai Mươi Lăm	
Năm Bệnh Nhân.....	64
1.- Chỉ còn 0.5 phần trăm hy vọng, nhưng vẫn sống sót	64
2.- Tôi kinh ngạc trước hiệu quả thần kỳ của canh dưỡng sinh.....	67
3.- Canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà còn là vị	
thuốc quý.....	70
4.- Mỗi sáng uống một ly canh dưỡng sinh, cả ngày uống nước	
không say.....	73
5.- Cảm ơn y sĩ Lập Thạch, Cao Đan Cung Ký diện hạ và tôi khen	
ngôi nước canh này	75
6.- Tuy chưa am hiểu canh dưỡng sinh là gì, nhưng tôi cứ uống.....	79
7.- Bạn bè tôi uống canh dưỡng sinh để trị bệnh tiểu đường và	
chưa trị tàn nhang trên mặt. tôi tin tưởng và dùng nó để	
chữa bệnh loét bao tử.....	80
8.- Uống canh dưỡng sinh trong vòng hai tháng, bệnh viêm gan c	
của tôi đã hoàn toàn bình phục.....	82
9.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, con dâu của tôi đã thoát khỏi	
bệnh ung thư phổi.....	84
10.- Lim dàu của tôi bị ung thư phổi, y sĩ Lập Thạch bảo ngưng	
dùng thuốc, nhưng nó đã khỏe mạnh.....	85
11.- Nghẽn mạch máu não, uống canh dưỡng sinh ba tuần lễ đã	
khỏi bệnh.....	87
12.- Bị bệnh xơ gan trầm trọng được chữa lành bằng canh dưỡng	
sinh.....	88
13.- Tôi là y tá nhưng không tin tưởng vào cách trị liệu hiện	
hành, nên uống canh dưỡng sinh để duy trì sức khỏe.	89
14.- Bị bệnh ung thư gan, chỉ còn sống được một năm. Nhưng	
nhờ uống canh dưỡng sinh mà mẹ tôi đã bình phục.....	90
15.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, hồng huyết cầu trong cơ thể của	
tôi đã gia tăng, còn mẹ tôi đã chóng bình phục sau cơn giải	
phẫu.....	91
16.- Canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang làm teo ung thư hậu	
môn, nên không cần lấp hậu môn nhân tạo.....	92
17.- Rất tiếc khi nhà tôi đã qua đời vì bệnh ung thư, tôi mới biết	
hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh.	93
18.- Bệnh ung thư gan đến thời kỳ không chữa được, nhờ uống	
canh dưỡng sinh đã khỏi, khiến vị bác sĩ chuyên khoa thần	
phục.....	95

19.- Nhạc phụ bị bệnh parkinson, nhờ uống canh dưỡng sinh đã hồi phục sức khỏe.....	96
20.- Canh dưỡng sinh phục hồi sức khỏe, ban đêm ngủ ngon giấc.....	96
21.- Uống canh dưỡng sinh để trị bệnh ung thư, chỉ số thuyên giảm ghi chú rõ rệt.....	97
22.- Bị bệnh viêm gan c, uống canh dưỡng sinh trong vòng 5 tháng khỏi bệnh.....	98
Chương Bốn: Bệnh Ung Thư Cần Được Chữa Trị Sớm..... 99	
1.- Bệnh ung thư: Nguyên nhân và hình thành.....	99
2.- Làm thế nào để phòng ngừa bệnh ung thư?.....	102
3.- Bệnh ung thư như hoa và ung thư tứ cung.....	102
4.- Giải phẫu là việc chẳng đáng dừng.....	103
5.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp bị giảm thọ.....	104
6.- Chữa trị bằng hóa học liệu pháp cũng nguy hiểm không kém.....	104
7.- Miễn dịch và kháng thể.....	105
8.- Canh dưỡng sinh công hiệu đối với bệnh bạch huyết và bấp thật mệt mỏi.....	106
9.- Canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp là cách thức chữa bệnh ung thư thần hiệu và nhanh chóng.....	107
10.- Phương pháp chữa bệnh aids.....	107
11.- Những người dễ râu hay bị bệnh ung thư.....	109
Chương Năm: Lâm Thế Nào Để Khắc Phục Bệnh Lũ Của Người Già.. 110	
1.- Nguyên nhân của bệnh lũ.....	110
2.- Sữa và thịt đã được biến chế sẵn có thể gây ra chứng lãng quên.....	112
3.- Chất hóa học có thể gây ra chứng lũ của người già.....	113
4.- Canh dưỡng sinh chữa được chứng lũ lẫn của người già.....	114
5.- Thuởng xài máy sưởi ấm phòng cũng có thể gây ra chứng lũ lẫn.....	115
6.- Sử dụng quý kim gia tăng tỷ lệ bệnh lũ lẫn và ung thư vú.....	115
7.- Canh dưỡng sinh khỏi phục bệnh tại của não.....	118
Chương Sáu: Trị Bệnh Nội Tạng và Dưỡng Tiếu..... 122	
1.- Phương pháp ngăn ngừa và chữa bệnh tiếu dưỡng.....	122
2.- Vận động thân thể liên quan đến sự điều tiết chất hormone.....	124
3.- Phương pháp hồi phục sau khi chữa lành bệnh thận và bệnh suy thận.....	125
4.- Phương pháp trực xuất sạn thận, sạn mật, sạn bong đái và sạn dưỡng tiếu.....	127

nướng Bày: Chữa Bệnh Đau Đầu Gối và Phong Thấp	129
1.- Bệnh đau đầu gối và cách chữa trị.....	129
2.- Cách chữa bệnh phong thấp.	130
3.- Phương pháp tập thể dục để chữa bệnh đau lưng.....	131
4.- Phụ nữ mặc đồ chật và bó sát có phương hại đến sức khỏe.....	132
Phương Tâm: Bệnh Của Da Và Khí Quản.....	134
1.- Bệnh viêm da có liên hệ mật thiết đến thận.	134
2.- Những bệnh nhân viêm da cần thận trọng việc ăn uống. ...	136
3.- Tả lởi trẻ con và chứng rôm sảy.....	137
4.- Cách tập luyện để chữa trị bệnh suyễn.....	137
5.- Phương pháp chữa chứng sỏi đầu và làm mọc tóc.....	141
Chương Chín: Thời Hạn Tối Thiểu Để Dùng Canh Dương Sinh Chữa Trị Bệnh Tật	143
1.- Thời hạn tối thiểu để chữa bệnh.....	143
2.- Những điều cần lưu ý khi dùng canh dương sinh để cải thiện sức khỏe.....	145
Chương Mười: Câu Hỏi Và Giải Đáp.....	149
Chương Mười Một: Thay Lời Kết.....	154
Chương Mười Hai: Phần Phụ Lục của dịch giả	157
1.- Kinh nghiệm và ứng dụng.....	157
2.- Vấn đề từ ngữ.....	166
3.- Tài liệu đọc thêm.....	168

LỜI DỊCH GIẢ

Sau khi xuất bản quyển sách *Ấn Chay Và Sức Khỏe* do tôi biên soạn cách nay hơn hai năm, một trong số quý vị độc giả đã gọi điện thoại tại nơi tôi rằng : “*Quyển sách của ông hữu ích lắm. Ông có cần tham khảo thêm tài liệu để bổ sung thêm cho những lần tái bản sau này không ? Tôi có một số tài liệu liên quan đến dưỡng sinh và sức khỏe*”. Rồi một thời gian sau, vì độc giả này đã tìm đến nhà tôi và trao cho tôi một tập giấy photocopy sao bản lại từ một quyển sách bằng Hoa ngữ có nhan đề tạm dịch là *Phương Pháp Kiện Thân Bằng Canh Rau Cải* mà tôi xin đổi lại một cách đơn giản hơn gọi là *Canh Dưỡng Sinh*.

Vị độc giả này là ông Sanh, một người Việt gốc Hoa cư ngụ tại Bonnyrigg, thuộc khu vực ngoại thành miền Tây của thủ phủ Sydney. Từ chỗ sơ giao, nay chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết.

(Quyển sách này là một tập tài liệu nghiên cứu quý giá của khoa học gia Lập Thạch Hòa, Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản. Sau nhiều năm nỗ lực tìm tòi, ông đã phát minh ra một loại canh rau cải có khả năng thần kỳ chữa trị được mọi số bệnh nan y, điển hình là bệnh ung thư và bệnh AIDS mà ngày nay y khoa thế giới chưa tìm ra được phương pháp chữa chữa bệnh nan y hay nhất và chỉ dùng để cứu

Tuy lúc đầu bị sự đá kích của một số nhà khoa học bảo thủ, nhưng hiện nay đã được Bộ Y Tế Nhật Bản công nhận là một phương pháp chữa bệnh nan y hay nhất và chỉ dùng để cứu

chữa các bệnh nhân đã tới thời kỳ tuyệt vọng vì cách chữa trị của khoa học gia Lập Thạch Hòa không có năm trong kiến thức y khoa quy ước đã được giảng dạy trong các trường đại học. Dù vậy hiện nay tại Nhật Bản đã đẩy lên một phong trào rầm rộ *uống nước canh rau trị bá bệnh* giống như phong trào dùng năm sữa Tây Tạng Kefir đã có một thời xảy ra rầm rộ trong cộng đồng người Việt ở Hoa Kỳ và tại Úc.

Tập sách này nguyên tác bằng Nhật ngữ của ông Lập Thạch Hòa và đã được phiên dịch sang Hoa ngữ bởi ông Thạch Thượng Nghi (Đài Loan). Nhân thấy tập tài liệu này vô cùng quý giá. Nếu chỉ dùng để tham khảo thôi thì thật là uổng phí. Nên tôi cố gắng lược dịch sang Việt ngữ để chia sẻ lợi ích với quý đồng hương.

Đây là một quyển sách dành cho đọc giả đại chúng, ai đọc cũng dễ hiểu. Vì vậy mà tác giả không đề cập sâu rộng đến tính cách chuyên môn. Hơn nữa không phải tất cả những lý luận và quan điểm khoa học nào trong quyển sách này cũng đều hoàn toàn đúng theo quan niệm của chúng ta. Đó là thuộc về phần chủ quan của tác giả. Còn dịch giả chỉ đóng vai trò "*thông tin một cách trung thực*" đến quý độc giả mà thôi.

Dẫu sao đi nữa, những điều trình bày trong quyển sách này là một công trình nghiên cứu quý giá. Chúng ta có thể khai thác phần lợi ích của nó.

Theo tôi, một bệnh nhân nan y đã tới thời kỳ tuyệt vọng, không khác gì một kẻ bị đắm tàu ngoài biển cả, hễ vó được vật nổi nào thì cứ cố gắng bám víu lấy mà không cần lưu tâm tới đó là một cái phao được chế tạo theo đúng tiêu chuẩn dăng hoàng hay chỉ là một cái thùng nhựa hoặc một khúc gỗ trôi lênh bênh trên mặt nước.

Tuy nhiên, với sự dè dặt, dịch giả và nhóm thân hữu chủ trương không chịu trách nhiệm về những hậu quả bất lợi, nếu

có, xảy ra cho người áp dụng. Đề nghị quý độc giả nên tham khảo ý kiến của các y khoa bác sĩ nếu có ý định chữa trị bằng phương pháp cạnh dưỡng sinh này.

Sydney ngày 24 tháng 7 năm 2002

TRẦN ANH KIẾT