



**“KHÔNG CÓ GÌ TỒN TẠI MÃI VỚI THỜI GIAN
Cái gì muốn tồn tại
cái đó phải được nuôi dưỡng”**

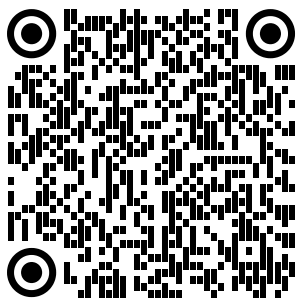




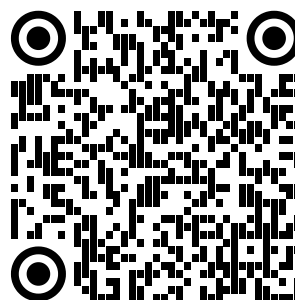
TỔNG HỢP TÀI LIỆU CỦA CHƯƠNG TRÌNH SỐNG KHỎE THUẬN TỰ NHIÊN



Các bài Chia Sẻ



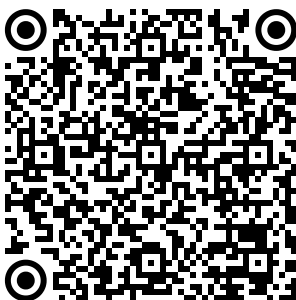
Các bài Tập Thể Dục



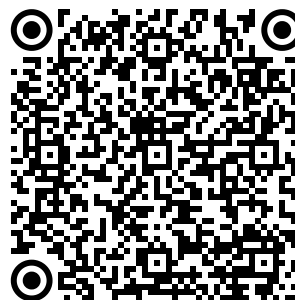
Video Ngồi Bình Yên



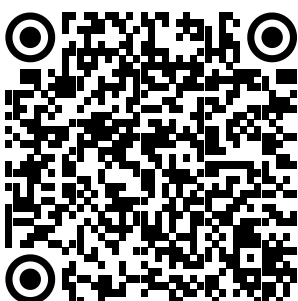
Hướng dẫn Nuôi Dưỡng



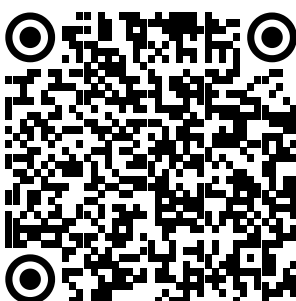
Tổng hợp
các video về Xổ dầu



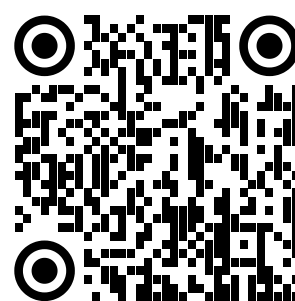
Kênh Nhạc Tĩnh Thức
Chuyển Hoá



Chia sẻ lợi lạc
của Người Tham Gia



Lịch Ngồi Bình Yên
cùng Thầy và 4 Châu lục



Đăng ký
Thực Dược thêm
và các sản phẩm hỗ trợ



GIẢI ĐÁP THẮC MẮC SAU THANH LỘC

HỎI	ĐÁP
Có nên ngưng thuốc sau THANH LỘC?	Hầu hết những căn bệnh của chúng ta đều do thói quen ăn uống và sinh hoạt sai lầm mà ra. Vậy chỉ cần chúng ta trở về trọn vẹn và thường xuyên hơn, sống thuận tự nhiên hơn trong từng sinh hoạt: ăn uống, hít thở, vận động,... thì đó là phương thuốc tự nhiên ưu tiên hơn thuốc hóa tổng hợp bên ngoài. Chuyển hóa ngay từ bên trong, quan trọng nhất là nhận thức đúng (Bước đầu tiên trong 7 bước chuyển hóa trị liệu), để nó tự bảo vệ và điều chỉnh cho chúng ta.
Bị mẩn ngứa khi THANH LỘC?	Tùy theo mỗi người: độc tố nhiều hay ít, tốc độ đào thải nhanh, chậm khác nhau và đây cũng là phản ứng đẩy ra của cơ thể. Hãy tiếp tục thanh lọc và kiên trì cho đến khi cơ thể đẩy hết độc tố ra ngoài. Uống 2 muống cà phê giấm táo trong 100mL nước lọc 3-4 lần/ngày. Đối với bên ngoài da, có thể cân nhắc dùng chút nước đá để hãm lại hoặc dùng chanh/ giấm táo xoa lên, tuyệt đối không sử dụng xà phòng hay nước ấm ở những vùng nổi mẩn ngứa.
Một năm nên thực tập THANH LỘC bao nhiêu lần?	Có thể thanh lọc nhiều lần, tùy theo mục đích của mỗi người. Đây là phương pháp thanh lọc từ Thân cho tới Tâm, nếu như chúng ta bị dư cân nặng, bị các bệnh lý ngoài da, rối loạn nội tiết, rối loạn tiêu hóa,... gọi là thanh lọc Thân (Thân Vật Lý & Sinh Lý) thì 1 năm chỉ cần 2 - 3 chu kỳ (7 ngày/ chu kỳ). Nhưng với những ai hay lo lắng, căng thẳng, mất ngủ, rụng tóc, K,... thì tối thiểu cần thanh lọc 3 chu kỳ liên tiếp. Đối với những người không bị bệnh nhưng muốn phát triển trí tuệ, sự tập trung, tỉnh giác, gọi là tuệ giác hay phát triển đời sống tâm linh thì 1 năm có thể làm 3 -5 chu kỳ, hay 2-3 chu kỳ liên tiếp, thậm chí 7 chu kỳ liên tiếp.

Quét mã để nghe Thầy
giải đáp thêm





HƯỚNG DẪN ĂN RA

SAU KHI KẾT THÚC NGÀY UỐNG DUNG DỊCH DẦU XỔ

**Ngày
thứ
1-2-3**

(sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch dầu xổ)

CÓ 3 TRƯỜNG HỢP SAU

TH1: Vẫn muốn cơ thể tiếp tục đào thải thì nên ăn thức ăn lỏng từ bột đã được chia sẻ;



TH2: Không muốn cơ thể tiếp tục đào thải thì nên ăn rau củ với xà lách hoặc sinh tố;

TH3: Khi ăn ra bằng rau củ thì có thể xắt lát hoặc bào sợi trộn với hỗn hợp dầu giấm được pha bằng chanh hoặc giấm + tamari hoặc muối hồng + dầu olive hoặc dừa hoặc mè.



Nguyên tắc

- Không dùng tinh bột, chất đậm ngay cả thực vật;
- Không dùng thực phẩm nấu chín;
- Không ăn các loại hạt;
- Ăn trái cây có vị chua nhiều hơn ngọt như: cam, nho chua, bưởi...



Phải đi đại tiện 1 lần/ngày.

**Ngày
thứ
4**

(sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch dầu xổ)

SÁNG



NHAI cháo loãng
hoặc cháo yến mạch thật loãng

TRƯA



ĂN cháo đặc với muối mè

CHIỀU



có thể **ĂN** cháo loãng,
UỐNG nước trái cây xay nhuyễn
hay nước gạo rang.



Cho dù UỐNG nước hay ĂN cháo ở các bữa chính, nên NHAI ít nhất 15 phút

Ngày thứ 5

(sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch dầu xỏ)

SÁNG



ăn cháo đặc hoặc cháo yến mạch
hoặc khoai lang luộc

TRƯA



ăn cơm gạo lức với muối mè
một ít rau cải luộc
(2/3 khẩu phần cũ)

Thêm rau xanh mềm. Rau xanh
(có vị chua). Đối với người có bệnh
lý về đường cao, mỡ cao dùng rau
củ có vị đắng. Đối với người hay bị
táo bón thì giảm bớt vị chát.

CHIỀU



ăn khoai lang hoặc ăn cháo

Ngày thứ 6

(sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch dầu xỏ)



Có thể ăn trở lại chế độ ăn bình thường

ƯU TIÊN trái cây, rau củ quả tươi sống, nguyên vỏ, hạt.

Ăn rau củ: Cà rốt, dưa leo, củ dền, rau xanh không ăn quá nhiều
(ăn các loại giúp dễ đi đại tiện như bắp cá, xà lách, đậu bắp...)



NHAI KỸ, CHẬM TẬP TRUNG TÂM Ý

Cố gắng giảm bớt 20-30% khẩu phần so với trước đây;

Tiếp tục duy trì thực hành những gì được chia sẻ trong chương trình;

Hạn chế dùng các thực phẩm chiên xào, thực phẩm nhiều dầu mỡ
hay nhiều gia vị.

KHÔNG DÙNG SỮA VÀ CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA, CÀ PHÊ, THUỐC LÁ

GIẢM ĂN NGỌT, TRÁI CÂY NGỌT, ĐƯỜNG TINH CHẾ, RƯỢU BIA

GIẢM DÙNG DẦU CHIÊN, NƯỚNG, GIA VỊ, CHẤT KÍCH THÍCH



CÁCH PHA CÁC LOẠI NƯỚC

Nước tăng năng lượng

Dùng cho những ai trong quá trình thanh lọc 3 - 7 đêm đầu hoặc trong những ngày ăn ra nếu thấy mệt.

Cách 1



Cách 2



Nước Gạo/Đậu rang

NGUYÊN LIỆU:



Gạo lứt



Đậu đỏ hạt nhỏ/đậu đen xanh lòng/đậu đen thường/đậu xanh nguyên vỏ

LIỀU LƯỢNG:



0.5 - 1kg
dùng cho 07 ngày/người

CÁCH LÀM:

- 1 Ngâm gạo 6 tiếng, dùng khăn ẩm ủ tiếp 10-24 tiếng đến khi nhú mầm trắng khoảng 1-2 mm.



- 2 Cho đậu/gạo rửa sạch.



- 3 Rang: dùng chảo gang/inox, không dùng chảo nhôm/chất chống dính; tốt nhất là sử dụng nồi đất, nồi thủy tinh, sứ.



- 4 Rang lửa vừa đến khi có mùi thơm, gạo/đậu chuyển màu nhẹ, nhỏ lửa lại và rang đến khi màu sậm hơn, để gạo/đậu rang xong vào đĩa/ khăn cho nguội hẳn rồi cất vào keo thủy tinh.



CÁCH PHA:

Bình cách nhiệt 0.5 lít cho 2 - 3 thìa canh gạo/đậu đã rang, ngâm (ủ) với nước sôi.



Sau khi uống hết nước, phần gạo/đậu rang sau khi (ủ) ngâm có thể ăn nhưng phải nhai thật kỹ.



Phần gạo phải nhai thật kỹ.



CÁCH PHA HỖN HỢP

Giấm táo + Hạt chia + Đường vàng

THÀNH PHẦN



2-3 muỗng nhỏ
hạt chia ngâm nước



2-3 muỗng nhỏ
giấm táo



2-3 muỗng nhỏ
đường vàng

HƯỚNG DẪN CHẾ BIẾN



thêm một ít
muối

300 - 400ml nước

Lưu ý: nêm nếm
cho vừa vị uống
nhưng vị CHUA nhiều hơn

CÁCH DÙNG



MỖI BUỔI SÁNG
SAU KHI THỨC DẬY



MỖI BUỔI TỐI
TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

CÁCH TRỊ TÁO BÓN

Cách 1:



- Nha đam cọng lớn bỏ gai còn vỏ 100g
- Nước cốt 1/2 trái chanh tươi
- 1/6 trái chanh muối lâu năm
- 2 muỗng cafe giấm táo.

 Xay nhuyễn uống
1 - 2 lần/ngày

Cách 2:



- Xay sinh tố rau xanh, bắp cải, bí đỏ, đậu bắp, đu đủ, chuối để uống cả xác và thêm nước ấm.

Lưu ý:



- Kết hợp 4 bài tập hỗ trợ đại tiện.



- Cần nhai chậm, kỹ, không ăn nhiều, nhanh.



NGHỆ THUẬT SỐNG

 Chuỗi hướng dẫn Nghệ thuật Sống của Thầy mang đến những bài học giản dị, gần gũi mà sâu sắc. Trong căn bếp, phòng ngủ, góc làm việc hay bất kỳ khoảnh khắc thường ngày nào, Thầy nhắc ta biết đặt tâm chánh niệm trong từng hành động.

 Chiếc thau, chậu được lau khô sau khi rửa, cánh cửa tủ lạnh được khép lại êm ái, tà áo vuốt thẳng trước khi ngồi xuống, góc bàn làm việc được sắp xếp chỉnh chu, hay chiếc chăn ga được gấp trải gọn gàng,... cũng là cách ta mang sự an tĩnh vào từng phút giây hằng ngày. Mỗi chi tiết tưởng chừng bé nhỏ đều là cơ hội để ta sống chậm lại và trân trọng không gian sống quanh mình.

 Khi ta thực hành những điều giản dị ấy với Tâm ý Trọn vẹn, không chỉ không gian bên ngoài trở nên ngăn nắp, dễ chịu mà bên trong ta cũng dần thanh thản và sáng suốt hơn. Và cứ thế, từng khoảnh khắc thường nhật đều trở thành nghệ thuật sống an vui, nhẹ nhàng và nhiều ý nghĩa.



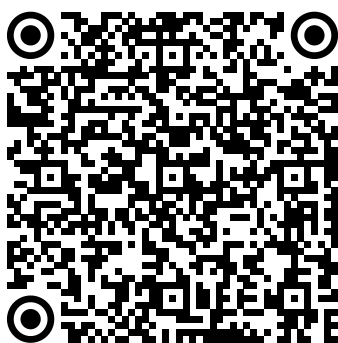
Quét để nghe hướng dẫn



GỢI Ý NẤU ĂN DINH DƯỠNG

Để hỗ trợ hành trình chăm sóc sức khỏe toàn diện, Thầy đã chia sẻ những hướng dẫn nấu ăn dinh dưỡng đơn giản, gần gũi và dễ ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày. Từ việc lựa chọn nguyên liệu tươi sạch, kết hợp hương vị hài hòa, đến cách chế biến giữ được dưỡng chất, mỗi bước đều hướng tới việc nâng cao chất lượng cuộc sống.

Mời cả nhà cùng tham khảo và thực hành, để mỗi bữa ăn là một hành trình yêu thương, lan tỏa năng lượng tích cực và vun đắp cuộc sống khỏe mạnh, an vui.



Quét để nghe hướng dẫn

TỎA TÂM TỪ



Con xin tha thứ, tha thứ và tha thứ cho tất cả những ai đã làm tổn thương hay hãm hại con, một cách vô tình hay cố ý, có ý thức hay không có ý thức bằng hành động, lời nói hay suy nghĩ của họ.

Con xin được tha thứ, được tha thứ và được tha thứ từ tất cả những ai mà con đã làm tổn thương hay hãm hại, dù cố ý hay vô tình, biết hay không biết, bằng hành động, lời nói hay suy nghĩ của con.

Tất cả đều là bạn hữu của con, không có ai là kẻ thù cả. Tất cả đều là bạn hữu, không có ai là kẻ thù cả.

Nguyện cho tất cả luôn được hòa hợp - an vui - hạnh phúc. Nguyện cho tất cả luôn được sống hòa hợp - an vui - hạnh phúc. Sớm được giải thoát, giải thoát và giải thoát thật sự.

Tôi nguyện thoát khỏi phiền não, ác ý, ghen tỵ và thù hận. Tôi nguyện phát triển tình thương yêu và thiện cảm, sự hòa hợp, an vui và hạnh phúc. Tình thương yêu và thiện cảm, sự hòa hợp, an vui và hạnh phúc.

Nguyện cho tất cả chúng sanh cùng san sẻ niềm an vui, hạnh phúc.

Nguyện cho tất cả chúng sanh san sẻ công đức của tôi.

Nguyện cho tất cả chúng sanh cùng san sẻ Dhamma, tiếp nhận Dhamma, Dhamma.

Nguyện cho tất cả mọi loài chúng sanh luôn được hòa hợp, an vui và hạnh phúc, sớm được giải thoát, giải thoát và giải thoát thật sự.

Tôi nguyện phát sanh tình thương yêu, tình thương yêu rộng lớn, tình thương yêu bi mẫn, tình thương yêu thanh khiết.

Nguyện cho tất cả chúng sanh luôn được hòa hợp, an vui và hạnh phúc. Sớm được giải thoát, giải thoát và giải thoát thật sự.

HẠT MẦM

Chia thành 2 nhóm:

- Nhóm lên mầm có đậu xanh, đen, đỏ và gạo lứt;
- Nhóm ngâm không lên mầm gồm hạnh nhân, óc chó, đậu phộng.

CÁCH LÀM HẠT MẦM

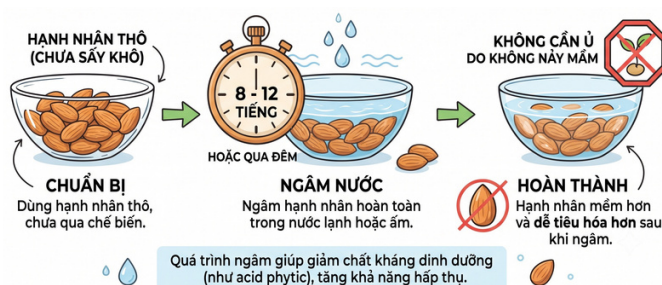
A - Các loại đậu (xanh/đỏ/đen)



B - Gạo lứt



C - Đậu phộng, Hạnh nhân và Óc chó chưa rang



Lưu ý:

- Trong quá trình ủ mầm bằng khăn nên thường xuyên tưới nước giữ độ ẩm cho hạt, tầm 3 tiếng làm 1 lần. Nếu dùng máy ủ thì trên 24 tiếng thay nước mới.
- Khi phát hiện hạt có chất nhớt hay mùi hăng thì đem vo nhẹ nhàng với nước sạch vài lần (loại bỏ các hạt vỡ nát để hạn chế tình trạng này) rồi ủ tiếp.
- Nếu thời tiết dưới 17 độ: có thể ngâm bằng nước ấm.
- Tránh ánh sáng để hạt lên mầm đều.
- Nếu nhiệt độ thấp hơn thời gian nảy mầm sẽ lâu hơn, có thể điều chỉnh nhiệt độ nước hoặc để trong thùng xốp, đặt tại nơi nhiệt độ ấm áp nhất trong nhà.

THỰC TẬP HẰNG NGÀY



1. Thay đổi thời khóa sinh hoạt để sống hài hòa với nhịp vận hành của vũ trụ tự nhiên và chu kỳ sinh học trong cơ thể chúng ta;
2. Thức dậy sớm (4:00 - 5:00) và đi ngủ sớm (21:00 - 22:00);
3. Hãy nghĩ đến điều thiện lành khi vừa thức giấc và giữ ý niệm tích cực trong suốt cả ngày;
4. Uống một ly nước ấm pha với chanh hay giấm táo trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy;
5. Lạ khí công 15 - 30 phút mỗi buổi sáng trước khi ngồi bình yên;
6. Nên ngồi bình yên khoảng 30 phút - 1 tiếng, 2 lần trong ngày, nhất là vào buổi sáng trước khi đi làm;
7. Tập thở bụng và thở ra chậm để hơi thở ra dài hơn hơi thở vào (tốt nhất là gấp 2 lần);
8. Chuyên cần thực tập theo dõi hơi thở chánh niệm, ngay cả khi đang làm việc;
9. Đi đại tiện trước 7:00;
10. Nấu ăn phối hợp đơn giản, nấu nhanh vừa chín hay ăn sống và không hâm lại thức ăn nhiều lần;
11. Ăn sáng trước 8:00 và ăn trưa lúc 12:00;
12. Giữ cho thân ngay ngắn, thư giãn và chánh niệm khi ăn cơm, uống nước;
13. Nhai chậm và kỹ, mỗi bữa ăn chính nên dùng 20 - 30 phút;
14. Nên uống nhiều nước ấm và uống vào buổi sáng;
15. Ăn chiều trước 18:00;
16. Cố gắng không dùng lò vi sóng để nấu hoặc hâm nóng thức ăn, thức uống;
17. Cố gắng không sử dụng điện thoại di động hay các loại thiết bị điện tử khi nấu ăn hay khi ăn uống. Tắt nguồn hay chuyển Airplane Mode ngay sau khi vừa dùng xong;
18. Chọn một ngày cho cơ thể nghỉ ngơi và thanh lọc bằng cách chỉ uống nước rau củ ép/bột thực dược. Thư giãn, tập luyện và hít thở không khí trong lành.

Bảng theo dõi sinh hoạt hàng tháng

[illegible]

NGỒI BÌNH YÊN TRÊN ZOOM CÙNG THẦY VÀ CỘNG ĐỒNG 4 CHÂU LỤC

Thông điệp từ Thầy

"Cả nhà nên vào Zoom Sống Chánh Niệm theo thời khóa này để có mặt cùng Thầy và bà con khắp thế giới ĐỒNG HÀNH KẾT NỐI THÂN TÂM thì sau đó mới mong thế giới, môi trường và thời tiết điều hòa.

Nếu không, một bên thì nóng- một bên thì lạnh. Một bên mưa dầm - một bên khô hạn. Một bên béo phì - một bên đói chết. Thế giới bên trong mỗi chúng ta đã và đang mất kết nối và mất quân bình. Thế giới bên ngoài kia cũng thế, nên tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính mình và toàn thế giới.

Cả nhà hãy cùng theo lịch bên dưới nhé!"

Thời gian thực hành chung cùng Thầy và Cộng đồng tại Việt Nam:

- **Buổi sáng: Từ 5h00 đến 6h00**

o Khởi đầu ngày mới với năng lượng tích cực, thanh tịnh, chuẩn bị Thân - Tâm vững chãi.

- **Buổi tối: Từ 20h30 đến 21h30**

o Giải tỏa căng thẳng, cân bằng năng lượng, giấc ngủ an lành.



1. Quét mã QR để đăng nhập

ID: 584 729 1360

Passcode: 5

2. Đổi tên hiển thị trên Zoom

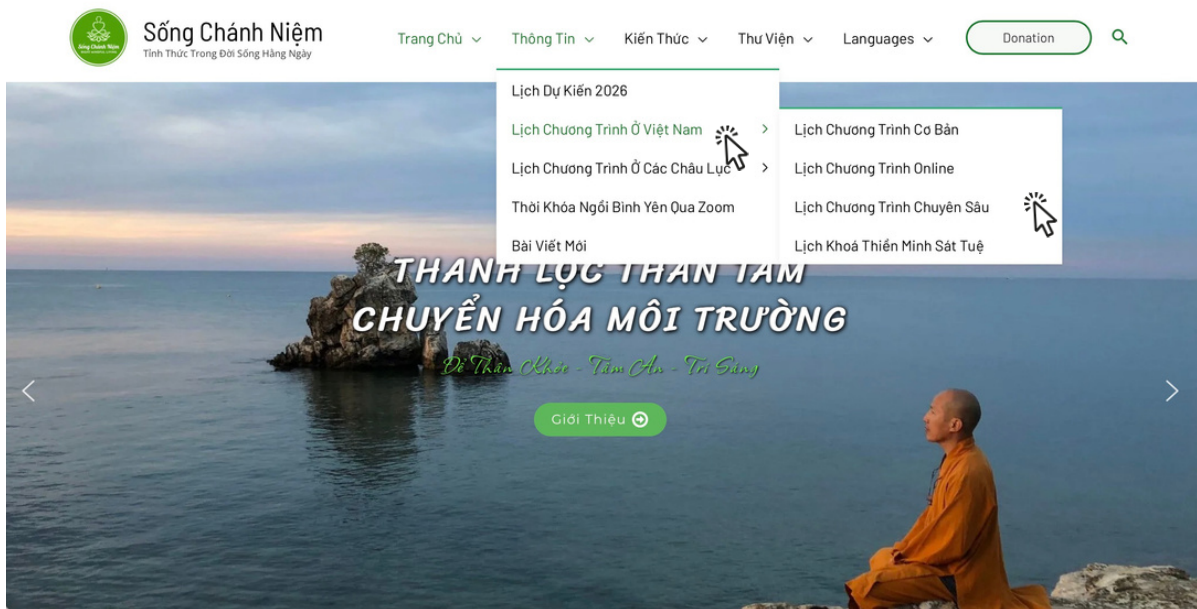


HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ CHƯƠNG TRÌNH

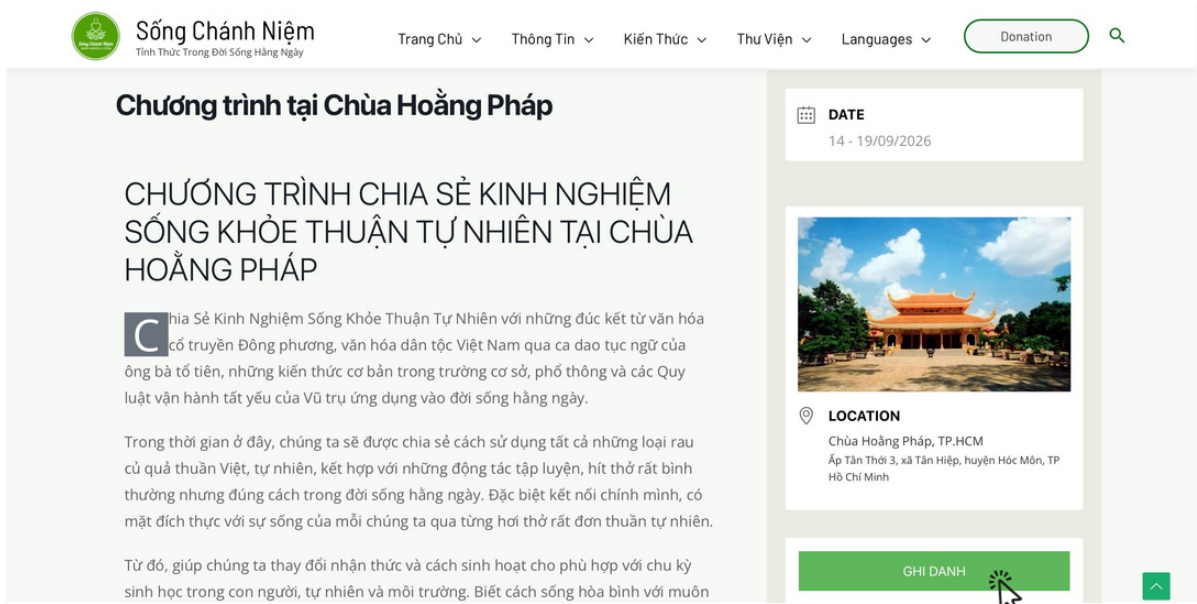
Bước 1: Truy cập Website www.songchanhniem.com



Bước 2: Di chuyển chuột đến thẻ “Thông Tin”, chọn các chương trình phù hợp, bấm chọn

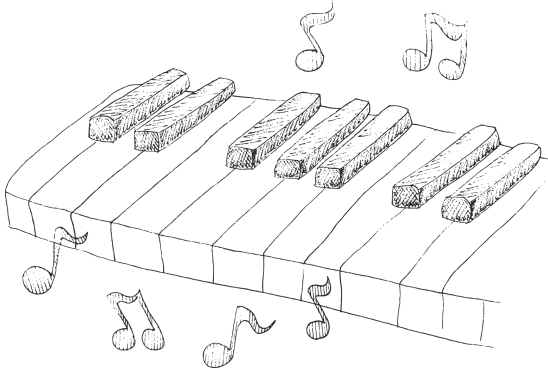


Bước 3: Bấm vào Ghi danh



SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÁC CHƯƠNG TRÌNH

CHƯƠNG TRÌNH	SỐNG KHOẺ THUẬN TỰ NHIÊN CƠ BẢN	SỐNG KHOẺ THUẬN TỰ NHIÊN CHUYÊN SÂU 14 NGÀY	SỐNG KHOẺ THUẬN TỰ NHIÊN CHUYÊN SÂU 7 NGÀY	THIỆN MINH SÁT TUỆ
THỜI GIAN	5 NGÀY TRỌN VỆN	14 NGÀY TRỌN VỆN	7 NGÀY TRỌN VỆN	11 NGÀY TRỌN VỆN
THỨC ĂN	NƯỚC VÀNG/XANH/ĐỎ	NƯỚC VÀNG/XANH/ĐỎ	RAU CỦ QUẢ, ĐẠM, TINH BỘT, BÉO	RAU CỦ QUẢ, ĐẠM, TINH BỘT, BÉO
ĐẶC TRƯNG TRONG CHƯƠNG TRÌNH	• Uống nước xố; • Ăn thức ăn lỏng (nước vàng/xanh/đỏ) vào các bữa Sáng - Trưa - Chiều; • Xổ dầu 2 đêm.	• Uống nước xố; • Ăn thức ăn lỏng (nước vàng/xanh/đỏ) vào các bữa Sáng - Trưa - Chiều; • Xổ dầu 7 đêm.	• KHÔNG DỪNG thức ăn lỏng; • KHÔNG xổ dầu; • Ăn các bữa ăn thực vật như đời sống bình thường. • Vận động, tập luyện 2 thời khóa/ngày; • Ngồi bình yên từ 4-5 tiếng/ngày; • Tham gia và thực hành trực tiếp các hoạt động sơ chế, chuẩn bị thức ăn.	• Ăn các bữa ăn thực vật như đời sống bình thường; • Thấy đồng hành & hướng dẫn trực tiếp, xuyên suốt chương trình; • Giữ giới và im lặng hoàn toàn; • Ngồi Bình Yên từ 8-10 tiếng/ngày (Mỗi thời ngồi từ 1 tiếng - 1 tiếng 30 phút); • Không tham gia các hoạt động sơ chế, chuẩn bị thức ăn.
ĐỐI TƯỢNG PHÙ HỢP	Tất cả mọi người có mong muốn và cam kết đủ sức khoẻ để thực hành trọn vẹn và nghiêm chỉnh các thời khoá trong chương trình.	• Thuộc 1 trong 7 nhóm đối tượng được khuyến khích thực tập chuyên sâu liên tục; • Có quyết tâm & cam kết đủ sức khoẻ để thực hành trọn vẹn và nghiêm chỉnh các thời khoá.	• Đã từng tham gia ít nhất 1 chương trình SKTTN cơ bản; • Mong muốn tiếp tục hoàn thiện sự thực tập và ứng dụng sâu trong đời sống hàng ngày; • Cam kết đủ sức khoẻ để thực hành trọn vẹn và nghiêm chỉnh các thời khoá.	• Đã từng tham gia ít nhất 1 chương trình SKTTN cơ bản hay tham gia ít nhất 1 khoá Thiện trên 10 ngày với các truyền thống khác; • Mong muốn tiếp tục hoàn thiện sự thực tập, phát triển tâm linh, chánh niệm và ứng dụng sâu trong đời sống hàng ngày; • Cam kết đủ sức khoẻ để thực hành trọn vẹn và nghiêm chỉnh các thời khoá.

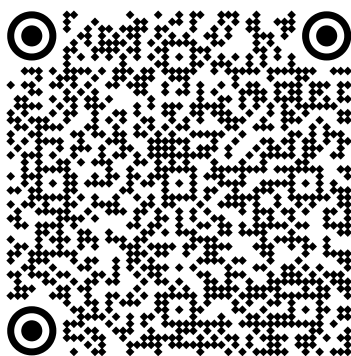


NHẠC

TỈNH THỨC CHUYỂN HOÁ

Nhạc Tỉnh Thức Chuyển Hoá là dòng nhạc nuôi dưỡng sự chánh niệm với giai điệu và ca từ đơn giản nhưng thực tế và thanh thoát. Mỗi bài hát là một lời nhắc nhở đưa người nghe quay về với chính mình, buông bỏ căng thẳng và sống trọn vẹn trong hiện tại.

Các bài nhạc Tỉnh Thức Chuyển Hoá trong chương trình đều có tại kênh Youtube Tỉnh Thức Chuyển Hóa - nơi giúp bạn lắng dịu tâm trí và trở về với chính mình, nơi tiếp sức cho cả nhà trên hành trình thanh lọc thân lẫn tâm, giúp xua tan năng lượng tiêu cực, nuôi dưỡng tâm trí trở về trạng thái quân bình, vững chãi và an yên.



Quét để lắng nghe

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC DƯỢC MANG VỀ



NƯỚC VÀNG:

- Lấy 80mL nước vàng pha với 170mL nước lọc;
- Pha thêm 5g bột xanh;
- Khuấy đều trước khi uống;
- Dùng cho bữa sáng và chiều.

BỘT VÀNG:

- Lấy 20g bột vàng pha với 240mL nước lọc;
- Pha thêm 5g bột xanh;
- Khuấy đều;
- Dùng cho bữa sáng và chiều.

BỘT RAU CỦ:

- Lấy 15g bột rau củ pha với 320mL nước ấm từ 45-50oC;
- Khuấy đều, dùng trong 1 giờ;
- Dùng cho bữa trưa;
- Nên thêm 5g bột xanh và 5g đường vàng.

NƯỚC BƯỞI:

- Lấy 80mL nước bưởi pha với 50mL nước lọc;
- Cho thêm 110mL dầu ăn/mè/hương dương;
- Lắc đều trước khi uống;
- Dùng cho tối ngày 3 và 4 trở đi.

BỘT CHANH BƯỞI:

- Lấy 7g bột chanh bưởi pha với 130mL nước lọc;
- Cho thêm 110mL dầu ăn/mè/hương dương;
- Lắc đều trước khi uống;
- Dùng cho tối ngày 3 và 4 trở đi.

BỘT NƯỚC XỔ:

- Lấy 6g bột nước xổ pha với 100mL nước lọc;
- Khuấy đều trước khi uống;
- Uống ở tư thế đứng, uống 1 lần 1;
- Uống thêm 500-800mL nước kèm theo;
- Thực tập 4 động tác hỗ trợ đại tiện.

BỘT XANH:

- Lấy 5-10g bột nước xổ pha với 150-250mL nước lọc (25-40oC);
- Khuấy đều trước khi uống;
- Nhai ngậm chậm;
- Có thể pha thêm bột vàng hoặc bột đỏ.



HƯỚNG DẪN QUY TRÌNH RỬA RAU

1. RỔ CHUẨN BỊ



Rau vừa thu hoạch hoặc
hoặc mới mua về, loại bỏ lá
úa, lá sâu, cắt gốc (nếu cần)

2. CHẬU 1: NGÂM LOẠI BỎ BỤI BẨN



Ngâm rau trong nước thường 5-10 phút
để rau nhả bớt bụi bẩn, đất cát

3. CHẬU 2: RỬA SẠCH



Rửa lại bằng nước sạch để loại
bỏ bụi bẩn còn sót

4. CHẬU 3: RỬA SƠ

Rửa lại bằng nước sạch một lần
nữa trước khi ngâm nước muối

5. CHẬU 4: NGÂM NƯỚC MUỐI LOÃNG

Ngâm trong nước muối loãng (0,9%)
từ 5-10 phút để hỗ trợ loại bỏ
vi khuẩn và hóa chất

6. RỔ ĐẶT: RAU ĐÃ RỬA SẠCH

Đặt rau vào rổ cho ráo nước.
Có chậu kê phía dưới để hứng
nước thừa, giữ nơi rửa luôn sạch sẽ.

LƯU Ý:

- Đối với rau lá nên
rửa từng lá để làm
sạch hiệu quả.



- Không ngâm rau
quá lâu vì sẽ làm mất
chất dinh dưỡng.

- Để cho nhanh, gọn, tiết kiệm nước
và thời gian, rau sạch nhất rửa trước
rồi đến các loại rau củ bụi bẩn hơn.



- Nên rửa rau ngay khi
trước chế biến, ưu tiên
rau theo mùa/hữu cơ.



LƯU Ý

Toàn bộ nội dung tài liệu chỉ mang tính chất
tham khảo, không phải hoạt động tư vấn,
khám/chữa bệnh hoặc thay thế các chẩn đoán
và can thiệp điều trị y khoa nào.



“KHÔNG CÓ GÌ TỒN TẠI MÃI VỚI THỜI GIAN
Cái gì muốn tồn tại cái đó phải được nuôi dưỡng”