

PHÁC ĐỒ BỔ SUNG CỦA ADMIN BÍ MẬT – BỔ SUNG PHÁC ĐỒ CỦA RICK SIMPSON

Mình là Admin bí mật, người viết bài này. Mình đã theo chân anh Phạm Anh tìm hiểu về cần sa y tế cũng được một thời gian dài. Công việc của mình là tư vấn cho các bệnh nhân tìm đến cần sa y tế cũng như trả lời các câu hỏi khác của mọi người. Mình chưa bao giờ được trải nghiệm cảm giác high, và có lẽ điều này là yếu điểm lớn nhất của mình trong quá trình nghiên cứu về cần sa. Tuy nhiên mình cũng có một cái nhìn khá khái quát về những gì cần sa có thể làm được, cũng như các tác dụng phụ không mong muốn, qua việc học hỏi và trả lời inbox của các bạn tìm tới page.

Thực sự, ban đầu tâm lý của mình đối với RSO vẫn còn rất hoài nghi. Tuy nhiên, cho đến thời điểm hiện tại, mình có thể chắc chắn mà tuyên bố rằng: RSO thật sự hiệu quả!

Tuy nhiên, việc sử dụng RSO không dễ dàng như mọi người nghĩ, nhất là đối với các bệnh nhân ung thư! Mình sẽ bắt đầu phác đồ của chính mình ngay bây giờ:

Điều đầu tiên cần làm là thay đổi chế độ sống và thói quen sinh hoạt hàng ngày.

Ung thư từ đâu mà có? Từ chính những sai lầm trong cuộc sống của chúng ta tạo ra! Chúng ta phần lớn đã đối xử chưa tốt với chính cơ thể chúng ta, và giờ chúng ta phải gánh chịu hậu quả. Tuy nhiên, việc sửa chữa chưa phải là quá muộn:

- Nếu bạn đang sống ở thành phố, hãy chuyển đến các khu vực yên tĩnh, sạch sẽ, thoáng mát hơn. Nếu có thể, hãy về quê một thời gian. Ai có điều kiện, hãy qua nước ngoài.

Hãy kiếm một khoảng không gian cho mình tĩnh dưỡng, thư giãn, lấy năng lượng sạch từ bầu không khí xung quanh. Nếu mọi người để ý, số ca mắc ung thư ở Việt Nam ngày càng tăng tỉ lệ thuận với quá trình công nghiệp hóa, đô thị hóa! Chúng ta đang phải ăn thực phẩm bẩn, uống nước bẩn, hít khói bẩn. Vậy, nếu muốn chống lại ung thư, hãy chạy trốn khỏi nguồn ung thư trước đã.

- Hãy cố gắng kiếm thực phẩm sạch. Hãy tìm cách tự mình, hay nhờ ai đó nuôi trồng giúp một ít rau củ quả, thịt sạch. Tốt nhất là vậy. Nếu có điều kiện có thể mua hàng ở các siêu thị thực phẩm organic, sạch. Tuy nhiên mình cũng không chắc là những chỗ đó có thật sự sạch không? Nhưng tốt nhất hãy tránh xa các thực phẩm không rõ nguồn gốc.

Thứ hai, hãy ăn theo chế độ Alkaline, kiềm hóa cơ thể

Các bạn có thể dễ dàng tìm thấy danh sách các thực phẩm mang tính axit, kiềm trên mạng. Nguyên lý rất đơn giản, ăn càng nhiều thực phẩm kiềm, và tránh càng nhiều thực phẩm axit càng tốt. Tuy nhiên mọi thứ đâu thật sự dễ dàng như vậy?

Sai lầm khi theo chế độ Alkaline có thể là:

- **Không kiên trì:** Để ăn được theo chế độ này, quả thật rất khó. Hãy luôn nhớ rằng, bạn đang chiến đấu cho sự sống của chính bạn! Không được phép bỏ cuộc vì bất kỳ lý do nào!
- **Quá khắt khe:** Sai lầm của hầu hết những người muốn theo chế độ ăn này. Điều này có thể dẫn tới việc chán nản, hoặc cơ thể bị **SUY DINH DƯỠNG**.
- **Quá vội vàng:** Chế độ ăn alkaline lý tưởng không thể đạt được trong một thời gian ngắn, hãy cho cơ thể thời gian để thích nghi!

Thế nào là đúng?

Bạn hãy làm theo như mình nói:

- Loại bỏ hết đồ ăn sẵn, đồ ăn lâu ngày, đồ ăn không rõ nguồn gốc ra khỏi thực đơn của người bệnh!
- Bắt đầu giảm dần thực phẩm acid và tăng dần thực phẩm kiềm. Vẫn có thể dùng nhưng hạn chế thịt, mỡ, đường, tinh bột. Lưu ý: Nếu bệnh nhân thể trạng gầy yếu, mệt mỏi, chưa nên loại thịt, hay bột đường vội. Quan trọng nhất là để làm sao cho người bệnh làm quen được với Alkaline diet. 80 kiềm : 20 acid là tỉ lệ khá ổn.
- Uống nhiều nước, kể cả lúc không khát. Hãy uống nước chia nhỏ nhiều lần mỗi ngày để cơ thể luôn có nước để thải độc!
- Uống một ly nước chanh tươi sau khi ngủ dậy với nước ẤM. Lưu ý là nước phải ấm. Với ai có bệnh lý về dạ dày, có thể uống trong bữa ăn HOẶC vắt chanh vào một ly nước thật TO uống rải rác trong ngày.

Thứ ba, luyện tập để nạp oxy vào cơ thể.

Bước này đặc biệt quan trọng! Các bài tập có thể tập hàng ngày bao gồm:

- Yoga.
- Pranayama.
- Dịch cân kinh (vẩy tay).
- Thiền Vipassana.
- Pháp luân công.
- Đi dạo nhẹ nếu có thể.

Lưu ý:

- Luôn tập luyện ở nơi không khí trong lành, yên tĩnh. Lúc ngủ hãy luôn để phòng thoáng khí (mẹo là luôn để quạt thông gió, hay quạt cây chạy, để không khí lưu thông).
- Nếu có thể, hãy tìm cách đón nhận nhiều ánh sáng mặt trời, nhất là vào các buổi sáng!

Các bài tập thở có trong đường link dưới đây (phần cuối bài).

<http://www.cannabisvietnam.org/cach-hut-can-de-bao-ve-phoi/>

Thứ tư, dùng các phương pháp hỗ trợ:

Những loại thực phẩm/ thuốc kết hợp tốt với liệu trình Rick Simpson là:

- Hạt gai dầu.
- Vitamin B17 (Hạt dẻ đắng, hạt quả mơ)
- Nhũ hương, mộc dược.

- Nano curcumin với tinh chất piperin
- Dầu dừa
- Hạt lanh (lựa chọn thay thế cho hạt gai dầu).
- Liệu pháp y mao mạch (chườm gan).
- Thụ thảo cà phê
- Nấm linh chi / linh xanh
- Hạt quả bơ
- Bất kỳ loại hoa quả nào mà bạn google thấy có “ KHẢ NĂNG CHỐNG OXY HÓA CAO”.

Ngoài ra, riêng bản thân mình còn có một liệu pháp hỗ trợ nữa, đó chính là Aromatherapy. Việc sử dụng các loại tinh dầu chính là LIỆU PHÁP Y TẾ LÂU ĐỜI NHẤT! Liệu pháp mùi hương (tinh dầu). Liệu pháp này đặc biệt hiệu quả cho bệnh nhân ung thư trong việc giảm đau, an thần, phục hồi sức khỏe, tăng sức đề kháng, cân bằng hormone.

Hãy sắm một số loại tinh dầu, cùng một cây đèn hoặc máy đốt tinh dầu. Nếu không thì có thể dùng một cốc nước sôi, bỏ 3-5 giọt tinh dầu vào và để trong phòng. Mùi hương sẽ lan khắp không gian và đem lại hiệu ứng tức thì

Tinh dầu nên dùng:

- Frankincense (nhũ hương)
- Lavender
- Peppermint (bạc hà)
- Chanh sả
- Cam

...

[Tham khảo: http://www.mindbodygreen.com/0-8823/essential-oils-for-cancer-support.html](http://www.mindbodygreen.com/0-8823/essential-oils-for-cancer-support.html)

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng: Hỗ trợ tâm lý cho người bệnh.

Đặc thù của người ung thư là tâm lý của họ rất bất ổn. Điều này càng rõ rệt hơn khi dùng cần sa (cần sa như một chiếc kính lúp của tâm lý. Nó có thể khiến cho niềm vui trở nên to lớn hơn, nhưng cũng có thể kéo bạn xuống hố sâu của những suy nghĩ tiêu cực và sợ hãi!). Vậy nên:

- Tốt nhất phải luôn có người ở bên chăm sóc, trò chuyện, tâm sự với bệnh nhân, hướng họ tới những suy nghĩ tích cực nhất!
- Nếu có điều kiện, hãy tìm một bác sĩ tâm lý.
- Hãy chấp nhận việc người bệnh có thể rơi vào trạng thái lo âu, hay nổi nóng. Hãy cố gắng chịu đựng và thương yêu họ!
- Nếu có thể, hãy dùng cần sa chung với họ. Có thể chỉ là 1 giọt RSO mỗi ngày, hoặc sử dụng cần sa theo cách nào đó khác. Điều này sẽ giúp bạn hiểu được về cần sa nhiều hơn và cũng đồng cảm hơn với bệnh nhân!

NGOÀI LỀ: NẾU NHƯ TÔI DÙNG CẢ HÓA XẠ TRỊ VÀ RSO?

- Bạn hoàn toàn có thể, rất nhiều bệnh nhân sử dụng kết hợp hóa xạ trị cùng RSO và có được kết quả tốt. Tuy nhiên Rick Simpson không khuyến khích điều này, và page CSYT PHẢN ĐỐI hóa xạ trị. Nếu trong quá trình điều trị có vấn đề gì xảy ra (cấp cứu, hãy khối u chèn ép gây nguy hiểm tính mạng), có thể can thiệp tây y để giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, đối với hóa xạ trị, xin nhắc lại là : KHÔNG KHUYẾN KHÍCH.

- Nếu bạn vẫn muốn hóa xạ trị, tốt nhất hãy tham khảo bác sĩ, rằng cho tôi một phác đồ điều trị nào nhẹ nhất, ít gây tác dụng phụ cho cơ thể nhất!

Cập nhật 14/04/2016

