

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH ĂN SỐ 7 ÁP DỤNG CHUNG CHO TẤT CẢ BỆNH NHÂN

Nhai **1 muống cafe** com lúc với muối mè nguyên hạt từ 15 phút trở lên mới được **nuốt 1 lần**.

3 bữa com chính trong ngày nhai **4 muống** khoảng hơn **1 tiếng** đồng hồ. Không nên ăn no và cũng không cần ăn đúng giờ, nửa buổi nếu thấy đói thì có thể nhai **1-2 muống** cafe com lúc với muối mè nguyên hạt.

Uống nước trà đậu đỏ rang + trà gạo lúc rang mỗi thứ **4 muống** canh với **½ lít nước** nấu sôi, đổ tất cả vào bình thủy hâm. Khi nào khát ngậm một ngậm nước, ngậm nhai trong khoảng 5 phút mới nuốt.

Tối trước khi ngủ uống **bột sắn dây** (bài 5 trang 43 **Sổ Tay Dưỡng Sinh**).

Ăn ít nhai kỹ, uống ít nước.

Tuyệt đối không dùng tất cả những thực phẩm liên quan đến **đường, trái cây và nước đá**.