

Mè rang và chứng tiểu tiện ban đêm

Các anh chị,

Trước đây tôi thường ngủ ngon từ 10 giờ tối đến 5 giờ sáng. Nhưng mấy năm gần đây giấc ngủ chập chờn, khô khan và gián đoạn vì phải thức giấc 2 hay 3 lần (có khi đến 4 lần) để dùng phòng tắm. Vì thức dậy liên tiếp nên rất khó ngủ lại, rồi cả ngày buồn ngủ, mệt nhọc.

Mới đây, trong câu chuyện về các chứng bệnh của người già, chị Hạnh -- người đẹp của anh Tài, hội viên hội Vietnam Healing Foundation -- nói rằng người lớn tuổi ăn một ngày 3 muỗng cà phê mè rang (nguyên hạt, không muối, không đường) sẽ khỏi phải thức giấc tiểu tiện ban đêm.

Chị Hạnh là người thành thật và khả kính, nhưng tôi vốn không tin mấy phương thuốc ngoại khoa, nhất là các “bí quyết gia truyền” phổ biến trên mạng Internet từ các thầy lang trong nước. Tuy vậy, nhà có sẵn mè và theo tôi biết mè rất lợi ích cho sức khỏe, nên tôi (và bà xã) thử áp dụng phương pháp chị Hạnh bày Tin vui là phương pháp đó rất hiệu quả. Tôi muốn viết thư ngay để cảm ơn chị Hạnh và chia sẻ với các anh chị nhưng ngại rằng hiệu quả đó có thể nhất thời, cá biệt, do thể chất của tôi hay phản ứng hóa học giữa mè và mấy thứ đồ ăn nào đó.

Tôi nghĩ tôi nên chờ đợi. Gần ba tháng trôi qua, mè rang vẫn hữu hiệu với gia đình tôi. Những buổi chiều tập thể dục, cật cõ, hay đánh tennis tôi uống nhiều nước, có khi cả đến hai chai, mè rang vẫn hữu hiệu. Cảm ơn chị Hạnh.

Các anh chị thử dùng mè rang. Ước mong mè rang hữu hiệu trong trường kỳ và không có phản ứng phụ bất lợi nào hết.

Ng Phụng

NỘI DUNG CHI TIẾT

Hạt vừng hay được gọi là hạt mè với nhiều loại, phổ biến là vừng vàng, vừng trắng và vừng đen. Hạt vừng có một hồ sơ dinh dưỡng rất kinh ngạc. Ngoài những vitamin thì trong hạt mè còn chứa lượng lớn các khoáng chất tự nhiên và các hợp chất hữu cơ bao gồm canxi, sắt, magiê, phốt pho, mangan, đồng, kẽm, chất xơ, thiamin, vitamin B6, axit folic, protein, và tryptophan. Do vậy mà những lợi ích mà hạt vừng mang lại cho sức khỏe cũng vô cùng lớn.

1. *Huyết áp.*

2. *Phòng chống ung thư*

3. *Kiểm soát bệnh tiểu đường*

4. Đường tiêu hóa

5. Sức khỏe xương

6. Chống viêm nhiễm

7. Bảo vệ dưới các tác nhân bức xạ

8. Sức khỏe răng miệng

9. Da và tóc

10. Chức năng chuyển hóa

Lưu ý

Nếu như ăn quá nhiều hạt mè có thể gây khó chịu ở dạ dày và ruột kết. Tuy nhiên, những việc này chỉ xảy ra khi ăn với lượng rất lớn./.

Chuyển Đến: Long Nguyen longn0029@gmail.com

www.vietnamvanhien.org



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8200 TÁC PHẨM