

33

*Câu Hỏi Đáp*

**THỰC DƯỠNG**

*- giúp -*

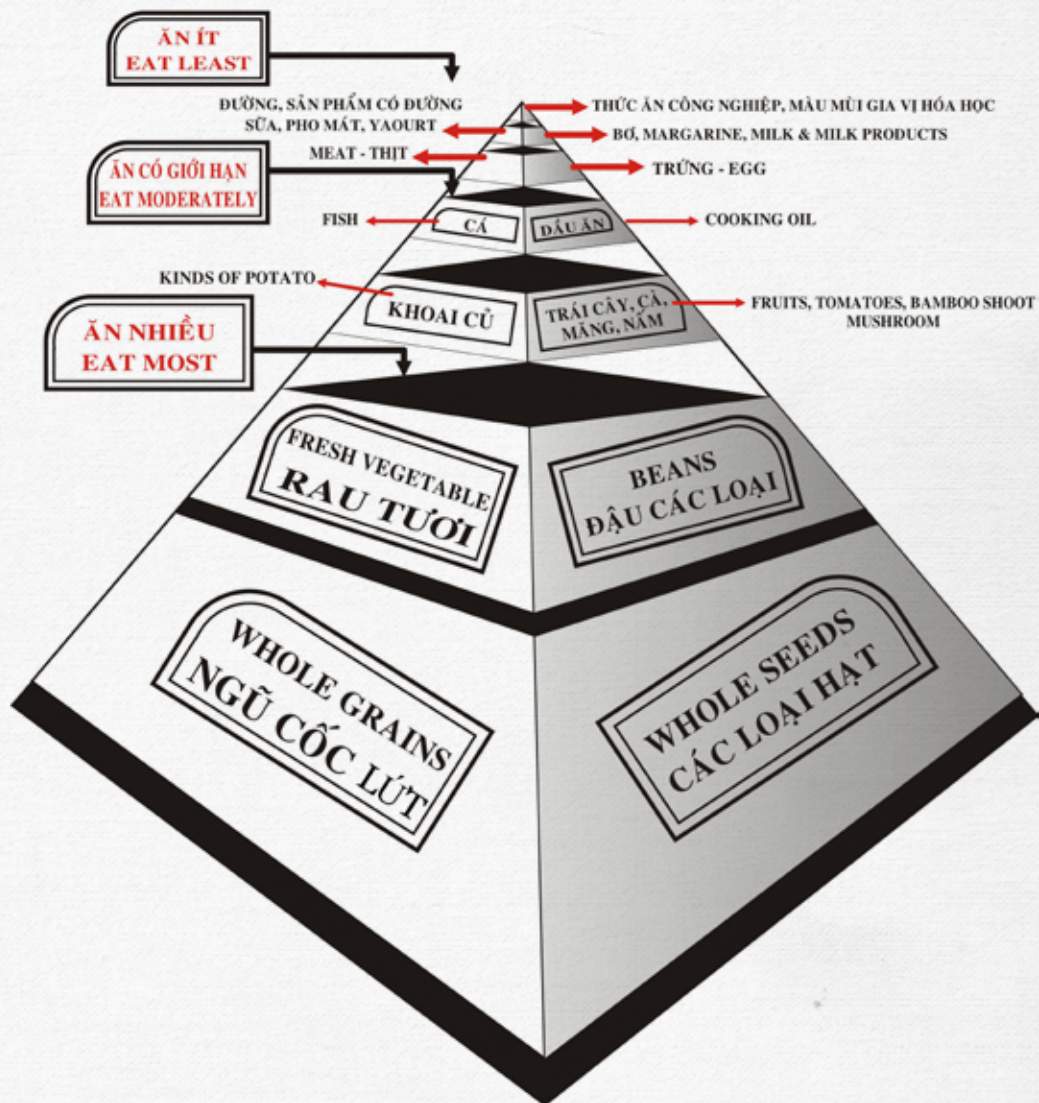
**PHỤC HỒI SỨC KHỎE**

Vài điều cần biết để sử dụng  
TPCN Age Reviver & Glucopia





# ĂN UỐNG LÀNH MẠNH THEO PHƯƠNG PHÁP HÌNH KIM TỰ THÁP HEALTHY EATING PYRAMID WAY



## **CÂU HỎI 1: THỰC DƯỠNG CÓ PHẢI LÀ 1 PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH KHÔNG ?**

\* Thực dưỡng không phải là một phương pháp trị bệnh mà là một nghệ thuật ăn uống để kiến tạo sức khoẻ, nâng cao hệ thống miễn dịch, tạo điều kiện thuận lợi cho cơ thể tái lập lại quân bình và tự cơ thể chuyển hoá bệnh tật thành sức khoẻ lành mạnh.

\* Cần phối hợp luyện tập cơ thể, tắm nắng, tắm cát và thư giãn tinh thần (thiền, yoga, cầu nguyện) khi áp dụng thực dưỡng.

\* Thực dưỡng là trở về với tự nhiên, là sống phù hợp với trật tự của Tạo Hóa .

## **CÂU HỎI 2: GIỚI HẠN CỦA THỰC DƯỠNG ?**

Khi áp dụng thực dưỡng cần có thời gian để cơ thể lập lại quân bình. Thời gian này tùy theo cơ địa từng người, tùy tình trạng bệnh chỉ rối loạn chức năng hay đã tổn thương thực thể. Trên cơ bản thì cần từ 15 ngày đến 20 ngày để tổng độc trong máu và nhẹ bệnh, 3 năm để thay đổi mô tế bào, 5 năm cho xương và 7 năm để thay đổi tủy xương.

Chủ yếu của thực dưỡng là dùng thực phẩm thích hợp để giúp cơ thể tận dụng khả năng sẵn có của chính nó, đó là khả năng tự tái lập quân bình và từ đó bệnh tật sẽ chuyển hoá thành sức khoẻ lành mạnh.

Nếu sự mất quân bình đã vượt mức thái quá, khả năng tái lập này sẽ bị giới hạn và việc lập lại quân bình rất khó khăn. Như vậy không nên để cơ thể quá suy kiệt rồi mới áp dụng thực dưỡng mà phải phòng chống bệnh từ xa. Phòng bệnh hơn chữa bệnh.

Trong các trường hợp cần có sự can thiệp của Y Học Hiện Đại:

\* Tai nạn bị chấn thương nặng, gãy xương...: qua kinh nghiệm thì khi được Y khoa hiện đại chữa trị và dùng thực dưỡng hỗ trợ thì bệnh mau lành và không bị đau đớn thái quá.

\* Bệnh do vi trùng đang tấn công: cần chữa trị theo y học hiện đại và hỗ trợ bằng thực dưỡng do không còn đủ thời gian cho cơ thể lập lại quân bình.

\* Bệnh đã quá lâu ngày, bệnh nhân đã quá lớn tuổi đã không còn khả năng phục hồi thì Thực dưỡng chỉ đóng góp vai trò hỗ trợ rất đặc lực cho y học hiện đại.

Theo như thống kê y khoa trên thế giới, các bệnh gây tử vong nhiễm trùng chiếm tỷ lệ khoảng 35% và các bệnh mãn tính chiếm khoảng 65%. Như tất cả các nền y học khác, lĩnh vực điều trị nào cũng đều có giới hạn, đều có ngoại lệ, thực dưỡng qua hơn 40 năm có một vị trí nhất định của nó trong việc giúp lập lại quân bình cho cơ thể, nâng cao hệ thống miễn dịch và hệ nội tiết và từ đó cơ thể phục hồi tự phát huy khả năng sẵn có của nó là điều chỉnh làm nhẹ các loại

bệnh tật nhất là các loại bệnh mãn tính.

Phương cách lựa chọn và sử dụng phẩm chất và số lượng của thực phẩm ảnh hưởng tích cực đến kết quả của sự áp dụng thực dưỡng. Áp dụng thực dưỡng mà không hiểu rõ ràng và không có đủ kinh nghiệm cần thiết thì thay vì giúp cơ thể tái lập môi trường quân bình sẽ có thể khiến tình trạng mất quân bình càng trầm trọng hơn và trong một vài trường hợp cố chấp hay cực đoan có thể dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng trầm trọng không còn kiểm soát được.

Chỉ áp dụng thực dưỡng đơn thuần sẽ khó mà đạt đến thành quả ở mức tốt nhất, nên cần có nhiều yếu tố kết hợp để chức năng tái lập này hoạt động được thuận lợi hơn như thần chí an ổn, sinh hoạt cân phân, môi trường sống thích hợp...

### **CÂU HỎI 3 : CÁC THỨC ĂN NÀO DỄ GÂY MẤT QUÂN BÌNH CẦN HẠN CHẾ SỬ DỤNG LÚC BAN ĐẦU ?**

Lưu ý thức ăn tạm thời cần tránh trong thời gian đang bệnh:

- Không ăn thịt động vật, cá (ngoại trừ cá chép, cá cơm ...), các loại hải sản (trừ con hàu), các loại cà (như cà dĩa, cà pháo, cà tím, cà chua...), măng, nấm, giá, khoai lang tây, mướp, bầu, củ sắn (củ đậu), tiêu, ớt, đường, bánh ngọt, nước ngọt, cà phê, kem, nước đá, trái cây, đồ hộp, bánh chiên, bánh nướng giòn; không ăn quá nhiều các loại chất béo, dầu (kể cả dầu mè, dầu olive), nước cốt dừa.
- Không ăn cải bẹ xanh nhiều (nhất là đối với bệnh suy thận thì tuyệt đối không ăn một thời gian khi đang bệnh).
- Không ăn rau dền nhiều (nhất là đối với bệnh đau khớp xương, sạn thận, sạn mật).
- Tạm thời không ăn các loại đậu (ngoại trừ xích tiểu đậu).
- Tạm thời không uống sữa đậu nành, có thể ăn một ít đậu phụ kết đông bằng ri muối hột (nigari), không ăn loại đậu phụ có thạch cao.
- Không dùng rượu, cà phê, trà tàu, thức uống ướp lạnh, sữa và các chế phẩm từ sữa.
- Riêng về muối mè: mỗi chén cơm trung bình ăn khoảng 2 muỗng muối mè với tỷ lệ từ 15 đến 20 mè / 1 muối

### **CÂU HỎI 4 : CÁC BỆNH GÌ KHÔNG NÊN ĂN MUỐI MÈ THỜI GIẠN ĐẦU HOẶC HẠN CHẾ ĂN MUỐI MÈ ?**

1. Các bệnh tránh ăn hoàn toàn muối mè hoặc chỉ ăn tối đa ½ muỗng cà phê muối mè như :
  - Bệnh dị ứng, bệnh ngứa lở ngoài da, bệnh có khối u, bệnh ho, bệnh viêm phổi, bệnh ung thư phổi (kể cả Âm và Dương), bệnh ung thư vú (kể cả Âm và Dương), viêm tuỷ xương, viêm xoang mũi, ung thư tiểu trường, ung thư dạ dày, bứu dạ con (tử cung).Trong các loại bệnh này nếu dùng muối mè quá nhiều thì mè có thể gây tác hại.

- Các bệnh viêm sưng, bệnh suy thận, teo thận, huyết áp cao, viêm khớp Dương, viêm gan Dương, cứng động mạch, bệnh đục nhân mắt, bệnh cườm mắt, bệnh mắt ngủ Dương, trong các loại bệnh này nếu dùng muối mà quá nhiều thì *muối* gây tác hại chủ yếu.

2. Các bệnh như : Ung thư đại trường, xuất huyết dạ con (tối đa chỉ ăn từ ½ đến 1 muống muối mè).

3. Bệnh suy thận chỉ có thể dùng ½ muống muối mè (tỷ lệ 35 mè /1 muối)

4. Bệnh sạn thận có thể ăn đến 2 muống muối mè cho 1 bát cơm, nhưng nếu kèm thêm suy thận thì cũng không được ăn quá ½ muống muối mè (như trên)

5. Bệnh viêm gan A, B, tuần đầu có thể ăn từ 2 đến 3 muống muối mè, sau đó phải giảm còn 1 muống (muống nhỏ, muống cà phê), do có thể lượng dầu trong mè tích lũy làm hư tổn gan (gan, mật lúc đó đã suy yếu không còn tiết ra đủ lượng bilirubin để tiêu thụ chất lipid, trong trường hợp này sau khi đi cầu xong sẽ thấy có một lớp màng như dầu mỡ nổi trên mặt nước )

Đối với người khỏe mạnh, muối mè là thức ăn không thể thiếu trong thực dưỡng, nhất là ăn thuần chỉ ngũ cốc lứt và muối mè, mè nhiều bổ dưỡng và tạo quân bình cho cơ thể. Trong mè có khoảng 55 % dầu, 22 % chất đạm (protein), ngoài ra còn chứa chất đồng, canxi, pentozan, lexitin, phytin và cholin. Mè ngoại trừ việc coi là một vị thuốc bổ cho ngũ tạng, nuôi huyết, lợi sữa (sản phụ), chống táo bón, bèn gân, sáng mắt.

Kết hợp với muối biển hãm với tỷ lệ từ 3 mè + 1 muối cho đến 20 mè (hay hơn) + 1 muối tùy theo bệnh tình, tuổi tác, hoạt động của từng người. Tuy nhiên do tính năng, tính dưỡng của mè và muối (dù khi nhai nhỏ chất dầu trong mè bọc lấy phân tử muối làm ngăn tác dụng không mong muốn của mè và muối), khi sử dụng cần lưu ý mà sử dụng cho phù hợp như sau:

- Trẻ con và người lớn tuổi: nên dùng ít muối, tỷ lệ khoảng từ 10 đến 15 mè + 1 muối.

- Người trẻ và lao động nặng, vận động nhiều: nên dùng phần hơn muối, tỷ lệ trung bình từ 6 mè cho đến 10 mè 1 muối.

- Đối với các bệnh lệch quân bình Âm thì tăng hơn phần muối, đối với các bệnh Dương thì cần giảm phần lượng muối.

## **CÂU HỎI 5: CÁC THỨC ĂN NÀO ĐƯỢC ĂN TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH (DO DỄ TẠO QUÂN BÌNH) ?**

Các thực phẩm nên ăn do dễ giúp cho cơ thể lập lại quân bình gồm:

### **A) Thức ăn chính:**

- Cơm gạo lứt, cơm gạo lứt trộn xich tiểu đậu, hoặc trộn kê lứt/bạch quả/hạt sen....

Cháo gạo lứt, váng cháo gạo lứt, kem gạo lứt, kem gạo lứt rang.

- Yến mạch lứt dùng rất tốt, tuy nhiên không nên dùng thường xuyên như gạo lứt. Khi cơ thể bị tụt áp huyết, bị vết thương hay mắt có ghèn thì tạm ngưng ăn một thời gian.
- Đối với kiều mạch rất thích hợp dùng khi trời lạnh và rất lợi ích cho các bệnh âm, cho bệnh ung thư yết hầu, phổi, bao tử, đại trường. Tuy nhiên bệnh ung thư da không được ăn.

**B)Thức ăn phụ:** Xà lách son, rau tần ô, rau má, rau cần tây, rau đắng, rau diếp quắn, bí đỏ (bí ngô), bí chanh, bông cải xanh, bông cải, bắp cải, cải rổ, cải bó xôi, đậu hoà lan, su hào, cà rốt, củ cải trắng, củ sen, ngưư báng, sắn dây, rau bùi ngót, củ hành ta, củ hành tây, boa rô, hẹ, ngò rí (rau mùi), tía tô .

### C)Thức ăn thêm:

- Rong phổ tai (Kombu), rong wakame, rong hiziki, tảo xoắn (spirulina). Các loại rong có màu xanh mỗi ngày ăn 5 gram (khoảng 1 muỗng súp), các loại có màu đen mỗi ngày ăn 5 gram, mỗi tuần ăn 2 lần. Người ăn chay trường mỗi ngày dùng 10 gram và luân phiên thay đổi, mỗi ngày chỉ một thứ rong. Bệnh tuyến giáp cần hỏi người có kinh nghiệm thực dưỡng khi dùng rong biển hoặc chỉ sử dụng rong hiziki (tóc tiên) thật ít.

- Cá chép, cá cơm, cá bóng dậm, cá bóng trứng, cá lóc nhỏ, tép riu, con hào, cá sông thịt trắng. Chọn cá đồng, không ăn cá nuôi. Có thể ăn thêm trứng gà ta (tuỳ bệnh), mỗi lần 1 trứng, mỗi tuần 3 lần với một ít nước tương cổ truyền (tamari).

*\* Ghi chú : Tham khảo thêm đĩa DVD Cốt tuỷ Thực Dưỡng để biết cách thức ăn ngũ cốc rỗng, ngũ cốc với rau củ hoặc ngũ cốc với rau củ và súp cá.*

### D)Thức uống :

- Nước trà già (bancha) lợi ích cho các bệnh : mệt mỏi, yếu sức, tim yếu, giúp lọc máu tốt, tống khứ độc chất ra khỏi cơ thể và giúp bớt thèm ăn thức ăn Âm tính.

- Nước xích tiểu đậu nấu với phổ tai: lợi ích cho các bệnh về thận như sưng thận, sỏi thận. Nếu phân khô bón dùng xích tiểu đậu sống nấu, nếu phân nhão rã dùng xích tiểu đậu rang (có hạ thổ) nấu với phổ tai.

- Nước gạo lứt rang nấu với trà già: rất tốt cho tất cả các bệnh như ăn không ngon, nhất là cho người bệnh đã lâu ngày suy yếu. Nếu bị lở loét miệng, khô cổ, phân khô bón, khô khớp xương thì tạm ngưng dùng gạo lứt rang một thời gian.

*\* Ghi chú : Trong trường hợp dùng xích tiểu đậu rang và gạo lứt rang hay cốm rang, bánh tráng nướng thì cần ngâm vào trong nước nguội trong 5 đến 7 phút rồi đổ bỏ nước đó đi . Đổ thêm lần nước thứ nhì vào nấu sặc lại còn phân nửa mới uống hoặc mới ăn.*

- Nước trà Mu : rất lợi ích cho các bệnh : yếu bao tử, mệt nhọc, ho đàm, cảm lạnh, đau bụng kỳ kinh phụ nữ, thanh lọc cơ thể, cải thiện tuần hoàn máu.

*\* Ghi chú : Trà Mu rất dương rất tốt cho bệnh âm, cơ thể hay bị lạnh, tuy nhiên lần đầu*

*uống phải uống từ ngậm, mỗi lần dùng từ 1/2 gói đến 1 gói. ( Công thức trà Mu gồm 8 hoặc 16 loại được thảo như Nhân Sâm, sinh địa, đinh hương, mẫu đơn, gừng, trần bì, bạch truật, quế, phục linh . . . )*

- Trà già + Tương tamari: lợi ích cho các bệnh âm như thiếu máu, mệt nhọc, làm khoẻ khi tim đập nhanh, ngăn xuất huyết tử cung, ra máu cam, làm giảm đau, giảm khát, giảm nôn ói, ngăn ngừa chóng mặt, ngất.

- Trà già + Tương + Mơ Muối Lâu Năm + Nước Cốt Gừng : kích thích tiêu hoá, chống ung thư, giảm mệt nhọc, giúp lưu thông máu huyết, làm mạnh mạch tim.

- Cà phê ngũ cốc Nature Cuppa

Thành phần : lúa mạch rang, đại mạch, rau diếp xoăn, mầm ngũ cốc

Công dụng : lợi ích cho các bệnh: phổi yếu, máu nhiễm độc, nhiễm độc bàng quang, tiêu chảy, suy yếu hệ thần kinh, rối loạn tiền đình, đau thần kinh tọa, yếu thận, huỷ độc tố trong gan, suy giãn tĩnh mạch, làm khoẻ cơ thể.

\* Liều dùng : từ 1 đến 2 muỗng cà phê vun pha với 100 ml nước nóng, uống ngày từ 1 đến 2 lần.

- Trà rễ Bồ Công Anh (Dandelion Root Tea)

Công dụng : Trợ tim, lọc máu, trợ dạ dày và ruột, lợi tiểu tiện, tán ứ kết, lợi ích trong các bệnh như viêm sưng, mụn nhọt, tiểu tiện khó khăn, phòng chống ung thư.

**E)Thức nêm:** Bột nêm Nhật Bản nấm + phổ tai (Shitake + Kombu)

Thành phần : Nấm đông cô, rong biển phổ tai

Công dụng : Dùng nêm nếm thức ăn trong canh súp, thức kho, xào. Phục hồi tính đàn hồi của mạch máu, giúp cơ thể tiết ra Interferon để chống trả với virus, phòng chống ung thư.

## **CÂU HỎI 6 : THỰC PHẨM & GIA VỊ CƠ BẢN CỦA THỰC DƯỠNG CÓ NHỮNG GÌ?**

Những thứ cần có để áp dụng Thực dưỡng lúc đầu:

**\* Thức ăn chính cần có để hỗ trợ cho cơ thể lấy lại quân bình tổng quát:**

1. Gạo lứt

2. Muối mè (dùng nhiều, ít hoặc tạm ngưng dùng tùy bệnh)

3. Tương cổ truyền:

\* Tương tamari chứa 17 - 19 loại Axit Amin cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

\* Tương sồi (Natto Miso): bổ sung đạm, men tiêu hóa... Natto miso cung cấp lượng đạm quân bình dồi dào và tan cục máu vón do máu đặc đông lại, là một nguồn đạm quân bình tuyệt vời, chống được nghẽn động mạch do máu vón cục. Hiện nay người Nhật trích được chất Nattokinaze trong tương sồi Natto, phòng chống máu vón cục trong mạch máu, làm thông thoáng mạch máu.

\* Tekka miso (tạo máu, tốt cho bệnh khớp, dạ dày, mạch yếu và bệnh Âm)

\* Hatcho miso (bệnh tim mạch, gan và viêm đau khớp)

\* Mugi miso (dùng cho các bệnh khác).

4. Mơ muối (lâu năm, trên 3 năm): đa công dụng

5. Sắn dây (dùng tốt cho đường ruột, bộ tiêu hóa và để pha trà Bình Minh)

6. Trà già (kích thích tiêu hóa, dùng để pha trà tiêu thực: trà già + tương + gừng + mơ muối)

7. Bún gạo lứt, phở lứt (dùng sau khi bệnh đã thuyên giảm). Bệnh tim lúc đầu nên ăn hạn chế.

8. Cà phê ngũ cốc Nature Cuppa: tốt cho ruột, đầu não, rối loạn tiền đình, bộ tiêu hóa, ngừng tiêu chảy (sau khi uống cà phê, uống liền từ 1 đến 2 viên men ruột trên 25 tỉ vi khuẩn).

9. Men ruột trên 25 tỉ vi khuẩn (giúp cân bằng vi khuẩn đường ruột và âm đạo, phòng chống tiêu chảy hoặc bón quá)

10. Bột nêm Thực dưỡng (Shitake Kombu): dùng nêm thức ăn, giúp chống viêm sưng toàn bộ cơ thể, như viêm sưng khớp, viêm gan, viêm dạ dày, viêm tụy tạng (Shitake Kombu giúp cho tế bào Interferon trong cơ thể hoạt động mạnh mẽ).

11. Rau củ nhiều loại: *Xin xem câu hỏi 5*

## **CÂU HỎI 7 : NHỮNG THỨC ĂN PHỤ THÊM NÀO ĐỂ LẬP LẠI QUÂN BÌNH TỔNG QUÁT VÀ CHUYÊN BIỆT CHO TỪNG BỘ PHẬN ?**

Thức ăn lợi ích phụ thêm và trợ phương, bên cạnh việc dùng những món ăn trong Câu Hỏi 5-6: (xin tra theo vần ABC tên bệnh)

1. Bệnh Dạ dày viêm, viêm loét ruột: sắn dây, bột rau củ trị viêm dạ dày, nhựa mơ mạn.

2. Bệnh Gan: nước cốt rau má ruộng, nước cốt cần tây (người huyết áp thấp chỉ dùng mỗi lần một ít). Trợ phương: Ấp khăn gừng nóng và cao sọ (nếu nghi ngờ ung thư thì chỉ áp cao sọ).

3. Bệnh Ho: dùng củ sen (sống hoặc khô) sắc đặc lấy nước uống, mỗi lần ½ tách, ngày 3 lần. Có thể thêm vào nấu chung với củ sen: 15gr tía tô + 1 chỉ Chỉ thực. Nếu có sốt thì thêm 30gr gạo lứt rang nấu chung. *Ghi chú: trước khi nấu gạo lứt rang, nên ngâm gạo rang vào nước lạnh trong 5 phút, bỏ nước đó đi và mới cho vào nấu chung với các thứ trên.*

4. Bệnh Kiết lý, mất ngủ, trĩ: Các thức ăn ở phần I và chuyên biệt thêm: đậu hũ (đậu phụ) chiên dầu mè.

5. Bệnh Loãng xương, viêm màng xương, ho lao, bại liệt, đau tuyến giáp, nổi hạch háng, sưng hạch bạch huyết, quai bị, suy nhược kiệt sức do bệnh lâu ngày (kể cả bệnh ung thư): Món cá chép + ngưi báng + dầu mè+ tương + gừng.

*Cách nấu: xem Quyển Cốt Tủy Thực Dưỡng - LY. Trần Ngọc Tài.*



6. Bệnh ở Phổi: Tóc tiên (Hiziki), cá chép, củ sen, tía tô, chỉ thực, ý dĩ, bạch quả.
7. Bệnh Suyễn: Nước cốt củ sen sống (Tuyệt đối không cho muối vào).  
 Uống từng hớp, mỗi lần 2 muỗng súp. Ngày 3 lần hoặc trước lúc lên cơn để cắt cơn.  
 \* Ghi chú: *Vãn giữ thuốc cắt cơn của Tây Y bên cạnh để phòng khi cần.*
8. Bệnh Thận: Các thức ăn ở phần I và chuyên biệt thêm: Xích tiểu đậu, phở tai (kombu), nước cốt cá chép chưng, Súp hầu, hạt óc chó. Ghi chú: Hạn chế dùng muối và dầu. Mỗi chén cơm ăn có ½ muỗng nhỏ (2,5 gram) muối mè. Tỷ lệ : 35 mè / 1 muối. Nếu bệnh nặng quá tạm ngưng ăn cơm gạo lứt mà ăn kem gạo lứt một thời gian (Cháo gạo lứt ninh như xôi ép bỏ vỏ gạo lứt chỉ ăn phần cháo còn lại. Nếu đói có thể ăn ½ chén cơm trắng nhai kỹ với rau củ).
9. Bệnh Tiểu đường: Các thức ăn ở phần nêu trên và chuyên biệt thêm: Xích tiểu đậu, phở tai nấu với bí ngô, dùng cho cả 2 tuýp bệnh tiểu đường. Có thể cho vào một miếng nhỏ đậu phụ làm bằng ri muối.  
 \* Ghi chú:  
 - Bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin không được ăn muối mè, hoặc chỉ ăn có ½ muỗng nhỏ (2,5mg) muối mè trong 1 chén cơm. Tỷ lệ 15 mè : 1 muối.  
 - Bệnh tiểu đường tùy thuộc Insulin ăn cơm lứt với muối mè (mỗi chén cơm từ 1 đến 2 muỗng cà phê muối mè, tỷ lệ 12 mè : 1 muối).  
 - Viên TPCN **Glucopia** (tăng dần từ 3 đến 6 viên 1 ngày, sau đó đường huyết ổn định thì giảm dần rồi bỏ hẳn. Xem thêm câu hỏi số 14 và 15)
10. Bệnh Tim mạch : cháo kê, trứng gà ta (dùng với tamari + trứng sống khi tim suy nhược), cháo gạo lứt xào dầu mè.
11. Bệnh Tim yếu, sưng chân, yếu dạ dày, suy thận (không được ăn muối và muối mè quá nhiều).
12. Ăn không biết ngon, mệt nhọc và kém năng lực: món cháo gạo lứt rang sơ, ninh như xôi. Xong lọc lấy nhựa bỏ vỏ, dùng ấm.
13. Tốt cho bệnh ung thư ở cổ, phổi, dạ dày, ruột: bột kiều mạch (buckwheat - mì soba). Không dùng bột kiều mạch cho bệnh ung thư da.
14. Bệnh Viêm đau khớp: Nước cốt củ sen sống, hành lá xào Hatcho miso (cũng lợi ích cho bệnh mất ngủ), cháo gạo lứt xào dầu mè, tuần dùng 2 lần. Dùng viên TPCN bổ dưỡng khớp **Joint Essentials**, mỗi ngày 1 viên trong khi đang ăn.
15. Bệnh Viêm màng xương, tủy xương, viêm phúc mạc: cá cơm chiên dầu mè + tương cổ truyền + gừng.
16. Bệnh Viêm xoang mũi: nhét nước củ sen sống vào mỗi buổi tối và xúc mũi bằng nước trà già + tí muối ngày 4 lần. (*Xem phần viêm xoang mũi ở quyển Cốt Tủy Thực Dưỡng*). Dùng viên phòng chống dị ứng **Bimine I**.
17. Bệnh Viêm tủy sống, Cơ quan sinh dục, Viêm phổi: Món cháo gạo lứt (3 phần) + Kê lứt (1 phần) ninh như xôi. Dùng ấm.
18. Lợi ích cho tất cả rối loạn trong cơ thể: Món cháo gạo lứt + xích tiểu đậu ninh

nhũ (3 phần gạo + 1 phần xích tiểu đậu). Ghi chú: Không được khuấy.

19. Trợ Phương: Ấp gừng nóng, cao khoai sọ (củ giáo khoai môn), tắm cát, tắm nắng tùy bệnh (*xem câu hỏi 23, 25, 27*).

### **Hỗ trợ đặc lực cho tất cả mọi loại bệnh:**

\* Dùng viên TPCN **Age Reviver**.

Cách dùng: 5 ngày đầu 1 viên sau khi ăn sáng, từ ngày thứ 6 trở đi tăng thêm một viên sau khi ăn trưa. Bệnh trầm trọng (ung thư) tăng lên 3 - 4 viên. Khi bệnh đã thuyên giảm giữ liều duy trì 1 viên mỗi ngày. Thời gian 3 tháng ngưng 1 tháng rồi uống tiếp nếu cần.

\* Dùng 1 viên **men ruột** (trên 25 tỉ vi khuẩn) sau khi ăn cơm chiều để phục hồi lại đường ruột, giúp đem lại quân bình cho cơ thể, phục hồi hệ miễn dịch.

*Ghi chú: Quan sát phân đi cầu nổi trên mặt nước và thành khuôn không nhão là cơ thể bắt đầu chuyển biến trở về trạng thái quân bình.*

20. Kết hợp với Y học hiện đại, Đông Y, Châm Cứu, Ấn Ma, Bấm huyệt...khi cần *Xin tham khảo thêm quyển “Cốt Tủy Thực Dưỡng” và Nghe DVD hoặc lên Youtube/Google “thực dưỡng trần ngọc tài”*

### **CÂU HỎI 8 : CÁC THỨC ĂN KHÁC CÓ LỢI ÍCH HOẶC CẤM KỴ CHO TỪNG LOẠI BỆNH ? (XIN TRA THEO VẦN ABC TÊN MÓN)**

- Cà phê ngũ cốc tan liền **Nature Cuppa**: trợ tiêu hóa, tốt cho bệnh rối loạn tiền đình, thần kinh tọa, suy nhược, thiếu máu. Mỗi lần dùng 10 gram pha với 6 muỗng canh nước sôi, khuấy đều cho tan rồi uống.

- Bí ngô, phở tai, đậu hũ, xích tiểu đậu tốt cho tụy tạng, và cả 2 tuýp bệnh tiểu đường (*Xem sách Cốt tủy Thực Dưỡng*)

- Bột rau củ và nhựa mơ mạn: kiềm hóa cơ thể, dạ dày, lợi ích cho bệnh loét dạ dày, tá tràng, tiểu trường, đại trường, kiết lỵ, ruột thừa, đau âm đạo, thương hàn. Mỗi lần dùng tăng từ từ, từ 2 gram đến 5 gram pha với nước ấm uống (sau khi uống 1/3 chén sắn dây khuấy chín). Mỗi ngày 1 lần.

- Dentie: ngừa bệnh ở răng miệng, lợi (nướu), ngừa ung xĩ tẩu mã, các bệnh âm. Đặc biệt lợi ích cho dạ dày viêm có vi trùng. Uống tăng từ từ, từ 1 đến 4 gram, pha nước ấm uống (sau khi uống 1/3 chén sắn dây khuấy chín) mỗi ngày 1 lần khi bụng đói.

\* *Ghi chú: có dạng đóng vào tuýp rất tiện dùng đánh răng, ngừa bệnh ở miệng, mỗi lần dùng 1 gram đến 2 gram.*

- Hạt óc chó: chứa loại dầu cực tốt, có lợi ích cho tim mạch, cổ thận, trợ sinh lý.

\* *Ghi chú: sử dụng hạt óc chó hoặc các loại dầu omega khác trong nhiều ngày cần phải chú ý lúc đi cầu thấy có lớp màng màng như dầu nổi vầng trên mặt nước thì phải ngưng dùng một thời gian.*

- Linh chi, cà tím, củ dền tím có lợi cho bệnh Dương trong giai đoạn ban đầu: tổng độc khi bệnh nhân ăn quá nhiều đạm động vật trước đây, nhưng không tiếp tục dùng lâu ngày.

- Mì soba (làm từ bột buckwheat): lợi ích cho các bệnh ung thư, nhất là ung thư dạ dày, ung thư yết hầu, bệnh thận Âm. Có thể dùng bột kiều mạch này rang sơ với một ít dầu mè rồi khuấy với nước nhỏ lửa, để riu riu nở ra cho chín; xong ăn với hành ngò cũng cùng tác dụng như trên.

- Muối Dương làm chậm nhịp tim (Tekka, tương tamari) và làm huyết áp tăng.

- Nếp, yến mạch, bắp, mè không lợi cho người có ghèn, lở da, viêm sưng.

- Ngưu bàng: tốt cho thận, cơ quan sinh dục, giải độc máu (thái nhỏ nấu chung với súp rau củ hoặc súp cá chép + miso).

- Rau má, cần tây lợi ích cho bệnh gan (dùng 100 gram rau má ruộng hoặc cần tây già lấy nước cốt + 10 giọt nước cốt gừng uống), nhưng người bệnh huyết áp thấp không nên dùng nhiều, chỉ 2 lần 1 tuần mà thôi. (nếu bị tiêu chảy thì chưng cách thủy lên uống).

- Sắn dây (10gr) + trà già (1 tách) + tương lâu năm (1/3 muỗng nhỏ) + nước cốt gừng (1/3 muỗng nhỏ) + mơ muối lâu năm (1/3 trái): giữ sinh lực, trợ dạ dày, trợ tiêu hóa, giải độc đường ruột (thường dùng vào lúc buổi sáng).

- Súp cá chép + miso + ngưu bàng + tóc tiên có lợi ích cho nhiều bệnh nhất là bệnh ở phổi hoặc bệnh quá lâu ngày cơ thể suy kiệt (dùng cho cả người bệnh ung thư phổi, dạ dày...) có thể chỉ uống nước súp hoặc ăn một ít thịt con cá tùy tình trạng cơ thể.

- Trà gạo lứt rang + trà già (âm + dương), rất tốt cho tất cả các bệnh (Ghi chú: phải hạ thổ hoặc thủy phi trước khi nấu uống: ngâm gạo lứt rang trong nước lã 5 phút, rồi đổ bỏ nước đó đi, sắc nước thứ nhì mới uống).

- Trứng tương (Ransho): lợi ích cho bệnh lâu ngày, tim suy yếu (Âm), không dùng cho tim Dương: Trứng (Từ 1/2 lòng đỏ trứng gà ta đến 1 trứng) + tương tamari (hoặc Tekka) từ 1/4 muỗng đến nửa muỗng (nhỏ cà phê), mỗi tối trước khi đi ngủ 1 lần, tuần 3 lần.

- Tương tỏi: rất tốt cho bệnh ung thư và viêm khớp (Người hư hỏa, người huyết áp cao và suy thận dùng thật ít).

- Xích tiểu đậu và phổ tai lợi ích cho bệnh thận suy, tiểu nhiều, sạn thận.

## **CÂU HỎI 9: CÓ THỂ KHỬ HAY HẠN CHẾ ĐƯỢC DƯ LƯỢNG THUỐC TRỪ SÂU VÀ CÁC CHẤT GÂY HẠI TRONG RAU CỦ DO CANH TÁC HIỆN ĐẠI KHÔNG ? BẰNG CÁCH NÀO ?**

Có thể khử các dư lượng các hóa chất trong rau củ sau khi đã rửa sạch hoặc ngâm muối như sau : Khi đã nấu chín súp hoặc rau củ và sau khi nêm gia vị nêm , trước khi tắt lửa ta lấy 1 muỗng cà phê (5ml ) tương đặc miso pha thêm vào đó 4 muỗng (súp) nước súp trong nồi, khuấy đều cho tan tương đặc rồi rưới đều vào nồi súp ( canh ),

trộn qua và đập dập lại (trong khi đó để lửa riu riu, nếu lửa cao quá sẽ làm chết men vi sinh có trong tương đặc). Đập dập để vụn chỉ trong 1 phút, rồi tắt lửa, mở nắp vung ra, khuấy nhẹ 1 lần nữa cho dư lượng Âm của hoá chất bay đi hoặc bị trung hoà bởi Dương tính của tương.

Tuy nhiên với cách làm như trên chỉ có thể tránh nguy hại bởi dư lượng hoá chất, còn không thể trung hoà được các kim loại nặng độc hại (như chì, thủy ngân, cadmium, arsenic, antimon, thalium...).

Muốn loại các kim loại nặng độc hại này thì:

- Có thể sử dụng các thức ăn như: hành, củ hành, tỏi, kiệu tây (boa rô) khi gặp kim loại nặng trong cơ thể thì các loại củ này sẽ cuốn nó mà đưa ra ngoài theo phân không cho gây nguy hại.

- Hoạt động hoặc tắm hơi cho ra mồ hôi,

- Tắm nước nóng với 1% muối biển trong 25 phút đến 50 phút mỗi ngày.

- Tắm cát biển trong nhiều giờ tùy theo thể trạng (từ 4 đến 6 giờ mỗi ngày),

- Sau khi tắm nước nóng hoặc tắm hơi nếu mệt nên uống  $\frac{1}{2}$  chén trà già + nước tương cổ truyền (lượng nước tương từ 2,5 ml đến 5 ml, tức là  $\frac{1}{2}$  muống (cà phê) đến 1 muống cà phê)

## **CÂU HỎI 10 : CÁCH ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ ?**

Cách áp dụng tổng quát (áp dụng do đại đa số, trường hợp cá biệt cần có chuyên gia theo dõi)

**ĂN XEN KẾ** có nghĩa là gạo lứt rỗng rồi gạo lứt với đủ loại rau củ (hoặc thêm súp xương gà, súp cá chếp miso, cá cơm, con hàu, trứng gà ta), rồi lại gạo lứt rỗng (không rau củ, không cá), cứ thế và nhớ là không cho tụt cân quá giới hạn (lấy chiều cao - 110 = trọng lượng giới hạn). Ví dụ cao 1,60m thì số kg (trọng lượng giới hạn là 50kg) là 160 - 110 = 50kg (đàn ông + thêm 5kg). Không cho tụt cân dưới số kg này và theo dõi huyết áp.

**ĂN XEN KẾ** : Căn cứ vào trọng lượng cơ thể và chỉ số huyết áp mà ăn xen kẽ như sau:

1. Lúc đầu dùng Ngũ cốc rỗng (gạo lứt) với muối mè (hoặc không muối mè) và tương cổ truyền (không có rau củ và thịt cá), thời gian ăn tùy giai đoạn bệnh tật, thể trạng, cân nặng, huyết áp. Trung bình thời gian này từ 3 đến 10 ngày lần đầu.

2. Khi thấy có chiều hướng xuống cân nặng hoặc huyết áp xuống thấp thì ăn thêm súp rau củ đủ loại, súp cá chếp miso hoặc súp rau củ + cá con, con hàu, trứng gà ta. Căn cứ vào bệnh trạng, trọng lượng của cơ thể và huyết áp mà vận dụng.

3. Khi thấy số cân không tụt nữa thì ăn trở lại cơm lứt với Tekka, Natto, Tamari có muối mè hoặc không muối mè (gạo lứt không có rau củ, không thịt cá), thời gian ăn

ròng gạo lứt lần này kéo dài hơn lần thứ 1. Cũng lại căn cứ vào trọng lượng giới hạn và huyết áp như lần 1 mà áp dụng).

Cứ như thế mà tiếp tục ăn xen kẽ. Tạm thời ngưng ăn uống một số thức ăn bất lợi cho sự tái lập quân bình của cơ thể (*Xin xem câu hỏi số 3*).

*\* Ghi chú: ăn thức ăn gì cũng cần phải nhai thật nhỏ, nhai thành nước rồi mới nuốt. Trong giai đoạn này để được thuận lợi hơn và nhất là khi cơ thể quá suy kiệt nên sử dụng viên TPCN Age Reviver để khôi phục toàn thân và viên men ruột để cơ thể tổng độc, lập lại quân bình đồng thời tránh tụt huyết áp. (một viên sau khi ăn trong 7 ngày đầu, sau đó ngày 2 viên, mỗi lần 1 viên sau khi ăn sáng và ăn trưa.*

## **CÂU HỎI 11 : NHỮNG TRỢ PHƯƠNG CẦN BIẾT KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG ?**

1. Áp khăn gừng nóng + cao sọ (*xem câu hỏi số 27*)

Trong bệnh ung thư Âm, nhất là ung thư vú nên e dè việc đắp gạc gừng nóng (tối đa chỉ đắp 5 phút), bệnh ruột thừa không được dùng và bệnh trên đầu cũng không được đắp cao khoai sọ (trừ trường hợp đặc biệt phải hỏi chuyên viên thực dưỡng và xem trang cuối quyển Cốt tủy Thực dưỡng).

2. Ngâm móng lá cải (lá củ cải trắng) + muối hạt: lợi ích cho viêm u nang, viêm âm đạo, ung thư tiền liệt tuyến, kỳ kinh không đều, điều hòa nội tiết tố, ngũ ngon. (*xem câu hỏi số 26*)

3. Tắm nắng: tốt cho bệnh lao, bệnh thoái hóa khớp, loãng xương và hầu hết các bệnh.

4. Áp mù tạt (7 phút) + cao sọ (4 tiếng): thay thế cho áp khăn gừng nóng trong vài trường hợp nhất là bệnh tim.

5. Tắm cát: rút độc chất ra khỏi cơ thể (*xem câu hỏi số 24*)

## **CÂU HỎI 12 : PHỐI HỢP VỚI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG AGE REVIVER, GLUCOPIA VÀ CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG KHÁC CỦA CÔNG TY G & W AUSTRALIA NHƯ THẾ NÀO ?**

Hiện nay thực phẩm ngày càng thiếu nhiều vi chất, không còn xanh sạch như ngày xưa, do đó rất lợi ích để bổ sung thêm vài loại TPCN chọn lọc.

Xin xem trang cuối tính năng tính được và cách dùng của các loại thực phẩm do Công ty G&W Australia sản xuất:

1. AGE REVIVER
2. IMMUNE REVIVER
3. GLUCOPIA

4. MAXIBOOST
5. CHOLESOL
6. CARDIOZEST
7. BIMINNE 1
8. BIMINNE 2
9. NEUROZEAL
10. PAINGO
11. JOINT ESSENTIAL
12. ACNE CLEAR



### CÂU HỎI 13: LỢI ÍCH CỦA CÁC MÓN ĂN CHUYÊN BIỆT CHO TỪNG LOẠI BỆNH VÀ TRỢ PHƯƠNG ?

Món ăn chuyên biệt và trợ phương (*tham khảo thành phần và cách làm trong quyển Cốt tủy Thực dưỡng*)

- Lợi ích cho bệnh đau viêm khớp, mất ngủ, thiếu máu: Món hành xào miso.
- Lợi ích khi bị kết ly, mất ngủ, trí: Món đậu phụ (đậu hũ) chiên dầu mè.
- Lợi ích cho bệnh loãng xương, viêm màng xương, ho lao, bại liệt, đau tuyến giáp, nổi hạch nách, háng, sưng hạch bạch huyết, quai bị, yếu nhược sức: Món cá chép + gừng báng + dầu mè + canh trà + miso + tóc tiên (khi sắp ăn cho thêm nửa muỗng nhỏ nước cốt gừng).
- Lợi ích cho bệnh viêm tủy xương, màng xương, viêm phúc mạc, món cá cơm chiên dầu mè + tương + gừng.
- Lợi ích cho bệnh yếu tim suy, viêm khớp: Món cháo gạo lứt xào dầu mè. Mỗi tuần 2 lần.
- Lợi ích cho tất cả mọi rối loạn cơ thể: cháo gạo lứt + xích tiểu đậu ninh nhừ (3 phần gạo + 1 phần tiểu đậu). Không khuấy.
- Lợi ích cho bệnh yếu tim, sưng chân, yếu dạ dày, suy thận, ăn không ngon, mệt nhọc và kém năng lực: Món cháo gạo lứt rang sơ ninh nhừ, lọc lấy nhựa bồ vồ, dùng ấm.
- Lợi ích cho bệnh viêm tủy sống, cơ quan sinh dục, viêm phổi: Món cháo gạo lứt (3 phần) + Kê lứt (1 phần) ninh nhừ, dùng ấm.
- Lợi ích cho bệnh đường hô hấp (bệnh ho): Dùng củ sen (20 gram) sắc đặc lấy nước uống. Có thể thêm 15 gram lá tía tô + 4 gram chỉ thực nấu chung.
- Lợi ích cho bệnh suyễn và cắt cơn suyễn: uống nước cốt củ sen ép sống (tuyệt đối không được cho muối vào). Uống từng hớp, mỗi lần 2 muỗng súp, ngày 3 lần hoặc uống lúc lên cơn để cắt cơn. *Ghi chú: Vẫn giữ thuốc cắt cơn của tây y bên cạnh để đề phòng khi cần.*
- Lợi ích cho việc viêm đau khớp: uống nước cốt củ sen ép sống với chút muối, mỗi lần 2 muỗng súp, ngày 3 lần.

- Lợi ích cho bệnh viêm xoang mũi: nhét nước ép củ sen sống vào mũi mỗi tối và súc mũi bằng nước trà già có chút muối. Củ sen rửa sạch, ngâm nước muối, trần nước sôi xong ép lấy nước. Dùng bông tẩm nước củ sen nhét vào mũi

## **CÂU HỎI 14 : CÁCH KIỂM SOÁT VÀ CHỮA DỨT ĐIỂM BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG THỰC DƯỠNG KẾT HỢP VỚI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG NHƯ THỂ NÀO?**

### **A) Sử dụng TPCN Glucopia**

- Dùng dược thảo GlucoPia ngày 3 lần, mỗi lần từ 1 đến 2 viên sau khi ăn. Vẫn tiếp tục uống các loại thuốc bổ sung insulin và thuốc chuyển hóa đường khác nếu đang dùng.
- Sau 1 tuần lễ, kiểm tra đường trong huyết dịch vào buổi sáng trước khi ăn uống: nếu mức đường từ 6.00 trở xuống thì giảm từ 1/3 đến 1/4 số thuốc khác đang dùng; tiếp tục kiểm tra và tiếp tục giảm thuốc khác cho đến khi không còn dùng thêm thuốc nào khác ngoại trừ GlucoPia.
- Vì bệnh tiểu đường gây suy yếu toàn bộ gan, thận, tim, phổi, ... nên ngoài GlucoPia người bệnh cần dùng thêm thuốc Phục Hồi Sinh Lực (**Age Reviver**): Ngày một lần 1 viên duy nhất sau khi ăn trong 10 ngày, kể từ ngày thứ 11 về sau nên dùng ngày 2 lần ngày sáng và chiều sau khi ăn, mỗi lần 1 viên (nếu trên 60kg thì thêm 1 viên sau khi ăn trưa) trong 3 tháng; sau đó nghỉ từ 1-2 tuần, tiếp tục dùng thêm 3 tháng. Dùng nhiều đợt trong năm sẽ mang lại lợi ích tối đa.
- Gan và thận suy yếu có thể nhận biết khi đường huyết xuống thấp bất thường mà thận không tiết ra cortisone làm cho gan không chuyển hóa được glycogen và người bệnh bị hoa mắt trước khi bị xỉu (phải ngâm ngay cục kẹo hay uống nước ngọt).
- GlucoPia không chứa chất insulin và không phải là insulin bổ sung mà là dược thảo hỗ trợ tự tưng tự sản xuất insulin cũng như làm cho tế bào của cơ thể nhận và biến dưỡng đường một cách bình thường của chính mình. Nếu dùng insulin bổ sung hay thuốc chuyển hóa đường thì bệnh nhân phải lệ thuộc vào insulin ngày càng nhiều và mức đường luôn cao hơn mức tối ưu nên gây biến chứng: liệt dương, mù mắt, điếc tai thính phổi, trụ tim, hư gan suy thận và sau cùng là hoại tử: các ngón tay chân bị thối từ từ, phải cắt bỏ ngón tay, ngón chân, bàn tay, tay, chân và sẽ nguy hiểm đến tính mạng trong sự đau đớn thảm thương ! Ngay cả nếu không theo được việc dùng gạo lứt thì GlucoPia vẫn giữ được mức đường lý tưởng cho cơ thể một cách hoàn toàn tự nhiên, không gây biến chứng, không lệ thuộc thuốc.
- Sau thời gian trung bình 6 đến 9 tháng thì giảm dần GlucoPia từ 6 viên xuống xuống 5 viên, cùng lúc theo dõi mức đường trong huyết dịch buổi sáng trước khi ăn uống (mức đường phải từ 5.9 - 6.0 trở xuống (# 95-100) thì giảm 5 viên xuống 4 viên cho đến khi không còn dùng GlucoPia. Sau đó đo đường trong huyết dịch 2 giờ sau khi ăn

uống, nếu mức đường từ 8.00 trở lại là tụy tạng hoàn toàn hồi phục (có nghĩa là tụy tạng dần tiết ra chất insulin của chính mình).

### B) Kết hợp chế độ ăn kiêng thực dưỡng

- Nếu muốn dứt điểm không còn lệ thuộc GlucoPia thì phải thay cơm trắng bằng cơm lứt và tất cả các ngũ cốc khác đều phải lứt.

- Dùng 50% các loại ngũ cốc lứt: cơm lứt, bánh mì lứt (wholemeal), bún lứt, phở lứt, hủ tiếu lứt, bánh tráng lứt, nếp lứt, spaghetti lứt.

- Dùng 25% rau củ nấu chín: cải rổ, tần ô, xà lách son, cải ngọt, rau má, cải đắng bẹ xanh, củ cải trắng, cà rốt, bầu, bí, bí đỏ, khổ qua, củ sen, bông cải xanh, bông cải trắng, bông bí, ngưu bàng, su hào...

- 25% còn lại là súp, miso, tekka, sắn dây, tamari, natto, dưa muối cá m, rong biển, mè (không vỏ), đậu, hạt, đậu hòa lan, ... thỉnh thoảng dùng cá cơm, cá con, tép con (không bỏ vảy, xương, đầu, đuôi).

### C) Kết hợp vận động

- Phải hoạt động chân tay như: đi bộ, đạp xe đạp, khí công, tài chi, yoga, suối nguồn tươi trẻ, tập võ, thể thao, thể dục, làm vườn ... ít nhất 60 phút mỗi ngày.

### CÂU HỎI 15 : CÁC MÓN ĂN NÀO GIÚP CƠ THỂ MAU LẬP LẠI QUÂN BÌNH ĐỂ PHỤC HỒI TUY TẠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ?

Các món ăn lợi ích cho bệnh tiểu đường (cả hai loại bệnh tiểu đường tùy thuộc và không tùy thuộc Insulin) :

\* **Món xích tiểu đậu + phở tai (kombu) + bí rợ (bí ngô)**: món ăn này có lợi cho 2 loại bệnh tiểu đường, bệnh ở mắt, rối loạn tim, rối loạn tuần hoàn.

- 1/2 chén xích tiểu đậu (loại đậu hạt nhỏ, hơi dẹp, màu đỏ, không sử dụng loại hạt đậu đỏ tròn).

- 1 miếng phở tai 3cm x 3 cm.

- 2 chén nước.

- 2 chén bí rợ, xắt hình con cò.

- 1gr muối biển.

\* Cách làm :

1. Ngâm đậu, lược bỏ những mảnh vụn, hạt đậu đá xen lẫn.

2. Rửa sạch đậu và phở tai, ngâm vào 2 chén nước trong nước 5 giờ đồng hồ.

3. Đem nấu với lửa cao.

4. Nước cạn bớt thì thêm vào 1 chén nước nữa giảm lửa thấp rồi nấu tiếp trong khoảng 1 giờ đồng hồ cho đậu mềm (Nếu cần thì thêm nước cho không cháy khét).

5. Cho muối và bí rợ vào nấu cho đến khi bí mềm.

6. Dùng đũa khuấy đều cho thành một hỗn hợp nhừ.





## 7. Ăn khi nóng vừa.

\* **Món cá nướng lò:** lợi ích cho bệnh tiểu đường tùy thuộc Insulin (không dùng cho bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin)

- 1/2 kg cá chép (hoặc cá lóc)
- 1/2 muống (súp) nước cốt gừng
- 1 muống (súp) muối biển

\* Cách làm :

1. Đốt nóng lò khoảng 180C .
2. Rửa sạch cá, đánh bỏ vẩy. Xẻ dọc hai rãnh chéo sâu hai bên xương.
3. Ướp toàn bộ cá với nước gừng và 1/2 muống ( súp ) muối , để trong 1 giờ đồng hồ.
4. Dùng khăn giấy lau sạch hết muối trên cá, và bỏ cá vào chảo nướng hoặc giấy nướng
5. Rắc phần muối còn lại lên 1 bên cá.
6. Đặt cá vào lò nướng và nướng trong 40 phút cho đến 60 phút.
7. Ăn khi còn nóng.



\* **Món dưa leo (dưa chuột) ép:** lợi ích cho bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin (không dùng cho bệnh tiểu đường tùy thuộc Insulin), cũng hữu ích cho bệnh mất ngủ, đột quỵ, da bị bạc màu.

- Dưa leo 3 trái.
- 10 gr (2 muống cà phê ngang) muối biển.
- 3 muống canh nước cốt chanh hoặc dấm gạo.

\* Cách làm :

1. Gọt vỏ dưa, bỏ đầu, cắt khúc khoanh tròn 1,5 cm chiều dày.
2. Trộn muối cho đều với dưa đã cắt khúc. Trộn đều cho ra bớt nước đắng.
3. Đem vắt dưa thành những lát mỏng.
4. Rắc muối lên trên dưa đã thái mỏng, trộn đều.
5. Cho dưa vào trong rây lưới inox, phủ lên trên dưa 1 miếng nắp inox sạch rồi dùng 1 vật nặng lên trên trong 20 phút ép cho nước dưa ra hết. Nếu cần vắt sơ thêm cho dưa ráo.
6. Trộn dưa với nước chanh và ăn liền sau 5 phút.



\* **Món súp cá cơm + đậu:** lợi ích cho bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin và rất tốt trong bệnh viêm nhiễm trùng ở trên mặt.

- 1/4 chén đậu nành.
- 2 chén nước
- 1 củ hành tây nhỏ
- 2 củ cải trắng nhỏ
- 1 khúc 20cm ngưi báng

- 1 củ cà rốt
- 3 gram muối biển
- 1 muỗng (cà phê) dầu mè
- 20 gram cá cơm khô (dùng cá cơm nước ngọt càng tốt)
- 5 chén nước
- 1 muỗng (súp) nước tương cổ truyền.

Cách làm :

1. Ngâm đậu nành qua đêm trong một chén nước
2. Để đậu ráo nước trong 1 cái rây rồi đem đậu xay nhuyễn với 1 chén nước
3. Xắt lát lớn củ hành tây. Xắt củ cải vừa miếng ăn. Thái mỏng gừng báng và cà rốt.
4. Xào củ hành tây với dầu với chút muối (1gr) cho đến khi củ hành đổi màu trong ra. Nếu cần thêm nước để hành không bị cháy.
5. Thêm cá cơm, gừng báng vào xào sơ vài phút.
6. Thêm củ cải, rồi đến cà rốt xào thêm vài phút.
7. Thêm nước. Đậy nắp lại rồi nấu trong 20 phút cho rau củ mềm ra. Trong khi xào nếu cần thì thêm nước, do xào với ít dầu nên phải thêm nước để tránh bị cháy khét.
8. Thêm đậu nành xay và phần muối còn lại (2 gr) vào nấu tiếp và xem chừng đừng để bị trào.
9. Hãm thêm 15 phút rồi nêm nước tương tamari.
10. Ăn khi còn nóng.

### **CÂU HỎI 16: CÓ NÊN NGÂM GẠO LÚT QUA ĐÊM KHÔNG ?**

Gần đây tại Nhật sau thời gian thực nghiệm lâm sàng công bố cho biết nếu ngâm gạo lứt qua đêm cho hạt gạo gần như nứt mầm mạ rồi đem nấu cơm hay cháo thì bổ dưỡng cho cơ thể vô cùng.

Chắc chắn là mầm mống của các loại ngũ cốc (mạch nha không đường cũng làm từ lối này) rất lợi ích : chống mệt mỏi, hạ mức đạm khi tăng quá nhiều trong huyết tương (khi ăn thịt quá nhiều), điều hoà mức đường huyết và huyết áp, tạo hồng cầu ngừa chứng thiếu máu, rối loạn thần kinh thực vật; chất béo trong mầm mống chứa nhiều axit béo không no có tác dụng tốt cho các bệnh xơ vữa động mạch, tác dụng lọc máu làm da dễ mịn màng, cuốn hút các chất độc như thủy ngân để bài xuất chúng ra khỏi cơ thể (các củ loại hành, tỏi cũng có khả năng loại khỏi cơ thể các kim loại nặng này). Nhưng khi ngâm gạo lứt quá lâu trong nước thì gạo sẽ bị hôi, đổ nước ngâm đi thì mất chất dinh dưỡng còn dùng để nấu thành cơm mùi vị hơi khó ăn.

## **CÂU HỎI 17: THẾ NÀO LÀ MỘT CƠ THỂ QUÂN BÌNH ?**

Cơ thể quân bình là một thể trạng lành mạnh mà mọi thành phần cấu tạo hòa hợp theo một tỉ lệ hài hoà, không một thành phần nào chiếm ưu thế hay bị yếu kém do đó sẽ tạo ra môi trường thích hợp cho những khả năng chuyển hoá sẵn có trong cơ thể hoạt động thuận lợi và phát triển tới mức độ tối ưu của nó.

Có 2 loại cơ thể quân bình:

1. Loại cơ thể quân bình **BỀN** do chính khả năng chuyển hoá sẵn có của cơ thể tạo thành nhờ sự ổn định của tinh thần, thực phẩm nuôi dưỡng thích hợp và cơ thể vận động điều hòa. Loại quân bình bền này giúp cơ thể có tính chất chịu đựng cao, giúp khả năng chuyển hoá của cơ thể hoạt động hữu hiệu tới mức tối đa và lâu dài.
2. Loại cơ thể quân bình kém bền hơn tạo bởi những yếu tố hỗ trợ từ bên ngoài như thuốc chế tạo từ hoá dược, những máy móc hay dụng cụ điều trị hỗ trợ. Loại quân bình bền này trong đa số trường hợp những yếu tố như hóa dược, dụng cụ, thường thay thế các chức năng chuyển hoá trong cơ thể, hậu quả là cơ thể phải hoàn toàn tùy thuộc vào chúng trong một thời gian nhất định với những phản ứng phụ khá bất lợi cho thể cơ về lâu dài luôn luôn kèm theo.

**A) Tiêu chuẩn để biết một cơ thể quân bình** (thước đo quân bình cho một người).  
Điểm số cũng nói lên tầm quan trọng của từng tiêu chuẩn.

### **\* Về mặt sinh lý:**

1. Tiêu hóa tốt, không dễ bị ngoại cảm hay các chứng dị ứng về da, về thời tiết, về thực phẩm, về môi trường sống. Phân thải ra không nhão, không khô quá, Đối với người ăn thực dưỡng thì phân nổi trên mặt nước do chỉ còn chất xơ sau khi toàn bộ dưỡng trấp được cơ thể hấp thu hết (3 điểm)
2. Ăn ngon, ngủ ngon, không cảm thấy mệt mỏi, uể oải vô cớ, dễ ngủ trong mọi trường hợp, giấc ngủ sâu và ít mộng mị (5 điểm)
3. Không dễ bị rối loạn về chức năng như nhức đầu, sổ mũi, đau nhức cơ bắp; không dễ bị ngoại cảm hay dễ bị dị ứng với thời tiết, khí hậu, thực phẩm (7 điểm)

### **\* Về mặt tâm lý:**

1. Không dễ bị rối loạn về cảm xúc như dễ bị stress, hay dễ nổi nóng, dễ bực mình, dễ gây gổ, dễ tranh cãi chỉ vì những nguyên nhân không quan trọng, hay chỉ vì tâm lý dao động nhẹ hoặc khi phải đương đầu với những không thuận ý thường xảy ra đối với hầu hết mọi người trong cuộc sống (9 điểm)
2. Không dễ bị rối loạn về thần kinh như bi quan, chán đời, trầm cảm, sa sút tinh thần, chán sống, dễ đi đến tự tử chỉ vì những nguyên nhân nhỏ không thực sự quan trọng, không dễ bị bỏ cuộc khi chưa tận dụng hết mọi khả năng, dễ sống hoà hợp được với mọi người xung quanh, không cảm thấy cô độc (11 điểm)
3. Không dễ bị rối loạn về phán đoán như hoang tưởng, tâm thần phân liệt; không

tập trung được, mất trí nhớ, bệnh tâm thần (13 điểm)

**\* Về mặt tổng thể:**

1. Sức khỏe lành mạnh và cơ thể phải có sức chịu đựng cao và cơ thể thường phải thích nghi với hầu hết mọi hoàn cảnh thay đổi khác biệt.
2. Tâm lý chịu đựng cao, dễ dàng chấp nhận nghịch cảnh hoặc những việc bất thuận ý với mức độ sâu rộng. Không thường có quan điểm cực đoan, cố chấp, độc tài, độc đoán. Thường có quan điểm cởi mở, không có ý tưởng một chiều, sẵn sàng xem xét chấp nhận quan điểm đối nghịch với mức độ thông cảm và hiểu biết (52 điểm)

**B) Các điều kiện để tạo lập quân bình cho cơ thể:**

1. Ổn định tinh thần thường xuyên (toạ thiền, tính tọa, cầu nguyện ,trầm tư, tập trung tư tưởng...)
2. Áp dụng thực dưỡng hàng ngày (nhịn đói, nhai kỹ, chỉ ăn thuần ngũ cốc lứt trong một thời gian nhất định, lựa chọn thực phẩm thích hợp, kiêng cử, thường dùng nhiều loại thực phẩm khác nhau, không dùng một loại thực phẩm cá biệt trong một thời gian dài với số lượng nhiều)
3. Vận động cơ thể đều đặn (tùy thuộc công việc , đi, đứng, nằm ngòai ngủ nghỉ cân cân phân)
4. Luyện tập khí công (luyện khí điều tức, tập taichi, dịch cân kinh, quyền cước..)
5. Sinh hoạt tình dục thích hợp đều độ(theo thể trạng cá nhân, theo sinh hoạt và cảm kỳ)
6. Thuận theo môi trường sống (thời tiết, khí hậu nóng, lạnh, gió nhiều, ít, khô, ẩm....)
7. Áp dụng mọi thứ nêu trên tùy thuận theo cơ địa cá nhân(thể trạng, phái tính, tuổi tác, bệnh trạng, thời điểm, giai đoạn, phương thức sử dụng, điều kiện kinh tế..)

**C) Một số thí dụ áp dụng thực dưỡng tiêu biểu (không nhất thiết phải áp dụng theo một cách máy móc)**

Để tạo một chuyển biến mạnh khi tạo lập quân bình cho cơ thể bằng thực dưỡng, có thể thực hiện 7 bước như sau:

1. Nhịn đói chỉ uống nước lọc duy nhất trong một thời gian ngắn nhất định (từ 1 tới 3 ngày tối đa) với điều kiện cơ thể không đang bị suy kiệt quá dài trước đó.
2. Sau khi nhịn súp từ loãng tới đặc rồi ăn cháo , từ từ chuyển sang ăn thuần ngũ cốc lứt với muối mè (nếu ăn mè phù hợp với cơ địa) trong một thời gian ngắn nhất định (từ 1 đến 10 ngày tối đa) với điều kiện cơ thể không bị phản ứng quá mức chịu đựng.
3. Theo dõi số cân nặng và huyết áp
4. Tạm thời kiêng cử những thực phẩm làm chậm quá trình tạo dựng môi trường quân bình cho cơ thể như sử dụng hoá chất chế biến trong thực phẩm, thực phẩm có được tính không phù hợp với bệnh trạng....

5. Nhai thật kỹ khi ăn.

6. Sau khi ăn kiêng xong 10 ngày (ít hay nhiều hơn tùy cơ địa dựa theo số tỳ cân và huyết áp) thì có thể ăn thêm rau tươi, đậu hạt, khoai củ, cá, chút dầu...với điều kiện biết lựa chọn thực phẩm thích hợp với bệnh trạng, cơ địa, môi trường sống, khí hậu, thời tiết...)

7. Sinh hoạt tình dục phải thích hợp với cơ địa, thời điểm, không phạm cấm kỵ, theo đúng qui luật sinh lý ....

8. Vận động cơ thể mỗi ngày cho ra mồ hôi để thúc đẩy quá trình biến dưỡng, chuyển hoá và bài tiết trong cơ thể được thuận lợi và nhanh chóng như luyện tập khí công, điều tức luyện khí, tọa thiền, thể dục, tập thái cực quyền, dịch cân kinh, đi bộ, đi xe đạp, bơi lội...với điều kiện những môn này phải phù hợp với thể trạng cá nhân.

Riêng việc sử dụng thức ăn: các điều kiện đủ để lập lại quân bình cho một người làm việc văn phòng và cho một người lao động cật lực ngoài đồng ruộng có phần khác nhau, cho một người trẻ tuổi và người trọng tuổi, cho lúc bình thường và khi đau ốm, cho người có da thịt dư cân và người gầy ốm, như thế không thể dùng duy nhất một phương cách cố định nào để có thể cho tất cả lập lại quân bình .

**Ngoài ra chúng ta còn phải biết tính năng, tính dược của từng loại thực phẩm. Ví dụ:**

\* Khổ qua ( mướp đắng ) tạo môi trường tốt cho người bị bệnh tiểu đường dễ phục hồi nhưng không tốt cho người bệnh đau khớp. Do khổ qua, cà chua làm lạnh cơ thể mà bệnh thấp khớp bị lạnh là đau nhức kể lạnh do khí hậu.

\* Linh chi, nấm có thể tốt cho người ăn thịt cá mà không tốt cho người ăn chay .

\* Cũng vậy cơm gạo lứt ăn ròng với muối mè (hoặc không muối mè) hoặc với tương cổ truyền dễ đem lại quân bình nhất trong khi cơ thể còn chất dự trữ (kể cả những chất dự trữ mà cơ thể không thể tổng hợp được như các loại axit amin...), nếu kéo dài quá chỉ ăn gạo lứt + muối mè thì cơ thể rất dễ bị mất quân bình. (*Xem DVD Thực dưỡng Liên hoàn - Youtube*)

\* Thời điểm khác nhau, giai đoạn khác nhau, thể trạng khác nhau thì tất nhiên cách gia giảm thực phẩm, sinh hoạt cũng phải khác nhau. Ví dụ : Một người phụ nữ vừa lấy chồng không thể ăn uống sinh hoạt giống như một thời gian mang thai sau đó để cùng có được một thể trạng quân bình. Thức ăn , sinh hoạt để tạo môi trường thuận lợi để cơ thể quân bình cho một người sống tại vùng nhiệt đới hoàn toàn khác với một người sống ở vùng Hàn đới.

**D) Những điểm quan trọng cần lưu ý khi áp dụng thực dưỡng để quân bình cơ thể:**

1. Khi cơ thể bị bệnh do mất quân bình, chúng ta cần thay đổi trong ăn uống để tạo môi trường thuận lợi cho cơ thể tái lập lại quân bình. Lúc này dùng gạo lứt muối mè (hoặc ít, hoặc không muối mè ) với tương cổ truyền (tương đương với một lõi nhĩn

đói) trong một thời gian ngắn nhất định là cách dễ cho cơ thể lập lại quân bình nhất (dễ thành công hơn chứ không phải cách duy nhất phải dùng trong mọi trường hợp).

**Việc gì xảy ra nếu kéo dài cách ăn gạo rỗng nói trên trong một thời gian quá dài:**

- Ăn gạo rỗng mà không có các thức rau củ, hoặc rau củ và cá trong thời gian quá dài thì cơ thể sẽ dễ mất quân bình hoặc suy nhược, sụt cân, huyết áp tụt, các cơ bắp và xương cốt bị thoái hoá có thể vượt ra khỏi vòng kiểm soát, rất khó phục hồi trở lại tình trạng lành mạnh.

- Sau một thời gian ăn thuần một, hai loại thực phẩm duy nhất như vậy, cơ thể sẽ không còn thích nghi tiêu hóa các loại thực phẩm khác nữa và hậu quả là chỉ cần ăn những thức khác lạ vào một ít là dễ bị phản ứng như khó tiêu, đau bụng, tiêu chảy... Tệ hại hơn cả là : trường hợp này nếu người bệnh trở lại ăn ngũ cốc rỗng (không rau củ hoặc rau củ và cá) thì kết quả có thể tạm ổn, không tiêu chảy nữa; nhưng vấn đề đáng ngại là càng ngày cơ thể càng tụt cân, suy nhược và các chức năng hoạt động chuyển hoá của cơ thể càng ngày càng kém hữu hiệu (không tiêu hóa được các thức ăn khác ngoài trừ ngũ cốc !!)

Để sửa chữa: chúng ta uống chút nước súp rau củ nấu nhừ, rồi chút rau củ nấu nhừ, rồi rau củ cứ thế tăng dần lên; hoặc uống chút nước cốt súp cá +miso, rồi chút cá tăng dần lên thì cơ thể dần lấy lại khả năng tiêu hóa rau củ và cá .

Cũng như thế đó, khi chúng ta nhịn đói hoàn toàn không ăn gì cả, chỉ uống nước thì **sau thời gian nhịn (phải có chuyên gia theo dõi) chúng ta phải:** uống nước cháo loãng, nước cháo đặc, rồi cháo loãng, cháo đặc, cơm nhão, cơm thì cơ thể lấy lại khả năng tiêu hóa dần thức ăn chứ nếu ăn cơm vào ngay thì bao tử và ruột sẽ bị tổn thương nghiêm trọng.

2. Không một loại thực phẩm cá biệt nào có thể dùng lâu dài trong mọi trường hợp mà không kết hợp với những thực phẩm khác để tạo ra được kết quả thuận lợi cho sự quân bình trong cơ thể. Thí dụ như gạo lứt kết hợp với muối mè, hoặc kết hợp với rau tươi, đậu hạt, cá.....

3. Không một loại thực phẩm nào nếu cơ thể dùng thường xuyên đơn độc trong một thời gian dài mà lại không dễ tạo ra tình trạng mất quân bình.

4. Không có một phương cách đơn thuần duy nhất nào có thể tạo lập được môi trường quân bình cho cơ thể dễ dàng được kể cả thực dưỡng nếu không có sự đóng góp của tinh thần ổn định, sự đóng góp của sinh hoạt cân phân, sự đóng góp của vận động cơ thể giúp quá trình hoạt động và chuyển hoá của các chức năng trong cơ thể được thuận lợi và nhanh chóng...

5. Không có một khoa trị bệnh đơn thuần nào mà không cần sự kết hợp với các khoa

trị bệnh khác để dễ có được một kết quả thuận lợi hơn. Ví dụ như trong trường hợp cấp cứu, bệnh cấp tính thì rất cần đến tây y, trong trường hợp đau nhức thì cần đến châm cứu, massage, ngoại khoa, vật lý trị liệu...

6. Không có một công thức thực dưỡng cố định nào để tái lập lại quân bình cho cơ thể có thể áp dụng cho mọi người ở mọi nơi, mọi lúc được. Ngay cả đối với từng cá nhân, công thức cố định cũng không thích hợp để áp dụng trong mọi lúc được. Ví dụ: khi bệnh đã bắt đầu hồi phục rồi thì cần phải có chế độ bồi dưỡng thêm rau củ, súp, cá, thực phẩm chức năng...

7. Không có một loại thực phẩm đơn thuần duy nhất hoặc cá biệt nào có thể tạo lập được môi trường quân bình cho cơ thể được, kể cả ngũ cốc lứt, muối mè hay cá chép, bào ngư, vi cá, lô hội, hột chia, kiều mạch, đại mạch, nhân sâm, linh chi, tổ yến...vì bản thân những thứ này chỉ có một số công dụng nhất định trong một trường hợp nhất định mà thôi. Ví dụ: Khi cơ thể bị mất quân bình thái quá do lạm dụng quá nhiều thực phẩm trong một thời gian quá dài thì dùng gạo lứt ròng như là một hình thức nhịn đói có điều kiện để giúp cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi và tái lập lại quân bình do thái quá bất cập do dùng thực phẩm trước đó. Nhưng nếu cứ tiếp tục sử dụng gạo lứt ròng với muối mè thì lại làm cơ thể mất quân bình theo hình thức suy yếu đã nói ở điểm số 1 ở trên.

## **CÂU HỎI 18 : THÁP ĂN QUÂN BÌNH GIA GIẢM THÍCH HỢP CHO ĐỜI SỐNG HIỆN NAY? (TRANG 2)**

Giải thích :

1. Ăn theo tỷ lệ (tượng hình) cho người khỏe mạnh : giữ được quân bình .
2. Cho người bệnh (đang mất quân bình) để tái lập quân bình, tạo môi trường thuận lợi cho Cơ thể tự hồi phục, hệ thống miễn dịch nâng cao và cơ thể tự chuyển hóa bệnh tật trở thành sức khỏe lành mạnh .

Ăn phối hợp liên hoàn :

- a) Cơm gạo lứt muối mè hoặc cơm gạo lứt với tương cổ truyền
- b) Cơm gạo lứt với muối mè (hoặc tương cổ truyền ) với rau củ (chọn lựa trong câu số 5 )
- c) Cơm gạo lứt + muối mè +tương với rau củ chọn lọc và súp cá, cá (câu số 5 )
- d) Trở lại ăn cơm gạo lứt muối mè (hoặc tương cổ truyền ) ; lần này tăng ngày ăn hơn lần a nói trên .

*Ghi chú : Tham khảo thêm câu số 10 và DVD Thực Dưỡng Liên Hoàn .*

## **CÂU HỎI 19: ÂM DƯƠNG ÁP DỤNG NHƯ THẾ NÀO TRONG VIỆC PHÂN LOẠI VÀ LỰA CHỌN THỰC PHẨM (HAY VỊ THUỐC) ?**

Trong thực tế, việc áp dụng phân biệt âm dương chủ yếu giúp cơ thể duy trì hoặc tái lập quân bình của cơ thể thuận lợi hơn cả, trước tiên là cần phân loại theo từng lớp có những đặc tính tương đối giống nhau theo thứ tự từ lớp hoặc giúp cơ thể dễ duy trì

quân bình nhất hoặc lớp khó giúp cơ thể lập lại quân bình, như sau:

- \* HÓA DƯỢC, GIA VỊ - Lớp khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình: hoá dược, gia vị cay nóng.
- \* ĐƯỜNG & SỮA - Lớp làm tăng lipid và axit hoá dòng máu
- \* RƯỢU - Lớp gồm những thức uống âm và khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình.
- \* TRÁI CÂY - Lớp gồm những trái cây âm cũng khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình.
- \* RAU TƯƠI, ĐẬU HẠT- Lớp rau tươi, đậu hạt tương đối giúp cơ thể dễ tái lập và duy trì quân bình.
- \* CỐC LOẠI LỨT - Lớp giúp cơ thể dễ duy trì và tái lập quân bình hơn cả
- \* CÁ CÁC LOẠI, DẦU - Lớp dương hơn và khó giúp cơ thể tái lập quân bình.
- \* THỊT, TRỨNG - Lớp dương hơn so với cá, dầu và càng khó giúp cho cơ thể tái lập quân bình.

Sau khi chọn lớp thực phẩm, thì cần chú ý đến tính dược của nó đối với bệnh trạng của cơ thể, ví dụ như bệnh ngứa lở ngoài da thì dù bắp lứt rất ưa dùng trong thực dưỡng, nhưng tính chất riêng của bắp là làm lở da. Vậy bệnh lở ngứa ngoài da không nên ăn bắp, nếp, mè. Bệnh ho tránh ăn mè, ăn nếp (nếp tạo nhiệt là làm khó thở). Sau đó, mới phân biệt bệnh thuộc Âm hay Dương để có thể điều trị được tỉ mỉ hơn (nếu có thể).

## **CÂU HỎI 20: ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG KHÔNG ĐÚNG, BỊ TỤT CÂN KHÔNG LÊN CÂN LẠI ĐƯỢC PHẢI LÀM SAO?**

Người trước nay ăn thịt mà đổi qua ăn ngũ cốc và rau sẽ gặp khó khăn trong lúc đầu. Do hệ thống tiêu hoá đã mất đi cơ năng chuyển hoá cốc loại và rau củ thành chất thịt (protein). Vì vậy cần một thời gian mới phục hồi bản năng tự nhiên đó, do vậy sẽ sụt cân chút ít. Tuy nhiên nếu sụt cân nhanh quá và quá mức trung bình thì xảy ra nhiều rối loạn hoặc đi đến suy dinh dưỡng trầm trọng. Nếu số cân sụt quá nhanh do áp dụng không đúng, nhất là đối với những người suy yếu thì cần ăn thêm nhiều loại thức ăn khác nhau:

### **Ăn ngũ cốc và rau củ**

- \* Tăng lượng rong phổ tai lên 10 gram mỗi ngày, thêm rong tóc tiên (hiziki) mỗi tuần 2 lần, mỗi lần 5 gram.
- \* Dùng mỗi ngày nhựa cháo gạo lứt (nấu lâu), ngày 2 lần, mỗi lần  $\frac{3}{4}$  chén.
- \* Cháo yến mạch mỗi tuần 3 ngày, mỗi ngày 1 chén.
- \* Xích tiểu đậu, đậu hoà lan (đậu lentil), đậu gà, hạt sen, kê lứt, mỗi tuần 3 hay 4 lần,



mỗi lần từ 10 đến 20 gram.

\* Tương sổi (Natto) mỗi tuần 3 hay 4 ngày, mỗi lần 5 gram cho 1 chén cơm.

\* Tăng lượng muối mè lên từ 1 đến 3 muống (đối với những bệnh không cần tránh ăn mè)

\* Tuần 3 ngày mỗi ngày ăn từ 20 đến 30 gram đậu hủ (làm bằng rỉ muối hạt) hoặc mì căn luân phiên.

\* Ăn hạt óc chó không rang (walnut) từ 1 hạt đến 4 hạt, mỗi ngày tăng dần. Khi thấy có nổi vầng trên mặt nước lúc đi cầu thì tạm ngừng.

\* Ăn thêm chút phó mát (làm từ sữa gầy, sữa gầy là sữa đã lấy ra hết chất béo), sữa dê không đường.

\* Nếu cần thiết dùng giai đoạn viên Phục Hồi Sinh Lực để chống bị tụt áp huyết thành linh. Đôi khi áp dụng tiết thực quá qui định, thì có thể xảy ra trường hợp ngoài ý muốn: sáng người còn bình thường, đột nhiên đến chiều tối là áp huyết bị tụt thành linh.

### **Ăn ngũ cốc và rau củ + cá:**

\* Thêm súp cá chép + miso, cá cơm, cá bóng nhỏ, tép riu (cho người ăn mặn). Tỷ lệ số lượng khi ăn ra phải tăng lên từ từ cũng như giảm từ từ không được tăng giảm đột ngột.

\* Dùng nhựa (váng) cháo gạo lứt.

\* Cháo yến mạch, cháo ý dĩ (bo bo tàu), cháo kê mỗi tuần 3 ngày, mỗi ngày 1 chén.

\* Xích tiểu đậu, đậu hoà lan, đậu gà, hạt sen, kê lứt luân phiên thay đổi (mỗi tuần 3 hay 4 lần mỗi lần từ 10 đến 20 gr)

\* Dùng giai đoạn viên Phục Hồi Sinh Lực

\* Các loại nhựa, váng cháo ngũ cốc (dùng ngũ cốc nấu lâu với lửa thấp) rất dễ tiêu hoá và bổ dưỡng. Tuy nhiên đối với người có bệnh kèm có vết thương, nhiễm trùng mưng mủ, nhiều ghèn (mắt) phải cần tránh dùng cháo nấu từ yến mạch, từ nếp, từ ý dĩ cho hết giai đoạn bệnh đó. Trong trường hợp này chỉ rất nên dùng cháo, váng gạo lứt mà thôi. Nấu cháo với 3 lát gừng.

*\* Ghi chú : Không nên áp dụng quá cực đoan thí dụ như dùng thuần cốc loại lứt trong một thời gian quá dài để cho cơ thể quá suy kiệt, và trong trường hợp này cần phải có sự giúp đỡ của y học hiện đại.*

### **CÂU HỎI 21: TRONG THỜI GIAN ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG CÓ ĐƯỢC SỬ DỤNG Y HỌC HIỆN ĐẠI, ĐÔNG Y, CHÂM CỨU, TPCN KHÔNG ?**

Việc kết hợp Tây Y, Đông Y, TPCN, châm cứu trong khi áp dụng Thực Dưỡng có rất nhiều trường hợp là rất cần thiết và hữu ích miễn là dùng thích hợp. Khoảng 60 đến 67% trong các loại bệnh mãn tính (có thể áp dụng thực dưỡng) và 33 đến 40 % là những loại bệnh cấp tính ( hầu hết cần có sự can thiệp của Y học hiện đại ). Ví dụ

: Bệnh kiết do vi trùng Shiga có thể kiểm soát bởi Thực dưỡng còn kiết do vi trùng Amib thì Tây Y chữa dứt tã tình.

Ngoài ra có những bệnh không thể thiếu sự phối hợp của Đông Y, Châm Cứu, TPCN. (Xin tham khảo câu số 2 trong tập này và thêm quyển Cốt Tủy Thực Dưỡng của LY Trần Ngọc Tài)

## **CÂU HỎI 22: CÁCH MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH HỖ TRỢ TRONG BỆNH TIM MẠCH ?**

(Cho cả hai loại dạng Âm và Dương)

### **Tim đập mạnh và áp huyết tăng :**

- Uống nước táo xanh chua: ép một trái táo xanh chua (táo tây, apple) lấy nước uống, nước táo chua đi vào ruột làm giảm nhiệt và đi vào thận kích thích ra nước tiểu và đồng thời lấy củ cải trắng mài cho vào túi đắp lên vùng tim, thay túi củ cải mỗi 5 phút khi thấy củ cải trở nên nóng. Nếu không có củ cải trắng thì dùng táo xanh mài đắp cũng được.

*Chú ý : Củ cải trắng và táo chua dùng như trên chỉ làm đỡ triệu chứng và chỉ dùng đắp trong khoảng dưới 1 giờ đồng hồ. Nếu kéo dài vùng tim sẽ trở nên quá lạnh (Âm).*

### **Tim đập nhanh trên 90 nhịp 1 phút (đánh trống ngực):**

- Uống nửa tách trà tương, dùng nửa tách nước trà già + khoảng 1/3 muỗng cà phê (2 ml) nước tương cổ truyền uống 2 lần trong ngày.

- Dùng củ cải trắng mài đắp lên vùng tim trong vòng dưới 1 giờ, thay đổi mỗi khi củ cải nóng lên. Có thể dùng đậu hủ trắng (đậu phụ) đắp thay thế khi củ cải tỏ ra không có tác dụng, tuy nhiên phải theo dõi không để cho cơ thể quá lạnh và cũng chỉ đắp dưới 1 giờ mà thôi.

### **Vùng lồng ngực tim bị đau:**

Đắp cao khoai sọ lên vùng đau thay đổi cao mới sau 4 giờ đắp. (Cách làm xem câu hỏi 27)

### **Để tránh bị táo bón:**

- Nấu nửa chén xích tiểu đậu (sống) với phở tai (15 gr), rửa sạch ngâm trong 2 chén nước lạnh trong 5 giờ rồi đem nấu cho nhừ, xong nêm chút muối( 2 gr ) + 1 chén 1/2 bí rợ (bí ngô) ninh thêm 20 phút cho bí mềm, khuấy đều, ăn khi còn nóng. Chia ra ngày ăn 2 lần, và phải giảm lượng muối dùng hàng ngày, tăng lượng nước uống và rau củ có xơ.

### **Làm khoẻ tim, mạnh mạch:**

- Dùng trứng tương ransho , lúc đầu chỉ sử dụng 1/2 trứng gà ta và 1/3 muỗng nhỏ nước tương cổ truyền sau đó tăng dần lên tới 1 trứng và 1 muỗng nhỏ nước tương và mỗi

tuần chỉ dùng tối đa là 3 lần trong 3 hôm liên tục. Tim suy yếu dùng món này rất tốt, dùng trước khi đi ngủ tối. (Chỉ dùng trong đồ trứng gà).

- Ăn Tekka miso (loại khô không có dầu) mỗi bữa ăn từ ½ đến 1 muống cà phê (2 đến 5gr)  
Trong 1 tuần, sau đó ăn cách quãng ngày có, ngày không.

### **Để cải thiện tuần hoàn máu :**

Áp cao mù tạt lên vùng tim cho đến khi da hồng lên (khoảng 15 phút), ngay sau đó áp cao khoai sọ lên 4 giờ đồng hồ. Áp hai loại cao này trong vòng 1 tuần lễ. Nếu vùng tim bị đau hoặc bị táo bón thì cũng đắp cao khoai sọ.

### **Tim đập chậm, áp huyết giảm :**

Để làm giảm triệu chứng, uống Trà già + tương + gừng + mơ muối. Chỉ uống 1 lần khi mệt mà thôi (giảm mặn, tăng lượng nước cốt gừng)

## **CÂU HỎI 23: ỨNG XỬ VÀI PHẢN ỨNG NGOÀI MONG MUỐN KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG?**

**1. Bón:** Uống thêm nước, giảm muối, giảm mặn. Nấu xích tiểu đậu + phổ tai + bí rợ ăn, uống men ruột sau khi ăn chiều 1 viên, uống trong 10 ngày. Có thể dùng 5 gram hạt é ngâm nước nóng cho nở ra rồi ăn. Ăn thêm canh súp rau củ đủ loại, nêm nhạt.

Dùng ngoài: Lúc đói. Áp khăn gừng nóng lên bụng dưới 15 phút, sau đó dán tương đặc cổ truyền (miso) lên bụng để vậy trong 3 tiếng đồng hồ (nhớ dùng bông che lỗ rốn trước khi áp miso).

Thêm: Xoa bóp bụng mỗi buổi sáng.

Đi bộ tùy theo thể trạng; sáng, chiều từ 15 phút đến 1 giờ.

Bơ mật ong thiệt vào hậu môn. Trẻ em 3 ml. Người lớn: 5 đến 10ml.

Nếu cấp bách phải dùng ống thật tháo phân (hỏi chuyên khoa).

### **2. Tiêu chảy:**

- Uống sẵn dây trà già tương gừng mơ muối.

- Uống 2 muống (10 gram) cà phê ngũ cốc pha với 6 muống lớn nước nóng, sau đó uống 2 viên men ruột. Ngày 2 lần.

- Uống ½ muống nhỏ (3 gram) bột dentie pha với ¼ tách nước ấm (sau khi uống ⅓ chén sẵn dây khuấy chín).

\* Ghi chú: nếu tiêu chảy cấp tính mất quá nhiều nước phải nhờ Y học hiện đại trợ giúp.

### **3. Làm khỏe tim khi tim đập nhanh:** Trà già + tương tamari (hoặc tekka)

Cách dùng: pha nửa tách nước trà già với ½ muống cà phê tamari (hoặc tekka) uống ấm từng hớp.

### **4. Làm khỏe tim khi đập chậm:** Trà già + tương + gừng + mơ muối

Cách dùng: nửa tách nước trà già + ⅓ thịt trái mơ muối + ½ muống nhỏ nước

cốt gừng + ¼ muỗng cà phê tamari. Uống ấm từng hớp. Trà này còn làm tiêu thực và tốt cho tuần hoàn máu.

*Ghi chú: Gừng (Âm) tác động giống như Hệ trục giao cảm (Âm) làm kích thích tim (Dương) đập nhanh lên.*

## **CÂU HỎI 24 : CÁCH TẮM CÁT BIỂN GIẢI ĐỘC CƠ THỂ**

Tắm cát biển rất hữu ích để tẩy trừ các độc chất trong cơ thể, nhất là độc tính trong thức ăn hoặc trúng độc kim loại nặng (như chì, thủy ngân, cadmium, thalium...), tắm cát còn làm khoẻ thận. Tùy thể trạng chôn mình trong cát từ 20 phút đến 2 giờ đồng hồ hay hơn.

### **Cách tắm cát biển :**

Chuẩn bị: không ăn uống gì hết trước nhiều giờ đồng hồ trước khi tắm mang theo một ít nước, một cái xẻng nhỏ, một cái dù và một cái nón rộng vành.

- Chọn nơi cát ở gần sát mép nước biển càng tốt (không quá gần đùng để nước biển tràn vào).

- Đào một hố cát có chiều dài khoảng 1 mét hay hơn (tùy theo người cao hay thấp), chiều sâu khoảng 5 tấc, đào hố hơi nghiêng 20 độ. Chất đồng cát đã đào cho vừa với tay khi nằm xuống hố.

- Trải lót một ít cát khô nóng xuống cái hố đã đào.

- Lựa chỗ để dù sao cho bóng dù che đầu và mặt.

- Nằm chôn mình xuống hố, đắp cát lên mình sao cho cái đầu, cổ và một cánh tay ở ngoài cát, sao cho vừa bóng mát của dù cho đầu và vai.

- Dùng tay đắp cát lên người dày khoảng 1 tấc đến 2 tấc. Tùy theo thể trạng mà nằm chôn trong cát từ 20 phút đến nhiều giờ, khi thấy hơi khó thở thì bới cát ra không tắm nữa. Sau 15 phút mới được tắm trong nước biển và rồi tắm lại trong nước ấm để giữ độ ẩm của cơ thể ...

## **CÂU HỎI 25: CÁCH TỔNG ĐỘC Ở MŨI TRONG BỆNH VIÊM XOANG MŨI ?**

Để thải trừ chất độc nhờn và mủ ở mũi:

- Súc mũi miệng bằng nước trà 3 năm + muối: lấy 1 chén (bát) nước trà già (bancha) nấu rồi còn ấm cho thêm 1 gram muối biển hoà đều. Bịt một lỗ mũi trái và dùng lỗ mũi phải hít thật mạnh hỗn hợp trà và muối vào, xong bịt lỗ mũi phải và dùng lỗ mũi trái hít nước trà muối vào. Lập lại như vậy cho đến khi hết nước trà muối, thường sau đó chất nhờn chảy theo ra với nước trà. Mỗi ngày súc hít 3 hoặc 4 lần.

- Nhét mũi bông tắm nước củ sen: rửa củ sen bằng nước muối cho thật sạch rồi mài vắt lấy nước cốt. Dùng bông (bông gòn tiết trùng) nhúng vào nước củ sen này nhét vào hai lỗ mũi trong 30 phút hay hơn cho đến khi bông hết nước là được. Khi nhét bông vào cả hai mũi thì thở bằng miệng và áp dụng trước lúc đi ngủ.

*Ghi chú: Không được nhỏ trực tiếp nước củ sen vào thẳng trong lỗ mũi. Nếu để bông qua đêm thì chỉ nhét vào một lỗ mũi mà thôi.*

- Nhét hành lá (hành ta phần trắng) : rửa muối thật sạch phần trắng của hành ta nhét vào từng lỗ mũi trong 15 phút, mỗi ngày 3 hoặc 4 lần.

- Áp gạc khăn nóng lên trên mũi trong 15 phút, mỗi ngày 5 đến 6 lần, thay đổi khăn mới nóng khi khăn trước bị nguội.

- Áp gừng và dán cao sọ (củ giáo của củ khoai môn, tức là củ con đeo dính củ cái, chỉ sử dụng củ con, không sử dụng củ cái vì kém tác dụng) (Xem câu hỏi 27) Sau khi áp gừng lên trán và lên má, mũi, thì chia khoai sọ làm hai phần : một phần đắp lên trán, một phần đắp lên hai gò má và cánh mũi.

*Ghi chú : Khi đắp cao phải hết sức khéo và không cho chảy nước cao vào mắt hoặc dính vào mắt, làm cao đặc một chút (bằng cách thêm bột gạo hay cơm nguội vào cao). Đối với trẻ em không hít sức mũi được bằng nước trà già thì dùng bông tẩm nước củ sen nhét vào mũi như trên (nhét từng 1 lỗ mũi mà thôi)*

## **CÂU HỎI 26: CÁCH NGÂM MÔNG LÁ CẢI ?**

### **Công dụng:**

- Giúp lưu thông tuần hoàn máu.
- Giúp thải lượng muối dư thừa trong cơ thể
- Giúp làm giảm ngứa da.
- Cân bằng nội tiết tố, giúp giảm nám da mặt.
- Ngủ ngon.

**Cách làm:** Lấy 30 gram lá cải khô nấu với 2 lít nước, để lửa thấp trong 30 phút. Tắt lửa, lọc lấy nước cho vào chậu lớn và thêm nước ấm vào cho đủ (để khi ngồi vào trong chậu thì nước ngập quá rốn). Ngồi ngâm như vậy mỗi lần từ 10 đến 15 phút. Có thể thêm vào trong nước lá cải từ 5 gram đến 9gram muối/ 1 lít nước mà ngâm mông, rất lợi ích như trên và cho bệnh lở ngoài da.

### *Ghi chú :*

1. Chỉ được dùng lá cải Daikon hoặc Turnip là loại lá của củ cải trắng (thường dùng làm thức ăn Dưa món hoặc xá bầu)
2. Cách làm lá cải khô : Lấy riêng phần lá cải của cây củ cải trắng, đem ngâm nước muối rửa sạch. Rồi treo phơi khô nóng không có ánh nắng chiếu vào (phơi âm can) cho đến khi lá cải khô có màu vàng nâu là được. Đem bỏ bao dùng dần.
3. Trong trường hợp người yếu: Trước khi ngâm mông 10 phút uống 1/2 chén nước trà già + tương + gừng + mơ muối lâu năm để đề phòng bị mệt sau khi ngâm. Uống ấm.



## **CÂU HỎI 27: CÁCH ÁP KHĂN GỪNG NÓNG, DÁN CAO KHOAI SỌ ?**

### **ÁP GẠC GỪNG NÓNG (GINGER COMPRESS)**

Gạc gừng nóng tốt cho tất cả các loại đau nhức, áp gừng nóng giúp máu huyết lưu thông, đem oxy đến các mô tế bào nơi đau nhức. Gạc gừng còn giúp làm khỏe thận, dùng trong bệnh sỏi thận, suyễn, làm giảm viêm sưng các cơ quan, làm tan những chất dư thừa ứ đọng, làm giảm tê cứng, giảm ngứa. Nói chung sức nóng làm giãn nở mạch máu, làm tan các chất nhầy và mỡ tích tụ lâu ngày và làm vỡ các kết tủa của khoáng chất và hơi nóng lại thấm sâu vào bên trong các cơ quan như thận, gan, phổi và tính Âm của gừng hỗ trợ làm tan rã các chất quánh đặc, trầm tích, đồng thời giúp tuần hoàn, làm nở mạch máu nhưng không gây co thắt. Gạc gừng làm giảm triệu chứng rõ rệt, tuy nhiên nên nhớ là nó không làm hết nguồn gốc gây bệnh.

Không được áp gạc gừng trong các trường hợp có đặc tính Dương (do gạc gừng cung cấp sức dương nóng): không áp lên đầu, viêm xoang thì chỉ đắp lên má, không dùng cho trẻ em và người già, vùng bụng của thai phụ, trong bệnh viêm ruột thừa, viêm phổi dương do ăn quá nhiều thịt, trứng, phô mát. Không đắp khi đang sốt cao (phải làm hạ sốt trước đã) và cuối cùng nên nhớ là không áp gạc gừng lên các bướu ung thư quá 5 phút (nếu đắp lâu quá và lập đi lập lại sẽ làm lớn và lan nhanh các tế bào ung thư, đắp 5 phút thì vô hại và đôi khi cần thiết).

- Gừng già : 150 gram (gừng non 200 gram)

- Nước : 2 lít

#### **Cách làm:**

Nấu nước cho sôi lên rồi hạ lửa xuống riu riu, xong già gừng cho vào trong túi vải cotton buộc lại và vắt nước cốt gừng vào nồi nước (xong lấy túi vải bọc xác gừng lại cho vào nồi nước gừng luôn), giữ cho lửa không tắt mà cũng không cao quá. Nếu nước sôi bùng thì tính năng gừng hoàn toàn mất hết.

#### **Cách đắp:**

- Gấp một khăn vải dài làm đôi, nhúng phần giữa khăn vào nước gừng, nắm giữ hai đầu khăn. Giở khăn lên và vắt bớt nước thừa vào nồi, dùng để còn nước nhiều quá hay vắt ráo.

- Trải khăn ra đủ rộng để đắp trực tiếp xuống vùng được điều trị. Nó phải đủ nóng nhưng chịu đựng được, dùng để phẳng. Xong đắp một khăn khô ở phía trên để giữ nơi nóng.

- Tùy theo vùng đau nhức mà đắp liên tục không cho da nguội, trung bình cứ 4 phút là phải thay một gạc mới.

- Đắp cho đến khi da có màu đỏ sậm, mất khoảng 20 phút, còn đối với bệnh suyễn hay sỏi thận thì cần đến 30 phút. Đối với bệnh ung thư phải cẩn thận như nói trên.

- Nước gừng dùng 2 lần thì bỏ, hoặc lấy nước bỏ hãm lại ngâm chân trước khi đi ngủ sẽ ngủ rất ngon, chà xát cơ thể bằng nước gừng nóng sẽ làm máu huyết lưu thông tốt.

## **ĐẮP CAO SỌ (ALBI PLASTER)**

Caosọ giúp thải bỏ những độc tố và làm giảm đau nhức. Caosọ được dùng áp lên khắp cơ thể kể cả lên phần đầu, thường sử dụng caosọ ngay sau khi áp gạc gừng nóng.

- Khoai sọ: Lượng vừa đủ để trải phủ lên đều khắp vùng nhiễm độc và có độ dày 1.5cm trở lên, dùng khoai có màu trắng tím mà không dùng loại khoai sọ có màu đỏ. Chọn củ giáo tức là củ con đeo trên củ cái, không dùng củ cái.

- Gừng: Vừa đủ để trộn vào caosọ, tỷ lệ 5% so với caosọ...

### **Cách làm:**

1. Gọt bỏ vỏ, dùng gọt dày quá, xong mài khoai cho như mịn (dùng bàn mài hay máy xay cũng được), xong trộn với gừng cho đều làm thành một vên bột dẻo.
2. Dùng một miếng vải cô-ton trải cao cho đều lên vải dày độ 1.5cm hay hơn và áp thẳng lên vùng nhiễm độc, có thể lót qua da một băng gạc (vải mùng thưa rồi áp lên để lót bỏ cao để dằn sau khi áp xong, cuối cùng dùng vải cô-ton cột định vị cao không cho xô dịch).
3. Thời gian áp cao ít nhất là 4 giờ đồng hồ hoặc để luôn qua đêm.
4. Đối với những bệnh nghiêm trọng như ung thư, nếu có thể thì áp liên tục gạc gừng 5 phút, caosọ 4 giờ rồi lại gạc gừng, rồi caosọ như trên.
5. Tất cả các bệnh đều áp gạc gừng khoảng 20 phút ngoại trừ bệnh ung thư nhất là ung thư ở vú, ngực thì chỉ đắp gạc gừng có 5 phút rồi áp caosọ hoặc là chỉ đắp caosọ không cũng được.
6. Nếu caosọ nhão quá có thể thêm bột gạo trộn vào, nếu xay bằng máy thì thêm chút nước lúc xay để không kẹt chày máy rồi sau đó lại thêm bột gạo vào cho vừa dẻo nếu cần.
7. Nếu đắp thấy ngứa quá thì:
  - Lúc trộn caosọ với gừng cho thêm vào đó nửa chén cơm nguội trộn đều rồi áp lên nơi viêm nhiễm.
  - Lúc mua caosọ về đem rửa nước, phơi ráo chỗ bóng hanh (âm can) rồi mới gọt vỏ. Sau khi gọt vỏ đem chẻ đôi ra phơi chỗ hanh cho khô. Sau đó đem mài hoặc thêm nước vào đem xay. Xay xong nhão quá thì lại cho bột gạo vào cho vừa.
  - Xoa một lớp dầu mè lên da sau khi áp gạc gừng nóng (hoặc không áp gạc gừng nóng tùy trường hợp như đã nói trên) rồi mới áp caosọ lên trên và dùng băng cô-ton định vị hại.
  - Thêm chút muối vào caosọ rồi mới áp lên da.
8. Nếu khó gỡ ra thì thấm nước lên lớp bột cao cho mềm.
9. Sau khi gỡ bỏ caosọ ra lau lại da cho sạch bằng nước ấm, nếu da khó chịu thì thoa 1

lớp dầu mè hoặc dầu mè gừng (tỷ lệ 1/1).

10. Nếu vùng viêm nhiễm có nước, ví dụ như ở bàng quang, phổi ứ nước, phúc mạc ứ nước thì phải áp cao bột kiều mạch (buckwheat) trước 20 phút cho bớt nước rồi mới áp cao sọ.

**Cách áp bột kiều mạch:** Lấy bột kiều mạch trộn nước nóng cho dẻo, để 1 miếng vải cotton phủ lên trên bột. Rang nửa kg muối hạt nóng, bọc lại để lên trên vải cotton.

11. Trong trường hợp không có cao sọ: Có nhiều nơi không có cao sọ, chúng ta dùng bột khoai tây và bột gừng khô trộn với nước + bột gạo cho dẻo như trên hoặc làm như sau: Dùng tất cả những loại rau có màu xanh thẫm như cải xoăn (kale), rau bina, cải rổ, cải bẹ xanh, cải xoong và khoai tây (potato) xay nhừ, thêm nước nếu cần, rồi áp như cao khoai sọ. Nếu không có gừng thì thay bằng tiêu bột. Tuy nhiên lực hút không bằng cao sọ và thời gian áp cũng cần lâu hơn. Tỷ lệ khoai tây bằng 1/3 lượng rau xanh.

### **CÂU 28 : CÁCH ĐẮP GẠC TRÀ NÓNG + MUỐI VÀ TRÁI DẦU MÈ LÊN MẮT .**

- Dùng một chén nước trà già bancha nóng + 1gram muối biển. Lấy 1 miếng bông gòn khá lớn nhúng vào nước trà già nóng này mà áp lên mắt. Cần thận kẻ phỏng da, đừng cho nóng quá .

- Lấy miếng bông tắm nước trà nóng kéo từ khóe mắt bên trong ra khóe mắt bên ngoài để lau mí mắt, thỉnh thoảng ấn nhẹ miếng bông tắm nước trà nóng lên mắt trong 5 phút .

- Sau khi áp gác trà nóng trong 15 đến 20 phút rồi thì để mắt nguội khoảng 20 phút, rửa sạch tay, dùng ngón tay áp út chấm vào trong lọ dầu mè tốt rồi lấy ngón tay có đọng dầu mè đó bôi nhẹ đều lên 2 mí mắt dưới . ( xem cách làm dầu mè bên dưới )

- Hạn chế dùng dầu mè sống hoặc nhỏ dầu mè thẳng vào mắt sẽ rất xót .

*Ghi chú : Cách chế dầu mè : Dùng dầu mè nguyên chất thật tốt cho vào lọ thủy tinh nhỏ đun nóng với lửa riu riu cho sôi tim nhẹ, để nguội, xong cất vào lọ thủy tinh để dành dùng . Mỗi lần chỉ nên đun nóng một ít ( khoảng 30ml dầu mè tức 2 muỗng ăn canh ), để quá lâu sẽ bị gắt dầu.*



*Những câu hỏi sau, vui lòng tham khảo thêm quyển “Cốt Tủy Thực Dưỡng”*

**CÂU HỎI 29: TRÀ XÍCH TIỂU ĐẬU RANG + PHỞ TAI VÀ TRÀ GAO LÚT RANG + TRÀ GIÀ BANCHA TRONG THỰC DƯỠNG RẤT HAY DÙNG. TẠI SAO PHẢI NGÂM NƯỚC LẠNH HOẶC RỬA KỸ TRƯỚC RỒI MỚI NẤU ĐỂ DÙNG ?**

**CÂU HỎI 30: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐƯỢC ĐÃ SỬ DỤNG LƯỢNG MUỐI THÍCH HỢP VỚI CƠ THỂ VÀ NHẬN BIẾT ĐÃ DÙNG MUỐI QUÁ NHIỀU?**

**CÂU HỎI 31: TRONG KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG, SAU MỘT THỜI GIAN QUÁ KIỀNG KHEM (KHÔNG ĐÚNG CÁCH) NÊN KHI ĂN RỘNG RA THÌ THƯỜNG ĂN QUÁ NHIỀU MỘT LOẠI THỨC ĂN NÀO ĐÓ, GÂY RỐI LOẠN TIÊU HOÁ HOẶC THẬM CHÍ TRÚNG ĐỘC THỰC PHẨM. CÓ CÁCH GÌ GIẢI ĐỘC KHI LỖ ĂN NHƯ VẬY KHÔNG ?**

**CÂU HỎI 32: XIN CHO BIẾT TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHÓM VITAMIN B TRONG VIỆC KIẾN TẠO SỨC KHOẺ ?**

**CÂU HỎI 33 : NGUYÊN TẮC “ THÂN THỞ “ BẮT NHỊ CĂN CỨ TỪ ĐÂU VÀ ÁP DỤNG NHƯ THẾ NÀO ?**

[PHUCHOISINHLUC.VN](http://PHUCHOISINHLUC.VN)

[BEPTHUCDUONG.COM](http://BEPTHUCDUONG.COM)

Muốn biết thêm chi tiết hay muốn nhận thuốc mẫu miễn phí gửi đến nhà bằng Bưu điện xin nhắn tin hoặc điện thoại đến:

\* (ÚC) Ông Lương Trùng Hưng. 0411 428 777. Email: [luongtrunghung49@gmail.com](mailto:luongtrunghung49@gmail.com).

Thuốc mẫu nhận tại Úc, miễn bưu phí. Thuốc mẫu gửi AirMail ra ngoài Úc xin trả bưu phí Úc kìm \$7.40

\* (USA) Cô Ái Nhi. (714) 487 9582. Email: [ainhi379@yahoo.com](mailto:ainhi379@yahoo.com)

\* (VN) Ông Trần Ngọc Tài. 01217 455 554. Email: [luongytai@gmail.com](mailto:luongytai@gmail.com)

TẤT CẢ CÁC LOẠI THUỐC CỦA G&W AUSTRALIA HIỆN CÓ BÁN TẠI:

MIỄN BẮC:

– CH Diệu Tâm : 51A Ngõ 282, Lạc Long Quân, Tây Hồ, Hà Nội. ĐT: 094.414.6155 – 0976.572.559 – Cô Huyền

– CH Cô Trâm : 103 Ngõ Thái Thịnh 1, Ngách 2. Đống Đa Hà Nội. ĐT: 024.38.534.225

– CH Hương Giang : Xóm Iê, Hạ Mỗ, Huyện Đan Phượng Hà Nội. ĐT: 0985.099.483

– CH Cô Hoa : 81/1 Phường Hương Sơn. TP. Thái Nguyên. ĐT : 0129.616.1125

– CH Cô Phương : 10 Hẻm 12, Ngõ 5, Trần Nguyên Hãn, TP. Vinh. Tỉnh nghệ An. ĐT : 0169.4 330.668

– CH Cô Hằng: 598 Đông Hải, Q.Hải An, TP Hải Phòng. ĐT : 0914.839.693

#### TP. HỒ CHÍ MINH:

- CH Phương Lan : 198/58 Đoàn Văn Bơ, Phường 9, Quận 4. ĐT : 028.38.267.619
- CH Chị Trang : 604 Lũy Bán Bích P.Tân Thành, Q.Tân Phú. ĐT : 0918.040.338
- CH Hoàng Long : 74/1 Nguyễn Thái Sơn. Phường 3, Quận Gò Vấp. ĐT : 0122.892.2669
- CH Chân Nguyên : 96H Võ Thị Sáu, Phường Tân Định, Quận 1. ĐT : 028.38.251.659
- CH Cô Vân : 95 Lê Quốc Hưng, Phường 12, Quận 4. ĐT: 0908.413.342

#### MIỀN TÂY:

- **CH ẨM THỰC LÀNH: 44 Nguyễn Cư Trinh, Cần Thơ. ĐT : 0918.707.008 Website: amthuc lanh.com**
- CH Cô Thảo Đậu : 86A Đê Thám, Phường An Cư, Quận Ninh Kiều, Cần Thơ. ĐT : 0710.38.21.143 (Sau ngày 15/4 đổi thành 0292.38.21.143)
- Cô Dương Thúy Kiều, 145 Châu Văn Liêm, Cần Thơ. ĐT: 0939.787.709 – 0292.38.225.64
- CH Cô Hồng : 133F Trần Hưng Đạo, Ninh Kiều Cần Thơ. ĐT : 0987.559.512 – 0126.451.6713
- Cô Lê Ngọc Hân 0986.000.966 (Cần Thơ)
- CH Thực dưỡng Hiện đại Thùy Hương 110-112 chung cư Bắc Hà Hoàng Hồ (dưới cầu Tôn Đức Thắng), Khóm Tây Khánh 2, Phường Mỹ Hòa, TP Long Xuyên. ĐT: 091.898.585
- Lê Thị Lan Chi 78 B13, KDC 91, P. An Khánh, Q. Ninh Kiều, TP Cần Thơ. ĐT: 0907 281 598

#### TẠI ÚC:

##### SYDNEY

##### BANKSTOWN:

- Thụy Nga, Shop 28 Greenfield Pde – Tel. (02) 9796 7415
- Viễn Đông, 50 Old Town Plaza, NSW 2200, Tel.. (02) 9790 6989
- Shop 7 Lotto Khu Thương Xá Tự Do, 256 Chapel Rd South, Tel.. (02) 9790 8388
- Phi Long 2/282 Chapel Rd South Bankstown, Tel. 0406 030 888
- I Shop, shop 6A Liberty Plaza. 256 Chapel Rd South Bankstown, MSW 2200.
- Vina Money Transfer, Shop 58 Old Town Plaza – Tel. 02.9707.3108.

##### CABRAMATTA:

- I.M.E, lầu 1, phía sau số 37 John Street, đối diện với địa chỉ cũ, xuyên ngang qua Car Park Arthur Street, Tel.. (02) 9754 2823.
- Tiệm Vàng Kim Hùng 1/101-103 John St, NSW 2166, Tel. (02) 9723 5988.
- Ngọc Anh 4/70 John St., NSW 2166, Tel. (02) 9723 3588
- Vina Money Transfer 20 John St., Cabbamatta, Tel. (02) 9754 2730
- Trinh Money Transfer, 7A/85 John St Cabramatta. Mob. 0422 331124

##### CAMPSIE:

- Campsie Photo, Shop 23, Campsie Centre NSW 2194, Tel. (02) 9787 2541. MAR

##### MARRICKVILLE:

- Hồng Phước, 297 Illawara Rd, NSW2204, Tel. (02) 9559 2908.
- Vạn Long, 281, Marrickville Rd, NSW 2204, Tel. (02) 9560 6096.

##### CHESTER HILL:

- VN Discount, 3/11 Chester Hill Rd, NSW 2162, Tel. (02) 9644 3405

#### SEFTON:

Metal Supply, 79-81 Carlingford St., Sefton NSW 2161, Tel. (02) 9738 7409  
Mob. 0481 252 882.

#### BONNYRIGG:

Kim Ngân Grocery, Shop 47A Bonnyrigg Plaza (kế BETTA Electrical) NSW 2177, Mob. 0422 318 256

#### MELBOURNE

##### FOOTSCRAY:

- Minh Money Transfer Shop 150 Hopking St. Mob. 0422 331124
- Origami Clothing, 301 Barkly St, VIC 3011, Tel. (03) 9687 7483.

##### SPRINGVALE:

- Star Restaurant, 273 Springvale Rd, VIC 3171, Tel. (03) 9546 9000
- Kim Phượng Clothing, 1/240 Springvale Rd., VIC 3171; Tel 0412 140 280
- Quang Minh, Shop 1/4 Windsor Ave, VIC 3171, Tel. (03) 9546 5956

##### SUNSHINE WEST

Camson Mobile: 0415 037 837  
41 The Avenue, Sunshine West VIC 3020

##### ABBOTSFORD:

- Thanh Nga, 379 Victoria St, VIC 3067, Tel (03) 9428 8138

##### DARWIN:

- Ông Văn Khôn Trần. Mob. 0411 773 397

CANBERRA : Canberra Vina Groceries 135/56 Ernest Cavanagh St, Gungahlin ACT 2912,  
Tel. (02) 6162 4258

##### ADELAIDE:

- Orient Fashion, 40A Hanson Rd Woodville North SA 5012, Mob. 0451 850 732
- Dược Thảo Gift Shop 50 Hanson Rd Woodville North SA 5012 Mob. 0407 690 617
- Cô Chi (phòng Mạch Bắc Sĩ Toàn) 109 Kingston Tce North Adelaide SA 5006.  
Mob. 0411 367116 – Tel. (08) 8447 5592

##### BRISBANE

##### INALA CIVIC CENTRE:

- VTN Mobile shop 3/57 Corsair Ave. Mob. 0404 617555
- Tạp Hóa Thái Hòa, Shop 8 Corsair Ave, QLD 4077, Tel. (07) 3879 8882

##### HILL END:

- Cô Lộc Bích Liên, 7 Ryan St, QLD 4101, Tel. (07) 3342 7054

##### PERTH:

- Tri Electronic, 3/61 Walter Drive, Osborne Park WA 6017, Tel. (08) 9242 2848.
- Nghệ Hiệp Oriental Supermarket 5-6/70, Marangaroo Dr Girrawheen WA 6064; Tùng Diễm,  
Tel : (08)6161 2347.

**ĐẠI DIỆN TẠI MỸ:**

\* **Cô Ái Nhi : G & W USA LLC, 3601 W. MACARTHUR BLVD #906 SANTA ANA CA 92704 USA Cell (714) 487 9582.**

**Website: [www.agereviver.com](http://www.agereviver.com)**

**ORANGE COUNTY:**

– TÂN SANH: 714-839-6712

9659 Bolsa Ave., Westminster, CA 92683

– MINH FUNG GINSENG & TEA INC: 714-839-2488

9550 Bolsa Ave., # 114, Westminster, CA 92683

– PHƯỚC LỘC THỌ SÂM NHUNG DƯỢC HANG: 714-903-2550

9200 Bolsa Ave., # 114A, Westminster, CA 92683

– HÙNG EXPRESS: 714-534-5507

13832 Brookhurst St., Garden Grove, CA 92843

– NHÀ SÁCH TỰ LỰC: 714-531-3105

14318 Brookhurst St., Garden Grove, CA 92843

– MỸ Á (TRONG TX PHƯỚC LỘC THỌ): 714-897-9926

9200 Bolsa Ave., # 101, Westminster, CA 92683

– LAUNDERLAND WATER: 714-891-6858

8930 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683

– VẠN THỌ ĐƯỜNG: 714-895-8881

14082 Magnolia St., # 114, Westminster, CA 92683

– TRUNG TÂM SỨC KHỎE LÀ VÀNG: 714-636-3399

9892 Westminster Ave., #333, Garden Grove, CA 92683

**ROSEMEAD:**

– HÙNG EXPRESS: 626-288-3388

9015 E. Garvey Ave., Rosemead, CA 91770

**SAN JOSE:**

– SENTER VIDEO: 408-298-1954

2358 Senter Rd., San Jose, CA 95112

**NEBRASKA**

Việt Hào Market: 402-474-5797

2416 "O" Street, Lincoln, NE 68510

**MARYLAND**

N&N Maxim: 301-946-7100

2411 University Blvd W

Wheaton, MD 20902



**KHỎE ĐẸP TỰ NHIÊN**

Website: [phuchoisinhluc.vn](http://phuchoisinhluc.vn)

**G&WAUST®**

Thảo dược thiên nhiên  
100% từ Úc Châu

**AGE Reviver®**

Phục Hồi Sinh Lực



**Immune Reviver**  
Hồi Sinh Miễn Dịch



Nhập khẩu và phân phối bởi  
[www.phuchoisinhluc.vn](http://www.phuchoisinhluc.vn)  
Công ty Tinh Tấn VN Hotline: 0988.707008

CÂU HỎI 1: THỰC DƯỠNG CÓ PHẢI LÀ MỘT PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH KHÔNG ?	<u>3</u>
CÂU HỎI 2: GIỚI HẠN CỦA THỰC DƯỠNG ?	<u>3</u>
CÂU HỎI 3: CÁC THỨC ĂN NÀO DỄ GÂY MẤT QUÂN BÌNH CÂN HẠN CHẾ SỬ DỤNG LÚC BAN ĐẦU ?	<u>4</u>
CÂU HỎI 4: CÁC BỆNH GÌ KHÔNG NÊN ĂN MUỐI MÈ THỜI GIAN ĐẦU HOẶC HẠN CHẾ ĂN MUỐI MÈ ?	<u>4</u>
CÂU HỎI 5: CÁC THỨC ĂN NÀO ĐƯỢC ĂN TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH ?	<u>5</u>
CÂU HỎI 6: THỰC PHẨM & GIA VỊ CƠ BẢN CỦA THỰC DƯỠNG CÓ NHỮNG GÌ?	<u>7</u>
CÂU HỎI 7: NHỮNG THỨC ĂN PHỤ THÊM NÀO ĐỂ LẬP LẠI QUÂN BÌNH TỔNG QUÁT	<u>8</u>
CÂU HỎI 8: CÁC THỨC ĂN KHÁC CÓ LỢI ÍCH HOẶC CẤM KỴ CHO TỪNG LOẠI BỆNH ?	<u>10</u>
CÂU HỎI 9: CÓ THỂ KHỬ HAY HẠN CHẾ ĐƯỢC DƯ LƯỢNG THUỐC TRỪ SÂU VÀ CÁC CHẤT GÂY HẠI TRONG RAU CỦ DO CANH TÁC HIỆN ĐẠI KHÔNG ? BẰNG CÁCH NÀO ?	<u>11</u>
CÂU HỎI 10: CÁCH ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ ?	<u>12</u>
CÂU HỎI 11: NHỮNG TRỢ PHƯƠNG CẦN BIẾT KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG ?	<u>13</u>
CÂU HỎI 12: PHỐI HỢP VỚI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG AGE REVIVER, GLUCOPIA VÀ CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG KHÁC CỦA CÔNG TY G & W AUSTRALIA NHƯ THẾ NÀO ?	<u>13</u>
CÂU HỎI 13: LỢI ÍCH CỦA CÁC MÓN ĂN CHUYÊN BIỆT CHO TỪNG LOẠI BỆNH VÀ TRỢ PHƯƠNG ?	<u>14</u>
CÂU HỎI 14: CÁCH KIỂM SOÁT VÀ CHỮA DỨT ĐIỂM BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG THỰC DƯỠNG KẾT HỢP VỚI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG NHƯ THẾ NÀO?	<u>15</u>
CÂU HỎI 15: CÁC MÓN ĂN NÀO GIÚP CƠ THỂ MAU LẬP LẠI QUÂN BÌNH ĐỂ PHỤC HỒI TỤY TẠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ?	<u>16</u>
CÂU HỎI 16: CÓ NÊN NGÂM GẠO LỨT QUA ĐÊM KHÔNG ?	<u>18</u>
CÂU HỎI 17: THỂ NÀO LÀ MỘT CƠ THỂ QUÂN BÌNH ?	<u>19</u>
CÂU HỎI 18: THÁP ĂN QUÂN BÌNH GIA GIẢM THÍCH HỢP CHO ĐỜI SỐNG HIỆN NAY?	<u>23</u>
CÂU HỎI 19: ÂM DƯƠNG ÁP DỤNG NHƯ THẾ NÀO TRONG VIỆC PHÂN LOẠI VÀ LỰA CHỌN THỰC PHẨM ?	<u>23</u>
CÂU HỎI 20: ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG KHÔNG ĐÚNG, BỊ TỤT CÂN KHÔNG LÊN CÂN LẠI ĐƯỢC PHẢI LÀM SAO?	<u>24</u>
CÂU HỎI 21: TRONG THỜI GIAN ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG CÓ ĐƯỢC SỬ DỤNG HỌC HIỆN ĐẠI, ĐỒNG Y, CHÂM CỨU, TPCN KHÔNG?	<u>25</u>
CÂU HỎI 22: CÁCH MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH HỖ TRỢ TRONG BỆNH TIM MẠCH ?	<u>26</u>
CÂU HỎI 23: ỨNG XỬ VÀI PHẦN ỨNG NGOÀI MONG MUỐN KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG?	<u>27</u>
CÂU HỎI 24: CÁCH TẮM CÁT BIẾN GIẢI ĐỘC CƠ THỂ?	<u>28</u>
CÂU HỎI 25: CÁCH TỔNG ĐỘC Ở MŨI TRONG BỆNH VIÊM XOANG MŨI ?	<u>28</u>
CÂU HỎI 26: CÁCH NGÂM MÔNG LÁ CẢI ?	<u>29</u>
CÂU HỎI 27: CÁCH ÁP KHĂN GỪNG NÓNG, DÁN CAO KHOAI SỌ ?	<u>30</u>
CÂU HỎI 28: CÁCH ĐẬP GẠC TRÀ NÓNG + MUỐI VÀ TRÀ DẦU MÈ LÊN MẮT	<u>32</u>
CÂU HỎI 29: TRÀ XÍCH TIỂU ĐẬU RANG + PHỔ TAI & TRÀ GẠO LỨT RANG + TRÀ GIÀ BANCHA TRONG THỰC DƯỠNG RẤT HAY DÙNG. TẠI SAO PHẢI NGÂM NƯỚC LẠNH HOẶC RỬA KỸ TRƯỚC RỒI MỚI NẤU ĐỂ DÙNG ?	<u>32</u>
CÂU HỎI 30: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐƯỢC ĐÃ SỬ DỤNG LƯỢNG MUỐI THÍCH HỢP VỚI CƠ THỂ VÀ NHẬN BIẾT ĐÃ DÙNG MUỐI QUÁ NHIỀU?	<u>32</u>
CÂU HỎI 31: TRONG KHI ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG, SAU MỘT THỜI GIAN QUÁ KIỀNG KHEM (KHÔNG ĐÚNG CÁCH) NÊN KHI ĂN RỘNG RA THÌ THƯỜNG ĂN QUÁ NHIỀU MỘT LOẠI THỨC ĂN NÀO ĐÓ, GÂY RỐI LOẠN TIÊU HOÁ HOẶC THẬM CHÍ TRÚNG ĐỘC THỰC PHẨM. CÓ CÁCH GÌ GIẢI ĐỘC KHI LỖ ĂN NHƯ VẬY KHÔNG ?	<u>32</u>
CÂU HỎI 32: XIN CHO BIẾT TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHÓM VITAMIN B TRONG VIỆC KIẾN TẠO SỨC KHỎE ?	<u>32</u>
CÂU HỎI 33: NGUYÊN TẮC “ THÂN THỐ ” BẮT NHỊ CĂN CỨ TỪ ĐẦU VÀ ÁP DỤNG NHƯ THẾ NÀO ?	<u>32</u>

	TÊN THUỐC	CÔNG DỤNG	LIỀU DÙNG Cho Người Lớn Và Trẻ Em Trên 12 Tuổi
	<b>1</b> <b>AGE REVIVER</b> Số GP: 34922/2016 ATTP - XNCB	<i>Bồi bổ sức khỏe toàn diện, tăng cường hệ thống miễn dịch, phòng chống bệnh tật, suy giảm chức năng sinh lý, tăng tuổi thọ.</i>	<i>Mỗi lần 1 viên trong 10 ngày sau khi điễm tâm, sau đó tăng lên từ 2- 4 viên mỗi ngày (chia làm 2 lần sau khi ăn)</i>
	<b>2</b> <b>IMMUNE REVIVER</b> Số GP: 3520/2015 ATTP - XNCB	<i>Giúp nâng cao hệ thống miễn dịch. Phục sức sau cơn bạo bệnh. Hỗ trợ tích cực hệ tiêu quá. Giúp giảm chứng rụng tóc.</i>	<i>Mỗi lần 1 viên trong 10 ngày sau khi điễm tâm, sau đó tăng lên từ 2- 4 viên mỗi ngày (chia làm 2 lần sau khi ăn)</i>
	<b>3</b> <b>GLUCOPIA</b> Số GP: 33214/2016 ATTP - XNCB	<i>Giúp giảm và kiểm soát đường huyết.</i>	<i>Mỗi lần 2 viên sau bữa ăn, ngày 2 đến 3 lần</i>
	<b>4</b> <b>MAXIBOOST</b> Số GP: 35328/2016 ATTP - XNCB	<i>Giúp bồi bổ cơ thể khỏe mạnh, tăng cường sinh lý nam giới.</i>	<i>Mỗi lần 1-2 viên sau bữa ăn, ngày 2 lần</i>
	<b>5</b> <b>CHOLESOL</b> Số GP: 3521/2015 ATTP - XNCB	<i>Giúp duy trì mức cholesterol bình thường khỏe mạnh.</i>	<i>Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 viên sau khi ăn.</i>

**G&WAUST**

	<p><b>6</b> <b>CARDIOZEST</b> Số GP: 35346/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Tăng cường lưu thông máu, ổn định huyết áp, giúp tim mạch khỏe</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 đến 3 viên viên, ngày 2 lần sau khi ăn</i></p>
	<p><b>7</b> <b>BIMINNE 1</b> Số GP: 35332/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Tăng cường sức đề kháng, giúp phòng chống các bệnh dị ứng, viêm xoang mũi.</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 đến 3 viên sau khi ăn, ngày 2 hoặc 3 lần</i></p>
	<p><b>8</b> <b>BIMINNE 2</b> <b>Dạng thuốc viên &amp; kem thoa ngoài da</b> Số GP: 34991/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Hỗ trợ điều trị viêm da các loại, dị ứng da và ngứa da</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 đến 3 viên sau khi ăn, ngày 2 hoặc 3 lần</i></p>
	<p><b>9</b> <b>NEUROZEAL</b> Số GP: 35331/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Giúp giảm triệu chứng ù tai, đau đầu, đau nửa đầu, mất ngủ, chóng mặt, rối loạn tiền đình (giảm động kinh).</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 viên sau bữa ăn, ngày 2 lần</i></p>
	<p><b>10</b> <b>PAINGO</b> <b>Dạng thuốc viên &amp; chai xịt</b> Số GP: 32154/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Giúp giảm triệu chứng viêm đau khớp, phong thấp, đau lưng, đau cơ bắp.</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 viên, ngày 2 đến 3 lần sau khi ăn</i></p>
	<p><b>11</b> <b>JOINT ESSENTIALS</b> Số GP: 32233/2016 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Làm giảm triệu chứng viêm xương khớp. Giúp tăng tái tạo mô sụn khớp</i></p>	<p><i>Mỗi lần 1 đến 2 viên sau khi ăn, ngày 1 hoặc 2 lần</i></p>
	<p><b>12</b> <b>ACNECLEAR</b> Số GP: 10782/2015 ATTP - XNCB</p>	<p><i>Hỗ trợ điều trị mụn mắt, mụn bọc, mụn trứng cá</i></p>	<p><i>Mỗi lần 2 đến 3 viên sau khi ăn, ngày 2 hoặc 3 lần</i></p>

# GIA VỊ THỰC DƯỠNG NHẬT BẢN - TRÀ DƯỠNG SINH



TƯƠNG ĐẶC MISO ĐẬU NÀNH



TƯƠNG ĐẶC MISO LÚA MẠCH



GIA VỊ TEKKA



BỘT NĒM DASHI



TƯƠNG SỮI NATTO MISO



NƯỚC TƯƠNG TAMARI



MƠ MUỐI LÂU NĂM



BỘT- KEM ĐÁNH RĂNG DENTIE



TRÀ MU



TRÀ RỄ BỒ CÔNG ANH



CÀ PHÊ NGŨ CỐC ĐỨC



CANH DƯỠNG SINH