

Luong Y Trần Ngọc Tài

Bếp Thực Dưỡng

CỐT TỬY THỰC DƯỠNG



CỐT TUỖ THỰC DƯỠNG

Lương Y Trần Ngọc Tài

(Thường Huệ Nguyên)

Tìm các tài liệu miễn phí khác trên: www.bepthucduong.com

MỤC LỤC

PHẦN I: GIỚI THIỆU (tr.3)

PHẦN II: ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY (tr.8)

PHẦN III: ỨNG DỤNG VÀO NHÓM BỆNH VÀ BỆNH ĐIỂN HÌNH (tr.18)

NHÓM TÌ, VỊ VÀ HỆ TIÊU HÓA: Bệnh Tiểu Đường (tr.18)

NHÓM THẬN, BÀNG QUANG VÀ HỆ SINH DỤC, HỆ NỘI TIẾT, HỆ VẬN ĐỘNG:

Bệnh Đau Khớp, Viêm Khớp, Thấp Khớp, Thống Phong (tr. 25)

HỆ THẬN BÀNG QUANG, SINH DỤC, TIẾT NIỆU VÀ VẬN ĐỘNG: Suy Thận (tr. 45)

NHÓM TÂM, TIỂU TRƯỜNG VÀ HỆ TUẦN HOÀN: Bệnh Tim, Xơ Cứng Động Mạch, Huyết Áp Cao (tr. 56)

NHÓM PHẾ, ĐẠI TRƯỜNG VÀ HỆ HÔ HẤP: Viêm Mũi, Viêm Xoang, Ho (tr. 65)

NHỮNG THẮC MẮC CƠ BẢN VỀ THỰC DƯỠNG (tr. 83)

PHẦN I

GIỚI THIỆU

Theo y lý cổ truyền năm yếu tố chính cấu trúc và tác động đến sức khỏe của con người gồm thần chí, sinh hoạt, dinh dưỡng, thời khí và bẩm sinh. Trong đó thời khí và bẩm sinh có thể coi là 2 nhân tố tương đối khách quan nằm ngoài tầm kiểm soát của cá nhân trong một hoàn cảnh nhất định, riêng 3 nhân tố còn lại thì con người có thể tự điều chỉnh hoặc thay đổi để tạo nên sức khỏe cho chính bản thân của mình.

Nền tảng của sức khoẻ lành mạnh chính là sự quân bình bên của cơ thể. Sở dĩ gọi là sự quân bình bên vì khi dùng thuốc để chữa bệnh cơ thể cũng được coi là khoẻ mạnh, nhưng chỉ là sự quân bình tạm thời và dễ dàng bị thay đổi trong chỉ một thời gian rất ngắn.

Qua thực trị lâm sàng nhiều bệnh chứng khác nhau qua thời gian dài vài ngàn năm, y học cổ truyền đã thiết lập được một nền tảng y lý nhất quán và vững chắc, thấu triệt được sự tương quan thống nhất giữa trời đất và con người, ứng dụng được sự bảo vệ và hoà hợp với môi trường sinh thái trong việc tạo dựng nên sức khỏe của con người. Hiểu rõ được tầm quan trọng của thần chí và sinh hoạt hàng ngày tác động sâu xa đến sức khỏe của từng cá nhân, đồng thời biết cách phân loại và lựa chọn món ăn, thức uống hàng ngày sao cho phù hợp với quy luật sinh lý của cơ thể và quy luật sinh thái của môi trường sống, từ đó chính nội thân có thể tự chuyển hóa để thường được khoẻ mạnh mà không phải phụ thuộc quá nhiều vào thuốc men hay các nhân tố bên ngoài cơ thể quá nhiều.

Chẳng những thế, đa số các thực phẩm ấy là những thực phẩm đang dùng hàng ngày, y lý ấy còn thích ứng với đại đa số mọi người ở những tầng lớp, địa phương, sinh hoạt, chế độ dinh dưỡng khác nhau.

Thật may thay, sau nhiều ngàn năm với rất nhiều công sức đóng góp của hàng ngàn vị danh y ở khắp mọi nơi qua hàng vạn trường hợp thực trị lâm sàng khác nhau, y học cổ truyền đã phát hiện và thấu rõ rằng khi một cơ thể được cân bằng bên (well balance) thì cơ thể ấy sẽ có được một sức khoẻ lành mạnh (better health). Và để có được một cơ thể cân bằng bên tốt hơn cả thì cần phải có một sự tổng hợp tất cả mọi nhân tố giúp cho cơ thể khả năng tự quân bình hoá đến mức tối ưu của chính nó như về thần chí nên luôn ổn định, về sinh hoạt rất cân đều đặn và cân phân giữa đi, đứng, nằm ngồi ngủ, nghỉ; và sinh sống nên cố gắng phù hợp với quy luật sinh lý của cơ thể và

quy luật sinh thái của môi trường thiên nhiên, về dinh dưỡng cần dùng những món ăn, thức uống đơn giản phù hợp với thể trạng và hoàn cảnh sống của từng cá nhân giúp cơ thể luôn duy trì ở thể cân bằng bền.

Thế nhưng, trong đời sống mọi sự thường khó có được sự hoàn hảo và mọi người thường khó mong được sự như ý cho mọi trường hợp. Cho nên sự duy trì cơ thể cân bằng bền để có được một sức khỏe lành mạnh trong một thời gian dài không phải là một điều mà đa số mọi người có thể thực hiện được dễ dàng và sự mất cân bằng của cơ thể là điều khó có thể tránh khỏi. Sự phát triển bệnh tật cũng từ đó mà phát sinh theo tỉ lệ thuận với sự mất cân bằng ấy. **Vì thế, thực dưỡng y lý đã được giới thiệu để giúp mọi người duy trì hoặc tái lập lại tình trạng mất quân bình của cơ thể trong đa số các trường hợp chưa vượt qua mức giới hạn.**

Do đó, cốt tủy thực dưỡng nhằm vào 5 mục tiêu chủ yếu như sau:

1. Nói đến bệnh tật thì không ai là không từng trải qua và khó có bệnh nhân nào lại xem bệnh tật như một dấu hiệu cảnh báo tốt lành hướng hồ còn xem bệnh tật như người bạn tốt thì quả là điều rất khó xảy ra được. Thế nhưng, dù ưa hay không ưa, thì bệnh tật là phần không thể thiếu trong đời sống của con người; và nếu có thể nhìn bệnh tật dưới nhân sinh quan hoàn toàn khác biệt với sự hiểu biết và sâu sắc hơn thì con người sẽ thay đổi cách sống phù hợp với trật tự của tự nhiên hơn. Thông qua thực dưỡng áp dụng trong thực tế đời sống hàng ngày, con người hiểu rõ được cơ thể có khả năng tự chuyển hoá, nếu nó có thể thay đổi từ sức khỏe lành mạnh thành tình trạng bệnh tật thì tự nó cũng có thể thay đổi theo chiều ngược lại. Vấn đề của con người là làm sao để hỗ trợ cho cơ thể tự duy trì hoặc tái tạo lại được tình trạng sức khỏe và làm sao để có thể hạn chế được sự chuyển hoá không mong muốn từ sức khỏe thành bệnh tật mà không phải dùng các phương thuốc phức tạp, quá tốn kém hay lệ thuộc vào những viên thuốc “thần” mãi không thể dứt bỏ được. Thực dưỡng trong trường hợp này sẽ là phương cách tốt hơn cả, vì thực dưỡng giúp thấu rõ chỉ có một cơ thể quân bình bền mới tạo dựng được một sức khỏe lành mạnh, kháng lại được hầu hết các tác nhân gây bệnh từ bên ngoài, xem bệnh tật chỉ là mức độ cảnh báo cần thiết của sự mất quân bình của cơ thể. Do đó, khi cơ thể tái lập lại quân bình thì cũng chính là lúc bệnh tật tự chuyển hoá thành sức khỏe lành mạnh.
2. Khi con người có bệnh thì rất cần chữa trị ngay bằng bất kỳ phương thức hữu hiệu nào miễn là hợp lý và không gây ra phản ứng phụ quá đáng. Việc chữa trị sẽ được thực hiện bằng nhiều phương thức khác nhau tùy thuộc vào nhiều yếu tố bệnh trạng khác nhau. Và nói chung thì các phương thức này đều góp phần không nhỏ trong việc giúp con người tránh được đau khổ do bệnh tật gây ra. Việc chữa trị “con bệnh” từ

xưa tới nay vẫn là một việc làm đầy khó khăn, gây ra gánh nặng to lớn chẳng những cho cá nhân, gia đình, toàn thể xã hội mà ngày nay còn là nỗi lo âu của toàn thể nhân loại. Thế nhưng thông qua tình trạng bệnh tật và chữa trị này mà quán triệt được việc chữa trị “con người” thì còn là một việc làm tràn đầy khó khăn hơn gấp cả trăm ngàn lần so với việc chữa “con bệnh” vậy.

Cốt tuỷ chủ yếu của thực dưỡng chính là điểm trọng tâm này: con người khi có bệnh thì dù chữa trị theo phương thức hiện hữu nào thì sau cùng một phần đa số người bệnh cũng vẫn có thể được giảm chế hoặc hết hẳn được sự đau khổ gây ra do bệnh tật. Thế nhưng từ bệnh tật và sự chữa trị ấy, các y sư và người được lành bệnh sau khi được chữa trị, đã rút ra được những bài học sâu sắc tận gốc rễ như thế nào? Nguyên nhân chủ yếu của bệnh tật từ đâu và do đâu mà bệnh đã được chữa lành hoặc không thể chữa lành? Làm thế nào để có thể phòng hữu hiệu được hầu hết mọi bệnh từ xa mà không phải dùng đến những phương thuốc quá tốn kém hoặc quá phức tạp để thực hiện. Khi đã chữa lành thì làm thế nào để không để lại tác dụng phụ tai hại khác, hoặc làm thế nào để người bệnh không dễ bị lại chứng bệnh vừa được chữa trị xong? Chữa bệnh đã là khó nhưng con người phải thay đổi đời sống như thế nào để làm chủ được sức khoẻ của mình một cách đầy tự tin?...vv...và...vv... Dĩ nhiên, các nền y khoa hiện hữu dù cổ hay kim, dù đông hay tây, cũng đều có đầy đủ những câu trả lời tương đối cho những câu hỏi đại loại như vậy thế nhưng vấn đề đặt ra cho những nhà bác học y sư hiện tại và tương lai là:

- Những câu trả lời hiện hữu như vậy đã thực sự là hoàn hảo chưa hay chỉ là những giả thuyết chưa đáng tự tin và có thể sẽ thay đổi hoàn toàn trái ngược trong tương lai không xa?
- Làm thế nào để có thể xây dựng được một nền y khoa tương đối hoàn hảo, chữa trị nhưng không để lại tác hại phụ quá mức; sử dụng thuốc men chữa trị bệnh nhưng không để bệnh nhân lại bị lệ thuộc quá nhiều, quá sâu và quá lâu vào chính những viên thuốc ấy? **Làm thế nào để có thể tận dụng được khả năng tự chữa lành của chính cơ thể thay vì dùng thuốc để thay thế cơ thể chữa trị?** Làm thế nào để nền y khoa ấy chỉ còn đóng vai cố vấn và hỗ trợ thay vì phải giải quyết toàn thể mọi vấn đề liên hệ đến y tế của toàn bộ xã hội? Làm thế nào để có thể ứng dụng được toàn bộ các kinh nghiệm lâm sàng của người xưa, các phương thức chữa trị khác nhau nhưng nằm trong một hệ thống y lý tổng hợp nhất quán? Nhưng quan trọng hơn cả vẫn là để con người có thể ứng dụng được thành quả của y học, thay đổi cuộc sống để tự mình có thể làm chủ được sức khoẻ trong sự hiểu biết và tự mình có thể

chuyển hoá được cho mình từ tình trạng bệnh tật sang sức khoẻ lành mạnh một cách đơn giản và khi thật sự cần thiết mới nhờ đến sự giúp đỡ của các y sư mà thôi!

- Khi nhân sinh quan thay đổi, khi hiểu biết đủ sâu và niềm tin đủ mạnh để rõ rằng **bệnh tật không phải chỉ gây ra đau khổ mà còn là một dấu hiệu cảnh báo tốt lành giúp cho con người thay đổi kịp lúc?** Để con người cần biết rằng sự sống hoà hợp với thời khí, môi trường xung quanh, đất đai là cần thiết để có được một sức khoẻ lành mạnh? Để con người hiểu rằng tất cả mọi yếu tố nội tại và xung quanh như thần chí, sinh hoạt, dinh dưỡng, thời khí, bẩm sinh, môi trường sống, thể trạng, ...đều ảnh hưởng đến sự duy trì và tái lập lại sức khoẻ lành mạnh?
- Thực dưỡng giúp hiểu rõ được, giải quyết được và ứng dụng được trong thực tế đời sống hàng ngày tất cả những vấn đề nêu trên. Tận dụng được khả năng tối ưu vốn sẵn có của cơ thể, sự hoà hợp được với tất cả mọi yếu tố nội thân và môi trường xung quanh, sử dụng hợp lý và thuận lợi tất cả các phương thức y khoa hiện hữu, đông, tây, kim, cổ, phương dược, ngoại khoa ...khi cần thiết. Ứng dụng nhưng không bị tác dụng phụ tai hại nào khác, và điều trọng yếu hơn cả là giúp thay đổi nhân sinh quan và cách sống sao cho mọi người đều tự mình có thể làm chủ sức khoẻ của mình và tránh trở thành gánh nặng cho chính mình, gia đình và toàn thể xã hội khi chưa thực sự cần thiết.

3. **Thực dưỡng không phải là một phương thức chữa trị bệnh trực tiếp như những phương thức chữa bệnh hiện hữu khác như tây y, đông y, thuốc nam, châm cứu...** nhưng những nguyên tắc thực dưỡng là giúp cơ thể duy trì và tái lập lại thể quân bình vốn sẵn có để từ đó cơ thể tự chuyển hoá tình trạng bệnh tật thành sức khoẻ lành mạnh. Thực dưỡng còn phải cần đến sự hỗ trợ của những phương thức chữa trị trực tiếp nêu trên khi sự tái lập lại quân bình đã trở nên khó khăn hoặc đã vượt qua giới hạn khả năng hồi phục của cơ thể.
4. Như vậy, thực dưỡng tạo điều kiện cho cơ thể tự chuyển hoá hay tự chữa trị bệnh tật là một nền tảng rất quan trọng cần được mọi người cùng thấu triệt để tự mình xây dựng và giữ gìn sức khoẻ cho chính mình. Đồng thời góp phần giảm bớt gánh nặng của toàn thể xã hội về phương diện y tế nói chung.
5. Con người với tất cả sự thông minh vốn có của mình đã tìm ra đủ mọi cách để có thể giải quyết được đa số các bệnh tật gây ra do tình trạng mất quân bình của cơ thể bằng cách thay thế cơ thể tái lập quân bình qua thuốc men, phẫu thuật, xạ trị, hóa trị, dùng tia phóng xạ... một mặt đã có thể giới hạn hoặc chữa dứt hẳn

những bệnh tật hiện đang gây đau khổ cho cơ thể trước mắt. Nhưng mặt khác thì cũng đã để lại những phản ứng phụ đáng lo và rất cần thiết phải khắc phục.

6. Tuy nhiên điều đáng quan tâm hơn cả ở đây vẫn là **đã không tận dụng được khả năng tự điều chỉnh tối ưu vốn sẵn có của cơ thể để tránh bị đi lạc hướng** và hao tổn quá nhiều về nhân lực vật lực, và thời gian trong việc xây dựng được nền tảng y lý hoàn hảo đích thực mang lại lợi ích cơ bản cho tất cả mọi người. Thực dưỡng trái lại, vừa có thể áp dụng được nền y khoa hiện đại để giải quyết những tình trạng vượt quá khả năng tái lập của cơ thể, vừa có thể xây dựng được một chiến lược lâu dài giải quyết sâu rộng được tận gốc rễ tình trạng bệnh tật của con người mà không để lại hậu quả phụ; vừa có thể mang lại niềm tin vững chắc cho con người khi đương đầu với bệnh tật, vừa có thể đánh giá bệnh tật như những cảnh báo cần thiết cho mức độ mất quân bình của cơ thể để kịp thời sửa chữa trước khi vượt quá giới hạn có thể; vừa có thể sử dụng hoà hợp được tất cả phương thức phòng và trị bệnh đông tây, kim cổ, chẳng những trong hiện tại mà còn cả những biện pháp trong tương lai sẽ phát hiện; vừa vẫn có thể tự do tự tại vượt ra ngoài tất cả những sự lệ thuộc quá sâu đậm vào các nhân tố phức tạp khác.
7. Thực dưỡng giúp mọi người tận hưởng được hương vị của món ăn thức uống hàng ngày vừa có thể phòng bệnh từ xa; không tốn kém, có được một đời sống tự do không lệ thuộc quá nhiều vào thuốc men hoặc những tác nhân bên ngoài; tạo điều kiện thuận lợi giúp cơ thể tận dụng được hết khả năng chuyển hóa tối đa lại có thể tạo dựng được một sức khoẻ lành mạnh bền vững để hưởng trọn tuổi đời.
8. Từ đó không có kẻ thù đáng sợ là “bệnh tật” và có thể tự mình làm chủ sức khoẻ của mình một cách tự tin, an vui và tự tại.

Tóm lại, thực dưỡng không phải là một phương thuốc thần để chữa trị bệnh tật mà chỉ giúp nhìn lại chính bản thân con người một cách sâu sắc để có thể tận dụng được khả năng tối ưu sẵn có của cơ thể: khả năng tự chữa bệnh. Thực dưỡng cũng nhấn mạnh đến toàn thể các yếu tố nội thân và môi trường xung quanh tác dụng và ảnh hưởng sâu sắc đến việc duy trì và tái lập sức khoẻ lành mạnh. Và quan trọng hơn cả thực dưỡng sẽ làm thay đổi nhân sinh quan của con người đối với bệnh tật để từ đó sẽ thay đổi cách sống sao cho có thể làm chủ được sức khoẻ của mình một cách tự tin đầy hiểu biết hạn chế tối đa sự trợ giúp của các y sư khi chưa thực sự cần thiết. Áp dụng trong đời sống, thực dưỡng chính là một nghệ thuật thưởng thức món ăn thức uống đơn giản hàng ngày một cách khôn ngoan đầy hiểu biết....

PHẦN II

ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

➤ THỰC DƯỠNG LÀ GÌ?

Thực dưỡng là một nghệ thuật sống vừa có thể tận hưởng được hương vị của món ăn thức uống vừa sử dụng món ăn thức uống như những vị thuốc để giúp cơ thể TỰ điều chỉnh và trở lại tình trạng hoạt động bình thường.

Ngoài ra thực dưỡng còn có khả năng giúp cơ thể TỰ tái lập quân bình, điều chỉnh lại những sự rối loạn hay tổn thương của cơ thể cùng một lúc. Thực dưỡng được dùng đơn độc hoặc phối hợp với các hình thức trị liệu khác.

Khi hiểu thực dưỡng chỉ là một phương pháp chữa trị bệnh tật thì chúng ta đã làm hạ giá trị đích thực của thực dưỡng vì:

1. Thực dưỡng giúp mọi người hiểu rõ tầm quan trọng to lớn của món ăn thức uống và phương cách ăn uống đã rất ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe, bệnh tật và sự điều trị bệnh. Từ đó, con người sẽ biết rằng bệnh tật chính là một phần không thể thiếu trong đời sống: bệnh tật sẽ chỉ là những dấu hiệu CẢNH BÁO về mức độ trầm trọng của sự mất quân bình của cơ thể một phần tạo ra do chính sự lựa chọn món ăn thức uống không đúng đắn của con người. Như thế, sự điều chỉnh lại ăn uống sẽ giúp cơ thể TỰ tái lập được hầu hết các tình trạng mất quân bình của cơ thể.
2. Thực dưỡng không phải là những “viên thuốc thần” kỳ diệu dùng để THAY cơ thể chữa trị những bệnh tật tạo ra do cơ thể đã mất quân bình, mà thực dưỡng chủ yếu giúp cơ thể TỰ thiết lập hoặc TỰ tái lập tình trạng mất quân bình này, nhờ đó mọi hoạt động của cơ thể sẽ tự điều chỉnh lại tình trạng hoạt động bình thường nhờ đó nhiều bệnh tật và triệu chứng sẽ cùng được điều chỉnh cùng một lúc mà không cần đến những phương cách hoặc những loại thuốc đặc trị riêng biệt.
3. Thực dưỡng không phải là những “viên thuốc thần” chỉ dùng khi trị bệnh rồi sẽ ngừng dùng khi bệnh đã chấm dứt. Thực dưỡng chính là một nghệ thuật sống, nghệ thuật ăn uống những thực phẩm có lựa chọn trong đời sống hàng ngày để luôn giúp cho cơ thể duy trì được tình trạng quân bình bền vững.
4. Áp dụng thực dưỡng sẽ giúp cho cơ thể được lành mạnh, tăng cường sức đề kháng và khả năng miễn nhiễm tự nhiên, tạo ra một môi trường “TỰ BẢO VỆ” để hạn chế hầu hết mọi tác nhân gây hại cho cơ thể đến từ bên ngoài

đễ dàng hơn. Từ đó giúp cơ thể phòng bệnh từ xa, không phải lệ thuộc vào những “viên thuốc thần” kèm theo những tác dụng phụ tai hại khác.

5. Thực dưỡng đóng góp vào sự bảo vệ môi trường sống rất tích cực: Với đường lối hướng dẫn con người dùng món ăn thức uống hợp tự nhiên, không quá tinh chế, hoàn toàn phù hợp với quy luật sinh thái và sinh lực của cơ thể. Thực dưỡng giúp cho mọi người hiểu biết về tầm quan trọng của thực phẩm đối với sức khỏe lành mạnh để từ đó việc nuôi trồng, chế biến, bảo quản, phân phối, nhập và xuất khẩu, cùng đường hướng phát triển của thực phẩm và việc chăn nuôi gia súc để cung cấp thịt được sử dụng và đánh giá đúng mức, cân đối, không để hoang phí hay sử dụng không đúng mức để góp phần vào việc bảo vệ môi trường chung.

6. Hiện nay hàng nghìn triệu chứng và bệnh tật đã được thống kê và hàng chục nghìn loại thuốc đặc trị cũng đã được chế tạo ra. Bệnh viện được xây dựng khắp nơi, hàng triệu bác sĩ và chuyên gia cũng đã được đào tạo hàng năm để đối phó với bệnh tật của con người. Cuộc chạy đua giữa bệnh tật và trị liệu vẫn bất phân thắng bại, nhưng càng ngày ngân sách y tế của các nước đang phát triển càng gia tăng đến mức độ báo động. Bệnh viện không thể đáp ứng được với số bệnh nhân càng ngày càng gia tăng, bác sĩ, chuyên gia dù được đào tạo ở mức độ rất cao nhưng vẫn thiếu... Những dấu hiệu khả quan về y tế cũng không mấy gì là lạc quan và con người cũng vẫn phải tiếp tục cuộc chiến chống lại bệnh tật một cách đầy gian nan và mệt mỏi. Thực dưỡng chính là giải pháp quan trọng có thể đóng góp vào sự giải quyết được hầu hết những khó khăn này và thực dưỡng cũng tích cực xây dựng cho một nền y học nhân bản mới, trong đó thỏa mãn được 7 yếu tố quan trọng mà nền y học này cần phải hội đủ. Đó là:

- Giúp cơ thể TỰ điều chỉnh thay vì THAY cơ thể để điều chỉnh sự mất quân bình có điều kiện đính kèm.
- Giúp cơ thể TỰ tạo ra một môi trường lành mạnh, tăng cường sức đề kháng và khả năng miễn nhiễm vốn sẵn có để PHÒNG BỆNH từ xa.
- Tất cả mọi người không phân biệt địa phương, vùng miền, giàu nghèo, sang hèn...đều có thể áp dụng được một cách thuận lợi.
- Giúp cơ thể không phải lệ thuộc vào những “viên thuốc thần” nào đó chỉ đặc trị một loại bệnh hay chứng riêng biệt kèm theo những tác dụng phụ tai hại.
- Bệnh tật được đối xử như là những dấu hiệu cảnh báo cần thiết về mức độ trầm trọng của sự mất quân bình của cơ thể.
- Cơ thể được xem là một tổng thể thống nhất và mọi bệnh chứng đều có thể được điều chỉnh cùng một lúc.

- Sự mất quân bình của cơ thể tạo ra các loại chứng bệnh khác nhau thì sự tái lập quân bình chính là giải pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề này.

7. Thực dưỡng giúp cơ thể tự tái lập được quân bình để có thể điều chỉnh được nhiều chứng bệnh trong cơ thể cùng một lúc mà không kèm theo các tác dụng phụ tai hại nào khác. Sau khi tái lập lại được quân bình rồi thì cơ thể cũng đồng thời khoẻ mạnh cùng phục hồi một lúc với bệnh tật lui dần chứ không phải đòi hỏi một thời gian sau đó.

7 NGUYÊN TẮC CĂN BẢN CỦA THỰC DƯỠNG

Thực dưỡng xây dựng trên 7 bước căn bản như sau:

I. PHÂN LOẠI VÀ LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Dựa trên hai tiêu chuẩn cơ bản

- Những loại thực phẩm ưu tiên ăn nhiều hơn là những thực phẩm dễ giúp cho cơ thể được quân bình hơn những thực phẩm khác; (tham khảo ăn uống lành mạnh theo hình kim tự tháp).
- Ưu tiên lựa chọn những loại thực phẩm phù hợp với thể trạng cơ thể, mùa và thời tiết hiện tại địa phương nơi đang ở.

- **THỰC PHẨM CHÍNH CHỦ YẾU DÙNG HÀNG NGÀY LÀ:**

- Cốc loại lứt** (các loại hạt chưa xay trắng hoặc tinh chế), như gạo lứt (Brown Rice), gạo mì lứt (Wheat), bắp (Corn), Kê (Millet), hắc mạch (Rye), yến mạch (Oats), đại mạch (Barley), kiều mạch (Buckwheat).
- Muối biển** (không tinh chế), mè còn vỏ (trắng hoặc đen).

- **THỰC PHẨM PHỤ DÙNG KÈM THEO VỚI THỰC PHẨM CHÍNH:**

- Các loại rau củ như:**

- ❖ Các loại rau xanh: xà lách xoong, rau má, rau muống, rau đắng, rau cần tây, rau diếp quăn.
- ❖ Các loại rau trái tròn hay dạng búp như bầu, bí đỏ.
- ❖ Các loại củ như cà rốt, su hào, củ dền tím, khoai màu, sắn dây, củ sen.
- ❖ Các loại cải như cải bẹ xanh, cải bẹ trắng, cải tần ô, cải bắp, cải nụ (brussels sprouts), cải bắp thảo, cải nôi.
- ❖ Các loại rễ như diếp đắng, rễ bồ công anh, rễ ngưu bàng, rễ salsify.

- ❖ Các loại lá như lá cà rốt, lá củ cải đường, lá bồ công anh, lá su hào, lá hành, hẹ, tỏi.
- ❖ Các loại đậu như đậu cô ve, đậu bắp, đậu ván, đậu hoa lan...
- ❖ Về các loại rau củ hạn chế sử dụng: CÀ, MĂNG, NẤM, GIÁ, DƯA CHUA.

2. Các loại hạt đậu như:

- ❖ Mè còn vỏ (trắng hoặc đen), đậu cô ve, đậu bắp, đậu ván, đậu hoa lan, đậu đỏ, đậu đen, đậu bo (black-eyed peas), đậu nành.

3. Các loại rong biển như:

- ❖ Rau câu (gracilaria sp), trong mơ (herba sargassi), rong hijiki (hizikia fusiforme), mứt biển (porphyra), rong Ái Nhĩ Lan (chondrus crispus)...

4. Kẹo, bánh trái, nước uống thiên nhiên không chế biến hóa học như:

- ❖ Trái cây khô, mứt không ướp đường như chà là, hồng, táo.
- ❖ Các loại kẹo ngọt thiên nhiên như mạch nha.
- ❖ Các loại hạt như hạt quì (hương dương), hạt bí, hạt điều, hạt đậu phộng.
- ❖ Các loại nước uống thiên nhiên như nước suối, nước rau má, nước trái cây tươi (nhưng hạn chế dùng nước dừa tươi hay dừa khô).

5. Riêng đối với người đã bị bệnh sẵn rồi thì sự kiêng cử cần phải áp dụng kỹ lưỡng hơn chỉ dùng có lựa chọn với mức độ hạn chế một số ít thực phẩm gốc động vật như cá nhỏ con, cá thịt trắng, thịt gà, vịt và chỉ dùng thỉnh thoảng mà thôi.

- **TẠM NGỪNG DÙNG** Mọi thức uống có đường và hóa chất nhân tạo, dùng quá nhiều café, trà tàu, rượu, nước đá hoặc các thức uống ướp lạnh, chẳng hạn như:
 - a) Tạm thời giới hạn dùng những thực phẩm được dùng dành cho người quân bình trong một thời gian nhất định khi thực hành thực dưỡng, chẳng hạn như những thực phẩm kiêng cử có nguồn gốc động vật, trái cây, nước dừa tươi, cá, măng.
 - b) Hạn chế tối đa những thực phẩm không phù hợp với bệnh trạng cơ thể như khi cảm tuyệt đối không được dùng nước dừa tươi; bệnh phổi tuyệt đối không dùng cà, măng, nấm; bệnh ung thư không dùng thực phẩm từ động vật hoặc trái cây...

7 ĐIỂM ƯU TIÊN KHI LỰA CHỌN THỰC PHẨM

1. Ưu tiên dùng cốc loại, rau củ, trái cây ĐÚNG MÙA.
2. Ưu tiên dùng cốc loại, rau củ, trái cây TRONG VÙNG KHÍ HẬU MÌNH ĐANG Ở.
3. Ưu tiên dùng cốc loại, rau củ, trái cây THIÊN NHIÊN, không trồng trọt chế biến, bảo quản, tẩm ướp hóa học (nếu có thể lựa chọn được).
4. Ưu tiên dùng cốc loại, rau củ trái cây với số lượng vừa phải, thích hợp, không thái quá vì “lượng có thể hại phẩm”.
5. Ưu tiên dùng NGUYÊN VẬT thực phẩm (ăn cả vỏ, rễ, thân, lá) nếu có thể được.
6. Ưu tiên dùng CỐC LOẠI LÚT và RAU CỦ làm THỨC ĂN CHÍNH HÀNG NGÀY.
7. Ưu tiên dùng thực phẩm PHÙ HỢP với tình trạng thể chất, sinh hoạt, nhu cầu thực sự cơ thể từng cá nhân.

7 ĐIỂM NÊN TRÁNH

1. KHÔNG NÊN chỉ dùng thường xuyên một loại rau củ hoặc trái cây trong một thời gian dài.
2. KHÔNG NÊN chỉ lựa chọn các thức ăn “dương tính” hoặc “quá dương” nhưng không thích hợp với tình trạng thể chất của cơ thể.
3. KHÔNG NÊN thay đổi chế độ ăn uống một cách quá đột ngột và thất thường (trừ trường hợp bệnh nặng).
4. KHÔNG NÊN dùng quá nhiều muối, nhiều đường, nhiều bơ hoặc dầu mỡ.
5. KHÔNG NÊN chỉ ăn uống theo thói quen, tập quán và khẩu vị.
6. KHÔNG NÊN áp dụng thực dưỡng một cách cực đoan, thiếu linh động.
7. KHÔNG NÊN đợi đến tình trạng quá suy kiệt mới áp dụng thực dưỡng.

II. KIỂM SOÁT SỨC KHOẺ HÀNG NGÀY

Khi áp dụng thực dưỡng, sự cải thiện sức khỏe thường đi đôi với sự tái lập lại từ từ sự quân bình của cơ thể và chúng ta có thể theo 7 tiêu chuẩn sau đây để biết cơ thể đã tái lập lại được quân bình hay chưa, các tiêu chuẩn được xếp theo thứ tự từ dễ tái lập quân bình (tiêu chuẩn 1) đến khó tái lập quân bình hơn (tiêu chuẩn 7):

1. Ăn ngon.
2. Ngủ ngon.

3. Tiêu hóa tốt.
4. Không dễ bị ngoại cảm hay dễ bị dị ứng với thời tiết, thực phẩm.
5. Không dễ bị rối loạn về chức năng như nhức đầu, sổ mũi, cảm cúm.
6. Không dễ bị rối loạn về cảm xúc như dễ nổi nóng, dễ gây gỗ, dễ tranh cãi.
7. Không dễ bị rối loạn về thần kinh như bi quan, chán đời, trầm cảm, sa sút tinh thần, dễ đi đến tự tử chỉ vì một chuyện nhỏ không thuận ư.

III. TRÁNH SỰ HIỂU LẦM

1. Xem thực dưỡng chỉ là một phương pháp trị bệnh nên sau khi đã lành bệnh rồi thì lại ăn uống trở lại như thói quen cũ trước đây.
2. Thường lựa chọn những thực phẩm thiên về dương để cố gắng “ép” cơ thể “sớm dương hóa nhanh chóng” thay vì chủ yếu là lựa chọn thực phẩm phù hợp và giúp cơ thể dễ tái lập quân bình tốt hơn.
3. Dùng quá nhiều muối, xào rau củ quá mặn để dương hóa cơ thể, nhưng như thế lại phải uống nước nhiều hay phải ăn thêm trái cây để cân bằng lại, rốt cục các cơ quan bị trương nở ra và thường là có hại nhiều hơn.
4. Hiểu lầm rằng “Uống càng ít nước càng tốt” khiến cho cơ thể bị thiếu nước gây truy mạch hoặc huyết áp hạ quá thấp.
5. Dùng những thực phẩm tuy có phẩm chất tốt nhưng với một lượng quá nhiều trong một thời gian dài nên dễ bị phản tác dụng. Vì thế cần dùng thực phẩm dù tốt nhưng vừa phải để cơ thể có thể chấp nhận được là một điều cần quan tâm vậy.
6. Không chỉ sử dụng thực dưỡng mà cần quan tâm đến việc phối hợp với các phương cách trị liệu khác như vận động cơ thể, hoà hợp với môi trường sống, duy trì thần chí ổn định.... để cùng giúp cơ thể tái lập quân bình.
7. Sự áp dụng thực dưỡng một cách cực đoan hoặc thay đổi ăn uống một cách quá nhanh chóng và đột xuất sẽ không thể giúp cơ thể tái lập lại quân bình nhanh hơn, trái lại còn có thể dễ dàng đưa đến tình trạng nguy hiểm đến tính mạng hoặc kết quả không như ý.

IV. ĐIỀU KIỆN ÁP DỤNG THỰC DƯỠNG

Để việc áp dụng thực dưỡng được kết quả thuận ý và tránh những sai lầm hoặc tai hại đáng tiếc ngoài ý muốn thì việc áp dụng thực dưỡng cần chú trọng đến những điểm sau đây:

1. **Phải tìm hiểu và nắm vững lý thuyết thật rõ ràng** để áp dụng cho chính xác mà không gây ra hậu quả nghiêm trọng bằng cách tham khảo sách báo dưỡng sinh (Macrobiotic) và tìm hiểu, học hỏi với những người thực hành và đã từng có kinh nghiệm trong việc hướng dẫn thực dưỡng cho nhiều người trong nhiều năm.
2. **Phải áp dụng thực dưỡng một cách không quá cực đoan** như chỉ dùng thuần cốc loại lứt hoặc chỉ dùng gạo lứt muối mè thôi trong thời gian dài hoặc uống quá ít nước, dùng nhiều muối mè để có thể “dương hóa” cơ thể nhanh chóng, hoặc chỉ chọn loại thực phẩm “dương”, “quá dương”, dùng quá nhiều dầu trong chiên xào, hoặc dùng quá nhiều rong biển hằng ngày...
3. **Phải áp dụng thực dưỡng một cách linh động sáng tạo, không máy móc:** không nên tự ấn định thời gian lâu hay mau để thực hiện thực dưỡng, không nên chỉ dùng thường một loại thực phẩm (trừ gạo lứt) trong một thời gian dài, nên học cách nấu nướng cho dễ ăn, không bị ngán để phải bỏ dở giữa chừng...
4. **Phải áp dụng thực dưỡng một cách từ từ, có thời gian chuyển tiếp** để không gây những phản ứng bất lợi cho cơ thể về tâm lý cũng như sinh lý (trừ trường hợp bị bệnh nặng) hoặc thay đổi ăn uống một cách quá nhanh chóng và đột xuất như “kiêng cử tuyệt đối” rồi sau đó khi “không thể chịu đựng được” thì “ăn uống bất kể” để “giải tỏa cơn thèm”, dễ dàng đưa đến tình trạng nguy hiểm đến tính mạng vì có thể không thể tích nghi với sự thay đổi quá đột và thái quá.
5. **Phải kiên trì và quyết tâm** khi áp dụng thực dưỡng cần một thời gian dài mới thích nghi dần dần với món ăn thực dưỡng, vị giác cần có thời gian để thưởng thức vị ngon của thức ăn, có thể cũng cần có thời gian nhất định để điều chỉnh lại sự mất cân bằng gây ra do sự ăn uống thái quá trước đây, cũng như cần có lòng kiên nhẫn và thiện chí tích cực để không còn “thèm thuồng” và thay đổi tận gốc cách ăn uống theo thói quen, vị giác.
6. **Phải tự theo dõi và kiểm soát sức khỏe hằng ngày thường xuyên** để biết rằng sức khỏe đang được cải thiện hoặc khám phá ra được sự sai lầm khi áp dụng, nêu có, để kịp thời điều chỉnh ngay trước khi quá trễ. Hơn nữa sự theo dõi và kiểm soát thường xuyên sẽ làm cho chúng ta cảm thấy càng tin tưởng và phấn khởi khi thấy tình trạng sức khỏe càng ngày càng được cải thiện hơn.
7. **Phải biết phối hợp các nhân tố tác dụng đến sức khỏe khác như thần chí** (sự tin tưởng và hiểu biết vào khả năng tự điều chỉnh của cơ thể, sự bình an của tâm hồn) sinh hoạt (tập thể dục thường xuyên, tắm biển, thở hít không khí trong lành ở vùng biển hoặc vùng núi, bơi lội, đi bộ, đạp xe đạp, mọi hoạt động của

cơ thể phải hài hòa, cân phân, không thái quá hoặc bất cập, tình dục có giới hạn và tôn trọng những điều cấm kỵ, không thức khuya thái quá trong thời gian dài.

Khi cần thiết vẫn phải phối hợp với các phương pháp y khoa trị liệu hiện đại như tây y, đông y, châm cứu, tâm lý, và vật lý trị liệu.

V. NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG CẦN CHÚ Ý

Cần chú ý 7 nguyên tắc thực dưỡng quan trọng sau đây:

1. ĂN khi cảm thấy đói và ăn vừa đủ no.
2. UỐNG khi cảm thấy khát và uống vừa đủ khát.
3. ĂN UỐNG phải phù hợp với quy luật sinh lý của cơ thể, tình trạng thể chất, tuổi tác, phái tính, hoạt động, nhu cầu riêng của từng người và thích hợp với môi trường sống (địa lý và khí hậu). Ngoài ra, Ăn uống phải điều hòa, có chừng mực, không thái quá hoặc bất cập, không thay đổi thất thường, không dùng quá liều lượng, không kiêng cử một cách quá cực đoan.
4. NHAU KỸ thực phẩm để dễ hấp thu, tiêu hóa và biến dưỡng.
5. KIÊNG CỬ những món ăn thức uống có tác hại đối với cơ thể hoặc không phù hợp với quy luật sinh lý của cơ thể từng người.
6. SINH HOẠT phải cẩn thận, phù hợp với thể chất, hoạt động, tuổi tác, phái tính của từng người.
7. TINH THẦN phải điềm đạm hư vô, không để tâm lý xúc động thái quá thay đổi thất thường hoặc không ổn định thường xuyên.

VI. PHỐI HỢP VỚI NHỮNG PHƯƠNG CÁCH TRỊ LIỆU KHÁC

Trước đây khi mà thực phẩm chưa bị ô nhiễm, chế biến phức tạp và thực dưỡng trong đời sống hàng ngày còn được coi trọng, ngài Hải Thượng Lãn Ông đã hướng dẫn về thuật dưỡng sinh qua 2 câu thơ sau:

BẾ TINH, DƯỠNG KHÍ, TỒN THẦN,

THANH TÂM, QUẢ DỤC, THỦ CHÂN, LUYỆN HÌNH

Và mọi người vào thời đại của ngài mà theo thuật dưỡng sinh như vậy chắc hẳn sẽ dễ dàng đạt được một sức khỏe lành mạnh. Nhưng ngày nay thì thực dưỡng lại còn phải đóng một vai trò rất quan trọng trong đời sống con người nữa cho nên phép dưỡng sinh đời nay cần phải thêm vào nhiều yếu tố khác nữa như kiêng cử, tiết thực, quân bình, cân phân, điều độ, thực dưỡng.

Ngoài thực dưỡng ra còn rất nhiều phương cách trị liệu khác đều có thể hỗ trợ thêm cho cơ thể duy trì hoặc tái lập lại quân bình như: khí công, thái cực quyền, thể dục dưỡng sinh, massage, xông hơi, vật lý trị liệu, yoga, chạy bộ, bơi lội, đạp xe đạp, tập gym, ngoại khoa, phụ khoa...hoặc dùng thuốc men, thực phẩm chế biến thay cơ thể tái lập quân bình như tây y, đông y, thuốc dân tộc, châm cứu, thực phẩm chức năng...Trong nhiều trường hợp sự phối hợp thực dưỡng với các phương pháp đối chứng trị liệu khác rất cần thiết để giúp cho cơ thể không phải chịu đựng thêm nhiều đau đớn hoặc giúp cơ thể tái lập lại quân bình nhanh chóng hơn trước khi ý chí bệnh nhân không còn đủ kiên nhẫn chịu đựng được sự đau đớn hơn nữa. Và đặc biệt hơn cả là trong trường hợp khi cơ thể đã bị suy kiệt nghiêm trọng hoặc tổn thương nặng rồi thì việc phối hợp trị liệu đồng thời với tây y không thể thiếu được.

VII. THỰC DƯỠNG: NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG ĐỂ SỐNG LÀNH MẠNH

Học hỏi, lựa chọn, chế biến, nấu nướng, phối hợp, điều chỉnh và rút tía kinh nghiệm từ thực phẩm chuyển thành những vị thuốc giúp ích cho cơ thể. Từ những món ăn thức uống thành món ăn trị bệnh, từ những thực phẩm giản dị của dân gian dùng hàng ngày thành những món ăn mang lại sức khoẻ trong quảng đại quần chúng và sau cùng thì một mặt vừa có thể tận hưởng hương vị của món ăn thức uống. Mặt khác vừa có thể dùng như vị thuốc hàng ngày để giúp cơ thể tận dụng được khả năng tối ưu của nó tức là khả năng tự duy trì và tự tái lập được sự quân bình bền hay là khả năng tự điều chỉnh mọi sự rối loạn chức năng hay tổn thương thực thể trở lại tình trạng hoạt động bình thường, hoặc nói khác đi là khả năng tự chuyển hoá tình trạng bệnh tật thành sức khoẻ lành mạnh khi cơ thể vẫn còn được khả năng này. Sự chuyển đổi như vậy quả là một nghệ thuật cao đẳng và công trình lớn lao như vậy phải là thành quả của rất nhiều người trong nhiều thế hệ đã qua. Ngày nay chúng ta được thưởng thức những món ăn dân tộc cổ truyền như cà ngâm muối, tương hột, chanh muối, rượu bách nhật, bánh dày, bánh chưng, dưa chua, củ cải muối, đều là những thành quả nghiên cứu của những bậc tiên bối của thế hệ đã qua. Thực dưỡng trong thời đại hiện tại lại được quán triệt như là một nghệ thuật tận hưởng hương vị của món ăn thức uống đồng thời với việc kiến tạo một sức khoẻ lành mạnh, một nghệ thuật thay đổi được tình trạng sức khoẻ đồng thời với việc thay đổi nhân sinh quan về bệnh tật. Và đỉnh điểm mà thực dưỡng giúp tất cả mọi người hướng tới là một nghệ thuật làm chủ được sức khoẻ đồng thời với việc thay đổi được cả bản thân và đời sống.

Thực dưỡng dù chỉ là một nghệ thuật ăn uống nhưng chủ yếu vẫn là giúp cơ thể tận dụng khả năng tự duy trì và tái tạo tình trạng quân bình bền của nó cho nên ngoài yếu tố thực phẩm ra, cơ thể muốn phát huy được tối ưu khả năng sẵn có thì cơ thể rất cần đến những hỗ trợ thiết yếu khác như về nội thân thì thần chí ổn định, sinh hoạt điều

hòa và cân phân, thân thể cần bảo dưỡng tối thiểu theo phép dưỡng sinh như ngài Hải Thượng Lãn Ông đã hướng dẫn, về môi trường sống thì cần sống phù hợp với thời khí và quy luật tự nhiên...có như vậy thì cơ thể mới dễ hội đủ điều kiện để phát huy được hết khả năng của nó trong việc duy trì, phát triển hay tái lập lại thể quân bình bền. Như thế, áp dụng thực dưỡng chính là một nghệ thuật sống lành mạnh vậy.

PHẦN III

ỨNG DỤNG VÀO NHÓM BỆNH VÀ BỆNH ĐIỂN HÌNH

NHÓM TÌ, VỊ VÀ HỆ TIÊU HÓA

Bệnh tiêu biểu trong nhóm này là: **BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

I. PHÂN LOẠI THEO TRIỆU CHỨNG

Có hai loại bệnh tiểu đường chủ yếu: Bệnh tiểu đường tùy thuộc Insulin và không tùy thuộc Insulin.

A. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TÙY THUỘC INSULIN

1. NGUYÊN NHÂN

Theo khoa học hiện đại

Bệnh tiểu đường tùy thuộc Insulin là một bệnh mãn tính do rối loạn chức năng chuyển hoá ở tụy tạng (lá lách), tụy không còn sản sinh đủ lượng Insulin trong quá trình xử lý tinh bột, mỡ và chất đạm (protein).

Thường bệnh có thể bắt đầu từ tuổi 30, nhưng cũng có khi xảy ra ở các độ tuổi sớm hơn ngay ở tuổi thiếu niên. Triệu chứng của bệnh gồm: mệt nhọc, tiêu khát, tiểu quá nhiều hoặc tiểu thường xuyên, có lẫn đường trong nước tiểu, ăn bao nhiêu cũng cảm thấy đói, sụt cân mặc dù ăn rất nhiều, đặc biệt có dấu hiệu nhiễm độc ở đường tiểu, ở âm đạo, ở da hoặc ở miệng và mắt mờ dần ở giai đoạn bệnh tiến triển dần.

Dù biết một nguyên nhân là do không đủ lượng Insulin nhưng tại sao tụy lại rối loạn thì hoàn toàn không rõ. Việc điều trị thông thường hiện nay là bằng cách tiêm Insulin và kiêng đôi thức ăn. Việc này có thể kiểm soát triệu chứng của tiến trình bệnh, nhưng không chữa được nguyên nhân chính sâu xa.

Theo quan niệm Thực dưỡng

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh tiểu đường là do ăn lâu dài và quá nhiều loại thức ăn tinh bột già trắng, tinh chế và dùng quá nhiều thức ăn béo mỡ, dầu.

Tinh bột gạo trắng tinh chế hoàn toàn khác với loại tinh bột thô như là những ngũ cốc lứt thô chưa qua chế biến. Loại tinh bột gạo không còn chất cám mất hết cả vitamin, khoáng chất, chất xơ này làm rối loạn đường huyết là làm suy yếu tụy tạng, tụy tạng không còn sản sinh Insulin được nữa.

Còn tiêu thụ quá nhiều chất béo thì kết quả dòng máu dư thừa chất béo và trường hợp này có thể có đủ Insulin nhưng chất đường bị bao bọc bởi chất béo không thể nào thấm qua màng tế bào và mạch máu để nuôi dưỡng kết quả là trong máu thì thừa glucose và trong tế bào thì mức hấp thu glucose lại thiếu.

2. THỨC ĂN UỐNG CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TÙY THUỘC INSULIN

- a) Thức ăn chính:** Cơm gạo lứt, cơm lứt trộn kê, cơm lứt trộn xich tiểu đậu ăn với muối mè, mỗi chén cơm ăn từ 1 đến 2 muỗng muối mè (tỷ lệ 15 mè 1 muối biển). Nhai thật nhỏ thành nước rồi mới nuốt.
- b) Thức ăn phụ:** Rau củ xào khô (Tekka), củ hành xào miso, súp tóc tiên (Hiziki) cá chép, súp cá cơm hầm, cá cơm kho rim, cháo như xich tiểu đậu + phở tai + bí rợ (bí ngô), súp cà rốt + ngưu bàng, dưa cải dầm miso. Nên dùng thêm rong wakame, rong phở tai, củ hành, hành ta, củ cải khô muối.
- c) Thức uống:** Trà gạo lứt rang, trà gạo + trà già 3 năm, trà 3 năm (bancha), trà phở tai (Kombu), Trà Mu (cũng tốt cho dạ dày và cảm lạnh) tuy nhiên chỉ dùng trà Mu khi cơ thể thường xuyên thấy lạnh và nhất là khi đi cầu phân bị nhão). Khi dùng trà Mu phải tăng dần lượng từ ít đến nhiều, từ ½ gói cho đến 1 gói trong một ngày.
- d) Thức ăn tạm thời nên tránh trong thời gian bị bệnh:** Trong giai đoạn đầu chữa bệnh, tránh tất cả thức ăn động vật, nhất là loại có thịt màu đỏ, (ngoại trừ cá chép, cá cơm, cá bóng đậm, tép riu, tép muối), tránh ăn hải sản, các chế phẩm từ sữa, kem lạnh, các thức ăn và uống có đường, các loại trái cây, giấm, gia vị cay nóng như ớt, tiêu, cà chua, khoai tây, các loại cà, dưa, nấm. Cần lưu ý hết sức là giảm ăn dù là giảm nuôi sẽ làm tình trạng bệnh nặng thêm.

B) BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG TÙY THUỘC INSULIN

1. TRIỆU CHỨNG

Bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insuline cũng tương tự như triệu chứng của bệnh tiểu đường tùy thuộc Insuline, sự khác nhau chủ yếu là thường xuất hiện khi đã có tuổi, ở những người béo thừa cân và đôi khi không cần đến việc tiêm Insulin.

2. NGUYÊN NHÂN

Theo quan điểm thực dưỡng

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh là do ăn quá nhiều chất béo, thức ăn chiên, xào đó cũng là nguyên nhân gây thừa cân, béo phì. Nếu chúng ta ăn quá nhiều loại ngũ cốc già trắng, tinh bột trắng tinh chế thì chỉ cần có ăn thêm hơi nhiều chất béo đôi chút là đủ để dễ mắc bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin này rồi.

Đối với bệnh loại này, chúng ta cần theo các hướng dẫn sau đây trong vòng một tháng rồi sau đó ăn rộng ra theo nguyên tắc thực dưỡng chủ yếu trình bày ở phần I.

Việc cần thiết hơn cả là giảm cân, thay đổi cách sống, luyện tập thể dục tùy theo tình trạng cơ thể. Phải kiểm soát được cân nặng của cơ thể là mấu chốt làm nhẹ bệnh

3. THỨC ĂN UỐNG CÓ LỢI CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG TÙY THUỘC INSULIN

1. **Thức ăn chính:** Cơm gạo lứt, cơm gạo lứt + xích tiểu đậu (tỷ lệ đậu 1 gạo 5), mì lứt. Nhai thật nhỏ thành nước rồi mới nuốt.
2. **Thức ăn phụ:** Đối với bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin nhớ dùng ít muối, ít mặn hơn bình thường trong bữa ăn (ăn hơi nhạt).
 - Súp cà rốt + ngưu bàng (nấu trong 35 phút).
 - Cháo hồ xích tiểu đậu + phổ tai (kombu)+ bí rợ (bí ngô).
 - Cá chép chưng, súp cá chép (ăn lượng tăng từ từ, từ ít đến nhiều tùy tình trạng lao động hàng ngày)
 - Gỏi ép dưa leo (dưa chuột). Mỗi tuần ăn 1 lần.
 - Cà tím xào nấu với tương đặc (Miso). Mỗi tuần ăn 1 lần.
 - Trong các rau đậu ăn theo thức ăn cơ bản ở phần 1, nên chú ý ăn thêm củ cải trắng, bí đao, bí đồng, đậu hũ (làm bằng rĩ muối hột).
3. **Thức uống:**
 - Nước súp rau củ, trà già 3 năm (bancha), trà gạo lứt + trà già, cà phê ngũ cốc. Khát thì uống từng ngụm.
 - Nước cháo gạo + nấm sồi: tốt cho bệnh tiểu đường, gây đi tiểu cho bệnh thận yếu.

Cách làm: Nấu chung ½ chén gạo lứt với 2 tai nấm sồi + 5 chén nước nấu chung trong 1,5 giờ cho cạn còn 3 chén, lọc rây lưới mịn và uống nóng mỗi lần ½ chén.

II. THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

KIÊNG ĂN TRONG TRƯỜNG HỢP BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ ĐIỂM QUAN TRỌNG HƠN CẢ TRONG VIỆC GIÚP CƠ THỂ DỄ DÀNG VÀ NHANH CHÓNG TÁI LẬP LẠI THỂ QUÂN BÌNH ĐÃ MẤT ĐANG CÓ KHUYNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN TỆ HẠI NGOÀI TẮM KIỂM SOÁT.

Trong giai đoạn đầu tránh ăn tất cả thực phẩm động vật (ngoài trừ cá chép), hải sản, chế phẩm từ sữa (kể cả kem lạnh), trứng, nước súp thịt, rượu, thức ăn ngọt có đường, nước ngọt, giấm (dù là giấm nuôi), trà đen, cà phê.

III. MÓN ĂN THỨC UỐNG GIÚP CƠ THỂ MAU LẬP LẠI QUÂN BÌNH CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

A. CHO CẢ HAI LOẠI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Món xich tiểu đậu + phổ 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.

- ½ chén xich tiểu đậu (loại đậu hạt nhỏ, hơi dẹp, màu đỏ. Không sử dụng loại hạt đậu đỏ tròn).
- 1 miếng phổ tai 3 cm x 3 cm.
- 2 chén nước.
- 2 chén bí rợ, xắt hình con cờ.
- 1gr muối biển.

Cách làm:

1. Ngâm đậu, lượm bỏ những mảnh vụn, hạt đậu đá xen lẫn.
2. Rửa sạch đậu và phổ tai, ngâm vào 2 chén nước trong nước 5 giờ đồng hồ.
3. Đem nấu với lửa lớn.
4. Nước cạn bớt thì thêm vào 1 chén nước, giảm lửa thấp rồi nấu tiếp trong khoảng 1 giờ đồng hồ cho đậu mềm (nếu cần thì thêm nước để 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.

B. CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TỰ THUỘC INSULIN

Món cá nướng lò: (không dùng cho bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin).

- ½ kg cá chép (hoặc cá lóc (cá quả)).
- ½ muống (súp) nước cốt gừng.
- 1 muống (súp) muối biển.

Cách làm:

1. Đốt nóng lò khoảng 180°C.
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 ½ 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 cá.
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.

C. CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG TÙY THUỘC INSULIN

1. Món Dưa leo (dưa chuột) ép: (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 giấm 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 cắt 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 một 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.

2. Món súp cá cơm + đậu: lợi ích cho bệnh tiểu đường không tùy thuộc Insulin.

- 1/4 chén đậu nành.
- 2 chén nước.
- 1 củ hành tây nhỏ.
- 2 củ cải trắng nhỏ.
- 1 khúc 20 cm ngưiù bằg.
- 1 củ cà rốt.
- 3gram 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 tamari.

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. Cắt lát lớn củ hành tây, cắt củ cải vừa miếng ăn. Thái mỏng ngưiù bằg 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, ngưiù bằg 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 chú ý tránh để bị trào.
9. Hâm thêm 15 phút rồi nêm nước tương tamari.
10. Ăn khi còn nóng.

IV. VẬN ĐỘNG CƠ THỂ HỮU ÍCH CHO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG:

Cách kiểm soát tốt nhất được loại bệnh này là tập luyện thể dục tối thiểu trong ngày để giúp làm giảm cân: đi bộ, đạp xe đạp, bơi lội, tập gym, chạy bộ, tập yoga, khí công... Sự đổ mồ hôi ra hàng ngày sẽ giúp ích rất lớn trong trường hợp này.

NHÓM THẬN, BÀNG QUANG VÀ HỆ SINH DỤC, HỆ NỘI TIẾT, HỆ VẬN ĐỘNG

Bệnh điển hình trong nhóm này là: **BỆNH ĐAU KHỚP, VIÊM KHỚP, THẤP KHỚP, THỐNG PHONG**

Trong tất cả các bệnh viêm khớp, cơ bản chung là bệnh ở các khớp. Để hoạt động tốt trong phạm vi tùy theo vị trí của khớp, thiên nhiên đã sắp xếp rất nhiều thứ vào cùng 1 chỗ: sụn, màng hoạt dịch, chất nhờn, gân, túi hoạt dịch và dây chằng, nên tất cả đều có thể gây ra nhiều vấn đề.

I. PHÂN LOẠI THEO TRIỆU CHỨNG

Theo khoa học hiện đại, bệnh viêm khớp có thể phân thành nhiều loại tùy theo triệu chứng và hậu quả ảnh hưởng của chúng:

- **Đau thấp khớp Rheumatoid Arthritis:** Đau tất cả các khớp, nhất là vùng hoạt dịch bao phủ các khớp. Các khớp sưng phồng và cứng, sau đó sụn và xương bị ăn mòn làm méo mó và cuối cùng là hoá cứng toàn bộ. Bệnh không phải là một bệnh tại chỗ mà toàn bộ cơ thể bị ảnh hưởng có thể dẫn đến thiếu máu, viêm màng phổi, viêm lồng ngực, tụy tạng nở lớn, tim đập nhanh, nổi cục dưới da nhất là vùng cùi chỏ.
- **Đau thấp khớp Lupus:** Ảnh hưởng một phần lớn của cơ thể, thường có phát ban ở sống mũi và hai bên gò má, đổi màu ở da bàn tay, tróc da ở đầu, miệng có thể bị lở loét. Tuy ít đau đớn và không sưng như bệnh Rheumatoid Arthritis, nhưng trong các loại đau khớp Lupus có loại làm viêm sưng phúc mạc bụng, viêm tim, viêm thận làm giảm hồng cầu, bạch cầu cũng giảm thiểu. Cổ tay, mắt cá chân, ngón tay giữa và đầu gối là những nơi bị tấn công nhiều nhất. Riêng cột sống thường ít bị ảnh hưởng.
- **Đau thấp khớp Osteoarthritis:** Bệnh này gần như không có một viêm sưng nào, hoặc rất ít, thường đi đôi với tuổi tác, thoái hoá ở các khớp chịu lực, sụn ở các khớp mòn lõm, hai đầu gai xương dần phát triển dày lên và làm các khớp dính lại với nhau.
- **Đau thấp khớp Ankylosing Spondylitis:** Thường tấn công vào cột sống. Viêm sưng khắp đầu gân, dây chằng, làm đốt sống ngày càng cong xuống. Bệnh còn làm mất trọng lượng cơ thể và vài trường hợp ảnh hưởng vành động mạch chủ của tim.
- **Đau khớp thống phong (Gout):** Nguyên nhân chính do Axit uric tăng cao trong máu dần biến thành dạng tinh thể urate, đóng trú ở trong các khớp, gây viêm sưng khớp kèm nóng đỏ không chỉ riêng ở các

khớp mà đóng ở thận gây sỏi thận. Thống phong thường xuất hiện ở ngón chân cái, sưng đau đón, chỗ khớp nổi đầy gai nhọn tinh thể. Rồi theo đó ở mu bàn chân, gót chân, mắt cá chân, ngón tay, cổ tay, cùi chỏ. Đôi khi làm bong gân mắt cá chân, nứt gót chân.

Theo quan niệm thực dưỡng:

Nếu xem xét từ các triệu chứng của các loại viêm đau khớp chúng ta có thể phân làm hai nhóm:

Nhóm 1: Viêm khớp Âm:

Do dùng quá nhiều thức ăn và thức uống cực Âm như trái cây, nước trái cây (nhất là trái cây vùng nhiệt đới), gia vị và các thức uống có hương vị, nước ngọt, đường, màu mùi nhân tạo, mật ong, chocolate; cũng như dùng thái quá các loại cà chua, khoai tây, cà tím, thường có các triệu chứng sau:

- Ít có các triệu chứng và ít có sốt đi kèm.
- Ít nóng đỏ.
- Ít viêm sưng.
- Đau nhẹ và đau sâu.
- Đau nhiều ở các phần giữa và phần dưới thấp của cơ thể.

Nhóm 2: Viêm khớp Dương:

- Do dùng quá nhiều thức ăn quá Dương như thịt, trứng, trai sò và thịt các loài động vật khác, dùng quá nhiều calcium thêm với việc tiêu thụ với số lượng lớn các thức ăn chế biến từ sữa cũng làm nên trạng thái co rút ở các khớp. Nhiều triệu chứng xuất hiện cùng một lúc và xảy ra ở nhiều nơi trong cơ thể và thường ảnh hưởng ở phần phía trên và phía ngoài cơ thể như:
 - + Nóng đỏ.
 - + Viêm sưng nặng.
 - + Đau nhức dữ dội.

Trong cả hai loại Viêm đau khớp, mức độ càng trầm trọng hơn nếu tiêu thụ thêm nhiều mỡ và dầu từ nguồn động vật hay thực vật hoặc lại dùng quá nhiều nước đá, nước ướp lạnh soda, bia, rượu hoặc các thức ướp lạnh khác. Kem, kem cây cũng là một trong những yếu tố chính góp thêm phần vào đó.

II. NGUYÊN NHÂN

Theo lý thuyết khoa học hiện đại bệnh do nhiều nguyên nhân gây ra: do di truyền, do biến dưỡng, do siêu vi...nhưng chưa nguyên nhân nào được xác quyết rõ ràng.

Theo quan niệm thực dưỡng

Sự mất quân bình của cơ thể là nguyên nhân chủ yếu trong đó môi trường sống và ăn uống đóng vai trò quan trọng hơn cả. Sự tiêu thụ quá nhiều thức ăn quá Dương hay quá Âm làm tổn hại các dây thần kinh, các hồng cầu bị yếu đi không còn chuyển tải đủ dưỡng khí đến các dây thần kinh và vùng xung quanh của các cơ và khớp cho nên gây đau nhức.

Thức ăn hàng ngày được xem như đã tạo ra hai tác động: một số loại thực phẩm có tác dụng làm giãn nở cơ thể, trong khi loại khác làm cơ thể co lại. Hai lực này được thực dưỡng tạm quy vào hai lực Âm và Dương.

Phần lớn các thực phẩm nguồn gốc động vật gồm trứng, thịt, pho mát, gia cầm và hải sản thuộc loại Dương co rút, khi dùng quá nhiều các thức nêu trên hoặc dùng quá nhiều muối sẽ gây tình trạng quá co thắt cho cơ thể dẫn đến làm vụn vẹo, méo mó các khớp, làm cứng các khớp.

Các thực phẩm từ sữa gồm sữa, bơ kem và sữa chua có tác dụng làm trương giãn cơ thể tạo nên các triệu chứng viêm và nóng đỏ.

Cũng như thế các loại rau củ như cà chua, khoai tây, khoai ngọt, khoai từ, cà tím, cà pháo, tiêu. Các loại trái cây vùng nhiệt đới như chuối, dứa, chanh. Các loại nước uống như cà phê đường, mật ong, chocolate, nước ngọt, bia, rượu, khi dùng quá nhiều đều tạo ra tác dụng rất âm làm mất quân bình của cơ thể.

Tình trạng này được cải thiện bằng cách dùng những thức ăn giúp tái lập lại quân bình Âm dương hoặc giữ cơ thể có tình trạng kiềm nhẹ.

III. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH ĐAU KHỚP, THẤP KHỚP

Sau đây là thức ăn được dùng rất thuận lợi cho tình trạng bệnh trong từ 1 đến 3 tháng đầu, sau đó ăn theo nguyên tắc ăn uống quân bình như phần đầu (PHẦN I) đã ghi.

Chú ý: Áp dụng phải uyển chuyển để phù hợp với từng cá nhân trong từng môi trường sống tùy vào thể trạng và sự phản ứng của cơ thể người bệnh.

1. Cho bệnh thấp khớp dạng Âm

❖ Thức phẩm chính:

Cơm gạo lứt hoặc cơm gạo lứt trộn luân phiên xích tiểu đậu, kê lứt ăn với Tekka, muối mè, tương tamari.

Tùy tình trạng cơ thể mà dùng lượng muối mè. Trung bình 2 muỗng muối mè trong một bát cơm (25 - 30 mè: 1 muối). Trường hợp có thêm bệnh thận và áp huyết cao cần giảm lượng muối, giảm lượng mặn.

Có thể nấu chung gạo lứt với phổ tai (một miếng nhỏ 5gr).

❖ **Thức ăn phụ:**

- Bánh cuốn lứt, bún gạo lứt, giai đoạn đầu chữa bệnh tránh ăn bánh cuốn và mì làm từ yến mạch, yến mạch lứt chỉ nấu chín dùng là tốt.

Hành lá xào tương đặc (miso), phổ tai (Kombu) xào nước tương, củ sen xào rong tóc tiên (Hiziki), súp cá chép hầm rau củ (dùng cà rốt, ngưu bàng, đậu hoà lan, cải bó xôi, củ hành, kiệu tây, lá tía tô, ngò rí, rong wakame.... như nguyên tắc chính ở phần đầu).

- Các loại súp nêm tương đặc (miso), làm từ lúa mạch (mugi) hay gạo & đậu nành (hatcho) đều tốt cả, loại hatcho dùng tốt hơn một chút. Rong biển như phổ tai (kombu) hay wakame đều dùng được hàng ngày khoảng 5 gr, loại hiziki (rong tóc tiên) chỉ mỗi tuần 1 đến 2 lần (mỗi lần 5 gr).
- Các loại rau củ dạng lá, củ tròn đều dùng được, thay đổi luân phiên không nên dùng thường xuyên một loại, đặc biệt tốt cho bệnh là bồ công anh, ngưu bàng, củ cà rốt, củ và lá củ cải trắng (daikon). Tránh ăn rau sống trong thời gian đầu mà chỉ nấu chín hoặc hấp lên dùng.
- Súp mỗi ngày dùng khoảng 1 chén, cần nêm nhạt và không dùng dầu trong tháng đầu tiên, sau đó tăng lên từ chút mỗi tuần 1 đến 2 lần.
- Tỏi ngâm nước tương lâu năm (lượng dùng tăng dần từ 2 gr đến 5 gr), trường hợp bị huyết áp cao và suy thận không được sử dụng dài hạn.

❖ **Thức uống:**

- Trà gạo lứt rang, trà gạo lứt rang với trà già (trà bancha), sữa thảo mộc.
- Trà gạo lứt xào (nếu chân bị sưng do ảnh hưởng đến tim).
- Trà ngải cứu loãng.

2. Cho bệnh thấp khớp dạng Dương:

❖ **Thức ăn chính:**

Cơm gạo lứt, cơm gạo lứt trộn tạp cốc như: xích tiểu đậu, đại mạch (barley), cháo gạo lứt xào dầu mè.

- ❖ **Thức ăn phụ:** Tương đặc (miso), miso trộn chút bơ mè, súp rau củ hầm cá chép, củ cải trắng sống (5 đến 10 gr) với nước tương, phổ tai (kombu) chiên dầu mè, cà tím nấu miso, dưa cải cám (5gr mỗi bữa ăn), Nên ăn nhạt ít muối, ít mặn.

Đậu hủ tươi mỗi tuần dùng từ 1 đến 2 lần, mỗi lần 50gr.

- ❖ **Thức ăn thêm:** Khoai lang ta, đậu phụ (đậu hủ), cà tím, dưa chuột (dưa leo), rau có lá xanh (như cải rổ, cải bó xôi...), nấm sồi.

- ❖ **Thức uống:** Trà gạo lứt rang, trà gạo và trà già bancha, trà bancha, cà phê ngũ cốc. Chỉ uống khi khát, (uống từng hớp). Nước ép cà rốt tuần 2 lần, không dùng với đá lạnh.

IV. THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

- Khi tình trạng mất cân bằng của cơ thể khá trầm trọng thì trong thời gian này bệnh sẽ gây ra đau đớn cho cơ thể nên tạm thời tránh dùng các thực phẩm quá âm hoặc quá dương và nên ăn thực phẩm nấu chín, thức ăn động vật và trái cây tạm dùng thật ít và không nên ăn những thịt động vật, cá có màu đỏ (như thịt bò, cá ngừ, cá hồi). Thịt động vật, cá (trừ cá chép), trai sò, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa, đường và các thức ăn có đường như bánh ngọt, nước ngọt, chè..., trái cây, cà chua, khoai lang tây, các loại cà như cà dĩa, cà pháo, cà tím, các loại dưa nhiều nước như dưa hấu.. ớt, tiêu, đậu phộng (lạc).
- Đối với thức ăn rau củ, cần tránh dùng cà chua, khoai tây, cá tím, rau dền, củ cải đường, quả bơ và nấm (riêng nấm sồi, cà tím có thể dùng với số lượng vừa phải cho bệnh viêm khớp Dương).
- Tránh ăn đậu hạt lớn hoặc những thức ăn giàu chất đạm trong những tháng đầu khi bệnh chưa thuyên giảm.
- Không nên dùng giấm gạo và giấm mặn muối nhất là trong lúc viêm nóng đỏ.

V. CHĂM SÓC NGOẠI KHOA

1. **Thấp khớp dạng âm:** đắp gạc gừng nóng lên các khớp bị đau sẽ kích thích tuần hoàn máu và làm giảm đau nhức.

2. Thấp khớp dạng dương: Nếu các khớp bị viêm sưng, nóng thì dùng lá rau xanh hoặc dùng chung đậu hủ với lá rau xanh (lượng bằng nhau) nghiền nhỏ đắp thẳng vào khớp đau.

3. Trường hợp áp dụng cho cả 2 loại dạng

Để máu lưu thông tốt, làm tan những lớp mỡ dưới da và làm tan những chất khoáng chung quanh các khớp; chúng ta chà xát khắp cơ thể bằng khăn nhúng nước nóng hoặc nước gừng nóng ngày 2 lần, chà cho đến khi da hồng lên là được. Đối với bệnh nghiêm trọng phải chà xát hàng ngày 2 hay 3 lần khi bệnh đã thuyên giảm.

Mỗi tuần 2 hay 3 lần đắp lên vùng bụng và chà xát dọc xương sống bằng gạc gừng vắt hơi ráo (gạc gừng nóng).

Áp gạc gừng nóng lên vùng thận (giữa lưng) và vùng ruột (phần bụng dưới) để làm mạnh các cơ quan này và loại trừ các chất thặng dư. Mỗi tuần 2 hay 3 lần là đủ.

4. Tắm cát biển

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.

Tuỳ 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 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.
- Đào một hố cát có chiều dài khoảng 1 mét hay hơn (tuỳ theo người cao hay thấp), chiều sâu khoảng 5 tấc, đào hố hơi nghiêng 20 độ. Chất đóng 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 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.
- Tuỳ 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...

VI. VẬN ĐỘNG THÂN THỂ CẢI THIÊN TÌNH TRẠNG ĐANG BỆNH

Nên cố gắng tập luyện cơ thể mỗi ngày như vận động thể dục, đi bộ, bơi lội, luyện khí công hay thái cực quyền,.....nhưng không được ráng sức quá mức; Sự cử động thân thể rất cần thiết trong trường hợp bệnh viêm thấp khớp vì nó sẽ hỗ trợ rất mạnh giúp khí huyết lưu thông và thúc đẩy quá trình chuyển hoá chất trong cơ thể được thực hiện nhiều hiệu quả hơn khiến sự tái lập quân bình của cơ thể diễn ra nhanh chóng và do đó bệnh sẽ cải thiện sớm và tốt hơn nhiều so với chỉ ăn uống đơn thuần.

VII. CẢI THIÊN ĐIỀU KIỆN SỐNG THÍCH HỢP ĐỂ CHỮA BỆNH HƠN

Thay đổi hẳn môi trường sống để giúp cho cơ thể dễ tái lập lại quân bình không phải là một điều dễ thực hiện đối với đa số người. Tuy nhiên cố gắng tạo điều kiện để cải thiện môi trường đang sống để giúp cho quá trình chuyển hoá bệnh được thuận lợi hơn thì có thể thực hiện được trong trường hợp viêm thấp khớp theo những nguyên tắc sau:

- Tránh sống hay sinh hoạt ở những nơi quá ẩm thấp.
- Tránh nằm ngủ trực tiếp ở dưới đất hoặc sàn nhà bằng gạch hay bằng xi măng không có lót nệm hay chiếu dày.
- Khi nằm ngủ luôn luôn giữ cho cơ thể được giữ ấm vừa đủ, không để cho quá lạnh.
- Luôn giữ cho hai bàn chân được ấm áp.
- Không ngâm mình trong nước lạnh quá lâu.
- Điều hòa hoặc tiết chế đời sống tình dục.
- Không tắm ngay sau khi đã ra mồ hôi nhiều.

VIII. MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH

- Khi tình trạng quân bình đã được tái lập tương đối và bệnh đã có dấu hiệu cải thiện đáng kể thì có thể dùng thêm các loại cá nước ngọt, cá có thịt màu trắng có thể ăn vừa đủ nhất là cá chép, cá cơm, cá bống đậm, cá bống trứng. Mỗi tuần có thể ăn ba lần con hào (oysters), mỗi lần 2 con và dùng tương tamari, tương đặc (miso) hoặc chút ít muối để nêm nếm thức ăn. Thỉnh thoảng dùng một ít trái cây nấu chín hoặc trái cây khô. Chỉ cho đến khi cơ thể đã tái lập lại được tình trạng quân bình bên rồi thì mới có thể thay đổi chế độ ăn uống quân bình theo nhu cầu hoạt động của cơ thể.

- Trong các súp rau củ được ăn, thường nên dùng củ cải trắng, củ hành tây, củ sen, cà rốt, ngưi bãng, bồ công anh, bắp cải, cải xoong, lá tía tô, ngò rí, nấu ninh nhỏ lửa với rong phổ tai và nê m tương cổ truyền (tamari hay miso).
- Bệnh viêm đau khớp thường đi kèm với rối loạn đường ruột mãn tính. Do đó cần phải nhai thật nhỏ thức ăn rồi mới nuốt.
- Trong trường hợp bệnh nhân viêm đau khớp bị bón, có thể ăn thêm chút dầu mè hoặc dùng xích tiểu đậu nấu với phổ tai và bí ngô (bí rợ) uống thêm nước sắn dây. Nếu bón dai dẳng có thể dùng dụng cụ y tế bơm thụt ruột bằng nước muối thật loãng.
- Không nên ăn trực tiếp bánh mì, bánh nướng giòn, bánh tráng gạo lứt, ngũ cốc rang phồng (nếu muốn dùng phải ngâm qua nước nguội trong 3 phút bỏ nước đi rồi mới dùng).
- Tránh tắm quá lâu, nhất là dưới vòi sen.
- Nếu nơi vùng viêm đau, nhất là ở ngón chân cái thường xảy ra trong nhiều ca thống phong, nên mang vớ cotton để bảo vệ.
- Các loại gia vị nê m như rau củ xào tương đặc (Tekka), tương sổi (Natto), muối mè, tương cổ truyền (tamari) đều dùng tốt, nhưng phải luân phiên thay đổi tuần 2 hay 3 lần và nê m nhạt.
- Nước ép cà rốt dùng mỗi tuần 2 đến 3 lần.
- Khi ăn cá và hải sản ăn với củ cải trắng hoặc cà rốt nạo rất tốt.
- Đối với trái cây, trong trường hợp viêm sưng đỏ, không nên ăn trái cây và uống nước trái cây. Trái cây khô như nho, táo tây khô, trái đào khô (không đường), hoặc hấp chín trong cơm được dùng với số lượng nhỏ.
- Mạch nha gạo lứt mỗi tuần dùng 2 đến 3 lần ăn sáng với cháo ngũ cốc lứt, mỗi lần 1 muống cà phê.
- Trong tháng đầu tiên trị bệnh, pha 1/3 cà rốt nạo, ¼ củ cải trắng daikon nạo, thêm nước ninh nhỏ lửa trong 3 phút, nê m vài giọt tương cổ truyền cho có vị. Mỗi tuần uống 2 lần và chỉ trong 1 tháng mà thôi.
- Trong trường hợp khó tiểu: vắt nước củ cải trắng (daikon) lấy 2 muống súp nước cốt rồi pha với 6 muống súp nước lạnh, cho vào nồi thêm 1 tí muối. Đem nấu nhỏ lửa trong 1 phút, uống nóng. Chỉ uống 1 lần trong ngày và không uống liên tục quá 3 ngày.
- Nếu bệnh thuyên giảm, có thể ăn thêm chút bánh mì lứt hấp.
- Mỗi tuần 2 lần uống sắn dây + mận muối + nước tương (pha chế nhạt) rất tốt.
- Không đeo các vật trang sức như đồng hồ và các loại bằng kim khí nhất là ở các vùng khớp đau.
- Luôn giữ cho cơ thể được ấm và dùng để cơ thể nhiễm lạnh có thể gây co cứng các khớp.

IX. THÀNH PHẦN THỨC ĂN VÀ CÁCH DÙNG

Bài 1:

Cháo gạo lứt + xích tiểu đậu + kê lứt

Món ăn này lợi ích khi mệt nhọc, lưng bị gù cong và các loại bệnh viêm đau khớp Âm.

- 1/2 tách gạo lứt
- 2 muỗng súp xích tiểu đậu
- 3 muỗng kê lứt
- 3 tách nước
- 1 tí muối ăn (1gr)

❖ Cách làm:

Rửa sạch gạo, kê, đậu riêng ra. Để kê cho ráo.

Ngâm gạo và xích tiểu đậu trong 3 chén nước trong 5 giờ đồng hồ.

Cho gạo, đậu và kê vào muối vào trong nồi áp suất. Nấu với lửa nhỏ trong 45 phút.

Tắt lửa và để vậ 15 phút. (không mở nắp nồi).

Mở nắp nồi đánh trộn đều bằng đũa hay muỗng.

Dùng ăn khi còn hơi nóng.

Ghi chú: Khi nấu bằng nồi áp suất phải cẩn thận nhựa cháo làm trích lỗ thông hơi nước, cần thường xuyên vệ sinh nồi và soi lỗ thông hơi nước sôi.

Bài 2:

Kem gạo lứt xào dầu mè

Dùng cho các bệnh đau viêm khớp và rối loạn chức năng tim rất hữu ích.

- ½ tách gạo lứt
- ½ muỗng cà phê dầu mè

- 4 tách nước
- 1 tí muối (1gr)

❖ **Cách làm:**

Rang gạo lứt với dầu mè cho đến khi có màu hơi nâu.

Thêm nước và muối. Đem nấu riu riu, nắp đậy hờ cho đến khi gạo nhừ. Dùng khuấy cho đến khi sệt như hồ cháo.

Cho hồ cháo vào một bao vải cotton thưa, lọc lấy nhựa cháo.

Dùng ăn nóng ấm nhựa cháo này (xác cháo còn lại có thể dùng làm bánh, hay trộn ăn với cơm gạo lứt).

Bài 3:

Cơm gạo lứt xào bắp cải

Lợi ích cho bệnh viêm đau khớp Âm.

- 1 củ hành tây nhỏ
- 5 lá bắp cải
- 1 cây cần tây
- 1 muỗng súp dầu mè
- 1/3 muỗng cà phê muối
- 5 chén cơm gạo lứt (đã nấu chín)
- 1 muỗng súp nước tương cổ truyền (tamari)
- 1 muỗng ngò rí (rau mùi)

❖ **Cách làm:**

Thái lát mỏng củ hành tây. Xắt tằm lá bắp cải và cần tây xắt từng đoạn ngắn chéo góc.

Dùng chảo dày, đun dầu cho nóng cho củ hành tây và phân nửa muối vào xào củ hành chuyển thành màu trong suốt.

Cho bắp cải và cần tây và muối còn lại vào xào chừng 10 phút (đùng cho cháy).

Rất cơm gạo lứt vào chảo, nếu khô quá thêm nửa chén nước. Nấu với lửa thấp cho đến khi cơm toả hơi.

Trộn đều cơm và rau củ, đậy nắp lại nấu thêm 5 phút cho cơm nóng.

Tắt lửa và rưới nước tương vào. Trang trí với ngò rí.

Dùng ăn khi còn ấm nóng.

Bài 4:

Cá chép hầm (chưng)

Lợi ích cho các bệnh viêm màng xương, xương yếu, ung thư Âm, ho lao, thiếu máu, bại liệt, viêm hạch ở nách háng, rối loạn hệ bạch huyết, tuyến giáp, nhiễm độc da, quai bị, nhiễm độc da, yếu sức khoẻ tổng quát, tăng sức chống bệnh tật nhất là đối với các bệnh Âm tính.

- Cá chép nguyên con khoảng ½ kg
- Rễ gừng bằm 300 gr
- Dầu mè 1 muỗng súp
- Cọng trà già (trà cành) 50 gr (cho vào trong 1 túi cotton buộc chặt)
- Tương đặc (hatcho hoặc Mugi miso) 1 muỗng súp
- Gừng nạo 5 gr

❖ Cách làm:

Dùng nguyên con, không bỏ gì hết (đầu, vây, mang) – có thể bỏ không dùng túi mật.

Rửa sạch cá rồi cắt thành từng khúc dày 2 cm, thái lát mỏng gừng bằm.

Xào gừng bằm với dầu mè cho thơm.

Đặt cá lên trên gừng bằm và túi trà cọng lên trên cá chép.

Thêm nước ngập vừa đủ vào hầm (hoặc chưng cách thủy) trong 6 đến 7 giờ đồng hồ cho đến khi xương cá mềm nhũn. Nếu nấu bằng nồi áp suất chỉ cần đổ nước ngập là được và nấu trong khoảng 1 đến giờ hơn là được; sau đó tắt lửa không mở nắp để cho hơi nguội và cho hơi nước trong nồi ra hết (bằng van xả hơi nước nồi).

Mở nắp nồi, lấy túi trà bỏ đi; nếu dùng nồi áp suất và nước cạn thì cho thêm 1 ít nước.

Tán nhuyễn miso hoà chút nước rưới vào trong nồi súp. Hầm thêm 30 phút nữa.

Lấy ra dùng ấm với gừng nạo. Mỗi ngày chỉ ăn 1 chén, ăn toàn bộ cả xương cá.

Bài 5:

Cá cơm khô chiên giòn

Lợi ích cho các bệnh Âm: viêm tuỷ xương, bệnh phong, viêm màng xương, viêm phúc mạc.

- 1 chén (bát) cá cơm nước ngọt khô (không tẩy trắng)
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống canh nước tương cổ truyền (Tamari)
- 2 ml nước gừng tươi

❖ **Cách làm:**

Rang cá cơm khô trong chảo với lửa vừa trong 7 phút cho giòn.

Thêm dầu vào trộn cho đều trong 3 phút.

Trộn đều rồi tắt lửa.

Rưới nước tương và nước gừng lên cá.

Ăn khi còn ấm.

Bài 6:

Củ cải trắng (daikon) nạo với phổ tai

Lợi ích cho vài loại bệnh Âm, tuy vậy rất tốt đối với loại Dương của bệnh viêm khớp và phong thấp.

- Phổ tai (kombu) 10 miếng mỗi miếng vuông 3 cm x 3 cm.
- Dầu mè đủ chiên
- 5 muống cà phê củ cải trắng nạo

❖ **Cách làm:**

Lau phổ tai cho thật sạch cát bụi rồi cắt như trên.

Cho dầu vào chảo thật nóng. Chiên phổ tai cho giòn đều. Để nguội. Để ráo dầu và gói vào giấy thấm dầu cho hết dầu dư.

Rưới vài giọt nước tương vào củ cải nạo.

Mỗi người chỉ ăn mỗi lần 2 miếng phổ tai với 1 muống (cà phê) củ cải nạo. Không ăn nguội quá.

Bài 7:

Miso chiên dầu mè

Lợi ích cho các bệnh loại Âm như rối loạn tuần hoàn máu, phổi, tim. Rất tốt cho bệnh viêm đau khớp, phong thấp, tăng nhãn áp.

- 3 muỗng súp tương đặc cổ truyền (hatcho hoặc mugi)
- 1 muỗng súp dầu mè
- 5 muỗng nước lạnh hoặc nước súp rau củ.

❖ **Cách làm:**

Xào tương với dầu trong 5 phút cho đều.

Thêm nước hoặc nước súp thành một hỗn hợp sệt sệt.

Dùng như một món chấm gia vị.

Bài 8:

Rau củ xào khô (Tekka)

Lợi ích cho bệnh đau viêm khớp, bón, viêm dạ dày, tăng máu huyết và các tất cả các bệnh loại Âm.

- 1 củ gừng báng nhỏ 150 gr
- 50 gr củ sen tươi
- 100 gr cà rốt
- 1/2 chén (bát) dầu mè
- 1 chén tương đặc cổ truyền (miso)
- 1 muỗng súp gừng nạo.

❖ **Cách làm:**

Cắt thật nhỏ tất cả rau củ.

Đun nóng ¼ dầu bằng chảo dày. Xào tất cả trong 20 phút cho mềm.

Thêm dầu còn lại và miso vào trộn đều. Tắt lửa để nguội.

Mở lửa trở lại và nấu với lửa thật thấp trong 20 phút, khuấy liên tục.

Tắt lửa để nguội 20 phút.

Làm tiếp tục như trên 5 lần. Không cho cháy bột, cho đến khi khô và dễ nát vụn.

Thêm gừng vào và nấu trong 10 phút.

Tekka miso có thể để dùng rất lâu mà không cần để tủ lạnh.

Mỗi bữa cơm chỉ dùng từ ½ muỗng đến 1 muỗng cà phê.

X. THỨC UỐNG - TRÀ THỰC DƯỠNG

Bài 1:

Nước gạo lứt rang với gừng

Làm hạ sốt khi sốt cao nhất là sốt do bệnh phong thấp và bệnh quai bị.

- 1/3 chén gạo lứt
- 4 chén nước
- ¼ muỗng cà phê gừng nạo
- 1 gr muối

❖ Cách làm:

Rang gạo lứt trong khoảng 10 phút cho vàng nâu sậm, để nguội.

Ngâm 5 phút gạo lứt đã rang trong nước lạnh rồi bỏ nước đó đi.

Thêm nước vào nấu với lửa lớn trong nồi thủy tinh (hoặc inox)

Thêm muối và gừng vào, ninh nhỏ lửa trong 50 phút cho nước cạn lại còn ½.

Lọc và uống nóng

Bài 2:

Trà củ cải trắng (Daikon) + Cà rốt

Giúp cơ thể tổng khứu mỗ và hoà tan các chất rắn tích lữ ở vùng ruột và ở các khớp.

Củ cải tươi (nạo) 1 muỗng canh.

Củ cà rốt tươi (nạo) 1 muỗng canh.

- ❖ **Cách làm:** Cho 2 chén (bát) nước vào nồi đất hoặc xoong inox, bỏ củ cải và cà rốt vào, thêm 1 gr muối đem nấu nhỏ lửa 8 phút. Uống ấm.

Bài 3:

Trà phổ tai

Làm mạnh tim, lọc máu, làm tốt hệ tuần hoàn. Hữu ích cho thận, hệ bài tiết và cơ quan sinh sản, làm dẻo các mạch máu, gân, mô tế bào và các khớp, đem lại sự dẻo dai cho cơ thể. Tổng khử các độc chất tích lũy ở các cơ quan, ở mạch máu và các khớp. Cung cấp muối khoáng và nhiều chất dinh dưỡng.

Có hai cách nấu trà phổ tai:

1. Đổ khoảng 1 lít nước vào nồi, thêm vào đó 1 miếng phổ tai dài 10 cm (khoảng 20 gr). Đậy lại và nấu ninh cho nhừ chỉ còn 1 ½ chén nước. Mỗi lần uống ¼ bát. Có thể uống nhiều lần trong ngày và nhiều ngày trong tuần. Thích hợp cho tình trạng cơ thể Dương.
2. Lấy 20 gr phổ tai cho vào lò nướng nhiệt độ 60°C cho giòn để vỡ nhưng không bị cháy. Cho vào cối đất xay thành bột mịn. Mỗi lần dùng ½ muỗng bột cho vào bát, rót nước sôi vào khuấy đều uống khi còn nóng. Thích hợp cho tình trạng cơ thể Âm.

Bài 4:

Trà lúa mạch (barley) hoặc trà gạo lứt

Rang ¼ bát gạo lứt hoặc lúa mạch trong khoảng 10 phút cho vàng sậm.

Ngâm gạo lứt hoặc lúa mạch đã rang vào nước lạnh trong 5 phút rồi bỏ nước đó đi.

Cho 1 lít nước vào gạo (hoặc lúa mạch) ngâm trong 1 giờ rồi đem nấu nhỏ lửa cho đến khi còn lại ½ lít nước, dùng làm thức uống mỗi ngày. Trà này giúp loại trừ các chất thặng dư do ăn quá nhiều mỡ dầu và protein động vật. Làm da bớt khô, làm khoẻ phổi và đại tràng, khoẻ gan và mật. Làm cân bằng các khớp đã bị hoá cứng do dùng quá nhiều thực phẩm động vật.

Bài 5:

Trà nấm sồi Shitake

Làm cân bằng cơ thể khi dùng các loại thịt động vật, làm êm dịu các tình trạng căng cứng của các khớp và dùng quá nhiều muối hoặc các thức ăn động vật.

- ❖ **Cách làm:** Cho 1 tai nấm sôi vào nồi. Thêm hai chén (bát) nước, đậy nắp nấu nhỏ lửa với 1 gr muối hoặc ½ muỗng (cà phê) nước tương cổ truyền Tamari. Nấu cạn cho đến khi còn lại một nửa. Lọc và uống ấm mỗi lần 1/3 bát.

Bài 6:

Bột tương phổ tai

Bột này làm mạnh các khớp và các mô kết nối. Chứa nhiều muối khoáng. Mỗi tuần chỉ dùng vài miếng, hai lần mỗi ngày.

- ❖ **Cách làm:** Cắt 100 miếng phổ tai vuông 2,5cm x 2,5cm bằng kéo. Ngâm tất cả vào trong hỗn hợp nửa tương tamari và nửa nước (cho ngập phổ tai là được) để vậ trong 24 giờ. Cho vào trong một cái nồi không đậy nắp, thêm vào cho đủ ngập nếu cạn bớt. Đem nấu thật nhỏ lửa và để lệch nồi với nguồn lửa, nấu trong nhiều giờ cho nước bốc hơi hết cho khô (không để bị cháy).

XI. BÀI THUỐC THAM KHẢO

Tất cả các bài thuốc trình bày trong tuyển tập thực dưỡng đều có tính chất tham khảo và được dùng để hỗ trợ cho thực dưỡng giúp cơ thể tái lập lại quân bình bên được nhiều thuận lợi hơn. Thực ra khi đã áp dụng thực dưỡng rồi thì cơ thể đã có khả năng tái lập lại quân bình dễ dàng rồi, những bài thuốc tham khảo này chỉ đóng góp một vai trò thứ yếu trong việc trợ giúp cho cơ thể mà thôi. Điều đó sẽ dễ dàng kinh nghiệm được khi không áp dụng thực dưỡng mà chỉ sử dụng các bài thuốc này đơn thuần, hiệu quả sẽ rất bị hạn chế khi so với cùng những trường hợp đã áp dụng cùng lúc với thực dưỡng hàng ngày.

Hơn nữa, việc dùng thuốc cùng với thực dưỡng giúp cơ thể tái lập quân bình bên và thay đổi phương cách sống sẽ là một điều vẫn tốt hơn là chỉ dùng thuốc đơn thuần để cố gắng trị bệnh mà thôi.

Việc sử dụng những bài thuốc tham khảo còn đòi hỏi người dùng có kiến thức căn bản về y lý cổ truyền, có hiểu biết tương đối về đông y dược hoặc y dược dân tộc để dùng cho đúng cách nhất là phải chú ý đến các trường hợp

cấm kỵ, trường hợp không được dùng hoặc dùng thật cẩn thận như khi phụ nữ có thai, rong kinh, hay khi người bệnh quá suy nhược với liều lượng trong giới hạn cho phép.

Tuy những bài thuốc tham khảo đã liệt kê ở trong sách này đã được chứng nghiệm qua kinh nghiệm thực trị lâm sàng rồi nhưng khi sử dụng cũng cần được sự theo dõi hoặc cố vấn của những vị y sĩ, lương y có kinh nghiệm chữa trị là tốt hơn cả.

1. Bài thuốc viêm đau khớp (tham khảo)

Trong trường hợp bệnh đau khớp, viêm khớp, thấp khớp, thống phong thì bài thuốc tổng quát chủ yếu sẽ là tán hàn, hành tích phá ứ và khu phong trừ thấp chỉ thống. Cụ thể chủ dược như sau:

1. Phụ tử
2. Tế tân
3. Đại hoàng
4. Bạch thược
5. Xuyên khung
6. Ngưu tất
7. Đổ trọng
8. Phục linh
9. Trạch tả
10. Cam thảo
11. Sinh khương

Và bài thuốc đã được thành lập theo biện chứng luận giải theo bảng phân tích dưới đây:

PHƯƠNG THANG	PHÂN LOẠI	CHỦ DƯỢC	LIỀU LƯỢNG	CHỦ TRÌ	KIÊNG KỶ
CHỦ DƯỢC	TÁN HÀN	1. PHỤ TỬ	4-8gr	1. Trợ dương, tán hàn	1. Kỵ thai, dùng ít l
		2. TẾ TÂN	4-8gr	2. phát tán phong hàn	2. Phản vị lê lô

PHỤ TRỢ	HÀNH TÍCH PHÁ Ứ, DƯỠNG ÂM	1. ĐẠI HOÀNG 2. BẠCH THUỘC	4-6gr 8-20gr	1. Tả nhiệt, thông đại tiện 2. Bổ âm, dưỡng huyết	1. Không dùng quá liều 2. Phản vị lê lô
HỖ TRỢ	KHU PHONG TRỪ THẤP CHỈ THỐNG THẨM THẤP LỢI TIÊU	1. ĐỔ TRỌNG 2. XUYÊN KHUNG 3. NGŨU TẮT 4. PHỤC LINH 5. TRẠCH TẢ	4-16gr 4-12gr 4-12gr 4-16gr 4-16gr	1. Đau lưng, đau cột sống 2. Đau nhức do máu ứ 3. Đầu gối đau nhức 4. An thần, thông tiểu tiện 5. Tiểu tiện không lợi	1. Âm hư hoá thịnh 2. Kỳ thai 3. Kỳ thai
DẪN THUỐC	ĐIỀU HOÀ CHƯ DƯỢC	1. CAM THẢO 2. GỪNG	4-12gr 4-12gr	1. Hoà hoãn chứ dược 2. Phát biểu, tán hàn	1. Phản vị cam toại

❖ **Cách dùng:** sắc 3 chén còn 8 phân, chia ra làm 3 lần, ngâm lâu trong miệng và uống sau đó.

2. CÁC VỊ THUỐC GIA GIẢM

Đối với các vị thuốc gia giảm, có thể thêm vào thang thuốc hay thay cho các vị khác cùng một loại thí dụ tán hàn hay dưỡng âm hoặc khu phong trừ thấp chỉ thống...hoặc thay bằng các vị khác tuy cùng một loại nhưng tính, vị, quy kinh, công dụng, chủ trị khác nhau cho phù hợp với từng cơ thể bệnh trạng khác nhau. Thí dụ trong bài thuốc trên nếu cơ thể người bệnh bị thực nhiệt thì bỏ bớt phụ tử, tế tân, người hàn thì bỏ bớt ngưêu tất, phục linh hoặc chỉ dùng phân nửa thôi.

- **TÁN HÀN:**

Có thể thay phụ tử, tế tân với nhục quế, ngãi cứu, can khương, đinh hương, củ riềng, hột tiêu, lá lốt, hồi hương...(tham khảo thêm sách y học dân tộc).

- **HÀNH TÍCH PHÁ Ứ:**

Đào nhân, hồng hoa, đan sâm, nga truật, củ nghệ vàng, địa miết trùng, đồng tiện, rễ cây gấc...

- **DƯỠNG ÂM:**

Thục địa, sơn thù, ngũ vị, câu kỷ, hà thủ ô, bắc sa sâm, sâm hoa kỳ, câu tích, huyền sâm.

- **KHU PHONG TRỪ THẤP CHỈ THỐNG:**

Xích thước, thương truật, cốt toái bổ, tục đoạn, khương hoạt, tần giao, phá cốt chỉ, độc hoạt, hổ cốt cao, nữ trinh tử, uy linh tiên, ý dĩ nhân ...

- **THẨM THẤP LỢI TIỂU:**

Trư linh, rễ tranh, kim tiền thảo, sa tiền tử, sán dây, đậu đỏ, củ cải trắng, ý dĩ nhân ...

- **ĐIỀU HOÀ CHƯ DƯỢC:**

Đại táo, mạch nha, câu kỷ tử, trà già, gạo lâu năm, hột mè đen, hột kê ...

3. GIẢI THÍCH BÀI THUỐC

- Bài này lấy tán hàn làm phương thuốc chủ yếu trong đó vị chủ dược là phụ tử tính đại nhiệt, thông vào 12 đường kinh, chủ yếu vào 3 kinh chính tâm, thận, tỳ, với tác dụng chủ yếu là trục phong hàn tà thấp, bổ chân hỏa mệnh môn, trị dương hư tay chân lạnh. Khi dùng chung với vị Tế tân, tính ôn, vào 3 kinh tâm, phế thận, có sức thông dương khí, tán hàn kết rất mạnh sẽ làm cho tác dụng của phụ tử càng thêm mãnh liệt trừ hàn tà cả trong lẫn ngoài giúp thông thủy hoá ẩm khởi đau âm ỉ trong xương.

- Phương thuốc phụ trợ sẽ là PHÁ TÍCH HÀNH Ứ VÀ DUỖNG ÂM, để tăng cường chức năng phá tích huyết gây ra do hàn thấp kết tụ lâu ngày trong xương cốt khớp, và cũng để giảm đi tính thuốc quá nhiệt của những vị tán hàn, khu phong, trừ thấp, chỉ thống. Đồng thời sử dụng phụ trợ thêm bạch thược, tính hàn, để hạn chế bớt tính rất nóng của phụ tử đồng thời tư âm dưỡng huyết tránh làm hao tổn chân âm vì sức công phá của các vị thuốc thực nhiệt, phá tích, hành ứ.
- Ba vị hỗ trợ để làm tăng thêm tác dụng chủ trị phong tê thấp khớp, thống phong, là đỗ trọng, xuyên khung đều có tác dụng khu phong trừ thấp chỉ thống, riêng đỗ trọng còn thêm tác dụng bổ can thận cường gân cốt, đặc trị về lưng, cột sống, đầu gối đau, xuyên khung thì ngực, sườn tê đau, nhức đầu do máu ứ, ngoài ra muốn dẫn thuốc đi xuống phía dưới thì dùng thêm ngư tất khi 2 chân, đầu gối bị đau nhức, tê liệt. Ngoài ra còn dùng thêm 2 vị thuốc hỗ trợ khác chủ yếu là thảm thấp lợi tiểu để dẫn thấp ra ngoài đó là phục linh lợi thủy an tâm, trạch tà thanh nhiệt, thông tiểu. Phục linh dùng chung với trạch tà sẽ có tác dụng thông tiểu vào bàng quang rất mạnh.
- Để dẫn thuốc ra cùng khắp cơ thể thì dùng gừng tươi và để hoà hoãn bớt sức nóng của phụ tử, tế tân, xuyên khung, đỗ trọng cùng phối hợp thì không gì tốt hơn là vị cam thảo. Ngoài ra sinh khương còn có thêm tác dụng giải độc cho phụ tử khi dùng chung với nhau.
- Đặc biệt nhất trong bài thuốc này là có sự hiện diện của hai vị thuốc phụ tử và đại hoàng hoàn toàn đối nghịch nhau, phụ tử thì rất nóng còn đại hoàng thì rất lạnh, một đằng thì tán hàn một bên thì gây ra hàn nhưng khi dùng chung với nhau thì sẽ gây ra một phản ứng rất mạnh trong cơ thể để làm giảm đau nhức và đồng thời gây ra sự đào thải toàn bộ chất độc chất chứa trong các tế bào, tạng phủ gây ra thấp khớp mãn tính. Nhiều tiệm thuốc y dược cần thận không bán toa thuốc phụ tử và đại hoàng dùng chung vì e sợ sự công phạt của thuốc đối với người uống cho nên cần giải thích cho họ rõ về điểm này.

4. CHÚ Ý LÚC SỬ DỤNG:

- Bài thuốc này không được dùng trong trường hợp phụ nữ có thai hay đang có kinh hoặc đang bị rong kinh, người suy yếu hay đang bị đau bụng tiêu chảy cũng không nên dùng hoặc dùng với liều lượng rất hạn chế. Riêng vị đại hoàng không nên dùng quá liều lượng cho phép sẽ bị tiêu chảy, phụ tử và tế tân cũng không nên dùng quá nhiều làm cho cơ thể quá nóng nhiệt rất tổn hại chân âm, hơn nữa cần nhớ vị tế tân và bạch thược phản vị lê lô.
- Trường hợp cơ thể không thực sự bị hư hàn hoặc âm hư, hỏa vượng thì không nên dùng tốt hơn.

HỆ THẬN BÀNG QUANG, SINH DỤC, TIẾT NIỆU VÀ VẬN ĐỘNG

Bệnh chứng điển hình trong hệ này là bệnh: **SUY THẬN**

I. PHÂN LOẠI THEO TRIỆU CHỨNG

A. SUY THẬN CẤP TÍNH

Trong dạng thận suy cấp tính, người bệnh đi tiểu rất ít hoặc không có nước tiểu và mặt bị sưng, nhất là ở hai mí mắt dưới.

Nguyên nhân theo khoa học hiện đại của bệnh suy thận cấp thường gồm sự nhiễm độc máu, tim sung huyết suy yếu, phản ứng do sự truyền máu, rối loạn ở mạch cung cấp máu cho thận, bị sạn thận làm bí tiểu, do quá thiếu máu, do trúng độc hoá chất hoặc trúng độc dùng thuốc uống quá liều, sử dụng cùng một loại thuốc nào đó trong thời gian quá lâu như thuốc làm mất cảm giác hoặc thuốc trụ sinh, do mất cân bằng chất điện giải.

B. SUY THẬN MÃN TÍNH

Trong dạng suy thận mãn tính, triệu chứng gồm ngứa, áp huyết tăng cao hoặc tụt áp huyết, da hiện lên vết thâm tím, nôn ói, kém ăn, tiêu chảy, hoa mắt và có thể dẫn đến hôn mê.

Triệu chứng của suy thận mãn tính không rõ rệt ngay mà chỉ xuất hiện khi thận đã mất đi 60% chức năng lọc, các dấu hiệu bao gồm ngứa da, thiếu máu, mệt nhọc, khó thở và thở ngắn, có cảm giác nóng ran ở chân và bàn chân, ứ nước, áp huyết tăng cao, rối loạn thần kinh, tổn thương ở miệng và lợi răng, đau bụng, khả năng tình dục giảm.

Bệnh nhân suy thận mãn tính có thể có một hay cùng một lúc nhiều triệu chứng nêu trên.

Theo khoa học hiện đại nguyên nhân chủ yếu nhất của bệnh thường là do uống thuốc quá liều, do hoá chất, chất bảo quản thực phẩm, do tiểu đường, do tổn thương các mạch máu bên trong hoặc bên ngoài thận, do nhiễm độc, Nếu tình trạng bệnh ngày càng xấu đi bệnh nhân có thể đi đến cái chết.

Việc điều trị bệnh cần kiên trì và nghiêm ngặt.

Theo quan niệm thực dưỡng

Theo thực dưỡng, bệnh suy thận cấp hoặc mãn tính có thể chia ra thành hai loại Âm và Dương:

Suy thận cấp hoặc mãn tính loại dạng Dương:

Suy thận cấp hoặc mãn Dương do ăn quá nhiều thực phẩm động vật, ăn quá nhiều muối, hoặc sử dụng thuốc uống nhiều Dương tính. Ăn quá nhiều muối lâu ngày khiến thận teo nhỏ lại, giảm đi kích thước của nó. Cần ghi nhớ là

trong thịt động vật có tiềm ẩn một lượng muối rất lớn, nếu dùng thịt động vật lại dùng thêm nhiều muối nữa thì nguy cơ suy thận khó tránh khỏi. Thận teo dẫn đến tăng huyết áp và suy thận sau đó.

Suy thận cấp hoặc mãn tính loại dạng Âm:

Suy thận cấp hoặc mãn Âm thường do sử dụng quá nhiều chất lỏng và các thức ăn Âm tính như thức ăn có nhiều đường, rượu và trái cây, sử dụng các loại thuốc trị bệnh mang tính Âm.

Lưu ý: Xin xem phần Hỏi và Đáp để biết cách phân định bệnh thuộc Âm hay Dương và cách áp dụng thực dưỡng trong việc điều trị.

II. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH SUY THẬN CẤP HOẶC MÃN TÍNH LOẠI DẠNG DƯƠNG

❖ Thực phẩm chính

- Cơm gạo lứt trộn xich tiểu đậu nhai nhỏ.
- Kem gạo lứt (xem hướng dẫn trong sách).

❖ Thức ăn phụ

- Hàng ngày dùng thêm 1 muỗng cà phê củ cải trắng nạo (củ cải sống) với vài giọt tương cổ truyền (Tamari)
- Súp ngưu bàng, củ hành.
- Súp rong biển tóc tiên (hiziki).
- Đặc biệt dùng mỗi ngày: Cháo nhừ xich tiểu đậu + phở tai + bí rợ (bí ngô).
- Súp cá chép + ngưu bàng + trà canh chưng cách thủy.
- Nêm nếm tương sồi Natto + miso.
- Tất cả thức ăn có muối đều nêm hơi nhạt và chỉ trộn vào cơm hay cháo lứt mỗi bữa ăn từ 2,5gr đến 5gr tương (tương sồi (Natto) hoặc tương cổ truyền (tamari hay miso)).
- Dưa cải cám (mỗi ngày dùng 20gr).

❖ Thức uống

Uống từng ngụm khi khát.

- Trà gạo lứt rang .
- Trà gạo + trà già (bancha).
- Trà già.
- Cà phê ngũ cốc.
- Trà xich tiểu đậu + phở tai.

- Trà làm giảm sưng thận: Trà củ cải trắng hoặc trà gạo lứt rang uống từ 2 đến 4 lần trong một ngày cho đến khi hết sưng đau thì thôi.

❖ Chăm sóc ngoại khoa

- Áp gùing và dán cao sọ trong 2 hay 3 tuần, tùy theo tình trạng bệnh.
- Tắm cát biển

THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

- Tránh tất cả các thực phẩm động vật (trừ súp cá chép và súp hàu) kể cả nước súp thịt và tăng dần dần lượng thức ăn chứ không tăng hay giảm đột ngột.
- Tránh ăn trứng, sữa, chế phẩm từ sữa; thức ăn, nước uống có đường, nước ngọt, cà phê trong thời gian đầu trị bệnh.
- Tránh không sử dụng gia vị cay nóng như tiêu, ớt.

III. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO SUY THẬN MÃN TÍNH DẠNG ÂM

❖ Thực phẩm chính

- Cơm gạo lứt trộn xich tiểu đậu, kem gạo lứt, với muối mè nhai nhỏ dù là cơm hay kem gạo.
- Trộn muối mè theo tỷ lệ 30 mè 1 muối và mỗi chén cơm chỉ dùng từ ½ muỗng đến 1 muỗng muối mè).

❖ Thức ăn phụ

- Ăn cơm, kem gạo với rau củ xào khô (Tekka).
- Súp cà rốt+ ngưi báng +tương đặc (Miso).
- Tương đặc (Miso) chiên dẫu mè.
- Dùng rong tóc tiên (Hiziki) mỗi tuần 2 lần, mỗi lần 5gr, nấu chín chung với cơm lứt hay cho vào trong súp rau củ nấu cũng được.
- Súp cá chép + ngưi bàng + trà cãnh chưng cách thủy.
- Súp hàu với rau củ (mỗi tuần 3 ngày, mỗi ngày 2 đến 3 con hàu).
- Cháo xich tiểu đậu + phổ tai (Kombu) nấu nhừ (mỗi ngày ½ chén).
- Rong biển phổ tai (Kombu), wakame mỗi ngày 5gr nấu chung với cơm hoặc súp.
- Dưa cải dầm Miso (mỗi ngày dùng 20 gr).
- Củ hành tây, hành, kiệu tây mỗi ngày đều dùng nấu chung với súp rau củ.

❖ **Thức uống**

Uống từng ngụm khi khát.

- Trà gạo lứt rang, trà gạo lứt + trà già (bancha).
- Trà tương, trà già, trà Mu (riêng trà Mu mỗi ngày sử dụng 4gr và uống từng hớp).
- Để giảm sưng thận: nấu nước tai trái hồng (persimmon) uống ngày 3 lần, mỗi lần 1/3 chén. (Dùng 20 gr tai hồng khô, đài tai màu xanh có vị chát bên trên trái hồng đem nấu khoảng 1 giờ cho ra nước). Uống từ 1 đến 3 ngày cho đến khi thận hết sưng thì thôi không uống nữa.
- Để kích thích gây tiểu: uống ½ chén xích tiểu đậu nấu phở tai, ngày uống 1 lần.
- Trà củ cải trắng, uống ½ chén ngày 1 lần.

❖ **Chăm sóc ngoại khoa**

- Áp nước gừng nóng mỗi ngày 1 đến 2 lần, mỗi lần 20 phút trong 1 tháng.
- Tắm cát biển.

THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

- Tất cả cá thịt động vật (trừ cá chép và con hàu), các sản phẩm từ sữa, trứng, trái cây, các thức nước uống, bánh có đường, cà phê, nước ngọt, nấm, dưa nước và tránh ăn tất cả các loại đậu (ngoại trừ xích tiểu đậu), cà chua, khoai lang tây, họ cà, trà đen, xà lách.

IV. THỨC ĂN CÓ LỢI CHO BỆNH TEO THẬN

❖ **Thức ăn chính**

- Gạo lứt, gạo lứt trộn xích tiểu đậu; ăn cơm lứt với tương sồi (Natto); kem gạo lứt.
- Súp cá chép nấu với rau củ gồm củ hành, rong biển wakame, củ cải trắng, nấm sồi, bắp cải, cải bó xôi (bokchoy).
- Trong mỗi bữa ăn, ăn thêm 1 muống cà phê nạo củ cải trắng sống trộn vài giọt tương tamari
- Ăn hơi nhạt, không được ăn thêm nhiều tương, muối sau khi nêm nếm.

❖ **Thức uống**

Uống từng ngụm khi khát.

- Uống trà già, trà già + gạo lứt rang, trà canh, cà phê ngũ cốc.

THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

- Tất cả thực phẩm động vật, sản phẩm từ sữa, cá (trừ cá chép và con hào), rượu, nước ngọt các loại, cà phê, thức ăn có đường, gia vị cay nóng như ớt, tiêu.

CHĂM SÓC NGOẠI KHOA

- Trong tất cả loại bệnh suy thận nên áp nước gừng nóng lên thận 20 phút mỗi ngày trong vòng 1 tháng là ít nhất. Sau đó tùy tình trạng cơ thể mà tiếp tục hay không.
- Nếu có thể thì tắm cát biển rất tốt, cát biển sẽ thải hết lượng axit thừa qua làn da làm thận khoẻ và hết đau nhức.

Tắm cát biển còn 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...).

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.
- 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 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..

V. THÀNH PHẦN THỨC ĂN VÀ CÁCH DÙNG CHUNG CHO CÁC LOẠI BỆNH THẬN

1. Xích tiểu đậu + phổ tai (Kombu): món ăn này rất lợi ích cho bệnh thận, làm khoẻ thận, khi bị rối loạn đường tiểu, đường ruột, cơ quan sinh dục, táo bón.

- ½ chén xích tiểu đậu
- 4 miếng phổ tai, mỗi miếng 5cm x 5 cm.
- 3 chén nước
- ¼ muỗng cà phê muối biển (khoảng 1gr5)

❖ Cách làm:

1. Rửa sạch đậu bỏ những hạt đá.
2. Ngâm đậu với nhiều nước trong 5 giờ đồng hồ.
3. Bắt bếp nấu (dùng nước ngâm nấu), khi cạn còn phân nửa thêm 1 chén nước rồi nấu tiếp; lặp lại lần nữa.
4. Đậy nắp hờ, hầm cho đến khi đậu nhừ, thêm nước nếu cần.
5. Thêm muối vào và để riu riu trong 15 phút. Ăn khi còn nóng.

2. Xích tiểu đậu + phổ tai + bí rợ (bí ngô): lợi ích cho các bệnh về thận, mắt, tuần hoàn, tim, tiểu đường, phù thũng và rối loạn hệ thần kinh.

- ½ chén xích tiểu đậu
- 2 miếng phổ tai 2,5 x 2,5 cm
- 2 chén bí rợ (bí ngô) xắt thành hình con cờ 1,5 x 1,5 cm
- 2 gram muối biển

❖ Cách làm:

1. Nấu như món ăn trên.
2. Sau khi đậu nhừ nhừ rồi cho bí và muối vào, tiếp tục nấu cho bí nhừ.
3. Dùng đũa đánh nhừ tất cả thành hồ đặc.
4. Dùng khi còn nóng.

VI. THỨC UỐNG:

1. **Trà xích tiểu đậu + phổ tai:** có lợi ích cho bệnh thận, bệnh lậu, đau dương vật.

- ½ chén xích tiểu đậu
- 1 miếng phổ tai (kombu), kích thước 5 cm x 7 cm.
- 3 chén nước
- 1 gram muối

❖ **Cách làm:**

1. Rửa sạch xích tiểu đậu, cho phổ tai và nước vào và đem nấu.
2. Nước cạn thêm 1 chén nước lạnh vào nấu tiếp, lặp lại 2 lần cho đến khi đậu nhừ.
3. Cho muối vào nấu thêm 20 phút nữa.
4. Lọc và uống khi còn nóng. Mỗi lần 1/3 chén ngày 2 lần.

2. **Trà Đậu đen + Trà Mu:** lợi ích cho bệnh mất ngủ, nhất là làm sạch cơ thể do tống khứ được những hoá được còn thừa tích trữ lâu ngày trong cơ thể, giúp thận, gan phục hồi sau thời gian trị bệnh phải dùng hoá được lâu ngày và còn cải thiện làn da.

- 1/3 chén (bát) đậu đen
- 5 đến 6 chén nước
- 1/2 gói Trà Mu cho đến 1 gói (tùy tình trạng cơ thể nóng hay lạnh, cơ thể lạnh dùng 1 gói, cơ thể nóng bên trong dùng ½ gói)

❖ **Cách làm:**

- Rửa và để ráo đậu đen.
- Cho hết tất cả đậu, nước và gói trà Mu vào nồi nấu sôi riu riu trong khoảng 1 giờ đồng hồ. (Không đậy nắp nồi) cho cân còn 2 chén ½.
- Lọc bỏ xác và uống khi còn ấm.

Lưu ý: Trà này làm sạch cơ thể, tống khứ hoá được dư cũ, tái sinh gan, thận bị quá mệt do sau thời gian lâu điều trị bệnh đã phải uống nhiều hoá được. Uống trong 2 tuần là đủ và cách 1 tháng sau lập lại uống lần nữa.

Tuy nhiên ngày đầu tiên uống trà, cần phải uống từ muỗng súp một. Nếu thấy cơ thể quá nóng (hoặc bị bón) thì dùng lại 1 vài ngày rồi sau đó mới uống tiếp.

3. Trà củ cải trắng (Daikon): Trà này gây tiểu trong trường hợp thận yếu, nó cũng giúp ích khi bị phù thũng, nhiễm độc bàng quang, viêm phúc mạc (viêm màng bụng).

- ½ chén nước củ cải trắng (mài vắt lấy nước).
- 1 chén nước.
- 1 gram muối biển.

❖ **Cách làm:**

1. Cho tất cả nước củ cải + nước + muối vào nấu riu riu.
2. Uống nóng, mỗi lần 1/5 chén (bát), mỗi ngày uống 5 lần. Đối với người có trọng lượng trên 65 kg thì uống gấp đôi.
3. **Lưu ý:** chỉ uống trong 1 ngày cho đến khi tiểu được thì thôi không uống nữa.

BÀI THUỐC THAM KHẢO:

VII. BÀI THUỐC THAM KHẢO

1. CÁC VỊ THUỐC CHỦ YẾU

Trong trường hợp **SUY THẬN MÃN TÍNH** thì phương thuốc tổng quát chủ yếu sẽ là **DUỠNG ÂM HOẶC TRỢ DƯƠNG, HÀNH KHÍ HOẠT HUYẾT, TÁN HÀN HOẶC GIÁNG HỎA**; Cụ thể chủ dược như sau:

TT	SUY THẬN ÂM MÃN TÍNH	SUY THẬN DƯƠNG MÃN TÍNH
1	QUY THÂN	NHÂN SÂM
2	BẠCH THUỐC	PHỤ TỬ
3	SINH ĐỊA	BẠCH THUỐC
4	ĐĂNG SÂM	HƯƠNG PHỤ
5	ĐAN SÂM	BẠCH TRUẬT
6	HOÀNG KỶ	PHỤC LINH
7	HOÀI SƠN	TRẠCH TẢ
8	BẠCH TRUẬT	
9	PHỤC LINH	
10	TRẠCH TẢ	

11	CAM THẢO	
12	SINH KHƯƠNG	

Và bài thuốc đã được thành lập theo biện chứng luận giải theo bảng phân tích dưới đây:

a. SUY THẬN ÂM MÃN TÍNH:

PHƯƠNG THANG	PHÂN LOẠI	CHỦ DƯỢC	LIỀU LƯỢNG	CHỦ TRỊ	KIÊNG KỶ
CHỦ DƯỢC	DƯỠNG ÂM	1. QUY THÂN 2. BẠCH THUỘC	12-20 gr 8-20 gr	1. đại bổ huyết 2. bổ âm, dưỡng huyết	1. Ứ huyết kỵ dùng 2. Ỉa chảy do hư hàn
PHỤ TRỢ	GIÁNG HỎA TRỢ DƯƠNG	1. SINH ĐỊA 2. ĐẰNG SÂM	4-6 gr 8-12gr	1. Tư âm thanh huyết 2. tỳ phế khí hư nhược	1. Tỳ vị hư, đại tiện lỏng 2. Thực tà không dung
HỖ TRỢ	HÀNH KHÍ HOẠT HUYẾT BỔ TRUNG ÍCH KHÍ THẨM THẤP LỢI TIÊU	1. ĐAN SÂM 2. HOÀNG KỶ 3. HOÀI SON 4. BẠCH TRUẬT 5. PHỤC LINH 6. TRẠCH TẢ	4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr	1. Hành huyết bổ huyết 2. Trợ tỳ sinh huyết bổ ích khí hư 3. Bổ tỳ vị, ích phế thận 4. Kiện tỳ táo thấp 5. An thần, thông tiểu tiện 6. Tiểu tiện không lợi	1. Không ứ huyết 2. Dương thịnh 3. Thấp nhiệt thực tà 4. Kiết lỵ đại tiện bí kết 5. Hư hàn, tiểu nhiều 6. Hư không do thấp
DẪN THUỐC	ĐIỀU HOÀ CHỦ DƯỢC	1. CAM THẢO 2. SINH KHƯƠNG	4-8 gr 4-12 gr	1. Hoà hoãn chư dược 2. Phát biểu, tán hàn	1. Nôn ọc, bụng đầy 2. Âm hư vị nhiệt

b. SUY THẬN DƯƠNG MÃN TÍNH

PHƯƠNG THANG	PHÂN LOẠI	CHỦ DƯỢC	LIỀU LƯỢNG	CHỦ TRỊ	KIÊNG KỶ
CHỦ DƯỢC	TRỢ DƯƠNG	1. NHÂN SÂM	4-12 gr	1. Đại bổ nguyên khí,	1. Chính khí chưa hư
PHỤ TRỢ	TÁN HÀN DƯỠNG ÂM	1. CHE PHỤ TỬ 2. BẠCH THUỘC	4-6 gr 4-16 gr	1. Trợ dương, tán hàn 2. bổ âm, dưỡng huyết	1. Kỵ thai, dùng ít 2. Ỉa chảy do hư hàn

HỖ TRỢ	HÀNH KHÍ	1. HƯƠNG PHỤ	4-8 gr	1 Điều khí thông huyết	1. Âm hư, huyết nhiệt
	HOẠT	TC	4-12 gr	2 Kiện tỳ táo thấp	2. Kiệt lý đại tiện bí kết
	HUYẾT BỔ	2. BẠCH TRUẬT	4-12 gr	3 An thần, thông tiểu tiện	3. Hư hàn, tiểu nhiều
	TRUNG ÍCH KHÍ	3. PHỤC LINH	4-12 gr	4 Lợi tiểu tiện, thanh thấp nhiệt	4. Hư không do thấp
	THẨM THẤP	4. TRẠCH TẢ			
	LỢI TIÊU				
DẪN THUỐC	ĐIỀU HOÀ	1. CAM THẢO	4-8 gr	1. Hoà hoãn chư dược, giải độc	1. Nôn ọc, bụng đầy
	CHƯ DƯỢC	2. CAN KHƯƠNG	4-8 gr	2. Ôn trung, khứ hàn	2. Âm hư vị nhiệt

c. SUY CẢ THẬN ÂM VÀ THẬN DƯƠNG:

PHƯƠNG THANG	PHÂN LOẠI	CHỦ DƯỢC	LIỀU LƯỢNG	CHỦ TRỊ	KIÊNG KỶ
CHỦ DƯỢC	DƯỠNG ÂM TRỢ DƯƠNG	1. BẠCH THUỘC	12-20 gr	1. Bổ âm, dưỡng huyết	1. Ỉa chảy do hư hàn
		2. SƠN THỪ	8-20 gr	2. Bổ can thận, liễm tinh khí mạnh	2. Tiểu tiện không lợi
		3. TOÀN QUY	4-12 gr	3. Bổ huyết hoạt huyết	3. Tỳ hư thấp uất kết
		4. NHÂN SÂM	4-12 gr	4. Đại bổ nguyên khí,	4. Chính khí chưa hư
PHỤ TRỢ	TÁN HÀN GIÁNG HỎA	1. CHẾ PHỤ TƯ	4-6 gr	1. Trợ dương, tán hàn	1. Kỳ thai, dùng ít
		2. NHỤC QUẾ	1-4 gr	2. Bổ hỏa trợ dương trị hàn hàn	2. Âm hư hoá bốc
		3. THỰC ĐỊA	4-8 gr	3. Bổ âm bồi trợ hạ nguyên	3. Tỳ vị hư, đại tiện lỏng
HỖ TRỢ	HÀNH KHÍ HOẠT HUYẾT BỔ TRUNG ÍCH KHÍ THẨM THẤP LỢI TIÊU	1. HƯƠNG PHỤ TC	4-8 gr	1. Điều khí thông huyết	1. Âm hư, huyết nhiệt
		2. XUYÊN KHUNG	4-12 gr	2. Hoạt huyết lý khí	2. Âm hư, hỏa vượng
		3. TRÍCH HOÀNG KỶ	4-12 gr	3. Trợ tỳ sinh huyết bổ ích khí hư	3. Dương thịnh âm hư
		4. BẠCH TRUẬT	4-12 gr	4. Kiện tỳ táo thấp	4. Kiệt lý đại tiện bí kết
		5. HOÀI SƠN	4-12 gr	5. Bổ tỳ vị, ích phế thận	5. Thấp nhiệt thực tà
		6. PHỤC LINH	4-12 gr	6. An thần, thông tiểu tiện	6. Hư hàn, tiểu nhiều
		7. TRẠCH TẢ	4-13 gr	7. Lợi tiểu tiện, thanh thấp nhiệt	7. Hư không do thấp
DẪN THUỐC	ĐIỀU HOÀ CHỦ DƯỢC	1. CAM THẢO	4-8 gr	1. Hoà hoãn chư dược, giải độc	1. Nôn ọc, bụng đầy

Cách dùng: sắc 3 chén còn 8 phân, chia ra làm 3 lần, ngâm lâu trong miệng và uống sau đó.

2. CÁC VỊ THUỐC GIA GIẢM

Đối với các vị thuốc gia giảm, có thể thêm vào phường thang hay thay cho các vị khác cùng một loại thí dụ phát tán giải biểu hay dưỡng âm hoặc hoá đờm chỉ khái...hoặc thay bằng các vị khác tuy cùng một loại nhưng tính, vị, quy kinh, công dụng, chủ trị khác nhau cho phù hợp với từng cơ thể bệnh trạng khác nhau. Thí dụ trong bài thuốc suy thận âm mãn tính trên nếu cơ thể người bệnh bị chân âm hư tổn hư hỏa thịnh thì có thể dùng sinh địa, bạch thược liều lượng tối đa cho phép... hoặc chỉ dùng những vị thuốc có tính nóng nhiệt phân nửa liều lượng thôi.

1. **DƯỠNG ÂM:** bách hợp, sơn thù du, ngũ vị, câu kỷ, hà thủ ô, bắc sa sâm, đông trùng hạ thảo, cầu tích, phúc bồn tử....
2. **TRỢ DƯỠNG:** nhân sâm, cao ly sâm, đảng sâm,
3. **TÁN HÀN:** phụ tử, nhục quế, can khương, ích trí nhân, hồi hương, cao lương khương...
4. **GIÁNG HÓA:** sinh địa, thực địa, huyền sâm,
5. **HÀNH KHÍ HOẠT HUYẾT:** đan sâm, huyết kiệt, xuyên khung, ngũ tát, đào nhân, hương phụ...
6. **BỔ TRUNG ÍCH KHÍ:** bạch truật, hoài sơn, trâm hương, trần bì, bạch đậu khấu ...
7. **THẨM THẤP LỢI TIỂU:** trư linh, rẽ tranh, kim tiền thảo, sa tiền tử, sắn dây, đậu đỏ, củ cải trắng, ý dĩ nhân...
8. **ĐIỀU HÒA CHƯ DƯỢC:** mạch nha, câu kỷ tử, trà già, gao lâu năm, hột mè đen, hột kê, hành, tỏi, tía tô...

NHÓM TÂM, TIỂU TRƯỜNG VÀ HỆ TUẦN HOÀN

Điển hình trong nhóm bệnh này là: **BỆNH TIM** (Bao gồm Bệnh Tim, Xơ cứng động mạch, huyết áp cao)

I. NGUYÊN NHÂN VÀ HỆ LỤY

Bệnh tim nói chung là loại bệnh hàng đầu gây tử vong của xã hội hiện nay, trong đó tử vong do bệnh xơ cứng động mạch chiếm 70% trong các loại.

Theo khoa học hiện đại tính chất của bệnh xơ cứng động mạch là làm thành mạch máu dày lên và mất đi tính đàn hồi, thể thông thường của nó là bệnh xơ vữa động mạch gây nên sự teo hẹp mạch máu bởi sự lắng đọng của các mảng bám chứa cholesterol ở thành mạch máu.

Dấu hiệu quan trọng nhất của bệnh là sự giảm sút lòng bên trong mạch máu do đó mà lượng máu cung cấp đến các cơ quan cũng bị giảm đi và kết quả là các cơ quan bắt đầu bị rối loạn.

Ví như khi các mạch vành ở tim hoá cứng thì làm tổn hại đến sự cung cấp máu cho tim. Khi động mạch vành bị nhỏ hẹp lại do hoá cứng thì lượng máu về nuôi tim không đủ thường xuyên, tim phải làm việc hết sức để cung cấp đủ máu đến các cơ quan, trở nên quá tải và sung huyết, các cơ tim từ đó bị tổn hại rồi dẫn đến suy tim, tim không còn đảm nhiệm đầy đủ chức năng của nó nữa. Máu ứ bắt đầu dồn ngược lại đến các cơ quan khác như gan và phổi. Tóm lại bệnh đau tim nói chung, ngoài trừ những nguyên nhân về di truyền... hầu như khởi đầu từ máu có độ dính bám cao, dính bám vào mạch máu, dẫn tới xơ cứng động mạch và những hệ lụy sau đó, trong đó có tai biến xuất huyết não do lòng động mạch teo hẹp, do thiếu máu cục bộ, mạch máu cung cấp cho một vùng não bị tắc bởi máu vón cục tại chỗ hoặc bởi những mảng xơ vữa trôi nổi được bơm từ tim lên, não thiếu máu sẽ bị hư hại. Tai biến xuất huyết não thường nghiêm trọng hơn đột quỵ. Đột quỵ xảy ra khi mạch máu bị vỡ, máu chảy vào trong não hoặc quanh não.

Thường bệnh xơ cứng động mạch lại không có triệu chứng rõ rệt cho đến khi đột nhiên cơn đau cấp xảy ra và rồi xuất hiện cơn nhồi máu cơ tim nếu các mạch dẫn máu đến tim cùng bị tổn thương.

Nếu sự tổn thương gồm cả mạch máu ở chân thì xảy ra chứng co cơ, đau thắt cơ.

Nếu sự tổn thương gồm cả mạch máu ở cổ và ở não thì cơn đột quỵ hoặc thiếu hụt máu lên não khó tránh được.

Thận cũng bị ảnh hưởng không kém do sự đông đặc, vón cục của dòng máu đi đến bộ phận này dễ sinh xơ thận, teo thận.

Nhìn chung xơ cứng động mạch dẫn đến huyết áp cao, tuần hoàn ngày càng xấu đi, nếu xơ cứng quá mức và áp huyết cao thì mạch máu dễ vỡ, ở não thì xuất hiện chảy máu não, chảy máu võng mạc.

Theo quan niệm Thực dưỡng

Trên căn bản thực dưỡng, nguyên nhân chủ yếu của bệnh xơ cứng động mạch là do dùng thức ăn có quá nhiều chất béo, quá nhiều thịt động vật hoặc quá nhiều đường đã gây nên căn bệnh xơ cứng động mạch này.

Trong trường hợp tình trạng tim bệnh Dương, máu bị vón cục, tắc nghẽn, đặc lại làm tim bị bệnh. Máu đặc có màu sẫm và thường bị acid hoá quá nhiều. Khi một người nào đó có tim trong tình trạng quá Dương thì bàn tay thường nắm chặt, mặt và lỗ tai có màu đỏ, chân thường bị lạnh do sức nóng tụ lên hết trên vùng tim.

Trong trường hợp tình trạng tim bệnh Âm thì tim trương giãn ra. Máu bị loãng, người bệnh luôn thiếu máu và mạch rất yếu.

Nói tóm lại, nguyên nhân của tất cả bệnh tim, bệnh xơ cứng động mạch, nói chung bệnh ở hệ thống tuần hoàn khởi nguyên không gì khác hơn là ăn uống mất quân bình thái quá, gây nên mạch máu tổn thương, tính đàn hồi bị giảm chế, hệ thống tuần hoàn không còn hoạt động bình thường và sau đó là các hệ lụy phát sinh.

Nói tổng quát hơn nữa, nếu thay đổi thức ăn là thay đổi được nguyên nhân gốc rễ của bệnh tật nói chung và bệnh ở hệ tuần hoàn nói riêng, ngoại trừ những bệnh cấp tính. Và khi cơ thể đã tái tạo lại quân bình bằng thực phẩm lựa chọn thích hợp, hệ thống miễn dịch nâng cao thì đó là cách phòng chống và tự cơ thể sẽ chuyển hoá từ bệnh tật thành sức khỏe lành mạnh.

II. THỨC ĂN LỢI ÍCH CHO BỆNH TIM VÀ CÁC CHỨNG LIÊN HỆ (GỒM CẢ XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH VÀ HUYẾT ÁP CAO)

A. Loại dạng Dương: Do thường xuyên ăn quá nhiều dầu mỡ, thịt động vật.

❖ **Thực phẩm chính:**

- Cơm gạo lứt với muối mè, trong trường hợp áp huyết tăng cao, giảm lượng muối dùng trong tất cả thức ăn.
- Cơm lứt trộn xích tiểu đậu + rong biển có màu xanh.

❖ **Thức ăn phụ:**

- Rau củ các loại: chủ yếu cà rốt, ngưu bàng, củ cải trắng (ít) và các loại rau củ chọn lọc chung như: bí đỏ, cần tây, bông cải, đậu hoà lan, tía tô. Dùng gừng, hành làm gia vị, không sử dụng ớt và tiêu.
- Rau củ xào khô (Tekka khô), ½ muỗng cà phê (2,5 gr) mỗi chén cơm.
- Súp cá chép, súp cá nhỏ, giai đoạn đầu chỉ ăn nước súp cá mà không cần ăn thịt cá.
- Rong wakame hoặc phổ tai (kombu) mỗi ngày 15 gr trong 3 tuần, sau đó giảm lại còn 5 gr mỗi ngày.

❖ **Thức uống:**

Nước gạo lứt rang, trà già 3 năm (trà bancha), cà phê ngũ cốc.

Tránh ăn tất cả thực phẩm có nguồn gốc động vật gồm cả cá (trừ nước súp cá chép), trai sò, đường và những sản phẩm có đường như bánh ngọt, nước ngọt, kem lạnh, trái cây, rượu các loại.

B. Loại dạng Âm: Do thường xuyên ăn quá nhiều đường làm các cơ phận liên hệ giãn nở thái quá.

❖ **Thức ăn chính:**

- Cơm gạo lứt, cơm gạo lứt trộn xích tiểu đậu ăn với muối mè.
- Trong trường hợp có áp huyết cao hoặc có kèm theo bệnh thận suy dùng giảm lượng muối lúc đầu và sau đó tăng dần lên. Ví dụ: lúc đầu pha trộn 25 mè: 1 muối và mỗi chén cơm chỉ dùng từ ½ muỗng đến 1 muỗng muối mè với ½ muỗng cà phê (2gr5). Rau củ xào khô “Tekka “ (hoặc ½ muỗng cà phê tương hột Natto miso) mà thôi.

❖ **Thức ăn phụ:**

Miso chiên dầu mè, củ sen nấu với rong biển tóc tiên (Hiziki), ngưu bàng nấu với cà rốt, súp cá chép, rong biển wakame, rong phổ tai (kombu), hành, củ hành, tía tô (10 lá mỗi lần nấu súp), ngò rí (rau mùi). Ăn rau củ chọn lọc chung cho tất cả bệnh như trên.

- ❖ **Thức uống:** Nước gạo lứt + trà già 3 năm, trà tương, trà phổ tai (kombu), Trà Mu. Uống khi khát và uống từng ngụm một.

III. THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH (Cho cả hai loại dạng Âm và Dương)

Tất cả các loại thịt động vật kể cả cá trong thời gian đầu nếu trọng lượng cơ thể và sức khoẻ cho phép, khi sức khoẻ đã cải thiện thì ăn tăng dần dần lên.

Ví dụ: Ăn súp cá rau củ trước rồi sau đó ăn luôn cá (cá chép, cá cơm, cá bống đậm, bống trứng, tép riu).

Không nên thay đổi đột ngột cách ăn mà phải thay đổi từ từ (Xin tham khảo thêm đĩa DVD về Quân Bình Âm Dương của cùng tác giả)

Tránh ăn (hoặc ăn rất ít) tất cả thức có nhiều dầu như chiên, rán.

Tránh ăn các sản phẩm từ sữa, trứng, thức ăn có đường như bánh ngọt, nước ngọt, trái cây, rượu, dấm, nấm, dưa, tất cả các loại đậu hạt (ngoại trừ xích tiểu đậu).

IV. MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH (Cho cả hai loại dạng Âm và Dương)

❖ Tim đập mạnh và áp huyết tăng:

- Uống nước táo (pomme) xanh chua, ép một trái táo xanh chua 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 hũ 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.

❖ Để tránh bị táo bón

- Nấu nửa chén xích tiểu đậu (sống) với phổ 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 ½ 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.

❖ Làm khoẻ tim, mạnh mạch

- Dùng Ransho, lúc đầu chỉ sử dụng ½ trứng gà và ½ muỗng cà phê nước tương cổ truyền (tamari) sau đó tăng dần lên dùng 1 trứng và 1 muỗng cà phê 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.
- Ăn Tekka miso (loại khô không có dầu) mỗi bữa ăn từ ½ đến 1 muỗng cà phê (2,5gr đến 5 gr). 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 và ăn như Loại Dương.

❖ 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.

V. TẬP LUYỆN CƠ THỂ, CẢI THIỆN ĐIỀU KIỆN SỐNG THÍCH HỢP ĐỂ CHỮA BỆNH

Trong thời gian đầu của bệnh, theo sát những lời khuyên và các món ăn trên. Khi bệnh tình đã cải thiện thì ăn theo nguyên tắc chọn lọc chung (Xem ở phần 1).

Ngoài ra việc Vận động cơ thể, thể dục Dưỡng sinh, đi bộ tùy theo tình trạng cơ thể, tắm nắng, tắm cát hít thở dài hơi, thở bụng, giữ tinh thần thư thái cũng góp phần quan trọng trong việc lấy lại Quân Bình Âm Dương cho cơ thể.

- Không nên tắm nước quá nóng nếu bị bệnh tim dù là loại Âm hay loại Dương. Có thể tắm nước ấm và tắm nhanh thôi.
- Làm cho cơ thể ra mồ hôi rất tốt cho bệnh xơ cứng động mạch kể cả bệnh cao huyết áp do khi ra được mồ hôi thì tan được mỡ và muối cũ nằm sâu trong mạch và mao mạch và áp huyết tự giảm xuống. Khó ở chỗ là muốn ra mồ hôi phải xông hơi thật nóng hoặc chạy bộ hàng cây số, mà cả hai điều này không phù hợp

với người có bệnh tim. Do đó chỉ có tắm hồng ngoại (Far-Infrared) cho ra mồ hôi là rất tốt cho người bị bệnh tim.

VI. PHÂN LOẠI BỆNH THUỘC LOẠI DẠNG ÂM HAY DƯƠNG

1. Để phân loại Bệnh thuộc Âm hay thuộc Dương cần phải tham khảo ý kiến của người đã áp dụng thực dưỡng lâu năm. Nói chung bệnh thuộc Dương thì người bệnh thường có làn da hồng, phân đi cầu thường bón vón cục, áp huyết cao. Còn bệnh thuộc Âm thì người bệnh da tái xanh, phân đi cầu thường nhão và áp huyết thấp, mạch yếu.
2. Nếu không phân định rõ bệnh thuộc Âm hay Dương cũng không phải là điều quan trọng, do nguyên tắc thực dưỡng là dùng thức ăn **quân bình** để phục hồi dần lại tình trạng cơ thể dù bệnh thuộc loại Âm hay Dương. (Xem thêm phần hỏi đáp cuối sách).

VII. THÀNH PHẦN THỨC ĂN VÀ CÁCH DÙNG

1. **Phổ tai xào dầu + tương:** Rất tốt cho bệnh ở động mạch, bệnh xơ cứng động mạch, giãn tĩnh mạch, bệnh trĩ.
 - Phổ tai (kombu) nấu rời: 5 miếng có kích thước 1x2dm (Để có phổ tai nấu rời ta lấy phổ tai khô ngâm qua nước lạnh 20 phút và rồi nấu sôi riu riu 20 phút cho phổ tai nổi lên trên mặt nước là được).
 - 1 muỗng cà phê dầu mè.
 - 3 muỗng súp nước tương cổ truyền (Tamari).

❖ **Cách làm:**

 - Xắt phổ tai thành từng miếng nhỏ dài như que diêm hoặc vuông 2 cm x 2 cm.
 - Xào sơ phổ tai với dầu mè.
 - Thêm nước tương và nước cho ngập. Đậy nắp lại và nấu riu riu cho phổ tai thật mềm và nước khô đi là được.

❖ **Cách dùng:**

 - Đựng vào lọ thủy tinh, cất vào tủ lạnh dùng lần mỗi lần 3 gr, ngày 2 lần. (Không nên để lâu quá 3 tuần lễ trong tủ lạnh)
 - Sau khi vừa cạn hết nước, đem phổ tai phơi nắng thật khô cho vào hộp để ăn dần, liều lượng cũng như trên.

2. Tương đặc cổ truyền xào dầu mè (Oily Miso): Dùng trong các bệnh Âm, nhất là bệnh tim, rối loạn tuần hoàn máu, phổi, cũng rất tốt cho bệnh viêm khớp xương, phong thấp, tăng nhãn áp.

- 3 muống súp tương đặc (hatcho hoặc barley.)
- 2 muống cà phê dầu mè.
- 5 muống súp nước rau củ hoặc nước lạnh.

❖ **Cách làm:**

1. Xào tương với dầu cho thơm (trong khoảng từ 3 đến 5 phút).
2. Thêm nước vào cho hỗn hợp sền sệt đặc.
3. Dùng với cơm lứt hoặc chấm rau củ hấp.

3. Hành ta xào tương đặc (Scallion Miso): rất lợi ích cho bệnh phổi Âm, bệnh ở cơ quan sinh dục, bệnh tim, phong thấp, rối loạn ở não, mất ngủ.

- 1 bó hành ta (khoảng 100 gr).
- 1 muống súp dầu mè.
- 1 muống súp tương đặc (Miso).

❖ **Cách làm:**

1. Băm nhỏ rễ hành. Thái mỏng các phần còn lại, nhớ để riêng phần củ trắng và phần lá xanh.
2. Cho dầu vào chảo đun nóng rồi cho rễ hành vào xào trong 2 phút cho đến khi rễ hành hơi nâu.
3. Cho phần lá xanh hành vào chảo, xào trong 2 phút cho chuyển màu trong.
4. Cho phần củ trắng vào xào trong 3 phút.
5. Lấy tương đặc trộn ít nước rưới lên trên hành. Đậy nắp lại nấu thêm 5 phút cho tương tan đều.
6. Mở nắp đậy và khuấy nhẹ đều thêm 3 phút là được.
7. Dùng ăn với cơm lứt, kem cháo gạo lứt, cháo suông, cháo trộn cốc loại.

4. Rau củ xào khô (Tekka): lợi ích cho các bệnh: mạch suy yếu, viêm đau khớp, bón kinh niên, đau da dày, tóm lại lợi ích cho tất cả các bệnh Âm.

- 1 củ gừng bạng 150 gr.
- 1 khúc củ sen 50 gr.
- 1 củ cà rốt 100gr.
- 1/3 tách dầu mè.
- 1 tách tương đặc (hatcho hay barley).

- 1 muỗng súp gừng băm nhỏ.

❖ **Cách làm:**

1. Băm nhỏ tất cả các loại rau củ nói trên.
2. Đun nóng 1/6 tách dầu trong chảo nặng, xào tất cả rau củ cho mềm trong 20 phút
3. Thêm dầu còn lại và tương đặc vào chảo và trộn đều. Tắt lửa và để nguội.
4. Mở lửa lại và để lửa thật thấp khuấy đều tay hỗn hợp trong 20 phút
5. Tắt lửa để nguội
6. Lập lại tiến trình như trên 5 lần, khuấy đều tay không cho cháy và rau củ sẽ khô vụn.
7. Thêm gừng vào nấu trong 10 phút là được.

Rau củ xào khô này giữ bảo quản được trong 6 tháng mà không cần để tủ lạnh.

Mỗi bữa cơm dùng từ ½ muỗng đến 1 muỗng cà phê Tekka.

Đối với bệnh quá Âm và mạch suy nhược, dùng liên tục trong 1 tuần lễ và sau đó dùng mỗi tuần 3 lần.

5. Kem gạo lứt: lợi ích cho bệnh chân bị sưng do tim suy nhược, dạ dày yếu không ngon ăn, đau dạ dày, mệt nhọc và yếu nhược.

- ½ chén gạo lứt rang vàng.
- 5 chén nước.
- 2 gr muối biển.

❖ **Cách làm:**

1. Đem nấu chung cho đến khi còn lại 3 chén nước.
2. Lọc qua bằng một túi lọc bằng vải co ton.
3. Ăn phần kem gạo này (dùng khi còn ấm hoặc hâm lại dùng)

6. Cháo gạo lứt xào dầu mè: rất lợi ích cho bệnh viêm đau khớp, phong thấp, bệnh tim yếu.

- ½ chén gạo lứt.
- ½ muỗng cà phê dầu mè (2 ml 5).
- 4 chén nước.
- 2gr muối biển.

❖ **Cách làm:**

1. Rang gạo lứt với dầu mè cho hơi vàng sậm.
2. Thêm nước và muối vào, nấu riu riu, đậy hờ nắp nồi. Không khuấy, cho đến khi gạo thật nhừ.

3. Dùng lưới lọc (inox) mịn hoặc túi vải cotton, ép nhẹ lọc lấy kem gạo dùng ăn.
4. Ăn nóng hoặc ấm. (Xác gạo để dành dùng việc khác hoặc cho gà vịt chim chóc ăn).

VIII. THỨC UỐNG (TRÀ) VÀ CÁCH LÀM

1. Trà già + tương + gừng + mơ muối: giảm mệt nhọc, tốt tuần hoàn, làm mạnh tim khi tim đập chậm.

- ½ chén nước trà già (nấu rồi, có màu đừng lợt quá, đừng đậm quá là được).
- ½ trái mơ muối (trái nhỏ), trái lớn 1/3 trái.
- 2,5 ml (½ muỗng cà phê) nước tương cổ truyền (tamari).
- ¼ muỗng (cà phê) nước cốt gừng tươi.

❖ Cách làm:

1. Nghiền mơ muối trong nước trà già trong ca thủy tinh hoặc inox.
2. Đem nấu trong 5 phút.
3. Tắt lửa, xong thêm nước tương và nước cốt gừng vào.
4. Uống ấm.

2. Trà già (trà bancha)

- 2 muỗng (súp) là trà già.
- 4 chén nước.

❖ Cách làm:

- Rửa sơ lá trà cho vào nước đem nấu trong nồi đất hoặc inox.
- Khi sôi lên thì tắt lửa để vậ trong 20 phút.
- Lọc bỏ bã, lấy nước, uống ấm.

Trứng tương (Ransho): làm khoẻ tim, mạnh mạch, giảm triệu chứng đánh trống ngực.

- 1 trứng gà ta (lần đầu chỉ dùng ½ trứng)
- 1 muỗng (cà phê) nước tương cổ truyền (tamari). Lần đầu chỉ dùng ½ muỗng (2,5 ml)

❖ Cách làm:

- Lấy lòng đỏ trứng trộn đều với nước tương.
- Ngâm hỗn hợp trong miệng cho ra nước miếng rồi nuốt từ từ. Uống trước khi đi ngủ 10 phút.

NHÓM PHẾ, ĐẠI TRƯỜNG VÀ HỆ HÔ HẤP

Tiêu biểu điển hình trong nhóm này là bệnh: **VIÊM MŨI, VIÊM XOANG**

I. NGUYÊN NHÂN

Theo khoa học hiện đại, xoang mũi là phần hồng của ống dẫn bài tiết trong hốc mũi. Nó viêm sưng lên khi bị nhiễm độc, do ứ nghẽn chất thải lâu ngày trong các xoang bệnh có thể tạo thành polyp (bướu), lệch vách ngăn, viêm mũi kinh niên, bệnh còn có thể làm rối loạn cả phần răng, miệng.

Triệu chứng của bệnh gồm tắt nghẹt mũi, mũi có cả màu xanh vàng, đôi khi có lẫn chút máu, đau đầu, lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng trong đầu não, ngửi mất mùi, đau lan cả ở mắt và gò má, đôi khi sốt, mất ngủ, sưng ở mặt. Chất nhầy chảy ra nơi mũi thường đặc quánh và có mũ lẫn vi trùng. Bệnh nhân có khi nuốt cả các chất này vào bụng và làm dạ dày và ruột suy yếu theo.

Nguyên nhân sưng viêm xoang được biết là do nhiễm độc, thường bắt đầu bởi cảm lạnh hoặc rối loạn phần trên của hệ thống hô hấp. Ngoài ra các bệnh khác nếu có cũng làm suy giảm hệ thống miễn dịch và làm dễ gây viêm xoang mũi. Ngoài ra như thuốc lá, di chứng ngoại vật, hoặc bơi lội cũng gây bệnh nặng thêm.

Phần trị liệu như thuốc xịt mũi, nhỏ mũi và dùng trụ sinh nếu cần thiết. Tuy nhiên nếu không rõ nguyên nhân sâu xa của bệnh thì thường bệnh lại tái diễn.

Theo quan niệm Thực dưỡng

Có hai nguyên nhân chính gây nên bệnh viêm xoang mũi:

- Ăn quá nhiều chất béo như sữa và bơ, hai loại này tạo nên chất nhờn tắc nghẽn trong khoang mũi và dùng quá nhiều đường, kẹo, bánh nướng, nước ngọt, trái cây rượi tạo điều kiện nhiễm trùng trong mũi và quá nhiều chất đạm (protein) Âm như sữa và đậu.
- Ăn quá nhiều thức ăn Dương như thịt, gà, cá, trứng thì không trực tiếp bị bệnh viêm xoang này do mũi thuộc phần trên (Âm) của cơ thể, tuy nhiên sử dụng nhiều các loại thực phẩm Dương lại thêm các loại thực phẩm Âm nêu trên khiến cho thận suy yếu tạo nên sự nhiễm độc toàn thân trong đó có viêm xoang mũi.

II. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH VIÊM XOANG MŨI

❖ Thực phẩm chính:

Theo cách ăn uống sau đây trong giai đoạn ban đầu rồi sau đó ăn theo nguyên tắc thực dưỡng ở phần I khi cơ thể đã quân bình, bệnh đã thuyên giảm.

- Cơm gạo lứt với Rau củ xào khô (Tekka) hoặc nước tương cổ truyền. (Không ăn muối mè và không ăn quá nhiều bất cứ loại dầu gì, dù là dầu mè).
- Cơm gạo lứt + xích tiểu đậu (tỉ lệ 6 gạo + 1 đậu), chỉ ăn trong 1 tuần sau đó ăn xen kẽ ngày có ngày không.

❖ **Thức ăn phụ:**

Phổ tai (kombu), rong tóc tiên (Hiziki), rong wakame.

- Súp củ sen + cà rốt + rong tóc tiên (Hiziki).
- Súp cà rốt + ngưi báng.
- Súp cá chép, cá chép chưng ngưi báng+ canh trà.
- Ăn thêm: Củ hành tây, hành ta, ngò rí (rau mùi), cá cơm nước ngọt.

❖ **Thức uống:**

- Trà gạo lứt, trà 3 năm + tương tamari, trà già 3 năm (bancha).
- Sữa ngũ cốc (kokkoh).
- Trà phổ tai.
- Trà củ sen.

Uống ít hơn bình thường (uống từng ngụm, khi khát mới uống, khoảng 250ml mỗi ngày để đàn ông thì đi tiểu 3 hay 4 lần và phụ nữ thì đi tiểu khoảng 2 hoặc 3 lần trong ngày).

Ghi chú: Uống ít chỉ thích hợp trong nhiều trường hợp bệnh lúc ban đầu và cũng chỉ thích hợp cho người ăn ngũ cốc + rau củ nhưng người ăn thịt và đường không nên uống ít nước. Uống nhiều nước được khuyến để bài tiết độc tố, tuy nhiên nếu uống nhiều quá thì không tránh khỏi ảnh hưởng đến thận do thận phải làm việc nhiều.

III. THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

Tránh các thức quá Âm như và quá Dương như trái cây, bánh ngọt, nước ngọt, thức ăn có đường, khoai tây, cà chua, các loại cà, măng, nấm, giá, đậu nành, dưa, gia vị cay nóng như ớt, tiêu, cà phê, rượu, thịt động vật, cá (trừ cá chép, cá cơm), tránh ăn tất cả những chất béo (gồm cả nước cốt dừa).

Không nên ăn quá nhiều, quá no trong một bữa mà nên chia làm nhiều bữa mà ăn.

IV. CHĂM SÓC NGOẠI KHOA

Để thải trừ chất độc nhờn và mũ 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 1gram 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 tẩm nước củ sen: Rửa củ sen bằng nước muối cho thật sạch rồi mài vắt lấy nước cốt. Dùng bông (bông gòn tiệt 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).

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 súc mũi được bằng nước trà già thì dùng bông tẩm nước củ sen nhét vào mũi như trên (nhét 1 lỗ mũi mà thôi).

V. THỨC ĂN VÀ CÁCH LÀM:

Ghi chú chung cho các bệnh: Các thức ăn và thức uống nhằm đem lại quân bình cho cơ thể cho nên cùng một món ăn có thể sử dụng lợi ích cho một số bệnh khác nhau. Do đó nên xem phần *Thức ăn và cách làm trong các bệnh khác* nếu cách làm không ghi lại ở phần của bệnh này.

1. Súp củ sen + cà rốt + tóc tiên (Hiziki)

- 30 gram hijiki
- 1 chén cà rốt xắt cọng (1 củ nhỏ)
- 1 chén củ sen xắt cọng (2 khúc không bỏ)
- 1 muống (cà phê) dầu mè
- 1 muống (súp) nước tương cổ truyền (tamari)
- 3 đến 4 chén nước

❖ Cách làm:

1. Rửa sạch nhanh rong tóc tiên dưới dòng nước chảy cho sạch cát, để ráo.
2. Ngâm rong tóc tiên trong 1 chén nước trong 10 phút.
3. Xắt cà rốt và củ sen thành cọng nhỏ.
4. Đun nóng dầu, xào cà rốt và củ sen trong 5 phút.
5. Thêm rong hijiki vào xào vài phút cho khô.
6. Thêm nước ngâm rong tóc tiên vào (lóng cát nếu có), đồng thời thêm nước tương vào. Nấu với lửa vừa lúc đầu, sau 40 phút cho cạn bớt nước, rồi hạ bớt lửa xuống để trong 15 phút, thỉnh thoảng khuấy đều (cho thêm nước nếu cần để phòng bị khét).
7. Ăn khi còn ấm.

Ghi chú: có thể thêm gừng băm vào nấu như trên.

BỆNH CẢM LẠNH & CÚM

A. BỆNH CẢM LẠNH

I. NGUYÊN NHÂN

Theo Khoa học hiện đại cho biết, cảm lạnh là do nhiễm trùng ở đường hô hấp trên gây nên bởi hơn 200 loại virus khác nhau. Bệnh xảy ra đột nhiên: cổ họng đau rát và chảy nước mũi, hắt hơi, trạng thái cơ thể bất an và đau đầu. Vài triệu chứng đi kèm như ho (có ít đàm hoặc không có), sốt nhẹ, chán ăn, nhọc mệt, lúc đầu nước mũi trong sau đó đặc quánh có màu xanh, vàng.

Virus được coi là nguyên nhân gây bệnh, dù có nhiều nguyên nhân hỗ trợ gây bệnh nữa như – làm việc quá tải, stress, thiếu ngủ, hút thuốc lá, dinh dưỡng không đúng cách hoặc sống trong môi trường không lành kém vệ sinh.

Theo quan niệm Thực dưỡng

Nguyên nhân sâu xa của bệnh cảm lạnh là do ăn quá nhiều và uống quá nhiều một vài loại thức ăn.

Ăn nhiều quá làm cho dạ dày quá tải, suy yếu, không sản sinh đủ kháng thể và tạo môi trường cho virus tấn công. Uống quá nhiều thì làm thận mệt mỏi không thể duy trì đủ lượng muối cần thiết trong dịch thể, chính việc này là một trong những nguyên nhân chính tạo môi trường nhiễm trùng.

Gần như không có cách chữa trị bệnh nhiễm cảm lạnh này mà phải có thời gian từ 7 đến 14 hôm cho bệnh tự dứt, hoặc là chỉ trị triệu chứng, hoặc là ngăn không cho bội nhiễm. Nhiều bệnh khác như sởi, bạch hầu, ho gà, nhiễm khuẩn cổ họng, viêm màng não bắt đầu bởi những triệu chứng giống như bệnh cảm lạnh. Do đó cần phải đi khám cố vấn sức khỏe nếu bị cảm lạnh kéo dài không hết hoặc bị cảm lạnh thường xuyên.

Thực hành thực dưỡng là cách tốt nhất để phòng chống bệnh cảm lạnh, tuy nhiên sau 1 đến 2 ngày mà bệnh này không thuyên giảm thì phải đi khám chuyên khoa sức khỏe ngay vì có thể không phải là bạn mắc chỉ bệnh cảm lạnh.

II. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH CẢM LẠNH

Giảm lượng nước và làm cho cơ thể ra mồ hôi rất lợi ích cho bệnh, hai việc này giúp cho không thể bị cảm lạnh hoặc bệnh không phát triển được nếu đã nhiễm bệnh.

Giảm lượng nước trong cơ thể tức là giảm lượng vi trùng nhiễm bệnh do vi trùng chỉ phát triển trong môi trường ẩm ướt và đồng thời làm thận khỏe do thận không còn làm việc quá tải, kể đó khi thận khỏe sẽ duy trì được độ kiềm cần thiết và cải thiện năng lực chữa trị tự nhiên của cơ thể.

Áp dụng thực dưỡng như sau cho đến khi triệu chứng chấm dứt, sau đó ăn rộng ra theo nguyên tắc ở phần 1.

❖ Thực phẩm chính:

Cháo suông gạo lứt với hành, củ hành. Cháo suông gạo lứt với củ cải trắng nạo.

❖ Thức ăn phụ:

- Rau củ xào khô (Tekka), Củ hành + miso

- Súp củ sen + rong tóc tiên (Hiziki)
- Súp cà rốt + ngêu báng, súp hào (oysters) + tương đặc (miso)
- Rau củ hấp, mơ muối, dưa cải dầm miso

❖ **Thức ăn thêm:**

Rong wakame, hành, củ cải trắng.

❖ **Thức uống:**

Uống ít, uống khi khát.

Trà gạo lứt, trà gạo + trà già 3 năm, trà già, trà phổ tai (kombu), cà phê ngũ cốc.

Trà Mu trị cảm lạnh, làm khoẻ dạ dày. Tuy nhiên nó rất dương, lượng uống phải tăng từ từ (từ ½ gói đến 1 gói nấu trong 250 ml nước đến 350ml nước), khi cơ thể đã khoẻ và ấm rồi thì ngưng không uống nữa.

III. THỨC ĂN TẠM THỜI NÊN TRÁNH TRONG THỜI GIAN ĐANG BỆNH

Thịt động vật (gồm cá), hải sản (trừ hào), chế phẩm từ sữa (kể cả kem lạnh), trái cây, thức ăn uống ngọt có đường, rau sống, dưa, dấm, gia vị cay nóng như ớt, tiêu, cà chua, khoai tây, cà, măng nấm, rượu, cà phê.

IV. CHĂM SÓC NGOẠI KHOA

- Thủy liệu pháp: ngâm chân nước nóng + lạnh
- Nếu ho, ngạt mũi, chảy nước mũi: xông mũi bằng thảo dược, ngày 3 lần, mỗi lần 15 đến 25 phút, áp gạc gừng và dán cao sọ.

TRÀ THẢO DƯỢC (xem cuối sách)

B. BỆNH CÚM

I. NGUYÊN NHÂN

Bệnh cúm là một bệnh rất dễ lây qua đường hô hấp. Theo Y học hiện đại, nguyên nhân bệnh là do bởi rất nhiều loại virus khác nhau và phát tán bệnh bởi tiếp xúc với bệnh nhân. Sau thời gian ủ bệnh khoảng 24 hay 48 giờ đồng hồ, đối với trẻ em thì bệnh đến một cách đột ngột, nào là sốt, đau đầu và đau nhức lưng, cơ, các khớp và đôi khi có nôn ói rồi chảy nước mũi, đau họng, ho (thường không có đàm hay chỉ có chút ít) và mặt có khi đỏ ửng. Bệnh kéo dài vài ngày có khi đến 1 hay 2 tuần lễ mới khỏi và bệnh làm suy yếu cơ thể nên có thể dẫn đến bội nhiễm làm sưng cuống phổi, sưng phổi hoặc nhiễm trùng viêm tai giữa.

Theo quan niệm của Thực dưỡng

Nguyên nhân chủ yếu là bệnh nhân đã ăn quá nhiều thực phẩm quá Dương như thịt đông vật hoặc những thực phẩm quá Âm như trái cây, thức ăn uống chứa nhiều đường, bơ, kem và rượu. Và sức đề kháng của bệnh nhân đồng thời giảm sút do làm việc quá nhiều, do stress, ăn uống thất thường, suy nhược do đang mang một chứng bệnh khác nào đó hoặc do cơ thể không đủ lượng muối cần thiết, tất cả những điều đó tạo điều kiện làm dễ lây nhiễm bệnh cúm.

II. THỨC ĂN CÓ LỢI ÍCH CHO BỆNH CÚM:

Áp dụng cho đến khi bệnh thuyên giảm thì trở lại ăn rộng theo nguyên tắc ăn chính (phần đầu).

❖ Thức ăn chính:

- Cháo gạo lứt sưng + hành + tương đặc (miso).
- Cháo gạo lứt sưng + 1 muống củ cải trắng (nạo sống) + tương đặc (miso).
- Cháo gạo lứt + sắn dây.

❖ Thức ăn phụ:

- Rau củ xào khô (Tekka).
- Súp cà rốt + ngưu bàng + rong tóc tiên (hiziki) + củ sen.
- Súp con hào (oyters) + rau củ + tương đặc (miso).
- Rau củ hấp chín.
- Dưa cải dầm tương đặc.
- Gia thêm: rong Wakame, củ hành tây, hành ta, củ cải trắng.

❖ Thức uống:

- Trà gạo lứt; trà già.
- Trà gạo + trà già (bancha).
- Trà già + tương.
- Cà phê ngũ cốc.
- Sữa ngũ cốc.
- Trà phổ tai.
- Trà Mu (¼ gói mỗi ngày nấu với 250ml nước) chia làm nhiều lần uống). Khi cơ thể nóng nhiệt, phân bón vón cục thì ngưng uống trà Mu.

III. THỨC ĂN TẠM THỜI TRÁNH ĂN TRONG THỜI GIẠN ĐANG BỆNH

Thịt động vật, cá, hải sản (trừ con hàu), chế phẩm từ sữa (gồm cả kem lạnh), trái cây, thức ăn và thức uống có đường, rau sống, quả dưa (dưa hấu, dưa bở...), giấm (gồm cả giấm nuôi), cà chua, khoai lang tây, các loại cà (cà tím, cá pháo...), rượu, cà phê.

IV. CHĂM SÓC NGOẠI KHOA:

❖ Đau cổ họng:

- Súc miệng nước trà già và muối ngày 3, 4 lần.
- Áp cao khoai sọ bên ngoài cổ (thay đổi cao mới mỗi 4 giờ đồng hồ).

❖ Đau đầu:

- Xoa bóp trán, 2 thái dương và da đầu bằng dầu mè + nước gừng.
- Đắp lên trán củ cải trắng hoặc trái táo tây (pomme): Lấy củ cải trắng hoặc táo tây (táo xanh) đâm nhỏ bọc vải cotton đắp lên trán và thay mới mỗi 2 giờ đồng hồ.

❖ Đau nhức đầu:

- Ép lấy nước một trái táo tây (pomme) xanh chua, dùng nước ép này chà xát lên trán, da đầu
- Dùng trái mơ muối lâu năm (umeboshi) xay nhuyễn (cả hạt), thêm vào một ít bột gạo trắng để làm thành một vên hỗn hợp dẻo. Trét hỗn hợp bột này lên một miếng bánh tráng kích thước cho vừa dán lên hai thái dương.

Ghi chú: Miếng dán này cũng dùng làm giảm đau khi bị bong gân hoặc đau viêm khớp sưng nóng.

V. MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH

Sốt cao (người lớn): Uống trà củ cải + gừng ngày 3 lần, mỗi lần ½ chén. Chỉ uống trong 1 hoặc 2 ngày khi sốt mà thôi.

Sốt cao (trẻ em trên 6 tuổi hoặc người già yếu): Uống trà gạo lứt + tai hồng + vỏ quít ngày 3 lần, mỗi lần 1/3 chén. Trà này có thể uống liên tục trong 1 tuần lễ nếu cần thiết.

VI. THỨC ĂN VÀ CÁCH LÀM

A. THỨC ĂN GIÚP MAU LẬP LẠI QUÂN BÌNH CHO BỆNH CẢM, CÚM

1. Cơm gạo lứt: rất lợi ích cho tất cả mọi loại bệnh và dùng rất tốt nếu sống trong môi trường có khí hậu nóng và khô.

a. Nấu bằng nồi áp suất

- Gạo lứt 1 chén (bát)
- Nước: 1 chén hoặc hơn đôi chút
- Muối biển 1 gram

❖ **Cách nấu**

1. Rửa (vo sơ) gạo cho sạch.
2. Ngâm gạo trong nước 4 giờ đồng hồ.
3. Cho muối vào. Dùng nồi áp suất nấu với lửa thấp trong 20 phút.
4. Vặn lửa lên cao trong 10 đến 15 phút cho nổi đầy hơi (có tiếng xì xì).
5. Giảm lửa xuống thấp và nấu thêm trong 30 phút hay hơn.
6. Tắt lửa và để vậ trong 10 phút.
7. Mở hơi giảm áp suất trong nồi trước khi mở nắp.
8. Trộn đều từ trên xuống dưới.
9. Ăn khi còn nóng hoặc ấm.

b. Nấu bằng nồi thường

Để nấu bằng nồi thường, tăng lượng nước lên 50%.

❖ **Cách nấu**

1. Rửa sạch gạo, ngâm trong 5 giờ đồng hồ.
2. Thêm muối. Đậy nắp nồi (dùng nồi đất hay inox). Nấu với lửa thấp trong 20 phút.
3. Vặn lửa lên cao cho nước sôi rồi hạ lửa xuống thấp nấu trong 1 giờ đồng hồ. Đừng mở nắp nồi.
4. Vặn lửa lên cao lần nữa trong 10 giây đồng hồ.
5. Tắt lửa và để vậ trong 30 phút.
6. Ăn khi còn nóng hoặc ấm.

2. Cháo cảm: (cảm lạnh)

- 1/3 chén gạo lứt.
- 5 chén nước.

- Hành lá (phần trắng (7 tép).
- Lòng đỏ trứng gà ta (½ trứng).
- Nước tương cổ truyền ½ muống (cà phê).
- gừng nạo: ½ muống(cà phê).

❖ Cách làm

1. Rửa sạch gạo, ngâm trong nước sôi cho mềm.
2. Cho vào nồi, thêm nước bắt lên nấu như cho đến khi nổi nhựa gạo lên bên trên.
3. Cho trứng gà + hành (đập dập)+ nước tương vào tô.
4. Đổ nhựa cháo đang nóng vào, rồi cho gừng vào.
5. Khuấy đều dùng nóng cho ra mồ hôi (ghi chú: phần cháo còn lại có vỏ gạo lứt hơi khó tiêu).

3. Cháo suông

- 3 chén nước (hoặc nước súp rau củ).
- ½ chén gạo lứt.
- 1 gram muối biển.

❖ Cách làm

1. Rửa sạch gạo và ngâm trong 3 chén nước trong 4 giờ đồng hồ.
2. Thêm muối và nấu như trong 1 giờ (đậy hờ nắp và đừng cho cháo trào).
3. Dùng nóng.

4. Cháo kê

Dùng rất tốt cho bệnh Âm, nhất là bệnh ở cơ quan sinh dục, viêm tủy sống và viêm phổi, giúp ngủ ngon.

- 1/2 chén (bát) gạo lứt
- 5 chén nước
- 1/4 chén kê lứt
- 2 gr muối biển

❖ Cách làm

1. Rửa gạo và ngâm trong 5 chén nước trong 5 giờ đồng hồ.
2. Rửa sạch kê lứt.
3. Cho chung gạo + muối + kê vào nồi. Đem nấu trong 30 phút với nhỏ lửa.

4. Tăng lửa lớn lên trong 10 phút (không cho trào) rồi hầm trong 1 giờ.
5. Khuấy trộn đều.
6. Dùng ăn khi còn ấm.

Ghi chú: Nếu dùng nồi áp suất thì thời gian tốn ít hơn. Tuy nhiên cần thận chỗ thông hơi áp suất, phải thường xuyên vệ sinh và xoi lỗ thông hơi không cho bít lỗ.

VII. THỨC UỐNG VÀ TRÀ DƯỢC THẢO

1. Trà gạo:

Dùng giải nhiệt, không muốn ăn, lợi ích cho bệnh ung thư và suy nhược thần kinh.

- ½ chén gạo lứt
- 5 chén nước

❖ Cách làm

1. Rửa sạch gạo.
2. Rang gạo với lửa thấp trong 30 phút cho đến khi gạo có màu nâu sẫm.
3. Khi gạo bắt đầu ra khói và hơi dính chảo thì tắt lửa rồi rang tiếp trong chảo còn nóng.
4. Rang gạo xong, để gạo cho thật nguội rồi cất vào lọ thủy tinh để dành.

❖ Cách dùng

1. Lấy 30 gr gạo (đã rang) đem ngâm trong nước cho ngập để trong 5 phút đồng hồ rồi bỏ nước đó đi.
2. Để hơi ráo gạo, cho gạo + nước vào nồi đất (hoặc Inox) đem nấu với lửa thấp (không đậy nắp nồi) trong khoảng 1 giờ ½ cho đến khi cạn còn 2 chén ½.
3. Lọc qua rây và uống nước khi còn nóng (Nếu uống không hết thì để trong ngăn mát tủ lạnh và hâm lại trước khi uống).

2. Trà nấm sồi + củ cải trắng + củ sen:

Rất tốt cho các bệnh đau đầu, đau cổ họng, yếu dạ dày, cảm, cúm.

- 4 tai nấm sồi.
- 2 khoanh củ sen dày 3 cm.
- 2 khoanh củ cải tròn dày 3 cm.
- 2 chén nước.
- 1 ml (1/5 muỗng cà phê) nước tương cổ truyền.

❖ **Cách làm:**

1. Cho tất cả nấm, củ cải, củ sen, nước vào nồi đất (hay inox) nấu riu riu trong 1 giờ đồng hồ.
2. Thêm nước tương vào.
3. Lọc ép lấy nước uống nóng.

VIII. THỨC ĂN UỐNG LỢI ÍCH CHO BỆNH HO: tốt cho cả bệnh ho lao.

1. Củ sen xào dầu mè:

- 1 chén (bát) củ sen
- 1 muỗng (cà phê) dầu mè
- 2 gr muối biển
- ½ chén nước
- 1 muỗng (cà phê) nước tương cổ truyền

❖ **Cách làm:**

1. Xắt củ sen thành những lát tròn.
2. Cho dầu vào chảo xào củ sen trong 5 phút.
3. thêm muối và nước vào nấu với lửa thấp trong 30 phút. Nếu cạn nước thì thêm vào cho vừa đủ.
4. Cho nước tương vào và nấu thêm 20 phút. Nếu cần thì thêm nước cho đến khi củ sen khô mềm là được.
5. Ăn khi còn nóng.

2. Trà bí rợ + hạt óc chó: tốt cho bệnh Ho gà.

- 1/3 chén hạt bí rợ (bí ngô)
- ¼ chén hạt óc chó
- 3 chén nước

❖ **Cách làm:**

1. Rang sơ hạt bí rợ.
2. Thêm hạt óc chó cho vào nồi đất hay nồi thủy tinh, bắt lên nấu với lửa thấp trong 30 phút cho cạn còn phân nửa.
3. Lọc và chia làm 3 hay 4 lần uống trong ngày (uống nóng).

IX. MỘT SỐ KINH NGHIỆM HỮU ÍCH

1. Đau cổ họng, đau do viêm sưng amidan

- Uống trà nấm sồi + củ cải trắng + củ sen (xem bệnh cảm, cúm).
- Đắp gạc muối hoặc gạc mơ muối lâu năm lên bên ngoài cổ.

❖ **Cách làm:**

1. Dùng ½ chén muối bọc lại bởi hai lớp vải (hoặc cho muối vào giữa 1 cái khẩu trang có 2 lớp vải cô ton), thấm đẫm nước cho ướt hết khăn và muối (nhớ dùng cho ướt quá).
2. Bọc khăn muối này vào bên ngoài cổ họng, rồi lấy một khăn dài khác cột nhẹ bên ngoài để túi muối không xê dịch.
3. Để vậy suốt đêm, sáng muối khô lại hết.
 - Súc miệng, họng bằng nước trà già pha với muối biển: Dùng 1 chén nước trà già nấu rồi còn nóng, thêm vào đó 2gram muối biển (chừng ½ muỗng cà phê muối). Súc miệng, họng bằng nước trà muối này ngày 3 lần.

Ghi chú:

1. Nếu đau cổ khàn giọng, mất luôn tiếng thì dùng súc họng, miệng bằng nước ép củ sen tươi (rửa sạch) + muối. Phân lượng như trên

2. Làm giảm Ho:

- Uống trà Củ sen tươi + 3 lát gừng (hoặc củ sen khô cũng được) mỗi lần 1/3 chén, ngày 3 lần.
- Uống trà gạo + trà củ sen + tía tô, mỗi lần 1/3 chén ngày 3 lần.
- Xông mũi bằng thảo dược (xem) ngày 2, 3 lần mỗi lần 15 đến 20 phút.
- Ho do ăn nhiều thức chiên xào: nạo củ cải trắng sống lấy nước cốt + ½ muỗng mạch nha gạo, mỗi lần hớp một muỗng (súp) ngày 3 hoặc 4 lần.
- Áp nước gừng và dán cao sọ lên ngực.
- TRÀ THẢO DƯỢC: xông mũi và uống.

X. BÀI THUỐC THAM KHẢO

A. Cảm mạo, bài thuốc tham khảo:

1. Các vị thuốc chủ yếu:

Trong trường hợp HO CẢM MẠO, SỐ MŨI, CÚM thì phương thuốc tổng quát chủ yếu sẽ là PHÁT TÁN GIẢI BIỂU, THANH NHIỆT TÁO THẤP, HÓA ĐỒM CHỈ KHÁI; Cụ thể chủ dược như sau:

1. Sài hồ

2. Phòng phong
3. Hoàng cầm
4. bạch thược
5. Mạch môn
6. Thiên môn
7. Bán hạ
8. Cát cánh
9. phục linh
10. trạch tả
11. cam thảo
12. sinh khương

Và bài thuốc đã được thành lập theo biện chứng luận giải theo bảng phân tích dưới đây:

PHƯƠNG THANG	PHÂN LOẠI	CHỦ DƯỢC	LIỀU LƯỢNG	CHỦ TRỊ	KIỀNG KỶ
CHỦ DƯỢC	PHÁT TÁN GIẢI BIỂU	1. SÀI HỒ 2. PHÒNG PHONG	12-20 gr 8-16 gr	1. Thanh nhiệt giải biểu 2. Khư phong giải biểu trừ thấp tý	1. Âm hư hỏa vượng 2. Âm hư, dương hư
PHỤ TRỢ	THANH NHIỆT TÁO THẤP DƯỠNG ÂM	1. HOÀNG CẨM 2. BẠCH THƯỢC	4-12 gr 8-12 gr	1. Thanh phế hỏa, chỉ khái, 2. Bổ âm, dưỡng huyết	1. Âm hư hỏa vượng 2. Ỉa chảy do hư hàn
HỖ TRỢ	HÓA ĐỜM CHỈ KHÁI THẨM THẤP LỢI TIÊU	1. BÁN HẠ 2. MẠCH MÔN 3. THIÊN MÔN 4. CÁT CÁNH 5. PHỤC LINH 6. TRẠCH TẢ	4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr 4-12 gr	1. Tiêu đờm chỉ khái tảo thấp 2. Nhuận phế, chỉ khái 3. Thanh nhiệt, hóa đờm 4. Thông phế tiêu đờm đau cổ họng 5. An thần, thông tiểu tiện 6. Tiểu tiện không lợi	1. Phản vị ô đầu 2. Phế vị có tà nhiệt 3. Phế hàn, đàm ẩm 4. Không hỏa nghịch 5. Hư hàn, tiểu nhiều 6. Hư không do thấp
DẪN THUỐC	ĐIỀU HOÀ CHỦ DƯỢC	1. CAM THẢO 2. GỪNG	4-8 gr 4-12 gr	1. Hoà hoãn chủ dược 2. Phát biểu, tán hàn	1. Nôn ọc, vị đầy 2. Âm hư, vị nhiệt

Cách dùng: sắc 3 chén còn 8 phân, chia ra làm 3 lần, ngâm lâu trong miệng và uống sau đó.

2. Các vị thuốc gia giảm

Đối với các vị thuốc gia giảm, có thể thêm vào phương thang hay thay cho các vị khác cùng một loại thí dụ phát tán giải biểu hay dưỡng âm hoặc hoá đờm chỉ khái...hoặc thay bằng các vị khác tuy cùng một loại nhưng tính, vị, quy kinh, công dụng, chủ trị khác nhau cho phù hợp với từng cơ thể bệnh trạng khác nhau. Thí dụ trong bài thuốc trên nếu cơ thể người bệnh bị phong hàn nặng thì có thể dùng thêm ma hoàng, xuyên khung, bạch chỉ, bị phong nhiệt thì bớt phòng phong thêm thăng ma, ngũ bang tử... hoặc chỉ dùng những vị thuốc có tính nóng nhiệt phân nửa liều lượng thôi.

1. **PHÁT TÁN GIẢI BIỂU:** có thể thay sài hồ nam, hương nhu, bạc hà, ma hoàng, kinh giới, tía tô... (tham khảo thêm sách y học dân tộc)

2. **THANH NHIỆT TÁO THẤP:** hoàng liên, hoàng bá, khổ sâm, long đởm thảo, đạ trúc diệp, ngân sài hồ, mẫu đơn bì...
3. **DƯƠNG ÂM:** bách hợp, sơn thù du, ngũ vị, câu kỷ, hà thủ ô, bắc sa sâm, đông trùng hạ thảo, cấu tích, phúc bồn tử...
4. **HÓA ĐỒM CHỈ KHÁI:** xuyên bối mẫu, triết bối mẫu, tiền hồ, bạch quả, bách bộ, tử uyển, khoản đông qua, ...
5. **THẨM THẤP LỢI TIỂU:** Trư linh, rễ tranh, kim tiền thảo, sa tiền tử, sắn dây, đậu đỏ, củ cải trắng, ý dĩ nhân...
6. **ĐIỀU HOÀ CHƯ DƯỢC:** mạch nha, câu kỷ tử, trà già, gạo lâu năm, hột mè đen, hột kê, hành, tỏi, tía tô,...

3. Giải thích bài thuốc:

- Bài này lấy **phát tán giải biểu** làm phương thuốc chủ yếu trong đó vị chủ dược là sài hồ, phòng phong, trong đó sài hồ vị đắng, tánh bình, hơi lạnh vào 2 kinh can đởm, là loại chủ dược phương hương thăng tán, vừa có công năng tán tà ở bán biểu, bán lý, vừa có công sơ thông can khí, tăng cường sức đề kháng thì vị thuốc này thật quan trọng. Khi dùng chung với vị phòng phong tính ôn, vị cam chuyên chữa các chứng phong tà bất kể là phong cảm nhiễm từ bên ngoài (ngoại phong) hay phong từ trong tạo ra (can phong) thì cả hai vị hợp thành một sức mạnh đặc trị về cảm mạo dịch cúm khó có vị nào hơn.
- Vị thuốc dụng phụ trợ thêm bạch thực, tính hàn, có công dụng dưỡng âm để giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể chống lại tà khí xâm nhập đồng thời ngăn ngừa sự tổn thương tân dịch gây ra do các vị thuốc khổ, hàn thường hay hoá táo; nhưng không dùng quá liều lượng sẽ làm cản trở sự phát hãn.
- Bốn vị hỗ trợ để làm tăng thêm tác dụng chủ trị hóa đờm, chỉ khái là bán hạ, mạch môn, thiên môn, cát cánh đều có tác dụng tiêu đờm, thông phế, chỉ khái riêng cát cánh kết hợp với cam thảo còn thêm tác dụng chuyên trị khan cổ, khàn tiếng, viêm cổ họng rất công hiệu; mạch môn thường dùng chung với thiên môn đặc trị những chứng do phế gây ra.
- Để thông thủy thấp hóa ẩm giải cảm thì 2 vị thuốc hỗ trợ đã được dùng là phục linh lợi thủy an tâm, trạch tả, thanh nhiệt, thông tiểu. Phục linh dùng chung với trạch tả sẽ có tác dụng thông tiểu vào bàng quang rất mạnh, đồng thời có tác dụng an thần giúp cơ thể mệt mỏi được thu liễm, nghỉ ngơi rất tốt cho ngoại cảm.

- Để dẫn thuốc ra cùng khắp cơ thể đồng thời phụ giúp thêm cho công năng phát hãn giải biểu không gì tốt hơn dùng gừng tươi và dùng cam thảo để điều hòa chứ được đồng thời kết hợp với các cánh chuyên trị về bệnh cổ họng; nhưng không nên dùng liều lượng quá nhiều sẽ làm cản trở việc phát hãn.
- Đặc biệt nhất trong bài thuốc này là có sự hiện diện của vị thuốc hoàng cầm, vị đắng, tánh hơi hàn vào 6 kinh tâm, phế, can đờm, đại tiểu trường, được xếp vào loại thanh nhiệt táo thấp, giáng hỏa, được dùng để chữa ho do phế nhiệt, đồng thời chữa hàn nhiệt vãng lai, khi dùng chung với sài hồ vừa trị được ngoại cảm vừa thanh nhiệt lương huyết bên trong.

4. **Chú ý lúc sử dụng:**

- Ngoại cảm theo đúng như tên gọi là chứng trạng còn ở bên ngoài biểu nên cần phải giải biểu phát tán phong tà ra ngoài là tốt hơn cả cho nên khi dùng phương thang trị cảm mạo dịch cúm này cần cẩn thận dùng các vị thuốc có tính bổ dưỡng khí, huyết, âm, dương. Đặc biệt là không được dùng nhân sâm khi đang còn ngoại cảm, vì thuốc bổ sẽ dẫn phong tà nhập lý nhanh hơn và làm cho bệnh nặng hơn. Ngoài ra, cần nhớ vị cam thảo phản vị cam toại và bạch thược phản vị lê lô, và người có tỳ vị hư hàn, và không có thấp nhiệt, thực hỏa thì không dùng vị hoàng cầm.
- Khi uống thuốc xong phát mồ hôi cần giữ ấm và không được tắm khi cảm thấy trong người còn ớn lạnh.
- Trường hợp ngoại cảm đã kéo dài quá lâu và đã nhập vào trong sinh hư hàn hoặc âm hư, hỏa vượng thì phương thang này không còn thích hợp nữa.

B. Bài thuốc xông mũi: ho, cảm, sổ mũi, thông xoang mũi (KHÔNG ĐƯỢC UỐNG)

Chủ dược: Cầu tích	1 chỉ
- Hoắc hương	1 chỉ
- Ngại diệp	2 chỉ
- Độc hoạt	2 chỉ
- Phòng phong	2 chỉ
- Tế tân	1 chỉ
- Mộc thông	2 chỉ
- Khương hoạt	2 chỉ
- Xuyên khung	2 chỉ

Cách dùng: đổ ngập nước, nấu sôi bằng siêu đất, xông mũi bằng hơi thuốc sôi ngày 2 đến 3 lần. Dùng giấy cứng làm ống tròn dài độ 3 hay 4 tấc, một đầu ống úp lên lỗ vòi siêu thuốc, một đầu kê gần mũi hít hơi thuốc (khéo không cho móng quá làm phồng mũi). Người lớn mỗi lần hít 15 đến 25 phút, trẻ em trên 5 tuổi từ 5 đến 10 phút và để ống xa mũi phòng bị ngạt. trẻ dưới 5 tuổi không được áp dụng.

NHỮNG THẮC MẮC CƠ BẢN VỀ THỰC DƯỠNG

1. Giới hạn của thực dưỡng?

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

- Khả năng tái lập này sẽ bị giới hạn và không thể khi sự mất quân bình đã vượt mức khả năng tái lập của cơ thể. Như vậy. Không nên để cơ thể quá suy kiệt rồi mới áp dụng thực dưỡng thì việc lập lại quân bình thật khó khăn.
- Cần có thời gian tối thiểu để khả năng tái lập lại quân bình của cơ thể được thực hiện.
- 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...
- Đối với các trường hợp sau cần phải nhờ đến y khoa hiện đại chữa trị và thực dưỡng chỉ đóng góp phần hỗ trợ,
- 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 cần 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, nghệ thuật ăn uống quân bình thực dưỡng qua hơn 40 mươi mấy 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 bệnh tật nhằm vào 65% các bệnh mãn tính.

2. Thế nào là âm dương?

ÂM và DƯƠNG chỉ là 2 từ dùng để chỉ 2 thuộc tính khác nhau trong cùng một phạm trù sự vật hay hiện tượng hoặc cảm tính, hai thuộc tính này hoàn toàn đối lập nhau nhưng lại hỗ trợ cho nhau tạo thành nghĩa cho nhau, thí dụ ngày và đêm; sáng và tối; hưng phấn và ức chế; yêu và ghét. Học thuyết Âm Dương xuất xứ từ nền cổ đại đông phương dùng để giải thích và phân loại mọi sự vật về sự phát triển và chuyển hóa qua lại của nó. Như vậy, khi phân loại âm dương thì điều quan trọng nhất phải là xác định được phạm trù sự vật liên hệ trước đã thì sự phân loại mới có giá trị của nó. Thí dụ: trong phạm trù các loại cốc loại thì “kê” dương hơn “nếp”; trong phạm trù trái cây, thì “trái táo” dương hơn “trái cam”.

Ngoài ra, để phân loại và ứng dụng âm dương được đúng đắn và thích hợp thì việc phân loại này còn phải chú ý đến những nguyên tắc cơ bản như sau:

1. **Âm, dương chỉ có tính cách tương đối.** Thí dụ so nước lạnh với nước ấm, thì nước ấm là dương, còn nước lạnh là âm, thế nhưng khi so nước ấm với nước nóng thì nước ấm sẽ là âm và nước nóng sẽ là dương vì thế một vật bản chất vốn không phải là dương hoặc âm gì cả, nó sẽ chỉ trở thành âm hoặc dương tùy theo so sánh nó với một vật khác mà thôi và dĩ nhiên việc so sánh này phải xảy ra cùng một đẳng lượng.
2. **Âm dương chỉ là 2 danh từ tổng quát không thể diễn tả chính xác khi không xác định được phạm trù so sánh,** thí dụ: trong phạm trù trái cây thì trái táo “dương” hơn trái cam, và trong phạm trù cốc loại thì kê dương, nếp âm; tuy nhiên trái táo “dương” khi so với nếp âm, nghĩa “dương” của táo sẽ trở thành “âm” đối với nếp vậy. Vì thế, sự phân định âm dương còn phải tùy thuộc vào “nhóm” hoặc “lớp” hoặc nói chung “phạm trù của nhiều loại cùng chung đặc tính” khác nhau.
3. **Sự phân định âm dương dựa trên nhiều nguyên tắc** về vật lý, hoá học, sinh vật học, sinh thái học, sinh lý học và sinh hoá học, và định hướng phát triển cho nên một vật thể hoặc một loại thực phẩm có thể có màu đỏ (dương so với màu xanh âm) nhưng lại có tác dụng trương nở (trương nở âm so với co rút được quy định là dương); như vậy sự phân định âm dương trên cùng một vật thể sẽ **gồm nhiều yếu tố âm dương mâu thuẫn nhau:** về phương diện vật lý thuộc dương, nhưng về phương diện sinh vật học lại thuộc âm, hoặc về phương diện hoá học thuộc âm nhưng về phương diện sinh thái học lại thuộc dương. Như vậy, sự phân định âm dương chỉ có tính cách tương đối khi so sánh lẫn nhau trong một phạm trù nhất định nào đó thôi và **việc áp dụng thực tiễn chỉ chú trọng vào tác dụng của thực phẩm hay vị thuốc ấy đối với cơ thể là chính yếu.**

4. Trong thực tế áp dụng, thì tây y chú trọng đến thành phần hóa học tác dụng chủ yếu trên cơ thể khi trị bệnh, đông y chú trọng đến tính năng, tính dược, quy kinh và chủ trị của vị thuốc, bài thuốc hoặc huyết vị, Ohsawa tiên sinh người đề xướng ra phương pháp dưỡng sinh dựa vào 2 yếu tố K(Potassium) và Na (Natrium) trong thành phần hóa học của thực phẩm để tạm thời phân định âm dương một cách tổng quát thôi vì còn nhiều thành phần khác hiện hữu nữa. **Thực dưỡng cũng sẽ chú trọng chủ yếu vào những lớp hay những loại thực phẩm, vị thuốc, bài thuốc nào hỗ trợ cơ thể dễ duy trì hay tái lập lại thể quân bình bền nhất, kể đó là những tính năng, tính dược đặc biệt của loại thực phẩm hay vị thuốc đó đối với một phần cơ thể hay toàn bộ cơ thể, thí dụ khi sử dụng trái ớt đỏ thì sẽ không quan tâm đến màu đỏ “dương” (so với màu xanh của trái ớt khác chẳng hạn) mà chỉ chú trọng đến tác động của ớt lên cơ thể thì làm cho trương nở, nóng rát, chảy nước mũi...**

Tóm lại, âm dương của một loại thực phẩm hay vị thuốc chỉ được phân loại sau khi đã được xếp trong một lớp nào đó, thí dụ lớp cốc loại hay lớp củ, rễ và tính dược cùng tác dụng chủ yếu của nó đối với cơ thể thí dụ như trị đau lưng, đau xương, hay gây ra tình trạng máu bị acid hóa... mà thôi.

3. Nguyên tắc phân định âm dương?

Âm dương chỉ có tính cách tổng quát và chỉ ứng dụng sau khi đã đi sâu vào chi tiết, sự phân biệt cũng theo 7 nguyên tắc như sau:

Về vật lý

Màu sắc theo Phân Quang đồ: Đỏ, Cam, Vàng, Lục, Lam, Chàm, Tím. (Sắp xếp thứ tự từ Dương đến Âm). Các làn sóng ngắn càng Dương, toả nhiệt càng nhiều.

Hình dáng: hình chữ nhật đứng âm hơn so với hình chữ nhật nằm ngang, hình dạng nhỏ hơn dương hơn.

Trọng lượng: vật có cùng thể tích nhưng tỉ trọng hay trọng lượng nặng hơn thì dương hơn.

Cấu trúc: vật đặc hơn thì dương hơn so với với rỗng hơn.

Về hoá học

Thành phần K/Na: càng lớn thì càng âm hơn so với vật thể cùng một đẳng lượng.

Thành phần nước chứa bên trong: càng chứa nhiều nước càng âm hơn.

Nhiệt độ: Nóng hơn thì dương hơn so với lạnh.

Về định hướng phát triển

Trên mặt đất: càng phát triển xa mặt đất càng âm thí dụ cây dừa âm hơn so với cây đu đủ;

Dưới mặt đất: Đâm sâu thẳng xuống lòng đất là Dương, lan rộng ra dưới mặt đất là Âm, thí dụ như củ sắn dây dương hơn so với củ khoai mì.

Về sinh vật học

Thời gian tăng trưởng: cùng trong một thời gian, vật thể tăng trưởng chậm dương hơn so với vật tăng trưởng nhanh hơn.

Thời gian nấu chín: càng nấu lâu hơn thì càng dương hơn.

Về sinh thái học

Khí hậu: vật mọc ở xứ lạnh có khuynh hướng dương hơn so với vật mọc ở xứ nóng hơn, thí dụ trái cây mọc ở vùng hàn đới dương hơn trái cây mọc ở vùng nhiệt đới.

Khuynh hướng: phát triển trong mùa thu, mùa đông, khí hậu lạnh, độ tăng trưởng chậm hơn, dương hơn vật thể phát triển vào mùa xuân, mùa hạ, khí hậu ấm hơn, độ tăng trưởng nhanh hơn.

Về sinh hóa học

Khuynh hướng phát triển: vật thể càng ly tâm lực chi phối nhiều chừng nào thì càng âm hơn so với vật bị cấu tâm lực chi phối nhiều hơn, thí dụ chuối phân mảnh thành nải thành trái âm hơn so với trái mận.

Phản ứng hóa học: làm cho co rút, teo tóp là dương so với làm cho giãn nở, choáng váng, say thì âm hơn.

Thời gian tác dụng: sốt cao từ sáng đến trưa dương hơn sốt cao từ chiều đến tối.

Về sinh lý học:

Vị trí: Phần sau đầu là dương, trán và hai thái dương là âm.

Sinh hoạt: hoạt động thì dương hơn so với thụ động.

Dưỡng khí (oxygen): nhiều là Dương, ít dưỡng khí là Âm.

Hơi thở và nhịp đập tim: Nhanh là Dương, Chậm là Âm.

Tác động: làm cho co rút, teo tóp là Dương. Làm cho giãn nở choáng váng, say, là Âm.

Xúc Cảm: Vui là Dương Sợ là Âm,

Nhiệt Độ: Nóng là Dương, lạnh là Âm.

Màu da: Hồng là Dương Nhợt xanh là Âm.

Giọng nói: giọng cao to là Dương, giọng lí nhí thấp là Âm.

4. 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 giúp cơ thể dễ duy trì quân bình nhất cho đến những lớp khó duy trì hơn, thí dụ như:

Hóa dược, gia vị: Lớp gồm những loại hoá dược âm hơn nhiều so với rượu và cũng khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình hơn.

Đường & sữa: làm tăng lipid và axit hóa dòng máu.

Rượu: Lớp gồm những thức uống âm hơn lớp cốc loại và khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình hơn.

Trái cây: Lớp gồm những trái cây âm hơn lớp cốc loại và cũng khó giúp cơ thể duy trì hay tái lập quân bình hơn so với lớp rau tươi.

Rau tươi, đậu hạt: Giúp cơ thể dễ tái lập quân bình và duy trì quân bình.

Cốc loại lứt: Lớp giúp cơ thể dễ duy trì tái lập quân bình hơn cả.

Cá các loại, dầu: Lớp dương hơn so với cốc loại và khó giúp cơ thể tái lập quân bình hơn.

Thịt, trứng: Lớp dương hơn so với cá, dầu và càng khó giúp cơ thể tái lập quân bình hơn.

Kể đó, cần chú ý đến tính dược của từng loại thực phẩm trong từng lớp đã phân loại và tác dụng của nó đối với từng bệnh trạng của cơ thể, thí dụ như bệnh ngứa lở ngoài da thì dù bắp lứt rất ưa dùng trong thực dưỡng, nhưng do cái 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 lở ngứa, hay ho thuộc âm tính hay bệnh

lở ngứa, ho thuộc dương tính để có thể điều trị được tỉ mỉ hơn. Tuy nhiên, việc phân tỉ mỉ như vậy trong một số lớn trường hợp là không còn thực sự cần thiết nữa.

5. Thực dưỡng áp dụng âm dương như thế nào trong việc phân loại bệnh tật và chữa trị bệnh tật?

1. Bệnh do tiên thiên

Do di truyền, bẩm sinh, do cấu trúc bất thường của cơ thể. Nếu thuộc loại này thì việc điều chỉnh cho cơ thể quân bình đòi hỏi thời gian lâu dài kết hợp với nhiều phương cách khác nhau.

2. Xem thể trạng người bệnh

- Cao to vạm vỡ tiếng nói lớn ồn là Dương, tiếng lí nhí nhỏ thấp là Âm.
- Da mặt hồng là Dương, xanh lợt là Âm .
- Người khô gầy là Dương, mập nhiều nước là Âm.
- Rêu lưỡi vàng chạch là Dương, rêu lưỡi trắng dày là Âm. Nếu trắng mà nhớt là ăn nhiều đường, trái cây, quá nhiều sữa, quá nhiều chất béo.
- Thời gian trước khi bệnh ăn quá nhiều thịt là Dương. Ăn quá nhiều trái cây, đường chè, kem, sữa là Âm.
- Phân đi cầu khô như phân dê là Dương. Phân đi cầu nhão vô nước rả (không còn hình dạng) là Âm.
- Phân đi cầu không nổi trên mặt nước mà chìm là nhai không nhỏ, ăn quá nhiều làm cho ruột, nhất là mao trạng ruột suy yếu, kém hoạt động.

❖ Về việc chữa trị:

Dùng những lớp thực phẩm để giúp cơ thể tái lập quân bình thì sức khoẻ sẽ dần dần hồi phục và nếu biết đích xác bệnh thuộc Âm hay Dương thì thời gian phục hồi có thể nhanh hơn.

Thay đổi và gia giảm những loại thực phẩm khác nhau trong những lớp để giúp cho cơ thể tái lập lại quân bình nhất như lớp cốc loại lứt, lợp rau tươi và các loại đậu, đặc biệt phải chú trọng đến tính năng, tính được của những loại thực phẩm được dùng đối với cơ thể người bệnh để không ảnh hưởng đến việc phục hồi bệnh.

Khi hiện trạng cơ thể lệch Dương thì không nên đưa một lượng Âm lớn vào để trung hoà Dương lệch mà phải Giảm lượng Dương (giảm muối, tương) và thêm chút Âm (thêm rau củ nấu sơ, nước uống). Ngược lại khi cơ thể

lệch Âm thì không nên đưa một lượng Dương lớn vào để trung hoà lượng Âm đang có mà phải Giảm lượng Âm (bớt rau củ, bớt nước) và thêm chút Dương (thêm tương muối, rau củ nấu với thời gian lâu).

Không nên nóng vội Dương hoá cơ thể, mà phải chuyển hoá từ từ từng bước một không gây ra tình trạng đột biến có thể nguy hại đến bệnh nhân.

Không bao giờ thay đổi đột ngột thức ăn mà phải từ từ (mưa dầm thấm lâu), ngoại trừ trường hợp đặc biệt và dùng trong một thời gian giới hạn có điều kiện (dùng thuần cốc loại lứt) tùy theo tình trạng bệnh và thể trạng của cơ thể.

Kinh nghiệm ăn theo thực dưỡng:

- Ăn 3 ngày ngũ cốc rỗng, rồi 1 tuần cơm lứt với đầy đủ rau củ, kế tiếp lại 1 tuần ngũ cốc rỗng và luân phiên thay đổi như thế cho đến khi sức khoẻ cải thiện.

Sử dụng hết một đợt tác động Dương rồi đến tác động Âm như thế cơ thể sẽ thay đổi từ Dương đến Âm, rồi từ Âm đến Dương tránh không lệch quá về một bên đồng thời giúp cơ thể bổ khuyết được cả Âm lẫn Dương để dễ tái lập quân bình hơn.

Ghi chú:

- Tỷ lệ muối dùng ăn, nêm nếm thức ăn tránh dùng nhiều khiến cho cơ thể thì đòi hỏi uống nhiều nước hơn để trung hòa sẽ gây ra nhiều bất lợi hơn.
- Ăn rỗng ngũ cốc hoặc ăn thêm với rau sẽ giúp cơ thể dễ tái lập lại quân bình hơn cả. Tuy nhiên ăn rỗng ngũ cốc chỉ với một thời gian giới hạn nhất định và nên tham khảo với người đã có kinh nghiệm thực hành lâu năm; thời gian ăn phải tùy từng thể trạng của mỗi người, không có một giới hạn nhất định chung cho tất cả mọi người. Phải căn cứ vào trọng lượng cơ thể và tình hình sức khoẻ cho phép. Cần để phòng bị suy dinh dưỡng và có trường hợp bị tụt huyết áp thành lâm.

6. 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 tụt 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:

Cho người ăn chay:

- 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 lentille), đậu chim, hạt sen, kê lứt, mỗi tuần 3 hay 4 lần, mỗi lần từ 10 gram đến 20 gram.
- Tương sổi (Natto) mỗi tuần 3 hay 4 lần, mỗi lần 5 gram.
- Tăng lượng muối mè lên từ 1 đến 3 muỗng (đối với những bệnh không cần tránh ăn mè).
- Tuần 3 ngày, mỗi ngày ăn từ 20 gr đến 30 gram đậu hủ (làm bằng rỉ muối hạt) hoặc mì căn luân phiên.
- Ăn thêm chút phó mát (làm từ sữa gầy, sữa gầy là sữa đã lấy ra hết chất béo).
- Nếu cần thiết dùng giai đoạn viên Phục Hồi Sinh Lực để chống bị tụt áp huyết thành linh. (Đôi khi áp dụng quá quy 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).

Cho người ăn mặn:

- Thêm súp cá chép (carpe), 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 chim, hạt sen, kê lứt luân phiên thay đổi (mỗi tuần 3 hay 4 lần mỗi lần từ 10gr đến 20 gr)
- Dùng giai đoạn viên Phục Hồi Sinh Lực (thực phẩm chức năng).
- 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.

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.

7. Làm sao phân định các bệnh đơn cử trong sách này để áp dụng món ăn cho phù hợp?

Cách phân định bệnh lệch Âm hay lệch Dương nêu trong phần III sách này:

Bệnh Viêm khớp: Xin xem cách phân định kèm theo bệnh (trang...)

Bệnh suy thận mãn tính: Trong 2 cách ăn thực dưỡng cho hai bệnh thận Âm và thận Dương có nhiều chỗ giống nhau, do tất cả các bệnh về thận đều phải ăn hơi lạt (nhạt).

Chỗ khác là: Bệnh thận Âm dùng thêm các thức Dương như Rau củ xào khô (Tekka), Trà Mu (Dương). Còn bệnh thận Dương thì dùng tương sổi (Natto miso) âm hơn.

Bệnh thận Dương làm cơ rút teo thận và bệnh thận Âm làm thận trương nở, sưng to.

Người tạng Dương thì to cao, da hồng, vạm vỡ tiếng nói ồn, còn người tạng Âm thì nhỏ, nước da xanh, mạch yếu.

Trong trường hợp khó phân định được bệnh thuộc Dương hay thuộc Âm thì áp dụng như sau:

Ăn 3 ngày ngũ cốc rỗng với ½ muỗng muối mè (thời gian có thể kéo dài nhưng phải có điều kiện và phải có người kinh nghiệm theo dõi).

Ăn 1 tuần thức hơi Dương: cơm lứt + rau củ đủ loại, hấp hoặc súp, cân lượng cơm và rau củ bằng nhau, cộng thêm ½ muỗng muối mè và ½ muỗng (cà phê) rau củ xào khô (Tekka). Uống nước hơi ít.

Ăn 1 tuần thức hơi Âm: cơm lứt + rau củ đủ loại vừa tươi vừa hấp, cân lượng cơm và rau củ bằng nhau, cộng thêm ½ muỗng Natto. Uống nước vừa khi khát.

Cứ luân phiên thay đổi và trong thời gian này thì tùy tình trạng cơ thể mà dùng thêm:

- Ăn xích tiểu Đậu + phổ tai + bí rợ (bí ngô).

- Uống xích tiểu đậu + phổ tai.

- Uống xích tiểu đậu rang + phổ tai.

- Uống nước gạo lứt rang.

Như thế với hai tác động khi Dương khi Âm, cơ thể sẽ lúc lác qua lại và thải trừ cả chất độc (dư thừa) cả Âm lẫn Dương tích tụ lâu ngày trong cơ thể.

Ghi chú: Muốn tổng khứ lệ các chất tích tụ lâu ngày thì phải ăn uống ít một chút, nhưng phải ăn đủ chất và nếu cần nên dùng thêm thực phẩm chức năng để chóng Phục Hồi Sinh Lực và phòng bị tụt áp huyết.

Khi cơ thể đã cải thiện phải ăn rộng ra nhưng cũng dựa trên nguyên tắc chọn lựa thức ăn uống quân bình (phân đầu sách).

Bệnh Tiểu Đường: Bệnh tiểu đường Tuỳ thuộc Insulin là bệnh lệch Âm. Còn bệnh tiểu đường không tuỳ thuộc Insulin là bệnh lệch Dương. Áp dụng như hướng dẫn kèm theo phần Bệnh tiểu đường.

Bệnh xơ vữa động mạch: phân định kèm với bệnh .

Hỏi tiền sử người bệnh hay ăn nhiều thịt cá, trứng, muối (Những thức Dương) hay ăn nhiều trái cây, chè, đường, kem, bánh ngọt, sữa... (Những thức Âm).

Phân đi cầu khô bón như phân dê (Dương) hay mềm rã ra trong nước (Âm).

Cách áp dụng: Nếu chưa phân định được Âm Dương, đầu tiên ăn thực phẩm trong bảng hình số 1, và dù là bệnh thuộc Âm hay Dương thì đều phải ăn hơi nhạt để phòng tăng huyết áp.

Xem cách áp dụng thực dưỡng của bệnh chúng ta thấy dù là bệnh lệch Âm hay lệch Dương đều áp dụng ăn uống gần như giống nhau, chỉ có đặc biệt khác là bệnh xơ vữa động mạch Âm thì tăng thêm phần hơn Tekka và dùng Trà Mu (Dương) nếu cơ thể suy yếu thường hay bị lạnh và ăn không ngon.

Bệnh Viêm xoang mũi: Áp dụng theo đúng hướng dẫn kèm phần bệnh Viêm xoang.

8. Thực dưỡng thường hay sử dụng muối mè và mè, cho biết trong trường hợp nào không được sử dụng mè, hay muối mè?

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 ngoài trừ việc coi là một vị thuốc bổ cho ngũ tạng, nuôi huyết, lợi sữa (sản phụ), chống táo bón, bền gân, sáng mắt.

Kết hợp với muối biển 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 được 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 biển.
- 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.

a. Các bệnh nên hạn chế (ăn rất ít hoặc không ăn) muối mè (mỗi chén cơm dùng 1/3 muỗng muối mè hoặc không ăn) như:

Bệnh dị ứng (Allergies), ngứa lở ngoài da, bệnh có khối u, bệnh ho, viêm phổi, bệnh ung thư phổi (kể cả Âm và Dương), bệnh ung thư vú (kể cả Âm Dương), viêm tuỷ xương, viêm xoang mũi, ung thư tiểu trường, ung thư dạ dày, bứu dạ con (tử cung),

Bệnh suy thận, teo thận, huyết áp cao, đột quy, bệnh viêm khớp Dương, viêm gan Dương, cứng động mạch, phần lớn các bệnh Dương). Bệnh đục nhân mắt (cataracts), bệnh cườm mắt (trachoma), bệnh mất ngủ.

b. Các bệnh chỉ nên ăn vừa muối mè (mỗi chén cơm từ 1 đến 2 muỗng muối mè theo tỷ lệ trên): Ung thư đại trường, xuất huyết dạ con.

c. Đối với các bệnh khác: tùy theo bệnh và tùy theo thể trạng mà dùng cho phù hợp.

Dựa trên nguyên tắc làm vừa ngon miệng ăn chứ không phải làm tăng vị mặn và tránh dùng thêm gia vị chấm (tương) trên bàn ăn. Dùng quá nhiều muối sẽ làm cứng động mạch, các khớp hoá cứng và hại thận, hại tim.

9. Trà xích tiểu đậu rang + phổ tai và 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?

Khi dùng trà xích tiểu đậu rang hay trà gạo lứt rang nên ngâm trước đậu rang và gạo rang ngập trong nước, sau khoảng từ 5 đến 7 phút thì đổ bỏ nước đó đi, rồi mới đổ nước khác vào (ngâm thêm một thời gian chừng 1 hay 2 tiếng) nấu tiếp, nếu cạn thì thêm nước, sau cùng còn lại phân nửa nước (so với lúc đổ ban đầu) là được.

Lý do đổ bỏ nước đầu tiên là đậu và gạo sau khi rang thường bị phục nhiệt và tạo hư hoá làm hao người có khi gây viêm cổ họng, co cứng động mạch và các khớp kể cả đi phân ra máu (nếu dùng lâu ngày). Các cụ ngày xưa sau khi sao vàng được thảo đều “ hạ thổ “ trên nền đất sạch cho thật nguội rồi mới nấu dùng là lý do đó.

Tất nhiên tất cả đều có ngoại lệ, một số người nhất là những người ăn nhiều trái cây, kem, nước đá có tọng quá Âm thì có thể không bị các tác dụng không mong muốn trên dù không “ hạ thổ “ hay không “ thủy phi “ như nói trên.

10. Hiện nay dù đã nhiều nơi canh tác trồng lúa, rau củ bằng phân vi sinh, phân hữu cơ rất tốt cho sức khỏe, tuy nhiên cũng không ít vẫn còn bón phân hoá học, dùng thuốc trừ sâu không đúng cách có thể gây hại cho sức khỏe người dùng. Có thể khử được các chất gây hại này không? Và bằng cách nào?

Có thể khử các dư lượng các 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 muống cà phê (5ml) tương đặc cổ truyền (tự làm lấy hoặc mua sẵn) pha thêm vào đó 4 muống (súp) nước súp trong nồi, khuấy đều cho tan tương đặc rồi rưới đều vào nồi súp (canh), trộn qua và đậy nắp lại (trong khi đó để lửa riu riu, nếu lửa cao quá sẽ làm chết men vi sinh có trong tương đặc). Đậy nắp để vậy 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 cổ truyền.

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 ½ chén trà già + nước tương tamari (lượng nước tương từ 2,5 ml đến 5 ml, tức là ½ muống (cà phê) đến 1 muống cà phê).

11. Đọc trong sách thực dưỡng được biết nếu ăn quân bình có thể tránh được phóng xạ nguyên tử, không biết có đúng không?

ĐÁP: Các tia phóng xạ đều cực Âm, nếu áp dụng thực dưỡng làm quân bình dòng máu, sức khoẻ lành mạnh thì có thể trung hoà cả Dương lẫn Âm.

Kinh nghiệm tại Nhật khi nổ bom nguyên tử tại Hiroshima và Nagasaki, trong tài liệu thực dưỡng và báo chí thế giới có đăng tin là trong một bệnh viện của dòng tu nằm trong đường kính khu vực nguy hiểm của phóng xạ nguyên tử đều không việc gì khi xảy ra vụ nổ. Người coi sóc bệnh viện này là một đệ tử của Tiên sinh Ohsawa và đã nuôi bệnh nhân chủ yếu bằng cháo gạo lứt và tương đặc cổ truyền.

Tại Pháp, khi người ta diệt nạn chuột phá thức ăn tại các cửa hàng thực phẩm bằng hơi đồng vị phóng xạ thì lạ lùng là một số chuột tập trung tại cửa hàng bán thực dưỡng còn sống khoẻ nhờ biết moi ăn các bao Miso (tương đặc cổ truyền).

Theo lời khuyên của thực dưỡng là nếu chúng ta ăn uống giữ được dòng máu quân bình (tỷ lệ PH từ 7,34 đến 7,42 thì khi có phóng xạ lan toả trong không khí nên ăn thêm tương cổ truyền (miso) và nhất là ăn thêm phổ tai vừa sống vừa chín, lý do ăn thêm phổ tai vì trong phổ tai (kombu) có nhiều i-ốt (iodine), tuyến giáp trạng được cung cấp i-ốt đầy đủ không còn bị nhiễm do hấp thu “i-ốt phóng xạ” trong không khí nữa.

12. Nguyên tắc “thân thổ” bất nhị căn cứ từ đâu và áp dụng như thế nào?

Theo kinh nghiệm cổ xưa, thì sự hoà hợp với thời khí và môi trường đang sống rất lợi ích cho cơ thể duy trì được tình trạng quân bình, ví như trong vùng nhiệt đới (Dương) thường sản sinh rất nhiều loại trái cây (Âm), rau củ cũng phát triển rất tốt và khi con người dùng những loại thực phẩm này sẽ dễ Âm hoá (tất nhiên là trong giới hạn) và sẽ thích nghi được với môi trường Dương nơi đang sống

Trong những vùng Hàn đới (Âm), rau củ không nhiều, trái cây không sum suê thật thích hợp cho con người cần Dương hoá nhiều hơn.

Không như các loài vật thường chỉ ăn một vài loại thức ăn nhất định, con người được tự do chọn lựa nhưng nếu trái quy luật này thì không tạo được sức khoẻ.

Tuy nhiên nguyên tắc Thân thổ bất nhị chỉ áp dụng cho các thực phẩm tự nhiên không qua chế biến. Do khi chế biến tính Âm và Dương của thực phẩm bị biến đổi.

Ví dụ: Trái chanh, cà tím (Âm) khi chế biến bằng cách ngâm vào muối (Dương) thì mất đi hoàn toàn tính Âm của nó mà trở thành rất Dương nhất là để được lâu năm.

Một điều cần biết hơn nữa là hiện nay có nhiều vùng trồng trọt bằng phân vi sinh, một số vùng trên thế giới chưa thay đổi kịp lối canh tác vẫn sử dụng nhiều phân hoá học, thuốc trừ sâu thì việc áp dụng nguyên tắc thân thổ bất nhị cần hết sức linh động và uyển chuyển.

13. Làm thế nào để biết được đã sử dụng lượng muối thích hợp với cơ thể?

Như đã nói trên, việc dùng muối đúng và đủ dựa vào tuổi tác, lao động, loại bệnh...

Tuy nhiên những dấu hiệu sau cho biết đã sử dụng muối có phù hợp chưa, thừa hay thiếu.

Những dấu hiệu thường gặp khi sử dụng muối quá nhiều: khát nước nhiều, thèm ăn ngọt, thèm ăn thức ăn có dầu, ăn không biết no và muốn ăn hoài, cảm thấy bứt rứt không yên, nước tiểu vàng (chứng tỏ thận bị co lại), phân như cứt dê.

Những dấu hiệu thường gặp khi ăn thiếu muối: cảm thấy nhược sức hoặc cử động chậm chạp, không quyết định được điều gì, thích ăn thực phẩm cứng và giòn, thèm ăn thịt, tiêu hoá khó khăn, nước tiểu trong loãng phân nhão không định hình và rã trong nước.

Ghi chú: Muối rất cần cho sức khoẻ tuy nhiên sử dụng nhiều quá sinh yếu thận, gây cứng động mạch, muối giữ nước làm mệt tim và làm tăng huyết áp. Nên sử dụng muối đã qua chế biến (tương cổ truyền tamari, tương đặc miso) cơ thể sẽ dễ hấp thu hơn, muối sống nên dùng hạn chế.

14. Trong khi áp dụng thực dưỡng, sau một thời gian quá kiêng 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 lỡ ăn như vậy không?

Có thể giải độc được khi trúng độc thức ăn, tuy nhiên chỉ là cách tạm thời đối chứng trị liệu không nên lạm dụng.

- Trước tiên là dùng Trà già + mơ muối lâu năm + nước tương cổ truyền + gừng tươi (hoặc gừng mài) để giải độc và tiêu hoá thức ăn nhiễm độc (Đã hướng dẫn trong sách).

- Sau đó tùy theo loại thức ăn mà dùng tiếp như sau:

Trúng độc thịt: Uống nước cốt gừng tươi. Người lớn: 4 muỗng (súp), trẻ em từ 1 muỗng đến 2 muỗng súp. Cách 3 giờ uống 1 lần, uống trong 1 ngày mà thôi.

Trúng độc cá: Uống trà đậu đen. Từ ¼ đến ½ chén mỗi 3 giờ và chỉ uống trong 1 ngày.

Trà này giúp làm tan rã chất độc phốt pho (chất lân) trong cá.

Trúng độc cá ngừ: Uống trà nấm sồi (shitake tea), hoặc trà bột đậu. Uống mỗi lần từ ½ chén đến 1 chén. Cách 3 giờ uống 1 lần. Uống trong 2 ngày. Trà này làm quân bình lượng đạm và mỡ thừa trong cá ngừ. Nhớ nếu trúng độc cá ngừ thì không bao giờ được uống nước đá do sẽ làm đông đặc dầu trong cá càng gây độc thêm.

Giải độc do ăn dưa: Uống nước ép hành tươi (hành ta) hoặc củ hành tây. Mỗi lần từ ¼ đến ½ chén (bát), mỗi 3 giờ uống 1 lần chỉ uống trong 1 ngày.

Giải độc do ăn trứng: Uống mỗi lần 2 đến 3 muỗng (súp) giấm nuôi (giấm ta) hoặc mỗi lần 2 gram muối biển, 3 giờ uống 1 lần. Chỉ uống trong 2 ngày để làm tan rã chất phốt pho (chất lân) trong trứng.

Giải độc do các loại mì sợi: Uống nước ép hoặc ăn củ cải trắng (daikon) nạo. Mỗi lần 2 muỗng (súp) củ cải nạo hoặc ½ chén nước ép củ cải. Cứ 3 giờ uống 1 lần. Uống trong 2 ngày.

Giải độc do giấm ăn: Ăn 1 muỗng (cà phê) muối mè hoặc 1 muỗng (cà phê), rau củ xào khô (Tekka), 3 giờ sau có thể ăn thêm. Nhiều nhất chỉ ăn trong 2 ngày. Đối với người áp huyết cao và suy thận chỉ nên dùng 2 hay 3 lần trong 1 ngày.

Giải độc do ăn dưa (dưa gang, dưa hấu..): Uống ½ chén nước muối để gây ói ra.

Phòng ngừa nhiễm nước uống có độc, nơi có dịch tả: Sáng sớm ăn 1 trái đến 2 trái mơ muối lâu năm (bỏ hạt) với 1 muỗng (cà phê) nước tương tamari. Người huyết áp cao và suy thận chỉ dùng ½ liều nêu trên.

15. Xin cho biết tầm quan trọng của nhóm vitamine B trong việc kiến tạo sức khỏe?

Càng ngày nền y học hiện đại càng tìm thêm ra tầm quan trọng của Vitamine nhóm B lên cơ thể, cho đến nay không duy vitmaine B1 trị được bệnh phù thũng mà người ta còn khám phá ra và chứng thực trên lâm sàng là vitamine B1 nói riêng và vitaimine nhóm B còn rất nhiều lợi ích mà trước đây chưa được biết đến:

Riêng vitamine B1: trị bệnh phù thũng, trợ tim và gân dây là rất tốt cho người bệnh tiểu đường.

Kết hợp với từ vitamine B2 cho đến B7: hết sức lợi ích cho các bệnh nhức đầu, choáng, ra mồ hôi không cần nguyên, không thèm ăn, trầm uất.

Từ những khám phá trên trị bệnh bằng liệu pháp vitamine ra đời, y học hiện đại sử dụng liều cao của vitamine nhóm B trị được nhiều bệnh liên quan mà không cần đến thuốc đặc trị và đạt đến những kết quả tốt đẹp. Tuy nhiên nếu ăn gạo lứt hoặc gạo lứt xen với gạo trắng hàng ngày không để thiếu vitamine nhóm B thì không cần đến liệu pháp kể trên, chưa nói liệu pháp Vitamine thường sử dụng vitamine tổng hợp không phải là vitamine thiên nhiên như có trong gạo lứt.

Ghi chú: gần đây Y khoa hiện đại của thế giới cho biết ăn gạo trắng cũng là nguyên nhân chính gây bệnh tiểu đường, nhất là chỉ ăn đơn điệu gạo trắng với thịt, cá mà không ăn thêm các ngũ cốc khác và thiếu ăn các loại rau củ luân phiên.

16. Có nên ngâm gạo lứt 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 thuỷ 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.

17. Cách áp gạc gừng nóng và dán cao sọ?

ÁP GẠC GỪNG NÓNG (GINGER COMPRESS)

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 phồng. 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 hâm 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)

Cao sọ giúp thải bỏ những độc tố và làm giảm đau nhức. Cao sọ được dùng áp lên khắp cơ thể kể cả lên phần đầu, thường sử dụng cao sọ 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 cao sọ, tỷ lệ 5% so với cao sọ...

❖ **Cách làm:**

1. Gọt bỏ vỏ, đừng gọt dày quá, xong mài khoai cho nhừ mịn (dùng bàn mài hay máy xay cũng được), xong trộn với gừng cho đều làm thành một vền bột dẻo.
2. Dùng một miếng vải cotton 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 mỏng thưa rồi áp lên để lót bỏ cao để dàng 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, cao sọ 4 giờ rồi lại gạc gừng, rồi cao sọ 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 cao sọ hoặc là chỉ đắp cao sọ không cũng được.
6. Nếu cao sọ 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 cao sọ với gừng cho thêm vào đó nửa chén cơm nguội trộn đều rồi áp lên nơi viêm nhiễm.
 - Lúc mua cao sọ 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 cao sọ lên trên và dùng băng cô-ton định vị hại.
 - Thêm chút muối vào cao sọ rồi mới áp lên da.
8. Nếu khó gỡ ra thì thấm nước lên lớp bột cao cho mềm.

9. Sau khi gỡ bỏ cao sọ 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.
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.

VIRUS - SIÊU VI LÀM SAO CHỮA?

Thuốc Tây không trị được các loại Vi rút thường gặp: Vi rút cảm, Vi rút viêm gan A,B,C,D, Vi rút HIV
Đối với Vi rút cảm, Bác sĩ cho thuốc hạ nhiệt, trụ, kháng sinh không phải để đối trị Vi rút mà đối trị các loại vi trùng khác xâm nhập phá hoại cơ thể (do cơ thể suy nhược trong thời gian bị nhiễm Vi rút cảm).
Đối với Vi rút Viêm gan A,B,C,D...Tây Y có thuốc ngừa, không có thuốc trị.
Đối với Vi rút HIV gây bệnh Sida..... Tây Y không thể ngừa hay trị.
Đặc tính của Vi rút là rất âm, kể cả loại gây bệnh đau dạ dày HP, các loại Vi rút phát triển trong môi trường axit NHỮNG bị tiêu diệt trong môi trường Kiềm.

Chúng ta có **Canh Dưỡng Sinh (CDS)** là loại kiềm tính thiên nhiên từ rau củ rất hữu hiệu để đối trị hiệu quả, nhanh chóng và ít tốn kém nhất:

Ngày 2 gói X 3 lần, 20 phút trước khi ăn, đổ thẳng gói bột này vào miệng, ngâm cho tan dần, trung bình 1 - 2 ngày dứt bệnh cảm, trung bình 3 - 10 ngày chữa dứt đau dạ dày (kể cả do Vi rút HP) - Trung bình 2-3 tháng chữa dứt Viêm gan A, B, C, D, chữa dứt HIV.

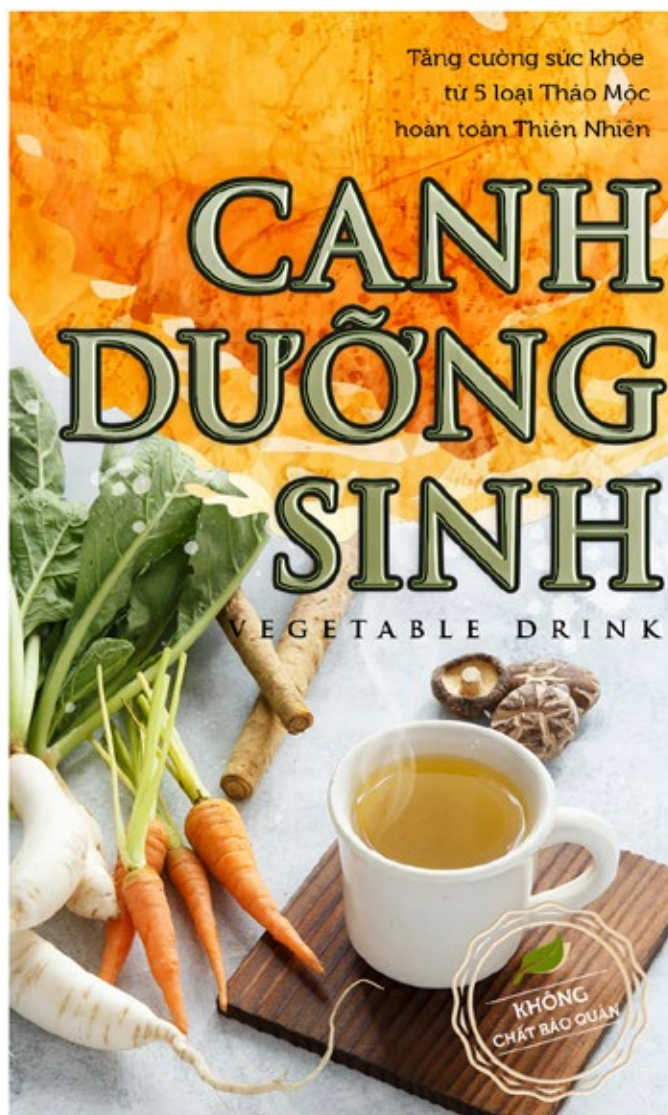
Đối trị hiệu quả các loại virus gây sốt xuất huyết từ muỗi, sốt rét, virus ZIKA, virus gây cúm heo, cúm gà. Dùng ngay CDS càng sớm khi vừa lây nhiễm, chữa trị càng nhanh, càng để lâu, thời gian lành bệnh càng dài.

CDS còn dùng để:

- Giải độc rượu làm hết say rượu trong mọi tình huống.
- Giải độc cho các bệnh ngộ độc do: thức ăn, uống thuốc Tây tương tác, ngộ độc do uống thuốc Đông y quá liều lượng, quá hạn.
- Làm sạch axit thừa trong cơ thể, làm giảm đau nhức, hỗ trợ điều trị Ung thư, Tiểu đường, Tim mạch, Thoái hóa khớp sụn.
- Chữa trị hiệu quả bệnh Gút.

Điều mà nhiều người không biết là các loại thuốc Tây, kể cả thuốc bổ Vitamin, Thực phẩm chức năng, các loại từ công ty bán hàng đa cấp... đều làm từ hóa chất hoặc các chất chiết xuất, bổ sung, bảo quản bằng hoá chất nên nó là nguyên nhân chính gây bệnh: Khi hoá chất lọt vào cơ thể, gan sẽ làm mọi cách để trung hoà, vô hiệu hoá các hoá chất này và sau đó thận sẽ lọc, loại bỏ...Những bệnh dùng thuốc Tây thường xuyên như bệnh Tiểu đường, bệnh cao huyết áp, bệnh tim mạch, mỡ máu... là những loại dùng nhiều lần trong ngày và tiếp tục mỗi ngày...nên gây mù mắt, điếc tai, thúi phổi, hư gan, suy thận và sau cùng là hoại tử!

Tất cả các chất độc từ mọi nguồn gốc như không khí dơ, nước uống dơ, thức ăn được nuôi trồng, chế biến không tự nhiên (phân hoá học, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc tăng trọng...), thuốc chữa bệnh (kể cả thuốc bổ sung dinh dưỡng, thuốc bổ, Vitamin, thực phẩm chức năng từ các công ty đa cấp...) là nguyên nhân gây ra các loại bệnh tật, trong đó có bệnh Ung thư đang ngập lụt trong xã hội.



Khi tự nấu thành phần chính của CDS là: củ cải trắng, cà rốt, củ gừng báng, nấm đông cô và lá củ cải trắng. Tuy nhiên nếu thiếu 1 hay nhiều loại trong các thành phần trên, chúng ta có thể thêm vào củ hành, bắp cải, bí đỏ. Tuy công hiệu kém hơn thành phần cốt lõi CDS, nhưng các loại thêm vào vừa nêu vẫn có tác dụng.

THỰC PHẨM TRUYỀN THỐNG NHẬT BẢN

Nước Tương Organic Tamari chứa 17 đến 19 loại vi chất rất cần cho cơ thể hàng ngày. Cách dùng : mỗi ngày dùng 5 đến 10ml, dùng với cơm, cháo hay chấm rau ăn.

Gia Vị Tekka Miso tạo máu, lợi ích cho các bệnh Âm, ung thư Âm, rối loạn cơ thể, đặc biệt trong các bệnh: viêm khớp Âm, dạ dày, mạch tim yếu. Cách dùng: mỗi lần dùng 5 gram, trộn vào cơm, cháo.

Gia Vị Natto Miso thay thế thịt, làm thông huyết khối, thông thoáng mạch máu, tan lipid, tan máu vón cục, tạo chất nhờn cho cơ thể, chứa men tiêu hóa làm nhuận trường. Cách dùng: mỗi lần 5 gram, trộn vào cơm, cháo.

Tương Đặc Mugi/Hatcho Miso tốt cho tim, tiểu đường, phong thấp, bại liệt, suyễn, lao và bệnh ngoài da, có chứa men vi sinh. Cách dùng: mỗi lần dùng 5 gram, nêm nấu món ăn.

Mơ Muối Lâu Năm Umeboshi (từ trên 3 năm, càng lâu càng tốt) gồm 2 đặc tính cả Âm lẫn Dương, đa công dụng . Cách dùng: mỗi lần từ 1/2 đến 1 trái.

Bột Nêm Thực Dưỡng Shitake Kombu chống viêm sưng cho toàn bộ cơ thể nhất là viêm gan do nó hỗ trợ giúp tế bào tiết interferon là chất chống viêm toàn cơ thể trước khi cơ thể đủ khởi động chống lại độc tố, vi trùng. Đặc biệt lợi ích cho bệnh viêm gan và bệnh xơ cứng động mạch, huyết áp cao .Cách dùng: mỗi lần từ 3 đến 5 gram nêm vào thức ăn rất ngon. Nêm vào súp, đồ kho, xào.

Trà Mu (Vô Trà) giảm mệt nhọc, đau bụng kỳ ở phụ nữ, làm mạnh dạ dày, cảm lạnh, ho đàm, cải thiện tuần hoàn máu, làm sạch cơ thể (nấu cùng đậu đen giúp tổng hóa chất, hóa dược). Cách dùng: mỗi lần dùng từ ½ gói đến 1 gói. Nấu với 250 ml nước trong 10 phút, uống ấm.

Bột Dentie ngừa bệnh ở răng miệng, lợi (nướu), ngừa ung xỉ tẩu mã, các bệnh âm. Mỗi lần 1gram. Đặc biệt lợi ích cho dạ dày bị 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.

Kem Đánh Răng Dentie dạng đóng vào túyp rất tiện dùng, mỗi lần dùng 1 gram đến 2 gram. Đánh răng, nướu xong không cần súc miệng lại, chỉ cần nhổ bỏ nước bọt dư.

GIA VỊ THỰC DƯỠNG NHẬT BẢN - TRÀ DƯỠNG SINH

MUA ONLINE TOÀN QUỐC:

CÔNG TY TNHH TINH TẤN * WWW.PHUCHOISINHLUC.VN * HOTLINE 0988.707.008



TƯƠNG ĐẶC MISO ĐẬU NÀNH



TƯƠNG ĐẶC MISO LÚA MẠCH



GIA VỊ TEKKA



BỘT NÊM DASHI



TƯƠNG SỐI NATTO MISO



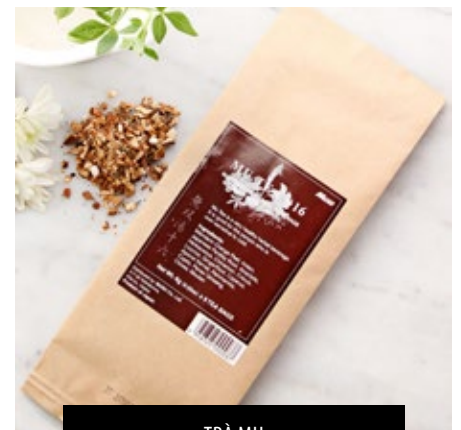
NƯỚC TƯƠNG TAMARI



MƠ MUỐI LẤU NĂM



BỘT- KEM ĐÁNH RĂNG DENTIE



TRÀ MU



TRÀ RỄ BỒ CÔNG ANH



CÀ PHÊ NGŨ CỐC ĐỨC



CANH DƯỠNG SINH

CHỌN LOẠI THẢO DƯỢC HAY QUÀ TẶNG NÀO?

Linh Chi, Đông Trùng Hạ Thảo, Nhân Sâm: nên dùng hay không?

Theo Y Lý Phương Dược Đông Phương, bất cứ một vị thuốc nào dù là quý hiếm như: Nhân Sâm, Linh Chi, Đông Trùng Hạ Thảo khi dùng đơn độc hay phối hợp đều phải hết sức tinh tế, nếu không thì lợi bất cập hại:

** Nhân sâm rất dương, đại bổ nguyên khí, rất tốt cho người bệnh Âm, nhưng dùng độc vị lâu dài sẽ làm lệch cân bằng Âm Dương.*

** Linh Chi là nấm rất Âm, giải độc rất tốt cho người bệnh Dương, nhưng sử dụng lâu ngày cơ thể bị Âm hoá.*

** Đông Trùng Hạ Thảo bổ tinh khí, chữa ho lao, chữa thần kinh suy nhược, bổ thận tuy nhiên nếu dùng độc vị lâu ngày sẽ mất tác dụng.*

Để tăng cường dược tính mà vẫn giữ được sự cân bằng Âm Dương của chế phẩm thường phải dùng đúng và đủ **quân thần tá sứ**, giống như trong quân đội cần có tướng, sĩ quan, binh sĩ cũng như phải có đủ không quân, hải quân, lục quân, có thêm thiết giáp, pháo binh... thì mới mang lại hiệu quả mong đợi.

Riêng thuốc **Age Reviver** (Phục Hồi Sinh Lực) của chúng tôi bao gồm 15 loại dược thảo sau đây: *Nhân Sâm, Đông Trùng Hạ Thảo, Linh Chi, Kỳ Tử, Bạch Quả, Sâm Dương Hoắc (Lá mác), Súc Dương, Đỗ Trọng, Đan Sâm, Hoành Tinh, Thục Địa, Bắc Ngũ Vị Tử, Mạch Môn Đông, Phục Linh, Sơn Trà.*

Chế phẩm trên đây gồm 15 loại dược thảo quý hiếm không những có tác dụng theo từng dược tính chuyên biệt mà còn được phối hợp hết sức tinh tế đem lại sự cân bằng Âm Dương cho cơ thể. Hay nói cách khác là làm cho dịch nội bào trong cơ thể cân bằng độ Axit & Kiềm (pH=7.35-7.45). Từ đó cơ thể sẽ tự điều chỉnh, hệ thống miễn dịch được nâng cao, hệ thần kinh, hệ nội tiết hưng phấn và sau thời gian 3 tháng với độ pH được cân bằng

Cơ thể sẽ tự mình làm được điều huyền diệu vốn sẵn có của nó là: phục hồi sinh lực, tự chữa lành bệnh tật đến mức tối ưu.

KHỎE ĐẸP TỰ NHIÊN

Website: 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
Công ty Tinh Tấn VN Hotline: 0988.707008



	TÊN THUỐC	CÔNG DỤNG	LIỀU DÙNG Cho Người Lớn Và Trẻ Em Trên 12 Tuổi
	1 AGE REVIVER 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 điếm tâm, sau đó tăng lên từ 2- 4 viên mỗi ngày (chia làm 2 lần sau khi ăn)</i>
	2 IMMUNE REVIVER 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 hóa. Giúp giảm chứng rụng tóc.</i>	<i>Mỗi lần 1 viên trong 10 ngày sau khi điếm tâm, sau đó tăng lên từ 2- 4 viên mỗi ngày (chia làm 2 lần sau khi ăn)</i>
	3 GLUCOPIA 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>
	4 MAXIBOOST 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>
	5 CHOLESOL 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

MUA ONLINE TOÀN QUỐC:

CÔNG TY TNHH TINH TẤN * WWW.PHUCHOISINHLCU.VN * HOTLINE 0988.707.008

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