

TRẦN NGỌC CHUẨN
Tổng hợp bài thuốc của nhà khoa học Lập Thạch Hòa

DƯỠNG SINH THANG

Thần Dược Trị Nan Y - Bát Canh Trường Thọ

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

DƯỠNG SINH THANG

Bát canh trường thọ

Thần dược trị nan y

Thức ăn phải là thuốc, thuốc cũng là thức ăn.

Danh y Hippocrates người Hy Lạp
(khoảng 460 đến 377 trước Tây lịch)

*Làm nghề y, khi xem bệnh, biết chỗ bệnh nhân
đã phạm, nên dùng thức ăn để trị. Trị không
khỏi hãy dùng thuốc.*

Danh y Biển Thuộc, thời Chiến Quốc
(khoảng 453 đến 221 trước Tây lịch)

Tác giả: **TRẦN NGỌC CHUẨN**

DƯỠNG SINH THANG

THẦN DƯỢC TRỊ NAN Y - BÁT CANH TRƯỜNG THỌ

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

DƯỠNG SINH THANG

Tác giả: **TRẦN NGỌC CHUẨN**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: **VÕ VĂN ĐÁNG**

Tổng biên tập: **NGUYỄN ĐỨC HÙNG**

Biên tập: **TRẦN MY**

Vẽ bìa: **SAIGONBOOK**

Đơn vị liên doanh: **CTY TNHH PHS SÀI GÒN**

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm

Tại Xí nghiệp in Người Lao Động - ĐT: 8374604

Số đăng ký KHXB: 12/1301/XB-QLXB ngày 10/9/2004

In xong nộp lưu chiểu: tháng 7 năm 2005

LỜI NGƯỜI VIẾT

Trong thế giới ngày nay, nhân loại tiến hóa rất nhanh nhờ biết trao đổi những thông tin quý báu mà xưa kia thường được giữ riêng trong cung đình hay trong từng nhà theo lối “gia truyền”.

Gần đây, khi tham khảo một số website về y học, sức khỏe và thuật dưỡng sinh, tôi có thấy một phương thuốc hoàn toàn Á Đông, do người Mỹ lưu truyền cho nhau. Người sáng chế phương thuốc được giới thiệu là một Bác sĩ (MD) Nhật nhưng được liệu sử dụng lại hoàn toàn rau cỏ châu Á.

Website đầu tiên mà tôi đọc được là của một phụ nữ Hoa Kỳ tại Florida, tên Jane Fonfa, bị ung thư nhũ hoa và lập ra một “trang nhà” làm nơi trao đổi thông tin về y học (và gần đây, chuyển trung tâm đó thành tổ chức bất vụ lợi phục vụ người quan tâm đến sức khỏe). Bà cũng đã được mời ra điều trần trước Quốc hội và cơ quan kiểm dịch Nông Dược Mỹ (FDA) về đề tài này.

Website của bà có tên là

<http://www.annieappleseedproject.org>.

Bài viết được yết trên website của bà dưới tiêu đề

<http://www.annieappleseedproject.org/healremforfr.html>

Với niềm tự hào của người Á Đông và lại quan tâm đến các vấn đề dưỡng sinh, tôi liền tìm hiểu thêm về loại dược thảo ấy thì thấy là có nhiều người Mỹ cũng phổ biến những thông tin liên hệ với nhiều lời ngợi khen.

Trở lại kho kiến thức dưỡng sinh và thảo mộc của Đông phương, tôi thấy là gần ấy loại rau cỏ đều đã được các nhà nghiên cứu Việt Nam phân tích và giới thiệu. Đặc biệt là củ “gobbo” đã được giáo sư Phạm Hoàng Hộ nổi tiếng của chúng ta giới thiệu là có công hiệu trừ bệnh “Liệt kháng”.

Đang phân vân như vậy thì tôi được bạn hữu cho tham khảo một tài liệu rất công phu do ông Trần Anh Kiệt dịch từ bản Hoa ngữ của ông Thạch Thượng Nghi giới thiệu phương thuốc của nhà khoa học Lập Thạch Hòa, có nội dung tương tự như những giới thiệu được phổ biến tại Hoa Kỳ. Tài liệu này được giới thiệu là do chính Kazu Tateishi biên soạn và Lập Thạch Hòa là tên tác giả viết theo lối Hán tự. Thấy sự sốt sắng giới thiệu bản Việt ngữ do ông Trần Anh Kiệt phổ biến, người viết bèn tìm hiểu thêm với lòng tri ân dành cho dịch giả họ Trần và mạo muội thu thập một số chỉ dẫn có cơ sở khoa học về phương thuốc này, lồng trong những kiến thức phổ quát về dưỡng sinh từ Đông sang Tây. Kết quả là cuốn sách nhỏ này ra đời.

Nếu như có ai để ý và theo dùng, nhờ đó sức khỏe thêm tinh tấn, hạnh phúc gia đình thêm bền vững, thì cũng là niềm vui cho những người từ nhiều chân trời khác nhau đã muốn quảng bá rộng rãi về một loại thần dược Á Đông. Người viết còn thầm mong là từ đó, giới khoa học sẽ nghiên cứu kỹ lưỡng hơn để hệ thống hóa kiến thức này và tìm ra nhiều giải pháp y dược cho nhân loại.

Với sự hiểu biết hạn hẹp, người viết cố gắng tra cứu bổ túc phương thuốc dưỡng sinh do nhà khoa học Nhật Bản Kazu Tateishi khám phá.

Sau cùng, người viết xin cảm tạ tất cả những người đã phổ biến tin tức và kiến thức về loại dược thảo trên và riêng cảm tạ nhà xuất bản đã đồng ý thực hiện công trình nhỏ bé này với giá biểu tối thiểu để quảng bá tới mọi người.

Trân trọng
Trần Ngọc Chuẩn

MỤC LỤC

Lời người viết	5
Dưỡng sinh thang	11
<i>Thần dược trị nan y - Bát canh trường thọ</i>	
Nguyên lý dưỡng sinh thang	13
Dẫn nhập: Dưỡng sinh thang	21
<i>Đông Tây gặp gỡ trong bát canh trường thọ</i>	
Củ cải trắng	22
Cà rốt	23
Nấm đông cô	24
Củ ngưu bàng	25
Chương một: Dưỡng sinh thang từ đâu ra?	27
<i>Đông tây hội ngộ</i>	
Âm dương ngũ hành của dưỡng sinh thang	29
Nguồn gốc dưỡng sinh thang	34
Trường thọ và đệ nhất giải ách	36
Dưỡng sinh thang và ung thư	38
Chương hai: Năm loại rau cỏ thần diệu	42
<i>Thuốc trường thọ ngoài chợ</i>	
Củ và lá củ cải	44
Về thảo mộc học	44
Về thành phần hóa học	46
Về đặc tính và tác dụng	46

Về công dụng dưỡng sinh	47
Những bài thuốc từ cái củ	49
Cà rốt	52
Về thảo mộc học	52
Về thành phần hóa học	53
Về đặc tính và tác dụng	54
Về công dụng dưỡng sinh	54
Về cách dùng	55
Một số bài thuốc công hiệu với cà rốt	57
Củ ngưu bàng	60
Về thảo mộc học	61
Về thành phần hóa học	62
Về đặc tính và tác dụng	62
Về công dụng dưỡng sinh	63
Một số bài thuốc công hiệu với ngưu bàng	64
Nấm đông cô	66
Về thảo mộc học	66
Về thành phần hóa học	68
Về đặc tính và tác dụng	69
Về công dụng dưỡng sinh	69
Món ăn - bài thuốc với nấm	69
Phân lượng dưỡng sinh thang	73
Vật liệu, liều lượng	73
Phân lượng theo tỷ lệ	73
Thể tích tổng cộng	74

Cách nấu dưỡng sinh thang	74
Dùng dưỡng sinh thang kết hợp với trà gạo lức rang	75
Gạo lức và gạo trắng	77
Chương ba: Thành tích dưỡng sinh thang	81
<i>Những hiệu nghiệm kỳ diệu</i>	
Uống bao lâu thì khỏi	81
Phó Thủ Tướng Nhật được cứu sống nhờ dưỡng sinh thang	85
Ung thư bị dưỡng sinh thang khuất phục sau ba tháng	87
Hoại huyết bị dưỡng sinh thang đẩy lui	89
Sống sót sau ung thư nhờ dưỡng sinh thang	90
Tiểu đường cũng tiêu	91
Dưỡng sinh thang giải rượu	92
Dưỡng sinh thang và các bệnh gan	92
Dưỡng sinh thang trừ bệnh ung thư phổi	94
Chương bốn: Từ dưỡng sinh đến dưỡng sinh thang	96
<i>Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày</i>	
Từ bỏ kết đến Chumket	98
Từ bát cháo, trứng gà đến cá trê	101
Dưỡng sinh trong cái eo	105
Dưỡng sinh thang	107
Chương năm: Dưỡng sinh của người xưa	108
<i>Từ Hoa Đà đến Hải Thượng Lân Ông</i>	

Con người, một tiểu vũ trụ	110
Nho gia và dưỡng sinh	113
Dưỡng sinh của đạo gia	114
Hoàng Đế nội kinh	116
Phật giáo và phép dưỡng sinh	118
Dưỡng sinh trong các triều đại Tống, Nguyên, Minh, Thanh	119
Dưỡng sinh tại Việt Nam	124
Chương sáu: Dưỡng sinh và khoa học hiện đại.....	128
<i>Trường thọ là hợp với tiến hóa</i>	
Trái đất, môi trường của đời sống	128
Tế bào và Dạ dày, Tỷ vị	131
Sinh lão bệnh tử	134
Tuổi thọ tự nhiên là bao lâu?	135
Thư mục tài liệu tham khảo	139

DUỠNG SINH THANG

Thần được trị nan y

Bát canh trường thọ

Dưỡng sinh thang được phát minh bởi Kazu Tateishi, một nhà nghiên cứu về tế bào, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Y hóa phòng ngừa của Nhật Bản.

Với sự kết hợp năm loại củ và lá: Nấm đông cô, cà rốt, củ cải và lá cải, và gừng bằm, sau 30 năm nghiên cứu và thực nghiệm, Dưỡng Sinh Thang đã được coi là một loại “thần dược trị nhiều bệnh nan y” như ung thư, viêm gan, tiểu đường, phong thấp... việc uống dưỡng sinh thang trị bệnh có mức độ hiệu nghiệm như sau:

Sau ba ngày dùng dưỡng sinh thang, tế bào ung thư hết tăng trưởng. Từ một tháng trở lên, các tế bào lành mạnh bắt đầu phát triển.

Ung thư lá lách (tụy tạng) (*Pancreatic cancer*) – ít nhất 1 tháng

Ung thư dạ dày (*Stomach cancer*) – 1 năm

Ung thư gan (*Liver cancer*) – 1 năm

Tê thấp (*Rheumatism*) – 1 năm

Võng mô kéo màng (*Cataracts*) – 4 tháng

Đau mắt (*Eyes Disease*) – 1 đến 4 tháng

Mất ngủ, viêm xoang mũi, mệt mỏi (*Insomnia, sinusitis, fatigue*) – 20 ngày

Phong lở da (*Eczema*) – 4 đến 7 tháng

Đốm gan (*Liver spots*) – 3 đến 6 tháng

Mọc tóc (*Hair growth*) – 6 đến 12 tháng

Trúng phong (*Epilepsy*) – 3 đến 6 tháng

Tai biến mạch máu (*Stroke*) – 6 đến 12 tháng

Tim đập không đều (*Irregular heart beat*) – 20 ngày.

NGUYÊN LÝ DƯỠNG SINH THANG



THỦY
màu đen
Nấm đông cô



MỘC
màu lục
Lá cải



KIM
màu trắng
Củ cải



THỔ
màu vàng
Ngưu bàng

HỎA
màu đỏ
Cà rốt



Từ nguyên lý ngũ hành ứng với ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận), Lập Thạch Hòa tìm ra 5 loại rau củ cho 5 màu của ngũ hành: *xanh lục* thuộc hành mộc là lá cải; *đỏ* thuộc hành hỏa là củ cà rốt; *vàng* thuộc hành thổ là củ ngưu bàng; *trắng* thuộc hành kim là củ cải; và sau cùng, *đen* thuộc hành thủy là nấm đông cô.



H.1



H.2



H.3

CỦ CẢI: NỀN TẢNG DƯỠNG SINH THANG

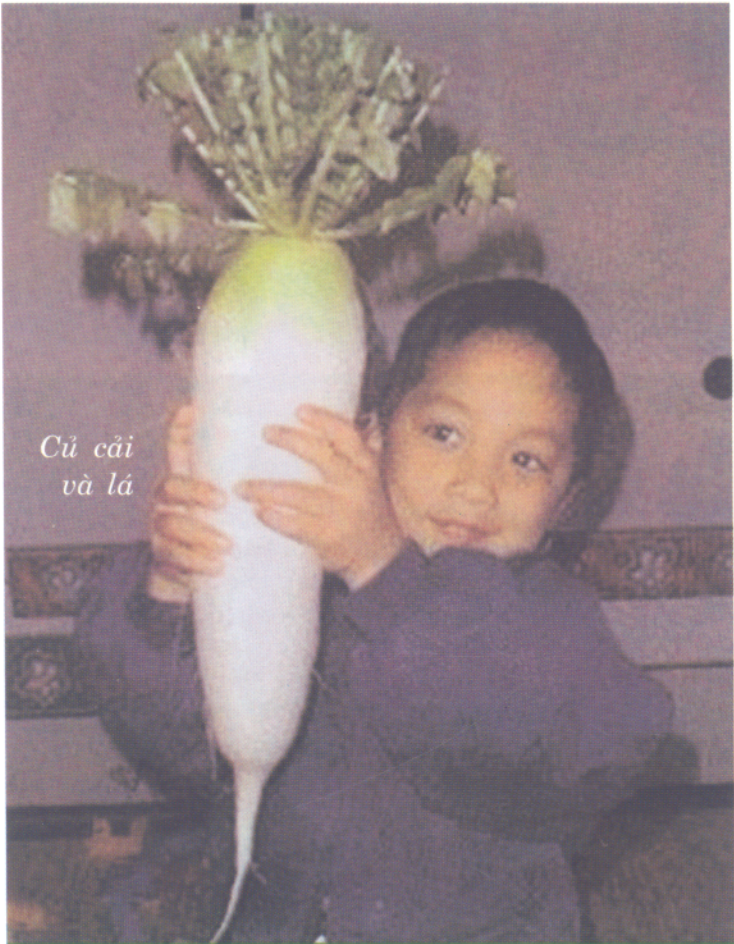
Củ cải và lá chiếm gần 60% trong phân lượng dưỡng sinh thang của Lập Thạch Hòa.

Theo Đông y, củ cải có thể trị bệnh sỏi trong mật, hoại huyết, còi xương, thiếu muối khoáng trong cơ thể, lên men trong ruột, đau gan mãn tính, vàng da, viêm khớp, thấp khớp, ho hen, kéo dờm, suyễn, và các bệnh về đường hô hấp. Đông y cũng dùng củ cải chữa bệnh lỵ, giải độc, và đắp ngoài da để trị bỏng.

Chính vì củ cải có tác dụng với phổi, khí quản, gan và mật như vậy, nên dưỡng sinh thang (có củ cải) là loại thuốc công hiệu cho người hút thuốc và người bị hen suyễn vì dị ứng (allergy), cho người bị đau gan, thận, bị nhiễm độc hay hoại huyết.

- H.1, 2: Tranh vẽ của Nhật đề cao củ cải.

- H.3: Một loại thuốc củ cải của Nga.



*Củ cải
và lá*

CẦN PHÂN BIỆT CỦ CẢI

Theo chỉ dẫn của Lập Thạch Hòa, loại cải củ dùng cho dưỡng sinh thang phải là loại “Daikon” tròn dài, đi kèm với lá cải, nơi cuống tiếp giáp với lá hơi có màu xanh (*hình trên*). Củ cải có nhiều loại khác nhau, cần phân biệt để khỏi nhầm lẫn.



CÀ RỐT

Củ cà rốt được dùng làm thuốc uống trị nhiều bệnh như: suy nhược (rối loạn sinh trưởng, thiếu chất muối khoáng, còi xương hay sâu răng), thiếu máu hay thiếu thị lực, tiêu chảy, bệnh trực trùng coli, viêm ruột non kết, bệnh đường ruột, táo bón, loét dạ dày tá tràng, xuất huyết dạ dày ruột, bệnh phổi (như ho gà, ho gà mạn tính, hen suyễn), lao hạch, thấp khớp, thống phong, đau thận, đau bụng đói, sạn thận, vàng da, xơ vữa động mạch, suy gan mật, giảm sữa nuôi con, bệnh ngoài da, có ký sinh trùng đường ruột (như sán sơ mít), ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng và thoái hóa, chống lão hóa và vết nhăn trên da. Dùng cà rốt ở ngoài da, người ta chữa được các vết thương, bỏng, loét, đinh nhọt, cước, nứt nẻ; các bệnh ngoài da như chàm (*eczema*), nấm, chốc (lở), dùng đắp trên áp-xe (*abscess*) hay ung thư nhũ hoa, ung thư biểu mô.

Hình trên: Một số loại thuốc Âu Mỹ được chế từ cà rốt.



LỰA CÀ RỐT

Theo Lập Thạch Hòa trong dưỡng sinh thang, phải chọn loại củ nhiều thịt, lõi nhỏ và dùng đúng cân lượng: ngang với lá cải xanh, bằng phân nửa củ cải trắng.



CỦ NGƯU BÀNG

Ngưu bàng là cây thuộc họ Cúc (Asteraceae), có tên khoa học là *Arctium Lappa*, cũng gọi là “ngầu bòn”, người Nhật gọi là “gobbo”. Tại Mỹ, các hãng dược thảo đều có bán ngưu bàng dưới dạng bột, ghi là chữa trị được nhiều bệnh, kể cả ung thư, sạn thận hay giúp cho mọc tóc, trị ghẻ lở hay mọc nấm ngoài da.

Cây ngưu bàng thực ra không xa lạ đối với Việt Nam. Trong bộ sách công phu về thảo mộc học “Cây cỏ Việt Nam” của giáo sư Phạm Hoàng Hộ (Thạc sĩ Vạn vật học, Tiến sĩ Khoa học tại Paris), ngưu bàng đã được giới thiệu rõ ràng, với chi tiết “rễ và cuống là món ăn phổ thông tại Nhật - trị ho, phong thấp, bệnh da, ung nhọt và in vitro chống siêu khuẩn liệt kháng”.

Hình trên: Thuốc Burdock sản xuất tại Mỹ giúp mọc tóc.



Lá và củ ngưu bàng.



NẤM ĐÔNG CÔ

Nấm đông cô hay còn gọi là shiitake mushroom, thuộc họ Nấm sò (Pleurotaceae), có tên khoa học là *Lentinus Edode*. Loại nấm này được coi là có thể chữa bệnh ung thư, ngăn bệnh xơ gan, chảy máu, đại tiểu tiện ra máu, trị bệnh tiểu tiện không thông, thủy thũng, ăn trúng nấm độc, váng đầu, đau đầu, đau bao tử và đau ruột. Nấm còn có tác dụng làm tăng khí lực, cầm máu, giã rượu và còn có khả năng lý khí, hóa đàm (tan đờm), ích vị, trợ lực, kháng nham, giảm cholesterol và huyết áp.

Hình trên: Nấm đông cô và loại thuốc Shiitake sản xuất tại Tây Âu.

DẪN NHẬP

DUỠNG SINH THANG

Đông Tây gặp gỡ trong bát canh trường thọ

Từ ngàn xưa cho đến nay, sức khỏe và tuổi thọ luôn là mối quan tâm hàng đầu của mọi người, bất kể sang hèn hay giàu nghèo, ở phương Đông hay phương Tây. Làm sao được mạnh khỏe và làm sao sống lâu trăm tuổi là câu hỏi có lẽ được mọi người mọi thời nêu ra, và càng lớn tuổi người ta càng quan tâm đến vấn đề này.

Từ phương Đông, khoa học thực-nghiệm đã sớm chỉ ra một số quy tắc về dưỡng sinh mà lần đầu được tổng hợp trong một tài liệu của Trung Hoa vào thời Chiến quốc là *Hoàng Đế nội kinh* - xuất hiện cách đây đã hơn hai ngàn năm, thu thập những kiến thức đã có từ ngàn năm trước.

Tại phương Tây, ngày nay người ta đã chứng nghiệm được giá trị của những kiến thức thực nghiệm xuất phát từ cả ngàn năm trước ở phương Đông. Một trong những kiến thức đó chính là món canh rau được y sĩ Lập Thạch Hòa, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Y hóa Phòng ngừa, quảng bá từ Nhật Bản qua Mỹ và ra toàn thế giới từ gần mười năm qua.

Bát canh rau thì có gì đâu mà bổ? Chúng ta có thể nghĩ như vậy. Người xưa chẳng thường nói “giàu ăn thịt,

nghèo ăn rau", thì rau củ hay rau củ chỉ là loại thực phẩm hạ đẳng không đáng kể của người nghèo... Thế nhưng sức khỏe không phụ thuộc vào chuyện giàu nghèo mà lại phụ thuộc vào việc chúng ta biết cách chăm sóc nó qua chế độ ăn uống hay không.

Nếu thấm nhuần những kiến thức đã có từ ngàn xưa về nghệ thuật dưỡng sinh trong ẩm thực, tức là lấy thức ăn làm thuốc, chúng ta biết rằng ăn và uống cũng là cách bảo vệ sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Người xưa hay nói rằng "*bệnh từ miệng vào, họa từ miệng mà ra*". Tại sao? Chỉ vì không biết ăn uống cho đúng phép nên mang bệnh, không biết ăn nói cho hợp cách mà mang họa.

Bát canh rau ở đây chính là món dưỡng sinh thang gồm năm loại rau củ đã được giới khoa học và y học chú ý và đang được quảng bá ra toàn thế giới. Năm loại rau củ đó là củ cải trắng, lá củ cải, củ cà rốt, củ gừng bằm và nấm đông cô (Nhật gọi là nấm Shitake). Tại Bắc Mỹ, người ta có thể tìm ra chúng trong các chợ Á Đông hoặc cửa hàng thực phẩm đặc biệt phân phối loại thức ăn có lợi cho sức khỏe gọi là "*health food*" với giá khá đắt vì loại thức ăn này đang trở nên phổ biến đến nỗi là một trào lưu, một cái "*mốt*" thời thượng đối với thành phần trung lưu khá giả.

Củ cải trắng là loại rau xưa nhất Trung Quốc, có khi ta gọi là "củ củ" hoặc *rau lủ bú*. Củ cải trắng có tên khoa học là *Raphanus sativus*, là loại cây thảo (khác với cây mộc) có rễ trắng (củ), lá xanh và hạt màu nâu

đỏ hoặc đen trong quả hình trụ. Cả lá, củ và hạt (Đồng y gọi là *La bạc tử* hay *Lai phục tử*) đều ăn được và trong món thang này, chúng ta dùng cả củ lẫn lá theo một liều lượng nhất định. Củ cải có vị ngọt, hơi đắng; được tính là bình, không độc; có tác dụng làm long đờm, trừ viêm (xung nóng), tiêu tích, lợi tiểu (*diuretic*), tiêu ứ huyết, tán phong tà, trừ kết lỵ, chống bệnh hoại huyết (*leukemia*), còi xương, sát trùng sát khuẩn và quan trọng nhất là lọc gan thận. Lá cải cũng có vị đắng, tính bình; có tác dụng tiêu tích, làm long đờm, lợi tiểu, nhuận tràng. Hạt cải có vị cay ngọt, mùi thơm, tính bình, có được tính là thông khí, tiêu đờm, trừ hen suyễn, lợi tiểu, nhuận tràng, tiêu tích. Loại cây bổ ích này ăn được từ gốc đến ngọn, từ củ đến lá và hạt, và có tác dụng nhiều mặt. Thực ra chúng ta dùng nó trong rất nhiều món ăn nhưng chúng ta không ngờ rằng nó có giá trị cao như vậy về y học.

Cà rốt dĩ nhiên không thuộc họ cà, tên gọi là do phiên âm từ cách gọi của phương Tây. Tên khoa học là *Daucus carota*, thuộc họ Hoa tán (*Apiaceae*) vì dáng của hoa tập hợp như cái tán. Thời cổ, người La Mã gọi cà rốt là “Nữ hoàng của các loại rau” và ngày nay đây là loại rau được trồng nhiều nhất trên thế giới. Loại cây thảo này sống chừng hai năm, dùng được cả củ lẫn quả và nổi tiếng là có công dụng rất cao nhờ được tính phi thường của nó. Cà rốt có nhiều sinh tố C, D, E và các sinh tố thuộc nhóm B, có lẫn chất muối khoáng (*minerals*) như calcium, kalium, sắt, phosphore, đồng, magnesium,

manganese, molibden... và đặc biệt có chất *caroten* cao hơn cà chua, được chuyển hóa thành sinh tố A rất cần thiết cho sự tăng trưởng và tuổi thanh xuân. Cà rốt có vị ngọt cay, được tính ấm, có tác dụng hạ khí, bổ huyết, làm yên ngũ tạng, tăng tiêu hóa, trị thiếu máu và nâng cao khả năng miễn dịch tự nhiên của cơ thể, kích thích sự tiết sữa nơi các bà mẹ và làm các mô bì trẻ lại, da dễ tươi nhuận. Muốn đẹp lâu, trẻ mãi, hãy chú ý đến loại củ này. Cà rốt còn có tác dụng chống tiêu chảy, chống ung thối và làm liền các vết thương ở ruột, làm loãng mật, trị ho, lợi tiểu, trị giun sán.

Nấm đông cô còn được gọi là nấm hương, có tên khoa học là *Lentinus edodes*. Nấm mọc trên vỏ cây, khi lớn làm nứt vỏ chui ra ngoài, mũ nấm màu nâu nhạt sau thành nâu thẫm hoặc đậm như màu mật. Loại dùng trong dưỡng sinh thang ở đây là nấm Nhật, phải có vân trắng nhỏ trên mũ nấm màu nâu đậm. Nấm đông cô có vị ngọt, tính bình, không độc, ăn tươi cũng ngon, ăn khô còn ngon hơn vì là loại gia vị thượng đẳng trong các bát canh, bát nấu, các món xào. Các bữa ăn long trọng như tiệc cưới hay mâm giỗ của ta đều không thể thiếu món nấm này. Được tính của nấm lại còn đáng chú ý hơn: bổ tỳ ích khí, phòng chữa bệnh cao máu, xơ vữa động mạch, chữa bệnh chảy máu, tiêu chảy, trúng độc, đại tiểu tiện không thông, chống ván dầu, đau đầu, đau dạ dày và ruột. Gần đây, người ta mới biết thêm rằng nấm còn có khả năng chống ung thư và dự phòng xơ gan. Những người hay uống rượu rất cần ăn

nấm này vì nó có công hiệu giải rượu và bổ gan, giúp giảm bớt những ảnh hưởng của rượu sau những bữa quá chén.

Sau cùng là **củ ngưu bàng** (mà nhiều sách dịch từ Hán-Việt ra thành *ngưu bàng*, còn có tên gốc Hán-Việt là *cắm bình*, có hương vị gần như sắn giây của chúng ta. Cây này được bán trong các chợ Nhật hay Đại Hàn dưới tên *gobbo*, trong các chợ Mỹ dưới tên *burdock*, *great burdock* hay *edible burdock*, *burdock root* và thực ra đã được trồng khá rộng rãi ở Việt Nam từ những năm 1960 về sau tại các vùng trung du hay cao nguyên. Cây ngưu bàng còn được gọi theo lối phiên âm là *ngẫu bồn*, cho nên tên *gobbo* của Triều Tiên trong các chợ Mỹ có thể từ đó mà ra.

Ngưu bàng có tên khoa học là *Arctium Lappa*, là loại thảo sống hai năm, thuộc họ cây Cúc. Ở phương Đông, trước nay người ta hay ăn quả gọi là *ngưu bàng tử*, và dùng lá non trong y học mà các cụ ta gọi là *rau Cắm bình*; trong khi phương Tây lại ưa dùng rễ (củ).

Cây này gốc từ châu Âu, Tây Bá Lợi Á (Siberia), Hy Mã Lạp Sơn về tới Bắc Phi sau mới qua Nhật Bản, Đại Hàn và Việt Nam. Quả, lá và rễ ngưu bàng đều có vị đắng, cay, tính hàn, và có tác dụng thông phối, trục phong, tán nhiệt, giải độc và đặc biệt là sát trùng. Riêng củ ngưu bàng có tác dụng lợi tiểu, lợi mật, nhuận tràng, chống giang mai, phù thũng, cảm mạo, trị đái đường, chống nọc độc kể cả bị rắn cắn, trị mụn nhọt, mảy đay mọc trên da, làm tốt da mát thịt... Cùng với củ

cà rốt, củ gừng bằm là thần dược cho những ai muốn có làn da mịn màng, trẻ lâu, nhất là phụ nữ quan tâm đến sắc đẹp.

Bốn loại lá và củ có vẻ tầm thường ấy là những dược liệu đã được công nhận từ lâu mà chúng ta ít biết đến, và khoa học ngày nay lại tìm ra cách kết hợp bốn thứ rau củ này thành nước dùng có tác dụng như một bát thuốc bổ thần diệu, vừa dễ thực hiện vừa hợp túi tiền mọi người. Như vậy, chúng ta đã có được một “bát canh trường thọ” có khả năng trừ bệnh, bồi bổ sức khỏe và trí tuệ, giữ cho cuộc sống của chúng ta được kéo dài trong hạnh phúc.

Trong các phần sau đây, chúng ta sẽ tìm hiểu thành phần và công dụng của “*Dưỡng sinh thang*” để biết cách dùng cho đúng và đạt hiệu quả cao.

CHƯƠNG MỘT

DƯỠNG SINH THANG TỪ ĐÂU RA?

Đông Tây hội ngộ

Từ vài năm nay, các nhà khoa học phương Tây chuyên về vấn đề y tế, dưỡng sinh và chế độ ăn uống đã chú ý đến một nhà nghiên cứu Nhật Bản tên là Kazu Tateishi, được phiên dịch sang Hán tự là Lập Thạch Hòa. Ông không phải là y sĩ chữa trị mà là một nhà khảo cứu về tế bào trong cơ thể con người và trở thành Viện trưởng Viện Nghiên cứu Y hóa Phòng ngừa của Nhật Bản sau 30 năm tìm tòi khảo cứu.

Trong thời gian khảo cứu đó, ông có thân phụ và một người anh qua đời vì bệnh ung thư. Sau đó, chính Lập Thạch Hòa cũng bị bệnh loét bao tử và ung thư tá tràng (*duodenum*). Sau khi được giải phẫu, bệnh lại tái phát và ung thư bắt đầu chạy lên phổi nên ông phải ngưng mọi công trình khảo cứu để đích thân chống chọi với tử thần. Ông đã sử dụng kết quả nghiên cứu của mình với 1.500 loại thảo mộc và tìm hiểu thêm về các loại dược thảo cùng thử nghiệm nhiều giải pháp trị liệu với các loài cầm thú trong phòng bào chế.

Cuối cùng bằng món dưỡng sinh thang và nước gạo lúc rang, Lập Thạch Hòa đã dùng chính bản thân và cá

người thân trong gia đình làm vật thí nghiệm cho cuộc chiến chống ung thư. Điều đó xảy ra cách đây hơn một chục năm, trước năm 1992.

Trong thập niên 60, cách đây 40 năm, chúng ta nghe nói nhiều đến phương pháp dưỡng sinh của Osawa với gạo lức muối vừng (muối mè).⁴ Với Lập Thạch Hòa, phương pháp dưỡng sinh tiến xa hơn một bước nhờ món dưỡng sinh thang gồm năm loại rau, củ đã được sử dụng từ 10 năm nay tại Nhật Bản. Mỹ biết đến phương thuốc này là qua sự giới thiệu của Đài Loan, sau khi nhiều người bị ung thư đến giai đoạn tuyệt vọng cuối cùng lại được cứu sống.

Nhờ Lập Thạch Hòa, người ta còn biết thêm rằng ngoài công năng chữa trị ung thư, dưỡng sinh thang có thể phục hồi các khớp xương bị suy mòn vì bệnh tê thấp, thấp khớp hay viêm khớp xương và giúp cho tế bào xương được tái sinh, thân thể được cao thêm vài ba phân là thường. Dưỡng sinh thang còn có khả năng trì hoãn hiện tượng “lão hóa”, đẩy lùi tình trạng “lão suy”, hồi phục các chức năng của cơ thể trong tuổi thanh xuân và giúp người cao niên vui vẻ hoạt động trở lại.

Bát canh trường thọ này có thể chữa lành bệnh đục thủy tinh thể, làm người lớn tuổi thêm sáng mắt mà khỏi phải giải phẫu. Một công năng khác của dưỡng sinh thang là chống lại bệnh hoại huyết cấp tính và mạn tính, nghĩa là chữa được ung thư máu, và đặc biệt chữa khỏi bệnh viêm gan, xơ gan, huyết áp cao, bệnh tim mạch, bướu não.

Riêng với khả năng phục hồi các chức năng của não bộ, kể cả chữa lành bệnh ung thư óc, dưỡng sinh thang là một thần dược cho người già bị suy nhược não bộ và mất dần trí nhớ.

ÂM DƯƠNG NGŨ HÀNH CỦA DƯỠNG SINH THANG

Nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa đã tìm ra loại trường sinh thần dược này trong trường hợp nào?

Thứ nhất, ông là một nhà khoa học về tế bào có mấy chục năm kinh nghiệm nghiên cứu và một nền tảng thử nghiệm phong phú với 1.500 loại thảo mộc khác nhau.

Thứ hai, ông và bệnh ung thư đã có “quan hệ cừu thù” vì bệnh này đã cướp mất cha và anh của ông, về sau lại tấn công chính ông. Vì những thôi thúc tự cứu sống, Lập Thạch Hòa miệt mài ráo riết trắc nghiệm mọi giải pháp nhằm chống trả bệnh ung thư, nghĩa là chống trả sự phát triển của các tế bào ung thư ác tính.

Kết hợp kiến thức hiện đại về tế bào và các nguyên tố trong tế bào với những quan niệm truyền thống về âm dương, tả và bổ; về ngũ hành, sinh và khắc, ông tìm ra năm loại rau cỏ có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư độc hại và tái sinh các tế bào lành mạnh để kéo dài tuổi thọ.

Nếu dùng dưỡng sinh thang một cách thường xuyên, người ta có phương thuốc phòng bệnh và hồi xuân bất ngờ nhất. Nhưng cũng vì nguyên lý ngũ hành đó, khi chế biến nấu nướng nên tránh dùng vật dụng bằng kim loại.

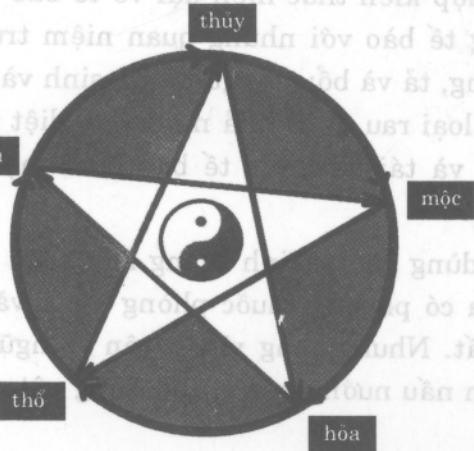
ÂM DƯƠNG

Người ta sống được là nhờ âm dương thăng giáng, thủy hỏa tác dụng lẫn nhau; nếu gìn giữ cho sự thăng giáng và tương tác được bình hòa thì khắc chế được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.



NGŨ HÀNH

Ngũ tạng là tâm, can, tỳ, phế, thận, ứng với sự biến chuyển của ngũ hành. Vòng tròn bao quanh 5 cánh sao chỉ thể tương sinh: Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy. Năm cánh sao chỉ ra năm thể tương khắc: Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim.



Người xưa quan niệm rằng từ khi mù mịt không có gì thì gọi là *Vô cực*, đến khi thành hình mới gọi là *Thái cực*. *Thái cực* động thì sinh ra *Dương*, tĩnh thì sinh ra *Âm*. *Thái cực* có thể nâng lên chìm xuống, phình ra hóp vào, khi đầy khi vơi. Muôn vật từ đấy sinh ra, giống có thai có vú, giống đẻ trứng đẻ con, thì sinh hóa bằng hình thể, có tri giác, có sinh sản, không loài nào mà không bẩm thụ khí của Âm Dương để thành hình.

Từ quan niệm đó, sách cổ nói rằng Âm Dương tuy vô hình mà vẫn là căn bản cho mọi sinh vật, và biểu hiện của nó có thể là rét và nóng là đức năng của Âm Dương, thủy và hỏa là dấu hiệu của Âm Dương. Phàm trai gái lúc sinh ra đều bẩm thụ chất thuần dương; trai đến khoảng 15-16, gái đến khoảng 13-14 trở đi thì mới có *thiên quý* tức là âm tinh, trai có tinh dịch, gái có kinh nguyệt, lúc đó răng mới thay hết, tóc mới mọc dài. Đến khi trai đã 64 tuổi, gái 49 tuổi thì "*thiên quý*" đó hết mà đa số không sinh dục được.

Sách *Hoàng Đế nội kinh* có viết: "con người sống được đến 40 tuổi thì âm khí suy đi một nửa. Người ta tóm tắt sự kiện này ở câu *Dương thường hữu dư, Âm thường bất túc*. Nói như vậy nghe thấy bí hiểm khó hiểu, nhưng đối chiếu với khoa học đời nay, ta biết rằng với tuổi tác, lưu lượng máu bơm lên não giảm đến 20%, hoạt lượng của phổi giảm 40%, lượng máu ở tim giảm 30% và tuổi 40 là tuổi bản lề, chuyển từ lên đến xuống.

Người ta sống được là nhờ âm dương thăng giáng, thủy hỏa tác dụng lẫn nhau, nếu gìn giữ cho sự thăng

giác và tương tác được bình hòa thì kéo dài tuổi thọ, đẩy lui được thời kỳ lão suy. Người trẻ tuổi dương khí thịnh ở trên, nên ưa chạy nhảy, hoạt động; người lớn tuổi, dương khí suy ở dưới, nên thích ngồi, thích nằm. Vì vậy, tuổi trẻ có bệnh thì người xưa thường ức chế khí hỏa quá vượng; trái lại, người già có bệnh thì phải bồi bổ hỏa cho khỏi thiếu.

Từ những cơ sở kiến thức ấy, nhà khoa học đời nay mới tìm ra loại thuốc bồi bổ sự quân bình đó trong các tế bào của cơ thể, nhất là tế bào não.

Ngoài Âm-Dương, Lập Thạch Hòa còn quan tâm đến ngũ hành, một khái niệm căn bản khác của phương Đông. Chúng ta biết ngũ hành đó biến chuyển theo vòng tương sinh là Kim sinh Thủy, Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ lại sinh Kim.

Chúng ta cũng biết rằng ngũ hành biến chuyển theo vòng tương khắc là Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa lại khắc Kim. Cho dễ nhớ, hãy vẽ ra một ngôi sao năm cánh mà mỗi góc thuộc một hành theo thứ tự Kim, Thủy, Mộc, Hỏa và Thổ. Hình tròn bao quanh năm đỉnh của ngôi sao là vòng tương sinh theo thứ tự đó. Ngược lại, năm cánh của ngôi sao chỉ ra năm thế tương khắc như vừa nói ở trên.

Những nguyên lý này liên hệ gì đến chuyện dưỡng sinh, ăn uống và rau cỏ của chúng ta?

Đông y cho biết ngũ tạng trong con người ta cũng ứng vào ngũ hành, như tâm bào lạc thuộc hỏa, can (gan) thuộc mộc, tỳ thuộc thổ, phế (phổi) thuộc kim, thận

thuộc thủy. Và năm vị chúng ta nếm được là cay, ngọt, mặn, đắng, chua cũng ứng với âm dương và ngũ hành. Hai vị cay và ngọt có được tính là ôn, bổ, thăng (bốc), thuộc phần dương. Chua, mặn và đắng có được tính là mát và giáng (chìm), thuộc phần âm. Dương thì nổi lên; âm thì lắng xuống; vị cay hay tán (tan, lan rộng); vị chua hay thu liễm (làm các tế bào co lại); mặn thì hay nhuận, mềm; đắng hay tả ra; ngọt hay hòa hoãn.

Khởi đi từ nguyên lý đó và sau khi khảo sát rất nhiều cây cỏ thảo mộc, người ta suy ra một số điều sau đây đã được chứng nghiệm. Vị mặn tiết vọt ra (làm tiết nước ra) thuộc âm: khi dùng muối ướp thịt cá, ta làm nước thoát khỏi các tế bào khiến miếng thịt săn lại. Vị nhạt ngấm vào, thuộc dương với quy tắc dương ở trên, âm ở dưới.

Tính của chua thuộc dương và vị lại thuộc âm, cho nên có những vị thuốc hay rau cỏ hoàn toàn thuộc dương (gọi là thuần dương), có vị hoàn toàn thuộc âm (thuần âm); có loại thuốc loại rau chứa hai ba vị hoặc hai ba khí, khi dùng thuốc, có khi ta chỉ dùng khí của nó, có khi dùng vị...

Nói chung, vị ngọt là nguồn gốc của mọi loại bổ (bồi bổ), vị đắng là nguồn gốc của mọi loại tả (trừ khử), cay thơm đều có tác dụng hai mặt là thăng giáng, chua và mặn cũng đều có tác dụng hai mặt là thu liễm và giáng xuống.

Cùng từ âm dương ngũ hành, chúng ta biết thêm là y học còn để ý đến từng phần trong cây thuốc. Phần nảy mầm lên được gọi là đầu rễ, khí mạch của nó là đi lên;

phần chui xuống đất (ta gọi nôm na là rễ hay củ) là đuôi rễ, khí mạch của nó là đi xuống; phần ở giữa là thân rễ, khí mạch của nó giữ ở phần giữa.

Nhờ nguyên lý ấy, ta mới hiểu vì sao dưỡng sinh thang dùng cả củ lẫn lá cải, nhưng chỉ dùng củ của cây ngư bàng và cà rốt.

NGUỒN GỐC DƯỠNG SINH THANG

Từ ngũ tạng là tâm, can, tỳ, phế, thận ứng với ngũ hành, Lập Thạch Hòa tìm ra năm loại rau củ ông ghi ở năm màu của ngũ hành:

màu xanh lục thuộc hành mộc là lá cải;

màu đỏ thuộc hành hỏa là củ cà rốt;

màu vàng thuộc hành thổ là củ ngư bàng;

màu trắng thuộc hành kim là cải củ; và sau cùng,

màu đen thuộc hành thủy là nấm đông cô.

Thực ra, cũng từ nguyên lý đó, nhiều loại cây cỏ chúng ta dùng hàng ngày có những đặc tính nằm trong âm dương và ngũ hành nhưng chúng ta ít để ý mà thôi. Thí dụ như rau tía tô và kinh giới đều thuộc bộ mộc: vị cay, tính ấm và không độc; nhưng tía tô thuộc âm và kinh giới lại là dương dược, y như rau bạc hà. Bộ thổ thì có gừng, cam thảo, long nhãn, thảo quả; nhưng cam thảo là dương trong âm, gừng có đặc tính bắt thu khí dương; thảo quả vị cay mà nóng, khí mạnh mà nặng, tính đưa lên mà tán ra, thuộc loại dương dược.

Cây cải trong dưỡng sinh thang có vị cay, không độc, dùng thì bỏ vào *Thủ thái âm* và *Túc thái âm*, và có tính

năng trừ bệnh ho suyễn (công dụng hàng đầu), nghiền với giấm mà bôi thì trừ được độc sưng ngoài da, ăn vào tỳ thì khỏi bệnh trường bụng khó tiêu. Củ cải dùng sống thì có vị cay, tính hàn; nhưng nấu chín lại có vị ngọt, tính bình; củ thì ăn sống được nhưng lá nên nấu chín. Loại củ này có khả năng giải độc trong bột mì, tiêu chất ăn ngũ cốc, trừ đờm tích, giải ho, ngăn được thổ huyết và có tác dụng hạ huyết rất nhanh.

Khi than phiền về khoa học hiện đại xay gạo quá sạch làm mất hết chất bổ, có lẽ nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa đã nhớ đến một câu truyện trong sách cổ về Đông y. Ngày xưa, một thầy tăng Thiên Trúc vào Trung Nguyên, thấy người Trung Hoa ăn miến sợi bột lọc mà kinh hãi thốt lên: "*Ăn của ấy mà chữa sinh bệnh sao?*". Lý do là bột được lọc quá kỹ làm mất nguyên chất và dễ sinh ra bệnh đờm. Đến khi nhà sư thấy dân nơi đó ăn củ cải bèn mừng nói: "*Không sinh bệnh là nhờ thứ này đây!*"

Trong những chương sau, chúng ta sẽ nói đến dưỡng sinh hiện đại với các công trình nghiên cứu về tế bào, thí dụ như trong một cơ thể trưởng thành, con người có thể có mấy ngàn tỷ tế bào và các tế bào này cũng trải qua tiến trình sinh trưởng rồi hủy diệt, một người từ 25 tuổi trở lên có thể mất mỗi ngày 100 ngàn tế bào nào và phải được thay thế. Con người càng lớn tuổi thì các tế bào càng bớt sinh sản và đến một tuổi nào đó, tế bào hết sinh sản mà chỉ bị phân hủy, đó là khởi đầu của tiến trình lão suy. Xưa nay, chưa ai tìm ra thuốc trường sinh bất tử, nhưng người ta có thể trì hoãn tiến

trình lão hóa và thời điểm lão suy đó nếu biết phương thuốc giúp cho các tế bào tái sinh, và chọn phương thuốc theo nguyên lý âm dương, kết hợp với ngũ hành.

Môn dưỡng sinh thang của Lập Thạch Hòa là phương thuốc đó.

TRƯỜNG THỌ VÀ ĐỀ NHẤT GIẢI ÁCH

Trước hết, dưỡng sinh thang tác động vào não bộ, nơi điều tiết hay giảm chế sự tăng trưởng của các tế bào. Lập Thạch Hòa cho biết rằng khi phân tích các yếu tố cấu thành não bộ, người ta thấy calcium và phosphore (chất lân) chiếm một vai trò trọng yếu. Chúng ta thường nghĩ sữa bò là chất bổ cho ta rất nhiều calcium, nhưng theo Lập Thạch Hòa, dưỡng sinh thang cho một lượng calcium cao gấp ba lần sữa. Dưỡng sinh thang còn cho cả phosphore và làm cho các tế bào của cơ thể, nhất là tế bào cốt giao của xương, được tươi trẻ. Khi các tế bào được bồi bổ để tái sinh, khởi đầu từ tế bào não trong “bộ chỉ huy” của cơ thể, thì hiện tượng lão hóa được tri hoãn, nạn lão suy bị đẩy lui, tuổi thọ sẽ kéo dài. Đó là về hiệu năng trường thọ.

Ngoài ra, thế giới ngày nay thường gặp nhiều chứng bệnh mà trước đây ít gặp hoặc có hoành hành mà ta chưa biết để đặt tên và tìm ra phương pháp trị liệu.

Ngày xưa, đàn ông ít khi bị bệnh về tuyến tiền liệt (*prostate*), nhưng thống kê hiện nay cho thấy ngày càng có nhiều người bị viêm (sưng) tuyến tiền liệt và bệnh ung thư tuyến tiền liệt (*prostate cancer*). Dưỡng sinh

thang có thể trừ được bệnh này trong vòng tám tháng, nếu mỗi ngày uống chừng 600 phân khối (hơn nửa lít) và chỉ sau vài ngày uống thử bệnh nhân thấy ngay là bệnh này đã có chiều hướng thuyên giảm.

Một bệnh nữa đang hoành hành khắp nơi, đặc biệt nhắm vào nam giới, là bệnh tiểu đường. Lập Thạch Hòa cho biết, chúng ta có thể khử được bệnh này bằng cách mỗi sáng uống 600 phân khối nước gạo lức, chiều 400 phân khối dưỡng sinh thang.

Bên cạnh, bệnh viêm xương sống cấp tính hay mạn tính cũng là mối lo vì có thể dẫn đến ung thư xương sống. Nếu mỗi ngày chúng ta dùng 600 phân khối dưỡng sinh thang thì trong ba tháng sẽ trừ hết bệnh và khỏi cả chứng đau lưng. Theo nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa thì tháng đầu có công dụng tịnh hóa, hai tháng sau là phục hồi chức năng. Sau đó, tiếp tục uống dưỡng sinh thang là sẽ bồi bổ nguyên khí và sức khỏe.

Một chứng bệnh thời đại khác đang đe dọa cả nam giới lẫn nữ là chứng huyết áp cao hoặc thấp. Cùng với bệnh tiểu đường, đây là những chứng bệnh có nhiều nguyên nhân nhưng chủ yếu là do ít vận động và ăn uống thiếu quân bình. Dùng dưỡng sinh thang hàng ngày và đi bộ khoảng 15 phút hoặc nửa giờ trước khi dùng để thuốc có tác dụng nhanh là cách tốt nhất để chặn đứng ba loại bệnh đó. Kết hợp với vận động và đi bộ, dưỡng sinh thang cũng đẩy lùi những bệnh như có máu trong mồ, sạn thận, võ hay nghẽn các mao quản trong não bộ dẫn đến tình trạng đứt gân máu (tai biến mạch máu).

Cũng vậy, chứng vòng mô kéo màng và làm đục thủy tinh thể ở mắt có thể được khống chế nếu bạn uống mỗi ngày 600 phân khối dưỡng sinh thang. Sau một năm, chẳng những bạn khỏi bệnh không cần giải phẫu mà còn gia tăng thị lực nữa, nghĩa là sáng mắt ra.

DƯỠNG SINH THANG VÀ UNG THƯ

Chúng ta biết rằng theo y học hiện đại thì người mắc chứng ung thư coi như là bị bệnh nan y, và dù khoa học có giúp giảm bớt được số ca tử vong thì ung thư vẫn là căn bệnh chết người. Vậy mà dưỡng sinh thang có khả năng đẩy lui căn bệnh này và đã cứu sống rất nhiều mạng người.

Lập Thạch Hòa viết lại rằng sau ba tiếng đồng hồ uống dưỡng sinh thang, các tế bào ung thư đã bị khống chế, đôi khi bị tiêu diệt. Ông khẳng định rằng bệnh ung thư không còn đáng sợ nữa. Trong phòng thí nghiệm, ông dùng kính hiển vi để quan sát và thấy rằng sau khi nhỏ nước dưỡng sinh thang vào tế bào ung thư thì chúng không còn hoạt động được nữa, một số khác bị tiêu diệt hoàn toàn. Vì sao lại như vậy, điều khám phá trên có cơ sở khoa học gì không?

Khi nghiên cứu về cơ thể con người với kiến thức ngày nay, chúng ta biết rằng đơn vị nhỏ nhất để cấu tạo ra cơ thể người ta là tế bào, vốn cũng thuộc phạm vi nghiên cứu của Lập Thạch Hòa. Kết hợp kiến thức cổ kim, chúng ta đều biết rằng tế bào có thể tăng trưởng hay giảm thiểu, có thể chết hay có thể tái sinh.

Chúng ta thường thắc mắc vì sao thời nay có lắm người mắc bệnh ung thư, hình như nhiều hơn thời xưa. Điều đó chưa hẳn là đúng vì người xưa có khi chết vì ung thư mà không biết, hoặc tưởng rằng chết vì bệnh khác, với cái tên khác. Nhưng, ngày nay nhờ có những nghiên cứu tường tận hơn về tế bào và ung thư nên có thể tìm ra những giải đáp cho phép thử nghiệm các phương thuốc chữa trị mới.

Ung thư là sự bành trướng của loại “tế bào hủy diệt”. Loại tế bào này không phải tế bào chết (và được thải ra khỏi cơ thể) mà là tế bào sống, nhưng có khả năng hủy diệt các tế bào khỏe mạnh khác. Nguyên nhân phát sinh ra loại tế bào quái ác này là những biến hóa hay phản ứng hóa học có thể dẫn đến đột biến trong các tế bào. Sự biến hóa này xuất phát từ nhiều nguồn gốc, chủ yếu do những độc tố mà cơ thể tiếp nhận được qua ăn uống, hít thở hoặc có khi qua di truyền. Khoa học ngày nay chưa xác định được rõ ràng những nguồn gốc ấy.

Nhưng chính sự biến chất về mặt hóa học này làm các tế bào bị vỡ hoặc bị tiêu diệt. Ở khoảng trống giữa các tế bào bị phân hóa này, một số tế bào mới sinh ra, phát triển và trong quá trình phát triển có thể biến thành tế bào ung thư. Nếu giải phẫu cắt bỏ, chúng vẫn có thể tái sinh và phát triển trở lại. Chúng tập trung nhanh hơn và nhiều hơn ở một chỗ và tạo thành những khối u, bướu, tạm gọi là ung bướu. Đây là các tế bào bị phân hóa tập hợp lại với nhau.

Có khi các tế bào phân hóa đến một mức nào đó rồi ngưng và ung bướu khi đó vẫn còn nguyên, cứng ngắc nhưng không phát triển, hoặc phát triển chậm. Trường hợp này ta gọi là bướu lành, bướu lương tính (*benign*) và chúng không gây nguy hại cho sức khỏe người bệnh. Trái lại, nếu các tế bào hủy diệt này tập trung lại rồi, như bọn cướp đã lập sào huyệt, và tiếp tục gia tăng tốc độ phân hóa không ngừng, thì sào huyệt đó bành trướng, ung bướu đó lớn nhanh, trở thành bướu độc, bướu ác tính (*malign*), bướu ung thư.

Các tế bào sinh ra đều có chức năng rõ ràng là không thể tách rời khỏi nhau mà phải kết hợp thành một bộ phận của cơ thể. Nếu một tế bào bị hủy diệt thì các tế bào khác lập tức tự sản sinh bằng cách trực phân (tự phân thân) thành nhiều tế bào khác để bù vào số bị thiếu cho đến khi đủ thì mới ngừng. Đây là trường hợp chung cho mọi tế bào bình thường và khỏe mạnh. Loại tế bào ung thư thì khác, chúng chẳng cần kết hợp cùng ai và sinh trưởng trong côi chết, trong những ung bướu vô dụng.

Nghiên cứu các tế bào, Lập Thạch Hòa nói đến những nguyên tố nằm trong chất đạm (*protein*) gọi là chất “giao nguyên”, có thể là nguồn gốc của tế bào ung thư. Giao nguyên là chất chủ yếu tạo thành cơ thể của động vật, nó có ở trong da, xương dẻo, gân, lông tóc và chiếm một phần ba của chất protein. Chất giao nguyên này được hợp thành từ nhiều yếu tố, khi đun nóng thường bị nóng chảy, khi nguội thì đông lại thành một chất

trong suốt và dẻo. Khoa học ngày nay chưa hiểu vì sao, nhưng thấy các tế bào giao nguyên này thường hay bị phân hủy nhất, đặc biệt là khi người ta hấp thụ vào cơ thể quá nhiều chất béo gốc động vật, chất vôi và nhiều hóa chất của cuộc sống kỹ nghệ văn minh.

Từ những nghiên cứu đó về tế bào và bổ túc bằng những hiểu biết sâu rộng về dược thảo, Lập Thạch Hòa tìm ra năm loại cây cỏ có khả năng chữa được bệnh ung thư và kết hợp với niệu liệu pháp (chữa bệnh bằng nước tiểu khi dùng các kháng thể do cơ thể mình thải ra qua đường tiểu) để nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Rất nhiều người đã được cứu sống nhờ phương thuốc này, trong một phần sau, chúng ta sẽ xét tới.

Cũng dùng dưỡng sinh thang với niệu liệu pháp, Lập Thạch Hòa tin rằng phương thuốc của ông giải trừ được bệnh AIDS (ta gọi là bệnh *Liệt kháng*, vì đặc tính làm tê liệt sức đề kháng của cơ thể của nó; hay SIDA theo lối gọi tắt của Pháp). Nhằm bổ trợ cho phương thuốc này, ông còn khuyên bệnh nhân dùng dưỡng sinh thang với nước gạo lúc rang.

CHƯƠNG HAI

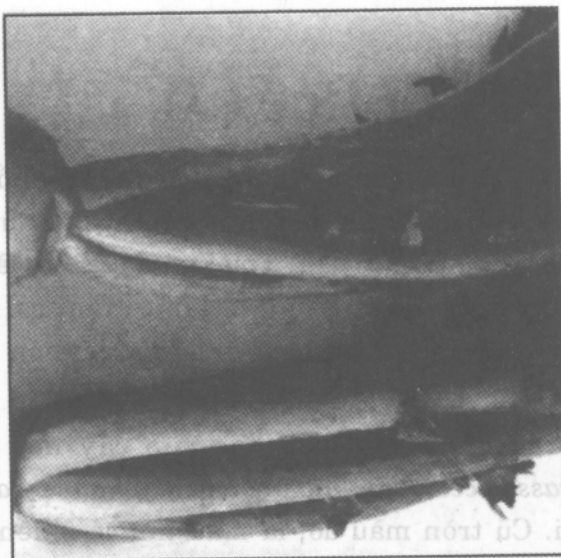
NĂM LOẠI RAU CỦ THẦN DIỆU

Thuốc trường thọ ngoài chợ

Sau khi giới thiệu sơ lược phương hướng nghiên cứu ra dưỡng sinh thang, chúng ta cần đi thẳng vào thực tế để tìm hiểu về đặc tính của từng loại rau củ cấu thành phương thuốc này.

Tài liệu giải thích của Lập Thạch Hòa được một số nơi phổ biến qua Việt ngữ có nhiều đoạn không rõ ràng nên gây cảm tưởng rằng món dưỡng sinh thang chỉ là một bát canh rau cải tầm thường, hoặc là một sản phẩm thương mại của các chợ Tàu chợ Nhật bán cho người Việt. Những chỉ dẫn mơ hồ và thiếu chi tiết về cân lượng có thể làm người ta hiểu lầm, hoặc nghi ngờ. Vì vậy, chúng ta nên trực tiếp tìm hiểu về những vật liệu được Lập Thạch Hòa dùng làm dược liệu để thấy ra cơ sở của sự việc.

Trên nền tảng của những chỉ dẫn đó, người ta có thể đào sâu để tìm hiểu mọi chuyện cho đến ngọn ngành, là mục tiêu của chương này...



Củ cải và lá chiếm gần 60% trong phân lượng dưỡng sinh thang của Lập Thạch Hòa. Theo Đông y, củ cải có thể trị bệnh sỏi trong mật, hoại huyết, còi xương, thiếu muối khoáng trong cơ thể, lên men trong ruột, đau gan mãn tính, vàng da, viêm khớp, thấp khớp, ho hen, kéo đờm, suyễn, và các bệnh về đường hô hấp. Đông y cũng dùng củ cải chữa bệnh lỵ, giải độc và đắp ngoài da để trị bỏng. Hình từ trên: Một loại thuốc củ cải của Nga. Tranh vẽ của Nhật đề cao củ cải (đại căn / daicon). Củ cải và lá.

CỦ VÀ LÁ CỦ CẢI

Đây là một trong những loại rau củ phổ biến nhất ở nước ta còn được gọi là cải củ hay rau lú bú, từ Hán-Việt gọi là *La bạc căn*. Thực ra, đây cũng là một phương thuốc, dùng được cả hạt, lá lẫn củ (hạt cải được Đông y gọi là *La bạc tử* hay *Lai phục tử* cho nên từ “lú bú” có khi là một cách đọc trại âm của *La bạc*).

Các nhà thảo mộc học xếp cây này vào họ Cải (*Brassicaceae*), tên khoa học là *Raphanus Sativus* với hai loại. Củ tròn màu đỏ, lá màu tím có phiến hay có khía là loại *radicula*; củ dài màu trắng, lá xanh, hoa màu trắng hay đỏ là *longipinnatus*, là loại sử dụng cho dưỡng sinh thang.

Tại Bắc Mỹ, người ta có thể mua được củ cải trắng này trong các chợ Á Đông; riêng tại các chợ Nhật Bản hay Đại Hàn, cải củ được gọi theo Nhật ngữ là “Daikon” hay Anh ngữ là “white radish”.

VỀ THẢO MỘC HỌC

Cải là loại cây thảo, sống hàng năm, có rễ thuộc hình dạng củ, thông thường nhất là màu trắng. Củ cải sử dụng ở đây có hình trụ, tròn và dài, có vị nồng cay, chiều dài có khi đến 40 phân tây (hai gang tay) hoặc hơn nữa. Lá cải mọc chụm ở đất, có khía sâu gần đến gân chính ở giữa. Chùm mọc đứng, hoa trắng hay đỏ có sáu nhị, bốn dài hai ngắn. Quả cải hình trụ có vỏ dài,

hơi thắt eo giữa các hạt hình tròn dẹt. Hạt cải có lưng khum, mặt bụng tạo nên một cạnh lõm ở giữa, dài từ hơn hai ly (mm) đến bốn ly, rộng hai-ba ly, màu nâu đỏ hoặc đen.

Cải củ mọc trong thiên nhiên đã từ lâu nhưng các sách cổ cho biết giống này đã được trồng từ thời Thượng cổ (từ hơn ba ngàn năm về trước) bên Trung Hoa và Ai Cập. Do trồng trọt mà người ta có nhiều dạng và giống cải củ khác nhau.

Ở nước ta thường trồng giống “sớm”, nghĩa là ra củ trong vòng 40-50 ngày, gọi là giống tứ thời, bốn mùa. Ngoài ra còn có giống “vừa”, ra củ trong vòng ba tháng, như giống Tứ Liên, Quất Lâm, Thái Lan và có giống “muộn” (120-150 ngày) như các giống Hải Ninh hay Trường Giang tại Trung Quốc.

Cải củ cần khí hậu ôn hòa, mát vừa, có thể sinh trưởng ở nhiệt độ 15-28°C, tốt nhất là 17-18°C. Thời kỳ ra củ cần nhiệt độ hơi thấp, ngày ấm đêm mát. Lúc cải ra hoa và kết trái thì không chịu được nắng hạn kéo dài với nhiệt độ trên 32°C. Ở miền Bắc nước ta, nhà nông thường gieo hạt vào các tháng 8-10, gieo muộn hơn thì không ra củ vì trời trở lạnh. Ở trong Nam, tại Đà Lạt, có trồng cải “radi”, đúng là giống *Raphanus sativus*, có rễ củ thường tròn, to hai ba phân, thường ra màu đỏ; lá có loại xẻ hay không, mọc từng chùm ở gốc, chùm hoa đứng mang màu đỏ tía, ít khi trắng, có sọc màu xám. Loại cải đỏ này cũng có công dụng rất cao về trị liệu.

VỀ THÀNH PHẦN HÓA HỌC

Củ tươi chứa rất nhiều nguyên tố như glucose, pentosan, adenin, arginin, histidin, cholin, trigonellin, diastase, glucosidase, oxydase, catalase, các sinh tố A, B, C, và còn có allyl isothiocyanat, oxalic acid.

Lá và ngọn cải chứa một lượng đáng kể sinh tố A và C. Hạt chứa 30-40% chất dầu béo mà thành tố chủ yếu là hợp chất *sulfur* và nhất là chất *rapharin*, chất trụ sinh kháng khuẩn đối với nhiều loại vi khuẩn và đây là lý do dưỡng sinh thang phải dùng cả lá cải với củ. Rễ cải có chứa *glucocid enzyme* và *methyl mercapten*.

Củ cải chứa các thành phần như sau:

92% nước,	3,7% glucid,
1,7% cellulose	và 1,5% protid.

Còn là cải tươi có:

83,3% nước,	7,4% dẫn xuất không protein,
2,3% protid,	1,6% cellulose
và 0,1% lipid.	

VỀ ĐẶC TÍNH VÀ TÁC DỤNG

Củ cải có vị ngọt, hơi cay và hơi đắng, tính bình, không độc, có tác dụng về y học là làm long đờm, trừ viêm, tiêu ích, lợi tiểu, tiêu ứ huyết và tán phong tà, trừ kiết lỵ, tiết mật, chống u bướu. Củ khô cũng làm long đờm. Củ cải cũng giúp khai vị, làm ngon miệng, chống hoại huyết (*Leukemia*), còi xương, sát khuẩn và nói chung lọc gan và thận. Hạt cải có vị cay ngọt, mùi thơm, tính bình, có tác dụng thông khí, tiêu đờm, trừ

hen suyễn, lợi tiểu, nhuận tràng, tiêu tích. Lá cải cũng có vị cay, đắng, tính bình, có tác dụng tiêu tích, long đờm. Nhựa lá tươi lợi tiểu, nhuận tràng.

Cải củ được trồng lấy lá non luộc ăn (thường chấm với trứng luộc dầm nước mắm, có khi thêm cà cuống lấy vị thơm), lá già muối làm dưa và lấy củ để nấu nướng làm món ăn ngon miệng. Cải củ có thể luộc, kho hay xào với thịt cá, nấu canh hoặc làm gỏi với tép, thịt heo.

Trong các tiệm ăn Nhật, khi ăn cá sống (*sashimi*) người ta đều dùng cải củ sống bào mỏng thành sợi, ăn với gừng ngâm giấm và rau kinh giới, vừa có tác dụng ngon miệng vừa kháng khuẩn, khử trùng.

Vì tính nhuận tràng, dễ tiêu, khi làm các món nấu (kể cả nấu phở), đôi khi người ta nấu chung củ cải cho thịt chóng nhừ, xương chóng ra nước ngọt. Cải củ cũng có thể được dùng làm dưa ăn xối, ngâm nước mắm làm dưa ăn quanh năm, thái mỏng phơi khô làm củ cải muối, phơi khô dự trữ để ăn dần.

Ngày tết, ăn bánh chưng thịt kho là không thể thiếu món dưa ghém, trong đó chắc chắn phải có củ cải muối. Các món thang hay cháo cá đều cần củ cải muối. Ở các chợ Hàn Quốc, có bán sẵn củ cải thái mỏng, phơi khô, đem về ngâm nước mắm đường và gừng để làm củ cải muối.

VỀ CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH

Người ta dùng củ cải khi ăn thiếu ngon miệng, đặc biệt để trị bệnh có sỏi trong mật, hoại huyết, còi xương,

thiếu muối khoáng trong cơ thể, lên men trong ruột, đau gan mạn tính, vàng da, viêm khớp, thấp khớp và các bệnh về đường hô hấp (ho hen, kéo dờm, suyễn). Đông y cũng dùng cải củ chữa bệnh lý, giải độc và đắp ngoài da để trị bỏng. Vì vậy, khi làm bếp mà bị phỏng thì tiện dụng và công hiệu nhất là giã nát một miếng củ cải tươi đắp lên chỗ bị phỏng.

Hạt cải dùng chữa bệnh phong đờm, suyễn, lý, mụn nhọt, đại tiểu tiện không thông, lại phá được nạn trệ khí. Lá cải dùng chữa bệnh khản tiếng, xuất huyết ở ruột, khái huyết và cũng chữa bệnh suyễn cho người già. Chúng ta có nhiều món ăn bằng cải củ, nhưng còn có món rất dễ nấu là hạt cải (chừng 10-15gr) sao chín và tán nhuyễn, nấu với 100gr gạo cũ thành cháo cho người cao niên dùng để giải trừ hen suyễn, sưng phổi, ho ra đờm, tức ngực, ợ hơi, ăn uống kém ngon.

Chính vì có tác dụng với phổi, khí quản, gan và mật như vậy, nên dưỡng sinh thang có củ cải là loại thuốc công hiệu cho người hút thuốc và người bị hen suyễn vì dị ứng (*allergy*), cho người bị đau gan, thận, bị nhiễm độc hay hoại huyết.

Theo chỉ dẫn của Lập Thạch Hòa, liều lượng cho dưỡng sinh thang dùng trong hai ngày là nấu hai phần củ củ trắng (500gr) với một phần lá cải trắng (250gr). Loại củ củ ở đây phải là loại *Daikon* tròn dài, không phải củ tròn; đi kèm với lá cải, nơi cuống củ cải tiếp giáp với lá hơi có màu xanh.

NHỮNG BÀI THUỐC TỪ CẢI CÚ

Một số bài thuốc thông dụng và đơn giản về cải củ được lưu truyền vì rất công hiệu:

1. **Thổ huyết:** Giã nhuyễn cải củ, vắt lấy nước cốt được một chén, pha thêm chút muối rồi uống.
2. **Đi tiêu ra máu:** Lấy cải củ tẩm mật, nướng qua một bản rồi nhai ăn cho kỹ.
3. **Cảm phong:** Hai thìa lớn nước cải củ châm vào 750ml nước (thể tích của chai nước hay chai rượu thông thường) thêm hai thìa tương đậu nành. Nằm uống sẽ thấy toát mồ hôi, khỏi cơn sốt.
4. **Chứng phủ nề:** Nạo cải củ ép lấy nước, bỏ thêm vào đó hai phần nước và một dấm muối, nấu sôi lên dùng, mỗi ngày một lần. Hoặc lấy 40gr hạt cải sắc uống sẽ tiêu nước, xẹp đi rất nhanh.
5. **Bị nhiễm khói than chết ngất:** Dùng củ cải hay lá cải giã nhỏ, vắt lấy nước cốt cho uống thì sẽ tỉnh.
6. **Tiêu ung nhọt:** Giã nhỏ hạt cải, hòa giấm bôi lên da.
7. **Chữa ho, nhiều đờm, suyễn, khó thở, tức ngực:** Dùng 10gr hạt cải củ, 10gr hạt tía tô và 3gr hạt cải trắng (ba loại hạt trên gọi theo Đông y là *La bạch tử*, *Tô tử* và *Bạch giới tử*), đem sao cho khô rồi tán cho nhuyễn, bỏ vào túi vải sắc với 300ml nước còn một phần ba, chia làm ba lần uống mỗi ngày là khỏi bệnh.

8. Hen suyễn: Có hai cách

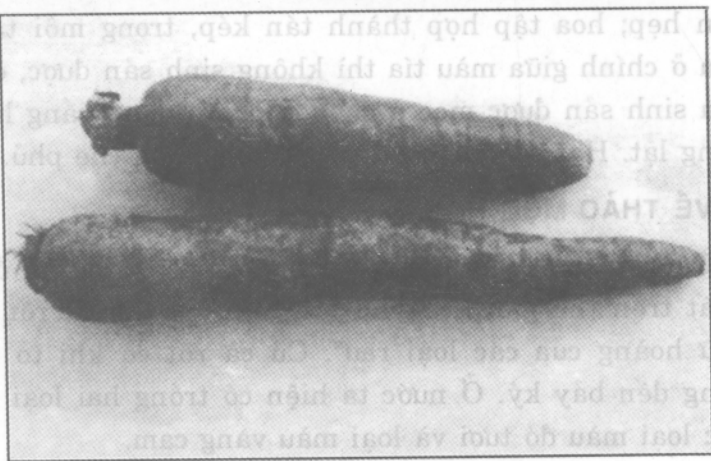
- Lấy cải củ sao khô cho bớt nước, tán nhuyễn rồi trộn với mật mía, vê thành từng viên nhỏ bằng hạt bắp. Mỗi lần uống 40-50 hạt với nước nóng.
- Lấy hạt cải sao vàng, hạt bồ kết nướng, tán cho nhuyễn rồi trộn với mật ong và ít nước gừng, vê thành viên nhỏ tựa hạt bắp, mỗi lần uống 50-60 viên với nước nóng.

9. Sạn thận: Thái cải củ thành từng lát khoảng nửa phân, tẩm mật độ một giờ, nướng cho hơi khô. Ngày dùng ba lần, mỗi lần độ mười lát, nhai thật kỹ rồi uống cùng nước có pha chút muối.

10. Miệng lưỡi bị lở loét: Giã nát cải củ tươi vắt lấy nước, thêm chút muối ngậm và xúc miệng.

11. Vết bầm trên da: Giã nát cải củ rồi đắp lên chỗ bầm, hoặc xắt lá cải củ tẩm muối chà lên vết bầm.

12. Nhũ hoa nổi mụn nhọt: Giã nát củ cải còn nguyên lá đắp lên là khỏi.



Cà rốt rất bổ dưỡng, có đặc tính là tiếp thêm chất khoáng cho cơ thể, trị bệnh thiếu máu, làm tăng khả năng miễn dịch tự nhiên, là yếu tố sinh trưởng, làm các mô bì và da được trẻ lại, chống ung thối và làm liền các vết thương ở ruột, lọc máu, làm loãng mật, trị ho, lợi tiểu, trị giun và làm liền sẹo.

Như hình trên cho thấy, nhiều loại thuốc Âu Mỹ được chế từ cà rốt. Theo Lập Thạch Hòa, trong dưỡng sinh thang, ta phải chọn loại củ nhiều thịt, lõi nhỏ và dùng đúng cân lượng so với các loại rau củ kia: ngang với lá cải xanh, bằng phân nửa củ cải trắng.

CÀ RỐT

Ở nước ta, cà rốt là loại cây thảo nhập nên tên gọi còn giữ nguyên tên gọi theo lối phiên âm từ tiếng Anh là “*carrot*” và tiếng Pháp là “*carotte*”. Giống này thuộc họ Hoa tán (*Apiaceae*), có tên khoa học là *Daucus carota*.

Đây là loại cây thảo sống được hai năm, lá cắt thành bản hẹp; hoa tập hợp thành tán kép, trong mỗi tán, hoa ở chính giữa màu tím thì không sinh sản được, các hoa sinh sản được mọc ở chung quanh, màu trắng hay hồng nhạt. Hạt cà rốt có vỏ gỗ và lông cứng che phủ.

VỀ THẢO MỘC HỌC

Cà rốt là loại rau trồng rộng rãi nhất và lâu đời nhất trên thế giới. Dân La Mã thời xưa gọi cà rốt là “Nữ hoàng của các loại rau”. Củ cà rốt có khi to và nặng đến bảy ký. Ở nước ta hiện có trồng hai loại cà rốt: loại màu đỏ tươi và loại màu vàng cam.

Loại cà rốt đỏ được du nhập vào nước ta từ lâu, có thể từ Trung Á (A Phú Hân) hay Trung Âu, có củ nhỏ to không đều, lõi to, nhiều xơ, hay phân nhánh ở cuối củ và kém ngọt.

Loại màu cam là loại nhập từ Pháp, sinh trưởng nhanh hơn loại đỏ, có tỷ lệ ra củ rất cao, trên 80%, da nhẵn, lõi nhỏ, ít phân nhánh, củ to tròn và ngắn, vị ngọt và được ưa chuộng hơn, nhất là khi bào nhỏ ngâm dấm làm nước chấm hay thái mỏng làm món nấu.

Những người sành ăn và chú ý đến dưỡng sinh còn khuyên rằng vì chất bột và vị giòn nằm ở lớp vỏ, chỉ nên rửa hoặc cùng lắm là cạo nhẹ chứ không nên gọt vỏ cà rốt, trừ phi gặp những củ già héo.

Trong dưỡng sinh thang cũng vậy, không nên gọt vỏ các loại rau cỏ trước khi nấu.

VỀ THÀNH PHẦN HÓA HỌC

Cà rốt là loại rau quý nhất được các y sư thế giới coi là có giá trị cao về dinh dưỡng và trị liệu. Cà rốt có lượng đường, sinh tố và năng lượng rất cao, nhưng lượng đường tập trung ở lớp vỏ và thịt của củ, phần trong lõi rất ít. Vì đặc tính đó mà chọn cà rốt cho nhu cầu dinh dưỡng hay cho dưỡng sinh thang thì phải lấy loại lõi nhỏ, vỏ dày mới tốt.

Tỷ lệ cấu thành trong 100gr cà rốt là:

88,5% nước,	8,8% glucid,
1,5% piritide,	1,2% cellulose,
0,8% tro.	

Về thành phần muối khoáng trong cà rốt, ta có các chất bor, brom, calcium, manganese, magnesium, molibden, phosphore, đồng, sắt,...

Đường trong cà rốt là loại đường đơn thể (*fructose* hay *glucose*), chiếm tới 50% số lượng đường trọng củ. Đây là loại đường dễ được oxy hóa do tác dụng của các chất *enzym* trong cơ thể, loại đường còn lại như *levulose* hay *dextrose* thì có thể hấp thụ trực tiếp.

Về các sinh tố, trong cà rốt có rất nhiều vitamin loại C, D, E và các vitamins thuộc nhóm B. Đặc biệt nhất là trong cà rốt còn có chất caroten cao hơn trong quả cà chua, sau khi vào cơ thể, chất này sẽ hóa thành sinh tố A, rất cần thiết cho sự sinh trưởng và tuổi trẻ. Sau cùng, từ hạt cà rốt, người ta còn lấy được chất *Docarin*, hay được gọi là “cao hạt cà rốt”.

VỀ ĐẶC TÍNH VÀ TÁC DỤNG

Cà rốt có vị ngọt cay, tính hơi ấm, có tác dụng hạ khí bổ trung, làm yên ngũ tạng, tăng tiêu hóa, làm khoan khoái trong bụng. Hạt cà rốt có vị đắng, cay, tính bình, có tác dụng sát trùng, tiêu tích. Cà rốt có đặc tính là tiếp thêm chất khoáng cho cơ thể, trị bệnh thiếu máu (giúp làm tăng lượng hồng huyết cầu và huyết cầu tố), làm tăng khả năng miễn dịch tự nhiên, là yếu tố sinh trưởng, kích thích sự tiết sữa và làm các mô bì, da được trẻ lại. Nó còn giúp điều hòa tiêu hóa, chống kiết lỵ và nhuận tràng, chống ung thối và làm liền vết thương ở ruột, lọc máu, làm loãng mật, trị ho, lợi tiểu, trị giun và làm liền sẹo.

VỀ CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH

Củ cà rốt được dùng làm thuốc uống trị rất nhiều bệnh như suy nhược (rối loạn sinh trưởng, thiếu chất muối khoáng, còi xương hay sâu răng), thiếu máu hay thiếu thị lực (mắt kém), ỉa chảy ở trẻ em lẫn người lớn, bệnh trực trùng coli, viêm ruột non kết, bệnh đường ruột, táo bón, loét dạ dày tá tràng, xuất huyết dạ dày

ruột, bệnh phổi (như ho gà, ho gà mạn tính, hen suyễn), lao hạch, thấp khớp, thống phong, đau thận, đau bụng đái, sạn thận, vàng da, xơ vữa động mạch, suy gan mật, giảm sữa nuôi con, các bệnh ngoài da, có ký sinh trùng đường ruột (như sán xơ mít), ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng và thoái hóa, chống lão hóa và vết nhăn trên da.

Dùng cà rốt ở ngoài da, người ta chữa được các vết thương, bỏng, loét, đinh nhọt, cước, nứt nẻ; các bệnh ngoài da như *eczema*, nấm, chốc lở; dùng đắp trên áp-xe (*abscess*) hay ung thư nhũ hoa, ung thư biểu mô. Hạt cà rốt trị giun sán, giun kim, giun đũa, đau bụng giun hoặc trẻ em bị cam tích. Kể như vậy, cà rốt có thể trị được bốn năm chục bệnh nặng nhẹ khác nhau nên mới được coi là thần dược.

VỀ CÁCH DÙNG

Hầu như gia đình nào cũng biết ăn cà rốt sống (trộn dầu giấm, làm nộm), xào, nấu canh, hầm với thịt hoặc ép cà rốt lấy nước làm sinh tố hoặc pha với các loại hoa quả khác làm đệ nhất dưỡng sinh tố. Để uống nước cà rốt tươi, mỗi ngày người ta dùng từ 50 đến 150gr cà rốt tươi xay thành nước uống sáng chiều, tốt nhất là vào buổi sáng, lúc còn đói. Người ta cũng dùng nước cà rốt tươi trị ho, bệnh khí quản, hen suyễn, khản tiếng. Rất nhiều thang thuốc bổ của Đông y thấy có cà rốt; còn phương Tây thì khuyên nấu xúp cho trẻ em ăn khi trẻ bị ỉa chảy hoặc ăn thay sữa, theo nguyên tắc “món ăn chính là thuốc bổ”.

Nhân đây, xin nói thêm về một kinh nghiệm khác liên hệ đến cà rốt. Có một bài báo nói về công dụng kỳ diệu của gạo lức nhưng tác giả cũng nhắc đến cà rốt như sau:

Có lần xem TV, tôi thấy ông Jay Korvich quảng cáo máy ép trái cây. Đọc tiểu sử về sau mới biết ông này lúc thiếu thời bị ung thư bong da. Các bác sĩ đã hàng rồi. Nhưng ông đi tìm kiếm phương thuốc tự chữa lấy và chỉ uống nước xay cà rốt, 13 ly cối trong một ngày mà ông ta thoát khỏi tay tử thần. Về sau, ông ta đi truyền bá về vấn đề xay trái cây và rau củ. Cũng trên TV, thấy nói là sinh tố E 400 UI có thể tăng tuổi thọ lên 30%, tuổi thọ trung bình của người Mỹ là 75 tăng 30% tức là sống tới 97,5 (tuổi). Thức ăn là thuốc.

Nếu chú ý đến những đóng góp quý báu ấy, chúng ta thấy ngay sự công hiệu của nước sinh tố, nghĩa là các loại trái cây xay mà xưa kia mình đã biết và ngày nay đang là thức uống phổ thông. Tiếc rằng mình đã quên và nhiều lớp trẻ lại ưa “soft drink” (nước ngọt giải khát) hơn là các loại nước sinh tố đầy bổ dưỡng này. Nhờ chúng, triệu phú Mỹ bị bệnh thập tử nhất sinh còn được cứu sống và làm giàu, vậy mà mình lại quên, hoặc không biết khai thác.

Khi thấy công dụng rất nhiều của cà rốt như vậy, chúng ta hiểu ngay lý do khiến Lập Thạch Hòa đã cho cà rốt vào đường sinh thang và còn chỉ cho phương thuốc trừ ho là cà rốt với mật ong. Điều đáng chú ý là trong đường sinh thang, ta phải chọn loại củ nhiều thịt,

lõi nhỏ và dùng đúng cân lượng so với các loại rau củ kia: ngang với lá cải xanh, bằng phân nửa củ cải trắng.

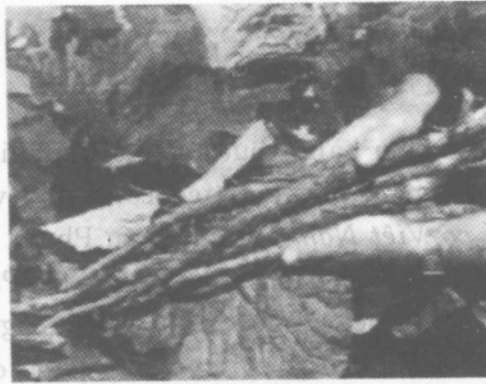
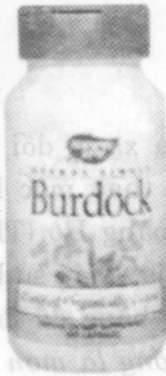
MỘT SỐ BÀI THUỐC CÔNG HIỆU VỚI CÀ RỐT

Sau đây là một số bài thuốc đặc biệt được lưu truyền từ củ cà rốt:

- 1. Bệnh tả lỵ:** Luộc củ cà rốt, nhai kỹ và ăn cùng với nước luộc.
- 2. Trẻ em tiêu chảy:** Bột cà rốt khô (50gr) hay nửa ký cà rốt tươi, nấu với một lít nước thành canh xúp. Những ngày đầu ăn từ 100 đến 150ml cho mỗi ký cân nặng, ăn làm sáu lần. Những ngày sau, cho ăn kèm sữa mẹ, trọng lượng canh cà rốt giảm dần.
- 3. Giun sán:** Thái mỏng củ cà rốt, sao cho khô, tán thành bột, mỗi lần dùng bốn muổng, uống vào buổi sáng khi bụng đói.
- 4. Xuất huyết:** Thái dọc củ cà rốt xào với dầu mè (vùng), thêm hạt mè rang, ăn trong ngày khoảng ba củ.
- 5. Suy nhược:** Cà rốt hai củ, gừng tươi một củ, gạo nếp một nắm, thịt gà một miếng khoảng bàn tay. Cà rốt để nguyên vỏ, thái thành lát mỏng, nấu tất cả thành cháo, nêm thêm tiêu hột và hành, ăn trong ngày.
- 6. Bồi bổ sau đau ốm,** (uế oải biếng ăn, cơ thể suy yếu): Thái mỏng cà rốt khô, hầm mật sao còn 30gr;

cây Vú bò (vú chó, ngải phún – *Ficus simplicissima*) thái miếng tẩm mật sao cùng Hoài sơn hào (củ mài – *Dioscorea persimilis*), mỗi vị còn 24gr; Mạch môn (mạch đông – *Radix ophiopogonis*) chẻ đôi bỏ lõi sao, củ ngưu tất (họ rau dền – *Radix Achyranthis Bidentatae*), Thổ tam thất (của Rau tàu bay hay Nam truật – *Panax pseudo-ginseng*), mỗi vị 12gr, sắc uống. Uống thuốc có cà rốt thì ăn ngon miệng, da thịt tươi nhuận, đại tiện điều hòa và chóng hồi phục.

7. **Ăn không tiêu, cần hạ khí bổ trung:** 250gr cà rốt xào với 100gr thịt heo nạc với hành lá, gừng, rau thơm, muối, nước tương, giấm... dùng vào bữa ăn vừa khoái khẩu vừa trừ được bệnh vì cà rốt kiện tỳ và thịt nạc heo bổ thận, dưỡng huyết, nhuận trường vị.
8. **Chữa bệnh tim mạch:** 120gr cà rốt với da sữa (60gr) và gạo (60gr) nấu thành cháo lỏng có thể đẩy lui bệnh huyết áp cao, chóng mặt hoa mắt, mệt mỏi, ưa ngủ, đờm diên nhiều.
9. **Thuốc ho:** Khoảng 500cc cà rốt thái hạt lựu hòa với 500cc mật ong nguyên chất trộn đều. Chờng hai giờ sau cà rốt sẽ tan trong mật thành chất thuốc ho, mỗi ngày uống bốn năm lần, mỗi lần một muỗng thuốc ho ấy hòa trong nước ấm. Hai ngày sau sẽ hết ho và nếu bị hen suyễn cũng sẽ dứt.



Từ trên: Củ và lá cây ngưu bàng (burdock). Hình góc trái là chai thuốc Burdock, chế tạo tại Mỹ, công hiệu giúp mọc tóc.

NGƯU BÀNG

Cây ngưu bàng thực ra không phải là xa lạ đối với Việt Nam. Trong bộ sách công phu về thảo mộc học “*Cây cỏ Việt Nam*” của giáo sư Phạm Hoàng Hộ (Thạc sĩ Vạn vật học, Tiến sĩ Khoa học tại Paris, Giáo sư Đại học Khoa học Sài Gòn trước 1975), ngưu bàng đã được giới thiệu rõ ràng, với chi tiết “*rễ và cuống là món ăn phổ thông tại Nhật. Trị ho, phong thấp, bệnh da, ung nhọt và, in vitro chống siêu khuẩn liệt kháng*”. Bộ sách đồ sộ này đã được xuất bản tại Sài Gòn năm 1972 (dưới tên “*Cây cỏ Miền Nam*”), sau được bổ túc và tái bản tại Canada năm 1993 rồi năm 1999 dưới tên đầy đủ là “*Cây cỏ Việt Nam*”.

Ngưu bàng là cây thuộc họ Cúc (*Asteraceae*), có tên khoa học là *Arctium Lappa*, hay còn gọi là “*ngầu bòn*”, trong các chợ Đại Hàn hay Nhật Bản được bán dưới tên “*gobbo*” (Phạm Hoàng Hộ gọi là *Gôbô*) hay trong chợ Mỹ về thức ăn dưỡng sinh được gọi dưới tên *burdock root*, nghĩa là rễ cây burdock. Ngoài ra, cũng tại Mỹ, cây này còn có những tên thông dụng khác như *Lappa*, *Fox's Clote*, *Thorny Burr*, *Beggar's Buttons*, *Cockle Buttons*, *Love Leaves*, *Philanthropium*, *Personata*, *Happy Major*, *Clot-Bur*. Chỉ nội việc Mỹ có ngần ấy tên gọi cho thấy loại củ này thật ra rất thịnh hành.

Nguồn gốc của tên gọi ngưu bàng tại Mỹ “*Burdock*” có thể truy nguyên ra từ ngôn ngữ học. “*Burr*” là vật gì

đó cứng cỏi, gai góc, và nguyên ngữ của “*dock*” là cây cò. Tại Hoa kỳ, các hãng dược phẩm gốc thảo mộc đều có bán ngư bàng dưới dạng bột, với lời chỉ dẫn là có khả năng chữa trị được rất nhiều bệnh, kể cả ung thư, sạn thận hay giúp cho mọc tóc, trị ghẻ lở hay mọc nấm ngoài da.

VỀ THẢO MỘC HỌC

Ngư bàng là cây thảo sống hai năm, có thân thẳng, có khía và phân nhánh, cao một hai thước. Lá cây hình trái xoan, mọc thành hình hoa thị, đầu tà hay nhọn, mép có răng hay lượn sóng, có lông trắng ở mặt dưới, gân phụ có sáu cặp. Hoa đỏ hay tím nhạt, có một đến ba hình cầu ở đầu cành, to chừng ba bốn phân, tổng bao có mấu. Quả bế, màu xám nâu điểm hồng, có nhiều móc quặp, phía trên có một mao ngắn màu hơi vàng, rất dễ dính vào áo quần. Hoa nở vào tháng thứ sáu, thứ bảy và kết trái vào tháng thứ tám thứ chín của năm thứ hai.

Người ta dùng quả gọi là *ngư bàng tử* hoặc rễ ngư bàng, có vị thơm ngọt như sắn dây của ta. Người ta ăn được từ củ, lá đến búp và quả ngư bàng. Lá được trộn làm ghém rau (*salad*), cộng lược ăn như măng tây (*asparagus*) và củ với hạt dùng làm thuốc.

Ngư bàng gốc là thổ sản của Châu Âu, Bắc Phi, Tây Á, Tây Bá Lợi Á (Siberia), Hy Mã Lạp Sơn (Hymalayia), và Cao Ly cùng Nhật Bản lẫn Mỹ và Úc Đại Lợi (là nơi người ta đang nghiên cứu việc trồng trọt để xuất cảng qua thị trường rất lớn là Nhật Bản). Thực ra, ngư bàng đã có mặt ở Việt Nam từ rất lâu rồi, trong bộ sách

thuốc “*Bản thảo Nam dược*”, y sư Nguyễn Hoành thời xưa đã nói đến việc dùng lá ngưu bàng non gọi là “*rau Cẩm bình*” nấu canh ăn rất tốt, quả (gọi là hạt) chữa được phong lở, nổi mề đay, sinh bưng.

Từ những năm 1960, chúng ta đã nhập hạt gieo trồng giống này rất nhiều trên các vùng cao nguyên ẩm mát. Người ta trồng ngưu bàng bằng hạt, qua năm thứ hai, khi cây có quả thì hái những cụm quả chín về phơi khô, dùng sống hoặc sao đến thơm, khi nổ lép bép là được. Quả hay hạt ngưu bàng giã nát làm thuốc, còn rễ (củ) thì thu hái vào mùa Thu năm đầu hoặc mùa Xuân năm thứ hai, dùng tươi hay phơi khô ở nhiệt độ 70°C. Những chi tiết đó cho thấy củ ngưu bàng không phải là thực vật xa lạ đối với người Việt Nam chúng ta, ít ra trong ngành Đông y hay y học cổ truyền.

VỀ THÀNH PHẦN HÓA HỌC

Quả và lá ngưu bàng chứa một chất đắng là *arctiosid* (*arctiin*), khi thủy giải (*hydrolyse*) thì cho chất *glucose* và *artigenin*; ngoài ra còn có chất lappaol A.B.. Rễ cây mà ta dùng trong dưỡng sinh thang chứa chất *inulin* đến 45%, rễ tươi chứa tinh dầu, ngoài ra còn có các chất *tanin* (chất kiềm), *acid stearic*, *carbur hydrogen* và *phylosterol* nhưng không có *glucosid*, *alcaloid* và hoạt chất đắng.

VỀ ĐẶC TÍNH VÀ TÁC DỤNG

Ngưu bàng nổi tiếng là có tác dụng trừ phong, giải nhiệt, thông phổi, tiêu thũng, giải độc, sát trùng. Củ

ngưu bàng có vị đắng, cay, tính hàn, có tác dụng lợi tiểu (là được tính của *acid uric*), khử lọc, làm toát mồ hôi, lợi mật, nhuận tràng, trị được giang mai, tiểu đường và chống nọc độc.

VỀ CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH

Y học phương Đông xưa nay vẫn dùng quả ngưu bàng làm thuốc lợi tiểu (tức là thông tiểu tiện để tống xuất các độc chất trong cơ thể), giải nhiệt, có thể trị được phù thũng, đau họng, viêm họng, viêm phổi, cảm cúm. Khi mụn nhọt đã mưng mủ thì ngưu bàng có tác dụng thúc mủ nhanh và chóng mọc da non.

Củ ngưu bàng được dùng để trị mụn nhọt, áp-xe, bệnh nấm da, hắc bào, *eczema*, viêm hạch và mọi loại vết thương làm độc lên mủ. Phương thuốc phổ thông là dùng dưới dạng nước sắc theo tỷ lệ 40gr một lít nước. Dùng ngoài da thì lấy rễ tươi nấu nước rửa, hoặc lá tươi giã đắp để trị nọc độc do rắn cắn, trị bệnh phổi mạn tính, bệnh cúm kéo dài và rất nhiều chứng đau khác.

Đó là về Đông y, trong khi phương Tây cũng dùng củ ngưu bàng khi khám phá nhiều sinh tố và muối khoáng bên trong như các sinh tố loại B phức hợp (*B complex*), sinh tố E, các muối khoáng như *potassium*, *phosphorous*, *chromium*, *cobalt*, *iron*, *magnesium*, *silicon*, *zinc* và *sodium*.

Củ ngưu bàng được giới khoa học phương Tây coi là lợi tiểu, toát mồ hôi; là một trong các thực vật có khả năng lọc máu cao nhất và chữa được hầu hết các bệnh ngoài da, trừ thấp khớp và mọi chứng lở loét. Trong nhiều dược phòng gốc thảo mộc của Mỹ, người ta có thấy

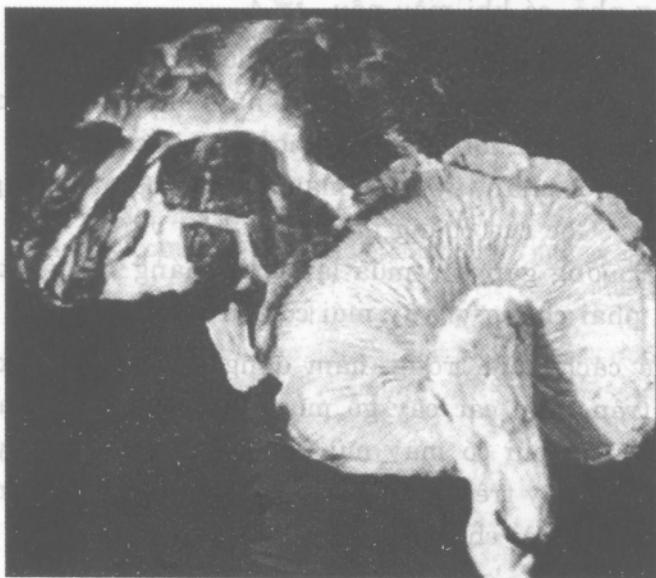
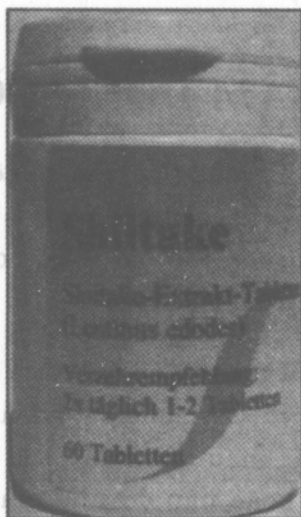
bán ngư bàng được sao thành bột, hoặc viên thuốc nhộng.

Nghiên cứu loại củ này, các nhà khoa học Mỹ cho biết được tính của ngư bàng là lọc máu, lọc thận, khử trùng, dưỡng da và rằng xưa kia người Trung Hoa dùng ngư bàng chữa bệnh cảm hàn, sung cuống họng và sưng phổi. Vào thế kỷ 14, phương Tây đã biết giã lá ngư bàng hòa với rượu nho để trị bệnh phong cùi (hủi) và trong những năm 1930-1950, ngư bàng bắt đầu được sử dụng là thuốc chữa trị ung thư thay cho hóa liệu pháp.

Nhiều trung tâm nghiên cứu dược liệu Mỹ còn cho biết ngư bàng có thể trừ được bướu nhưng nhắc nhở là phụ nữ có thai không nên dùng. Ngoài Mỹ và Nhật Bản, rất nhiều quốc gia khác như Đức, Nga, Tân Tây Lan và Úc, đã chế biến ngư bàng thành thuốc để chữa trị rất nhiều bệnh tật.

MỘT SỐ BÀI THUỐC CÔNG HIỆU VỚI NGƯ BÀNG

- 1. Đậu chần mọc chậm, viêm cuống họng:** Hạt ngư bàng (ngư bàng tử) 8gr; Cát cánh 6gr; Cam thảo 3gr. Sắc uống trong ngày.
- 2. Cảm mạo, thủy thũng, chân tay phù:** Hạt ngư bàng tử 80gr, sao cho vàng tán thành bột, mỗi ngày uống 8gr, chia làm ba lần, dùng nước nóng uống thuốc.
- 3. Phù thận cấp:** Ngư bàng tử nửa sao nửa sống, bèo cái sao khô, hai vị bằng nhau, tán nhỏ, trộn đều, mỗi lần uống 5gr, mỗi ngày ba lần với nước nóng.



Chú thích hình: 1) Nấm đông cô. 2) Một loại thuốc chế biến từ nấm của Mỹ. 3) Loại nấm đặc biệt dùng trong dưỡng sinh thang.

NẤM ĐÔNG CÔ

Nấm đông cô còn có tên là nấm hương, hay còn gọi là *Shitake mushroom*. Cây này thuộc họ Nấm sò (*Pleurotaceae*), có tên khoa học là *Lentinus Edode*.

VỀ THẢO MỘC HỌC

Nấm còn non thì nằm trong vỏ cây, đến khi lớn làm nứt vỏ cây mọc ra ngoài. Mũ nấm có đường kính 4-10cm, màu nâu nhạt, sau biến thành nâu thẫm gần như đen hoặc nâu đỏ như màu mật. Mặt mũ có những vân trắng nhỏ, có khi màu nâu.

Loại nấm tốt nhất dùng cho dưỡng sinh thang phải có màu sẫm, vân trắng. Thịt nấm màu trắng, cuống nấm hình trụ hơi hẹp, dài khoảng 3-10cm, đường kính chừng một phân tay (cm), màu như mũ nấm, thường hay xẻ dọc. Gốc của cuống phân biệt hẳn với vỏ cây. Nấm này thường gặp vào mùa lạnh, từ tháng 11 đến tháng Hai, phải chăng vì vậy mới có tên *Đông cô*?

Về cách nuôi trồng, nấm đông cô thường mọc đơn độc trên thân các cây gỗ mục. Vào mùa lạnh, tại các vùng rừng núi có mây mù ẩm ướt ta thường hay gặp loại nấm này trên những loại cây gỗ như dẻ, sồi, re đỏ, máu chó, đuôi chó.

Nhiều nơi ở nước ta, người ta gây trồng nấm đông cô trong tự nhiên, tại các khu rừng thoáng gió và ẩm ướt trên các thân cây gỗ lớn như Dẻ đỏ (*Quercus*), Côm

tăng (*Elaeocarpus dubius*), Ro đỏ (*Cinnamomum*), Sồi bộp (*Pasania*).

Việc gây nấm này khá công phu vì vào cuối năm, 4-5 ngày trước tiết Đông chí, người ta hạ cây gỗ có đường kính cỡ nửa thước trở lên, để nằm ở những nơi thoáng gió và có ánh mặt trời. Khi hạ, người ta phải cẩn thận để cây khỏi bong vỏ. Sau khi đốn hết cành lá, người ta lấy rìu chặt sâu xuống thân cây những lần ngang sâu từ 6-10cm, cách nhau từ 50cm đến một thước, để nhựa cây thoát ra ngoài, khiến cây chống mục. Xong rồi, người ta để đó chờ các bào tử của nấm được gió đưa tới, bám vào vỏ cây mà thành nấm.

Muốn cho mau có nấm, người ta lấy nấm đã già ngâm vào nước vo gạo trong một ngày một đêm rồi tưới lên khúc gỗ, hoặc lấy nấm già trộn với gừng khô xát lên thân gỗ ở phần có thể đón ánh mặt trời vì nấm chỉ mọc ở nơi có ánh mặt trời chiếu đến. Sau một năm thì đã có thể hái nấm về ăn, nhưng ngon nhất thì phải đợi hai năm.

Mùa hái nấm thường là mùa lạnh, khi có mưa phùn thì hái được nhiều, mưa ít thì phải đợi 15-20 ngày mới hái được một lứa. Nấm đã mọc thì phải hái đúng thời, để quá già là mất ngon. Mỗi cây gỗ chặt như vậy thì một mùa chỉ cho được 5-6 ký nấm tươi và được sáu mùa là hết, phải đốn cây khác. Hái nấm về còn phải phơi khô dưới nắng, nếu trời râm thì đem xấy lửa nhưng không ngon và thơm bằng và còn bị mùi oi khói. Nấm phơi khô có đủ ánh nắng mới cho màu đậm và vân trắng như vậy.

Ngày nay, rất nhiều nước ở phương Tây, kể cả Mỹ, đã biết khai thác nghề gây nấm, nhưng những loại nấm ngon nhất vẫn là của Nhật Bản và Trung Quốc.

VỀ THÀNH PHẦN HÓA HỌC

Nấm tươi có các thành phần tính theo trọng lượng bằng gram là:

87gr nước,	5,5gr protid,
0,5gr lipid,	3,1gr glucid,
3gr cellulose	

và bằng milligram là:

27mg calcium,	89mg phosphore,
5,2mg sắt.	

Nấm hương khô dùng cho dưỡng sinh thang có tỷ trọng sau đây:

13% nước,	36% protid,
4% lipid,	23,5% glucid,
17% cellulose,	6,5% tro,
và 184mg% calcium,	606mg% phosphore,
35mg% sắt,	23,4mg% sinh tố PP,
0,16mg% sinh tố B1,	1,59% sinh tố B2.

Một số tài liệu khoa học khác lại nêu là trong 100gr nấm có:

- 0,9gr protid,

- 3gr glucid và các nguyên tố calcium 28mg, phosphore 45mg, sắt 0,8mg và các sinh tố như caroten 0,32mg, B1 0,04mg, B2 0,06mg, PP 0,5mg và sinh tố C 8mg.

Lượng nấm này cung cấp cho cơ thể một nhiệt lượng là 16 calorie.

VỀ ĐẶC TÍNH VÀ TÁC DỤNG

Nấm đông cô có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng làm tăng khí lực, không đói, cầm máu, giã rượu (càng uống nhiều rượu thì càng nên ăn nấm để khỏi bị di hại) và còn có khả năng lý khí, hóa đàm (tan đờm), ích vị, trợ lực, kháng nham, giảm cholesterol và huyết áp.

VỀ CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH

Có thể ăn nấm đông cô tươi sau khi nướng chín, nhưng ngon nhất vẫn là dùng khô để nấu canh, nấu lẩu hoặc xào với thịt cá, tôm như một món rau khô vừa làm tăng hương vị vừa có giá trị hơn bột ngọt mà không độc.

Ngoài ra, nấm còn là một món ăn bổ và một phương thuốc chữa bệnh ung thư, mỡ trong máu (*cholesterol* cao) ngăn bệnh xơ gan, chảy máu, đại tiểu tiện ra máu, trị bệnh tiểu tiện không thông, thủy thũng, ăn trứng nấm độc, văng dầu, đau đầu, đau bao tử và đau ruột.

MÓN ĂN - BÀI THUỐC VỚI NẤM

Sau đây là hai món ăn ngon mà cũng là phương thuốc quý với nấm đông cô:

➤ Canh thịt nạc với nấm đông cô

Công dụng là bổ tỳ, ích khí, tư âm nhuận táo, bổ hư phù nhược, dưỡng huyết. Món canh dễ làm này là thực đơn lý tưởng cho những người bị huyết áp cao, mỡ trong máu hoặc phụ nữ bị suy yếu sau khi sinh sản.

Vật liệu:

Nấm đông cô: 30gr (bốn cái lớn)

Đậu phụ: bốn miếng

Thịt heo nạc: 250gr

Táo Tàu đỏ: bốn trái (mua ở các tiệm thuốc Bắc)

Gừng tươi: bốn lá

Cách chế biến:

- Ngâm nấm đông cô trong nước ấm khoảng nửa tiếng cho mềm, bỏ chân nấm, lấy mũ.
- Rửa sạch thịt heo, lau khô.
- Bỏ hột táo đỏ, rửa sạch.
- Xắt đậu phụ thành miếng.
- Cho thịt, nấm, táo và gừng vào nồi rồi châm nước lạnh nấu cho tới khi sôi lên thì hạ lửa nấu tiếp một giờ.
- Sau đó cho đậu phụ vào nấu thêm nửa tiếng.
- Cuối cùng mới nêm nếm gia vị (muối, tiêu) cho vừa miệng, để dùng vào bữa ăn như một món canh khoái khẩu.

Lý do:

Đông cô vị ngọt tính bình, bổ tỳ ích khí; đậu phụ vị ngọt tính lạnh, ích khí hòa trung, tư âm nhuận táo nên khi dùng chung thì có công dụng bổ hư phù nhược, cường thân kiện thể, thêm thịt heo có công dụng bổ tỳ dưỡng huyết. Gừng và táo đỏ có tác dụng điều hòa vị.

➤ Đông cô xào

Công dụng của món xào hai loại nấm này là lý khí, khai đờm, thích hợp với người mỡ cao trong máu (bị cholesterol cao), mình mẩy nặng nề, thân hình mập béo, hơi thở khô khè, nhiều đờm, kém ăn, tức ngực.

Vật liệu:

Nấm ma cô đóng hộp: 200gr (hoặc 250gr nấm tươi, có bán ở các chợ)

Nấm đông cô: 50gr (chừng sáu cái lớn)

Muối, đường trắng, bột năng

Cách chế biến:

- Rửa sạch nấm ma cô tươi, nếu là nấm hộp, thì mở hộp đổ nấm ra chén.
- Ngâm nấm đông cô trong nước ấm nửa giờ để nấm nở mềm, cắt bỏ chân nấm, lấy nước ngâm nấm hòa với muối, đường và bột năng làm sốt.
- Cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng cho nấm đông cô vào xào một phút rồi thêm nấm ma cô vào đảo đều tay một lát.
- Sau đó tưới nước sốt vào chảo, đợi sôi lại thì bắc chảo xuống. Dùng món này với cơm, ngày hai lần.

Lý do:

Nấm đông cô vị ngọt tính bình, ích khí bổ trung, làm giảm *cholesterol*; nấm ma cô vị ngọt tính bình, có tác dụng thu liễm, cầm tiêu chảy, lợi thủy, tiêu thũng. Tác dụng hỗn hợp của hai loại nấm này là ức chế các chất hợp thành *cholesterol* trong cơ thể và thúc đẩy *cholesterol* phân giải qua bài tiết.

PHÂN LƯỢNG DƯỠNG SINH THANG

Sau khi tìm hiểu căn kẽ những đặc tính về thảo mộc và trị liệu của gần ấy rau cỏ, đã đến lúc nên trình bày rõ ràng công thức nấu dưỡng sinh thang như sau:

VẬT LIỆU, LIỀU LƯỢNG

(cho một ngày nước thang, mỗi ngày 600ml)

Cải củ trắng: 250gr

Lá cải: 125gr

Cà rốt củ, không lá: 125gr

Củ ngưu bàng: 125gr

Nấm đông cô: hai cái lớn (loại khô, da màu nâu có vân trắng).

PHÂN LƯỢNG THEO TỶ LỆ

Tỷ trọng về phần rau củ:

Củ cải 38-40% thí dụ 250gr

Lá cải 19-20% thí dụ 125gr

Cà rốt 19-20% thí dụ 125gr

Ngưu bàng 19-20% thí dụ 125gr

Nấm đông cô 4% thí dụ 25gr

(một hoặc hai nấm, tùy độ khô)

THỂ TÍCH TỔNG CỘNG

Rau củ một phần, nước ba phần (thí dụ với cân lượng rau củ kể trên thì cần khoảng hai lít rưỡi nước). Cho tất cả vào nồi rồi đun sôi. Khi nước sôi, hạ nhỏ lửa nấu chừng một giờ rưỡi đến hai giờ cho đến khi nước cạn còn hơn phân nửa là dùng được.

Chú ý:

Loại củ củ ở đây phải là giống *Daikon* tròn dài (chứ không phải củ tròn) có lá, nơi cuống củ củ tiếp giáp với lá hơi có màu xanh.

Cà rốt phải là loại nhiều thịt, lõi nhỏ. Củ củ là chính, với cân lượng gấp đôi lá củ, cà rốt và gừng bằm.

Nếu nấu uống một ngày thì cũng phải giữ đúng tỷ lệ đó; thí dụ củ củ 250gr, lá củ, cà rốt và gừng bằm mỗi thứ 125gr, năm hai củ.

CÁCH NẤU DƯỠNG SINH THANG

Tuyệt đối không gọt vỏ bất cứ loại gì, chỉ rửa sạch và xắt nhỏ mà thôi.

Cho tất cả rau củ vào nồi rồi châm vào một lượng nước gấp ba số rau củ (chừng hai lít rưỡi nước), bắc nồi lên bếp nấu, khi nước sôi, hạ nhỏ lửa nấu chừng một giờ rưỡi đến hai giờ cho đến khi nước cạn còn hơn phân nửa là dùng được.

Vớt bã giữ lại để bón cây rất tốt, dùng nước thang này trong một ngày, trung bình chừng 600ml một ngày.

Có thể để nước canh trong tủ lạnh, khi dùng thì hâm lại cho ấm nhưng tốt nhất là dùng nồi nấu bằng sành, sứ, thủy tinh, hoặc ít nhất là loại thép không rỉ (*stainless steel*) để tránh phản ứng hóa học của rau củ với kim loại, gây tác dụng ngược vào nồi canh.

DÙNG DƯỠNG SINH THANG KẾT HỢP VỚI TRÀ GẠO LÚC RANG

Lập Thạch Hòa khuyên là có thể dùng canh dưỡng sinh cùng với nước gạo lúc rang như một thứ trà gạo lúc (*brown rice tea*) theo công thức sau đây:

Vật liệu:

Gạo lúc đỏ: một chén

Nước: 16 chén

Cách chế biến:

- Dùng nồi sứ hay thép không rỉ (*stainless steel*).
- Rang gạo trong chảo không dầu mỡ cho tới khi đậm màu nhưng không cháy.
- Nấu tám chén nước cho sôi rồi bỏ gạo rang vào, tắt lửa đợi vung năm phút.
- Gạn nước ra cất, giữ lại gạo.
- Nấu tám chén nước khác cho sôi rồi bỏ gạo đã nấu vào nồi, đợi nắp, hạ lửa nấu thêm năm phút.
- Gạn nước ra hòa với mẻ nước trước, uống mỗi ngày ba chén hoặc hơn tùy mức độ bệnh tật.

Chú ý:

Nhằm tránh phản ứng trung hòa giữa hai loại nước, tuyệt đối không được uống trà gạo lúc rang cùng lúc với dưỡng sinh thang mà phải cách nhau ít nhất 15 phút.

Khi uống trà gạo lúc, không nên dùng sữa bò hoặc các thức ăn có nhiều chất đạm (có độ *protein cao*).

GAO LÚC VÀ GAO TRẮNG

Trên thế giới có khoảng 100 ngàn loại gạo, một thực phẩm căn bản được nhiều người tiêu thụ nhất thế giới. Nhưng, vào năm 1860, tại xứ Tô Cách Lan (Scotland), người ta đã phát minh ra máy xay gạo hiện đại và hậu quả là những tiến bộ khoa học kỹ thuật đã làm hỏng thứ mễ cốc trân quý đó về mặt dưỡng sinh: hầu hết các loại chất bổ trong gạo đã bị loại bỏ khi xay sát. Gần một trăm năm sau, người ta mới nghiệm ra một điều tưởng là lạc hậu: gạo lúc mới là loại gạo còn gìn giữ những dưỡng tố này.

Chúng ta biết giá trị của một hạt thóc, với lớp vỏ rất cứng, có lông nhỏ li ti ở bên ngoài. Sau này, lớp vỏ đó được sử dụng lại trong nhiều lĩnh vực vì những ưu điểm hóa học của nó, thí dụ như khả năng cách nhiệt và bảo vệ rất cao, dân ta lấy trấu làm vách nhà lá có lý vô cùng. Khi xay thóc, chúng ta phá vỡ lớp vỏ bao đó, biến nó thành trấu. Bên trong lớp trấu, hạt thóc có lớp màng lụa mỏng màu nâu đỏ bảo vệ hạt gạo và hạt mầm. Bên trong lớp màng đỏ này lại còn lớp màng mỏng khác là những tế bào *aleurone*. Hai lớp màng mỏng đó cũng bị loại bỏ trong tiến trình xay gạo, trở thành cám có màu nâu nhạt. Cùng với cám, ta cũng loại bỏ luôn hạt mầm nhỏ xíu nằm ở góc dưới của hạt thóc. Cái còn lại là hạt gạo trắng ngần được mọi người trân quý, thực ra chủ yếu chỉ còn những chất *carbohydrates*.

Trong một giai đoạn dài, khi loài người chưa sử dụng máy móc cơ khí trong tiến trình xay thóc và gạo mà chủ yếu chỉ dùng tay hoặc cối xay bằng đá, thậm chí rải ngoài lộ cho xe cán, thì những kỹ thuật thô sơ đó chỉ loại bỏ lớp vỏ trấu của hạt thóc, để lại hạt gạo có màu nâu nhạt. Nhân loại đã ăn loại gạo lúc ấy suốt mấy ngàn năm.

Từ hơn nửa thế kỷ vừa qua, phương tiện cơ giới đã trở nên phổ biến trên toàn thế giới nên hầu hết mọi người đều ăn gạo trắng. Những gia đình khá giả đều coi gạo trắng là đúng tiêu chuẩn và gạo đỏ hay gạo lức chỉ là thức ăn của giới bình dân, vì nghèo khó nên phải tiêu thụ một sản phẩm chưa được chế biến đến nơi đến chốn. Đó là chiều hướng chung tại các xã hội lấy gạo làm thức ăn chính.

Tuy nhiên, cũng ngay giữa trào lưu tiến hóa đó đã có những quan điểm khác nhằm bảo tồn các chất bổ của hạt gạo nằm bên trong vỏ thóc. Khởi đầu, người ta thấy rằng ăn gạo trắng nhiều dễ gây bệnh phù thũng (*Beri-beri*) chủ yếu là vì thiếu sinh tố B1. Sau đó người ta còn phát hiện ra nhiều căn bệnh khác, kể cả tiểu đường, vì gạo trắng biến thành glucose nhanh hơn gạo lức. Từ đó, một số người bắt đầu để cao gạo lức. Ban đầu, họ chỉ là thiểu số những người quan tâm đến vấn đề dưỡng sinh trong các xã hội châu Á, và họ nói đến gạo đỏ, gạo lức theo tinh thần khác.

Đấy mới là loại gạo bổ dưỡng mà thiên nhiên (hay Thượng Đế) đã cho nhân loại. Những người Công giáo

thích ăn chay và tránh sát sinh cũng tìm ra trong Thánh kinh lý luận ủng hộ việc tiêu thụ gạo lức. Sau này, ở các xã hội tân tiến như châu Âu và Mỹ ngày càng có nhiều người nhận ra điều đó. Tại châu Âu, Đức là quốc gia tiêu thụ gạo đỏ nhiều nhất. Mỹ là quốc gia sản xuất và xuất khẩu gạo đứng hàng thứ ba trên thế giới (sau Thái Lan và Việt Nam) cũng sớm thấy được ưu điểm của gạo lức và nay đã có cả một kỹ nghệ quy mô phục vụ giới tiêu thụ loại gạo này. Ngày nay, trên toàn thế giới, người ăn gạo lức lại là thành phần được coi là tinh tế nhất, biết sống nhất; ăn gạo lức trở thành một trào lưu thời thượng được rất nhiều người bắt chước, nhất là những người quan tâm đến sức khỏe.

Thực ra, việc loài người ăn gạo trắng có một nguyên nhân rất thực tế. Gạo trắng dễ tồn trữ lâu ngày hơn gạo đỏ, nên có giá trị kinh tế cao hơn cho các nhà sản xuất và phân phối. Vì gạo trắng được chế biến trên một quy mô lớn nên phí tổn cho một đơn vị lại thấp hơn gạo lức. Đó là về phía nhà sản xuất. Về phía người tiêu thụ, người ta thấy gạo trắng rẻ hơn lại nấu nhanh và dễ hơn gạo lức. Khi có dư luận nêu vấn đề về gạo trắng, nhà sản xuất, trước tiên tại Mỹ, mới tìm cách lấy lại sinh tố B1 cho hạt gạo trắng. Nhưng khi vo gạo, ta lại loại bỏ mất loại sinh tố đó. Ngoài ra, vì còn cám, gạo lức còn giữ được nhiều sinh tố, muối khoáng và nhất là các tế bào sợi, các xơ ("*fibers*") mà gạo trắng có ít hơn hoặc không còn.

Những sinh tố đó là:

- Thiamin (B1),
- Riboflavin (B2),
- Nicacin (B3),
- B6, E, Folacin;

và những chất khoáng là magnesium, phosphorus, potassium, selenium và zinc.

Đặc biệt, gạo lức còn chứa một hàm lượng fibers cao gấp ba gạo trắng và là chất có khả năng ngăn ngừa được các bệnh đau dạ dày và đường ruột, và nhất là bệnh tim. Gạo lức cũng chứa nhiều chất dầu có thể giảm mỡ trong máu và ngừa được bệnh tim.

Đây là cơ sở khoa học khiến cho thuật dưỡng sinh ngày nay đề cao gạo lức và nếu chú ý theo dõi, người ta có thể học được rất nhiều món ăn rất ngon và bổ nẫu với gạo lức. Một trong những món ăn ấy là gạo lức nấu với nấm đông cô, cũng là một thần dược trong dưỡng sinh thang của Lập Thạch Hòa.

Như vậy, chúng ta thấy phương thuốc của nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa có những nguyên lý sâu xa trong y học cổ truyền của phương Đông, kết hợp với khoa học hiện đại của phương Tây. Qua chương sau, chúng ta sẽ nhắc lại một số thành tích của dưỡng sinh thang, và lời ca tụng của những người đã dùng phương thuốc này và coi Lập Thạch Hòa như một ân nhân.

CHƯƠNG BA

THÀNH TÍCH DƯỠNG SINH THANG

Những hiệu nghiệm kỳ diệu

Lập Thạch Hòa có trình bày một số chi tiết về khả năng trị liệu của dưỡng sinh thang. Chúng ta có thể liệt kê những thời hạn tối thiểu để chữa lành bệnh, sau đó mới lược thuật một số thành tích của dưỡng sinh thang được Lập Thạch Hòa trình bày trong một tài liệu ngắn được phiên dịch sang Hoa ngữ và từ đó được nhiều người có thiện chí giới thiệu cho dư luận nước ngoài, kể cả Mỹ và Việt Nam.

UỐNG DƯỠNG SINH THANG BAO LÂU THÌ KHỎI

1. Nếu uống dưỡng sinh thang đúng cách thì chỉ trong vòng ba ngày, tế bào ung thư sẽ ngưng hoạt động. Nhưng để hoàn toàn lành bệnh và hồi phục nguyên khí thì phải cần một thời gian tối thiểu là 3 tháng.
2. Về bệnh ung thư tụy tạng, sau khi trị liệu bằng dưỡng sinh thang thì ta thấy những đốm vàng xuất hiện ở ngoài da. Ngày hôm sau thì đã có thể đi làm bình thường, nhưng phải cần một tháng mới hoàn toàn bình phục.
3. Về bệnh ung thư nhũ hoa, ung thư tử cung, ruột già, trực tràng thì bệnh nhân không cần giải phẫu

mà chỉ dùng dưỡng sinh thang mỗi ngày 600 phân khối, từ 3 tháng trở lên là sẽ bình phục.

4. Khi điều trị các chứng bệnh ung thư hoặc dùng thuốc Bắc, thuốc Tây hoặc thực phẩm dinh dưỡng thì cứ nên tiếp tục trong thời gian 2, 3 tháng, sau đó mới giảm dần và chỉ dùng dưỡng sinh thang mà thôi.
5. Bệnh loét bao tử và tá tràng thì chữa trị từ 3 đến 10 ngày sẽ khỏi. Nhưng muốn hoàn toàn bình phục thì cần điều trị tới một tháng.
6. Bệnh chai gan thì cần thời gian chữa trị từ 3 đến 10 tháng.
7. Bệnh huyết áp cao và đau khớp xương đầu gối phải cần điều trị bằng dưỡng sinh thang mất một tháng.
8. Những bệnh về thần kinh, phong thấp, mỗi ngày uống 600 phân khối dưỡng sinh thang thì sẽ khỏi.
9. Bệnh đục nhân mắt thì mất 4 tháng, những chứng bệnh khác về mắt thì cần từ một tháng đến một năm mới khỏi hoàn toàn.
10. Chứng mất ngủ, nhức mỏi xương bả vai, cơ thể bại hoại thì phải dùng dưỡng sinh thang tới 20 ngày mới có hiệu quả.
11. Đau thần kinh, bị phong thấp hay đau khớp xương đầu gối nghiêm trọng thì phải điều trị bằng dưỡng sinh thang từ 6 tháng đến một năm.

12. Nếu cần gia tăng kích thích tố (hormon) thì dùng dưỡng sinh thang 2 đến 3 tháng, sau đó không cần uống nữa.
13. Người già có da nổi đồi mồi phải uống dưỡng sinh thang từ 3 tới 10 tháng mới hết.
14. Đại loại các bệnh viêm da phải trị từ 4 tháng đến một năm.
15. Bệnh sài lở uống dưỡng sinh thang trong ba ngày, qua ngày thứ tư thì bệnh không phát triển thêm. Còn lại, tùy theo mức độ nặng nhẹ thì phải chữa trị từ một đến 6 tháng sẽ lành. Khi điều trị bằng dưỡng sinh thang, có thể tiếp tục dùng thuốc Tây (theo toa bác sĩ hay bệnh viện) trong thời hạn 3 tháng, sau đó mới ngưng dần.
16. Chứng tắc nghẽn mạch máu não làm người ưu lo thì có thể khỏi sau hai tháng điều trị trở lên. Trường hợp bị chấn thương (stroke) không đi đứng được hoặc nói năng khó khăn thì cần chữa trị bằng dưỡng sinh thang đến một năm sẽ khỏi.
17. Người bị bướt não thì phải dùng dưỡng sinh thang từ 1, 2 tháng trở lên mới lành.
18. Những bệnh về tim mạch, hoặc nhịp tim không đều thì cần điều trị từ 20 ngày trở lên. Các bệnh về động và tĩnh mạch cần thời hạn khoảng một tháng. Riêng đối với những người bị huyết áp cao và đang dùng Tây dược để chữa trị thì không nên dứt thuốc liền khi dùng dưỡng sinh thang

mà phải đợi từ 1, 2 tháng trở lên, khi thấy thuyên giảm thì mới từ từ bớt liều lượng thuốc đang dùng.

19. Tương tự, bệnh nhân bị huyết áp cao hay viêm thận có thể tiếp tục dùng thuốc Tây chữa bệnh trong thời gian một tháng, sau đó mới ngưng từ từ.
20. Ngưng dùng thuốc giọt để chữa bệnh về tim và gan khi dùng dưỡng sinh thang.
21. Để lọc thận thì uống 10 phân khối (cc) dưỡng sinh thang mỗi lần vào buổi sáng và buổi tối. Khi đã thông tiểu tiện rồi thì áp dụng thêm niệu liệu pháp (nước tiểu) với số lượng bằng một phần ba dưỡng sinh thang.
22. Người bị bệnh thống phong (bệnh *gout*) thì uống dưỡng sinh thang mỗi ngày 600cc. Nếu bị phản ứng thì ngưng uống trong hai tuần lễ và uống thuốc điều trị mà bác sĩ hay bệnh viện đã cho, sau đó mới dùng dưỡng sinh thang trở lại. Phương pháp này đã chữa lành rất nhiều bệnh nhân bị thống phong, ở bất cứ mức độ nghiêm trọng nào.
23. Ngoại trừ bệnh nhân ở giai đoạn cuối, nghĩa là giai đoạn hiểm nghèo nhất của bệnh ung thư và tiểu đường, các bệnh nhân khác không cần phải dùng thêm trà gạo lức rang.
24. Bệnh nhân bị viêm gan thì nên dùng thêm trà gạo lức rang cùng dưỡng sinh thang (cách nhau 15 phút như đã nói), từ 3 đến 5 tháng. Sau đó, chỉ cần dùng dưỡng sinh thang mà thôi.

25. Ngoài ra, khi dùng dưỡng sinh thang thì râu, tóc, móng tay và móng chân tăng trưởng gấp ba lần lúc bình thường, dù ở vào bất cứ tuổi nào.
26. Trong thời gian điều trị bằng dưỡng sinh thang, một số người thấy chân bị phù thũng vì nước. Gặp trường hợp đó, nên đi xét nghiệm xem có chất muối trong nước tiểu hay chẳng. Nếu không có chất muối vốn có chức năng giữ nước thì hãy xin thuốc của bác sĩ để điều trị và khi đó không nên dùng dưỡng sinh thang nữa. Sau khi chân hết sưng và ngưng uống thuốc rồi thì mới tiếp tục dùng dưỡng sinh thang.
27. Có trường hợp bất kể tuổi tác, bệnh nhân dùng dưỡng sinh thang rồi thì cảm thấy bị đau vai, đau lưng, đau đầu gối hay lỏng ngực, v.v... lúc đó hãy tạm ngưng uống dưỡng sinh thang trong vòng một tháng. Có những người từ 60 đến 70 tuổi khi bắt đầu uống dưỡng sinh thang lại thấy có phản ứng như vậy. Sau phản ứng đó, nhiều người thấy chiều cao của mình lại tăng vọt, có khi đến 10cm.

Như vừa trình bày ở trên, dưỡng sinh thang có thể chữa trị mấy chục trường hợp nan y hay hiếm nghèo, với những thời hạn bình phục đã được Lập Thạch Hòa nêu ra rõ ràng. Ông cũng khuyên bệnh nhân là trong khi điều trị bằng dưỡng sinh thang thì từ 6 tháng đến một năm phải thử máu và nước tiểu để kiểm tra tình hình sức khỏe tiến triển ra sao. Sau khi kể ra các trường hợp công hiệu và thành tích của dưỡng sinh thang, chúng

ta sẽ nhắc tới dưới đây một số thành tích được chính bệnh nhân trình bày để cảm tạ Lập Thạch Hòa.

PHÓ THỦ TƯỚNG NHẬT ĐƯỢC CỨU SỐNG NHỜ DƯỠNG SINH THANG

Năm 1992 là một thời kỳ sóng gió trên chính trường Nhật. Thủ tướng Cung Trạch Hỷ Nhất (Miishi Miyazawa) của đảng Dân chủ Tự do (LDP) lên cầm quyền và Độ Biên Mỹ Tri Hùng (Michio Watanabe?) làm Phó Thủ tướng. Vị Phó Thủ tướng này là một khuôn mặt cải cách nổi tiếng trên chính trường Nhật và có nhiều triển vọng lên làm Thủ tướng vì được lòng dân. Nhưng khi chính phủ Kiichi Miyazawa bị đổ, và lần đầu đảng Dân chủ Tự do bị mất đa số sau 38 năm cầm quyền liên tục, thì Độ Biên Trí Hùng lại không lên thay thế được. Trước đó, vào tháng Năm 1992, ông bị ngã bệnh trầm trọng và phải nằm viện nhưng tin này vẫn được chính quyền giữ kín vì sợ gây bất lợi cho đảng LDP.

Ít lâu sau, ông tạm hồi phục và tái xuất hiện trên chính trường, nhưng dưới vẻ tiêu tụy xanh xao. Từ đó, ông ra vào bệnh viện nhiều lần trong khi chính trường nổi sóng vì những khủng hoảng liên tục. Cho đến khi được mách bảo cho phương thuốc dưỡng sinh thang, Độ Biên Mỹ Tri Hùng bèn tự chữa trị bằng cách uống thang thuốc đó mỗi ngày và uống một năm sau khi nhập viện lần đầu, ông đã hoàn toàn bình phục.

Tin tức này chỉ được công khai hóa vào tháng 10 năm 1993 và với tên tuổi, uy tín và tư thế lãnh tụ của

Độ Biên Mỹ Tri Hùng, dưỡng sinh thang được quần chúng biết đến và trở thành phổ biến trong dư luận.

UNG THƯ BỊ DƯỠNG SINH THANG KHUẤT PHỤC SAU BA THÁNG

Trường hợp thứ hai được nhắc tới là một bệnh nhân bị ung thư giai đoạn cuối đã được cứu sống sau ba tháng uống dưỡng sinh thang. Nhân vật này được giới thiệu theo tên Hán tự là Giang Thủ Đăng Mậu Tử, một nữ sĩ, vợ trước của nhà một nhà doanh học Nhật Bản.

Đích thân bà kể lại là đã từng được giải phẫu ruột già tại bệnh viện và ra về bình thường. Nhưng từ đó, sức khỏe của bà bị sa sút, bà hay bị hoa mắt, mệt mỏi, đau lưng và đi đứng khó khăn, nói chuyện vấp vấp. Trong ba năm liền, bà ra vào bệnh viện nhiều lần mà bác sĩ không tìm ra bệnh và các triệu chứng trên không hề thuyên giảm. Tìm hiểu rất nhiều về y khoa và các loại thảo dược; bà dùng lô hội, trà dưỡng sinh hay mật ong chúa mà vẫn không khỏi. Đến tháng Năm năm 1993 thì đột nhiên bà ngất xỉu, bị bí tiểu tiện và phải đưa vào bệnh viện cấp cứu.

Suốt hai tháng ra vào bệnh viện khám nghiệm đủ thứ, kể cả về thần kinh, mãi hai tháng sau thì bà mới được cho biết là mình bị ung thư thời kỳ đầu. Chỉ một tháng sau, bà biết thêm là bệnh đã phát tác qua thời kỳ thứ tư, nghĩa là thời kỳ cuối.

Trong khi chuẩn bị thu xếp việc hậu sự cho mình, Giang Thủ nữ sĩ được một người bạn khuyên nên tiếp

tục dùng dưỡng sinh thang mà bà đã thử từ hồi tháng Sáu. Người bạn này còn mách là có người bà con bị ung thư và được bác sĩ cho biết là còn sống được 20 ngày, thế rồi nhờ dùng dưỡng sinh thang mà đã hồi phục nguyên khí, hoàn toàn khỏe mạnh và trở lại sân golf như xưa.

Biết Lập Thạch Hòa sẽ đến Tokyo hội thảo, tháng Tám năm đó bà xin gặp để nhờ ông đích thân chữa trị.

Sau khi xem xét qua bàn tay, nhà khoa học này chẩn đoán bà bị các bệnh: xơ cứng động mạch não, vông mô mắt bị đục, tá tràng bị loét, gan, thận và cuối cùng là ung thư cổ tử cung. Ông còn nói thêm là dù vậy, chứng ung thư lại không đáng ngại. Ông khuyên bà dùng dưỡng sinh thang kết hợp với niệu liệu pháp (dùng nước tiểu của chính mình, vì trong đó có rất nhiều kháng chất do cơ thể tiết ra) và chưa đầy hai tháng sau tình hình đã khả quan hơn.

Đúng ba tháng sau, bà hoàn toàn bình phục, cơ thể chuyển hóa dần sang trạng thái bình thường và chiều cao còn tăng thêm được một phân rưỡi vì xương cốt hồi phục nguyên khí, những đĩa sụn giữa các đốt xương được bồi bổ lại trạng thái cũ.

Tin tưởng vào phương thuốc trường thọ này, bà khuyên gia đình cùng dùng. Cuối cùng, thân phụ bà khỏi bệnh chân căng sưng đau, đi đứng khó khăn. Con gái bà 24 tuổi bị bệnh về sinh lý từ lâu, nay lại mắc thêm bệnh viêm tuyến sữa ở vú, nhờ uống dưỡng sinh thang mỗi ngày rồi cũng hết bệnh.

Người chồng của bà, xưa nay vẫn hoài nghi những loại thảo dược đó, khi thấy vợ mình được cứu sống cũng bán tính bán nghi. Ông thấy mình bị viêm cuống họng, nhờ nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa chẩn đoán thì mới biết là mình bị sạn thận. Sau khi dùng dưỡng sinh thang, ông đã hoàn toàn khỏi hẳn hai chứng bệnh trên. Một số bằng hữu của Giang Thủ nữ sĩ bị bướu tử cung, thấy bà lành bệnh cũng theo đó dùng dưỡng sinh thang và nhờ vậy lành bệnh mà khỏi cần giải phẫu.

HOẠI HUYẾT BỊ DƯỠNG SINH THANG ĐẨY LUI

Một trường hợp thứ ba đáng để chúng ta chú ý là bệnh hoại huyết (*leukemia*) cũng bị dưỡng sinh thang đẩy lui. Bệnh nhân là vợ của một giám đốc xí nghiệp danh tiếng của Nhật. Hội Nghiên cứu Thảo dược Nhật Bản đã ghi nhận trường hợp này và do yêu cầu của bệnh nhân nên xin giấu tên.

Cuối tháng 11 năm 1991, nhân viên của xí nghiệp này tại địa phương đã tìm đến Lập Thạch Hòa với lời yêu cầu: “Vị giám đốc của chúng tôi vừa xin từ chức để có thể ở nhà chăm sóc người vợ bị bệnh hoại huyết nghiêm trọng. Xin nhờ tiên sinh đến giúp cho gia đình ấy”. Tới nơi, ông được biết bệnh nhân đã ra vào bệnh viện nhiều lần, đã chữa trị bằng quang tuyến (*X-ray*) và hóa liệu pháp (*chemotherapy*) và bác sĩ chẩn đoán rằng bà chỉ còn sống được nửa năm nữa thôi.

Lập Thạch Hòa kể lại là bệnh nhân tiêu tụy, chỉ còn 35 ký, tóc rụng hết. Ông hướng dẫn gia đình cách dùng

dưỡng sinh thang và một tháng sau, khi trở lại bệnh viện thử máu thì mọi người ngạc nhiên là bệnh đã bị đẩy lui, phu nhân của vị giám đốc nọ đã hoàn toàn bình phục.

SỐNG SÓT SAU UNG THƯ NHỜ DƯỠNG SINH THANG

Ông Ngũ Đảo Chiêu Thọ là Giám đốc một xí nghiệp lớn của Nhật, ông viết về kỳ tích của dưỡng sinh thang như sau:

Ông có người bạn đồng nghiệp phải nhập viện để giải phẫu bao tử, nửa năm sau người bạn đã bình phục và đi làm trở lại, nhưng ông thấy thần khí của bạn vẫn sa sút, dung nhan tiêu tụy. Hỏi thăm người vợ của đồng nghiệp, ông được biết bạn mình bị ung thư và bệnh viện thông báo là sẽ không qua khỏi sáu tháng. Trong khi đang ái ngại về bệnh tình của người đồng nghiệp, một hôm ông nghe nói đến dưỡng sinh thang. Hỏi lại thì cũng chỉ là những lời đồn chứ chưa ai biết hư thực ra sao.

Quyết chí tìm cho ra lẽ, ông bèn in một thông cáo xin hỏi thăm về phương thuốc này và dán khắp các cửa tiệm uốn tóc hay sửa sắc đẹp cho phụ nữ, với lời yêu cầu là có ai biết được về dưỡng sinh thang thì xin mách cho. Hai mươi ngày sau, người ta gọi điện thoại cho ông biết về nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa và phương thuốc thần diệu. Trực tiếp liên lạc với Lập Thạch Hòa, ông xin hẹn và dẫn người bạn đến khám thì được biết bệnh nhân chỉ có hy vọng sống sót là 0,5%. Dưới sự hướng

dẫn của bác sĩ, bệnh nhân đã dùng dưỡng sinh thang mỗi ngày và ba năm sau đã hoàn toàn bình phục.

Là Giám đốc một công ty lớn và bị thuyết phục bởi một kinh nghiệm trực tiếp, ông Ngũ Đảo đã mời Lập Thạch Hòa dùng hội trường của xí nghiệp làm địa điểm để mỗi tháng một lần hướng dẫn cộng đồng địa phương về phương thuốc này. Kết quả là trong ba năm đã có hơn 25 ngàn người bị bệnh nan y đến xin chữa trị và trong số đó có hai chục người bị ung thư. Họ đều lành bệnh.

TIỂU ĐƯỜNG CŨNG TIỂU

Cũng Ngũ Đảo Chiêu Thọ đã mách cho bình luận gia Mạc Liễu Đại Tạng về dưỡng sinh thang và cứu sống ông này khỏi bệnh tiểu đường.

Là người hoạt động và năng tập thể dục (mỗi ngày đều đi bộ), nhưng nhà bình luận này cứ thấy cơ thể ẻo lả bất thường. Khi biết được Ngũ Đảo đã thành công trong việc giới thiệu Lập Thạch Hòa và thuốc dưỡng sinh thang cho một đồng nghiệp bị ung thư, ông Mạc Liễu bèn xin gặp Lập Thạch Hòa.

Sau khi xem qua bàn tay và đầu gối ông, Lập Thạch Hòa chẩn bệnh: bị nặng tai bên phải, mắt trái có cườm nhỏ, gan yếu và bị tiểu đường. Ông Mạc Liễu hiểu rằng việc đi bộ của ông không thể chữa được bệnh nên chấp nhận uống dưỡng sinh thang để điều trị. Kết quả là sau một tháng ông thấy tình hình khả quan, ba tháng sau tái khám thì ông được biết là mình đã hoàn toàn khỏe

manh, khỏi cần dùng dưỡng sinh thang và có thể đi bộ mỗi ngày để rèn luyện sức khỏe. Năm đó, ông đã 70 tuổi và trở thành người quảng bá dưỡng sinh thang đặc lực cho công chúng.

Nhờ ông mà một nữ sĩ nổi tiếng có thân phụ bị nhiễm trùng đường tiểu cũng đã khỏi sau khi dùng dưỡng sinh thang. Theo nhà bình luận này, cái củ trắng mọc ở những nơi khí hậu ẩm áp nhờ ánh mặt trời là loại tốt nhất và tại Nhật Bản, người ta đã chế biến dưỡng sinh thang để bán trong chai như sữa bò. Ông tiếp tục cùng vợ dùng dưỡng sinh thang, cả hai đều thấy khỏe mạnh, ít bị cảm mạo hay bệnh vặt, tâm hồn phơi phới và bản thân ông còn thấy tử lượng của mình gia tăng đáng kể.

DƯỠNG SINH THANG GIẢI RƯỢU

Việc dùng dưỡng sinh thang làm gia tăng tử lượng cũng được một bệnh nhân khác là chủ nhiệm một chương trình truyền hình Nhật Bản về Dưỡng sinh xác nhận.

Ông Tiền Điền Võ Khánh này là người cao niên, bị tiểu đường và mắc thêm chứng viêm gan do dùng thuốc quá nhiều. Thế rồi ông dùng dưỡng sinh thang, mọi bệnh đều khỏi và ông còn ngạc nhiên thấy buổi sáng ông uống dưỡng sinh thang thì nguyên ngày đó có dùng rượu cũng không bị say. Ông có giới thiệu phương thuốc này trên chương trình truyền hình của ông, nhờ đó mà phong trào dưỡng sinh thang đã nổi lên rầm rộ tại Nhật.

DƯỠNG SINH THANG VÀ CÁC BỆNH GAN

Tháng 10 năm 1993, một bệnh nhân là Tiểu Lâm Dũng Nhị nghe nói về buổi diễn thuyết của nhà nghiên cứu Lập Thạch Hòa tại địa phương nên đến tham dự. Lúc đó, ông bị bệnh viêm gan C và đang được chữa chạy trong bệnh viện, đã ba tuần rồi, mỗi tuần được chích ba mũi thuốc.

Sau khi nghe diễn thuyết, ông bắt đầu ngưng thuốc để dùng dưỡng sinh thang, nhưng mỗi tháng lại đến bệnh viện xét nghiệm xem bệnh trạng biến chuyển ra sao. Kết quả là qua đợt xét nghiệm thứ ba, vào tháng Giêng năm 1994, ông được biết mình đã hoàn toàn bình phục.

Một bệnh nhân khác, ông Hoàng Điền Nam Quang, thì bị xơ gan từ năm 1987 và nghe nói đến dưỡng sinh thang thì đã dùng thử. Năm tháng sau, ông trở lại bệnh viện xét nghiệm thì thấy bệnh gan của mình đã khỏi, lá gan trở lại trạng thái bình thường. Trường hợp đặc biệt hơn nữa là bà Phú Sơn Quận Tử bị ung thư gan trầm trọng, phải nằm viện để điều trị, trong khi gia đình bà được cho biết là bà chỉ còn sống được chừng một năm nữa thôi. Bà dùng dưỡng sinh thang kết hợp với liệu pháp pháp được một tháng thì thấy khỏi bệnh, chỉ còn da vẫn vàng vọt, ba tháng sau thì hết.

Trường hợp trị gan thứ ba là thân mẫu của bà Tiêu Điền Yếu. Bệnh nhân bị viêm gan đã mười năm, phát hiện thấy nhiều lần nhập viện và chuẩn bị lên bàn mổ

khi gan có chấm đen. Trước đây, bệnh nhân không tin tưởng gì ở dưỡng sinh thang, nhưng khi thấy con dâu bị ung thư phổi đã khỏi bệnh nhờ thần dược này, bà cụ cũng dùng thử. Sau đó, bác sĩ trong bệnh viện ngạc nhiên khi phát hiện thấy qua siêu âm vết đen đã biến mất, bệnh nhân khỏi cần giải phẫu.

DƯỠNG SINH THANG TRỪ BỆNH UNG THƯ PHỔI

Người con dâu của bệnh nhân kể trên là em dâu của bà Tiêu Điền Yếu. Bệnh nhân bị ung thư phổi, được giải phẫu một lần và được điều trị bằng hóa liệu pháp cùng những phương pháp y học hiện đại nhất nhưng chỉ có hiệu quả tạm thời trong khi bệnh chuyển qua giai đoạn thứ tư, giai đoạn nguy kịch nhất. Bà Tiêu Điền Yếu bị thấp khớp, đang dùng dưỡng sinh thang chữa trị, bèn khuyên em dâu theo sự chỉ dẫn của Lập Thạch Hòa mà chữa bệnh.

Từ đó, bệnh nhân bắt đầu dùng dưỡng sinh thang cùng trà gạo lức rang, và không dùng thuốc của bệnh viện nữa, kể cả các loại thuốc giảm đau. Một tuần lễ sau, các chứng đau nhức đều giảm, và một tháng sau đi khám lại thì được bác sĩ cho biết là bệnh đã hết.

Bà Thôn Lãng có con dâu bị ung thư phổi, một bệnh nan y. Được một vị hòa thượng cho tập sách nhỏ của Lập Thạch Hòa và bảo rằng cứ theo chỉ dẫn trong đó mà làm, bà bắt đầu nấu dưỡng sinh thang cho con dâu. Bệnh nhân khi đó đang được điều trị bằng hóa liệu pháp (chemotherapy) với tác hại là sẽ bị rụng tóc, có

thể bị nôn mửa; nhưng nhờ uống dưỡng sinh thang hàng ngày, những phản ứng đó không xảy ra, ngay cả bác sĩ cũng ngạc nhiên.

Sau khi chụp quang tuyến thử nghiệm lần đầu, bác sĩ còn thấy bộ phận bị nhiễm ung thư đã thu nhỏ. Qua đợt hóa liệu pháp thứ nhì, bệnh nhân có bị phản ứng nhưng sau đó cũng khỏi bệnh và được bác sĩ cho phép trở về nhà.

Con dâu bà Thôn Lãng đã khỏi bệnh và trong khi nấu dưỡng sinh thang cho bệnh nhân, bà cũng uống mỗi ngày và thấy rằng chính sức khỏe của mình cũng được tăng tiến.

CHƯƠNG BỐN

TỪ DƯỠNG SINH ĐẾN DƯỠNG SINH THANG

Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày

Sau khi giới thiệu nội dung cốt yếu và thành tích của dưỡng sinh thang, đã đến lúc chúng ta phải đi sâu hơn vào nền tảng kiến thức về nghệ thuật và khoa học dưỡng sinh để xác định giá trị của phương thuốc thần diệu này.

Chúng ta chỉ để ý đến sức khỏe khi sức khỏe làm phiền mình, nghĩa là khi bị bệnh tật. Tương tự, chúng ta thường cho rằng dưỡng sinh là vấn đề của thầy thuốc, và chỉ nghe lời thầy thuốc khi có bệnh; nhẹ thì ngứa ngáy, nhức đầu; nặng là bị cảm mạo, tê thấp, cao máu, tiểu đường, v.v... Thực ra, nếu chúng ta không để ý đến chuyện dưỡng sinh thì bệnh tật sẽ sớm để ý đến chúng ta. Mà để ý đến chuyện dưỡng sinh cũng chẳng phải là vấn đề khó, chỉ cần quan tâm đôi chút trong đời sống hàng ngày.

Nếu chịu khó quan tâm thì ta sẽ thấy có nhiều phương thuốc thần diệu ở quanh ta. Trái lại, vì không quan tâm để ý, khi nghe nói đến những loại rau này hoặc cái kia có thể chữa được nhiều chứng bệnh nan y thì ta lại hồ nghi, có khi cho rằng đó chỉ là truyện hão của lang

bấm, thầy vườn. Cho nên cần nhìn lại để thấy rằng dưỡng sinh là chuyện rất gần gũi với đời sống bình thường.

Những người uyên bác thì cho biết “*dưỡng sinh*” là hai chữ xuất hiện khá lâu, có đến hơn hai ngàn năm, trong sách *Nam Hoa kinh* của Trang Chu (còn gọi là Trang Tử - người nước Tống thời Chiến Quốc, sinh khoảng năm 369, mất khoảng 286 trước Tây lịch). Nghệ thuật dưỡng sinh hiển nhiên là phải có từ trước khi người ta nghĩ ra chữ đó.

Dưỡng là nuôi nấng, bảo dưỡng, điều dưỡng,...; sinh là sinh mạng, sinh trưởng, là đời sống; vì vậy dưỡng sinh là nuôi dưỡng đời sống. Dưỡng sinh còn được gọi là đạo sinh, nhiếp sinh, bảo sinh, thọ thế, dưỡng tính, vệ sinh... hoặc nói theo đời nay là bảo vệ sức khỏe.

Trong cuốn sách cổ *Hoàng Đế nội kinh* của Trung Hoa vốn được coi là tài liệu lâu đời nhất về dưỡng sinh và đạo sống trường thọ và có lẽ do các công tử nước Hàn viết vào đời Chiến Quốc (khoảng 453 đến 221 trước Tây lịch), người ta đọc được câu hỏi này: “*Nghe nói thời xưa người ta sống đến trăm tuổi mà động tác chẳng suy yếu, người đời nay mới năm mươi tuổi mà đã yếu ớt. Chẳng hóa ra là con người nay đã thay đổi? Người thời cổ ai biết đạo, theo phép âm dương, sử dụng thuật số, ăn uống điều độ, không lao động quá sức, thời giữ được hình và thần mà hưởng hết tuổi trời cho, sống qua trăm tuổi. Người thời nay thì không thể, họ uống rượu như nước, say rượu vẫn nhập phòng, ham muốn đến kiệt quệ tinh lực, hao tán chân khí, nên năm mươi tuổi đã già yếu*”.

Nếu hiểu đoạn văn trên cho đúng thì các tác giả đời đó cho rằng người thời xưa biết đạo dưỡng sinh nên sống lâu trăm tuổi, thời sau thì không. Trường hợp sống đến trăm tuổi chỉ là hãn hữu.

Nhưng đạo dưỡng sinh là cái gì đó hơi kỳ bí và tối thiểu cũng đòi hỏi công phu tu dưỡng sau khi đã có trí tuệ để hiểu được đạo; vì vậy, phải chăng nó là phần thưởng dành cho riêng một số ít người có trí tuệ và có ý chí.

Thực ra, từ ngàn xưa con người đã biết được một số quy luật sinh sống và ăn uống có lợi cho sức khỏe. Những quy luật đó là kết quả của một chuỗi kinh nghiệm lâu đời, từ thế hệ này truyền qua thế hệ khác; nhưng phần lớn là truyền thụ ở ngọn, ở những công dụng thực nghiệm, cái gốc là kiến thức về dược tính chẳng hạn; thì chỉ có người nghiên cứu – thầy thuốc – mới biết. Thế rồi, đời này qua đời khác, ta chỉ biết phần ngọn mà quên luôn phần gốc.

TỪ BỔ KẾT ĐẾN CHUMKET

Chúng ta ai cũng đều biết công dụng của bồ kết (hay *chùm kết*), người ta dùng bồ kết để gội đầu trước khi biết đến xà bông hay “*shampoo*”.

Đây là loại cây mọc thường thấy ở bờ ruộng ven đường, lá kép lông chim, mọc so le, quả cứng, khi chín thì từ màu xanh chuyển sang màu nâu đen, trong mỗi quả có từ mười đến mười hai hạt, hay xuất hiện từ tháng Tám đến tháng Mười. Người ta nhặt về phơi khô,

quả lên màu đen lánh; khi dùng thì nấu lên làm nước gội đầu cho sạch gầu, tóc đen, da trơn và cũng dùng để giặt quần áo len, dạ, hay lụa có màu thì không bị hoen ố, không phai màu. Vì nhật ở bờ ruộng chôn thôn dã, chúng ta coi bồ kết là sản phẩm quê kệch của người xưa khi chưa biết đến xà bông hay thuốc gội đầu...

Sau này, chúng ta mới thấy loại thuốc gội đầu Âu-Mỹ được chế biến từ bồ kết hay chùm kết, mà họ phiên âm thành "*Chumket*".

Trong quả bồ kết có nhiều loại *saponin* và các hợp chất *flavonoid*, với đặc tính là chống siêu vi trùng và giảm đau, nuôi dưỡng da đầu và tóc.

Nếu quan tâm để ý, người ta biết thêm rằng từ đã lâu, Đông y gọi bồ kết là "*Tạo giác*", là vị thuốc có tính ấm, thông khiếu, tiêu đàm, trừ phong và nói chung là tiêu các chất cứng tích tụ trong cơ thể. Trong đời sống hàng ngày, khi xưa, người ta nướng quả bồ kết cho chín, bẻ vụn, ngâm rượu trắng theo tỷ lệ một phần bồ kết ba phần rượu, sau một ngày một đêm ngâm, rồi nhỏ, rồi ngâm, thì sẽ chữa khỏi bệnh nhức răng hoặc đau răng sâu.

Cũng vậy, vì đặc tính thông khiếu, nướng giòn bồ kết, tán thành bột, thổi vào mũi cho đến hắt hơi là khỏi nghẹt mũi, khó thở. Khi bị cảm gió nặng đến nổi cấm khẩu hoặc đờm kéo nặng thành cơn suyễn, người ta uống bột bồ kết nướng, chừng một dấm dưới một gram là khỏi lập tức. Không tán được thì sắc cho uống cũng khỏi.

Khi nghe nói về những phương thuốc "vườn" và quê kệch như vậy, người "tân học" đời nay tất nhiên hoài

nghi. Cùng lắm thì cho rằng ta dùng bồ kết gội đầu, phương Tây học được như vậy của ta nên dùng bồ kết làm thuốc gội đầu. Nếu tìm hiểu đôi chút, dù chẳng lên tới những sách thuốc thời thượng cổ, thì mình cũng được biết vài điều sau đây căn cứ trên thảo mộc học hiện đại:

Bồ kết có tên khoa học là *Gleditsia fera* hay *Gleditschia australis*, có hoạt tính chống siêu vi trùng (siêu vi, vi khuẩn), thông khiếu (*decongestant*), khử đờm, tiêu thũng, thông đại tiện, chữa giun kim, lở ngứa, da có nấm, chữa quai bị và... vi khuẩn nơi âm đạo hoặc sưng vú ở phụ nữ.

Tìm hiểu kỹ hơn chúng ta biết thêm là bồ kết có vị cay, mặn, tính ôn, hơi độc. Vì vậy, phụ nữ có thai hay người đau yếu thì không nên uống, chỉ nên xoa ngoài da. Từ những hiểu biết đó, chúng ta suy đoán thêm rằng khi thấy da bị lở ngứa hoặc có nấm, tìm không ra bồ kết thì cứ tạm rửa tay bằng thuốc gội đầu “bồ kết” cũng khỏi. Người viết đã thử như vậy, thấy rất công hiệu, và cũng thử dưỡng sinh thang để bôi ngoài da, thấy công hiệu không kém, cho đến khi biết được công dụng của củ cải trong thang thuốc dưỡng sinh!

Hóa ra là nhiều phương thuốc có giá trị từ ngàn xưa mà chúng ta vẫn hoài nghi vì tưởng rằng đã tiến bộ hơn vì theo tân học của phương Tây, mãi đến khi hiểu biết thêm mới thấy rằng tân học lại tìm ra được nhiều dược liệu mới từ những phương thuốc vườn đó.

Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày chính là loại kiến thức “tiền khoa học” được nhiều thế hệ thử thách qua kinh nghiệm rồi sau này mới được khoa học chứng

minh và xác nhận. Từ trái bồ kết làm đẹp mái tóc hay làn da cho phụ nữ, chúng ta có thể biết thêm là nếu như phương Tây dùng dầu cá thu để bồi bổ sức khỏe và làm đẹp làn da thì mỡ cá rô của ta cũng có thể giúp cho các bà, các cô chống bị nẻ da, chuối tiêu xanh chống hắc lào, lá khế chua trị nổi mề đay (mề đay). Con gái (và cả con trai nữa chứ) đến tuổi dậy thì thường hay bị lang ben thì hãy lấy nhựa chuối tiêu xanh mà khử; bị trứng cá hay tàn nhang thì pha bột của hạt bồ kết với hạnh nhân rồi hòa với nước, trước khi ngủ bôi lên mặt, hôm sau rửa nước lạnh là mọi chuyện đều đẹp!

Trong các dịp hội hè, trẻ em chơi bong bóng thường bị các đứa trẻ tinh nghịch đi ngang xịt một chút tinh dầu của vỏ chanh, cam hay vỏ quýt làm quả bóng bể liền. Chất tinh dầu đó thực ra cũng là phương thuốc chữa se có giá trị không kém gì nghệ!

Những phương thuốc vật ấy có cơ sở khoa học mà nhiều khi mình không biết! Đó là chuyện ngoài da, chuyện cái răng cái tóc là góc con người...

TỪ BÁT CHÁO, TRỨNG GÀ ĐẾN CÁ TRÉ

Ở phương Tây, khi bị cảm lạnh người ta thường uống một ly rượu mạnh hâm nóng cho vào thìa đường hay mật ong cùng chút vỏ cam (*grog*) là thấy người ấm lại và hết ho, hết lạnh.

Nhưng mấy ai uống được rượu mạnh, nhất là các bà các cô? Quanh chúng ta có nhiều phương thuốc êm ái hơn nhiều. Món cháo gừng tươi là món dễ làm nhất với

những nguyên vật liệu mà nhà nào cũng có sẵn: gừng tươi cỡ 6 gram (một củ bằng đốt ngón tay cái) với 50 gram gạo nếp và hai tép hành lá. Vo sạch gạo nếp, cho vào nồi, thêm nước đủ để nấu cháo. Khi cháo chín, thêm gừng thái thành lát và hành lá cắt thành đoạn chừng đốt ngón tay.

Món cháo đơn giản lại có tác dụng ôn trung tán hàn, giải biểu phát hãn, ăn vào ấm bụng, vã mồ hôi và khỏi cảm. Vậy khi nào thì nên ăn? Khi dạ dày đau âm ỉ, ới ra nước trong, khi thấy buồn nôn vì bị cảm hàn trong ruột (*intestinal flu – grippe intestinale*), bị cảm mạo do phong hàn. Lý do là nếp có vị ngọt, tính ấm, ôn vị ích khí, trừ được trạng thái hư hàn của tỳ vị, cầm được tiêu chảy, ới mưa, buồn nôn, là liều thuốc ôn dưỡng vị khí cực hay mà cực rẻ; trong khi gừng và hành lá đều có tác dụng phát hãn giải biểu, làm toát mồ hôi, trừ khí lạnh trong ruột và giảm được ho.

So với một ly rượu “grog”, bát cháo nếp với gừng và hành coi bộ ấm áp và bổ dưỡng hơn nhiều. Nhất là cho phái nữ, vốn không ưa rượu mạnh hay vị cay của rượu.

Phụ nữ bị hiếm muộn do tinh huyết bất túc, hay chóng mặt, nhức đầu, lượng kinh nguyệt ít, màu đỏ nhạt, tim đập mạnh gây hồi hộp đến mất ngủ thì cũng có phương thuốc dễ làm, dễ ăn: trứng gà lộn nấu rượu nếp.

Chúng ta biết là trứng gà rất bổ, nhưng hột gà lộn còn có giá trị dinh dưỡng cao gấp bội, rất cần thiết đối với noãn thụ tinh và sự phát triển của bào thai. Vì vậy, hãy lấy hai ba quả trứng gà lộn, một củ gừng tươi hơn

đốt tay cái và chừng 50 gram rượu nếp làm nguyên vật liệu. Thái mỏng gừng rồi cho vào chảo nóng xào hơi vàng, cho trứng gà lộn (đã bỏ vỏ) vào chiên vừa chín tới thì đổ rượu nếp vào, thêm một chén nước, đẩy vung nấu cho sôi rồi hãy nêm nếm cho vừa miệng. Món ăn khoái khẩu này sẽ khử hết những chứng bệnh trên nhờ công dụng của trứng gà lộn và gừng, vốn là món gia vị bổ tỳ dưỡng huyết.

Khi biết công năng của gừng, chúng ta càng hiểu vì sao món canh cải bẹ xanh với gừng tươi không chỉ là món ăn dễ làm và ngon miệng mà còn chữa được chứng cảm mạo và ho do bị phong hàn, bị lạnh. Nếu thấy cơ thể gai gai lạnh, hoặc phát sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, ho có đờm trắng, hoặc mình mẩy đau nhức thì thực đơn hôm đó nên là món canh cải bẹ xanh với mấy lát gừng. Người làm bếp cũng như những người quan tâm đến chuyện dưỡng sinh có thể đều biết rằng cải bẹ xanh có vị cay, tính ấm, lợi khí, hòa đàm, ôn trung kiện vị, chữa cảm mạo phong hàn và căn bản nhất là có rất nhiều sinh tố. Hàng ngày, hàng tuần đi chợ, đừng quên mua cải bẹ xanh và gừng tươi, thể nào cũng có lúc dùng.

Tương tự, món cá trê hầm tỏi với tàu hủ ky (đậu phụ trúc), rau cần và nấm đông cô là món ăn tuyệt ngon mà lại chữa được chứng huyết áp cao, mỡ cao trong máu, chóng mặt ù tai, lưỡi khô, mất ngủ hay quên. Nói đến cá, mãi tới cách đây hai chục năm, các nhà khoa học phương Tây mới khám phá ra vì sao trẻ em Nhật Bản có trí thông minh trung bình cao. Một nguyên nhân

được họ đưa ra là vì người Nhật hay ăn cá sống, và vì cá sống nên chất AHD có giá trị bổ óc vẫn còn được nguyên vẹn không bị tiêu hao trong quá trình nấu nướng.

Biết vậy, từ đó chúng ta nhìn khay cá sống *sashimi* của Nhật với con mắt khác, và cũng hiểu vì sao người Mỹ vốn rất trọng vệ sinh, sợ ăn những gì sống sít không sạch lại rất ưa chuộng món cá sống của Nhật. Tuy nhiên, cần lưu ý là khi người Nhật bày ra khay cá sống, họ kèm theo nhiều loại rau cỏ như kinh giới, củ cải và gừng ngâm giấm. Giống như nhiều món ăn của ta, ngần ấy vị đều có khả năng bổ túc cho nhau, vừa khoái khẩu vừa bổ. Ăn cá sống mà bỏ rau là vừa kém ngon vừa dễ bị độc! Nhiều người biết điều đó nên hay ăn cá sống với rất nhiều loại rau, nhất là tía tô (tên gốc Hán Việt là *Tử tô*) vì tía tô có chất phân giải được độc tố trong cá nếu không may làm cá không sạch.

Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày là như vậy, thật gần gũi, dễ hiểu dễ làm. Chúng ta chẳng cần để ý đến *Hoàng Đế nội kinh* hay các sách thuốc lừng danh kim cổ mà vẫn có thể gìn giữ cho cuộc sống của mình được lành mạnh và giải quyết được nhiều tật bệnh, khỏi phải đến bác sĩ. Tinh thần thực nghiệm này mới dẫn tới câu châm ngôn “*đông ăn củ cải, hạ ăn gừng, thì khỏi phiền y sĩ*”. Hoặc một câu thơ nổi tiếng:

Bán dạ tam bôi tửu

Bình minh sổ trần trà

Nhật nhật thường như thử

Lương y bất đáo gia.

Nghĩa là:

Nửa đêm ba chén rượu,

Mờ sáng vài chung trà

Mỗi ngày được như vậy

Thầy thuốc khỏi tới nhà...

DƯỠNG SINH TRONG CÁI EO

Ngày nay, chúng ta thấy xuất hiện phong trào ăn uống kiêng cử và tập thể dục để giữ gìn sức khỏe cường tráng bên trong một thân thể thon đẹp. Một động tác thường được nhắc nhở trên truyền hình là xoay eo để chữa bệnh đau lưng và dạ dày, làm tiêu mỡ bụng, giúp cho eo nhỏ, ngồi làm việc lâu mà không thấy mỏi, không bị phệ bụng...

Buông lỏng thân thể, hai chân dạng ngang bằng với bề rộng của hai vai, hai bàn chân cố giữ song song, thân hình ngay ngắn, không xiêu vẹo. Bám hai bàn chân trên mặt sàn để khỏi di động; nhẹ nhàng và chậm rãi xoay đầu, hai vai và eo về phía sau như có thể, trong khi hai cánh tay buông thõng cũng xoay theo với tác dụng của đòn cân. Khi xoay eo, mắt cố liếc theo. Xoay eo như vậy qua hai hướng trái phải chừng 100 lần, mỗi ngày tập ba buổi sáng, chiều và tối thì sẽ thấy kết quả lập tức.

Động tác này có hiệu ứng kéo gân từ cổ chân cho đến cổ và xoa bóp lục phủ ngũ tạng bên trong cơ thể; làm ruột gan, dạ dày được mạnh; làm cho các cơ (bắp thịt) trong tròng mắt được thao dượt để dẫn máu lên mắt cho khỏe. Đối với các huấn luyện viên phương Tây,

động tác xoay eo này có thể trừ bệnh mất ngủ, chóng đau lưng, táo bón, sự yếu nhược trong bộ máy tiêu hóa, làm khỏe dạ dày và hoạt động tình dục. Đối với người mới tập luyện, động tác này có hiệu ứng trước mắt là làm tiêu mỡ bụng và giúp cho eo nhỏ, thân hình thon thả dễ nhìn. Động tác này hợp với mọi lứa tuổi.

Thực ra, động tác xoay eo là một chiêu thức tập dượt sơ đẳng của Thái cực quyền. Trước khi luyện, người tập nào cũng đều phải làm chừng 150 lần cho thân thể hoàn toàn thư giãn.

Hãy tưởng tượng thân hình chúng ta như một sợi dây thừng dây chao được vặn trái vặn phải nhiều lần, với dạ dày và ruột gan được vặn theo ở bên trong, chúng ta hiểu ra sự công hiệu của động tác. Khi xoay eo, chúng ta còn điều hòa việc hít thở cho nhịp nhàng với từng động tác. Rõ ràng đây là một phương pháp thể dục không cần nhiều chỗ, khỏi cần giày dép nhiều khô mà cũng có tác dụng rất tốt cho cơ thể.

Chúng ta chưa nói đến các phương pháp khí công hay luyện công của con nhà võ hoặc phép nạp khí của Đạo gia, mà chỉ nghĩ đến việc dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày, ai cũng có thể làm được!

Những người luyện tập Thái cực quyền chuyên cần đều biết rằng môn võ này là một loại thể dục có khả năng đẩy lui được nhiều bệnh như lao phổi, đặc biệt là tiểu đường, suy nhược thần kinh, huyết áp cao hay xơ cứng động mạch và cả viêm gan mãn tính; vốn là loại bệnh mà chúng ta thường mắc phải trong cuộc sống tất bật ngày nay.

DƯỠNG SINH THANG

Tại sao chúng ta hay nói thang thuốc? Thang là từ Hán-Việt chỉ nước nóng, nước sôi; và thang tễ là một liều thuốc sắc thành nước, uống nóng. Chữ thang về sau được dùng trong nhiều trường hợp khác như nước dùng, nước lèo, canh. Và thang thuốc trở thành một đơn vị đo lường một lượng thuốc ta (thuốc Bắc, hay thuốc từ Trung Hoa, và thuốc Nam hay thuốc cổ truyền của Việt Nam) và thuốc thang là từ kép chỉ việc điều trị bệnh tật bằng được phẩm.

Vì vậy dưỡng sinh thang là một nước dùng, nước canh, nấu từ những rau củ có khả năng bồi bổ sinh lực. Môn dưỡng sinh thang đang được phổ biến từ Nhật ra nhiều nơi là món canh có tác dụng như một thang thuốc trường sinh.

Vì tính chất bổ dưỡng cực tốt như vậy, người ta dùng dưỡng sinh thang để tưới cây kiểng (bonsai) và bã của loại dược thang này mà bón cây ăn trái cũng có hiệu quả rất cao. Nghĩa là chỉ với năm loại rau củ khá thông dụng, người ta có thể trừ được rất nhiều bệnh từ loại nhẹ đến các chứng nan y, kể cả ung thư; và bã canh còn có thể bón cây, gần như không bỏ phí chút gì.

Chương này sơ lược một số khái niệm dễ hiểu và dễ tiếp nhận về dưỡng sinh thang, một loại thần dược kết hợp những vật liệu rất gần với văn hóa phương Đông và giá trị được khoa học phương Tây công nhận. Bây giờ, hãy trở lại cái đạo dưỡng sinh của người xưa trước khi nói đến y học đời nay.

CHƯƠNG NĂM

DUỠNG SINH CỦA NGƯỜI XƯA

Từ Hoa Đà đến Hải Thượng Lãn Ông

Ở chương trước, chúng ta có nhắc đến *Hoàng Đế Nội kinh*, cuốn sách được coi là cổ xưa nhất phương Đông và có thể cả thế giới về thuật dưỡng sinh và đạo trường thọ. Xuất hiện cách đây hơn hai ngàn năm, tài liệu này viết rằng: *“Nghe nói người xưa sống qua trăm tuổi mà động tác chẳng hề suy yếu; người thời nay mới năm mươi tuổi đã thấy yếu ớt, vì thời thế đã khác chăng?”*

Khi đọc như vậy, chúng ta thấy ngay một hiện tượng văn hóa khá quen thuộc.

Tâm lý con người ta hay có những mâu thuẫn. Khi thì người ta cho rằng thời cổ xưa, con người sống thuần phác hơn và sống lâu hơn do ít bị bệnh tật và chiến tranh hơn. Sau đó, từ khi có văn minh, do tranh giành miếng ăn và đất sống nên con người trở nên hung hãn, tàn bạo và bị nhiều bệnh tật hơn. Ngược lại, khi thì người ta cho rằng văn hóa và khoa học kỹ thuật có cải thiện cả lối suy tư lẫn cách sinh sống của con người, giúp con người thoát khỏi nhiều chứng bệnh hiểm nghèo mà xưa kia coi như “không thuốc chữa”. Sự đối lập giữa thời “*tiên thiên*” và “*hậu thiên*”, giữa trạng thái “*nature*”

và “*nurture*”, giữa “*état de nature*” và “*état de culture*” là một hiện tượng thường gặp ở cả phương Đông lẫn phương Tây.

Suy từ hiện tượng này ra những khía cạnh khác của đời sống, chúng ta không ngạc nhiên khi thấy nhiều người báo động rằng thế giới ngày nay bị ô nhiễm quá nhiều nên con người mới bị nhiều chứng bệnh quái ác mà xưa kia không thấy nói tới. Ngược lại, nghĩ đến mảnh ao trong làng, nơi nhiều gia đình cùng sinh sống và giải quyết các vấn đề vệ sinh, ta lại thấy giật mình. Từ câu cá đến bài tiết, giặt giũ, nấu nướng, ta đều xoay quanh bờ ao đó và đời này qua đời khác, đã tích lũy biết bao vật ô nhiễm mà không hay... Cho nên, nói rằng xưa là hay mà nay là độc, hoặc nói rằng xưa là xấu nay mới văn minh tiến bộ, có khi ta chỉ nói được một phần của sự thật mà thôi.

Với quan niệm dung dị và thực sự khách quan khoa học, chúng ta nên nhìn toàn bộ vấn đề từ cả hai góc độ. Người xưa có những kiến thức có giá trị cho đời sống mà khoa học kỹ thuật nhiều khi không thay thế nổi. Ngược lại, ngày nay, khoa học kỹ thuật cũng có những giải pháp tân tiến mà người xưa không tìm ra và không giải thích được. Vì vậy nếu biết tiếp nhận những ưu điểm xưa nay, của hai nền văn hóa Đông Tây, chúng ta có thể có một cuộc sống tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn và chẳng những sống vui hơn mà còn sống lâu hơn.

Vì tinh thần đó, chúng ta mới trở lại khoa dưỡng sinh của người xưa.

CON NGƯỜI, MỘT TIỂU VŨ TRỤ...

Từ ngàn xưa, cả phương Đông lẫn phương Tây đều chia sẻ cùng một quan điểm rằng con người là một tiểu vũ trụ, một thế giới thu hẹp. Tại phương Tây, nhiều nhà kinh tế đầu tiên (vào thế kỷ 18) đều là những bác sĩ, ngự y, đã căn cứ trên cơ thể và bệnh lý học (từ bộ máy tuần hoàn trong cơ thể con người) để suy ra sự vận chuyển của hàng hóa tiền tệ. Từ đó họ suy luận ra một số quy luật về sự cân bằng và phân phối tài nguyên trong xã hội để mở ra một ngành khoa học mà trước đây chưa hề có, đó là khoa kinh tế học. Vì vậy kinh tế học khởi nguồn từ y học trước khi phát triển thành nhiều ngành tinh vi và phức tạp hơn của ngày nay.

Một số nhà xã hội và sử học ở phương Đông lẫn phương Tây cho rằng chính sự hiểu biết của châu Âu về phương Đông, chính xác là về Trung Hoa thông qua một số trước tác được đưa vào châu Âu bằng con đường tơ lụa vào thế kỷ 17, đã dẫn đến những khám phá mới của phương Tây, trong đó có cả khái niệm “con người là một tiểu vũ trụ” và bệnh tật hoặc động loạn xã hội xảy ra khi có sự mất quân bình.

Chúng ta không hàm hồ cho rằng phương Đông là nhất, là cái rốn của vũ trụ, và mọi phát minh sáng kiến của nhân loại đều từ đó mà ra, để tìm lấy một chút kiêu hãnh viễn vông. Nhưng, chúng ta cũng không quên rằng so sánh với châu Âu thì Trung Hoa có nền văn minh lâu đời hơn, tiến xa hơn châu Âu rất sớm và nền

văn minh đó tập trung vào việc tìm hiểu con người rất là tinh vi, hơn hẳn kiến thức cùng thời của châu Âu.

Trung Hoa chỉ lụn bại, và phương Đông cũng lụn bại theo khi nền văn hóa Khổng Nho chiếm dần địa vị độc tôn và ngăn cản những sáng kiến hay tư tưởng mới, trong khi châu Âu đã trải qua cuộc cách mạng văn hóa thời Phục hưng (Thế kỷ 16) do tiếp nhận kiến thức từ vùng Cận Đông và cuộc cách mạng khoa học kỹ thuật rồi chính trị (Thế kỷ 18) để trở thành bá chủ thế giới vào Thế kỷ 19 với những phương tiện chiến tranh tân kỳ hơn phương Đông.

Vì vậy, nếu có tìm hiểu về khoa dưỡng sinh của phương Đông vào thời cổ đại, chúng ta sẽ thấy ra nhiều điều bổ ích, nhất là nền tảng của Đông y (trong đó có y học Trung Hoa mà đời nay gọi là Trung y) và những dược liệu hay liệu pháp được phổ biến rộng rãi trong dân gian mà nhiều người trong chúng ta cứ hiểu lầm là “thuốc vườn”, “quê kệch”, không đáng tin. Vì sự thiếu am hiểu này, chúng ta mới coi thường củ cải, củ gừng, cây nấm hương hay quả bồ kết trong khi lại hãnh diện về môn “*kung fu*” – thực ra chỉ là chữ “*công phu*” – hay các phái võ như Thiếu Lâm, Võ Đang, các môn Thái cực quyền hay Khí công vốn có cùng một xuất xứ lâu đời là quan niệm về dưỡng sinh của phương Đông.

Đọc trong sách cũ truyện xưa, chúng ta biết đến Y Doãn là một quan Tế tướng, vị khai quốc công thần của vua Thang. Thang đã khai mở ra nhà Thương, từ đầu thế kỷ 17 đến thế kỷ 11 trước Tây lịch. Ông có biệt tài

về nấu bếp, là nguồn gốc của một điển tích về “trị nước cũng như nấu bát canh”, trong ý nghĩa là phải dung hòa được các mùi vị và còn được vua so sánh với quả mơ, để nếm nếm bát canh cho thật ngon. Truyện rất nhỏ nhặt chẳng?

Sách *Lã thị Xuân Thu*, cuốn sử do Lã Bất Vi cho biên soạn vào đời Tần Thủy Hoàng Đế (221 trước Tây lịch), có ghi về nghệ thuật ăn uống của Y Doãn: “*Trừ bệnh, tùy thời, khử mùi gây, mùi khai, ắt phải dùng lý, điều hòa các vị cay, đắng, ngọt, chua, mặn*”. Nghĩa là từ gần 4.000 năm trước, người ta đã biết đến mối quan hệ giữa ẩm thực, ăn uống với dưỡng sinh, sức khỏe.

Qua đến thời nhà Chu nối tiếp nhà Thương (từ thế kỷ 11 trước Tây lịch về sau) việc điều trị, dưỡng sinh và ẩm thực được đưa thành chính sách cho quốc gia. Sách *Chu Lễ* viết về lễ nghĩa và chính trị đời Chu ghi lại rằng thời đó, triều đình có một chức quan là y sư (bác sĩ) phụ trách về chế độ ẩm thực ăn uống, như *lục ẩm, lục thực, bách tu, bách tương...* (sáu thức uống, sáu thức ăn, trăm thứ ngon, trăm loại tương). Thời đó, nghĩa là hơn ba ngàn năm trước, người ta đã kết hợp khí hậu, mùa màng và sản vật để khuyên mùa nào nên ăn gì và nên tránh gì để bồi bổ sức khỏe.

Như vậy dưỡng sinh xuất hiện từ khá lâu, từ những đời Hạ, Thương, Chu cho đến thời cổ đại là Xuân Thu, Chiến Quốc rồi Tần Hán thì được hệ thống hóa thành những điều có ghi trong sách, truyền tụng đến đời nay.

NHO GIA VÀ DƯỠNG SINH

Hệ thống lý luận của Khổng tử và môn đệ được các nhà lãnh đạo chọn lựa làm cơ sở của quốc học và quốc trị nên lấn át các học phái khác và phần nào giải thích vì sao Trung Hoa về sau không tiến hóa kịp với phần “thiên hạ” còn lại, chủ yếu là phương Tây.

Nhưng học thuyết đó có những giá trị hiển nhiên nên mới có thể tồn tại hơn hai ngàn năm như vậy. Điều mà ít ai chú ý là ngay trong phái Khổng Nho này, thuật dưỡng sinh cũng rất được coi trọng. Khổng tử dạy: “Người quân tử có ba điều kiêng cử: lúc ít tuổi, khi khí huyết chưa định thì phải kiêng sắc (nôm na là kiêng giao hợp khi còn quá trẻ); lúc cường tráng, khi khí huyết mạnh mẽ cương cường thì phải kiêng đánh đấm; lúc già yếu, khi khí huyết đã suy thì phải kiêng giành giật”. Hóa ra ông tổ của Nho gia đưa ra những lời khuyên về cách cư xử trong xã hội dựa trên một quan niệm y học, về khí huyết. Và ông còn khoanh tròn vòng chu chuyển của dưỡng sinh với đạo đức qua một câu nói bất ngờ: *nhân giả, thọ*, người có lòng nhân thì sống lâu, hoặc “người có đức lớn thì được trường thọ”.

Sau Khổng tử, các nhân vật khác như Mạnh tử, Tuân tử cũng đều có lời khuyên răn về phép dưỡng sinh, nhưng tựu chung quy về một mối là bớt tham vọng, bớt ham muốn thì sống lâu, nghĩa là một quan niệm về xã hội dựa trên sự khát khao được vui sống mạnh khỏe và trường thọ của người đời.

Chúng ta không nên coi thường những lời khuyên này, dù là đặt trong khung cảnh chính trị. Một vị lãnh đạo thời nay chẳng khi nào đọc diễn văn nói về đạo tu thân nhưng thực tế vẫn phải giải quyết các vấn đề cụ thể về bệnh mập phì, loại vấn đề có xuất xứ y tế nhưng hậu quả kinh tế, liên quan tới sức khỏe và thuốc men, ngân sách!

DƯỠNG SINH CỦA ĐẠO GIA

Nếu các Nho sĩ học theo Khổng tử để trở thành con người của xã hội và bước ra làm quan để cứu đời theo lý tưởng của đức Phu tử thì Đạo gia học theo Lão tử và Trang tử (còn được gọi là “Lão Trang” hoặc “Hoàng Lão” vì coi Hoàng Đế là ông tổ của lý luận) lại nói đến việc cứu người hơn là cứu đời. Chũ Đạo của họ vừa chỉ bản chất của vạn vật lẫn quy luật tuần hoàn của thiên nhiên vạn vật. Sách “*Đạo đức kinh*” viết: “*Người theo phép Đất, Đất theo phép Trời, Trời theo phép Đạo, Đạo theo Tự nhiên*”. Nói thế thì có vẻ quá hư vô mơ hồ chẳng? Hiển nhiên là vậy vì “*hư*” hay “*vô*” là chủ điểm của học thuyết, là cái nguồn của đạo và cái gốc của sự sống.

Học phái này sùng bái tự nhiên, đề ra triết lý “*phản phác quy chân*”, trở về nếp sống thanh tịnh vô vi thuần phác của thời xưa. Nói vậy thì học thuyết này chẳng thể đi xa trong đạo dưỡng sinh?

Thực ra, Đạo gia lại là những người đề xướng đạo dưỡng sinh với hy vọng là thọ như thiên địa, sống ngang trời đất, trường sinh cửu thọ. Họ là những người đóng

góp nhiều nhất cho tư tưởng dưỡng sinh của nhiều đời sau. Trong bộ sử của Lã Bất Vi và tân khách của ông tên là *Lã thị Xuân Thu* (vì thời Xuân Thu là thời nội loạn của nhà Chu, khiến Khổng tử viết bộ sách đặt tên là "*Xuân Thu*" để phê phán và giáo dục, từ đó, chữ Xuân Thu cũng chỉ sách sử), ta thấy tập kết lại rất nhiều học thuyết thời Tiên Tần (trước Tần Thủy Hoàng Đế).

Vì vậy, không nên ngạc nhiên khi thấy bản bạc tư tưởng Hoàng Lão trong lời khuyên sau đây: "Trời sinh âm, dương; hàn, thử, táo, thấp (lạnh, nóng, khô, ẩm), bốn mùa chuyển hóa, vạn vật biến đổi, không có cái nào lợi, không có cái nào hại. Thánh nhân xét cái lợi âm dương và vạn vật để sinh tồn, nên tinh thần an ngủ ở hình mà tuổi thọ được kéo dài. Cái gì là hại? Ngũ vị thái quá ắt hại cái hình, cái hại do ăn uống là một. Thất tình thái quá ắt hại thần, là cái hại thứ hai do tình chí (do tâm lý, vui buồn nóng giận thương ghét, nói theo đời nay). Lục dâm thái quá ắt hại tinh, là cái hại thứ ba do lục dâm. Biết mà tránh ba cái hại ấy, đừng thái quá thì tự nhiên thần sẽ an, hình sẽ tráng và tuổi thọ sẽ lâu dài". Chúng ta thấy chủ trương này đã đi xa hơn quan niệm "người có đức nhân thì được thọ" có thấy trong phái Khổng Nho.

Cũng trong *Lã thị Xuân Thu*, ta thấy viết "*Nước chảy không thôi, trụ của xoay không bị một, động thì hình khí cũng không giống vậy, hình không động thì tinh không lưu chuyển, tinh không lưu chuyển thì ắt khí*

uất”. Đời nay, ta nghe nói đến một ban nhạc kích động đã tồn tại gần bốn chục năm là ban nhạc Rock “*The Rolling Stones*”, tên đó bắt nguồn từ một thành ngữ của châu Âu: “đá lăn thì không mọc rêu”. Mấy ngàn năm trước, người ta đã đề xướng động hình để đạt, huyết mạch tinh khí phải lưu thông thì sức mạnh mới khỏe, nếu để uất kết không thông thì sinh bệnh. Nghĩa là sống tốt phải hoạt động thì mới sống khỏe.

HOÀNG ĐẾ NỘI KINH

Đây là bộ sách chuyên môn cổ xưa nhất về y học, có thể do một số tác giả nước Hàn viết vào cuối thời Chiến Quốc.

Theo truyền thuyết thì nền văn minh của Trung Hoa do ba đời vua khai sáng là Phục Hy, Thần Nông và Hoàng Đế. Thần Nông là người khai sáng ra canh nông và cũng là người đã “nếm trăm thứ cỏ” (*thường bách thảo*), một nhân vật chú ý đến dược tính của các thảo mộc. Kế tiếp, Hoàng Đế mở ra thời đại văn minh đầu tiên của Trung Quốc với những kiến thức về mục súc, nông nghiệp, y học, văn học, v.v... đã bắt đầu được thu thập và tổng hợp. Vì thời đó, người ta đề cao Hoàng Đế là nhân vật có thật cho nên các tác giả, có thể là một số công tử nước Hàn vào đời Chiến Quốc, mới tưởng tượng ra một loạt đối thoại giữa Hoàng Đế và sáu bảy tôi (chủ yếu thì chỉ có một người tên Kỳ Bá, một ngự y trong triều) để ghi lại những kiến thức y khoa thu thập từ nhiều đời trước, đó là cuốn *Hoàng Đế nội kinh*. Đây

là một tác phẩm nhiều bộ về y học, về đạo dưỡng sinh, viết ra từ hơn hai ngàn năm trước, được gán cho xuất xứ là do bậc phi phàm là Hoàng Đế nói ra từ hơn bốn ngàn năm trước.

Mà cho dù chỉ có hơn hai ngàn năm thì đây cũng là một tài liệu xưa nhất còn giữ đến ngày nay, trong đó quan điểm dưỡng sinh đã được hệ thống hóa và trở thành nền tảng của Đông y. Nó ghi lại nhiều nguyên tắc và phương pháp trọng yếu của dưỡng sinh (như điều hòa khí huyết theo âm dương, như kiêm dưỡng cả hình lẫn thần, như sinh hoạt điều độ hoặc thận trọng sử dụng ngũ vị). Nó ghi nhận sự phát triển của con người “do khí trời đất sinh ra, do phép bốn mùa tạo thành” qua bốn giai đoạn sinh, trưởng, lão, tử với những khái niệm khoa học như phân biệt về sinh lý nam nữ hoặc sự thay đổi theo tuổi tác.

Nó phân tích ảnh hưởng của ngoại cảnh đối với con người và đề ra nguyên tắc thích ứng (“thuận bốn mùa mà thích nghi với cái lạnh”, hoặc “*Xuân Hạ dưỡng dương, Thu Đông dưỡng âm*”) là bước đầu của thuật dưỡng sinh, của việc bảo vệ sức khỏe. Đây cũng là tài liệu đầu tiên nghiên cứu quá trình lão suy và tìm ra biện pháp đẩy lui hiện tượng này để kéo dài tuổi thọ, nhờ vậy là một tài liệu y học đầu tiên về phòng trị các bệnh của tuổi già. Và rất tiến bộ trong khung cảnh đó, *Hoàng Đế nội kinh* tin rằng phòng bệnh là một nhu cầu trọng yếu chứ bệnh tật không phải là tai ách hay nghiệp dĩ bất khả ngăn ngừa.

Qua các đời sau, nhiều nhà nghiên cứu là danh sĩ, danh y và đạo gia tiếp tục phát triển và bổ túc cho lý luận căn bản về dưỡng sinh trong *Hoàng Đế nội kinh*, như Vương Sung, Hoa Đà, Trương Trọng Cảnh đời Hán hoặc Cát Hồng, Đào Hoàng Cảnh đời Ngụy Tấn, Tôn Tư Mạc đời Đường. Trong truyện “*Tam Quốc chí điển nghĩa*”, chúng ta đều biết đến hai trong số những danh y kể trên là Hoa Đà và Cát Hồng; Cát Hồng là một Đạo gia nổi tiếng về dưỡng sinh học với cuốn “*Bảo Phác Tử*” mà đến nay vẫn được coi là tác phẩm y dược cổ điển vô cùng giá trị.

PHẬT GIÁO VÀ PHÉP DƯỠNG SINH

Phật giáo bắt đầu thâm nhập vào Trung Quốc từ khi vua Minh Đế nhà Hán (227-240) cho lập chùa Bạch Mã. Qua đến đời Tấn (của con cháu Tư Mã Ý trong truyện Tam Quốc - từ 265 đến 420), rồi Nam Bắc triều (từ 420 đến 589), thì Phật giáo và Đạo giáo đã trở thành hai hệ phái tư tưởng chi phối rất mạnh tầng lớp trí thức, và Phật giáo đã thúc đẩy sự phát triển của y dược học và bổ sung cho đạo dưỡng sinh của Trung Hoa. Về tư tưởng, Phật giáo dễ hòa nhập với Đạo giáo (và góp phần khai mở ra Thiên tông Trung Hoa, tức là Zen đời nay) Về phương pháp tu tập, Phật giáo cũng đóng góp cho thuật dưỡng sinh chủ yếu do Đạo giáo khai triển. Một thí dụ ai cũng biết là trong việc tu tập thiền định, phép tĩnh tọa hoặc điều thân điều khí có công dụng đáng kể cho việc bảo vệ sức khỏe, sự minh mẫn và tuổi thọ.

Trong dân gian, chúng ta cũng nghe nói đến “*Dịch cân kinh*” do nhân vật Bồ Đề Đạt Ma đem từ Ấn Độ vào Trung Quốc, đây là công pháp dưỡng sinh của Phật môn được hòa nhập vào phép dưỡng sinh của Đạo gia để trở thành một phương pháp tu tập phổ biến cho đến ngày nay.

Những nhân vật như Đào Hoằng Cảnh đời Tấn (đệ tử của Cát Hồng) với cuốn *Dưỡng sinh diên mệnh lục* hoặc Tôn Tư Mạc đời Đường với hai cuốn *Thiên kim yếu phương* và *Thiên kim dục phương* là những người am hiểu cả Đạo Lão lẫn Phật giáo và được coi là những bậc thầy về dưỡng sinh. Xuất sắc nhất là Tôn Tư Mạc, một nhà bác học theo lối nói của chúng ta ngày nay, đã nghiên cứu và tổng hợp những kiến thức kim cổ gần xa (Trung Hoa và ngoại quốc) về y học, cho nên đời nay tác phẩm của ông đã được dịch thuật và trích dẫn bởi các nhà nghiên cứu phương Tây.

Trong khoảng thời gian mấy trăm năm, từ đời Tấn qua đến đời Đường, thì nhà Tùy tuy cai trị không lâu nhưng có Vương Thông là người đề ra chủ trương *Tam giáo quy nhất* để kết hợp tư tưởng của Nho, Lão, Phật và điều đó có phát huy giá trị của y học và phép dưỡng sinh của Trung Hoa.

DƯỠNG SINH TRONG CÁC TRIỀU ĐẠI TỐNG, NGUYÊN, MINH, THANH

Giai đoạn lịch sử một ngàn năm từ đời Tống (965-1127) đến đời Thanh (1644-1911) là thời kỳ hoàn thiện lý luận lẫn phương pháp dưỡng sinh học của Trung Hoa.

Cuối đời Bắc Tống, bộ sách vĩ đại *Thánh tế tổng lục* (200 quyển, hai triệu chữ) được xuất bản và bao gồm 66 môn y khoa như nội, ngoại, phụ, nhi khoa, ngũ quan, châm cứu, dưỡng sinh, tạp trị, v.v... Triều Tống cũng có công biên soạn bộ sách thuốc *Thái bình thánh huệ phương* gồm rất nhiều bài thuốc tăng cường sức khỏe và chú trọng đến việc kết hợp dược liệu với thực phẩm, y như nguyên tắc “món ăn là bài thuốc” mà chúng ta nói đời nay.

Đặc biệt là tài liệu này có nói đến các loại rượu thuốc hay cháo thuốc mà ngày nay ta còn có thể thưởng thức nếu biết cách. Đời Tống cũng nổi tiếng ở sự phát triển của các khoa châm cứu, đạo dẫn, khí công, xoa bóp.

Trong thời kỳ chuyển tiếp giữa Tống và Nguyên, khoa y học của tuổi già đã phát triển mạnh với bốn vị danh y được gọi là *Tống Nguyên tứ đại gia* là Lưu Hoàn Tố, Lý Cảo, Chu Chấn Hưởng và Trương Tông Chính. Họ dùng các phép “*tả hỏa, bổ thổ, công tà, tư âm*” để chữa bệnh và phòng trị bệnh lão suy. Trong bốn danh y này, Lưu Hoàn Tố coi trọng việc dưỡng khí trong dưỡng sinh với quan niệm “hình là nơi trú ngụ của sự sống” chứ “khí mới là căn bản của sự sống”; họ Lý thì đẩy xa lý luận đó hơn nữa: “khí là tổ của thần, tinh là con của khí, tích khí sẽ thành tinh, tích tinh sẽ đủ thần” và khí đó bắt nguồn từ tì vị, từ chế độ ăn uống ẩm thực; họ Chu thì nhấn mạnh đến một điều mà ngày nay chúng ta rất chú ý: người ta càng nhiều tuổi thì âm càng suy,

vì vậy người già bị bệnh chủ yếu là do âm hư cho nên phải tiết chế ăn uống, tránh dùng những dược liệu táo nhiệt động hỏa; sau cùng Trương Tông Chính thì chủ trương “khử tà phù chính” rất gần với phương pháp hiện đại là phải chủ động dùng thuốc để tấn công bệnh và ông cũng là người đặc biệt chú ý đến một khoa hiện đại là tâm thần và y học xã hội.

Ngoài bốn nhân vật trên, còn có Trần Thực với *Dưỡng lão thọ thân thư*, Trâu Huyền với *Thọ thân dưỡng lão tân thư* hay Khuu Xứ Cơ với *Nhiếp sinh tiêu tức luận* (nhân vật này có thể đã ảnh hưởng đến tác giả Kim Dung đời nay trong các pho tiểu thuyết võ hiệp là *Anh hùng xạ điêu* và *Thần điêu đại hiệp*) và Vương Khuê với *Thái định dưỡng sinh chủ luận* đã hoàn bị thêm tư tưởng và phương pháp dưỡng sinh, đặc biệt là dưỡng sinh cho tuổi già.

Tác phẩm của Trâu Huyền, *Thọ thân dưỡng lão tân thư* trở thành nền móng cho cuốn *Tôn sinh bát tiên* xuất hiện vào đời Minh với quan niệm sử dụng thuốc tùy theo bốn mùa.

Trần Thực, tác giả của *Dưỡng lão thọ thân thư* là nguồn tư tưởng cho Trương Nhâm Hoàng đời Nguyên khai triển thêm mối tương quan giữa ăn uống và sức khỏe trong bốn mùa, đóng góp rất nhiều cho nghệ thuật nấu nướng của Trung Hoa.

Thí dụ, người cao niên tất chân khí hao kiệt, ngũ tạng suy nhược nên phải dùng phép ăn uống để trị bệnh, không khỏi thì mới nên tìm đến thuốc, chẳng

hạn “mùa Xuân, ăn uống phải giảm vị chua, tăng vị ngọt để dưỡng tì khí; mùa Hạ nên giảm vị đắng, tăng vị cay để dưỡng phế khí; mùa Thu nên giảm vị cay tăng vị đắng để dưỡng can khí; và mùa Đông nên giảm vị mặn tăng vị đắng để dưỡng tâm khí”.

Chúng ta có để ý đến những điều đó khi gọi món ăn không? Ngày nay, người ta cho rằng ăn món gì thì phải uống rượu gì mới là người sành điệu, nhưng thực ra, mùa nào thức ấy, tăng vị gì và giảm vị gì vào mùa nào mới là người biết sống!

Nhưng trong thời Tống, Nguyên, phép dưỡng sinh và nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa đã tiến một bước đáng kể, tiêu biểu là qua bộ sách *Ấm thiện chính yếu* còn được lưu truyền đến thời nay. Tác giả là Hốt Tư Huệ, quan Thái y triều Nguyên. Chẳng những ông viết sách mà còn vẽ thêm phụ bản bằng hình để chỉ dẫn cách nấu nướng đồ ăn thức uống rất cụ thể, dễ học dễ làm. Đây là một bộ sách thực tế và có ích mà các lớp dạy về gia chánh thời nay nên tham khảo. Một quan Thái y trong triều mà nói về nghệ thuật ăn uống để gìn giữ sức khỏe thì ngự trù và đầu bếp ắt phải theo! Nếu biết được, chúng ta khéo đi chợ thì sẽ được ăn ngon như vua mà bỏ như tiên!

Qua giai đoạn thứ hai của ngàn năm Tống, Nguyên, Minh, Thanh là thời Minh-Thanh, thì chỉ trong hơn 500 năm của nhà Minh và nhà Thanh (1368 đến 1644, rồi 1644 đến 1911), người ta đã viết và xuất bản một số lượng sách về y học nhiều hơn tổng số tác phẩm đã

xuất hiện trong hơn hai ngàn năm trước đó. Đây là thời kỳ phát triển cả tư tưởng, lý luận lẫn phạm vi nghiên cứu của dưỡng sinh học. Nếu phương Tây tiến rất nhanh về mặt khoa học và kỹ thuật cơ khí trong khoảng thời gian đó, và tiến nhanh hơn phương Đông nên mới chinh phục được địa cầu trong thế kỷ 19, thì tại phương Đông đây là thời kỳ phát triển của phép dưỡng sinh, của y học với rất nhiều học thuyết mới được phổ biến khắp nơi.

Một trong những điểm đáng chú ý của phép dưỡng sinh thời đó là các danh y chủ trương tấn công nạn lão suy rất sớm ở tuổi trung niên và thuyết muốn dưỡng thần thì trước tiên phải lo tới hình. *“Một tâm hồn lành mạnh trong một cơ thể tráng kiện”*, câu châm ngôn rất phương Tây ấy đã xuất hiện khá sớm tại phương Đông nhờ Trương Cảnh Nhạc. Cũng trong thời này, người ta chú trọng đến yếu tố tâm lý trong dưỡng sinh với một câu châm ngôn khác: *“cười một tiếng trẻ lại mười tuổi, buồn một buổi bạc trắng cả đầu (tiểu nhất tiểu, thập niên thiếu; sầu nhất sầu, bạch liễu đầu)*. Từ đây, có Cao Đồng Hiên đời Thanh đề xướng *“thập lạc”*, mười điều vui để giữ gìn sức khỏe như cày ruộng, quét nhà, dạy con, an cư, biết đủ, nhàn đàm, tản bộ, tắm rửa... Ngày nay, chúng ta cũng làm vậy.

Chối loại nhất trong thời kỳ này và là một đóng góp lớn cho nghệ thuật ẩm thực trong đạo dưỡng sinh là cuốn *Bản thảo cương mục* của Lý Thời Trân, trong đó tác giả liệt kê ra hơn ba trăm loại ngũ cốc và rau quả cùng hơn một trăm loại côn trùng, cầm thú. Đọc thực

đơn ăn uống ngày nay, có khi chúng ta đã nhờ Lý Thời Trân mà không biết. Ngày nay, muốn nghiên cứu khoa dinh dưỡng học hoặc nấu ăn sao cho vui khỏe cả nhà thì chúng ta không thể không nhắc đến Lý Thời Trân và *Bản thảo cương mục*. Những món ăn ngon, bổ, khỏe như dưỡng sinh thang đời nay đều có xuất xứ từ đó và sau này được khoa học hiện đại công nhận ngày một nhiều hơn...

DƯỠNG SINH TẠI VIỆT NAM

Chúng ta thường nghe nói đến “thuốc Nam” và “thuốc Bắc”. Thuốc Nam ở đây là Đông y của Việt Nam, với dược liệu có thể tìm thấy ở trong nước; còn thuốc Bắc là Đông y, với dược liệu nhập từ Trung Quốc. Nhìn chung thì cả hai loại thuốc này thực ra có cùng một nguyên lý và chỉ khác biệt ở thổ ngơi (tức là môi trường khí hậu và địa lý hay thảo mộc của từng nơi) và ở vật liệu chữa trị.

Một người nổi tiếng trong lịch sử nước nhà về đạo dưỡng sinh là Thiền sư Tuệ Tĩnh. Ông là một danh sư từ đời nhà Đinh qua nhà Tiền Lê (Lê Đại Hành Hoàng Đế), vào cuối thế kỷ thứ 10, nghĩa là cách đây đúng một ngàn năm. Tuệ Tĩnh sinh quán tại Hải Dương, chưa xuất gia đã nổi tiếng thông tuệ khác thường nên được Đinh Tiên Hoàng Đế mời ra làm quan. Nhưng con người lạ kỳ đó từ chối và khi bị vua bắt ép thì... trốn vào chùa. Việc bại lộ, ông phải chạy qua Trung Hoa lánh nạn và được một vị danh sư nơi đó tên là Vương Quan Thanh truyền cho nghề thuốc.

Sau mười năm chuyên cần học hỏi về phép dưỡng sinh, ông trở về ngôi chùa cũ (chùa Hồng Vân, phủ Đa Phúc, tỉnh Phúc Yên) bắt đầu hành nghề, nghiên cứu về dược liệu nước Nam và viết sách. Ông cứu sống rất nhiều người và để lại cuốn sách coi như tài liệu căn bản nhất ghi rõ dược tính của các loại thuốc Nam, có tên là *Nam Dược*. Khi ông viên tịch, vua Lê cho lập đền thờ và đời sau vẫn nhớ đến Tuệ Tĩnh là người đầu tiên dạy nghề thuốc tại Việt Nam.

Sau một ngàn năm Bắc thuộc, cho đến khi giành lại được nền tự chủ, Việt Nam lại đi sâu hơn vào ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa và các phần tử ưu tú của đất nước nếu không hấp thụ văn hóa và kiến thức từ tầng sĩ Phật giáo thì cũng ngã theo Nho học ngày một đông. Theo đúng tinh thần giáo dục đa bác của Khổng Nho, người có học là phải tinh thông “nhô, y, lý số”, nghĩa là phải có những hiểu biết căn bản về nghề thuốc, về thuật dưỡng sinh. Vì vậy, sau bậc thầy Tuệ Tĩnh, các đời sau đều có những người nghiên cứu về nghề thuốc và góp phần chữa bệnh cho dân chúng, đồng thời nâng cao trình độ kiến thức về y dược nước nhà. Nhưng trong số này, không ai nổi tiếng hơn Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác ở đầu thế kỷ 18.

Ông sinh năm 1720 trong một gia đình khoa bảng và quyền thế của Bắc Hà thời Trịnh Nguyễn phân tranh. Sinh quán của ông là huyện Đường Hào, phủ Thượng Hồng, tỉnh Hưng Yên, cùng quê với Ngô Vương Quyền. Biệt hiệu của ông (*Hải Thượng Lãn Ông*) là ghép từ

chữ *Hải* của Hải Dương và chữ *Thượng* của phủ Thượng Hồng, và “*Lân Ông*” là ông lừa, với nghĩa bóng là người không ham danh lợi.

Là con một vị Thượng thư, Lê Hữu Trác tinh thông cả văn lẫn võ và từng cầm quân thắng trận nhiều lần cho phủ Chúa Trịnh, nhưng ông lại không ham làm quan mà lui về quê mẹ tại Hà Tĩnh ở ẩn. Bị bệnh nặng, ông được danh sư Trần Độc cứu khỏi. Từ đó ông để ý nghiên cứu về dưỡng sinh và học hỏi thêm từ nhiều bậc y sư tài giỏi khác cho đến khi trở thành danh sư, mở lớp dạy học về thuốc ở tuổi 40 và có gần 30 năm sau đó để tổng kết tinh hoa của Đông y, kết hợp cả thuốc Nam lẫn thuốc Bắc.

Không muốn làm lương tướng, ông trở thành lương y và là khuôn mặt xuất chúng trong nền y học cổ truyền Việt Nam và để lại bộ sách đồ sộ gồm 63 quyển tên là *Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh* mà cho đến nay vẫn còn được lưu truyền, tham khảo và sử dụng. Ông là người khai triển rất sâu và rất xa những lý luận về âm dương, ngũ hành và các phương thuốc đặc biệt của Việt Nam và là một vị lương y mẫu mực.

Ngày nay, nền y học cổ truyền của nước ta vẫn còn được gìn giữ và thực tế là giúp ích rất nhiều cho cuộc sống và sức khỏe người dân. Như vậy, chúng ta đã thấy được nguồn gốc rất sâu xa của phép dưỡng sinh, đó là cách thức chúng ta ăn uống và đi chợ hàng ngày.

Khi đi chợ chọn thực đơn trong ngày, nếu chúng ta chú ý một chút thì đã có thể biết là hôm nay, tuần này

nên ăn món gì, vì sao và điều đó có bổ ích gì thêm cho sức khỏe và hạnh phúc gia đình hay không. Văn minh hay không là ở một chút tinh tế để kết hợp được kiến thức của người khác, nơi khác, nhằm cải thiện chất lượng của cuộc sống hàng ngày, thay vì vô tri vô giác ăn uống hoặc tiêu thụ theo thói quen. Nếu ý thức được điều đó, bó rau hay mâm trái cây kia có thể là nguồn dinh dưỡng thần kỳ mà ta không nên coi thường, khinh rẻ, và ngày này cứ lại mua thuốc sinh tố viên để bổ túc cho thực đơn ăn uống...

Nếu ý thức được như vậy thì đi chợ và làm bếp sẽ trở thành niềm vui cho cả gia đình, thay vì là một bổn phận máy móc.

CHƯƠNG SÁU

DƯỠNG SINH VÀ KHOA HỌC HIỆN ĐẠI

Trường thọ là hợp với tiến hóa

Chúng ta chưa thể biết đích xác là loài người từ đâu ra, nhưng khoa học hiện đại có thể chỉ cho ta biết con người do cái gì mà thành. Phép dưỡng sinh, y học hay khoa học sức khỏe vì vậy phải quan tâm đến những kiến thức mới về sinh mệnh, về cơ thể con người.

TRÁI ĐẤT, MÔI TRƯỜNG CỦA ĐỜI SỐNG

Trong vũ trụ vô biên hay “*thiên hạ vô cương*” của một đấng Tạo Hóa vô hình mà vạn năng, trái đất chỉ là một hạt cát, một “*Hằng hà sa*” nói theo nhà Phật. Ta gọi cho văn hóa là Địa cầu. Đây là nơi loài người sinh sống có thể từ bốn triệu cho đến sáu triệu năm trở lại. Trước đó, hạt cát địa cầu này chỉ có đại dương nguyên thủy với nhiệt độ rất cao. Sau hàng tỷ năm, tức là nhiều ngàn triệu năm, Địa cầu nguội dần.

Những chất liên quan đến sự sống của loài người như nước (ký hiệu hóa học H_2O), khí *hydro* (H_2), *amoniac* (NH_3) đã tồn tại trong bầu khí quyển và trái đất. Trái qua nhiều biến hóa cực kỳ phức tạp, có thể là ngẫu nhiên hoặc do chủ ý của một đấng tối linh nào đó,

những chất đó kết hợp dần dần thành những phân tử đơn giản nhất là *amino acid*. Những phân tử át-xít amin này là cơ sở hình thành sự sống, là thành phần cốt lõi của *albumin*. Khoa học hiện đại nghiên cứu ra rằng vật chất của sự sống là do sự hóa hợp của *albumin* với *hydro carbon* mà thành.

Ngẫm về chuyện xưa, vào thuở khai thiên lập địa, người đời nay suy đoán rằng sự xuất hiện của *acid nucleic* và chất *albumin* trong đại dương nguyên thủy là nguồn gốc ban đầu của sự sống. Trải qua một khoảng thời gian dài hàng tỷ năm, sự sống đó xuất hiện dưới hình thức những tế bào nguyên thủy và những tế bào đó là cội nguồn của các sinh vật. Các nhà khảo cổ về hóa thạch phát hiện thấy những tế bào nguyên thủy của thời ban sơ đã xuất hiện lần đầu trên Địa cầu vào khoảng 3,2 tỷ năm (3.200 triệu năm).

Từ đó, và một cách thật chậm rãi, tế bào nguyên thủy phát triển thành phức tạp hơn, từ cấp thấp đến cấp cao và dẫn đến sự hình thành của các sinh vật. Địa cầu hiện có hơn một triệu loài động vật và hơn 300 ngàn loại thực vật; nhỏ như vi trùng, vi khuẩn; to như cá voi, cá kinh, đơn giản như một vi trùng amibe hay tinh vi như loài người... Những sinh vật này đã hiện hữu từ đầu nhờ các tế bào nguyên thủy là hợp chất của *acid nucleic* và *albumin*.

Tại sao trong vũ trụ vô biên này dường như chỉ có đời sống trên Địa cầu mà thôi?

Có thể do ngẫu nhiên mà trái đất có nhiệt độ ôn hòa vừa phải; nóng quá hay lạnh quá đều không cho phép các sinh vật tồn tại. Trái đất mà quá gần Mặt trời thì khí nóng không cho phép xuất hiện sự sống, xa quá cũng vậy. Ngoài nhiệt độ, lý do thứ hai là vì đại đa số các chất albumin đều tồn tại dưới dạng thức dung dịch (*solution*), dưới dạng lỏng, nên sự sống đòi hỏi hiện tượng thủy giải (*hydrolyse*), nghĩa là cần nước. Không có nước, mọi tế bào đều chết. Đại dương nguyên thủy trên địa cầu là điều kiện ban đầu của sự sống là vì vậy.

Nhưng ngoài điều kiện ôn hòa về khí hậu (không nóng quá để thiêu cháy tất cả, không lạnh quá để đông lạnh tất cả) và có nước, sự sống còn đòi hỏi một điều kiện khác là bầu khí quyển với các khí như dưỡng khí *oxygen*, hay khinh khí *hydrogen*, thán khí *carbon dioxyde*. Một hành tinh quá nhỏ thì không đủ từ trường để hút không khí và quá lớn mà không có nước thì cũng chẳng có sự sinh hóa.

Những chuyện rắc rối nói trên chỉ khiến ta đi tới một kết luận là trong cả tỷ tỷ hành tinh xa gần của vũ trụ vô biên, (dường như) chỉ có trái đất là hội đủ những điều kiện căn bản cho sự sống, quy tụ vào hai yếu tố then chốt là năng lượng mặt trời và nước. Chúng ta coi đây là một phép lạ, hoặc là một hảo ý của Thượng Đế, của Hóa Công, Con Tạo, của Thiên Chúa, Đấng Chí Tôn, v.v... tùy tín ngưỡng của từng người. Trong nền văn hóa phương Đông yếu tố này được xem là “Âm dương

tương khắc, thiên địa khí giao” (có nói đến trong Hoàng Đế nội kinh).

TẾ BÀO VÀ DẠ DÀY, TÌ VỊ...

Trong vũ trụ vô biên, sinh vật khác nhau ở khả năng di truyền. Hòn đá không đẻ ra hòn đá con, nhưng hạt mầm có thể mọc thành cây, quả; con người có thể sinh con đẻ cái. Nói theo khoa học hiện đại thì trong điều kiện ôn hòa của thiên nhiên, các cao phân tử có thể hợp thành nhiều chất hữu cơ (*organic*) và có khả năng sinh sản rất mạnh để lợi dụng sự tổng hợp vật chất trong môi trường mà không sản sinh ra những yếu tố ứ đọng gây hại cho môi trường. Tương tự, cơ sở vật chất của sự sống có hiệu suất tồn trữ và chuyển giao thông tin của các tế bào từ đời này qua đời khác rất cao, đồng thời có khả năng tự điều tiết, tự phục chế bản thân để tiến hóa theo môi trường.

Hãy nhảy vọt từ mấy tỷ năm đến thời nay, khoa học của loài người hiểu được là sự sống hay sinh mệnh con người bắt đầu từ các cao phân tử như *albumin*, *acid nucleic* và *lipid*. Những hóa chất ấy là cơ sở vật chất của sự sống. Phép lạ của Thượng đế hay Tạo hóa là cho cơ sở vật chất này khả năng thông tin, tức là di truyền một số đặc tính từ đời này qua đời khác theo những đổi thay của môi trường. Và từ cơ sở vật chất này, phép lạ cũng tạo ra năng lượng để nuôi dưỡng đời sống và khả năng ứng phó để tồn tại. Từ vật chất đó, mà ta có thể gọi là hình, chúng ta mới có trí thông minh, hay tinh, khí, thần, v.v... tùy cách nói.

Cơ thể con người trưởng thành có khoảng 1.000 tỷ tế bào, do mô tế bào, chất tế bào và hạch tế bào (nhân tế bào) tạo thành. Những phản ứng hóa học của các thành tố trong tế bào đưa tới sinh hoạt của cơ thể và con người.

Nhờ khoa học hiện đại nếu đã biết rằng sự sống khởi nguồn từ chất *albumin*, ta cũng biết thêm rằng trong cơ thể con người chất này dù có thể tự hợp thành thì cũng cần một nguồn tiếp liệu là chức năng tiếp nhận và tiêu hóa của dạ dày và ruột. Nói theo Đông y thì đó là công năng thu nạp của dạ dày và chuyển hóa của tì, nghĩa là khái niệm “*vị khí*” đã biết tới từ thời xưa (“*Vị*” là dạ dày, bao tử).

Cũng nhờ khoa học thời nay, người ta biết rằng sự biến đổi của *albumin* là một trong những nguyên nhân của hiện tượng lão hóa, lão suy. Khi áp dụng kỹ thuật đồng vị phóng xạ, người ta tìm ra là trong cơ thể các động vật trưởng thành, chất *albumin* sợi chuyển hóa rất ít hoặc không chuyển hóa nữa, nhưng càng về già càng có thể xuất hiện những biến đổi như giảm thấp độ hòa tan acid, dễ kháng mạnh tác dụng tiêu hóa môi trường dung dịch của *albumin* sợi.

Từ những kiến thức đó, các nhà nghiên cứu còn khám phá thêm rằng sự suy giảm năng lượng hoặc độ ẩm của cơ thể là hai ngã đường làm chậm tiến trình lão suy của chất *albumin* sợi. Nói cho nôm na dễ hiểu là dưỡng như càng ăn ít càng kéo dài tuổi thọ, hoặc nếu cơ năng của vị khí quá mạnh thì càng ăn nhiều năng lượng sản

sinh quá lớn sẽ thúc đẩy sự biến đổi của albumin và đưa đến hiện tượng lão suy; ngược lại, nếu vị khí quá yếu, ăn rất ít cũng dẫn đến sự biến đổi của albumin và đẩy mạnh sự lão suy.

Vì vậy, khoa học hiện đại có lời khuyên là sinh mệnh chúng ta tùy thuộc vào công năng của tỳ vị, của việc ăn uống. Điều các cụ mình nói tưởng là mơ hồ xa lạ thực ra đang được khoa học chứng minh là có cơ sở: “ăn đúng mức thì tốt, quá mức thì nguy”.

SINH LÃO BỆNH TỬ...

Mọi sinh vật trên Địa cầu đều có chung một số phận là sinh ra rồi bị lão suy và chết. Khoa học hiện đại ghi nhận là nhân loại có giải quyết được nhiều nan đề về y khoa và dinh dưỡng của thời xưa để kéo dài tuổi thọ trung bình của loài người. Nếu muốn kéo dài tuổi thọ thì phải nghiên cứu hiện tượng lão hóa rồi lão suy và đẩy lui được hiện tượng lão suy này chừng nào thì thọ chừng đó.

Lão suy từ đâu mà ra? Từ sự suy giảm từ từ những chức năng của cơ thể theo cùng tuổi tác. Thí dụ như so với người trẻ thì người già bị thua kém vì lưu lượng máu bơm lên não giảm đến 20%, hoạt lượng của phổi giảm 40%, lượng máu ở tim giảm 30%. Khác với người bệnh là có sự suy giảm của một bộ phận trong lục phủ ngũ tạng, ở người già ta thấy một sự suy giảm đồng bộ. Tình trạng lão suy này có thể là quy luật bình thường về sinh lý nhưng cũng có thể bị thúc đẩy nhanh hơn vì

lý do bệnh tật (gọi là “*lão suy bệnh lý*” so với “*lão suy sinh lý*”). Người bị lão suy bệnh lý có thể “già trước tuổi”, là có tuổi niên lịch thấp (còn trẻ) mà tuổi bệnh lý cao (suy nhược như người già), thí dụ như tóc bạc, răng long, tai ù, mắt kém, trí nhớ giảm sút, đau bao tử, yếu phổi, v.v...

Khoa học hiện đại đo lường tốc độ lão suy ở trên dưới hai chục yếu tố, thí dụ như lượng khí hít vào trong một giây, áp suất co, lượng hồng huyết cầu hay huyết thanh trong máu, lượng đường hay huyết tương sau khi uống rượu, thính giác, độ nhạy của mắt, khả năng bài tiết, hiệu suất làm việc hay tốc độ của phản ứng. Khi đi bác sĩ khám tổng quát, ta đều phải qua một loạt thử nghiệm và đo lường: trọng lượng, máu, nước tiểu, phổi, v.v... chính là cách kiểm lại những yếu tố trên đối chiếu với tuổi niên lịch của mình. Tìm ra được tốc độ lão suy sinh lý và giảm được tốc độ này là kéo dài được tuổi thọ, và tìm ra nguyên nhân lão suy bệnh lý để chữa trị cũng là cách giảm bớt hiện tượng lão suy. Vì vậy, khoa học hiện đại cũng có những biện pháp chống lão suy y như người xưa nói đến thuật trường sinh bất lão.

Cũng nhờ kiến thức của khoa học, người ta có thể liệt kê ra những nhân tố làm con người ta già đi, cơ thể hoạt động kém hiệu năng và dễ bị nhiễm trùng, nhiễm bệnh hơn. Đó là nhân tố tâm lý mà người xưa gọi là “*thất tình lục dục*”, đó là sự thiếu ngủ hay mất ngủ, là bệnh tật hay tai nạn làm tổn thương cơ thể, là di truyền tính hấp thụ từ khi ra đời mà người xưa gọi là “*khí bẩm*”

sinh”, là hoàn cảnh bất lợi của môi trường thiên nhiên lẫn xã hội, là sự ít vận động, ăn uống thiếu điều độ, làm việc quá sức, tình dục quá độ, và hút thuốc, uống rượu quá nhiều. Những điều sơ đẳng ấy có lẽ ngày nay ai cũng biết, nhưng nếu biết quan tâm và có ý chí sửa đổi cách sống thì mình cũng chống được lão suy và kéo dài tuổi thọ. Đó là phép dưỡng sinh theo quan niệm tân thời ngày nay.

TUỔI THỌ TỰ NHIÊN LÀ BAO LÂU?

Nói đến lão suy, bậc thêm dẫn đến côi chết, người ta tự hỏi rằng sống bao lâu là thọ, *“Trăm năm trong cõi người ta...”* hay *“nhân sinh thất thập cổ lai hy”*. Các nhà khoa học hiện đại đã nghiên cứu khá sâu rộng để tìm ra câu trả lời về “tuổi thọ tự nhiên” ấy của loài người.

Một trường phái thì tìm ra là các loài động vật đều có một thời hạn sống tương đối cố định và còn lập thống kê kiểm nghiệm cho thấy một mối quan hệ nhất định giữa tuổi thọ này với thời gian sinh trưởng (là từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành). Chẳng hạn như ta biết loài chó sống được trung bình từ 10 đến 15 năm, trong đó thời gian sinh trưởng của chúng là hai năm; loài ngựa sống được từ 30 đến 40 năm với thời gian sinh trưởng là tám năm. Cứ theo những thống kê thu thập được, người ta cho rằng động vật nào có thời gian sinh trưởng càng dài thì càng sống lâu, theo một hệ số từ gấp năm đến gấp bảy lần thời gian sinh trưởng.

Từ khi sinh ra, được bú mớm, tập đi tập nói cho đến khi trưởng thành, cơ thể không phát triển nữa, con

người phải mất từ 20 đến 25 năm. Nếu áp dụng hệ số tuổi thọ là gấp năm đến bảy lần thì con người có thể sống từ 100 đến 170 tuổi. Chuyện “*nhân sinh bách tuế*” vì vậy không phải là hoang đường, chẳng qua chỉ vì ta không biết sống đủ cái tuổi thọ tự nhiên của mình nếu so với các động vật khác. Câu hỏi của sách *Hoàng Đế nội kinh* (“Người xưa sống qua trăm tuổi mà cơ thể không suy yếu, vì sao người nay lại không được như vậy?”) không phải là chuyện vu vơ mơ hồ.

Trường phái thứ hai, xuất hiện tại Mỹ từ 1960 trở về sau, thì nghiên cứu tiến trình sinh trưởng tế bào thai của các động vật. Các nhà khoa học Mỹ tìm ra là trong quá trình phát triển, các thai bào có một số lần phân chia nhất định rồi sẽ bị lão suy và tử vong. Số lần phân chia này tuân theo một quy luật nhất định có tính chu kỳ và nhân đôi số lần phân chia đó thì ta có tuổi thọ tự nhiên. Họ đem các tế bào thai nhi nuôi trong một dung dịch (*solution*) có dưỡng chất để nuôi sống tế bào và đếm số lần phân chia, hết lần này qua lần khác, được 50 lần thì ngần ấy các tế bào đều chết. Chu kỳ phân chia là 2 - 4 năm lại chia một lần. Nếu theo kết quả thử nghiệm đó thì tuổi thọ tự nhiên phải là 50 lần 2 - 4 năm, tức là 120 tuổi. Theo phương pháp đó, những cuộc khảo sát về sau định ra là tuổi thọ tự nhiên của con người có thể ở vào khoảng từ 110 đến 150.

Kết hợp những khám phá của khoa học Mỹ với môi trường sinh hoạt Trung Quốc, một số nhà nghiên cứu về hiện tượng lão suy (gọi là khoa “*lão học*”) tại Hoa

Lục đã lập ra một danh sách gần 20 nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ, thí dụ như chế độ ẩm thực, rượu, thuốc lá, trà, trọng lượng của cơ thể so với chiều cao, dùng thuốc, vận động, thú vui giải trí, di truyền, môi trường sinh sống, tâm lý, v.v... Mỗi loại nhân tố này có thể làm tăng hay giảm tuổi thọ, thí dụ như hút thuốc hàng ngày và một ngày quá hai gói thì có thể giảm tám tuổi, không uống trà giảm một tuổi, uống trà thường xuyên với liều lượng vừa phải tăng một tuổi, nam giới lấy vợ sống xa vợ hoặc độc thân sau khi ly hôn bị giảm ba tuổi, gia đình hạnh phúc và sinh hoạt tình dục hài hòa tăng hai tuổi, áp huyết thường ở mức 150/110 giảm năm tuổi...

Cũng nhờ dưỡng sinh hiện đại, người ta được biết là hiện tượng lão suy có liên quan đến các nguyên sinh tố. Thí dụ như thiếu chất calcium thì thường bị đau lưng, loãng xương hoặc xương sống mọc gai và vì người già ăn ít dần nên có thể thiếu sinh tố C đó. Hoặc như khi cơ thể thiếu khoáng chất "*chrom*" thì dễ làm tăng tỷ lệ đường và *cholesterol* trong máu và tác hại đến động mạch chủ. Các nguyên sinh tố trên đều không thể hợp thành trong cơ thể mà phải tiếp nhận từ ngoài, nếu không qua thực phẩm thì ắt qua dược phẩm. Không ăn thì uống thuốc bổ.

Ông tổ y Tây y là Hippocrates thời xưa cũng từng nói "thức ăn phải là thuốc và thuốc cũng là thức ăn". Vì vậy, phép dưỡng sinh của thời hiện đại theo quan niệm khoa học phương Tây cũng là phép dinh dưỡng, là chuyện ăn uống. Các khám phá mới của khoa học xác nhận

những kiến thức của thời xưa: đậu lạc (đậu phộng), vừng, ngô, dưa, các loại đậu đều giàu sinh tố E, ăn thường xuyên là đẩy lui nạn lão suy. Người già ăn nhiều rau xanh thì sẽ tiếp nhận nhiều chất *caroten* có khả năng chống oxyt-hóa, phòng lão suy. Sữa chua dễ tiêu hóa và có thể kích thích dạ dày tiết dịch, tạo nên môi trường toan (chua), tăng cường sự hấp thụ các khoáng chất như calcium, sắt, kẽm, và gia tăng các vi khuẩn có ích trong ruột, ức chế các vi khuẩn có hại, v.v...

Nói tóm lại, khoa học hiện đại cũng chú ý đến chuyện dưỡng sinh và xác nhận nhiều điều mà từ phương Đông, chúng ta chỉ biết một cách mơ hồ qua thực nghiệm hay kinh nghiệm của người đi trước. Nhờ những khám phá mới của khoa học, chúng ta nhìn lại kiến thức của người xưa với con mắt khác, với sự tin tưởng... Một nhà khoa học cận đại đã nói rằng trong tương lai, các bác sĩ sẽ bớt dùng thuốc mà chỉ cần quan sát xương cốt của bệnh nhân về phương diện cấu tạo và dinh dưỡng là tìm ra căn do của bệnh tật và phương cách phòng ngừa. Quan niệm phòng bệnh hơn chữa bệnh và khi chữa bệnh thì chú ý đến cấu trúc của cơ thể và chế độ dinh dưỡng là một quan niệm rất mới nhưng thực ra đã được nói đến rất nhiều trong hệ thống dưỡng sinh của Đông phương.

Chuyện con người có thể thọ đến trăm tuổi và bát canh trường thọ của Lập Thạch Hòa là những điều đáng được chú ý với sự tin tưởng...

THƯ MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

Trên Internet có nhiều website Anh ngữ trình bày về dưỡng sinh, dưỡng sinh thang và các loại rau củ liên hệ. Sau đây là một số website mà độc giả có thể tham khảo:

<http://www.healthfoods.com/>

<http://www.foodsafety.gov/~fsg/sr2.html>

<http://www.fda.gov/womens/default.htm>

<http://www.freelists.org/archives/jjr69/09-2003/fullthreadl.html>

<http://www.healingspirit.com/articles/lifeextension.shtml>

<http://www.annieappleseedproject.org/healremforfr.html>

<http://www.foodsubs.com/Roots.html>

<http://www.econetwork.net>

http://www.agric.nsw.gov.au/Hort/Fmrs/Asian_veg/wradish.htm

<http://www.rirdc.gov.au/pub/handbook/daikon.html>

<http://website.lineone.net/~stolarczyk/nutrition.html>

<http://website.lineone.net/~stolarczyk/cultivation.html>

http://www.health4seniors.com/library/herbal/shitake_mushroom.htm

<http://essiac-info.org/herbs.html>

Ngoài ra, tác giả có tham khảo cuốn

The Oxford Book of Health Foods

của J.G.VAUGHAN và P.A.JUDD, xuất bản tại Anh quốc, cũng nhiều tạp chí về sức khỏe xuất bản tại Mỹ.

Về phần tài liệu Việt ngữ, tác giả đã chủ yếu tham khảo các bộ phận sách sau đây:

Canh dưỡng sinh

Lập Thạch Hòa (Kazu Tateishi)

Phiên dịch từ Nhật ra Hoa ngữ: Thạch Thượng Nghi

Phiên dịch từ Hoa ra Việt ngữ: Trần Anh Kiệt - 2002

Cây cỏ Việt Nam

Phạm Hoàng Hộ - 2000

Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh

Lê Hữu Trác - ấn bản 2001

Hoàng Đế Nội kinh Tố vấn

Nguyễn Tử Siêu biên dịch - 2001

Trung Hoa Dưỡng Sinh Bảo Điển

Trương Hồ Đức - 2001

Lê Khánh Trường dịch

Từ Điển Cây Thuốc Việt Nam

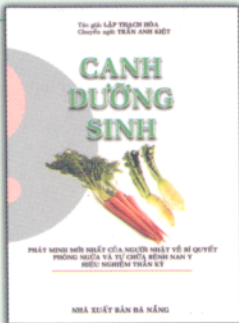
Võ Văn Chi - 1999



CỦ NGŨU BÀNG

Ngũu bàng là cây thuộc họ Cúc (Asteraceae), có tên khoa học là *Arctium Lappa*, cũng gọi là “ngầu bòn”, người Nhật gọi là “gobbo”. Lá có phiếm bầu dục 10x7cm, bì có răng cưa, mặt dưới lá trắng, có sáu cặp gân phụ. Rễ phình thành củ ăn được. Y học Trung Quốc thường dùng quả trong khi y học Tây phương dùng củ. Vì củ xắt lát sần sùi, xấu xí như miếng da trâu nên mới có tên ngũu bàng (ngũu là Trâu). Thường được dùng trị ho, phong thấp, ung nhọt ngoài da, lợi tiểu. Nhiều nghiên cứu trong ống nghiệm (in vitro) cho thấy có tác dụng chống HIV.

Hình trên: Củ carốt, củ cải, củ ngũu bàng.



PHÁT HÀNH TẠI:

nhà sách QUỲNH MAI

484 NGUYỄN THỊ MINH KHAI - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 8304393-8888183 *FAX: 84.8.8304393

Email: saigonbook@hcm.fpt.vn

¥862 262

Giá: 20.000Đ