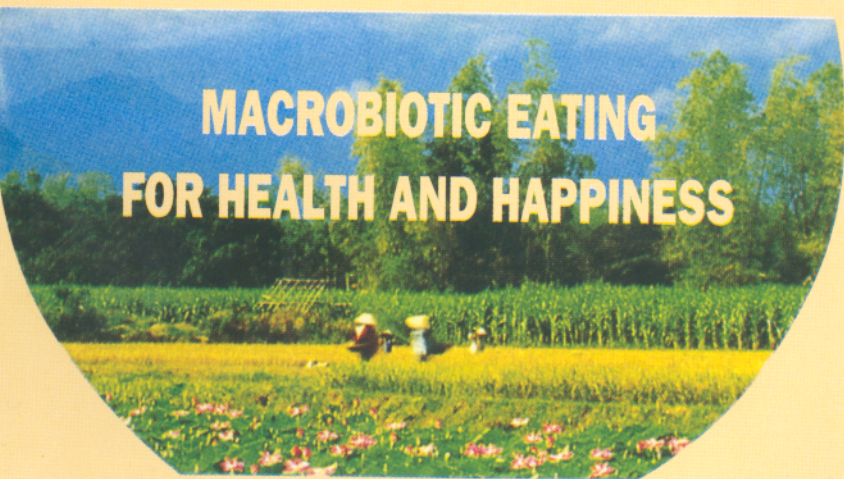


ANH MINH
NGÔ
THÀNH
NHÂN

ĂN GAO LÚT MUỐI MÈ

*Tăng cường sức khỏe và trị bệnh
theo phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa*



**MACROBIOTIC EATING
FOR HEALTH AND HAPPINESS**

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

ANH MINH - NGÔ THÀNH NHÂN

ĂN GẠO LÚT MUỐI MÈ

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE VÀ TRỊ BỆNH
THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
OHSAWA

MACROBIOTIC EATING
FOR HEALTH AND HAPPINESS

“Trước mắt bạn đã phơi bày một phương pháp đủ bảo đảm cho bạn một sức khỏe căn bản, một hạnh phúc thật sự chẳng tốn kém gì và chẳng phiền lụy ai. Thế tại sao bạn còn chần chờ không chịu thực hành ngay phương pháp này chứ?”

G. OHSAWA

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG
TÁI BẢN LẦN 3

NHÀ OHSAWA
TRUNG TÂM THỰC DƯỠNG VIỆT NAM

Nghiên cứu và Thực hành

PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
MACROBIOTICS

390 Điện Biên Phủ, P.17, Quận Bình Thạnh,
TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam
Điện thoại : (08)8983809

CÓ SÁCH HƯỚNG DẪN
VÀ
MÓN ĂN THỨC UỐNG

Lời giới thiệu

“Bệnh tật không do vi trùng gây nên, mà do cơ thể đã mệt mỏi, yếu kém, năng lượng (khí) mất quân bình vì phẩm chất máu (huyết) suy thoái do ăn uống bất thường, do đó vi trùng mới xâm nhập được”.

Trích Luận án Tiến sĩ Y khoa
“TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG”
của Bác sĩ Nguyễn văn Thụy (1972).

Từ nhiều năm nay trên thế giới, **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG – MACROBIOTICS** đã được công nhận là một nhánh không thể thiếu của y học chính thống hiện đại và được nhiều y bác sĩ thực hành sau những công trình nghiên cứu nghiêm túc của các nhà khoa học về mối liên hệ mật thiết giữa ăn uống và sức khỏe hoặc bệnh tật của con người, cũng như nhờ những kết quả cụ thể mà phương pháp này thu được trong lĩnh vực dưỡng sinh và trị liệu.

Riêng tôi từ thời còn đi học đã bắt đầu biết đến **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG** qua anh tôi, một bác sĩ, nhất là khi đọc quyển **“ĂN CƠM GẠO LỨT”** của ông Ngô Thành Nhân, người khởi phát phong trào Thực Dưỡng ở Việt Nam, và sau đó là quyển **“PHƯƠNG PHÁP TÂN DƯỠNG SINH”** của Giáo sư Ohsawa, người chủ xướng phương pháp (Ngô Thành Nhân và Nguyễn Hữu Tấn dịch, Anh Minh xuất bản năm 1965 tại Huế). Lúc đầu tôi nghi ngờ giá trị của phương pháp này vì thấy cách ăn uống đơn

giản quá, tầm thường quá trái với những gì tôi đang học tại trường và qua sách vở của Tây y. Làm sao chỉ với gạo lứt muối mè và đôi chút rau củ lại có thể nuôi dưỡng cơ thể và trị được bệnh? Trong khi y học hiện đại, với cả một hệ thống gồm nhiều ngành chuyên môn được trang bị nhiều dụng cụ ngày càng tinh vi, và có muôn vàn loại thuốc đặc trị được sản xuất trong các phòng bào chế tân tiến, thì chưa ngăn chặn được cơn dịch bệnh ngày càng phát triển về lượng cũng như về phẩm? Dù sao, phương pháp này cũng có đôi điều khiến tôi suy nghĩ khi liên tưởng đến cách ăn uống truyền thống mà người dân quê tôi còn giữ, tuy đơn sơ, đạm bạc nhưng từng giúp các thế hệ tiền nhân sống lâu ít bệnh, cũng như giúp dân tộc ta trường tồn và phát triển cho đến ngày nay.

Để rõ trắng đen, với sự gợi ý của anh tôi và với bản tính của một người theo khoa học, tôi quyết định thử nghiệm trên bản thân tôi. Quả thật, tôi thấy người khỏe ra, những yếu đau vặt vặt không còn. Nhưng vì bị ám ảnh bởi nỗi lo “thiếu chất”, tôi chỉ thực hiện trong thời gian ngắn rồi ngưng. Về sau, khi được xem luận án y khoa “TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG” của Bác sĩ Nguyễn Văn Thụy với phần thực chứng lâm sàng chữa lành một bệnh nhân ung thư máu bằng GAO LỨT MUỐI MÈ, và được tiếp xúc thường xuyên với Ông bà Ngô Thành Nhân, cũng như gặp gỡ nhiều người khỏi nhiều loại bệnh khác nhau nhờ ăn uống như thế, tôi mới thật sự tin vào hiệu lực của PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG. Từ đó, tôi dốc tâm nghiên cứu phương pháp này và càng ngày càng khám phá ra nhiều điều thú vị làm phong phú thêm cuộc sống và công việc của tôi.

Ở đây, điều đáng ghi nhớ nhất vẫn là tấm lòng của Ông bà Ngô Thành Nhân và các cộng sự viên bất chấp khó khăn

trở ngại để đem đến cho mọi người, trong đó có tôi, một phương pháp dưỡng sinh và trị liệu thiết thực.

Tôi cũng cảm ơn anh Ngô Ánh Tuyết, học trò và là thư ký của ông Ngô Thành Nhân, đã cho tôi xem bản thảo của tập sách này. Đây chính là quyển “ĂN CƠM GAO LỨT” (hiện là lần tái bản thứ mười hai, có hiệu đính và bổ sung) đã đưa tôi vào con đường Thực Dưỡng. Tôi hân hạnh được trân trọng giới thiệu tập sách – một cuốn cẩm nang đúc kết nhiều kinh nghiệm quý báu – với tất cả những ai đang bệnh hoạn thống khổ muốn có một phương tiện điều dưỡng trị liệu đơn giản, ít tốn kém nhưng hiệu quả cao. Đồng thời, tôi nghĩ rằng các nhà làm công tác y tế, xã hội thường ưu tư trước số phận của đồng loại cũng có thể rút ra từ đây những điều bổ ích cho công việc.

Bác sĩ NGUYỄN VĂN KHUÊ

Nguyên Trưởng Trung tâm Y tế - Giáo dục
Thành phố Hồ Chí Minh.

Lời nói đầu

Năm 1982, những tờ báo có uy tín ở Mỹ (như tờ Life), ở Pháp (tờ Paris match), ở Nhật (tờ Atarashiki Sèkai Ê) đồng loạt đưa tin về một trường hợp tự chữa lành bệnh ung thư di căn nhờ ăn uống theo PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG - MACROBIOTICS. Tin này làm chấn động giới y học vì bệnh nhân là Bác sĩ Anthony J. Sattilaro, giám đốc một bệnh viện lớn ở Hoa kỳ. Sau đó, một hội nghị gồm 8.000 bác sĩ chuyên khoa ung bướu nhóm họp tại Seatled (Mỹ) đã công nhận tầm quan trọng của ăn uống trong việc phòng ngừa và chữa trị bệnh ung thư.

Thật ra, trước đó ở Mỹ và ở nhiều nước có nền y học hiện đại như Anh, Pháp, Bỉ, Đức, Hà lan, Nhật Bản, v.v... đã có những bác sĩ thuộc các trường đại học y khoa, các trung tâm y tế hoặc bệnh viện tìm hiểu và thực hành phương pháp này; và sau gần một thập niên nghiên cứu, tháng Giêng năm 1977, Ủy ban đặc biệt về dinh dưỡng và nhu cầu của con người thuộc Quốc hội Hoa Kỳ cho công bố bản báo cáo nhan đề "Dietary Goals for the United States" (tạm dịch là "Những mục tiêu dinh dưỡng cho Hoa Kỳ"). Bản báo cáo này gồm ý kiến của nhiều giới chức y tế có thẩm quyền, cho thấy việc ăn nhiều thịt, trứng, sữa, đường, thực phẩm tinh chế và có gia hóa chất tổng hợp nhân tạo là nguyên nhân chính của sự phát triển lan tràn những bệnh nguy hại như ung thư, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh tâm thần, v.v... Bản báo cáo khuyên dân chúng muốn tránh những bệnh này nên chuyển qua ăn chủ yếu

hạt cốc lứt và rau củ thiên nhiên như PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG đề nghị. Các cơ quan hàng đầu của Mỹ như Bộ Y tế, Bộ Nông nghiệp, Bộ Giáo dục, Bộ Xã hội, Viện Hàn lâm khoa học quốc gia cũng đưa ra những khuyến cáo tương tự.

Vậy, PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG là gì, và có chủ trương như thế nào?

THỰC là tất cả những gì được con người “ăn” (hấp thu) vào cơ thể qua miệng, mũi, tai, da, hệ thần kinh, v.v... dưới nhiều dạng đặc, lỏng, hơi, khí, âm thanh, hình ảnh, sóng điện, v.v...; và DƯỠNG là sử dụng “thực” một cách đúng đắn hợp lý để duy trì sự sống, cải thiện sức khỏe và phát triển tinh thần. Gồm lại, THỰC DƯỠNG là một phương pháp điều dưỡng con người, một sự tổng hợp tinh túy của y học Đông-Tây cùng kinh nghiệm sống của nhiều dân tộc trên thế giới, do Giáo sư OHSAWA (SAKURAZAWA NYÒICHI) đề xướng và truyền bá từ đầu thế kỷ 20. Giáo sư chủ trương: nếu sinh hoạt đúng đắn, lấy ăn uống thiên nhiên (chủ yếu là ăn GẠO LỨT MUỐI MÈ và RAU CỦ THIÊN NHIÊN) làm cơ bản, con người sẽ có sức khỏe, chữa được bệnh và sống hạnh phúc. Toàn bộ phương pháp dựa vào học thuyết mà Giáo sư gọi là NGUYÊN LÝ VÔ SONG CỦA TRẬT TỰ VŨ TRỤ (hiện đại hóa lý thuyết Vũ Trụ Thống Nhất và Âm Dương biện chứng của phương Đông).

Phương pháp này thịnh hành từ sau ngày Nhật Bản bị thảm bại vì hai quả bom nguyên tử do Mỹ thả xuống Hiroshima và Nagasaki (*). Trong một cuốn sách kể lại cuộc

(*) Nhân viên Bệnh viện St. Francis ở Nagasaki cách chỗ bom nổ chưa tới 1 km thoát nạn một cách thần kỳ nhờ ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa. Chứng nhân của “phép lạ” này là Bác sĩ Akizuki, nguyên Giám đốc bệnh viện (xem trang 15).

đời mình, Giáo sư Ohsawa kêu gọi thanh niên nam nữ Nhật Bản áp dụng phương pháp Thực Dưỡng để đủ sức phục hưng nước nhà, đưa dân tộc đến chỗ sung sướng. Đa số dân Nhật tin theo, kết quả vô cùng tốt đẹp.

Hiện nay, THỰC DƯỠNG đã trở thành một phong trào rộng lớn trên thế giới và được Tổ chức Y tế Thế giới OMS (WHO) nhìn nhận. Thuật ngữ MACROBIOTICS cũng được quốc tế công nhận và xem đây là một môn khoa học về nhân sinh, nghiên cứu con người trong tổng thể hài hòa của vũ trụ (Tổ chức Văn hóa, Khoa học và Giáo dục Liên Hiệp Quốc UNESCO đã thành lập Tiểu ban Thực Dưỡng). Ở nhiều nước như Liên bang Nga, Mỹ, Trung Quốc, Nhật Bản, Anh, Pháp, Ba Lan, Tiệp Khắc, Thụy Sĩ, Bỉ, Ý, Đức, Thụy Điển, Na Uy, Đan Mạch, Ấn Độ, Úc, Ba Tây, Hàn Quốc, v.v... đã có những tổ chức nghiên cứu và truyền bá, bệnh viện, dưỡng đường, cơ sở sản xuất chế biến lương thực thực phẩm và quán ăn Thực Dưỡng để phục vụ số người hưởng ứng càng ngày càng đông.

Riêng tại Việt nam, trước năm 1963, chúng tôi có nghe người ta nói đến, hoặc thấy vài người thực hiện và đọc đôi cuốn sách, nhưng không tin hẳn ăn gạo lứt muối mè lại có thể đầy đủ chất bổ, chứ chưa nói để chữa bệnh.

Duyên đầu tháng 4 năm 1963, chúng tôi gặp một người bạn của Giáo sư Ohsawa, Ông Takahashi Tsunéo (kỹ sư nông nghiệp Nhật Bản) tại Huế và được ông truyền cho PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA. Sau một thời gian ngắn áp dụng có kết quả tốt, chúng tôi cùng vài người bạn (Ngạn Ôn Nguyễn Hữu Tấn, Dư Tụng Trần Đình Cáo, Song Anh Nguyễn Hồng Giao, Hải Sơn Nguyễn Nguyên Sa, Tôn Thất Hanh, Thái Khắc Lễ) thành lập Nhóm Gạo Lứt và Trung Tâm Thực Dưỡng Trường Sinh Việt Nam, chuyên truyền bá phương pháp y học dưỡng sinh này. Năm 1965,

nhận lời mời của chúng tôi, Giáo sư Ohsawa cùng Phu Nhân không quản khó khăn, đích thân sang Việt nam bày dạy trực tiếp cho chúng tôi.

Đến nay, PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG đã phổ biến toàn quốc. Nhiều người nhờ ăn GẠO LỨT MUỐI MÈ đã thoát bệnh hiểm nghèo, khôi phục được sức khỏe và niềm vui sống. Nhiều vị trong y giới cũng lên tiếng ủng hộ và áp dụng cho bản thân cùng bệnh nhân với kết quả khả quan, đi đầu là Luận án Tiến sĩ Y khoa – đầu tiên ở Việt Nam và trên thế giới – về phương pháp này (với trường hợp chữa lành ung thư máu bằng GẠO LỨT MUỐI MÈ) của Bác sĩ Nguyễn văn Thụy được Hội Đồng Giám Khảo Y Khoa Huế công nhận vào năm 1972 (Luận án “TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG”, Anh Minh xuất bản năm 1973 tại Đà Nẵng).

Như vậy, chính thực tế chứng minh cho giá trị của PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG: một phương pháp điều dưỡng con người tuy mộc mạc nhưng sâu sắc, đơn giản nhưng hiệu quả, tiết kiệm nhưng ích lợi vô cùng to lớn. Chúng tôi thiết tưởng nếu mọi người, nhất là chính phủ cùng các giới chức y tế-xã hội nghĩ đến chỗ sâu sắc, hiệu quả và ích lợi của phương pháp này thì nhân dân thật là hạnh phúc.

Từ ý tưởng đó, chúng tôi soạn ra tập sách này, trước hết để cung cấp kinh nghiệm cho các bạn thật sự mong muốn có một cuộc đời lành mạnh, tự chủ; sau nữa để góp chút phần vào công cuộc bảo vệ và xây dựng CON NGƯỜI của mọi ngành, mọi giới. Tuy nhiên, đây là phần hướng dẫn căn bản tổng quát. Muốn biết chi tiết và cụ thể hơn, các bạn chịu khó đọc thêm cuốn “Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng” và những tài liệu sách báo Thực Dưỡng, nhất là các tác phẩm của Giáo sư Ohsawa; đồng thời, nên học hỏi kinh nghiệm ở những người đi trước và tham khảo

ý kiến của các y bác sĩ đã nghiên cứu thực hành phương pháp này.

Chúng tôi mong nhận được ý kiến xây dựng và kinh nghiệm của mọi người. Xin viết thư cho chúng tôi hoặc gặp trực tiếp tại NHÀ OHSAWA, nơi nghiên cứu và hướng dẫn thực hành phương pháp Thực Dưỡng, 390 đường Điện Biên Phủ, Phường 17, Quận Bình Thạnh, Điện thoại : 8983809, Thành phố Hồ Chí Minh.

Xin chân thành cảm ơn tất cả.

Anh Minh NGÔ THÀNH NHÂN

Ý kiến của y giới

“Bản thân tôi đã kinh qua ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG, thấy đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Cách ăn uống này trông giống ăn chay thông thường nhưng lành mạnh hơn và có giá trị dinh dưỡng hợp lý. Hơn nữa, ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG, nếu được thực hiện cẩn thận, sẽ giúp người ta, nhất là những người đau yếu bệnh hoạn khỏi phải tiêu thụ các chất phụ gia, chất bảo quản, kích thích tố nhân tạo, hóa chất tổng hợp và các chất gây ô nhiễm là những chất chắc chắn làm tổn hại cơ thể chúng ta.

Vì vậy, đối với bạn nào muốn có sức khỏe hoặc chữa bệnh, tôi tán thành việc áp dụng cách ăn uống này”.

Bác sĩ RICHARD A. PRINDLE

*Nguyên Trưởng ban Y tế gia đình
của Tổ chức Y tế Thế giới OMS (WHO).*

“PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG từng bị loại ra ngoài đường lối y học chính thống, giờ đây đã trở nên rất chính thống, và càng ngày càng được công chúng tin theo. Chúng tôi có thể tiên đoán tỉ lệ mắc bệnh ung thư sẽ giảm khi dân chúng thay đổi thói quen ăn uống. Ung thư sẽ bị chinh phục bởi những chân lý phổ quát như PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG”.

Bác sĩ ROBERT S. MENDELSON

Giám đốc Bệnh viện Quốc tế Hoa Kỳ.

“Sau một thời gian nghiên cứu **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG**, tự nấu ăn cho mình và ứng dụng những hiểu biết mới vào việc chăm sóc bệnh nhân, tôi hoàn toàn tin rằng **ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP NÀY** là cách dinh dưỡng duy nhất không chỉ riêng tôi, mà tất cả những ai muốn có sức khỏe tốt lành đều nên thực hành”.

Bác sĩ **HELEN V. FARELL**
Cố vấn y học Bộ Y tế Canada.

“Đã nhiều năm nay tôi thực hành **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG** và áp dụng vào việc chữa bệnh. Tôi nhận chữa cho bất cứ ai tìm đến tôi và đã chữa lành nhiều bệnh chỉ bằng cách hướng dẫn họ điều chỉnh **ĂN UỐNG** và **SINH HOẠT** theo nguyên tắc **QUÂN BÌNH ÂM DƯƠNG**”.

Bác sĩ **MARC VAN CAUWENBERGHE**
Ngành Ung bướu Bỉ.

“Qua điều tra theo dõi nhiều bệnh nhân, đặc biệt là những người mắc bệnh ung thư trầm trọng đã và đang thực hành **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG**, tôi nhận thấy **CÁCH ĂN** gồm **GẠO LỨT MUỐI MÈ**, **TƯƠNG ĐẬU NÀNH**, **RAU ĐẬU** và **RONG BIỂN** là tác nhân chính trong các trường hợp tự chữa lành bệnh kể cả những bệnh bị xem là hết phương cứu chữa. Hơn thế nữa, **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG** còn cung cấp cho người ta khả năng tự làm chủ bản thân, sức bền vượt khó và ý thức tổ chức một nếp sống lành mạnh hài hòa”.

Bác sĩ **VIVIEN NEWBOLD**
Trường Đại học Edinburgh, Scotland.

“Cách ĂN UỐNG THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG không chỉ giúp trẻ em phát triển (tâm sinh lý) bình thường, mà còn đủ sức góp phần lập ra một kiểu mẫu dinh dưỡng tốt lành ích lợi cho quốc gia”.

Bác sĩ VALERIE VENTURA

Khoa Dinh dưỡng

Trường Đại học Nữ Hoàng Elizabeth, Anh Quốc.

“Với kinh nghiệm hơn mười năm áp dụng cho bản thân, gia đình và bệnh nhân, tôi có thể tóm lược hiệu quả của CÁCH ĂN THỰC DƯỠNG đối với tâm sinh lý con người là giúp cơ thể loại bỏ các chất độc hại cùng những yếu tố bất lợi sâu tận tế bào, khôi phục trạng thái quân bình nội môi, và cụ thể nhất là giúp mọi người có được trong tay một phương tiện đặc dụng để chữa bệnh và sống lành mạnh”.

Bác sĩ JEAN MARCHAL

Ngành tâm thần Pháp.

“Ngày 9 tháng 8 năm 1945, bom nguyên tử ném xuống Nagasaki và giết hại mấy ngàn người. Bệnh viện do tôi điều khiển hoàn toàn bị tàn phá. Nhân viên của tôi và tôi giúp đỡ nhiều bệnh nhân đau khổ vì ảnh hưởng quả bom. Trong bệnh viện có trữ một kho tương đậu nành lớn. Chúng tôi cũng trữ đầy đủ gạo lứt và rong biển. Vì vậy, mọi người làm việc với tôi đều được ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ với XÚP TUƠNG. Tôi còn nhớ không một ai trong đám này bị đau đón vì phóng xạ. Tôi tin là do họ đã ăn GẠO LỨT MUỐI MÈ và TUƠNG.

Tại sao GẠO LỨT MUỐI MÈ với TUƠNG ĐẬU NÀNH lại có thể ngăn được ảnh hưởng của phóng xạ? Tôi mong

khoa học sẽ có câu trả lời thỏa đáng. Nếu thiên hạ được phép trưng bằng cứ để làm thí nghiệm, chính tôi rất mong có được một cuộc thí nghiệm như vậy.

Xưa nay vẫn bảo chân lý nằm trong tầm tay của ta nhưng thiên hạ thường tình cứ hay đi tìm ở nơi xa xăm. Chân lý phải được thực hiện mỗi ngày. Nếu không sử dụng được trong cuộc sống hàng ngày, thì làm sao có thể gọi là chân lý? Thực hành **ĂN GAO LÚT MUỐI MÈ VỚI TƯƠNG ĐẬU NÀNH LÀ CHÂN LÝ VẬY**".

Bác sĩ TATSUICHIRO AKIZUKI
*Nguyên Giám đốc Bệnh viện St. Francis,
Nagasaki, Nhật Bản.*

"Tôi may mắn được tham gia theo dõi một nhóm người bị bệnh liệt kháng AIDS đang điều trị bằng **PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG**. Sau hơn hai năm xét nghiệm định kỳ, kết quả cho thấy số lượng bạch cầu T4 của họ tăng lên (T4 có nhiệm vụ điều động hệ thống miễn nhiễm chống bệnh, và bị virút HIV hủy hoại) và những triệu chứng của bệnh AIDS như đổ mồ hôi trộm ban đêm, mệt mỏi, sụt cân, tình trạng ung thư da (Kaposi's Sarcoma) thuyên giảm rõ rệt. Thêm vào đó, tâm lý và sinh lực của những người này cũng chuyển biến tích cực, họ hưởng được một niềm vui sống hiếm khi thấy ở những bệnh nhân AIDS khác. Đến nay đã hơn 5 năm, có một số chết vì lý do dễ hiểu, nhưng số người còn lại đều sống lành mạnh năng nổ và chẳng có dấu hiệu gì của bệnh AIDS".

Bác sĩ ELINOR M. LEVY
*Giáo sư khoa Vi sinh
Trường Đại học Boston, Hoa Kỳ.*

ĂN GẠO LÚT MUỐI MÈ VÀ THỰC PHẨM LẠNH SẠCH

- *Đủ chất bổ*
- *Giữ sức khỏe*
- *Chữa được bệnh*
- *Lợi kinh tế*
- *Sống vui tươi*

Khi nghiên cứu vấn đề bảo dưỡng sự sống và sức khỏe, người ta thường quan tâm đến những điều “bí ẩn, cao xa”, đưa ra những lý thuyết “vĩ đại”, và sử dụng những phương tiện càng tân kỳ càng tốt; mà ít ai thấy được mấu chốt quan trọng nằm ở chỗ “tâm thường”, trong miếng ăn miếng uống hàng ngày. Có ăn mới sống, mới tồn tại; và khỏe mạnh, hạnh phúc hoặc bệnh hoạn, thống khổ đều do ăn uống mà ra, vì thức ăn khi vào cơ thể sẽ biến thành máu, mà máu là nguyên liệu chủ yếu để cấu tạo, xây dựng, đổi mới và nuôi dưỡng các tế bào, các mô, các cơ quan, hệ thống – kể cả hệ thần kinh – trong người. Nhưng khi đề cập đến ăn uống, người ta lại cho rằng gạo phải xát thật trắng, thêm sữa, bơ, trứng, thịt cùng những món ăn thức uống tinh chế có gia hóa chất mùi màu nhân tạo mới là “bổ”, là “sang”, là “văn minh hiện đại”, mà quên đi, nếu không nói khinh thường những gì gần gũi, giản dị nhưng có giá trị dinh dưỡng cao như gạo lứt, đậu, mè, rau củ, mắm tương. Chính tâm trạng ưa cầu kỳ phức tạp đó đã gây ra vô vàn khó khăn nan giải cho thời hiện đại, mà rõ ràng nhất là bệnh tật bùng phát dữ dội đang có nguy cơ tận diệt loài người.

Vậy, để tránh diệt vong và có cuộc đời lành mạnh, đã đến lúc chúng ta phải suy xét lại những gì mình đã nghĩ, đã làm, và cấp thiết phải sửa đổi lề lối ăn uống cho phù hợp nhu cầu sinh học tự nhiên của con người.

Theo nhận định của Giáo sư Ohsawa (càng ngày càng được các nhà khoa học đồng tình – xem *Lời nói đầu* và *Ý kiến của y giới ở trước*), thức ăn chủ yếu của con người phải là HẠT CỐC LÚT, đặc biệt là GẠO LÚT với MUỐI MÈ và RAU CỦ THIÊN NHIÊN LÀNH SẠCH.

I. GẠO LÚT MUỐI MÈ LÀ THỨC ĂN BỔ DƯỠNG VÀ TRỊ BỆNH

Ăn gạo lứt (gạo lứt là gạo chỉ xay bỏ vỏ trấu, còn giữ nguyên mầm và 7 lớp cám; tiếng Hán Việt gọi là Huyền Mễ tiếng Nhật là Gēmmai, chữ Anh là Whole brown rice, chữ Pháp là Riz complet, chữ Nga là Цѣлый рис) với muối mè nếu đúng phương pháp, rất ngon, lại ngừa và chữa được bệnh, ít hao công sức, đỡ tốn thuốc thang.

Riêng trong GẠO LÚT, theo nghiên cứu của các nhà khoa học, cũng đã có phần lớn những dưỡng chất và được chất cần cho cơ thể như sau:

- *Chất bột phức hợp* : Tạo năng lượng trực tiếp và điều đặn, điều hòa sự chuyển hóa chất đạm và chất béo; phòng chống bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch.

- *Chất đạm* : Đạm của gạo lứt dễ tiêu (có giá trị sinh học cao) và có đủ các axit amin cần cho sự tạo hình của cơ thể, tạo ra tế bào mới bù đắp những chỗ hao mòn, và tạo ra các phân tử không thể thiếu trong các quá trình sinh hóa của cơ thể.

- *Chất béo (dầu cá)* : giữ các mạch máu được mềm mại, giảm cholestêrôn, chống xơ cứng động mạch và huyết áp cao. Ngoài ra, trong dầu cá có axit linôlêic cần cho sự phát triển và tái tạo các tế bào, chống mất nước và ngừa phóng xạ.

- *Chất xơ* : hỗ trợ tiêu hóa và phối hợp với các vi khuẩn có lợi ở ruột sản xuất sinh tố B₁ và B₁₂ (sinh tố B₁₂ tham gia các quá trình sinh hóa trong cơ thể, tạo máu và chữa trị các biến loạn của thương tổn thần kinh).

- *Sinh tố B₁* : chống tê phù và táo bón; ổn định tâm thần kinh, chống stress.

- *Sinh tố B₂* : làm đẹp người, ngừa các chứng viêm miệng, môi, lưỡi và khô mắt (vảy cá).

- *Sinh tố B₃* : ngừa bệnh Pellagra (viêm da kèm tiêu chảy, mất trí), chữa chứng tâm thần phân liệt.

- *Sinh tố B₆* : dồi dào trong mầm gạo, chống viêm da.

- *Axit pantôtênic* : tăng cường vỏ não; phòng chống loét dạ dày, thiếu máu, thấp khớp, u bướu ác tính.

- *Axit paraaminôbenzôic* : thông hô hấp, tiêu đờm, chữa hen suyễn.

- *Axit fôlic* : tham gia tạo máu, chống bệnh bạch huyết và u bướu ác tính.

- *Axit phytin* : tăng cường nhu động ruột và dạ dày, loại chất độc qua đường bài tiết.

- *Chôlin* : bổ thận, chống xơ mỡ động mạch.

- *Biôtin (sinh tố H)* : chống rụng tóc, viêm dạ dày; thiếu thì chân yếu, đi bộ khó khăn.

- *Tiền sinh tố A* : cần cho sự phát triển xương và các tổ chức khác; giữ độ tinh của mắt; phòng chống ung thư.

- *Tiền sinh tố C* : giữ độ bền dai của cơ thể; cầm máu, chống viêm nhiễm, làm vết thương chóng lành.

- *Sinh tố E* : có tác dụng duy trì và tăng cường hoạt động sinh dục như tham gia tạo tinh trùng và bảo vệ bào thai, ngăn sự già sớm; phòng chống ung thư phổi và vú; kích thích hệ miễn nhiễm giải độc cho cơ thể.

- *Sinh tố K* : ổn định chức năng của gan, tham gia tạo máu và chống băng huyết nên rất cần cho sản phụ.

- *Phospho* : bồi bổ thần kinh; liên kết với chất vôi để tạo xương và răng.

- *Kali (K) và Natri (Na)* : cần cho hoạt động của tế bào và tuần hoàn máu. Tỷ lệ K/Na trong gạo lứt (gạo thiên nhiên) = 5/1 tương đương tỷ lệ K/Na trong máu và thể dịch của người khỏe mạnh hoàn toàn.

- *Chất vôi (canxi)* : cần cho răng và xương.

- *Chất sắt* : cần cho sự tạo máu.

- *Manhê* : đẩy mạnh sự phát triển của cơ thể.

- *Xêlen* : ngừa ung thư.

- *Gamma ôlizanôn* : điều khiển các hoạt động chức năng của thần kinh trung ương.

- *Glutathion* : phòng nhiễm bụi phóng xạ.

- *Chất men* : đem lại hoạt tính cho tế bào.

- v.v...

Thật ra, từ ngàn xưa, người Á Đông đã biết tính chất bổ dưỡng của hạt gạo lứt, xem cách đặt chữ thì thấy:

Chữ KHANG 糠 (cám) gồm chữ MỄ 米 (gạo) và chữ KHANG 康 (vui khỏe), cho thấy ăn gạo còn cám mới được an vui khỏe mạnh, và gạo còn nguyên cám không gì khác hơn là HUYỀN MỄ 玄 米 (gạo lứt).

Theo y học cổ truyền phương Đông, huyền mễ (gạo lứt) điều hòa năm tạng, tốt thân thể, thông phế khí, bổ tỳ vị, cứng gân xương, chữa phiền khát, cầm tả lý, mạnh tâm trí.

Nhưng người đời sau muốn khoái khẩu đem “huyền mễ” giã xát thật trắng, mất hết chất cám, chỉ còn cái bã. “Bã” chữ Nho gọi là PHÁCH 粕 gồm chữ MỄ 米 (gạo) và chữ BẠCH 白 (trắng), đủ rõ gạo giã xát trắng là cái bã không còn chất bổ.

Khoa học hiện đại qua nghiên cứu cũng cho thấy gạo đã xát trắng mất hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết, ăn vào cơ thể dễ sinh bệnh; và thật vô lý khi ăn gạo xát trắng rồi chịu hao công tốn của kiếm thêm những món ăn đắt hiểm cùng vô số thuốc men trị bệnh!

Đi đôi với gạo lứt có muối mè. MÈ được cả Đông lẫn Tây công nhận là loại thức ăn bổ dưỡng và có được tính thượng đẳng. Dem phân tích, trong mè có dồi dào chất đạm và chất béo chưa bão hòa (có tác dụng phòng chống xơ mỡ động mạch); ngoài ra còn có các sinh tố, đặc biệt là sinh tố B₁, B₂, tiền sinh tố A, các chất khoáng như vôi, sắt, iốt, v.v..., chất sesamolin chống sự toan hóa và lão hóa cơ thể, chất lèxitin cần cho não và hệ sinh dục (tạo các kích thích tố kéo dài tuổi xuân), v.v...

Theo Đông y, ăn mè bổ não, nhuận trường, giúp gan thanh lọc chất độc, tốt máu, cường thận, làm đen râu tóc và da dễ mịn màng, ngừa được phong tà, thêm sức chịu đựng đói khát. Có ở nông thôn mới biết sức sống mãnh liệt của cây mè, trong vùng bị Mỹ rải thuốc khai quang, cây cối chết khô, chỉ có cây mè vẫn tăng trưởng bình thường. (Vì vậy, có thể nghiên cứu phương pháp ăn gạo lứt muối mè để chữa trị hậu quả của chất độc màu da cam).

Còn MUỐI (muối dùng dinh dưỡng phải là muối biển thiên nhiên chưa tinh chế, còn các nguyên tố vi lượng quý như phospho, manhê, canxi, sắt, xêlen, v.v...) là loại chất khoáng tối cần cho cơ thể, giúp duy trì sự dẻo dai, sức kháng bệnh và mọi hoạt động bình thường của các cơ quan trong

người. Ngoài ra, muối còn có tác dụng giải độc và hỗ trợ tiêu hóa.

Theo Đông y, muối có tác dụng tả hỏa, thanh tâm, làm máu trong lành, cường thận và vị, dẫn các thuốc khác vào kinh lạc.

Tóm lại, nên ăn gạo lứt muối mè vì ngoài việc giữ gìn sức khỏe, chữa trị được bệnh, đỡ tốn kém vô ích là hạnh phúc của đời người, chúng ta còn miễn ý khi nghĩ đến câu “ăn để sống” và sống để làm gì.

Giáo sư Ohsawa có nói: “Giữ cho thể xác được lành mạnh, chiến thắng được bệnh tật chẳng phải là mục đích tối hậu của chúng ta, mà chỉ là bước đầu cần có nhưng không đáng kể.

Điều đáng chú trọng là làm thế nào suốt ngày từ sớm mai đến tối, từ tối đến sớm mai luôn luôn có được niềm vui, được hạnh phúc và ung dung tự tại trong cõi đời đang sống. Cảnh sống ấy nếu đem một triệu đô-la, một thể xác to lớn và một địa vị cao sang so sánh chẳng có nghĩa gì. Chỉ có cảnh đời thênh thang bát ngát về mặt tinh thần mới là vĩnh viễn”.

II. PHƯƠNG PHÁP ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ

Phương pháp này lấy gạo lứt muối mè làm chính thay cho gạo già xát trắng; ngoài ra có thể ăn thêm rau củ, đậu, trái, thịt cá với số lượng vừa phải và được nấu nướng chế biến cho phù hợp với thể trạng cá nhân, giới tính (nam hoặc nữ), tuổi tác (trẻ hoặc già), sinh hoạt (ngồi một chỗ hoặc đi lại), nghề nghiệp (lao động chân tay hoặc lao động trí óc), môi trường sống (địa lý, khí hậu, thời tiết), điều kiện kinh tế, xã hội, v.v...

Từ những nguyên tắc trên, Giáo sư Ohsawa đã lập ra mười mẫu thực đơn có tính cách tổng quát để mỗi người tự chọn cho mình một mẫu thích hợp như sau:

Cách ăn số	Hạt cốc	Rau củ xào khô	Canh xúp	Thịt	Rau sống Trái cây	Tráng miệng	Nước uống
7	100%						
6	90%	10%					uống
5	80%	20%					càng
4	70%	20%	10%				ít
3	60%	30%	10%				càng
2	50%	30%	10%	10%			tốt
1	40%	30%	10%	20%			(vừa
-1	30%	30%	10%	20%	10%		đủ
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	giải
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	khát)

Khi qua thăm chúng tôi (1965), Giáo sư Ohsawa bày dạy người Việt Nam bình thường có thể ăn 60% gạo lứt muối mè, 30% rau đậu, 10% trái cây vì ở xứ nhiệt đới; nhưng trị bệnh thì phải ăn 100% gạo lứt muối mè trong một thời gian.

A. CÁCH ĂN UỐNG CĂN BẢN

Kinh nghiệm qua nhiều năm nghiên cứu và thực hành, chúng tôi nhận thấy người ở Việt Nam (và Đông Nam Á) có thể ăn uống theo 2 cách sau đây (xem thêm sách *"Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Ngô Thành Nhân):

1. **Ăn uống dưỡng sinh** (giữ sức khỏe và phòng bệnh).
2. **Ăn uống trị bệnh** (áp dụng cho mọi loại bệnh, kể cả ung thư).

1. ĂN UỐNG DƯỠNG SINH

(có thể linh động)

a) Thức ăn chính: chiếm 50% đến 60% toàn bữa ăn, gồm có:

1 GẠO LỨT : nấu cơm, cháo hoặc làm thành bột, thành bánh như bánh cuốn, bánh ướt, bánh tráng (bánh đa), bánh bèo, bánh gói (bánh giò), bánh xèo (bánh khoai), bánh đúc, hủ tấu, mì quảng, phở, v.v...

Có thể ăn dặm thêm những loại hạt cốc khác như nếp, bắp, kê, bo bo (ý dĩ), v.v...

1 MUỐI MÈ : xem mục C “Muối mè” (trang 33-34).

b) Thức ăn phụ (nên thường xuyên đổi món): chiếm 40% đến 50% toàn bữa ăn, gồm có:

1 20% đến 30% là rau củ như bí đỏ (bí ngô), cà rốt, sen, xà lách xon (cải son), cải củ, cải lá, bông cải (cải hoa), rau dền, rau má, v.v..., nghĩa là mọi thứ rau củ (tốt nhất là những thứ mọc hoặc trồng ở nơi mình sinh sống, không bón phân hóa học, không phun thuốc trừ sâu). Riêng các loại cà, măng, giá, nấm, rau sống không nên ăn thường xuyên, mà chỉ dùng thỉnh thoảng để dọn tiệc hoặc vào mùa nóng; tốt nhất là dầm (nén) muối hoặc ngâm tương để lâu. Hằng ngày ăn thêm một ít rong biển rất tốt (xem món 23, trang 38).

1 10% là đậu (đỗ) hạt (đậu đỏ, đậu ván, đậu xanh, đậu đen, đậu trắng, đậu nành, v.v...), nấu riêng (luộc, rang, làm bánh, làm đậu phụ, đậu khuôn, v.v...), ghế cơm, cháo hoặc nấu với rau củ. Có thể phối hợp nhiều thứ đậu với gạo lứt làm bột sữa thảo mộc (xem món 29, trang 39) dùng ăn dặm hằng ngày rất tốt.

1 5% đến 10% là trái cây (đúng mùa, có tại địa phương; khi ăn nên chấm muối hoặc nấu, hấp, chiên, nướng, dầm

muối hoặc ngâm tương) và món tráng miệng, món ăn chơi (hạt bí đỏ, hạt điều, hạt dẻ, v.v..., thạch rau câu, xu xoa, bánh mứt làm bằng gạo, đậu, rau củ, trái cây với chất ngọt thiên nhiên); thỉnh thoảng có thể ăn chè ngọt nấu với đường thô đen, vàng, nâu nguyên chất.

l Nếu cần hoặc thích *thức ăn huyết nhục* (thực phẩm gốc động vật), hằng ngày có thể ăn cá (độ 5% toàn bữa ăn); thỉnh thoảng có thể ăn 1-2 quả trứng có trống, đôi chút thịt. Tất cả nên lấy từ thú vật được nuôi, bắt tự nhiên và nên dùng cả phần xương lẫn thịt (thí dụ ăn cá nhỏ con, tôm còn vỏ, ăn thịt vịt nhai luôn xương, v.v...), vì chỉ ăn phần thịt sẽ làm máu bị chua dễ sinh bệnh.

c) Gia vị: căn bản là muối, tương hoặc mắm nguyên chất. Hành, tỏi, poarô (kiệu tây), ngò, nghệ có thể dùng hằng ngày; tiêu, ớt, gừng thỉnh thoảng mới dùng. Muốn có vị ngọt thì dùng nước cốt rau củ như cà rốt, bí đỏ, bắp, bầu, v.v...; có thể dùng đôi chút mạch nha, mật ong hoặc đường thô nguyên chất để làm bánh, pha bột, nấu chè. Cần vị chua có thể dùng cơm mẻ, dấm gạo, thơm (dứa), chanh, me. Dầu ăn có dầu mè là tốt nhất, dầu phụng (dầu lạc), dầu đậu nành, dầu dừa nguyên chất; mỗi ngày chỉ nên dùng tối đa 2 muỗng (thìa) canh dầu. Tuyệt đối tránh các gia vị tổng hợp như bột ngọt (mì chính, vị tinh), đường hóa học, màu nhân tạo và các hóa chất bảo quản, phụ gia như urê, hàn the, v.v..., vì chúng có thể gây biến ứng độc hại trong cơ thể và sinh ung thư.

d) Thức uống (uống càng ít càng tốt, chỉ vừa đủ giải khát): có thể dùng thường xuyên nước lã đun sôi, trà gạo lứt, trà lá già, trà ba năm, hoặc dùng thay đổi với cà phê thực dưỡng, trà đậu rang, trà củ sen, trà củ sắn dây và các loại thức uống cổ truyền. Nên tránh các loại nước ngọt vô chai, vô lon, kem lạnh, nước đá là những thức uống dễ làm suy yếu cơ thể.

2. ĂN UỐNG TRỊ BỆNH

(xem cách trị từng bệnh trong sách “Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa”)

a) Thức ăn chính: 100% gạo lứt muối mè (gọi là “cách ăn số 7”) hoặc 90% gạo lứt muối mè và 10% thức ăn phụ (cách ăn số 6) áp dụng trong 10 ngày hoặc lâu hơn. Tùy tình trạng sức khỏe mà nấu cơm hoặc cháo, làm gạo rang, cháo tán, bột, bánh trắng, hủ tấu, v.v... (xem các món ở mục B “Gạo lứt”, trang 29-32). Mỗi ngày chỉ nên ăn tối đa 1 lon sữa bò (độ 250 gram) gạo.

b) Thức ăn phụ: Áp dụng tùy bệnh (xem các món từ trang 34-39); thí dụ tương đặc misò chiên dầu mè (lao, suyễn, tiểu đường, thấp khớp, bệnh tim, v.v...), tương nước tamari (sỏi thận), tương đặc xào tekka (ung thư, thấp khớp, tê bại, v.v...), bí đỏ nấu với đậu đỏ (tiểu đường, v.v...), xà lách xon xào (thiếu máu, ung thư máu), rau má luộc hoặc xào (bệnh gan), v.v... Khi bệnh thuyên giảm, có thể ăn thêm những thức ăn phụ khác như ở phần “1. Ăn uống dưỡng sinh”, nhưng tất cả không quá 20% toàn bữa ăn, và nên kiêng thức ăn huyết nhục, trái cây, đường, các loại cà, măng, giá, nấm (trừ trường hợp đặc biệt) cho đến khi hết bệnh.

c) Thức uống: Mỗi ngày uống tối đa 1/3 lít (trong người nóng bức có thể uống thêm, nhưng không quá 2/3 lít). Tùy bệnh mà dùng các loại trà đặc trị như trà củ sen (trị ho, suyễn, lao, ung thư phổi), trà ngải cứu (điều kinh, trị sản lồi, trợ tim), trà sắn dây (giải nhiệt, an thần), v.v... Có thể dùng thường xuyên nước lã đun sôi, trà gạo lứt, trà ba năm.

d) Cần lưu ý:

- Nên xem kỹ sách trước và trong khi thực hành.
- Ghi nhớ câu “gạo lứt muối mè, nhai nhỏ, uống ít”.

- Khi áp dụng triệt để (số 7 hoặc số 6) thì không nên dùng thêm thuốc men, vì có thể gây phản ứng nguy hiểm.

- Khi thêm thức ăn phụ nên nói từ từ, dò dẫm từng bước: ban đầu ăn chút ít rồi tăng dần số lượng và chủng loại.

- Nếu bệnh chưa trầm trọng hoặc đang điều trị thuốc men, ban đầu có thể áp dụng cách “1. Ăn uống dưỡng sinh”, nhưng kiêng các thứ nói ở mục **b)** (trang 26); sau đó có dịp thuận tiện thì bước vào “ăn số 7” và trị bệnh cho dứt hẳn.

- Súc miệng, chà răng nên dùng muối, than hoặc bột cà muối (xem trợ phương 10, phần VII). Không dùng kem đánh răng có hóa chất tổng hợp và đường hóa học.

- Để tăng nhanh tiến trình trị liệu, nên làm thêm các trợ phương như áp nước gừng, cao khoai sọ, dầu mè gừng, dầu cam, v.v... (xem phần VII).

- Thực hành cần kiên trì liên tục, luôn luôn giữ gìn ăn uống nghiêm chỉnh đúng phương pháp, vì chỉ cần ăn ra ngoài một chút cũng có thể làm giảm hoặc xóa bỏ tác dụng của “gạo lứt muối mè” khiến việc chữa bệnh kéo dài hoặc không hiệu quả, nhiều khi còn gây phản ứng xấu có hại cho sức khỏe.

- Cùng với ăn uống đúng phép, cần vận động thân thể hằng ngày (xem phần “V. Phải vận động thân thể”).

- Đồng thời tập điều dưỡng tinh thần, ổn định tư tưởng, an nhiên, vui sống, và có lòng biết ơn thiên nhiên, thức ăn cùng những người, những vật đã cho ta sức khỏe và sự sống. Có như thế mới đúng nghĩa “trị bệnh tận gốc” và con người mới “khỏe mạnh hoàn toàn”. Không những thế, ta còn phải biết ơn bệnh tật và mọi nỗi gian nan, vì đó là cơ hội giúp cho ta cải hối và rèn luyện bản thân.

- Nên dùng sự hiểu biết và kinh nghiệm về phương pháp Thực Dưỡng để giúp người khác trị bệnh và sống vui. Càng giúp người, ta càng khỏe mạnh hạnh phúc.

3. CÁCH NHAI

Nhai càng nhỏ, bệnh càng mau lành, sức khỏe càng tăng tiến. Mỗi miếng (độ một muống cà phê) cơm gạo lứt trộn muối mè nhai từ 50 lần trở lên. nghĩa là nhai cho đến khi thành hồ mới nuốt. Nếu có thức ăn phụ, nuốt xong cơm mới ăn món khác (cũng nhai kỹ), không nên ăn (nhai) chung như thói quen lâu nay. Có thể vừa nhai vừa xem sách hoặc làm việc vặt trong nhà, nhưng tốt nhất là tập trung tư tưởng đếm số lần nhai. Trẻ con hoặc người già răng yếu nên giã gạo lứt thành tấm trước khi nấu, hoặc bỏ cơm vào cối gỗ quét nhuyễn, hoặc cho cơm vào cối xay rau thịt xay mịn trước khi ăn; nhưng cũng phải nhai, vì nước miếng không những chứa enzym ptyalin giúp cơm tiêu hóa trọn vẹn, mà còn là chất bồi bổ cơ thể (người xưa gọi là “cam lồ” – sương ngọt của trời). Ngoài ra, động tác nhai còn kích thích thần kinh não giúp mở mang trí tuệ.

4. CÁCH UỐNG

Uống sau bữa ăn độ 10-15 phút, hoặc khi thật khát mới uống. Mỗi lần chỉ uống vài hớp và ngậm một lúc cho thấm miệng mới nuốt. Nước uống phải ấm bằng thân nhiệt (37°C) (nên để nước trong bình thủy, mỗi lần uống rót ra một ít). Không uống nóng quá hoặc lạnh quá.

5. CÁCH NẤU ĂN

(xem chi tiết trong sách “*Nghệ thuật Nấu Ăn Vui Khỏe theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*” của Diệu Hạnh)

Con người hơn con vật ở chỗ biết dùng lửa để nấu ăn và phát triển đời sống. Vì vậy, thức ăn theo phương pháp Thực Dưỡng cần được nấu nướng cẩn thận. Đây không những là một khoa học (chế biến thức ăn thành “thuốc”) mà còn là một nghệ thuật (tạo ra những bữa ăn ngon lành, hấp dẫn) dựa vào hai nguyên tắc căn bản: *điều hòa* (điều hòa Âm Dương,

điều hòa trong cơ thể, điều hòa giữa thể chất và tinh thần, điều hòa giữa cơ thể và môi trường sống) và *không lãng phí* (cách nấu đơn giản và tận dụng mọi thành phần ăn được của nguyên liệu).

B. GẠO LỨT

Gạo lứt thông thường có hai loại: gạo lứt màu đỏ và gạo lứt màu trắng ngà. Về mặt dinh dưỡng, nhất là khi trị bệnh, ăn gạo lứt đỏ tốt hơn gạo lứt trắng, ăn gạo lứt mọc hoang hoặc trồng thiên nhiên tốt hơn gạo có bón phân hóa học và phun thuốc trừ sâu.

(1) NẤU CƠM GẠO LỨT CHO NGON

<i>1 lon sữa bò gạo lứt</i>	Trước khi nấu nhớ làm sạch thóc,
<i>2 lon sữa bò nước lã</i>	trấu và đãi rửa sạch đất đá. Khi
<i>1/4 muỗng cà phê muối</i>	đãi, cho gạo vào một cái rá đan dày
	khít nhúng trong thau nước lã; đưa
	tay khuấy nhẹ vài vòng để bụi đất tách ra và vỏ trấu, hạt hư
	nổi lên thì chắt bỏ; xoay nhẹ cái rá để cát đá lắng xuống rồi
	vớt dần gạo sạch ở mặt trên bỏ qua cái thau khác. Đãi xong
	(có thể đãi hai, ba lần), đổ nước ngập gạo ngâm độ 2 giờ thì
	vớt gạo ra rá kê trên cái nồi.

Thêm nước sạch vào nước ngâm gạo cho đủ 2 lon. Bắc nồi lên bếp, nấu nước sôi mới bỏ gạo vào, nêm muối và lấy đũa khuấy qua vài lượt. Đậy vung, bớt lửa để sôi riu riu độ 30 phút cơm cạn nước. Mở vung, lấy miếng vải dày sạch (thí dụ vải bao bột mì) nhúng nước, vắt ráo rồi xếp làm hai hoặc làm bốn, hoặc dùng lá chuối trùm kín miệng nồi. Đậy vung lại thật kín, bên trên dần thêm vật nặng như cục đá, viên gạch, sỏi sắt, bên dưới lót tấm thiếc mỏng cho cơm khỏi sít. Lúc này hạ lửa thật nhỏ hoặc để lửa than dịu độ 1 giờ cơm chín. Trước khi đem ăn, lấy giấy vụn hoặc rơm đốt cháy

bùng dưới nồi vài phút cho rút hết nước và có thêm hơi cơm mềm ngon. *Chú ý:* Lớp cơm cháy vàng ở đáy nồi là phần Dương nhất, tích tụ nhiều chất bổ và chất khoáng.

Nấu cơm bằng nồi gì cũng được, nhưng nồi đất tốt nhất và kế đó là nồi gang. Nên dùng nồi có sức chứa lớn hơn lượng cơm muốn nấu, thí dụ nấu hai lon gạo thì dùng nồi có sức chứa ba lon để có nhiều hơi.

Nếu nấu bằng *nồi áp suất* thì bớt nửa lon nước. Bỏ gạo (đã đãi sạch), nước, muối vào nồi một lượt; đậy nắp, bắc lên bếp, đun lửa lớn cho hơi nhanh lên đủ (nút thông trên nắp xì kêu). Lót tấm thiếc dưới nồi và bớt lửa, để thêm độ 45 phút cơm chín. Nhấc nồi xuống, chờ một lúc cho hơi hạ hết mới mở nắp. Xới đều cơm rồi đậy nắp lại, để yên thêm 5 phút trước khi đem ăn.

Có thể nấu một lần để ăn 2-3 bữa. Ăn xong bữa, lấy rổ thưa đậy cơm dư cho thoáng hơi khỏi thiu. Khi cần ăn, muốn hâm nóng, dùng đũa xoi một lỗ lớn cỡ ngón tay ở giữa nồi cơm sâu tới đáy, chế ít nước vào lỗ, đậy vung kín và bắc lên bếp đun lửa vừa. Thấy cơm bốc hơi thì mở vung, lấy vá lớn xới cơm cho hơi lên đều rồi ép chận cơm xuống. Đậy vung lại, để thêm 10-15 phút cơm mềm ngon.

(2) CƠM GẠO LÚT ĐẬU ĐỎ

1 lon sữa bò gạo lứt	Đãi và ngâm riêng gạo, đậu độ
2 lon rưỡi nước lã	2 giờ như món (1), rồi vớt ra.
$\frac{1}{8}$ lon đậu đỏ	Trộn chung hai thứ nước ngâm,
$\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối	lấy độ 2 lon rưỡi (nếu thiếu thì
	thêm nước sạch) đổ vào nồi bắc lên

bếp, đun sôi. Bỏ đậu vào nấu độ 20 phút cho mềm rồi bỏ gạo vào. Trộn đều gạo với đậu, nêm muối và nấu tiếp như món (1). Nếu nấu *nồi áp suất* thì bớt nước và bỏ chung các thứ vào nồi đem nấu như ở món (1).

(3) CHÁO GẠO LÚT

$\frac{1}{2}$ lon sữa bò gạo lứt Đãi gạo sạch rồi bỏ vào nồi với
2-3 lon nước lã nước và muối. Bắc lên bếp, đun lửa
 $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối lớn cho nhanh sôi rồi bớt lửa để
sôi riu riu độ 3-4 giờ cho gạo rục
thành cháo. Dùng đũa bếp (đũa cà) khuấy thêm 15 phút cho
cháo nhừ. Nếu nấu *nồi áp suất* thì bớt nước và chỉ mất 2-3
giờ, nhưng nhớ nhắc nồi xuống, chờ hơi hạ hết mới mở nắp
khuấy cháo.

Ăn với muối mè hoặc tương, có thể thêm gừng, hành lá
xắt nhỏ. Người bệnh nên rang sơ gạo trước khi nấu.

(4) CHÁO TÁN (KEM GẠO ĐẶC BIỆT)

Bồi dưỡng người suy nhược, sốt mệt kém ăn. Sau khi
tuyệt thực (nhịn ăn) dùng rất tốt.

Đãi gạo lứt cho sạch, đãi ráo rồi rang vàng thơm, đổ vào
8-10 phần nước, đem hầm 3-4 giờ cho rục. Lấy miếng vải
thưa trùm căng trên miệng cái chén, múc cháo đổ trên mặt
vải và dùng muỗng tán (nghiên, ken) cho bột cháo lọt xuống
chén; đem phần bột này hầm nóng, ăn với muối mè hoặc
tương. Xác (bã) cháo có thể phơi khô rang sậm làm trà (như
món 7), hoặc rang giòn làm cốm để ăn.

Đối với bệnh nhân chỉ ăn được nước hồ và/hoặc bị bón,
trộn 1 muỗng cà phê dầu mè (hoặc 1 muỗng canh mè sống
giã thật nát) vào 1 chén gạo vừa rang xong còn nóng, rồi
đem hầm làm cháo tán. Khi ăn, nêm muối hoặc tương hoặc
ô mai thực dưỡng (ô mai đặc biệt). Trong trường hợp sốt mệt
có thể pha với bột sắn dây (xem món 24).

Mới nhịn ăn xong (ngần ngày) nên dùng cháo tán thật
loãng và tăng dần độ đặc. Nếu nhịn ăn lâu ngày (trên 7
ngày) nên uống nước trà gạo lứt rang (món 7) 1-2 ngày mới
dùng cháo tán.

(5) GẠO LÚT RANG

Người bị thấp khớp, tê bại, phụ nữ mang thai, thiếu chất khoáng ăn rất tốt.

Đãi gạo lứt cho sạch và ngâm nước độ 3 giờ rồi vớt ra, trải mỏng trên nia, để ráo hẳn. Đun lửa nhỏ hoặc chảo gang thật nóng, bỏ gạo vào (mỗi lần nửa lon sữa bò), dùng đũa hoặc cái sạn rang đều tay cho đến khi gạo vàng thơm thì đổ qua cái trổ nguội. Rang xong, bỏ gạo vào thau (hũ) keo, đậy kín (nếu làm lương thực đi đường, có thể bỏ trong túi nhựa, cột kín) để dùng dần.

Nếu ăn khô, trộn thêm 10% mè rang với ít muối rang (muối hầm), nhai kỹ. Có thể bỏ gạo lứt rang trong bình thủy, chế nước sôi vào, đậy nắp để qua đêm cho gạo nở dùng ăn điểm tâm.

(6) BỘT GẠO LÚT THỰC DƯỠNG

Rang chín gạo lứt và mè, rồi trộn chung (cứ 1 ký gạo trộn 80-100 gram mè) và đem xay thành bột mịn.

Pha 1 phần bột với 5-6 phần nước, bắc lên bếp đun sôi và dùng đũa khuấy đều tay thêm 15-20 phút cho bột nở hết. Ăn với muối hoặc tương. Dùng thay cơm cháo để điểm tâm (ăn sáng) hoặc lúc đang bệnh bị mệt kém ăn.

Cũng có thể bỏ vài muỗng bột trong cái chén, chế nước sôi vào hòa tan sền sệt để ăn, nhưng ăn khó tiêu hơn nấu kỹ trên bếp.

(7) TRÀ GẠO LÚT

Điều hòa thân nhiệt, trợ tiêu hóa, tốt gan.

Rang gạo lứt nấu sẫm. Nấu một muỗng (thìa) canh trà gạo với 1/3 - 1/2 lít nước để sôi 10 phút; hoặc cho trà gạo vào bình rồi chế nước sôi vào hãm, thêm hạt muối và để uống cả ngày. Ăn luôn xác trà.

C. MUỐI MÈ

Mè dùng cả vỏ lụa và có hai loại: mè vàng và mè đen. Dùng loại nào cũng được; nhưng theo kinh nghiệm, phụ nữ, trẻ em và người già ăn mè đen tốt hơn mè vàng.

Muối thì tìm muối biển thô (muối hột) loại trắng.

(8a) CÁCH LÀM MUỐI MÈ

Muối hột rửa sạch đất cát, phơi khô rồi bỏ vào chảo đất để rang hoặc hầm cho nó tan đều. Đổ muối vào cối giã thành bột mịn, chứa trong hủ (hoặc túi nhựa) kín để dùng dần. (Nước rửa muối đem lọc sạch dùng ngâm rửa rau củ, nêm món ăn, hoặc nấu cho khô thành hạt để dùng).

Mè đãi sạch (bỏ mè vào thau nước lã, lấy tay khuấy mạnh cho đất cát bong ra và lắng xuống, đồng thời nghiêng thau chắt nước có mè nổi lên qua cái rá; đãi vài lần cho thật sạch đất) rồi đem phơi khô hoặc để thật ráo.

Đun trà (trách) đất (hoặc chảo gang) thật nóng. Bỏ mè (mỗi lần 1/4 lon sữa bò) vào trà, dùng đũa khuấy đều tay. Thấy mè nổ reo đều và bốc mùi thơm thì bung cả trà lên quay tròn vài vòng rồi đổ ra. Đừng để mè cháy khét hoặc còn sống.

Trộn mè rang với muối bột theo phân lượng ghi ở trang sau. Bỏ vào cối, giã vừa dập (không mịn quá) cho dầu mè tươm ra vừa đủ bọc các phân tử muối; nhờ đó khi vào cơ thể muối có thời gian đến những nơi cần thiết, tránh tác dụng sai chỗ sinh khát nước. Muối mè giã xong chứa vào thau (hủ) keo, đậy kín để dùng dần, nhưng không để quá 1 tuần.

Có thể rang mè xong để nguội, không giã và chứa trong hủ hoặc túi nhựa kín để lâu được 2 tháng. Khi cần lấy ra một ít trộn muối đem giã, và đậy hoặc cột kín phần còn lại.

Có thể dùng muối mè với bất cứ món gì.

(8b) PHÂN LƯỢNG MUỐI MÈ

(đơn vị muỗng, thìa cà phê: mè đóng vụn,
muối gạt ngang miệng)

- *Người lớn* : từ 7 đến 10 mè / 1 muối.
- *Người già* : từ 8 đến 12 mè / 1 muối.
- *Trẻ em* : như người già. Trẻ dưới 1 tuổi không nên cho dùng muối hoặc rất ít nếu cần (thay muối bằng tương thì tốt hơn). Bà mẹ cho con bú không nên ăn mặn quá.
- Tuy vậy, tỷ lệ mè/muối có thể thay đổi tùy theo giới tính, thể trạng, bệnh chứng, sinh hoạt, nghề nghiệp, môi trường (địa lý, khí hậu, thời tiết). Thí dụ: phụ nữ ăn nhạt hơn nam giới. Vào mùa lạnh hoặc người tạng hàn (da thịt mát, nẩy nở) có thể ăn mặn hơn mùa nóng hoặc người tạng nhiệt (da thịt nóng, gầy gò). Bị huyết áp cao, phù nề, xơ gan, viêm thận, viêm loét tá tràng, táo bón lúc đầu có thể dùng ít muối hơn (12-16 mè / 1 muối). Những bệnh sốt rét, lao, suyễn, đau dạ dày, tiêu chảy, phong cùi lúc đầu có thể dùng nhiều muối hơn (5-6 mè / 1 muối). Khi bớt bệnh thì tăng hoặc giảm lượng muối.
- *Mỗi chén cơm chỉ trộn 1 muỗng cà phê muối mè.*
- Cần cẩn thận khi dùng muối và các gia vị có muối.

D. THỨC ĂN PHỤ

(9) **TƯƠNG ĐẶC (MISÔ)**: là loại tương đậu nành sền sệt như kem rất bổ dưỡng và có tác dụng giải độc (rượu, thuốc lá, chất độc môi trường, v.v...), dùng ăn với cơm, cháo, nộm món ăn, làm nước chấm (pha lỏng với nước chín).

Tương đặc để trên 3 năm xào dầu mè (100 gram tương + 3 muỗng canh dầu; đun nóng dầu, có thể phi hành tỏi hoặc bơ cho thơm, nhắc xuống mới trộn tương) là món ăn rất tốt cho người bệnh tim, tê bại, lao, hen suyễn, tiểu đường,

mỗi ngày dùng 1-2 muỗng cà phê vun. Riêng bệnh ung thư mỗi ngày chỉ dùng tối đa 1 muỗng (thìa) cà phê tương tươi; tốt nhất là dùng tương xào khô (xem món 10).

(10) TƯƠNG XÀO KHÔ (TEKKA): nguyên liệu gồm 80 gram rễ bồ công anh, 60 gram củ sen, 40 gram cà rốt, 300 gram tương đặc misô (xem món 9), 2/3 chén dầu mè, 1 muỗng (thìa) canh gừng mài mịn (hoặc giã thật nát).

Chà rửa sạch và xắt bằm riêng từng thứ rễ củ thật nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ bồ công anh vào xào cho thơm. Thêm củ sen, rồi cà rốt xào trộn đều. Cho tương đặc vào trộn đều. Hạ nhỏ lửa, xào đều tay 1-2 giờ. Trộn gừng vào và xào thêm 2 giờ cho đến khi tất cả khô giòn (hơi cháy). Bắc xuống để nguội rồi chứa vào thủy kín. Mỗi ngày dùng tối đa 2 muỗng (thìa) cà phê. Tốt cho bệnh ung thư, tê bại, lao, suyễn, thấp khớp, sốt rét, di tinh.

(11) TƯƠNG NƯỚC (TAMARI): Mỗi ngày có thể dùng 1-2 muỗng (thìa) canh với cơm cháo, bột, nêm món ăn, làm nước chấm (có thể pha thêm nước chín hoặc nước canh, nước cốt rau củ cho bớt mặn). Đặc trị sỏi thận, sỏi mật.

(12) TƯƠNG TA (TƯƠNG HẠT LÔNG): Mỗi ngày có thể dùng 2-3 muỗng (thìa) canh với cơm cháo, bột, nêm món ăn, làm nước chấm. Tương ta để trên 3 năm (*tương lâu năm*) dùng "cấp cứu" rất thần hiệu.

a) **Tương lâu năm độc vị :** trị động kinh, trúng gió, mệt muốn ngất, ăn trúng độc (ngộ độc thực phẩm), tiêu chảy; ngăn chận độc phát tác khi bị thú độc (rắn, rít, bò cạp, chó dại, v.v...) cắn chích. Uống 1-2 muỗng (thìa) cà phê tương và có thể xúc tương vào vết thương.

b) **Trà tương :** xem món (25) Trà ba năm.

c) **Tương trứng :** hạ cơn động tim, giải độc (nhiễm độc hoặc bị thú độc cắn chích). Đánh trộn cả lòng trắng và đỏ của 1 quả trứng gà có trống với nửa vỏ trứng tương lâu năm

cho tan đều, ngày uống 1 lần và chỉ được uống liên tiếp tối đa 3 ngày.

(13) **ĐẬU HẠT**: các loại đậu đều bổ dưỡng, làm nẩy nở da thịt, giải nhiệt, giải độc, bổ thận và tì vị. Riêng đậu đỏ còn có tác dụng tráng dương, điều hòa kinh nguyệt; và có thể trị bệnh tiểu đường nếu mỗi ngày ăn 100 gram bí đỏ nấu với 50 gram đậu đỏ, nêm tương đặc miso. Đậu đen còn làm tăng sinh lực, nhuận da thịt. Đậu xanh rang chín mỗi ngày ăn 50 gram trị chứng no hơi. Đậu ván có thể trị bệnh bạch đới (khí hư) của phụ nữ.

Nên lưu ý phải dùng đậu còn vỏ lụa, vì phần lớn chất bổ nằm trong vỏ đậu. Có thể nấu đậu riêng, ghế cơm, cháo, nấu với rau củ, làm bánh hoặc rang sậm nấu nước để uống.

(14) **BÍ ĐỎ (BÍ NGÔ)**: bổ não và thần kinh, giải nhiệt, nhuận trường, làm giảm sưng nhức, giải độc thuốc phiện. Nấu bí đỏ với đậu đỏ có thể trị bệnh tiểu đường (xem món 13). Bí đỏ nấu chín nghiền nhuyễn trộn với bột sắn dây khuấy chín (món 24) là món ăn tăng sinh lực, bổ thận, chữa sưng màng óc. Muốn trừ giun sán, mỗi sớm mai chỉ ăn 50 gram hạt bí sống để lót lòng trong một tuần.

(15) **CỦ SEN**: có tác dụng cường tinh, mát huyết, bổ phổi, trợ tiêu hóa, an thần, dễ ngủ. Dùng làm món ăn thì có thể xắt lát để xào, nấu; hoặc cắt khúc và đập dập để nấu xúp với rau củ, rong biển; hoặc nhét đậu và nếp vào các lỗ sen rồi nấu chín, ăn như khoai.

Có thể làm **TRÀ CỦ SEN** trị các chứng ho, lao, suyễn, cảm cúm, ung thư phổi: xắt lát củ sen, phơi khô, rang vàng. Nấu 15 gram trà củ sen với 3 lát gừng mỏng nướng sém cạnh và 3 chén nước, để sôi 20 phút, dùng thay nước uống hằng ngày. Hoặc mài mịn củ sen sống dài độ 6 cm, vắt lấy nước cốt pha với 10% nước cốt gừng, đem nấu sôi, thêm tí muối và uống nóng. Có thể dùng trị mất ngủ (không có gừng).

(16) **CÀRỐT:** phòng chống những bệnh do thiếu sinh tố A, làm dịu thần kinh, tráng dương, lợi tiểu, trị ho khản tiếng, trị bệnh hoại huyết và thiếu máu, cầm tiêu chảy. Có thể hấp com, xào dầu mè, nấu chung với đậu đỏ, bí đỏ hoặc rau củ khác, và chấm hoặc nêm tương (miso, tamari, tương ta).

(17) **CỦ CẢI TRẮNG:** bổ phổi, tiêu đờm và chất béo dư thừa, lợi tiểu. Có thể xắt lát nấu canh, xào, kho hoặc muối dưa; hoặc mài vắt lấy nước cốt, đun sôi và pha với tương làm nước chấm ăn với các món có nhiều dầu mỡ.

Cũng có thể dùng củ cải trị cảm sốt và phù chân (không dùng cho trẻ em). *Làm ra mồ hôi, hạ sốt:* mài củ cải, vắt lấy nửa tách nước cốt, pha với 1 muống canh tương nước (món 11) và ¼ muống (thìa) cà phê gừng mài; đổ hết vào nửa tách nước trà ba năm nóng (món 25), khuấy tan đều rồi uống cạn và nằm trùm mền (chăn) kín, mồ hôi ra lau khô và thay quần áo. *Trị phù thũng, thông tiểu:* hòa tan 2 muống canh nước cốt củ cải với 6 muống canh nước sôi, thêm tí muối; nấu sôi lại rồi uống mỗi ngày 1 lần và không uống quá ba ngày.

(18) **MUỚP ĐẮNG (KHỔ QUA):** giải nhiệt, tiêu thực, nhuận gan, bổ thận và lách. Luộc, xào, nấu canh; hoặc xẻ trái moi bỏ hạt, nhồi đậu (có thể thêm nấm mèo và đậu phụ), cột chặt, đem luộc chín và ăn với tương.

(19) **XÀ LÁCH XON:** bổ máu, bổ phổi, trợ tiêu hóa, an thần, giải nhiệt, trị tiểu đường, trị đau tim. Có thể hấp, luộc, xào dầu mè, nấu canh, chấm hoặc nêm tương.

(20) **RAU MÁ:** giải nhiệt, nhuận trường, giải độc cho gan, lách, phổi. Nấu canh, xào, luộc để ăn; hoặc làm **TRÀ RAU MÁ** bằng cách phơi trong mát cho khô, đem rang sém cạnh rồi nấu nước uống (tốt nhất là lấy cả thân lá lẫn rễ làm trà).

(21) **CẢI BÈ XANH, CẢI CAY:** trợ tiêu hóa, tan u mỡ, thông khí, hưng thần kinh. Luộc, xào, nấu canh hoặc muối dưa.

(22) **RAU DỀN:** lợi tiểu, trị nóng nhức đường tiểu, thông đờm. Luộc, nấu canh, xào.

(23) **RONG BIỂN:** là thức ăn bổ dưỡng chứa nhiều chất đạm, chất béo, chất bột, nhất là chất khoáng, có thể dùng ăn hàng ngày (độ 50 gram rong khô).

Rong biển có nhiều loại như *rau câu* (ngâm nước cho nở, làm sạch đất đá, ốc rồi đem trộn gỏi hoặc nấu thạch xu xoa), *rong dãi* (phô tai) (dùng khăn ẩm lau sạch hai mặt lá rong, rửa qua, ngâm nước cho nở rồi xắt sợi đem xào nấu), *mứt biển* (xé nhỏ đem rang với chút dầu và tương, dùng ăn với cơm, cháo, bột gạo lứt; hoặc ngâm nước cho nở để nấu canh), v.v... Cũng có thể rang hoặc nướng rong biển rồi xay, giã thành bột nêm món ăn.

(24) **BỘT SẮN DÂY:** trợ tiêu hóa, tăng sinh lực, cầm tả lý, giải nhiệt độc; tốt cho bệnh thương hàn, sốt xuất huyết, ban, sởi: hòa tan 2 muống (thìa) cà phê bột với nửa chén nước, khuấy trên bếp cho chín trong, nêm muối mè hoặc tương. Nếu nấu 1 muống cà phê bột với 1/3 lít nước và nạc 1 trái ô mai thực dưỡng sẽ thành loại nước giải khát đặc biệt.

(25) **TRÀ BA NĂM:** nấu nước uống hàng ngày rất tốt. Mỗi ngày uống 1 tách nước trà nóng pha 1 muống (thìa) cà phê tương lâu năm (*trà tương*) để lọc máu, trị lậu, giang mai, phong cùi, suy thận, đau dạ dày (không dùng nếu viêm loét tá tràng), thấp khớp, bị thương, suy nhược thần kinh.

(26) **TRÀ SẮN DÂY:** Lấy củ sắn dây già, chà rửa sạch, xắt lát mỏng, phơi khô, rang vàng. Nấu 30 gram trà với 2 chén nước để sôi 20 phút làm nước uống trị tích thực (ăn không tiêu), tiêu chảy, kiết lý, giải nhiệt, an thần.

(27) **TRÀ NGẢI CỨU:** treo ngải cứu trong nhà cho khô. Mỗi lần lấy độ 10 gram trà nấu với 3 chén nước để sôi 20 phút, uống nóng để trợ tim, an thần, tiêu thực; hoặc dùng điều

kinh (uống trong thời gian có kinh nguyệt), an thai, sinh đẻ (từ 4 tháng trở lên mới dùng), trị giun sán (uống sáng sớm bụng đói, hoặc nửa tháng uống một lần).

(28) CÀ PHÊ THỰC DƯỠNG: bổ thần kinh, giải mệt, giải cảm, tiêu thực, làm bằng gạo lứt, nếp lứt, kê, ý dĩ (bo bo), các loại đậu, mè và tim sen hoặc rau diếp quăn (có thể gia giảm nguyên liệu tùy theo thực phẩm có tại địa phương và tính tỷ lệ theo cách “1. Ăn uống dưỡng sinh” nói ở trước). Đãi sạch, để ráo và rang riêng từng thứ cho vàng sậm, rồi trộn chung đem xay thành bột mịn. Khi dùng, pha 2 muỗng (thìa) cà phê bột với 1 tách nước, nêm tí muối hoặc tí đường thô (đen, vàng). Mỗi ngày có thể uống 2-3 lần.

(29) SỮA THẢO MỘC KOKKOH: làm bằng gạo lứt, nếp lứt, kê, ý dĩ (bo bo), hạt sen, các loại đậu và mè (có thể gia giảm nguyên liệu tùy theo thực phẩm địa có tại địa phương và tính tỷ lệ theo cách “1. Ăn uống dưỡng sinh” nói ở trước). Đãi rửa sạch, để ráo và rang từng thứ vừa chín rồi trộn chung xay mịn. Dùng vào buổi sáng (điểm tâm), nửa buổi để bồi dưỡng cơ thể, tăng lực, trợ tiêu hóa, nhuận trường: hòa tan 3-4 muỗng (thìa) cà phê bột với 1 tách nước sôi, nêm tí muối, tương hoặc đường thô (đen, vàng). Trẻ em dùng thay sữa mẹ rất tốt (nếu mẹ thiếu sữa) (xem phần “Dưỡng thai và nuôi con” ở sau).

III. PHẢN ỨNG TẮY TRỪ CHẤT ĐỘC

Cần lưu ý là khi ăn thuần túy gạo lứt muối mè để trị bệnh được 5-7 ngày, cơ thể sẽ có “phản ứng”, nghĩa là mỗi mệt, lừ đừ, chân tay rũ rượi, hoặc thấy nóng sốt, nhức đầu, ù tai, đau chỗ này chỗ nọ, dễ cau có nổi giận, nhất là bị sút cân, gầy ốm, nữ giới có thể ra kinh nhiều hoặc mất kinh một vài tháng. Đây chỉ là tác dụng tẩy trừ chất độc tích tụ

lâu nay trong cơ thể mà Giáo sư Ohsawa gọi là “giải phẫu không cần dao mổ”.

Vì vậy, đừng thấy thể mà chán nản, một mục tiến lên, trong thời gian ngắn cơn phản ứng sẽ qua khỏi, chất độc tiêu trừ, bệnh đi vào giai đoạn thuyên giảm. KHI CÓ PHẢN ỨNG, KHÔNG NÊN HỐT HOÀNG DÙNG THUỐC HOẶC CHẠY CHỮA LUNG TUNG, VÌ RẤT NGUY HIỂM. Nếu không muốn ăn thì nhịn 1-2 ngày cũng tốt; sau khi nhịn, các bạn ăn trở lại cháo tán (xem món 4) hoặc bột gạo nấu thật nở (xem món 6) vài bữa rồi sẽ ăn cơm.

Một phương pháp không đòi hỏi tốn kém, nhất là đỡ tốn thuốc men, đỡ phiền lụy người khác, nhưng các bạn phải chịu khó tìm đọc sách báo hoặc học hỏi kinh nghiệm những người am hiểu về phương pháp này, khi có phản ứng xảy ra, các bạn có thể tự điều chỉnh, không gì lo ngại. Thêm vào đó, sẽ có người phản đối cho là thiếu chất đạm, thiếu sinh tố C, thiếu nước sẽ mệt thân, suy dinh dưỡng, v.v... Vì vậy, các bạn cần phải ra công tìm hiểu nghiên cứu lý thuyết lẫn thực hành để có NIỀM TIN VỮNG CHẮC mới mong thu được kết quả như ý. Giáo sư Ohsawa có nói: “Lý thuyết không thực hành là vô ích, nhưng thực hành không lý thuyết thì vô cùng nguy hiểm”.

Tuy nhiên, những bạn nào có nghiên cứu nhưng chỉ quan tâm đến kỹ thuật trị bệnh mà không chú trọng đến toàn bộ nguyên lý căn bản của phương pháp Thực Dưỡng cũng sẽ không bao giờ có được hạnh phúc trong cuộc sống như Giáo sư Ohsawa đã nói: “Nếu các bạn chỉ chú trọng đau đầu chữa đó, thì chẳng cần học hỏi triết lý của chúng tôi, vì một khi lành bệnh, các bạn lại ngã ra đau ngay”. Có bệnh thì dễ thấy để chữa, nhưng giữ gìn sức khỏe mới là điều đáng nói. Các bạn phải tự mình tạo lấy sức khỏe và hạnh phúc cho chính mình.

IV. VẤN ĐỀ NHỊN ĂN

Theo phương pháp Thực Dưỡng, nhịn ăn (tuyệt thực) cũng là cách trị bệnh. Tuy nhiên, việc nhịn ăn dễ gây ra tư tưởng “đau đầu chữa đó” (đối chứng trị liệu) hoặc dẫn đến tình trạng nguy hiểm nếu không thận trọng hoặc thiếu nghiên cứu. Có người vô tình hay hữu ý xem “tuyệt thực” và “gạo lứt muối mè” như phương “thuốc thần”, hàng ngày ra sức ăn uống bữa bãi, đến khi ngã bệnh thì “nhịn ăn” hoặc “ăn số 7”; chắc chắn những người này sẽ gánh lấy hậu quả bi thảm, nhất là hệ tiêu hóa và thần kinh bị suy thoái nghiêm trọng. Ngoài ra, người nhịn ăn thường mắc phải sai lầm tai hại là “cô” kéo dài thời gian tuyệt thực càng lâu càng tốt hoặc lấy đó làm kỳ tích, không ngờ vượt khả năng chịu đựng của cơ thể, gây kiệt sức; hoặc vừa ngưng tuyệt thực đã ăn ngay thức ăn đặc, cứng và/hoặc ăn nhiều do sự ngon ăn tăng lên, do tư tưởng gắng ăn để bồi dưỡng, nhiều trường hợp đã gây biến chứng nguy hiểm hoặc tử vong vì không kịp thời điều chỉnh hoặc điều chỉnh sai lầm. Do đó, chỉ nên nhịn ăn khi thật sự cần thiết và có chuẩn bị kỹ lưỡng.

Muốn có cuộc sống vui tươi lành mạnh, hàng ngày các bạn chỉ cần ăn uống đúng đắn, sinh hoạt chừng mực phù hợp tự nhiên, thỉnh thoảng có thể nhịn ăn đôi bữa để dạ dày và cơ thể nghỉ ngơi. Sau đây là một vài kinh nghiệm thực tế giúp nhịn ăn đạt kết quả tốt.

1. Luôn luôn xem “gạo lứt muối mè” và “ăn uống đúng” là chính.

2. Để chuẩn bị và dễ bước vào ăn gạo lứt muối mè, có thể nhịn ăn trước 1-2 ngày. Những bệnh viêm, sưng u như lao, suyễn, xơ gan, phù trưởng, ung thư, v.v.. có thể nhịn ăn 3-7 ngày (nên nhờ người có kinh nghiệm theo dõi).

3. Nếu cần nhịn ăn trên 2 ngày, nên tính số ngày nhịn ăn cho một đợt là số lẻ. Thí dụ: 3, 5, 7, ... ngày.

4. Người quá yếu sức không nên nhịn ăn, mà có thể dùng cháo tán (xem món 4) vài ngày trước khi ăn cơm gạo lứt. Người bị ung thư đến mức cùng không nên nhịn ăn lâu ngày, vì có thể làm suy kiệt sinh lực, khó lấy lại sức, dù u ung thư có thể tiêu bớt.

5. Có thể nhịn ăn từ từ; thí dụ ngày đầu ăn cháo gạo lứt, ngày thứ hai bớt nửa lượng cháo, ngày thứ ba chỉ uống nước cháo loãng, ngày thứ tư khởi sự nhịn hoàn toàn.

6. Trong khi nhịn ăn chỉ nên uống (khi khát) nước lã đun chín để ấm bằng thân nhiệt (37°C). Có thể uống trà gạo lứt (món 7) nhưng tác dụng sẽ yếu hơn.

7. Chỗ ở cần thoáng khí, yên tĩnh. Tránh nắng và gió mạnh. Không nên tắm gội lâu; tốt nhất là dùng khăn lông nhúng nước nóng pha muối, vắt ráo để chà xát khắp người rồi dội nước thật nhanh và lau mình thật khô.

8. Không nằm mãi một chỗ; thỉnh thoảng nên đi lại hoặc làm việc lật vật trong nhà. Có thể tập thể dục vừa sức (thí dụ tập những động tác ghi ở phần "V. Phải vận động thân thể").

9. Phải có ý chí mạnh, không để thèm khát lôi cuốn. Bụng trống mà đưa thứ gì vào cũng có thể gây xáo trộn mạnh trong cơ thể. Vì vậy, khi nhịn ăn cần nhờ người có kinh nghiệm theo dõi chăm sóc cẩn thận.

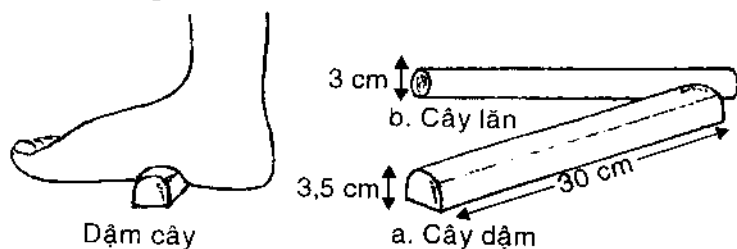
10. RẤT THẬN TRỌNG KHI ĂN LẠI, NHẤT LÀ SAU THỜI GIAN NHỊN ĂN LÂU DÀI. Thí dụ một hai ngày đầu chấm dứt tuyệt thực thì uống trà gạo lứt (món 7); sau đó ăn cháo tán (xem món 4) (nếu nhịn ăn có uống trà gạo lứt thì có thể ăn ngay cháo tán thật loãng); những ngày tiếp theo ăn cháo gạo lứt (món 3); khi nghe dạ dày tiêu hóa bình thường mới ăn cơm lúc đầu nấu nhão rồi khô dần (nhớ nhai kỹ).

V. PHẢI VẬN ĐỘNG THÂN THỂ

Cơ thể năng vận động mới hấp thụ đầy đủ chất bổ của thức ăn, khí huyết mới lưu thông, tinh thần thêm sáng khoái. Dù đang bệnh, nếu còn sức, các bạn nên thỉnh thoảng cử động chân tay, đi lại, không nên nằm nghỉ hoàn toàn như thói thường. Tuy nhiên, làm việc gì cũng nên vừa sức, đừng gắng gượng quá khiến cơ thể suy nhược. Không có điều kiện vận động nhiều, các bạn có thể tập đi bộ, quét dọn nhà cửa, giặt giũ, chẻ củi, xách nước, làm vườn, v.v... vừa khỏe người vừa có ích, hoặc tập những động tác sau đây:

1 **Dậm cây** (đi bộ tại chỗ có dụng cụ): Dụng cụ là một thanh gỗ dài 30 cm có tiết diện vuông cạnh 3,5 cm $\times$ 3,5 cm, một mặt bào khum theo vòm bàn chân (xem hình a ở dưới).

Đặt thanh gỗ (mặt khum hướng lên) trên nền nhà cạnh cái bàn (hoặc tủ). Đứng thẳng lưng và đầu, hai bàn tay vịn bàn, đặt vòm (giữa lòng) hai bàn chân lên mặt khum, dậm đều 15-20 phút; thỉnh thoảng dậm từ gót ra đến các ngón và ngược lại. Mỗi ngày làm 1-2 lần (sáng mới thức dậy và tối trước khi đi ngủ).



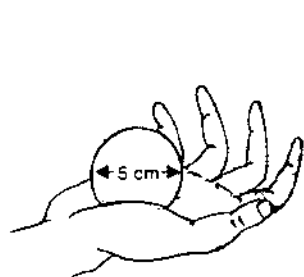
1 **Lăn cây**: Dụng cụ là một ống tre hoặc gỗ dài 30 cm, đường kính tiết diện tròn độ 3 cm (xem hình b ở trên).

Để ống cây trên nền nhà nếu ngồi ghế hoặc để trên mặt giường nếu nằm. Đặt hai bàn chân lên ống cây và nhấn nhẹ

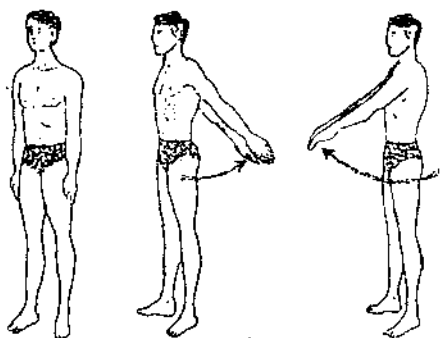
xuống, lăn tới lăn lui (từ các ngón lui đến gót và ngược lại) 15-20 phút. Mỗi ngày lần 1-2 lần.

Hai cách tập trên có mục đích kích thích các huyết nằm ở hai lòng bàn chân và đầu các ngón chân có liên hệ với các cơ quan trong người.

Vo cầu: Dụng cụ là hai quả cầu (kim loại, đá hoặc gỗ), mỗi quả nặng độ 200 gram, đường kính tiết diện độ 5 cm. Hai bàn tay nắm hai quả cầu vo bóp nhẹ nhàng (xem hình c ở dưới) Rảnh lúc nào làm lúc đó. Cách tập này có tác dụng kích thích các huyết ở lòng bàn tay và đầu các ngón tay có liên hệ với các cơ quan trong người.



c. Vo cầu



d. Phát tay

Phát tay: cải thiện tuần hoàn máu, hỗ trợ hô hấp, tăng cường tiêu hóa, giải tỏa căng thẳng cơ bắp và thần kinh.

Đứng dang hai chân bằng vai, hai tay buông lỏng hai bên sườn, các ngón tay duỗi thẳng và khép vào nhau, lòng bàn tay hướng về sau. Giữ lưng thẳng, thả lỏng cơ cổ, tâm trí thoải mái. Ngón và gót chân bám chặt xuống đất, dồn sức mạnh hay sức nặng xuống phần cơ thể dưới. Hô hấp bình thường, mắt nhìn thẳng ra trước. (Xem hình d ở trên).

Bắt đầu giữ thẳng khuỷu tay và thả lỏng cườm tay, phát hai tay ra sau càng xa càng tốt, rồi để cả hai rơi tự do tới

trước; khi cánh tay rơi đến vị trí phối hợp với thân hình một góc 60° thì lại phát hai tay về sau. Có thể nhón hai gót chân lên khi phát tay ra sau và hạ hai gót xuống khi thả tay tới trước.

Mỗi đầu phát 200 cái, tuần thứ hai tăng thêm 20 cái mỗi ngày, tăng dần cho đến khi được 1.000 cái (độ nửa giờ). Tuy nhiên đừng rần tập quá sức. Nên tập nơi thoáng khí. Sau khi tập có thể bị nấc cụt, đổ mồ hôi, hoặc thấy đau chân, bắp thịt tay như căng ra, đó là dấu hiệu tốt cho tiêu hóa và khí huyết lưu thông.

VI. KIỂM TRA ĂN UỐNG VÀ SỨC KHỎE

ĂN UỐNG ĐÚNG

Đàn ông mỗi ngày đi tiểu tối đa 3 lần, phụ nữ 4 lần. Nước tiểu màu vàng trong như rượu bia.

Mỗi ngày đi cầu dễ dàng 1 lần. Phân có khuôn (lợn), không lỏng nhão, không khô cứng, có màu vàng sẫm, ít hôi thối và nổi trên mặt nước.

BẢY ĐIỀU KIỆN CỦA SỨC KHỎE

1. Không mệt mỏi, chán nản.
2. Ngon ăn, ăn gì cũng thấy ngon dù món ăn hết sức đạm bạc.
3. Ngủ ngon giấc và thức dậy đúng giờ đã định.
4. Trí nhớ tốt, nhất là nhớ ơn.
5. Luôn luôn vui tươi hơn hờ dù gặp cảnh khó khăn.
6. Phán đoán và hành động nhanh chóng, chính xác.
7. Chân thật, yêu thương và tin tưởng lẽ công bình của Trật Tự Vũ Trụ.

VII. TRỢ PHƯƠNG

Trị bệnh theo phương pháp Thực Dưỡng, ngoài món ăn thức uống, còn có nhiều phương phụ trợ dựa vào thực phẩm thiên nhiên. Mặc dù những *trợ phương* này rất công hiệu, nhưng cần luôn ghi nhớ “ăn uống đúng” là chính. Sau đây là một số trợ phương căn bản.

1. ÁP NƯỚC GỪNG

Làm tan máu độc, máu ứ, giảm đau, giảm sưng, đặc biệt trị u bướu (bướu cổ, nổi hạch, lao hạch, u lành, v.v.); kết hợp với *cao khoai sọ* (xem trợ phương 2) trị ung thư.

Giã nát hoặc mài mịn 150 gram gừng già tươi, rồi bỏ vào một túi vải (hoặc miếng vải thưa lớn hơn bàn tay) và cột túm lại. Nấu sôi 2-3 lít nước lã, rồi bớt lửa để sôi riu riu, thả túi gừng vào nấu độ 20 phút. Thỉnh thoảng dùng đũa hoặc muổng (thìa) ép túi gừng vào thành nồi cho nước gừng chảy ra hòa vào nước sôi. Hạ nhỏ lửa, để yên nồi trên bếp.

Chuẩn bị hai cái khăn lông. Nhúng một cái vào nước gừng nóng, lấy ra vắt ráo, rồi để nguyên hoặc xếp làm hai, làm bốn (tùy chỗ đau rộng hẹp) áp vào chỗ đau. Càng chịu nóng càng tốt, nhưng đừng để phỏng da (có thể dỡ khăn lên và chập xuống vài lần cho nguội bớt). Để 2-3 phút nghe nguội, nhúng cái khăn thứ hai vào nước gừng nóng, cũng vắt và để nguyên hoặc xếp lại đem áp thay khăn trước, giữ độ nóng liên tục trong 30 phút (trẻ em 2-3 tuổi áp 10 phút, 9-10 tuổi áp 15 phút, *trị ung thư chỉ áp 5-7 phút*). Để một khăn thật nguội (có thể nhúng nước lạnh và vắt ráo), lấy khăn nóng cuối cùng ra và áp khăn lạnh vào 1 phút (trẻ em, người lớn như nhau) là xong. (Xem hình ở trang sau).

Mỗi ngày áp 1-3 lần tùy bệnh nặng nhẹ. Nước gừng làm một lần có thể dùng 24 giờ. Mỗi lần áp hâm nóng lại, nhớ đừng nấu sôi gừng giảm hiệu lực.

ÁP NƯỚC GỪNG

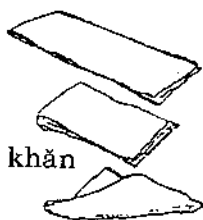


1. Mài gừng



2. Bỏ vào túi vải

3. Xếp khăn



6. Áp vào chỗ đau

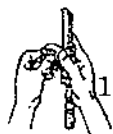


5. Vắt ráo



4. Nhúng nước gừng nóng

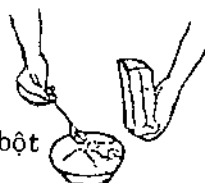
CAO KHOAI SỌ



1. Gọt vỏ môn



3. Thêm bột



2. Mài môn và gừng



6. Dán vào chỗ đau



5. Trải ra



4. Trộn đều

2. CAO KHOAI SỌ

Hút chất độc ra ngoài, bó xương gãy, đặc biệt trị u bướu. Nên áp nước gừng (trợ phương 1, trị ung thư chỉ áp 5-7 phút) trước khi đắp cao khoai sọ.

Khoai sọ (môn cao, môn chum) có vỏ lông màu nâu, da tím, ruột trắng; không dùng củ cái lớn, chỉ lấy củ con, củ giầu nhiều ít tùy diện tích chỗ đau. Rửa sạch khoai môn, cạo bỏ vỏ rồi giã nhuyễn hoặc mài mịn chung với 1/10 gừng tươi, trộn thêm ít bột gạo cho khỏi nhão. Trải cao dày 1,5 - 2 cm (rộng hẹp tùy diện tích chỗ đau) trên vải thưa hoặc giấy mỏng (thí dụ giấy vệ sinh), gói lại, dán vào chỗ đau. Dùng băng vải cột dính 4-6 giờ (dán lại lúc đi ngủ có thể để qua đêm) rồi gỡ bỏ, nếu da ngứa hoặc nổi sẩn thì bôi dầu mè nguyên chất vào chỗ đã dán cao. Mỗi ngày dán 2-3 lần cách nhau vài giờ.

3. DẦU MÈ NGUYÊN CHẤT

Dùng xoa xức trị phỏng, ghẻ ngứa, tóc bạc, tóc rụng, da khô, da sần sùi, thay thuốc mỡ băng vết thương, chống nhiễm trùng. Tối trước khi đi ngủ uống 1-2 muỗng cà phê dầu mè (chỉ được dùng liên tiếp 3 ngày) để trị táo bón; hoặc nhỏ mỗi mắt 1 giọt dầu mè để trị bệnh ở mắt (mắt đỏ, mắt hột, vảy cá, tăng nhãn áp, v.v...).

4. DẦU MÈ GỪNG

Dùng xoa xức trị cảm sốt, đau bụng, sưng, u, bầm, tím, trặc, lỗ tai, viêm mũi, bệnh ở da và đầu (ghẻ, lác, gàu, rụng tóc, v.v...).

Giã hoặc mài gừng tươi, vắt lấy nước cốt, trộn với một lượng dầu mè tương đương, đổ vào lọ (chai) thủy tinh, đậy nắp kín (chỉ nên làm vừa đủ dùng 2-3 ngày, vì để lâu gừng bị thối có mùi khó chịu). Khi dùng, lắc mạnh lọ cho dầu hòa tan với nước gừng, rồi đem xoa da cạo (đánh) gió, xoa bóp, xức (trong lỗ tai, mũi thì dùng que quẩn bông gòn nhúng dầu mè gừng chấm vào và ép cho nước gừng chảy vào sâu). Mỗi ngày xoa xức 2-3 lần. Có thể dùng dầu mè gừng xen kẽ với áp nước gừng (xem trợ phương 1).

5. CAO HẠ SỐT

Ngâm đậu nành cho mềm, giã nát và trộn thêm ít bột gạo cho khỏi nhão, rồi đem đắp trên trán để hạ sốt. Xem chừng thân nhiệt hạ còn 38^o5C thì lấy ra ngay.

Có thể thay đậu nành bằng đậu phụ (đậu khuôn) hoặc rau lá xanh (diếp cá, rau má, xà lách xon, rau càng cua, rau sam, rau muống, lá bắp cải, v.v...).

6. ÁP MUỐI

Trị tiêu chảy, đau bụng (tích thực, có kinh); làm mạnh tiêu hóa, nhất là cho trẻ em (trên 2 tuổi) bụng ỏng, kém ăn.

Cho 2 lon sữa bò (độ 700 gram) muối hột (muối sống) vào trả đất, đập vung và đun già lửa. Muối nổ reo đều thì đổ ra giấy báo (2 lớp) hoặc giấy bao xi-măng, gói thành hình vuông lớn bằng hai bàn tay, bên ngoài quấn một cái khăn lông khô 2-3 lớp. *Trị tiêu chảy, đau bụng* thì áp gói muối vào lỗ rún, hơi lấn xuống dưới (nếu nóng quá, cuốn phần khăn dư lót thêm 1-2 lớp) và để đến khi nguội (có thể tháo bỏ dần các lớp khăn). Với trẻ con dưới 2 tuổi, chỉ hơ tay trên lửa hoặc xát hai bàn tay vào nhau cho nóng rồi áp vào bụng (kể cả làm mạnh hệ tiêu hóa).

Để làm mạnh hệ tiêu hóa thì ban đầu áp gói muối vào bụng bên trái, cách lỗ rún độ hai lòng tay (4-5 cm). Lấy một khăn lông nhúng nước lạnh, vắt hơi ráo để sẵn. Khi áp đã đủ thời gian (2-10 tuổi áp 10-15 phút, trên 20 tuổi áp 30 phút) thì lấy gói muối ra đem áp qua bụng bên phải, để cách rún nửa lòng tay (1-2 cm); đắp ngay khăn ướt vào chỗ vừa lấy gói muối ra, để 1 phút (người lớn, trẻ con như nhau). Thời gian áp muối và đắp khăn ướt bên phải cũng như bên trái. Mỗi ngày áp muối 1-2 lần (vào sáng sớm vừa thức dậy và buổi tối trước khi ngủ). Có thể để dành muối này rang áp nhiều lần hoặc dùng nấu ăn.

7. NGÂM CHÂN

Làm khí huyết lưu thông; trị mệt mỏi, cảm sốt (không dùng nếu bị ban, sởi, rạ, tót, đậu mùa, sốt xuất huyết).

Lấy 2 cái xô (hoặc chậu) cỡ trung chứa nước lạnh: một cái gần đầy, cái kia lưng nửa. Nấu nước sôi, pha năm muối hột (muối sống), chế vào cái xô lưng cho nước nóng lên 40°C. Ngồi chỗ kín gió, nhúng hai bàn chân vào nước nóng cho ngập trên mắt cá: trên 18 tuổi ngâm 20 phút, 8-9 tuổi ngâm 15 phút, 1-2 tuổi ngâm 7 phút, (nước nguội thì châm thêm nước sôi), rồi đem hai chân ngâm vào xô nước lạnh 1 phút (người lớn, trẻ em như nhau). Lấy chân ra lau thật khô, kể cả các kẽ ngón chân. Nằm trùm mền (chăn) kín, mồ hôi ra thì lau khô và thay quần áo. Một ngày có thể ngâm 1-2 lần.

8. NƯỚC CẮM

Trị ghẻ, chốc, lác, lang ben, da nhờn, mụn, phong cùi.

Bỏ một nắm cám gạo vào túi vải, cột kín miệng túi rồi thả vào 4 lít nước; nấu sôi 20 phút, lấy nước cám tắm rửa, và dùng túi cám thay xà phòng chà sát chỗ bệnh.

9. NGÂM MÔNG

Trị bạch đới, viêm, nấm đường tiểu, lậu và ung thư ở hệ sinh dục (tử cung, buồng trứng, tiền liệt tuyến, v.v...).

Treo lá củ cải trắng hoặc cải bẹ xanh, cải cay trong mát cho khô. Nấu 2-3 nắm lá cải khô (hoặc 1 bó cải tươi) với 4 lít nước, để sôi 20 phút, vớt cải ra (có thể để ăn) và đổ nước qua thau (chậu) lớn, pha năm muối hột (muối sống). Để nước nguội bớt còn 40°C; cởi trần thân dưới và ngồi bệt mông vào thau cho nước ngập gần đến rún. Ngâm 15-20 phút (nước nguội thì châm thêm nước sôi), rồi lau mình thật khô, (có thể uống 1 tách trà tương – xem món 25) và nằm nghỉ. Mồ hôi ra thì lau khô và thay quần áo.

Có thể dùng nước cải tắm rửa để trị bệnh ngoài da.

10. BỘT CÀ MUỐI (DENTIE)

Cà trắng hoặc cà tím (cuồng cà tốt hơn) đem nén muối 3 năm, rồi đốt ra than và giã thành bột mịn. Dùng trị đau răng, ung nhọt (súc miệng với nước muối, rồi xúc bột cà vào chỗ đau); trị viêm họng, viêm amidan (ngậm một ít và nuốt dần); hạ cơn đau dạ dày (uống nửa muỗng cà phê bột cà với nước nóng). Ngoài ra có thể dùng bột cà để sát trùng, cầm máu (xúc bột cà vào vết thương).

11. CẤP CỨU KHI BỊ TAI NẠN

Gặp tai nạn chấn động mạnh, cho nạn nhân uống trà tương (xem món 25) hoặc nước muối (1 tách nước nóng pha 1 muỗng cà phê muối hột).

Bị sưng bầm, áp nước gừng (trợ phương 1) hoặc nước muối nóng và xoa bóp dầu mè gừng (trợ phương 4). Bị ứ tức, có thể giã ngải cứu tươi với ít muối sống (hoặc tắm ít nước tiểu), vắt lấy độ 1 chén mất trâu cho uống, và xào xác ngải cứu với rượu cho nóng rịt vào chỗ đau. Nếu gãy xương, nhờ chuyên viên nắn sửa chỗ gãy, rồi áp nước gừng và dán cao khoai sọ (trợ phương 1 và 2).

Vết thương rỉ máu, rửa sạch bằng nước muối, rồi nhai cỏ (cỏ mực tốt nhất, nhớ rửa qua nước muối) rịt vào vết thương để cầm máu. Sau đó, nhai (hoặc giã) nhỏ gạo lứt sống, trộn chút muối sống đem đắp vào vết thương và dùng vải rịt lại; mỗi ngày đắp gạo lứt sống 2-3 lần.

Mũi chảy máu, đốt ngải cứu khô xông khói vào mũi. Bị phỏng thì bôi dầu mè nguyên chất (trợ phương 3).

12. "TỦ THUỐC" GIA ĐÌNH

Để phòng khi cấp cứu, trong nhà nên có sẵn các thứ sau: 1 chai tương lâu năm, 1 chai dầu mè, 1 lọ muối sống, 100 gram trà ba năm, 100 gram bột sắn dây, 10 trái ô mai thực dưỡng, vài củ gừng, nắm ngải cứu, ít bột cà.

DƯỠNG THAI VÀ NUÔI CON

THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA

Cuộc đời không có tiếng trẻ thơ rõ là buồn bã, nhưng trẻ thơ tô điểm cuộc đời phải sớm sơ như những mầm non trong tiết xuân. Muốn có như thế, các bậc làm cha làm mẹ phải sớm ý thức được tầm quan trọng của việc nuôi dạy con cái không những khi chúng đã chào đời, mà ngay từ lúc trẻ còn nằm trong bụng mẹ, trong đó vấn đề ăn uống đúng đắn phải được đặt lên hàng đầu.

Một phụ nữ theo phương pháp Thực Dưỡng khi có thai sẽ không bị dẫn vật bởi nhiều đổi thay trong cơ thể (mệt mỏi, nôn ọe, táo bón, phù chân, v.v...) và khi sinh không gặp khó khăn (sinh ngang, đẻ ngược, yếu sức, băng huyết, v.v...) hoặc khổ đau trước số phận bi thảm của con mình (dị hình, tật bệnh, đần độn, v.v...). Đứa con sinh ra sẽ như nụ hoa tươi thắm nở trong nắng mai, và khi lớn lên sẽ là người hữu ích cho xã hội.

I. THAI GIÁO

Ngày xưa, Ông bà ta rất coi trọng việc nuôi dạy con người từ khi còn là bào thai và gọi công việc này là “thai giáo”. Người mẹ là nhà giáo dục trực tiếp có ảnh hưởng sâu xa đến cuộc đời con trẻ tương lai. Ngày nay với những máy móc nghiên cứu tinh vi, khoa học chứng minh đứa trẻ đã hình thành hoàn chỉnh trong giai đoạn này – hơn 3 tỉ năm tiến hóa sinh vật của con người được lập lại y hệt trong 9 tháng 10 ngày tương đối ngắn ngủi – và cho thấy tâm sinh lý của người mẹ có tác động rõ rệt đến sức khỏe và tinh thần của thai nhi.

Vì vậy, khi có thai, người mẹ – với sự cộng tác nhiệt tình của người cha – phải biết sống một cách lành mạnh và hết sức thận trọng trong ăn uống, nhất là trong ba tháng đầu có tính quyết định.

Các bà mẹ trẻ thân yêu, các bạn có thể làm theo những đề nghị dưới đây được đúc kết bởi nhiều năm nghiên cứu và kinh nghiệm, hoặc có thể rút ra từ đó những điều bổ ích để chuẩn bị sáng tạo CON NGƯỜI đúng nghĩa là sinh vật cao cả nhất trong muôn loài.

A. VỀ SINH LÝ CƠ THỂ

1) Chăm sóc giữ gìn sức khỏe hơn trước.

2) Ăn uống thật cẩn thận, có thể dựa theo cách “1. Ăn uống dưỡng sinh” nói ở phần trước, nhưng cần chú ý:

- Hằng ngày nên dùng xúp rau củ nêm tương, rau xanh, đậu (đỗ), rong biển (xem mục “D. Thức ăn phụ” ở phần trước). Ăn dặm gạo lứt rang (món 5), bánh tráng (bánh đa) gạo lứt, sữa thảo mộc (món 29). Không nên ăn mặn quá.

- Tránh ăn đồ sống sít; trái cây và đường dùng hạn chế; kiêng những thứ cà, măng, nấm, chuối chát, đu đủ non, nước đá, nước ngọt. Cần biết là dùng nhiều thức ăn thịnh Âm dễ bị xảy thai, yếu sức khi sinh, sinh quái thai dị dạng, hoặc đứa con bị yếu thần kinh và có thể tiêu cực.

- Thêm thịt cá, thì ăn cá nhỏ kho nghệ và thịt vịt là tốt nhất. Giảm hoặc kiêng ăn nghêu, sò, cua, hột vịt lộn. Nếu dùng quá nhiều thức ăn huyết nhục có thể làm thai nhi to ra khó sinh hoặc sinh ngược, và đứa con dễ trở nên hiếu động, khó dạy hoặc ích kỷ.

- Uống nước đun chín để ấm bằng thân nhiệt hoặc trà gạo lứt (xem món 7), trà ba năm (món 25). Tháng thứ 5 có thể uống trà ngải cứu sắc loãng (món 27).

3) Cần vận động thân thể. Làm việc nhà như nấu ăn, giặt giũ, quét tước, hoặc làm việc đồng áng nhẹ. Có thể tập những động tác thể dục phù hợp (như ở mục "V. Phải vận động thân thể" của phần trước và ở trang 55). Không gắng sức như vói cao, vác nặng, kéo nước giếng sâu.

4) Ăn bận nhẹ nhàng thoải mái. Không đi guốc cao gót. Tránh dùng mỹ phẩm có hóa chất tổng hợp. Khi xem truyền hình, không ngồi ngay máy để tránh phóng xạ trực tiếp.

5) Tắm rửa bằng nước nóng pha muối cho người sạch sẽ, nhất là cơ quan sinh dục.

6) Không nên đi chơi nhiều làm người bị mệt. Tránh đi xe đạp hoặc xe gắn máy ngồi chẳng hắng hoặc tự lái.

7) Kiêng giao phối ái ân, nhất là từ tháng thứ 6 trở đi.

B. VỀ TÂM LÝ TINH THẦN

1) Tâm hồn thanh thản, vui tươi, khoan dung và cởi mở. Hãy hướng về vô tận và tri ân nguồn sống.

2) Không lo sợ vẩn vơ như "sợ đau đẻ", "sợ sinh đẻ làm xấu người", "sợ nuôi con vất vả", v.v... Lo sợ như thế không xứng đáng làm mẹ. Ăn ở đúng đắn theo phương pháp Thực Dưỡng, sinh nở sẽ là việc dễ dàng và vui thú.

3) Nên gần gũi cha mẹ chồng, học hỏi kinh nghiệm của các bà mẹ xưa và của các chị em đã sinh con theo phương pháp Thực Dưỡng.

4) Giữ trật tự, sạch sẽ trong nhà, sân vườn, nơi làm việc. Môi trường chung quanh rất ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần con người.

5) Không nên xem truyện, xem phim giật gân, bạo động, đồi trụy, ghê rợn hoặc bi thảm, vì có ảnh hưởng nghiêm trọng đến thai nhi. Có thể nghe nhạc êm dịu hoặc vui tươi, đọc sách bổ ích, ngắm cảnh thiên nhiên để phát triển trí tuệ.

6) Có điều kiện nên tham gia công tác xã hội như giúp đỡ người khác, săn sóc trẻ em, dạy học, v.v...

7) Chờ ngày khai hoa nở nhụy với tâm trạng thoải mái, trong đó cần có sự hợp tác thân ái giữa vợ và chồng.

C. VÀI TRỢ PHƯƠNG TRONG THỜI KỲ THAI NGHÉN

1. Thể dục theo bác sĩ sản khoa Pháp:

a) Hít vào bằng mũi chậm chậm, rồi thở ra bằng miệng. Động tác này làm mạnh các cơ bụng. Tốt nhất là tập 1 tháng trước khi sinh, mỗi ngày tập 2 lần (sáng sớm thức dậy và tối trước khi ngủ), mỗi lần hít thở 20 cái.

b) Hai tay chống vào bàn thấp (hoặc vịn vào người khác) và từ từ ngồi xuống, hít vào chậm chậm bằng miệng; khi tới gần sát đất thì buông mông xuống gót chân và thở phào ra. Sau đó, tay vẫn vịn bàn (hoặc người khác), từ từ đứng lên, hít vào chậm chậm bằng mũi rồi thở phào ra khi đứng thẳng người lên. Tập trước khi sinh trong 1-2 tháng, mỗi ngày 1-2 lần, mỗi lần 8-10 cái. Động tác này giúp bụng co giãn dễ dàng khi sinh.

2. Mòn "thuốc" an thai hiệu nghiệm - tương đặc misô: dùng làm gia vị hàng ngày (xem món 9), hoặc hòa tan nửa muổng (thìa) cà phê tương đặc với 1 tách nước nóng uống vào mỗi sáng sớm. Giúp tăng sinh lực, ăn biết ngon, giải nhọc mệt, an thai.

3. Dầu mè gừng: xoa chân trừ phù nề. Cách làm xem trợ phương 4 ở phần trước.

4. Đất dít lò (phục long can): Nếu buồn nôn, cao lấy đất mặt dưới dít lò bếp (lò đất sét) hòa với nước sôi, để nguội và lọc lấy nước trong đem uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 chén mất trâu trước khi ăn 15 phút.

II. SINH NỮ

Như Giáo sư Ohsawa đã dạy: “Sinh đẻ là một hiện tượng sinh lý tự nhiên, chẳng khác đi đại tiện, thật vô cùng sáng khoái”, sản phụ ăn ở cẩn thận theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ sinh nở nhanh chóng như gà nhảy ổ, đứa con sinh ra sạch sẽ, khỏe mạnh.

A. TRONG KHI SINH

Ăn ở đúng đắn và giữ gìn sức khỏe cẩn thận thì có thể sinh tại nhà theo cách cổ truyền tự nhiên. Còn sinh tại y viện hoặc nhà hộ sinh, nếu không thật cần thiết, càng tránh dùng thuốc men càng tốt, vì thuốc men thường có tác dụng phụ bất lợi cho cơ thể và sức khỏe của đứa trẻ.

Theo Giáo sư Ohsawa, khi sinh nên nằm nghiêng chân thấp hơn đầu hoặc ngồi quỳ gối, vì tư thế này giúp đứa bé chuyển động thoát ra dễ dàng và tự nhiên.

Nếu chuyển bụng lâu mà chưa đẻ, hoặc không đủ sức rặn (do ăn ở sai lầm và ít vận động cơ thể), có thể uống từ 2 đến 4 muỗng cà phê dầu mè nguyên chất.

B. SAU KHI SINH

Nằm yên trên giường độ 1 tuần, thỉnh thoảng trở người qua lại cho khỏi mất quân bình. Nằm gối thấp vì lúc này não thiếu máu. Ăn cháo gạo lứt rang (xem món 3) hoặc cháo tán (món 4) với muối mè, tương hoặc ô mai thực dưỡng vài ba ngày rồi ăn cơm (nấu nhão) với muối mè (5-7 mè / 1 muối) và rau củ xào nấu hơi mặn và khô, nên thêm tí nghệ; có thể ăn thêm xúp rau củ nêm tương đặc và đôi chút cá nhỏ kho khô (ăn luôn xương).

Xoa bóp dầu mè gừng (xem trợ phương 4) khắp người, nằm lửa vùi kỹ (vừa đủ ấm) 15-20 ngày để “Dương hóa”

cơ thể. Thoa nghệ và muối trên mặt, hơ hấp kỹ, tránh dùng nước lạnh và ra gió ít nhất 1 tháng. Có thể uống nước tiểu trẻ con khỏe mạnh (đồng tiện) vào sáng sớm.

Nước uống có trà gạo lứt (món 7, ba ngày đầu sắc đậm); hoặc ba ngày đầu có thể uống nước lá vằng (*jasminum subtriplinerve*), mấy ngày sau uống rễ bồ bồ (nhân trần), bướm bạc (*mussaenda pubescens* Ait.f.), hoặc các thứ cây lá như các bà mẹ xưa thường dùng.

Khi đứa trẻ mới lọt lòng, có thể lấy nước đun sôi để nguội pha 0,5% muối thoa miệng hoặc cho uống vài muỗng, việc này sẽ giúp một sinh vật vừa ra khỏi đại dương (từ cung mẹ) chuyển tiếp lên sống trên đất liền (ra không khí) được êm thuận. Ngày thứ hai đến 1 tháng, có thể giã cỏ mực vắt lấy nước cốt pha tí muối, dùng miếng vải ga quấn đầu ngón tay thấm nước cỏ mực rà miệng trẻ mỗi sáng thức dậy. Một tuần sau khi rún thành sẹo, bỏ nhựa chai vào than hồng, dùng tay kẹp lá trầu hơ khói chai áp vào bụng, háng, khuỷu chân tay, cườm tay, gót chân của trẻ.

Cho trẻ bú ngay lứa sữa đầu (sữa non), vì sữa này chứa những hoạt chất giúp cơ thể trẻ loại bỏ các chất cặn bã còn sót lại (có thể dưới hình thức đi tước, phân nước).

III. NUÔI CON ĐÚNG PHÉP

Ít nhất phải cho trẻ bú sữa mẹ đến tháng thứ 6, vì sữa mẹ nuôi dưỡng thân và tâm của con người. Nếu thiếu sữa, bà mẹ có thể ăn cháo gạo lứt nấu với đậu hạt, ăn xôi hoặc bánh ít nếp lứt để có sữa; có thể thêm cá gáy (cá chép), cá trê vàng kho nghệ với tương, và/hoặc cho trẻ uống sữa thảo mộc (xem món 29). Pha bột sữa thảo mộc với 10-15 phần nước tùy theo độ tuổi (đặc dần) (có thể nêm tí đường thô cho ngọt bằng sữa mẹ) và nấu sôi riu riu độ 20 phút cho bột nở, rồi chế vào bình có núm vú xoi lỗ lớn cho trẻ bú.

Trẻ được 4 tháng, hàng ngày có thể thêm 5-10 gram hành củ, cà rốt, bí đỏ, cải son (hầm nhừ và tán, xay mịn).

Từ tháng thứ 7, thay dần từ 10% đến 20% lượng sữa bằng cháo gạo lứt (món 3) tán qua vải thưa, nêm tí tương.

Từ tháng thứ 12, bà mẹ có thể bắt đầu nhai nhỏ cơm lứt muối mè (16-18 mè / 1 muối) với rau củ nấu hoặc xào dầu mè (1 muỗng cà phê dầu mỗi ngày) để mớm cho con.

Từ 2 tuổi trở đi, trẻ có thể ăn trực tiếp cơm gạo lứt hoặc gạo chà bột cám (lúc đầu nấu nhão và xay, giã nhuyễn; sau đó nấu khô dần) với muối mè giã mịn (14-16 mè / 1 muối), tương và rau củ; có thể thêm ít cá con.

Thức uống của trẻ thuận tiện nhất là nước sôi để âm ỉm. Khi trời nắng trở trời, không nên cho trẻ uống trực tiếp các loại trà trị bệnh, mà bà mẹ ăn uống cẩn thận hơn và uống những loại trà đó rồi cho con bú.

Không cần cho trẻ dùng muối nguyên chất trước 1 tuổi, trừ trường hợp cần thiết như tiêu chảy, ỉa phân xanh. Phân trẻ có màu vàng sáng, lúc giặt tã lót không cần xà phòng vẫn sạch là tốt. Bà mẹ đang cho con bú không nên ăn mặn quá. Cần lưu tâm theo dõi những biến chuyển sức khỏe của trẻ, nếu thấy có triệu chứng bất thường, bà mẹ phải xem xét lại những gì mình đã ăn đã uống để kịp thời điều chỉnh.

Đừng lay trẻ đang ngủ dậy để cho ăn, và không cho ăn quá no hoặc ép ăn như thói thường. Phải biết linh động tùy theo thể trạng đứa bé. Không nên dùng thức ăn làm hình phạt hoặc khen thưởng, vì làm như thế sẽ gợi tính tham ăn khiến nó suốt đời tìm mọi cách thỏa mãn khẩu dục.

Tập cho trẻ chịu được nóng lạnh, biết tự lập, và dạy trẻ thật thà, khiêm tốn, thương người, yêu thiên nhiên, quý sức khỏe, ham học hỏi, thích lao động để sau này nó có đủ tư cách, khả năng làm chủ cuộc sống và hoàn thành bổn phận làm người. Điều cần thiết là cha mẹ phải nêu gương cho con.

Một đứa trẻ nuôi theo phương pháp Thực Dưỡng không ốm đau lật vật, luôn hoạt động chơi đùa, đó chính là nguồn vui to lớn nhất của gia đình và là phần thưởng cao quý nhất chỉ dành cho những bà mẹ biết trân trọng sự sống.

Các bà mẹ thân yêu, chính các bà mới là người quyết định số phận của nhân loại, bởi tôi tin rằng các vĩ nhân trên thế giới đều có bà mẹ tuyệt vời. Các bà mới đáng hưởng những lời tôn vinh mà nhân loại dành cho những vĩ nhân, tác phẩm được các bà cuu mang và sáng tạo trong âm thầm, kiên nhẫn và lòng thương yêu vô hạn.

IV. CHỮA BỆNH CHO TRẺ CON

1. SỐT NÓNG: Khi thấy trẻ sốt, trước hết nên xoa dầu mè gừng (xem trợ phương 4) khắp người, ít nhất là cột xương sống. Sau đó, nếu *cảm sốt thông thường*, có thể cạo (đánh) gió ở sau lưng như sau:

Luộc chín một quả trứng gà có trống, nhét đồng tiền bằng bạc vào giữa, rồi đặt quả trứng còn nóng trong một miếng vải thưa có lót một lớp tóc rối với một củ hành ta đập dập đặt ở trên. Dùng tay cầm túm miếng vải thành cái bọc, áp mặt có tóc vào da cổ, lần lượt cào dọc xuống sát hai bên cột xương sống, rồi từ đó cào ngang ra theo từng lần xương sườn; thỉnh thoảng lấy đồng bạc ra xem, nếu bị ám đen, xanh hoặc đỏ thì dùng tro mịn chùi sạch rồi nhét lại vào trứng và cào tiếp lần nữa (có thể hâm trứng nóng lại nhiều lần và dùng nát bấy thì thay quả khác để cào cho đến khi đồng tiền không còn bị ám). Nếu trẻ 2 tuổi trở lên, có thể cầm đồng tiền cào trực tiếp trên da, nhưng cần cào nhẹ nhàng tránh gây trầy xước.

Nếu trẻ sốt cao 39° - 40°C thì làm cao hạ sốt (xem trợ phương 5).

Có thể để trẻ nhịn ăn 1-2 bữa rồi cho ăn cháo tán (xem món 4); uống trà gạo lứt (món 7).

2. BAN CHẨN (SÔI, SƯỞI): Trẻ nuôi theo phương pháp Thực Dưỡng thường phát ban sớm, chứng tỏ cơ thể đứa bé có sức đề kháng (hệ miễn nhiễm) khỏe mạnh. Có phát ban, trẻ mới chóng lớn và ít đau vặt về sau.

Khi có ban, trẻ thường bỏ ăn, bú rớt, sợ ánh sáng chói, đỏ mắt, hay chảy nước mắt, nước mũi, hai tai và lòng bàn tay, bàn chân lạnh ngắt, ho khan như chó sủa, trong má môi nổi các nốt trắng nhỏ, đôi lúc sốt cao $39^{\circ}\text{--}40^{\circ}\text{C}$. Độ 3-4 ngày sau, những nốt đỏ như muỗi cắn nổi lên (ra ban), thường kéo dài 3 ngày bắt đầu ở gáy, mang tai, trán, rồi lan xuống cổ, ngực, bụng và ra tay chân. Lúc này trẻ bớt sốt thấy dễ chịu hơn. Sau đó, ban lặn dần và biến mất trong khoảng 3 ngày.

Cho trẻ nằm phòng kín, tránh ánh sáng gắt, ở góc phòng đặt một lò đun nước sôi cho hơi nước nóng xì ra để tạo khí ẩm. Ban lâu ra, nhai nhỏ một nắm hạt ngô (mua ở tiệm bán hạt giống), rồi hóp thêm một búng rượu (nếp) trắng trộn với ngô và phun khắp người, vạch tóc phun cả trên đầu, vài giờ sau ban sẽ phát ra đều. Với trẻ trên 1 tuổi, có thể mài củ cải trắng, vắt lấy 1 muỗng (thìa) cà phê nước cốt, thêm giọt nước cốt gừng và tí muối, pha với 5 muỗng cà phê nước sôi, cho uống ngày ba lần.

Nếu trẻ sốt cao $39^{\circ}\text{--}40^{\circ}\text{C}$, có thể làm cao hạ sốt (trợ phương 5). Cho trẻ ăn uống như “Sốt nóng” (trang 59).

3. MÁ CHÀM BÀM (QUAI BỊ): Má chàm bàm (sưng hạch mang tai), cũng như “ban chẩn”, không phải là bệnh, mà là hiện tượng giải độc của cơ chế miễn nhiễm trong người. Do đó, chỉ cần giữ gìn cẩn thận độ 5-7 ngày sẽ khỏi và đừng cho trẻ chạy nhảy hoạt động mạnh để tránh biến chứng (tổn thương não và hệ sinh dục, có thể mất khả năng sinh sản).

Có thể dùng vôi ăn trấu về một vòng tròn khoanh chỗ bị sưng và xúc dầu mè gừng (trợ phương 4) vào đó. Nếu trẻ sốt cao 39° - 40° C, có thể làm cao hạ sốt (trợ phương 5).

Cho trẻ ăn uống như “Sốt nóng” (trang 59).

4. TÍCH THỰC (ĂN KHÔNG TIÊU): Bóp nát phần nạc 1 quả ô mai thực dưỡng hòa với 1 muống (thìa) canh nước sôi để nguội, lọc lấy nước cho uống. Xoa dầu mè gừng (trợ phương 4) ở bụng. Có thể áp bàn tay nóng hoặc áp muối (trợ phương 6).

Cho trẻ nhin ăn và ăn uống như “Sốt nóng” (trang 59).

5. ĐI KIẾT (LY): Cho trẻ ăn bột sắn dây nêm ô mai (xem món 24), hoặc cháo tán có dầu mè (món 4, ngày 2-3 lần, không cho ăn no). Áp nước gừng (trợ phương 1) ở bụng.

6. TIÊU CHẢY, ĐI TẢ: Pha 1 muống (thìa) cà phê bột cà phê thực dưỡng (xem món 28) với 1 tách nước sôi, thêm tí muối và để yên độ 15 phút rồi gạn lấy nước trong cho uống. Cho trẻ ăn bột sắn dây nêm muối hoặc tương (món 24; nên rang sơ bột trước khi nấu). Nếu trẻ khát thì cho uống trà gạo lứt (món 7) hoặc trà sắn dây (món 26), hoặc hai thứ pha chung. Áp bàn tay nóng hoặc áp muối ở bụng (xem trợ phương 6).

7. BỤNG ỒNG (CAM TÍCH): Cho trẻ ăn cơm gạo lứt muối mè do mẹ hoặc cha nhai trước. Nước uống có trà rau má (món 20) hoặc trà ngải cứu sắc thật loãng (món 27). Áp bàn tay nóng hoặc áp muối ở bụng (xem trợ phương 6).

8. ĂN VÀO ÓI RA: Nhai cơm gạo lứt muối mè thành nước rồi mớm từ từ cho trẻ.

9. HO: Trẻ dưới 1 tuổi, bà mẹ ăn uống cẩn thận và uống trà củ sen (món 15) rồi cho con bú. Trẻ trên 1 tuổi có thể uống trực tiếp trà củ sen, nhưng chỉ dùng 1-2 giọt nước cốt gừng và sắc loãng. Xoa dầu mè gừng (trợ phương 4) ở ngực.



OHSAWA HOUSE

THE MACROBIOTIC CENTER OF VIETNAM

- ❖ Macrobiotic Guidebooks
- ❖ Natural foods
- ❖ Macrobiotic meals

All are available at

**390 Dien Bien Phu Street, Binh Thanh District,
Ho Chi Minh City, Vietnam.**

EAT WHOLE BROWN RICE AND NATURAL FOODS TO LIVE WELL

Eating whole brown and natural foods is the pivotal part of MACROBIOTICS that has been promoted and propagated by Professor GEORGE OHSAWA (Sakurazawa Nyoichi) since the first half of the 20th century. Macrobiotics as traditionally interpreted from the time of ancient Greece, is the way of health, longevity and happiness in the large sense, through the view and application of the cosmological understanding of life, namely THE UNIQUE PRINCIPLE OF THE ORDER OF THE UNIVERSE originated from the dualistic monism of YIN and YANG. This way of good sense, universal, is freely at the disposition of anyone regardless of his (her) age, sex, race, activity, religion, class or nationality.

According to Prof. OHSAWA, when we live in harmony with our natural environment, we are healthy and happy automatically, and the most fundamental way of acceding to health and happiness is to start with selecting, preparing and eating our meals in accordance with the Order of the Universe, that is, maintaining a cosmologically, biologically and physiologically dynamic equilibrium of yin and yang in our daily nutrition, and the alimentary mode for us, homo-sapiens, must be based mostly on WHOLE CEREAL GRAINS, especially BROWN RICE, and VEGETABLE and NATURAL FOODS as traditionally eaten for millinaries around the world.

Unfortunately, however, the age of "alimentary anarchy" prevails now in all modern society. The modes of traditional alimentation have been abandoned to the profit of the modern alimentation composed of refined cereals and

heavily processed foods, meat and dairy products in large quantity, concentrated sweeteners and chemical sugar, alcohol, soft drinks, and a wide range of synthetic additives, drugs and medications. Such types of food are excessively yin or excessively yang on the macrobiotic outlook. If we eat them for a long enough period of time, our organism including our brain, becomes chaotically disequilibrated and disharmonious. Not only is this modern alimentary mode widely spread in industrial countries, both in Orient and in Occident, but it is ever exported more rapidly throughout the world. In consequence, in spite of great prosperity resulting from progresses of technology, we find ourselves in the middle of a biological and physiological Flood of Noah which is manifested by degenerate diseases of AIDS, cancer, heart disease, mental disorders, and by an epidemic of social confusions and evils as divorce, familial disagreement, drug abuse, juvenile delinquency, crimes, and by the permanent menace of nuclear war.

This is way Prof. Ohsawa advocates that to attain to final realization of one world society in harmony and peace, the first task we must do is the biological and physiological reconstruction of humanity on the individual basis with the fundamental means of daily alimentation.

TEN HEALTHY WAYS OF EATING AND DRINKING (Except from ZEN MACROBIOTICS by George Ohsawa)

There are ten ways of eating and drinking by which you can establish a healthy and happy life. The objective is to maintain a good balance of yin and yang in accordance with our cosmological, biological and physiological philosophy.

Even without understanding the theory, you can still follow any one of the ten ways of *health to happiness* by observing the following Macrobiotic directions very carefully.

Diet No.	Cereals	Vegetable nitsuke	Soup	Animal	Salad Fruits	Dessert	Beverages
7	100%						
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				as little as possible
2	50%	30%	10%	10%			
1	40%	30%	10%	20%			
-1	30%	30%	10%	20%	10%		
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

You can be a vegetarian if you substitute fruits and salads for all animal food (Diets No.2 through No.-3).

If you find, however, that you still can not achieve the state of well-being that you desire, try a higher way. The highest, Diet No.7, is the easiest, simplest, and wisest. The lower the diet number, the more difficult. Try the easiest and simplest way for ten days. And from now on keep the following points in mind as a permanent guide to sane eating and drinking.

1. Do not use chemical white sugar or anything sugered, especially soft drinks – including those which use sugar substitutes like saccharins, ciclamate. Avoid industrial foods, non-fertilized eggs, all canned, bottled and heavily processed foods which are treated with chemical preservatives, additives, and colored dyestuffs.

2. Prepare your meals conformably to Macrobiotic principles, (please refer to THE ART OF JUST COOKING by Lima Ohsawa, published by Japan Autumn Press, Inc., 1974). Cook your foods with vegetal oil and clean natural water. Season with unrefined and non-enriched seasalt, natural soy sauce. Preferably, use baked-earth, cast-iron or pressure cookers.

3. With constant improvement in your health and happiness that results from your growing comprehension of the Unique Principle and your developing skill in the art of yin/yang balance, you may try lower ways slowly and carefully. You can, however, continue with any way higher than No.3 as long as you like without danger. If you are not getting better, try Diet No.7 for a few weeks or months.

4. Do not take any cereal grain or fruit or vegetable that is artificially produced with chemical fertilizers and/or insecticides.

5. Do not take any food that comes from a long distance. (Exceptions however).

6. Do not use vegetable out of season, except those which are pickled or dried.

7. Avoid chemical spices and seasoning – including Japanese or Chinese soy sauces and miso on the market. Natural seasalt, Macrobiotic soy sauces, thick or liquid (miso, tamari and shoyu) are available from the Ohsawa Foundations and Macrobiotic Centers in Vietnam (Ohsawa House, 390 Dien Bien Phu Street, Binh Thanh District, HCMCity), Thailand, Singapore, Japan, France, Belgium, Germany, England, Poland, Czech, Slovakia, Romania, Finland, Israel, Russia, Ukraine, Brazil, Mexico, U.S.A, South Africa, Australia and elsewhere.

8. Avoid industrial alcohol and coffee and tea containing carcinogen dye. This includes most varieties that are available commercially. Vietnamese or Japanese or Chinese natural tea (undyed) are permitted. The best beverages are roasted brown rice tea and three-year bancha tea.

9. Avoid ice and refrigerated drinks.

10. Limit your intake of liquids to the minimum quantity necessary so that you never urinate than twice in 24 hours if you are a man, or three times if you are a woman.

11. Practically all animal food such as chicken, pork, beef, butter, cheese and milk is chemical produced or treated nowadays. Avoid these. Most wild birds and game, fresh fish and shellfish, by contrast, are free from chemicals. They may be used occasionally.

12. Chew each teaspoonful of food at least 50 times. If you wish to assimilate the Macrobiotic philosophy faster and reach a higher standard of health as soon as possible, chew each mouthful even more. A hundred to 150 times.

A prosperous and peaceful nation is composed of well-being communities which themselves resulted from healthy and happy families. The basis of health and happiness on family level is the comprehension and the capacity of every member to take charge of and govern his (her) proper life, mental and physical, auspiciously. To those of you who genuinely want to realize this work, we would like to emphasize that you can start with the recovery from individual disorders through the Macrobiotic dietary approach as numerous people from all over the world have done with success since the beginning of current education on this way of life; which is largely owed to Prof. Ohsawa and his associates.

You can benefit from the support and encouragement of others who share your interest and desire for health and happiness. Regular contact with them can facilitate emotional, intellectual and social well-being, along with physical improvement. Concurrently, you should do what you can for others who need and will appreciate your help.

It is from here that the proper understanding of how to create a healthy and happy life will continue to spread to all those who need and want it.

For us, it is very interesting and enriching and rewarding to be involved in sharing our knowledge with others. We would wish to come in contact with all of you by mail or in person at this below address.

Mr. NGO THANH NHAN
or NGO ANH TUYET
THE MACROBIOTIC CENTER OF VIETNAM
OHSAWA HOUSE
390 Dien Bien Phu Street,
Binh Thanh District,
Ho Chi Minh City,
VIETNAM.

Mục lục

	Trang
<i>Lời giới thiệu</i>	5
<i>Lời nói đầu</i>	8
<i>Ý kiến của y giới</i>	13
ĂN GẠO LÚT MUỐI MÈ	
VÀ THỰC PHẨM LÀNH SẠCH	17
I. GẠO LÚT MUỐI MÈ LÀ THỨC ĂN BỔ DƯỠNG VÀ TRỊ BỆNH	18
II. PHƯƠNG PHÁP ĂN GẠO LÚT MUỐI MÈ	22
A. CÁCH ĂN UỐNG CĂN BẢN	23
1. Ăn uống dưỡng sinh (tăng cường sức khỏe)	24
2. Ăn uống trị bệnh (dành cho mọi bệnh)	26
3. Cách nhai	28
4. Cách uống	28
5. Cách nấu ăn	28
B. GẠO LÚT	29
C. MUỐI MÈ	33
D. THỨC ĂN PHỤ	34
III. PHẢN ỨNG TẮY TRỪ CHẤT ĐỘC	39
IV. VẤN ĐỀ NHỊN ĂN (TUYỆT THỰC)	41
V. PHẢI VẬN ĐỘNG THÂN THỂ	43
VI. KIỂM TRA ĂN UỐNG VÀ SỨC KHỎE	45
VII. TRỢ PHƯƠNG	46
DƯỠNG THAI VÀ NUÔI CON	52
I. THAI GIÁO	52
II. SINH NỞ	56
II. NUÔI CON ĐÚNG PHÉP	57
III. CHỮA BỆNH CHO TRẺ CON	59
BẢNG TRA CỨU TRỢ PHƯƠNG	70

Bảng tra cứu trợ phương

CÁC TRỢ PHƯƠNG	trang
1. ÁP NƯỚC GỪNG	46
2. CAO KHOAI SỌ	47
3. DẦU MÈ NGUYÊN CHẤT	48
4. DẦU MÈ GỪNG	48
5. CAO HẠ SỐT	49
6. ÁP MUỐI	49
7. NGÂM CHÂN	50
8. NƯỚC CẨM	50
9. NGÂM MÔNG	50
10. BỘT CÀ MUỐI (DENTIE)	51
11. CẤP CỨU TAI NẠN	51
12. “TỦ THUỐC” GIA ĐÌNH	51

ĂN GẠO LÚT MUỐI MÈ
ANH MINH NGÔ THÀNH NHÂN

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Giám đốc VÕ VĂN ĐÁNG

Tổng biên tập NGUYỄN ĐỨC HÙNG

Biên tập : NGÔ ĐÌNH KHÁNH

Bìa : NGUYỄN DIÊN TIÊN PHƯỚC

Sửa bản in : NGÔ ÁNH TUYẾT

In lần thứ 3, số lượng 1.000 cuốn khổ 13 x19 tại Nhà in Thanh Niên, 62 Trần Huy Liệu - PN - TP. HCM. Giấy TNKHXB số 1644/XB - QLXB do Cục xuất bản cấp ngày 29 tháng 11 năm 2001. QĐXB số 739/QĐ - NXB do NXB Đà Nẵng cấp ngày 07 tháng 09 năm 2002. In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2002.