

**SỔ TAY
DƯỠNG SINH**

OHSAWA

SỔ TAY DƯỠNG SINH

OHSAWA



TỶ LỆ QUÂN BÌNH TRONG MỘT NGÀY:

Khoảng từ 70- 90% đồ ngũ cốc nguyên cám, từ 30-10% rau củ xào, kho và hấp

- **Ngũ cốc gồm** : Lúa mì, gạo lứt, kê, bắp, bo bo, lúa mạch, đại mạch, hắc mạch, kiều mạch, v.v...

- **Các loại rau quả và gia vị nên dùng:**

+ Cà rốt, củ cải, bí ngô, hành tỏi, kiệu tây, bắp su trắng, rau dền, rau xà-lách-son, rau má, rau bồ ngót, cải bẹ xanh v.v... (*rau củ mọc thiên nhiên và rau củ sạch không sử dụng phân hóa học và thuốc trừ sâu*).

+ **Nước uống**: Nước thiên nhiên, trà Bancha, trà gạo lứt, trà củ sen, trà bồ công anh, đậu đỏ rang + gạo lứt rang.

+ **Chất béo**: Dầu mè, dầu phộng (mức tối đa là một muỗng canh dầu một người một ngày).

+ **Trái cây**: Trái gấc, dâu tây, hạt dẻ, trái cây thiên nhiên và đúng mùa, trái táo.

+ **Đường**: Nếu sức khỏe ổn định thì có thể sử dụng đôi chút đường đen, đường thốt nốt, đường phèn, mạch nha.

NHỮNG THỨC UỐNG, MÓN ĂN NÊN TRÁNH DÙNG ĐẾN LÀ:

+ Tất cả các loại cà, măng, giá, nấm, khoai tây, đậu leo, rau bó hớp, dưa gang, bắp su đỏ, củ cải đường.

+ Bơ, sữa, đồ ăn chế bằng phó-mát.

+ Trái cây: Các đồ ăn tươi sống và đường (trong lúc đang trị bệnh).

+ Gia vị: Tiêu, ớt, cà-ri.

+ Nước uống: Luôn luôn uống nước ấm (khoảng 37⁰C) và khoảng 3 xị (0,75 lít) trở lại mỗi ngày.

SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LƯU Ý:

- **Về tâm trạng**: Không vui, không khỏe thì không nên ăn và cũng không được nấu ăn.

- **VỀ ĐẠI TIỆN**: phân luôn màu vàng, chặt, không rã nát và đúng giờ vào buổi sáng. Nếu là phân khác thì âm hơn, hoặc dương hơn thì cần phải điều chỉnh lại.

- **VỀ TIỂU TIỆN**: Phụ nữ không đi tiểu quá 3 lần trong ngày. Nam không đi quá 4 lần trong ngày.

Lưu ý: Đường ruột đang tốt là một ngày chỉ đi đại tiện một lần vào buổi sáng và chỉ nên súc miệng một lần vào buổi tối (bột chà răng Dentie).

- **NƯỚC UỐNG**: Một người quá âm, hay bệnh về gan thì nên sử dụng trà gạo lứt rang và trà bồ công anh.

- Trà củ sen tốt cho người bệnh phổi. Trà Bancha tốt cho bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử (tốt nhất là được sự hướng dẫn của người có kinh nghiệm đã sử dụng từ trước hoặc Thầy).

- **DẦU MÈ GỪNG**: Giã nát, hoặc mài gừng tươi, vắt lấy nước cốt trộn đều với một lượng dầu mè tương đương. Dùng xoa hay đánh gió khi cảm sốt, xoa bóp khi nhức mỏi, tức, trặc, đau bụng, sưng u, bôi lên vết lở ở tai, mũi, ghẻ lác, xúc dầu trị gàu và rụng tóc, chỉ nên làm vừa dùng trong 2-3 ngày, vì để lâu gừng thối, có mùi khó chịu, có thể dùng xen kẽ với áp nước gừng.

- **CAO HẠ NHIỆT**: Ngâm đậu nành với

nước cho mềm, giã nát và trộn thêm ít bột cho khỏi nhão rồi đem đắp lên trán để hạ sốt, (xem chừng thân nhiệt hạ còn 38,5⁰C thì lấy ra ngay) hoặc đắp những chỗ viêm nhưc (không dùng trong trường hợp ban, sởi, tót, rạ, đậu mùa).

- **BỘT GẠO LỨT SỐNG:**

Nhai nhỏ gạo lứt sống và hạt muối sống, hoặc giã thành bột mịn trộn nước và tí muối cho dẻo, đem đắp vào vết thương, vết lở loét, ghẻ chốc.

NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG DƯỠNG SINH

Trị liệu theo phương pháp Thực Dưỡng

thiên về giáo dục, chữa con người hơn là chữa bệnh. Nghĩa là giúp bệnh nhân tự suy xét lại bản thân mình về mọi mặt từ thể chất đến tinh thần, hầu tránh đi những việc làm có hại cho mình và cho người khác, đồng thời tổ chức được một nếp sống lành mạnh, vui tươi và hữu ích hơn. Bởi vậy, nếu sử dụng phương pháp Thực Dưỡng thuần túy để chữa bệnh có tính cách tạm thời, thường sẽ không thành công theo ý muốn, sau đây là một số trở ngại cho việc áp dụng phương pháp này trong trị liệu:

1. QUÁ MUỘN: Đối với những trường hợp quá muộn, nghĩa là cơ thể đã suy thoái trầm trọng, ví dụ như đến mức cùng thì

phương pháp Thực Dưỡng, một đường lối trị bệnh dựa vào cơ thể miễn nhiễm tự nhiên, có thể không đủ thời gian cứu con bệnh. Tuy nhiên, nếu áp dụng phương pháp này, những bệnh nhân quá muộn vẫn hưởng được nhiều lợi ích như không bị đau đớn hành hạ và ra đi êm thấm.

2. **THIỆU NIỀM TIN VÀ Ý CHÍ:** Nếu không tin tưởng tuyệt đối vào những hướng dẫn của phương pháp này, bệnh nhân rất dễ sai phạm hoặc bỏ dỡ nửa chừng do ý kiến của những người không am hiểu vấn đề, hoặc dễ bị lôi cuốn bởi những món ăn thức uống.

3. **THIỆU NGHIÊN CỨU**: Niềm tin và ý chí được củng cố qua sự nghiên cứu lý thuyết sách báo Thực Dưỡng và học hỏi những người có kinh nghiệm, nhất là những người đồng bệnh đã và đang theo phương pháp này. Đồng thời phải lưu tâm theo dõi những chuyển biến của cơ thể và vận dụng những điều đã nghiên cứu, học hỏi để lấy kinh nghiệm cho bản thân.

4. **KHÔNG ĐƯỢC GIA ĐÌNH, THÂN NHÂN HỖ TRỢ**: Nếu những người trong gia đình bệnh nhân, nhất là những người có phận sự chăm sóc trực tiếp không hiểu biết, hoặc không đồng tình ủng hộ, thì có thể vì lòng “thương” sẽ làm “hại”

diễn tiến cải thiện sức khỏe theo Phương pháp Thực Dưỡng.

5. **NHỮNG SAI LẦM KHÁC**: Ngoài những sai lầm đã nói như: nhai không kỹ, ăn nhiều, uống nước nhiều, nhịn ăn không cẩn thận, v.v... Người mới thực hành thường mắc một số sai lầm khác như:

- Dương quá độ: Nhiều người lầm tưởng yêu cầu của Thực Dưỡng là “càng dương càng tốt”, nên ra sức ăn thật mặn, cố nhịn nước dù khát, vận động thể lực tối đa, hoặc ăn toàn các món nướng, rang, chiên dù đang trong mùa hè v.v... Sự việc này có thể vượt mức chịu đựng của cơ thể, gây ra tình trạng kiệt sức, hoặc những phản ứng mãnh liệt

dẫn đến sự “phá giới” vô cùng nguy hiểm. Các bạn nhớ cho chủ trương của phương pháp Thực Dưỡng là quân bình và điều độ.

- Không biết linh động: Thường đây là những người không chịu đọc sách báo Thực Dưỡng và thiếu tìm hiểu thực tế. Ví dụ trẻ con và người già răng yếu không biết nấu nhừ, hoặc xay, giã nhỏ vật thực trước khi ăn, hoặc không biết chế biến thực phẩm cho dễ ăn, hoặc có người cứ ăn mãi gạo lứt muối mè lâu ngày sinh chán, v.v....

Trong vũ trụ này, mọi sự vật đều vận động và biến hóa không ngừng, nào ngày đêm đắp đổi, nào bốn mùa luân chuyển, khi nắng khi mưa và cuộc sống con người cũng đa dạng. Vì vậy để có thể tồn tại, sống vui qua năm tháng của đời người, chúng ta không nên đóng khung vào một khuôn mẫu hoặc một công thức cố định, mà phải biết thích ứng với mọi đổi thay, khác biệt của từng cá nhân theo thời gian và không gian. Đồng thời cũng nên biết không có hiện tượng nào thuần Âm hoặc thuần Dương, mà bao gồm cả Âm lẫn Dương. Trong sinh hoạt hàng ngày cũng như trong chữa trị bệnh, chúng ta tuân theo nguyên lý này; lẽ dĩ nhiên có lúc Dương hơn và có lúc cần Âm hơn.

Phép Dinh Dưỡng Cần Được Tuân Thủ Triệt Để Từ Ba Tuần Đến Một Tháng

Vài phản ứng có thể xảy ra cần được biết đến vào thời kỳ đầu sau khi áp dụng phương pháp dinh dưỡng này:

- Cảm giác suy nhược, cảm thấy chân bị bại liệt từng phần, do nơi nguồn gốc tâm linh và cũng do nơi giảm thiểu số lượng huyết dịch lưu thông trong cơ thể, sau khoảng 15 ngày đến 1 tháng, trạng chứng này sẽ mất đi.

- Thường tim đập chậm lại, nhất là khi ta dùng một số lượng muối khá nhiều, vô hại.

- Đau đầu thường xảy ra vào những ngày đầu trong thời gian ăn số 7.

- Trạng thái buồn nôn, cũng thường hay mửa cả đồ ăn và mật (đảm trấp), ón com (nói chung các đồ ăn ngũ cốc). Đừng ngại. cứ ăn ít lại, vài ngày sau sẽ ăn ngon trở lại, vẫn cứ làm việc như bình thường.

- Chảy máu cam, máu mũi, đôi khi thổ huyết, hoặc tiện huyết (phân có vấy máu). Cũng gặp trường hợp chảy máu tai; hầu hết các trạng thái khủng hoảng này đều được cải thiện sau đó.

- Nhất là ở thiếu nữ thường có sự ngưng chỉ kinh nguyệt, thay đổi từ 1 đến 6 tháng, sau đó kinh nguyệt sẽ trở lại.

- Về phía nam giới, đôi khi có trạng chứng bất lực trong một thời gian ngắn, có thể cũng cùng một trạng chứng như trên.

- Rất thường xảy ra trường hợp táo bón vào lúc đầu do nơi sự thiếu nước và do sự giảm thiểu số lượng thực phẩm, nhưng không có gì đáng quan tâm, chớ dùng thuốc nhuận trường, không có nguy hại vì không có chất đậm động vật. Chịu khó chờ đợi, sự đi tiêu sẽ được điều hòa trở lại. Trong một thời kỳ nào đó, phân không có mùi hôi thối gì cả.

- Trong tháng đầu, hầu hết đều gây hấn xuống.

- Ở những người mắc bệnh phong thấp thường có sự gia tăng đau nhức và sưng khớp xương tạm thời.

- Về phương diện tinh thần, hình như luôn có một thời kỳ hay nổi xung (dễ phát cáu), chán đời do một số nơi cảm giác khát nước đến bất khó chịu. Người ta thường hay bỏ cuộc vào thời kỳ này, việc rất thường thấy; cần phải tiên liệu trước để chịu đựng.

- Giấc ngủ bị rút ngắn lại, thường có mộng mị liên miên vào lúc đầu, đôi khi rất nhanh; nhưng trái lại, không hề có sự mất ngủ.

- Thường thường nước tiểu có màu rất đậm và chứa nhiều chất lạ. Cả đến khi khối lượng nước tiểu trong trở lại, nhưng vẫn phải giữ cho được màu vàng sẫm. Đôi khi có trường hợp sung bọng đái nhẹ.

- Đôi khi có phản ứng cảm sốt bất thành
lành trong vòng 24 - 48 giờ, rồi dứt đi cũng
thành lành như thế mà không thấy có dấu
hiệu chi hết.

- Mặc dù có cảm giác mệt mỗi lúc đầu,
cũng cần phải tiếp tục công việc và cố gắng
tập một vài cử động thể dục hàng ngày.

- Sự tiếp tục dùng thức ăn thuộc động
vật trong khi giảm uống và ăn nhiều muối
thêm sẽ rất có hại.

GIẢI ĐÁP MỘT SỐ THẮC MẮC THÔNG THƯỜNG LIÊN QUAN ĐẾN TÂM TRẠNG

- Ngại thiếu chất đạm thuộc động vật ?

Các chất đạm thực vật đã có đủ, các amino acid trong loại ngũ cốc và rau quả như: bí đao, đậu xanh chẳng hạn đủ bổ túc cho sự thiếu thốn ấy.

Một vài loại thảo mộc có giá trị bổ túc cho đồ ăn ngũ cốc hơn hẳn các món ăn thịt cá, hoặc sữa như bánh dầu mè (xác mè sau khi ép lấy dầu rồi), hay xác dầu hướng dương (14) (công cuộc khảo cứu của bà Randouin). Nó chỉ thua có mỗi một thứ chất đạm ở trứng mà thôi. Các đồ ăn bổ túc cho loại ngũ cốc là những đồ ăn mang tới cho cơ thể những chất không có trong ngũ cốc.

- Sự thiếu sinh tố C chẳng ?

Các cuộc khảo cứu thảo mộc mới đây ở

Nhật và ở Anh đã chứng tỏ rằng trong các loại ngũ cốc (provitamin C) sự chịu nóng tới ngoài 150°C và cơ thể người ta có thể tổng hợp và huyên hóa nó thành sinh tố C.

Ngoài ra trong các thức ăn, thực dụng như ngô tây và bồ công anh chẳng hạn, người ta cũng nhận thấy có nhiều sinh tố C trong cám hay cà chua và được kèm với một hàm lượng phong phú tương đương sinh tố A. Các sinh tố khác thì đều có đầy đủ cả. Đại loại như sinh tố B và PP có nhiều trong các loại ngũ cốc và sinh tố E trong mầm ngũ cốc. Về sinh tố D thì trong mầm các loại ngũ cốc còn nguyên cám và trong bột kiều mạch.

Còn lại các sinh tố thuộc nhóm F do nơi các acid béo không bão hòa trong các loại dầu thảo mộc sinh ra. Các acid béo giúp đặc lực cho sự biến hóa chất Cholesterol ở cơ thể người. Các thức loại nên dùng: dầu mè (vừng), dầu hướng dương (18) và cả dầu ôliu nữa. Trong các chất béo có nguồn gốc động vật (mỡ heo, bò,...) và chất margarine đều có tác dụng độc hại. (Công cuộc khảo cứu của bà Randouin đăng tải trong Kỷ Yếu của Viện Vệ Sinh Thực Phẩm năm 1957).

- Nghi ngại sự hạn chế uống nước sẽ làm cho thận mệt chãng?

Trái hẳn lại, chúng ta hãy nhớ lại những

kết quả tuyệt hảo trong thực chế khô của Volhard trong việc chữa trị chứng sung thận cấp tính khuyếch tán. (Người Đức đã dùng từ 7 đến 10 ngày để áp dụng thực chế khô này).

Ngoài ra, thận tạng có khả năng bài tiết chất muối (NaCl) trội hơn khả năng người thường tương tới. Thận tạng của người có thể thải ra cứ mỗi lít nước tiểu là 30gram muối (NaCl) và còn hơn thế nữa. Cho dù ăn 4,5 muỗng canh muối mà mỗi ngày cũng không dung chứa tới trên 10 gram muối (NaCl) mỗi ngày, đó là điều rất bình thường.

KẾT LUẬN:

Cơ bản của thực chế này là đúng theo cơ

bản các phép dinh dưỡng cổ truyền của phần đông dân chúng nông thôn vạm vỡ ở Châu Âu, ở các xứ Đông phương, nhất là ở miền cực Đông. Sự quân bình dinh dưỡng ấy đã bị đảo lộn ở Tây phương. Ở đây chỉ có thể sửa đổi gia giảm một cách rất khôn ngoan.

Các yếu tố có thể điều chỉnh được trong phép ăn này tùy theo tạng thể hoặc căn bệnh, là số lượng nước và muối, rồi đến tỉ độ tương quan về số lượng đồ ăn ngũ cốc và rau quả là sự chọn lựa một số ngũ cốc hoặc rau quả và dĩ nhiên thời kỳ cần phải thay đổi các tỉ lượng giữa những yếu tố này cho thích hợp với người bệnh và cơ địa của mỗi người.

☉PHÂN ĐỊNH ÂM DƯƠNG MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG

Chú ý : Âm có ký hiệu (▽)

▽▽▽ Âm hơn hết

▽▽ Âm nhiều

▽ Âm

Dương có ký hiệu (△)

△△△ Dương hơn hết

△△ Dương nhiều

△ Dương

| Ký hiệu | Âm |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>▽▽▽</p> <p>▽▽</p> <p>▽</p> | <p>Các loại cà, khoai tây, măng, giá, nấm.</p> <p>Dưa leo, bắp chuối, khoai mì, môn tím.</p> <p>Mồng tơi, su xanh, khoai mỡ tím, khoai lang, mứt biển.</p> <p>Bầu, đậu ve, đậu đũa, rau dền, khoai mỡ trắng.</p> |
| <p>▽▽▽</p> <p>▽▽</p> <p>▽</p> | <p>Gừng, ớt, tiêu, chanh, nước me, cà-ri, chao, giấm gạo.</p> <p>Mè (cơm chua), tương cải, va-ni, rau răm.</p> <p>Bơ mè, tỏi, rau cần, rau húng quế.</p> |
| <p>▽▽▽</p> <p>▽▽</p> <p>▽</p> | <p>Kem lạnh, nước đá, thức uống có đường, rượu, cà phê.</p> <p>Nước trái cây, bia.</p> <p>Trà đọt, nước khoáng, nước lã.</p> |
| <p>▽▽▽</p> <p>▽▽</p> | <p>Đường cát</p> <p>Đường thốt nốt, đường thô (vàng, đen, nâu), đường trái cây.</p> |

| Ký hiệu | Dương |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>△△ △</p> | <p>Gạo lứt, gạo tẻ. Kê, gạo mì đen, nếp, các loại gạo mạch, bo bo (ý dĩ), bắp (ngô).</p> |
| <p>△</p> | <p>Đậu ván Đậu đỏ lớn hạt, xích tiểu đậu</p> |
| <p>△△△ △△ △</p> | <p>Củ sắn dây, khoai mài. Diếp quắn đắng, lá bồ công anh, rau đắng, xà lách son, rau má, củ sam, cà rốt, bí rợ. Bắp cải, bông cải, củ cải trắng, cải cay (cải bẹ xanh), cải ngọt, cải tần ô, rau câu chỉ, phở tai, khổ qua, su hào</p> |
| <p>△△△ △</p> | <p>Muối tự nhiên. Quế, hồi, hoắc hương, rau mùi, hành, kiệu, poa rô, rau dấp cá, ngò, nghệ, tương đậu nành.</p> |
| <p>△△△ △△ △</p> | <p>Trà rế đỉnh lãng, nhân sâm. Cà phê thực dưỡng, trà củ sen, trà sắn dây. Trà ba năm, sữa thảo mộc.</p> |
| <p>△</p> | <p>Mạch nha, chất ngọt hạt ngũ cốc.</p> |

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT VÀ RANG MÈ

* **Ghi chú:** Tất cả gạo trước khi nấu cơm đều phải ngâm trong nước ấm 40⁰C đúng 22 tiếng và dùng nước đó để nấu thì cơm sẽ mềm, ngon và bổ hơn là không ngâm gạo.

PHÂN LƯỢNG GẠO LỨT, NƯỚC, VÀ MUỐI:

Một lon gạo (lon sữa bò tương đương 250gr gạo) + 1,5 lon nước + một phần tư muỗng cà phê muối hầm (Chú ý: 1 muỗng cà phê muối hầm cho 1 kg gạo, cho muối vào trước khi nấu cơm. Không được dùng muối i-ốt và muối bột, muối đã chế biến). Nếu khô thì thêm nước. Lượng nước có thể thêm bớt tùy loại gạo.

CÁCH NẤU GẠO LỨT BẰNG NỒI THƯỜNG:

Không được nấu bằng nồi cơm điện:

Nấu nước sôi, đổ nước, gạo đã ngâm và muối vào nồi với tỷ lệ như trên, khuấy đều, đậy nắp, nấu cho sôi bùng lên rồi tắt lửa, Nhấc nồi xuống vẫn đậy nắp để 15 phút. Sau đó, nhấc nồi lên bếp, nấu tiếp 20 phút nữa lửa nhỏ cho đến khi chín.

CÁCH NẤU CƠM GẠO LÚT BẰNG NỒI ÁP SUẤT:

Một gạo + một rưỡi nước (đong bằng lon sữa bò) + một phần tư muỗng cà phê muối hầm. Cho gạo, nước đã ngâm và muối vào nồi một lượt. Nấu sôi xì hơi, tắt lửa. Để yên 15 phút. Sau đó, nấu tiếp khoảng 15 phút lửa nhỏ cho đến khi chín.

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT TỐT NHẤT:

*** CHUNG CÁCH THỦY BẰNG NỒI ÁP SUẤT:**

Một chén gạo lứt ngâm với hơn một chén nước. Nếu cơm khô, thêm nước; nếu cơm nhão, bớt nước (1kg gạo lứt + 1 muống cà phê muối hầm). Gạo lứt (đã ngâm) + nước đã ngâm (không thay nước mới) + muối để vô tô và đặt tô này vào nồi áp suất có nước, Nước trong nồi áp suất cho vừa đủ để khi nấu sôi lên không bị tràn nước vào tô gạo. Bật lửa, chung cách thủy tô gạo lứt đã có nước, đến khi nghe sôi kêu nồi đọt đầu 10 phút, tắt lửa, để yên đó. Sau 20 phút, bật lửa lên nấu tiếp, nghe sôi kêu nồi đọt hai 10 phút thì tắt lửa. Để 30 phút sau là cơm chín.

*** CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT BẰNG CÁCH CHUNG CÁCH THỦY TRONG NỒI THƯỜNG:**

Một chén gạo lứt nấu với hơn một chén nước (1 kg gạo lứt + 1 muống cà phê muối hầm). Gạo lứt + nước đã ngâm không thay nước mới + muối để vô tô và đặt tô này vào nồi có nước, Nước trong nồi cho vừa đủ để khi nấu sôi lên không bị tràn nước vào tô gạo. Bật lửa, chung cách thủy tô gạo lứt đã có nước, đến khi nghe sôi xì hơi đợt đầu 20 phút, tắt lửa, để yên đó. Sau 15 phút, bật lửa lên nấu tiếp, nghe sôi xì hơi đợt hai 10 phút thì tắt lửa. Để 30 phút sau là cơm chín.

* **Ghi chú:** Khi nấu cơm thì tự mình điều chỉnh: cơm khô thì lần sau thêm nước, nhão thì lần sau bớt nước để ngon hơn.

CÁCH GIỮ CƠM GẠO LỨT KHÔNG THIU:
Không đậy nắp kín mà dùng rá để đậy nồi cơm.
Không được để cơm trong tủ lạnh.

CÁCH HÂM CƠM GẠO LÚT: Khoét một lỗ tròn giữa nồi cơm cho đến đụng đáy nồi, đổ nước vô (lượng nước đủ tráng đáy nồi để cơm không bị khét khi hâm). Đậy nắp nồi cơm, nấu cho nước bốc hơi lên, mở nắp nồi khuấy đều. Dùng muông ép cơm cho bằng mặt và cứng. Đậy nắp nồi, để lửa liu riu khoảng 5 phút, tắt lửa.

CÁCH RANG MÈ:

Mè vàng còn vỏ. Đổ mè vô thau nước đầy, đãi vớt lấy mè nổi trên mặt nước và bỏ sạn cát chìm xuống dưới thau. Phơi khô mè sạch đã vớt, đựng trong hộp đậy nắp. Nếu mua mè sạch, không cần phải đãi nữa.

Khi rang mè, nhúng tay cho ướt để bóp sơ mè cho thấm nước mới rang thì mè thơm hơn là rang khô.

Rang lửa đều và nhỏ, khuấy đều mè, đến khi nghe nổ lách tách, rang thêm một chút nữa là mè chín.

Đổ mè chín ra thau, phải đậy kín liền. Mười phút sau mè nguội, bỏ vô cối nghiền chung với muối hầm. (Nghiền, không phải giã). Một muống cà phê muối hầm nghiền chung với 20 muống mè. Phân lượng này thay đổi tùy theo tuổi tác và loại bệnh. Mè trộn muối rồi chỉ được sử dụng 4 ngày. Ăn tiếp phải rang mè mới.

RANG MÈ CÁCH 2:

Lấy 1 muống muối cho vào chảo, đổ 2 muống nước vào, cho muối tan ra. Xong cho mè vào rang tùy theo tỉ lệ đã định trước (10-20-30 mè) rồi hạ lửa thật nhỏ rang đều tay cho đến khi chín. Mè càng lâu chín càng tốt. Xong để nguyên như vậy ăn nếu răng còn tốt, răng không còn nhai nghiền được thì xay nhuyễn ăn.

CÁCH ĂN CƠM GẠO LÚT VỚI MUỐI MÈ:

Khi múc cơm ra chén, không được xới cơm đều, chỉ xắn cơm trong nồi từ trên xuống dưới để lấy đủ âm dương. Ăn bao nhiêu thì xắn đủ bấy nhiêu ra chén. Để nguyên phần cơm dư ngày mai, không được xới lên. Một chén cơm trộn đều với 4 muỗng cà phê muối mè đã nghiền.

Ăn bằng muỗng cà phê, một lần ăn một muỗng cà phê cơm trộn mè, không được nhiều hơn để nhai nát cơm cho dễ. Phải nhai cho đến khi cơm thành nước và cảm thấy nước ngọt mới được nuốt và chỉ nuốt một lần, không được nuốt nhiều lần; vì nuốt nhiều lần sẽ bị khát nước. Khi ăn không được hở môi, không được nói chuyện. Ăn bất cứ giờ nào, không cần đúng bữa. Trước khi ngủ hai tiếng không được ăn. Dùng số lượng chén cơm nhiều ít tùy ý, nhưng không nên ăn no một lần. Một chén cơm có thể ăn nhiều lần.

CÁCH RANG GẠO LÚT DÙNG ĐỂ ĂN:

Nấu cơm gạo lứt chín bình thường. Xối cơm ra mâm, phơi khô. Khi phơi cơm, phải trở cơm thường xuyên mới khô đều và cơm rang được giòn. Mỗi ngày phơi cơm, chiều mang vô, mai phơi tiếp, không nên phơi ban đêm ngoài sương. Nhớ đập cơm bằng vải mỏng để tránh bụi và các con vật nhỏ không bám vào cơm. Khi cơm khô, nên cà ra để cơm rời ra từng hạt rồi chia làm 2 loại để rang: Hạt nguyên rang riêng, hạt bẻ rang riêng. Dùng chảo cho 1 kg muối hầm vào rang muối cho thật nóng cho đến khi muối bốc hết hơi rồi mới cho 1 vá cơm tương đương với nửa chén cơm. Rang cơm đến khi hạt cơm phồng lên và vàng thơm thì tắt lửa, đổ ra rây sắt, rây muối xong mới cho vào chảo để tiếp tục rang lần sau, còn cơm thì cho vào thố đập lại để đến khi nguội, số muối đã rang sẽ để dùng cho 50 lần nữa đến khi muối giảm mặn thì bỏ, lấy muối mới để rang cơm tiếp.

Chú ý:

+ Không nên mở nắp ra để cơm rang mau nguội ăn sẽ không tốt cho sức khỏe.

+ Ở những vùng không có nắng, dùng thiết bị sấy từ 40° – 42 °C.

Nếu răng yếu, có thể xay gạo rang thành bột rồi cho nước nóng vào ăn; hoặc không xay thành bột thì có thể ăn bằng cách ngâm gạo lứt rang trong miệng cho mềm rồi nhai cho đến khi thành nước, mới được nuốt và chỉ nuốt một lần khi nước ngọt.

CÁCH RANG GẠO LÚT LÀM NƯỚC UỐNG:

Rửa gạo sơ, xong rồi đổ vào chảo rang đều đến khi thấy hạt gạo nâu sẫm và có mùi thơm là đổ ra đậy lại để cho tới khi nguội, rồi để vào lọ thủy tinh, ngày nào uống lấy ra.

CÁCH RANG ĐẬU ĐỎ ĐỂ UỐNG:

Đậu đỏ trước khi rang phải ngâm trong nước sôi 5 phút rồi vớt đậu ra rang, đến khi hạt đậu nâu teo lại mới chín (đậu không chín uống bị tanh và sinh bụng), xong rồi đổ ra đậy hãm để nguội.

Trường hợp TRÂM CẢM, hoặc thường xuyên buồn vô cớ: Hai tiếng một lần, nhai 1 muỗng cà phê muối mè rang rồi. Và trước khi đi ngủ, nhai 4 muỗng cà phê muối mè rang, nhai đến lúc không còn mặn thì mới được nuốt (khoảng 5 phút cho một lần ăn).

NƯỚC UỐNG TÙY THEO BỆNH: Bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử, vôi cột sống: dùng lá trà ba năm hoặc trà đậu đỏ rang trộn gạo lứt rang phân lượng bằng nhau.

CÁCH PHƠI LÁ TRÀ BA NĂM: Nấu nước sôi, cho lá trà tươi vào rồi vớt ra liền (đó là cách rửa trà). Sau đó ủ một đêm, phơi chỗ mát, một ngày xóc lên ba lần (sáng, trưa, chiều), phơi khoảng 1 tuần đến 10 ngày. Lá trà khô cho vào bao để chỗ không ẩm. Khi dùng, mới sao khử thổ bằng cách đổ lá trà đã rang thơm xuống nền gạch tàu rồi hốt lên liền, không được để lâu. Có thể mua 4 miếng gạch Tàu, nếu nhà không có lót gạch Tàu. Lá trà rang để nhanh xuống nền đất sạch rồi hốt lên liền đến khi uống rửa sạch nấu nước.

CÁCH NẤU NƯỚC TRÀ:

* **Cách 1:** Lấy 10 lá trà khô, rửa sạch bằng nước lạnh, vò nát lá trà, cho vào bình thủy và đổ 2 xí nước sôi vào (2 xí = 0,5l). Đợi khoảng 15 phút, trà sẽ ra đủ chất và để nguyên lá trà như vậy trong bình thủy, khi uống rót nước thôi.

* **Cách 2:** Nấu 10 lá trà đã rửa sạch, nấu sôi 15 phút, đổ nước trà vào bình thủy giữ nóng, bỏ lá trà.

ĐÁNH RĂNG:

Không được dùng kem đánh răng vì có chất hóa học. Đánh răng bằng bột thuốc theo phương pháp dưỡng sinh. Một ngày chỉ đánh một lần vào buổi tối. Các lần khác súc miệng bằng nước muối

Phụ chú:

ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ THEO SỐ 7:

Nghĩa là 100% cốc loại, và gạo lứt muối mè, không được ăn bất cứ thức ăn gì (kể cả rau củ và trái cây cũng không được ăn).

CÁC TRỢ PHƯƠNG THEO PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

1.CÁCH XÔNG ĐAU NHỨC: 1kg muối hột và 1 kg củ cải trắng cho vào 4 lít nước nấu sôi. Đổ nước sôi này ra xô, rồi dùng vật cản gác trên mặt nước để chân không đung vô nước bị phỏng và gác chân lên xông, dùng mền quấn bíт kín lại đến ngang rốn. Nước xông nguội thì cho chân vô ngâm 5 phút, rồi ngâm chân vô nước lạnh trong 1 phút. Xông chân liên tục 1 tuần rồi nghỉ, nếu nghe đau mỗi chân thì ngâm tiếp.

2.CÁCH ÁP NƯỚC GỪNG CHỖ ĐAU VÀ KHỐI U TRONG CƠ THỂ:

Lấy 200gram *Gừng tươi* giã nhuyễn cho vào bọc vải mùng.

Nấu 2 lít nước sôi cho bọc gừng vô rồi hạ bớt lửa liền và để lửa liu riu, không được tắt lửa để giữ nước còn nóng. Nắm góc khăn để nhúng vô nồi nước gừng và vắt khăn ráo. Gấp khăn làm 4 đắp lên chỗ đau với độ nóng chịu được và phủ lên một khăn khô bên ngoài để giữ nóng.

Trong lúc đắp khăn nóng thứ nhất, lo chuẩn bị nhúng khăn thứ hai vô nước gừng nóng và vắt ráo để vô thau. Khăn thứ nhất đã nguội thì lấy khăn ra, rồi đắp khăn nóng thứ hai tiếp theo.

Đắp từ 20-30 phút một lần. Một ngày đắp 3 lần, hay ít nhất cũng phải đắp hai lần mới có kết quả.

Chú ý: Lúc đang cho con bú, không được đắp nước gừng lên vú sẽ bị tắt tia sữa (trường hợp có khối u não đắp 5 phút thôi).

3.CÁCH DÁN CAO KHOAI MÔN (CỦ NHỎ) CHỖ ĐAU VÀO BUỔI TỐI TRƯỚC KHI NGỦ:

Khoai sọ củ nhỏ rửa sạch và gọt vỏ. Khoai sọ đã giã nhuyễn (hoặc xay nhuyễn, mài nhuyễn) trộn cho đều với củ gừng đã gọt vỏ và đã giã nhuyễn (tỉ lệ 9 khoai sọ/1 gừng). Đổ hỗn hợp này vô miếng vải mỏng, bề dày hỗn hợp độ một phân rưỡi. Đắp lên chỗ đau, bó lại để không bị rớt khoai ra và đắp nguyên đêm (ít nhất 6 giờ mới có hiệu quả).

4.VIÊM NHIỄM ÂM HỘ - TỬ CUNG:

4 cây *Cải sậy tươi* độ 1 kg (cải làm dưa muối) + 4 lít nước + 1 nắm muối. Nấu chín cải, đổ nước ra chậu, để cho nước tự nguội hoặc cho thêm nước lạnh cho độ nóng vừa để không bị phỏng. Sau đó ngồi vào chậu nước này để ngâm mông và phủ mền lên ngang rún 30 phút. Sau đó tắm cho sạch. Ngâm mông 1 tuần liên tục rồi nghỉ. Sau khi dứt kinh thì ngâm lại từ 1 đến 2 lần nữa để phòng ngừa viêm nhiễm âm hộ sau này. Đắp nước gừng và dán cao sọ từ rún trở xuống (Xem Phương thức số 2 và số 3). Mỗi tối lấy bông gòn bằng ngón tay út nhúng vô dầu mè và lăn bột *Denti* (bột Denti chữa bệnh) rồi nhét vào âm đạo, sáng lấy ra. Nhét như vậy từ 1 tuần đến 10 ngày. Trường hợp bị huyết trắng thì nhét bông gòn tẩm *Dầu mè* và bột *Denti* giống như vậy trong 5 ngày. Ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7 đến khi hết bệnh.

5. BỆNH HAY ĐAU BỤNG – NHỨC ĐÀU – TRÚNG GIÓ MÉO MIỆNG TRONG VÒNG 5 PHÚT – PHONG GIỤT – TĂNG HUYẾT ÁP - ỔN ĐỊNH THẦN KINH:

1 muống canh *Bột sắn dây* cho một chút xíu nước lạnh (nước nấu chín để nguội), khuấy lên để bột không bị óc trâu rồi mới cho một bát nước sôi vào, khuấy lên thấy bột trong là chín. Nếu bột chưa trong thì cho vào nồi để lên bếp lửa khuấy cho chín, rồi cho một muống cà phê nước tương *Tamari* vào khuấy đều. Uống hỗn hợp này lúc bụng đói, hoặc lúc trúng gió hoặc vào buổi tối và trùm mền cho đỡ mồ hôi. Sau đó, lau khô người và thay quần áo. Không được ra gió và mở máy lạnh trước một tiếng đồng hồ.

* **Ghi chú:** *Cấp cứu khi trúng phong nặng méo miệng:* để bệnh nhân chỗ kín gió, chích lấy máu 10 đầu ngón tay và trái tai (phần dưới dùng để đeo bông tai của phụ nữ), mỗi nơi nặn lấy 3 giọt máu. Đồng thời khuấy **Bột sắn** dây theo cách trên và uống nóng, trùm mền cho ra mồ hôi khoảng 30 phút là hết bệnh, không cần chờ đi cấp cứu.

6. ĂN KHÔNG TIÊU, BỊ HO, CÓ ĐÀM, TIÊU CHẢY LÂU NĂM: Dầm một miếng *Chanh muối lâu năm* (khoảng 1/4 trái) với nước nóng để uống, hoặc ngâm một miếng nhỏ chanh muối lâu năm, ngâm một lúc rồi nuốt (khuấy bột sắn dây để vào 1/4 trái chanh muối lâu năm).

7.CẨM: 15 lá *Trà Banchara* (trà già trên cây lâu năm) + nửa trái *Chanh muối lâu năm* (trái nhỏ, trái lớn thì một phần ba) + 1 lóng gừng bằng ngón chân cái nướng cho chín rồi băm nhuyễn. Ba thứ này nấu với

một chén rưới nước cho sôi, sắc lại còn một chén, vớt bỏ lá trà, rồi chế nước này vào chén có 1 muống canh bột sắn dây đã được tán ra với 1 muống canh nước khuấy lên, nếu bột trong là chín, bột chưa trong thì bắc lên bếp khuấy sơ thêm cho bột chín. Sau đó, cho vào một muống cà phê nước tương Tamari và khuấy đều. Ăn nóng rồi trùm mền cho ra mồ hôi, không ra gió và mở máy lạnh trước một tiếng đồng hồ.

Ghi chú: Đây là bài thuốc dành cho những người bị cảm thường xuyên, nên uống vào mỗi buổi sáng khi bụng đói, phân lượng lá trà còn lại là 5 lá, chanh muối bằng 1/8 trái, nhỏ 10 giọt nước cốt gừng còn lượng bột sắn và tương tamari thì vẫn giữ nguyên như ở trên.

8. ĐAU CỔ HỌNG – VIÊM HỌNG HẠT VÀ VIÊM NHIỄM THANH QUẢN, THỰC QUẢN:

Tối trước khi đi ngủ, đánh răng bằng bột

Denti, sau đó ngâm $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê bột *Denti* (loại ngâm, không phải loại đánh răng), ngửa cổ để khò khò cho nước bột này thấm vô cổ họng rồi ngâm cho đến khi hết mặn thì nuốt luôn, đi ngủ không được uống nước vì sẽ làm trôi thuốc (hoặc ngâm $\frac{1}{8}$ trái chanh muối lâu năm như trên).

9. ĐÀM TRONG CỔ: Để trị đàm, buổi tối trước khi đi ngủ ngâm $\frac{1}{8}$ trái *Chanh muối*, nuốt từ từ đến hết trái chanh muối rồi ngủ, không được uống nước vì sẽ làm trôi thuốc. (Chanh này đã ngâm muối 3 năm). Ăn gạo lứt muối mè theo số 7 trong 1 tháng. Răng yếu, có thể xay cơm gạo lứt rồi trộn muối mè. Xay bằng cối xay thịt của Liên Xô. Chú ý cũng phải nhai cơm cho nát thành nước và cảm thấy vị ngọt mới được nuốt.

10. BỆNH NHỨC ĐẦU NHIỀU: 1 lon nếp nấu chín trộn với lá *Hành hương* sống hoặc thêm *Lá lốt* đã thái nhỏ, túm vào khăn, đắp lên đầu. Vừa cảm thấy nóng chịu không nổi thì lấy ra, rồi lại đắp vào. Liên tục đắp như vậy cả vùng đầu và thái dương cho đến khi nếp nguội. Một ngày đắp 3 lần, tốt nhất là kết hợp với bài số 5 trang 43.

11. THÚ ĐỘC CẢN: Dùng dây cột phân trên chỗ bị cắn để nọc độc không theo máu chảy về tim, sau đó lấy bông gòn nhúng vô nước tương *Tamari* đắp lên chỗ bị cắn. Và lấy hai lòng đỏ trứng gà có trứng khuấy đều với hai muỗng canh nước tương *Tamari* và uống.

12. XƠ GAN – VIÊM GAN B, C:

Ăn gạo lứt muối mè theo số 7. Uống nước thân cây và lá của cây **Lá gai**. Lá gai tốt nhất là lấy lá gai từ tháng Giêng đến tháng Hai. Lấy 100gram **Lá gai** và cả thân cây + 30gram **Cây chó đẻ** + 50gram cây **Cỏ màn châu** + 50gram **Cây ô rô**, tất cả sao vàng khử thổ. Rửa sạch nấu với 3 chén nước, nấu sắc lại còn 8 phân.

Uống chén nước lá gai đầu tiên này trước 6 giờ sáng. Sau đó, đổ 1 lít nước vô nấu sắc lại còn nửa lít để uống suốt ngày. Nếu bị bệnh ung thư gan thì thêm vào 10gram **Bồ công anh** và 100gram **Hoàng ngọc** (2 thứ này cũng sao vàng khử thổ), **Bán chỉ liên** 40gram, **Bách hoa xà thiệt thảo** 30gram và xem bài lọc gan số 42.

13. GIÒI ĂN:

Cách 1: 20 lá *Trà ba năm* nấu với hai chén nước, sắc còn lại một chén để rửa vết thương.

Cách 2: Dùng dấm nuôi thoa hoặc nhúng gòn đắp lên vết thương. Ăn gạo lứt muối mè số 7. Uống nước gạo lứt rang

14. HO (Do cảm hoặc dùng bồ phôi):

Nấu 30 lát *Củ sen* và 4 lát *Gừng* với 1 lít nước, còn 2 xị để uống suốt ngày. Hoặc để 30 lát củ sen và 4 lát gừng hãm với 2 xị nước sôi đựng trong bình thủy cho củ sen và gừng mềm rồi uống. Không được uống nước gì khác, không ăn trái cây.

15. LỞ LOÉT:

Nước cốt nghệ + Muối + Phèn chua giã nhỏ, ba thứ này phân lượng bằng nhau. Tất cả trộn chung rồi hấp cách thủy, khoảng 15 phút. Bôi nước này lên chỗ lở loét là khô liền.

16. BỆNH CHÀM GHỀ LỞ PHÁT SINH TỪ MÁU DƠ:

Phải ăn cơm *Gạo lứt mè* theo số 7 cho đường ruột tốt, dẫn đến máu tốt mới hết bệnh. Xức *Dầu mè* lên vết chàm rồi bôi bột *Denti* lên. Uống nước *Trà đậu đỏ rang* và *Gạo lứt rang*, hoặc *Trà ba năm* + 100gram cây *Nàng hai* (cây Tâm ma).

17. ĐAU THẮT NGANG THẮT LƯNG:

1 khúc *Xương rồng ba khía* (thân lóng) dài 3 tấc, xắt mỏng. 1kg muối hột rang cho hết nổ. Giường lót giấy báo và lá chuối chồng lên lớp giấy báo vì rất nóng, đổ muối đã rang lên lá chuối, sau cùng xếp lớp xương rồng xắt mỏng phủ lên lớp muối. Lấy khăn lông phủ lên xương rồng, rồi nằm vùng đau lên khăn lông đã phủ xương rồng.

18. CUỜM MẮT, ĐỎ MẮT, MẮT KÉO MÂY:

Nhỏ *Dầu mè* lâu năm, mỗi lần 2 giọt, một ngày 3 lần.

19. MỆT VÌ LÀM VIỆC QUÁ SỨC – MỆT VÌ MÁT NƯỚC – KHÓ THỞ VÌ HÍT NHIỀU KHÓI XE – TẾ BẦM:

Uống một ly nước *Trà lá ba năm* hòa với một muống cà phê nước tương *Tamari*.

Chú ý là cho nước tương *Tamari* vào ly trước, rồi mới đổ nước trà lên nước tương và khuấy đều. Nước này có tác dụng khai thông máu, làm tan máu bầm và có tác dụng như nước biển truyền cho người bị mất nước.

* Ghi chú: nước tương pha đều với nước trà có vị ngọt là đúng. Nếu còn nghe mặn thì thêm nước, còn lạt là do đổ nhiều nước.

20. VIÊM XOANG MŨI:

1 nắm lá *Trầu lơn* nấu với một lít nước. Khi nước sôi, đổ vào 1 chung rượu đế trắng. Trùm khăn xông mũi. *Cỏ lông heo* hay *Cỏ hôi*, lá có 3 màu: xanh, trắng, vàng, bông màu vàng. Lấy bông của cỏ giã chung với một chút muối, chế thêm một ít nước. Nhỏ 2 giọt nước này vào 1 bên mũi, thở cho thông xong, nhỏ tiếp 2 giọt vào lỗ mũi kia. Đừng nhỏ một lúc hai lỗ mũi sẽ bị nghẹt thở.

Nếu không muốn chữa theo cách xông như trên thì ăn cơm lứt với muối mè theo số 7 và đắp nước gừng ở phần mũi đến trán cũng hết bệnh. (xem cách đắp nước gừng tại phương thức số 2) và nhỏ dầu mè lâu năm vào mũi ngày 3 lần mỗi lần 2 giọt.

21. ĐAU NHỨC VÌ SANH ĐỂ ĐI NHIỀU:

Ăn *Gạo lứt rang* để hút ẩm và xông theo cách chỉ ở bài số 1 trang 39 và ngâm móng theo bài số 4 trang 42 từ 10 ngày đến 2 tuần.

22. NHỨC ĐẦU KHI ĐANG ĂN SỐ 7:

Ăn *Bột sắn* theo cách chỉ ở bài số 5 trang 43. Nhức đầu nhiều, áp nước gừng theo bài số 2 trang 39.

23. BỆNH ÓI VÌ SAY XE:

Dán một *Trái mơ muối* lên rốn. Ngậm một trái mơ muối trước khi lên xe (mơ đã muối 3 năm).

24. NƯỚC UỐNG TĂNG CƯỜNG SINH LỰC:

2 củ nhỏ *Lão sơn sâm* + 10 lá *Trà ba năm* + 10gram *Câu kỷ* + nửa xị nước (=1/8 của 1 lít). Tất cả chung sôi trong 30 phút, rồi chắt nước này ra chén. Sau đó, cho nửa xị nước vào hỗn hợp này để chung tiếp lần hai, cũng sôi trong 30 phút là được và chắt nước 2 ra chén. Uống trong ngày lúc nào cũng được.

25. BỔ PHỔI – BỆNH LAO – HO RA MÁU VÀ BỒ BỔ SỨC KHỎE CHO NGƯỜI KIẾT SỨC:

1 *Củ sen* (tương đương 200gr) + *Cà rốt* bằng với củ sen (200gr) + $\frac{1}{4}$ *Củ cải trắng* 20gr (nhiều củ cải trắng sẽ bị đau thận) + 1 lóng *Ngưu bàng* độ 5 phân 20gr + vài lát gừng. Tất cả những thứ này xay hoặc ép được khoảng một chén nước. Một muống canh *Bột sắn dây* và một muống nước khuấy cho tan để bột khỏi bị ố trâu. Sau đó trộn ly nước hỗn hợp đã xay với bột sắn dây đã hòa tan nước, trộn đều rồi đặt lên bếp khuấy cho chín bột, cho vào 1 muống cà phê nước tương *Tamari* khuấy tiếp cho đều. Ăn nóng rồi trùm mền liền cho ra mồ hôi. Dùng liên tục trong 10 ngày để bổ phổi. Nếu bị ho lao hoặc ho ra máu, dùng liên tục trong một tháng rưỡi sẽ bình phục (nếu uống lâu ngày da sẽ đẹp hơn).

26. SỪNG NƯỚU (LỢI) RĂNG (đang ăn dưỡng sinh):

1 muỗng canh bột sắn dây khuấy với nửa chén nước cho tan, nấu chín xong cho vào một muỗng cà phê nước tương *Tamari* khuấy tan. Ăn nóng, đồng thời thoa bột *Denti* lên nướu răng.

27. BỆNH VIÊM RUỘT ĐI CHẢY THƯỜNG XUYÊN:

1 nắm *Trà dây* (ở Cao Bằng) (tương đương một muống canh), đổ nước sôi vào trà, chắt bỏ nước đầu, sau đó đổ một phần tư xị (0,06 lít) nước sôi vào ngâm cho ra trà, uống hết một phần tư xị nước trà này lúc bụng đói buổi sáng. Sau đó, đổ nửa lít nước sôi vào xác trà này để vào bình thủy, uống nóng suốt ngày. Ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7, ngâm 1/8 trái *Chanh muối lâu năm* vào buổi sáng lúc bụng đói đồng thời bỏ 1/8 trái chanh muối vào *Bột sắn dây* khuấy đều và ăn vào buổi tối và phải nhai thêm *Cốm lứt* rang trong ngày tùy thích (bất cứ lúc nào, nhai nhiều thì mau cầm).

28. SA RUỘT – SA TỬ CUNG:

Cuống bí rợ chẻ ra làm 4 phơi khô, sao vàng, khử thổ. Nấu 10 cuống bí khô với 2 lít nước, nấu còn 2 xị (0,5 lít) uống mỗi ngày.

29. TÁI TẠO MEN RUỘT – LAO RUỘT:

Đau ruột do uống trụ sinh nhiều, khuấy *Bột sắn dây* để ăn trước khi ngủ theo cách chỉ ở phương thức số 5. Nếu ăn bột sắn dây theo cách như vậy, nhưng khuấy bột còn đục (chưa chín) thì chữa bệnh lao ruột.

30. BỆNH SỎI THẬN:

Chọn *Chuối hột già* thật nhiều hột dày đặc và chuối có vị ngọt.

* Cách làm:

- *Chuối hột*: sát mỏng, phơi khô, rang chín rồi xay thành bột.

- *Hạt đười ươi*: rang chín rồi xay thành bột.

Trộn 2 thứ bột với nhau theo tỉ lệ 4 chuối hột : 1 đười ươi.

* **Cách uống:** sáng uống 1 một muống canh, sau 9 giờ tối uống 2 muống canh.

* Mỗi ngày ăn thêm 1 nắm rau muống luộc chấm *Tamari tỏi*.

Nếu sạn nhỏ, ăn *Gạo lứt muối mè* theo số 7, uống *Trà đậu đỏ rang* và *Gạo lứt rang* phân lượng bằng nhau nấu với nửa lít nước. Đậu đỏ luộc sơ bỏ nước đầu, rồi rang đậu cho vàng đậm để vô lọ đựng uống dần. Đắp nước gừng ban ngày, dán *Cao khoai sọ* ban đêm ở vùng thận (xem bài số 2 và số 3)

31. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: Ăn cơm gạo lứt mè theo số 7 và uống nước *Trà đậu đỏ rang*. Đậu đỏ nấu sôi rồi bỏ nước, lấy đậu rang cho vàng đậm để nguội đựng trong hủ. Cân lượng đậu đỏ và nước tùy theo Thầy định.

32. BỆNH TIM – TẮT NGHẼN ĐỘNG MẠCH- ĐAU THẦN KINH TỌA:

Một ngày ăn cơm gạo lứt với muối mè,

cộng thêm hai muống cà phê nước ***Tương tỏi***, ăn luôn cả tỏi, kèm với một món ăn tùy ý (trừ thịt) và chỉ ăn một món ăn trong bữa ăn thôi. Ăn lượng cơm tùy ý. Nước uống: Lá ***Trà ba năm*** cho bệnh thần kinh tọa. Gạo lứt rang, đậu đỏ rang cho bệnh tim mạch.

33. TRÍ: Rang ***Hạt gấc*** rồi xay nhuyễn pha vào ***Dấm tây*** cho sền sệt, dùng lông ngỗng chấm vào để xức. Ăn gạo lứt mè theo số 7. Nếu bón, ăn thêm một trong ba cách sau đây:

Cách 1: 1 lon ***Gạo lứt*** (250gram) + 1 nắm ***Đậu đỏ*** + 10gram ***Phổ tai***, tất cả nấu chung thành cơm. (Đậu đỏ luộc sơ bỏ nước rồi mới nấu cơm).

Cách 2: Ăn thêm 200gram **Bí đỏ**

Cách 3: Ăn **Canh rong biển** nấu với **Rau xà lách son** hoặc rau má, rau bồ ngót, v.v...

34. LOÃNG XƯƠNG, PHONG THÁP, THÁP KHỚP, THÁP ĐA KHỚP, THOÁI HÓA CỘT SỐNG, v.v... (BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN XƯƠNG): Ăn gạo lứt muối mè theo số 7 buổi sáng và trưa. Chiều ăn gạo lứt rang với mè rang không muối thay cơm (số lượng tùy thích). Uống nước gạo lứt rang. Xem cách rang gạo lứt dùng để ăn trang 33, và cách rang gạo lứt dùng để uống trang 35.

35. BỆNH LẠNH NHỨC XƯƠNG Ở NÚI: 1 lon nếp (250gram) nấu với 4 hạt *Bạch quả* (Bạch quả đập bỏ vỏ lấy hạt), ăn xôi này sẽ thấy ấm hơn, không bị nhức xương . Ngoài ra, giã *Tiêu sọ* cho dập để ở lòng bàn chân rồi mang vớ vào cũng có tác dụng chống lạnh .

36. TEKKA – THỨC ĂN BỔ DƯỠNG:
2kg *Ngưu bàng* + 2kg *Củ sen* + 3kg *Cà rốt* + 1kg *Củ cải trắng* + 1kg *Twong Miso* + ½ lít *Dầu mè* + 300gram *Gừng*.

Cách thứ 1: Những củ trên để nguyên vỏ, rửa sạch, ngâm nước muối 10 phút. Vớt ra để cho ráo, cắt mỏng mỗi thứ riêng từng nhóm, xay sinh tố cho nhuyễn mỗi thứ, rồi vắt lấy nước cốt, xác để riêng, cốt để riêng, hoặc ép lấy nước cốt. Sau đó bắc nước cốt lên khuấy tiếp, đều tay trong 6-8 giờ, để cho nước sắc kẹo lại (lúc nước chưa sắc kẹo lại

thì nước bị đục đến lúc sắc kẹo lại thì thấy nước lợn cợn nửa trong nửa đục.

Khi nước sắc kẹo lại thì rất ngọt. Phải chú ý công đoạn này vì nếu lửa lớn thì sẽ bị đắng. Tương miso và dầu mè đổ chung nhau xào khoảng 10' đến 15' để cho Tương Miso thơm mới hòa vào nước nấu kẹo trước. Tiếp tục khuấy đều hỗn hợp này cho tới khi sệt kẹo lại. Lúc này dầu thơm ra phía ngoài là đúng, dầu còn lầy lợn lại phải xào tiếp. Đó là cách làm số 1 bỏ xác.

Cách thứ 2: Lấy xác: vẫn thắng kẹo nước cốt và xào tương miso + dầu mè như trên. Sau đó lấy toàn bộ xác, hỗn hợp này xào riêng cho tới chín thơm và không được quá khét. Xong rồi trộn hỗn hợp này với tương Miso đã xào dầu mè vào nước cốt thắng kẹo trên cùng 1 chảo rồi tiếp tục xào trộn đều cho tới khi dầu thơm ra ngoài là đúng. Xong

rồi đập dập để nguội, sau đó bỏ vào keo thủy tinh, ép xuống để dầu mè nổi trên mặt hoàn toàn là đúng. Nếu dầu mè ít, có thể bỏ thêm trên mặt vào khoảng 1 phân mới để dành ăn trong 3 tháng (không bỏ trong tủ lạnh). Đây là thức ăn thượng phẩm mà tiên sinh hay ca ngợi là thức ăn rất bổ dưỡng dùng để nêm nấu tất cả các loại thực phẩm dưỡng sinh hoặc trộn trực tiếp với cơm hoặc cháo để ăn. Giúp ích tăng cường sức khỏe cho những người yếu, giúp đủ sữa cho những bà mẹ cho con bú mỗi ngày chỉ dùng 2 muỗng canh và hỗ trợ tích cực cho bệnh lao phổi, ung thư, tiểu đường, tim mạch và các bệnh âm khác.

37. CHÁO BỔ DƯỠNG: Nửa lon *Gạo lứt* (125gram) + 1 nắm *Đậu đỏ* (đã nấu sôi sơ, bỏ nước) + 30 *Hạt sen* + 10gram *Phổ tai* + 100 gram *Bí đỏ* + 1 nắm *Hạt kê* + 20 *Hạt*

hạnh nhân + 1 **Trái óc chó** (6 miếng) + một muống canh yên mạch + một chút muối cho vừa ăn. Nếu đi phân nhão thì bớt một nửa bí đỏ. Tất cả nấu thành cháo dùng thay sữa cho trẻ em và người lớn tuổi. Ăn cháo này với **Tekka**.

* **Cách nấu**: Buộc tối, ngâm đậu đỏ, hạnh nhân, hạt óc chó và hạt sen với nước sôi có bỏ chút muối mặn trong 5 phút. Vớt ra bỏ chung với gạo lứt và hạt kê vô nồi áp suất nấu sôi 45 phút. Tắt lửa để nguyên tới sáng mở nắp, vừa nấu vừa khuấy trong 15 phút là cháo nhừ.

38. CHỮA UNG THU: Uống nước lá **Trinh nữ hoàng cung** chung cách thủy và lá **Trà bồ công anh** và ăn **Gạo lứt muối mè** theo số 7.

***Chung cách thủy lá Trinh nữ hoàng**

cung: 1 lá tươi Trinh nữ hoàng cung *không được cắt bằng dao hay kim loại*, phải dùng tay xé lá bỏ vô chén sạch và không đổ nước vô chén. Đổ nước vào nồi có nắp đậy bằng thủy tinh, rồi để chén có lá Trinh nữ hoàng cung vào nồi nước này để chung cách thủy.

Cho lượng nước trong nồi vừa đủ để nước sôi không tràn vô chén. Chung cách thủy sau khi nước sôi độ 5 phút là được. Sau đó tắt lửa, để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi.

Chú ý: mở nắp thủy tinh cho khéo để đừng bị đổ mất nước mồ hôi trên nắp nồi và nghiêng nắp nồi cho nước mồ hôi đọng trên nắp chảy vào chén có lá Trinh nữ hoàng cung. Đậy nắp nồi lại và tiếp tục chung cách

thủy chén lá này lần thứ 2, cũng chung sau khi nước sôi 5 phút là được. Tắt lửa, để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Cũng như lần 1, mở nắp thủy tinh có đong mồ hôi nước và nghiêng nắp cho nước mồ hôi chảy vào chén có lá trinh nữ hoàng cung. Tiếp tục bật lửa lên để chung chén lá này lần thứ 3, cũng chung như 2 lần trước. Cho lá Trinh nữ hoàng cung đã chung cách thủy 3 lần vào 1 cái khăn nhỏ, rồi vắt lấy nước cốt lá này, được chừng 2 muống cà phê.

Uống nước cốt lá này sau bữa ăn chừng 30 phút (bữa ăn nào cũng được) không được uống lúc bụng đói. Một ngày chỉ được uống 1 lá trinh nữ hoàng cung chung cách thủy như trên, không được uống nhiều hơn 1 lá.

* **Nấu trà bồ công anh:** 5gram lá **Bồ công anh** nấu với 1 lít nước, sắc lại còn 3 xi (0,75 lít) uống trong ngày.

39. XỔ CHẤT ĐỘC: 1 *Củ cải trắng* (tươi) 100gram ép lấy nước cốt (không cho thêm nước). Uống nước cốt này vào buổi 1k bbsáng sớm lúc chưa ăn gì. Cách xỏ này dành cho người ăn mặn bắt đầu ăn theo phương pháp dưỡng sinh (Người ăn chay trường không cần xỏ theo cách này). Uống nước cốt này trong vòng một tuần. Nếu người lớn tuổi chỉ uống 4 hay 5 ngày thôi.

40. TAN MÁU BÂM TRONG NÃO VÀ BỊ ĐỘNG KINH: Thuốc bắc: *Hoàng Liên* 2 chỉ, *Hoàng Cầm* 2 chỉ, *Đại Hoàng* 1 chỉ, nấu với 3 chén nước, sắc lại còn 8 phân, để nguội uống buổi sáng. Nấu nước nhì, 2 chén còn 6 phân, để nguội, uống buổi chiều.

41. LOÉT BAO TỬ:

1 muống canh *Dầu mè* + 1 phần tư muống cà phê bột *Denti* hòa chung uống một lần trong khoảng từ 7 đến 9 giờ sáng. 1 muống canh *Trà dây* đổ vô bình thủy có 3 xị nước sôi (= 0,75 lít) để cho ra trà uống suốt ngày. Buổi sáng , lấy ¼ muống café bột *Denti* (loại trị bệnh) + 1 muống canh *Dầu mè*, uống xong rồi mới ăn cháo gạo lứt với muối mè. Buổi trưa và chiều ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7.

42. CÁCH LỌC GAN:

- *Nếu bị bệnh gan siêu vi B, C, hay xơ gan*: Lấy 10gram *Phan tả Diệp*.

- *Nếu bị khối u gan*: Lấy 12gram *Phan Tả Diệp*.

Nấu lá này với 3 chén nước, sắc còn 8 phân, uống trước 6 giờ sáng.

- **Đối với bệnh gan siêu vi B, C, hay xơ gan:** Uống liên tục lá thuốc này khoảng 20 ngày. Ngoài ra uống thêm bài thuốc gan bài 12 trang 48.

- **Đối với bệnh ung thư gan:** phải uống lá thuốc này liên tục 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm một xị rượu (= 0.375 lit) nước lá **Trà ba năm**.

Khi uống lá thuốc này, sẽ đi xổ liên tục mỗi ngày từ phân đen sang phân xanh, đến khi đi phân vàng thì không uống lá thuốc này nữa vì gan đã được lọc sạch. Nếu thấy sức khỏe yếu thì ngưng không dùng lá thuốc này nữa.

Nếu thấy sức khỏe tốt thì uống tiếp để xỏ cho đến khi đi phân vàng thì ngưng.

Sau khi gan đã sạch, chung cách thủy 2 củ nhỏ *Lão sơn sâm* đã giã nát + 10 lá *Trà ba năm* + 5 gram hạt *Câu kỷ* + nửa xị nước, chung trong 30 phút.

Sau đó chắt nước này ra chén. Rồi chế thêm nửa xị nước vào hỗn hợp này cũng chung trong 30 phút là được. Uống nước này ban ngày để tăng cường sức khỏe trong 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm 2 xị nước (= nửa lít nước) lá Trà ba năm trong ngày.

Sau khi xỏ xong và trước khi ăn lại theo phương pháp dưỡng sinh số 7.

Cần uống nước bột sắn dây với nước tương *Tamari* để cải thiện đường ruột do quá trình đi tiêu chảy khi lọc gan (bài số 5 trang 43).

Nếu muốn kiểm tra xem gan đã tốt chưa, sau 3 tuần kể từ ngày đi phân vàng có thể đi xét nghiệm gan.

43. BƯỞU CỔ:

1 nắm lá **Bùm sùm** giã nát vắt lấy nửa chén nước cốt, uống nước cốt này vào buổi sáng sau khi ăn sáng. Còn xác lá xào với 1 muống canh dấm, xào cho nóng, rồi bó xác lá này vô cổ, bó hai tiếng. Một ngày bó 1 lần. Bó trong 10 ngày.

Ngoài ra lấy trái **Đu đủ non** bằng cườm chân dâm thúng tới ruột rồi bỏ vô 30 Hạt tiêu khô, hơ trên lửa rồi lăn lên cổ, khi trái đu đủ hết nóng thì hơ trái nóng lại và lăn tiếp lên cổ. Lăn như vậy từ 7 tới 9 lần trong một đợt.

Một ngày lăn 3 đợt. Lăn như vậy trong 4 tuần. Ăn gạo lứt muối mè theo số 7.

Lấy 15 lá trà để vào bình thủy 3 xị nước sôi cho ra trà uống cả ngày.

44. MẮT MỜ - MẮT CẬN THỊ - MẮT VIỄN THỊ - MẮT LOẠN THỊ - CÁC BỆNH VỀ MẮT: *Phục linh* 3 chỉ, *Bạch truật* 3 chỉ, *Quế* 2 chỉ, *Cam thảo* 2 chỉ, tất cả nấu với 3 chén nước sắc còn 8 phân.

Nước thứ nhì nấu với 2 chén nước sắc thành 6 phân. Uống liên tục 10 ngày, 10 thang thuốc này rồi ngưng.

Nếu chưa hết bệnh thì nghỉ 10 ngày rồi uống lại 10 ngày như vậy. Nấu cơm *Gạo lứt* với 5 *Hạt gấc* và ăn cơm gấc này với muối mè theo số 7.

**45. DỪNG NƯỚC MƠ MUỐI LÂU
NĂM ĐỂ NẤU CANH CHUA RẤT TỐT:**

Không nên nêm canh với muối nữa vì mơ đã mặn, không nên dùng me.

**46. KHÔNG NGHIỀN MÈ HOẶC
CHẾ BIẾN THỨC ĂN GẦN NGƯỜI
BỆNH:**

Vì sẽ bị hút âm vào thức ăn, làm giảm tác dụng tốt của thức ăn.

47. KHI ĐI DU LỊCH: (Đang ăn dưỡng sinh):

Nên đem theo gạo rang để chế nước sôi vào cho thành cơm hoặc cháo để ăn với mè nguyên hạt, không trộn muối. Ăn gạo rang hay cháo gạo rang phải kèm với mè để không bị bón. Nếu không có gạo rang có thể ăn cơm trắng với rau chấm muối (nếu không có nước tương *Tamari*).

48. BÀI SỮA ÔNG THẦY

| | | |
|------------------|---|---------------------------------------------|
| 30 Hạt sen | } | ngâm nước muối nóng 5 phút trước khi xay |
| 20 Hạt hạnh nhân | | |
| 6 Hạt óc chó | | |

2 Muỗng canh mè rang

1 muỗng canh yến mạch (kiều mạch, lúa mạch)

Cách thực hiện:

Tất cả đem xay nhuyễn thành bơ. Xong rồi, cho thêm vào ½ chén nước sôi để nguội, tiếp tục xay nhuyễn 3 phút. Lấy 3 muỗng cà-phê bột sắn dây khuấy chín cho sôi. Xong rồi lấy các hạt và nước đã xay ở trên đổ vào nồi bột sắn dây đang sôi, khuấy đều tay cho đến khi sôi bùng lên là thành sữa. Đổ vào bình thủy uống trong ngày. Nêm chút muối cho vừa uống. (Muốn sữa đặc thì bớt nước, muốn lỏng thì thêm nước.)



SỔ TAY DƯỠNG SINH OHSAWA

Biên soạn: ĐĐ. Thích Tuệ Hải
Chùa Long Hương
Xã Long Tân, Huyện Nhơn Trạch
Tỉnh Đồng Nai

Email: tykheo.thichtuehai@yahoo.com

Website: www.chualonghuong.org

www.quynguyen.org

www.quy-nguyen.org

Tel: 09 4488 5959 – 061 352 1404

08 3720 3532 – 08 3896 6692

