



# Những Điều Cơ Bản Trong Dưỡng Sinh

## Tỉ lệ quân bình trong một ngày

Khoảng từ 79 - 90% đồ ngũ cốc nguyên cám. Từ 30 - 10% rau quả khô hoặc xanh.

- Ngũ cốc gồm: Lúa mì, gạo lứt, kê, bắp, bo bo.
- Các loại rau quả và gia vị nên dùng:
  - Cà rốt, củ cải, bí ngô, hành tỏi, cây củ hạ, kiệu tây, bắp su trắng, rau dền.
  - Nghệ, nhục đậu khấu, bá lý hương, nguyệt quế, hành hoặc hương, muối hầm.
  - Nước uống: Nước thiên nhiên, trà bancha, trà gạo lứt, trà củ sen, bạc hà, lý hương, ngải cứu.
  - Chất béo: Dầu mè, dầu phộng (Mức tối đa là 2 muỗng canh dầu một người một ngày)
  - Trái cây: Trái gấc, dâu tây, phúc bồn tử, hạnh đào, hạt dẻ và nên chấm với muối.
  - Đường: Nếu sức khoẻ ổn định thì có thể sử dụng đôi chút mật ong, hoặc nho khô, táo khô.

## Những thức uống, món ăn nên tránh dùng đến là:

- Tất cả những loại cà, măng, giá, nấm, khoai tây, đậu leo, rau bó hợp, dưa gang, bắp su đỏ, củ cải đường.
- Bơ, sữa, đồ ăn chế bằng phomat.
- Trái cây: các đồ tươi sống và đường
- Gia vị: Tiêu, ớt cà ri.
- Nước uống: Luôn luôn uống nước ấm (khoảng 37 độ) và khoảng 2 lít trở lại.

## Sau đây một số điều cần lưu ý:

- Về tâm trạng: Không vui, không khoẻ thì không nên ăn và cũng không được nấu ăn.
  - Về đại tiện: Phân luôn màu vàng, chặt, không rã nát. Nếu là phân khúc là âm hơn, hoặc dương hơn thì cần phải điều chỉnh lại.
- 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).
- Nước uống: Một người quá âm, hay bệnh về gan thì nên sử dụng trà gạo lứt.
  - Trà củ sen tốt cho người bệnh phổi. Trà bancha tốt cho bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử. Hằng ngày nên uống sữa kokkok vào buổi sáng.

**Dầu mè gừng:** giã nát, hoặc mài gừng tươi, vắt lấy nước cốt trộn 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, ghê lác, xước dầu trị gàu và rụng tóc. Chỉ nên làm vừa đủ 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 một ít bột gạo cho khỏi nhão, rồi đem đắp lên trán để hạ sốt (xem chừng thân nhiệt hạ còn 38.5 độ thì lấy ra ngay), hoặc đắp những chỗ viêm nhức (không dùng trong trường hợp ban, sởi, tót, rạ, đậu mùa).

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

## Những trở ngại trong dưỡng sinh

Trị liệu theo 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 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 chế 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 thắm.
2. Thiếu 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 dở nửa chừng do ý kiến của những người không am hiểu vấn đề, hoặc dễ bị lôi cuốn bởi những món ăn thức uống "cấm kỵ".
3. Thiếu 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 biến chuyển 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 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 khoẻ 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. Thí 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 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 mỗi 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 nên 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 dưỡng sinh 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 một chuyến nhịn ăn.

- Trạng thái buồn nôn, cũng thường hay mưa cả đồ ăn và mật (đảm trấp), ón cơm (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 (phần có vấy máu). Cũng gặp trường hợp chảy 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 thái chứng bất lực trong một thời gian ngắn, có thể cùng một trạng chứng như trên.

- Rất thường xảy ra trường hợp táo bón và 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 gì nguy hại vì không có dẫn bạch tinh (Protéines) động vật. Chịu khó chờ đợi, sự đi tiêu sẽ điều hòa trở lại. Trong một thời kỳ nào đó, nghe phân không có mùi hôi thúi gì cả.

- Trong tháng đầu, hầu hết đều gầy hẳn 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 khả chịu. Người ta thường hay bỏ cuộc vào thời kỳ này, việc rất thường thấy; cần phải kiên liệu trước để chịu đựng.

- Giác 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 sưng bọng đái nhẹ.

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

- Mặc dù có cảm giác mệt mỏi vào 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.

(còn tiếp)

