



# Những Điều Cơ Bản Trong Dưỡng Sinh

**Giải đáp một số thắc mắc thông thường liên quan đến tâm trạng**

**- Ngại thiếu chất đạm bạch tố (Protéines) thuộc động vật:**

Các chất đạm bạch tố thực vật đã có đủ, các acid amines trong loại ngũ cốc và rau quả như: biền đậu (Lentilles), đậu xanh chẳng hạn đủ bổ túc cho chỗ 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, hoạt sữa như bánh dầu mè (xác mè sau khi ép lấy dầu rồi), hay xác dầu quỳ (công cuộc khảo cứu của bà Randoin). Nó chỉ thua có mỗi một thứ đạm bạch tố 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.

- Sợ 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 (Paovitamine C) sự chịu nóng tới ngoài 150 độ và cơ thể người ta có thể tổng hợp và chuyển hóa nó thành sinh tố C.

Ngoài ra, trong các thức ăn, thực dụng như ngò tây (persil) và bộ công anh (pissenlit) chẳng hạn người ta cũng nhận thấy có nhiều sinh tố C trong cam hay cà chua (tomate) và được kèm với một hàm lượng phong phú tương đương về sinh tố A.

Các sinh tố khác thì đều có đầy đủ cả. Đại loại như sinh tố B và PP thấy có nhiều trong các loại ngũ cốc và sinh tố E trong mầm ngũ cốc. Về sinh tố D thì có trong mầm các loại ngũ cốc còn nguyên cám và trong bột kiều mạch (Flocon d'avoine).

Còn lại các sinh tố thuộc nhóm F do nơi các acid béo bão hòa trong các loại dầu thảo mộc sinh ra. Các acid béo giúp đắc lực cho sự biến hóa chất Cholesterol ở cơ thể người. Các thực loại nên dùng: dầu mè (vừng) và dầu quỳ (Tourynesil) cả dầu ô liu (cảm lâm) nữa. Trong các chất béo có nguồn gốc động vật và chất magarine (loại mỡ trứng) đều có tác dụng độc hại (công cuộc khảo cứu của bà Randoin đăng tải trong Công báo của Viện Vệ Sinh thực phẩm năm 1975).

**- Sợ sự hạn chế nước uống sẽ làm cho thận mệt chảng?**

Trái hẳn lại, chúng ta hãy nhớ lại những kết quả tuyệt hảo trong thực chế khô của Volhard trong việc chữa trị chứng sưng thận cấp tính khuếch tán (Người Đức đã dùng từ 7 đến 10 ngày để áp dụng thực chế khô táo này).

Ngoài ra, thận tạng có khả năng bài tiết chất muối (CINA) trội hơn khả năng người thường tưởng tới. Thận tạng của một người có thể thải ra cứ mỗi lít nước tiểu 30 gram citia và còn hơn thế nữa. Cho dù ăn 4, 5 muỗng cà phê muối mà mỗi ngày cũng không dung chứa tới trên 10 gram citia mỗi ngày, đó là điều rất 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 Âu châu, ở các xứ Đông Dương, nhất là ở miền cực Đông. Sự quân bình dinh dưỡng ấy đã bị đảo lộn hẳn ở Tây phương. Ở đây chỉ có thể sửa đổi gia giảm một cách rất khôn ngoan.

Các yếu tố có thể thay đổi trong phép ăn này tùy theo tạng thể hoặc căn bệnh, là số lượng nước và muối, rồi đến tỷ 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 tỷ lượng giữa những yếu tố này cho thích hợp với người bệnh.

**Phân Định Âm Dương Một số món ăn và thức uống**

**Chú ý Âm có ký hiệu –**

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| -- Âm hơn hết | +++ Dương hơn hết |
| -- Âm nhiều   | ++ Dương nhiều    |
| - Âm          | + Dương           |

**Ký Hiệu Âm**

- Nếp, các loại gạo mạch
- Bo bo (ý dĩ) bắp (ngô), đậu nành, đậu phộng, đậu đen; đậu trắng, đậu xanh
- Các loại cà, khoai tây, măng, giá, nấm, dưa leo, bắp chuối, khoai mì, môn tím
- Rau muống, mồng tơi, su xanh, khoai mỡ tím, bí đao, mướp ngọt, củ sắn, khoai lang, mứt biển
- Bàu, khô qua, đậu ve, đậu đũa, rau dền, su hào, khoai mỡ trắng
- Gừng, ớt, tiêu, nước chanh, me, cary, chao, giấm gạo
- Tương đậu phụ, mè (com chua), tương cải, vani, rau răm



- Bơ mè, tỏi, rau cần, rau húng quế
- Kem lạnh, nước đá, thức uống có đường, rượu, cà phê
- Nước trái cây, bia
- Trà dọt, nước khoáng, nước lã
- Đường thốt nốt, đường thẻ (vàng, đen, nâu) đường trái cây

**Ký Hiệu Dương**

- + Gạo mì, gạo tẻ
- ++ Kê, gạo mì đen, Đậu ván, Đậu đỏ hạt lớn, xích tiêu đậu
- +++ Củ sắn dây, khoai mài
- ++ Diếp quắn đắng, lá bồ công anh rau đắng, xà lách xon, rau má, củ cải trắng, củ sam, cà rốt
- + Bắp cải, bông cải, cải cây, cải ngọt, cải tần ô, rau câu chi, phở tai
- +++ Muối tự nhiên
- + Quế, hồi, hoắc hương, rau mùi, hành, kiệu, poaro, rau diếp ca, ngò, nghệ, tương đậu nành
- +++ trà rễ đinh lăng, nhân sâm
- ++ Cà phê thực dưỡng, trà củ sen
- + Trà 3 năm: trà sắn dây, trà gạo rang, sữa thảo mộc
- + Mạch nha, chất ngọt hạt cốc
- + Chất ngọt rau củ, mật ong



**Phân lượng gạo lứt, nước và muối**

Một lon gạo (lon sữa bò) + hai lon nước (lon sữa bò) + một phần tư muỗng cà phê muối hầm (chú ý không được dùng muối iốt). Lượng nước có thể thêm bớt tùy theo loại gạo.

**Cách nấu gạo lứt (không được nấu bằng nồi cơm điện)**

Nấu nước sôi, đổ gạo và một phần tư muỗng cà phê muối hầm vô nước sôi, 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 lửa nhỏ cho đến khi chín.

**Cách nấu gạo lứt 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, muối vô nồi một lượt. Nấu sôi xì hơi, tắt lửa. Để yên 15 phút. Sau đó, nấu tiếp, nhỏ lửa, cho đến khi chín.

**Cách nấu cơm gạo lứt tốt nhất:** Để gạo và nước vào tô rồi đặt vào nồi hấp cách thủy. Có thể hấp cách thủy bằng nồi áp suất hoặc nồi thường.

**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 lứt:** 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 kết mà hâm. Đậy nắp nồi cơm, nấu cho nước bốc hơi lên, mở nắp nồi khuấy đều. Dùng muỗng ép cơm cho bằng mặt và cứng. Đậy nắp nồi, để lửa riu 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 đã vớt, đựng trong hộp đậy nắp. Nếu mua mè sạch, không phải đãi nữa. Khi rang mè, nhúng tay cho ướt để bóp sơ mè cho thấm nước mới rang thì mè thơm hơn và rang khô. Rang lửa đều và nhỏ, khuấy đều mè, đến khi nghe mè 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 muỗng cà phê muối hầm nghiền với 12 muỗng 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.

**Cách ăn cơm gạo lứt với muối mè:** Khi múc cơm ra chén, không được xới cơm đều, chỉ xới cơm trong nồi từ trên xuống dưới để lấy đủ âm dương. Ăn bao nhiêu thì xới 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 1 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 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 lứt dùng để ăn chữa bệnh thấp khớp:** Nấu cơm gạo lứt chín bình thường. Xới 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 đậy cơm phơi bằng vải mỏng để tránh bụi và các con vật nhỏ không bám vào cơm. Phơi cơm ba nắng gắt, đến nắng thứ ba, lấy gạo đang phơi còn nóng đổ vô chảo đang nóng để

rang thì gạo mới giòn và xốp. Rang gạo đến khi hạt gạo vừa vàng và thơm thì tắt lửa và đổ gạo đã rang vào một sơn sạch, đậy nắp liền, gạo sẽ thơm.

Đậy nắp khoảng 30 phút trở lên, khi sờ tay thấy gạo còn ẩm, không phỏng tay, cho muối hầm vào (lượng muối hầm bao nhiêu cũng được), đậy nắp lại. Khi gạo nguội hoàn toàn, đổ ra vớt rây, bỏ muối, lấy gạo. Chú ý nếu cho muối hầm vào gạo còn nóng thì gạo sẽ hút nhiều muối, không được. Nếu cho muối vào gạo đã nguội thì gạo sẽ không thấm được muối. Nếu răng yếu, khi ăn nên ngâm gạo trong miệng cho mềm, rồi nhai cho đến thành nước, mới được nuốt.

Gạo lứt rang dùng để uống; rang gạo lứt sống đến khi gạo vàng đậm là được, để nguội đựng vô keo, dùng từ từ.

Nếu bị bón: Hai tiếng một lần, nhai 1 muống cà phê mè rang rồi, không có muối. Và trước khi ngủ, nhai 4 muống cà phê muối mè, nhai đến lúc không còn mận mới được nuốt.

Nước uống tùy theo bệnh: Bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử, vôi cột sống: dùng lá trà ba năm.

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 vô bao, để chỗ không ẩm. Khi dùng, sao khử thổ bằng cách đổ lá trà đã rang xuống nền gạch tàu, rồi hốt lên liền, không được để lâu. Có thể mua 4 miếng gạch tàu, nếu nhà không lót gạch tàu. Lá trà rang để nguội cho vô bao để dành.

#### Cách nấu nước trà:

**Cách 1:** Lấy 10 lá trà khô, rửa sạch bằng nước lạnh, vò nát lá trà, cho vô bình thủy và đổ 1 lít nước sôi vô. Để khoảng 15 phút, trà sẽ ra đủ chất và để nguyên lá 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 vô 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 pháp dưỡng sinh. Một ngày chỉ đánh một lần buổi tối. Các lần khác súc miệng bằng nước muối.

#### Cách cải thiện sức khỏe theo dưỡng sinh

**1. Cách xông đầu nhức:** 1 kg muối hột và một ký củ cải trắng cho vào 4 lít nước nấu sôi. Đổ nước sôi này ra xô, rồi dùng vật cản gác ngang lên miệng xô để chân

không đụng vô nước bị phỏng và gác chân lên xông, dùng mền quấn bít kín lại đến ngang rốn. Nước xông nguội thì cho chân vô ngâm 5 phút, rồi ngâm chân vô nước lạnh trong một phút. Xông chân liên tục 2 tuần. Ăn gạo lứt rang buổi chiều.

**2. Cách áp nước gừng chỗ đau và khối u trong cơ thể:** 200 gram gừng tươi giã nhuyễn bọc vải mỏng. Nấu 2 lít nước sôi cho bọc gừng vô rồi hạ bớt lửa liền và để lửa nhỏ riu riu, không được tắt lửa để giữ nước còn nóng. Nắm góc khăn để nhúng khăn vô nồi nước gừng và vắt khăn ráo. Gấp khăn làm 4 đắp lên chỗ đau với độ nóng chịu được và phủ lên khăn nóng này 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 đắp khăn nóng thứ hai tiếp theo. Đắp từ 25 đến 30 phút một lần. Một ngày đắp ba 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, vì sẽ bị tắt sữa.

**3. Cách dán cao khoai sọ chỗ đau vào buổi tối trước khi ngủ:** Khoai sọ củ nhỏ rửa sạch và gọt vỏ. Chín phần khoai sọ giã nhuyễn, (hoặc mài nhuyễn, hoặc xay nhuyễn) trộn cho đều với một phần củ gừng đã gọt vỏ và giã nhuyễn. Đổ hỗn hợp này vô miệng 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.

**4. Viêm nhiễm âm hộ - Đau tử cung:** 4 cây cải xay tươi độ 1 ký rưỡi (cải làm dưa muối) + 4 lít nước + 1 nắm muối. Nấu chín cải, đổ nước ra chậu, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ nóng, ngồi vào chậu nước này để ngâm mông đến khi nước nguội. Sau đó tắm cho sạch.

**5. Bệnh hay đau bụng, nhức đầu, trúng gió méo miệng trong vòng 5 phút, phong giật, tăng huyết áp, ổn định thần kinh (?):** 1 muống canh bột sắn giày cho một chút xíu nước lạnh (nước nấu chín để nguội), khuấy lên để bột không bị óc trâu, rồi mới cho 1 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. Không được ra gió, không uống nước đá. Buổi tối, trước khi đi ngủ, ngâm 1 phần 8 trái chanh muối (đã muối 3 năm), rồi nuốt luôn.

**6. Ăn không tiêu:** dầm 1 miếng chanh muối lâu năm với nước nóng để uống, hoặc ngâm 1 miếng nhỏ chanh muối (chanh muối lâu năm), ngâm một lúc rồi nuốt.

(còn tiếp)

