

# NGHỆ THUẬT SỐNG KHỎE MẠNH & THÀNH THỜI

## TỈNH THỨC TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Hằng ngày chúng ta có 24 giờ. Ngoài 8 giờ để ngủ, chúng ta sử dụng khoảng thời gian còn lại của chúng ta như thế nào?

Chúng ta có thực sự sống trong khoảng thời gian còn lại ấy hay không? Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức rõ ràng được từng hơi thở vào ra của mình? Có bao nhiêu người trong chúng ta thấy được tầm quan trọng của từng hơi thở? Chuyện gì sẽ xảy ra cho chúng ta nếu như chúng ta có thể thở vào mà lại không thở ra được?

Còn việc ăn uống hằng ngày của chúng ta thì sao? Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được ta đang nuôi dưỡng thân và tâm ta bằng loại thức ăn gì hằng ngày?

Tại sao ngày nay chúng ta có quá nhiều thức ăn, thức uống, quá nhiều rau trái, quá nhiều loại thuốc Đông cũng như Tây. Chúng ta có quá nhiều Bác sĩ, Dược sĩ, nhưng tại sao càng ngày con người ta lại càng mang nhiều thứ bệnh trầm kha và ác tính?

Có bao giờ quý vị đặt những câu hỏi này và tìm ra những lời giải đáp cho chúng chưa?

Làm thế nào để chúng ta có thể sống một cách khỏe mạnh, an lạc, thành thời, và tu tập có được nhiều kết quả?

Nếu quý vị chưa có cơ hội tự hỏi mình hay chưa có thể tìm ra lời giải đáp cho những câu hỏi trên, xin mời quý vị cùng đến tham dự những buổi chia sẻ của chúng tôi về các vấn đề này. Với hy vọng sẽ giúp quý vị tự làm chủ được cuộc sống của mình, hạnh phúc hay khổ đau, khỏe mạnh hay ốm đau, giải thoát hay bị ràng buộc, tất cả đều nằm trong tầm tay và sự kiểm soát của bạn.

Nếu bạn làm được một phần trong việc này, không những bạn đã có thể chuyển hóa được cuộc đời của bạn, mà bạn còn đóng góp được một phần

không nhỏ vào việc xây dựng gia đình hạnh phúc, đất nước phồn vinh, và thế giới hòa bình.

Chúc các bạn luôn được nhiều sức khỏe, niềm vui, an lạc và thành thơi.

BAN HƯỚNG DẪN

TK. THÍCH TÂM THÀNH

# NHỮNG ĐIỂM THẢO LUẬN CHÍNH

- Một vài quy luật vận hành quan trọng của Vũ trụ
- Nguyên nhân gây bệnh \* Một vài nguyên tắc căn bản
- Những chức năng tự nhiên của cơ thể \* Bốn loại thức ăn
- Các loại hình thể dục \* Lợi ích của việc tập thể dục
- Sự hình thành các pháp từ nhất thể \* Nguyên tắc Âm và dương
- Ngũ hành \* Thực dưỡng và thức ăn hữu cơ
- Bảng phân loại các thức ăn và trái cây \* Nghệ thuật nấu nướng
- Nghệ thuật ăn \* Những điều nên tránh sau khi ăn
- Cách ăn trái cây đúng \* Những thức ăn kỵ nhau
- Nghệ thuật uống \* Nghệ thuật ngủ nghỉ
- Nghệ thuật thở đúng
- Nghệ thuật cải thiện sức khỏe & sự thực tập
- Sóng não trong các hoạt động hằng ngày
- Những lợi ích của tinh tâm thiền tập
- Những thói quen xấu có hại cho não \* Những điều làm tổn hại tế bào gan
- Chu kỳ sinh học của cơ thể \* Những dấu hiệu cảnh báo
- Một số bệnh lý thường gặp \* Các hệ thống phản chiếu của cơ thể
- Khảo sát cơ thể hằng ngày & cách điều chỉnh để được khỏe mạnh và an lạc

## **NHỮNG NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY BỆNH**

- Cơ thể tích tụ quá nhiều độc tố
- Cơ thể bị thiếu hay bất quân bình trong dinh dưỡng
- Sống và làm việc trong môi trường bị ô nhiễm và sự nhiễu loạn của các sóng điện từ trường
- Bị căng thẳng thần kinh, bức xúc hay làm việc quá sức

## **CHỨC NĂNG TỰ NHIÊN CỦA CƠ THỂ**

- Sự thư giãn \* Sự làm tươi tắn
- Sự tổng hợp và xây dựng \* Sự tự hồi phục
- Sự tự trị liệu \* Sự sáng tạo
- Sự chuyển hóa và tạo nên những lối tắt

## **BỐN LOẠI THỨC ĂN**

1. Đoạn thực (qua đường miệng)
2. Xúc thực (qua năm giác quan đầu: mắt, tai, mũi, lưỡi, và sự xúc chạm)
3. Tư niệm thực (sự suy tư, mong mỏi, ý chí, niềm tin)
4. Thức thực (qua các giác quan thứ 6, 7 và 8)

## **MỘT SỐ NGUYÊN TẮC**

- Vật chất càng thô phù càng tạo ra ít năng lượng
- Vật chất càng vi tế bao nhiêu càng tạo ra nhiều năng lượng bấy nhiêu
- Càng xem nhẹ cuộc sống vật chất bao nhiêu thì cuộc sống tâm linh càng cao sâu bấy nhiêu

## **MỘT SỐ LOẠI HÌNH THỂ DỤC**

- Các động tác chậm nhẹ như tài chi
- Các động tác kéo giãn gân và cơ bắp
- Thể dục thể hình như tập tạ
- Phối hợp thể chất và khí lực như yoga
- Loại hình nhiều dưỡng khí như đi bộ
- Loại hình ít dưỡng khí như chạy marathon
- Giúp tất cả các tế bào như nhảy dây, nhảy trên nệm nhún

## **MỘT SỐ LỢI ÍCH CỦA TẬP THỂ DỤC**

- Làm gia tăng lượng oxy đến các tế bào
- Làm tăng sự vận chuyển của chất miễn dịch
- Làm gia tăng sự kích thích của tế bào
- Làm khai thông các kênh vận chuyển năng lượng
- Làm thư giãn sự căng thẳng của thần kinh và cơ bắp

## **SỰ HÌNH THÀNH CÁC PHÁP TỬ NHẤT THỂ**

- Thái cực > lưỡng nguyên > tứ tượng
- Nhất thể > Âm vs dương > Tứ đại > Năm âm
- Vô cực > Hai cực > Bốn phương > Tám hướng
- Tứ đại > Lục đại > Thất đại

## SỰ HÌNH THÀNH CÁC CƠ QUAN TỪ TẾ BÀO GỐC

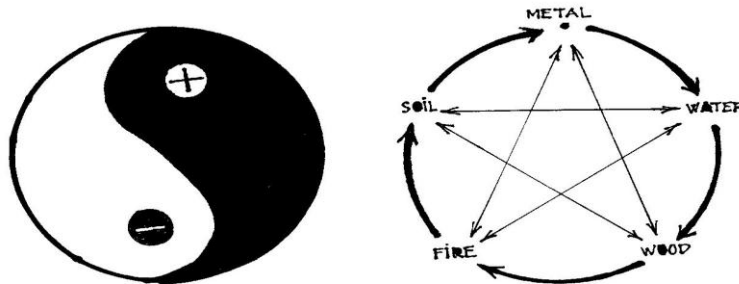
- Từ tế bào gốc phôi thai > các loại tế bào máu, tế bào xương, các cơ quan và hệ thống trong cơ thể
- Tế bào máu: hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu...
- Cơ quan: não, tim, phổi, gan, thận, lá lách...
- Tế bào xương: xương tròn, dài, dẹp, ống...
  - + Bạch cầu: N, L, E, M, B, etc...
  - + Tim: tâm nhĩ, tâm thất, van hai lá, van ba lá, etc
  - + Gan: tế bào gan, túi mật, ống dẫn mật...

## ÂM và DƯƠNG

- | <i>Âm</i>  | <i>Dương</i>   |
|--|----------------|
| • Vũ trụ: mặt trăng vs   | * mặt trời     |
| • Thời tiết: mùa Đông vs   | * mùa Hè       |
| • Cơ thể: đầu, ở trong, mặt bụng, máu vs chân, mặt ngoài, phía lưng, khí |                |
| • Màu sắc: tím, nâu vs   | * cam, đỏ      |
| • Phương hướng: phải, trên vs  | * trái, dưới   |
| • Cấu trúc: mềm vs   | * cứng         |
| • Vị: chua, ngọt vs  | * mặn, đắng    |
| • Sự thụ động  | * Sự Năng động |
| • Trái đất   | * Bầu Trời     |
| • <b>Vật Chất</b>  | * Chức năng    |
| • Bên trong  | * Bên ngoài    |
| • Cơ thể   | * Ý thức       |

- Nữ
  - Sự tối tăm
  - Không gian
  - Sự lạnh lẽo, hàn
  - Máu, dịch cơ thể và bắp thịt
  - Sự thiếu hụt, bệnh mãn tính
  - Sự mất cân bằng bên trong
  - Sự co thắt
- \* Nam
  - \* Sự trong sáng
  - \* Thời gian
  - \* Sự nóng, nhiệt
  - \* Năng lượng cơ thể
  - \* Sự dư thừa và bệnh cấp tính
  - \* Sự mất cân bằng bên ngoài
  - \* Sự trương nở

## SỰ TƯƠNG TỨC của ÂM DƯƠNG & NGŨ HÀNH



## THỰC DƯỠNG & THỰC PHẨM HỮU CƠ

- Thực phẩm không chứa các loại phân bón công nghiệp, thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, được sản xuất đúng theo mùa trong bán kính 100Km
- Sử dụng toàn bộ, không lãng phí, hòa hợp, cân bằng, đơn giản, với niềm vui, sự trân quý, và biết ơn
- Phối hợp theo nguyên tắc âm dương và bát nhị
- Tuân thủ trật tự và sự tiến hóa của vũ trụ, sự nhất thể và hoàn thiện của tất cả mọi hiện tượng, sự vật và mọi loài chúng sanh

## **CÁC BIỂU ĐỘ**

- Tính Âm dương trong thực phẩm
- Thực phẩm tạo nên acid (acidic) & kiềm (alkaline)
- Thành phần dinh dưỡng & Công dụng trị liệu của những thực phẩm thông thường
- Các hệ thống phản chiếu của nội tạng và cơ thể lên đầu, mặt, tai, bàn tay và bàn chân

## **NGHỆ THUẬT NẤU NƯỚNG**

- Cách chọn thực phẩm tốt
- Cách tổ chức nhà bếp, chuẩn bị dụng cụ, và thực phẩm trước khi nấu nướng
- Các cách phối hợp thức ăn
- Nghệ thuật nấu nướng: thái độ người nấu, thứ tự nấu , nhiệt độ, thời gian nấu và cách nêm gia vị
- Các cách trình bày thức ăn trên đĩa và trên bàn ăn

## **NGUYÊN TẮC PHỐI HỢP THỰC PHẨM**

### **CHẤT BÉO & CHOLESTEROL**

### **CÁC LOẠI DẦU ĂN**

### **THỰC PHẨM CÓ VỊ ĐẮNG**

### **THỰC PHẨM CÓ VỊ CHUA**

### **THỰC PHẨM CÓ VỊ NGỌT**

### **THỰC PHẨM GIÀU SINH TỐ A**

## **NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG**

Trái cây, chè/thức ăn ngọt: nên ăn riêng như một bữa nhẹ (giữa các bữa ăn chính)

Canh hay soup nên ăn trước hay sau món chính

Cân bằng đúng tỷ lệ chất tinh bột chất đạm và béo

Ăn từng miếng và nhai thật chậm, kỹ trước khi nuốt

Hạn chế việc uống nước hay canh giữa bữa ăn

Tỷ lệ các bữa ăn: 30:50:20 hay 40:60

## **THỰC PHẨM GIÀU CALCIUM THỰC PHẨM GIÚP MÁU LƯU THÔNG**

### **ĐIỀU NÊN TRÁNH SAU BỮA ĂN**

- Nằm hay ngủ trong vòng 30 phút      \* Đi bộ quá nhiều
- Tắm giặt      \* Đọc sách báo hay học tập
- Hút thuốc lá      \* Ăn nhiều chất ngọt hay trái cây
- Uống nước lạnh hay trà xanh, trà đắng...

### **CÁCH ĂN TRÁI CÂY TỐT NHẤT**

- Trái cây nên ăn lúc bụng đói, như một bữa riêng
- Cam, quýt, nho, lê, hồng: có chất flavon + pectin = làm giảm chức năng tuyến giáp và hệ tiêu hóa
- Trái cây chứa Tannin or pectin = tạo kết tủa hay sỏi, làm co thắt mạch máu & các ống dẫn dịch. Vitamin B1+Fe+Đạm=phức hợp kết tủa, tạo sỏi sạn.

- Bưởi, thơm, trái cây chua có thể được ăn sau bữa ăn

## **THỰC PHẨM TRỊ TÁO BÓN**

## **THỰC PHẨM TRỊ TIÊU ĐƯỜNG**

## **THỰC PHẨM ĐỐI KHÁNG NHAU**

- Dưa leo + trái cây giàu Vit. C = Vit. C bị hủy hoại
- Carrot/carotene + giấm = Carotene bị hủy hoại
- Củ cải + lê, táo, nho = giảm chức năng tuyến giáp, tạo bướu cổ
- Đậu hũ+rau chân vịt= Mg/Ca oxalate = giảm sự hấp thu & tăng khả năng bị sạn thận
- Sữa đậu nành+mật ong/đường đen= tạo kết tủa> giảm sự hấp thu & dinh dưỡng, rối loạn tiêu hóa.
- Khoai lang+hồng= viêm loét dạ dày, chảy máu hay tạo sỏi trong dạ dày

## **NGHỆ THUẬT UỐNG NƯỚC**

- Uống nhiều buổi sáng sớm, ít vào buổi tối
- Nên uống nước nóng hay ấm
- Uống từng ngụm một và để nước trong miệng vài phút trước khi nuốt
- Tránh xa hay hạn chế các loại nước ngọt, đóng hộp hay chai, được chế biến công nghiệp
- Không nên uống giữa bữa ăn & ngay sau ăn

- Nên thực hành **UÔNG THỨC ĂN & ĂN THỨC UÔNG**

## **NGHỆ THUẬT NGỦ TỐT**

- Mục đích: cơ thể thư giãn, loại trừ độc tố, nạp năng lượng và trị liệu
- Tốt nhất: 10PM đến 4AM      \* Nghỉ trưa: 30-60' không trễ hơn 3PM
- 1 giờ nghỉ trưa= 2 giờ ngủ tối      \* 1 giờ thiền tọa tốt= 2-3 giờ nằm ngủ
- Nằm ngửa, nệm thấp và cứng, đầu thấp tốt hơn
- Nằm trên hông phải & đầu hướng về phía Bắc là tốt nhất

## **NGHỆ THUẬT THỞ**

- Càng chậm & càng sâu tốt hơn      \* Đầu lưỡi luôn để đụng nóc họng
- Nên thở bằng mũi, không nên thở miệng
- Nên thở bụng & thở 3 hay 4 thì
- Những kỹ thuật thở đặc biệt: thở bằng 1 lỗ mũi, thở & quán chiếu/tương tượng, thở bằng miệng, nín thở hay thở nhanh, v.v..

## **CẢI THIÊN SỨC KHỎE & SỰ THỰC TẬP**

- **ĂN:** giảm chất kích thích, gia vị, đường, bột nêm, bột ngọt, dầu chiên, đồ nướng bị cháy, ăn ít, đơn giản, không ăn vặt & ăn tối
- **UÔNG:** không uống nước đá, sản xuất công nghiệp, giữa bữa ăn, hay sữa đậu nành vào buổi chiều
- **NÓI:** ít hay chỉ khi cần thiết, không nên nói trong khi ăn và đi thiền hành
- **NGỦ:** sớm dậy sớm, không ngủ nướng
- **THỞ:** chậm và sâu, nên thở bụng
- **THỂ DỤC:** chọn một loại thích nhất

- \* để làm ấm cơ thể: 15' mỗi sáng sớm
- \* để phòng bệnh: 30-45', >5 ngày/tuần
- \* để có cơ thể cường tráng, dẻo dai, chịu lực: 45-60' mỗi ngày, nên tập thể dục ít dưỡng khí
- **THANH LỘC:** nên thanh lọc cơ thể tối thiểu 7-10 ngày mỗi năm và 1-2 ngày mỗi tháng

## **MỘT SỐ LỢI ÍCH CỦA THIÊN TỌA**

- Cơ thể vật lý: thư giãn cơ bắp, gân cốt, làm quen được với ít dưỡng chất & độc chất cao, tạo ngũ tạng, tăng năng lượng
- Sinh lý: làm chủ được các phản ứng sinh học & tạo nên các sinh chất trị liệu cao
- Tâm lý: nhận thức rõ bản chất của các tâm hành, cảm giác, biết làm chủ & chuyển hóa
- Tâm linh: củng cố niềm tin & sự thực tập để đạt đến mục tiêu tối thượng

## **THÓI QUEN LÀM TỔN HẠI NÃO BỘ**

- Không ăn sáng \* Ăn quá độ
- Hút thuốc lá \* Tiêu thụ quá nhiều chất đường
- Sống & làm việc ở nơi ô nhiễm không khí
- Thiếu ngủ hay chần trùn đầu khi ngủ
- Làm việc trong khi bệnh hoạn
- Thiếu hoạt động suy nghĩ & nói chuyện

## **NHỮNG ĐIỀU GÂY TỔN HẠI GAN**

- Thức khuya hay ngủ dậy muộn \* Không đi tiêu vào lúc sáng sớm
- Bỏ ăn sáng hay ăn quá nhiều \* Ăn thức ăn sống hay nấu quá chín
- Dùng các sản phẩm công nghiệp, nhiều chất bảo quản, gia vị, kích thích, dầu ăn xấu
- Ăn đồ chiên khi cơ thể mệt mỏi hay có bệnh
- Uống nhiều thuốc tây

## **NHỊP SINH HỌC ĐÀO THẢI & HẤP THỤ**

- 07 - 09PM: làm sạch hệ tim mạch
- 09 - 11PM: làm sạch hệ thống miễn dịch
- 11 - 01AM: làm sạch túi mật, ống dẫn mật
- 00 - 04AM: cơ thể tổng hợp tế bào máu mới từ tủy xương
- 01 - 03AM: làm sạch gan
- 03 - 05AM: làm sạch phổi
- 05 - 07AM: làm sạch ruột già
- 07 - 09AM: ruột non bắt đầu hấp thụ (6:30AM có thể tốt cho người bệnh yếu)
- 07PM trở đi: giảm sự hấp thụ và gia tăng sự thanh lọc đào thải

## **NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO QUAN TRỌNG**

- Bất chợt bị khó thở: cục máu nghẽn trong phổi hay bệnh tim mạch
- Đi tiêu dắt, tiêu gắt: nhiễm trùng tiêu, tuyến tiền liệt phì đại, tiểu đường...
- Mạch tim nhanh khi ngồi: rối loạn nhịp tim hay nhồi máu cơ tim.
- Chóng mặt khi thức dậy: tụt huyết áp, tụt đường huyết, bệnh tim mạch, benign positional vertigo, mất nước

- Nhức đầu dữ dội: migraine, tension, cluster, xuất huyết não
- Viêm mắt: viêm thần kinh mắt, nhiễm trùng, dị ứng, cườm, tăng nhãn áp..
- Đau tai & thấy hai ảnh: nhiễm trùng tai giữa, viêm xoang nặng
- Sụt cân nhanh: ung thư, tiểu đường, cường giáp, rối loạn nội tiết tố..
- Mờ mắt bất chợt, cong lười, ngong: tai biến mạch máu não hay tiền stroke
- Đau nhói vùng bụng dưới: viêm ruột thừa, tắc ruột, lồng ruột...
- Đau chân: tắc mạch máu chi dưới, bệnh varicose...
- Nóng tim: các triệu chứng của bệnh tim mạch hay nhồi máu cơ tim
- Đau lưng: sạn thận, viêm thần kinh hông, vôi hay gai cột sống, chèn ép đĩa đệm, thoái hóa cột sống...
- Tê răng: sâu răng, mòn chân răng, viêm thần kinh số V
- Đau dưới vòm bàn chân: đau thần kinh chi dưới
- Bầm tím da: tiểu đường, viêm nhiễm da, vi nấm, thiếu Vitamin C...
- Đi tiểu đau: nhiễm trùng tiểu, sạn thận/bàng quang, ung thư bàng quang...

## **MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở PHỤ NỮ**

- <30y/o: mụn nhọt trên mặt, đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt, đau dạ dày, nhiễm trùng đường tiểu, viêm gan siêu vi, thiếu máu, thay đổi giới tính..
- 30-50y/o: đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt, đau dạ dày, nhiễm trùng đường tiểu, viêm gan siêu vi, thiếu máu, thay đổi giới tính, hội chứng tiền mãn kinh, bệnh tim mạch, ung thư vú/ruột già, rối loạn tiêu hóa/bài tiết, viêm gan siêu vi, trầm cảm, tính khí thất thường, xương xốp, mất ngủ...
- >50y/o: đau dạ dày, nhiễm trùng đường tiểu, viêm gan siêu vi, thiếu máu, hội chứng tiền mãn kinh, bệnh tim mạch, ung thư vú/ruột già, rối loạn tiêu hóa/bài tiết, viêm gan siêu vi, trầm cảm, tính khí thất thường, xương xốp,

mất ngủ, tiểu đường, cao huyết áp, mỡ trong máu, mất nước, táo bón, chóng mặt, mất trí nhớ...

## **MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở NAM GIỚI**

- <30y/o: mụn ở mặt, đau bao tử, xuất tinh, thay đổi giới tính
- 30-50y/o: đau dạ dày, viêm gan siêu vi, bệnh tim mạch, ung thư ruột già, rối loạn tiêu hóa/bàì tiết, viêm gan siêu vi, mất ngủ, tiểu đường, cao huyết áp, mỡ trong máu, bệnh tim mạch, ung thư ruột già...
- >50y/o: đau dạ dày, viêm gan siêu vi, bệnh tim mạch, ung thư ruột già, rối loạn tiêu hóa/bàì tiết, viêm gan siêu vi, mất ngủ, tiểu đường, cao huyết áp, mỡ trong máu, bệnh tim mạch, ung thư ruột già, tai biến mạch máu não, ung thư phổi, tiền liệt tuyến phì đại, mất nước, mất ngủ, xương xốp, mất trí nhớ..

## **KHẢO SÁT HẰNG NGÀY & ĐIỀU CHỈNH**

- Phân: đi cầu hằng ngày@5-7AM, lượng 1/10-1/8 so với lượng đem vào, màu vàng, bờ nhuyễn, cấu trúc mịn, mùi không quá hôi, etc..
- Nước tiểu: đi tiểu khoảng 4 lần/ngày và khoảng 250-350mL/lần, màu vàng nhạt, không đục, không hôi tanh, v.v..
- Da: ẩm, mượt, không bị khô, bầm tím hay nứt nẻ
- Móng: trơn, bóng mượt, màu hồng đều, không trắng nhạt hay tím, không gợn sóng, có sọc màu đậm hay bị dày đục...
- Khớp: di chuyển tự do không tiếng kêu, không sưng đỏ hay đau
- Mặt: trán, chân mày, mũi, má, môi, cằm, tai, đỉnh đầu: không dấu hiệu bất thường, mụn nhọt, đau, ..

- Mắt: con ngươi, tròng trắng, mí mắt, vùng dưới mắt: không đỏ, xanh tím..
- Mũi: niêm mạc mũi, dịch nhầy: không quá nhiều hay quá ít, bị viêm nhiễm..
- Miệng, lưỡi, họng: niêm mạc, hạch amidan, màu sắc màng lưỡi, răng, nướu/lợi: sẽ nói chi tiết trong lớp học
- Môi: màu sắc, da, hai mép môi
- Cơ thể: toàn bộ, bụng, ngực, lưng, tay chân

**HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN MẶT**  
**HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN ĐẦU**  
**CÁC HUYỆT CĂN BẢN TRÊN MẶT**  
**CÁC HUYỆT CHÍNH VÙNG MÁ & TAI**  
**HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN TAI**  
**HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN BÀN TAY**  
**HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN BÀN CHÂN**

**NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM**

- Dùng thực phẩm tự nhiên & toàn phần, chế biến đơn giản
- Thử độ pH của nước tiểu 2-3 lần/năm
- Thanh lọc cơ thể & các cơ quan mỗi năm ít nhất 1 lần
- Tập thể dục, thư giãn & tập thở sâu
- Dùng lọc hoa sen, không nên ngâm mình trong bồn nước nóng, phòng tắm hơi hay hồ bơi quá lâu

- Hạn chế dùng đèn fluorescent, máy điều hòa, máy sấy tóc/áo quần, các thiết bị điện tử và bộ điều khiển từ xa...

## **NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN LÀM**

- Hút thuốc, uống rượu, bia, các thuốc gây nghiện, nước lã từ nhà máy
- Dùng thực phẩm nhanh, chế biến sẵn & công nghiệp
- Dùng lò vi sóng, gia vị, bột ngọt, bột nêm, mắm, chao, chất ngọt hóa học
- Uống nước ngọt, nước đá, nước chế biến công nghiệp
- Dùng hydrogenated oils, margarine, homogenized or pasteurized dairy products, high fructose corn syrup, fluoride toothpastes, sunblocks, deodorants
- Ăn thịt heo, bò, cá, tôm nuôi bằng công nghiệp
- Dùng bột, đường tinh chế, sản phẩm fat/sugar free, low carbs, food bars
- Dùng thực phẩm đóng hộp, protein shake, thực phẩm giảm calory/diet
- Dùng air fresheners
- Dùng các sản phẩm giảm cân
- Dùng quá nhiều thuốc tây

## **PHƯƠNG PHÁP THANH LỌC CƠ THỂ ĐƠN GIẢN Và XỐ GAN-TÚI MẬT**

### **I/. CHUẨN BỊ:**

- muối xố Epson Salt ( $MgSO_4 \cdot 7H_2O$ ),  $MgCl_2$ , hay Lactulose 10 mg/15mL (10 gói)

- vài trái chanh, muối biển NaCL (20 gm)
- 120 mL dầu Olive hay dầu mè
- 200-300 mL nước táo hay bưởi ép tươi, 100 mL mật ong (nếu thích)

## II: CÁCH TIẾN HÀNH:

### 1- Ngày 1st:

\* Sáng: nếu sau 8AM mà chưa đi cầu được thì pha 1 muống cà phê muối xỏ trong 30 mL nước ấm và uống, tiếp theo đó uống thêm khoảng 250 mL nước ấm, xong nhớ tập thể dục hay xoa bóp bụng, vuốt cầm dưới để đi cầu.

\* Trưa: lấy 1 ly 250 mL nước ấm, uống từng ngụm vào miệng và NHAÌ chậm đều trước khi nuốt. Uống ly nước này tối thiểu 15 phút. Sau đó cứ mỗi 2 giờ uống thêm 1 ly nữa cho đến tối. Có thể uống khi thấy khát.

\* Tối: trước khi đi ngủ uống thêm một liều muối xỏ giống như buổi sáng

\*\*\* Lưu ý: nếu đến trưa mà vẫn chưa đi cầu được thì phải uống thêm một liều muối xỏ như buổi sáng. Mỗi ngày phải đi cầu được ít nhất là một lần.

### 2- Ngày 2nd:

- thực hiện giống như ngày thứ nhất.

\*\*\* Lưu ý: nếu thấy chóng mặt, nhức đầu, mệt mỏi. Cứ tiếp tục uống thêm nhiều nước để đẩy độc tố ra hay có thể thêm 1 ít muối biển, ½ trái chanh và 1 muống cà phê mật ong vào trong bình thủy nước ấm 500 mL và uống dần trong ngày.

### 3- Ngày 3rd:

\* Sáng và Trưa: thực hiện giống như ngày 1st

\* Tối: - lúc 6PM và 8PM uống ½ muống cà phê muối xỏ với 125 mL nước bưởi

- lúc 10PM trộn chung hỗn hợp của 120 mL dầu Olive hay dầu mè với 1 trái chanh ép nước và với 125 mL nước bưởi, uống ngay (có

thể dùng ống hút cho dễ), sau đó nằm ngửa lưng trên sàn và tập thể dục theo thể đạp xe đạp trên không trung khoảng 5-10 phút sao cho đùi ép sát vào bụng. Sau đó đi ngủ nằm nghiêng bên hông phải và đùi phải co lên ép sát vào vùng bụng.

#### **4- Ngày 4th:**

\* Sáng: nếu chưa đi cầu được sau 7AM thì uống 1 liều muối xố như trước, sau đó nhớ uống nước nhiều như đã chỉ dẫn ở trên. Khi đi cầu nhớ để ý xem có thấy sạn được thải ra nổi lênh bênh trên mặt nước trong những mảng màu vàng, xanh, hay xanh tím, xanh dương đậm. Có khi có màu vàng đậm và chìm xuống vì còn lẫn với phân.

\* Trưa và Tối: thực hiện theo như chỉ dẫn của ngày thứ hai.

#### **5- Ngày 5th** đến 7th hay 10th: cứ tiếp tục uống nước ấm đều đặn khi khát hay như chỉ dẫn ở trên.

\*\*\* Lưu ý: + Chiều ngày thứ hai và sáng ngày thứ ba có thể cảm thấy mệt mỏi, đói bụng nhiều, nhưng sau đó thì cơ thể sẽ quen dần và chỉ cảm thấy nhẹ nhàng, tỉnh táo thôi.

+ Nên lễ Phật hay ngồi thiền, thư giãn và đi bộ nhiều hơn (ít nhất là 2 giờ mỗi ngày)

+ Khi cảm thấy chóng mặt thì đi đứng, nằm ngồi chậm lại một chút và hít thật sâu, giữ hơi thở vào lâu một chút trước khi thở ra.

+ Nếu cảm thấy run rẩy tay chân, nhịp tim nhanh, hay quá mệt mỏi, có thể pha thêm vào nước uống một ít hạt CHIA với nước ấm hay nhai thật nhuyễn ½ trái táo hay cam mỗi ngày hay chuyển qua chế độ uống nước ép trái cây hay rau củ nấu để tiếp tục thanh lọc.

# CÁCH ĂN TRỞ LẠI SAU KHI THANH LỘC RẤT LÀ QUAN TRỌNG

## **1/. Ngày 1st:**

- + sáng uống nước cháo gạo rang, có thể kéo dài cả ngày thay nước lọc
- + trưa nhai 1 chén cháo loãng (nếu nhịn 7 ngày), uống nước (nếu 10 ngày)
- + chiều tiếp tục uống nước gạo rang

## **2/. Ngày 2nd:**

- + sáng nhai cháo loãng oatmeal (yến mạch) thật loãng
- + trưa ăn cháo đặc với muối mè
- + chiều có thể ăn cháo loãng, uống nước sinh tố xay hay nước gạo rang

\*\*\* Lưu ý: cho dù uống nước hay ăn cháo ở các bữa chính, nên NHAU 15 phút ít nhất

## **3/. Ngày 3rd:**

- + sáng ăn cháo đặc, oatmeal (yến mạch), hay khoai lang luộc
- + trưa ăn cơm gạo lức với muối mè và ít rau cải luộc (2/3 khẩu phần cũ)
- + chiều ăn khoai lang, cháo hay uống nước tùy thích

**4/. Ngày 4th trở đi:** có thể trở lại chế độ ăn bình thường, gồm có trái cây, rau quả các thứ, nhưng nhớ giảm bớt khẩu phần (2/3) so với trước kia

\*\*\* Lưu ý: NHAU KỸ, CHẬM là bí quyết của sức khỏe. Hạn chế các thực phẩm chiên quá nhiều dầu hay có nhiều đường, gia vị. LÀM CHỦ ĐƯỢC

MÌNH là CHIẾN CÔNG OANH LIỆT NHẤT để tiến bước vững chắc trên đường tu.

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG TỐT ĐẸP VÀ MỌI SỰ AN ỔN

## **NHỮNG CHẤT ĐỘC CÓ THỰC SỰ LÀM TỔN HẠI CƠ THỂ CHÚNG TA KHÔNG?**

Theo thông tin của chính phủ Hoa Kỳ và những nhà máy sản xuất hóa chất cho biết, những hóa chất sau đây là một trong số những chất độc thông thường được tìm thấy trong những sản phẩm mà chúng ta có thể đã ăn phải, hấp thụ hay hít vào cơ thể chúng ta ngay cả trước khi chúng ta dùng bữa điểm tâm.

### **DANH SÁCH NÀY CHƯA PHẢI LÀ TẤT CẢ NHỮNG HÓA CHẤT**

#### **THƯỜNG DÙNG TRONG GIA ĐÌNH**

**1/. CỒN, AXÍT và KIỀM:** có thể gây thiếu máu, ung thư, ho, vọt bẻ, chết, trầm cảm, rối loạn phương hướng, chóng mặt, mệt mỏi, nhức đầu, đau tim, cơ bắp rã rời, tổn thương thần kinh và cơ quan nội tạng, ban sởi, nổi mề đay, tổn thương hệ hô hấp, mất ngủ, tổn thương thị giác, và nhiều tổn thương khác.

**2/. CHLORINES và CHẤT TẮY TRẮNG:** có thể gây thiếu máu, trẻ em chậm phát triển, ung thư, tiểu đường, ung thư đường ruột, ung thư tuyến nội tiết, nhức đầu, bệnh tim mạch, suy giảm miễn dịch, tâm thần rối loạn, ung thư các cơ quan nội tạng, tràn dịch màng phổi, bệnh về mắt, ung thư đường tiểu và nhiều bệnh khác.

**3/. CHẤT TẮY RỬA & CHẤT TẠO NHỮ HÓA/KẾT DÍNH:** có thể tạo những phản ứng dị ứng, mù lòa, ung thư, bệnh cườm mắt, rối loạn chức năng hấp thụ, rụng tóc, tổn thương cơ quan nội tạng và cơ quan sinh sản, tróc da đầu, gàu, vảy nến, ngứa ngáy khó chịu, khô và hư da, mất chất nhờn và bảo vệ ở ngoài da, và nhiều triệu chứng khác.

**4/. THUỐC NHUỘM & NHỮNG MÙI HƯƠNG TỔNG HỢP:** có thể làm mất khả năng tập trung, tạo phản ứng dị ứng, ung thư, động kinh, trầm cảm, chóng mặt, nhức đầu, căng thẳng, năng động, ung thư tuyến nội tiết, ung thư máu, viêm và

đau cơ bắp, tổn thương cơ quan nội tạng, rối loạn chức năng thần kinh và xúc cảm, tổn thương cơ quan sinh sản, nổi mẩn, ngứa ngáy, đau bao tử, xây xẩm chóng mặt, nhạy mũi, ho khan nặng, đa khối u và nhiều triệu chứng khác.

**5/. NHỮNG PHÂN TỬ KIM LOẠI NẶNG:** có thể gây đau bụng, mất trí nhớ, rối loạn não bộ, ung thư, rối loạn miễn dịch và xúc cảm, tổn thương yếu tố di truyền, năng động, rối loạn chức năng cơ bắp, đau miệng, suy thoái cơ bắp, buồn nôn, đau xương khớp, khó tập trung và giảm sự thông minh, nhạy bén.

**6/. THUỐC DIỆT NẤM, DIỆT CỎ, DIỆT CÔN TRÙNG:** có thể làm sảy thai, không thể tập trung, ung thư, chết, chóng mặt, mệt mỏi, đau nhức uể oải, đột biến gen, ung thư các tuyến nội tiết, mất ngủ, mất trí nhớ, suy thoái cơ bắp, buồn nôn, rối loạn hệ thần kinh, đau nhức xương khớp, tổn thương các cơ quan nội tạng, đau bao tử, sưng hay phù nề nhiều nơi trên cơ thể.

**7/. CÁC HÓA CHẤT DẦU MỎ:** có thể gây các phản ứng dị ứng, suyễn, ung thư, trầm cảm, mệt mỏi, nhức đầu, ngăn chặn các chức năng của da, sinh đầy hơi trong bụng, rối loạn hệ thống miễn dịch, bị mụn, nhọt, ban sởi, ngứa ngáy da, lão hóa sớm, suy thoái chức năng hô hấp, nhạy cảm với ánh nắng mặt trời, móng tay và chân thường hay bị nứt nẻ hay gãy xước, và nhiều triệu chứng khác.

**8/. CÁC CHẤT BẢO QUẢN & TINH DẦU HỮU CƠ:** có thể gây bệnh suyễn, ung thư, vọt bẻ, rối loạn chức năng tiêu hóa, tổn thương mắt và các cơ quan nội tạng, đau đầu, rối loạn thần kinh, suy thoái cơ bắp, đau nhức xương khớp, tổn thương cơ quan sinh sản và hệ hô hấp, ban sảy, nổi mẩn ngứa ngáy, u bướu và nhiều triệu chứng khác.

# HƯỚNG DẪN THANH LỌC

## TRỊ BỆNH MÃN TÍNH và UNG THƯ

° thời gian từ 3 đến 6 tuần

° chỉ uống nước rau quả ép và các loại trà theo chỉ dẫn mà thôi

° lượng nước rau củ ép chỉ nên uống không quá 500 mL mỗi ngày

### I/. Cách ép nước rau củ:



- 300 gr = (270 mL) beet root juice = nước củ dền hay củ cải đường
- 100 gr = (90 mL) carrot juice = nước củ cà rốt
- 100 gr = (90 mL) celeriac root = củ cần tây
- 30 gr = (30 mL) black radish = củ cải trắng vỏ đen
- 1 củ khoai tây cỡ bằng quả trứng

### + Củ dền:

- Trung tính, có vị ngọt, bổ tim, an thần, giúp tạo máu và giúp máu lưu thông dễ dàng, thanh lọc máu và gan, nhuận tràng, điều hòa khí huyết, kinh nguyệt.
- Có chứa nhiều dưỡng chất (vitamin C, chất sắt, chất xơ và nhiều chất khoáng như : acid folic, magnésium, vitamin B6...)
- Tác dụng: giúp kích thích sự chống ôxy hóa của các tế bào và kích thích sự sản sinh ra những tế bào máu mới (tốt cho tim mạch, hệ miễn dịch, lọc máu), đặc biệt có khả năng làm máu loãng ra, làm các tế bào tách rời giúp dễ dàng đào thải độc tố và có khả năng hấp thụ nhanh...

#### + Cà rốt:

- Trung tính, có vị ngọt, bổ phổi, làm mạnh tỳ, tăng chức năng gan, kích thích việc đào thải các chất thải ra khỏi cơ thể, lợi tiểu, làm tan các khối u bướu hay sỏi. Rất giàu beta carotene, anti-oxidants, Vit A, B, C, D, E, G, và K
- Trị bệnh đầy hơi, khó tiêu, đau bao tử, tiết nhiều acid dịch vị, ợ hơi nóng, tiêu diệt các loại vi khuẩn xấu trong ruột làm cản trở sự hấp thụ. Trị bệnh tiêu chảy, kiết lỵ kinh niên, tẩy giun kim và giun đũa.
- Là một thực phẩm tạo kiềm nên có khả năng chuyển hóa máu. Trị viêm amidan, viêm họng và mụn nhọt trên mặt, thấp khớp, ung thư, quáng gà, và các bệnh lý về tai
- Giúp ích cho da và màng niêm mạc. Trị các bệnh viêm nhiễm trên da, đường ruột, đường tiểu, kích thích tạo sữa mẹ và điều hòa rối loạn hóc môn nữ. Giúp nhiều trong bệnh ban và sỏi ở trẻ em làm mau lành hơn.
- Rất giàu silicon, Na, P, K, Mg, Fe, Ca, làm mạnh gân cốt và tăng sự hấp thụ Ca
- Lá cà rốt vị đắng nhưng rất giàu khoáng chất. Có thể dùng để phòng chống ung thư, bệnh viêm, xơ gan và dịch ứ trệ trong người...

#### + Củ cần tây:

- Trung tính, có vị ngọt và đắng, giúp khai thông tỳ vị, trị nóng gan, trị khó tiêu, giải tỏa sự ứ trệ của các dịch trong cơ thể, tẩy rửa các chất nhầy trong ruột và lọc máu, làm giảm các bệnh lý (chóng mặt, xây xẩm, lo lắng bất an), giúp đỡ mồ hôi
- Trị bệnh viêm mắt, đi tiểu nóng rát hay ra máu, mụn nhọt trên mặt hay trong miệng, bao tử hay gan nóng, nhức đầu, khai thông khi bị ăn uống quá độ, bội thực.
- Nước cần tây + chanh dùng để trị bệnh cảm cúm, nhức đầu, cao huyết áp, nhiệt nóng, tiểu đường (2-4 ly mỗi ngày), và trị bệnh varicose
- Giàu chất silicon, và Sodium Na = 4x Ca, giúp điều hòa đường máu, làm tan chất đường bị tích tụ trong người, làm mới xương, khớp, gân cốt, động mạch. Làm kiềm hóa máu, trị bệnh viêm khớp, gouts, viêm dây thần kinh.

### + Củ cải trắng vỏ đen:

- Có tính hàn đến trung tính, có vị ngọt, hơi nồng. Làm nhuận phổi, tan dịch nhầy trong đường hô hấp, làm tiêu thức ăn bị ứ đọng trong ruột, tẩy rửa các chất nhầy trong cơ thể, thanh lọc cơ thể, và chống siêu vi trùng.
- trị các triệu chứng do nhiệt nóng gây ra: (chảy máu cam, khạc ra máu, kiết lỵ, đau đầu trước trán), khó tiêu, chướng bụng đầy hơi.

### Lưu ý:

- Không cần dùng khoai tây, nếu không phải là bị ung thư gan. Nhưng bạn có thể uống 1 ly nước vỏ khoai tây mỗi ngày.
- Cách pha chế trà vỏ khoai tây như sau: lấy 1 nắm vỏ khoai tây và cho vào một ly nước 250 mL, nấu sôi từ 2 đến 4 phút, sau đó lọc nước ra để nguội và uống từng ngụm một. Nếu khi uống mà bạn không thấy thích thú và ngon lành tức là gan bạn hãy còn khá tốt và không cần đến nó.
- Bạn có thể ép nước rau củ bằng máy ép rau trái hay dùng máy xay sinh tố và lấy một miếng vải lọc để lọc nước sinh tố ra sau khi xay. Nên thêm nước lọc vào phần xác ép được loại ra và ép lại 2-3 lần để lấy hết chất dinh dưỡng ra. Không nên dùng phần cặn bột lắng đọng ở dưới đáy.
- Khi uống nước ép rau củ chỉ nên uống từng ngụm một và để trong miệng càng lâu càng tốt trước khi nuốt.

### II/. Cách pha chế và sử dụng trà Sage (*Salvia officinalis*):

+ cho 1 đến 2 muỗng cà phê trà Sage vào 500 mL nước và đun sôi đúng 3 phút để loại trừ các loại tinh dầu không cần thiết cho việc trị liệu nhưng các loại men quan trọng vẫn còn lại trong nước trà để giúp cho sự khỏe mạnh của các tuyến nội tiết, tuỷ xương và cột sống. Sau khi sôi 3 phút thì tiếp tục cho thêm 1 muỗng cà phê của St. John's wort (*Hypericum perforatum*), Peppermint và Balm (*Melissa officinalis*) vào và để yên thêm 10 phút nữa trước khi lọc ra để uống từ từ trong ngày.

+ trà này được uống nguội và có thể uống cả ngày trong mọi lúc mọi thời để phòng và trị bệnh.

### III/. Cách pha chế và sử dụng trà Thận:

- 15 gr horsetail (*Equisetum arvense*)
- 10 gr stinging Nettle (*Urtica divica*)
- 8 gr knot grass (*Polygonum aviculare*)
- 6 gr St. John's wort (*Hypericum perforatum*)

+ Số lượng này đủ để điều trị cho 3 tuần.

+ cho 1 muống canh (nếu được cắt lớn) hay 1/2 muống canh (nếu được cắt nhuyễn) hỗn hợp trà lá này vào 125 mL nước nóng và để yên 10 phút, sau đó lọc nước trà này ra ly và tiếp tục cho thêm 250 mL nước nóng vào và đun sôi thêm 10 phút nữa và lọc phần trà này ra trộn chung với phần trước, để nguội và chia ra uống 3 lần trong ngày theo sự chỉ dẫn.

+ chỉ nên dùng trà này trong vòng 3 tuần thôi. Uống 60 mL mỗi lần lúc bụng đói, sáng sớm, trước khi ăn trưa, và trước khi đi ngủ.

+ trà này nên uống trong khi bị bệnh, trước khi phẫu thuật hay đang bị nhiễm trùng, viêm nhiễm. Có thể dùng để phòng bệnh, nên uống 3 đến 4 lần mỗi năm, mỗi lần hai đến ba tuần.

### VI/. Những loại trà hữu dụng khác:

° **Trị táo bón:** trà chamomile (*Anthemis nobilis*)

° **Trị bấu não:** uống 125 đến 250 mL trà *Balm mint* hay mỗi ngày, uống chậm rãi và nguội. Lấy 1 muống canh lá *Gold Balm mint* hay *lemon balm mint*, hay hỗn hợp của cả hai cho vào 250 mL nước sôi và để yên 10 phút.

° **Trị ung thư mắt:** uống 125 mL trà *Eyebright* (*Euphrasia officinalis*) mỗi ngày. Lấy 1 muống canh lá trà và cho vào 250 mL nước sôi và để yên 10 phút, lọc nước ra và để nguội uống từ từ trong ngày.

° **Trà trị ung thư vú, tử cung và buồng trứng:** uống 125 ml trà *Silvery lady's mantle* (*Alchemilla alpine*) và *White dead nettle* hay *Blind nettle* (*lamium album*). Uống chậm từng ngụm lúc nguội. Lấy 1 muống canh lá trà *Silvery lady's mantle* và ½ muống canh *White dead nettle* cho vào 125 mL nước nóng và để yên 10 phút.

° **Trà trị ung thư Lợi, mô, lưỡi, các tuyến ở cổ và cuống họng:** uống trà *Pimpernel* (*pimpinella magna*) suốt 42 ngày điều trị. Lấy 1 muống canh nước lá trà này cho vào miệng súc và nhổ ra, lập lại lần thứ hai cũng như vậy, nhưng đến lần thứ ba thì súc xong và nuốt luôn chứ không nhổ ra ngoài. Nên làm vài lần mỗi ngày. Để chuẩn bị trà này chỉ cần lấy 1 muống canh lá trà này và cho vào 125 mL nước sau đó đun sôi đúng ba phút.

° **Trà trị ung thư da đường kính nhỏ hơn 1 cm:** Thoa vùng da bị bệnh với nước *Celandine greater* tươi (*Chelidonium majus*) vài lần mỗi ngày. Loại cỏ này khi bị ngắt cho ra dịch màu vàng vị đắng. Nếu vết lở quá lớn thì chỉ nên bôi thuốc này ở vùng xung quanh bờ mép da mà thôi. Vào mùa Đông khi dùng nước dịch này để thoa hay rửa thì chỉ nên thoa ở vùng bờ mép ngoài mà thôi. Lấy 1 muống canh lá trà này và cho vào 125 mL nước sôi và để yên 10 phút. Dùng để thoa khi dung dịch còn ấm và **KHÔNG THOA VÀO VẾT THƯƠNG HỞ**.

## **THỰC PHẨM DƯỠNG SINH MỘT CHẾ ĐỘ ĂN LÀNH MẠNH**

Thực phẩm ta dùng NGON nhưng phải LÀNH, ăn làm sao để có thể nuôi dưỡng cơ thể và tâm hồn được khỏe mạnh và thanh thản, không bệnh yếu hay căng thẳng.

Những chế độ ăn được đề nghị dưới đây nhằm giúp các bạn có được một cuộc sống an lành, mạnh khỏe và thoải mái. Tuy nhiên nếu bạn đang có những bệnh lý nặng hay chuyển đổi chế độ ăn uống và sinh hoạt một cách đặc biệt, bạn nên tham khảo với những thầy thuốc có kinh nghiệm.

### **I/. Nguyên tắc chung:**

- Nên tránh tất cả những thực phẩm mà thường gây tổn hại cho cơ thể nói chung (rượu, thuốc lá, v.v..) hay cho chính bản thân bạn (trứng, đồ biển, v.v...)
- Nên ăn tất cả những thực phẩm đã được nghiên cứu và khuyến cáo là có lợi cho sức khỏe

### **II/. Bạn nên dùng:**

- Ngũ cốc lức, chế biến thô, rau cải và trái cây tươi, sạch, hữu cơ. Ngũ cốc thô nên nấu chín, còn các loại khác nên nấu sơ, nhanh, ăn sống hay ép nước uống.
- Nên dùng tất cả các loại thực phẩm luân phiên nhau, chứ không nên dùng mãi một vài thứ nào đó.

### **III/. Bạn nên tránh:**

- Sử dụng quá nhiều muối dưới bất kỳ dạng nào - Tamari và Miso có thể dùng vừa phải.
- Đường tinh chế - 1 muỗng cà phê mật ong thật mỗi ngày rất tốt cho cơ thể.
- Thực phẩm tinh chế, đóng gói hay đóng hộp, chai, v.v... - dùng thực phẩm nguyên sơ, lức.
- Chất caffeine trong trà hay cà phê – nên dùng trà xanh, trà ban cha, trà dược thảo, trà gạo lức rang.
- Các loại gia vị, hóa chất bảo quản, chất kích thích – nên đọc kỹ nhãn hiệu trước khi dùng
- Rượu, thuốc lá, cần sa, ma túy, các loại thuốc gây nghiện.

#### **IV/. Chất béo:**

- Nên lưu ý đến tổng lượng chất béo trong khẩu phần ăn hằng ngày – không nên quá 15%.
- Nên tránh tất cả những chất béo bão hòa như: mỡ động vật, dầu dừa, dầu cao su, dầu cọ, v.v.
- Các loại acid béo nhóm Omega có những tác dụng khác nhau đến hệ miễn dịch của bạn:
  - Omega 3: có trong dầu gan cá và hạt lanh, hạt CHIA – rất có lợi cho hệ miễn dịch, và nên dùng 30mL mỗi ngày
  - Omega 6: có trong hạt hướng dương và lá RUM – nếu dùng nhiều sẽ có ảnh hưởng xấu đến hệ miễn dịch, do vậy nên tránh dùng
  - Omega 9: có trong dầu Olive – có tác dụng trung hòa đến hệ miễn dịch, do vậy có thể dùng hằng ngày vì cũng có những lợi ích khác cho cơ thể
- Nên lưu ý rằng các loại dầu và mỡ luôn bị biến thể bởi nhiệt độ, ánh sáng, và không khí. Do vậy mà ta nên mua những loại dầu, mỡ được ép lạnh và bảo quản trong các bình bằng thiếc hay thủy tinh có màu nâu đen. Một số loại dầu ăn nhạy cảm cần được cất trong tủ lạnh.

#### **V/. Chất đạm:**

- Đối với một người trung bình, chỉ nên dung 55-60 gm mỗi ngày.
- Chúng ta có rất nhiều nguồn chất đạm khác nhau trong động vật cũng như thực vật. Nếu dùng theo chỉ dẫn dưới đây, bạn sẽ có đủ 500 gm mỗi tuần.
  - Các loại đậu: đậu nành, tàu hủ, đậu lentils, đậu gà, hay các loại rong biển
  - Cá: loại con nhỏ, ở biển sâu, sống tự nhiên, và nên dùng nguyên cả con
  - Trứng gà: 2 cái mỗi tuần, nếu cơ thể chịu được, có thể thay thế bằng trứng vịt nếu bị dị ứng
  - Các sản phẩm của sữa, thịt gà vịt, hay động vật: không nên dùng đối với người bị các chứng bệnh ung thư, nan y, viêm đa thần kinh, viêm khớp, v.v..Nếu cần thì nên dùng thịt gà nhà, thả, cừu nuôi tự nhiên.

## **VI/. Rượu:**

- Độc hại cho gan và não bộ. Mặc dầu nó có một số tác dụng tích cực cho người khỏe mạnh và dùng đúng liều lượng.
- Không nên dùng trong trường hợp có bệnh nan y và ác tính.

## **VII/. Chất xơ:**

- Rất cần thiết cho hệ tiêu hóa và cơ thể. Nên dùng gạo và ngũ cốc lức, không nên gọt bỏ vỏ các loại rau củ trái.
- Nếu giữ được chế độ ăn thực phẩm toàn phần như thế thì không cần sử dụng thêm các loại chất xơ bên ngoài. Mặc dầu chất xơ không hòa tan (cám lúa mạch) có khả năng phòng chống các khối u và ung thư ruột già, hay chất xơ hòa tan (cám yến mạch) có khả năng phòng chống bệnh tim mạch.

## **VIII/. Những thực phẩm hữu dụng khác:**

- Rong biển: nên sử dụng tất cả các loại nếu được và sử dụng thường xuyên rất tốt
- Các loại hạt: hạt dẻ, hạnh nhân, hồ đào 10-20 hạt mỗi ngày. **KHÔNG NÊN** dùng Đậu Phộng
- Chất lỏng: nước ép rau củ trái cây tươi, trà dược thảo, trà ban cha, trà bồ công anh, trà gạo lức rang, v.v..nên uống giữa các bữa ăn và lúc bụng đói, uống thật chậm khi nào khát
- Mầm giá: hạt Alfalfa, Wheat grass, Fenugreek làm trong keo thủy tinh hay hộp giấy. Bạn có thể tự làm ở nhà bằng cách ngâm khoảng 1 chén hạt trong nước 8 giờ, sau đó chắt nước ra. Có thể cho nước mới vào rửa ngày 2-3 lần, sau đó để ngoài trời tránh nơi có quá nhiều nắng. Khi nào thấy mầm xanh mọc ra thì có thể dùng được.

## **IX/. Ăn tiệt và thực phẩm làm sẵn:**

- Khi bạn khỏe mạnh và nếu bạn thường xuyên ăn kiểu này, bạn cũng đang làm tổn hại cơ thể bạn
- Còn nếu bạn khỏe mạnh và thường ăn uống đúng đắn thì khi thỉnh thoảng ăn những thức ăn này sẽ không ảnh hưởng sức khỏe của bạn là bao

- Khi sức khỏe của bạn đang có vấn đề thì bất cứ thứ gì bạn ăn vào đều ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn ngay. Do vậy cần nên thật cẩn thận chế độ ăn uống của bạn.

## **Ăn Chay Đúng Phương Pháp**

Tại sao những người ăn chay trường vẫn có thể bị bệnh như những người không ăn chay. Và làm thế nào ăn chay đúng phương pháp

Trong Phật giáo chúng ta thường được nghe nói tới cội rễ của đau khổ là Tam Độc. Đó là Tham, Sân và Si. Ba thứ này đầu độc chúng ta, dẫn chúng ta đi trong sinh tử luân hồi. Trong giới Y Khoa, cũng nói đến Tứ Độc. Đó là các bệnh cao áp huyết, cao cholesterol, tiểu đường và mập phì.

Cũng như Tam Độc trong Phật Giáo, Tứ độc trong Y Khoa này thường hay kết bạn đi chung với nhau và đưa đến chết người. Chúng không chừa một ai, già trẻ lớn bé, nam phụ lão ấu, sắc dân trắng vàng đen đỏ, phàm phu hay tu hành.

Nhiều người hay than thân trách phận là ăn hiền ở lành, ăn chay năm đất quanh năm mà cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc. Chẳng hạn chỉ ăn cơm, ăn bún, ăn phở, ăn mì, ăn rau, không ăn thịt cá gì cả mà mỡ cholesterol cứ cao, cân trọng lượng thì cứ lên và nhịp tim đập cao hơn bình thường.

Cũng như có một vài vị sư và ni ăn chay trường khổ hạnh ở Việt Nam khi qua đến Hoa Kỳ, một thời gian sau cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc, làm nhiều Phật tử thắc mắc ăn chay trường mà cũng bị bệnh.

Theo các nhà khoa học cho biết có nhiều nguyên nhân dẫn đến các bệnh này. Tuy nhiên, có những nguyên nhân chúng ta có thể thay đổi và kiểm soát chúng được bằng cách điều hòa việc ăn uống và luyện tập thể dục, nhưng cũng có những nguyên nhân chúng ta không kiểm soát được như đặc tính di truyền của mỗi người, hoặc tuổi già vì càng lớn tuổi càng dễ bị bệnh.

Hôm nay, chúng tôi trình bày về ba nguyên do mà những người ăn chay trường vẫn có thể bị bệnh như những người không ăn chay và nhấn mạnh đến các biện pháp áp dụng hầu có thể ngăn ngừa phần nào được bệnh tim mạch, tiểu đường và ung thư qua việc ăn chay và luyện tập thể dục.

Nhưng trước hết phải nói ngay rằng ăn chay đúng phương pháp và luyện tập thể dục đều đặn, theo các nhà khoa học, thì chỉ có khả năng giảm nguy cơ lâm

bệnh 58% mà thôi và nói một cách khác, những người ăn chay có luyện tập thể dục này vẫn có thể bị bệnh như thường huống hồ là ăn chay không đúng phương pháp và không luyện tập thể dục và các vị tăng ni bị bệnh cũng nằm trong trường hợp này, không ai được đặc cách miễn bệnh tiểu đường hay tim mạch.

Thưa quý vị,

Việc một vài vị sư, vị ni và cư sĩ Phật tử ăn chay trường bị bệnh tiểu đường hay bệnh tim mạch có thể là do ba nguyên nhân sau đây:

(Thứ nhất) là ăn chay không đúng phương pháp.

(Thứ hai) là không luyện tập thể dục hay luyện tập thể dục không đều đặn và không đủ liều lượng.

(Thứ ba) là do sự thay đổi môi trường sống.

Trước hết, chúng tôi trình bày về nguyên nhân do ăn chay không đúng phương pháp:

Thường người Việt nam chúng ta sử dụng ngũ cốc nhiều hơn, nhất là cơm gạo trắng, các loại bún, bánh phở và các loại bánh khác làm từ bột gạo, như bánh canh, bánh đúc, bánh xèo.v..nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc.

Đường và tinh bột được cơ thể chuyển hoá ra glucose. Glucose lưu thông trong máu và cung cấp năng lượng cho các tế bào. Khi tế bào không dùng hết thì glucose sẽ được chuyển hoá thành glycogen và được lưu trữ trong bắp thịt và gan hoặc được chuyển thành mỡ acid béo và triglyceride.

Do vậy, kết quả cuối cùng là làm tăng khối lượng mỡ trong cơ thể. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ bị mập phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, khi nấu ăn quý bà thường dùng quá nhiều bột ngọt, đường, muối, thực phẩm chay biến chế và các thực phẩm tinh lọc, nhất là dùng quá nhiều dầu để chiên xào.

Mặc dầu dầu thảo mộc không có chất cholesterol nhưng lại có lượng cao chất

béo không bão hòa và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hòa sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hòa mà người ta gọi là trans-fatty acids.

Chất béo bão hòa và trans-fatty acids là những chất béo không tốt, làm gia tăng chất cholesterol xấu LDL và đồng thời làm giảm cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch và đồng thời cũng làm cho chất insulin giảm hiệu năng hệ thống chất đường vào trong các tế bào.

Vì thế, trong việc ăn chay nhằm bảo vệ sức khỏe, yếu tố điều hoà thức ăn hàng ngày để tạo sự quân bình năng lượng thu nhập và tiêu dùng, là một điều vô cùng cần thiết. Và ăn chay đúng phương pháp nhằm đáp ứng nhu cầu này.

Nguyên nhân thứ hai là do thiếu luyện tập thể dục hay nếu có tập thì tập không đều đặn:

Yếu tố đều đặn (consistency) quan trọng hơn yếu tố cường độ (intensity). Các nhà khoa học cho biết tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh trên máy đi bộ hay đi ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất.

Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi nơi trong cơ thể, chuyển vận ốxy và các chất dưỡng sinh khác nuôi dưỡng các tế bào, tạo năng lượng hoạt động cho con người.

Luyện tập đều đặn cũng gia tăng tỷ trọng chất xương, làm xương cốt cứng mạnh hơn, giảm áp xuất máu, giảm sự thành lập các cục máu đông và đồng thời có tác dụng gia tăng hàm lượng cholesterol tốt HDL và giảm chất béo triglycerides trong máu.

Đi bộ chậm, trong Phật giáo gọi là thiền hành, chỉ có lợi cho sự thư giãn tâm hồn mà không có tác dụng gì cho cơ thể nên không thể xem là tập thể dục được.

Tập thể dục đúng cách có nghĩa là tập đều đặn hàng ngày và tập với nhịp tim đập trong khoảng từ 65 đến 85 phần trăm nhịp tim đập tối đa. Nhịp tim đập tối đa được tính theo công thức: 220 trừ số tuổi.

Khi luyện tập, dù là đi bộ nhanh trên máy cũng nên tập trung vào hơi thở.

Chính sự tập trung tinh thần này sẽ nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn.

Nguyên nhân thứ ba là do sự thay đổi môi trường sống:

Nguyên nhân này thường xảy ra đối với những người di dân ở thế hệ thứ nhất. Theo các nhà khoa học, cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại chuyển hóa chậm từ thực phẩm ra năng lượng (slow metabolizer). Khi còn ở quê nhà các tăng ni làm việc bằng thể lực nhiều, công phu tu nhiều, ăn uống đơn sơ.

Dưới mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là thiếu chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại chuyển hóa chậm, lại có nhiều công phu tu tập nên không nảy sinh vấn đề, nay phải đổi sang một môi trường sống mới, hoạt động ít, lo nghĩ nhiều.

Một số tăng ni phải đi làm tại các công tư sở kiếm tiền, giảm giờ công phu tu hành và ăn uống theo phong tục người Tây phương lấy bữa ăn tối làm chính. Mặc dầu là ăn chay nhưng lại là thực phẩm chay chứa quá nhiều chất bổ dưỡng và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn giữ thói quen cũ tức loại chuyển hóa chậm, các chất bổ dưỡng dư thừa liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên biến thành mỡ, do đó dễ sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch.

Vậy ăn chay như thế nào mới là đúng phương pháp?

Ăn chay được xem là đúng phương pháp khi chúng cung cấp cho cơ thể chúng ta đủ các chất dưỡng sinh cần yếu và tạo ra một số năng lượng cần thiết vừa đủ cho cơ thể để hoạt động và tăng trưởng và cũng không quá ít để bị suy nhược. Nói một cách khác là quân bình năng lượng calories giữa cung và cầu của cơ thể.

Dù ăn chay theo loại nào thì dưới góc độ dinh dưỡng cũng phải hội đủ ba nguyên tắc cơ bản:

(Thứ nhất) Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu thiếu một thành phần nào đó lâu dài, dễ gây bệnh như thiếu các loại vitamin A, B2, C, D, E và chất xơ có thể dẫn đến ung thư ruột và dạ dày. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến, chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12.

(Thứ hai) Ăn các loại thực phẩm càng ít chế biến hoặc chưa chế biến càng có lợi về dinh dưỡng. Cứ qua một lần chế biến thì chất dinh dưỡng của thực phẩm bị giảm đi do quá trình chuyển hoá.

Ví dụ như gạo được chế biến cho trắng vì qua quá trình đánh bóng gạo, đã làm mất đi rất nhiều chất dinh dưỡng nằm ngoài vỏ hạt gạo. Các loại ngũ cốc khác cũng vậy và thực phẩm tươi tốt hơn thực phẩm đóng hộp.

(Thứ ba) Ăn chừng mực, tức là không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm hoặc ăn quá ít một loại và không ăn quá no hoặc để quá đói và tránh ăn nhanh, nuốt vội.

Kính thưa quý vị,

Trên đây là ba nguyên tắc cơ bản trong việc ăn chay để tạo sự cân đối và bảo đảm nguồn dinh dưỡng cho cơ thể và cho một sức khỏe tốt.

Một số người vẫn lầm tưởng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng, nhưng thực tế khoa học đã chứng minh không phải như vậy. Việc thiếu dinh dưỡng và gây ra một số bệnh là do chúng ta đã ăn không đúng cách và thiếu hợp lý về dinh dưỡng. Vì thế yếu tố cân bằng dinh dưỡng là điều cần thiết.

Tổ chức ăn chay Hoa Kỳ đề nghị chúng ta nên ăn nhiều thực phẩm loại whole grains như gạo lức, bánh mì nâu, cereals, các loại ngũ cốc chưa biến chế, rau đậu, trái cây tươi và ăn ít những thức ăn có chứa nhiều chất béo, chất ngọt và chất muối.

Một vị bác sĩ chuyên khoa về dinh dưỡng đề nghị một tỷ lệ hợp lý về dinh dưỡng chay là 4/6 hay 3/7 để chúng ta dễ nhớ. Tỷ lệ này có nghĩa là 4 phần hay 3 phần whole grains và ngũ cốc loại ít biến chế hay chưa biến chế và 6 phần hay 7 phần rau, đậu, trái cây tươi.

Cũng có một số người ăn chay lo ngại rằng chế độ ăn chay dù bất cứ loại nào cũng sẽ ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe do không đầy đủ chất đạm.

Điều này hoàn toàn không đúng vì các nhà dinh dưỡng cho biết hàm lượng chất đạm trong chế độ ăn chay nhiều hơn nhu cầu dinh dưỡng đòi hỏi. Tuy nhiên thức ăn có nguồn gốc thực vật tuy giàu chất đạm nhưng có loại lại không đầy đủ acid amino thiết yếu (ngoại trừ đậu nành).

Thí dụ như lysine có trong gạo, bắp, lúa mì; threonine có trong gạo; tryptophan có trong bắp và methionine trong các loại đậu. Vì thế các nhà dinh dưỡng

khuyến cáo người ăn chay nên sử dụng đa dạng các loại chất đạm thực vật cho cân đối về mặt dinh dưỡng.

Thí dụ như xôi gạo lứt nấu với đậu đen, đậu đỏ hay hạt sen, ăn với muối mè, bánh mì lát nâu phết bơ đậu phụng, súp đậu lentil, đậu lima, đậu đen hay đậu đỏ ăn với bánh mì nâu. Cơm gạo lứt nấu với đậu trắng, đậu xanh, đậu ngự hay đậu đỏ. Hỗn hợp như thế vừa ngon lại vừa bổ.

Họ khuyên chúng ta sáu điều nên làm:

### **Thứ 1. Thay đổi thực phẩm thường xuyên:**

Như trên chúng tôi đã trình bày, không một món ăn nào cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12 và một số sinh tố khác.

Chúng ta có thể dựa vào tỷ lệ dinh dưỡng chay như vừa nói để có một ý niệm nào đó khi chọn mua thực phẩm. Tuy nhiên cách nấu ăn cũng lại là một vấn đề quan trọng khác làm người ta thích ăn hay không.

Người Việt Nam chúng ta có cách nấu ăn hơi phức tạp và hơi mất thì giờ, nên nhiều khi không thích hợp cho thế hệ thứ hai sống tại hải ngoại. Vì thế chúng ta nên tìm cách đơn giản hoá việc nấu ăn mà ăn vẫn ngon và vẫn có đầy đủ năng lượng.

### **Thứ 2. Cần quân bình giữa ăn uống và tập luyện thể dục.**

Một trong những điều cần thiết chúng ta phải làm là tạo thói quen ăn uống tốt như chúng tôi đã trình bày. Tuy nhiên việc ăn uống tốt là chuyện cần thiết, nhưng tập luyện thể dục để tiêu năng lượng dư thừa là chuyện quan trọng không kém vì nếu không, cơ thể chúng ta sẽ mập và mập dễ đưa đến một số bệnh như cao áp huyết, tai biến mạch máu não và tiểu đường.

Chúng ta nên tập thể dục cho ra mồ hôi, cho tim đập nhanh hơn bình thường như chúng tôi đã trình bày. Tập khoảng 30 phút đến một giờ mỗi ngày và 5 lần mỗi tuần sẽ giúp cho cơ thể tránh được tứ độc hay là giảm đi sự nguy hại của tứ độc.

Thể dục còn làm cho xương cốt được cứng cáp, tim mạch được khoẻ mạnh, bắp thịt dẻo dai; giúp cho tinh thần được sáng khoái, bớt lo âu hồi hộp, bớt bị trầm cảm; tăng sự tự tin và cảm thấy khoẻ mạnh yêu đời, giúp dễ ngủ.

### **Thứ 3. Bớt ăn muối:**

Sodium là loại muối dùng hàng ngày để nêm vào thức ăn, nếu dùng nhiều có thể đưa đến bệnh cao áp huyết.

Thức ăn Việt Nam có nồng độ muối cao là các món kho, các món phơi khô, các loại mắm, v.v.. Thực phẩm Hoa Kỳ có chứa nhiều muối là đồ hộp, các thực phẩm biến chế ăn chơi, các loại junk foods, khoai tây chiên... Khi nấu thức ăn trong nhà nên tránh nêm nhiều muối để ăn cho “đậm đà”.

### **Thứ 4. Tránh thức ăn chứa chất béo bão hoà (saturated fat) và cholesterol.**

Nên hạn chế bớt chất béo thể nào cho tỷ lệ chất béo trong thức ăn chiếm khoảng 15% năng lượng hàng ngày.

Chất béo cung cấp năng lượng và cũng là chất trung gian khiến sinh tố A, D, E, và K được hấp thụ qua vách ruột. Những chất béo dư thừa, nhất là cholesterol ứ đọng ở thành vách mạch máu làm mạch máu nhỏ hẹp dần, đưa đến bệnh tai biến mạch máu não.

Nên dùng dầu thực vật để nấu nướng, nhất là dầu olive hay Canola. Nên giảm ăn trứng. Một cái lòng đỏ trứng cho khoảng 200mg cholesterol.

### **Thứ 5. Bớt ăn chất ngọt:**

Đường là tiếng gọi thông thường của glucose hay carbohydrate, là một trong ba thành phần dinh dưỡng của cơ thể. Người Việt Nam cũng như các dân tộc Á Châu khác ăn nhiều đường hơn dân Tây phương qua dạng tinh bột như cơm, bún, mì sợi hoặc bánh mì.

Những thức ăn khác cho chất đường là sữa, trái cây, rau và hạt. Khoa học đã chứng minh rằng ăn nhiều đường không liên quan gì đến bệnh tiểu đường mà chỉ liên quan đến bệnh mập phì. Vì vậy chúng ta nên giảm bớt ăn ngọt, còn nếu thích ăn ngọt thì phải tăng cường vận động thể dục thể thao để tiêu hao năng lượng dư thừa.

Tuy nhiên, đường, muối và cholesterol đều cần thiết cho cơ thể, không có đường thì không có năng lượng, không có muối thì không có hoạt động, không có cholesterol thì không có kích thích tố (hormone).

Chúng ta nên nhớ chúng là những chất “bạn” chứ không phải “kẻ thù”, nhưng nếu chúng ta dùng nhiều quá thì bạn sẽ trở thành thù, chúng sẽ làm chúng ta bệnh!

### **Thứ 6. Giảm ăn Junk food:**

“Junk food” là tiếng lóng để chỉ những đồ ăn có mức dinh dưỡng thấp nhưng lại có quá nhiều chất “không tốt” như đường, mỡ, và muối có hại cho cơ thể.

Những món “junk food” thông thường phải kể là món khoai tây chiên (French fries), pizza, bánh kẹo, các loại chip, các loại snack food.

Những món ăn này lâu lâu ăn cũng vui miệng, nhưng không nên dùng thường xuyên dễ bị mập và cao mỡ, cao máu. Các thức uống ngọt như Coca, Pepsi v..v.. được xem là Junk Food. Các món chè của dân mình có quá nhiều đường, có lẽ cũng nên xếp vào loại Junk Food.

Thưa quý vị,

Điều quan trọng như chúng tôi trình bày là làm thế nào ăn chay cho đúng phương pháp mà phần lớn là do sự điều hòa thức ăn và tập luyện thể dục sao cho cân bằng giữa cái cung và cầu cho cơ thể, nhưng có lẽ chúng ta cũng không nên áp dụng một cách máy móc, vì ăn uống không chỉ là một nhu cầu sống còn, đối với quý vị tu sĩ cần phải có một thân thể khỏe mạnh, ít bệnh tật để tu hành. Đối với những người thường, ăn uống còn là một sự thưởng thức trong đời sống hàng ngày, cho nên làm thế nào để ăn uống một cách thoải mái, không quá gò bó mà vẫn cung cấp cho mình lượng dinh dưỡng vừa đủ, đó cả là một nghệ thuật và có tính chất cá nhân.

Người ta bảo “có thực mới vực được đạo”, có ăn uống đàng hoàng, nhất là ăn chay phải đúng phương pháp mới khỏe mạnh. Tuy nhiên, ăn nhiều chất bổ béo quá thì, thưa quý vị: “cái miệng nó hại cái thân”.

## **Ví dụ về các cặp Âm - Dương**

---

### ***Âm***

Sự thụ động  
Trái đất  
Vật Chất  
Bên trong

### ***Dương***

Sự năng động  
Bầu trời  
Chức năng  
Bên ngoài

Cơ thể  
Nữ  
Sự tối tăm  
Không gian  
Sự lạnh lẽo, hàn  
Máu, dịch cơ thể và các bắp thịt  
Sự thiếu hụt và các bệnh mãn tính  
Sự mất cân bằng bên trong  
Sự co thắt

Ý thức  
Nam  
Sự trong sáng  
Thời gian  
Sự nóng, nhiệt  
Năng lượng cơ thể  
Sự dư thừa và các bệnh cấp tính  
Sự mất cân bằng bên ngoài  
Sự trương nở

---

### **Âm – Dương áp dụng cho tính cách con người và sinh lý học**

---

#### ***Âm***

Cơ thể & cá tính lạnh  
Da ẩm và cơ thể nhiều chất lỏng  
Sự hướng nội  
Sự thụ động  
Sự nữ tính  
Sự tiêu cực  
Sự điềm đạm  
Sự mơ mộng  
Sự nhút nhát  
Sự sợ hãi, cảm giác không an toàn  
Giọng nói mềm mại  
Sự chậm trễ  
Trực giác  
Sự chậm chạp  
Sự toại nguyện  
Cơ thể yếu ớt  
Da tái xanh

#### ***Dương***

Cơ thể & cá tính nóng ấm  
Da khô và cơ thể ít chất lỏng  
Sự hướng ngoại  
Sự năng động  
Sự nam tính  
Sự tích cực  
Sự tập trung tâm trí  
Sự hiếu động  
Sự hung hăng  
Sự tức giận, sự thiếu kiên nhẫn  
Giọng nói to lớn  
Sự khẩn cấp  
Lý luận  
Sự nhanh nhẹn  
Sự khao khát  
Cơ thể mạnh mẽ  
Da đỏ

Ký hiệu	DƯƠNG
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Gạo mì, gạo tẻ Kê, gạo mì đen
	Dâu vằn Đậu đỏ lớn hạt, xích tiểu đậu
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- Củ sắn dây, khoai mài - Diếp quắn đắng, lá bò công anh, rau đắng, xà lách son, rau má, củ sam, cà rốt
<input type="checkbox"/>	- Bắp cải, bông cải, củ cải trắng, cải cay (cải bẹ xanh), cải ngọt, cải tần ô, rau câu chi, phổ tai
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- Muối tự nhiên - Quế, hồi, hắc hương, rau mùi, hành, kiệu, poa rô, rau dấp cá, ngò, nghệ, tương đậu nành
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- Trà rễ đinh lăng, nhân sâm - Cà phê thực dưỡng, trà củ sen - Trà 3 năm, trà sắn dây, trà gạo rang, sưa thảo mộc
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- Mạch nha, chất ngọt hạt cốc - Chất ngọt rau củ, mật ong

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, khoai lang, mứt biển
♦	- Bầu, khổ qua, đậu ve, đậu đũa, rau dền, su hào, khoai mỡ trắng
♦♦♦	- Gừng, ớt, tiêu, nước chanh, me, cà ri, chao, giấm gạo
♦♦	- Tương đậu phụ, mẻ (com chua), tương cải, va ni, 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 đọt, nước khoáng, nước lã
♦♦♦	- Đường cát
♦♦	- Đường thốt nốt, đường thô (vàng, đen, nâu) đường trái cây

<b><u>Thực phẩm tạo Acid</u></b>	<b><u>Thực phẩm tạo Kiềm</u></b>
<p>Nên tránh các loại nếu có 3*** trở lên</p> <p>Rượu bia- Alcohol</p> <p>Tất cả các loại thực phẩm được chế biến sẵn-processed foods</p> <p>Giận hờn-angry</p> <p>Lúa mạch-Barley</p> <p>Bánh mì hay các loại bánh nướng-Breads, cookies</p> <p>Bánh kem-Cake</p> <p>Các loại thức phẩm hay trái cây đóng hộp-Canned fruits or Foods</p> <p>Các loại sản phẩm ngũ cốc-Cereals</p> <p>Đậu gà-Chickpeas</p> <p>Sô cô la-Chocolate</p> <p>Thuốc lá-Cigarettes</p> <p>Cà phê-coffee</p> <p>Sự phàn nàn-Complaining</p> <p>Các loại hạt nấu chín (ngoại trừ hạt kê &amp; diêm mạch)-Cooked grains (not Millet &amp; Quinoa)</p> <p>Hạt bắp khô-Dried Corn</p> <p>Bột bắp-Cornstarch</p> <p>Các sản phẩm từ sữa bò-Dairy products***</p> <p>Thuốc tây-Drugs</p> <p>Trứng gà-Eggs***</p> <p>Các đồ chiên-Fried foods</p> <p>Các loại trái cây bị chín vàng hay ôi thiu- Glazed or sulfured fruits</p> <p>Bưởi-Grapefruit</p> <p>Ketchup***</p> <p>Mật ong tươi-Raw honey</p> <p>Các loại đậu-Legumes</p> <p>Chanh vàng-Lemon***</p> <p>Đậu Lentils</p> <p>Chanh xanh-Limes</p> <p>Nấm-Mushrooms*****</p> <p>Thịt, cá, chim, sò biển-Meats, fishes, birds, shellfishes</p>	<p>Tất cả các loại rau củ khác hơn</p> <p>**Cà chua-Tomatoes and **Nấm-mushrooms</p> <p>Nho-Grapes –ăn vừa phải</p> <p>Trà dược thảo-Herbal teas</p> <p>Cải xoăn-Kale</p> <p>Tảo-Rong biển lá lớn-Kelp</p> <p>Xà lách-Leaf lettuce</p> <p>Leeche nuts</p> <p>Đậu-Lima beans,</p> <p>Rau lá xanh-greens</p> <p>Tình thương-Love</p> <p>Xoài-Mangoes</p> <p>Mật lá Phong-Maple syrup</p> <p>Dưa-Melons (all)</p> <p>Hạt kê-Millet*</p> <p>Mật đường-Molasses*</p> <p>Mù tạc-Mustard</p> <p>Đậu bắp-Okra-Gumbo-Lady fingers</p> <p>Hành các loại-Onions</p> <p>Ngò tây-Parsley</p> <p>Củ cải vàng-Parsnips</p> <p>Đào-Peaches</p> <p>Lê-Pears</p> <p>Đậu hà lan tươi-Peas, green</p> <p>Tiêu-Peppers</p> <p>Mận-Plums &amp; prunes</p> <p>Khoai tây-Potatoes*</p> <p>Trái cây tươi các loại-All fresh and raw fruits,</p> <p>Rau cải &amp; hạt mầm-vegetables, and sprouts,</p> <p>Đậu linh lăng-lên mầm-Alfalfa sprouts</p> <p>Giấm táo-Apple cider vinegar</p> <p>Lúa mạch-Barley</p> <p>Táo-Apples</p> <p>Sự cảm kích-trân trọng-</p>

<p>Tương mù tạc đã chế biến- Prepared Mustard</p> <p>Các loại đậu &amp; hạt- Nuts, seeds, Beans</p> <p>Yến mạch-Oatmeal</p> <p>Cam-Oranges***</p> <p>Nui, mì sợi Ý-Pasta</p> <p>Tiêu sọ-Black pepper</p> <p>Thơm-Pineapple</p> <p>Bánh nướng Pizza****</p> <p>Bắp nổ-Popcorn</p> <p>Các sản phẩm từ đậu nành-Soy products*****</p> <p>Đậu nành tươi-Fresh Soy beans***</p> <p>Muối-Salts***</p> <p>Củ cải Thụy Điển-Swede or Rutabagas</p> <p>Dưa cải muối-Sauerkraut</p> <p>Nước ngọt-Soda – any type***</p> <p>Các loại bánh mặn-Crackers</p> <p>Các loại nước ngọt-Soft drinks****</p> <p>Sự căng thẳng-Stress</p> <p>Đường tinh chế-Sugar, white and processed*****</p> <p>Đường hóa học-Sweeteners, artificial (Splenda, Equal, Aspartame, etc.)*****</p> <p>Trà xanh &amp; đen-Tea, black &amp; green***</p> <p>Rau củ luộc quá chín- Overcooked Vegetables</p> <p>Giấm chưng cất- distilled Vinegar Vitamin C*****</p> <p>Lúa mì các loại-Wheat, all forms****</p> <p>Cà chua-Tomatoe*****</p>	<p>Appreciation</p> <p>Trái mơ-Apricots</p> <p>Trái bơ-Avocados</p> <p>Chuối-Bananas</p> <p>Các loại đậu tươi-fresh Beans</p> <p>Củ cải đường-Beets &amp; greens</p> <p>Các loại dâu-Berries</p> <p>Dâu đen-Blackberries</p> <p>Bông cải xanh-Broccoli</p> <p>Cải bắp nhỏ-Brussels sprouts</p> <p>Cải bắp đầu lớn-Cabbage</p> <p>Dưa đỏ-Cantaloupe</p> <p>Cà rốt-Carrots</p> <p>Bông cải trắng-Cauliflower</p> <p>Cần tây-Celery</p> <p>Trái anh đào-Cherries</p> <p>Rau cải xoăn-Collard greens</p> <p>Dưa leo-Cucumbers</p> <p>Trái Chà là-Dates</p> <p>Hải Tảo đỏ- Hồng tảo-Dulse</p> <p>Trái sung-Figs</p> <p>Bắp tươi-Fresh corn</p> <p>Nước rau cải, trái cây tươi-Fresh, raw vegetable/fruit juices</p> <p>Sự vui nhộn-Fun</p> <p>Sữa dê đông chua-Goat whey</p> <p>Hạt Diêm mạch-Quinoa*</p> <p>Củ cải trắng-Radishes</p> <p>Nho khô-Raisins</p> <p>Dâu mâm xôi-Raspberries</p> <p>Dầu Olive, hạt lanh được ép lạnh- Raw, cold-pressed, organic olive and flax seed oils</p> <p>Cây Đại hoàng-Rhubarb</p>
---	---

## Cách nấu gạo lứt

- Ngâm gạo trước 22h - 24h .
- Ngâm để loại bỏ chất Acid Phytic trong lớp vỏ cám làm ức chế và phân hủy các chất Calcium và Minerals trong lớp vỏ cám.
- Ngâm để cho sự lên mầm làm cho các chất dinh dưỡng, chất đạm được phát triển tối đa, các khoáng chất được nối kết vào trong phân tử protein và để sự hấp thụ được nhiều nhất và nhanh nhất .
- Sau đó đổ nước ngâm đi, thêm nước mới vào để nấu với tỷ lệ 1 phần gạo 1.5 phần nước (hay là nước trên mặt gạo 1 lòng tay) cho người có thời gian và có thể nhai lâu nếu răng còn tốt, nếu răng giả hay lớn tuổi thì có thể nấu 1 phần gạo 2 nước (tức là nước trên mặt gạo 1.2 lòng tay). Cho thêm chút muối biển và hai muỗng cafe dầu mè hay dầu Olive rồi đậy nắp nấu đến khi sôi thì để lửa nhỏ cho đến khi chín đều, tắt lửa và để chắt com xuống cho mềm .
- Khi ăn thì xắt thẳng từ trên xuống dưới, có thể nấu một lần để ăn hai hay ba ngày không cần để tủ lạnh , không cần hâm nóng = lò vi sóng hay Microwave.

## RAU CỦ THƯỜNG DÙNG

- Giúp loại trừ độc tố trong cơ thể, thanh lọc và làm mới tế bào máu
- Rau củ có nhiều chất đạm, chất khoáng, còn trái cây thì có nhiều đường, vitamins, và chất giúp tẩy rửa cơ thể
- Rau trái tươi hay trồng ở miền nhiệt đới có tác dụng mạnh hơn
- Nên chọn ăn thực phẩm được trồng đúng mùa và ở tại địa phương
- Nên tránh những rau củ có chứa oxalic acid/solanine (nightshade family) với người có bệnh đau thắt khớp, tim mạch, hư mòn răng bởi vì chúng ức chế sự hấp thụ Calcium. Những người có hệ tiêu hóa yếu, bị tiêu chảy hay bị dịch ứ trệ, phù thũng nên tránh cà chua, dưa leo, khổ qua, v.v
- Carrot, parsnips, turnips, watercress, parsley, the cabbage family (bông cải trắng, bông cải xanh, bok choy, etc), bí vỏ xanh hay các loại rau có lá màu xanh đậm: rất giàu Vit C và sắc tố xanh giúp cho việc tổng hợp máu
- Hành, hẹ, tỏi, nén, kiệu, riềng không nên dùng thường xuyên: bởi vì khi ăn sống sẽ kích thích sự sản hện, nóng nảy, và sự bất an. Khi nấu chín có tác dụng kích thích tiêu hóa và kích thích dục tính

1. **Artichoke (bông atisô):**

- Có tính hàn, vị ngọt, mát gan, bổ phổi.
- Giảm triệu chứng của bệnh suyễn, trị bệnh táo bón, tăng khả năng tiết insulin. Giúp cho bệnh tiểu đường.



- Có nhiều chất fiber và vị đắng, làm giảm bệnh táo bón, ung thư ruột và giảm cholesterol.
- Chứa nhiều Folic acid, Vit C, K, B 1-2-3-5-6 và antioxidants such as silymarin, caffeic acid, và ferulic acid.
- Nhiều khoáng chất như: copper, calcium, potassium, iron, manganese and phosphorus.
- Chỉ cần nấu 10-15' thôi sẽ cho kết quả tốt nhất.

2. **Asparagus (Măng tây):**

- Có tính ấm, vị ngọt đắng, hơi nồng, giúp lợi tiểu và ra mồ hôi.
- Giàu Folate, đồng và sắt rất cần cho sự tổng hợp tế bào máu, sự sinh



trưởng và phòng bệnh gan, giảm các

bệnh bẩm sinh gây bại liệt và chết non ở trẻ sơ sinh.

- Có nhiều Kali, Vitamin B1 và B6, cũng như chất Rutin (giúp làm mạnh các thành mao quản).
- Chứa nhiều chất xơ (fiber) nên giúp giảm bệnh táo bón, bệnh ung thư trực tràng, bệnh rối loạn bài tiết.
- Chứa nhiều chất chống oxy hóa-anti oxidant nên làm giảm bệnh thoái hóa hệ thần kinh, mất trí nhớ, nhiễm virus và ung thư.
- điều trị nhiều bệnh lý về thận và viêm nhiễm, thấp khớp, cao huyết áp, tiểu đường, làm sạch các động mạch.
- cẩn thận: nếu dùng nhiều quá sẽ làm thận bị khó chịu.
- phần trắng nằm dưới đất có tác dụng kích thích sự tổng hợp dịch âm của

thận và giúp làm tươi nhuận phổi. Có khả năng trị tất cả những bệnh lý của phổi (kể cả ho ra máu), lao, và tiểu đường. Giúp tăng trưởng nữ tính và trị các bệnh phụ nữ, rối loạn kinh nguyệt, vô sinh. Dùng để trị những người nóng nảy, quá khích, làm tăng khả năng nhận thức và lòng từ bi. Nên tránh dùng khi bị tiêu chảy, phổi bị ứ nước, tràn dịch màng phổi hay có nhiều đàm, ớn lạnh.

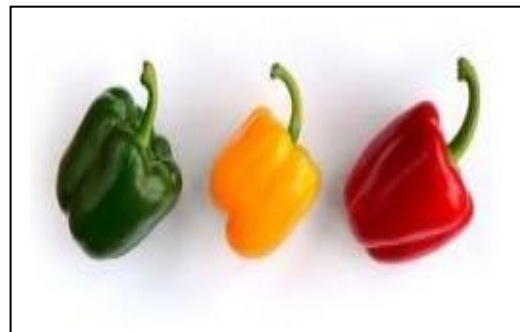
### 3. **Beet roots (củ dền/củ cải đường/củ cải tía):**

- Trung tính, có vị ngọt, bổ tim, an thần, giúp tạo máu và giúp máu lưu thông dễ dàng, thanh lọc máu và gan, nhuận tràng, điều hòa kinh nguyệt.
- Giàu Folate, đồng và sắt rất cần cho sự tổng hợp tế bào máu, sự sinh trưởng và phòng bệnh gan, giảm các bệnh bẩm sinh gây bại liệt và chết non ở trẻ sơ sinh.
- Chứa nhiều antioxidants và Glycine betaine, giúp làm giảm Homocysteine và phòng chống bệnh tim mạch, tai biến, giảm cholesterol và chống lão hóa.
- Có nhiều vitamin B3, B5 và B6, sắt, đồng, kali, mangan và ma nhê.
- Phần lá ở trên có nhiều Vitamin C, carotenoids, flavonoid antioxidants và Vitamin A giúp tăng thị giác, giảm ung thư phổi và ung thư vùng răng hàm mặt.
- Được dùng với carrốt để điều trị bệnh rối loạn kinh nguyệt hay tiền mãn kinh. Trị các bệnh về gan, xơ gan, viêm gan, táo bón, lo âu, sợ hãi, nghẽn mạch máu, làm nhuận gan v.v.



### 4. **Bell Peppers (ớt bị):**

- Tính nóng, có vị ngọt, cay nồng. Ớt ngọt có chứa capsaicin, có khả năng kháng vi khuẩn, chống tế bào gây



ung thư, giảm đau, và chống bệnh béo phì, tiểu đường, kích thích tiêu hóa, khai thông ứ trệ đường hô hấp và tiêu hóa. Nó cũng giúp làm giảm triglycerides và LDL cholesterol ở những người bị bệnh béo phì.

- Có nhiều Vit A, C, nhóm B 1-2-5-6 và anti-oxidant flavonoids như  $\alpha$  and  $\beta$  carotenes, lutein, zeaxanthin, và cryptoxanthin. Giúp cho mạnh gân cốt, bảo vệ da, bảo vệ tim mạch, chống nhiễm trùng, giảm stress.
- Chứa nhiều minerals như: iron, copper, zinc, potassium, manganese, magnesium, và selenium. Giúp xây dựng tế bào, hỗ trợ chuyển hóa năng lượng.
- Có khả năng gây dị ứng, làm viêm da niêm mạc ở mắt, miệng môi, lưỡi, hay làm trầm trọng hơn bệnh ợ hơi, reflux.

#### 5. **Bitter melon (mướp đắng/khổ qua):**

- Có rất nhiều phyto-nutrients như: **polypeptide-P** một loại insulin thực vật giúp làm giảm lượng đường trong máu. Nó còn có một hợp chất làm giảm đường huyết là **charantin**. *Charantin*



giúp làm tăng sự hấp thu chất đường và gia tăng sự tổng hợp glycogen trong tế bào gan, mô cơ và mô béo.

- Chứa nhiều dietary fiber, minerals: iron, zinc, potassium, manganese và magnesium, vitamins C, nhóm B 3-5-6, folate, and anti-oxidants, flavonoids such as  $\beta$ -carotene,  $\alpha$ -carotene, lutein, và zeaxanthin. Giúp bảo vệ tế bào, hệ tim mạch, phòng chống ung thư. Giảm neural tube defects ở trẻ sơ sinh.
- Giúp tiêu hóa và bài tiết tốt hơn, phòng chống bệnh đầy hơi, khó tiêu, táo bón, giúp an thần, giải nhiệt.
- Kết quả thí nghiệm sơ bộ cho biết một số hợp chất trong nó có khả năng giúp điều trị bệnh HIV.
- Có chứa những hợp chất như quinine và morodicine, resins và saponic

glycosides, mà một số người không thích nghi được. Những chất này có thể làm gia tăng tiết nước bọt, mặt đỏ, mắt mờ, đau bao tử, buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, hay mỗi cơ bắp.

6. **Broccoli (bông cải xanh)- Bok Choy- Cauliflower-same family:**

- Trung tính, hơi nồng, có vị đắng, lợi tiểu,

sáng mắt.

- Có chứa nhiều **phyto-nutrients** như:

thiocyanates, indoles,



sulforaphae, isothiocyanates and flavonoids, beta-carotene cryptoxanthin, lutein, and zeaxanthin-giúp làm giảm các bệnh ung thư: tiền liệt tuyến, ruột già, bàng quang, tụy tạng, và ung thư vú. Làm giảm nguy cơ bị tai biến.

- Nó cũng chứa rất nhiều Folate, Vit C, A, K, và B2-3-5-6, sulfur, chlorophylls, khoáng chất như: calcium, manganese, iron, magnesium, selenium, zinc and phosphorus
- Đặc biệt phần lá bên ngoài có nhiều carotenoids and vitamin A (**16000 IU** of vitamin A per 100 g), nhiều gấp mấy lần phần bông
- Điều trị bệnh nhiệt của mùa hè, viêm nhiễm mắt và cận thị.
- Cảnh thận: chứa 5x goitrogenous (như cải bắp, su hào, cải xoăn, vvv) được chất hơn những rau quả khác, làm ngăn trở sự chuyển hóa của Iodine.

Nên hạn chế dùng ở những người bị thiếu năng tuyến giáp hay thấp Iodine.

7. **Burdock root (củ ngưu bàng):**

- Có nhiều hợp chất anti-oxidants, giúp phòng bệnh và cải thiện sức khỏe.

Chứa nhiều potassium, giúp cho bệnh



cao máu và tim mạch. Là loại thuốc lọc máu và lợi tiểu tốt nhất.

- Chứa nhiều hợp chất đường phức hợp không phải tinh bột như: **inulin, glucoside-lappin, mucilage**... hành xử như những thuốc nhuận tràng tự nhiên. **Inulin** cũng là một prebiotic giúp làm giảm đường huyết, giảm cholesterol máu và giảm cân.
- Có rất nhiều Vitamins: Vit C, E, nhóm B, và **folate**, minerals: như iron, manganese, magnesium; một lượng nhỏ zinc, calcium, selenium, và phosphorus. Antioxidants, giúp chống nhiễm khuẩn, phòng ung thư.
- Được dùng để trị các bệnh ngoài da như: vẩy nến, dị ứng, lở loét, khô da, eczema, và các bệnh thuộc gan mật, kích thích tiêu hóa.
- Cẩn thận đối với bệnh nhân đang dùng thuốc lợi tiểu giữ lại potassium vì có chứa khá nhiều Kali.

#### 8. **Cabbage (bắp cải nòi)-Brussel sprouts-same family:**

- Dương tính, vị ngọt và nồng, kích thích cơ thể tiết dịch nên



giúp làm nhuận đường tiêu hóa, kích thích tiêu hóa, trị bệnh bao tử, làm tươi nhuận da, chống lão hóa.

- Trị bệnh táo bón, cảm, ho gà, tê đầu ngón tay chân, trầm cảm và bất an, trị giun sán trong đường ruột, giúp giảm cân và chất mỡ, trị nhiễm trùng răng và lợi.
- Chứa nhiều chất **phyto-chemicals** như: *thiocyanates, indole-3-carbinol, lutein, zea-xanthin, sulforaphane, and isothiocyanates*. Những chất antioxidants này (bắp cải đỏ 4x> các thứ khác), giúp làm giảm các bệnh ung thư: tiền liệt tuyến, ruột già, bàng quang, tụy tạng, và ung thư vú. Làm giảm nguy cơ bị tai biến.
- Nước ép tươi có chứa nhiều Vit U được dùng để trị bệnh viêm loét dạ dày hay hành tá tràng: 125 mL giữa các bữa ăn, ngày hai lần trong vài ngày đến vài tuần. Có nhiều dược tính của sulfur
- Ăn sống hay xay đắp ngoài da trị bệnh khô, nứt nẻ và da sần sùi, viêm loét chân, giãn tĩnh mạch hay các vết thương ở chân do lạnh rét gây nên.

- Rất giàu Iodine, Vit C, B 1-5-6, vitamin K, và E (lá xanh ở ngoài), Calcium, potassium, manganese, iron, and magnesium.
- **NẾU MUỐI CHUA**, có khả năng làm sạch và làm mới hệ tiêu hóa, tăng hệ vi sinh ruột và chống táo bón.
- **Chinese cabbage (cải bắp thảo)-(napa)**: có tính hàn, vị ngọt, được dùng trong bệnh viêm nhiễm, chảy mủ, cơ thể nóng nhiệt, chỉ chứa 20% sulfur so với bắp cải.
- Nên tránh dùng cho người bị bệnh kinh niên, yếu ớt, buồn nôn
- Rất tốt cho điều trị bệnh ung thư ruột già.

#### 9. **Carrots (cà rốt):**

- Trung tính, vị ngọt, bổ phổi, mạnh tỳ, tăng chức năng gan, kích thích việc đào thải các chất thải ra

khỏi cơ thể, lợi tiểu, làm tan các khối u bướu hay

sỏi. Rất giàu beta carotene, anti-oxidants, Vit A,

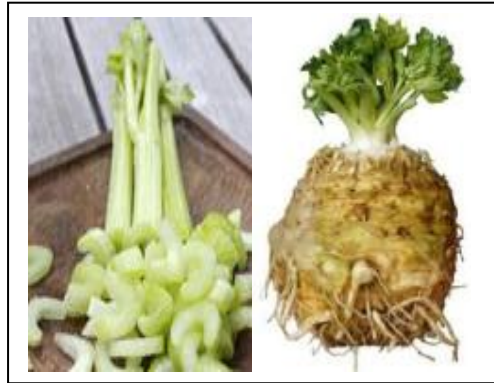
B, C, D, E, G, và K.



- Trị bệnh đầy hơi, khó tiêu, đau bao tử, tiết nhiều acid dịch vị, ợ hơi nóng, tiêu diệt các loại vi khuẩn xấu trong ruột làm cản trở sự hấp thụ. Trị bệnh tiêu chảy, kiết lỵ kinh niên, tẩy giun kim và giun đũa.
- Là một thực phẩm tạo kiềm nên có khả năng chuyển hóa máu. Trị viêm amidan, viêm họng và mụn nhọt trên mặt, thấp khớp, ung thư, quáng gà, và các bệnh lý về tai.
- Hợp chất flavonoids và poly-acetylene antioxidant falcarinol trong carrot giúp phòng chống các loại ung thư: da, phổi, và vòm họng.
- Giúp ích cho da và màng niêm mạc. Trị các bệnh viêm nhiễm trên da, đường ruột, đường tiểu, kích thích tạo sữa mẹ và điều hòa rối loạn hóc môn nữ. Giúp nhiều trong bệnh ban và sởi ở trẻ em giúp mau lành hơn.
- Rất giàu silicon, Na, P, K, Mg, Fe, Ca, làm mạnh gân cốt và tăng sự hấp thụ Calcium.
- Lá cà rốt vị đắng nhưng rất giàu khoáng chất. Có thể dùng để nấu nước soup, tuy là bớt vị ngọt nhưng rất tốt để phòng chống ung thư, bệnh viêm, xơ gan và dịch ứ trệ trong người.
- Cảnh thận: không nên dùng > 4 ly/ngày, có thể làm suy thận hay rụng tóc

#### 10. *Celery (thân cần tây)-Celeriac (củ cần tây):*

- Có tính hàn, vị ngọt và đắng, giúp tỳ vị, trị nóng gan, trị khó tiêu, giải tỏa sự ứ trệ của các dịch trong cơ thể, lọc máu, làm giảm các bệnh lý (chóng mặt, xây xẩm, lo lắng bất an), giúp đỡ mờ hôi.



- Có chứa nhiều chất poly-acetylene antioxidant falcarinol, giúp phòng chống các bệnh ung thư và tăng cường hệ miễn dịch.
- Cũng có nhiều Vit B, C, A, K, folate và các chất khoáng như: potassium, sodium, calcium, manganese, and magnesium.
- Trị bệnh viêm mắt, đi tiểu nóng rát hay ra máu, mụn nhọt trên mặt hay trong miệng, bao tử hay gan nóng, nhức đầu, ăn uống quá độ, bội thực, mệt mỏi.
- Nước cần tây + chanh dùng để trị bệnh cảm cúm, nhức đầu, cao huyết áp, nhiệt nóng, tiểu đường (2-4 ly mỗi ngày), giãn tĩnh mạch.
- Giàu silicon, Na = 4x Ca, giúp điều hòa đường máu, làm tan chất đường bị tích tụ trong người, làm mới xương, khớp, gân cốt, động mạch. Làm kiềm hóa máu và kháng viêm, trị bệnh viêm khớp, gout, viêm dây thần kinh, và kích thích việc tạo sữa ở phụ nữ đang cho con bú.

#### 11. *Cucumber (dưa leo)-Zucchini:*

- Có tính hàn, vị ngọt, lợi tiểu, đào thải độc tố, trị trầm cảm, lọc máu, làm tươi nhuận tim, tỳ, vị, ruột già, giải khát, tươi nhuận phổi, làm sạch da. NẾU MUỐI CHUA giúp cho đường tiêu hóa nhiều hơn.



- Có nhiều potassium và anti-oxidants như  $\beta$ -carotene and  $\alpha$ -carotene, vitamin C, vitamin A, và K, *zeaxanthin* and *lutein*.
- Dùng để trị tất cả các bệnh nhiệt nóng,

phồng, nhiễm trùng đường tiểu. Nước ép được dùng trị bệnh viêm nhiễm trong bao tử, đau mắt, cuống họng, răng lợi, mụn nhọt trên mặt, trên da. Điều hòa áp huyết máu.

- Có chứa Erepis: có khả năng phân hủy proteins và làm sạch da mặt, đường tiêu hóa, trị bệnh giun kim. trị bệnh rụng tóc, nứt móng tay chân. Có thể dùng 150-180 mL nước ép mỗi ngày.
- Nên tránh dùng trong trường hợp bị dịch ứ trệ, tiêu chảy hay tiết nhiều dịch nhầy, chảy mũi.

### 12. **Green bean/String bean (đậu que)-Snow peas/Sugar snap peas-Yard long bean-same family:**

- Trung tính, có vị ngọt, nhiều dinh dưỡng, thấp calory và không có chứa cholesterol.

- Chứa nhiều vitamins, minerals: iron, calcium, magnesium, manganese, potassium, và micro-nutrients.



- Nhiều fiber, giúp bảo vệ niêm mạc ruột già, giảm sự thu hút các cặn bã độc tố vào lớp dịch nhầy. Giảm cholesterol, táo bón, ung thư ruột già.
- Có rất nhiều Vitamin A, K, flavonoid poly phenolic antioxidants như lutein, zeaxanthin và  $\beta$ -carotene. Chống lão hóa, bệnh viêm kết mạc, ung thư.
- Rất giàu Vit C, nhóm B 1-6-12, folate, giúp giảm neural tube defects ở trẻ sơ sinh, tăng sự sinh trưởng.
- Cần thận với những người hay bị sạn thận vì có chứa Oxalate.

### 13. **Kale (cải xoăn, cải soup)-Collard green-Chard-same family:**

- Có tính ấm, vị ngọt, hơi nồng và đắng.
- Chứa nhiều phyto-chemicals như: sulforaphane và indole-3-carbinol, giúp phòng chống bệnh ung thư tiền liệt tuyến và đại tràng. **Di-indolyl-methane (DIM)**, là 1 sản phẩm của *indole-3-carbinol* có khả năng kháng vi khuẩn và virus.

- Cũng có nhiều  $\beta$ -carotene, lutein and zeaxanthin. Những flavonoids anti-oxidant này có khả năng phòng chống các bệnh ung thư.



- Giúp làm thông phổi, bổ bao tử, trị thiếu máu, xương xốp, mắt giảm thị lực, bệnh tim mạch, và ung thư.
- Giàu sulfur (cabbage family), giúp trị các bệnh viêm loét dạ dày và hành tá tràng. Chứa nhiều chlorophylls, Vit A (in Fall, winter, Spring), K, C và copper, calcium, sodium, potassium, iron, manganese, and phosphorus.
- Vì có nhiều Vit K, nên hạn chế dùng khi uống thuốc loãng máu. Có nhiều Oxalate nên cẩn thận khi phối hợp với các rau củ khác có nhiều oxalate nếu bệnh nhân có tiền sử bệnh thống phong, sạn thận hay túi mật.

#### 14. **Kohlrabi (su hào) :**

- Trung tính, vị ngọt, hơi nồng và đắng. Giúp làm tăng sự vận hành của khí và năng lượng trong cơ thể. Giúp làm tan các cục máu đông hay ứ trệ, làm giảm sự tích tụ dịch hay ẩm thấp.



- Chứa nhiều phyto-chemicals như: isothiocyanates, sulforaphane và indole-3-carbinol, giúp phòng chống bệnh ung thư tiền liệt tuyến và đại tràng.
- Phần lá ở trên có nhiều Vit A, C, K và antioxidants hơn phần củ ở dưới, ngoài ra nó còn có nhiều Vit nhóm B, copper, calcium, potassium, manganese, iron, và phosphorus.
- Trị bệnh đầy chướng, khó tiêu hay rối loạn đường huyết, giảm tiểu rắt và đau, trị chứng chảy máu trong ruột già, chảy máu mũi. Làm giảm tác dụng tiêu cực của các loại rượu, bia và thuốc bị lạm dụng.

#### 15. **Lettuce (rau xà lách)-Romaine lettuce-Endive-same family:**

- Có tính hàn, vị ngọt và đắng, lợi tiểu, an thần,

làm khô ráo.

- Giàu có silicon nhất trong các loại rau xanh

Giúp làm tăng sữa mẹ.

- Chứa nhiều phytochemicals như:

isothiocyanates, sulforaphane và indole-3-carbinol, giúp phòng chống bệnh ung thư tiền liệt tuyến và đại tràng.

- Trị bệnh trĩ, bí tiểu hay tiểu ra máu, bổ phổi, và thần kinh. Giúp trị bệnh về da, gân, tóc, lao và bao tử.
- Xà lách lá dài tốt hơn loại tròn vì có chứa nhiều chlorophylls, Vit A, C, nhóm B, K, folate và các khoáng chất như: Fe, Kali, Ca, Mg, P, Mn.
- Giúp trị nhiều bệnh như: thiếu máu, xương xốp, viêm đa khớp, tim mạch, mất trí nhớ và ung thư.
- Nên tránh dùng đối với người bị bệnh mắt (vì chứa rất nhiều Vit A) và chóng mặt. Có chứa oxalate nên cẩn thận với người có sạn thận.



#### 16. Lotus root (củ sen) :

- Trung tính, có vị ngọt hơi chát. Có chứa tinh bột, hàm lượng calory trung bình, và một số

hợp chất phyto-nutrients, minerals, và

vitamins.

- Có khá nhiều chất fiber nên giúp ích rất nhiều trong việc giảm chất cholesterol, mỡ trong máu,

bệnh táo bón, tiểu đường và tim mạch, ung thư.

- Chứa nhiều Vit C, nhóm B 1-2-3-5-6, folate, nên giúp nhiều cho việc phòng chống free radicals, các tác nhân gây hại cho tế bào, giúp cho hệ thần kinh, tiêu hóa, tuần hoàn, và giảm bệnh neural tube defect ở trẻ sơ sinh. Phòng chống bệnh ngoài da, tim mạch.



- Ngoài ra nó còn có khá nhiều minerals như copper, iron, zinc, magnesium, và manganese, giúp cho việc tạo máu và trợ giúp các phản ứng sinh lý hóa trong cơ thể.
- Đặc biệt củ sen chứa một tỷ lệ lý tưởng giữa Na:K=1:4, nên nó vừa tạo nên vị ngọt, độ giòn, và giúp bảo hộ tim mạch, cơ bắp, và điều hòa âm dương trong cơ thể.

**17. *Mushroom (nấm nút áo):*** common button variety.

- Có tính hàn, vị ngọt, làm giảm mỡ trong máu, tan đàm nhớt trong phổi.
- Có nhiều potassium giúp bảo vệ tim mạch, folate và Vit nhóm B. Ngoài ra còn có nhiều Selenium, Mn, Mg, Zn, Fe, Cu.
- Có chất sát trùng, trị bệnh nhiễm trùng đường tiểu, viêm gan siêu vi B, tăng bạch cầu.
- Tăng hệ miễn dịch, chống ung thư, bướu, giảm di căn, tăng khẩu vị và giúp mau lành bệnh thủy đậu, sởi.



**18. *Mushroom Shiitake (nấm hương):***

- Trung tính, có vị ngọt, bổ tỳ vị.
- Có chất interferon tự nhiên, làm tăng hệ miễn dịch, chống virus, và ung thư.
- Có nhiều chất dinh dưỡng và kalori cũng như các chất khoáng quan trọng hơn nấm nút áo.
- Trị ung thư bao tử và cổ tử cung, làm giảm chất mỡ và cholesterol trong máu.
- Rất giàu germanium, làm gia tăng sự thu hút oxy cho cơ thể.
- Cảnh thận: người ăn trường chay không nên dùng nhiều quá vì có thể bị tẩy rửa quá độ do tính chất tẩy rửa mạnh của nó.



**19. *Mustard greens (cải xanh hay cải muối dưa):***

- Tính ấm, vị nồng, tăng khí lực của phổi, làm nhuận và mạnh mẽ hệ tiêu hóa, giúp thông phổi, phế quản và máu bị ứ đọng, làm gia tăng sự lưu

chuyển của khí huyết, giảm dịch  
nhầy, giảm đàm nhớt trong phổi  
và đường hô hấp.

- Nhóm rau xanh này chứa nhiều chất dinh dưỡng, Vit A, carotenes vitamin K, C, folate, và những flavonoid anti-oxidants hơn bất cứ loại rau trái nào.



- Nó cũng chứa calcium, iron, magnesium, potassium, zinc, selenium, và manganese.
- Chứa nhiều phyto-chemicals như: isothiocyanates, sulforaphane và indole-3-carbinol, giúp phòng chống bệnh ung thư tiền liệt tuyến và đại tràng, chất fiber cũng giúp kiểm soát cholesterol và bảo vệ chống lại bệnh táo bón và trĩ.
- Dùng như trà để trị bệnh ho và cảm cúm.
- Giúp trị nhiều bệnh như: thiếu máu, xương xốp, viêm đa khớp, tim mạch, ho suyễn, mất trí nhớ và ung thư.
- Nên tránh dùng khi bị viêm mắt, trĩ, và các bệnh nóng nhiệt trong người.
- **KHÔNG NÊN** hâm nóng thức ăn cũ (như spinach) sẽ làm Nitrates biến thành Nitrites và Nitrosamines, rất độc hại cho sức khỏe. Cẩn thận với người uống thuốc loãng máu vì hàm lượng Vit K khá cao. Chất fiber có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ chất Fe, Ca, và Mg. Cẩn thận với người có tiền sử bệnh sạn thận vì có nhiều oxalate, người bị thiếu năng tuyến giáp vì có nhiều Goitrogens.

#### 20. **Nightshade family:**

- Khoai tây, cà chua, cà tím, và tất cả họ nhà ỚT BỊ có chứa chất (Solanine): có thể gây tiêu chảy, suy tim, nhức đầu, ói mửa. Người ít nhạy cảm hơn có thể cảm thấy cảm giác nhẹ nhàng, thư giãn, và khó tập trung tinh thần vài giờ sau khi ăn chúng.
- Có thể giúp ích cho những người còn ăn thịt động vật.

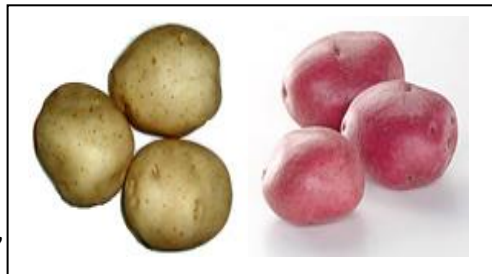
**\*\* Cà tím:** tính hàn, vị ngọt, có

chứa nhiều Vit nhóm B-1-3-5-6,  
khoáng chất như: manganese,  
copper, iron and potassium, và anti-  
oxidants phenolic flavonoid  
phyto-chemicals called anthocyanins.



+ dùng để trị các khối u, bướu, trĩ, chảy máu, nóng nhiệt trong bệnh tiêu chảy hay kiết lỵ. Rắn hay bò cạp cắn (đắp cà tươi). Tránh dùng cho phụ nữ đang mang thai (có thể gây sảy thai)

**\*\* Khoai tây:** trung tính, có vị ngọt, lợi tiểu, bổ tỳ, tăng khí lực và năng lượng, điều hòa bao tử, nhuận đường tiêu hóa, làm tăng dịch thận âm. Dùng trị bệnh thấp



khớp, viêm nhiễm, cao máu, viêm dạ dày, gan (nước ép tươi), phỏng ngoài da (đắp tươi), có tính sát trùng, **quercetin** phòng bệnh tim mạch và ung thư.

+ giàu potassium, Iron, manganese, magnesium, phosphorous, copper, Vit nhóm B, C, A, và các anti-oxidants flavonoids như carotenes và zeaxanthins, các men tiêu hóa và khoáng chất. Nên sử dụng toàn bộ cả lớp vỏ ngoài rất giàu các khoáng chất. Trị căng thẳng, co cứng cơ bắp, nóng nhiệt, kiệt sức.

+ dưới lớp vỏ khoai tây có chứa chất alkaloids như: *solanine* và *chaconine*, nên khi bị tiếp xúc lâu với ánh sáng mặt trời sẽ bị biến thành độc tố rất nguy hiểm. Tuy nhiên nếu nấu kỹ (> 170 °C) sẽ phá hủy độc tố này.

**\*\* Cà chua:** Rất hàn, có vị ngọt và chua, gia

tăng dịch âm của cơ thể. Làm nhuận da, giảm khát, tăng lực bao tử, làm sạch gan, lọc máu và cơ thể, kích thích khẩu vị và trợ tiêu hóa, giảm nóng gan và các triệu chứng của cao máu, mắt đỏ, nhức đầu, máu ứ trệ.



+ là một nguồn chứa nhiều: antioxidants: flavonoid anti-oxidants như  $\alpha$  and  $\beta$ -carotenes, Lycopene, xanthins và lutein, dietary fiber, minerals, và vitamins.

+ chứa nhiều Vit A, C, và nhóm B 1-3-5-6, potassium và iron, calcium, manganese. Giúp phòng chống bệnh tim mạch, cao mỡ, cao máu, xương khớp, ung thư, vv

+ Là một thực phẩm chua nhưng có thể giúp kiềm hóa máu, giảm thấp khớp và bệnh gút. Để chín cây tốt hơn so với chín ử, bởi vì chúng có thể làm suy yếu chức năng của tuyến thượng thận. Vỏ có chứa nhiều oxalate và có thể làm rối loạn chức năng hấp thụ của Ca và gây sạn thận. Nên hạn chế trong bệnh thấp khớp và những người bị dị ứng với cà chua.

#### 21. *Okra/Gumbo/Lady's Fingers (đậu bắp)* :

- Có tính hàn đến trung tính, vị ngọt hơi chát, có chứa ít calory nhưng nhiều chất fiber và chất nhầy nên giúp rất nhiều trong việc tiêu hóa, bài tiết, bệnh táo bón, mỡ trong máu, tim mạch xương khớp, vvv



- Là một trong những loại rau xanh có rất nhiều vitamin A và flavonoid anti-oxidants như: beta carotenes, xanthin và lutein. Giúp bảo vệ mắt, phòng chống các bệnh về da và niêm mạc, cũng như các bệnh ung thư phổi và vùng môi miệng.

- Có chứa nhiều Folate, vit C, K, và nhóm B nên giúp giảm tỷ lệ neural tube defect ở trẻ sơ sinh, tăng cường miễn dịch, phòng chống các bệnh viêm nhiễm và bệnh tim mạch, tuần hoàn máu, giúp làm mạnh xương khớp và tăng dịch khớp.
- Đậu bắp cũng chứa nhiều khoáng chất như: iron, calcium, manganese và magnesium, giúp cho việc tổng hợp tế bào máu, xương khớp và các hoạt động sinh lý hóa trong cơ thể.

## 22. *Parsnip (củ cải ngọt):*

- Tính ấm, vị ngọt, lợi tiểu, nhuận đường tiêu hóa, bổ tỳ, vị, giúp làm sạch và thông gan, mật, thông đường hô hấp, giảm dịch ứ đọng trong cơ thể, giảm đau và ớn lạnh.



- Có chứa nhiều chất đường hơn cả cà rốt, củ cải trắng tròn và dài, cũng chứa nhiều phyto-nutrients, vitamins: C, K, E, và nhóm B, minerals: iron, calcium, copper, potassium, manganese and phosphorus, Folate, và fiber.
- Rất giàu **poly-acetylene** anti-oxidants such as *falcarinol*, *falcarindiol*, *panaxydiol*, and *methyl-falcarindiol*, có chất kháng viêm, chống vi nấm, phòng ung thư.
- Giàu silicon, K, P, Sulphur, Cl, được dùng như súp hay trà để trị cảm và ho, khó thở, nhức đầu, chóng mặt, thấp khớp, thần kinh, bổ óc.
- Tx bệnh gãy nứt móng tay, bệnh phổi và đường hô hấp, sưng phổi và khí thủng (emphysema)
- Cảnh thận: LÁ CÂY PARSNIP CÓ CHẤT ĐỘC và dễ gây phản ứng dị ứng trên da, mặt, môi miệng, lưỡi, mắt, vv (có thể gây ngứa hay nổi mụn nước, bỏng rát)

## 23. *Pumpkin (Bí đỏ vỏ vàng):*

- Có tính hàn, vị ngọt, làm giảm dịch nhầy trong bệnh tiêu chảy.
- Là loại rau chứa ít calory, không có chất béo



bão hòa hay cholesterol, nhưng có rất nhiều fiber, anti-oxidants vitamins như: vitamin A, C, nhóm B, và E, minerals: copper, calcium, potassium and phosphorus.

- Chứa anti-oxidant poly-phenolic flavonoid compounds như:  $\alpha$ ,  $\beta$  carotenes, cryptoxanthin, lutein và zeaxanthin.
- trị bệnh: eczema, kiết lỵ, tiểu đường, dịch nhầy trong phổi, cứng phổi, cổ họng, suyễn.
- hạt bí rất giàu chất fiber và chất béo đơn chưa bão hòa, rất tốt cho tim mạch, nó cũng chứa nhiều chất đạm of protein, minerals, và vitamins. 100 g hạt bí cung cấp 559 calories, 30 g of protein, 110% RDA of iron, 4987 mg of niacin (31% RDA), selenium (17% of RDA), zinc (71%) etc, nó cũng chứa nhiều amino acid **tryptophan**. Tryptophan được chuyển hóa thành GABA trong não bộ.

#### 24. **Radish (củ cải trắng, xanh, đỏ, đen):**

- Có tính hàn đến trung tính, vị ngọt, hơi nồng.

Làm nhuận phổi, tan

dịch nhầy trong đường

hô hấp, làm tiêu thức

ăn bị ứ đọng trong



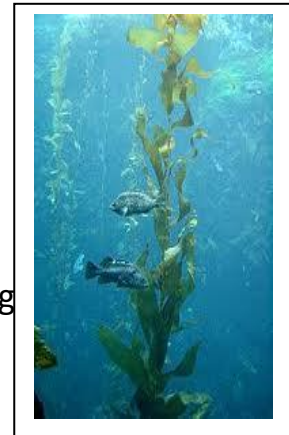
ruột, thanh lọc cơ thể, và chống siêu vi trùng.

- Có chứa nhiều flavonoid anti-oxidants như: zeaxanthin, lutein và beta carotene, electrolytes, Minerals: iron, magnesium, copper and calcium, Vitamins: nhóm B, C, folate and dietary fiber.
- Có chứa nhiều chất *isothiocyanate* anti-oxidant gọi là **sulforaphane** có khả năng phòng chống bệnh ung thư tiền liệt tuyến, đại tràng, vú và tử cung bằng cách ức chế sự phát triển và tiêu diệt tế bào ung thư.
- Có chứa nhiều phytochemicals như **indoles** là những hợp chất được dùng để chuyển hóa độc tố.
- trị các triệu chứng do nhiệt nóng gây ra: (chảy máu cam, khạc ra máu, kiết lỵ, đau đầu trước trán), khó tiêu, chướng bụng đầy hơi.

- Không dùng cho người bị suy nhược và tạng hàn và cẩn thận với người thiếu năng tuyến giáp vì có chứa goitrogens.

### 25. *Seaweeds (rong biển):*

- Có tính hàn hay trung tính, vị mặn, làm kiềm hóa máu, gia tăng dịch âm cho cơ thể.
- Có thể làm mềm hay tan các khối u bướu trong cơ thể, loại trừ độc tố, trừ đàm nhớt, lợi tiểu, nhuận da dễ, giúp hệ miễn dịch thanh lọc các cặn bã phóng xạ hay tác nhân gây bệnh trong cơ thể. Giúp khai thông khí trọc trong gan, trợ năng tuyến giáp trạng, giúp giảm cân, giảm mỡ và cholesterol trong máu. Giúp bệnh tim mạch, tiểu đường, viêm khớp, xương xốp.vvv



- Trị các khối u, bướu, ung thư, phù nề, sưng tấy đỏ, bướu cổ, nóng nhiệt, ho khan kinh niên, bệnh ngoài da, bệnh mắt.
- Có nhiều sinh tố, khoáng chất, và khoáng vi lượng: (>100) nên dùng một lượng nhỏ hằng ngày (5-15g/d). chứa nhiều protein, Iodine, Ca, Fe, (Ca is 10x >milk, Fe is 4-25x >beef, Iodine is 100-500x >shellfish, B12 analogue).

### 26. *Spinach (rau mồng tơi tây):*

- Có tính hàn, vị ngọt, bổ máu, giúp cầm máu. Có rất nhiều chất sắt, lưu huỳnh, canxium, potassium, manganese, magnesium, copper, zinc, các Vit nhóm B, folate và các fiber tan trong nước.



- Có chứa nhiều phyto-nutrients, omega-3 fatty acids mà có thể giúp phòng bệnh tật và cải thiện sức khỏe.
- Nhiều anti-oxidant vitamins như: vitamin A, vitamin C, K, và flavonoid poly phenolic antioxidants như: lutein, zeaxanthin and beta-carotene.
- Trị chảy máu cam, lợi tiểu, táo bón, làm tươi nhuận cơ thể, đào thải độc tố trong máu, kháng viêm, chống xương xốp, thiếu máu, bệnh tim mạch và ung thư.

- Nên cẩn thận dùng cho người bị sạn thận, thống phong vì có nhiều oxalate hay người dùng thuốc loãng máu vì có nhiều Vit K. Có thể hạn chế sự hấp thụ của Calcium và các chất khoáng vì có nhiều chất fiber.
- Không nên hâm nóng spinach còn dư lại vì sẽ biến Nitrates thành Nitrites và Nitrosamines, có hại cho sức khỏe nhất là trẻ em. Cẩn thận với người thiếu năng tuyến giáp vì có chứa Goitrogens.

### 27. *Sweet potato/Yam (khoai tây ngọt hay khoai lang):*

- Có tính hàn hay trung tính, vị ngọt. Giúp bổ tỳ, tăng lực, tăng sữa mẹ, giúp khí huyết lưu thông. Đào thải độc tố trong cơ thể, giảm viêm



nhiễm, làm nhuận trường và da dẻ, tăng dịch thận âm.

- Có nhiều tinh bột, calory, dietary fiber, anti-oxidants, vitamins: A, C, K, nhóm B, folate, and minerals: iron, calcium, magnesium, manganese, và potassium.
- Có chứa rất nhiều hợp chất *flavonoid phenolic* như: beta-carotene and vitamin A, giúp bảo vệ mắt và phòng chống ung thư phổi và vùng răng miệng.
- Cẩn thận không nên dùng quá nhiều sẽ gây khó tiêu, chướng bụng và suy yếu cơ thể. Cẩn thận với người hay bị sạn thận vì có chứa oxalate.
- Phần lá chứa nhiều Vit A, C, K, và các khoáng chất hơn cả phần củ.

### 28. *Turnip (củ cải tròn):*

- Thuộc gia đình cây cải cay: trung tính, có vị ngọt, hơi nồng, đắng.
- Có chứa nhiều anti-oxidants, minerals: calcium, copper, iron



and manganese, vitamins: A, C, K, nhóm B 1-2-3-5-6, folate và dietary fiber.

- Rất giàu các antioxidants như: vitamin A, vitamin C, carotenoid, xanthin, and lutein—**đặc biệt phần lá có nhiều hơn phần củ rất nhiều.**
- Giúp gia tăng khí huyết lưu thông, tạo máu, giải tỏa các vùng tắc nghẽn, dịch nhầy ứ đọng, ẩm ướt, giảm ho và giúp ra mồ hôi.
- Có khả năng làm kiềm hóa máu, thanh lọc cơ thể, trị tiểu đường, khó tiêu, vàng da, hay bệnh về phổi.
- Để trị bệnh đờm nhớt bế tắc trong phổi nên ăn hay uống nước ép còn tươi sống.
- Rất an toàn nên có thể dùng cho phụ nữ có thai và trẻ em, cẩn thận với người hay bị sạn thận vì có chứa oxalate.

### 29. *Watercress (rau xà lách son):*

- có tính hàn, vị ngọt, hơi nồng và đắng. Có nhiều antioxidants, Vit C, K, A,

và flavonoids anti-oxidants như:

$\beta$  carotene, lutein and zeaxanthin.

- Có nhiều phyto-nutrients như *isothiocyanates*, Vitamins nhóm B,



folate, và Minerals: copper, calcium, potassium, magnesium, manganese và phosphorus mà có khả năng phòng chống bệnh tật và cải thiện sức khỏe.

- Chứa nhiều **gluconasturtiin** do vậy tạo nên mùi vị đặc biệt và có khả năng phòng chống ung thư và các bệnh gan mật
- Giúp lợi tiểu, thông phổi, trị đau bao tử, bàng quang, thận, gia tăng khí huyết, xương khớp, thiếu máu.
- Trị bệnh quáng gà, tăng tiết mật và giảm khối u của tế bào ung thư, bệnh mất trí nhớ, bệnh tim mạch, vvv.
- Trị vàng da, tiểu gắt, đờm và phổi nhiệt, đau cổ họng, hôi miệng, sinh bụng chướng hơi.
- Cẩn thận với nguồn nuôi trồng và khi ngâm rửa vì có thể chứa giun sán ở trong thân và lá. Cẩn thận với người dùng thuốc loãng máu vì hàm lượng

Vit K khá cao, với người hay bị sạn thận vì có chứa oxalate, và với người bị thiếu năng tuyến giáp vì có chứa Goitrogens.

### 30. *Winter squash (bí đỏ vỏ xanh):*

- Có tính dương ấm, vị ngọt. Tốt cho tỳ, vị, gia tăng khí huyết và năng lượng cơ thể. Giúp giảm đau, giảm viêm nhiễm.
- Là thực phẩm chứa ít calory, không có chất béo bão hòa hay cholesterol



nhưng có rất nhiều fiber, anti-oxidants vitamins như: vitamin A, C, nhóm B, và E, minerals: copper, calcium, potassium and phosphorus.

- Giúp làm giảm cân, phòng các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, tăng cường sinh lực, bảo vệ mắt và thần kinh.
- Chứa anti-oxidant poly-phenolic flavonoid compounds như:  $\alpha$ ,  $\beta$  carotenes, cryptoxanthin, lutein và zea-xanthin.
- Thu hoạch vào mùa đông sẽ có nhiều chất dinh dưỡng và sinh tố A hơn mùa hè và thu.
- Giúp điều hòa đường huyết, trị nhức đầu, táo bón, máu huyết không thông, suy nhược cơ thể.

### 31. *Dandelion (Bồ công anh) :*

- Có vị ngọt, hơi đắng, chứa nhiều anti-oxidants, hợp chất phòng bệnh tim mạch, béo phì và giúp cải thiện sức khỏe.



- Không có nhiều calory nhưng rất nhiều chất fiber nên giúp rất nhiều trong việc giảm cholesterol, bệnh táo bón.
- Có thể dùng cả lá, hoa, và rễ cây để làm thức ăn như xà lách, làm cà phê, và làm thuốc để phòng và trị bệnh.
- Rễ cây có chứa nhiều hợp chất root đặc biệt và có vị đắng như: **Taraxacin** và **Taraxacerin**. *Inulin* (not insulin) và *levulin*. Những hợp chất này giúp rất nhiều trong việc trị liệu và phòng bệnh.

- Rất giàu Vitamin A, K, C và flavonoids như: carotene- $\beta$ , carotene- $\alpha$ , lutein, crypto-xanthin và zeaxanthin, giúp phòng bệnh ung thư phổi và ung thư vùng răng miệng, các bệnh xương khớp, mạch máu, và bảo vệ tế bào.
- Có chứa nhiều minerals như: potassium, calcium, manganese, iron, và magnesium, giúp điều hòa áp huyết, và các phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Folate và Vit nhóm B cũng giúp rất nhiều cho việc giảm bệnh neural tube defect ở trẻ sơ sinh và sự tăng trưởng.
- Được sử dụng như thuốc nhuận tràng, lợi tiểu, lợi gan mật, thanh lọc cơ thể, kích thích tiêu hóa, phần trong thân của cuống hoa được dùng để giảm phỏng cháy ngứa ngứa (như sự tê ngứa phỏng rát do nettle stinging gây ra). Cần thận với người dùng anticoagulant vì có nhiều Vit K.

### 32. **Garlic/Leeks/Chives (tỏi/ba rô/hẹ) :**

- Có tính ấm, vị ngọt, nồng, cay, mùi thơm vì có chứa

các hợp chất như thio-sulfinate: *diallyl disulfide*, *diallyl trisulfide* và *allyl*



*propyl disulfide*, có thể biến thành **allicin** bởi phản ứng men hóa khi bị cắt hay đập dập.

- Chứa nhiều phyto-nutrients, minerals: potassium, iron, calcium, magnesium, manganese, zinc, và selenium, vitamins, và antioxidants, có khả năng phòng nhiều bệnh tật, giảm cholesterol, hạ huyết áp, làm mềm hay giãn nở mạch máu, làm tan các cục máu đông, giúp phòng bệnh trong phổi, tim, mạch vành và tai biến, giảm ung thư bao tử.
- Có tính kháng vi khuẩn, siêu vi trùng, vi nấm, và tế bào ung thư. Phòng chống cảm lạnh, cúm, ho, viêm phế quản, trị các bệnh nấm ngoài da, tăng cường sức đề kháng, tăng cường sinh lực cho nam giới.
- Có nhiều flavonoid anti-oxidants như: carotene beta, zeaxanthin, và vitamins như vitamin-C, A, K, E, và nhóm B như: pyridoxine, **follic acid**, niacin, riboflavin, và thiamin. Giúp bảo vệ cơ thể phòng chống các free radicals, giảm neural tube defect ở trẻ sơ sinh.

- Cần thận không nên dùng nhiều sẽ làm cho miệng, hơi thở, và người có mùi hôi, tách thường dễ nóng nảy. Cần thận với người đang dùng anticoagulants vì có chứa nhiều Allicin (như blood thinner) và không nên ngâm tỏi trong dầu và để quá lâu hay ở bên ngoài vì có thể làm sinh ra *Clostridium botulism*, dẫn đến chứng **botulism** (ngộ độc thức ăn và có thể bị liệt thần kinh).

### 33. **Ginger (Gừng) :**

- Có tính ấm, vị nồng, cay, mùi thơm nhờ có các hợp chất: essential oils và phenolic compounds như **gingerols, shogaols**, zingerone, farnesene và một lượng nhỏ  $\beta$ -phelladrene, cineol, và citral.
- Gừng thường được dùng để trợ tiêu hóa, điều hòa nhu động ruột, chống nôn mửa, trị đầy bụng, sinh



hơi vùng bụng dưới, kháng viêm, giảm đau, hạ sốt, và kháng khuẩn. Có tác động trên hệ thần kinh, an thần, do vậy được dùng để trị bệnh say tàu xe, nôn mửa khi có thai hay trong bệnh đau đầu một bên, đau đầu thống.

- Nó còn có khả năng trị bệnh tiêu chảy và nhiễm độc thức ăn do vi khuẩn E. coli gây ra.
- Có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết và các vitamins như: pyridoxine (vitamin B-6), pantothenic acid (vit.B-5), minerals như: potassium, manganese, copper, và magnesium.
- Được sử dụng với chanh, nước ấm để trị bệnh cảm ho, có đờm, viêm họng, và phối hợp với nhiều thứ khác để trị nhiều bệnh.

### 34. **Onion/Scallions/Shallots (hành tây/hành ta/củ kiệu) :**

- Tính ấm, vị ngọt, nồng, hơi cay. Vị nồng và thơm của hành là do hợp chất sulfur và



allyl propyl disulphide tạo nên. Tùy theo giống, đất và môi trường nên nồng độ khác nhau và tạo nên nhiều loại khác nhau.

- Có chứa nhiều hợp chất Phyto-chemical như: **allium** và **Allyl disulphide**, khi bị cắt hay đập dập sẽ biến thành chất **allicin**. Những hợp chất này có khả năng phòng chống ung thư và làm giảm lượng đường trong máu, **chromium** giúp điều hòa lượng insulin trong bệnh tiểu đường.
- Những hợp chất này cũng có khả năng làm giảm sự co thắt của mạch máu và tạo cục máu đông do vậy giúp giảm bệnh cao máu, giảm cholesterol, có khả năng kháng khuẩn, kháng virus và kháng vi nấm.
- Có nhiều antioxidant flavonoid **quercetin**, có khả năng chống tế bào ung thư, kháng viêm, và phòng bệnh tiểu đường.
- Antioxidant vitamins: vit A, C và mineral manganese. Manganese cần thiết cho anti-oxidant enzyme, *superoxide dismutase*, *isothiocyanate*, giúp phòng chống bệnh cảm lạnh, cúm, và có tính kháng viêm. Nhóm vitamin K, và B-complex như: pantothenic acid, **pyridoxine**, folates và thiamin, cũng giúp duy trì lượng GABA trong não bộ và phòng chống các bệnh về thần kinh, mất trí nhớ, và giảm tỷ lệ neural tube defect ở trẻ sơ sinh.

### 35. Parsley (rau mùi tây)-Coriander (ngò ta) :

- Tính ấm, vị nồng, đắng, mặn. giúp tiêu hóa, giải độc khi ăn thịt, cá, đồ biển, và giúp bệnh sỏi hay phát ban mau lành.



- Chứa nhiều nhất poly-phenolic flavonoid anti-oxidants như: *apiin*, *apigenin*, *crisoeriol*. Phòng chống bệnh cao mỡ, cao máu, táo bón, tim mạch, ung thư, vvv
- Có nhiều tinh dầu cần thiết như: *myristicin*, *limonene*, *eugenol*, and *alpha-thujene* giúp giảm đau và viêm nhiễm răng miệng.
- Giàu anti-oxidants Vit C, K, A, E và nhóm B-1-2-3-5-6, chlorophylls, và các khoáng chất: Ca, Na, Mg, Fe, Mn, và Potassium. Giúp lợi tiểu, làm khô dịch nhầy trong bàng quang.

- Trị bệnh phù thũng, béo phì, dịch nhầy hay sạn thận, bàng quang. Tăng lực cho tuyến thượng thận, tuyến giáp, thần kinh não và mắt. Trị kinh nguyệt ra quá nhiều.
- Trị các bệnh về tai và ung thư, tăng lưu thông hệ tuần hoàn, thông tiểu, thận và mật.
- PHỤ NỮ CÓ THAI và ĐANG CHO CON BÚ NÊN TRÁNH (làm sảy thai hay sanh non và làm khô sữa).
- Có chứa nhiều Oxalate nên cẩn thận đối với người bị sạn thận và bệnh thống phong.
- Có nhiều chất furanocoumarins và psoralens, nên có thể bị da nhạy cảm với ánh sáng và ngứa ngáy khi ăn sống nhiều.

### 36. *Turmeric (nghệ)* :

- Có tính ấm, vị ngọt, mùi thơm, hơi đắng, nồng, hơi cay. Là một loại dược thảo lâu đời ở Châu Á có khả năng giảm đau, kháng viêm, chống oxy hóa và phòng chống bệnh ung thư.



- Có chứa nhiều loại tinh dầu thiết yếu như: termerone, curlone, curumene, cineole, và p-cymene.
- **Curcumin**, là một hợp chất poly-phenolic mà tạo nên sắc tố màu vàng đặc trưng của nghệ. Nghiên cứu cho thấy rằng nó có tính antioxidant, tính kháng viêm, giảm đau, chống kết tủa, chống co thắt, tạo cục máu đông, chống viêm đa khớp, kháng khuẩn, chống ung thư.
- Nghệ còn được dùng để trợ tiêu hóa, chống đầy bụng chướng hơi, đánh rấm, kháng khuẩn, giảm cholesterol.
- Có nhiều vitamins như: Vitamin C, pyridoxine (vitamin B6), choline, niacin, và riboflavin. Minerals như: calcium, iron, potassium, manganese, copper, zinc, và magnesium. Giúp chống oxy hóa, chống lão hóa, phòng bệnh ngoài da, xương khớp, điều hòa sinh lý cơ thể, phòng bệnh thiếu máu, viêm thần kinh, rối loạn trí nhớ, cao máu và tai biến.

## Dược Tính Thực Phẩm

Artichokes	Trợ tiêu hóa	Giảm cholesterol	Bảo vệ tim	Ổn định đường huyết	Phòng chống bệnh gan
Bông cải trắng Cauliflower	Chống ung thư tiền liệt tuyến	Chống ung thư vú	Làm chắc xương	Làm tan vết bầm	Chống bệnh tim
Bông cải xanh Broccoli	Làm chắc xương	Bảo vệ thị lực	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Điều hòa áp lực máu
Bưởi Grapefruit	Giảm cơn đau tim nặng	Giúp giảm cân	Trị tai biến	Chống ung thư Tiền liệt tuyến	Giảm cholesterol
Cà chua Tomatoes	Bảo vệ tuyến tiền liệt	Chống ung thư	Giảm cholesterol	Bảo vệ tim	Làm sạch gan
Cà rốt Carrots	Bảo vệ thị lực	Bảo vệ tim	Phòng táo bón	Chống ung thư	Giúp giảm cân
Cải nôi Cabbage	Chống ung thư	Phòng táo bón	Giúp giảm cân	Bảo vệ tim	Giúp trị bệnh trĩ
Cam Oranges	Tăng miễn dịch	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Giúp hệ hô hấp	Giúp tiêu hóa
Cám lúa mì Wheat bran	Chống ung thư ruột già	Phòng táo bón	Giảm cholesterol	Trị tai biến	Trợ tiêu hóa
Chanh vàng Lemons	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Điều hòa áp lực máu	Tươi nhuận da	Trị thiếu Vit C
Chanh xanh Limes	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Điều hòa áp lực máu	Tươi nhuận da	Trị thiếu Vit C
Chuối Bananas	Bảo vệ tim	Trị ho	Làm chắc xương	Điều hòa áp lực máu	Cầm tiêu chảy

Củ cải đường Beet roots	Điều hòa áp lực máu	Chống ung thư	Làm chắc xương	Bảo vệ tim	Giúp giảm cân
Đào Peaches	Phòng táo bón	Chống ung thư	Trị tai biến	Trợ tiêu hóa	Giúp bệnh trĩ
Dầu olive Olive oil	Bảo vệ tim	Giúp giảm cân	Chống ung thư	Trị tiểu đường	Tươi nhuận da
Đậu phộng Peanuts	Phòng bệnh tim mạch	Giúp giảm cân	Chống ung thư tiền liệt tuyến	Giảm cholesterol	<b>Làm nặng viêm túi thừa ruột già</b>
Dâu tây Strawberries	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Giúp trí nhớ	Giảm căng thẳng	Giải nhiệt
Dâu xanh Blueberries	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Ổn định đường huyết	Tăng trí nhớ	Phòng táo bón
Đậu Beans	Phòng táo bón	Giúp trị bệnh trĩ	Giảm cholesterol	Chống ung thư	Ổn định đường huyết
Dưa đỏ Cantaloupe	Bảo vệ thị lực	Điều hòa áp lực máu	Giảm cholesterol	Chống ung thư	Tăng miễn dịch
Dưa hấu Watermelon	Bảo vệ tuyến tiền liệt	Giúp giảm cân	Giảm cholesterol	Trị tai biến	Điều hòa áp lực máu
Gạo Rice	Bảo vệ tim	Trị tiểu đường	Trị sạn thận	Chống ung thư	Trị tai biến
Hành Onions	Giảm cơn đau tim nặng	Chống ung thư	Diệt vi khuẩn	Giảm cholesterol	Diệt vi nấm
Hạt dẻ Chestnuts	Giúp giảm cân	Bảo vệ tim	Giảm cholesterol	Chống ung thư	Điều hòa áp lực máu
Hạt hồ đào	Giảm	Chống	Tăng	Giúp	Phòng bệnh

Walnuts	cholesterol	ung thư	trí nhớ	hưng phấn	tim mạch
Hạt lanh Flaxseeds	Trợ tiêu hóa	Trị tiểu đường	Bảo vệ tim	Giúp bệnh thần kinh	Tăng miễn dịch
Khoai tây ngọt Sweet potatoes	Bảo vệ thị lực	Giúp hưng phấn	Chống ung thư	Làm chắc xương	Giúp tiêu hóa
Mầm lúa mì Wheat germ	Chống ung thư ruột già	Phòng táo bón	Giảm cholesterol	Trị tai biến	Trợ tiêu hóa
Mận prunes	Làm chậm sự lão hóa	Phòng táo bón	Giúp trí nhớ	Giảm cholesterol	Phòng bệnh tim mạch
Mật ong Honey	Giúp lành vết thương	Trợ tiêu hóa	Phòng viêm loét	Gia tăng năng lượng	Chống dị ứng
Nấm ăn Mushrooms	Điều hòa áp lực máu	Giảm cholesterol	Diệt vi khuẩn	Chống ung thư	Làm chắc xương
Nho Grapes	Bảo vệ thị lực	Trị sạn thận	Chống ung thư	Tăng lưu thông máu	Bảo vệ tim
Nước Water	Giúp giảm cân	Chống ung thư	Giảm sạn thận	Tươi nhuận da	
Ớt, tiêu Chili, peppers	Trợ tiêu hóa	Giảm đau họng	Trị viêm mũi	Chống ung thư	Tăng miễn dịch
Quả chà là Dates	Bảo vệ tim	Giúp trí nhớ	Bảo vệ tim	Chống ung thư	Tăng miễn dịch
Quả sung Figs	Giúp giảm cân	Trị tai biến	Giảm cholesterol	Chống ung thư	Điều hòa áp lực máu
Sữa chua	Chống viêm loét	Làm chắc xương	Giảm	Tăng miễn dịch	Trợ tiêu hóa

Yogurt			cholesterol		
Táo Apples	Bảo vệ tim	Phòng táo bón	Cầm tiêu chảy	Tăng lưu lượng phổi	Tăng dịch nhờn các khớp
Thơm Pineapple	Làm chắc xương	Giải cảm	Trợ tiêu hóa	Tan mụn cóc	Trị tiêu chảy
Tỏi Garlic	Giảm cholesterol	Điều hòa áp lực máu	Chống ung thư	Diệt vi khuẩn	Diệt vi nấm
Trà xanh Green tea	Chống ung thư	Bảo vệ tim	Trị tai biến	Giúp giảm cân	Diệt vi khuẩn
Trái anh đào Cherries	Bảo vệ tim	Chống ung thư	Trị mất ngủ	Chậm sự lão hóa	Chống bệnh Alzheimer's
Trái bơ Avocados	Trị tiểu đường	Giảm cholesterol	Phòng chống tai biến não	Điều hòa áp lực máu	Làm da tươi nhuận
Trái mơ Apricots	Chống ung thư	Điều hòa áp lực máu	Bảo vệ thị lực	Chống bệnh Alzheimer's	Chậm sự lão hóa
Xoài Mangoes	Chống ung thư	Giúp trí nhớ	Điều hòa tuyến giáp	Trợ tiêu hóa	Chống bệnh Alzheimer's
Yến mạch Oats	Giảm cholesterol	Chống ung thư	Trị tiểu đường	Phòng táo bón	Tươi nhuận da



Mangoes



Oat Flakes



Apricots



Avocadoes



Cherries



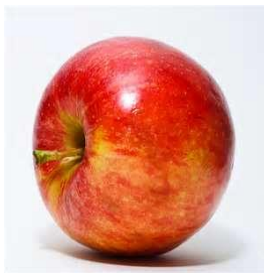
Green Tea



Garlics



Pineapple



Apple



Yogurt



Figs



Dates



Chillis



Black pepper



Grapes



Mushrooms



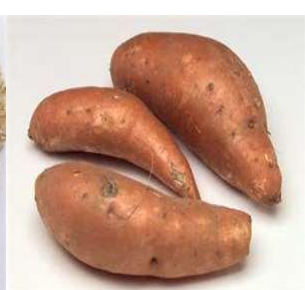
Honey



Prunes



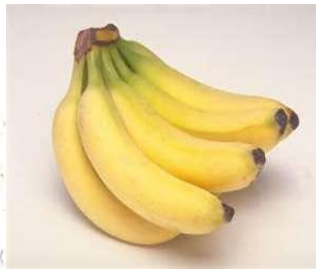
Wheat germ



Sweet Potatoes



Wheat bran



Bananas



Peaches



Olive oil



Peanuts



Strawberries



Beans



Cantaloupe



Watermelon



Rices



Chestnuts



Walnuts



Flaxseeds



Onions



Blue cherries



Grapefruits

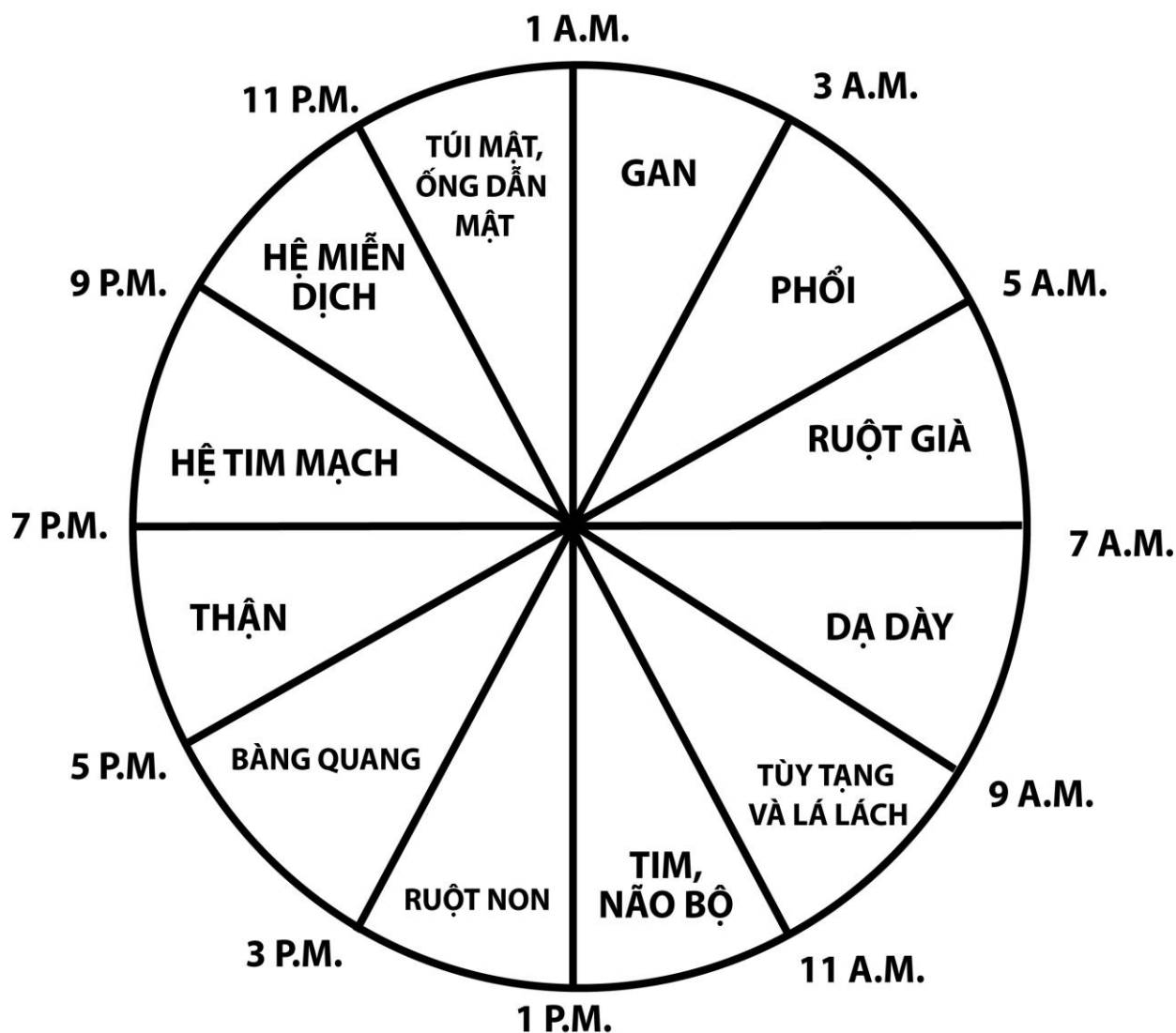
# Chất đạm và Nguồn Vitamin B12

**\*\* Protein trong 1 gram\* cho mỗi 100 gram (3 1/2-ounce) phần hấp thụ được**

**\* Vitamin B12 trong microgram thể hiện trong ngoặc đơn ( ) các loại thực phẩm có chứa nó**

<i>Cây trái</i>	Protein (g)	<i>Sản phẩm lên men, rong biển, và men</i>	Protein (g)	<i>Sản phẩm từ Động vật</i>	Protein (g)
Trái cây				<b>Dairy</b>	
Tất cả các loại trái cây	2-2	<b>Sản phẩm lên men</b>		Sữa (0,4)	3
<b>Rau</b>		Rejuvelac (t)	0	Sữa chua (0,6)	3
Càrot	1	Dưa chua (t)	1-4	Pho mát kem (0,6)	14
Bắp cải	1	Amasake	3	Pho mát (1)	25-31
Bông cải trắng	3	Nước Tương (Shoyu hoặc me)	6	<b>Cá</b>	
Bông cải xanh	4	Đậu hũ	8	Hào (18)	9
Cải soup xanh	4	Bánh mì lên men	10	Nghêu (49)	14
Mùi tây (t)	4	Sữa chua có thêm hạt hoặc Nuts(t)	9-15	Herring (10)	17
Brussels sprouts	5	Miso (tương lên men) (t)	15	Cod (.5)	18
<b>Ngũ cốc</b>		Tempeh (t)	20	Bass(1)	18
Gạo	7	<b>Rong biển**</b>		Bào Ngư (1)	18
Lúa mạch	8	<b>Rong biển (khô)</b>		Cá cơm (7)	19
Ngô	9	Agar agar/kanten	2	Cá Nục (12)	19
Lúa mạch đen	9	Hijiki (t)	6	Sardine (10)	24
Hạt Kê	10	Kombu (3)	7	Cá thu hoặc bonita (2)	29
Kiêu mạch	12	Wakame (5)	13	<b>Thịt và trứng</b>	
Yến mạch	13	Kelp (4)	16	Trứng (1) 3fowl (.5)	16-24
Lúa mì đỏ cứng	14	Alaria (5)	18	Thịt bò, các loại thịt đỏ (2)	17-21
Lúa mì spenta	15	Dulse (7-13)	22	Tim bò (11)	20
Hạt dền làm cereal	16	Nori (12-70)	35	Thận bò (31)	20
Hạt Quinoa	18	<b>Micro-algae</b>		Gan bò (59)	20
<b>Nuts và hạt</b>		Chlorella (25+)	55	Gan gà (23)	21
Hạt phi (filbert)	13	Wild blue-green (40+)	60		
Hạnh nhân	19	Spirulina (40+)	68		
Hạt mè	19	Men dinh dưỡng(6-47)	50		
Hạt hướng dương	24				
<b>Đậu (khô)</b>					
Đậu Aduki	22				
Đậu Hà Lan khô	24				
Đậu lăng	25				
Đậu nành	35				

## CHU KỲ SINH HỌC của CƠ THỂ



### BẤM HUYỆT ĐỂ KIỂM TRA SỨC KHỎE

Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đem đến cho con người nhiều lợi ích về mặt thể xác. Thế nhưng người ta quá dựa vào những thiết bị này và quên đi những 'quà tặng' trời cho để có thể giúp phòng và tránh nhiều bệnh tật.

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách 'Acupressure by acupressure' (tạm dịch là châm bằng cách bấm huyết), nhà xuất bản New York 1982. Đó là những gì kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y ở Trung Quốc, vì vậy, những kinh nghiệm này rất quý và có hiệu quả tốt mà chúng tôi đã thực hiện từ năm 1985 đến nay.

Mỗi buổi sáng, trước khi bắt đầu bước vào sinh hoạt hằng ngày, bạn chỉ cần bỏ ra chừng 10 phút để kiểm tra một số bộ phận cơ quan phủ tạng quan trọng và khi phát hiện sớm các rối loạn (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.

### 1. Kiểm tra tim

Ngửa bàn tay, ấn tìm ở kẽ xương ngón tay thứ 4 và 5 (huyệt Thiếu phủ). Huyệt này cho biết những biểu hiện của tim. Hoặc nắm vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyệt Thiếu xung, nếu huyệt này đau chứng tỏ tim làm việc quá sức. Nhớ rằng khi kích thích huyệt này có ảnh hưởng đến tim. Nắm 2 ngón tay vào huyệt này thật chặt, day mạnh và như lắc tay, có thể tăng sức khỏe..



Hoặc đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chỗ khe xương ngón thứ 4 và 5 (Thiếu phủ). Ngón trỏ đặt ở phía đối diện (ở mu bàn tay - tức huyết Trung chủ). Xoa và bóp, không những trợ lực cho tim mà còn tăng sức cho cơ thể nữa.

## **2.Kiểm tra Phổi**

Ngửa bàn tay, dùng ngón tay ấn vào chỗ lõm đầu lằn chỉ cổ tay (dưới ngón cái) tức huyết Thái uyên, đồng thời gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay trỏ chạm vào vùng thịt ở mô ngón cái (huyết Ngư tế) để kiểm tra phổi. Day 2 huyết này làm lượng ôxy trong phổi lưu thông qua đường kinh Phế.

## **3.Kiểm tra Ruột già**

Khép ngón tay cái vào sát ngón trỏ, chỗ cao nhất của thịt lồi lên là huyết ( tức huyết Hợp cốc ), day và ấn vào huyết này, nếu đau là ruột già không được tốt lắm.

Nên ăn thức ăn nhẹ và dễ tiêu. Trong khi đó ấn vào huyết này cho đến khi dưới ngón tay thấy hết đau. Huyết đặc biệt này không những làm tan những chất độc tụ ở ruột già mà còn làm cho khỏi mất ngủ. Mỗi tối nên xoa ấn huyết này là cơn mệt mỏi sẽ tiêu bớt.

## **4.Kiểm tra Thận và Sinh thực tuyến (sinh dục)**

Để tăng lực hoạt động cho thận, bàng quang và sinh thực tuyến: Nắm chặt lấy gân gót chân và bấm mạnh, (tương đương các huyết Côn lân, Bộc tham của kinh Bàng quang, Chiếu hải, Thái khê của kinh Thận), ở đây mà thấy đau đều tương ứng với rối loạn ở thận, bàng quang, bộ phận sinh dục.



Nhiều người thấy có dấu hiệu khoái cảm cao độ ở điểm này mà không rõ lý do tại sao. Dùng lòng bàn tay cụp vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu ở đây thấy đau là sinh thực tuyến bị yếu. Ngược lại ấn vào điểm này sẽ tăng cường lực cho sinh thực tuyến. Điểm này cũng làm hết đau lưng và giữ một vai trò trong việc làm cho đầu gối hết cứng.

## 5.Kiểm tra gan



Ấn sâu vào chỗ lõm giữa ngón chân cái và ngón thứ 2 (huyệt Thái xung), nếu thấy hơi khó chịu là gan hoạt động yếu. Day mạnh để điều chỉnh.

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ đè vào gốc móng chân cái (cả 2 chân), day ấn khoảng 10 lần, để điều chỉnh đường kinh Can và Tỳ.

## **6.Kích thích Lưng**

Có thể nằm ngửa trên giường, hoặc ngồi dựa vào ghế và thực hiện như sau: Nắm đấm bàn tay vào rồi đặt vào mấu đốt sống lưng, song song cột sống. Động tác này không những làm cho háng bớt đau mà còn làm cho thần kinh tọa giảm đau.

Co chân lên, duỗi ra. Giơ tay lên khỏi đầu duỗi ra, khi thực hiện động tác này thì thở sâu. Với cách thức này sẽ cảm thấy 1 cảm giác ấm chạy suốt thân thể. Vùng đau sẽ biến mất, vùng háng đang chịu đau sẽ bớt đau, cảm giác đau ở lưng, cột sống và vùng bụng trên, dưới sẽ bị vô hiệu hoá. Dùng tay ấn vào các đốt sống sẽ làm cho các chất độc ở đây tan đi.

## **7.Kích thích Gan, Mật**

Để bàn tay vào vùng sườn bên phải, vị trí của gan mật, cong tay bóp nhẹ, lần đầu tiên làm có hơi đau. Đau là dấu hiệu cho thấy có sự rối loạn bệnh lý ở gan. Sau vài lần kích thích, gan mạnh lên sẽ hết đau (đây là dấu hiệu cho thấy chúng ta thực hiện đúng phương pháp). Lần lên đến giữa xương ức (chấn thủy) cong tay lại, nắm chặt rồi thả ra 3 lần để kích thích mật. Tác động này cũng đẩy bớt hơi xả ra khỏi ống dẫn mật cũng như để tăng lực cho mật.

Chuyển sang đến phía đối diện vùng bụng, dưới sườn trái. Nắm vào nhả ra 3 lần một cách từ từ.

Cần nhớ là mỗi bộ phận ở bụng do thần kinh tuỷ sống điều khiển, nghĩa là cũng phải ấn vào những điểm điều khiển ở cột sống (dọc hai bên cột sống)

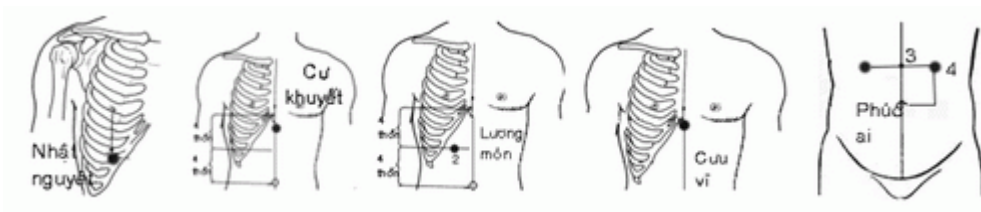
Thí dụ: Khi mật tắc nghẽn sẽ có 1 điểm đau giữa vùng mật. Đây là huyết phản ứng (a thị huyết), cần xoa dịu huyết này, ngoài ra còn phản ứng đau ở quăng ngay cột sống lưng thứ 5-9 (D5 - D9), có thể dùng 1 trái banh lông để lăn hoặc nhờ một người khác ấn ngón tay cái vào khi bạn nằm sấp.

Chú ý: Lúc nào cũng thật nhẹ tay. Nếu đau ở bất cứ huyết nào, ấn nhẹ cho đến khi hết đau. Nếu vẫn còn đau không ngừng, tạm ngưng để ngày khác sẽ làm.

## 8. Giữ cho tiêu hoá tốt

Vì thức ăn là một nguồn lực cho cơ thể, do đó việc tiêu hoá phải được duy trì để bảo tồn những nguyên tố của sức sống.

Cụp các ngón tay của cả 2 bàn tay lại dưới phía sườn bên phải ấn vào vùng này là huyết Nhật nguyệt (kinh Đờm), Phức ai (kinh Tỳ). Nắm chặt vào đếm đến 3, buông ra, thư mạnh, ấn vào lần nữa, đếm đến 3, làm 5 lần. Làm qua phía bụng bên phải, nơi huyết Lương môn (kinh Vị - Rốn lên 4 thốn ra ngang 2 thốn). Rồi tới vùng chấn thuỷ, nơi huyết Cưu vĩ và Cự khuyết (mạch Nhâm) cũng làm như vậy. Động tác này giúp tiêu hoá hoạt động, các tế bào được phục hồi, sức khoẻ phục hồi.



## 9. Kích thích Rốn

Đặt ngón tay thứ 3 (ngón giữa) vào lỗ rốn, ấn sâu vào, ấn vào vùng thấy đau, xoa quanh rốn nhẹ nhàng đến những vùng chung quanh. Việc xoa quanh rốn làm giảm tác động đau và bớt mức độ mệt mỏi. Bây giờ đặt lòng bàn tay vào bụng, tay phải ở bụng phải, tay trái ở bụng trái lấy tay kéo và đẩy về phía cột sống làm 10 lần thật đều. Đẩy bụng dưới lên hướng sườn, làm nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, có thể cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng òng ọc là tốt. Dừng lại và nghỉ một chút rồi dậy uống một ly nước nóng.

## Mười phút để làm tăng sức khỏe

Theo phương pháp của bác sĩ Cerney : Bất cứ lúc nào cơ thể cảm thấy mệt mỏi, mất sức, chỉ cần hơn kém 10 phút áp dụng thủ pháp kích thích dưới đây, có thể làm cho cuộc đời thay đổi hơn.

**1. Kích thích đường kinh Tâm:** nắm chặt ngón tay út và xoay qua xoay lại. Ngừng lại, kéo lên, cong về phía lòng bàn tay rồi xoay lại 1 lần nữa, làm vậy 5 giây. Bây giờ bóp mạnh đầu ngón tay giữa. Nắm chặt, thả ra, làm 3 lần, mỗi lần 3 giây.



**2. Ấn vào khu 'tim' ở lòng bàn chân,** có một vùng phản xạ mạnh ở ngang dưới đầu xương ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyết này để tăng lực tối đa, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.

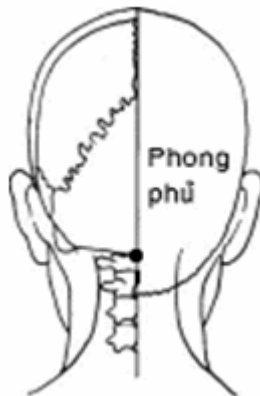
**3. Sờ vào những vùng căng cứng (đau) ở ngực trái.** Đôi khi bên phải cũng có một ít, có thể có khối u nhỏ ở trong bắp thịt quanh tim, thường ở trên đường thẳng núm vú. Ấn và xoa cho đến khi chúng tan đi. Ở hố nách cánh tay trái dài xuống

phía trong cũng làm vậy. Có thể làm cả cánh tay phải. Áp dụng xoa ấn trên đường kinh Tâm, cứ làm cách quãng, dài xuống ngón tay út.

**4. Đặt tay vào vùng chấn thủy** ấn vào 3 giây, thả ra, thở mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần.

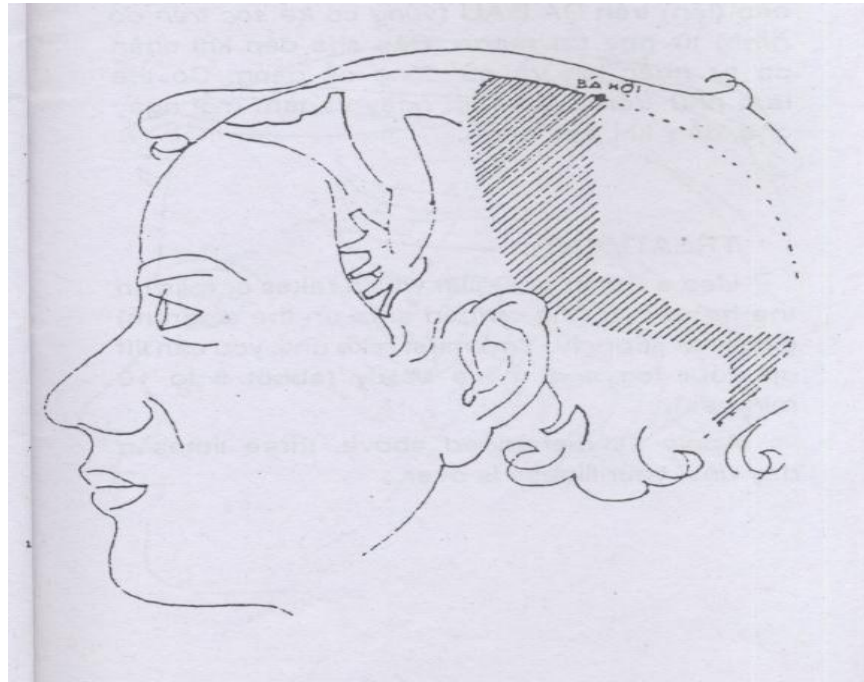
Đứng dựa lưng vào cạnh khung cửa. Đặt những chỗ đau giữa thân thịt giữa cột sống, ấn mạnh lưng và làm như vậy để kích thích thần kinh cột sống đối với tim. Đây là một cách tự động tạo nên 1 tín hiệu truyền lên não, từ đó truyền xuống tim khiến tim hoạt động mạnh hơn.

Ở đáy sọ (chẩm) sẽ sờ thấy một điểm đau hoặc nhiều hơn, dài xuống cột sống. Ấn vào những huyết này vì mỗi huyết sẽ tăng lực cho cơ thể hoạt động.



Sau cùng, tới vùng đáy sọ (huyết Phong phủ), dùng ngón tay cái và ngón giữa ấn, xoa, bóp cho đến khi hết đau. Rồi chạy tay dài xuống 2 bên cột sống làm cho bắp thịt bớt căng thẳng.

## ĐỒ HÌNH PHẢN CHIẾU ĐỈNH ĐẦU



## ĐỒ HÌNH PHẢN CHIẾU MẶT PHÍA TRƯỚC



# BỘ HUYỆT CĂN BẢN

## (24 bộ thường dùng)

1- Bộ thăng cho người già:

- 22, 127, 63, 103.

3/ Bộ giáng: Từ trên xuống dưới, làm hạ t<sup>0</sup>, mát.

- 124, 34, 26, 61, 3, 143, 222, 14, 156, 87, 51, 15.

2- Bộ thăng: từ dưới lên trên, trái trước phải sau.

- 127, 50, 19, 37, 1, 73, 189, 103, 300, 0.

4/ Bộ âm, bổ huyết: Dùng cho Người yếu sức, suy nhược.

- 22, 127, 63, 7, 113, 17, 50, 19, 39, 37, 1, 290, 0.

5/ Bộ điều

hoà: Làm ấm

Người.

- 34, 290,

156, 132, 3.

6/ Bộ trừ

đâm, thấp

thủy: Dùng

cho bệnh

béo phì, thấp

khớp, phù

thũng, nhức

nhối xương.

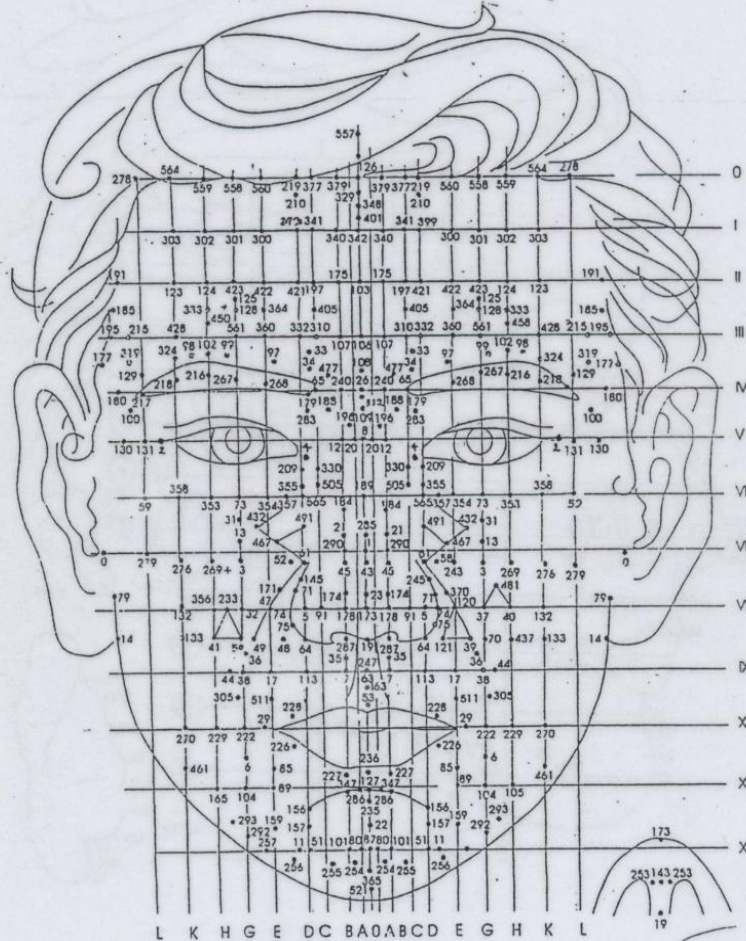
- 103, 1, 290,

19, 64, 39,

63, 53, 222,

236, 85, 127,

235, 22, 87.



7/ Trị u

bướu: Tất

cả các loại

u bướu.

- 41, 143,

127, 19, 37

38±.

8/ Trị đau

nhức:

- 39, 45, 43,

300, 0.

- 41, 87, 60,

61, 16, 37,

38, 0.

9/ Tiêu đờm, long đờm:

- 132, 275, 3, 467, 491, 26, 37.

10/ Tức ngực khó thở:

- 73, 3, 28, 61, 57, 269, 189.

11/ Cấp cứu, ngất xỉu, trúng gió.

- 19, 127, 60, 0.

12/ Tiêu viêm, tiêu độc:

- 41, 127, 19, 143.

- 26, 3, 38, 41, 50, 60, 61, 85, 29.

13/ Tiêu bứu khối u.

- 104, 61, 17, 38.

15/ Cẩm mỗ hôi:

- 8, 59, 60', 3'.

14/ Viêm họng:

- 14, 275, 38, 61, 8.

16/ Cẩm tiểu đêm:

- 19, 37.

- 0, 16, 37, 87, 103.

17/ Mắt ngủ:

- 124, 34,
- 267, 217, 51.

19/ Mề đay:

- 124, 34, 60,
- 26, 61, 45,
- 85, 13, 50, 3,
- 41, 38, 17,
- 87, 51, 0, 14.

18/ Tê gót  
chân:

- 127, 286,
- 461.

20/ Đau khớp  
khi cử động:

- 26, 61, 3'.

21/ Đau nhức cơ bắp:

- 7, 17, 19, 38, 61, 37, 8, 189, 29, 222, 156, 405.

23/ Viêm cơ khớp:

- 19, 61, 16, 156, 50.

22/ Suy nhược thần kinh:

- 124, 34, 16, 14, 0.

24/ Viêm đa xoang, thiếu năng tuần hoàn não.

- 127, 1, 189, 61, 565, 3, 188, 34, 102, 324, 130,
- 103, 126, 300, 16, 0, 14.

## ĐỒ HÌNH PHẢN CHIẾU LÒNG BÀN CHÂN, BÀN TAY, TAI