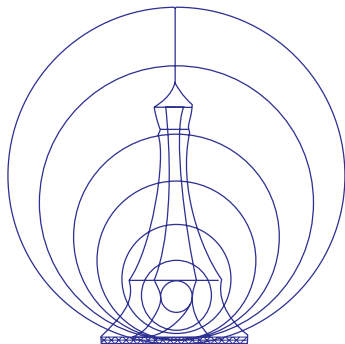


**SỔ TAY**  
**DƯỠNG SINH**  
**OHSAWA**



# **SỔ TAY DƯỠNG SINH OHSAWA**

## **TỈ LỆ QUÂN BÌNH TRONG MỘT NGÀY:**

Khoảng từ 79 - 90% đồ ngũ cốc nguyên cám.

Từ 30 - 10% rau quả khô hoặc xanh.

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

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

+ Cà rốt, củ cải, bí ngô, hành tỏi, kiều tây,

bắp su trắng, rau dền, rau xà lách son, rau má, rau bồ ngót, cải bẹ xanh, v.v... (rau củ mọc thiên nhiên và rau củ sạch không sử dụng phân hóa học và thuốc trừ sâu).

+ Nước uống: Nước thiên nhiên, trà bancha, trà gạo lứt, trà củ sen, trà bồ công anh.

+ Chất béo: Dầu mè, dầu phộng (Mức tối đa là 2 muỗng canh dầu một người một ngày)

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

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

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

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

+ Bơ, sữa, đồ ăn chế bằng phomat.

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

+ Gia vị: Tiêu, ớt, cà ri.

+ Nước uống: Luôn luôn uống nước ấm (khoảng 37 độ) và khoảng 3 xị (0,75 lít) trở lại.

## **SAU ĐÂY MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LƯU Ý:**

- **Về tâm trạng:** Không vui, không khỏe thì

không nên ăn và cũng không được nấu ăn.

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

- **Về tiểu tiện:** Phụ nữ không đi tiểu quá 3 lần trong ngày. Nam không đi quá 4 lần trong ngày.

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

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

- Trà củ sen tốt cho người bệnh phổi. Trà bancha tốt cho bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử (Tốt nhất là được sự hướng dẫn của người có kinh nghiệm).

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

**CAO HẠ NHIỆT:** Ngâm đậu nành với nước

cho mềm, giã nát và trộn thêm ít bột gạo cho khỏi nhão, rồi đem đắp lên trán để hạ sốt (Xem chùng thân nhiệt hạ còn 38,5 độ thì lấy ra ngay), hoặc đắp những chỗ viêm nhúc (Không dùng trong trường hợp ban, sởi, tót, rạ, đậu mùa).

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

## **NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG DƯỠNG SINH**

Trị liệu theo pháp Thực Dưỡng thiên về giáo

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

**1. QUÁ MUỘN:** Đối với những trường hợp quá muộn, nghĩa là cơ thể đã suy thoái trầm

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

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

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

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

“hại” diễn tiến cải thiện sức khỏe theo phương pháp Thực Dưỡng.

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

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

tình trạng kiệt sức, hoặc những phản ứng mãnh liệt dẫn đến sự “phá giới” vô cùng nguy hiểm. Các bạn nhớ cho chủ trương của phương pháp Thực Dưỡng là quân bình và điều độ.

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

Trong vũ trụ này, mọi sự vật đều vận động và biến hóa không ngừng, nào ngày đêm đắp

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

## **PHÉP DINH DƯỠNG CẦN ĐƯỢC TUÂN THỦ TRIỆT ĐỂ TỪ BA TUẦN ĐẾN MỘT THÁNG**

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

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

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

- Đau đầu thường xảy ra vào những ngày đầu

trong thời gian ăn số 7.

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

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

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

- Về phía nam giới, đôi khi có trạng chứng

bất lực trong một thời gian ngắn, có thể cũng cùng một trạng chứng như trên.

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

- Trong tháng đầu, hầu hết đều gầy hẳn xuống.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Các chất đạm bạch tố thực vật đã có đủ, các acid amines trong loại ngũ cốc và rau quả như: biến đậu (Lentilles), đậu xanh chẳng hạn đủ bổ túc cho chỗ thiếu thốn ấy. Một vài loại thảo mộc có giá trị bổ túc cho đồ ăn ngũ cốc hơn hẳn các món ăn thịt cá, hoặc sữa như bánh dầu mè (xác mè sau khi ép lấy dầu rồi), hay xác dầu quỳ (công cuộc khảo cứu của bà Randoïn). Nó chỉ thua có mỗi một thứ đạm bạch tố ở trứng mà thôi. Các đồ ăn bổ túc cho loại ngũ cốc là những đồ ăn mang tới cho cơ thể những chất không có trong ngũ cốc.

### **- Sợ thiếu sinh tố C chẳng?**

Các cuộc khảo cứu thảo mộc mới đây ở Nhật và ở Anh đã chứng tỏ rằng trong các loại ngũ

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

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

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

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

**- Sự hạn chế nước uống sẽ làm cho  
thận mệt chãng?**

Trái hẳn lại, chúng ta hãy nhớ lại những kết

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

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

## **KẾT LUẬN:**

Cơ bản của thực chế này là đúng theo cơ bản

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

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

# PHÂN ĐỊNH ÂM DƯƠNG MỘT SỐ MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG

## *Chú ý:*

Âm có ký hiệu ▽

▽▽▽ Âm hơn hết

▽▽ Âm nhiều

▽ Âm

Dương có ký hiệu △

△△△ Dương hơn hết

△△ Dương nhiều

△ Dương

Ký hiệu	ÂM
▽▽ ▽	Nếp, các loại gạo mạch Bo bo (ý dĩ), bắp (ngô)
	Đậu nành, đậu phộng Đậu đen, đậu trắng, đậu xanh
▽▽▽  ▽▽  ▽	Các loại cà, khoai tây, măng, giá, nấm. Dưa leo, bắp chuối, khoai mì, môn tím - Rau muống, mồng toi, 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 (cơm 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

Ký hiệu	DƯƠNG
<p>△</p> <p>△△</p>	<p>Gạo mì, gạo tẻ</p> <p>Kê, gạo mì đen</p>
	<p>Đậu ván</p> <p>Đậu đỏ lớn hạt, xích tiêu đậu</p>
<p>△△△</p> <p>△△</p> <p>△</p>	<p>- Củ sắn dây, khoai mài</p> <p>- Diếp quần đấng, lá bồ công anh, rau đấng, xà lách son, rau má, củ cải trắng, củ sam, cà rốt</p> <p>- Bắp cải, bông cải, cải cay (cải bẹ xanh), cải ngọt, cải tần ô, rau câu chỉ, phổ tai</p>
<p>△△△</p> <p>△</p>	<p>- Muối tự nhiên</p> <p>- Quế, hồi, hắc hương, rau mùi, hành, kiệu, poa rô, rau dấp cá, ngò, nghệ, tương đậu nành</p>
<p>△△△</p> <p>△△</p> <p>△</p>	<p>- Trà rế đỉnh lãng, nhân sâm</p> <p>- Cà phê thực dưỡng, trà củ sen</p> <p>- Trà 3 năm, trà sắn dây, trà gạo rang, sữa thảo mộc</p>
<p>△</p> <p>△</p>	<p>- Mạch nha, chất ngọt hạt cốt</p> <p>- Chất ngọt rau củ, mật ong</p>

## **CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT VÀ RANG MÈ**

**PHÂN LƯỢNG GẠO LỨT, NƯỚC VÀ MUỐI:** Một lon gạo (lon sữa bò) + hai lon nước (lon sữa bò) + một phần tư muỗng cà phê muối hầm (chú ý, không được dùng muối iốt và muối bột, muối đã chế biến). Lượng nước có thể thêm bớt tùy theo loại gạo.

**CÁCH NẤU GẠO LỨT BẰNG NỒI THƯỜNG** (Không được nấu bằng nồi cơm điện): Nấu nước sôi, đổ gạo và một phần tư muỗng cà phê muối hầm vô nước sôi, khuấy đều. Đậy nắp, nấu cho sôi bùng lên rồi tắt

lửa. Nhấc nồi xuống vẫn đậy nắp để 15 phút. Sau đó, nhấc nồi lên bếp, nấu tiếp lửa nhỏ cho đến khi chín.

### **CÁCH NẤU GẠO LÚT BẰNG NỒI ÁP**

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

### **CÁCH NẤU CƠM GẠO LÚT TỐT NHẤT:**

#### **CHUNG CÁCH THỦY BẰNG NỒI ÁP**

**SUẤT:** Một chén gạo lứt nấu với hơn một chén

nước. Nếu cơm khô, thêm nước; nếu cơm nhão, bớt nước (1 ký gạo lứt + 1 muống cà phê muối hầm). Gạo lứt + nước + muối để vô tô và đặt tô này vào nồi áp suất có nước. Nước trong nồi áp suất cho vừa đủ để khi nấu sôi lên không bị tràn nước vào tô gạo. Bật lửa, chung cách thủy tô gạo lứt đã có nước, đến khi nghe sôi kêu nồi đợt đầu 15 phút, tắt lửa, để yên đó. Sau 20 phút, bật lửa lên nấu tiếp, nghe sôi kêu nồi đợt hai 5 phút thì tắt lửa. Để 30 phút sau là chín cơm.

**NẤU CƠM GẠO LỨT BẰNG CÁCH CHUNG CÁCH THỦY TRONG NỒI THƯỜNG:** Một chén gạo lứt nấu với hơn

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

## **CÁCH GIỮ CƠM GẠO LỨT KHÔNG**

**THIU:** Không đậy nắp kín mà dùng rá để đậy nồi cơm. Không được để cơm trong tủ lạnh

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

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

đãi nữa.

Khi rang mè, nhúng tay cho ướt để bóp sơ mè cho thấm nước mới rang thì mè thơm hơn là rang khô. Rang lửa đều và nhỏ, khuấy đều mè, đến khi nghe mè nổ lách tách, rang thêm một chút nữa là mè chín.

Đổ mè chín ra thau, phải đậy kín liền. Mười phút sau, mè nguội, bỏ vô cối nghiền chung với muối hầm. (Nghiền, không phải giã). Một muống cà phê muối hầm nghiền với 12 muống mè. Phân lượng này thay đổi tùy theo tuổi tác và loại bệnh. Mè trộn muối rồi chỉ được sử dụng 4 ngày. Ăn tiếp, phải rang mè mới.

## CÁCH ĂN CƠM GẠO LÚT VỚI MUỐI MÈ

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

Ăn bằng muỗng cà phê, một lần ăn 1 muỗng cà phê cơm trộn mè, không được nhiều hơn, để nhai nát cơm cho dễ. Phải nhai cho đến khi cơm thành nước và cảm thấy ngọt mới được nuốt và chỉ nuốt một lần, không được nuốt nhiều lần; vì nuốt nhiều lần sẽ bị

khát nước. Khi ăn không được hở moi, không được nói chuyện. Ăn bất cứ giờ nào, không cần đúng bữa. Trước khi ngủ hai tiếng, không được ăn. Dùng số lượng chén cơm nhiều ít tùy ý, nhưng không nên ăn no một lần, một chén cơm có thể ăn nhiều lần.

### **CÁCH RANG GẠO LÚT DÙNG ĐỂ ĂN:**

Nấu cơm gạo lứt chín bình thường. Xối cơm ra mâm phơi khô. Khi phơi cơm, phải trở cơm thường xuyên mới khô đều và cơm rang được giòn. Mỗi ngày phơi cơm, chiều mang vô, mai phơi tiếp, không nên phơi ban đêm ngoài sương. Nhớ đập cơm phơi bằng vải mỏng để tránh bụi

và các con vật nhỏ không bám vào com. Phơi com ba nắng gắt, đến nắng thứ ba, lấy gạo đang phơi còn nóng đổ vô chảo đang nóng để rang thì gạo mới dòn và xốp. Rang gạo đến khi hạt gạo vừa vàng và thơm thì tắt lửa và đổ gạo đã rang vào một sơn sạch, đậy nắp liền, gạo sẽ thơm.

Đậy nắp khoảng 30 phút trở lên, khi sờ tay thấy gạo còn ấm, không phỏng tay, cho muối hãm vào (lượng muối hãm bao nhiêu cũng được), đậy nắp lại. Khi gạo nguội hoàn toàn, đổ ra vớt rây, bỏ muối, lấy gạo. Chú ý, nếu cho muối hãm vào gạo còn nóng thì gạo sẽ hút nhiều muối, không được. Nếu cho muối vào gạo đã nguội thì

gạo sẽ không thấm được muối. Nếu răng yếu, có thể xay gạo rang thành bột rồi cho nước nóng vào để ăn; hoặc không xay thành bột thì có thể ăn bằng cách ngậm gạo lứt rang trong miệng cho mềm, rồi nhai cho đến thành nước, mới được nuốt.

**GẠO LÚT RANG DÙNG ĐỂ UỐNG:** rang gạo lứt sống đến khi gạo vàng đậm là được, để nguội đựng vô keo, dùng từ từ.

**NẾU BỊ BÓN:** Hai tiếng một lần, nhai 1 muống cà phê muối mè rang rồi. Và trước khi ngủ, nhai 4 muống cà phê muối mè rang, nhai đến lúc không còn mặn mới được nuốt

(khoảng 5 phút).

**NƯỚC UỐNG TÙY THEO BỆNH:** Bệnh tim mạch, đường ruột, bao tử, vôi cột sống: Dùng lá trà ba năm.

**CÁCH PHƠI LÁ TRÀ BA NĂM:** nấu nước sôi, cho lá trà tươi vào rồi vớt ra liền (đó là cách rửa trà). Sau đó ủ một đêm, phơi chỗ mát, một ngày xóc lên ba lần (sáng, trưa, chiều), phơi khoảng 1 tuần đến 10 ngày, lá trà khô, cho vô bao, để chỗ không ẩm. Khi dùng, sao khử thổ bằng cách đổ lá trà đã rang thơm xuống nền gạch tàu, rồi hốt lên liền, không được để lâu. Có thể

mua 4 miếng gạch tàu, nếu nhà không lót gạch tàu. Lá trà rang để nguội cho vô bao để dành.

## CÁCH NẤU NƯỚC TRÀ

**Cách 1:** Lấy 10 lá trà khô, rửa sạch bằng nước lạnh, vò nát lá trà, cho vô bình thủy và đổ 3 xị nước sôi vô (3 xị = 0,75 lít) . Để khoảng 15 phút, trà sẽ ra đủ chất và để nguyên lá như vậy trong bình thủy, khi uống rót nước thôi.

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

## **ĐÁNH RĂNG.**

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

\*\*\*

***Phụ chú: ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ THEO***

***SỐ 7: Nghĩa là ngoài gạo lứt muối mè, không được ăn bất cứ thức ăn gì (kể cả rau củ và trái cây cũng không được ăn).***

## **CÁC TRỢ PHƯƠNG THEO PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

**1. CÁCH XÔNG ĐAU NHỨC:** 1 ký muối hột và một ký củ cải trắng cho vào 4 lít nước nấu sôi. Đổ nước sôi này ra xô, rồi dùng vật cản gác trên mặt nước để chân không đung vô nước bị phỏng và gác chân lên xông, dùng mền quấn kín lại đến ngang rốn. Nước xông nguội thì cho chân vô ngâm 5 phút, rồi ngâm chân vô nước lạnh trong một phút. Xông chân liên tục 2 tuần.

**2. CÁCH ÁP NƯỚC GỪNG CHỖ ĐAU VÀ KHỐI U TRONG CƠ THỂ:** 200 gram

gừng tươi giã nhuyễn cho vào bọc vải mùng. Nấu 2 lít nước sôi cho bọc gừng vô rồi hạ bớt lửa liên và để lửa nhỏ riu riu, không được tắt lửa để giữ nước còn nóng. Nắm góc khăn để nhúng khăn vô nồi nước gừng và vắt khăn ráo. Gấp khăn làm 4 đắp lên chỗ đau với độ nóng chịu được và phủ lên khăn nóng này một khăn khô bên ngoài để giữ nóng. Trong lúc đắp khăn nóng thứ nhất, lo chuẩn bị nhúng khăn thứ hai vô nước gừng nóng và vắt ráo để vô thau. Khăn thứ nhất đã nguội thì lấy khăn ra, rồi đắp khăn nóng thứ hai tiếp theo. Đắp từ 25 đến 30 phút một lần. Một ngày đắp ba lần, hay ít nhất cũng phải

đắp hai lần mới có kết quả. Chú ý lúc đang cho con bú, không được đắp nước gừng lên vú, vì sẽ bị tắt tia sữa.

### **3 - CÁCH DÁN CAO KHOAI MỎN (CỦ NHỎ) CHỖ ĐAU VÀO BUỔI TỐI**

**TRƯỚC KHI NGỦ:** Khoai sọ củ nhỏ rửa sạch và gọt vỏ. Chín phần khoai sọ đã giã nhuyễn, (hoặc mài nhuyễn, hoặc xay nhuyễn) trộn cho đều với một phần củ gừng đã gọt vỏ và đã giã nhuyễn. Đổ hỗn hợp này vô miếng vải mỏng, bề dày hỗn hợp độ một phân rưỡi. Đắp lên chỗ đau, bó lại để không bị rớt khoai ra và đắp nguyên đêm.

#### **4. VIÊM NHIỄM ÂM HỘ - UNG THU**

**TỬ CUNG:** 4 cây cải xậy tươi độ 1 ký (cải làm dưa muối) + 4 lít nước + 1 nắm muối.

Nấu chín cải, đổ nước ra chậu, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ nóng, ngồi vào chậu nước này để ngâm mông và phủ mền lên ngang rún 30 phút. Sau đó tắm cho sạch. Ngâm mông 2 tuần liên tục. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ từ rún trở xuống (Xem số 2 rang 41 và số 3 trang 43). Uống nước lá trinh nữ hoàng cung và lá trà bồ công anh (Xem số 38 trang 66). Mỗi tối lấy bông gòn bằng ngón tay út nhúng vô dầu mè và lăn bột Denti (bột Denti chữa bệnh) rồi nhét vô đường tiểu, sáng đi tiểu ra.

Nhét như vậy từ 1 tuần đến 10 ngày. Trường hợp bị huyết trắng thì nhét bông gòn tẩm dầu mè và bột Denti giống như vậy trong 5 ngày. Ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7.

**5. BỆNH HAY ĐAU BỤNG - NHỨC ĐẦU - TRÚNG GIÓ MÉO MIỆNG TRONG VÒNG 5 PHÚT - PHONG GIỤT - TĂNG HUYẾT ÁP - ỔN ĐỊNH THẦN KINH:** 1 muống canh bột sắn dây cho một chút xíu nước lạnh (nước nấu chín để nguội), khuấy lên để bột không bị ố trâu, rồi mới cho 1 bát nước sôi vào, khuấy lên thấy bột trong là chín. Nếu bột chưa trong thì cho vào nồi để lên bếp lửa khuấy

cho chín, rồi cho một muỗng cà phê nước tương Tamari vào khuấy đều. Uống hỗn hợp này lúc bụng đói, hoặc lúc trúng gió, hoặc vào buổi tối và trùm mền cho đỡ mồ hôi. Sau đó, lau khô người và thay quần áo. Không được ra gió trước một tiếng đồng hồ.

**6. ĂN KHÔNG TIÊU:** dầm 1 miếng chanh muối lâu năm với nước nóng để uống, hoặc ngậm 1 miếng nhỏ chanh muối (chanh muối lâu năm ), ngậm một lúc rồi nuốt.

**7. CẨM:** 15 lá trà 3 năm + nửa trái chanh muối lâu năm (trái nhỏ, trái lớn thì một phần ba) + 1

lóng gừng bằng ngón chân cái nướng cho chín rồi băm nhuyễn. Ba thứ này nấu với một chén rượu nước cho sôi, sắc lại còn 1 chén, vớt bỏ lá trà, rồi chế nước này vào chén có 1 muống canh bột sắn dây đã được tán ra với 1 muống canh nước khuấy lên, nếu bột trong là chín, bột chưa trong thì bắc lên bếp khuấy sơ thêm cho chín bột. Sau đó, cho vào một muống nước tương Tamari và khuấy đều. Ăn nóng rồi trùm mền cho ra mồ hôi, không ra gió trước 1 tiếng đồng hồ.

**8. ĐAU CỔ HỌNG - VIÊM HỌNG HẠT VÀ VIÊM NHIỄM THANH QUẢN, THỰC QUẢN:** Tối trước khi ngủ, đánh răng bằng bột

Denti, sau đó ngâm 1 phần 4 muỗng cà phê bột Denti (loại ngâm, không phải loại đánh răng), ngửa cổ để khò khò cho nước bột này thấm vô cổ họng, rồi ngâm đến khi hết mặn nuốt luôn, đi ngủ không được uống nước, vì sẽ làm trôi thuốc.

## **9. ĐÀM TRONG CỔ - MỆT ĐÚT HƠI:**

Để trị đàm, buổi tối, trước khi đi ngủ, ngâm 1 phần 8 trái chanh muối, nuốt từ từ đến hết chanh muối rồi ngủ, không được uống nước vì sẽ làm trôi thuốc. (chanh này đã ngâm muối 3 năm). Ăn gạo lứt muối mè theo số 7 trong 1 tháng. Răng yếu, có thể xay cơm gạo lứt rồi trộn muối mè. Xay bằng cối xay thịt của Liên

Sô. Chú ý, cũng phải nhai cơm cho nát thành nước và cảm thấy vị ngọt mới được nuốt.

### **10. BỆNH NHỨC ĐẦU KINH KHỦNG: 1**

lon nếp nấu chín trộn với hành hương sống đã thái nhỏ, tằm vào khăn, đắp lên đầu. Vừa cảm thấy nóng chịu không nổi thì lấy ra, rồi lại đắp vào, liên tục đắp như vậy cả vùng đầu và thái dương, cho đến khi nếp nguội. Một ngày đắp 1 lần.

**11. THÚ ĐỘC CẢN:** dùng dây cột phần trên chỗ bị cắn để nọc độc không theo máu chảy về tim, sau đó lấy bông gòn nhúng vô

nước tương Tamari đắp lên chỗ bị cắn. Và lấy hai lòng đỏ trứng gà có trống khuấy đều với hai muỗng canh nước tương Tamari và uống.

**12. SƠ GAN - VIÊM GAN B, C:** Ăn gạo lứt muối mè theo số 7. Uống nước thân cây và lá của cây lá gai. Lá gai tốt nhất là lấy cây lá gai từ tháng giêng đến tháng hai. Lấy 100 gram lá gai và cả thân cây đã sao khử thổ + 30 gram cây chó đẻ sao vàng khử thổ, hai thứ này rửa sạch nấu với ba chén nước, nấu sặc còn lại 8 phân. Uống chén nước lá gai đầu tiên này trước 6 giờ sáng. Sau đó, đổ một lít nước vô nấu sặc lại còn nửa lít để uống suốt ngày.

**13. GIỜ ĂN ( DÔ NA):** Cách 1: 20 lá trà ba năm nấu với 2 chén nước, sắc lại còn 1 chén, để rửa vết thương. Cách 2: dùng dấm nuôi thoa lên vết thương. Ăn gạo lứt muối mè theo số 7. Uống nước gạo lứt rang.

**14. HO (do cảm, hoặc dùng bổ phổi):** nấu 30 lát củ sen và 4 lát gừng với một lít nước, còn ba xị để uống suốt ngày. Hoặc để 30 lát củ sen và 4 lát gừng hãm với 3 xị nước sôi đựng trong bình thủy, cho củ sen và gừng mềm rồi uống. Không được uống nước gì khác, không ăn trái cây.

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

**16. BỆNH CHÀM GHẼ LỞ PHÁT SINH TỪ MÁU DƠ:** phải ăn cơm lứt mè theo số 7 cho đường ruột tốt, dẫn đến máu tốt, mới hết bệnh. Xức dầu mè lên vết chàm, rồi thoa bột Denti lên .

**17. ĐAU THẮT NGANG LƯNG:** 1 khúc xương rồng ba khía (thân láng) dài 3 tấc,

xắt mỏng.1 ký muối hột rang cho hết nổ. Giường lót giấy báo và lá chuối chồng lên lớp giấy báo vì rất nóng, đổ muối đã rang lên lá chuối, sau cùng xếp lớp xương rồng xắt mỏng phủ lên lớp muối. Lấy khăn lông phủ lên xương rồng, rồi nằm vùng đau lên khăn lông đã phủ xương rồng .

## **18. CUỜM MẮT , ĐỎ MẮT, MẮT KÉO**

**MÂY:** nhỏ dầu mè lâu năm, mỗi lần 2 giọt, một ngày 3 lần.

## **19. MỆT VÌ LÀM VIỆC QUÁ SỨC - MỆT VÌ MẤT NƯỚC - KHÓ THỞ VÌ HÍT**

**NHIỀU KHÓI XE - TẾ BẦM:** Uống một ly nước trà lá ba năm hòa với một muỗng cà phê nước tương Tamari. Chú ý là cho nước tương Tamari vào ly trước, rồi mới đổ nước trà lên nước tương và khuấy đều. Nước này có tác dụng khai thông máu, làm tan máu bầm và có tác dụng như nước biển truyền cho người bị mất nước.

**20. VIÊM XOANG MŨI:** 1 nắm trầu Lương nấu với 1 lít nước. Khi nước sôi, đổ vào 1 chung rượu đế trắng. Trùm khăn xông mũi. Cỏ lông heo hay cỏ hôi, lá có 3 màu: xanh, trắng, vàng, bông màu vàng. Lấy bông của cỏ

giã chung với một chút muối, chế thêm một ít nước. Nhỏ 2 giọt nước này vào một bên mũi, thở cho thông xong, nhỏ tiếp 2 giọt vào lỗ mũi kia. Đừng nhỏ một lúc hai lỗ mũi, sẽ bị nghẹt thở.

Nếu không muốn chữa theo cách xông như trên, thì ăn cơm gạo lứt với muối mè theo số 7 và đắp nước gừng ở phần mũi đến trán, cũng hết bệnh. (Xem cách đắp nước gừng ở trang 39, số 2).

## **21. ĐAU NHỨC VÌ SANH ĐỂ ĐI NHIỀU:**

Ăn gạo lứt rang để hút ẩm và xông theo cách chỉ ở trang 39, số 1.

**22. NHỨC ĐẦU KHI ĐANG ĂN SỐ 7:** Ăn bột sắn theo cách chỉ ở trang 43. Nhức đầu nhiều, áp nước gừng theo cách chỉ trang 39, số 2.

**23. BỆNH ÓI VÌ SAY XE:** Dán 1 trái mơ muối lên rốn. Ngậm 1 trái mơ muối trước khi lên xe (mơ đã muối 3 năm).

**24. NƯỚC UỐNG TĂNG CƯỜNG SINH LỰC:** 2 củ nhỏ lão sơn sâm + 10 lá trà 3 năm + 10 gram câu kỉ + nửa xị nước (= 1 phần 8 của 1 lít); tất cả chung sôi trong 30 phút, rồi chắt nước này ra chén. Sau đó, cho nửa xị nước vào hỗn

hợp này để chung tiếp lần thứ 2, cũng sôi trong 30 phút là được và chắt nước 2 ra chén. Uống trong ngày lúc nào cũng được.

**25. BỔ PHỔI - BỆNH LAO - HO RA MÁU VÀ BỒ BỔ SỨC KHỎE CHO NGƯỜI KIẾT SỨC:** 1 củ sen + 1 củ cà rốt bằng với củ sen + một phần tư củ cải trắng (nhiều củ cải trắng sẽ bị đau thận) + 1 lóng ngưu bàng độ 5 phân + vài lát gừng. Tất cả những thứ này xay hay ép được khoảng một chén nước. Một muống canh bột sắn dây và một muống nước khuấy cho tan để bột khỏi bị ốc trâu. Sau đó, trộn ly nước hỗn hợp đã

xay với bột sắn dây đã hòa tan nước, trộn đều rồi đặt lên bếp khuấy cho chín bột, cho vào 1 muống cà phê nước tương Tamari khuấy tiếp cho đều. Ăn nóng rồi trùm mền liền cho ra mồ hôi. Dùng liên tục 10 ngày để bổ phổi. Nếu bị ho lao hoặc ho ra máu, dùng liên tục trong một tháng rưỡi.

**26. SỪNG NƯỚC RĂNG** (đang ăn dưỡng sinh): 1 muống canh bột sắn dây khuấy với nửa chén nước cho tan, nấu chín xong, cho vào 1 muống cà phê nước tương Tamari khuấy tan. Ăn nóng. Đồng thời xúc bột Denti lên nướu răng.

**27. BỆNH VIÊM RUỘT ĐI CHẢY THƯỜNG XUYÊN:** 1 nắm tay trà dây (ở Cao Bằng) (tương đương 1 muống canh), đổ nước sôi vào trà, chắt bỏ nước đầu, sau đó đổ một phần tư xí nước sôi vào rồi ngâm cho ra trà, uống hết một phần tư xí nước trà này lúc bụng đói buổi sáng. Sau đó, đổ nửa lít nước sôi vào xác trà này để vào bình thủy, uống nóng suốt ngày. Ăn cơm gạo lứt mè theo số 7.

**28. SA RUỘT - SA TỬ CUNG:** Cuống bí rợ chẻ làm 4 phơi khô, sao vàng, khử thổ. Nấu 10 cuống bí khô với 2 lít nước, nấu còn 3 xí uống mỗi ngày.

## **29. TÁI TẠO MEN RUỘT - LAO RUỘT:**

đau ruột do uống trụ sinh nhiều, khuấy bột sắn dây để ăn trước khi ngủ theo cách chỉ ở trang 43. Nếu ăn bột sắn dây theo cách như vậy, nhưng khuấy bột còn đục (chưa chín) thì chữa bệnh lao ruột.

## **30. BỆNH SỎI THẬN:**

Chọn chuối hột thật thì có nhiều hột dày đặc và chuối có vị ngọt. Ép 4 ký chuối hột và phơi khô, rồi nướng cho cháy khét, sau đó xay thành bột. Đưa bột này cho Thầy làm thuốc uống. Nếu sạn nhỏ, ăn gạo lứt mè theo số 7, uống trà đậu đỏ, ba nắm đậu đỏ nấu với nửa lít nước. Đau đỏ luyệt

sơ bỏ nước đầu, rồi rang đậu cho vàng đậm để vô lọ đựng uống dần. Đắp nước gừng ban ngày, dán cao khoai sọ ban đêm ở vùng thận (xem trang 39, số 2 và 41).

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

**32. BỆNH TIM - TẮT NGHẼN ĐỘNG MẠCH - ĐAU THẦN KINH TỌA:** Một ngày ăn cơm gạo lứt với muối mè, cộng thêm

bốn muỗng cà phê nước tương tỏi, ăn luôn cả tỏi, kèm với một món ăn tùy ý (trừ thịt) và chỉ một món ăn trong một bữa ăn thôi. Ăn lượng cơm tùy ý. Nước uống: lá trà ba năm.

**33. TRĨ:** rang hạt gạo rồi xay nhuyễn pha vào dấm tây cho sền sệt, dùng lông ngỗng chấm vào để xúc.

Ăn gạo lứt mè theo số 7. Nếu bón, ăn thêm một trong ba cách sau đây:

**Cách 1:** 1 lon gạo + 1 nắm đậu đỏ + 10 gram phở tai, tất cả nấu chung thành cơm. (Đậu đỏ luộc sơ, bỏ nước, rồi mới nấu với cơm).

*Cách 2:* ăn thêm 200 gram bí đỏ.

*Cách 3:* ăn canh rong biển nấu với rau xà lách son, hoặc rau má, rau bồ ngót, v.v...

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

### **35. BỆNH LẠNH NHỨC XƯƠNG Ở NÚI:**

1 lon nếp nấu với 4 hạt bạch quả (Bạch quả đập bỏ vỏ, lấy hạt). Ăn xôi này sẽ thấy ấm, không bị nhức xương. Ngoài ra, giã tiêu sọ cho dập để ở gang bàn chân rồi mang vớ vào cũng có tác dụng chống lạnh.

### **36. TEKKA - THỨC ĂN BỔ DƯỠNG:**

2kg ngưi báng + 2kg củ sen + 3kg cà rốt + 1kg củ cải trắng + 2kg tương miso + 2 lít dầu mè + 300gr gừng.

Những củ trên để nguyên vỏ, rửa sạch, ngâm nước muối 10 phút. Vớt ra để cho ráo, cắt mỏng mỗi thứ riêng từng nhóm, xay sinh

tố cho nhuyễn mỗi thứ. Sau đó, trộn chung cho vào chảo để lên bếp, nhớ để lửa nhỏ. Khuấy đều tay khoảng 6 tiếng đồng hồ cho khô hỗn hợp này. Sau đó cho tương miso và dầu mè vào khuấy đều và tan ra. Khi thấy vừa sôi lụp bụp thì tắt lửa (Phải chú ý công đoạn này, vì nếu không sẽ bị đắng). Đậy nắp nồi, sau khi thật nguội mới đựng vào keo nhỏ ép cho thật chặt để dầu nổi lên mặt khoảng 2 phân thì mới để lâu được.

**37. CHÁO BỔ DƯỠNG:** nửa lon gạo + 1 nắm đậu đỏ ( đã nấu sôi sơ, bỏ nước) + 30 hạt sen + 10 gram phở tai + 100 gram bí đỏ +

một chút muối cho vừa ăn. Nếu đi phân nhão thì bớt một nửa bí đỏ . Tất cả nấu thành cháo dùng thay sữa cho trẻ em và người lớn tuổi. Ăn cháo này với Tekka.

**38. CHỮA UNG THU:** Uống nước lá trinh nữ hoàng cung chung cách thủy và lá trà bồ công anh và ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7

\* **CHUNG CÁCH THỦY LÁ TRINH NỮ HOÀNG CUNG:** 1 lá tươi trinh nữ hoàng cung không được cắt bằng dao hay kim loại, phải dùng tay xé lá để vô chén sạch và không đổ nước vô chén. Đổ nước vào

nồi có nắp đậy bằng thủy tinh, rồi để chén có lá trinh nữ hoàng cung vào nồi nước này để chưng cách thủy. Cho lượng nước trong nồi vừa đủ để nước sôi không tràn vô chén. Chưng cách thủy sau khi nước sôi độ 5 phút là được. Sau đó, tắt lửa, để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Chú ý mở nắp thủy tinh cho khéo để đừng bị đổ mất nước mờ hôi trên nắp nồi và nghiêng nắp nồi cho nước mờ hôi đọng trên nắp chảy vào chén có lá trinh nữ hoàng cung. Đậy nắp nồi lại và tiếp tục chưng cách thủy chén lá này lần thứ 2, cũng chưng sau khi nước sôi 5 phút là được. Tắt lửa,

để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Cũng như lần 1, mở nắp thủy tinh có đọng mồ hôi nước và nghiêng nắp cho nước mồ hôi chảy vào chén có lá trinh nữ hoàng cung. Tiếp tục bật lửa lên để chưng chén lá này lần thứ 3, cũng chưng như 2 lần trước. Sau khi nước sôi độ 5 phút thì tắt lửa và để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Nghiêng nắp cho nước mồ hôi chảy vào chén lá trinh nữ hoàng cung lần thứ 3. Cho lá trinh nữ hoàng cung đã chưng cách thủy 3 lần vào một cái khăn nhỏ, rồi vắt lấy nước cốt lá này, được chừng 2 muỗng cà phê. Uống nước cốt lá này sau bữa ăn

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

\* **NẤU TRÀ BỒ CÔNG ANH:** 5 gram lá bồ công anh nấu với 1 lít rưỡi nước, sắc lại còn 3 xị (=0,75lít) uống trong ngày. Mua trà bồ công anh ở nhà cô Châu số 227/9 đường Nguyễn Đình Chính, P.11, Q. Phú Nhuận. Điện thoại: 8.476.808 - 0982. 281.232

**39. XỔ CHẤT ĐỘC:** 1 củ cải trắng (tươi) 100 gram ép lấy nước cốt (không cho thêm nước).

Uống nước cốt này vào buổi sáng sớm, chưa ăn gì. Cách xỏ này dành cho người ăn mặn bắt đầu ăn theo phương pháp dưỡng sinh (Người ăn chay trường không cần xỏ theo cách này). Uống nước cốt này trong vòng một tuần. Nếu người lớn tuổi chỉ uống 4 hay 5 ngày thôi.

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

## 41. LOÉT BAO TỬ

1 muống canh dầu mè + một phần tư muống cà phê bột DENTI hòa chung uống một lần trong khoảng từ 7 giờ đến 9 giờ sáng.

1 muống canh trà dây đổ vô bình thủy có 3 xị nước sôi (=0,75 lít) để cho ra trà uống suốt ngày.

Buổi sáng ăn cháo gạo lứt với muối mè.  
Buổi trưa và chiều ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7.

## 42. CÁCH LỌC GAN

- *Nếu bị bệnh gan siêu vi B, C, hay sơ gan:* lấy 10 gram PHAN TẢ DIỆP

- ***Nếu bị khối u gan:*** lấy 12 gram PHAN TẢ DIỆP

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

Nấu lá này lần thứ nhì với 2 chén nước, sắc còn 6 phân, uống buổi chiều.

- ***Đối với bệnh gan siêu vi B, C, hay sơ gan:*** uống liên tục lá thuốc này khoảng 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm một xị rượu ( = 0,375 lít) nước lá trà 3 năm.

- ***Đối với bệnh ung thư gan:*** phải uống lá thuốc này liên tục 1 tháng. Ngoài ra, uống thêm một xị rượu ( = 0,375 lít) nước lá trà 3 năm.

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

Sau khi gan đã sạch, chưng cách thủy 2 củ nhỏ lão sương sâm đã giã nát + 10 lá trà 3 năm + 5 gram hạt câu kỉ + nửa xị nước, chưng trong 30 phút. Sau đó, chắt nước này ra chén. Rồi chế thêm nửa xị nước vào hỗn hợp này cũng chưng trong 30 phút là được. Uống nước này ban ngày để tăng cường sức khỏe, trong 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm 2 xị nước (= nửa lít nước) lá trà 3 năm trong ngày.

Sau khi xỏ xong và trước khi ăn lại theo pháp dưỡng sinh số 7 và uống 3 xị (= 0,75 lít) nước lá trà 3 năm. Ngoài ra, cần uống nước bột sắn dây khuấy với nước tương Tamari để cải thiện đường ruột do quá trình đi tiêu chảy khi lọc gan, buổi tối trước khi đi ngủ, uống nước bột sắn dây khuấy với nước tương Tamari. Lấy một muống canh bột sắn dây khuấy với chút nước chín cho bột khỏi bị ốc trâu, rồi đổ bột này vào son nước đang sôi có khoảng một chén nước (chén ăn cơm), khuấy đều cho chín bột, bột trong là chín. Sau đó cho vào 1 muống cà phê nước tương Tamari,

khuấy đều lên. Ăn nóng rồi trùm mền kín cho ra mồ hôi. Sau đó, lau khô người và thay quần áo. Một tiếng đồng hồ sau mới được tiếp xúc với gió.

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

**43. BƯỚC CỎ:** 1 nắm lá bùm xum giã vắt lấy nửa chén nước cốt, uống nước cốt này vào buổi sáng sau khi ăn sáng. Còn xác lá xào với 1 muống canh dấm, xào cho nóng, rồi bó xác lá này vô cỏ, bó 2 tiếng. Một ngày bó 1 lần. Bó trong 10 ngày. Ngoài ra, hơ nóng 1 trái

đu đủ non bằng cườm chân, rồi lăn lên cổ, khi trái đu đủ hết nóng thì hơ cho trái nóng lại rồi lăn tiếp lên cổ. Lăn như vậy từ 7 đến 9 lần trong một đợt. Một ngày lăn 3 đợt. Lăn như vậy trong 2 tuần. Ăn gạo lứt mè theo số 7. Lấy 15 lá trà để vào bình thủy 3 xị nước sôi cho ra trà, uống cả ngày.

**44. MẮT MỜ - MẮT CẬN THỊ - MẮT VIỄN THỊ - MẮT LOẠN THỊ - CÁC BỆNH VỀ MẮT:** 6 gram phục linh + 3 gram bạch truật + 4 gram quế + 2 gram cam thảo, tất cả nấu với 3 chén nước sắc còn 8 phân. Nước thứ nhì, nấu với 2 chén nước sắc còn 6 phân. Uống liên tục 10

ngày, 10 thang thuốc này rồi ngưng. Nếu chưa hết bệnh thì nghỉ 10 ngày rồi uống lại 10 ngày như vậy. Nấu cơm gạo lứt với 5 hạt gạo và ăn cơm gạo này với muối mè theo số 7.

**45. DÙNG NƯỚC MƠ MUỐI LÂU NĂM ĐỂ NẤU CANH CHUA RẤT TỐT**, không nên nêm canh với muối nữa vì mơ đã mặn, không nên dùng mè.

**46. KHÔNG NGHIỀN MÈ HOẶC CHẾ BIẾN THỨC ĂN GẦN NGƯỜI BỆNH**, vì sẽ bị hút âm vào thức ăn, làm giảm tác dụng tốt của thức ăn.

**47. KHI ĐI DU LỊCH** (đang ăn dưỡng sinh), nên đem gạo rang chế nước sôi vào cho thành cơm, hoặc cháo để ăn với mè nguyên hạt, không trộn muối. Ăn gạo rang hay cháo gạo rang phải kèm với mè để không bị bón. Nếu không có gạo rang có thể ăn cơm trắng với rau chấm muối (nếu không có tương Tamari).

