

NGÔ ĐỨC VƯỢNG


# MINH TRIẾT

TRONG ĂN UỐNG  
CỦA PHƯƠNG ĐÔNG



 NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

SÁCH MỚI.NET - EBOOK

minh\_triet

# Mục lục

1. Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ sáu).
2. Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ năm).
3. Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ hai).
4. Lời nói đầu
5. CHƯƠNG MỘT: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG
6. I. Mở đầu
7. II. Lịch sử sinh vật thực phẩm
8. III. Những tiêu chuẩn của thực phẩm
9. CHƯƠNG HAI: KHOA HỌC THỰC DƯỠNG
10. I. Quan niệm về thực dưỡng
11. II. Những thành phần trong thức ăn cần thiết cho cơ thể
12. III. Khẩu phần ăn hợp lý
13. IV. Phối hợp các món ăn
14. V. Nhu cầu đạm của loài người
15. VI. Tác hại của việc ăn thịt và ích lợi của việc ăn chay
16. VII. Những nghịch lý bất ngờ
17. CHƯƠNG BA: ĂN UỐNG THEO NGUYÊN LÝ ÂM - DƯƠNG
18. I. Tìm hiểu học thuyết âm - dương
19. II. Tầm quan trọng và lợi ích của việc ăn uống theo âm - dương
20. III. Những vấn đề cơ bản trong phép dưỡng sinh của Ohsawa
21. IV. Nên ăn uống như thế nào?
22. CHƯƠNG BỐN: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ SỰ BIẾN CẢI CON NGƯỜI
23. I. Chế độ ăn uống và sức khỏe
24. II. Chế độ ăn uống với tuổi thọ
25. III. Chế độ ăn uống và dáng vẻ bề ngoài
26. IV. Chế độ ăn uống và tính tình
27. V. Chế độ ăn uống và giới tính
28. VI. Ăn uống với cuộc sống lứa đôi và tương lai của hậu thế
29. VII. Chế độ ăn uống và số mệnh
30. VIII. Chế độ ăn uống và năng lượng sinh học
31. IX. Vì sao lại có sự biến cải như vậy?
32. CHƯƠNG NĂM: NHỊN ĂN CHỮA BỆNH

33. [I. Các phương pháp chữa bệnh bằng nhịn ăn](#)
34. [II. Cơ sở khoa học của phương pháp nhịn ăn chữa bệnh](#)
35. [III. Những biểu hiện cần chú ý trong khi nhịn ăn](#)
36. [IV. Các bước tiến hành một đợt nhịn ăn phòng và chữa bệnh](#)
37. [V. Nhận xét và lời bàn](#)
38. [CHƯƠNG SÁU: TRIỂN VỌNG CỦA THỰC DƯỠNG](#)
39. [PHỤ LỤC](#)
40. [1. Đôi nét về cây lúa và hạt gạo](#)
41. [2. 7 Công thức ăn uống theo phương pháp dưỡng sinh Ohsawa](#)
42. [3. Công thức sữa thảo mộc cho trẻ sơ sinh](#)
43. [4. 6 tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe](#)
44. [5. 7 LỜI KHUYÊN CỦA THÁI ẤT CHÂN NHÂN](#)
45. [6. Bột ngọt gây hậu quả nghiêm trọng](#)
46. [7. Rửa ruột](#)
47. [8. Một số cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh và chữa bệnh theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa](#)

# Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ sáu)

Sức khỏe người dân là nguồn lực kinh tế quan trọng của quốc gia. Cổ nhân đã nói “Mỗi con người là biểu hiện những thứ mà người đó ăn vào”. Người Nga có câu ngạn ngữ vô cùng thâm thúy: “Một đầu bếp giỏi tốt bằng bảy bác sĩ”. Vì thế, hiểu biết để ăn uống đúng, sẽ mang lại không chỉ sức khỏe thể chất, tinh thần, mà còn cả sức khỏe xã hội.

Tác giả Ngô Đức Vượng là nhà khoa học chân chính, lương y giàu kinh nghiệm, đã từng tự chữa cho mình mọi bệnh từ cảm cúm đến ung thư, nên tác phẩm của ông đáp ứng được nhiều yêu cầu:

- Cung cấp kiến thức tổng quát, tư duy thông thái, giúp người đọc có tầm nhìn và sự đánh giá vấn đề sức khỏe một cách sáng suốt, sâu sắc.
- Cung cấp nhiều kinh nghiệm thực tiễn giúp cho việc áp dụng vào cuộc sống một cách cụ thể, tối ưu.
- Cung cấp nhiều tư liệu được hệ thống nên có thể sử dụng như một thư viện tra cứu, khi cần.

Chính vì vậy Minh triết trong Ăn uống của phương Đông của ông là một đóng góp lớn, có giá trị trong lĩnh vực nâng cao sức khỏe và dân trí cho mọi người dân Việt Nam.

TP. Hồ Chí Minh, tháng 05 năm 2016

NGUYỄN NGỌC KIÊN

VÕ THỊ HỒNG VIỆT

# Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ năm)

Bẩm sinh thể chất không khỏe, nên tôi luôn ý thức tìm hiểu các phương pháp giữ gìn, chăm sóc sức khỏe cho bản thân. Đọc quyển Minh triết trong Ăn uống của phương Đông, tàng thức sâu thẳm mách bảo tôi: “Đây là những kiến thức khoa học đích thực về dinh dưỡng”, nên coi quyển sách này là cẩm nang chăm sóc, nâng cao sức khỏe cho chính bản thân và gia đình, và áp dụng ngay việc ăn uống theo Âm - Dương.

Là một phóng viên, tính chất công việc đòi hỏi phải năng động, đi lại nhiều. Thời gian bắt đầu áp dụng theo thực dưỡng cũng là giai đoạn căng thẳng trong khí hậu mùa hè nóng bức của miền Trung. Nhưng tôi luôn khỏe mạnh, phấn chấn, hoàn thành tốt mọi công việc. Đặc biệt, vài chuyến đi gần đây tôi không còn bị say xe như trước nữa. Xin cảm ơn tác giả và chân thành chia sẻ cùng bạn đọc xa gần.

Đà Nẵng, hè 2014

**SONG MINH**

Hội viên Hội Nhà báo Việt Nam

# Lời giới thiệu (Cho lần tái bản thứ hai)

Cơ thể được xây đắp bởi đồ ăn thức uống hàng ngày, nguồn năng lượng cho chúng ta hoạt động cũng từ đó. Vì vậy, hiểu biết Minh triết trong Ăn uống của phương Đông là điều vô cùng cần thiết.

Tác giả Ngô Đức Vượng từ lâu đã quan tâm tới vấn đề này. Ông đã ăn chay trường, ăn gạo lứt muối vừng, nhịn ăn chữa bệnh cho chính mình và giúp cho nhiều người thực hành tự chữa bệnh, dưỡng sinh, nâng cao sức khỏe, thu nhiều kết quả tốt đẹp từ trên 20 năm nay.

Với thiện chí đem lại sức khỏe và trị bệnh không dùng thuốc, ít tốn kém, dễ thực hành... cho cộng đồng, tác giả đã viết quyển sách này, nhằm công hiến cho bạn đọc những lời khuyên quý giá.

Xin trân trọng giới thiệu cùng độc giả để có thêm nguồn thông tin sàng lọc và áp dụng.

Đà Lạt, ngày 02 tháng 04 năm 2009

Dược sĩ, Nhà văn

**CHU BÁ NAM**

Muối và lửa là hai yếu tố tạo nên sự sai khác căn bản giữa cách ăn uống của con người và các loài vật. Với việc dùng lửa, nghệ thuật nấu nướng ra đời. Từ đó con người tìm thấy sự khoái lạc trong miếng ăn và cũng chính từ đó sự sa đọa, bệnh tật vì ăn uống xuất hiện. Cho nên, vấn đề trước tiên và cốt lõi nhất của phương pháp phòng, chữa bệnh phải là ăn uống hợp lý.

Ăn uống quân bình Âm - Dương chính là thuận theo quy luật của tự nhiên và vũ trụ, sẽ khỏe mạnh, trẻ trung, thông minh, trường thọ... Đạt được trạng thái ấy, chúng ta có thể chấp nhận tất cả những gì xảy đến bằng nụ cười bao dung, thanh thản...

Khi sức khỏe thể chất và tinh thần hoàn hảo, thì khả năng linh cảm hay trí phán đoán sẽ khai mở, tâm linh thăng hoa. Đó lại chính là thành quả của Thiền định.

Do vậy, ăn uống những gì, như thế nào, là tiêu chuẩn đơn giản nhất, quan trọng và chính xác nhất để thâm định sự hiểu biết, trình độ văn hóa, mức giác ngộ và nhân cách của mỗi con người.

**TÁC GIẢ**

# Lời nói đầu

Triết lý căn bản về ăn uống của phương Đông là “Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn”, và “Ăn uống phải tuân theo nguyên lý THIÊN - ĐỊA - NHÂN hợp nhất, để chẳng những có thể chất khỏe mạnh, đề kháng tốt với bệnh tật và những hoàn cảnh bất lợi, mà còn khai mở trí phán đoán tối cao, từ đó mở ra cánh cửa của hạnh phúc vĩnh hằng, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối. Đó là con đường đưa đến chân lý, giúp con người thực hiện được chân ngã, thể nhập với chân như.” (Ohsawa)

Điều cần nói là, trong khi triết lý của phương Tây đòi hỏi phải có bằng chứng, chứng minh rõ ràng thì các vĩ nhân phương Đông chỉ nói/viết rất ít, không giải thích, mà để người nghe, người đọc phải suy ngẫm, chiêm nghiệm rồi tự “ngộ” ra.

Vì thế rất nhiều người, nhất là những người quen với lối tư duy khoa học thường khó hiểu và khó chấp nhận.

Sức khỏe là điều mà mọi người cũng như mọi tổ chức, quốc gia trên thế giới đều rất quan tâm. Tuy nhiên, phương pháp phòng chống bệnh, giữ gìn, nâng cao sức khỏe ở các trường phái khác nhau có nhiều điểm sai khác, thậm chí hoàn toàn trái ngược. Có lẽ còn phải tốn nhiều thời gian, công sức, giấy mực... mới có thể đi đến thống nhất.

Nhưng, thảo luận để đi tới chân lý là điều vô cùng quan trọng và hết sức cần thiết. Với tinh thần ấy, tác giả đã chẳng quản ngại kiến thức hẹp hòi, suy nghĩ nông cạn... xin mạo muội đóng góp phần nhỏ bé của mình vào việc tìm chân lý trong chăm sóc, nâng cao sức khỏe người dân.

Nhìn chung, trên thế giới, loài người ngày càng có đời sống cao hơn, nhưng càng ngày càng phải đối diện với sự đe dọa của bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nan y. Nên ngày càng có nhiều người quan tâm tìm hiểu các phương pháp phòng chống bệnh hiệu quả.

Vì vậy, cuốn Minh triết trong Ăn uống của phương Đông tái bản lần thứ ba chưa kịp đến với thị trường sách đã tiêu thụ hết trong thời gian vài tháng tại các câu lạc bộ, và những cuộc hội thảo về dinh dưỡng, sức khỏe... Tái bản lần thứ năm mặc dù đã bị nhiều người photo với số lượng khá lớn để bán kiếm lời bất chính ở một số địa phương trong cả nước<sup>(\*)</sup>. Nhưng sách vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu của nhiều bạn đọc.

(\*) Nhiều độc giả cho biết, điển hình là ở Hà Nội có một thanh niên photo khá nhiều sách này, thường lân la ở các cửa hàng ăn chay để gợi ý bán. TP. Hồ Chí Minh, có “nhà thơ” đã ăn cắp nhiều sách này và quảng cáo bán trên mạng. Đức Trọng, Lâm Đồng có cô gái đã đánh lừa nơi tác giả gửi sách để lấy và photo rồi bán rất nhiều v.v... Một số độc giả còn “khoe”: Đọc xong thấy hay quá nên đã photo ra nhiều bản để tặng người thân, bạn bè...

Tác giả đã nhận được rất nhiều ý kiến động viên, khích lệ chân tình và nhu cầu được cung cấp sách của nhiều bạn đọc. Cảm động nhất là nhiều bạn đọc đã gọi điện, gửi thư tâm sự: Sách đã làm thay đổi cuộc đời họ (về nhận thức và thực hành nên sức khỏe tăng lên rõ rệt). Vì vậy, tác giả đã cố gắng chỉnh sửa, bổ sung để tái bản lần thứ sáu này được hoàn thiện hơn nhằm đáp ứng phần nào nhu cầu của bạn đọc xa gần.

Ai cũng thấy ăn uống liên quan trực tiếp đến sức khỏe. Ông cựu Chủ tịch Tổ chức Y tế Thế giới Erin Miles nói: “Sức khỏe tuy chưa phải là tất cả, nhưng nếu không có sức khỏe thì những thứ còn lại đều mất hết ý nghĩa”.

Nhưng ít người cảm nhận ăn uống liên quan tới tinh thần, sự sống lâu. Càng ít người hơn thông cảm với việc ăn uống ảnh hưởng tới sự phát triển trí não. Rất ít người hiểu rằng ăn uống quyết định sự tiến hóa của con người. Mà bằng chứng hiển nhiên là, vì ăn uống đúng mà người nguyên thủy đã phát triển cả về thể chất và trí não, trở thành sinh loài đứng trên muôn loài, chủ nhân duy nhất của hành tinh.

Đáng buồn thay, con người hiện đại ngày càng sống xa rời tự nhiên, ăn uống không đúng, nên những ưu thế sinh học của loài người đang ngày càng sa sút, mất dần. Đó là sự suy thoái nghiêm trọng, rất cần phải gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh.

Tái bản lần thứ sáu, sách sẽ được phát hành với số lượng nhiều hơn đáng kể, để phần nào đáp ứng nhu cầu của bạn đọc và chú ý nhấn mạnh vai trò của ăn uống đối với sức khỏe thể chất, tinh thần, đặc biệt đối với việc duy trì nòi giống, nâng cao thể chất của các thế hệ tương lai; vạch ra cuộc đấu tranh gay go giữa quan điểm khoa học chân chính với những thế lực bất chính trong kinh doanh thực phẩm và một số lĩnh vực khác, để bạn đọc thấy rõ, cảnh giác.

Mặc dù tác giả đã rất cố gắng nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót. Xin quý bạn đọc lượng thứ và chỉ giáo để sách được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành tri ân quý bạn đọc.

**TÁC GIẢ**

Mỗi dân tộc, mỗi nền văn hóa trên thế giới đều có triết lý sống và phong tục tập quán riêng được hình thành dựa trên điều kiện địa lý và lịch sử phát triển của dân tộc ấy, nền văn hóa ấy. Bước vào thế kỷ 21, chưa bao giờ trong lịch sử nhân loại mà chúng ta có cơ hội vô cùng thuận lợi được tiếp cận với đa dạng các nền văn hóa như vậy. Qua đó, chúng ta có thể tiếp thu, kế thừa và phát huy biết bao tinh hoa văn hóa của nhân loại. Trong quá trình giao lưu văn hóa ấy, chúng ta nhận thấy cách ăn uống nói riêng, và lối sống nói chung, đã ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng sức khỏe, cũng như tính cách, cuộc đời của mỗi người.

Quyển sách Minh triết trong Ăn uống của phương Đông do tác giả Ngô Đức Vương biên soạn cũng là một phần trong dòng chảy văn hóa vĩ đại của nhân loại. Đây là một quyển sách tham khảo, phản ánh hoàn toàn quan điểm, cách tiếp cận và lý giải riêng của tác giả. Để đảm bảo tính khách quan, cũng như tôn trọng tính toàn vẹn của tác phẩm, chúng tôi xin được giới thiệu đầy đủ bản viết đến quý độc giả.

Chúng tôi mong quý độc giả tiếp cận quyển sách này như một tài liệu tham khảo với một tâm thế thông tuệ và tinh thần khai phóng.

- FIRST NEWS – TRÍ VIỆT

# Chương một NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

*Vũ trụ có những định luật vô cùng nghiêm ngặt mà loài người tuyệt đối không được vi phạm.*

**- Phương châm sống của người Kogi**

# I Mở đầu

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ cổ chí kim, từ Đông sang Tây, ai cũng thấy ăn uống là vấn đề rất quan trọng, thiết yếu trong đời sống. Điều đó đã được phản ánh rất đậm nét trong phương ngôn, ngạn ngữ của dân gian: “Ăn lấy chắc, mặc lấy bền”; “Ăn được ngủ được là tiên”; “Có thực mới vực được đạo”; “Dĩ thực vi tiên”; “Ăn vóc học hay” và điển hình là câu: “Học ăn, học nói, học gói, học mở”...

Trong ngôn ngữ Việt Nam, chữ “ăn” luôn được đặt ở vị trí hàng đầu để nhấn mạnh tầm quan trọng quyết định của nó<sup>(\*)</sup>. Vì vậy khoa dinh dưỡng học đã hình thành và phát triển rất sớm trong nền văn minh của nước ta cũng như của toàn nhân loại.

(\*) Điển hình là các thành ngữ: “Ăn ở”, “ăn mặc”, “ăn nói”... chữ “ăn” trong ngôn ngữ Việt Nam chỉ đứng sau chữ “làm”.

Ông cha ta đã truyền lại những kinh nghiệm kết hợp các món ăn một cách tài tình nhất dựa trên nguyên tắc của Âm - Dương, ngũ hành, sinh khắc... nhất là món gói và nộm, trong đó có đủ vị, vừa ngon lại vừa làm thuốc, cái nọ phối hợp với cái kia để kích thích những điểm có lợi, ức chế điểm có hại... của nhau. Người Việt Nam đã quen với việc phối hợp các đồ ăn như: thịt gà với lá chanh; thịt lợn với hành củ; thịt chó với riềng mẻ; thịt bò, gà, vịt với gừng; thịt trâu với tỏi...

Đồng thời cũng truyền cho nhau kinh nghiệm nên tránh ăn chung một số thức ăn có thể gây hại như: thịt ba ba với rau sam (đau bụng), thịt gà với kinh giới (phong ngứa), chuối hột với mật hoặc đường (chướng bụng), đậu nành với mật ong (có thể chết), thịt chó với nước chè (gây táo bón nặng, giữ chất độc lại, có thể gây ung thư), trứng ngan (vịt xiêm) với tỏi (rất độc, có thể chết)...

Đã có rất nhiều và gần đây càng nhiều sách viết về cách nấu ăn, làm bánh... theo phương pháp cổ, kim, Đông, Tây, chay, mặn...

Ăn uống là vấn đề rất quan trọng đối với sự sinh trưởng, phát triển, tồn tại và duy trì nòi giống của nhân loại. Nhưng quan niệm về vấn đề này lại rất sai khác, đôi khi trái ngược giữa các trường phái, các quan điểm, các cộng đồng dân cư, thậm chí giữa những cá nhân trong cùng một cộng đồng, một gia đình...

Vì vậy một chuyện vui đã nói: Có hai quyển sách bán chạy nhất trên thị trường là quyển hướng dẫn cách nấu những món ăn ngon và quyển kia nói rằng không nên ăn những món ăn đó.

Đông phương học quan niệm một cách sâu sắc, thâm thúy rằng: Ăn uống là khâu rất quan trọng để thực hiện mối liên hệ giữa con người với thiên nhiên và vũ trụ, qua đó thực hiện nguyên lý Thiên - Địa - Nhân hợp nhất.

Hippocrates, ông tổ của Y học phương Tây đã nói: “Thức ăn của bạn phải là thuốc của bạn và thuốc của bạn phải là thức ăn của bạn”.

Nhưng nền văn minh vật chất và khoa học hiện tượng đang ngày càng làm phai mờ, sai lệch ý nghĩa sâu sắc của vấn đề tối quan trọng này.

## **2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA ĂN UỐNG**

### **a. Sự tương phản ngạc nhiên**

Ở các nước công nghiệp phát triển, người dân có mức sống rất cao. Nếu quy đổi lượng thịt ra ngũ cốc thì bình quân hàng năm mỗi người dân Mỹ tiêu thụ hơn một tấn lương thực, trong khi ở các nước nghèo, bình quân đầu người chưa đến một trăm kí-lô-gam.

Không những thế, mỗi năm người ta chi nhiều tỷ đô-la cho việc nghiên cứu Y học, bảo hiểm y tế, bệnh viện, thuốc men, đào tạo thầy thuốc... nhưng ở nước Mỹ, quốc gia có nền Y học hiện đại nhất thế giới, thì già nửa dân chúng vẫn rên xiết vì những bệnh kinh niên.

Theo điều tra của Ủy ban Đặc nhiệm Y tế Hoa Kỳ, năm 1963, số người dân nước này chết vì các chứng bệnh như sau: Phong độc 201.000 người (14%); Ung thư 285.000 người (16%); Tim mạch, được mệnh danh là bệnh “truyền nhiễm hiện đại” khiến 793.000 người tử vong (55%)... Phần lớn người chết đều dưới 65 tuổi. Chỉ còn 15% dân cư chết bình thường và chết vì các bệnh khác. Theo thời gian, tình trạng bệnh tật ngày một leo thang. Thống kê số tử vong trong năm 2001 ở Mỹ như sau: Bệnh tim mạch 863.000 người, ung thư 554.000 người, hô hấp 123.974 người, tiểu đường 71.252 người v.v... Những bà mẹ được chăm sóc rất chu đáo trong thời kỳ thai nghén, nhưng tại các nhà hộ sinh, cứ mười lăm phút lại có một đứa trẻ dần dần ra đời.

Thống kê năm 1960 cho thấy chỉ có 13% dân số Mỹ là thật sự khỏe mạnh. Ngày nay những số liệu trên đã thay đổi nhiều theo chiều hướng xấu hơn.

Mỗi năm, nước Mỹ đã chi hàng trăm triệu đô-la cho việc bào chế thuốc ngủ; hàng chục triệu đô-la cho thuốc uống để thức; đã dùng tới 7 triệu ki-lô-gam thuốc Aspirin để giảm đau; hàng tấn thuốc chữa táo bón; nhiều tấn thuốc uống để ăn cho ngon miệng, ăn được nhiều; thuốc để ăn ít đi, để giảm cân và các loại thuốc kích thích, an thần; thuốc để trị bệnh hay uống thuốc, hoặc chữa các bệnh do thuốc gây ra v.v...

Thuốc nhiều đến nỗi người bệnh không biết uống loại nào và chính các bác sĩ cũng lúng túng trước sự phức tạp do chính ngành Y gây ra. Kỹ nghệ thuốc men không lồ, chế ra đủ các loại thuốc tiên tiến... thế mà cứ đến mùa lạnh là già nửa dân số bị ho hen, cảm cúm.

Nền kỹ nghệ phát triển cực thịnh đã “lấn sân” sang lĩnh vực thực phẩm. Thức ăn đều được đóng hộp, đóng chai... đi ngược với quy luật tự nhiên, góp phần làm cho bệnh tật ngày càng tăng, sức khỏe người dân ngày càng kém xa những nước bán khai.

Cùng với đà phát triển kinh tế, khoa học kỹ thuật, mức chi phí cho việc bảo vệ sức khỏe ở Mỹ ngày càng nhiều (176 năm trước Đại chiến thế giới thứ hai, trung bình mỗi năm nước này chi cho Y tế 8 triệu đô-la. Hiện nay kinh phí đó đã tới 2,2 nghìn tỷ đô-la/năm nhưng tỷ lệ người bị bệnh mãn tính, chết vì bệnh nan y vẫn ngày một tăng gấp bội.

Khoa học tiến nhanh thật nhưng bệnh tật còn tiến nhanh hơn!

Có thể nói, thời đại ngày nay đang nổi bật lên sự tương phản giữa đời sống vật chất dồi dào với sự suy yếu về thể chất và tinh thần của con người. Các nhà khoa học, tâm linh và tôn giáo đều xác nhận hiện tượng đó là do người ta ăn quá nhiều vì khoái khẩu, dùng nhiều đồ kích thích, coi thường cách ăn uống hợp lý, hợp tự nhiên theo truyền thống và cách nấu nướng, chế biến thức ăn thích hợp...

Trong khi đó, dân chúng ở các nước nghèo, sống đạm bạc nhưng thuận theo thiên nhiên, thậm chí có những bộ lạc dân cư không hề biết đến thuốc men là gì, mà không một ai bị bệnh, mọi người đều sống vui tươi, cường tráng, tuổi thọ rất cao.

Bác sĩ Robert McCarrion, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia Ấn Độ, tiến hành thí nghiệm, cho chuột khỏe mạnh ăn theo chế độ dinh dưỡng của ba dân tộc khác nhau như sau:

- Lô thứ nhất, ăn theo thực đơn của bộ tộc Hunza (Pakistan), gồm: bánh mì (làm từ bột ngũ cốc lứt), tương (làm từ đậu), mạch nha, cà rốt, bắp cải sống.
- Lô thứ hai, ăn theo thực đơn của người Ấn Độ, gồm: gạo (xát trắng), đậu, rau nấu chín, các gia vị mà người Ấn ăn hàng ngày.
- Lô thứ ba, ăn theo thực đơn của người Anh, gồm: bánh mì trắng, margarine (bơ thực vật), trà pha đường, thịt hộp, mứt và thạch đông.

Sau 27 tháng, mổ các con vật thí nghiệm để phân tích, so sánh. Kết quả thật ngạc nhiên:

- Lô chuột ăn theo thực đơn của người Hunza hoàn toàn khỏe mạnh, không có bất kỳ biểu hiện bệnh tật nào.
- Lô chuột ăn theo thực đơn của người Ấn Độ thì hầu hết bị các bệnh: kém mắt, khối u, đau răng, còi cọc, rụng lông, thiếu máu, bệnh ngoài da, bệnh tim, thận, dạ dày, đường ruột...

- Lô chuột ăn theo thực đơn của người Anh thì chẳng những bị tất cả các bệnh như lô ăn theo chế độ của người Ấn mà còn mắc thêm bệnh thần kinh nên thường dữ tợn, lông lộn cắn xé lẫn nhau.

Nhìn vào thành phần thức ăn, chúng ta thấy: sự sai khác cơ bản giữa lô chuột ăn theo chế độ thức ăn của người Hunza và hai lô kia là lô này ăn ngũ cốc lứt nguyên cám và những thức ăn hoàn toàn tự nhiên khác.

Kết quả nghiên cứu đã khiến mọi người và nhất là giới khoa học sửng sờ. Nhiều nhà khoa học đã nhận xét: “Nếu không ỷ lại vào thuốc men, thì con người sẽ sống cuộc đời tiết độ và thuận theo tự nhiên hơn” và “Nếu con người vẫn minh cứ ăn uống theo chiều hướng hiện nay, sẽ không tránh khỏi bị hủy diệt chẳng phải vì chiến tranh mà bởi bệnh tật như ung thư, tim mạch, thần kinh...”.

Vì vậy muốn phòng và chữa bệnh thì tốt nhất phải chú ý đến khâu nền tảng nhất là khâu phần ăn uống.

## **b. Sự biến dịch không ngừng**

Cơ thể sinh vật nói chung, con người nói riêng, là một cấu trúc biến dịch không ngừng. Cơ thể như một thác nước, nhìn bên ngoài lúc nào cũng như dải lụa, nhưng thực ra nước đang chảy mạnh, cơ thể luôn đổi mới với tốc độ kinh hồn. Mỗi giây đồng hồ, trong cơ thể con người diễn ra từ 200.000 đến 1.000.000 phản ứng sinh hóa. Từng giây, từng phút hàng loạt tế bào cũ chết đi, tế bào mới ra đời thay thế:

- Cứ mỗi giây đồng hồ có 2.000.000 hồng cầu già cõi được thay thế. Vì vậy chỉ trong một tháng là toàn bộ máu trong cơ thể đã hoàn toàn đổi mới.
- Mỗi tháng trung bình người ta đưa vào cơ thể khoảng 60 kg đồ ăn thức uống. Theo tính toán, cứ sau 12 tháng là vật chất trong cơ thể con người đã hoàn toàn đổi mới.

Chính thức ăn đã cung cấp cho sự thay thế, đổi mới ấy. Vì vậy, cô Đông phương học xem con người nói riêng, mọi sinh loài nói chung như những thực phẩm được biến cải thành, bệnh tật là sự mất quân bình xảy ra trong quá trình biến cải ấy. Thực phẩm cho ta đời sống và sinh lực, nhưng cũng

có thể hại ta một cách dễ dàng nếu ta ăn uống sai. Nên mọi bệnh tật về nguyên tắc, đều có thể được chữa lành bằng cách điều chỉnh lại chế độ ăn uống cho hợp lý<sup>(\*)</sup>.

(\*) Ông cha ta đã tổng kết rất thâm thúy: “Bệnh tòng khẩu nhập”. Bản thân tôi ngày càng nhận thức sâu sắc vai trò của ăn uống đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của con người.

Từ đó chúng ta sẽ hiểu bí quyết vì đâu mà ăn uống không đúng, bừa bãi sẽ bị đau ốm, mau già, nhan sắc chóng tàn phai. Ngược lại ăn uống hợp lý, đúng phép Âm - Dương sẽ chữa được mọi bệnh tật, cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, sống lâu... Đó là điều hoàn toàn có lý và dễ hiểu.

Ai cũng biết, con người phải có ăn mới sống, mới có thể suy nghĩ, nói năng, hoạt động, yêu thương, thù hận, gây gổ, cưới vợ lấy chồng, sinh con đẻ cháu v.v... ngược lại không ăn thì không thể tồn tại được. Con người cũng như mọi sinh loài chỉ là thức ăn chuyển hóa thành.

Thánh Kinh của Ấn Độ có ghi: “Từ thực phẩm mà các sinh vật được sinh ra, sinh ra để được nuôi bằng thực phẩm và khi chết đi thì thực phẩm lại lấy chúng để dưỡng nuôi”.

Trong vòng tuần hoàn khép kín: THỨC ĂN - CƠ THỂ - THỨC ĂN, hàm chứa một dòng kiến thức rộng lớn, sâu sắc, ẩn tàng nhiều điều bí ẩn mà khoa học đương đại còn hiểu biết rất ít.

# III Lịch sử sinh vật thực phẩm

## 1. CÁC GIAI ĐOẠN CỦA SINH VẬT THỰC PHẨM

Nghiên cứu lịch sử sinh vật thực phẩm cho thấy: Sinh vật trên trái đất đã trải qua 7 giai đoạn về thực phẩm nối tiếp nhau theo mô hình xoắn ốc đối số, có thể tóm tắt trong sơ đồ dưới đây.



### CÁC GIAI ĐOẠN CỦA SINH VẬT THỰC DƯỠNG

Sơ đồ cho thấy giai đoạn đầu rất lâu dài, càng về sau càng ngắn lại, nhưng tốc độ tiến hóa của sinh vật thì tăng gấp bội.

Lịch sử sinh vật thực phẩm phản ánh khá rõ trong quá trình phát triển cá thể của động vật nói chung, con người nói riêng: Trứng, tinh trùng sống trong nước phản ánh giai đoạn ăn nước. Thời kỳ bào thai phản ánh giai đoạn sinh vật ăn thức ăn dưới nước. Hai giai đoạn này ngoài tự nhiên rất lâu dài, nên ở người từ trứng phát triển thành bào thai hoàn chỉnh, trọng lượng tăng lên ba tỷ lần.

Thời kỳ sơ sinh thì bú mẹ, phản ánh giai đoạn ăn thịt. Lớn lên ăn ngũ cốc, phản ánh giai đoạn ăn cốc loại. Hai giai đoạn này ngoài tự nhiên ngắn hơn nhiều so với các giai đoạn trước nên trọng lượng cơ thể từ sơ sinh đến trưởng thành chỉ tăng lên 20 - 30 lần. Nhưng hai giai đoạn này vô cùng quan trọng, diễn ra rất nhiều biến đổi nhanh chóng và to lớn trong cuộc đời.

## 2. THỨC ĂN VÀ SỰ TIẾN HÓA CỦA LOÀI NGƯỜI

### a. Các giai đoạn thực phẩm của loài người

Tổ tiên xa xưa của chúng ta là sinh loài ăn thịt nhiều triệu năm, nên trở thành cực Dương. Do bản năng tự điều chỉnh, họ đã tìm những thức ăn Âm và bắt đầu ăn trái cây, thảo mộc sống, từ đó thói quen ăn thịt dần dần mất đi.

Sau thời gian dài ăn trái cây, thảo mộc, cơ thể trở thành quá Âm, nên luôn cảm thấy giá lạnh, loài động vật này đã tìm kiếm những thức ăn Dương hơn và bắt đầu ăn các hạt rắn chắc, chủ yếu là hạt quả hạch và cốc loại.

Thành phần chủ yếu của hạt cốc là hydrat carbon và vỏ cám bao bên ngoài. Hydrat carbon trong thức ăn có tác dụng kích thích sản sinh ra insulin, đến lượt mình insulin làm tăng serotonin trong não, chất này có khả năng củng cố và hoàn thiện trí não. Phần vỏ cám cung cấp đủ những yếu tố xây dựng cơ thể như vitamin, khoáng, protein và các chất có hoạt tính sinh học rất quý khác (xem Phụ lục 1).

Vì thế, cốc loại là thức ăn hoàn hảo nhất, đã thúc đẩy cả trí não lẫn thể chất của tổ tiên chúng ta ngày càng phát triển và hoàn thiện. Điều đó có vai trò quyết định quá trình tiến hóa từ người nguyên thủy thành người hiện đại.

Ai cũng biết từ khi sử dụng công cụ lao động, vượn người đã trở thành tổ tiên của loài người. Nhưng vì sao đến lúc đó sinh loài này mới biết sử dụng công cụ, thì không có tài liệu giáo khoa nào lý giải đến nơi đến chốn.

Chỉ có dựa vào lịch sử thực dưỡng mới giải thích được thỏa đáng vấn đề này như sau:

### **b. Sau khi ăn cốc loại, tổ tiên loài người mới biết dùng lửa**

Từ khi dùng lửa, tổ tiên loài người đã bước lên bậc thang tiến hóa mới, vượt lên trên muôn loài. Nhưng vì sao và từ khi nào, sinh loài này bắt đầu biết dùng lửa? Thì các nhà nhân chủng học chưa lý giải được thỏa đáng.

Chúng ta thử giải thích vấn đề này dưới đây:

- Ăn cốc loại lâu dài đã làm cho trí tuệ của họ phát triển (xem phần trên).
- Lửa thì lúc nào cũng có (từ sấm sét, nham thạch núi lửa, va chạm, cọ xát...), thậm chí càng xa xưa càng có nhiều. Nhưng phải đến khi hội đủ hai yếu tố: trí tuệ phát triển và thời tiết giá lạnh, thì người nguyên thủy mới biết dùng lửa.

- Mặt khác, lửa rất Dương, nên những sinh vật ăn trái cây, rau sống (thỉnh Âm) sẽ sợ lửa. (Thực tế cho thấy người nào chuyên ăn trái cây lâu dài, khi ra nắng sẽ bị lóa mắt không chịu được). Còn động vật ăn huyết nhục thì quá Dương nên kỵ lửa. Chỉ có sinh vật nào ăn hạt là loại thức ăn không quá Dương cũng chẳng quá Âm sẽ không sợ và không kỵ lửa.

Chính việc chuyển sang ăn hạt cốc loại đã khiến loài người trở nên biết dùng lửa. Và, chỉ có tổ tiên loài người là sinh loài duy nhất hội đủ điều kiện để dùng lửa. Từ đó họ tiến hóa và trở thành người văn minh ngày nay.

Khi trục quay của trái đất thay đổi, nhiều nơi từ ấm áp trở thành giá lạnh, bắt buộc người nguyên thủy phải di cư đến nơi ấm hơn, hoặc nếu vẫn ở lại chỗ cũ thì phải chuyển sang ăn thịt (Dương hơn). Nhưng từ khi biết cách dùng lửa và muối, vấn đề Dương hóa thức ăn thực vật có thể thực hiện dễ dàng hơn nhờ nấu nướng.

### **c. Đến thời kỳ cận đại**

Có thể dựa vào chế độ ăn uống mà chia loài người thành ba nhóm sau đây:

- \* Nhóm các dân tộc ăn thịt, trở thành cực Dương, do ăn thịt nên giác quan sắc bén, hoạt động mạnh và có khuynh hướng ràng buộc vào thế giới vật chất, họ dễ dàng trở thành người thực dụng, theo chủ nghĩa vật chất.

Lại ở trong môi trường giá lạnh, phải luôn luôn vật lộn đấu tranh với thời tiết khắc nghiệt nên họ sớm phát triển khoa học kỹ thuật, cộng với giác quan sắc bén nên thích nổi dài giác quan: chế ra súng bắn, xe chạy, máy móc, vô tuyến... và thích nghiên cứu tìm hiểu các hành tinh khác. Đó là tổ tiên của các dân tộc Âu, Mỹ ngày nay.

- \* Nhóm các dân tộc ăn cá, thường có khuynh hướng tương đối bảo thủ. Nhóm này là tổ tiên của người Nhật và người Ý ngày nay.

- \* Nhóm các dân tộc ăn trái cây và thảo mộc sống, giác quan không sắc bén nên có khuynh hướng đóng kín các cửa sổ lục căn để soi vào bản thể chân như bên trong. Vì thế cảm xúc tâm linh rất nhạy bén, nên dễ dàng từ bỏ thế giới vật chất, hướng theo tâm linh thần bí.

Sống trong điều kiện tự nhiên ẩm áp thuận hòa, không phải vật lộn đấu tranh với thiên nhiên khốc liệt, nên những cư dân nhóm này có cuộc sống thanh bình, êm ả, hiền lành. Chính vì vậy, họ dễ trở thành mồi ngon cho nhóm người ăn huyết nhục ở phương Bắc có khoa học kỹ thuật phát triển, phương tiện tân tiến cộng với bản chất hiếu động... đã xâm lăng thống trị họ trong những thế kỷ qua.

Điều này đã giải thích vì sao các bức đại trường thành trên hành tinh này đều được các dân tộc ở phương Nam ẩm áp xây lên để kháng cự lại quân xâm lược phương Bắc tràn xuống.

#### **d. Đến thời kỳ hiện đại**

\* Nhóm những người ăn trái cây, do Âm tính quá nên chuyển sang ăn ngũ cốc và thảo mộc nấu chín.

\* Còn 2 nhóm người ăn thịt và cá, phát triển, phân hóa thành 3 nhóm sau:

- Nhóm ăn đường, chuyên ăn những thức ăn chế biến từ đường, nên có khuynh hướng trở thành điên loạn, đồng thời họ thích ăn các sản phẩm từ nhiệt đới xa xôi như tiêu, ớt, cà phê, trà, sô-cô-la, thuốc lá v.v...
- Nhóm ăn sữa, là những người có tính điềm đạm, dễ chịu, nhưng thiếu tri giác và kém thông minh (xem tiếp Chương 3, mục IV - 4 và 5).
- Nhóm ăn thực phẩm công nghệ, không còn ăn sản phẩm thiên nhiên, mà ăn toàn các sản phẩm do các xí nghiệp, nhà máy sản xuất ra, vì vậy họ không còn là con đẻ của Tạo Hóa nữa, mà là con đẻ của xưởng máy<sup>(\*)</sup>!

<sup>(\*)</sup> Trẻ con ở các nước công nghiệp uống nhiều và rất thích uống sữa, ăn các sản phẩm từ sữa, nhưng không hề biết sữa từ đâu, chúng thường trả lời: “Sữa từ cửa hàng bán sữa”.

Tâm trạng của những người này không cần kiến giải nào cao hơn mà chỉ tự động lăn theo vết xe của công việc hàng ngày như những tên nô lệ của một xã hội khéo tổ chức. Cả đời họ chỉ mong cầu sự yên tĩnh, nhưng chẳng bao giờ có được vì họ chẳng biết gì đến minh triết.

Những người ăn đường, sữa, thực phẩm công nghệ được mệnh danh là người tân tiến của thời đại ngày nay.

### **e. Đến thời đại mới**

Do sự bế tắc của những người tân tiến hiện đại và sự ưu việt của những người ăn cốc loại, thảo mộc. Đồng thời nhờ sự giao lưu giữa các nhóm người ăn thực phẩm khác nhau, một số người nhận thức được tầm quan trọng của thực phẩm, đã trở lại lối ăn cổ truyền là cốc loại, thảo mộc, rồi hình thành nên nhóm người mới, đó là những người của tương lai nhân loại.

Những người này xuất hiện rải rác khắp nơi trên thế giới, họ không có chủ nghĩa, tôn giáo riêng biệt, không hiểu động, rất bình tĩnh từ tốn và có những triết lý mà người hiện đại tân tiến khó có thể hiểu được: Họ nhận thức những gì mình sở hữu là một bộ phận của vũ trụ vô biên; hiểu sâu sắc mọi sự việc, sự vật luôn biến dịch không ngừng... nên không lên án, kết tội người khác.

Từ đó họ không cho rằng vật chất là quan trọng như nhóm người ăn huyết nhục, cũng không cho thế giới tâm linh là quan trọng hơn để coi thường thể xác nhằm đi tìm vĩnh phúc cho tâm hồn như nhóm người ăn trái cây và rau sống, mà thấy thế giới tâm linh và vật chất dung hòa làm một. Họ hiểu và thông cảm với trật tự biến dịch của không trong sắc, của sắc trong không, của Âm trong Dương, của Dương trong Âm và toàn thể vũ trụ biến dịch, chẳng có gì cố định thường trụ, bất biến...

Nương theo triết lý ấy, những người này nhận thấy bệnh tật là hậu quả của sự kiến giải thấp kém, nên hồ thẹn, khi bị đau ốm thì lẳng lặng tìm cách tự chữa bệnh cho mình bằng cách điều chỉnh lại chế độ ăn uống hợp lý, đồng thời khuyên người khác tự chữa bệnh lấy.

# III Những tiêu chuẩn của thực phẩm

Bằng những quan sát và thực nghiệm khoa học nghiêm túc đã chỉ ra rằng: Thức ăn không những ảnh hưởng đến thể chất mà đến cả tinh thần, cách suy nghĩ của con người. Vì thế, ăn thứ gì con người sẽ tương xứng như vậy. (Phần lược sử sinh vật thực phẩm đã chỉ rõ một phần điều này). Vì vậy, việc hiểu biết những chuẩn mực của thực phẩm ta ăn hàng ngày là điều vô cùng quan trọng, hết sức cần thiết.

Sau khi tìm hiểu, phân tích, tôi rút ra bảy tiêu chuẩn quan trọng nhất để đánh giá chất lượng của thức ăn như sau:

## 1. THỨ NHẤT, THỨC ĂN PHẢI PHÙ HỢP VỚI CẤU TẠO VÀ SINH LÝ CỦA CƠ THỂ

Chế độ ăn uống của bất kỳ động vật nào cũng phải thích hợp với cấu tạo và sinh lý cơ thể của chúng. Đây là tiêu chuẩn đầu tiên quyết định chất lượng của thức ăn, cũng là định luật tự nhiên số một, định luật tối quan trọng trong sinh vật học. Chẳng khác gì một cỗ máy, một động cơ... được chế tạo ra để chạy bằng nhiên liệu nào thì phải cung cấp nhiên liệu đó, nếu không nó sẽ thường xuyên hỏng hóc, hao mòn và chóng trở thành phế thải.

So sánh cấu tạo, sinh lý cơ thể con người với động vật ăn thịt và ăn thực vật, cho thấy: Loài người hoàn toàn phù hợp với thức ăn có nguồn gốc thực vật (xem tiếp Chương 2, mục I - 2 - b).

Vì vậy, thảo mộc là thức ăn chính của loài người. Ai ăn thịt là đã lỗi một nhịp cung đàn trong bản hợp tấu đại quy mô của vũ trụ.

## 2. THỨ HAI, THỨC ĂN VÀ LỰC VŨ TRỤ

Các đạo sĩ Yoga xưa kia, cũng như nhà bác học lỗi lạc Einstein đã chỉ ra: Toàn bộ vũ trụ biểu hiện bằng các rung động. Rung động của vật chất, của năng lượng và cuối cùng là của ý thức. Cũng như thế giới vật chất nói

chung, các loại thực phẩm cũng tràn ngập những rung động tinh tế với các tần số khác nhau. Những rung động đó ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí người ăn.

Có thể chia thức ăn thành ba loại, tương ứng với ba lực hoạt động trong vũ trụ như sau:

### **a. Lực tri giác và những thức ăn tri giác**

Lực đầu tiên của vũ trụ là tri giác, đó là sự tự tri, tình thương, sự an bình, trong sáng và niềm vui. Khi lực này chiếm ưu thế, cuộc sống sẽ thanh bình, thoải mái, trong sáng, tinh thần dễ dàng đạt tới mức độ cao của ý thức.

Thức ăn tri giác gồm ngũ cốc, hoa quả và rau củ...

### **b. Lực biến dịch và những thức ăn biến dịch**

Lực thứ hai của vũ trụ là biến dịch, đó là lực của sự chuyển động hoặc biến đổi không ngừng. Khi lực này chiếm ưu thế trong tâm trí, con người trở nên bị kích động, bồn chồn, thao thức... nên không thể nào bình yên thoải mái, tự tại... được. Kéo dài tình trạng đó tâm trí sẽ xáo trộn, không thể theo đuổi được một công việc tinh thần tế nhị, thâm sâu như tịnh tâm, thiền định.

Thuộc loại này gồm đồ uống có cafein, carbonat, sô-cô-la, đồ gia vị, các sản phẩm lên men và hầu hết các loại tân dược.

### **c. Lực tĩnh và những thức ăn tĩnh**

Đó là lực của sự đần độn, trì trệ, thối rữa và chết chóc. Cái chết sẽ đến nếu hai lực kể trên hoàn toàn suy yếu, chỉ còn lại lực tĩnh chiếm ưu thế. Khi lực này hoạt động trong trí óc, con người sẽ không sáng suốt, uể oải, buồn ngủ, lờ đờ, mù mẫn, thiếu sinh lực...

Thức ăn tĩnh gồm thịt, cá, hành tỏi, nấm, rượu, thuốc lá, ma túy, thức ăn đã ươn thối...

Người phương Tây tiêu thụ nhiều thức ăn lực tĩnh nên họ ưa dùng các thức ăn đồ uống có lực biến dịch như cafein, carbonat, sô-cô-la... để không bị rơi vào trạng thái lờ đờ, uể oải, thiếu sinh lực do lực tĩnh gây ra. Trong khi đó,

người phương Đông chủ yếu ăn rau, hạt, thuộc lực tri giác. Nếu dùng đồ ăn thức uống thuộc lực biến dịch, sẽ làm cơ thể bất an, não loạn... rất không tốt.

Cho nên không phải cái gì người khác thấy hay, thấy tốt là mình cũng bắt chước, làm theo, mà phải tìm hiểu kỹ, rồi tỉnh táo, sáng suốt, áp dụng cho riêng mình. Đó mới là tinh thần khoa học (xem tiếp Chương 3).

### **3. THỨ BA, THỨC ĂN THUẦN KHIẾT VÀ KHÔNG THUẦN KHIẾT**

#### **a. Thức ăn thuần khiết**

Là thức ăn ở xung quanh có nguồn gốc từ thảo mộc, phù hợp và tuân theo luật Âm - Dương, cung cấp năng lượng cho nhu cầu của cơ thể, nhưng không đầu độc, không tạo ra sự não loạn, điên khùng, cũng không gây nên sự đam mê về chúng, mà tạo ra sự mềm mại, dẻo dai, trong sạch...

Dưới tác dụng của lực này, thân thể trở nên “trong suốt”, từ đó con người có thể bước lên những bậc thang tiến hóa mới, cao hơn.

#### **b. Thức ăn không thuần khiết**

Là thức ăn có nguồn gốc từ động vật và đường tinh luyện, chúng gây ra sự rối loạn, khiến người ăn không được bình an, thanh thản, rồi đam mê về chúng. Lâu dài, thân thể sẽ trở thành bức tường dày đặc, nên chẳng những không thể tiến hóa mà còn bị tụt lùi trở lại.

Như vậy, thức ăn có thể làm cho con người trở nên an lạc, hiền hòa, từ bi... nhưng cũng có thể biến người ăn thành não loạn, độc ác, bạo hành...

Khoa học đã xác nhận: bạo hành, giết người cũng do nguyên nhân chất độc từ thức ăn tạo ra trong cơ thể. Vì vậy, một số nhà sinh lý học nổi tiếng cho rằng: Tội phạm không phải là tội phạm, mà là bị bệnh. Tội phạm cần được giải phẫu, chỉ cần cắt bỏ đi vài tuyến độc trong cơ thể (mà tuyến độc từ thức ăn tích lũy lại) là hành vi bạo hành sẽ tiêu tan.

Tuy nhiên đó không phải là sự thay đổi nền tảng, tận gốc rễ. Bất lực không phải là bất bạo hành. Gốc rễ của vấn đề là phải thay đổi phẩm chất của thức ăn, chỉ có cách đó mới tránh được chất độc là nguyên nhân dẫn tới bạo hành, tội ác... ở loài người.

Biến đổi toàn bộ thân thể bằng việc thay đổi thức ăn là một thực nghiệm khoa học cực kỳ quan trọng, đã khẳng định rằng bất kỳ cái gì ăn vào đều ảnh hưởng trực tiếp đến thân thể và tính cách con người. Vì vậy, có thể nói: Con đường để đạt tới những gì được coi là siêu phàm, vĩ đại trong cuộc sống chính là con đường đi qua cơ thể, mà cơ thể là do thức ăn tạo ra. Ăn uống là con đường dẫn tới Tâm linh.

#### **4. THỨ TU, THỨC ĂN PHẢI ĐỦ CHẤT**

Đủ là không thiếu, cũng không thừa. Vì thiếu sẽ gây ra sự mất quân bình, rối loạn, sinh bệnh, nhưng thừa còn dẫn đến tình trạng nặng nề hơn, thậm chí đe dọa tính mạng.

Khoa dinh dưỡng học hiện đại cho đến gần đây vẫn chỉ tập trung chủ yếu vào việc sử dụng các thành phần đạm động vật, mỡ, tinh bột và nhằm tới mục tiêu khoái khẩu mà chưa nhận thức được vai trò vô cùng quan trọng của khoáng (vi, đa lượng) và vitamin trong khẩu phần ăn. Họ vẫn trong tình trạng chẳng biết như thế nào là đủ và đủ cái gì.

Tiến sĩ J. Wallach (Mỹ), người được tiến cử xét nhận giải thưởng Nobel Y học năm 1991, với công trình nghiên cứu xuất sắc, công bố trong quyển Sự trung thực của xác chết, đã nhấn mạnh vai trò của khoáng và vitamin trong khẩu phần ăn hàng ngày. Ông chỉ ra: Thức ăn đồ uống hàng ngày phải cung cấp cho cơ thể 90 chất, trong đó 60 chất khoáng, 16 vitamin, 2 loại: Axít amin đạm và axít amin béo. Nếu không đủ sẽ bị các chứng bệnh liên quan tới việc thiếu dinh dưỡng.

Cụ thể là:

- Thiếu nguyên tố đồng (Cu) da sẽ nhăn nheo, nếp nhăn trên mặt như quả táo khô, da ở hai chi trên, ngực, bụng, cổ... võng xuống, xuất hiện quầng thâm dưới mắt, phình mạch máu nhất là ở khoeo (nhượng) chân.

- Thiếu crom và vanadium sẽ bị bệnh tiểu đường.
- Thiếu thiếc bị hói đầu, nặng có thể bị điếc.
- Thiếu kẽm sẽ ăn không ngon miệng, dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Thiếu canxi có thể bị 147 bệnh khác nhau, trong đó đáng kể là ung thư, béo phì, liệt nhẹ dây thần kinh số 7 có thể dẫn đến liệt hoặc méo miệng, loãng xương. Riêng bệnh loãng xương, có tỷ lệ tử vong đứng thứ 10, phí tổn điều trị rất tốn kém, còn là nguyên nhân của các bệnh viêm khớp, thấp khớp, đau lưng...
- Thiếu bor có thể sẽ không sản sinh được oestrogen là hormone sinh dục nữ, gây nhiều rắc rối cho thời kỳ mãn kinh; không sản sinh được testosterol là hormone sinh dục nam, có thể bị điếc, thậm chí liệt dương...
- Thiếu selen thường xuất hiện những đốm màu đỏ trên mặt và lòng bàn tay, dễ bị bệnh tim và ung thư. v.v...

## 5. THỨ NĂM, TÍNH ÂM DƯƠNG CỦA THỨC ĂN

Hai tính chất vô cùng quan trọng của thực phẩm cần đặc biệt chú ý là Âm và Dương. Nhìn chung, thực phẩm có nguồn gốc động vật (các loại thịt, trứng...) thuộc Dương tính. Thực phẩm có nguồn gốc thực vật (rau, củ, quả...) nghiêng về Âm tính.

Tốt nhất, nên chọn Dương trong Âm, là các thực vật Dương tính như cà rốt, củ cải, xà lách xoong, rau má, rau cải, bí đỏ, đậu đỏ, củ sen, hạt sen, ngó sen... và chọn Âm trong Dương, chủ yếu là nước bọt của người ăn.

Quân bình về phương diện Âm - Dương là tỷ lệ Âm/Dương = 5/1. Tỷ lệ này nhỏ hơn là nghiêng về Dương tính, lớn hơn là thuộc về Âm tính. Tốt nhất nên chọn những thực phẩm ở gần trục quân bình.

Tuy nhiên, có thể thay đổi tính Âm - Dương trong quá trình nấu nướng để phù hợp với trạng thái cơ thể người ăn, thông qua việc sử dụng bốn yếu tố cơ bản là muối, lửa, nước và áp suất. Nếu cần nâng cao Dương tính của

thức ăn thì cho nhiều muối, ít nước, đun kỹ hơn, nhất là dùng nồi áp suất. Ngược lại, cần tăng Âm tính thì cho ít muối, nhiều nước, nấu vừa chín...

## **6. THỨ SÁU, TÍNH AXÍT, KIỀM CỦA THỨC ĂN**

Giá trị dinh dưỡng của thực phẩm còn phụ thuộc vào việc chúng sẽ tạo phản ứng axít hay kiềm trong cơ thể. Đó là một chỉ tiêu rất quan trọng nhưng rất ít người hiểu biết để áp dụng, kể cả các chuyên gia của khoa Điều dưỡng hiện đại ở các bệnh viện.

Cơ thể con người có tính hơi kiềm (pH = 7,35 đến 7,45, tốt nhất là 7,4) trong môi trường như vậy, mọi quá trình sinh hóa diễn ra thuận lợi, các chất thải, cặn bã bị khử và đào thải dễ dàng nhanh chóng, cơ thể sẽ trong sạch, nhanh nhẹn, khỏe mạnh.

Ăn nhiều thức ăn tạo phản ứng axít, cơ thể và máu sẽ có tính axít, từ đó sẽ dẫn đến các hậu quả sau:

- Việc lọc máu của gan, thận, lá lách gặp nhiều khó khăn, phải làm việc quá sức nên suy yếu và dễ bị bệnh.
- Các chất cặn bã dễ kết tủa, bám vào các mô, cơ quan và đặc biệt vào thành mạch máu, chúng lại rất bền vững trong môi trường axít, do vậy khó bị hòa tan để đào thải, sẽ đầu độc, gây trở ngại lớn cho các hoạt động sinh lý của cơ thể.
- Những chất độc, cặn bã không bị đào thải sẽ tập trung ở bắp cơ, khớp xương, thần kinh... gây ra bệnh nhức mỏi, thấp khớp, gút, thần kinh tọa, viêm thần kinh; bám vào thành mạch, làm nặng nề quá trình bơm máu, gây bệnh cao huyết áp, suy tim, đột quỵ... Hoặc tìm đường bài tiết qua da gây mụn trứng cá, lở loét, đĩnh nhọt; tạo ra hàng loạt bệnh khác như trĩ, phong, tê liệt, hen suyễn, dị ứng, lao... kể cả mất khả năng tình dục...
- Nội môi trường axít là nguyên nhân gây ra rất nhiều bệnh khác nhau như: tiểu đường, suy thận, yếu gan, gút, phong thấp, nhức mỏi, kể cả ung thư...
- Axít sẽ kết hợp với các chất khoáng kiềm như canxi, magiê... rồi kết tủa, tạo thành sỏi thận, mật, bàng quang, và gây bệnh loãng xương...

Nguyên nhân của những bệnh trên là do ăn nhiều thức ăn tạo nội môi trường axit, lại ít hoạt động, áp lực tâm lý nặng, các thói quen không tốt, môi trường ô nhiễm...

Nhìn chung, những người có nội môi trường axit sẽ có sức đề kháng kém, dễ mệt mỏi, nhức đầu, đau nhức các khớp xương, táo bón, béo phì... hay quên, khó tập trung tư tưởng... Y học hiện đại không thể phát hiện ra bệnh gì nên được gộp chung là “yếu mệt”. Loại này chiếm trên 80% dân số. Trong khi những người có nội môi trường tốt (hơi kiềm), cơ thể sẽ sung mãn, khỏe mạnh, có sức đề kháng tốt. Đạt tiêu chuẩn này chỉ chiếm khoảng 10% dân số.

Phương thức chữa trị các bệnh trên là giảm càng nhiều càng tốt lượng thức ăn tạo phản ứng axit và tăng cường thức ăn tạo phản ứng kiềm.

Sau đây là một số thức ăn, đồ uống thông thường tạo phản ứng axit hay kiềm trong cơ thể con người:

#### **a. Những thức ăn tạo nội môi trường axit**

- Các loại thức ăn động vật (thịt, cá, trứng, sữa...).
- Các thức ăn nhiều tinh bột, nhất là cốc hạt đã xay xát hết cám.
- Các loại thức ăn có đường, đặc biệt là đường tinh và các sản phẩm của nó như thức uống có đường, kẹo, bánh ngọt, trái cây đóng hộp, mứt v.v...
- Các đồ gia vị, các thức ăn ngâm giấm và giấm.
- Các loại dầu mỡ và tất cả các đồ ăn chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Các loại đậu đỗ kể cả lạc (đậu phộng), trừ đậu nành.
- Các loại khác: trà (chủ yếu là trà búp, còn trà lá già thì tạo nội môi trường kiềm), cà phê, sô-cô-la, rượu, bia, nước cất, hành, tỏi, nấm, thuốc tân dược...

#### **b. Những thức ăn tạo nội môi trường kiềm**

- Hầu hết các loại rau có lá xanh, đặc biệt là rau cải.
- Đậu nành là duy nhất trong các loại đậu tạo nội môi trường kiềm và là loại thức ăn tuyệt vời để chữa trị bệnh thừa axit.
- Hạt của các loại quả hạch.
- Dừa, đặc biệt nước dừa, nước cốt dừa rất kiềm, có tác dụng chữa các bệnh do nội môi trường quá axit gây ra.
- Các loại quả mọng nước có tính kiềm cao, nên tác dụng trung hòa axit rất tốt.
- Các loại dâu quả như dâu rừng (phúc bồn tử), dâu tây chín (nếu chưa chín kỹ thì có tính axit).
- Nước chanh tươi có tính axit, nhưng khi vào cơ thể lại tạo phản ứng kiềm, nên được các tiên gia, đạo sĩ, các yogi dùng làm thuốc chữa bệnh rất tốt.

## **7. THỨ BẢY, NHỊP SINH HỌC**

Xuất phát từ quan điểm triết học trung tâm của phương Đông: con người là vũ trụ thu nhỏ; con người và môi trường sống thống nhất với nhau. Một cơ thể khỏe mạnh phải có nhịp sinh học cân bằng và phù hợp với chu kỳ biến đổi của môi trường thiên nhiên.

Do vậy, ăn những thực phẩm thiên nhiên có sẵn ở xung quanh thì nhịp sinh học của chúng và người ăn hòa hợp, thống nhất, nên cơ thể khỏe mạnh. Ngược lại, thức ăn từ những vùng xa xôi sẽ làm cho nhịp sinh học của người ăn bị rối loạn, cơ thể suy yếu, mắc bệnh...

Chính thực phẩm là cầu nối giữa con người với vũ trụ. Vì vậy, mọi hoạt động, nhất là ăn uống phải tuân theo nguyên lý THIÊN - ĐỊA - NHÂN hợp nhất.

Những trình bày trên đây cho thấy thực dưỡng là lĩnh vực khoa học vô cùng tinh vi, phức tạp, nhiệm mầu... có vai trò quyết định chất lượng cuộc sống và sự tiến hóa của loài người. Cần được đặc biệt chú ý: thức ăn có

nguồn gốc động vật, hành tỏi, nấm, rượu... gây trì độn; các loại gia vị, nước giải khát có cafein, carbonat, sô-cô-la... gây náo loạn, bất an...

Ngoài ra, chúng đều tạo nội môi trường axit độc hại, do đó không nên sử dụng. Tuy nhiên, nhiều loại rau củ quả, nhất là các loại quả mọng, tuy tạo nội môi trường kiềm nhưng lại Âm tính. Hoặc đậu đỏ thuộc Dương tính, nhưng lại tạo nội môi trường axit. Nước dừa và nước cốt dừa rất kiềm, nhưng lại Âm tính. Ngay như đậu nành, có giá trị dinh dưỡng rất cao, nhưng lại hơi Âm tính v.v...

Vì vậy, ăn uống đòi hỏi phải hiểu biết và thông tuệ. Khi vận dụng phải tìm hiểu nghiêm túc, để nắm thật chắc, rồi áp dụng linh hoạt, sáng tạo, thì kết quả của thực dưỡng mới tốt đẹp. Ăn uống quả là lĩnh vực chẳng thể xem nhẹ được.

Muốn tránh bệnh tật, duy trì và nâng cao sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống cho bản thân và thế hệ tương lai, thì việc hiểu biết sâu sắc về thực phẩm và cách ăn uống phải được coi là nội dung giáo dục quan trọng bậc nhất. Thiết nghĩ môn học “nuôi dưỡng sự sống” cần được toàn thể loài người đề cao, tôn vinh.

# Chương hai KHOA HỌC THỰC DUỠNG

*Ăn không đúng thức ăn, chúng ta không còn là “người” với đúng ngữ nghĩa của từ đó.*

**- A. Caiya, lãnh tụ Tâm linh thế giới**

# I Quan niệm về thực dưỡng

Thực dưỡng, theo ngữ nghĩa, là cách nuôi sống bằng ăn uống. Mọi trường phái cổ - kim, Đông - Tây đều thống nhất: Ăn uống phải cung cấp đầy đủ nhiên liệu (năng lượng) và nguyên liệu cho sự hoạt động và tái tạo của cơ thể. Nhưng như thế nào là đủ, và ăn những gì cho đủ để nuôi dưỡng cơ thể tốt nhất, thì các quan điểm, trường phái lại không thống nhất, thậm chí trái ngược nhau.

Sau đây là những quan điểm chính:

## 1. QUAN ĐIỂM CỦA KHOA HỌC PHƯƠNG TÂY

### a. Thức ăn phải cung cấp đầy đủ calo

Trước kia người ta cho rằng calory là năng lượng duy nhất cần phải cung cấp cho hoạt động của cơ thể và đã ấn định mức năng lượng rất cao (từ 2.300 đến 3.000 calo/người/ngày).

Nhưng quan niệm này đã bị lung lay nghiêm trọng và đảo lộn từ khi M. Ali, người Pakistan, công bố kết quả nghiên cứu chế độ ăn uống của người Hunza, một nhóm dân cư có sức khỏe phi thường, hầu như không bị bệnh, mà khẩu phần ăn hàng ngày của họ chỉ có 1.923 calo.

Quan niệm dinh dưỡng chỉ dựa trên một chỉ tiêu calo đã trở nên lỗi thời, vì calo chỉ là một trong nhiều nhu cầu cần thiết của cơ thể; hơn nữa, năng lượng ấy chẳng phải chỉ duy nhất bằng con đường ăn uống, mà bằng nhiều con đường khác như: hấp thu qua da, qua hơi thở và đặc biệt qua luân xa... nên rất khó xác định chính xác được.

Những bằng chứng sau đây chứng minh điều này: người làm việc ngoài trời nắng và người ở xứ nóng luôn ăn ít hơn so với người trong bóng mát và người ở xứ lạnh. Ai đã khai mở Luân xa và luyện tập tốt sẽ ăn ít đi rõ rệt, nhưng sức khỏe lại sung mãn v.v...

Hơn nữa, ngày nay khoa học đã thấy sự dư thừa calo là nguyên nhân gây ra nhiều hậu quả tai hại, trước tiên là bệnh béo phì, từ đó đã mở đường cho nhiều bệnh nan y khác như tiểu đường, tim mạch, ung thư... xuất hiện, hoành hành.

Mặt khác, theo các nghiên cứu khoa học đã được công bố, các thức ăn từ hạt có khả năng cung cấp dồi dào calo cho cơ thể hơn các thức ăn động vật.

## **LƯỢNG CALO TRONG MỘT SỐ THỨC ĂN**

**(tính trên 100 g nguyên liệu)**



Từ số liệu ở bảng trên đây, những người đề cao vai trò của thịt và calo chắc sẽ vô cùng ngạc nhiên, nhưng đó là sự thật không thể chối cãi. Cũng từ đó, chúng ta thấy chỉ nên ăn nhiều thức ăn có hàm lượng calo cao như lạc, vừng... vào mùa đông giá lạnh, mà không nên ăn nhiều vào mùa hè nóng bức.

### **b. Thức ăn phải đủ các thành phần dinh dưỡng**

Theo quan niệm này, khoa Dinh dưỡng học Tây phương cho rằng cơ thể có gì phải cung cấp đủ thành phần đó để bù lại cho sự hoạt động tiêu hao. Từ đó người ta đã phân tích và xác lập chỉ tiêu dinh dưỡng cụ thể cho từng loại khẩu phần ăn.

Mới nghe qua thì quan điểm này tỏ ra rất thực tế. Nhưng rất dễ thấy những bằng chứng hiển nhiên như sau: bò thịt có ăn thịt bao giờ đâu mà vẫn có những bắp thịt chắc nịch? Bò sữa đâu được uống sữa, nhưng vẫn sản sinh ra rất nhiều sữa? Con gà đẻ có khi nào được ăn trứng? Có ai bón đường cho cây mía; tưới bơ cho cây bơ; tưới dầu cho cây vừng, cây lạc đâu mà mía vẫn ngọt, bơ vừng/lạc vẫn béo? Các bà mẹ Việt Nam ngày xưa có bao giờ uống sữa, thế mà hầu hết đều đủ, có khi thừa sữa cho con bú? Còn các bà mẹ thời hiện đại có thể uống sữa tùy thích, nhưng hầu hết lại thiếu sữa cho con.

Và với cách lập luận cơ thể có gì phải cung cấp cho nó cái đó, thì có lẽ trong khẩu phần ăn của heo nọc, bò mộng, dê đực, gà trống... phải bổ sung tinh trùng cho chúng? Tinh trùng đó lấy từ đâu nếu chẳng phải từ những thức ăn bình thường hàng ngày.

Mãi đến giữa thế kỷ XX, do hạn chế của khoa Sinh hóa, các nhà khoa học phương Tây đã đi đến kết luận rất sai lầm rằng:

- Protein động vật là thượng hạng, protein thực vật là thứ cấp.
- Lipid là thành phần quan trọng không thể thiếu được trong khẩu phần ăn.
- Hydrat carbon có chủ yếu trong bột, đường. Đường đơn dễ hấp thu và tốt hơn hẳn đường phức và tinh bột. v.v...

Thế là các trang trại chăn nuôi, xí nghiệp, nhà máy thịt hộp, sữa hộp, bánh kẹo... đua nhau mọc lên để tung ra thị trường. Người ta đã lao vào ăn thịt, cá cho có nhiều protein, lipid... đua nhau ăn đường, bánh ngọt, sữa hộp, bơ, mỡ... đóng hộp để có đủ chất khiến hàng loạt, hàng loạt gia súc gia cầm vô tội phải nối theo nhau, chết gục để được “mai táng” chung trong “nấm mồ” không đáy là dạ dày của loài người.

Thực tế đã cho thấy, ngày càng nhiều người theo lý thuyết dinh dưỡng của phương Tây mắc các bệnh nan y như tim mạch, ung thư, gan, thận, dạ dày, đại tràng, béo phì, tiểu đường, thấp khớp, gút, thần kinh tọa, vô sinh...

Tôi thường nghĩ và nói với nhiều người rằng nếu lý thuyết của khoa Dinh dưỡng phương Tây đúng thì tôi cũng như nhiều người ăn chay, ăn gạo lứt muối vừng đã chết từ lâu rồi. Trái lại, chúng tôi ngày càng hết bệnh cũ, khỏe mạnh, minh mẫn, linh hoạt... hơn lên rất nhiều. Cũng như đời sống rất thấp của người dân ở các nước chậm tiến, nhưng họ rất khỏe mạnh, đã đủ để khẳng định lý thuyết của khoa Dinh dưỡng Tây Âu là xuất phát từ ý nghĩ chủ quan, xuất phát từ lối tư duy cơ khí, thô thiển, coi con người như những cỗ máy, nên hoàn toàn không chính xác, nếu như không muốn nói là rất sai lầm.

Tây y nói chung, khoa Dinh dưỡng học nói riêng đang đứng trước bế tắc nghiêm trọng, họ bắt đầu nhìn sang y học cổ truyền phương Đông để tìm

lối thoát và ngày càng nhận thức sâu sắc rằng, cơ thể sinh vật vô cùng huyền diệu: một chiếc lá nhỏ bé, dưới ảnh hưởng của ánh nắng mặt trời có thể tổng hợp hơi nước, thán khí trong tự nhiên thành tinh bột; các loài động vật chỉ cần ăn cỏ, hạt... có thể tạo lên mọi thành phần như xương, thịt, máu, các enzyme, hormone... cho cơ thể mình. Đó là điều không có bất kỳ một phòng thí nghiệm tinh vi, hiện đại nào, một nhà máy khổng lồ, tối tân nào... có thể làm được. Cơ thể mọi sinh vật đều tự tổng hợp được các chất cho nhu cầu của mình, ngoại trừ khoáng và hầu hết các vitamin. Vì vậy, cung cấp khoáng và vitamin cho cơ thể là đơn giản, hiệu quả nhất và cũng là thông minh nhất. Đây là điều cho đến nay, phần lớn các bác sĩ Tây y đều chưa hiểu biết tới.

Thực tế này đòi hỏi Y học và mọi người cần nhận thức rõ ràng, sâu sắc về học thuyết Dinh dưỡng chân chính, mới có thể xây dựng được cuộc sống quân bình, khỏe mạnh, vui tươi... cho chính mình và mọi người.

## **2. QUAN ĐIỂM CỦA CỔ ĐÔNG PHƯƠNG HỌC**

Thực dưỡng phương Đông quan niệm:

a. Thứ nhất, mọi sinh vật đều được nuôi dưỡng bằng năng lượng lấy từ vũ trụ, nguồn năng lượng đó tích lũy đầu tiên trong cây xanh (rau, quả, củ, hạt...). Ăn những thực phẩm đó, con người đã gián tiếp thu năng lượng từ mặt trời, là được nuôi dưỡng bằng loại thức ăn còn nguyên vẹn năng lượng cần cho sự sống (khả năng sinh trưởng, phát triển, nảy mầm...).

Thảo mộc đã hút các chất vô cơ để tổng hợp thành thức ăn hữu cơ, đó là một phép lạ về sự diễn tiến nhờ tác dụng tương hỗ của năng lượng thiên nhiên. Phép lạ ấy chưa một phòng thí nghiệm siêu hiện đại nào có thể bắt chước được.

Từ đó cho thấy tất cả chúng ta đều là con của mẹ thảo mộc. Không có thảo mộc, không một động vật nào có thể tồn tại được trên trái đất này. Chúng ta hoàn toàn lệ thuộc trực tiếp hoặc gián tiếp vào các sản phẩm của thảo mộc.

Thảo mộc là thức ăn thượng đẳng.

Đây là định lý Sinh vật học, cũng là định luật thiên nhiên tối quan trọng thứ nhất, rất cần phải ghi nhớ.

Ăn huyết nhục là thực hiện hai lần diễn tiến ấy: lần đầu ở con vật ăn thực vật, lần thứ hai là con người ăn động vật.

b. Thứ hai: Chế độ ăn uống phải thích hợp với cấu tạo và sinh lý cơ thể. Đây là định lý sinh vật học, cũng là định luật tự nhiên tối quan trọng thứ hai, không thể xem nhẹ được.

Những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra: các động vật ăn thịt có khả năng hầu như không giới hạn để giải quyết chất béo bão hòa tạo cholesterol. Trái lại, các động vật ăn thảo mộc không thể có khả năng đó. Tiến hành thí nghiệm: cho những con thỏ mỗi ngày ăn 200 g mỡ, chỉ sau hai tháng, mạch máu của chúng sẽ bị mỡ đóng kín lại và bệnh xơ vữa động mạch hoành hành.

So sánh để tìm hiểu xem con người thuộc loại ăn thức ăn huyết nhục hay cốc loại thảo mộc (bảng dưới đây). Kết quả cho thấy cấu tạo cơ thể con người từ bên trong đến bên ngoài, từ cấu tạo đến sinh lý (nhất là bộ máy tiêu hóa) đều phù hợp với thức ăn thực vật chứ không phải là thức ăn huyết nhục.

Vì vậy, muốn có sức khỏe và hạnh phúc, trong lĩnh vực ăn uống, con người phải luôn ý thức tuân theo hai định luật tối quan trọng trên, tức là tuân theo trật tự của vũ trụ.

### **3. NHỮNG BẢNG CHỨNG THỰC TẾ**

a. Thống kê, điều tra của các tổ chức khoa học và Y tế thế giới đều cho thấy:

#### **SO SÁNH CẤU TẠO CƠ THỂ CỦA ĐỘNG VẬT ĂN THỊT, LOÀI NGƯỜI VÀ ĐỘNG VẬT ĂN THẢO MỘC**



Từ so sánh trên, có hai điểm rất cần chú ý: a) Dạ dày của động vật ăn thịt có độ axit rất cao; b) Ruột lại ngắn. Để tiêu hóa nhanh và mau chóng đầy

cặn bã ra khỏi cơ thể nhằm chống hiện tượng lên men thối. Trong khi ở động vật ăn cỏ thì hoàn toàn ngược lại.

b. Những cộng đồng cư dân chỉ ăn thức ăn thực vật luôn luôn có sức khỏe rạng rỡ, tuổi thọ cao

Người Hunza (Pakistan), người Kogi (Columbia), bộ lạc Otomi (Mexico) và một số thổ dân ở châu Á, châu Phi luôn có rất ít, thậm chí hầu như không có ai, bị bệnh, nhiều người sống trên 100 tuổi mà vẫn khỏe mạnh. Trên báo đăng có cụ ông 140 tuổi, cụ bà ngoài 80 tuổi vẫn lấy vợ/chồng và còn sinh con. (xem thêm Thế nào là Văn hóa sức khỏe, NXB Tri thức 2016, của tác giả, Chương 1, mục II - 1).

c. Ngược lại, các dân tộc chuyên ăn thịt hoặc ăn rất nhiều thịt

Họ luôn có tỷ lệ mắc bệnh rất cao về tim mạch, loãng xương, tiểu đường, suy thận, ung thư, đặc biệt ung thư đường tiêu hóa, tuổi thọ trung bình rất thấp. Điển hình là người Eskimô ở Bắc cực. Do thức ăn chủ yếu là thịt, cá, mỡ nên già đi rất nhanh, mắc nhiều bệnh, tuổi thọ trung bình chỉ 27 tuổi rưỡi.

Người Kirgese sống du mục bằng nghề săn bắn ở miền Đông nước Nga, rất hiếm có người sống đến 40 tuổi.

Nhận xét: Phải chăng những cộng đồng cư dân ăn thực vật là sử dụng thức ăn phù hợp với cấu tạo, sinh lý của cơ thể. Còn những cộng đồng ăn quá nhiều thịt là sử dụng thức ăn không phù hợp với cấu tạo và sinh lý của cơ thể mình, chẳng khác nào họ đã dùng dầu hỏa làm nhiên liệu cho động cơ được chế ra để chạy bằng xăng.

Nước ta trước kia và trong thời kỳ chiến tranh chống Mỹ, mức sống rất thấp, thì nhân dân, nhất là đội ngũ cán bộ rất ít người bị bệnh, bệnh nan y càng hiếm thấy. Ngày nay đời sống nâng cao, ăn uống tốt hơn thì nhiều bệnh, nhất là các bệnh nan y ngày một nhiều.

“Ăn là đã lấy đi một phần nào đó của cây xanh huyền diệu để tạo ra mầm sống mới. Nếu con người vì ngu muội hay tự cao tự đại, vô tình hay hữu ý,

ăn uống trái với trật tự thiên nhiên chi phối vũ trụ, thì chính điều đó được gọi là tội tổ tông trong Kinh Thánh vậy.” (Ohsawa)

“Tạo hóa đã hào phóng trao cho mỗi người một cỗ máy tinh vi, phức tạp và hoàn thiện nhất hành tinh này để họ làm chủ. Ai luôn chăm lo bảo quản, sử dụng đúng nhiên liệu mà Tạo hóa đã định khi sinh ra nó thì cỗ máy ấy sẽ hoạt động tốt, tuổi thọ cao. Ngược lại, không chịu chăm sóc bảo quản, không dùng đúng nhiên liệu, cỗ máy luôn hỏng hóc sẽ sớm bị đưa ra bãi tha ma phế thải. Thế là người ấy đã hủy hoại một công trình tuyệt vời của Tạo hóa, tự hủy hoại chính mình... đó chẳng phải là một trọng tội hay sao.”  
(Ngô Đức Vượng)

## **II. NHỮNG THÀNH PHẦN TRONG THỨC ĂN CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ**

Thức ăn đi vào cơ thể có hai loại tác dụng: cung cấp nhiên liệu cho hoạt động sống và nguyên liệu để bồi đắp xây dựng cơ thể, do vậy có thể chia thực phẩm thành hai loại:

### **1. NHÓM CÁC THỰC PHẨM CUNG CẤP NHIÊN LIỆU CHO HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ THỂ**

Đó là các hydrat carbon, gồm: tinh bột, đường, dầu, mỡ. Những chất này có thể chuyển hóa, thay thế cho nhau để cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ bắp, tim, phổi, giữ thân nhiệt và các quá trình chuyển hóa khác của sự sống...

#### **a. Bột và đường**

Đường và bột có thành phần giống nhau, nhưng đường do các enzyme của cơ thể chuyển hóa từ tinh bột thành nên phù hợp với sinh lý cơ thể, do vậy ăn tinh bột tốt cho cơ thể hơn ăn đường.

Tinh bột từ gạo xát trắng chỉ còn hydrat carbon rỗng, do các thành phần rất quan trọng khác như protein, vitamin, khoáng, chất xơ... trong cám của hạt gạo nguyên vẹn (lứt) đã bị loại bỏ (xem Phụ lục 2). Nếu ăn gạo xát trắng lâu dài có thể mắc một số bệnh như tê, phù, suy giảm khả năng miễn dịch, đề kháng...

## **b. Dầu và mỡ**

Thành phần hóa học của dầu, mỡ giống nhau, nhưng trong mỡ có nhiều cholesterol gây bệnh tim mạch; trái lại, dầu thực vật không có cholesterol, thậm chí còn chứa chất chống cholesterol. Vì vậy ăn dầu thực vật có thể chữa được bệnh xơ vữa mạch máu. Dầu và mỡ có vai trò hòa tan một số vitamin để cơ thể hấp thu, nếu thiếu, cơ thể sẽ không hấp thu được các vitamin đó, như vitamin A, D, E và K.

Tuy nhiên, nếu ăn nhiều dầu mỡ, sẽ tạo ra nội môi trường axit, từ đó hồng cầu dễ bị vón cục, đưa đến tai biến mạch máu não; làm giảm khả năng tải dưỡng khí của máu đến các mô, cơ quan; lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu tới hoạt động trao đổi chất của hồng cầu, đặc biệt có hại cho não. Mặt khác, ăn nhiều dầu mỡ là nguyên nhân quan trọng gây ra bệnh tiểu đường. Điều này vốn rất ít người, kể cả các bác sĩ Tây y, biết tới.

## **2. NHÓM CÁC CHẤT CUNG CẤP NGUYÊN LIỆU XÂY DỰNG CƠ THỂ**

Bao gồm protein, vitamin và khoáng, có vai trò nuôi dưỡng xương, thịt, da, lông, tóc, móng... tạo thành các enzyme, hormone và các bộ phận của cơ thể trong quá trình sinh trưởng phát triển, thay thế các tế bào già cỗi, hư hỏng v.v...

a. Protein có vai trò chủ yếu trong việc cấu tạo, nên rất cần thiết cho quá trình sinh trưởng, phát triển, phục hồi cơ thể và là thành phần chính của các hormone, enzyme, kháng thể. Protein từ thực vật tốt hơn nhiều protein động vật (xem tiếp mục V dưới đây).

b. Vitamin là thành phần rất cần thiết để chuyển hóa thức ăn, sinh nhiệt lượng, cấu tạo tế bào mới, và tổng hợp các enzyme, hormone, kháng thể... Thiếu một vitamin nào đó thì sức đề kháng giảm sút nhanh chóng, thiếu lâu dài sẽ sinh bệnh.

Hàm lượng vitamin trong thức ăn rất thấp, nhưng nhu cầu của động vật và con người về vitamin cũng rất ít, thường chỉ từ một vài đến vài chục miligram mỗi loại trong một ngày, tuy nhiên không thể thiếu được.

Nguồn vitamin chủ yếu có trong thức ăn thực vật. Thực vật trồng cây trong môi trường tự nhiên, thường đáp ứng đủ lượng vitamin cho cơ thể. Trái lại, thức ăn có nguồn gốc động vật không có vitamin, trừ ở gan có vitamin B12.

c. Các chất khoáng, là những thành phần rất cần thiết cho hầu hết các phản ứng sinh hóa trong cơ thể, chúng còn tham gia vào việc cấu tạo xương, cơ, thần kinh, máu, cũng như rất cần cho quá trình dẫn truyền các xung động thần kinh và tiêu hóa... Hiện được biết trên 60 chất khoáng giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì chức năng sinh lý bình thường của cơ thể.

Cũng như vitamin, cơ thể chỉ cần một lượng rất ít các nguyên tố khoáng, nhưng không thể thiếu. Nếu thiếu vắng hoặc không đủ một chất khoáng nào đó, cơ thể sẽ mất điều hòa, sinh bệnh, nhưng nếu thừa có thể lâm vào tình trạng nguy cấp.

Hiện nay, con người ngày càng lâm vào tình trạng ăn nhiều mà vẫn thiếu chất là vì:

- Trước kia, hàng năm đều có lũ lụt, các dòng sông mang phù sa, kèm theo từ 60 đến 72 chất khoáng vi lượng, đa lượng từ thượng nguồn về trải cho các cánh đồng. Vì thế, nông sản có đầy đủ mọi chất khoáng, do vậy đủ vitamin. Con người ăn no là đủ chất rồi.
- Nhưng ngày nay, do hệ thống đê điều hoàn thiện, kiên cố, nên hàng năm nước sông không đem phù sa về trải trên các cánh đồng được nữa, đất canh tác do vậy ngày càng thiếu hụt các chất khoáng.

Vấn đề đang ngày càng trở nên trầm trọng khi hiện tượng “rửa trôi” mỗi năm đã cuốn đi 1% khoáng của đất canh tác. Mặt khác, do nhu cầu đời sống và khoa học kỹ thuật phát triển, ngành nông nghiệp không ngừng tăng vụ, tăng năng suất... càng làm cho đất đai cạn kiệt ngày càng nhanh. Để bù lại, người ta chỉ bón cho cây trồng ba loại khoáng là N, P, K. Do đó nông sản hiện nay luôn “rỗng” về khoáng và vitamin. Vì thế, ngày nay dù ăn thế nào cũng thiếu chất. Đây là đặc điểm nổi bật của thời văn minh.

- Ngay từ năm 1936, trong biên bản họp của Hạ nghị viện Mỹ đã cảnh báo: “Chất lượng nông sản tại các nông trang Mỹ giảm rất nhiều so với trước”.

- Theo dõi trong vòng mười năm (từ 1985 đến 1996) cho thấy hàm lượng khoáng trong nông sản ở Đông Âu giảm từ 30 đến 70%! (bảng ở trang sau).

Các nguyên tố khoáng được chia làm hai nhóm sau:

- Nhóm cần ít: sắt, mangan, i-ốt, florua, đồng, kẽm, coban, crôm...
- Nhóm cần nhiều: natri, kali, canxi, photpho, magiê, lưu huỳnh...

Trong các chất khoáng thì quan trọng và cần nhiều nhất là natri từ muối ăn.

## **SỰ GIẢM SÚT VỀ KHOÁNG VÀ VITAMIN CỦA MỘT SỐ NÔNG SẢN Ở CHÂU ÂU TỪ NĂM 1985 ĐẾN 1996**

(Tính theo mg/100 g nông sản)



Theo Đông y học cổ truyền, muối ăn không độc, đi vào ba kinh: Thận, Tâm, Vị, có tác dụng thanh tâm, lương huyết, nhuận táo, tả hỏa và dẫn các chất vào Kinh Lạc.

Khoa học hiện đại cho rằng muối ăn có vai trò duy trì áp suất thẩm thấu của nội môi trường, về phương diện sinh lý học, thì song song với sự giảm natri trong máu là sự tăng tỷ lệ kali, dẫn đến quân bình của chất đạm bị phá hủy và lượng urê trong máu tăng lên, hậu quả là sức lực cơ bắp giảm sút, thường bị vọp bẻ (chuột rút), khó thở... Do vậy trong thực đơn hàng ngày không thể thiếu muối (natri).

Trớ trêu thay, phương Tây luôn dùng muối tinh, là thứ muối đã loại bỏ hầu hết các thành phần khoáng khác, chỉ còn lại chủ yếu là natri (trên 95%) để bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày, nên chỉ một lượng vừa phải cũng có thể gây rối loạn chức năng sinh lý và các tác hại khác cho cơ thể.

Khoa học và Y khoa hiện đại luôn dùng muối tinh trong thực nghiệm. Từ đó đã đi đến kết luận rất sai lầm rằng ăn mặn làm tăng huyết áp, rất có hại cho thận, tim, thậm chí còn gây ung thư. Một bác sĩ Nhật Bản đã tuyên bố: “Ung thư là do muối ăn trong bếp”.

Từ đó họ kêu gọi giảm lượng muối trong khẩu phần ăn, hạn chế ăn muối đối với bệnh nhân ung thư, hạn chế tối đa lượng muối đối với bệnh cao huyết áp, suy thận...

Chúng ta hãy tìm hiểu nguyên nhân của những hiện tượng trên:

Mọi người đều biết, tỷ lệ các thành phần khoáng trong máu người rất giống nước biển, mà muối là tinh hoa của biển cả. Hạt muối tự nhiên là một tổ hợp hoàn chỉnh của hơn 20 chất khoáng vi, đa lượng, rất phù hợp với sinh lý cơ thể, đặc biệt đối với tim mạch, thận và chống ung thư. Vì vậy, nói ăn muối mà bị độc hại là điều hoàn toàn vô lý.

Theo quan điểm truyền thống, muối ăn phải là muối thiên nhiên, ngoài yếu tố chủ yếu là natri còn có trên 20 loại khoáng khác như I, K, Mg, Ca, Fe, Se, Mg, P, S... có tác dụng nâng cao khả năng đào thải độc tố, đẩy mạnh hoạt động trao đổi chất, lọc máu, hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa (đặc biệt giúp tiêu hóa tinh bột được dễ dàng và trọn vẹn), đẩy mạnh quá trình hấp thu và kích thích các tế bào trong cơ thể, làm tăng sức dẻo dai, bền bỉ.

Những người làm việc nặng nhọc, khi bị trúng nắng sẽ xây xẩm mặt mày, chuột rút... nếu cho uống nước muối thì chỉ mười phút sau sẽ tỉnh táo, bình thường khỏe mạnh trở lại. Những người lao động nặng nhọc, các vận động viên... tốt nhất nên uống thêm muối để bù vào sự mất muối qua mồ hôi...

Mặt khác, không kém phần quan trọng là, muối còn là yếu tố Dương, đem lại sự quân bình Âm - Dương và sức khỏe cho con người. Các võ sĩ, vận động viên Nhật Bản, trong những ngày chuẩn bị thi đấu thường ăn rất mặn (muối vừng với 50% muối) và các thức ăn Dương khác để tăng Dương tính, nâng cao khả năng chịu đựng và phản ứng linh hoạt của cơ thể.

Thiếu muối sẽ sinh ra chán ăn, mệt mỏi, sức đề kháng suy yếu, khả năng miễn dịch giảm sút. Những người ăn chay, do hàm lượng natri trong thực vật thấp hơn trong thịt, nên cần phải bổ sung nhiều muối hơn vào khẩu phần ăn hàng ngày.

Trong khi muối tinh chủ yếu là natri, thiếu vắng các thành phần vô cùng quan trọng khác có thể tương tác, hỗ trợ, kích thích mặt tốt, hạn chế mặt xấu của natri, nên ăn muối tinh sẽ làm thay đổi đột ngột lượng natri trong

máu, gây hại cho nội tạng, dẫn đến bệnh tim, thận... Vì thế trong nhiều phần viết và đặc biệt trong những lần thuyết trình, tôi thường nhấn mạnh: Muối tinh là thứ muối méo mó, què quặt không đủ tư cách là muối ăn! Bất cứ lúc nào có cơ hội, tôi luôn chia sẻ với mọi người nên ăn muối hạt hoặc muối hầm, tuyệt đối không ăn muối tinh hoặc muối i-ốt.

Những người uống ít nước và ăn hơi mặn (tất nhiên là muối tự nhiên) thì dù có làm việc mệt nhọc hay ở nơi nóng bức cũng không khát nước, rất ít ra mồ hôi, sức khỏe dẻo dai, sức chịu đựng bền bỉ, khả năng đề kháng bệnh tăng cường...

Bởi vì:

- Thứ nhất, muối rất Dương, nên ngăn cản hầu hết các bệnh từ cảm cúm đến ung thư (đều Âm tính).
- Thứ hai, muối là chất tạo nội môi trường kiềm mạnh nhất, nên giúp tăng cường hoạt động của nội tạng, đẩy nhanh quá trình đào thải độc tố và chống ung thư rất rõ rệt, đặc biệt là ung thư máu.

Morishita đã trộn thức ăn (cốc loại) với muối cho những con gà con bị bệnh ung thư máu ăn, sau một thời gian nhiều con trong số đó đã hoàn toàn khỏe mạnh trở lại.

Thậm chí, theo Ohsawa, muối còn ảnh hưởng tích cực tới khả năng suy đoán của con người.

Sau đây là một vài điểm cần lưu ý khi sử dụng muối ăn:

- Muối tự nhiên có nhiều tác dụng rất tốt mà muối tinh không thể thay thế được. Mọi “tác hại của muối” mà Tây y đã tổng kết chỉ là do muối tinh và chỉ đúng với muối tinh; một loại muối bị mất tính chất tự nhiên, đã méo mó, què quặt... gây ra mà thôi. Nếu dùng muối thiên nhiên, chẳng những không có ảnh hưởng xấu mà còn có thể phòng và chữa khỏi các bệnh do muối tinh gây ra.

Trở trêu thay, nước Mỹ có tỷ lệ dân số mắc bệnh tim mạch cao nhất thế giới và là bệnh gây tử vong hàng đầu. Nhưng, với những người giàu có như họ,

thì “muối ăn” đương nhiên phải là muối tinh nên chẳng còn nhận biết được sự sai khác về chức năng giữa muối tự nhiên và muối tinh. Vì thế, các nhà Y khoa nước này đã đưa ra chủ trương giảm lượng muối trong khẩu phần ăn để phòng ngừa bệnh tim mạch.(!)

Quan niệm rất sai lầm này đã ảnh hưởng sâu rộng đến Y khoa, Dinh dưỡng học ở nhiều nước, kể cả Việt Nam, nên người ta luôn “kết tội” muối là nguyên nhân gây hại cho sức khỏe và khuyến khích mọi người ăn nhạt.

Thật là một chủ trương xuất phát từ sự hiểu biết quá nông cạn, phiến diện, sai lầm.

Vì “muối tinh” chỉ là một phần của hạt muối tự nhiên. Mọi kết luận của khoa học và Y khoa về muối đều xuất phát từ một phần của tổ hợp tự nhiên, hoàn thiện đó, nên chỉ là một phần của sự thật. Mà “một nửa của sự thật còn tệ hại hơn cả sự lừa bịp” (Osho).

Các nhà thực dưỡng theo trường phái Ohsawa khuyến khích nên dùng tương miso hoặc tamary lâu năm (ba năm trở lên) thay cho muối. Vì chúng có đủ mọi thành phần của hạt muối tự nhiên, lại có hàm lượng natri cao, tạo nội môi trường kiềm tốt, nhưng vẫn đầy đủ các chất khoáng khác, lại nhiều đạm, đặc biệt vitamin B12 là chất có rất ít trong thực vật. Tương lâu năm còn có chất zyzycobin tác dụng đào thải kim loại nặng trong cơ thể rất hiệu quả. Ngoài ra, đậu tương thuộc loại thực phẩm khó tiêu, nhưng trong tương lâu năm thì các thành phần của hạt đậu đã chuyển hóa triệt để thành các axit amin nên rất bổ và dễ hấp thu.

Vì thế, dùng tương lâu năm thay muối sẽ rất tốt. Bản thân tôi có một thời gian hơn một năm chỉ ăn tương lâu năm tự làm, thay cho muối, nên sức khỏe luôn trong tình trạng sung mãn.

- Nhu cầu muối ăn tùy theo trạng thái của cơ thể. Nhìn chung người ăn nhiều thịt do có nhiều Natri thì chỉ cần 5 đến 10 gam muối mỗi ngày. Người ăn nhiều thảo mộc là loại chứa nhiều Kali (mà Kali bài xuất Natri) nên cần bổ sung nhiều muối hơn (20 đến 30 gam/ngày). Người lao động nặng ra nhiều mồ hôi nên ăn mặn hơn để bù cho lượng muối bị mất...

- Mặt khác, ở mỗi giai đoạn của cuộc đời, cơ thể có nhu cầu về muối khác nhau: Trẻ con và người già Dương tính cao, nên ăn nhạt hơn; người trưởng thành Âm hơn nên cần ăn mặn để duy trì sự cân bằng Âm - Dương của cơ thể.

Chúng ta đã thấy, muối ăn có tầm quan trọng như thế nào đối với sức khỏe và đời sống con người! Vậy mà, xã hội hiện đại đã loại bỏ các chất khoáng khác, khiến hạt muối từ chỗ là tinh hoa của biển cả, một chỉnh thể hoàn thiện, đã trở thành không đủ tư cách là muối ăn. Mọi người lại chỉ ăn thứ muối ấy!

Muối I-ốt hiện nay (gần như là muối tinh trộn thêm I-ốt) đã phổ biến, lan tràn sâu rộng khắp thành thị nông thôn, miền núi xa xôi hẻo lánh để "phòng và chống bệnh bướu cổ". (Xem tiếp dưới đây).

Từ lâu, tôi đã tìm hiểu vấn đề này và thấy:

- Thứ nhất, nếu nghĩ rằng “Toàn dân dùng muối i-ốt”, “Chỉ mua và bán muối i-ốt” như các khẩu hiệu, băng rôn ở khắp nơi, để phòng và chữa bệnh bướu cổ, thì: Hàng nghìn năm trước đây loài người không ăn muối i-ốt, tỷ lệ người mắc bệnh bướu cổ cao hơn hay thấp hơn ngày nay?

Rất rõ ràng rằng, tỷ lệ ấy trước kia thấp hơn bây giờ nhiều, và thường chỉ có ở miền núi, vùng đồng bằng và ven biển không thấy có! Hiện nay bệnh bướu cổ ở miền núi có tăng, nhưng không đáng kể. Trái lại, ở đồng bằng và ven biển thì bệnh này nhiều lên gấp bội!

Phải chăng hàm lượng i-ốt trong muối tự nhiên (tức là trong nước biển) giảm đi? Sự thật thì, hoàn toàn ngược lại: Nguyên thủy, nước biển là nước ngọt. Hàm lượng các chất khoáng nói chung, i-ốt nói riêng trong nước biển ngày càng tăng theo thời gian do nước mưa bào mòn từ lục địa đưa về. (Nên có người đã nêu phương án tính tuổi trái đất bằng cách xác định lượng muối trong nước biển)! Vì thế, cho rằng bệnh bướu cổ do nguyên nhân thiếu i-ốt là hoàn toàn không đúng!

- Thứ hai, bệnh bướu cổ chủ yếu tập trung ở nữ giới, là những lao động chính trong nông nghiệp. Khám cho những người này, tôi thấy họ thường bị bệnh tim, gan hoặc tỳ, thận, phế (đúng như Đông y học cổ truyền đã tổng

kết từ mấy nghìn năm trước đây) mà Tây y với những trang thiết bị hiện đại nhất cũng không thể phát hiện được(\*)!

(\*) Rất nhiều trường hợp tôi và nhiều lương y khác đã phát hiện ra các bệnh trên. Nhưng đến bệnh viện xét nghiệm bằng các thiết bị hiện đại nhất cũng không thấy. Điện hình là thận, chỉ khi nào suy sụp 90% trở lên thì các thiết bị hiện đại mới “phát hiện” ra! Thế là người bệnh chủ quan, thậm chí còn chê cười chúng tôi, mà không chịu chữa bệnh từ sớm. Mấy năm sau, bệnh nặng lên, không ít người lâm vào tình trạng đã quá muộn, vô phương cứu chữa!

Vì nội tạng suy kiệt nên sự chuyển hóa rối loạn, khả năng hấp thu i-ốt suy giảm, buộc tuyến giáp phải tăng cường hoạt động để bù vào sự thiếu hụt đó (bệnh bướu cổ còn gọi là “cường tuyến giáp” là thế)! Như vậy, bướu cổ là hiện tượng “tự vệ” tuyệt vời của cơ thể. Tuyến giáp phải tăng cường độ làm việc để duy trì lượng i-ốt, nên nó là ân nhân của ta! Thế mà trong điều trị bệnh bướu cổ người ta lại thường giải phẫu cắt bỏ tuyến giáp(\*\*). Tức là đã giết tươi ân nhân của mình!

(\*\*) Xem tiếp quyển Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả, NXB Tri thức 2016

Mặt khác, rất dễ thấy là, cùng một chế độ ăn uống như nhau (trong cùng một gia đình, cùng một cộng đồng cư dân...) nhưng có người bị bướu cổ, nhiều người khác không hề gì! Như vậy, đâu phải do thiếu i-ốt mà là do người bệnh không có khả năng hấp thu i-ốt mà thôi! Rõ ràng là như vậy!

Theo tôi, nguyên nhân là do ngành nông nghiệp ngày nay đã lạm dụng quá nhiều thuốc trừ sâu, diệt cỏ, phân hóa học... trong khi người nông dân không được trang bị những kiến thức tối thiểu và phương tiện đề phòng hữu hiệu, do vậy họ đã bị suy yếu nội tạng, từ đó khả năng hấp thu i-ốt suy giảm(\*\*\*), bệnh bướu cổ xuất hiện!

(\*\*\*) Tổng lượng i-ốt trong tuyến giáp khoảng 8 mg, nhiều gấp 60.000 lần so với nồng độ i-ốt ở bất kỳ nơi nào trong cơ thể. Tây y đã cắt tuyến giáp của người bệnh bướu cổ để phân tích và thấy hàm lượng i-ốt ở đây giảm sút. Thế là vội vàng kết luận bệnh này là do thiếu i-ốt.

Nguyên nhân sâu xa là như vậy, nhưng Y học hiện đại lại chỉ dựa vào lượng i-ốt trong tuyến giáp của người bệnh giảm đi mà kết luận rằng bệnh là do thiếu I-ốt! Đó là kết luận xuất phát từ nhận thức, tư duy mang nặng tính chất của khoa học hiện tượng! Chỉ dựa vào một phần của sự thật, nên sai lầm, thậm chí sai lầm nghiêm trọng là điều tất nhiên, chẳng thể khác được!

- Thứ ba, cứ cho rằng i-ốt có thể phòng và chữa được bệnh bướu cổ, như quan niệm của y học hiện đại, thì điều gì sẽ xảy ra?

Rõ ràng là, nếu thiếu i-ốt thì mọi người đều bị ảnh hưởng như nhau. Nhưng tại sao tỷ lệ người bị bệnh này ở Việt Nam, theo ước lượng của tôi, khoảng 1/1.000 người? Thế mà lại chủ trương “Toàn dân dùng muối i-ốt”! Tức là, 999 người không bị bệnh cũng phải ăn theo chế độ của người bệnh! Như vậy, tính khách quan, trung thực, chính xác... ở chỗ nào?

- Thứ tư, vì chủ trương “Toàn dân dùng muối i-ốt”, nên muối tự nhiên bị “bạc đãi” quá đáng: Rất bẩn và nhiều cát, sạn! Khiến nhiều người vì sợ bẩn, sợ sạn mà phải ăn muối i-ốt(\*)!

(\*) Quê tôi ở Hải Hậu, Nam Định, nên tôi biết rất rõ muối tự nhiên không bao giờ bẩn đến độ như thế! Rõ ràng đó là việc làm rất ác ý: Trộn cát, đất vào muối ăn! Tội tày trời! Ngày nay, rất nhiều người đã nhận thấy vấn đề, chuyển sang dùng muối hạt nên muối tự nhiên không đến nỗi bị làm bẩn đến như thế nữa.

Xưa nay tôi không bao giờ dùng muối tinh và muối i-ốt, mà luôn luôn dùng muối hạt tự nhiên, nếu bị bẩn thì pha bão hòa trong nước, để lắng cặn, rồi lọc qua vải để thu nước muối đậm đặc mà tôi gọi là “muối nước”! Bằng cách này sẽ không bị mất đi tính toàn vẹn của muối tự nhiên mà vẫn tránh được bẩn và sạn!

Nhiều người được tôi hướng dẫn đã rất hào hứng dùng “muối nước”!

Ngày càng có nhiều người nội trợ thấy rất rõ tính không tự nhiên của muối i-ốt: Dùng muối i-ốt để muối dưa thì dưa luôn bị khú! Và thế là trên các bao bì thực phẩm, một số nhà sản xuất còn cẩn thận ghi: “Không sử dụng muối i-ốt”!

Từ những điều trình bày trên đây, cho thấy chủ trương hô hào, vận động toàn dân ăn muối i-ốt là không đúng, cần phải nghiêm túc xem xét lại! Đáng mừng là những vận động, cổ súy dùng muối i-ốt đã ngày càng tự giảm đi nhiều.

### 3. NƯỚC

Nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống, chiếm trên 70% trọng lượng cơ thể và là thành phần chủ yếu của nội môi trường gồm: dịch thể, máu, bạch huyết, nước ở gian bào...

Mọi phản ứng sinh hóa và các quá trình chuyển biến ở cơ thể đều diễn ra trong môi trường nước. Nếu cơ thể thiếu 10% lượng nước thì chức năng sinh lý sẽ rối loạn. Thiếu 15 đến 20% nước sẽ chết! Vì vậy nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống! Nơi nào không có nước, ở đó chẳng thể có sự sống!

Tuy nhiên, hoàn toàn không phải vì thế mà cố tình thổi phồng vai trò của nước đối với cuộc sống thường ngày. Cái gì cũng vậy, luôn có giới hạn của nó! Tây y (và những trường phái chịu ảnh hưởng) luôn cho rằng uống nước càng nhiều càng tốt! Trong khi Đông y học cổ truyền (và những trường phái chịu ảnh hưởng) lại cho rằng nên uống ít nước, thậm chí càng ít càng tốt!

Cả hai quan điểm trái ngược ấy chưa lý giải một cách thỏa đáng nhu cầu về nước của cơ thể nên tính thuyết phục chưa cao, nhiều người còn băn khoăn, đắn đo trước việc lựa chọn chế độ uống nước thích hợp cho bản thân.

Tôi xin bàn kỹ hơn về vấn đề này:

- Thứ nhất, trong thức ăn hàng ngày, cơm đã chứa trên 70% (bún có thể tới trên 90%), rau trên 80%, canh trên 90% nước. Vì vậy ăn no là đã đủ nước rồi, uống nước chỉ là bổ sung thêm mà thôi!
- Thứ hai, uống nhiều nước sẽ làm loãng máu, từ đó dẫn đến những hậu quả sau:

+ Áp suất thẩm thấu của máu giảm, khiến hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, thực bào... phải sống trong môi trường không thích hợp dẫn đến sức sống và hoạt động giảm sút, nên chóng già, chóng chết. Do vậy sức đề kháng giảm, cơ thể suy nhược!

+ Tim là cơ quan làm việc cần mẫn suốt từ trong bào thai cho tới khi nhắm mắt xuôi tay, không hề nghỉ ngơi dù một phút! Mỗi phút tim người bình thường đập 70 đến 75 nhịp, mỗi ngày đêm tim bơm đi 7.000 lít máu, một năm bơm 2.555.000 lít, cả cuộc đời (70 tuổi), tim phải bơm đi một lượng máu tới 178.850.000 lít để máu lưu thông liên tục trên 100.000 kilomet trong các mạch máu lớn nhỏ của cơ thể! Một tế bào máu đi từ tim tới đầu ngón chân rồi trở về tim chỉ trong 12 giây! Trong điều kiện bình thường, trái tim đã phải làm việc nặng nhọc như thế!

Nếu uống nhiều nước, máu loãng ra, tim phải đập nhiều hơn để bảo đảm đủ hồng cầu đi nuôi cơ thể, tức là phải đảm nhận thêm nhiệm vụ bơm lượng nước vô ích đi khắp nơi, vì vậy, những người uống nhiều nước luôn có nhịp tim nhanh hoặc rất nhanh so với bình thường, nên rất hại cho tim!

Hơn thế nữa, máu loãng thì khả năng trao đổi chất với các tế bào, mô, cơ quan... giảm sút! Vì vậy người uống nhiều nước sẽ hay mệt mỏi, sức chịu đựng và khả năng đề kháng suy sụp! Thế mà Y khoa lại khuyến khích mọi người “uống nước nhiều để tăng cường đào thải độc tố”, thì thật là không còn gì để nói nữa!

+ Bình thường lượng nước trong cơ thể được giữ cân bằng qua cảm giác khát khi thiếu và đi tiểu khi thừa. Uống nhiều nước thì thận phải làm việc nhiều hơn để lọc và đào thải nước thừa, do vậy hiển nhiên sẽ làm hại thận! Thậm chí sau khi uống nhiều nước là phải đi tiểu ngay. Đó là tiếng nói của cơ thể: “Tôi không cần nước nữa, xin đừng đưa thêm vào! Đưa nước vào tôi phải tống ra ngay đây này”! Mà tiếng nói của cơ thể thì luôn luôn trung thực và chính xác!

Thế nhưng con người hiện đại tuy rất thính nhạy với tiếng nói của người bên cạnh, của đồng nghiệp, với đài ngoại quốc... nhưng lại hoàn toàn “điếc” trước tiếng gào thét của chính cơ thể mình<sup>(\*)</sup>!

(\*) Muốn nghe được tiếng nói của cơ thể mình, đòi hỏi cuộc sống phải trong sạch, đầu óc rộng lạng, có nghĩa là phải đạt trình độ Tâm thức cao!

- Thứ ba, lập luận có vẻ thuyết phục của Y học hiện đại là: Uống nhiều nước để tạo sự chênh lệch nồng độ nên dễ đào thải chất độc!

Theo tôi lập luận này hoàn toàn sai, vì: Uống nhiều nước thì đi tiểu nhiều, nước tiểu trong, tức là nồng độ chất thải “loãng”; Uống ít, thì đi tiểu ít, nước tiểu đặc, tức là nồng độ chất thải “đặc”. Như vậy, không phải uống nhiều nước thì sự đào thải chất độc sẽ tăng tương ứng!

Bởi vì, khác hẳn với vật chất vô sinh, cơ thể sống có khả năng vận chuyển chất, (hấp thu và đào thải) ngược chiều gradient nồng độ.

Cụ thể là:

- + Tôm, cua, sò, ốc, hến... không thể “gặm” được cục đá vôi, mà chúng chỉ có thể lấy canxi từ nước để xây dựng, bồi đắp cho vỏ của mình lớn lên! Mà hàm lượng canxi trong nước thấp hơn rất nhiều (hàng triệu lần) so với vỏ của chúng!

- + Mồ hôi mặn, mùi nồng hơn máu do nồng độ muối, clo và các chất độc... cao hơn trong máu rất nhiều; hàm lượng urê và các độc tố khác trong nước tiểu cao hơn nhiều trong máu... thế nhưng các chất đó vẫn được đào thải từ máu ra mồ hôi và nước tiểu.

- + Mặt khác, quá trình trao đổi chất của cơ thể (hấp thu và đào thải) không hoàn toàn tuân theo các quy luật của vật chất vô sinh, nên chẳng phải uống nhiều nước thì sự đào thải sẽ tăng tương ứng! Hơn thế nữa, thực tế còn cho thấy, khi cơ thể thừa nước thì quá trình đào thải độc tố còn bị cản trở, trì trệ... rất nhiều!

Vì vậy, nếu cho rằng phải uống nhiều nước để gột sạch cơ thể là cách tư duy mang tính cơ giới đơn thuần, đã coi bộ máy bài tiết với các quản cầu Malpighi cực kỳ tinh tế của cơ thể như các ống thủy tinh và bình bằng sành vậy!

- Thứ tư, lập luận rằng cơ thể có gần 80% nước nên phải uống đủ để bù cho nó! Đó là điều hoàn toàn vô lý, vì: lượng nước trong mọi cơ thể sống luôn tồn tại dưới hai dạng là liên kết (hay cấu trúc) và tự do. Trong đó nước liên kết chiếm phần lớn (trên 80%) thì bền vững, bình thường rất ít thay đổi. Nước tự do chiếm phần nhỏ, (dưới 20%) thay đổi liên tục do ăn uống vào, thoát ra qua mồ hôi, hơi thở, nước tiểu... Uống nước chủ yếu là bổ sung cho lượng nước tự do, nên không cần nhiều! Có thể thấy rõ điều này qua thực tế: lá cây dễ bị héo là do mất nước tự do. Từ trạng thái héo chuyển thành khô sẽ rất lâu vì đui lượng nước liên kết ra rất khó!

- Thứ năm, con người từ động vật tiến hóa lên, nhưng các loài vật luôn luôn uống ít nước và đi tiểu cũng rất ít. Các động vật hoang dã còn uống ít hơn thế nữa! Có thể coi đây là tiếng nói của thiên nhiên, mà thiên nhiên thì vô cùng sáng suốt

Nhưng con người ngày càng chủ quan, dựa vào khoa học kỹ thuật, nên đã mất hết khả năng nghe và hiểu “tiếng nói” của ông thầy vĩ đại là thiên nhiên rồi!

(Nghe và hiểu được tiếng nói của thiên nhiên cũng đòi hỏi trình độ Tâm thức cao như nghe tiếng nói của chính cơ thể mình vậy)!

- Thứ sáu, nước thuộc về Âm, uống quá nhiều thì cơ thể trở nên Âm tính thường có những triệu chứng: Mệt mỏi, yếu ớt, tim luôn đập quá nhanh, hay hồi hộp, đau lưng, suy thận, tiểu đêm, chàm chạp, nhức mỏi, viêm khớp, ra mồ hôi tay chân, béo bệu, dễ bị viêm nhiễm nên thường xuyên cảm cúm, hen suyễn, viêm họng, viêm phế quản, rã rời, đờ đẫn, ngại ngần, thiếu sinh lực, sợ lạnh, lâu nhớ, chóng quên, hay cáu giận vô lý bởi những việc vụn vặt. Nặng hơn nữa thì tính tình đa nghi, nham hiểm, độc ác... Đi khám Tây y sẽ không thể phát hiện ra bệnh gì!

Tôi đã khuyên nhiều người mắc những chứng bệnh như trên cần hạn chế uống nước, chỉ sau một thời gian ngắn họ đã mạnh khỏe, nhanh nhẹn, hoạt bát trở lại...

Trường hợp điển hình là bệnh nhân ở Đà Lạt, cụ bà N. T. X. 70 tuổi bị bệnh suy tim, nhồi máu cơ tim, tràn dịch màng phổi đi cấp cứu và điều trị ở bệnh viện lớn tại thành phố Hồ Chí Minh. Thầy thuốc chỉ định phải uống 1,5 đến

2 lít nước mỗi ngày, không kể bơm thẳng thức ăn lỏng vào dạ dày mỗi ngày ba lần để có “đủ nước và đủ chất”.

Sau một tuần, người bệnh mê man bất tỉnh, tim đập trên 180 nhịp/phút, đại tiểu tiện tự động, liên tục suốt ngày đêm, cứ 2 đến 3 phút đi tiểu một lần, 30 phút đến một giờ đại tiện một lần. Số khăn màn thấm nước tiểu cho người bệnh nhiều bằng cả một nhà trẻ! Tính mạng người bệnh như ngàn cân treo sợi tóc! Đã vậy, bất cứ lúc nào bác sĩ phụ trách phòng đến cũng “ân cần nhắc nhở” chỉ một câu: “Phải uống nhiều nước vào nhé! Thiếu nước là nguy hiểm lắm đấy”! Đến nỗi mỗi lần viên bác sĩ trẻ đó đến là tôi lại nhắc: “Cậu ‘nước’ nó đã đến”! Chẳng hiểu suốt mấy năm học ở đại học viên bác sĩ đó học những gì mà chỉ biết nhắc người bệnh mỗi một câu như vậy?

Khi đưa về nhà ở Đà Lạt, tôi trực tiếp điều trị, việc đầu tiên là hạn chế tối đa uống nước, và không bơm thức ăn vào thẳng dạ dày nữa, mà chỉ cho ăn, uống theo nhu cầu của người bệnh. Một tuần sau người bệnh tỉnh lại, nhịp tim giảm dần xuống 150, 120, 100 rồi 90 và chỉ còn dưới 80 nhịp/phút, đại tiểu tiện thưa dần, cơn nguy kịch đã qua, tử thần không rình rập nữa, sự sống trở lại!

Hơn một tháng sau, người bệnh tinh táo, có thể ngồi dậy nói chuyện. Lúc đó bác sĩ chủ nhiệm khoa lên thăm. Anh rất ngạc nhiên<sup>(\*)</sup>, nói với tôi: “Thế này là anh chữa tốt hơn bọn em rồi!”. Tôi cười, vỗ vai thân mật bác sĩ đó và nói: “Các cậu làm sai hết cả rồi! Người bệnh suy sụp đến mức ở ranh giới giữa sự sống và cái chết mà cứ bơm thức ăn vào chỉ làm cho lên men thối đầu độc cơ thể! Bơm nước nhiều liên tục chỉ làm cho tim và thận kiệt quệ, nên bệnh ngày càng nặng hơn là điều tất nhiên, phục hồi làm sao được? Ở bệnh viện không thể làm ngược y lệnh nên mình quyết định đưa người bệnh về để chữa, và bây giờ cậu thấy đấy!”.

(\*) Vì khi đưa bệnh nhân về, tất cả bác sĩ quen biết và người thân đều đến tiễn với ý nghĩ “vĩnh biệt”, chỉ còn chờ ngày báo tin đám tang!

Bác sĩ tỏ ra rất ngỡ ngàng, bối rối trước lập luận, cách chữa của tôi và sự phục hồi mau chóng đến ngạc nhiên của người bệnh. Còn tôi, tôi cũng ngạc nhiên không kém trước cách chữa bệnh của Y học hiện đại lấy ý nghĩ chủ quan của mình áp đặt lên người bệnh!

Thực tế cho thấy những người khỏe mạnh và sống lâu thường uống ít nước và có khuynh hướng thích ăn thức ăn khô.

Bản thân tôi sau một thời gian uống ít nước, nhiều bệnh cũ đã khỏi hẳn, hoặc giảm đi rất nhiều, không bao giờ phải đi tiểu đêm, hết đau nhức, nhất là phong thấp, chẳng còn ra mồ hôi tay chân, không đau lưng và hay bị cảm cúm như trước nữa. Hãn hữu có bị cảm thì cũng chỉ vài phút đến một giờ là hết chứ không kéo dài hàng tuần hay mười ngày như trước kia. Sức khỏe tăng tiến rõ rệt!

Nhìn về quá khứ chúng ta thấy, các cụ ngày xưa thường uống nước bằng “chén hạt mít”, khi uống thì thông thả, nhâm nhi, thưởng thức hương vị của tách trà. Còn bây giờ, người ta uống bằng ly cối, ly vaj, lại uống với nước đá<sup>(\*)</sup>, khi uống thì “nốc ừng ực” một hơi dài. Hoặc vừa ăn đồ nóng vừa uống nước lạnh! Xem như vậy đủ thấy cách uống nước ngày nay hoàn toàn ngược với truyền thống. Bệnh tật một phần từ đó mà ra!

(\*) Năm 1976, lần đầu tiên vào Sài Gòn, thấy ở đâu, bất cứ lúc nào người ta cũng uống trà đá. Tôi nói đùa: Trà đá là thứ nước giải khát “Thực dân kiểu mới”!

Một số tác giả ở phương Đông còn cho biết: Hạn chế uống nước có thể ngăn chặn được các bệnh do Âm tính như phong thấp, lao, đái đường, ung thư v.v...

Nhưng nếu hạn chế đưa nước vào cơ thể mà lại ăn hoặc uống đồ ngọt thì hiệu quả sẽ giảm đi rất nhiều, vì bản thân đường rất Âm, trong cơ thể, đường sẽ phân giải thành nước và CO<sub>2</sub> làm tăng Âm tính một cách ghê gớm.

Ngoài lượng nước trong thức ăn, việc uống thêm nước là tùy theo tình trạng cơ thể (trẻ con và người già Dương tính hơn, cần uống nhiều hơn); tùy thuộc mức độ hoạt động, thực phẩm, thời tiết nơi sống... của mỗi người. Khi khát thực sự thì uống, nhưng nên nhớ muốn uống và cần uống là không giống nhau, “muốn” là nhu cầu của tâm lý, xã hội thì nên hạn chế tối đa; còn “cần” là đòi hỏi của sinh lý thì phải đáp ứng.

Để phân biệt được như thế nào là “cần” hoặc “muốn” uống nước, đòi hỏi phải tập lắng nghe tiếng nói của cơ thể mình một thời gian dài! Nhưng, dù thế nào đi chăng nữa cũng không thể “uống càng nhiều càng tốt” như lời khuyên của các bác sĩ Tây y được!

Những điều trình bày trên đây cho thấy lối tư duy cơ khí đơn thuần của Y học Tây phương đã áp đặt lối suy nghĩ chủ quan hời hợt của mình lên thực tế khách quan vô cùng sinh động là cơ thể con người, đã sai lầm đến mức nào! (xem tiếp mục 4 dưới đây).

#### **4. HẬU HỌA CỦA VIỆC UỐNG QUÁ NHIỀU NƯỚC**

Vâng! Đúng thế! Tôi phải dùng từ “hậu họa”, vì thực sự là như vậy!

Trên đây chúng ta đã thấy tai hại của việc uống nước quá nhiều. Không hiểu từ đâu mà y học chính thống lại luôn luôn động viên, khuyến khích, hô hào người dân uống nước nhiều đến thế?

Tôi ngờ rằng, khoa học nói: Mỗi ngày nên “cung cấp” cho cơ thể (kể cả đồ ăn, thức uống) 1,5 lít nước (theo tôi như thế đã là nhiều)! Thì ngành Y lại nói rằng phải “uống” 1,5 lít nước mỗi ngày là hoàn toàn sai!

Vì quá tin tưởng vào Y học mà vô vàn người dân kể cả các thầy thuốc đã sa vào tình trạng sức khỏe suy sụp nghiêm trọng! Có lẽ chúng ta cần thẳng thắn đưa vấn đề này ra bàn công khai rộng rãi! Vì đã đến lúc chẳng thể dặng dưng được nữa rồi!

Tôi đã tiếp xúc, khám và chữa bệnh cho nhiều người, trong đó có cả bác sĩ, dược sĩ. Hầu hết họ đều trong tình trạng cơ thể quá thừa nước. Hỏi ra, thì ai cũng uống nước theo hướng dẫn của bác sĩ, đài, báo và những người xung quanh!

Nhiều người tâm sự: Tôi thực lòng không thích uống nhiều như thế. Nhưng được hướng dẫn vậy nên cố theo: Sáng dậy uống 1/2 đến 2/3 lít nước. Đến 9, 10 giờ sáng, và sau nghỉ trưa, chiều, tối lại cố uống... cho đủ số lượng nước mà bác sĩ hướng dẫn! Nhiều khi tôi không dám ăn, mà để bụng chứa nước.

Rất nhiều người nói: Nghe theo lời bác sĩ, họ phải cố gắng uống mỗi ngày 2 đến 3 lít nước! Tôi vô cùng kinh ngạc khi nghe một cô gái ở Sóc Trăng nói cô đã uống tới 14, 15 lít nước mỗi ngày!

Không ít người cho biết, bác sĩ khuyên họ phải uống thật nhiều nước để làm sạch cơ thể, hoặc để đẩy sỏi thận, sỏi mật ra, hay để cho bệnh suy thận không bị suy kiệt thêm. Tôi hỏi cắt ngang: “Thế từ ngày uống nhiều nước đến giờ có đẩy được sỏi mật, sỏi thận ra không? Người có khỏe lên không?”. Tất cả đều ngỡ ngàng, trả lời: “Không! Mà bệnh vẫn cứ ngày một nặng hơn! Nhưng... bác sĩ bảo như thế, không theo thì theo ai?”.

Số khác nói: “Nghe theo hướng dẫn của bác sĩ, của đài, báo, tôi đã cố uống thật nhiều nước suốt năm sáu năm nay... mà vẫn không khỏi các bệnh: Đau nhức, tê bại tay chân, sỏi thận, sỏi mật, viêm xoang, thường xuyên cảm cúm...”. Tôi hỏi cắt ngang: “Thế trước đây năm sáu năm, khi chưa uống nhiều nước thì có bị những bệnh như bây giờ không”? Họ ngừng lại, ngỡ ngàng, rồi như chợt tỉnh, trả lời: “Không! Chẳng bao giờ lắm bệnh như bây giờ cả!”.

Thật đáng buồn, khi mà thực tế đã cho thấy một cách rõ ràng rằng: lượng nước dư thừa trong cơ thể không những chẳng giúp ích được gì cho quá trình bài tiết mà ngược lại còn làm giảm khả năng đào thải các chất cặn bã. Thậm chí một vài nghiên cứu còn chỉ ra: Uống nước khi không thiếu thì lượng nước đó sẽ lưu lại trong cơ thể rất lâu, (hàng tháng) từ đó dẫn đến mệt mỏi, thiếu sinh lực, béo bệu! Hơn thế nữa còn buộc tim, thận phải làm việc một cách vô ích gây mệt mỏi và mau chóng suy sụp!

Quan niệm cho rằng uống nhiều nước để đào thải nhanh cặn bã là xuất phát từ cách tư duy mang tính cơ khí, đã đem áp dụng vào con người, một thực thể sống vô cùng tinh vi, cực kỳ phức tạp và hoàn thiện nhất hành tinh này! Thật chẳng còn gì để nói nữa!

Không ít người còn tâm sự: “Chẳng những mình uống quá nhiều nước, mà còn bắt các con cũng phải uống nhiều. Hàng sáng tôi 'khoán' cho các con mỗi đứa một chai 1,5 lít nước! Trưa và chiều về, đứa nào không 'tự giác' uống thì bắt phải uống 'bù' trước mặt mình! Nhiều khi tôi tay cầm chai nước, tay cầm roi, quát nạt... bắt các cháu phải uống đủ 'tiêu chuẩn' hàng ngay trước mặt mình”!...

Vì thực trạng ấy mà rất nhiều người, kể cả các cháu nhỏ, có những triệu chứng điển hình của bệnh Âm tính cao; nhiều người còn bị bệnh tim (nhịp tim rất nhanh, thường hồi hộp...) và suy thận, dẫn đến bệnh gan (vì theo Đông y học cổ truyền, thận là mẹ của gan) nên hay cáu giận nhiều khi vô lý... Những phụ nữ quá Âm tính như trên thường khó thụ thai, hoặc sảy thai, đẻ non, sinh ra những đứa trẻ yếu tướng, yếu đuối hoặc cận thị bẩm sinh rất nặng! Trường hợp điển hình nhất về uống quá nhiều nước là cụ bà bị nhồi máu cơ tim, nêu trên đây.

Tôi thực sự không cực đoan khi nghĩ rằng: Việc uống nước quá nhiều lâu nay đã làm suy thoái sức lực và nội giống rất rõ rệt! Vì vậy, tôi thành thực và thiết tha khuyên mọi người hãy thương lấy trái tim, hai quả thận đang quá lao碌, mệt mỏi và cả cơ thể của mình bằng cách uống ít nước lại!

Với một số người tôi đã trực tiếp khuyên: “Chẳng có bệnh gì cả, cứ uống nước ít đi là khỏe thôi”! Nhiều người nghe theo, cũng như rất nhiều người sau khi đọc quyển sách này đã uống nước ít đi. Sau một thời gian ngắn, họ gọi điện, biên thư hoặc gặp trực tiếp vui vẻ báo tin: Người nhẹ nhàng, khỏe mạnh hơn nhiều, các triệu chứng trước kia nay đã hết! Trường hợp điển hình là một thanh niên<sup>(\*)</sup> trước kia uống mỗi ngày 5 lít nước, nặng 105 kg, sau một tháng uống ít nước đã giảm 13 kg, người gọn lại, nhẹ nhàng, nhanh nhẹn và khỏe mạnh hẳn lên!

(\*) Cháu Lê Hoài Nam, ở 81 Trần Phú, P. Cái Bè, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ, người cao 1,7 mét.

Nhưng không ít người “trung thành với khoa học” đã không tin, thậm chí phản ứng gay gắt. Họ cho rằng tôi chẳng hiểu biết gì cả! Đến nỗi kiến thức phổ thông, đơn giản nhất mà đài, báo, bác sĩ... nói ra cả hàng ngày cũng không biết!

Số khác thì “lịch sự” không nói cho qua chuyện rồi vẫn tiếp tục uống nhiều nước! Họ lập luận: Đài báo nói, bác sĩ khuyên thì làm sao mà sai được!

Với những người như thế, tôi thường nói: “Tôi hiểu rất rõ nguyên nhân và bản thân đã chứng nghiệm, nên thực lòng chia sẻ, khuyên mọi người. Ai nghe theo, khỏi bệnh, mạnh khỏe lên thì tôi cũng chẳng được lợi lộc gì. Ai

không nghe theo, cứ uống quá nhiều nước, bệnh nặng lên, suy sụp nhanh chóng... tôi cũng chẳng thiệt hại chi! Đưa ra lời khuyên chân thành là trách nhiệm lương tâm của tôi! Có thực hiện lời khuyên đó hay không là quyền và trách nhiệm cá nhân của mọi người!

Tôi hoàn toàn thông cảm với những người phản đối đó. Và, với tất cả thiện chí, tình thương yêu bất vụ lợi đã được rèn luyện, nuôi dưỡng lâu nay, xin chân thành tặng phần viết này cho những ai chưa tin lời khuyên của tôi, để các bạn có điều kiện suy ngẫm nhiều hơn, trải nghiệm lâu hơn nhằm tự rút ra kết luận cho chính mình. Tôi luôn vui lòng chia sẻ nếu các bạn muốn, và sẵn sàng tranh luận với bất kỳ ai muốn tranh luận về vấn đề này!

Không ít bác sĩ và cả tiến sĩ Y khoa, tiến sĩ Sinh học... sau khi tranh luận với tôi đã thừa nhận tôi đúng, họ sai nên uống ít đi, nhưng có người trong số đó mà tôi biết rất rõ vẫn khuyên bệnh nhân uống nước nhiều. Vì sao vậy? Có trời mới biết!

Cũng chẳng nên trách cứ những người đã phản bác tôi, vì ngay cả những trí thức “cỡ lớn” cũng như thế: Khi nghe tôi giảng trong các lớp dưỡng sinh, ông thầy trước đây dạy tôi ở đại học, lúc ấy là phó giáo sư, tiến sĩ, chủ tịch hội Sinh vật học thành phố Hồ Chí Minh, mời tôi cùng với mấy người bạn là tiến sĩ Sinh học và tiến sĩ Y khoa tới nhà.

Thầy thân mật pha chút hài hước, mở đầu câu chuyện, nói với tôi: “Hôm nay chúng tớ mời cậu đến chơi, nhân thể ‘hỏi tội’ cậu. Vì sao đài, báo nói suốt ngày phải uống nhiều nước mà cậu lại giảng cần uống ít nước?”.

Tôi vui vẻ, tự tin, trả lời: “Cảm ơn anh! May quá! Được giải thích cho những người như thế này mới ‘sướng cái bụng’! Chứ với người khác, chưa chắc họ đã hiểu hết!”. Rồi cô trình bày cặn kẽ từng điểm một (mục II - 3, trên đây). Không ngờ, cứ nói xong mỗi ý là mọi người lại ngạc nhiên “ừ nhỉ”! Nhiều khi chưa nói hết câu tôi đã nhận được câu “ừ nhỉ” đồng tình!

Khi nói về ý mà Y học cho rằng phải uống nước nhiều nhằm tạo ra sự chênh lệch nồng độ, để đào thải các chất cặn bã, tôi quay về thầy mình và nói: “Chính anh giảng vấn đề này trong chương ‘Vận chuyển chất qua màng tế bào’ cho lớp chúng em”! Thầy gật đầu xác nhận: “Ừ! Đúng thế nhưng... tớ cũng không để ý thực tế này”!

Sau hồi lâu yên lặng, thầy nói: “Sao vấn đề đó không ai nghĩ ra”? Tôi đáp: “Chẳng phải không ai ‘nghĩ ra’, mà chẳng ai chịu ‘nghĩ’ cả! Những vấn đề đó có khó gì đâu, thậm chí em chưa nói hết câu các anh đã ‘ừ nhỉ’ ngay rồi đấy thôi!”.

Lại một lúc lâu yên lặng, thầy nói tiếp như chợt nhận ra: “Thế mới biết, nhiều tay viết sách chỉ nói theo người khác, chứ chẳng hiểu quái gì cả!”. Tôi gật đầu: “Quả thực có như thế!”.

Từ đó, tôi ngày càng nhận thức sâu sắc và vô cùng trăn trở trước lời nhận xét của Wallack và một số nhà khoa học khác: “Hầu hết những lời khuyên chân chính, đúng đắn về ăn uống và giữ gìn sức khỏe đều trái ngược với kiến thức của các bác sĩ và trái với nền giáo dục đã trao cho mọi người”!

# II Những thành phần trong thức ăn cần thiết cho cơ thể

Thức ăn đi vào cơ thể có hai loại tác dụng: cung cấp nhiên liệu cho hoạt động sống và nguyên liệu để bồi đắp xây dựng cơ thể, do vậy có thể chia thực phẩm thành hai loại:

## 1. NHÓM CÁC THỰC PHẨM CUNG CẤP NHIÊN LIỆU CHO HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ THỂ

Đó là các hydrat carbon, gồm: tinh bột, đường, dầu, mỡ. Những chất này có thể chuyển hóa, thay thế cho nhau để cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ bắp, tim, phổi, giữ thân nhiệt và các quá trình chuyển hóa khác của sự sống...

### a. Bột và đường

Đường và bột có thành phần giống nhau, nhưng đường do các enzyme của cơ thể chuyển hóa từ tinh bột thành nên phù hợp với sinh lý cơ thể, do vậy ăn tinh bột tốt cho cơ thể hơn ăn đường.

Tinh bột từ gạo xát trắng chỉ còn hydrat carbon rỗng, do các thành phần rất quan trọng khác như protein, vitamin, khoáng, chất xơ... trong cám của hạt gạo nguyên vẹn (lứt) đã bị loại bỏ (xem Phụ lục 2). Nếu ăn gạo xát trắng lâu dài có thể mắc một số bệnh như tê, phù, suy giảm khả năng miễn dịch, đề kháng...

### b. Dầu và mỡ

Thành phần hóa học của dầu, mỡ giống nhau, nhưng trong mỡ có nhiều cholesterol gây bệnh tim mạch; trái lại, dầu thực vật không có cholesterol, thậm chí còn chứa chất chống cholesterol. Vì vậy ăn dầu thực vật có thể chữa được bệnh xơ vữa mạch máu. Dầu và mỡ có vai trò hòa tan một số vitamin để cơ thể hấp thu, nếu thiếu, cơ thể sẽ không hấp thu được các vitamin đó, như vitamin A, D, E và K.

Tuy nhiên, nếu ăn nhiều dầu mỡ, sẽ tạo ra nội môi trường axit, từ đó hồng cầu dễ bị vón cục, đưa đến tai biến mạch máu não; làm giảm khả năng tải dưỡng khí của máu đến các mô, cơ quan; lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu tới hoạt động trao đổi chất của hồng cầu, đặc biệt có hại cho não. Mặt khác, ăn nhiều dầu mỡ là nguyên nhân quan trọng gây ra bệnh tiểu đường. Điều này vốn rất ít người, kể cả các bác sĩ Tây y, biết tới.

## **2. NHÓM CÁC CHẤT CUNG CẤP NGUYÊN LIỆU XÂY DỰNG CƠ THỂ**

Bao gồm protein, vitamin và khoáng, có vai trò nuôi dưỡng xương, thịt, da, lông, tóc, móng... tạo thành các enzyme, hormone và các bộ phận của cơ thể trong quá trình sinh trưởng phát triển, thay thế các tế bào già cỗi, hư hỏng v.v...

a. Protein có vai trò chủ yếu trong việc cấu tạo, nên rất cần thiết cho quá trình sinh trưởng, phát triển, phục hồi cơ thể và là thành phần chính của các hormone, enzyme, kháng thể. Protein từ thực vật tốt hơn nhiều protein động vật (xem tiếp mục V dưới đây).

b. Vitamin là thành phần rất cần thiết để chuyển hóa thức ăn, sinh nhiệt lượng, cấu tạo tế bào mới, và tổng hợp các enzyme, hormone, kháng thể... Thiếu một vitamin nào đó thì sức đề kháng giảm sút nhanh chóng, thiếu lâu dài sẽ sinh bệnh.

Hàm lượng vitamin trong thức ăn rất thấp, nhưng nhu cầu của động vật và con người về vitamin cũng rất ít, thường chỉ từ một vài đến vài chục miligram mỗi loại trong một ngày, tuy nhiên không thể thiếu được.

Nguồn vitamin chủ yếu có trong thức ăn thực vật. Thực vật trồng cấy trong môi trường tự nhiên, thường đáp ứng đủ lượng vitamin cho cơ thể. Trái lại, thức ăn có nguồn gốc động vật không có vitamin, trừ ở gan có vitamin B12.

c. Các chất khoáng, là những thành phần rất cần thiết cho hầu hết các phản ứng sinh hóa trong cơ thể, chúng còn tham gia vào việc cấu tạo xương, cơ, thần kinh, máu, cũng như rất cần cho quá trình dẫn truyền các xung động thần kinh và tiêu hóa... Hiện được biết trên 60 chất khoáng giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì chức năng sinh lý bình thường của cơ thể.

Cũng như vitamin, cơ thể chỉ cần một lượng rất ít các nguyên tố khoáng, nhưng không thể thiếu. Nếu thiếu vắng hoặc không đủ một chất khoáng nào đó, cơ thể sẽ mất điều hòa, sinh bệnh, nhưng nếu thừa có thể lâm vào tình trạng nguy cấp.

Hiện nay, con người ngày càng lâm vào tình trạng ăn nhiều mà vẫn thiếu chất là vì:

- Trước kia, hàng năm đều có lũ lụt, các dòng sông mang phù sa, kèm theo từ 60 đến 72 chất khoáng vi lượng, đa lượng từ thượng nguồn về trải cho các cánh đồng. Vì thế, nông sản có đầy đủ mọi chất khoáng, do vậy đủ vitamin. Con người ăn no là đủ chất rồi.
- Nhưng ngày nay, do hệ thống đê điều hoàn thiện, kiên cố, nên hàng năm nước sông không đem phù sa về trải trên các cánh đồng được nữa, đất canh tác do vậy ngày càng thiếu hụt các chất khoáng.

Vấn đề đang ngày càng trở nên trầm trọng khi hiện tượng “rửa trôi” mỗi năm đã cuốn đi 1% khoáng của đất canh tác. Mặt khác, do nhu cầu đời sống và khoa học kỹ thuật phát triển, ngành nông nghiệp không ngừng tăng vụ, tăng năng suất... càng làm cho đất đai cạn kiệt ngày càng nhanh. Để bù lại, người ta chỉ bón cho cây trồng ba loại khoáng là N, P, K. Do đó nông sản hiện nay luôn “rỗng” về khoáng và vitamin. Vì thế, ngày nay dù ăn thế nào cũng thiếu chất. Đây là đặc điểm nổi bật của thời văn minh.

- Ngay từ năm 1936, trong biên bản họp của Hạ nghị viện Mỹ đã cảnh báo: “Chất lượng nông sản tại các nông trang Mỹ giảm rất nhiều so với trước”.
- Theo dõi trong vòng mười năm (từ 1985 đến 1996) cho thấy hàm lượng khoáng trong nông sản ở Đông Âu giảm từ 30 đến 70%! (bảng ở trang sau).

Các nguyên tố khoáng được chia làm hai nhóm sau:

- Nhóm cần ít: sắt, mangan, i-ốt, florua, đồng, kẽm, coban, crôm...
- Nhóm cần nhiều: natri, kali, canxi, photpho, magiê, lưu huỳnh...

Trong các chất khoáng thì quan trọng và cần nhiều nhất là natri từ muối ăn.

## SỰ GIẢM SÚT VỀ KHOÁNG VÀ VITAMIN CỦA MỘT SỐ NÔNG SẢN Ở CHÂU ÂU TỪ NĂM 1985 ĐẾN 1996

(Tính theo mg/100 g nông sản)



Theo Đông y học cổ truyền, muối ăn không độc, đi vào ba kinh: Thận, Tâm, Vị, có tác dụng thanh tâm, lương huyết, nhuận táo, tả hỏa và dẫn các chất vào Kinh Lạc.

Khoa học hiện đại cho rằng muối ăn có vai trò duy trì áp suất thẩm thấu của nội môi trường, về phương diện sinh lý học, thì song song với sự giảm natri trong máu là sự tăng tỷ lệ kali, dẫn đến quân bình của chất đạm bị phá hủy và lượng urê trong máu tăng lên, hậu quả là sức lực cơ bắp giảm sút, thường bị vọp bẻ (chuột rút), khó thở... Do vậy trong thực đơn hàng ngày không thể thiếu muối (natri).

Trớ trêu thay, phương Tây luôn dùng muối tinh, là thứ muối đã loại bỏ hầu hết các thành phần khoáng khác, chỉ còn lại chủ yếu là natri (trên 95%) để bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày, nên chỉ một lượng vừa phải cũng có thể gây rối loạn chức năng sinh lý và các tác hại khác cho cơ thể.

Khoa học và Y khoa hiện đại luôn dùng muối tinh trong thực nghiệm. Từ đó đã đi đến kết luận rất sai lầm rằng ăn mặn làm tăng huyết áp, rất có hại cho thận, tim, thậm chí còn gây ung thư. Một bác sĩ Nhật Bản đã tuyên bố: “Ung thư là do muối ăn trong bếp”.

Từ đó họ kêu gọi giảm lượng muối trong khẩu phần ăn, hạn chế ăn muối đối với bệnh nhân ung thư, hạn chế tối đa lượng muối đối với bệnh cao huyết áp, suy thận...

Chúng ta hãy tìm hiểu nguyên nhân của những hiện tượng trên:

Mọi người đều biết, tỷ lệ các thành phần khoáng trong máu người rất giống nước biển, mà muối là tinh hoa của biển cả. Hạt muối tự nhiên là một tổ hợp hoàn chỉnh của hơn 20 chất khoáng vi, đa lượng, rất phù hợp với sinh

lý cơ thể, đặc biệt đối với tim mạch, thận và chống ung thư. Vì vậy, nói ăn muối mà bị độc hại là điều hoàn toàn vô lý.

Theo quan điểm truyền thống, muối ăn phải là muối thiên nhiên, ngoài yếu tố chủ yếu là natri còn có trên 20 loại khoáng khác như I, K, Mg, Ca, Fe, Se, Mg, P, S... có tác dụng nâng cao khả năng đào thải độc tố, đẩy mạnh hoạt động trao đổi chất, lọc máu, hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa (đặc biệt giúp tiêu hóa tinh bột được dễ dàng và trọn vẹn), đẩy mạnh quá trình hấp thu và kích thích các tế bào trong cơ thể, làm tăng sức dẻo dai, bền bỉ.

Những người làm việc nặng nhọc, khi bị trúng nắng sẽ xây xẩm mặt mày, chuột rút... nếu cho uống nước muối thì chỉ mười phút sau sẽ tỉnh táo, bình thường khỏe mạnh trở lại. Những người lao động nặng nhọc, các vận động viên... tốt nhất nên uống thêm muối để bù vào sự mất muối qua mồ hôi...

Mặt khác, không kém phần quan trọng là, muối còn là yếu tố Dương, đem lại sự quân bình Âm - Dương và sức khỏe cho con người. Các võ sĩ, vận động viên Nhật Bản, trong những ngày chuẩn bị thi đấu thường ăn rất mặn (muối vùng với 50% muối) và các thức ăn Dương khác để tăng Dương tính, nâng cao khả năng chịu đựng và phản ứng linh hoạt của cơ thể.

Thiếu muối sẽ sinh ra chán ăn, mệt mỏi, sức đề kháng suy yếu, khả năng miễn dịch giảm sút. Những người ăn chay, do hàm lượng natri trong thực vật thấp hơn trong thịt, nên cần phải bổ sung nhiều muối hơn vào khẩu phần ăn hàng ngày.

Trong khi muối tinh chủ yếu là natri, thiếu vắng các thành phần vô cùng quan trọng khác có thể tương tác, hỗ trợ, kích thích mặt tốt, hạn chế mặt xấu của natri, nên ăn muối tinh sẽ làm thay đổi đột ngột lượng natri trong máu, gây hại cho nội tạng, dẫn đến bệnh tim, thận... Vì thế trong nhiều phần viết và đặc biệt trong những lần thuyết trình, tôi thường nhấn mạnh: Muối tinh là thứ muối méo mó, què quặt không đủ tư cách là muối ăn! Bất cứ lúc nào có cơ hội, tôi luôn chia sẻ với mọi người nên ăn muối hạt hoặc muối hầm, tuyệt đối không ăn muối tinh hoặc muối i-ốt.

Những người uống ít nước và ăn hơi mặn (tất nhiên là muối tự nhiên) thì dù có làm việc mệt nhọc hay ở nơi nóng bức cũng không khát nước, rất ít ra

mồ hôi, sức khỏe dẻo dai, sức chịu đựng bền bỉ, khả năng đề kháng bệnh tăng cường...

Bởi vì:

- Thứ nhất, muối rất Dương, nên ngăn cản hầu hết các bệnh từ cảm cúm đến ung thư (đều Âm tính).
- Thứ hai, muối là chất tạo nội môi trường kiềm mạnh nhất, nên giúp tăng cường hoạt động của nội tạng, đẩy nhanh quá trình đào thải độc tố và chống ung thư rất rõ rệt, đặc biệt là ung thư máu.

Morishita đã trộn thức ăn (cốc loại) với muối cho những con gà con bị bệnh ung thư máu ăn, sau một thời gian nhiều con trong số đó đã hoàn toàn khỏe mạnh trở lại.

Thậm chí, theo Ohsawa, muối còn ảnh hưởng tích cực tới khả năng suy đoán của con người.

Sau đây là một vài điểm cần lưu ý khi sử dụng muối ăn:

- Muối tự nhiên có nhiều tác dụng rất tốt mà muối tinh không thể thay thế được. Mọi “tác hại của muối” mà Tây y đã tổng kết chỉ là do muối tinh và chỉ đúng với muối tinh; một loại muối bị mất tính chất tự nhiên, đã méo mó, què quặt... gây ra mà thôi. Nếu dùng muối thiên nhiên, chẳng những không có ảnh hưởng xấu mà còn có thể phòng và chữa khỏi các bệnh do muối tinh gây ra.

Trớ trêu thay, nước Mỹ có tỷ lệ dân số mắc bệnh tim mạch cao nhất thế giới và là bệnh gây tử vong hàng đầu. Nhưng, với những người giàu có như họ, thì “muối ăn” đương nhiên phải là muối tinh nên chẳng còn nhận biết được sự sai khác về chức năng giữa muối tự nhiên và muối tinh. Vì thế, các nhà Y khoa nước này đã đưa ra chủ trương giảm lượng muối trong khẩu phần ăn để phòng ngừa bệnh tim mạch.(!)

Quan niệm rất sai lầm này đã ảnh hưởng sâu rộng đến Y khoa, Dinh dưỡng học ở nhiều nước, kể cả Việt Nam, nên người ta luôn “kết tội” muối là nguyên nhân gây hại cho sức khỏe và khuyến khích mọi người ăn nhạt.

Thật là một chủ trương xuất phát từ sự hiểu biết quá nông cạn, phiến diện, sai lầm.

Vì “muối tinh” chỉ là một phần của hạt muối tự nhiên. Mọi kết luận của khoa học và Y khoa về muối đều xuất phát từ một phần của tổ hợp tự nhiên, hoàn thiện đó, nên chỉ là một phần của sự thật. Mà “một nửa của sự thật còn tệ hại hơn cả sự lừa bịp” (Osho).

Các nhà thực dưỡng theo trường phái Ohsawa khuyến khích nên dùng tương miso hoặc tamary lâu năm (ba năm trở lên) thay cho muối. Vì chúng có đủ mọi thành phần của hạt muối tự nhiên, lại có hàm lượng natri cao, tạo nội môi trường kiềm tốt, nhưng vẫn đầy đủ các chất khoáng khác, lại nhiều đạm, đặc biệt vitamin B12 là chất có rất ít trong thực vật. Tương lâu năm còn có chất zyzycobin tác dụng đào thải kim loại nặng trong cơ thể rất hiệu quả. Ngoài ra, đậu tương thuộc loại thực phẩm khó tiêu, nhưng trong tương lâu năm thì các thành phần của hạt đậu đã chuyển hóa triệt để thành các axit amin nên rất dễ hấp thu.

Vì thế, dùng tương lâu năm thay muối sẽ rất tốt. Bản thân tôi có một thời gian hơn một năm chỉ ăn tương lâu năm tự làm, thay cho muối, nên sức khỏe luôn trong tình trạng sung mãn.

- Nhu cầu muối ăn tùy theo trạng thái của cơ thể. Nhìn chung người ăn nhiều thịt do có nhiều Natri thì chỉ cần 5 đến 10 gam muối mỗi ngày. Người ăn nhiều thảo mộc là loại chứa nhiều Kali (mà Kali bài xuất Natri) nên cần bổ sung nhiều muối hơn (20 đến 30 gam/ngày). Người lao động nặng ra nhiều mồ hôi nên ăn mặn hơn để bù cho lượng muối bị mất...

- Mặt khác, ở mỗi giai đoạn của cuộc đời, cơ thể có nhu cầu về muối khác nhau: Trẻ con và người già Dương tính cao, nên ăn nhạt hơn; người trưởng thành Âm hơn nên cần ăn mặn để duy trì sự cân bằng Âm - Dương của cơ thể.

Chúng ta đã thấy, muối ăn có tầm quan trọng như thế nào đối với sức khỏe và đời sống con người! Vậy mà, xã hội hiện đại đã loại bỏ các chất khoáng khác, khiến hạt muối từ chỗ là tinh hoa của biển cả, một chỉnh thể hoàn thiện, đã trở thành không đủ tư cách là muối ăn. Mọi người lại chỉ ăn thứ muối ấy!

Muối I-ốt hiện nay (gần như là muối tinh trộn thêm I-ốt) đã phổ biến, lan tràn sâu rộng khắp thành thị nông thôn, miền núi xa xôi hẻo lánh để "phòng và chống bệnh bướu cổ". (Xem tiếp dưới đây).

Từ lâu, tôi đã tìm hiểu vấn đề này và thấy:

- Thứ nhất, nếu nghĩ rằng “Toàn dân dùng muối i-ốt”, “Chỉ mua và bán muối i-ốt” như các khẩu hiệu, băng rôn ở khắp nơi, để phòng và chữa bệnh bướu cổ, thì: Hàng nghìn năm trước đây loài người không ăn muối i-ốt, tỷ lệ người mắc bệnh bướu cổ cao hơn hay thấp hơn ngày nay?

Rất rõ ràng rằng, tỷ lệ ấy trước kia thấp hơn bây giờ nhiều, và thường chỉ có ở miền núi, vùng đồng bằng và ven biển không thấy có! Hiện nay bệnh bướu cổ ở miền núi có tăng, nhưng không đáng kể. Trái lại, ở đồng bằng và ven biển thì bệnh này nhiều lên gấp bội!

Phải chăng hàm lượng i-ốt trong muối tự nhiên (tức là trong nước biển) giảm đi? Sự thật thì, hoàn toàn ngược lại: Nguyên thủy, nước biển là nước ngọt. Hàm lượng các chất khoáng nói chung, i-ốt nói riêng trong nước biển ngày càng tăng theo thời gian do nước mưa bào mòn từ lục địa đưa về. (Nên có người đã nêu phương án tính tuổi trái đất bằng cách xác định lượng muối trong nước biển)! Vì thế, cho rằng bệnh bướu cổ do nguyên nhân thiếu i-ốt là hoàn toàn không đúng!

- Thứ hai, bệnh bướu cổ chủ yếu tập trung ở nữ giới, là những lao động chính trong nông nghiệp. Khám cho những người này, tôi thấy họ thường bị bệnh tim, gan hoặc tỳ, thận, phế (đúng như Đông y học cổ truyền đã tổng kết từ mấy nghìn năm trước đây) mà Tây y với những trang thiết bị hiện đại nhất cũng không thể phát hiện được<sup>(\*)</sup>!

<sup>(\*)</sup> Rất nhiều trường hợp tôi và nhiều lương y khác đã phát hiện ra các bệnh trên. Nhưng đến bệnh viện xét nghiệm bằng các thiết bị hiện đại nhất cũng không thấy. Diễn hình là thận, chỉ khi nào suy sụp 90% trở lên thì các thiết bị hiện đại mới “phát hiện” ra! Thế là người bệnh chủ quan, thậm chí còn chê cười chúng tôi, mà không chịu chữa bệnh từ sớm. Mấy năm sau, bệnh nặng lên, không ít người lâm vào tình trạng đã quá muộn, vô phương cứu chữa!

Vì nội tạng suy kiệt nên sự chuyển hóa rối loạn, khả năng hấp thu i-ốt suy giảm, buộc tuyến giáp phải tăng cường hoạt động để bù vào sự thiếu hụt đó (bệnh bướu cổ còn gọi là “cường tuyến giáp” là thế)! Như vậy, bướu cổ là hiện tượng “tự vệ” tuyệt vời của cơ thể. Tuyến giáp phải tăng cường độ làm việc để duy trì lượng i-ốt, nên nó là ân nhân của ta! Thế mà trong điều trị bệnh bướu cổ người ta lại thường giải phẫu cắt bỏ tuyến giáp<sup>(\*\*)</sup>. Tức là đã giết tươi ân nhân của mình!

(\*\*) Xem tiếp quyển Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả, NXB Tri thức 2016

Mặt khác, rất dễ thấy là, cùng một chế độ ăn uống như nhau (trong cùng một gia đình, cùng một cộng đồng cư dân...) nhưng có người bị bướu cổ, nhiều người khác không hề gì! Như vậy, đâu phải do thiếu i-ốt mà là do người bệnh không có khả năng hấp thu i-ốt mà thôi! Rõ ràng là như vậy!

Theo tôi, nguyên nhân là do ngành nông nghiệp ngày nay đã lạm dụng quá nhiều thuốc trừ sâu, diệt cỏ, phân hóa học... trong khi người nông dân không được trang bị những kiến thức tối thiểu và phương tiện đề phòng hữu hiệu, do vậy họ đã bị suy yếu nội tạng, từ đó khả năng hấp thu i-ốt suy giảm<sup>(\*\*\*)</sup>, bệnh bướu cổ xuất hiện!

(\*\*\*) Tổng lượng i-ốt trong tuyến giáp khoảng 8 mg, nhiều gấp 60.000 lần so với nồng độ i-ốt ở bất kỳ nơi nào trong cơ thể. Tây y đã cắt tuyến giáp của người bệnh bướu cổ để phân tích và thấy hàm lượng i-ốt ở đây giảm sút. Thế là vội vàng kết luận bệnh này là do thiếu i-ốt.

Nguyên nhân sâu xa là như vậy, nhưng Y học hiện đại lại chỉ dựa vào lượng i-ốt trong tuyến giáp của người bệnh giảm đi mà kết luận rằng bệnh là do thiếu I-ốt! Đó là kết luận xuất phát từ nhận thức, tư duy mang nặng tính chất của khoa học hiện tượng! Chỉ dựa vào một phần của sự thật, nên sai lầm, thậm chí sai lầm nghiêm trọng là điều tất nhiên, chẳng thể khác được!

• Thứ ba, cứ cho rằng i-ốt có thể phòng và chữa được bệnh bướu cổ, như quan niệm của y học hiện đại, thì điều gì sẽ xảy ra?

Rõ ràng là, nếu thiếu i-ốt thì mọi người đều bị ảnh hưởng như nhau. Nhưng tại sao tỷ lệ người bị bệnh này ở Việt Nam, theo ước lượng của tôi, khoảng 1/1.000 người? Thế mà lại chủ trương “Toàn dân dùng muối i-ốt”! Tức là, 999 người không bị bệnh cũng phải ăn theo chế độ của người bệnh! Như vậy, tính khách quan, trung thực, chính xác... ở chỗ nào?

- Thứ tư, vì chủ trương “Toàn dân dùng muối i-ốt”, nên muối tự nhiên bị “bạc đãi” quá đáng: Rất bẩn và nhiều cát, sạn! Khiến nhiều người vì sợ bẩn, sợ sạn mà phải ăn muối i-ốt(\*)!

(\*) Quê tôi ở Hải Hậu, Nam Định, nên tôi biết rất rõ muối tự nhiên không bao giờ bẩn đến độ như thế! Rõ ràng đó là việc làm rất ác ý: Trộn cát, đất vào muối ăn! Tội tày trời! Ngày nay, rất nhiều người đã nhận thấy vấn đề, chuyển sang dùng muối hạt nên muối tự nhiên không đến nỗi bị làm bẩn đến như thế nữa.

Xưa nay tôi không bao giờ dùng muối tinh và muối i-ốt, mà luôn luôn dùng muối hạt tự nhiên, nếu bị bẩn thì pha bão hòa trong nước, để lắng cặn, rồi lọc qua vải để thu nước muối đậm đặc mà tôi gọi là “muối nước”! Bằng cách này sẽ không bị mất đi tính toàn vẹn của muối tự nhiên mà vẫn tránh được bẩn và sạn!

Nhiều người được tôi hướng dẫn đã rất hào hứng dùng “muối nước”!

Ngày càng có nhiều người nội trợ thấy rất rõ tính không tự nhiên của muối i-ốt: Dùng muối i-ốt để muối dưa thì dưa luôn bị khú! Và thế là trên các bao bì thực phẩm, một số nhà sản xuất còn cẩn thận ghi: “Không sử dụng muối i-ốt”!

Từ những điều trình bày trên đây, cho thấy chủ trương hô hào, vận động toàn dân ăn muối i-ốt là không đúng, cần phải nghiêm túc xem xét lại! Đáng mừng là những vận động, cổ súy dùng muối i-ốt đã ngày càng tự giảm đi nhiều.

### **3. NƯỚC**

Nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống, chiếm trên 70% trọng lượng cơ thể và là thành phần chủ yếu của nội môi trường gồm: dịch thể,

máu, bạch huyết, nước ở gian bào...

Mọi phản ứng sinh hóa và các quá trình chuyển biến ở cơ thể đều diễn ra trong môi trường nước. Nếu cơ thể thiếu 10% lượng nước thì chức năng sinh lý sẽ rối loạn. Thiếu 15 đến 20% nước sẽ chết! Vì vậy nước có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống! Nơi nào không có nước, ở đó chẳng thể có sự sống!

Tuy nhiên, hoàn toàn không phải vì thế mà cố tình thổi phồng vai trò của nước đối với cuộc sống thường ngày. Cái gì cũng vậy, luôn có giới hạn của nó! Tây y (và những trường phái chịu ảnh hưởng) luôn cho rằng uống nước càng nhiều càng tốt! Trong khi Đông y học cổ truyền (và những trường phái chịu ảnh hưởng) lại cho rằng nên uống ít nước, thậm chí càng ít càng tốt!

Cả hai quan điểm trái ngược ấy chưa lý giải một cách thỏa đáng nhu cầu về nước của cơ thể nên tính thuyết phục chưa cao, nhiều người còn băn khoăn, đắn đo trước việc lựa chọn chế độ uống nước thích hợp cho bản thân.

Tôi xin bàn kỹ hơn về vấn đề này:

- Thứ nhất, trong thức ăn hàng ngày, cơm đã chứa trên 70% (bún có thể tới trên 90%), rau trên 80%, canh trên 90% nước. Vì vậy ăn no là đã đủ nước rồi, uống nước chỉ là bổ sung thêm mà thôi!
- Thứ hai, uống nhiều nước sẽ làm loãng máu, từ đó dẫn đến những hậu quả sau:
  - + Áp suất thẩm thấu của máu giảm, khiến hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, thực bào... phải sống trong môi trường không thích hợp dẫn đến sức sống và hoạt động giảm sút, nên chóng già, chóng chết. Do vậy sức đề kháng giảm, cơ thể suy nhược!
  - + Tim là cơ quan làm việc cần mẫn suốt từ trong bào thai cho tới khi nhắm mắt xuôi tay, không hề nghỉ ngơi dù một phút! Mỗi phút tim người bình thường đập 70 đến 75 nhịp, mỗi ngày đêm tim bơm đi 7.000 lít máu, một năm bơm 2.555.000 lít, cả cuộc đời (70 tuổi), tim phải bơm đi một lượng máu tới 178.850.000 lít để máu lưu thông liên tục trên 100.000 kilomet

trong các mạch máu lớn nhỏ của cơ thể! Một tế bào máu đi từ tim tới đầu ngón chân rồi trở về tim chỉ trong 12 giây! Trong điều kiện bình thường, trái tim đã phải làm việc nặng nhọc như thế!

Nếu uống nhiều nước, máu loãng ra, tim phải đập nhiều hơn để bảo đảm đủ hồng cầu đi nuôi cơ thể, tức là phải đảm nhận thêm nhiệm vụ bơm lượng nước vô ích đi khắp nơi, vì vậy, những người uống nhiều nước luôn có nhịp tim nhanh hoặc rất nhanh so với bình thường, nên rất hại cho tim!

Hơn thế nữa, máu loãng thì khả năng trao đổi chất với các tế bào, mô, cơ quan... giảm sút! Vì vậy người uống nhiều nước sẽ hay mệt mỏi, sức chịu đựng và khả năng đề kháng suy sụp! Thế mà Y khoa lại khuyến khích mọi người “uống nước nhiều để tăng cường đào thải độc tố”, thì thật là không còn gì để nói nữa!

+ Bình thường lượng nước trong cơ thể được giữ cân bằng qua cảm giác khát khi thiếu và đi tiểu khi thừa. Uống nhiều nước thì thậm chí phải làm việc nhiều hơn để lọc và đào thải nước thừa, do vậy hiển nhiên sẽ làm hại thận! Thậm chí sau khi uống nhiều nước là phải đi tiểu ngay. Đó là tiếng nói của cơ thể: “Tôi không cần nước nữa, xin đừng đưa thêm vào! Đưa nước vào tôi phải tống ra ngay đây này”! Mà tiếng nói của cơ thể thì luôn luôn trung thực và chính xác!

Thế nhưng con người hiện đại tuy rất thính nhạy với tiếng nói của người bên cạnh, của đồng nghiệp, với đài ngoại quốc... nhưng lại hoàn toàn “điếc” trước tiếng gào thét của chính cơ thể mình<sup>(\*)</sup>!

(\*) Muốn nghe được tiếng nói của cơ thể mình, đòi hỏi cuộc sống phải trong sạch, đầu óc rỗng lặng, có nghĩa là phải đạt trình độ Tâm thức cao!

• Thứ ba, lập luận có vẻ thuyết phục của Y học hiện đại là: Uống nhiều nước để tạo sự chênh lệch nồng độ nên dễ đào thải chất độc!

Theo tôi lập luận này hoàn toàn sai, vì: Uống nhiều nước thì đi tiểu nhiều, nước tiểu trong, tức là nồng độ chất thải “loãng”; Uống ít, thì đi tiểu ít, nước tiểu đặc, tức là nồng độ chất thải “đặc”. Như vậy, không phải uống nhiều nước thì sự đào thải chất độc sẽ tăng tương ứng!

Bởi vì, khác hẳn với vật chất vô sinh, cơ thể sống có khả năng vận chuyển chất, (hấp thu và đào thải) ngược chiều gradient nồng độ.

Cụ thể là:

+ Tôm, cua, sò, ốc, hến... không thể “gặm” được cục đá vôi, mà chúng chỉ có thể lấy canxi từ nước để xây dựng, bồi đắp cho vỏ của mình lớn lên! Mà hàm lượng canxi trong nước thấp hơn rất nhiều (hàng triệu lần) so với vỏ của chúng!

+ Mồ hôi mặn, mùi nồng hơn máu do nồng độ muối, clo và các chất độc... cao hơn trong máu rất nhiều; hàm lượng urê và các độc tố khác trong nước tiểu cao hơn nhiều trong máu... thế nhưng các chất đó vẫn được đào thải từ máu ra mồ hôi và nước tiểu.

+ Mặt khác, quá trình trao đổi chất của cơ thể (hấp thu và đào thải) không hoàn toàn tuân theo các quy luật của vật chất vô sinh, nên chẳng phải uống nhiều nước thì sự đào thải sẽ tăng tương ứng! Hơn thế nữa, thực tế còn cho thấy, khi cơ thể thừa nước thì quá trình đào thải độc tố còn bị cản trở, trì trệ... rất nhiều!

Vì vậy, nếu cho rằng phải uống nhiều nước để gột sạch cơ thể là cách tư duy mang tính cơ giới đơn thuần, đã coi bộ máy bài tiết với các quản cầu Malpighi cực kỳ tinh tế của cơ thể như các ống thủy tinh và bình bằng sành vậy!

- Thứ tư, lập luận rằng cơ thể có gần 80% nước nên phải uống đủ để bù cho nó! Đó là điều hoàn toàn vô lý, vì: lượng nước trong mọi cơ thể sống luôn tồn tại dưới hai dạng là liên kết (hay cấu trúc) và tự do. Trong đó nước liên kết chiếm phần lớn (trên 80%) thì bền vững, bình thường rất ít thay đổi. Nước tự do chiếm phần nhỏ, (dưới 20%) thay đổi liên tục do ăn uống vào, thoát ra qua mồ hôi, hơi thở, nước tiểu... Uống nước chủ yếu là bổ sung cho lượng nước tự do, nên không cần nhiều! Có thể thấy rõ điều này qua thực tế: lá cây dễ bị héo là do mất nước tự do. Từ trạng thái héo chuyển thành khô sẽ rất lâu vì đuổi lượng nước liên kết ra rất khó!

- Thứ năm, con người từ động vật tiến hóa lên, nhưng các loài vật luôn luôn uống ít nước và đi tiểu cũng rất ít. Các động vật hoang dã còn uống ít hơn

thể nữa! Có thể coi đây là tiếng nói của thiên nhiên, mà thiên nhiên thì vô cùng sáng suốt

Nhưng con người ngày càng chủ quan, dựa vào khoa học kỹ thuật, nên đã mất hết khả năng nghe và hiểu “tiếng nói” của ông thầy vĩ đại là thiên nhiên rồi!

(Nghe và hiểu được tiếng nói của thiên nhiên cũng đòi hỏi trình độ Tâm thức cao như nghe tiếng nói của chính cơ thể mình vậy)!

- Thứ sáu, nước thuộc về Âm, uống quá nhiều thì cơ thể trở nên Âm tính thường có những triệu chứng: Mệt mỏi, yếu ớt, tim luôn đập quá nhanh, hay hồi hộp, đau lưng, suy thận, tiểu đêm, chập chạp, nhức mỏi, viêm khớp, ra mồ hôi tay chân, béo bệu, dễ bị viêm nhiễm nên thường xuyên cảm cúm, hen suyễn, viêm họng, viêm phế quản, rã rời, đờ đẫn, ngại ngần, thiếu sinh lực, sợ lạnh, lâu nhớ, chóng quên, hay cáu giận vô lý bởi những việc vụn vặt. Nặng hơn nữa thì tính tình đa nghi, nham hiểm, độc ác... Đi khám Tây y sẽ không thể phát hiện ra bệnh gì!

Tôi đã khuyên nhiều người mắc những chứng bệnh như trên cần hạn chế uống nước, chỉ sau một thời gian ngắn họ đã mạnh khỏe, nhanh nhẹn, hoạt bát trở lại...

Trường hợp điển hình là bệnh nhân ở Đà Lạt, cụ bà N. T. X. 70 tuổi bị bệnh suy tim, nhồi máu cơ tim, tràn dịch màng phổi đi cấp cứu và điều trị ở bệnh viện lớn tại thành phố Hồ Chí Minh. Thầy thuốc chỉ định phải uống 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày, không kể bom thẳng thức ăn lỏng vào dạ dày mỗi ngày ba lần để có “đủ nước và đủ chất”.

Sau một tuần, người bệnh mê man bất tỉnh, tim đập trên 180 nhịp/phút, đại tiểu tiện tự động, liên tục suốt ngày đêm, cứ 2 đến 3 phút đi tiểu một lần, 30 phút đến một giờ đại tiện một lần. Số khăn màn thấm nước tiểu cho người bệnh nhiều bằng cả một nhà trẻ! Tính mạng người bệnh như ngàn cân treo sợi tóc! Đã vậy, bất cứ lúc nào bác sĩ phụ trách phòng đến cũng “ân cần nhắc nhở” chỉ một câu: “Phải uống nhiều nước vào nhé! Thiếu nước là nguy hiểm lắm đấy”! Đến nỗi mỗi lần viên bác sĩ trẻ đó đến là tôi lại nhắc: “Cậu ‘nước’ nó đã đến”! Chẳng hiểu suốt mấy năm học ở đại học viên bác sĩ đó học những gì mà chỉ biết nhắc người bệnh mỗi một câu như vậy?

Khi đưa về nhà ở Đà Lạt, tôi trực tiếp điều trị, việc đầu tiên là hạn chế tối đa uống nước, và không bơm thức ăn vào thẳng dạ dày nữa, mà chỉ cho ăn, uống theo nhu cầu của người bệnh. Một tuần sau người bệnh tỉnh lại, nhịp tim giảm dần xuống 150, 120, 100 rồi 90 và chỉ còn dưới 80 nhịp/phút, đại tiểu tiện thưa dần, cơn nguy kịch đã qua, tử thần không rình rập nữa, sự sống trở lại!

Hơn một tháng sau, người bệnh tinh táo, có thể ngồi dậy nói chuyện. Lúc đó bác sĩ chủ nhiệm khoa lên thăm. Anh rất ngạc nhiên<sup>(\*)</sup>, nói với tôi: “Thế này là anh chữa tốt hơn bọn em rồi!”. Tôi cười, vỗ vai thân mật bác sĩ đó và nói: “Các cậu làm sai hết cả rồi! Người bệnh suy sụp đến mức ở ranh giới giữa sự sống và cái chết mà cứ bơm thức ăn vào chỉ làm cho lên men thối đầu độc cơ thể! Bơm nước nhiều liên tục chỉ làm cho tim và thận kiệt quệ, nên bệnh ngày càng nặng hơn là điều tất nhiên, phục hồi làm sao được? Ở bệnh viện không thể làm ngược y lệnh nên mình quyết định đưa người bệnh về để chữa, và bây giờ cậu thấy đây!”.

(\*) Vì khi đưa bệnh nhân về, tất cả bác sĩ quen biết và người thân đều đến tiễn với ý nghĩ “vĩnh biệt”, chỉ còn chờ ngày báo tin đám tang!

Bác sĩ tỏ ra rất ngỡ ngàng, bối rối trước lập luận, cách chữa của tôi và sự phục hồi mau chóng đến ngạc nhiên của người bệnh. Còn tôi, tôi cũng ngạc nhiên không kém trước cách chữa bệnh của Y học hiện đại lấy ý nghĩ chủ quan của mình áp đặt lên người bệnh!

Thực tế cho thấy những người khỏe mạnh và sống lâu thường uống ít nước và có khuynh hướng thích ăn thức ăn khô.

Bản thân tôi sau một thời gian uống ít nước, nhiều bệnh cũ đã khỏi hẳn, hoặc giảm đi rất nhiều, không bao giờ phải đi tiểu đêm, hết đau nhức, nhất là phong thấp, chẳng còn ra mồ hôi tay chân, không đau lưng và hay bị cảm cúm như trước nữa. Hãn hữu có bị cảm thì cũng chỉ vài phút đến một giờ là hết chứ không kéo dài hàng tuần hay mười ngày như trước kia. Sức khỏe tăng tiến rõ rệt!

Nhìn về quá khứ chúng ta thấy, các cụ ngày xưa thường uống nước bằng “chén hạt mít”, khi uống thì thông thả, nhâm nhi, thưởng thức hương vị của

tách trà. Còn bây giờ, người ta uống bằng ly cối, ly vai, lại uống với nước đá<sup>(\*)</sup>, khi uống thì “nốc ừng ực” một hơi dài. Hoặc vừa ăn đồ nóng vừa uống nước lạnh! Xem như vậy đủ thấy cách uống nước ngày nay hoàn toàn ngược với truyền thống. Bệnh tật một phần từ đó mà ra!

(\*) Năm 1976, lần đầu tiên vào Sài Gòn, thấy ở đâu, bất cứ lúc nào người ta cũng uống trà đá. Tôi nói đùa: Trà đá là thứ nước giải khát “Thực dân kiểu mới”!

Một số tác giả ở phương Đông còn cho biết: Hạn chế uống nước có thể ngăn chặn được các bệnh do Âm tính như phong thấp, lao, đái đường, ung thư v.v...

Nhưng nếu hạn chế đưa nước vào cơ thể mà lại ăn hoặc uống đồ ngọt thì hiệu quả sẽ giảm đi rất nhiều, vì bản thân đường rất Âm, trong cơ thể, đường sẽ phân giải thành nước và CO2 làm tăng Âm tính một cách ghê gớm.

Ngoài lượng nước trong thức ăn, việc uống thêm nước là tùy theo tình trạng cơ thể (trẻ con và người già Dương tính hơn, cần uống nhiều hơn); tùy thuộc mức độ hoạt động, thực phẩm, thời tiết nơi sống... của mỗi người. Khi khát thực sự thì uống, nhưng nên nhớ muốn uống và cần uống là không giống nhau, “muốn” là nhu cầu của tâm lý, xã hội thì nên hạn chế tối đa; còn “cần” là đòi hỏi của sinh lý thì phải đáp ứng.

Để phân biệt được như thế nào là “cần” hoặc “muốn” uống nước, đòi hỏi phải tập lắng nghe tiếng nói của cơ thể mình một thời gian dài! Nhưng, dù thế nào đi chăng nữa cũng không thể “uống càng nhiều càng tốt” như lời khuyên của các bác sĩ Tây y được!

Những điều trình bày trên đây cho thấy lối tư duy cơ khí đơn thuần của Y học Tây phương đã áp đặt lối suy nghĩ chủ quan hời hợt của mình lên thực tế khách quan vô cùng sinh động là cơ thể con người, đã sai lầm đến mức nào! (xem tiếp mục 4 dưới đây).

#### **4. HẬU HỌA CỦA VIỆC UỐNG QUÁ NHIỀU NƯỚC**

Vâng! Đúng thế! Tôi phải dùng từ “hậu họa”, vì thực sự là như vậy!

Trên đây chúng ta đã thấy tai hại của việc uống nước quá nhiều. Không hiểu từ đâu mà y học chính thống lại luôn luôn động viên, khuyến khích, hô hào người dân uống nước nhiều đến thế?

Tôi ngờ rằng, khoa học nói: Mỗi ngày nên “cung cấp” cho cơ thể (kể cả đồ ăn, thức uống) 1,5 lít nước (theo tôi như thế đã là nhiều)! Thì ngành Y lại nói rằng phải “uống” 1,5 lít nước mỗi ngày là hoàn toàn sai!

Vì quá tin tưởng vào Y học mà vô vàn người dân kể cả các thầy thuốc đã sa vào tình trạng sức khỏe suy sụp nghiêm trọng! Có lẽ chúng ta cần thẳng thắn đưa vấn đề này ra bàn công khai rộng rãi! Vì đã đến lúc chẳng thể dặng dưng được nữa rồi!

Tôi đã tiếp xúc, khám và chữa bệnh cho nhiều người, trong đó có cả bác sĩ, dược sĩ. Hầu hết họ đều trong tình trạng cơ thể quá thừa nước. Hỏi ra, thì ai cũng uống nước theo hướng dẫn của bác sĩ, đài, báo và những người xung quanh!

Nhiều người tâm sự: Tôi thực lòng không thích uống nhiều như thế. Nhưng được hướng dẫn vậy nên cố theo: Sáng dậy uống 1/2 đến 2/3 lít nước. Đến 9, 10 giờ sáng, và sau nghỉ trưa, chiều, tối lại cố uống... cho đủ số lượng nước mà bác sĩ hướng dẫn! Nhiều khi tôi không dám ăn, mà để bụng chứa nước.

Rất nhiều người nói: Nghe theo lời bác sĩ, họ phải cố gắng uống mỗi ngày 2 đến 3 lít nước! Tôi vô cùng kinh ngạc khi nghe một cô gái ở Sóc Trăng nói cô đã uống tới 14, 15 lít nước mỗi ngày!

Không ít người cho biết, bác sĩ khuyên họ phải uống thật nhiều nước để làm sạch cơ thể, hoặc để đẩy sỏi thận, sỏi mật ra, hay để cho bệnh suy thận không bị suy kiệt thêm. Tôi hỏi cắt ngang: “Thế từ ngày uống nhiều nước đến giờ có đẩy được sỏi mật, sỏi thận ra không? Người có khỏe lên không?”. Tất cả đều ngớ ngàng, trả lời: “Không! Mà bệnh vẫn cứ ngày một nặng hơn! Nhưng... bác sĩ bảo như thế, không theo thì theo ai?”.

Số khác nói: “Nghe theo hướng dẫn của bác sĩ, của đài, báo, tôi đã cố uống thật nhiều nước suốt năm sáu năm nay... mà vẫn không khỏi các bệnh: Đau nhức, tê bại tay chân, sỏi thận, sỏi mật, viêm xoang, thường xuyên cảm

cúm...”. Tôi hỏi cắt ngang: “Thế trước đây năm sáu năm, khi chưa uống nhiều nước thì có bị những bệnh như bây giờ không”? Họ ngừng lại, ngơ ngác, rồi như chợt tỉnh, trả lời: “Không! Chẳng bao giờ lắm bệnh như bây giờ cả!”.

Thật đáng buồn, khi mà thực tế đã cho thấy một cách rõ ràng rằng: lượng nước dư thừa trong cơ thể không những chẳng giúp ích được gì cho quá trình bài tiết mà ngược lại còn làm giảm khả năng đào thải các chất cặn bã. Thậm chí một vài nghiên cứu còn chỉ ra: Uống nước khi không thiếu thì lượng nước đó sẽ lưu lại trong cơ thể rất lâu, (hàng tháng) từ đó dẫn đến mệt mỏi, thiếu sinh lực, béo bệu! Hơn thế nữa còn buộc tim, thậm chí làm việc một cách vô ích gây mệt mỏi và mau chóng suy sụp!

Quan niệm cho rằng uống nhiều nước để đào thải nhanh cặn bã là xuất phát từ cách tư duy mang tính cơ khí, đã đem áp dụng vào con người, một thực thể sống vô cùng tinh vi, cực kỳ phức tạp và hoàn thiện nhất hành tinh này! Thật chẳng còn gì để nói nữa!

Không ít người còn tâm sự: “Chẳng những mình uống quá nhiều nước, mà còn bắt các con cũng phải uống nhiều. Hàng sáng tôi 'khoán' cho các con mỗi đứa một chai 1,5 lít nước! Trưa và chiều về, đứa nào không 'tự giác' uống thì bắt phải uống 'bù' trước mặt mình! Nhiều khi tôi tay cầm chai nước, tay cầm roi, quát nạt... bắt các cháu phải uống đủ 'tiêu chuẩn' hàng ngày trước mặt mình”!...

Vì thực trạng ấy mà rất nhiều người, kể cả các cháu nhỏ, có những triệu chứng điển hình của bệnh Âm tính cao; nhiều người còn bị bệnh tim (nhịp tim rất nhanh, thường hồi hộp...) và suy thận, dẫn đến bệnh gan (vì theo Đông y học cổ truyền, thận là mẹ của gan) nên hay cáu giận nhiều khi vô lý... Những phụ nữ quá Âm tính như trên thường khó thụ thai, hoặc sảy thai, đẻ non, sinh ra những đứa trẻ yếu tướng, yếu đuối hoặc cận thị bẩm sinh rất nặng! Trường hợp điển hình nhất về uống quá nhiều nước là cụ bà bị nhồi máu cơ tim, nêu trên đây.

Tôi thực sự không cực đoan khi nghĩ rằng: Việc uống nước quá nhiều lâu nay đã làm suy thoái sức lực và nòi giống rất rõ rệt! Vì vậy, tôi thành thực và thiết tha khuyên mọi người hãy thương lấy trái tim, hai quả thận đang quá lao lực, mệt mỏi và cả cơ thể của mình bằng cách uống ít nước lại!

Với một số người tôi đã trực tiếp khuyên: “Chẳng có bệnh gì cả, cứ uống nước ít đi là khỏe thôi”! Nhiều người nghe theo, cũng như rất nhiều người sau khi đọc quyển sách này đã uống nước ít đi. Sau một thời gian ngắn, họ gọi điện, biên thư hoặc gặp trực tiếp vui vẻ báo tin: Người nhẹ nhàng, khỏe mạnh hơn nhiều, các triệu chứng trước kia nay đã hết! Trường hợp điển hình là một thanh niên<sup>(\*)</sup> trước kia uống mỗi ngày 5 lít nước, nặng 105 kg, sau một tháng uống ít nước đã giảm 13 kg, người gọn lại, nhẹ nhàng, nhanh nhẹn và khỏe mạnh hẳn lên!

(\*) Cháu Lê Hoài Nam, ở 81 Trần Phú, P. Cái Bè, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ, người cao 1,7 mét.

Nhưng không ít người “trung thành với khoa học” đã không tin, thậm chí phản ứng gay gắt. Họ cho rằng tôi chẳng hiểu biết gì cả! Đến nỗi kiến thức phổ thông, đơn giản nhất mà đài, báo, bác sĩ... nói ra rả hàng ngày cũng không biết!

Số khác thì “lich sự” không nói cho qua chuyện rồi vẫn tiếp tục uống nhiều nước! Họ lập luận: Đài báo nói, bác sĩ khuyên thì làm sao mà sai được!

Với những người như thế, tôi thường nói: “Tôi hiểu rất rõ nguyên nhân và bản thân đã chứng nghiệm, nên thực lòng chia sẻ, khuyên mọi người. Ai nghe theo, khỏi bệnh, mạnh khỏe lên thì tôi cũng chẳng được lợi lộc gì. Ai không nghe theo, cứ uống quá nhiều nước, bệnh nặng lên, suy sụp nhanh chóng... tôi cũng chẳng thiệt hại chi! Đưa ra lời khuyên chân thành là trách nhiệm lương tâm của tôi! Có thực hiện lời khuyên đó hay không là quyền và trách nhiệm cá nhân của mọi người!

Tôi hoàn toàn thông cảm với những người phản đối đó. Và, với tất cả thiện chí, tình thương yêu bất vụ lợi đã được rèn luyện, nuôi dưỡng lâu nay, xin chân thành tặng phần viết này cho những ai chưa tin lời khuyên của tôi, để các bạn có điều kiện suy ngẫm nhiều hơn, trải nghiệm lâu hơn nhằm tự rút ra kết luận cho chính mình. Tôi luôn vui lòng chia sẻ nếu các bạn muốn, và sẵn sàng tranh luận với bất kỳ ai muốn tranh luận về vấn đề này!

Không ít bác sĩ và cả tiến sĩ Y khoa, tiến sĩ Sinh học... sau khi tranh luận với tôi đã thừa nhận tôi đúng, họ sai nên uống ít đi, nhưng có người trong

số đó mà tôi biết rất rõ vẫn khuyên bệnh nhân uống nước nhiều. Vì sao vậy? Có trời mới biết!

Cũng chẳng nên trách cứ những người đã phản bác tôi, vì ngay cả những trí thức “cỡ lớn” cũng như thế: Khi nghe tôi giảng trong các lớp dưỡng sinh, ông thầy trước đây dạy tôi ở đại học, lúc ấy là phó giáo sư, tiến sĩ, chủ tịch hội Sinh vật học thành phố Hồ Chí Minh, mời tôi cùng với mấy người bạn là tiến sĩ Sinh học và tiến sĩ Y khoa tới nhà.

Thầy thân mật pha chút hài hước, mở đầu câu chuyện, nói với tôi: “Hôm nay chúng tớ mời cậu đến chơi, nhân thể ‘hỏi tội’ cậu. Vì sao đài, báo nói suốt ngày phải uống nhiều nước mà cậu lại giảng cần uống ít nước?”.

Tôi vui vẻ, tự tin, trả lời: “Cảm ơn anh! May quá! Được giải thích cho những người như thế này mới ‘sướng cái bụng’! Chứ với người khác, chưa chắc họ đã hiểu hết!”. Rồi cố trình bày cặn kẽ từng điểm một (mục II - 3, trên đây). Không ngờ, cứ nói xong mỗi ý là mọi người lại ngạc nhiên “ừ nhỉ”! Nhiều khi chưa nói hết câu tôi đã nhận được câu “ừ nhỉ” đồng tình!

Khi nói về ý mà Y học cho rằng phải uống nước nhiều nhằm tạo ra sự chênh lệch nồng độ, để đào thải các chất cặn bã, tôi quay về thầy mình và nói: “Chính anh giảng vấn đề này trong chương ‘Vận chuyển chất qua màng tế bào’ cho lớp chúng em”! Thầy gật đầu xác nhận: “Ừ! Đúng thế nhưng... tớ cũng không để ý thực tế này”!

Sau hồi lâu yên lặng, thầy nói: “Sao vấn đề đó không ai nghĩ ra”? Tôi đáp: “Chẳng phải không ai ‘nghĩ ra’, mà chẳng ai chịu ‘nghĩ’ cả! Những vấn đề đó có khó gì đâu, thậm chí em chưa nói hết câu các anh đã ‘ừ nhỉ’ ngay rồi đấy thôi!”.

Lại một lúc lâu yên lặng, thầy nói tiếp như chợt nhận ra: “Thế mới biết, nhiều tay viết sách chỉ nói theo người khác, chứ chẳng hiểu quái gì cả!”. Tôi gật đầu: “Quả thực có như thế!”.

Từ đó, tôi ngày càng nhận thức sâu sắc và vô cùng trăn trở trước lời nhận xét của Wallack và một số nhà khoa học khác: “Hầu hết những lời khuyên chân chính, đúng đắn về ăn uống và giữ gìn sức khỏe đều trái ngược với kiến thức của các bác sĩ và trái với nền giáo dục đã trao cho mọi người”!

# III Khẩu phần ăn hợp lý

Chúng ta đã thấy: thức ăn đồ uống là cội nguồn của sức khỏe và bệnh tật. Mục đích đúng đắn của việc ăn uống không chỉ để sống, mà phải sống khỏe, sống có ích và ngày càng tiến hóa. Muốn vậy phải ăn uống hợp lý, tức là có sự hòa hợp giữa nhu cầu của cơ thể và thực phẩm hàng ngày.

Quan niệm cụ thể về vấn đề này của Đông và Tây phương có nhiều điểm sai khác nhau:

## 1. QUAN NIỆM CỦA Y HỌC TÂY PHƯƠNG

Ăn uống hợp lý là thức ăn phải được định tính, định lượng chi tiết cụ thể, nhằm cung cấp đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng cần thiết và bảo đảm tỷ lệ hợp lý, cân đối trong khẩu phần ăn. (xem lại mục I - 1 chương này và mục 3 dưới đây).

## 2. QUAN NIỆM CỦA ĐÔNG PHƯƠNG

Ăn uống cũng như các vấn đề khác là sự vận dụng triết lý Âm - Dương, nhằm thực hiện sự hợp nhất giữa Thiên - Địa - Nhân.

### a. Vận dụng học thuyết Âm - Dương

Có thể phân tích chi tiết như sau:

\* Về thể trạng con người: Âm hoặc Dương là do các yếu tố sau đây quy định:

- Tùy thuộc vào các giai đoạn khác nhau trong đời sống: thời kỳ bào thai là Âm; trẻ nhỏ là Dương, thời kỳ trưởng thành là Âm và khi về già là Dương.
- Tùy tạng người: Gầy, đen, nhanh nhẹn, hoạt bát, sức lực dẻo dai bền bỉ... thuộc Dương. Ngược lại, người béo, nhất là béo bệu, trắng, chậm chạp, thường ngại ngần, e lạnh, sợ lạnh, chóng mệt mỏi... thuộc Âm.

- Tùy tình trạng hoạt động: Người vận động nhiều thì Dương hơn, ít vận động Âm hơn. v.v...

Tuân theo triết lý Âm - Dương, việc ăn uống phải bảo đảm quân bình, cụ thể là, thiếu Âm phải ăn nhiều thức ăn Âm tính, thiếu Dương phải ăn nhiều thức ăn Dương tính. Thừa Dương thì tăng cường thức ăn Âm tính; thừa Âm thì tăng cường thức ăn Dương tính...

\* Về các loại thức ăn

Giáo sư Ohsawa đã dựa vào tính ly tâm hay hướng tâm, màu sắc, mùi vị, trọng lượng, hình thái, địa dư... để phân định tính Âm - Dương trong thức ăn. Hơn nữa, ông còn căn cứ vào các phương pháp thực nghiệm về Nông học, Sinh học, Hóa học, Vật lý và đặc biệt dựa vào phép phân quang... đã phát hiện thấy trong mọi thức ăn đều chứa hai nguyên tố đa lượng cơ bản là Natri và Kali. Trong đó, Kali tượng trưng cho yếu tố Âm, Natri tượng trưng cho yếu tố Dương. Tỷ lệ K/Na là một chỉ dẫn thực tiễn quan trọng về Âm - Dương. Tỷ lệ đó bằng 5/1 là tốt nhất, vì nó tương đương với tỷ lệ K/Na trong máu và thể dịch của người có sức khỏe hoàn hảo. Thức ăn nào có tỷ lệ ấy lớn hơn 5 là Âm như dứa (thơm) bằng 175; chuối: 126,6; sô-cô-la: 47; cacao: 20... và nhỏ hơn 5 là Dương như rau dền: 4; cần

## PHÂN LOẠI THỰC PHẨM THEO ÂM - DƯƠNG



Ghi chú: Loại nào không đánh dấu + hoặc – là ở mức trung gian giữa loại ở trên và dưới nó.

### 3. THỂ NÀO LÀ KHẨU PHẦN ĂN HỢP LÝ?

Các nhà dinh dưỡng học hiện đại muốn xây dựng một khẩu phần ăn “mẫu” chung cho nhiều người, nhưng cũng chưa thể thống nhất được với nhau.

Tôi nghĩ rằng, mỗi người là một tiểu vũ trụ, một thế giới huyền bí nên sai khác nhau rất nhiều về thể tạng (Âm - Dương, to nhỏ, ốm yếu, khỏe mạnh,

khả năng trao đổi và hấp thu chất dinh dưỡng v.v...); về công việc (nặng - nhẹ, cơ bắp - trí óc...); lại sống trong những môi trường khác nhau (nóng - lạnh, độc hại - trong lành...) và cả trạng thái tâm lý (tích cực - tiêu cực, lạc quan - bi quan, vui vẻ - buồn chán...) Thậm chí, ở một người thì cũng tùy mùa, tùy trạng thái tâm lý, sức khỏe... mà có những nhu cầu khác nhau và ở mỗi giai đoạn của cuộc sống cơ thể lại có những đặc điểm không giống nhau (mục 2 - a phần này).

Vì vậy, ý định xây dựng một khẩu phần ăn “mẫu” cho nhiều người là lấy ý nghĩ chủ quan khô cứng, hạn hẹp, nông cạn của mình áp đặt lên hàng tỷ đối tượng vô cùng phức tạp, tinh tế... khác nhau, trong khi khoa học cũng chưa mấy hiểu biết về đối tượng cũng như thực phẩm (chưa biết hết mọi con đường tiếp thu năng lượng của con người, ngoại trừ chỉ hiểu sơ qua con đường ăn uống; chưa thể nói là đã phân tích được hết mọi thành phần của thực phẩm) v.v...

Cho nên không thể và không nên đi tìm một công thức ăn uống chung cho nhiều người trong mọi lúc được!

Tuy nhiên, thành phần thức ăn hàng ngày có thể tạm chia thành 4 loại như sau:

- a. Thức ăn chính, chủ yếu là ngũ cốc và muối. Hàng ngày không thể thiếu.
- b. Thức ăn phụ, gồm các loại rau củ, đậu... với số lượng ít.
- c. Thức ăn không nhất thiết phải dùng thường xuyên, gồm thịt, cá, trứng, đường, bơ, sữa... chỉ ăn ít và nên ăn các động vật có hệ thần kinh chưa phát triển như tôm cua, sò, ốc, hến... nhưng theo tôi, tốt nhất là không nên ăn (xem phần Tác hại của việc ăn thịt dưới đây).
- d. Thức ăn gia vị, như dầu, nước chấm, các gia vị... chỉ cần rất ít, càng hạn chế càng tốt! Tỷ lệ giữa các loại thức ăn trên thay đổi tùy theo tình trạng cơ thể từng người, tùy môi trường sống, tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp... cũng như khả năng sản xuất, kinh tế và cách ăn truyền thống, tập quán của các cộng đồng cư dân, cộng với cách nấu nướng nhằm biến đổi tính chất ban đầu của thức ăn cho phù hợp.

Dựa vào những điều kiện, tiêu chuẩn nêu trên, thì mâm cơm gia đình của người Việt Nam, theo tôi là hợp lý nhất: ngoài thức ăn chính, gồm cơm, món mặn, món nhạt, món khô, món nhiều nước... và thường có chén nước chấm để người ăn có thể tự điều chỉnh một lần nữa cho phù hợp với khẩu vị và nhu cầu của riêng mình.

Nhưng điều quan trọng nhất là mỗi người cần hiểu biết sâu sắc về dinh dưỡng học chân chính để tự tìm hiểu bản thân nhằm ăn uống thích hợp nhất cho chính mình trong các hoàn cảnh và điều kiện cụ thể. Nói cách khác cần phải quần chúng hóa, phổ cập hóa những kiến thức cơ bản của khoa dinh dưỡng học chân chính đến từng người dân!

# IV Phối hợp các món ăn

Ngoài những tiêu chuẩn rất quan trọng của thức ăn như đã nêu ở cuối chương 1, thì việc phối hợp các thực phẩm với nhau để đạt hiệu quả cao nhất, là điều vô cùng thiết yếu. Mọi thực phẩm chỉ là nguyên liệu của quá trình dinh dưỡng. Nếu chỉ qua khâu nhai và bóp nhuyễn của dạ dày thì thức ăn chưa thể trở thành dưỡng trấp tốt nhất, mà phải trải qua nhiều biến đổi sinh hóa dưới tác dụng của nhiệt, áp suất ở bên ngoài và đặc biệt là tác dụng của các enzyme bên trong cơ thể.

Vì vậy cần phải biết phối hợp các món ăn một cách hợp lý để không gây trở ngại cho quá trình tiêu hóa sau đó. Muốn vậy phải biết rõ đặc điểm của các enzyme và sự tương tác giữa chúng.

Các enzyme tiêu hóa có các đặc tính sau:

## a. Tính chuyên biệt cao

Mỗi enzyme là một “chìa khóa” chỉ “mở” được một “ổ khóa” nhất định, tác dụng và gây ra một phản ứng: Amylase chỉ tác dụng với tinh bột, không tác dụng được với đường, mỡ, đạm; Pepsin chỉ tác dụng với Protein, không tác dụng được với tinh bột, mỡ; Lipase chỉ tác dụng đặc trưng với dầu mỡ...

## b. Mỗi enzyme chỉ hoạt động trong môi trường có độ pH nhất định

Pepsin chỉ hoạt động trong môi trường pH từ 1,5 đến 2,5; trong khi Amylase lại có tác dụng trong môi trường kiềm (pH = 7 trở lên).

Rượu làm đình trệ hoạt động của các enzyme tiêu hóa...

## c. Tác dụng của enzyme có tính hai chiều và tính giới hạn

- Tính hai chiều: Khi các chất mới được hình thành đạt tới trị số cân bằng với thành phần của các chất ban đầu thì phản ứng ngừng lại và có thể diễn ra quá trình đảo ngược, như vậy sẽ không có lợi cho sự tiêu hóa.

- Tính giới hạn: Dù ăn vào bao nhiêu thì enzyme tiêu hóa cũng chỉ tác dụng trong chừng mực nhất định. Quá giới hạn đó, nó sẽ không hoạt động được nữa, thức ăn sẽ ứ đọng, rồi lên men hoặc thối rữa, gây tình trạng đầu độc cơ thể. Điều này giải thích vì sao ăn quá dư thừa sẽ tác hại nghiêm trọng hơn là ăn không đủ.

Mặt khác, điều vô cùng quan trọng cần phải nhấn mạnh và hiểu sâu sắc là, khi lâm bệnh nặng, kể cả những chấn thương cơ học, cơ thể sẽ tập trung năng lực vào sự đào thải chất độc và phục hồi chức năng chứ không phải hấp thu chất dinh dưỡng<sup>(\*)</sup>. Vì thế ép người bệnh ăn, cơ thể họ sẽ không tiêu hóa được mà hầu hết thức ăn bị lên men thối đầu độc cơ thể!

(\*) Xem thêm phần “Nhịn ăn chữa bệnh” chương 5 sách này.

Sự lên men hoặc thối rữa thường diễn ra theo các chiều hướng sau:

- Các chất đường, bột sẽ tạo thành rượu, bioxyt carbon và các axit (acetic, lactic, butiric...) và khí CO<sub>2</sub>.
- Các chất đạm sẽ tạo thành indol, scatol, phenol... có mùi thối và bị các vi khuẩn sử dụng, rồi gây bệnh đi tả, sinh ruột, táo bón, đau gan...

Những điều trình bày trên cho thấy khi đau ốm hoặc bộ máy tiêu hóa hoạt động không tốt thì các lý thuyết gia dinh dưỡng đừng tính giá trị thức ăn này bổ nhiều, thức ăn kia nhiều vitamin... làm gì cho phí công mà còn làm hại cho người bệnh!

Từ đó chúng ta sẽ hiểu rằng, việc bơm thức ăn vào dạ dày để “bồi dưỡng”, “tăng cường sức lực” cho người bệnh là xuất phát từ suy nghĩ rất chủ quan, nông cạn, thô thiển... do không đếm xỉa đến tình trạng của người bệnh cũng như sinh lý của cơ thể, nên đã tiếp tay cho quá trình tạo ra các chất đầu độc cơ thể, làm trầm trọng thêm căn bệnh!

Rất đáng tiếc là do không hiểu biết nên việc “bồi dưỡng để tăng cường sức lực cho người bệnh” bằng cách ép họ ăn hoặc bơm thẳng thức ăn vào dạ dày đã trở thành nếp nghĩ, thói quen khó thay đổi của hầu hết bác sĩ Tây y và mọi người, đã gây những hậu quả tai hại khôn lường! Ai nói hay làm

ngược với những sai lầm nghiêm trọng ấy đều bị coi thường, lên án, công kích!

Trương hợp cụ bà N. T. X. (xem mục “Nước” - II-3 chương này) sở dĩ tôi điều trị tiến triển nhanh chóng là vì rất đơn giản: Ngoài việc hạn chế uống nước tối đa thì ngay sau khi ra khỏi cổng bệnh viện, tôi đã rút bỏ ống bơm thức ăn, và sau đó chỉ cho ăn theo nhu cầu thực sự của người bệnh (lúc đầu mỗi lần ăn chỉ vài thìa cà phê nước cháo, khi người bệnh không muốn ăn nữa là thôi ngay), tức là thuận theo tiếng nói trung thực của cơ thể!

Đông y học cổ truyền đã tổng kết rất thâm thúy, sâu sắc rằng: Khi ốm đau thì “phục dược bất như giảm khẩu” (dùng thuốc không bằng giảm ăn) là thế! (xem tiếp Chương 5).

Hơn nữa, mọi vật đều không ngoài luật sinh khắc, có những thức ăn bình thường nhưng phối hợp với nhau sẽ rất bổ, rất tốt (như việc phối hợp gạo lứt với muối vừng chẳng hạn).

Ngược lại, có những thức ăn vừa ngon vừa bổ lại lành, nhưng khi ăn lẫn với nhau thì hỗn hợp ấy trở nên độc hại, có thể gây nguy hiểm, thậm chí chết người! Ví dụ: mật ong với đậu nành, mật ong với hành hương, thịt ba ba với rau sam, thịt gà với kinh giới, trứng ngan với tỏi, thịt chó với nước trà tươi, củ ấu v.v...

Ngay cả những thức ăn thông thường hàng ngày cũng có sự xung khắc mà bình thường không mấy ai biết và để ý. Sau đây xin nêu những điều cần biết để tránh phối hợp các món ăn không hợp với nhau:

#### **a. Thức ăn tinh bột và vị chua**

Tinh bột là thức ăn tiêu hóa ngay từ miệng nhờ Amylase trong nước bọt, mà nước bọt là kiềm. Amylase sẽ bị hủy hoại trong môi trường axit nhẹ và kiềm mạnh. Vì vậy, trước, trong và ngay sau khi ăn thức ăn tinh bột, không nên ăn đồ chua.

Nhưng bình thường người ta hay phạm sai lầm là vắt chanh, pha giấm vào thức ăn hoặc ăn canh chua nhằm kích thích tiết nhiều nước bọt để “dễ

tiêu”! Hoàn toàn không phải vậy. Nước bọt trong trường hợp đó chủ yếu là nước lã để pha loãng axit chứ chẳng có enzyme nào cả!

### **b. Thức ăn đậm và vị chua**

Dạ dày tiết ra nhiều dịch có HCl, vị chua để tiêu hóa đạm, vì vậy người ta lầm tưởng rằng chất chua sẽ giúp tiêu hóa thịt cá dễ hơn. Nhưng I. P.

Pavlov<sup>(\*)</sup> đã chỉ ra: Vị chua của dược phẩm hoặc trái cây có tác dụng hủy diệt chất Pepsin và làm chậm trễ sự tiêu hóa đạm, khiến thức ăn đạm ứ trệ, sẽ lên men hoặc hư thối đầu độc cơ thể.

(\*) Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936), nhà sinh lý học kiệt xuất người Nga, ông là người đầu tiên nhận giải Nobel (tháng 10 năm 1904) vì thành tựu to lớn trong lĩnh vực sinh lý học tiêu hóa.

Tuy nhiên, theo thói quen, người ta thường nấu cá, thịt với dứa, cà chua hoặc thêm giấm, vắt chanh... đã gây tai hại ít ai ngờ tới!

Nguy hại lớn là, người ta thường đánh trứng trong nước cam tươi để “tắm bổ” cho người bệnh hoặc “bồi dưỡng” cho người làm việc nặng nhọc!

### **c. Thức ăn tinh bột và chất đạm**

Quan sát trong tự nhiên chúng ta thấy: Các loài ăn thảo mộc (có nhiều tinh bột), thường nhai rất kỹ, điển hình là bộ nhai lại để Amylase phân hủy thức ăn, mà enzyme này có tính kiềm. Trái lại các loài ăn thịt không cần nhai kỹ vì thịt được phân giải bởi HCl trong dạ dày. Khi ăn thịt nếu nhai kỹ nước bọt sẽ thấm vào thịt, tính kiềm trong nước bọt sau đó sẽ trung hòa axit trong dạ dày nên khó tiêu.

Ăn lẫn lộn tinh bột (cần nhai thật kỹ) với thịt (không nên nhai kỹ), thì hai loại enzyme tiêu hóa sẽ chống đối nhau gây bất lợi cho quá trình tiêu hóa. Vì, ăn cơm với thịt mà nhai bình thường thì lập tức HCl được tiết vào dạ dày để tiêu hóa thịt, do môi trường axit nên quá trình tiêu hóa tinh bột bị đình trệ lại, mà tiêu hóa thịt thì chậm, nên tinh bột phải nằm chờ lâu sẽ lên men gây hại cho cơ thể.

Nhưng người ta cứ thích ăn như thế cho “ngon miệng” và “có chất” mà không hiểu tác hại của thói quen này!

#### **d. Các chất đạm khác nhau**

Mỗi loại protein kích thích cơ quan tiêu hóa một cách khác nhau, nên số lượng, thời gian tiết dịch vị và thành phần của dịch vị cũng không giống nhau: Trứng kích thích các hạch dạ dày tiết dịch chua hơn, mạnh hơn thứ dịch vị do sữa hoặc thịt kích thích tiết ra. Vì vậy muốn quá trình tiêu hóa dễ dàng, không nên ăn cùng một lúc nhiều thức ăn đạm khác nhau.

Các hỗn hợp gây khó tiêu là: thịt với trứng, trứng với phô mai, trứng với sữa, tôm với đậu...

#### **e. Thức ăn đậm và dầu mỡ**

Sinh lý học đã chỉ ra: mỡ và dầu thực vật ngăn chặn hoặc làm chậm quá trình xuất tiết dịch vị. Vì vậy trong tự nhiên, các thức ăn đậm có chất béo như sữa, trứng, phô mai, thịt mỡ, thịt ba chỉ... bao giờ cũng khó tiêu hơn thức ăn đậm thuần túy (thịt nạc).

#### **f. Tác hại của đồ ăn ngọt**

Tất cả các thức ăn ngọt đều ngăn chặn sự xuất tiết dịch vị, vì vậy trước khi ăn bữa chính mà ăn hay uống đồ ngọt là cảm giác thèm ăn và ngon miệng giảm hẳn, (người ta dùng đồ ngọt để tráng miệng sau khi ăn là vì lý do này).

Điều quan trọng là, đồ ăn ngọt chỉ lưu lại ở dạ dày rất ngắn, nhưng ăn chung với các thức ăn khác (tinh bột, đạm, mỡ...) thì đồ ngọt phải chờ các thức ăn kia tiêu hóa xong mới đến lượt nó, mà đồ ngọt lại rất dễ lên men trong dạ dày!

Vì vậy, đồ ngọt ăn trước, trong và sau bữa ăn đều không tốt! (xem tiếp Chương 3, mục III - 4).

Một số loại bánh nhất là bánh nướng, bánh dẻo, bánh trung thu có thành phần gồm: đường, bột, mỡ, trứng, đôi khi còn có lạp xưởng... là tập hợp

thức ăn rất khó tiêu, tốt nhất không nên ăn!

Tuy nhiên, điều cần phải nói là, có sự sai khác cơ bản giữa việc ăn một loại thức ăn tự nhiên có nhiều thành phần với việc ăn nhiều loại thức ăn hỗn hợp cùng một lúc. Bởi vì: các thành phần trong một tổ hợp tự nhiên luôn tương tác hỗ trợ mặt tốt, hạn chế mặt không tốt của nhau. Trong khi hỗn hợp các loại thức ăn khác nhau có thể đối kháng lẫn nhau, gây hại cho cơ thể!

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy: nếu việc chọn thức ăn đúng và phối hợp hợp lý thì thức ăn sẽ là bạn quý bồi bổ sức khỏe cho ta. Trái lại hỗn hợp ấy không hợp lý thì vừa vào dạ dày, chúng lập tức trở thành đối thủ gửi “tối hậu thư khai chiến” với những biểu hiện: nặng, chướng, mệt nhọc, ợ chua, nhức đầu, bần thần ngây ngất, đau bụng, đi ngoài...

Vì vậy, hiểu biết để chọn thực phẩm đúng, phối hợp hợp lý và nấu nướng chế biến khoa học... là vấn đề vô cùng quan trọng, cực kỳ cần thiết, thậm chí có thể mở ra trang sử mới cho nhân loại!

# V Nhu cầu đạm của loài người

Chúng ta đã thấy: đạm (protein) cũng như vitamin, khoáng chất có vai trò vô cùng quan trọng đối với việc xây dựng, nuôi dưỡng và thay thế các tế bào già cỗi để duy trì quá trình sinh trưởng, phát triển của cơ thể. Nhưng, cái gì cũng vậy, dù quan trọng đến đâu, cần thiết đến mấy, thì cũng chỉ trong giới hạn nhất định, tức là chỉ thực sự tốt khi được sử dụng vừa phải (không thiếu, không thừa)!

Đạm trong khẩu phần ăn hàng ngày là vấn đề xã hội văn minh đặc biệt quan tâm. Chúng ta hãy tìm hiểu đôi nét về vấn đề này:

Vì khoái khẩu và bị ngành sản xuất thịt, trứng sữa cố tình thổi phồng, mê hoặc, đánh lừa... con người ngày càng ăn quá nhiều thịt, ra sức đề cao vai trò của đạm động vật là: Tăng cường sức khỏe, nghị lực, lòng can đảm... Đồng thời chê bai đạm thực vật là: Không có tính chất tương đồng với đạm động vật nên không thể thay thế cho thịt được, thậm chí ăn chay còn làm cho tinh thần bị bạc nhược, thụ động, nhụt chí phần đầu... Người ta luôn dạy dỗ, uốn nắn, nhồi sọ... mọi người từ khi còn nhỏ: Cơ thể con người rất cần thịt trứng sữa hàng ngày, sức khỏe tùy thuộc vào việc ăn những thứ ấy. Người đàn ông được tiêm nhiễm rằng, ăn nhiều thịt đồng nghĩa với nam tính. Rằng khả năng tính dục phụ thuộc vào mức độ ăn thịt! Phụ nữ được khuyên rằng: người vợ hiền, mẹ đảm đang phải thường xuyên cho chồng con ăn thịt!

Không ít người đã trở thành “tín đồ” của “giáo phái ăn thịt”! Tuy không nhận ra điều này, nhưng những dấu hiệu của một “giáo phái” đã hội đủ nơi họ: Sợ có bằng chứng chỉ ra thịt không tốt như họ vẫn hiểu; lo lắng khi người thân không tin vào lợi ích của thịt; nhiều bà mẹ hốt hoảng khi thấy con mình chuyển sang ăn chay hơn là khi biết nó hút thuốc!...

Từ đó đã mở rộng đường tiêu thụ thịt một cách quá trớn. Chẳng mấy ai biết rằng những điều phổ biến, tuyên truyền, giáo dục về dinh dưỡng chủ yếu xuất phát từ Hội đồng Sữa quốc gia Mỹ và các công ty sản xuất thịt hàng đầu trên thế giới! Đó là cách quảng cáo mang tính cường điệu, sai sự thật,

nhằm mục đích đánh lừa mọi người để có lợi cho việc kinh doanh của họ! Đến nỗi ai cũng tin đó là khoa học. Điều dối trá được lặp lại thường xuyên, lâu dài thì đối với người mê muội, nó bắt đầu có vẻ như là chân thực!

Nhiều kết quả nghiên cứu khoa học vô tư, khách quan của các chuyên gia dinh dưỡng chân chính hàng đầu, thì sự thật hoàn toàn khác thế, nhưng luôn bị che lấp, làm lu mờ, thậm chí bị xuyên tạc, bóp méo, công kích... nên không mấy ai biết tới, hoặc hiểu sai!

Xin nêu vài bằng chứng điển hình:

- Trẻ sơ sinh là thời kỳ sinh trưởng, phát triển nhanh nhất trong cả cuộc đời nên cần nhiều năng lượng nhất. Trong khi sữa mẹ chỉ chứa 5% tổng số năng lượng dưới dạng đạm (protein) là hoàn toàn đáp ứng nhu cầu! Với người lớn, nhu cầu đạm bình thường chỉ cần 2,5 đến 8% năng lượng hàng ngày là đủ. Người lao động nặng nhọc cần lượng đạm cao hơn, thì tối đa cũng chỉ 10 đến 15%! Thế thì thực phẩm chay (dẫu có quan niệm sai là ít năng lượng đi chăng nữa) cũng thừa khả năng đáp ứng!...

Vậy mà người ta tuyên truyền rằng người hoạt động nhiều phải cần lượng đạm từ 50 đến 70% năng lượng!

- Ông Arnold Schwarzenegger, một người “vai u thịt bắp” nổi tiếng và là thống đốc tiểu bang California (2006 – 2008) nói: “... điều đó hoàn toàn không cần thiết! Một lực sĩ nặng 200 cân Anh, mỗi ngày chỉ cần ăn 100 g chất đạm là đủ! Vì vậy, hiển nhiên không cần phải “nuốt” thịt, trứng, sữa “như điên” hàng ngày và cũng chẳng nhất thiết phải ăn đạm động vật!”.

- Davit Scott, học giả kiêm lực sĩ số một thế giới về ba môn (triathlon), đoạt giải bốn lần, phá kỷ lục môn bơi 2,4 dặm (hải lý) trên biển, đua xe đạp 112 dặm, chạy bộ 26,2 dặm, cho rằng: Con người, nhất là nhà thể thao cần phải có chất đạm gốc động vật là một quan niệm sai lầm đầy khô cứng!

- Viện Hàn lâm khoa học quốc gia Mỹ cũng xác nhận: Không có lý do gì để nói rằng hoạt động cơ bắp nhiều làm tăng nhu cầu đạm của cơ thể. v.v...

Bởi vì, như chúng ta đã biết, đạm là nguyên liệu xây dựng lên cơ thể (mục II trên đây). Ví như sắt thép, gạch ngói, xi măng... rất cần để xây dựng ngôi

nhà. Nhưng khi ngôi nhà đã xây xong thì những thứ ấy chỉ cần ở mức độ bổ sung khi thay thế, sửa chữa, nên không nhiều. Các nguyên liệu cấu tạo lên cơ thể cũng vậy, chứ chẳng phải như ngành kinh doanh thịt trứng sữa cố tình thổi phồng lên!

Quan niệm cho rằng làm việc nặng nhọc cần phải ăn nhiều thịt chỉ là “huyền thoại” do lối nhồi sọ “thịt tạo ra sức mạnh” mà những người làm giàu bằng nghề kinh doanh thịt nhồi nhét vào đầu óc mọi người, khiến ai cũng tin đó là điều đương nhiên, là sự thật!

Bị ám ảnh bởi chất đạm, loài người đã tốn kém rất nhiều để tạo ra nó: Sử dụng lượng ngũ cốc khổng lồ (ở Mỹ tới gần 90%) cho chăn nuôi! Nhẽ ra số lương thực đó có thể giúp cho nhân loại thoát cảnh thiếu ăn, cứu nhiều người khỏi chết đói!

- Lượng canxi trong máu ảnh hưởng đến những cơ chế vô cùng quan trọng: kiểm soát sự đàn hồi cơ bắp, kể cả cơ tim, ngăn ngừa hiện tượng hồng cầu vón cục, truyền tín hiệu thần kinh... Vì quan trọng như thế, nên khi thiếu hụt canxi là cơ thể khởi động ngay cơ chế huy động canxi từ xương để bù lại. Điển hình là không ít trường hợp người bị thiếu canxi nghiêm trọng, đau bụng quằn quại, nhưng trên đường đến bệnh viện, triệu chứng đau bụng đột nhiên hết ngay! Vì vậy hàm lượng canxi trong máu luôn luôn ổn định, do cơ chế huy động canxi từ xương để bù vào sự thiếu hụt, vì vậy khi xét nghiệm không phát hiện ra sự bất thường nào, ngay cả khi người bệnh bị loãng xương trầm trọng!

Ngành công nghiệp sữa “chớp” ngay cơ hội, đã bỏ ra rất nhiều tiền của, công sức để tuyên truyền, quảng cáo rầm rộ: “Phải uống nhiều sữa thường xuyên và ăn nhiều chế phẩm của sữa hàng ngày”!

Có lẽ cần nêu thêm những phản ứng của ngành thịt trứng sữa ở Mỹ đối với những nghiên cứu truy tìm nguyên nhân bệnh của con người:

Ngành này vốn đang “ám ức” với kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng cholesterol và chất béo bão hòa là thủ phạm gây bệnh tim mạch. Họ lại càng “hần học” trước phát hiện của tiến sĩ G. Gori (Phó Giám đốc viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ) và sau đó một loạt các nghiên cứu khác tái khẳng định: “Ăn nhiều thịt và chất béo là nguyên nhân chính gây bệnh ung thư”!

Chẳng còn lý lẽ nào để chống chế, ngành sản xuất thịt trứng sữa đã liên kết với ngành sản xuất thuốc lá, tung tin: “Cái gì cũng có thể gây ra bệnh ung thư”! Với hy vọng rằng: Khi mọi người nghĩ như vậy, sẽ chẳng ai chú ý đến nguyên nhân chính, thực sự, gây ra ung thư nữa, lúc đó mọi người sẽ yên tâm tiêu dùng sản phẩm của họ!

Thập niên 1970, một loạt nghiên cứu đã khẳng định: “Những người ăn thịt, chất béo bão hòa có nhiều rủi ro mắc bệnh ung thư ruột kết hơn hẳn những người ăn ít thịt, nhất là ăn chay trường”!

Chẳng thể phủ nhận những bằng chứng rành rành, ngành kỹ nghệ thịt trứng sữa quay ra lập luận rằng: “Đó chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên, mà nguyên nhân chính là do những người mắc bệnh đã mang sẵn yếu tố di truyền nên dễ bị ung thư hơn người khác”!

Tiến sĩ John Berg lại vạch ra: “Người Nhật ăn ít thịt hơn và có tỷ lệ ung thư ruột kết thấp hơn người Mỹ. Nhưng, người Nhật sinh sống tại Mỹ, ăn thịt nhiều thì tỷ lệ ung thư ruột kết tương tự như người Mỹ”! Chứng tỏ không phải do nguyên nhân di truyền! Nhiều nghiên cứu sau đó đã tái khẳng định kết luận này!

Bị đẩy vào bế tắc, ngành kỹ nghệ thịt trứng sữa trở lại lập luận cũ: “Bất cứ món ăn nào cũng có thể là nguyên nhân gây ung thư! Vì vậy chỉ đổ tội cho thịt trứng sữa là thủ phạm, sẽ là thái độ phản khoa học”.

Tiến sĩ John Berg và cộng sự lại tiến hành một nghiên cứu lớn nhằm tìm sự tương quan giữa tỷ lệ ung thư ruột kết với 119 loại thức ăn khác nhau. Kết quả cho thấy: “Hệ số tương quan giữa tỷ lệ ung thư ruột kết và thịt cao hơn hẳn và bỏ rất xa những hệ số khác”!

Không tìm ra lý lẽ để biện bạch, giới sản xuất thịt chỉ còn cách “hoãn binh chi kế” và biện bạch: “Cần phải nghiên cứu nhiều hơn nữa mới xác định dứt khoát được điều ấy”!

Những năm sau đó, rất nhiều nghiên cứu đã tái khẳng định: "Càng ăn nhiều thịt và chất béo càng có nhiều rủi ro bị ung thư ruột kết"! Tiếp theo là những nghiên cứu tách riêng các yếu tố thức ăn, đã khẳng định: Càng ăn ít chất xơ bao nhiêu, càng dễ mắc ung thư ruột kết bấy nhiêu! Kết quả này đã

“giáng một đòn chí tử” vào “sào huyệt phản công” của ngành thực phẩm động vật! Vì thịt trứng sữa đều có nhiều chất béo, hoàn toàn không có chất xơ!

Bị dồn vào chân tường, ngành công nghệ sản xuất thịt trứng sữa lại một lần nữa chứng tỏ sự “ma lanh”, họ bám vào công bố khoa học: “Ung thư ruột kết đi liền với mức độ cholesterol trong máu thấp”. Chớp ngay cơ hội này, họ liền tuyên bố: “Chính thịt trứng sữa là rất có ích vì làm tăng cholesterol”! Phát ngôn viên của họ nói: “Nếu cholesterol cao sẽ gây bệnh tim, nhưng cholesterol thấp có thể gây ung thư ruột kết! Như vậy không bị cái này sẽ bị cái khác! Nếu cứ ăn thịt trứng sữa lâu dài thì hai yếu tố đó sẽ đạt điểm cân bằng, chẳng phải lo sợ gì cả”!

Nhưng, biểu đồ về con số tử vong tại những vùng khác nhau trên thế giới vẫn cho thấy: Ăn nhiều thịt trứng sữa, thì tử vong vì ung thư ruột, tiểu đường, bệnh tim... cao hơn hẳn ăn ít hoặc không ăn những thứ đó!

Một số công trình nghiên cứu sau đó đã chỉ ra: Ăn nhiều thịt trứng sữa tạo ra nhiều cholesterol tích tụ ở thành động mạch gây nên bệnh tim mạch. Nhưng ở một số người, cơ thể có khả năng tổng suất lượng cholesterol dư thừa đó vào ruột, nên lượng cholesterol trong máu thấp. Những trường hợp ấy tỷ lệ mắc ung thư ruột kết tăng cao!

Ngày 7/5/1976, tổng giám đốc công ty sản xuất thịt Roverside Meats Packer, ông John Morgan nói: “Chúng ta không nên hấp tấp kết luận dựa trên những ý nghĩ điên rồ!... Thật là lố bịch khi cho rằng trong tất cả các thứ, thịt là thứ gây ung thư”! Nhưng, đáng thương, sáu năm sau lời tuyên bố hùng hồn ấy, ngày 13/3/1982, ông ta đã từ giã cõi đời vì ung thư ruột kết sau mấy năm điều trị thất bại!

Điều cần nói là: Ung thư có thời kỳ ủ bệnh rất lâu dài, trung bình 10 tới 20 năm, có khi 40 năm (xem Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả, NXB Tri thức, 2016). Như vậy là khi ông tổng giám đốc công ty sản xuất thịt Roverside Meats Packer, John Morgan hùng hồn tuyên bố: Ai cho rằng ăn thịt là nguyên nhân mắc bệnh ung thư là “điên rồ”, “lố bịch”, chính là lúc ông ta đang mang bệnh ung thư sắp tới thời kỳ bùng phát!

Điều rất cần phải phanh phui để mọi người không bị lừa bịp nữa, là: Ngày càng bị bế tắc trong việc biện bạch, bào chữa cho tác hại của việc ăn thịt, trứng, sữa... đã rành rành, nhằm duy trì lợi nhuận bất chính của mình, ngành chăn nuôi và sản xuất thực phẩm từ động vật đã và đang dần thêm một bước phiêu lưu mới: Quay ra bóc bóc nguồn đạm từ thực vật. Họ đã bắt lương, trắng trợn phao tin trên mạng và facebook rằng: Ăn đậu tương và các sản phẩm từ đậu tương sẽ bị bắt lực sinh dục cho nam giới; rằng, trong gạo lứt có thạch tín... để ngăn cản, hăm dọa những người có ý định chuyển sang ăn chay hoặc thuần chay.

Công trình nghiên cứu ung thư lớn nhất lịch sử y khoa được tiến hành tại Viện Nghiên cứu Ung thư Quốc gia Tokyo (Nhật) do tiến sĩ Takeshi Hirayama lãnh đạo. Theo dõi 122.000 người trong suốt mấy chục năm liền đã cho thấy: Những người ăn thịt có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn bốn lần so với người ăn chay hoặc ăn ít thịt. Tương tự, càng ăn nhiều trứng, bơ, phô mai, càng có nguy cơ ung thư vú! Nhưng nếu ăn bơ, phô mai lẫn với rau thì tỷ lệ bị ung thư vú sẽ thấp hơn rõ rệt so với ăn bơ, phô mai với thịt!

Hơn thế nữa, một số nhà dinh dưỡng học còn cảnh báo: Không chỉ với thức ăn động vật, mà ngay cả những chất béo gốc thực vật như salad, margarin, dầu, bơ thực vật, hạt óc chó... cũng không nên ăn quá nhiều. Đây là điều những người ăn chay cần phải biết!

Điều trớ trêu, sững sốt và đáng buồn là, các bác sĩ Tây y chỉ được huấn luyện để điều trị bệnh bằng thuốc tân dược hoặc giải phẫu mà không được dạy ngăn ngừa bệnh qua lối sống và cách ăn uống lành mạnh. “Giáo dục về dinh dưỡng” vô cùng không thỏa đáng trong học đường, đặc biệt tại các trường Y khoa! Một Ủy ban điều tra của Thượng nghị viện Mỹ tiết lộ: Trên 125 trường Y khoa trong toàn nước Mỹ, chỉ có 30 trường đòi hỏi sinh viên lấy một chứng chỉ về dinh dưỡng. Trung bình một bác sĩ Mỹ chỉ được học dưới 3 tiết về dinh dưỡng trong suốt những năm học tập ở Trường Đại học Y khoa!

John Robbins, tác giả của cuốn sách Diet for New America ra mắt năm 1987, gây chấn động trong lĩnh vực dinh dưỡng, đã vạch ra: Ngành kỹ nghệ thịt trứng sữa rất quan tâm đến việc “giáo dục” giới bác sĩ cái nhìn rất thiên lệch về dinh dưỡng. Ủy ban Thịt (Meat Board) quảng cáo trên hàng loạt trang màu đắt tiền nhất trong tạp chí Y khoa Hoa Kỳ để tuyên truyền quan

điểm của mình. Nhiều nhà khoa học chân chính đã lên án đó là sự bịp bợm, bóp méo sự thật chỉ để phục vụ cho lợi nhuận của họ! Điều đó chứng tỏ ngành kỹ nghệ thịt biết rất rõ nó phải tranh đấu để giành giật sự ủng hộ của Y khoa, một sự ủng hộ mà trước đó là đương nhiên, không cần phải chi phí để lôi kéo! Hội đồng Thịt bò (Beef Council) của Mỹ phớt lờ những chứng cứ rành rành, đã bỏ ra số tiền khổng lồ để quảng cáo “Thịt bò tạo ra sức mạnh”!

Vì thế, ai cũng tin, chẳng bao giờ để ý đến sự thật trớ trêu, phũ phàng của ngành sản xuất thịt, sữa, trứng và sự độc hại của những sản phẩm đó!

Xin nêu vài bằng chứng điển hình (trích từ quyển Dứt bệnh nan y của John Robbins):

Ở Mỹ, trước năm 1950 những đàn bò được chăn thả trên cánh đồng cỏ. Nhưng từ năm 1970 trở đi, 3/4 số bò nuôi trong các trang trại (mỗi trại hàng trăm nghìn con), với nhiệm vụ duy nhất là mau chóng to béo, nhưng ít tốn kém nhất, nên bò bị giam nhốt rất chật chội, đến mức chẳng thể xoay sở được. Thậm chí chúng có thể phải ăn mạt cưa trộn với phân đạm vô cơ, lông và rác do gia cầm thải ra, giấy báo còn nguyên mực xé vụn, phân đã chế hóa, nén, mỡ, bụi xi măng, carton, kháng sinh, kích thích tố, kể cả thuốc trừ sâu!...

Bò sữa trở thành “cái máy bơm sữa có bốn chân”, mục đích duy nhất là tạo ra sữa tối đa để chủ trại lấy lời, bởi vậy chúng luôn phải tiêm thuốc để kích dục mang thai suốt đời, thuốc kích thích tạo nhiều sữa, lại không được vận động, xoay sở... khiến hệ thần kinh của con vật hiền hòa, kiên nhẫn nhất trở nên căng thẳng, hiếu động, nên chúng phải thường xuyên uống thuốc an thần... Vì vậy mau chóng kiệt sức và bị thải loại làm thịt. Loài bò trung bình sống được 25 năm, nhưng cuộc đời của bò sữa chỉ được 4 năm! Những con gà đẻ trứng trong các trại chăn nuôi cũng phải hứng chịu những điều kiện tương tự như vậy, nên xơ xác, thảm hại!

Mỗi năm hàng triệu con bê (con của bò sữa), phải nuôi nhốt trong điều kiện thê thảm để cung cấp “thịt bê sữa” khi bốn tháng tuổi, nên phần lớn bị chết trước khi “xuất chuồng”. Để thịt bê non trắng hồng, mềm, chúng bị nhốt rất chật chội, không được vận động và chẳng được ăn bất cứ thứ gì có chất sắt!...

Chẳng những thế, các nhà khoa học ngày càng phát hiện nhiều chất độc hại tiềm ẩn trong thịt. Gaiy và Steven Null (hai nhà nghiên cứu dinh dưỡng học người Mỹ, tác giả của hàng chục cuốn sách và hàng trăm bài báo về y học) đã tố giác: Ngoài việc sử dụng rất nhiều chất kích thích, an thần, kháng sinh... những cơ sở chăn nuôi còn dùng hơn 2.700 dược chất để kích thích gia súc tăng trưởng, béo mập, nhiều sữa; gia cầm đẻ nhiều trứng một cách rất bất thường!

Ở Úc, ngành chăn nuôi đã kích thích vật nuôi bằng diethylstilbestrol, là chất gây ung thư mạnh!

Năm 1972, bộ Nông nghiệp Mỹ đã phát giác ra thạch tín (arsenic) được sử dụng trong chăn nuôi gà!

Chất bảo quản thịt là nitrate, nitrite từ lâu đã được cảnh báo là tác nhân gây ung thư rất mạnh. Rồi penicillin, tetracycline là hai chất kháng sinh vô cùng độc hại đã giúp cho ngành chăn nuôi bội thu nhưng đầu độc người ăn thì không sao kể hết! Đáng buồn là khách hàng tiêu thụ, những người vô tội, đã và đang bị đầu độc ngày một nặng hơn mà không hề hay biết gì!

Mỗi sáng, nước Mỹ đã giết hơn 9 triệu vật nuôi, (bằng số dân của thành phố San Francisco)! Hàng năm nước Mỹ đã giết mổ 134 triệu gia súc, 3 tỷ gia cầm! Ngành sản xuất thịt đã chi ra số tiền khổng lồ, để vận động ngầm nhằm che đậy thực trạng của những con vật trong các trại chăn nuôi và lò giết mổ, “khuyến khích” mọi người ăn nhiều thịt trứng sữa... bất chấp những tác hại khủng khiếp gây ra cho người tiêu thụ!

Ăn thịt những con vật bị đối xử tàn nhẫn như thế, liệu chúng ta có nạp vào mình kinh nghiệm đau thương của chúng để đem theo kiếp số suốt đời không? Liệu rằng ăn những sản phẩm của một hệ thống điên rồ như vậy có góp phần tạo ra cảm giác mà nhân loại ngày nay đã mơ hồ nhận thấy: Trái đất giống như nhà thương điên của vũ trụ không? (John Robbins)

• John Robbins còn tiết lộ: Do cách đối xử quá nhẫn tâm với các vật nuôi, nên các trại chăn nuôi luôn cấm công nhân tiếp xúc với nhà báo! Cách đối xử vô cùng dã man đã biến các lò mổ thành “địa ngục nồng nặc mùi hôi và những vũng máu”! Công nhân lò mổ phải bịt chặt tai để không nghe thấy tiếng gào thét rùng rợn của những con vật bị giết! Thế nhưng, tỷ lệ tai nạn

lao động ở đó luôn cao nhất so với tất cả các nghề khác! Mỗi năm trên 30% nhân viên bị thương phải điều trị! Điều tra vào năm 1980, tại một lò mổ đã phải thay đổi tới 43% nhân viên mỗi tháng!... Những thông tin như thế đều bị bịt kín chẳng ai biết tới!

- Ngày càng nhiều công trình nghiên cứu nghiêm túc đã vạch ra: loãng xương là do nhiều yếu tố, trong đó quan trọng nhất là do ăn quá nhiều đạm. Càng ăn nhiều đạm bao nhiêu bệnh loãng xương càng nặng bấy nhiêu.

Thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã chỉ ra: Bệnh loãng xương xuất hiện nhiều và trầm trọng ở những quốc gia tiêu thụ nhiều sữa nhất như Mỹ, Phần Lan, Thụy Điển, Anh... 25% phụ nữ Mỹ từ 65 tuổi trở lên bị loãng xương trầm trọng (mất 50 đến 70% canxi của bộ xương và hao hụt nhiều chất khoáng khác), bộ xương họ mong manh, dễ gãy, thường xuyên đau, còng lưng. Số người chết vì chứng này nhiều hơn số tử vong vì ung thư tử cung và ung thư vú cộng lại. Nguyên nhân là do chất đạm và mỡ trong khẩu phần ăn đã “tóm lấy” canxi và kết tủa, gây lên các bệnh sỏi thận, gan, mật... nên không còn canxi cung cấp cho nhu cầu cơ thể nữa!

Trong khi hội đồng Sữa quốc gia Hoa Kỳ khuyến cáo phải cung cấp 1.200 mg canxi mỗi ngày chủ yếu từ sữa, thì N. Pritikin, chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng công bố: “Phụ nữ ở bộ lạc Ban tu (Châu Phi) trung bình mỗi ngày ăn vào 350 mg canxi; mỗi người trung bình sinh chín đứa con, mỗi đứa bú trong hai năm, nhưng họ không bao giờ bị chứng thiếu canxi, rất hiếm có người bị gãy xương, rụng răng. Trẻ em lớn lên rất khỏe mạnh. Lý do đơn giản là họ ăn rất ít chất đạm! Trong khi người dân ở bộ lạc này sống tại Mỹ, ăn uống theo người Mỹ thì bị bệnh loãng xương tương đương với người Mỹ da trắng. Điều này đã vạch trần lập luận của những người kinh doanh ngành sữa cho rằng: Bệnh loãng xương là do di truyền”!

Hơn thế nữa, một bằng chứng hùng hồn là: Người Eskimo ở Bắc cực ăn cá thịt quanh năm, rất hiếm khi ăn rau, ngũ cốc, họ đã hấp thu bình quân 2.000 mg canxi, 250 đến 4000 g đạm/ngày, nhưng có tỷ lệ bệnh loãng xương cao nhất thế giới, tuổi thọ trung bình 27,5 tuổi!

Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra: Chất đạm là nguyên nhân chính gây bệnh loãng xương. Vì thế, cách hay nhất, đơn giản và ích lợi nhất là giảm lượng đạm trong khẩu phần ăn hàng ngày chứ chẳng phải là tăng lượng canxi.

Đây là vấn đề được Y khoa chấp nhận từ hơn nửa thế kỷ nay rồi. Nhưng thông tin này bị giấu kín nên mãi đến tận bây giờ hầu hết mọi người dân không biết, các bác sĩ Tây y vẫn cố sù, khuyến khích mọi người nhất là người bệnh uống nhiều sữa để phòng và trị bệnh loãng xương(!) Thật khó hiểu vô cùng! Chẳng còn gì để nói nữa!

# VITác hại của việc ăn thịt và ích lợi của việc ăn chay

## 1. TÁC HẠI CỦA VIỆC ĂN THỊT

Chúng ta đã thấy cấu tạo và sinh lý của loài người thuộc sinh loài ăn thảo mộc, nếu ăn huyết nhục nhất định sẽ mắc nhiều bệnh tật nguy hiểm và chết non (mục 1 - 2 và 3 chương này).

Vì sao vậy? Xin đề cập thêm một vài khía cạnh dưới đây:

### a. Ăn thịt có hại như thế nào?

- Hóa chất độc:

Độc hại: Mục I - 2 - b chương này, chúng ta đã thấy: Thực phẩm từ động vật không phù hợp với cấu tạo, sinh lý của cơ thể loài người, nên khi ăn vào sẽ gây nhiều trở ngại, rắc rối, bệnh tật. Vấn đề nổi cộm hiện nay là thực phẩm từ động vật có chất cholesterol, rất độc hại. Trong khi ở thực vật hoàn toàn không có. Sơ đồ dưới đây sẽ cho thấy điều này:



Bên cạnh đó, trong thời đại văn minh công nghiệp ngày nay, phân hóa học, thuốc trừ sâu, diệt cỏ được sử dụng rộng rãi, phế thải công nghiệp, khói bụi xe cộ... lan tràn khắp nơi, là những nguồn độc hại nguy hiểm khôn lường.

Thực vật lẽ ra chỉ hấp thụ nhiệt độ, ánh sáng, không khí, nước và các chất khoáng tự nhiên, thì nay lại hấp thụ và tích lũy cả các hóa chất độc. Đến động vật ăn thực vật lại tích lũy các chất độc đó rồi cô đặc gấp mười lần và rất bền vững, đặc biệt trong gan và mỡ, gây tai hại cho chính bản thân con vật và chớ dip gây hại cho sinh vật nào ăn thịt chúng. Động vật ăn thịt lại tích lũy và cô đặc một lần nữa (gấp mười lần) các chất độc hại trong cơ thể chúng.

Đến lượt những người ăn thịt; mắt xích cuối cùng của chuỗi dây chuyền thức ăn, lại một lần nữa tiếp nhận, cô đặc và tích tụ những chất độc hại trong cơ thể mình, vì vậy tác hại còn nhiều hơn gấp bội! Đặc biệt nguy hiểm đối với bào thai và hài nhi vì phải tiếp nhận độc tố qua nhau thai và sữa mẹ!

- Phi tự nhiên: Thịt gia súc gia cầm chăn nuôi theo quy trình công nghệ hoàn toàn phi tự nhiên: Chuồng trại chật chội, có khi tới mức không thể vận động được, lại cách ly với môi trường xung quanh, nên con vật luôn bứt rứt, căng thẳng... Thức ăn công nghiệp còn trộn thuốc kháng sinh, thuốc kích thích, càng tạo nhiều độc tố rồi tích tụ lại, đã đầu độc cơ thể, đặc biệt hệ thần kinh, khiến nhiều vật nuôi trở thành điên!

- Mầm bệnh và độc tố: Bản thân con vật cũng bị một số bệnh có thể lây sang người, điển hình là bệnh cúm gia cầm do chủng vi-rút H5N1, bệnh heo tai xanh và gần đây nhất là bệnh bò điên, cúm heo... đã lan tràn rất nhanh. Nhiều quốc gia trong đó có Việt Nam có lúc đã phải đóng cửa trường học!

Thông thường, khi bị bệnh do vi trùng, vi-rút, ký sinh trùng hay thậm chí ngã què... cơ thể con vật sẽ tích tụ mầm bệnh, độc tố, tà khí... Giải pháp đơn giản, kinh tế và “an toàn” nhất của các nhà chăn nuôi là giết những con vật bị bệnh, kém phẩm chất... làm thịt hộp để bán và xuất khẩu! Vì thế, thịt chẳng còn là thịt tự nhiên, sẽ kích thích sự phát triển các khối u ác tính và nhiều bệnh tật khác trong cơ thể người ăn.

Với những con vật bị ung thư hoặc bất kỳ khối u gì, thì may lắm là khối u đó được cắt bỏ, phần còn lại chứa đầy độc tố vẫn được bán như thịt chính phẩm. Tệ hại hơn, chính những khối u, những phần thịt không đạt tiêu chuẩn còn được nhập vào thịt vụn hoặc để làm dồi, xúc xích bán cho người ăn! Các bác sĩ thú y kiểm tra thịt biết rất rõ điều này. Chính vì vậy nếu ăn chay, chúng ta sẽ không phải lo thức ăn của mình đã chết vì bệnh gì!

Ngay cả thịt của những con vật hoàn toàn khỏe mạnh thì cũng có độc tố, vì trong cơ thể chúng không ngừng sản sinh ra các chất độc từ các phản ứng đốt cháy bên trong từng tế bào, mô, các cơ quan... đào thải qua máu, thận, gan, mồ hôi... Khi bị giết, quá trình đào thải đột nhiên ngừng, các chất độc nằm lại tại chỗ và chờ để đi vào miệng người ăn!

- Tạo phản ứng axit: Thịt là loại thức ăn tạo phản ứng axit trong nội môi trường. Trứng cựa Dương, rất khó tiêu, còn tạo axit mạnh hơn. Thịt và trứng làm suy giảm sức đề kháng, khiến các chất cặn bã dễ kết tủa, bám chắc trong các mô, cơ quan, nhất là thành mạch máu, gây trở ngại nghiêm trọng cho các hoạt động sinh lý bình thường, mở đường cho nhiều bệnh nan y cũng như sự hình thành, phát triển các tế bào ung thư, đặc biệt còn làm tăng lượng ammoniac là yếu tố trực tiếp gây ung thư. Chính vì vậy người ăn nhiều thịt có tỷ lệ mắc các bệnh ở hệ tiêu hóa và ung thư cao hơn hẳn!

Ngoài ra, tính axit của thịt buộc cơ thể phải khởi động quá trình phân giải canxi từ xương, hoặc kết hợp với canxi trong thành phần thức ăn, gây nên bệnh loãng xương. Vì vậy quốc gia nào tiêu thụ nhiều thịt, nơi đó tỷ lệ dân số bị loãng xương càng cao!

- Trạng thái con vật khi bị giết: Điều mà rất ít ai, kể cả các nhà khoa học, chú ý đến, nhưng Phật giáo đã chỉ ra từ lâu lắm rồi: Trong cơn đau đớn quằn quại, khiếp đảm, tức giận, oán hờn... khi bị giết cơ thể con vật sẽ tiết ra chất chống đối. Chất độc này sẽ lan tỏa khắp cơ thể, giữ lại trong từng mạch máu, đường gân, thớ thịt và sẽ “tàng khâu nhập”, làm xáo trộn tâm trí người ăn!

Thế mà khi mổ dê, người ta đã khử mùi hôi của nó bằng cách dùng roi đánh đập, làm cho con vật toát vã mồ hôi, kéo theo mùi hôi thoát ra. Hành hạ con vật trước khi giết nó như thế quả là độc ác, đã đành, nhưng điều đáng nói là khiến con vật quá sợ hãi, tức giận, phẫn nộ... nên tuyến thượng thận của chúng tiết ra rất nhiều độc tố. Đồng thời sự kháng cự, giãy giụa, quằn quại... hết sức trong tuyệt vọng còn đẩy mạnh phản ứng đốt cháy mãnh liệt bên trong cơ thể, càng xuất tiết nhiều độc tố hơn. Những chất cực độc đó lan tỏa khắp cơ thể con vật, chờ đến lúc đi vào mồm người ăn thịt chúng!

Lễ hội đâm trâu là trường hợp điển hình: Lòng “can đảm”, tinh thần “thượng võ” ở chỗ nào, mà người ta cột con trâu lại rồi dùng vũ khí đâm vào chỗ hiểm cho đến khi con vật gục ngã thì reo hò, uống rượu ăn mừng! Việc làm đó là vô cùng dã man vì đã hành hình con vật nuôi trung thành, đã gánh vác công việc đồng áng nặng nhọc giúp mình, trong khi nó vô tội và bị tước hết mọi khả năng tự vệ<sup>(\*)</sup>!

(\*) Một lần đi công tác tại Pleiku (Gia Lai) được mời tham dự lễ hội đâm trâu, nhưng tôi cương quyết khước từ vì không muốn chứng kiến hành động đối xử dã man với con vật hiền lành trung thành như vậy.

Bị giết như thế, con vật vô cùng đau đớn, oán hờn, sẽ tiết ra rất nhiều độc tố để chờ đến giờ lên mâm cỗ liên hoan!

Plutarch, học giả thông thái Hy Lạp nói: “Người ta bức tử những con vật ngây thơ, không móng vuốt để tự vệ, mà đáng lý ra, theo luật của Tạo hóa, chúng có quyền được sống bình đẳng và hiện diện để làm đẹp quả địa cầu này như mọi loài khác”!

Nhà soạn nhạc kiệt xuất người Đức thế kỷ XIX R. Wagner khẳng định: “Sự sống của mọi loài đều có tính bất khả xâm phạm!”.

B. Franklin, nhà khoa học, chính trị gia nổi tiếng, một trong những người sáng lập nước Mỹ đã thốt lên: “Những người ăn thịt là những kẻ cố sát!”.

L. Tolstoi, đại văn hào người Nga lên án: “Những người ăn thịt là kẻ phản đạo đức, phạm tội sát sinh! Chúng ta không nên sai lầm chạy theo lối sống của các loài cầm thú, nếu chúng ta tự coi mình cao thượng hơn chúng!”.

Leonardo Da Vinci, danh họa, nhà khoa học, y sĩ lừng danh thời phục hưng, nhấn mạnh: “Những ai không biết quý trọng sự sống của các loài khác là những kẻ không đáng sống!”.

Pythagore, nhà toán học lừng danh, thiết tha kêu gọi: “Này bạn! Xin đừng làm nhor nhóp thân thể của mình bằng những thức ăn tội lỗi!”.

Và, hiển nhiên rằng, “Không sáng tạo ra được những sinh vật đó, thì chúng ta không có quyền cướp đi sinh mạng của chúng!” (Khuyết danh).

Trong “lễ hội chơi trâu”, người ta kích động cho những con trâu mộng lao vào cuộc tương tàn lẫn nhau hết đợt này đến đợt khác. Trong trạng thái căng thẳng và sử dụng cơ bắp tối đa kéo dài như thế, khiến các phản ứng đốt cháy bên trong và tuyến thượng thận tiết ra rất nhiều độc tố lan tỏa và ứ đọng khắp cơ thể. Nhưng ngay sau đó những con trâu chơi tội nghiệp ấy (dù thắng hay thua) liền bị cắt tiết, xẻ thịt! Chất độc trong cơ thể chúng

chẳng còn con đường nào khác là lên mâm cỗ rồi ùa vào mồm những người liên hoan ăn mừng!

Sau lễ hội, nhiều kẻ vụ lợi đã bán thịt trâu chọi “giả” với giá khá hời! Nhưng tôi, thì tôi chúc mừng cho những ai “được” ăn loại “thịt giả” đó!

Có thể thông hiểu với điều trên đây nếu chú ý quan sát trên chính bản thân mình: Sau cơn giận dữ, sợ hãi tột độ, cơ thể trở nên mệt mỏi, rã rời, đau yếu... đó là do độc tố, đặc biệt từ hormone thượng thận tiết ra, thấm vào máu và lan truyền khắp thân thể.

Người ta đã mô tả sự việc sau: Hai vợ chồng trẻ nọ (ở Mỹ) xô xát nhau, người chồng không chịu nổi đã bỏ nhà ra đi, cô vợ còn gào thét chửi rủa theo. Đứa con mới sinh đang ngủ bật thức dậy khóc thét lên. Cô vợ vội ôm con, nhưng lửa phẫn uất đang ngùn ngụt, không biết làm gì, cô ấn vú vào miệng con vừa tiếp tục gào thét, chửi rủa... Đứa trẻ bú no thì chết ngay tức khắc! Xét nghiệm cho thấy hài nhi bị ngộ độc cấp tính! Chính chất độc do cơn thịnh nộ của người mẹ tiết ra đã tràn vào máu, tới sữa và giết đứa con thơ vô tội của họ! (Nhiều nước khác cũng thấy những hiện tượng tương tự vậy).

Một thí nghiệm vô cùng đơn giản nhưng nổi tiếng, để chứng minh hiện tượng trên, tiến hành như sau: Dẫn hơi thở của người đang trong cơn phẫn nộ vào tuyết trắng. Tuyết sẽ xám xịt lại. Làm tan chảy những tinh thể tuyết đó rồi tiêm vào chuột thí nghiệm. Chuột sẽ chết ngay trong chốc lát!

Những con vật nuôi nhốt trong điều kiện quá tồi tệ và bị giết trong trạng thái đau đớn, quần quai đến tột cùng, như mô tả trên đây, chắc chắn thịt và sữa của chúng sẽ chứa nhiều độc tố đầu độc người ăn đến mức độ nào? Điều này giải thích vì sao khi ăn các động vật bậc thấp như tôm, sò, ốc, hến... sẽ ít độc hại hơn, vì hệ thần kinh của chúng chưa phát triển, nên không có phản ứng sợ hãi, tức giận, phẫn nộ trước khi chết. Mặt khác, chúng hầu như sống ngoài tự nhiên hoặc không bị nuôi trong các quy trình công nghệ hiện đại, điều kiện sống không cách ly với thiên nhiên, lại không bị xử lý các hóa chất độc (kháng sinh, thuốc kích thích, thuốc sát trùng)... nên không tích lũy các chất độc.

Tuy nhiên, trong tình trạng môi trường ô nhiễm nặng nề ngày nay thì các dòng nước, nhất là cửa sông, nơi hứng chịu nhiều chất độc, các sinh vật sống dưới đáy, nhất là bộ nhuyễn thể đã tích lũy khá nhiều kim loại nặng rất độc hại, vì vậy, tốt nhất không nên ăn chúng!

Mặt khác, xét ở phương diện giáo dục, có thể thấy điều vô cùng mâu thuẫn đến mức ngược đời là: Gia đình, nhà trường, xã hội luôn luôn dạy trẻ nhỏ phải biết yêu thương các con vật bằng mút, nhồi bông, đất nung, bằng gỗ... là những con vật ảo, nhưng lại ép các cháu ăn thịt những con vật thật đó! Tình thương yêu như thế chỉ là bề ngoài, giả dối! Thích ăn thịt, thì làm sao trẻ có thể thực sự thương yêu các loài vật đó được chứ?

Điều nghịch lý đến kỳ lạ và sùng sốt là: Hàng ngày người ta cầu nguyện Thượng Đế, Giáo chủ tha tội cho mình, nhưng cứ liên tục phạm tội sát hại sinh mạng của những con vật khác, thì lời cầu nguyện của họ liệu có phải là “nỗ mồm, giả dối” không? Hàng năm cứ đến ngày lễ “Tạ ơn” là người ta thẳng tay “gây oán”, giết hàng loạt gia cầm. Đến ngày lễ “Phục sinh” là đua nhau “khai tử” hàng loạt gia súc để “ăn mừng”! Những dịp lễ tết, giỗ chạp... người ta luôn cầu nguyện cho ông bà, bố mẹ, người thân... đã qua đời được xá tội, mau chóng siêu thoát. Thế nhưng, mâm cơm cúng trên bàn thờ lại là xác của những con vật vô tội bị chết oan uổng bởi những hành động độc ác, dã man: cắt tiết, làm lông, phanh thây, mổ bụng, băm ra từng mảnh... thì những người được thờ cúng sẽ nhận được lời cầu nguyện hay tội lỗi?

Những ngày lễ tôn giáo đầy ý nghĩa như thế đã bị thực thi theo hướng hoàn toàn trái ngược. Liệu còn ý nghĩa gì nữa chứ?

Ăn thịt còn gây ảnh hưởng xấu, rộng lớn đến mức không thể lường hết được, nếu nhìn dưới góc độ xã hội, nhân văn: Việc ăn nhiều thịt của người giàu là nguyên nhân gây ra nạn chết đói cho người nghèo! (Lời ông Tổng thư ký Liên hợp quốc Kurt Walheim).

Vấn đề này hiện còn rất ít người quan tâm tới một cách nghiêm túc, thích đáng, kể cả những người tiên phong trong xã hội, để cảnh tỉnh lương tâm nhân loại! Chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này ở mục 2 - c dưới đây.

Điều báo động khẩn cấp là, thói quen ăn thịt đã thúc đẩy chăn nuôi phát triển. Người ta phải chặt phá rừng để lập trang trại và trồng lương thực cho chăn nuôi, điều này trước hết đã làm mất cân bằng sinh thái.

Mặt khác, nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra: Khí thải do chăn nuôi sinh ra nhiều hơn hẳn khí thải của ngành giao thông vận tải (vốn đang là sự nhức nhối, mối đe dọa quá lớn đối với loài người) càng đầu độc nghiêm trọng môi trường sống:

- Trên 60% khí thải trong khí quyển phát sinh từ ngành chăn nuôi, gấp bảy lần so với bình thường! Đặc biệt, chăn nuôi còn tạo ra nhiều khí metan, độc hại gấp 21 lần so với khí CO<sub>2</sub>. Trong khi CO<sub>2</sub> còn có ích cho quá trình quang hợp của cây xanh, thì metan gây hại nghiêm trọng cho cả động, thực vật, và là tác nhân chính hâm nóng bầu khí quyển, làm cho băng ở Bắc cực và trên các đỉnh núi cao tan ra, dẫn đến các hậu quả khôn lường!
- Băng tuyết có vai trò như những tấm gương phản chiếu lại ánh nắng và nhiệt độ từ mặt trời chiếu xuống. Băng tan ra, chức năng này không còn nữa, nên trái đất càng bị hâm nóng hơn, từ đó bão tố, động đất, thiên tai... ngày càng nhiều, sự tàn phá ngày càng khốc liệt!
- Băng tan sẽ làm cho mực nước biển dâng cao, xâm lấn đất liền, diện tích trồng lương thực bị thu hẹp lại: Nước biển chỉ dâng lên một mét là hơn 100 triệu người dân sinh sống ở vùng thấp ven biển trên thế giới không còn chỗ ở! Nước biển dâng lên hai mét là toàn bộ đồng bằng sông Cửu Long của Việt Nam và phần lớn đồng bằng sông Nile ở Ai Cập, hai vựa lúa lớn nhất của hành tinh và nhiều vựa lúa khác nữa, sẽ bị xóa sổ!
- Mặt khác, băng trên các đỉnh núi cao cũng giữ vai trò như tấm gương phản chiếu trở lại ánh nắng và nhiệt độ từ mặt trời chiếu xuống để giữ cho trái đất được ôn hòa, đồng thời còn là nguồn dự trữ nước, cung cấp từ từ cho các khe, suối, rồi đổ vào các sông. Khi băng tan hết, nguồn dự trữ đó không còn, lục địa sẽ khô hạn nghiêm trọng, đất đai khô cằn không thể trồng cây được, cây cối sẽ chết hết! Nguy cơ thiếu lương thực càng tăng nhanh, nạn đói khủng khiếp càng đến nhanh!
- Băng tan, khí metan dưới lớp băng thái cổ thoát ra càng hâm nóng bầu khí quyển hơn. Lượng metan đó theo nước về các đại dương, đầm hồ lớn, hâm

nóng khiến lớp metan trầm tích dưới đáy thoát ra càng làm cho nước nóng hơn nữa. Những vụ “cháy đại dương” như thế khiến nhiều loài sinh vật trong nước chết và có nguy cơ tuyệt chủng, các sinh vật trên bờ bị đe dọa nghiêm trọng!

- Lượng nước dồn vào đại dương, làm cho trọng tâm trái đất bị lệch đi, hành tinh này sẽ vừa quay vừa lúc lắc. Mỗi lần trái đất lúc lắc, mọi công trình trên mặt đất và con người bị văng ra xa hàng trăm mét và khi rơi xuống thì tan tành hết!
- Hiện tượng băng tan, nước dồn về đại dương, rất có thể dẫn đến trục quay của trái đất thay đổi, quỹ đạo chuyển động không như xưa nữa! Hậu quả khó mà lường hết được!

Lịch sử trái đất đã một lần bị loài khủng long tàn phá, khiến trục quay của nó bị lệch đi, mọi sinh loài trên hành tinh bị hủy diệt. Ngày nay, loài “khủng long hai chân” còn tàn phá hành tinh này nặng nề, toàn diện hơn, nên đại họa khó mà tránh khỏi!

Có thể nói, thói quen ăn nhiều thịt đang đe dọa, dẫn đến hậu họa tiêu diệt sự sống trên hành tinh này. Đây là điều cần cảnh báo khẩn cấp cho mọi người! Nếu không kịp thời chấm dứt tình trạng ăn thịt như hiện nay, thì thời gian chắc chắn không còn bao lâu nữa! Chỉ khi nào loài người chuyển ngay sang ăn thuần chay thì mới còn cơ may giảm bớt hoặc thoát khỏi đại họa khủng khiếp này!

Nhưng, hiện nay vẫn còn quá ít người thấu hiểu nguyên nhân sâu xa của những mối đe dọa mang tính hủy diệt nói trên. Thiết nghĩ, những người tiên phong trong xã hội cần phải nhìn nhận thật nghiêm túc, có thái độ và hành động thiết thực, thích đáng trước hiểm họa trên! Chúng tôi sẽ tiếp tục bàn đến vấn đề này ở mục 2 - c dưới đây.

## **b. Con đường gây hại của thức ăn huyết nhục**

Tác hại của việc ăn thịt có thể tóm tắt dưới đây:

- Sự thôi rữa: Ngay sau khi bị giết, protein trong cơ thể con vật đông đặc lại, các enzyme nội bào tự hoại phóng thích ra, quá trình thôi rữa bắt đầu và

diễn ra rất mạnh ở dạ dày, ruột của người ăn. Miếng thịt chính là một phần xác chết của con vật! Thịt là thức ăn của xác chết!

Sự thối rữa tạo ra độc tố phá hủy môi trường của những vi khuẩn có ích trong ruột non, làm thoái hóa các nhung mao thành ruột, nơi hấp thu chất dinh dưỡng từ thức ăn và sản sinh ra hồng cầu(\*).

(\*). Xem thêm Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả, NXB Tri thức 2016

Thịt lại vận chuyển rất chậm trong đường tiêu hóa, năm ngày sau khi ăn mới được đẩy ra khỏi cơ thể (trong khi thức ăn thực vật do có nhiều chất xơ, chỉ cần một ngày rưỡi). Suốt thời gian lưu lại trong cơ thể, những chất độc hại từ thịt thối rữa thường xuyên tiếp xúc với thành ống tiêu hóa, gây bệnh cho tá tràng, ruột già, làm suy yếu đường ruột.

Chính vì thế những người ăn nhiều thịt thường có tỷ lệ mắc bệnh, điển hình là ung thư bộ máy tiêu hóa cao hơn hẳn!

Mỡ bão hòa và cholesterol từ thịt bám quanh các cơ quan năng động như tim, gan, thận... cản trở chức năng hoạt động của các cơ quan đó. Trong ruột già, các chất thải từ thịt có khuynh hướng làm tắc nghẽn kết tràng ngang, dẫn đến kết bí độc tố, ngăn cản sự đào thải cặn bã của đường tiêu hóa.

Hơn thế nữa, ăn nhiều thịt còn khiến các cơ quan, nhất là tiêu hóa cần nhiều oxy hơn, từ đó nhịp thở tăng lên, khó duy trì sự ôn hòa, bình tĩnh, ý nghĩ trở nên thụ động, cứng nhắc, đa nghi (khoa học Tây Âu chủ yếu dựa vào sự nghi ngờ và rất đề cao nghi ngờ), thậm chí người ăn nhiều thịt còn hay hung hãn. Đó là những biểu hiện xấu của lực Dương.

Casein trong sữa và các sản phẩm từ sữa rất khó hoặc không thể tiêu hóa được, sẽ tích tụ lại, rồi thối rữa, sinh ra niêm dịch và độc tố bao phủ bề mặt của dạ dày, ruột, tụy, gan, mật... làm suy yếu các cơ quan đó, khiến chúng đòi hỏi nhiều hồng cầu để đưa oxy, chất dinh dưỡng tới, chuyển CO<sub>2</sub> và độc tố đến nơi đào thải. Ăn sữa liên tục, tình trạng đó kéo dài, sẽ tạo ra những suy nghĩ bất thường, những phản ứng tri độn và lý trí suy sụp nên chẳng thể thông minh được!

- Bệnh ung thư: Bình thường thịt để lâu sẽ chuyển sang màu xanh xám. Ngành công nghiệp thực phẩm đã “ngụy trang” sự đổi màu ấy bằng cách dùng Nitrate, Nitrite và các chất bảo quản khác để thịt có màu đỏ như còn tươi. Nhưng từ rất lâu, những chất này đã nhiều lần được cảnh báo là tác nhân gây ung thư!

Hai nhà dịch tễ học Gilbert và Dominici còn công bố: Trong mỗi cm<sup>3</sup> phân của người ăn nhiều thịt có tới 67.000 vi khuẩn, trong khi phân của người ăn chay chỉ có 2.250 vi khuẩn. Điều đáng nói là, các vi khuẩn trong đường ruột người ăn nhiều thịt phản ứng với các dịch tiêu hóa để tạo ra các hóa chất có hoạt tính gây ung thư, trong khi các vi khuẩn ở phân người ăn chay không có hiện tượng đó!

Một vài nghiên cứu đã chỉ ra: giảm 20% lượng thịt trong khẩu phần ăn, hiệu quả làm việc sẽ tăng lên 33%! Các trẻ gái ăn thịt hàng ngày sẽ có kinh sớm hơn, kích thích tổ sinh dục nữ tiết ra nhiều hơn trong suốt thời kỳ thanh xuân. Đến trung niên nguy cơ bị ung thư vú cao hơn hẳn so với ăn thuần chay! Nhiều nghiên cứu khác còn chỉ ra: Những người ăn thịt có tỷ lệ mắc ung thư đường ruột cao hơn hẳn so với người ăn chay<sup>(\*)</sup>!

(\*) Xem “Thể nào là văn hóa sức khỏe” sách đã dẫn.

- Bệnh tim mạch: Chất béo trong thịt và cholesterol không được phân giải triệt để sẽ bám lại, khiến thành mạch máu dày lên, tiết diện mạch máu thu hẹp lại, máu lưu thông khó khăn, dẫn đến xơ cứng động mạch.

Tình trạng kéo dài, sẽ không đủ máu cung cấp cho nhu cầu hoạt động, cơ thể suy sụp nhanh chóng, sẽ chết sau một thời gian ngắn! May thay, tim đã sáng suốt đập nhanh, mạnh hơn để bơm đủ máu cho nhu cầu của cơ thể! Thế là bệnh cao huyết áp xuất hiện! Kéo dài tình trạng ấy, tim sẽ suy yếu là điều tất nhiên, dễ hiểu!

Mặt khác, rất quan trọng là, ăn nhiều thịt sẽ tạo nội môi trường axit khiến các chất béo và cặn bã bền vững, khó đào thải. Lâu ngày sẽ bị vôi hóa, bệnh xơ vữa mạch máu xuất hiện!

Vì thế, có mối tương quan không thể phủ nhận giữa việc ăn thịt và bệnh tim mạch!

• Bệnh tiểu đường: Là bệnh gây tử vong đứng thứ 8 ở Mỹ, tuổi thọ trung bình thấp hơn bình thường rất nhiều. Bệnh làm hư hoại mạch máu nên máu không đến đủ để nuôi các cơ quan bộ phận của cơ thể. Vì thế:

+ Mắt bị hư hỏng trầm trọng, là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến bệnh mù, 80% người bị tiểu đường sẽ bị mù.

+ Tỷ lệ suy thận gấp 18 lần bình thường. Giai đoạn cuối của bệnh tiểu đường, hầu hết người bệnh phải gắn với máy lọc máu.

+ Lượng máu tới tứ chi giảm nên chỉ một sự nhiễm trùng nhẹ ở ngón chân cũng phải tháo khớp, cưa chân...

+ Cơ quan sinh dục không được nuôi dưỡng đủ nên bị bất lực nghiêm trọng.

Nhìn chung, trong vòng 17 năm kể từ khi bị bệnh tiểu đường, người bệnh thường bị đau tim, suy thận, chấn động não, mù... Đó là thảm kịch mà Tây y phải “bó tay”.

Nhưng, bệnh tiểu đường có thể phòng, trị được bằng cách thay đổi chế độ ăn uống:

• Tiến sĩ Inder Singh cho 80 bệnh nhân tiểu đường ăn rất ít chất béo, hoàn toàn không ăn đường. Sau 6 tuần, trên 60% không cần dùng insulin. Một tuần nữa thì 70% không cần tiêm insulin. Những người còn phải tiêm insulin thì với liều lượng ít hơn rõ rệt so với trước. Thời gian ăn kiêng càng dài, kết quả càng khả quan!

• Nghiên cứu khác theo dõi trên 20 bệnh nhân tiểu đường phải tiêm insulin hàng ngày, được ăn nhiều chất xơ, ít chất béo. Sau 16 ngày, 45% không cần phải tiêm insulin nữa! Một nghiên cứu khác cũng chế độ ăn như vậy thì, 70% trường hợp tiêm insulin, 90% phải dùng thuốc điều trị, đều không cần insulin và thuốc sau vài tuần.

• Trước Đại chiến Thế giới thứ hai, thổ dân ở một hòn đảo sống cô lập rất khỏe mạnh, hạnh phúc, đảo này được mệnh danh là “đảo dễ chịu”. Trên đảo có rất nhiều chim sinh sống. Phân chim qua nhiều đời đã chất thành núi.

Sau chiến tranh, các nước công nghiệp phát triển đã chú ý tới chất phosphate từ những “mỏ phân chim”, họ đầu tư khai thác ồ ạt. Từ đó kinh tế trên đảo phát triển nhanh, người dân giàu có, đã chuyển sang lối ăn uống hiện đại: tiêu thụ nhiều thịt, mỡ, đường, sữa hộp... giảm lượng chất xơ từ rau củ... Kết quả là, hơn 1/3 dân trên đảo bị bệnh tiểu đường!

- Nhiều nghiên cứu với quy mô lớn nhỏ, thời gian dài ngắn khác nhau đều đi đến kết luận thống nhất: Tỷ lệ người mắc bệnh tiểu đường luôn tăng theo mức độ tiêu thụ thịt và giảm xuống rõ rệt nếu ăn nhiều rau củ!

- Nghiên cứu độc đáo của Sweeney: Chia những sinh viên khỏe mạnh, hầu như vô bệnh thành hai nhóm:

- + Nhóm 1: Ăn hai ngày nhiều chất béo

- + Nhóm 2: Ăn hai ngày nhiều chất ngọt

Theo dõi khả năng điều chỉnh lượng gluco trong máu, kết quả thật không ngờ: Nhóm ăn nhiều chất béo khả năng điều chỉnh lượng đường trong máu bị rối loạn nghiêm trọng. Trong khi nhóm ăn nhiều chất ngọt thì khả năng ấy không rối loạn nặng nề đến thế! Kết quả này đã gây nhiều sững sốt, nhưng hầu hết các bác sĩ Tây y đều không biết đến nên chỉ khuyên người bệnh không nên ăn đường!

- Bệnh thận, gút, viêm khớp: Nhìn chung, hàm lượng axit amin tổng số ở thịt khá cao nhưng tỷ lệ không cân xứng với nhu cầu của cơ thể con người (xem mục 2 - a dưới đây), nên ăn thịt chẳng những cơ thể chỉ sử dụng được một phần, có khi rất ít, mà điều vô cùng quan trọng là, lượng axit amin không được hấp thụ ấy sẽ bị đào thải chủ yếu ở dạng Urê và Uric. Do vậy, thận của người ăn nhiều thịt phải làm việc gấp ba, bốn lần bình thường nên sớm suy kiệt.

Khi về già, thận không còn làm việc hiệu quả như lúc trẻ, không còn khả năng đảm đương gánh nặng quá sức nên bệnh thận càng trầm trọng!

Các chất cặn bã tích lũy trong cơ rồi rắn chắc lại thành tinh thể gây đau đớn ở bắp thịt, tạo ra bệnh gút. Nếu chúng tích tụ ở các khớp xương thì dẫn đến

bệnh viêm, thấp khớp. Nếu tích tụ ở các dây thần kinh thì gây bệnh viêm dây thần kinh, đau thần kinh tọa...

- Bệnh táo bón: Thịt có rất ít chất xơ nên vận chuyển chậm trong ống tiêu hóa, đã gây ra bệnh táo bón kinh niên. Vì táo bón, khi đại tiện phải rặn, tạo ra áp lực cao lên tĩnh mạch, khiến hình thành bệnh trĩ và phình các tĩnh mạch ở chân. Mặt khác thức ăn huyết nhục lại kích thích mãnh liệt, làm suy yếu dạ dày, càng làm trầm trọng thêm căn bệnh táo bón.

Các chất độc ứ đọng trong ruột tiếp tục thối rữa, lại được màng ruột hấp thụ trở lại, nên gây ra các bệnh như: đau, ngạnh kết, hôi miệng, viêm ruột thừa, ung thư đại tràng, bệnh tim... Những bệnh ấy người ăn chay thường không mắc. Thậm chí nếu đã mắc, nhưng chuyển sang ăn chay lâu ngày sẽ giảm dần và hết!

Nhìn chung, dù là thịt tốt và bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh đến đâu chẳng nữa cũng không tránh được các độc tố ứ đọng (do sản phẩm của quá trình đốt cháy bên trong không kịp đào thải khi con vật bị giết). Nên ở các vùng dân cư có mức độ tiêu thụ nhiều thịt và chất béo bão hòa thường có tỷ lệ mắc các bệnh nan y và tử vong rất cao so với vùng cư dân ăn chay hoặc ăn rất ít thịt. Trẻ nhỏ ăn nhiều thịt nướng, thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh... thường là những “ứng viên” của bệnh tim mạch, ung thư... trong tương lai gần!

Ngoài ra, ăn nhiều thịt thì gan, thận phải làm việc nhiều hơn để tiêu hóa và đào thải độc tố, do đó khí lực của hai cơ quan rất quan trọng này suy giảm, nên cơ thể chóng già chóng chết!

- Rối loạn sinh lý cơ thể: Nhiều công trình nghiên cứu ở các quốc gia, các vùng dân cư khác nhau cho thấy: Trẻ gái càng ăn nhiều thịt, chất béo, sữa... càng sớm có kinh, kinh nguyệt ra nhiều hơn, thời gian hành kinh lâu hơn, thời kỳ có kinh kéo dài hơn và thường khó chịu, đau đớn trước khi có kinh.

Thống kê năm 1875 cho thấy: con gái Nhật Bản bắt đầu có kinh ở tuổi 16, 17, nhưng từ năm 1974 về sau là 12,2 tuổi.

Những người có kinh sớm (dưới 13 tuổi) sau này thường có nguy cơ bị ung thư vú cao hơn 4 lần so với người có kinh muộn (17 tuổi trở lên), tuổi tắt

kinh trung bình của họ là 50, trong khi những người ăn chay thường tất kinh ở tuổi 46.

Điều rất đáng nói là, việc sử dụng hóa chất độc, chất kích thích trong chăn nuôi đã gây ra hiện tượng rối loạn giới tính và nhiều hậu quả khôn lường... ngày càng phổ biến! (xem tiếp Chương 3, mục IV - 4, 5).

Sự trẻ trung của con người tùy thuộc vào sự trẻ trung của các tế bào, đến lượt mình, sự trẻ trung của tế bào lại phụ thuộc vào sự thanh khiết của máu đến nuôi dưỡng, máu lại được gan và thận thanh lọc. Cho nên muốn cho cơ thể trẻ trung khỏe mạnh phải giữ cho gan, thận cường tráng, tức là không nên ăn thức ăn huyết nhục để tránh cho máu bị nhiễm độc khiến gan, thận phải làm việc nặng nhọc quá sức. Đó chính là bí quyết giữ gìn sự trẻ trung khỏe mạnh và trường thọ!

Các nước Âu Mỹ đời sống cao, ăn nhiều thịt trứng sữa, đường nên cứ một giây đồng hồ lại có một trong năm người mắc mới bệnh thấp khớp; một trong bảy người bị suyễn; một trong mười người bị tim mạch. Sau tuổi 50 thì cứ mỗi giây lại có một trong năm người bị mắc mới bệnh tiểu đường!...

Người ta đã tổng kết: Nơi nào người Tây Âu “đặt chân tới” thì không bao lâu sau, nơi đó sẽ xuất hiện bệnh truyền nhiễm và những bệnh chưa từng thấy ở đó bao giờ!

## **2. ÍCH LỢI CỦA VIỆC ĂN CHAY**

Trở ngại lớn nhất ngăn cản những người có ý định chuyển sang ăn chay là: “Liệu ăn chay có đủ chất dinh dưỡng không”?

Mối lo ngại này là do khoa Sinh hóa cổ điển tạo dựng lên: Năm 1914, hai nhà khoa học Osboru và Mendel tiến hành thí nghiệm và thấy, chuột ăn đạm động vật lớn nhanh hơn chuột ăn đạm thực vật (thời gian đầu). Thế là người ta xếp thịt, trứng, sữa vào loại “đạm cao cấp”, còn đạm thực vật vào hạng “thứ cấp”! Suốt hai phần ba thế kỷ XX, khoa học Tây phương đã thổi phồng vai trò của đạm động vật và kết luận rằng: “Ăn chay muốn đủ chất phải ăn với số lượng nhiều hơn 6 đến 8 lần bình thường”!

Mãi đến năm 1971, 57 năm sau, bà Francis More Loppe mới chứng minh về mặt dinh dưỡng, đạm thực vật không thua kém đạm động vật. Sau đó nhiều công trình nghiên cứu của các nhà dinh dưỡng học hàng đầu đã khẳng định đạm thực vật còn tốt hơn đạm động vật rất nhiều!

Nhưng buồn thay, đến tận ngày nay rất nhiều người, nhất là các bác sĩ Tây y vẫn không biết điều này. Hầu hết còn mê muội tin rằng ăn nhiều đạm động vật sẽ to con, khỏe mạnh hơn!

Tin rằng ăn chay có hại cho sức khỏe đã ăn sâu trong tâm trí mọi người. Nên khi biết tôi đã ăn chay và ăn gạo lứt hơn ba mươi năm nay, nhiều người thốt lên: “Ăn chay mà vẫn khỏe nhỉ!”. Tôi luôn phải sửa lại: “Không phải ‘mà vẫn’ khỏe, mà là ‘nên mới’ khỏe!”.

Bởi vì:

#### **a. Giá trị dinh dưỡng của thức ăn thực vật**

- Protein: Được cấu tạo từ các phần tử nhỏ hơn, là các axit amin, khi vào dạ dày, protein được phân giải thành các axit amin cơ sở, từ đó được sử dụng để tổng hợp lên protein đặc trưng của cơ thể.

Phân tử protein có khoảng 20 axit amin, trong đó có 9 loại thiết yếu không thể thay thế, nếu một loại nào đó không đủ tỷ lệ cần thiết thì các loại khác sẽ được hấp thu và sử dụng giảm đi tương ứng, thậm chí một axit amin thiết yếu nào đó trong khẩu phần ăn bị thiếu vắng thì tất cả các axit amin khác đều trở nên vô dụng!

Các loại thức ăn hoặc tập hợp thức ăn trong ngày nếu đủ cả chín loại axit amin thiết yếu với tỷ lệ cân đối với nhu cầu của cơ thể con người được coi là “protein hoàn hảo”.

Lấy tiêu chuẩn đó để xem xét, đánh giá các loại thức ăn, chúng ta sẽ thấy:

- Các loại protein từ động vật tuy có lượng axit amin tổng số khá cao, nhưng so với protein ở người đều vắng mặt hay thiếu hụt một hoặc vài axit amin thiết yếu. Vì thế cơ thể không hấp thu được hết, rất nhiều axit amin

trở thành vô dụng bị đào thải qua phân, do vậy phân của người ăn thịt luôn luôn có mùi thối, khó chịu hơn phân của người ăn chay rất nhiều!

- Trong khi protein từ thức ăn thực vật, thường có đầy đủ các axit amin thiết yếu với tỷ lệ khá cân đối với protein ở cơ thể con người, mà đậu tương là loại hoàn hảo nhất, lại không chứa các chất béo bão hòa, không có cholesterol, thậm chí còn có anti cholesterol, không tạo ra axit uric, quá trình bảo quản chế biến không chứa nhiều các hóa chất độc, không có mầm bệnh đối với con người (bệnh ở thực vật nếu có cũng không truyền sang động vật có xương sống bậc cao). Đậu tương còn chứa nhiều vitamin, khoáng, chất xơ và các hoạt tính sinh học quan trọng khác mà thịt không có hoặc rất ít.

Các phân tích sinh hóa hiện đại cho thấy: đậu tương có 40%, các loại đậu khác chứa khoảng 30%, trong khi loại thịt tốt nhất mới chỉ đạt dưới 20% hàm lượng protein hoàn hảo!

Rõ ràng rằng: Giá trị dinh dưỡng của thịt thấp hơn hẳn so với đậu nành về mọi mặt. Thế nhưng giá thịt lại cao hơn đậu nành nhiều. Nghịch lý đó là do sự không hiểu biết lâu nay gây ra!

- Gần đây các nhà khoa học còn phát hiện ra bí mật của đậu nành, là có hàm lượng Leucithin khá cao. Axit amin này có vai trò tạo ra sức thanh xuân thần kỳ, đóng vai trò quyết định trong việc kích thích sự trao đổi chất của tế bào; Tăng cường trí nhớ, tăng khả năng làm việc của não bộ; Làm vững chắc các tuyến, điều hòa chu kỳ kinh nguyệt, kiểm chế sự hoạt động quá mức của kích thích tố Oestrogen ở phụ nữ trẻ, (chất này nhiều sẽ dễ bị ung thư vú); Tái tạo các mô, tăng cường sức chịu đựng của xương, cơ và sự nhanh nhẹn, dẻo dai, trẻ trung của cơ thể; Cải thiện tuần hoàn và hô hấp; Tăng khả năng đề kháng, giúp các vết thương mau lành v.v...

- Năm 1972, một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản còn tìm thấy trong tương làm từ đậu nành lâu năm (3 năm trở lên) có chất Zibicobin, tác dụng thu gom rồi đào thải các kim loại nặng, hóa chất độc, kể cả các chất độc từ thuốc lá, thuốc trừ sâu, diệt cỏ, các chất phóng xạ; Ngoài ra còn có các enzym tổng hợp Vitamin B12 là loại rất hiếm trong thực vật!

Vì vậy, cây đậu nành được gọi bằng nhiều tên trân trọng: “Cây kỳ diệu”, “kim cương vàng”, “hạt thần diệu”, “vàng từ đất”, “thịt mọc trên cây” v.v...

Đậu nành quý giá như vậy, nhưng gần đây nhiều người hỏi tôi: Trên mạng có bài nói rằng ăn nhiều đậu nành làm suy giảm khả năng giới tính của phái nam, có đúng vậy không? Tôi trả lời: Tôi chưa thấy tài liệu khoa học nghiêm túc nào nói như vậy! Trên mạng thì thượng vàng hạ cám, cần kiểm tra kỹ! Mặt khác, phải chăng đây là chiến thuật của những người kinh doanh các chế phẩm từ thịt, muốn hạ thấp giá trị dinh dưỡng của nguồn đạm thực vật vô cùng quý giá, để mở rộng đường cho mọi người đổ xô vào ăn thịt!

- Nhiều loại hạt khác, đặc biệt vừng (mè) cũng chứa khá nhiều leucithin, trong gạo, đặc biệt gạo lứt có đầy đủ cả 9 loại axit amin thiết yếu (Phụ lục 1). Đối với người dân châu Á và đặc biệt là Việt Nam gạo được gọi là “ngọc thực”.

Vì vậy, ăn chay đúng cách, cơ thể được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng hơn hẳn so với ăn thịt!

Tiến sĩ V. Kipani (Bỉ) sau khi nghiên cứu đã kết luận: “Người ăn chay có sức khỏe dẻo dai gấp 2 đến 3 lần người ăn thịt. Nếu bị mệt mỏi, người ăn chay sẽ hồi phục với thời gian bằng một nửa so với người ăn thịt”!

Nhiều nghiên cứu khẳng định: “Trẻ em ăn chay trường thì thời gian đầu thường không to, mập bằng trẻ ăn thịt, nhưng sau đó sẽ phát triển cân đối, khỏe mạnh và thông minh hơn rõ rệt”!

Năm 1980, bác sĩ dinh dưỡng N. Bamard tái xác nhận: “Thịt chẳng những không giúp ích gì cho sự phát triển trí não! Bằng chứng là, hiện tượng đàn độn, chỉ số thông minh (IQ) thấp chỉ thấy ở những trẻ ăn nhiều thịt, trứng, sữa! Trái lại những trẻ ăn thuần chay luôn luôn có chỉ số thông minh (IQ) trên mức trung bình trở lên”!

Từ kết quả của nhiều nghiên cứu, các nhà khoa học đã cảnh báo: “Người Âu Mỹ sẽ chẳng thể giảm thiểu tỷ lệ mắc bệnh và chết bởi các bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường, loãng xương... nếu họ không thay đổi thói quen ăn uống sai hiện nay”!

Có thể nói, khoa Dinh dưỡng Tây phương đã ỷ lại một cách quá đáng vào tính chất sẵn có trong thức ăn, mà không biết đến những tiêu chuẩn quan trọng khác như tỷ lệ các axit amin thiết yếu, mối quan hệ giữa K và Na trong cơ thể, nên thường chỉ nhấn mạnh đến K và khuyến hạn chế ăn muối, cũng như đã xem nhẹ khả năng thiên phú to lớn tiềm ẩn nơi cơ thể con người!

Giáo sư Kervran đã chỉ ra: Mọi sinh vật và loài người đều có thể biến cải bốn nguyên tố luôn có sẵn trong tự nhiên là Carbon, Oxy, Hydro và Nito thành các hợp chất hữu cơ phức tạp, kể cả Protein, Vitamin, Enzyme... (xem sơ đồ dưới đây)

Bằng chứng là, động vật ăn thực vật nhưng xương, cơ bắp... phát triển, có mỡ dự trữ... Mặt khác, hầu hết thực vật không có Vitamin B12 nhưng trong gan động vật lại có Vitamin đó... là minh họa cho vấn đề này.

Nếu ỷ lại lâu dài vào việc ăn thịt sẽ làm thui chột khả năng tuyệt vời của cơ thể, tức bỏ tiềm năng vô giá: Tự đào luyện Protein cho chính cơ thể mình!

Tuy nhiên, khả năng tổng hợp Vitamin ở động vật và người đòi hỏi phải có đủ các chất khoáng vi, đa lượng. Nếu đất đai thiếu khoáng, cây cối sẽ không đủ chất, thì cơ thể sẽ không tự tổng hợp được Vitamin. Đó là thực trạng thiếu khoáng và Vitamin trầm trọng trong khẩu phần ăn hiện nay do đất đai suy kiệt gây nên.

## **SỰ TỔNG HỢP CÁC CHẤT HỮU CƠ PHỨC TẠP TỪ 4 ĐƠN CHẤT SẴN CÓ TRONG TỰ NHIÊN**



Vitamin và khoáng chất: Hầu hết các vitamin chỉ có trong thực vật. Nhu cầu về vitamin và khoáng của cơ thể không nhiều trừ NaCl, nên các thức ăn thực vật bình thường có thể đáp ứng đủ. Tuy nhiên trong thời hiện đại thì đây là vấn đề nổi cộm do hiện tượng rửa trôi, hàng năm đất canh tác không được bồi đắp phù sa (có nhiều khoáng) như xưa kia nữa, nên nông sản rơi vào tình trạng thiếu khoáng và vitamin trầm trọng.

Tiến sĩ Y khoa Tamara Pshenhcova, nhân vật hàng đầu về chăm sóc sức khỏe cộng đồng, người Nga, cung cấp bằng chứng sau: Nếu như 100 năm trước đây người ta chỉ cần ăn một quả táo là đủ lượng sắt cho cả ngày, thì hiện nay phải ăn tới 26 quả mới đủ! Để có đủ lượng vitamin C phải ăn 42 quả cà chua. Đủ lượng vitamin E phải uống 2 lít dầu ô liu mỗi ngày v.v... Hiện tại, 100% dân số nước Nga thiếu vitamin C, là loại rất quan trọng đối với khả năng hoạt động của hệ miễn dịch, mà dị ứng là bệnh liên quan đến sự suy giảm của hệ miễn dịch!

Nhìn chung, với thức ăn bình thường như hiện nay, thì tế bào cơ thể chỉ được cung cấp 30% nhu cầu về vitamin và khoáng! Tình trạng thiếu hụt ấy kéo dài, cơ thể sẽ luôn uể oải, mệt mỏi, hệ miễn dịch của các thế hệ con cháu chúng ta sẽ suy yếu nghiêm trọng!

Nhằm tăng cường khả năng hoạt động của hệ miễn dịch, con người phải tăng cường vận động, chơi thể thao, chạy bộ... nhưng cái gốc là tế bào vẫn thiếu chất trầm trọng... nên sức lực càng mau chóng suy kiệt, cuộc đời ngắn lại!

- Các thành phần thuộc Hydrat Carbon:

Đường bột: Chủ yếu có trong thức ăn thực vật.

Dầu mỡ: Dầu thực vật tốt hơn mỡ động vật nhiều (mục II-1 chương này).

## **b. Những ưu điểm của thức ăn thực vật**

Cấu tạo và sinh lý của cơ thể con người hoàn toàn phù hợp với thức ăn thực vật (Chương 2, mục 1-2).

Phần “Tác hại của việc ăn thịt” trên đây đã gián tiếp nói lên tính ưu việt của việc ăn chay, có thể tóm tắt những ưu điểm của thức ăn thực vật như sau:

- Thực vật tự nhiên hầu như không có hóa chất độc, các sản phẩm gieo trồng có thể có hóa chất độc, nhưng chưa bị cô đặc như trong thịt.
- Các mầm bệnh ở thảo mộc nếu có cũng không truyền sang người và động vật bậc cao.

- Thực vật không có hệ thần kinh nên không lâm vào trạng thái đau đớn, sợ hãi, cảm phần khi bị giết và không tiết ra các độc tố đề kháng như những động vật bậc cao.

- Thực vật lại có nhiều chất xơ, tác dụng kích thích nhu động ruột nên không gây táo bón, chất cặn bã dễ được đào thải, nên không gây bệnh ở đường tiêu hóa như các loại thức ăn động vật. Điều cần nhấn mạnh, mà gần đây khoa học mới xác định: Chất xơ là thành phần quan trọng trong khẩu phần ăn hàng ngày của loài người. Vì, những thực phẩm giàu chất xơ cũng giàu vitamin và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác. Chất xơ giúp cải thiện hệ tiêu hóa, tạo cảm giác no lâu, kiểm soát lượng cholesterol, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Giúp insulin hoạt động tốt hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường típ 2 và ngăn ngừa một số bệnh ung thư (ruột kết, trực tràng, vú...)

Sơ đồ dưới đây sẽ minh chứng rõ điều này:



- Thức ăn thực vật dễ tiêu, nên cơ thể nhẹ nhàng, thoải mái. Máu không cần phải huy động nhiều đến cơ quan tiêu hóa nên tập trung cung cấp năng lượng cho não, vì vậy người ăn chay lâu dài sẽ thông minh, sáng suốt hơn lên rõ rệt so với thời kỳ họ ăn nhiều thịt!

Nhà toán học Pythagore, đã nói cách đây hơn 2.500 năm: “Chỉ có các loại đồ ăn còn tươi, còn sức sống (thảo mộc) mới có khả năng làm cho con người hiểu rõ được chân lý”!

Bubphon, nhà tự nhiên học người Pháp nói: “Ăn chay làm tăng khả năng tiên tri của con người”!

Thuật ngữ “ăn chay” không phải xuất phát từ chữ “rau” mà là từ thuật ngữ La tinh “Vegetare” tức là “sống động”. Người La Mã dùng từ “Homovegetus” để chỉ một người tráng kiện, khỏe mạnh và năng động: “Người ăn chay”.

### **c. Những bằng chứng cụ thể**

- Trong Đại chiến Thế giới thứ nhất, Đan Mạch bị phong tỏa nên không thể nhập khẩu được bất cứ mặt hàng nào. Đứng trước nguy cơ thiếu lương thực thực phẩm trầm trọng, Chính phủ nước này buộc phải ban bố lệnh cấm dùng ngũ cốc trong chăn nuôi để có lương thực cho người dân. Đó là một cuộc “thí nghiệm ăn chay không lồ” ở nước này.

Kết quả là, suốt thời gian đó (từ tháng 10-1917 đến tháng 10-1918), tử suất vì bệnh giảm xuống thấp nhất trong lịch sử Đan Mạch.

- Trong Đại chiến hai, Na Uy bị chiếm đóng, chính phủ nước này buộc phải cắt bỏ hoàn toàn việc cung cấp thịt cho dân chúng. Cuộc thí nghiệm lớn về ăn chay diễn ra. Kết quả là, tỷ lệ tử vong do đau tim, đột quỵ giảm hẳn. Sau chiến tranh (1945), người dân trở lại lối ăn uống cũ, thì tỷ lệ tử vong vì bệnh tim trở về như trước.

Sơ đồ dưới đây chứng minh điều này:

Tỷ lệ tử vong vì bệnh tim biến thiên rất sát với mức tiêu thụ thịt!



- Nước Anh trong Đại chiến hai cũng gặp khó khăn về cung cấp thịt, thì: Số trẻ em chết và số người thiếu máu giảm xuống rõ rệt!

Có lẽ nhân đây cũng nên nói thêm đôi điều về vai trò của thực vật đối với một số bệnh mà cho đến tận bây giờ rất nhiều người, kể cả các bác sĩ Tây y còn hiểu sai:

- Ăn chay sẽ thiếu canxi nên bị loãng/xốp xương. Sơ đồ tóm tắt kết quả nghiên cứu của nhiều nhà khoa học dưới đây đã cho thấy rất rõ điều này.



Sự thật là, nước nào càng tiêu thụ nhiều thực phẩm từ động vật (nhất là người Eskimo, sau đó đến Mỹ, tới các nước giàu có khác) càng có tỷ lệ người dân bị loãng/xốp xương cao hơn hẳn so với nước ăn ít thịt, đặc biệt những cư dân ăn thuần chay.

## **HÌNH ẢNH XƯƠNG BỊ XÓP/ LOÃNG DO THIẾU CANXI**



• Ăn chay sẽ bị thiếu máu (!?!). Sự thật cũng hoàn toàn ngược lại. Bởi vì, thành phần quan trọng nhất của hồng cầu là chất sắt (Fe), thì trong các loại rau luôn có hàm lượng cao hơn hẳn so với thịt. Bằng chứng là dùng dao cắt thái rau (muống, cải) sẽ có nước màu đen, đó là sắt kết tủa lại. Sơ đồ dưới đây minh định điều đó.



Mặt khác, rất quan trọng là, loài người chỉ có thể hấp thu được sắt khi có mặt của vitamin C. Điều này ai cũng biết vitamin C chỉ có trong thực vật, hoàn toàn không có trong động vật.

Hai bằng chứng trên đã khẳng định ăn chay không bị thiếu máu. Những người ăn chay luôn có tỷ lệ thiếu máu thấp hơn hẳn so với những người ăn thịt!

Thống kê trên số đông cho thấy số lượng hồng cầu của người ăn chay luôn thấp hơn người ăn thịt. Đó là do ăn thịt tạo nội môi trường axit nên cơ thể nói chung, hồng cầu nói riêng hoạt động không tốt, vì vậy người ăn thịt phải cần nhiều hồng cầu hơn.

Hai vấn đề trên (loãng xương và thiếu máu) tôi đã giải thích rõ cơ chế trong quyển “Thế nào là Văn hóa sức khỏe”, xin bạn đọc tham khảo thêm.

Trước những thực tế trên, không ai có thể phủ nhận được lợi ích của ăn chay!

• Năm 1968, một nhóm các nhà nghiên cứu Đan Mạch tiến hành thí nghiệm về sức khỏe và khả năng bền bỉ của con người qua việc theo dõi ba nhóm thí nghiệm như sau:

+ Nhóm người ăn nhiều thịt, trứng, sữa

+ Nhóm người ăn thịt, rau

+ Nhóm người ăn thuần chay

Kết quả cho thấy: Sức khỏe và sự bền bỉ của nhóm thứ ba cao nhất, nhóm một thấp nhất!

Xin nêu một vài tấm gương về sức khỏe và sự bền bỉ của một số vận động viên thể thao nổi tiếng thế giới là những người ăn thuần chay:

- Sixto Linars, phá kỷ lục môn điền kinh ba môn và biểu diễn sức khỏe, sự bền bỉ phi thường khiến nhiều người kinh ngạc.
- Edwin Mies, lực sĩ điền kinh huyền thoại người da đen, huy chương vàng thể vận hội; tám năm liền luôn về nhất trong bất kỳ cuộc đua chạy vượt rào 4.000 mét nào.
- Pavo Nurmi (Phần Lan), lực sĩ đoạt 9 huy chương vàng thể vận hội.
- Andress Cahling (Thụy Điển), đoạt giải lực sĩ có thân hình đẹp nhất thế giới.
- Ridgek Abele (Mỹ), người nhỏ bé (97 pounds), võ sĩ ngũ đẳng đai đen Thái cực đạo, vô địch Hoa Kỳ, vô địch thế giới.
- Trên 95% những người chuyển từ ăn thịt sang ăn chay, cho biết: Sinh lực, tình trạng sức khỏe của họ tốt hơn lên rất nhiều!...

Năm 1994, đại hội quốc tế lần thứ 31 của những người ăn chay tại La Hay (Hà Lan), hơn 400 đại biểu của nhiều nước tham dự đều thống nhất: Tẩy chay thịt trong khẩu phần ăn. Ông Surenda Mechia (Ấn Độ), chủ tịch hiệp hội, nhấn mạnh: Thịt là nguồn gốc của nhiều bệnh tật cho con người. Nếu mọi người đều ăn chay sẽ tránh được bệnh hiểm nghèo và chấm dứt nạn đói trên thế giới!

Một vài tham luận và lời kêu gọi của hội nghị này như sau:

- Bác sĩ Vecna Hactin (Đức) trình bày công trình nghiên cứu: Mọi quan hệ giữa việc tăng mức tiêu thụ thịt, trứng, sữa với sự gia tăng rõ rệt bệnh tim mạch, dị ứng, hen suyễn, thấp khớp.
- Oslo (Thụy Điển) công bố: Hầu hết bệnh nhân thấp khớp đều là những người ăn nhiều thịt.

- Giáo sư N.K. Day, Viện Ung thư châu Âu cho biết: Những người ăn rau củ thay thịt ít bị ung thư hơn rõ rệt. Người bị bệnh tim nếu ăn rau thay thịt bệnh sẽ giảm 80%.

- Để nhấn mạnh hiểm họa của việc ăn thịt, Đại hội đã đưa ra lời cảnh báo: Thịt là kẻ sát nhân! Ăn nhiều thịt sẽ sớm xuống mồ! Và kêu gọi: “Đừng lấy răng đào mồ chôn mình”!

#### **d. Tính nhân bản trong việc ăn chay**

Khoa học đã tính toán: Cứ 50 calori từ thức ăn thực vật mới tạo ra được một calori trong thịt. Ngành chăn nuôi chỉ thu lại 10% lượng protein và calori đã cho vật nuôi ăn trong giá trị của thịt, còn lại 90% là lãng phí! Vì vậy giá thành của protein động vật cao gấp 20 lần so với protein thực vật!

Các nhà khoa học đã tính toán và so sánh:

- Để thu được 1 kg lúa mì, phải tốn 60 lít nước. Muốn sản xuất 1 kg thịt, phải tiêu tốn 2.500 đến 6.000 lít nước!
- Một lò sát sinh lớn chuyên cung cấp thịt gà ở Mỹ, đã sử dụng 100.000.000 gallon nước mỗi ngày, tương đương lượng nước cung cấp cho một thành phố 25.000 dân!
- Trên một mẫu Anh, nếu trồng lương thực, sẽ tạo ra một lượng protein gấp 5 lần; trồng đậu tương, gấp 10 lần; trồng cây bó xôi gấp 28 lần so với chăn nuôi lấy thịt!
- Để thu được một lượng protein như nhau, trong chăn nuôi phải sử dụng diện tích gấp 17 lần và tiêu tốn lượng nước gấp 8 lần so với việc trồng đậu nành. Ấy là không kể chất lượng protein từ động vật kém xa protein từ đậu nành.

Thông kê từ bộ Nông nghiệp Mỹ, tổ chức Nông lương Liên hợp quốc, tổ chức Y tế, Giáo dục thế giới năm 2004 đã công bố những số liệu sau:

#### **LƯỢNG PROTEIN (ĐẠM) THU ĐƯỢC TỪ CÁC LOẠI THỰC PHẨM TRÊN CÙNG MỘT DIỆN TÍCH ĐẤT (1 MẪU)**

Vì thế thịt chẳng những là thức ăn không kinh tế nhất, mà ăn thịt còn là vấn đề nan giải của loài người! Theo tính toán, một ha đất canh tác có thể nuôi được 20 đến 30 người ăn cốc lúa, thì diện tích ấy không đủ cỏ cho một con bò ăn quanh năm! Mà một con bò mỗi năm chỉ cho 150 đến 200 kg thịt! Hành tinh này không đủ khả năng nuôi sống loài người ăn thịt!

Vì thế, theo Socrates, triết gia cổ Hy Lạp: Nếu mọi người đều ăn thịt thì quốc gia nào cũng cần có nhiều đất đai để chăn nuôi. Từ đó mà sinh ra những cuộc chém giết lẫn nhau để tranh giành lãnh thổ!

Nếu cả thế giới:

- Chỉ cần giảm 10% lượng thịt ăn hằng ngày thì số lương thực dôi ra sẽ đủ nuôi sống 60 triệu người quanh năm.
- Giảm đi một nửa lượng thịt, sẽ đủ lương thực nuôi toàn bộ người dân trong các nước đang phát triển hiện còn thiếu ăn hoặc chết đói.
- Mọi người đều ăn chay thì lượng ngũ cốc hiện tại sẽ thừa thãi cho toàn nhân loại!

Trong khi đó, một thực tế phũ phàng làm bàng hoàng lương tri toàn thế giới là: 80 đến 90% ngũ cốc ở Mỹ được dùng để nuôi gia súc lấy thịt! Rõ ràng là: Ngũ cốc của người nghèo đang bị hút cạn để nuôi bò cho người giàu! Ông Tổng thư ký Liên hiệp quốc Kurt Walheim đã thốt lên: “Sự tiêu thụ thực phẩm của các nước giàu là nguyên nhân cơ bản của nạn đói trên toàn thế giới”!

Suy ngẫm về điều này, tôi thấy: Ăn đến độ tranh mất phần của đồng loại thì các loài vật vẫn thường mắc. Nhưng ăn đến mức tự đầu độc, gây bệnh, thậm chí hủy hoại cuộc sống của chính mình thì không một loài vật nào lại khờ dại như loài người! Trong lĩnh vực ăn uống thì loài người, sinh vật thượng đẳng, chúa tể của muôn loài, chủ nhân duy nhất của hành tinh này đã tụt xuống hàng thấp kém hơn các loài vật! Thật đáng xấu hổ vô cùng.

Nếu toàn thể loài người quay trở lại lối ăn truyền thống xa xưa: Ăn ngũ cốc lứt thì lợi ích kinh tế và giá trị nhân văn còn cao hơn gấp bội! Vì:

- Ngũ cốc lứt có thành phần dinh dưỡng cao hơn hẳn cốc xát trắng, nên rất lý tưởng đối với sinh lý con người (xem Chương 3 mục II và Phụ lục 1), do đó chỉ cần ăn một lượng ít hơn là đủ. Thực tế cho thấy nhiều người ăn cơm gạo lứt ở Việt Nam, mỗi tháng đều tiêu thụ ít đi từ 4 - 7 kg/người.

Hãy làm thử phép tính (chỉ tính lượng lương thực dôi ra không thôi) thì:

- Nếu cả nước ta (70 triệu dân, không kể con trẻ) đều ăn gạo lứt thì một năm sẽ dôi ra:  $5 \text{ kg} \times 12 \text{ tháng} \times 70 \text{ triệu} = 4.200.000 \text{ tấn lương thực/năm}$ .

- Nếu cả thế giới (6,5 tỷ người, không kể con trẻ) đều ăn cốc lứt thì hàng năm sẽ dôi ra:  $5 \text{ kg} \times 12 \text{ tháng} \times 6,5 \text{ tỷ} = 390.000.000 \text{ tấn lương thực/năm}$ .

- Không những thế, ăn cốc lứt sẽ giảm đi rất nhiều lượng thức ăn khác lẽ ra phải ăn kèm với cốc loại đã xát trắng mới đủ chất, mà chi phí cho thức ăn phụ lại luôn tốn kém hơn nhiều lần so với thức ăn chính là ngũ cốc.

- Ngoài ra ăn cốc lứt còn phòng và chữa được rất nhiều bệnh, kể cả các bệnh nan y như ung thư, tim mạch, béo phì... nên không những sức khỏe tăng mà gánh nặng y tế giảm rất nhiều.

- Các nhà dinh dưỡng học Mỹ đã tổng kết: “Ăn chay chẳng những phòng chống được bệnh mà còn tiết kiệm cho ngân sách Y tế của nước này khoảng 120 tỷ USD/năm”!

- Điều lý thú nữa mà ít người chú ý tới là, nếu ăn gạo lứt muối vừng và rau sạch một thời gian khoảng 2 đến 3 năm trở lên thì khả năng và cường độ làm việc sẽ tăng lên không ngờ, thời gian ngủ chỉ cần 3 - 5 giờ/ngày đêm đã đủ rồi. Bởi vì ngủ là để bù lại cho sức khỏe, trong khi ăn cơm gạo lứt có đầy đủ mọi chất nên không cần ngủ nhiều!

- Nếu toàn thể giới đều trở về lối ăn truyền thống: Ăn cốc lứt, không ăn thịt thì ích lợi còn to lớn hơn gấp bội phần, trái đất sẽ tươi đẹp hơn ngàn lần!

Những bằng chứng trên đây có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với từng người, từng gia đình, từng quốc gia và toàn thể nhân loại. Có lẽ không một ai lại coi thường hoặc thờ ơ được!

Vì thế, ăn gạo lứt muối vừng là biện pháp chăm sóc sức khỏe ban đầu tốt nhất, đơn giản nhất, đại chúng nhất và còn góp phần to lớn cho Quốc kế dân sinh. Là chiến lược toàn cầu để thanh toán nạn đói, tăng cường khả năng làm việc. Phải chăng đây là giải pháp tuyệt vời để khắc phục nạn thiếu lương thực vẫn luôn rình rập đe dọa loài người? (BS. Lê Minh).

Hiện tại thế giới mới có 7 tỷ người mà cả nhân loại đã nơm nớp lo sợ nạn đói! Nhưng, theo tính toán, trái đất này có thừa khả năng cung cấp cho mọi nhu cầu của loài người. Nếu biết khai thác và sử dụng đúng mức, trái đất sẽ có thể nuôi trên 14 tỷ người sống sung túc.

Toàn bộ đất canh tác trên hành tinh này đều sử dụng trồng cây lương thực, thực phẩm, sẽ đủ cung ứng cho 20 tỷ người một cách dễ dàng<sup>(\*)</sup>, sẽ không có nạn nhân mãn, đến nỗi phải khuyến khích phá thai, khiến hàng năm tới 50.000.000 thai nhi bị giết một cách oan uổng!

(\*) Vì, việc sử dụng đất, chủ yếu là đất màu mỡ để trồng những cây không phải là lương thực như trà, cà phê, ca cao, hồ tiêu và các loại hoa quả để phục vụ cho một số ít người giàu có cũng là nguyên nhân ngày càng lớn thúc đẩy nạn đói bùng nổ trầm trọng! Việc trồng cây ăn trái tuy trước mắt người nông dân có thu nhập cao hơn trồng lương thực, nhưng xét trên quy mô toàn cầu thì hoa quả chẳng phải là thực phẩm chính, nên không thể thay thế lương thực được! Vì vậy trồng cây ăn trái cũng là không kinh tế! Ấy là không kể ăn nhiều trái cây Âm tính cao sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe!

M. Gandhi nói: “Trái đất có thừa khả năng cung cấp cho mọi nhu cầu của loài người nhưng không thể thỏa mãn lòng tham ăn của con người”.

A. Einstein nói: “Không gì ích lợi cho sức khỏe con người để có cơ hội sống lâu trên quả địa cầu này bằng cách ăn chay!”

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy: Loài người phải trân trọng cách ăn uống đúng đắn nếu muốn giữ gìn tài nguyên thiên nhiên và quan trọng

hơn là bảo đảm cuộc sống quý giá của chính mình và thế hệ con cháu tương lai.

A. Acarya, lãnh tụ Tâm linh Đông phương nổi tiếng nói: “Người ăn chay ngày nay là con người của tương lai, là người định hướng cho nhân loại noi theo”!

Chẳng những thế, điều vô cùng quan trọng, đến mức khó có thể diễn tả hết là, chính việc ăn chay có thể ngăn ngừa những hậu quả do thói quen ăn thịt gây ra cho hành tinh. Ăn thuần chay có thể cứu trái đất thoát khỏi hiểm họa suy tàn, cứu loài người và các sinh loài khác thoát khỏi vực thẳm diệt vong!

Tôi nghĩ rằng: Vấn đề không chỉ còn là thói quen, sở thích ăn thịt hay ăn chay nữa, mà là sự hiểu biết, trình độ giác ngộ, lương tâm, trách nhiệm... trước sự tồn vong của trái đất và muôn loài!

# VIINHững nghịch lý bất ngờ

Điều vô cùng quan trọng mà hiện rất ít người biết, nên cần phải báo động là:

## 1- NGHỊCH LÝ CỦA NGƯỜI MỸ

Từ năm 1976 đến năm 2000, người Mỹ đã giảm đáng kể lượng mỡ trong khẩu phần ăn. Nhưng bệnh béo phì vẫn tăng với tốc độ “phi mã”. Các nhà khoa học lý giải là do ăn sai và ít vận động.

Nhưng, Gérard Ailhaud, khoa học gia người Pháp đã phát hiện ra sự bất hợp lý của lập luận đó với bằng chứng đầy thuyết phục như sau: Trẻ sơ sinh (dưới một tuổi) ở Mỹ thường có khối mỡ gấp đôi bình thường. Thời kỳ từ 6 đến 11 tháng tuổi mà các cháu béo phì, thì chẳng thể do thức ăn nhanh (fast food) và ít tập thể dục!

Gérard Ailhaud cho rằng, thủ phạm của bệnh béo phì là do sự thay đổi trong bản chất của sữa:

Trước kia, gia súc, gia cầm chủ yếu ăn cỏ, trong cỏ hàm lượng omega 3 khá cao, tỷ lệ omega 3/omega 6 là 1/1. Nhưng từ năm 1950, do sự quảng cáo của ngành sản xuất thức ăn từ động vật và sự kích lệ của ngành y, nhu cầu về thịt, trứng, sữa tăng vọt. Để mau chóng tạo ra sản phẩm, các nhà chăn nuôi đã cho gia súc, gia cầm ăn hạt (ngô, đậu, lúa mì...) là chính. Những hạt này hầu như không có hoặc có rất ít omega 3, nhưng lại giàu omega 6 (tỷ lệ omega 3 - omega 6 là 1/15, thậm chí có loại đến 1/40).

## KHẨU PHẦN ĂN CỦA BÒ SỮA VÀ CHẤT LƯỢNG CỦA SỮA



Ghi chú: Lượng omega 3 (bên trái) và omega 6 (bên phải) trong sữa bò nuôi trên bãi chăn thả và nuôi chủ yếu bằng hạt ngũ cốc.

Trong cơ thể con người:

- Omega 6 đẩy mạnh quá trình tích lũy mỡ, làm xơ cứng tế bào, tăng tốc độ đông máu, tạo điều kiện cho hiện tượng viêm nhiễm.

- Omega 3 tham gia vào việc cấu tạo hệ thần kinh, làm mềm dẻo tế bào, ức chế phản ứng viêm nhiễm, ngăn ngừa hiện tượng tích mỡ.

Có thể nói, thể cân bằng sinh lý của con người liên quan chặt chẽ với sự cân bằng giữa omega 3 và omega 6. Nhưng thể cân bằng đó bị đảo lộn trầm trọng trong khẩu phần ăn của gia súc, gia cầm suốt thời gian dài vừa qua.

## **SỰ SUY GIẢM TỶ LỆ OMEGA 3 SO VỚI OMEGA 6 TRONG DÂY CHUYỀN THỰC PHẨM GIỮA NHỮNG NĂM 1960 VÀ 2000**



Ghi chú: Cột bên trái là lượng omega 3, bên phải là omega 6.

Mặt khác không kém phần quan trọng là, một loại axit béo trong sữa, phô mai rất có lợi là CLA (conjugated linoleic acid) có tác dụng kìm hãm sự tăng trưởng của các tế bào ung thư. Nhưng CLA chỉ có trong sữa của những con bò ăn cỏ. Khi chuyển sang ăn hạt thì hàm lượng CLA hầu như không còn.

## **HÀM LƯỢNG AXIT BÉO CLA TRONG PHÔ MAI LÀM TỪ SỮA CỦA NHỮNG CON BÒ NUÔI BẰNG HẠT VÀ CỎ**



Ghi chú: Cột bên trái là hàm lượng CLA trong phô mai từ những con bò được nuôi bằng hạt.

Cột bên phải là hàm lượng CLA trong phô mai từ những con bò được nuôi bằng cỏ.

Nghịch lý là ở Mỹ, người ta cố giảm lượng mỡ động vật trong khẩu phần ăn, nhưng tỷ lệ người bị béo phì vẫn tăng vọt!

## **2- NGHỊCH LÝ CỦA NGƯỜI DO THÁI**

Những năm 1950, khi phát hiện ra mối liên quan giữa việc ăn nhiều mỡ động vật với bệnh tim mạch, nhiều người đã từ bỏ bơ, sữa để chuyển sang ăn dầu và bơ thực vật. Sự thay đổi đó đã giảm thiểu đáng kể lượng cholesterol trong máu, nhưng lại làm “nóng lên” các bệnh viêm nhiễm, nhồi máu cơ tim và béo phì. Điều này đặc biệt rõ ở Israel.

Lý do là bơ sản xuất từ dầu thực vật, vốn có hàm lượng omega 6 cao (dầu hoa hướng dương có hàm lượng omega 6 gấp 70 lần, các loại dầu khác thường gấp 7 lần, ít nhất là 3 lần so với hàm lượng omega 3).

Tệ hại hơn gấp bội là thực phẩm công nghiệp luôn sử dụng chất béo hydrat hóa (toàn phần hay một phần) để thực phẩm không có mùi hôi của dầu, lại giòn và có thể bảo quản được lâu ngày trong điều kiện bình thường (như bánh quy, bánh kem, bánh trứng, mứt, đặc biệt là khoai tây rán...). Nhưng những thực phẩm này lại rất khó tiêu, dễ gây viêm nhiễm hơn hẳn so với omega 6 tự nhiên.

Nghịch lý của người Do Thái là, không ăn bơ, sữa nên tỷ lệ cholesterol thấp nhất so với các nước châu Âu, nhưng lại ăn dầu thực vật hydrat hóa nên có tỷ lệ cao nhất về bệnh nhồi máu cơ tim, béo phì và tạo điều kiện cho ung thư phát triển.

Những năm cuối thế kỷ 20, nhiều nước đã ăn dầu thực vật hydrat hóa “như điên”, nên các bệnh nhồi máu cơ tim, béo phì, ung thư... phát triển, tác oai tác quái khắp nơi trên thế giới!

## **SỰ GIA TĂNG TIÊU THỤ DẦU OMEGA 6 TÍNH TRÊN ĐẦU NGƯỜI TRONG THẾ KỶ 20 (kg/người/năm)**



Từ những trình bày trong chương hai này, chúng ta thấy:

- Thực dưỡng là một ngành khoa học vô cùng tinh vi, phức tạp, mầu nhiệm... trước mắt ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, tuổi thọ, sự thông minh, tâm linh, tiến hóa, hòa bình thế giới và việc bảo vệ hành tinh. Lâu dài sẽ quyết định chất lượng nòi giống của hậu thế.

- Nhưng thực tế đau lòng là, hiện nay hầu hết loài người không nhận thức được vai trò, tầm quan trọng vô cùng to lớn của lĩnh vực này. Đó là nguyên nhân khiến chất lượng cuộc sống của loài người suy thoái nghiêm trọng. Thực tế ấy đòi hỏi phải kịp thời gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh để ngăn chặn gấp những suy thoái không đáng có hiện nay.

- Tôi mạo muội kiến nghị chúng ta và cả loài người cần có chương trình, kế hoạch trang bị kiến thức về thực phẩm và giáo dục về ăn uống đúng cho mọi thành viên trong cộng đồng. Phải coi đó là một trong những nội dung quan trọng hàng đầu của “chiến lược giáo dục toàn cầu tương lai” trên phạm vi toàn thế giới!

# Chương ba **ẢN UÔNG THEO NGUYÊN LÝ ÂM - DƯƠNG**

*Ai hiểu được sự lý trái ngược của học thuyết Âm - Dương thì cuộc đời là một trường đại học vĩ đại, trong đó người ấy được học hỏi suốt đời miễn phí. Trái lại, không hiểu học thuyết tối quan trọng này, cuộc đời đối với họ là địa ngục!*

**- Ohsawa**

# I Tìm hiểu học thuyết âm - dương

Trước khi đi vào chương này, chúng ta nên tìm hiểu sơ bộ học thuyết Âm - Dương ở một vài điểm chính dưới đây:

## 1. KHÁI NIỆM CHUNG

Học thuyết Âm - Dương là phần bao trùm, xuyên suốt cả bốn thành tựu lớn của Đông y học cổ truyền<sup>(\*)</sup>.

(\*) Bốn thành tựu đó là: 1- Nhận thức thâm thúy về mối quan hệ giữa con người với vũ trụ. 2- Học thuyết Âm Dương. 3- Học thuyết Ngũ hành. 4- Học thuyết Kinh Mạch Lạc Huyệt

Cổ Đông phương học cho rằng: Âm - Dương là quy luật của trời đất, kỷ cương của muôn loài, nguồn gốc của tiến hóa, cội nguồn của phát sinh và hưng diệt.

Luận giải về triết học Đông phương và Đông y học cổ truyền, không một tác giả nào, một tác phẩm nào lại không đề cập đến học thuyết cốt lõi này. Học thuyết cho rằng: Mọi sự vật luôn luôn có hai mặt nương tựa vào nhau, mâu thuẫn nhưng thống nhất, vừa tương phản lại vừa đối xứng và là gốc của nhau. Hai mặt đó được khái quát hóa thành Âm và Dương.

Lúc đầu học thuyết này thể hiện tư tưởng triết học, sau đó được vận dụng rộng rãi trong các ngành: Thiên văn, Lịch sử, Nông học, Toán học, Vật lý, Y học...

Trong cơ thể con người, Âm - Dương là bản thể của những cơ năng về sinh mạng (phần rõ) và tâm linh (phần mờ). Âm nương theo Dương mà SINH, Dương tựa theo Âm mà HÓA. Hai mặt nương tựa nhau để TƯƠNG SINH. Mọi sự mất quân bình đều là đầu mối của bệnh tật!

Quy luật biến hóa của mọi sự vật là quá trình sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già đi, diệt vong và chuyển hóa thành vật chất khác. Trong đó, Âm đại diện

cho vật chất, Dương đại diện cho chức năng.

Sự đối lập, không chế, nương tựa và chuyển hóa giữa Âm và Dương là nguồn gốc phát sinh, phát triển, biến hóa của mọi sự vật. Khi quan hệ đó bị vi phạm, phá vỡ thì mọi vận động, phát triển sẽ không bình thường, trở nên rối loạn: Trong vũ trụ sẽ sinh ra thiên tai, mất mùa. Nơi con người sẽ xuất hiện bệnh tật, tội ác, sự đê mạt, chém giết lẫn nhau...

## **2. VÀI TIÊU CHUẨN ĐỂ SƠ BỘ NHẬN BIẾT TÍNH ÂM - DƯƠNG CỦA SỰ VẬT**

Mặc dù Âm - Dương hữu thanh vô hình, nhưng có thể dựa vào một số tiêu chuẩn sau đây để sơ bộ nhận định tính Âm - Dương của sự vật:

### **a. Về xu hướng**

Dương là hướng tâm, có tính co rút lại. Âm là ly tâm có tính giãn nở ra. Vì vậy:

- Vật nặng (hướng tâm lực) là Dương. Vật nhẹ (ly tâm lực) là Âm.
- Vật chất khô (có xu hướng co lại) là Dương, chứa nhiều nước (có xu hướng giãn nở ra) như hạt đang nảy mầm, giá, nấm, măng... thì Âm hơn.
- Những cây lá nhỏ hoặc thắt lại hay xẻ thùy như ngải cứu, cà rốt, xà lách xoong... Dương hơn. Những cây lá to như chuối, vả... Âm hơn.
- Người gầy, đen, khỏe mạnh, nhanh nhẹn, dẻo dai... là Dương. Người trắng, béo nhất là béo bệu, yếu đuối, chậm chạp... thuộc Âm.

### **b. Về địa dư, khí hậu**

- Vùng nóng Dương hơn vùng lạnh, nên cây cối, hoa quả vùng nhiệt đới Âm hơn cây cối hoa quả ở vùng ôn đới.
- Tại một vùng thì mùa lạnh Âm, mùa nóng Dương, nên sản phẩm nông nghiệp trong mùa lạnh Dương hơn mùa nóng.

- Trên cạn Dương hơn dưới nước, nên cây mọc dưới nước như sen, súng, xả lách xoong... Dương hơn những cây mọc trên cạn.

- Vùng nước sâu (lạnh, tối) nên Âm tính cao, vì vậy rong rêu mọc ở đó rất Dương.

Sống trong bùn (rất Âm), nên lơ lửng rất Dương. Vì vậy ăn lơ lửng bỏ Dương chứ không phải bỏ Âm như nhiều người vẫn thường nghĩ. v.v...

### **c. Về vị trí**

Trong không gian, trên cao thuộc Dương, dưới thấp thuộc Âm. Vì vậy:

Ở thực vật:

Cây bò sát mặt đất hoặc thấp như rau má, bí ngô... thuộc Dương. Cây mọc vươn lên cao thuộc Âm.

Trong một cây bộ phận nào càng trên cao càng Âm, càng dưới thấp càng Dương hơn.

Những loại củ đâm sâu xuống đất như cà rốt, củ cải, củ mài (son đực), sắn dây (cát căn)... là Dương. Trái lại, những củ nằm ngang và nông như khoai tây, khoai lang, sắn... thì Âm hơn. Trong cùng một củ, ở phía dưới sâu, thất lại Dương hơn so với phía trên nông và to, Âm hơn. v.v...

Ở người và động vật:

- Đầu ở trên cao là Âm, chân hướng xuống đất là Dương.

- Bụng hướng xuống đất nên thuộc Dương. Lưng hướng lên trời nên thuộc Âm.

Hầu hết các tài liệu, kể cả sách giáo khoa ở Việt Nam đều nói đầu là Dương, chân là Âm; bụng là Âm lưng là Dương... là do chỉ căn cứ vào vị trí của các bộ phận đó trong không gian mà không thấy mối tương quan logic giữa cơ thể với thiên nhiên và vũ trụ, nên không đúng! Xem thêm Con người và Năng lượng sinh học tập một (của tác giả) sẽ rõ hơn về điều này!

Dương ở bên trong, Âm ở bên ngoài:

Các hạt ở bên trong luôn Dương hơn phần thịt ở bên ngoài. Người nào Dương bên trong, Âm bên ngoài là hợp quy luật tự nhiên nên khỏe mạnh cuộc sống hài hòa, điềm đạm, dễ mến.

Trái lại người nào Âm lấn vào trong, Dương tràn ra ngoài là ngược với tự nhiên như các vận động viên thể dục hình thể thì thực chất rất yếu<sup>(\*)</sup>. Các võ sĩ, bắp cơ nổi lên cuồn cuộn là Dương tràn ra ngoài nên tính tình thường nóng nảy, hung hăng. Điển hình là võ sĩ quyền anh lừng danh Mike Tyson!

(\*) Xem thêm Hiểu biết chính mình của tác giả, tái bản lần thứ nhất, mục III-1, NXB Phương Đông, 2013.

#### **d. Mùi vị**

- Các vị cay, chua, ngọt thuộc Âm
- Các vị mặn, đắng, chát thuộc Dương

Nhìn chung thức ăn nào làm nở mao mạch, gây cảm giác nóng như ớt, gừng, rượu... là Âm; ngược lại gây cảm giác mát như long tu (nha đam), sắn dây, sâm, tam thất... thuộc Dương.

#### **e. Màu sắc**

Theo phổ ánh sáng (đỏ, cam, vàng, lục, lam, chàm, tím) thì ba màu đầu: đỏ, cam, vàng Dương hơn; bốn màu sau: lục, lam, chàm, tím Âm hơn.

Vì vậy, các thực phẩm có màu đỏ, cam, vàng như thịt, trứng, cà rốt, bí đỏ, đậu đỏ, gạo đỏ, kê... thường Dương hơn, trái lại các thực phẩm có màu trắng, lục, xanh, lam, chàm, tím như giá, đậu, cà, vả, nho, măng cụt, khoai tía... Âm hơn, đặc biệt cà dái dê (cà tím), rất Âm.

Chú ý: Tiêu chuẩn về màu sắc nhìn chung không chặt chẽ, nên phải kết hợp với các đặc điểm khác: Ví dụ, đu đủ, cam, xoài... có màu đỏ hoặc vàng nhưng lại vươn lên cao nên thuộc Âm. Trong khi rau má, xà lách xoong...

có màu xanh lục nhưng bò sát đất hoặc ngâm dưới nước, lá nhỏ... thuộc Dương.

Tất cả các loại rau, củ, quả thuộc họ cà (Solanaceae) kể cả khoai tây đều thuộc Âm, nhất là cà dái dê (cà tím) rất Âm (vì vậy khi ăn loại cà này, người ta thường nướng trong lửa, rồi dầm muối để Dương hóa lên).

# II Tầm quan trọng và lợi ích của việc ăn uống theo âm - dương

## 1. TẦM QUAN TRỌNG

### a. Hiện tượng

Từ trước đến nay, có nhiều người nhờ ăn chay mà khỏi bệnh, sống khỏe mạnh, vui tươi, yêu đời. Ngược lại, có người vì ăn chay mà trở nên bệnh tật, ốm yếu buồn rầu... Vì vậy những cảm nhận, ấn tượng, suy nghĩ... trái ngược nhau xung quanh vấn đề này vẫn có đất tồn tại.

Ví dụ:

Các nước Âu Mỹ người ta rất đề cao việc ăn trái cây, rau sống để chữa bệnh (xem tiếp mục c dưới đây). Nhưng theo giáo sư Ohsawa thì có những dân tộc ở châu Phi và Ấn Độ do ăn nhiều trái cây mà chẳng hạnh phúc, không thông minh, lại còn rất khốn đói, thậm chí điêu tàn hoặc đứng trên bờ vực thảm diệt vong! Nhất là ở những bộ tộc đã kết hợp lối ăn truyền thống của mình với cách ăn uống du nhập từ nền văn minh phương Tây (đường, sữa, trái cây từ xa, nước ngọt...).

### b. Những bằng chứng Âm - Dương của một số thức ăn

- Với trẻ nhỏ, thỉnh thoảng có đái dầm, nếu hôm nào cho ăn nhiều trái cây, nhất là cam, thì ngay đêm đó chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi bị ướt quần thâm chiếu!
- Những người mắc chứng rụng tóc thì có tới 90% là thích ăn trái cây. Người nào ăn ít trái cây nhưng nếu chỉ ăn vài quả cam thì hôm sau tóc sẽ rụng nhiều gấp 10 lần ngày thường!
- Theo giáo sư Ohsawa thì số người bị bệnh đàn độn bẩm sinh ở một vùng luôn luôn tỷ lệ thuận với lượng trái cây được tiêu thụ ở vùng đó. Mùa bệnh viêm tủy xám thường trùng với mùa trái cây!

Có thể thấy trường hợp điển hình là, ở nước ta cứ đến mùa vải thiều rộ là bệnh viêm não Nhật Bản xuất hiện. Một số nhà Y khoa đã nghi ngờ rằng vải thiều mang mầm bệnh này! Các nhà khoa học của viện Pasteur Trung ương đã điều tra, nghiên cứu công phu nhưng không tìm thấy mầm bệnh và đã kết luận: Vải thiều không liên quan đến bệnh viêm não Nhật Bản!

Tôi nghĩ rằng, nếu coi vải thiều là nguyên nhân gây ra bệnh viêm não Nhật Bản là hoàn toàn không đúng, vì động vật bậc cao và thực vật không bao giờ mang chung mầm bệnh! Nếu hiểu điều này thì chẳng phải tốn công sức tiền của để tiến hành đề tài nghiên cứu ấy!

Nhưng nếu coi vải thiều “vô can” đối với bệnh viêm não Nhật Bản, cũng hoàn toàn sai! Vì, vải thiều rất Âm, nếu ăn nhiều cơ thể sẽ bị Âm hóa do vậy tạo điều kiện cho vi-rút viêm não Nhật Bản xâm nhập và hoành hành!

Trong trường hợp này, cũng như nhiều trường hợp tương tự khác, nếu không hiểu sẽ chẳng thể tìm ra nguyên nhân sâu xa, bản chất của vấn đề, là hai yếu tố Âm - Dương vô hình chi phối toàn bộ vũ trụ và nhân sinh thì mọi giải thích đều chỉ là những lập luận nông cạn, vụn vặt, bề ngoài, không thể đúng được!

- Theo giáo sư Oshawa, người bị nám phổi, lao phổi (Âm tính) mà liên tục ăn măng, giá (thịnh Âm) thì lâu nhất là vài tuần sẽ bị ho ra máu hoặc thổ huyết, trẻ đã mắc bệnh lao mà ăn nhiều măng thì chẳng bao lâu sẽ cầm chắc cái chết...

Trái lại, dựa vào bài thuốc rất cổ ở Đông phương, tôi cho một số người bị bệnh lao phổi nặng, bệnh viện phải cho về chờ chết, ăn thịt chó (rất Dương), thì chỉ một thời gian ngắn là người bệnh thoát khỏi bàn tay của tử thần, bệnh hoàn toàn khỏi!

- Ăn nhiều thịt, trứng, phô mai... rất Dương, nên dễ bị bệnh tim mạch, là bệnh Dương tính cao. Bệnh này giết người đột ngột! Trái lại ăn nhiều đường, sữa, rượu, thực phẩm pha hóa chất... thịnh Âm, sẽ dễ bị ung thư, là bệnh Âm tính cao, phát triển chậm, rất khó nhận biết ở giai đoạn đầu!

- Nhiều người ăn chay nghiêm ngặt, nhất là các nhà sư, nhưng lại ăn nhiều hoa quả và nấm (Âm tính cao) nên sức khỏe không những không tốt mà

còn bị suy sụp và mắc những bệnh hiểm nghèo. Hơn nữa, nấm không có diệp lục, không sinh trưởng bằng con đường quang hợp (tự dưỡng) như thực vật, mà bằng con đường hóa học (dị dưỡng), nên không có thiên khí (Prana).

Tôi thành thực khuyên mọi người, nhất là những người ăn chay không nên ăn nhiều hoa quả và nấm!

- Việc ăn uống sai nguyên lý Âm - Dương không những ảnh hưởng rất rõ đến sức khỏe, tuổi thọ của mỗi người, mà điều vô cùng quan trọng là ảnh hưởng nghiêm trọng đến thể hệ tương lai, chất lượng nòi giống sau này (xem tiếp mục VI, Chương 4 dưới đây).

### **c. Giải thích thế nào?**

Nhìn chung, thực vật là Âm, trái cây mọc trên cao còn Âm hơn. Bằng chứng rõ nhất về Âm tính ở một số trái cây là: Khi đang lên cơn sốt cao (Dương thịnh), nếu lấy những quả chua như chanh, nho... (Âm tính) chà xát lên thân thể thì nhiệt độ sẽ hạ xuống rất nhanh.

Các loại thức ăn Âm tính cao không nên dùng là: Cà, đặc biệt là cà dái dê (cà tím), nấm, măng, cam, đặc biệt đường và các loại tân dược, ma túy...

Người Âu - Mỹ sống ở vùng lạnh (Âm) nên cơ thể thường rất Dương, họ lại ăn nhiều thịt, trứng, phô mai... (thịnh Dương) nên trái cây và rau sống sẽ tốt đối với họ, vì không những cân bằng Âm - Dương, mà còn tạo nội môi trường kiềm, có tác dụng trung hòa, đặc biệt đào thải cặn bã độc hại của thức ăn huyết nhục. Trái cây cũng rất có lợi đối với người hoạt động nặng bằng cơ bắp hay những người thuộc tạng Dương.

Trái lại, người châu Á nói chung, Việt Nam nói riêng hằng ngày ăn thức ăn thảo mộc (Âm hơn), nhất là đối với những người thuộc tạng âm, hoặc đã điều trị lâu dài bằng hóa dược, bồi dưỡng bằng đường cát trắng; hoa quả và các Vitamin C, B, H, PP (rất Âm) nếu ăn nhiều hoa quả thì tai hại sẽ không thể lường được cả về thể chất lẫn tinh thần!

(Đáng buồn là mọi người vẫn có thói quen mua đường trắng, hoa quả để “thăm” người ốm và “bồi dưỡng” khi mệt nhọc)!

#### **d. Nhận xét:**

Thực phẩm cho ta đời sống và sinh lực, nhưng cũng có thể giết ta rất dễ dàng nếu ta ăn uống trái phép và nấu nướng không đúng cách.

Giáo sư Ohsawa quả quyết: Ông có thể cho bạn một thực đơn tiết thực sát nhân, theo đó bạn sẽ lìa đời trong ít ngày bằng cách ăn uống những món rất mỹ vị hoặc tầm thường. Và bạn cũng có thể bằng cách đó, sẽ chắc chắn giết chết một người rất khỏe mạnh trong khoảng vài tuần mà không bao giờ bị nghi ngờ! (Tôi không nêu cụ thể như thế nào vì sợ lọt vào tay kẻ xấu sẽ rất có hại).

Những điều trên đây cho thấy ăn uống theo Âm - Dương quan trọng đến mức nào! Nếu chỉ ăn chay đơn thuần mà không biết tuân theo nguyên lý Âm - Dương vô song thì nhiều khi chẳng những không có lợi mà còn cực kỳ nguy hại! Ngược lại, nếu ăn chay thuận theo nguyên lý tối quan trọng này thì kết quả sẽ kỳ diệu không ngờ!

Chúng ta đã thấy những bằng chứng tương chừng rất mâu thuẫn, trái ngược xung quanh vấn đề ăn uống nêu trên là hoàn toàn thống nhất với nguyên lý Âm - Dương. Ai không hiểu thấu đáo học thuyết tối quan trọng này sẽ rất lúng túng, hoang mang trước những thực tế rất sinh động trong cuộc sống.

Vận dụng học thuyết Âm - Dương trong lĩnh vực dinh dưỡng thật là phong phú, tinh tế và vi diệu! Cho nên “Nếu chỉ biết đến sự bổ dưỡng của đồ ăn thức uống về phương diện hóa lý không thôi, nhiều khi người ta đã tự đầu độc, hoặc phung phí tiền bạc, thuốc men để làm trầm trọng thêm căn bệnh của chính mình! Vỡ bi hài kịch ấy đang hằng ngày hằng giờ diễn ra khắp nơi xung quanh chúng ta! Mọi người trên hành tinh này đều là diễn viên hoặc khán giả của vỡ bi hài kịch đó.” (Ngô Đức Vượng)

Giáo sư Ohsawa nói: “Ai hiểu được sự lý trái ngược, nhưng vi diệu của thuyết Âm - Dương, thì cuộc đời là một trường đại học vĩ đại, trong đó người ấy được học miễn phí suốt đời. Ngược lại, không hiểu biết nguyên lý tối quan trọng ấy, thì cuộc đời sẽ đầy rẫy đau khổ, bế tắc... và là địa ngục!”.

## **2. YÊU CẦU CỦA NGHỆ THUẬT ĂN CHAY THEO NGUYÊN LÝ ÂM - DƯƠNG**

Ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương không phải là kiêng cử tràn lan vô giới hạn, không phân biệt, mà là để cho bản thân không bị ràng buộc vào những thức ăn quyến rũ nhưng có hại đến sự an lạc của thân tâm. Như vậy là sự hiểu biết sẽ giúp chúng ta tự thắng mình, mà “thắng người là mạnh, thắng mình là dũng”!

Cách ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương giúp ta tránh được những tác hại là nhờ biết chọn lựa thực phẩm đúng phép, phù hợp với đặc tính của riêng mình. Đó là cách ăn uống trường sinh vô bệnh, dựa trên nền tảng của Đông y học cổ truyền đã có trên 5.000 năm lịch sử.

Nghệ thuật ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương chỉ đạt đến mức linh diệu khi nào người thực hành thông triệt được dịch lý Âm - Dương, không còn tham cầu của ngon vật lạ. Ở trình độ kiến giải đó, người ta mới có thể vượt ra khỏi sự ràng buộc của dục vọng, tham lam, khao khát danh vọng và sự sợ hãi lo lắng không thành công.

Chỉ khi nào người ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương ý thức sâu sắc rằng: Dịch lý Âm - Dương trong thân tâm liên quan mật thiết tới sức khỏe, hạnh phúc; Là con đường đưa đến chân lý, giúp con người thực hiện được chân ngã, thể nhập với chân như. Thậm chí, ăn uống đúng còn có tác dụng như thiên định!

Cách ăn uống đó là minh triết của cổ học Đông phương!

Giáo sư Ohsawa nói: “Khi đã hiểu thấu đáo nguyên lý Âm - Dương, người ta sẽ nhận thấy rằng trong vũ trụ không có gì là độc, mà chỉ có sự mất quân bình Âm - Dương và khả năng vô biên của cơ thể. Quân bình Âm - Dương của Tạo hóa làm tiêu tan và trung hòa bất kỳ chất độc nào... Cũng chẳng có người tốt kẻ xấu, mà chỉ là người ta ăn thức ăn tốt hoặc xấu mà thôi!”.

Sau khi thuyết trình tại viện Pasteur Paris về vấn đề trên, giáo sư Oshawa đã uống một cốc đầy dung dịch đậm đặc vi trùng tả ly, thương hàn trước mặt đông đảo cử tọa là các nhà Vi trùng học Tây phương mà chẳng hề gì!

Từ đó chúng ta nhận thấy việc chữa bệnh dựa trên triệu chứng là nông cạn, hời hợt, sai lầm, đã đẩy con người vào trạng thái khổ đau... như thế nào!

# III Những vấn đề cơ bản trong phép dưỡng sinh của Ohsawa

T hực phẩm là vấn đề quan trọng nhất trong đời sống. Muối và lửa là hai yếu tố nảy sinh ra sự sai khác giữa cách ăn uống của con người và các loài vật. Với việc dùng lửa, kỷ nguyên hóa học ra đời. Con người dùng lửa để đun nấu, biến hóa đồ ăn, nghệ thuật nấu nướng hình thành, từ đó con người đã tìm thấy sự khoái lạc trong miếng ăn và cũng chính từ đó sự sa đọa, bệnh tật vì ăn uống xuất hiện! Vì thế, vấn đề trước tiên và cốt lõi nhất của phương pháp phòng, chữa bệnh phải là ăn uống hợp lý.

Có nhiều quan điểm và phương pháp khác nhau, nhưng phương pháp thực dưỡng theo nguyên lý Âm - Dương của giáo sư G. Ohsawa đã đem lại kết quả rõ nhất, được nhiều người ở nhiều nước tán thưởng và thực hành có kết quả hơn cả.

Nội dung cơ bản của phương pháp này là ăn gạo lứt, muối vừng (xem Phụ lục 5) với những lý lẽ và cách tiến hành cụ thể như sau:

## 1. THÀNH PHẦN THỨC ĂN

### a. Gạo lứt

Theo Đông y học cổ truyền, gạo lứt điều hòa năm tạng, bổ tỳ, vị, phế khí, ích thần kinh, mạnh tâm trí, cứng gân xương, giúp thân thể cường tráng. Khoa học hiện đại cho rằng, gạo lứt có hơn 30 chất rất phù hợp với cơ thể con người cả về số lượng, chất lượng (bảng so sánh ở Phụ lục 1). Thức ăn chỉ thiếu hoặc thừa một chất nào đó cũng sẽ dẫn tới sự mất cân bằng trong cơ thể và bệnh xuất hiện!

Đặc biệt, trong thành phần của vỏ cám ngũ cốc chứa nhiều chất đạm trong đó có đầy đủ cả 9 axit amin không thay thế với liều lượng khá cao, cân đối và các Vitamin, khoáng, chất béo... Gần đây một số nhà khoa học ở Anh và Nhật còn tìm thấy trong cám của các loại có chất tiền Vitamin C, có thể

chịu được nhiệt độ trên 150°C; và các chất khoáng cũng như một số chất có hoạt tính phòng, chữa bệnh quan trọng như Selen (chống ung thư, và rất cần thiết cho tim), axit phytin (đào thải chất độc), Glutamin (chống nhiễm xạ) v.v...

Trong cám còn có chất xơ có vai trò kích thích nhu động ruột, đẩy mạnh quá trình bài tiết chống sự tích lũy cholesterol trong máu v.v... Mầm gạo chứa nhiều Amylase là enzyme phân giải tinh bột trong hạt gạo, Vitamin E có vai trò quan trọng trong quá trình phát dục và chống ung thư.

Khi ăn gạo trắng (loại bỏ hết cám) thì tỷ lệ phần trăm các chất bị mất đi như sau: Protein: 25%, Chất xơ: 95%, Canxi: 56%, Đồng: 62%, Sắt: 84%, Mangan: 82%. Phosphor: 68%, Kali: 74%, Selen: 52%, Kẽm: 76%, Vitamin B1: 73%, Vitamin B2: 81%, Vitamin B5: 56%, Vitamin B6: 87%, Vitamin E: 95% v.v... Quả là, máy xay xát đã nghiền nát sinh lực của loài người.

Chính vì vậy mà hạt gạo trắng là một thực thể không hoàn thiện, chẳng những đã mất hoặc giảm nghiêm trọng các thành phần quan trọng, chỉ còn lại chất bã, mà còn bị mất đi cả tính toàn vẹn của hạt gạo. Bằng chứng là: Gieo hạt gạo lứt sẽ mọc lên cây lúa, nhưng hạt gạo trắng thì không còn khả năng đó nữa. Gạo xát trắng là kém phẩm chất, nên khi ăn sẽ làm trì trệ các chức năng điều tiết vô cùng tinh tế của cơ thể.

Có thể nói, gạo lứt có đầy đủ mọi yếu tố cần thiết cho đời sống con người. Gạo lứt nói riêng, ngũ cốc lứt nói chung là sự tổng hợp kỳ diệu nhất của thiên nhiên, là ân huệ mà Tạo hóa, Vũ trụ đã ưu ái ban tặng cho loài người. Tiếc thay, trên thế giới rất ít người biết tới điều này, hoặc biết nhưng không thẳng thắn nói sự cám dỗ của khoái khẩu nên xem thường điều tối quan trọng ấy!

## **b. Vàng**

Đông y học cổ truyền cho rằng vàng không những là một thực phẩm quý mà còn là một vị thuốc bổ, không độc, đi vào bốn kinh: Phế, Tỳ, Can, Thận; có tác dụng ích gan, rất tốt cho người bị bệnh đau gan mật, cường thận, nhuận tràng, lợi sữa, bổ huyết, tư Dương, cường tráng, ích khí lực, bổ ngũ tạng, dưỡng não tủy, an thần, ngủ ngon, kích thích sự hoạt động và gia

tăng sức mạnh cơ tim, bền gân cốt, sáng tai mắt, đen râu tóc, da dẻ mịn màng, ngừa và trị phong tà, chủ trị thương phong hư nhược, đặc biệt rất tốt cho phụ nữ trong thời kỳ thai nghén, thêm sức chịu đựng đói khát<sup>(\*)</sup>, sống lâu...

(\*) Bài thuốc tịch cốc (không cần ăn trong thời gian dài) được làm từ vùng đen.

Khoa học hiện đại còn cho rằng: Vùng có tỷ lệ đạm cao và nhiều chất rất cần thiết cho cơ thể như đồng, leucithin, một số axit đặc, axit lỏng... Vùng là loại thực phẩm rất hoàn hảo. Người Châu Á quen dùng vùng, còn người Âu Mỹ vì không có cây vùng nên họ chưa quen dùng loại thực phẩm quý giá này.

Dầu vùng nguyên chất là chất béo không no nên dễ tiêu, không gây xơ vữa động mạch, lại bổ và mát, có thể trị bệnh về mắt, có tính sát trùng, nên dùng để bôi vết bỏng chống phòng rộp, bôi các vết thương, xước ghè... rất tốt.

Những nơi bị rải chất độc hóa học cây cối chết hết, thì vùng là cây có thể mọc lại đầu tiên. Chứng tỏ cây này có khả năng đề kháng và sức sống rất mạnh!

Gần đây bác sĩ F. Karach người Ucraina công bố nghiên cứu của ông về ngâm dầu vùng hàng ngày, nhất là buổi sáng mới thức dậy, có thể chữa được rất nhiều bệnh, kể cả những bệnh nan y, đã làm sững sốt nhiều nhà khoa học. Một số người ở Việt Nam, trong đó có tôi đã thực hành, kết quả thật bất ngờ!

Vùng quý giá như thế, cho nên chúng ta không ngạc nhiên khi thấy câu chuyện Alibaba và bốn mươi tên cướp trong kho tàng truyện cổ tích lừng danh: Chìa khóa để mở kho báu chính là “Vùng ơi”!

**c. Muối (xem Chương 2, mục II - 2 - c)**

**d. Nước (xem Chương 2, mục II - 3)**

Theo giáo sư Ohsawa, điểm nổi bật của phép dưỡng sinh là:

- Dùng thức ăn thông thường nhưng được sử dụng đúng nguyên lý Âm - Dương của trời đất, đã tạo ra sự màu nhiệm ngoài sức tưởng tượng.

Ohsawa không phải chỉ nhấn mạnh, coi trọng Dương, khinh thường Âm, mà xác lập tỷ lệ Âm/ Dương lý tưởng là 5/1.

- Khi dùng Dương, ông chủ trương tìm trong Âm (cốc loại). Đó là dùng Dương trong Âm (nên đã quen với Âm). Khi dùng Âm lại lấy nước bọt trong chính cơ thể là dùng Âm trong Dương (đã quen với Dương). Đồng thời tận dụng cả Âm trong Dương và Dương trong Âm.

Nhìn chung, thực phẩm có nguồn gốc động vật Dương hơn thực vật. Theo nguyên lý vô song thì trong Âm có Dương, trong Dương có Âm. Vì thế khi ăn ta nên chọn thảo mộc Dương tính như hạt cốc loại nguyên cám, cà rốt, bí đỏ, đậu đỏ, củ cải, xà lách xoong, rong biển, củ sen... không nên ăn những thực vật thịnh Âm như trái cây, nhất là cà dái dê.

Khi ăn (nhai kỹ) thì hai yếu tố Dương trong thức ăn và Âm trong nước bọt sẽ tương giao, hòa đồng, dung nạp lẫn nhau nhằm thực hiện nguyên lý vô song mà Ohsawa tìm ra là “Âm - Dương hòa hợp”. (“Hòa” là dung hòa để tương tế nhau, “Hợp” là cùng hợp tác để tăng khí lực, tuổi thọ).

Các thức ăn thịnh Dương như thịt, trứng, phô mai mặn... và thịnh Âm như đường, hoa quả... do quá sai khác, xa lạ nhau nên khi ăn vào, chúng sẽ xung khắc, chứ không thể hòa hợp với nhau, làm rối loạn sinh lý cơ thể, gây bệnh!

Tốt nhất nên ăn những thức ăn ở mức gần quân bình (tỷ lệ K/Na bằng 5).

## **2. NẤU NƯỚNG CHẾ BIẾN**

### **a. Nhận thức**

Với thành phần và công dụng như đã nói trên, có thể coi gạo lứt, vừng, muối, nước, rau, củ... là một thực đơn cơ bản, một “toa thuốc” trong mọi toa thuốc, có cơ cấu điều hòa, quân bình rất phù hợp với cơ thể con người.

Tuy nhiên, để đảm bảo hiệu quả của thực đơn cơ bản, thì khâu nấu nướng, chế biến có vai trò cực kỳ quan trọng: Nấu nướng là khâu “tiêu hóa” ở ngoài cơ thể nhằm làm cho thức ăn dễ hấp thu hơn. Trong quá trình đó, một phần vitamin, enzyme của thực phẩm bị phân hủy, vì vậy một số người, nhất là các nhà dinh dưỡng Âu Mỹ chủ trương nên ăn thảo mộc thô, sống. Nhiều tài liệu cổ động cho việc sử dụng rau sống hoặc nước ép rau củ quả. Đó là vì họ ăn nhiều thịt, trứng, phô mai... nên cơ thể Dương tính cao. Nếu ăn rau sống, nước ép rau củ tươi sẽ giúp quân bình lại trạng thái cơ thể. Mặt khác, họ cũng chưa chú ý đến sự sai khác giữa tổng số đưa vào và lợi ích “hậu tiêu hóa” của các chất bổ dưỡng ấy.

Bởi vì, một loại rau củ nào đó, giả sử có 100 đơn vị vitamin và enzyme, chẳng hạn. Nhưng các chất bổ đó phần lớn được giữ trong các cấu trúc của chất xơ khó tiêu, nên tỷ lệ hấp thu chỉ đạt 50% ( $100 \times 50\% = 50$  đơn vị), còn lại bị đào thải qua phân. Giả sử, khi nấu chín, hàm lượng dưỡng chất chỉ còn lại 85 đơn vị, nhưng chất xơ bị phân hủy, vitamin và enzyme dễ thoát ra, nên hiệu suất hấp thu lên tới 80%, do đó tổng số chất bổ dưỡng được hấp thu cao hơn ( $85 \times 80\% = 68$  đơn vị)!

Mặt khác, thực vật thường nghiêng về Âm tính, qua nấu nướng sẽ được Dương hóa nên tỷ lệ sẽ làm việc nhẹ nhàng hơn, lợi ích cao hơn!

Điều không kém phần quan trọng là, nấu nướng là quá trình sáng tạo, biến đổi Âm - Dương cho phù hợp với người ăn, nên có vai trò vô cùng quan trọng trong thực dưỡng!

Nhìn chung trong thực dưỡng đòi hỏi phải am hiểu từ khâu chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến và ăn uống đúng cách.

Nếu chất lượng của gạo, vừng, rau, muối không đảm bảo, có thể coi như “thuốc” không đảm bảo chất lượng; Nấu nướng không đúng cách là “bào chế” sai; Ăn uống không đúng phương pháp là “dùng thuốc” sai... thì chẳng những không tăng cường sức khỏe, không chữa được bệnh mà còn có thể gây bệnh!

## **b. Nấu cơm gạo lứt**

Nên thêm một ít muối và tốt nhất nấu bằng nồi đất. Có thể nấu bằng nồi áp suất vì vừa nhanh lại vừa chín như; trong quá trình nấu thì lửa, muối và áp suất sẽ làm tăng thêm Dương tính của cơm.

Kinh nghiệm của bản thân tôi, nấu cơm gạo lứt nên thêm ít đậu đỏ, vo gạo và đậu, đổ đủ nước, thêm ít muối cho đậm đà và tăng Dương tính, rồi ngâm từ 6 đến 10 giờ, giữ nguyên nước ngâm ấy để nấu, cơm sẽ chóng chín, đỡ tốn thời gian, củi, điện, hoặc gaz... Khi nấu, đun cho cơm sôi đều khoảng 10 đến 15 phút, rồi tắt lửa hoặc ngắt điện khoảng 30 đến 40 phút, rồi lại đun tiếp cho đến khi chín kỹ. Như vậy cơm sẽ tươi, không bị cháy, không dính nồi và ăn ngon hơn!...

Đối với thức ăn Âm tính cao, nên nấu lâu và cho nhiều muối hơn để “Dương hóa”. Ngược lại thức ăn Dương tính cao thì chỉ cần nấu với ít muối và thời gian ngắn hơn.

### **c. Làm muối vừng**

Cần chú ý, rang vừng vừa chín ròn(\*)! rang muối thật khô và giã chung với nhau, làm cho dầu ở vừng tiết ra thấm vừa đủ bao bọc xung quanh các phần tử muối nên khi ăn không thấy mặn, lại giúp cho muối có đủ thời gian đi tới những nơi cần thiết, tránh những tác dụng không đúng chỗ, gây khát nước. Cũng không nên giã vừng mịn quá, dầu sẽ ra nhiều, không bảo quản được lâu.

(\*) Kinh nghiệm của bản thân tôi, nên đãi vừng cho sạch, để ráo nước, hoặc vẩy ít nước cho ẩm rồi mới rang. Khi rang luôn khuấy đều, đến khi bắt đầu bốc khói (cháy phần vỏ) thì tắt lửa, đập vung đến khi còn hơi nóng thì giã, muối vừng sẽ thơm ngon.

Muối vừng mỗi lần chỉ nên làm đủ ăn trong một tuần là vừa, không nên để lâu dầu vừng sẽ gây mùi khét, khó ăn.

Tỷ lệ giữa vừng và muối cũng tùy người ăn:

- Người lớn bình thường 8 - 10 phần vừng, một phần muối.

- Người già, trẻ nhỏ, người tạng Dương: 10 - 12 phần vừng, một phần muối.
- Người tạng Âm, hoặc lao động nặng: 5 - 6 phần vừng, một phần muối.
- Trẻ dưới 9 tháng tuổi không nên thêm muối, dưới 6 tuổi và người đang cho con bú nên ăn nhạt hơn. Vì trẻ Dương tính cao, nếu ăn mặn Dương quá sẽ chậm lớn. Ngược lại trẻ ăn nhạt (Âm tính hơn) sẽ giúp quân bình Âm - Dương nên lớn nhanh!

### 3. CÁCH ĂN UỐNG

Để đảm bảo cho phương pháp thực dưỡng nói chung, phép thực dưỡng Âm - Dương theo Ohsawa nói riêng phát huy hiệu quả tốt nhất, ngoài việc chọn thức ăn đúng, có chất lượng (thuốc tốt), nấu nướng và chế biến đúng cách (bào chế tốt), thì khâu ăn uống đúng phép (dùng thuốc đúng cách) có một vai trò vô cùng quan trọng! Vì vậy, cách ăn uống là bí quyết của sức khỏe con người!

#### a. Cách ăn

Trong cách ăn có nhiều điểm, nhưng quan trọng nhất, cần được nhấn mạnh nhiều nhất và có tác dụng lớn nhất chính là nhai kỹ. Theo “phép thực dưỡng Âm - Dương” thì mỗi búng cơm phải nhai trung bình 80 đến 100 lần, nhai đến khi cơm nhuyễn thành sữa, cảm nhận thấy vị ngọt rồi mới nuốt, đó là “uống đồ ăn”.

Thoạt mới nghe phải nhai như thế, không ít người thường ngại ngần sợ mình không đủ kiên trì. Xin bạn hãy bình tĩnh đếm số lần nhai một búng cơm vài lần, sẽ thấy không phải là nhiều lắm đâu! Sau đó dựa vào độ mịn của cơm trong miệng để biết mình đã nhai đủ và đã có thể nuốt được chưa.

#### b. Cách uống

Phải uống từ từ, khi đưa nước vào miệng không nên nuốt ngay mà ngâm một lát cho nhiệt độ của nước cân bằng với nhiệt độ cơ thể, sau đó nuốt nhiều lần, từng tý một, như thế chỉ cần uống ít nước đã hết cảm giác khát!

Trái lại, uống ừng ực thì uống nhiều, có khi đến căng bụng, vẫn không hết khát.

Nguyên tắc quan trọng của cách uống theo Đông phương là: “Ăn đồ uống”!

### **c. Ích lợi của việc nhai kỹ thức ăn**

Trước hết, nhai kỹ không chỉ nghiền nhỏ thức ăn để dễ nuốt, dạ dày đỡ mệt, điều này rất quan trọng, nhưng quan trọng hơn là để tiết nhiều nước bọt, loại thể dịch mà cổ Đông hương gọi là “cam lồ” (sương ngọt của trời), sẽ có nhiều tác dụng kỳ diệu như sau:

- Giải độc<sup>(\*)</sup>, sát trùng ngay trong miệng làm cho răng miệng được sạch, sau đó dịch thể này thấm nhuần tạng phủ, nuôi dưỡng cho da thịt tốt tươi, trẻ trung, mát mẻ... do vậy làm giảm nhu cầu uống nước.

(\*) Trong một số cuộc liên hoan, nhiều người bị ngộ độc thức ăn, nhưng có những người chẳng hề gì cả. Phải chăng họ nhai kỹ nên nước bọt đã hóa giải hết độc tố trong thức ăn?

- Nước bọt còn tác dụng nhuận trạch, tư dưỡng các tạng phủ, lọc sạch các chất dơ ứ, giữ lại những thứ nguyên chất, tinh khiết... đưa vào thận hóa thành “tinh” cho cơ thể.

- Tính kiềm của nước bọt hạn chế tác hại của các thức ăn tạo phản ứng axit trong cơ thể. Vì nội môi trường axit sẽ rất có hại cho sức khỏe (xem cuối Chương 1). Nhai dối chẳng những không nghiền kỹ được thức ăn khiến dạ dày phải làm việc vất vả mà còn làm giảm sự tiết nước bọt, từ đó gây rối loạn hoạt động của dạ dày và các cơ quan khác, khiến thức ăn khó tiêu, dễ trương sinh, sinh hơi độc, thường gọi là “sinh nhiệt” gây khát nước, và lâu dài là các bệnh mãn tính.

- Nhai kỹ thì cảm giác đói mau chóng chấm dứt, nên có thể ngừng ăn khi bụng vừa đủ no, do vậy sẽ tránh được tình trạng ăn nhiều quá mức cần thiết. Điều này có ý nghĩa vô cùng to lớn, vì con người là sinh loài rất tham ăn và ăn nhiều nhất! Bình thường con người ăn gấp ba đến mười lần so với nhu cầu của cơ thể, (những người béo phì còn ăn nhiều hơn thế). Nếu

ngừng ăn khi vừa đủ, cơ thể sẽ nhẹ nhàng, tinh thần, khí lực được sung mãn, thanh sáng... nên khỏe mạnh, minh mẫn.

Ngược lại, ăn nhiều quá khả năng hấp thu của cơ thể thì phần thức ăn không kịp tiêu hóa sẽ lên men thối, gây ra những triệu chứng uể oải, mệt mỏi, phù nề, béo phì, nổi u nhọt, làm giảm tư duy trong sáng...

Thực tế cho thấy, các loài gặm nhấm, nhất là chuột, do ăn nhiều nên tuổi thọ rất thấp so với các loài khác. Trong khi các loài bò sát, nhất là rắn, rùa, vì ăn ít nên tuổi thọ rất cao, rất khỏe mạnh! Ấy là không kể trong lúc ta ăn quá thừa đến độ sinh bệnh, thì nhiều người không có mà ăn. Ăn như thế là một tội ác!

Điều vô cùng quan trọng là các hoạt chất sinh học như vitamin, khoáng thường tích trữ trong chất xơ, nếu không nhai kỹ sẽ chẳng thể chiết rút được để cơ thể hấp thu. Nhai kỹ còn giúp các enzyme trong nước bọt, đặc biệt Amylase có đủ thời gian chuyển hóa thức ăn ngay tại miệng. Nhiều loại thức ăn chỉ tiết hết hương vị của nó khi được nhai kỹ: các loại cốc và rau củ càng nhai kỹ bao nhiêu càng thấy ngon, ngọt, cơ thể càng hấp thu được triệt để chất bổ dưỡng bấy nhiêu!

Ở Á Đông tương truyền rằng các tiên gia, đạo sĩ rất quý trọng nước bọt, coi đó là “nước cam lồ”, là thứ thuốc “cải lão hoàn đồng”, chuyên trị các chứng lao thương cùng hết thảy hàng nghìn bệnh hư tổn, đồng thời chống ngoại tà, tiêu âm thực, tránh nhiễm bệnh... làm cho người nhẹ nhàng, khoan khoái, trẻ dai, sống lâu...

Trình Chung Linh, một danh y Đông phương quả quyết: Nuốt nước bọt là cách trị bệnh Âm hư, nguồn gốc của bệnh lao trùng, hay hơn hết thảy mọi phương sách.

Đông y học cổ truyền còn cho rằng: Các bệnh Âm hư thường phát nóng do Âm thủy không khắc chế được Dương hỏa. Trường hợp này nên liên tục nuốt nước bọt xuống để bồi bổ chân thủy, làm cho thủy (Âm) thăng lên không chế hỏa (Dương) ở trên. Nước bọt xứng đáng là một loại “thần đan diệu dược”!

- Theo phương pháp “thực dưỡng Âm - Dương” của giáo sư Ohsawa thì nước bọt giữ phần chính trong “nguyên lý Âm”, muối và lửa giữ phần chính trong “nguyên lý Dương”. Nhai kỹ là để cho Âm - Dương hòa hợp và quân bình sẽ đem lại sức khỏe, sự trẻ trung, vô bệnh và trường thọ.

Để sử dụng một cách không lãng phí và tốt nhất nguồn nước bọt, mà Đông y học cổ truyền coi là thứ nước quý giá như vàng, như ngọc, tôi thường phổ biến cho nhiều người áp dụng rất hiệu quả phương pháp sau đây:

Hàng sáng khi thức dậy không nhỏ nước bọt, cũng không súc miệng hay đánh răng (nên đánh răng buổi tối trước khi đi ngủ sẽ tốt hơn), hãy nhai luôn một thìa vừng rang chín để nguyên hạt, nhai đến khi thành sữa mới nuốt. Làm như vậy lâu dài miệng sẽ hết hôi, luôn thơm tho, dễ chịu, lại rất sạch: Dù sáng dậy lưỡi có nhiều bọt (rêu) nhưng sau khi nhai một thìa vừng rang, sẽ sạch ngay! Hơn nữa, bất cứ lúc nào, trong miệng cũng không bao giờ thừa, hoặc thiếu nước bọt. Thực hiện lâu dài sẽ đen tóc, chắc răng, mịn da, hết táo bón, mạnh thận, khi về già không bị run tay chân, nói năng lưu loát, mạch lạc...

Dùng vừng trắng hay vừng đen đều tốt, có thể trộn hai loại trên mà dùng, nhưng phải là vừng còn nguyên vỏ.

- Các đạo sĩ Yoga Ấn Độ còn cho rằng: Nhai kỹ và chậm sẽ chiết rút được tối đa sinh khí (Prana) chứa trong thức ăn. Nếu nhai tới khi không còn nhận thấy mùi vị của thức ăn nữa, thì Prana trong thức ăn được chiết rút ra hết để cung

cấp cho cơ thể. Khi nhai nên ngậm miệng, như vậy trông vừa đẹp, lịch sự, mà Prana không bị thất thoát ra ngoài.

Tu sĩ Yoga Ramacharaka còn cho biết: Nhai kỹ và chậm thức ăn sẽ bổ dưỡng bằng hai lần và thu được sinh khí (Prana) nhiều gấp ba lần so với nhai dối.

Chính vì vậy mà nhiều tu sĩ phái khổ hạnh mỗi ngày chỉ ăn một bữa có khi không no, nhưng nhờ nhai kỹ, nhai chậm mà vẫn đủ chất, khỏe mạnh sống lâu.

- Nhai kỹ còn kích thích tuyến mang tai tiết ra chất parotin, chất này có đủ thời gian ngấm qua hạch lâm ba (hệ bạch huyết) rồi vào máu, kích thích hoạt động của các tế bào, đặc biệt kích thích hệ bạch huyết tạo ra lympho bào T, là loại có vai trò rất quan trọng trong hệ thống miễn dịch, nên chẳng những tăng cường khả năng đề kháng với bệnh tật mà còn làm cho cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung.

Nếu ăn không nhai kỹ và chậm thì chất Parotin không những tiết ra ít mà sẽ theo thức ăn xuống dạ dày và bị dịch vị phân hủy. Sự lãng phí này rất ít người biết tới!

- Cử động nhai của hàm còn kích thích, điều hòa nhu động của dạ dày, ruột do đó có tác dụng rất tốt trong tiêu hóa thức ăn. Đồng thời còn kích thích gan, lá lách tiết dịch và hoạt động hữu hiệu trong quá trình tiêu hóa.

Viết đến đây tôi chợt nhớ tới câu nói của cổ nhân “Miếng ăn đến miệng còn để rơi”! Nhưng ăn mà không nhai kỹ, nhai đúng cách... thì ngay cả miếng ăn đã đưa vào miệng, qua dạ dày rồi... vẫn bị “rơi”! Do cơ thể không hấp thu được các thành phần quý giá trong đó, như thế có phải là lãng phí không?

- Nhai kỹ, khí huyết trong đầu được lưu thông, do vậy não hoạt động hữu hiệu hơn. Động tác nhai còn kích thích hệ thần kinh giao cảm điều hòa, đẩy mạnh hoạt động của các tạng phủ, các tuyến nội tiết, nhịp tim và sự co giãn của mạch máu... làm cho hệ thống cơ mặt hoạt động nhiều, đó là sự luyện tập làm cho mặt linh hoạt, trẻ trung, cân đối...

Hơn thế nữa, trong khi nhai chậm và kỹ sẽ làm tăng khí lực cho các trung tâm thần kinh. Do vậy nhai kỹ, nhai chậm con người sẽ thông minh hơn lên!

- Điều vô cùng quan trọng là nhai kỹ sẽ làm tăng cường tiềm thức và tư duy sâu thẳm. Có lẽ vì thế mà ông cha ta đã ghép hai từ “nghiên” với “ngẫm” đi liền với nhau, nghĩa là nhai có nghiền kỹ thì ngẫm nghĩ mới sâu và khuyên rất thâm thúy: “Ăn phải nhai, nói phải nghĩ”!

Thực tế cho thấy: Những người luôn ăn vội vàng, nhai không kỹ thường suy nghĩ không sâu. Trẻ bị tật bẩm sinh không có phản xạ nhai mà chỉ nuốt

thức ăn, thì trí não rất kém phát triển.

- Trái lại, khi ngồi nhai yên tĩnh, thư thái... chính là lúc được nghỉ ngơi, thanh thân, cũng là dịp luyện tập tính kiên trì, điềm đạm, buông xả... Tác dụng giống như thiền!

Điều này có thể hiểu như sau: Trong thiền định, hành giả chú tâm để trở về “không”, điều này rất khó, nhưng nếu vừa nhai kỹ, vừa chú tâm đến việc nhai hoặc đếm số lần nhai, sẽ quên tất cả những chuyện vô bổ, tâm thoát khỏi mọi đam mê trần thế! Bản thân tôi vì rất ít thời gian để giải quyết mọi việc, nên lâu nay thường xuyên ăn trong trạng thái thiền, để cùng một lúc thực hành được hai việc quan trọng là ăn và thiền. Tôi cảm nhận kết quả vô cùng tốt!

Ăn uống theo đúng luật Âm - Dương chính là thực hành nguyên lý vô song của vũ trụ thì chẳng những thể chất khỏe mạnh (luôn ăn ngon, ngủ sâu, không mệt mỏi...), trẻ trung (luôn khoan khoái, vui tươi...) và trường thọ. Đó chính là sự quân bình! Đạt được trạng thái quân bình, con người có thể chấp nhận tất cả những gì xảy đến bằng nụ cười bao dung, thanh thân. Đồng thời, theo giáo sư Ohsawa, nó còn mở ra cánh cửa của:

- Tự do vô biên
- Hạnh phúc vĩnh hằng
- Công bằng tuyệt đối

Khi sức khỏe thể chất và tinh thần đạt mức hoàn hảo thì khả năng linh cảm hay trí phán đoán sẽ nở hoa<sup>(\*)</sup>!

(\*) Người thường, trí phán đoán bị che mờ, đó là cội nguồn của mọi xấu xa, bệnh hoạn, tội ác, khôn cùng và chiến tranh!

Trình bày trên đây cho thấy nhai kỹ có vai trò quan trọng đến mức độ nào! Nhai kỹ có lợi chẳng những cho thể xác: Hết bệnh tật, khỏe mạnh, sống lâu; mà còn làm cho tinh thần sáng khoái, minh mẫn, trí tuệ thông minh, sáng suốt, thậm chí sự giác ngộ tâm linh tăng trưởng nhanh!

Vì thế, khi ăn càng nhai kỹ chừng nào, càng tốt chừng ấy. Phẩm chất của sức khỏe và tinh thần tăng tiến nhanh hay không, một phần là do khi ăn có nhai kỹ trong chánh niệm hay không! Đó lại chính là thành quả của thiền định!

#### **4. PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN NHẤT ĐỂ ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG THỨC ĂN**

Phương pháp “thực dưỡng theo Âm - Dương”, tốt nhất là thực phẩm phải đảm bảo tỷ lệ Âm/Dương bằng 5/1. Nhưng trong quá trình nấu nướng, chế biến, các yếu tố vật lý (nhiệt độ, áp suất), hóa học (muối, nước) đã làm thay đổi tỷ lệ ấy do sự đun nấu, pha loãng, làm khô, hòa hợp giữa các thành phần trong thực phẩm với nhau... Vì vậy tỷ lệ ban đầu đã thay đổi rất nhiều, nên việc đánh giá rất phức tạp.

Giáo sư Ohsawa đã nêu một phương pháp rất đơn giản, dễ dàng và thực dụng đối với mọi người để đánh giá chất lượng thức ăn bằng cách hằng ngày quan sát phân và nước tiểu của mình như sau:

##### **a. Phân**

Phải có màu vàng sẫm hay hơi nâu, độ cứng vừa phải, tạo thành khuôn, có búp, nổi trên nước, mùi không khó chịu... là thức ăn hôm trước có tỷ lệ Âm - Dương thích hợp.

Người khỏe mạnh, ăn theo phương pháp Ohsawa lâu ngày, sau khi đại tiện có thể không cần dùng giấy vệ sinh hay rửa nước (như những động vật), là đã đạt kết quả tuyệt vời.

Ngược lại, nếu phân có màu nhạt là do thức ăn hôm trước Âm tính. Màu ngà hay xanh lục là do thức ăn nhiều Âm tính. Phân nát, chìm, gầy với màu đen là Âm thái quá. Nếu phân có mùi khó chịu, chứng tỏ sự vận chuyển của đường tiêu hóa không tốt...

Mỗi ngày đại tiện một lần là bình thường, nếu táo bón hoặc đại tiện hơn hai lần trong một ngày là đường tiêu hóa có sự rối loạn khá trầm trọng.

##### **b. Nước tiểu**

Nước tiểu tốt sẽ có màu vàng sẫm nhưng trong, không đục.

Nếu nước tiểu màu vàng nhưng sau 10 đến 15 phút có lắng cặn là bệnh khá nặng, có thể là bệnh thận, hoặc do thừa calo hay thức ăn hôm trước thiếu yếu tố Dương. Nếu nước tiểu quá loãng, trong và số lượng nhiều thì rất có thể đã bị bệnh tiểu đường!

Mỗi ngày (24 giờ) đàn ông đi tiểu ba lần, đàn bà đi tiểu hai lần là vừa. Nếu đi tiểu hơn bốn lần/ngày là đã bị bệnh hoặc do uống nước quá nhiều, và như vậy là tim, thận phải làm việc quá mức (xem lại phần “nước” Chương 2, mục II - 3).

## **5. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG VÀ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH THEO PHÉP THỰC DƯỠNG CỦA OHSAWA**

Nhiều người bị “nhồi sợ” rằng phải ăn thịt, cá, trứng đường, sữa... mới đủ chất, thường nghĩ: Các thức ăn thông thường như gạo lứt, vừng, đậu đỏ, bí đỏ, cà rốt, rau cải, muối... thì có gì là lạ, và làm sao có thể có đủ chất dinh dưỡng mà nuôi cơ thể chứ đừng nói đến khả năng chữa khỏi bệnh tật.

Trả lời vấn đề này, chúng ta hãy xem xét vài khía cạnh chính dưới đây:

### **a. Trước hết là giá trị dinh dưỡng của thức ăn theo phương pháp này**

Loại trừ mục đích “sống để ăn”, ăn cho khoái khẩu thì “Phép thực dưỡng Âm - Dương” không đáp ứng được. Còn với yêu cầu chân chính “Ăn để sống”, tức là ăn đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể thì:

- Gạo lứt có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng với tỷ lệ tuyệt hảo, cung cấp cho mọi nhu cầu chính đáng của cơ thể con người. Ngoài ra gạo lứt còn có những tính dược vô cùng quý giá như: phòng chống ung thư, chống nhiễm xạ, đào thải độc tố<sup>(\*)</sup>... nên cây lúa và hạt gạo lứt xứng đáng được người cổ Đông phương tôn vinh là “hạt ngọc”, là “Thượng đế” (xem Phụ lục 1).

(\*) Một số người bị bệnh nặng, uống quá nhiều thuốc tân dược, khi ăn cơm gạo lứt muối vừng thì nước tiểu rất hôi, sặc mùi thuốc tây, chứng tỏ sự đào thải rất mạnh. Sau đó phục hồi rất nhanh.

• Vừng, đậu đỏ, bí đỏ, cà rốt, muối... có thành phần rất bổ dưỡng và Dương tính cao. Vì thế, ăn thực dưỡng theo quân bình Âm - Dương chẳng những không tốn kém, lại có tác dụng nâng cao, bảo vệ sức khỏe, chống được nhiều bệnh tật mà việc nấu nướng lại đơn giản, đỡ tốn thời gian hơn rất nhiều.

Nếu ăn nói rộng ra với đậu nành hoặc các loại đậu khác thì, như đã trình bày trên đây (xem mục VI-2-a), tỷ lệ protein hoàn hảo luôn cao hơn thịt nhiều... Vậy thì còn đòi hỏi gì hơn thế nữa?

### **b. Về giá trị chữa bệnh**

Thói thường vẫn nghĩ: Chữa bệnh thì phải dùng thuốc, mà thuốc quý là những thứ rất khó kiếm, từ một đất nước xa xôi nào đó, hoặc phải là một hóa dược có công thức phức tạp do các nhà bác học lổi lạc vùi đầu nghiên cứu trong viện bào chế nhiều năm, hay ít nhất cũng phải là phương thức “bí truyền”... Thậm chí người ta còn khờ dại tin rằng: Thuốc càng đắt tiền càng tốt! Và thế là họ trở thành con mồi ngon cho những người kinh doanh bất chính.

Tệ hại hơn, có người còn nghĩ: Nếu dùng thuốc thật đắt, thật quý hiếm... mà có bị chết thì người bệnh sẽ được “ngậm cười” nơi chín suối! Thân nhân cũng được “toại nguyện”, “yên lòng”! Thật là một sai lầm đáng thương!

Nếu hiểu thế nào là thuốc hạ phẩm, trung phẩm, thượng phẩm... theo quan điểm chân chính của Đông y học cổ truyền<sup>(\*)</sup>, sẽ thấy nghĩ như trên là mê lầm, tai hại biết chừng nào! Và “phương pháp thực dưỡng Âm - Dương” theo Ohsawa thâm thúy, cao siêu đến đâu!

(\*) Xem tiếp Chương 6 - Triển vọng của Thực dưỡng

### **c. Tuy thức ăn thông thường**

Nhưng được sử dụng theo đúng nguyên lý Âm - Dương của vũ trụ, nên thực hiện được sự mâu nhiệm ngoài tưởng tượng. Giống như chỉ có bảy nốt nhạc đơn thuần, nhưng khéo phối hợp với nhau đã sản sinh ra những bản nhạc tuyệt tác! Từ hai mươi bốn chữ cái ghép lại có thể sáng tạo lên những

áng văn chương bất hủ muôn đời!... Giá trị của một bức tranh không phải do giấy, do khung mà là do nơi nghệ thuật thể hiện... Giá trị của phép thực dưỡng theo Ohsawa cũng tương tự như thế!

Chính vì vậy, trong lĩnh vực chữa bệnh bằng thức ăn đã lưu truyền những câu nói bất hủ của các đại danh y Đông Tây: “Thức ăn thay thuốc có phần lợi hơn” (Hải Thượng Lãn Ông), “Thầy thuốc tốt nhất là bản thân thiên nhiên” và “Thức ăn phải là thuốc, thuốc phải là thức ăn của bạn” (Hypocrates).

#### **d. Một số băn khoăn thắc mắc trong việc thực hiện ăn chay và ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương**

Khi giảng bài, thuyết trình, trao đổi và khuyên người bệnh thực hiện chế độ ăn uống, tôi thường gặp những ý nghĩ băn khoăn, thắc mắc trước việc chuyển sang chế độ ăn chay và ăn theo nguyên lý Âm - Dương như sau:

\* Không đầy đủ chất bổ dưỡng nuôi cơ thể?

Trả lời: Vấn đề này đã được giải đáp đầy đủ và cặn kẽ ở các phần trên, chủ yếu ở Chương 1 và Chương 2, và Phụ lục 1. Những ai còn thắc mắc, xin đọc kỹ lại những phần đó.

Sau khi nghe lời khuyên ăn uống tiết thực rất nhiều người liền hỏi: “Vậy thì tôi ăn gì đây”? Câu hỏi này đã tiết lộ nguồn gốc bệnh tật và nỗi bất hạnh của người hỏi. Theo Ohsawa, nó chứng tỏ một đầu óc kém cỏi, ích kỷ, tự cao tự đại và đã phạm hết tội lỗi này đến tội lỗi khác trong cuộc sống hàng ngày mà vẫn không ý thức được lỗi lầm của mình! Họ không hiểu rằng từ các nguyên liệu đơn giản, rẻ tiền, dễ kiếm... nhờ nghệ thuật nấu nướng có thể chế biến ra những món ăn ngon, hấp dẫn, bổ dưỡng...

Các nhà dinh dưỡng học đã chỉ ra: Loài người luôn luôn ăn nhiều hơn so với nhu cầu của cơ thể từ ba đến mười lần (những người béo phì còn ăn nhiều hơn thế), nhưng lại luôn lo “thiếu chất”. Đó chỉ là đặc điểm nổi bật của tính tham ăn!

Qua trải nghiệm bản thân và theo dõi ở nhiều người, tôi có thể đi đến kết luận rằng: Ai sợ ăn gạo lứt muối vừng, rau củ thông thường sẽ bị thiếu chất,

chắc chắn sẽ thuộc về 1 trong 3 loại người sau: 1) Không hiểu biết, 2) Tham ăn, 3) Vừa tham ăn vừa không hiểu biết! Tôi không tìm được loại người nào khác nữa, xin bạn đọc tìm giúp hộ!

Có thể khẳng định chắc chắn rằng ăn chay đúng cách hoàn toàn đủ chất, thậm chí tốt hơn hẳn ăn thức ăn huyết nhục!

\* Chúa đã ban tặng cho loài người tất cả mọi thứ và muôn loài trên hành tinh này tại sao chúng ta không hưởng (ăn thịt chúng)?

Trả lời: Nếu hiểu sâu sắc thì nên nghĩ rằng, loài người phải có trách nhiệm giữ gìn, bảo vệ, chăm sóc... cho thiên nhiên, muôn loài, để quà tặng của Chúa ngày càng tốt đẹp hơn lên chứ? Chúa đã cho chúng ta muôn loài, thì con người phải thương yêu, diu dắt chúng tiến hóa nhanh hơn, như thế có phải là tốt đẹp và cao thượng không? Sao lại chỉ nghĩ đến việc ăn thịt chúng?

Mặt khác, cần hiểu rằng, thiên nhiên hiến tặng cho loài người rất nhiều thứ, nhưng chúng ta phải biết chọn cho mình những thứ phù hợp và có lợi nhất để ăn chứ, sao lại ăn cào ăn cấu, ăn nghiêng ăn ngáu tất cả mọi thứ? Chúa cho loài người tất cả, tức là cho cả đất đá, núi rừng, biển cả, sa mạc, ruộng đồng... Vậy chúng ta có ăn những thứ đó không?

\* Nhưng, những con vật mà ta nuôi, sao ta không có quyền ăn thịt chúng?

Trả lời: Quyền là một việc, có sử dụng hoặc lạm dụng quyền đó hay không lại là chuyện khác! Sử dụng quyền để rồi gây hại cho thiên nhiên, xã hội và chính bản thân mình thì bạn có sử dụng quyền đó không? Nuôi cá, chim cảnh thì bạn có ăn thịt những con vật đó không? Hơn thế nữa, bạn cũng nuôi nấng các con của bạn đấy chứ? Thế bạn có ăn thịt các con của bạn không?

\* Loài người không ăn thịt thì các loài vật sẽ sinh sôi nảy nở quá nhiều, lan tràn khắp hành tinh, làm mất cân bằng môi trường, sinh thái?

Trả lời: Vậy trước khi loài người xuất hiện trên hành tinh này thì có sự mất cân bằng đó không? Xin thưa hoàn toàn không! Thậm chí chỉ từ khi có mặt

trên hành tinh này, do thiếu ý thức, loài người đã phá hủy sự cân bằng sinh thái, thiên nhiên quá nhiều!

Vì thiên nhiên có khả năng tự điều chỉnh tuyệt vời: Nếu cây cỏ phát triển nhiều thì động vật ăn thực vật sẽ phát triển theo. Nhưng khi số lượng động vật quá nhiều thì cây cỏ suy kiệt, thức ăn giảm, kéo theo sự suy giảm của động vật ăn thực vật.

Mặt khác, khi động vật ăn thực vật phát triển mạnh thì động vật ăn thịt sẽ nhờ đó mà phát triển theo. Nhưng đến mức độ nhất định thì thức ăn khan hiếm do động vật ăn thực vật ít đi, sẽ kéo theo sự suy giảm số lượng động vật ăn thịt...

Vì thế, hãy để cho thiên nhiên tự giải quyết những vấn đề của chính nó sẽ tốt hơn nhiều có sự can thiệp của loài người vô minh! Lo lắng về vấn đề này thực sự là thừa!

\* Nếu toàn thể loài người không ăn thịt thì ngành chăn nuôi sẽ chết sao?

Trả lời: Khi không ai ăn thịt nữa thì ngành chăn nuôi như hiện nay tồn tại làm gì? Lúc đó loài người sẽ có thời gian chăm sóc, che chở... cho các loài vật. Thử tưởng tượng, mỗi lần ta bước ra ngoài trời, muông thú vui mừng, tíu tít vây quanh, bày tỏ lòng quý mến, tin tưởng... thì còn hạnh phúc nào bằng? Như vậy, chẳng những môi quan hệ giữa con người và các loài sẽ tốt đẹp hơn nhiều, mà còn tránh gây ra bệnh tật cho các loài vật do điều kiện chăn nuôi tập trung, chật hẹp, phi tự nhiên và tránh được bệnh tật từ vật nuôi lây sang người!

Lúc đó, loài người lại có điều kiện (thời gian, tinh tâm...) dành cho việc tu luyện tâm linh, nâng cao chính mình, làm đẹp hành tinh, thiên nhiên, xã hội... Lợi ích to lớn biết chừng nào? Hơn thế nữa, việc không ăn thịt còn cứu được hành tinh này thoát khỏi bị hủy hoại (mục V - 1 - a, Chương 2).

Do vậy chúng ta không cần phải lo đến vấn đề mà câu hỏi này đặt ra!

\* Không ăn thịt thì nhiều nhu cầu sẽ giảm theo, như vậy là không thúc đẩy xã hội phát triển?

Trả lời: Cứ làm như mỗi lần chúng ta đưa miếng thịt vào mồm thì xã hội sẽ tiến thêm một bước không bằng!

Trái lại, ăn thịt là cách ăn không kinh tế nhất! Người ăn thịt chẳng những ăn tranh mất phần của đồng loại, mà còn gây ra nhiều bệnh tật, đe dọa tính mạng chính mình (xem lại Chương 2, mục V).

Thế thì, chính việc ăn thịt mới kìm hãm xã hội phát triển chứ? Trái lại ai cũng ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương mới thực sự thúc đẩy xã hội phát triển về mọi mặt, nhất là lĩnh vực sức khỏe, tâm linh, nhân văn!

\* Nhưng vì sao một số người ăn chay trường kể cả người tu hành vẫn bị bệnh, thậm chí bệnh nan y?

Trả lời: Những phần trước và đầu chương này, chúng ta đã thấy dù ăn “chay” hay “mặn” nhưng không tuân theo luật Âm - Dương của trời đất thì kết quả sẽ không tốt đẹp, có thể mắc nhiều bệnh, kể cả bệnh nan y.

Nhiều người ăn chay trường, nhiều cơ sở tu hành, nhất là các cửa hàng nấu đồ chay, mà tôi đã trực tiếp tìm hiểu, thường sử dụng quá nhiều mì chính (bột ngọt) cho ngon miệng, vì nghĩ rằng đó là loại thực phẩm “chay” mà không hiểu rằng mì chính là hóa chất rất độc hại (xem Phụ lục 6).

Thêm vào đó nhiều người tuy ăn chay trường, nhưng lại không theo đúng nguyên lý Âm - Dương, thường ăn quá nhiều thức ăn Âm như nấm, măng, giá, hoa quả, ăn nhiều dầu, uống quá nhiều nước, nhất là nước ngọt, nước đá, nước để trong tủ lạnh...

Bên cạnh đó, nhiều người do chưa nhận thức đúng mức và chưa thực hành tốt việc rèn luyện làm chủ tâm thức... nên không tin tưởng vào phương pháp thực dưỡng theo nguyên lý Âm - Dương, hoặc quá tham sân si nên đã trợ duyên cho bệnh tật phát sinh, hoành hành...

Vì vậy, ăn uống đúng phép là điều kiện quan trọng, nhưng phải đi kèm với cách sống, cách ứng xử phù hợp với xã hội, tự nhiên và vũ trụ! Ai thực hiện đúng việc ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương và luôn ban trải tình thương, hơn nữa luôn biết ơn sâu sắc mọi người, thiên nhiên, vũ trụ... nhất

định người đó sẽ có cuộc sống vui tươi, an lành, khỏe mạnh, sống lâu có ích.

“Yêu thương là gương mặt và hình hài của vũ trụ; là chiếc cầu nối liền vũ trụ với chất liệu tạo nên chúng ta; là trải nghiệm trọn vẹn cuộc sống và liên kết với siêu phàm vũ trụ” (Barbara Ann Brennan, nữ tiến sĩ vật lý, làm việc tại Trung tâm nghiên cứu vũ trụ Nasa của Mỹ, tác giả cuốn sách Bàn tay ánh sáng nổi tiếng).

\* Ăn theo phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa tuy có tốt thật, nhưng sau đó không thể trở lại ăn bình thường được nữa?

Trả lời: Đây là sự băn khoăn, của những người vừa muốn chữa khỏi bệnh, vừa luyến tiếc của ngon vật lạ. Qua kinh nghiệm thực tế của tôi và những người đã từng thực hành thấy rằng:

Ăn cơm gạo lứt muối vừng với các thực phẩm chay một thời gian ngắn sức khỏe sẽ tốt hẳn lên; khả năng làm việc chịu đựng, tăng tiến rõ rệt; nhiều bệnh thông thường và bệnh nan y nhanh chóng được bình phục, khỏi hoặ, trong người luôn có cảm giác nhẹ nhàng, thanh thản, thoải mái. Đó là điều cơ bản quan trọng nhất.

Khi trở lại chế độ ăn uống bình thường, sẽ có những xáo trộn nhỏ như sôi bụng, bí bích... vài ngày. Chứng tỏ đường tiêu hóa của ta đã trong sạch, cơ thể đã làm quen với chế độ ăn uống đúng, nên phản ứng với thức ăn hỗn tạp không quân bình. Phản ứng càng mạnh bao nhiêu, càng chứng tỏ tác dụng tốt của thời kỳ ăn theo đúng nguyên lý Âm - Dương bấy nhiêu; càng chứng tỏ khẩu phần ăn bình thường là không hợp lý, không đúng phép Âm - Dương.

Biết rõ điều này thì bạn có thích quay lại cách ăn tạp nham sai lầm nghiêm trọng như cũ nữa không? Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào bạn và chỉ vào bạn mà thôi!

Tuy nhiên, xin bạn yên tâm, tình trạng bí bích do trở lại cách ăn uống theo thói cũ chỉ vài ngày là hết, cơ thể sẽ làm quen trở lại với trạng thái lúc trước khi thực hành dưỡng sinh. Không có gì đáng lo ngại về chuyện này cả!

Nhưng nếu đã chứng nghiệm sự siêu việt của chế độ ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương rồi, thì tốt nhất bạn không nên trở lại cách ăn uống sai như cũ nữa! Đó mới là sự lựa chọn sáng suốt!

Còn như, muốn quay trở về đường cũ thì tùy bạn. Bạn chỉ có một trong hai cách để lựa chọn: Hướng tới cuộc sống bình an, mạnh khỏe; hoặc là đi tới bệnh tật và nấm mồ! Đó là quyền và trách nhiệm của riêng bạn. Chẳng còn cách lựa chọn thứ ba nào khác đâu!

\* Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương lâu ngày, nếu chẳng may ăn phải thức ăn lạ liền bị bí bích, tiêu chảy, sốt, ói mửa hoặc dị ứng, nổi mụn nhọt... như thế là khả năng đề kháng kém hơn so với ăn uống bình thường?

Trả lời: Đúng là có hiện tượng như thế. Nhưng đó không phải là khả năng đề kháng kém, mà trái lại, là phản ứng điều chỉnh thải độc tốt hơn bình thường! Những hiện tượng đó khác với sự suy thoái, bệnh tật.

Nếu không có khả năng đào thải tốt thì độc tố âm thầm tích lũy trong cơ thể, đến mức độ nhất định sẽ làm cho phẩm chất, chức năng của các cơ quan bị suy kiệt, từ đó các bệnh nan y như ung thư, tiểu đường, tim mạch, béo phì, gút, thần kinh tọa, suy giảm khả năng miễn dịch... xuất hiện, thì tai hại còn lớn hơn rất nhiều!

Vì vậy, chẳng may ăn phải thức ăn có độc tố thì bạn thích cơ thể mình sẽ thế nào: Không có phản ứng gì để chất độc âm thầm tích tụ, xâm nhập vào nội tạng gây bệnh hiểm nghèo, hoặc phản ứng quyết liệt, tự đào thải, như phát tín hiệu báo động cho ta biết mà sửa đổi ngay cách ăn uống?

Bản thân tôi sau thời gian dài ăn thuần chay, chủ yếu ăn cơm gạo lứt muối vừng và rau sạch tự trồng, bây giờ, chỉ ăn một gắp rau mua ngoài chợ là liền bị dị ứng, nổi ban, ngứa ngáy!... Điều này nói lên:

- Thực phẩm ngày nay bị nhiễm độc quá nhiều, rau xanh cũng không còn sạch sẽ nữa!
- Cơ thể đã khá trong sạch nên phản ứng tức thời, quyết liệt với độc tố trong thức ăn.

Điều đó có thể có cảm giác: phiền phức, khó chịu, hoặc vui vì cơ thể mình luôn mách bảo những gì độc hại cần tránh để duy trì sức khỏe và cuộc sống trong sạch!

Tôi không hề thấy phiền phức, khó chịu, mà còn vô cùng biết ơn cơ thể mình!

Có thể hỗ trợ cơ thể tẩy độc nhanh như sau: ăn cháo đậu xanh hoặc đắp nước gừng, cao khoai sọ, ngâm trong nước lá củ cải... tốt nhất là nhịn ăn vài ba ngày là độc tố sẽ bị đào thải hết! (xem tiếp Chương 5 - Nhịn ăn chữa bệnh)

\* Ăn gạo lứt muối vừng phải nhai kỹ, nhai lâu nên rất mất thời gian?

Trả lời: Đúng! Thời giờ là vàng ngọc, nên quý nó là rất chính đáng. Nhưng:

Ăn cơm gạo lứt muối vừng và rau sạch, mỗi bữa trung bình mất 45 phút, tuy có hơi lâu hơn bữa ăn thông thường, nhưng không kéo dài bằng những bữa tiệc, lai rai...

Bù vào đó lại không tốn thời gian nấu nướng như những bữa ăn thường ngày, muối vừng rang một lần có thể ăn được cả tuần, cơm nấu một lần ăn được vài ngày do không dễ bị thiu như cơm gạo trắng. Chỉ nấu ít thức ăn chay thì rất đơn giản, nhanh chóng.

Điều quan trọng nhất là nhai kỹ sẽ đem lại rất nhiều lợi ích to lớn (phần III -3 - c chương này). Kết quả là người khỏe mạnh, không bệnh tật, nên chẳng mất thời gian tiền của... đi khám, chữa bệnh, cuộc sống lại vui tươi, năng suất làm việc cao hơn hẳn... như vậy thực sự là rất lợi về mặt thời gian chứ!

Hơn nữa, nói nhai kỹ mất thời gian là “mất” đi đâu, “mất” cho ai chứ? “Mất” cho lợi ích của chính mình, thế là “được” chứ sao lại là “mất”?

\* Ăn chay trường theo nguyên lý Âm - Dương, chỉ ăn gạo lứt muối vừng, thức ăn chay, thì khả năng tính dục liệu có suy giảm không?

Trả lời: Về mặt tính dục, các động vật ăn thực vật luôn ở đẳng cấp cao, đặc biệt ở loài dê, ai cũng thấy dê chỉ ăn thảo mộc, nhưng không một ai không

thừa nhận tính dục “siêu hạng” của loài này! Các động vật ăn thịt luôn luôn ở “thứ bậc” thấp hơn hẳn về khả năng tính dục đã giải thích rõ điều đó.

Những người cao tuổi vẫn còn sinh đẻ đều là dân cư của các bộ lạc không ăn thịt (xem mục I - 3, Chương 2). Thực tế đó đã trả lời thỏa đáng thắc mắc này rồi!

\* Ăn gạo lứt muối vừng theo nguyên lý Âm - Dương ngoài sức khỏe tốt, còn thu được những lợi ích gì nữa?

Trả lời: Ăn gạo lứt muối vừng theo nguyên lý Âm - Dương nếu chỉ coi là lối ăn uống tiết thực đơn thuần, nhằm mục đích chữa bệnh và có sức khỏe tốt thì chưa hoàn toàn đúng!

Sống lâu trên trăm tuổi, thân hình khỏe mạnh, vạm vỡ... mà làm gì nếu chỉ để lo về các vấn đề vật chất tầm thường? Sống như thế quả là vô nghĩa, phức tạp mà thật đáng buồn! Đời sống vật chất chỉ là hư ảo! Đời sống tinh thần mới là bất diệt!

Triết lý của phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương chẳng những bảo đảm thể chất khỏe mạnh, có khả năng đề kháng tốt với bệnh tật và những hoàn cảnh bất lợi. Mà khi sức khỏe hoàn hảo sẽ khai mở trí phán đoán tối cao, từ đó mở ra cánh cửa của hạnh phúc vĩnh hằng, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối. Nền triết lý ấy che chở cho người thực hành tránh được tai nạn trong cuộc đời! (xem tiếp mục VI, Chương 4).

Vì vậy hãy tạo cho mình trước tiên một cơ thể lành mạnh nhờ thức ăn đúng đắn. Trên nền tảng đó hãy tích cực, chủ động đón nhận sự thay đổi triệt để ở nhiều vấn đề, các cấp độ khác nữa. Mục đích của phương pháp thực dưỡng là đạt được sự tự chủ trong mọi mặt của đời sống, mà điều quan trọng nhất là phải có tinh thần tích cực, vững tin vào khả năng tự chữa bệnh của chính mình, phải nhận thấy trách nhiệm hỗ trợ cho cơ thể mình tự chữa bệnh... Từ đó mới có thể bước vào thế giới huyền diệu của vũ trụ, sống thực sự một cuộc sống đầy ý nghĩa!

Ai nghĩ rằng thầy thuốc sẽ làm mọi việc để chữa bệnh cho mình đều không thích hợp với phương pháp trị liệu bằng thực dưỡng!...

Nếu tinh thần đạt tới mức có thể cảm thông với mọi người, thân tâm vui tươi, lành mạnh thì cuộc sống quả là kỳ thú, chỉ cần sống vài giờ như thế cũng có giá trị hơn sống cả một đời người trong mê mờ, khổ não, bế tắc!...

Người thực hành thực dưỡng chân chính, rốt ráo thì bất kỳ lúc nào (khi thức, lúc ngủ) cũng luôn trong trạng thái tràn ngập vui tươi, hạnh phúc, ung dung, tự tại... Mà những cái đó nếu đem hàng chục tỷ đồng, một thể xác cao to vạm vỡ, một địa vị xã hội cao sang tột đỉnh... để so sánh thì cũng chẳng có nghĩa lý gì!

Vì vậy, người áp dụng phép thực dưỡng Âm Dương có kết quả cần tự thấy mình có bốn phận truyền bá phương pháp này cho nhiều người khác. Đó là cách trả ơn cho Tạo hóa, trả nợ cho sự hiểu biết về thực dưỡng Âm - Dương!

\* Biểu hiện tích cực cụ thể của việc ăn cơm gạo lứt muối vừng như thế nào?

Trả lời: Do cách sống sai, môi trường không trong sạch, ăn uống trái tự nhiên... nên độc tố tích tụ trong các mô, cơ quan và từng tế bào, gây cản trở, làm rối loạn mọi hoạt động sinh lý của cơ thể, từ đó bệnh xuất hiện!

Tác dụng đầu tiên và rõ rệt nhất của ăn cơm gạo lứt muối vừng là đào thải các chất độc, cặn bã đó. Quá trình này thực chất là các thành phần tốt của cơm gạo lứt muối vừng được từng tế bào tiếp nhận để thay thế những thành phần không tốt trước đó. Thế là cơ thể được đổi mới, trong sạch, các hoạt động sinh lý trở lại bình thường, bệnh hết, sức khỏe phục hồi.

Xin nêu vài biểu hiện cụ thể như sau:

Một “ca” bệnh nặng, uống nhiều thuốc tân dược, chụp cắt lớp, MRI... sức khỏe suy sụp nghiêm trọng, cái chết cận kề, sự sống chỉ còn đếm từng giờ... Nhưng ăn cơm gạo lứt muối vừng, đến ngày thứ hai trở đi thì nước tiêu khắm khú nồng nặc, mồ hôi vô cùng hôi hám, ngày nào cũng phải tắm, gội, ngay sau đó mồ hôi lại ra, cơ thể lại tỏa mùi hôi hám, khó chịu. Phải hơn một tuần sau tình trạng ấy mới giảm dần.

Điều này cho thấy: tác dụng đào thải tuyệt vời của cơm gạo lứt muối vừng, mặt khác, thuộc tân dược cũng như các liệu pháp vật lý của y học hiện đại vô cùng độc hại!

- Một người sau khi đọc quyển sách này đã cho bố mẹ mình ăn cơm gạo lứt muối vừng, chỉ vài ngày sau cả hai cụ đều đi ngoài ra phân đen và nước, nhiều khi nước tự động rỉ ra qua hậu môn. Đó là trước đây hai cụ bị bệnh ở đường tiêu hóa. Hơn một tuần sau hiện tượng trên mới hết!

- Nhiều trường hợp ăn cơm gạo lứt muối vừng bị đi lỏng, hơi thở nặng mùi, người mệt rũ rời... do độc tố đào thải quá mạnh. Nhưng chỉ ít ngày sau những biểu hiện ấy chấm dứt. Nhiều thiếu nữ, nhất là trước đó kinh nguyệt trục trặc, ăn cơm gạo lứt muối vừng một thời gian thì tắt kinh. Đó là hiện tượng tự sắp xếp, thanh lọc, điều chỉnh của cơ thể. Mấy tháng sau có kinh trở lại, thì rất đều, màu đỏ tươi, không còn bị đau bụng, khó chịu, mệt mỏi như trước nữa!

- Mọi người ăn cơm gạo lứt muối vừng đều giảm một vài cân, những người béo phì có thể giảm 5 đến 7 cân/tháng, là do bạc nhạc, nơi tích tụ độc tố cặn bã bị đào thải! Sau một thời gian, tùy người, hiện tượng giảm cân ngừng, cơ thể khỏe mạnh, rắn chắc, tinh thần khoan khoái, phấn chấn hơn lên rõ rệt, sau đó thì tăng cân nhưng chỉ đến mức cân bằng chứ không béo bệu trở lại nữa.

Những hiện tượng trên là biểu hiện của sự thanh lọc, làm sạch cơ thể, là những biểu hiện đáng mừng. Nhưng nhiều người không hiểu biết nên hoang mang, lo sợ, rồi “bỏ cuộc”. Thật đáng tiếc vô cùng!

\* Ăn theo công thức số 7 của Ohsawa như thế nào cho tốt nhất?

Trả lời: Công thức số 7 của thực dưỡng Ohsawa là chỉ ăn gạo lứt với muối vừng, ngoài ra không ăn bất cứ thứ gì khác. Ưu điểm nổi bật của công thức này là: Thúc đẩy quá trình thanh lọc, đào thải độc tố trong cơ thể, các mô, từng tế bào và máu nhanh nhất, hiệu quả chữa bệnh cao nhất.

Nhưng, ăn theo công thức số 7 cũng có những mặt hạn chế, người thực hành cần nắm vững như sau:

- Chuyển từ cách ăn uống đa dạng, nhiều chất, theo khoái khẩu... sang ngay cách ăn theo công thức số 7 là sự chuyển đổi đột ngột, cơ thể buộc phải tự điều chỉnh quá nhiều do vậy thường không thích nghi kịp, từ đó có thể rối loạn hệ tiêu hóa, gây sốc hệ thần kinh...

- Đào thải độc tố một cách ồ ạt, có thể gây ra phản ứng bất thường, thậm chí gây bệnh, khiến cơ thể khó thích nghi kịp, nên thường tạo cảm giác khó chịu, mệt mỏi, thậm chí hoang mang, lo sợ, nghi ngờ... về mặt tâm lý do chưa được chuẩn bị kỹ, người thực hành rất dễ bị quỵên rũ bởi những đồ ăn thức uống khoái khẩu, quen thuộc vốn đã gây bệnh cho họ trước đó!

Vì thế, khi chuyển sang ăn theo công thức số 7 phải từ từ, để không đột ngột so với thói quen ăn uống trước đó, đặc biệt phải phù hợp với điều kiện khí hậu, thời tiết, giới tính, hoàn cảnh, hoạt động... nhằm tránh gây “sốc” đối với tâm sinh lý của người thực hành, tránh những phản ứng bất lợi do sự thay đổi chế độ ăn uống đột ngột gây ra.

- Điều quan trọng hơn cả là: Kết luận “hoàn toàn đủ chất” của tiên sinh Ohsawa là đúng, chính xác, khách quan trong hoàn cảnh lúc đó. Nhưng cho đến nay đã hơn nửa thế kỷ. Hiện tượng rửa trôi hàng năm đã lấy đi trung bình 1% các chất khoáng trong đất. Nên hàm lượng khoáng trong đất đã hao hụt quá nhiều, đất canh tác ngày càng lâm vào tình trạng thiếu khoáng vi/đa lượng trầm trọng. Nông sản ngày càng rỗng về khoáng và vitamin!

Vì thế, ăn theo công thức số 7 lâu dài sẽ bị thiếu chất là điều đương nhiên, dễ hiểu. Do vậy chỉ nên áp dụng một thời gian ngắn nhằm đào thải nhanh độc tố. Sau đó ăn mở rộng ra (thêm rau, củ, đậu, rong biển, hạt sen, kê...) cho đủ chất để củng cố, phục hồi, nâng cao sức khỏe, nhưng phải luôn bảo đảm những điều kiện có lợi: Không làm tăng axit nội môi trường, chẳng tạo thêm độc tố đầu độc cơ thể... Sau đó lại tiếp tục các đợt ăn theo công thức số 7 ngắn hạn khác. Như vậy sẽ an toàn và kết quả vững chắc.

Hơn nữa, môi trường sống trong nửa thế kỷ qua đã diễn ra biết bao đổi thay: Không khí, nguồn nước, nguồn thực phẩm không còn được trong sạch như trước. Gạo lứt chẳng còn được như gạo lứt ngày xưa nữa. Cuộc sống luôn bị lôi cuốn bởi nhiều thứ, không còn như hơn nửa thế kỷ trước đây. Tâm lý con người cũng phức tạp hơn nhiều, ý chí, lòng tin chẳng còn được

kiên định như trước, nên khó thực hiện sự nghiêm ngặt, hà khắc trong việc ăn theo công thức số 7.

Chính vì thế, một số người cố chấp, bản thân cương quyết chỉ ăn theo công thức số 7, buộc người bệnh tuân theo cách ăn đó lâu dài, nhiều khi đã dẫn đến kết quả không mong muốn, thậm chí có hại, khiến nhiều người nghĩ sai, đánh giá không đúng, bài xích phương pháp thực dưỡng chân chính này.

## **SỰ GIẢM SÚT VỀ KHOÁNG VÀ VITAMIN CỦA MỘT SỐ NÔNG SẢN Ở CHÂU ÂU TỪ NĂM 1985 ĐẾN 1996**

(Tính theo mg/100 g nông sản)



Cái gì cũng vậy, nếu không tìm hiểu sâu sắc, chẳng chú ý đúng mức đến thực tế khách quan sinh động để điều chỉnh cho phù hợp, thực hành sáng tạo, mà chỉ áp dụng một cách mù quáng, cứng nhắc, thì nhiều khi dẫn đến kết quả ngược lại! Rồi hoang mang, nghi ngờ... thì thà rằng không áp dụng còn hơn!

\* Xem như vậy thì việc ăn gạo lứt muối vừng rất ráo là quá cao siêu, không dễ dàng, đơn giản chút nào cả, có đúng thế không?

Trả lời: Tất nhiên, nếu không khó thì đã chẳng thành vấn đề! Nhưng cũng không khó đến mức không thể thực hành được! Điều quan trọng là phải tin tưởng và quyết tâm thực hành nghiêm túc, triệt để.

Không nên coi phương pháp thực dưỡng là chế độ ăn uống chỉ áp dụng trong thời gian chữa bệnh, đến khi khỏi thì ngưng, thậm chí lại trở về lối ăn uống sai lầm, cầu thả, bừa bãi! Mà phải coi đó là một triết lý cần thực hành nghiêm ngặt suốt đời!

# IVNên ăn uống như thế nào?

## 1. ĂN LÀ ĐƯA NĂNG LƯỢNG VĨ TRỤ (KHÍ PRANA) ĐƯỢC TÍCH LŨY TRONG THỰC PHẨM VÀO CƠ THỂ

Vì vậy thức ăn càng gần với trạng thái tự nhiên bao nhiêu, giá trị dinh dưỡng càng cao bấy nhiêu. Cho nên các loại nguyên cám có giá trị dinh dưỡng cao nhất (xem Phụ lục 1). Đồng thời không nên sử dụng thức ăn đồ uống chế biến theo công nghiệp, vì không tự nhiên, lại tồn trữ lâu trong đồ hộp, đóng chai... chẳng những không tươi, mà còn có hóa chất bảo quản độc hại.

Trong Đại chiến Thế giới thứ hai, các binh sĩ Đức do ăn nhiều đồ hộp nên khi bị thương thường trầm trọng lên và dễ chết. Trong khi đó, các binh sĩ Nga chỉ ăn cháo kê, cháo lúa mạch nguyên cám, nên trong tình trạng như binh sĩ Đức, họ thường mau lành một cách không ngờ!

Một cháu trai chưa đầy một tuổi ở Đà Nẵng phải đi mổ tim. Nhưng trước đó cháu đã ăn cháo hoặc bột gạo lứt với vừng, nên sau khi mổ tỉnh lại sớm hơn, tốc độ phục hồi khá nhanh, vết mổ mau lành và đẹp hơn rất nhiều so với các trẻ khác trong tình trạng tương tự. Sau khi từ bệnh viện về nhà, cháu vẫn tiếp tục được mẹ cho ăn cơm gạo lứt muối vừng và rau, đậu nên hồng hào, tươi tỉnh, hoạt bát, tăng cân nhanh và rất đều!

Bản thân tôi sau sáu năm liền ăn gạo lứt muối vừng, nhiều bệnh cũ đã ra đi tự lúc nào không biết. Đặc biệt trước đó hai hàm răng tôi bị lung lay hết, thường xuyên bị nhức, buốt. Nhưng sau đó răng chắc khỏe lại và không bao giờ bị đau nhức nữa!

## 2. ĂN VỪA ĐỦ CẢ VỀ LƯỢNG VÀ CHẤT

Thực tế cho thấy mỗi bữa ăn thông thường có thể được chia một cách trừu tượng ra làm ba giai đoạn sau:

Giai đoạn 1, ăn cho thỏa mãn cơn đói

Giai đoạn 2, ăn đủ no

Giai đoạn 3, ăn thêm, nghĩa là sau khi đủ vẫn còn muốn hoặc bị ép ăn thêm.

Tốt nhất, nên kết thúc bữa ăn ở cuối giai đoạn 2, khi còn có thể ăn tiếp một cách ngon miệng một lượng thức ăn như đã ăn. Với những người quen ăn căng bụng thì dừng lại vào lúc này là khó vì vẫn còn muốn ăn nữa, sau đó cảm giác no nhẹ nhàng đến, ý muốn ăn thêm thực sự chấm dứt! Khoa học xác định phải 20 phút sau, não mới nhận được tín hiệu từ dạ dày báo “đủ no rồi”. Trong khoảng thời gian đó, nếu vẫn tiếp tục ăn đến khi có cảm giác no thực sự mới dừng là đã vượt quá sức chứa của dạ dày, thì sau đó sẽ nặng nề, khó chịu!

Ăn quá nhiều sẽ chèn ép các nội quan, mạch máu, gây mệt mỏi, bần thần. Hệ tiêu hóa phải làm việc quá sức, thức ăn chỉ kịp tiêu hóa nửa chừng, sẽ thối rữa, nhiễm độc máu, làm suy yếu toàn bộ cơ thể.

Một vài thí nghiệm đã tiến hành:

- Với cá là loại ăn ít, nếu cho ăn quá nhiều thì tuổi thọ giảm đi 3 lần.
- Chuột là loại ăn nhiều, nếu cho ăn quá thừa, tuổi thọ sẽ giảm 2,5 lần.

Điều ngạc nhiên, đáng nói là: Hầu hết mọi người thường lo khẩu phần ăn “thiếu chất”, chủ yếu là sợ thiếu đạm (Protein), đó là sự lo lắng không cần thiết! Năm 1972, Federick Stare đã nghiên cứu toàn diện khẩu phần ăn chay của người Mỹ và thấy họ đều đã tiêu thụ một lượng protein nhiều gấp hơn 2 lần nhu cầu cần thiết.

Các nhà Yoga cho rằng dù thức ăn lành hay tinh khiết đến đâu, nhưng nếu thừa sẽ trở thành loại thức ăn tĩnh (xem Chương 1, mục III - 3). Lực tĩnh có hoạt tính ngược chiều, làm trì trệ cơ thể và tâm trí, đẩy nhanh quá trình lão hóa nên cơ thể chóng già, chóng chết!

Một lần tôi đi xe đò từ Nam ra Bắc với một người quen sơ sơ, thấy y ăn quá khỏe, cứ khoảng hai tiếng đồng hồ lại ăn một lần nhiều hơn bữa chính của tôi. Lúc đó tôi thầm nghĩ ăn như thế sẽ chẳng thể sống thọ được. Không

ngờ sau đó vài năm, y chết đột ngột vì căn bệnh rất bình thường khi vừa mới bước qua tuổi 30!

Có những đứa trẻ được cho ăn uống tẩm bổ quá nhiều, bố mẹ còn lo xa, cho tẩy giun để trẻ hấp thụ được nhiều hơn nữa. Nhưng kết quả lại hoàn toàn ngược lại: Trẻ càng gầy còm xanh xao hơn! Đó là do trước khi tẩy, chính những ký sinh trùng đã “giúp” tiêu thụ bớt thức ăn. Sau khi tẩy, cơ thể trẻ phải tự chống đáng việc tiêu hóa lượng thức ăn quá nhiều, nên cơ thể suy kiệt, hơn thế nữa lại không kịp chuyển hóa triệt để thức ăn, do đó lên men thối rữa đầu độc cơ thể!

Những người thường xuyên ăn uống quá mức dư thừa, liên hoan tiệc tùng linh đình... nhất định sẽ bị lực tĩnh với hoạt tính ngược chiều đẩy họ mau chóng đến mồ chôn để trả lại cho đất mẹ những gì họ đã nhồi nhét quá nhiều trong bao tử!

Dường như Tạo hóa đã công bằng, sáng suốt trao cho mỗi người “một bờ” thức ăn phù hợp, ai ăn vội ăn vàng, ăn cào ăn cấu thì phần của họ sẽ mau hết, cơ thể chóng tàn tạ, họ phải sớm từ giã cõi đời để trả lại cho đất mẹ những gì họ đã nhồi nhét quá nhiều trong nắm mồ không đáy là dạ dày của mình! Ngược lại, ai ăn thông thả, từ tốn, vừa đủ nhu cầu của cơ thể thì phần lương thực sẽ nuôi dưỡng họ lâu dài, người ấy sẽ khỏe mạnh, thậm chí còn được “thưởng thêm” năm tháng sống!

Tạo hóa công minh, sáng suốt vô cùng!

Thực tế đã cho thấy: tuổi thọ trung bình của các loài động vật có vú thường gấp bốn đến sáu lần tuổi trưởng thành của chúng. Như vậy loài người đã được lập trình trong gien tế bào, có thể sống 120 tới 140 tuổi là bình thường! Nhưng thực tế tuổi thọ của loài người luôn luôn thấp hơn nhiều! 60 tuổi đã là “người cao tuổi”. Sống đến 80 tuổi đã là thọ, tới 90 tuổi đã là thượng thọ rồi!

Chết trước tuổi thọ trung bình là có lỗi lớn với tổ tông, mắc tội nặng với Tạo hóa! Chết sớm, vì ăn uống quá độ, tranh mất phần của người khác, hoặc không biết ăn uống đúng cách... tội còn nặng hơn gấp bội!

Các thầy thuốc Hy Lạp từ hơn 3.600 năm trước đây đã nói: “Con người ăn quá nhiều, chỉ một phần tư số ăn vào là để nuôi sống mình; ba phần tư còn lại là để nuôi thầy thuốc”!

Thực ra, nếu ba phần tư số thức ăn đó để nuôi thầy thuốc thì còn đỡ, đằng này cơ thể còn bị suy sụp thậm chí nguy hiểm đến tính mạng thì đó là điều vô lý, đại khờ hết chỗ nói!

Tích lũy dư thừa chất dinh dưỡng trong cơ thể chính là tích lũy tử thần!

Delgado, nhà tâm lý học nổi tiếng đã tiến hành thí nghiệm và ông vô cùng ngạc nhiên khi những con chuột chỉ ăn mỗi ngày một bữa có tuổi thọ gấp đôi những con ăn hai bữa mỗi ngày, ông còn ngạc nhiên hơn khi nhận thấy người nào càng ăn ít tuổi thọ càng cao. Ngược lại, càng ăn nhiều tuổi thọ càng rút ngắn lại!

Từ đó, Delgado đi đến kết luận: Con người chỉ nên ăn mỗi ngày một bữa là đủ. Ăn nhiều chỉ chất thêm gánh nặng cho bộ máy tiêu hóa, từ đó cuộc đời bị rút ngắn lại! Những người ăn năm bữa một ngày... thì Y tế sẽ không cho phép họ chết, nhưng cũng không thể cứu cho họ sống được! Họ trong trạng thái sống dở chết dở. Sống cũng như đã chết!

- Tôi đã đọc ở một tài liệu nào đó, có kể câu chuyện: Một nhà báo phỏng vấn cụ bà sống trên 100 tuổi: “Vi sao cụ sống thọ và mình mãi thế”? Cụ hồn nhiên trả lời: “Chẳng giấu gì ông, nói ra thì xấu hổ lắm! Dân vùng chúng tôi quá nghèo, quanh năm chẳng được ăn bữa nào no nên mới sống lâu!”. Khi nhà báo hỏi thăm về sức khỏe, cụ liền đứng dậy, đeo gùi lên lưng và nói: “Mời ông đi cùng tôi!”. Rồi cụ leo thoăn thoắt lên núi để hái thuốc... Nhà báo đi sau, một thở hồn hển, không thể nào theo kịp!

- Đến vùng Lương Sơn (Hà Tĩnh), tham quan những cơ sở nuôi hươu sao (loại động vật bán thuần hóa), tôi vô cùng ngạc nhiên: Những con hươu sao đực to như con bò mộng, thế mà mỗi ngày chỉ ăn bốn cân cỏ! Trong khi những con bò cỏ kích thước chưa bằng một nửa nó mà mỗi ngày phải ăn tới 40 cân! Con người có trọng lượng khoảng 1/3 con bò cỏ, tính theo tỷ lệ, còn ăn nhiều hơn gấp bội, nhất là về chất lượng thức ăn! Từ đó tôi có nhận xét rằng: Mọi vật nuôi (kể cả cây trồng) sức sống đã bị sa sút nghiêm trọng chỉ vì được loài người cho ăn quá nhiều!

- Một thực tế đáng xấu hổ là trên thế giới hiện có hàng chục triệu người đang đứng trên bờ vực thẳm, mỗi năm có một triệu người chết vì đói ăn hoặc không đủ những điều kiện sống tối thiểu, thì có tới 1,5 triệu người chết vì ăn uống quá nhiều và ăn sai! Hơn bốn mươi năm trở lại đây, già nửa số người chết dưới 65 tuổi đều mắc bệnh có nguồn gốc từ ăn uống!... Đó là một tình huống kỳ lạ đến ngỡ ngàng, làm bàng hoàng, sửng sốt lương tri nhân loại.

Dân tộc Tày ở miền núi phía Bắc nước ta có câu ngôn ngữ rất thâm thúy: “cần bả kin lai, cần quai kin nọi”, có nghĩa là: Kẻ điên khùng thì ăn nhiều, người khôn ngoan ăn ít! (Quả thực ăn tới mức béo phì, phải thường xuyên lạng bớt mỡ, hoặc mổ để khâu bớt dạ dày lại, thậm chí khi chết không có hòm nào có thể chứa được “tám thân khổng lồ” của mình thì chẳng thể có bất kỳ một kẻ điên khùng nào lại đến nỗi như vậy)!

Người Nga có câu: “Thất lưng dài ra, cuộc đời ngắn lại”.

Người Âu Mỹ còn nói: “Ăn quá nhiều thì lưỡi cắt ngắn cuộc đời”, “răng đào mồ chôn mình”.

Quả là chí lý.

### **3. CHỌN THỨC ĂN PHÙ HỢP**

Nói chung thành phần thức ăn phải bảo đảm tỷ lệ Âm/ Dương bằng 5/1 và tốt nhất là phải phù hợp với từng người. Người Âm tính nên ăn nhiều thức ăn Dương, ngược lại người Dương tính nên ăn nhiều thức ăn Âm tính hơn.

### **4. KHÔNG NÊN ĂN ĐƯỜNG, NHẤT LÀ ĐƯỜNG TRẮNG**

- Đường tinh Âm, càng tinh khiết Âm tính càng cao, vào cơ thể đường sẽ sinh ra nhiều nước và CO<sub>2</sub>, làm cho quá trình rèn luyện uống ít nước trở nên vô ích. Đường tinh đã bị loại bỏ hết vitamin và trên 90% các chất tự nhiên nên mất hết tính toàn vẹn của nguyên liệu, chỉ còn lại chất ngọt nhân tạo đậm đặc, ăn vào rất có hại.

- Sức khỏe thực sự nơi con người, mà bộ óc là thành phần quan trọng nhất, tùy thuộc vào sự quân bình giữa lượng đường và oxy trong máu đến nuôi

dưỡng. Sau khi ăn, đường mau chóng vào máu, mà đường tinh chế chỉ là calo rỗng và chất tẩy màu (độc), nên cơ thể phải ngay lập tức huy động Natri, K, Mg, vitamin và các chất dự trữ khác để tiêu hóa, tẩy độc và đào thải! Sự quân bình giữa đường và oxy trong cơ thể vì thế bị chao đảo, phá vỡ. Gây ra tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng, mà bộ não phải hứng chịu đầu tiên. Từ đó buộc tuyến thượng thận phải lập tức tiết ra kích thích tố để tiếp ứng việc chuyển hóa đường. Chất Insulin từ tụy tạng được huy động ồ ạt để làm giảm nhanh nồng độ đường! Quá trình này rất mãnh liệt nên thường quá lớn, khiến đường trong máu giảm đột ngột, tạo ra khủng hoảng tiếp theo: Nội tạng ngay lập tức phải hoạt động theo hướng ngược lại để đưa lượng đường trở về mức bình thường!

- Về cảm giác, sau khi ăn hoặc uống đường, các vitamin và khoáng trong các mô của cơ thể bị huy động ồ ạt để hỗ trợ tiêu hóa nó, người ta cảm thấy phấn chấn, sáng khoái... Nhưng chỉ là giả tạo, vì sau đó cơ thể nhận ra mình bị hao hụt quá nhiều khoáng, vitamin nên mệt mỏi, rã rời... nhất là khi lượng đường trong máu tụt xuống đột ngột<sup>(\*)</sup>!

<sup>(\*)</sup> Tình trạng trên giống như khi nhà có khách, phải mua thức ăn ngon về chiêu đãi. Trẻ con trong nhà tưởng là nhờ có khách mà được ăn sang, nên chỉ thích có khách liên tục, mà không hiểu rằng sau bữa cơm thịnh soạn ấy, cả nhà phải ăn kham khổ hàng tuần lễ!

Trong trạng thái đó bộ não luôn nghi hoặc, ảo tưởng, nên dễ nổi xung vì những chuyện vụn vặt... Khủng hoảng chồng chất khủng hoảng, khủng hoảng sau trầm trọng hơn khủng hoảng trước... Đường càng dư thừa, khủng hoảng càng trầm trọng. Liên tục ăn nhiều đường sẽ tạo ra các “cặp khủng hoảng” mới khi những cặp khủng hoảng cũ chưa dứt! Dẫn tới các khủng hoảng tồn đọng nặng nề, nội tạng phải liên tục biến ứng cấp tốc để đối phó với lượng đường trôi sục đột ngột trong máu, nên cơ thể mau chóng rệu rã, suy kiệt!

Suốt thời gian ấy, thận phải làm việc quá tải, nên suy sụp, lượng hormone thượng thận tiết ra không đủ, khiến hệ thống nội tiết không còn sung mãn để giúp cơ thể đương đầu với những biến cố, thay đổi cấp kỳ, liên tục nữa. Dẫn đến hiệu suất làm việc suy giảm, não mệt mỏi, uể oải, rối loạn, chai lì:

Lấy giả làm thật, thật làm giả; lưng khùng, bất định, phiền não, không hoàn tất được việc gì; tay chân run rẩy, rã rời...

- Thường xuyên ăn nhiều đường, lượng đường trong máu tăng nhanh, các chất khoáng và vitamin bị huy động quá mức, canxi trong xương và những chất khoáng khác trong các mô hao hụt nghiêm trọng... nên cơ thể suy nhược, các bệnh nan y như tiểu đường, rối loạn chức năng, bệnh béo phì, thần kinh phân liệt, loãng xương, xốp xương, hư răng, sưng nướu răng... xuất hiện!

Ăn ngũ cốc xát trắng và nhiều đường sẽ làm tăng nguy cơ của bệnh Beri beri (tay chân run rẩy) lên gấp bội. Bệnh này là giai đoạn cuối của tình trạng cơ thể bị suy kiệt, mệt mỏi!

- Sự biến dưỡng không hoàn toàn của carbon trong đường sẽ tạo ra độc tố là axit pyruvic và các loại đường dị thường với năm nguyên tử carbon. Axit pyruvic tồn đọng ở não và hệ thần kinh, gây trở ngại cho quá trình hô hấp, khiến tế bào thần kinh (là loại có nhu cầu oxy cao nhất) bị thiếu oxy nên suy kiệt và chết! Đường dị thường ứ đọng trong các tế bào hồng cầu, cản trở nghiêm trọng quá trình trao đổi chất, cơ thể càng suy sụp nhanh!

- Lượng đường dư thừa được chuyển hóa thành glycogen dự trữ trong gan. Nhưng dung tích gan có hạn, nên gan sưng lên, glycogen thừa từ gan sẽ tiết vào máu dưới dạng axit béo, lưu thông khắp cơ thể, rồi tồn trữ ở những nơi ít hoạt động như bụng, mông, đùi... khi hết chỗ chứa thì axit béo tích tụ ở những cơ quan năng động như gan, thận, tim, mạch máu... cản trở hoạt động của các cơ quan đó, khiến cơ thể trở nên lười nhác, rồi tích mỡ và thoái hóa... bệnh nan y xuất hiện!

- Hơn thế nữa, đường tinh do thiếu hẳn các vitamin và khoáng tự nhiên, nên hệ thần kinh, đặc biệt hệ đối giao cảm bị hệ lụy nghiêm trọng, tiểu não tê liệt dần, hệ tuần hoàn và bạch huyết rối loạn, phẩm chất hồng cầu sa sút, bạch cầu tăng vọt, làm chậm quá trình tái tạo của các mô... gây trở ngại cho quá trình hấp thu các chất khoáng quan trọng như canxi, magiê, crôm, đồng. Từ đó, khả năng đề kháng suy giảm, cơ thể bực nhược, nên buồn ngủ, trí nhớ sa sút, suy luận chậm và tồi tệ...

- Đường còn làm máu nóng, sinh mụn nhọt, bẻ nghẽn nội tạng, lao phổi, thối răng, đen răng, hơi thở hôi... và là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh tiểu đường! Ăn nhiều đường dễ bị mắc các bệnh viêm nhiễm, giảm khả năng đàn hồi và chức năng của mô, cơ... Trẻ em ăn nhiều đường sẽ rất hiếu động, bệnh thần kinh, tổn thương não bộ, học dốt!...

- Đường còn tạo “phản ứng axit” trong nội môi trường, làm chua máu khiến một mặt độc tố trong đồ ăn thức uống bám chắc trong nội quan và thành mạch máu, rất khó đào thải; mặt khác, cơ thể phải huy động canxi từ xương để trung hòa, do vậy làm loãng xương, hư răng!

Và quan trọng hơn cả, nội môi trường axit là nguyên nhân của rất nhiều bệnh như gút, sỏi thận, sỏi mật, suy thận, gan, ung thư... Tế bào ung thư vô cùng thích đường, nhu cầu về đường vô hạn, càng nhiều đường chúng càng phát triển nhanh! Cho người bệnh ung thư ăn đường là cách “nôi giảo cho giặc” hiệu quả nhất!

- Đường còn ảnh hưởng xấu đến khu hệ vi sinh vật cộng sinh đường ruột khiến khả năng sản sinh vitamin nhóm B, nhất là B12 đình trệ. Hậu quả là, cơ thể không thích ứng được với thời tiết, mở đường cho mầm bệnh xâm nhập, tấn công, hoành hành!...

Nhìn chung nơi nào lượng đường tiêu thụ tăng nhanh, thì nơi đó các bệnh chết người leo thang theo! Các nhà Dinh dưỡng học đã nhận xét: Công nghệ sản xuất nước ngọt đóng chai, đóng hộp đã mở đường cho kỹ nghệ làm răng giả phát triển! Trên thế giới, nhà máy đường mọc lên đến đâu thì nhà thương điên mọc theo đến đó.

Đường đích thực là kẻ sát nhân độc ác trong lịch sử nhân loại, hơn cả á phiện và phóng xạ, nó gây nguy hại đặc biệt cho những người ăn gạo xát trắng!

Xin nêu một số bằng chứng dưới đây:

- Ở Anh Quốc, thế kỷ XVI bắt đầu có đường, thế là người giàu sang lao vào ăn nên bị chứng rụng tóc và hỏng răng nghiêm trọng! Về sau, những kẻ sống đầu đường xó chợ cũng nghiện đường rồi khổ sở vì đau răng, rụng tóc! Từ năm 1662 trở đi, khi lượng đường tiêu thụ tăng vọt, thì tai nạn

khủng khiếp đã giáng xuống nước này, tháng 9 năm 1665, hơn 30.000 người chết! Bệnh lao xuất hiện ồ ạt, trong đó công nhân các lò đường bị nhiều nhất!

- Năm 1910, khi Nhật Bản tiếp nhận nguồn cung cấp đường nhiều và rẻ từ Đài Loan, thì số bệnh nhân lao ở nước này tăng vọt.
- Trước Đại chiến Thế giới thứ hai, Đan Mạch là nước tiêu thụ đường nhiều nhất châu Âu, thì cứ 5 người dân có một người bị ung thư! Sau đó theo thời gian tử suất tăng lên vùn vụt!
- Trong Đại chiến Thế giới thứ nhất, việc cung cấp đường khó khăn, không đáp ứng đủ nhu cầu, thì số bệnh nhân tiểu đường ở châu Âu giảm rõ rệt, riêng binh lính được ưu tiên cung cấp đường thì rất nhiều lính trẻ mắc bệnh tiểu đường!
- Thụy Điển, năm 1880, binh quân tiêu thụ 12 cân Anh đường/người/năm, thì rất hiếm trường hợp bị ung thư. Nhưng năm 1924, lượng đường tiêu thụ binh quân 112 cân Anh/người/năm, thì cứ 6 người dân có 1 người bị ung thư!
- Napoleon khi cầm quân đánh sang Nga, chẳng may vào mùa đông, do lầm tưởng đường là chất bổ dưỡng, tăng calo để chống giá lạnh nên đã cho quân lính ăn đường thoải mái. Kết quả là sau một đêm ngủ ở Saint Petersburg, hai phần ba binh sĩ chết rét! Số còn lại chỉ đủ sinh lực gói xác đồng đội mang về! Một thiên tài quân sự đã đại bại chỉ vì không hiểu tác hại của đường!
- Hitler tuy ăn chay nhưng rất háo ngọt nên về sau y gần như một kẻ điên khùng!
- Saddam Hussein bị bắt dưới hầm cùng với mấy thỏi sô- cô-la trên bàn!

“Ngọt ngào chi lắm, khổ đau càng nhiều”!

- Trong thời gian chiến tranh Việt Nam, các nhà Dinh dưỡng học đã nhìn vấn đề một cách độc đáo và lý thú: So sánh lượng đường tiêu thụ tính trên đầu người giữa Việt Nam và Mỹ trong thập niên 1960 đã thấy: Trung bình

mỗi người dân Việt Nam lúc đó tiêu thụ 1,2 – 2 kg đường/ năm, thì ở Mỹ là 100 – 120 kg/năm, (lính Mỹ được “ưu tiên” nên tiêu thụ đường nhiều hơn), đã đi đến kết luận: “Cứ nhìn vào lượng đường tiêu thụ tính trên đầu người, cũng đủ thấy Mỹ nhất định sẽ thất bại”!

Khi quân đội Mỹ chủ trương rải chất độc hóa học, ném bom B52 xuống vùng chiến khu, thì một nhà dinh dưỡng học thông tuệ người Nhật đã khuyên: “Chớ làm điều đó, tiếng ác để đời! Muốn thắng Việt cộng, các ông hãy thả thật nhiều đường, sữa, sô-cô-la... xuống vùng chiến khu. Những thứ đó sẽ 'tiêu diệt sinh lực đối phương' của các ông nhanh hơn, nhẹ nhàng hơn, đỡ tốn kém hơn nhiều...”!

Nhưng bộ chỉ huy quân sự Mỹ, những tên nô lệ của khoa Dinh dưỡng học ấu trĩ, sai lầm Tây phương, chưa đủ thông minh và sự hiểu biết để đón nhận lời khuyên thông thái đó. Nên đã giữ đường sữa, sô-cô-la, bánh kẹo... lại cho quân đội mình ăn, cứ rải chất độc hóa học, ném bom B52 xuống vùng chiến khu. Kết quả là thất bại vẫn thất bại, tiếng ác lại để đời!

Đáng buồn là, Y học hiện đại chẳng hiểu do không hiểu biết hay cố tình làm ngơ nên chẳng những không khuyên ngăn, thậm chí luôn khuyến khích mọi người, nhất là người bệnh ăn đường để tăng thêm chất bổ và calo. Thậm chí ăn đường hóa học, chẳng để làm gì ngoài việc làm thỏa mãn sự khoái khẩu thấp hèn của con người.

Trong xã hội hiện đại, ngày càng nhiều thanh thiếu niên ở các nước tiên tiến nghiện đường, phải đeo thẻ ở ngực với những hàng chữ: “Tôi bị tiểu đường chứ không phải say rượu. Nếu tôi bất tỉnh hay có cử chỉ không bình thường, xin xem mặt sau của thẻ”! Mặt sau thẻ là: “Cần cấp cứu! Nếu tôi không nhai được, xin đổ cho tôi nước cam, nước ngọt, sirô hoặc coca cola và gọi bác sĩ gấp”! Họ đã bị khổ ách của đường!

Những bằng chứng nêu trên cho thấy: Đường là loại thức ăn gây rối loạn, khiến cơ thể đam mê rồi suy sụp nghiêm trọng. Đường đích thị là thức ăn hoàn toàn không thuần khiết<sup>(\*)</sup>!

(\*) Xem lại cuối Chương 1, mục III - 2.

Xã hội hiện đại, người ta ăn nhiều đồ ăn thức uống ngọt và thịt, mà đường thì cực Âm, thịt lại quá Dương, nên bệnh ung thư và loạn trí bùng nổ, lan tràn!

Đường tinh là cội nguồn của nhiều bệnh gây khổ đau khôn xiết cho loài người! Nó thực sự là “tinh hoa của sự độc hại” do nền văn minh và kỹ nghệ tiên tiến sản sinh ra! “Đường trắng sát nhân còn khủng khiếp hơn cả thuốc phiện và chiến tranh, đặc biệt là đối với những dân tộc lấy thảo mộc làm thực phẩm chính. Nền văn minh kỹ nghệ tân tiến đã đem nỗi khổ đau ấy theo bước chân thực dân của họ đến châu Phi và Viễn Đông”! (Ohsawa).

Trong khi đường thô vẫn còn các chất khoáng như Ca, K, các sinh tố nhóm B nên ít gây tổn hại hơn.

Tệ hại đến mức, ở các nước phát triển người dân đã hiểu rõ đường trắng công nghiệp có hại như thế nào, thì một số nhà kinh doanh lại dùng phẩm màu nhuộm vàng để làm giả đường nhập từ các nước đang phát triển. Thế là hạt đường bị hai lần tẩm độc!

Khi đường có nguy cơ bị lột mặt nạ thì người ta lại xếp nó vào loại carbon hydrat! Thuật ngữ này dùng trong phòng thí nghiệm là chuyện bình thường, nhưng để ghi trên bao bì của đường là sự cố tình lừa bịp! Vì carbon hydrat là chỉ các ngũ cốc thiên nhiên toàn vẹn, thức ăn chính của loài người từ cổ xưa, mà thành phần chủ yếu là carbon và hydro!

Từ năm 1960 trở đi, người dân các nước tiên tiến đã nhận ra tác hại của thực phẩm chế biến qua con đường công nghiệp và nhất là đường, nhiều người đã quay về với thực phẩm tự nhiên, thì bọn lái buôn đường lại cố tình đánh lộn con đen, quảng cáo đường làm từ nguyên liệu thiên nhiên, là thuần khiết.

Sự thực thì, đường đã bị tước bỏ hết các Vitamin và trên 90% các chất tự nhiên trong mía và củ cải đường! Nó chỉ còn là chất ngọt đậm đặc nhân tạo và là cội nguồn của nhiều bệnh gây khổ đau khôn xiết cho loài người!

Đường bị tẩy chay, người ta quay ra quảng cáo rầm rộ Xylitol là đường hóa học để sản xuất kẹo cao su! Ai cũng thấy bệnh nhân tiểu đường thì không nên ăn đường, sữa. Nhưng người ta lại sản xuất sữa bột với đường hóa học

và các bác sĩ luôn động viên, khích lệ người bệnh tiểu đường ăn sữa bột “dành riêng cho người tiểu đường” để “bồi dưỡng cơ thể”. Loại đường này cũng như Xylitol chính là những tác nhân gây ung thư, nhất là ung thư gan!

Ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy sự tiêu thụ quá nhiều đường là nguyên nhân gây ra các bệnh hiểm nghèo. Một số nghiên cứu còn chỉ ra, ăn nhiều đường cộng với sử dụng bừa bãi thuốc kháng sinh, và lạm dụng vacxin là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh AIDS!

Ở thời đại văn minh chói sáng này, khi đường đến tay các nhà bào chế thuốc hoặc làm bánh kẹo thì không lâu sau các nhà thương điên mọc lên! (Mọi bệnh nhân loạn trí đều rất thích ăn ngọt)!

Thật kỳ lạ, khi mà những người nghiện ma túy, nghiện rượu... chết thì thiên hạ coi khinh, nguyên rủa cái chết của họ! Nhưng ai đó chết do hậu quả của nghiện đường, thì người canh cái xác ấy lại dùng đường thâu đêm! Trên các phương tiện thông tin đại chúng người ta thường đề cập tới cảnh bi thảm, trích dẫn lời tự thú khổ đau đến cùng cực của những kẻ nghiện rượu, ma túy... Nhưng, những kẻ nghiện đường đâu rồi? Có quyển sách, bài báo, vở kịch, bài hát, bài thơ, chương trình truyền hình nào đếm xỉa đến khổ nạn do đường gây ra cho trần gian ở thời đại hiện nay không?

## **5. KHÔNG NÊN ĂN SỮA VÀ CÁC SẢN PHẨM CỦA SỮA**

Mọi loài thú đều bú mẹ đến khi trọng lượng cơ thể tăng gấp ba lần trọng lượng sơ sinh thì ngừng, không loài nào sau đó lại ăn sữa, trừ những người giàu có và tự cho mình là văn minh thì đến khi tóc bạc răng long, sắp xuống hố... vẫn ăn sữa!

Nhiều xã hội của loài người, khi trẻ em đã thôi bú mẹ sẽ không bao giờ, hoặc chỉ dùng rất ít sữa trong suốt quãng đời dài sau đó. Vì từ ba tuổi trở lên, trẻ em không có enzyme lactose để tiêu hóa lactabumin, thành phần chủ yếu trong sữa người nữa.

Tạo hóa sinh ra sữa để cho trẻ thơ chứ không phải cho người lớn. Người lớn ăn sữa là đã tranh mất phần của trẻ thơ!

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy 75 đến 90% loài người trên hành tinh không có enzyme lactose tiêu hóa sữa!

Lịch sử thực dưỡng cho thấy, loài người sống trên hành tinh này đã nhiều triệu năm, nhưng mới chỉ dùng sữa khoảng 1% thời gian tiến hóa gần đây; 99% chuỗi thời gian tiến hóa trước đó là không dùng sữa.

Vì vậy, nếu coi sữa bò là rất cần thiết cho sự phát triển của con người như y học hiện đại và ngành thương mại đã khẳng định và rùm beng quảng cáo... thì chắc chắn loài người sẽ không ai sống được cho đến ngày nay! Lại còn cả gan nói rằng uống nhiều sữa bò sẽ thông minh, thì chắc chắn nền văn minh nhân loại sẽ không thể được như hiện nay (xem tiếp dưới đây). Thậm chí, tôi nghĩ rằng, nếu không dùng sữa bò như những thế kỷ qua, chắc chắn loài người còn thông minh, cường tráng hơn hiện nay rất nhiều(\*)!

(\*) Nhân chủng học đã phát hiện cách đây 1.600.000 năm có một bộ xương người cao tới 2 mét rất vững chắc. Mà thức ăn thời đó chắc chắn không nhiều canxi hơn và họ cũng không ăn sữa như ngày nay!

So sánh sữa người với sữa bò, chúng ta thấy:

- Trong sữa người, hàm lượng vitamin cao hơn từ hai đến mười lần, lại có nhiều chất sắt và vitamin C mà sữa bò không có. Mặt khác, thành phần lactalbumin trong sữa người rất dễ tiêu, trong khi thành phần chủ yếu của sữa bò là casein thì rất khó tiêu và được dùng làm keo dán gỗ sử dụng trong kỹ nghệ sản xuất máy bay và tàu thủy! Trong sữa bò lại có 17, 18 chất Âm tính cao nên không phù hợp với người trưởng thành vốn Dương tính không cao.

Uống nhiều sữa và ăn các sản phẩm chế biến từ sữa thường gây đờm nhớt trong cơ thể, nhất là ở đường ruột, dạ dày và đường hô hấp, từ đó dễ bị cảm lạnh, dị ứng, viêm xoang, viêm loét đường tiêu hóa... hầu hết những người bị bệnh viêm xoang, hen suyễn... đều do uống nhiều sữa. Điều cần nói là: Niêm dịch, chủ yếu đờm nhớt là “thức ăn lý tưởng” cho các vi trùng gây bệnh và tế bào ung thư. Do vậy, uống sữa nhiều sẽ dễ bị bệnh viêm phế quản, ho, hen, suyễn, ở các vùng dân cư uống nhiều sữa, tỷ lệ bệnh ung thư cao hơn hẳn, đó cũng là điều tất nhiên, dễ hiểu!

Trong sữa bò lại có nhiều chất béo bão hòa nên gây nhiều bệnh khác nhau. Trẻ ăn nhiều sữa bò dễ bị thiếu chất, người lớn uống nhiều sữa thường bị vọp bẻ (chuột rút), tiêu chảy, sinh bọng, dị ứng, xơ cứng động mạch, suy tim!...

Khoa học gia Lập Thạch Hòa (Nhật Bản) công bố: Cho chuột ăn sữa chua nhiều ngày thì hầu hết chúng có võng mô mắt bị kết mạc hoặc đục nhân mắt! Hiện tượng trẻ nhỏ ngày nay bị đục nhân mắt gia tăng nhanh, phải chăng các cháu thường ăn sữa chua hàng ngày?

Ngày nay có một vài nhà khoa học đã bán rẻ lương tâm để quảng cáo cho sữa. Họ lớn tiếng rao giảng: “Tạo hóa không thông minh nên không cho nhiều canxi vào sữa người. Chúng ta thông minh hơn Tạo hóa, nên phải bổ sung canxi vào sữa và nên uống nhiều sữa bò, vì sữa bò có hàm lượng canxi cao gấp 3 đến 4 lần sữa người!”.

Đúng là hàm lượng canxi trong sữa bò cao hơn sữa người. Nhưng vì sao lại như vậy? Vì bò con cũng như con non của các động vật hoang dã ăn thực vật khác, phải mau chóng biết đi, biết chạy theo đàn, nếu không sẽ trở thành mồi ngon cho những con vật ăn thịt! Vì vậy Tạo hóa đã cho vào sữa bò nhiều canxi hơn. Hàm lượng canxi cao trong sữa bò là vì cái chân của con bò!

Người ta đã lấy tiêu chuẩn của chân con bò cho con người “phấn đầu” mới “lạ đời” chứ!

Trong khi sữa người có nhiều khoáng, vitamin... là thành phần mà sữa bò không có hoặc rất ít. Mặt khác, sữa mẹ ngay sau khi sinh (sữa đầu) có nhiều kháng thể có tác dụng giúp trẻ tăng cường khả năng chống lại mầm bệnh trong thời gian hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, chưa tự tạo được kháng thể. Đây là điều có ý nghĩa sống còn đối với trẻ sơ sinh! Trẻ sơ sinh mà không được bú sữa mẹ, nhất là sữa đầu thì cả cuộc đời sau này sẽ bị nhiều trục trặc, rắc rối! Đặc biệt photpho trong thành phần sữa mẹ giúp cho não phát triển nhanh! Trong khi sữa bò hàm lượng photpho rất ít, mà canxi lại nhiều. Vào cơ thể, hai thành phần đó mau chóng kết hợp với nhau nên photpho coi như bị bất hoạt hoàn toàn, coi như bằng không, do vậy não không phát triển được là chuyện dễ hiểu. Uống nhiều sữa bò sẽ không thông minh là chuyện tất nhiên!

Sự sai khác cơ bản giữa con người và con bò là bộ não chứ không phải là những cái chân. Thế mà người ta lại chỉ quan tâm đến cái chân mà chẳng chú ý đến bộ não. Thật khó hiểu vô cùng!

Vì vậy trẻ uống nhiều sữa bò sẽ sớm biết đi, nhưng chậm biết nói. Nhân tướng học đã tổng kết: Những đứa trẻ như vậy lớn lên sẽ làm tay sai cho người khác! Trong khi trẻ bú sữa mẹ sẽ thông minh hơn rõ rệt nên biết nói sớm hơn biết đi. Nhân tướng học cho rằng: những đứa trẻ như thế sau này sẽ chỉ huy, sai khiến người khác! Thậm chí Đông phương học còn khuyên không nên cho trẻ biết đi sớm, để tập trung năng lượng cho hệ thần kinh, như vậy sẽ rất lợi cho sự phát triển toàn diện sau này của trẻ!

Chính vì vậy, sữa mẹ là quý giá nhất đối với sự sinh trưởng, phát triển của trẻ thơ. Trẻ thơ được nuôi bằng sữa mẹ sẽ không béo bệu, béo phì, không bao giờ bị thiếu máu (do có đủ chất sắt)... như ăn sữa bò!

Sữa bò là dành cho bò con chứ không phải cho loài người! Rất nhiều lần trong các buổi thuyết trình, tôi luôn khuyên mọi người: Chớ dại dột cho con trẻ ăn sữa bò! Cho trẻ ăn sữa bò là đã biến đứa con thân yêu của mình thành đứa trẻ cùng mẹ khác cha với con bê!

Gần đây, dưới áp lực của các kết quả nghiên cứu khoa học, các nhà nước đã bắt buộc trên bao bì của các loại sữa đều phải ghi “sữa mẹ là tốt nhất”! Nhưng các hình thức quảng cáo sữa bò lại càng “bành trướng”, “tăng tốc”, liên tục, rầm rộ, khắp nơi... đã lấn át, làm lu mờ “lời nhắc nhở bất đắc dĩ” trên!

- Một số nghiên cứu còn cho thấy phụ nữ uống nhiều sữa bò, bổ sung vitamin D và phơi nắng (để tổng hợp nhiều canxi trong thời kỳ mang thai), thì lượng canxi thặng dư có thể tích lũy trong khớp xương, động mạch, tim và đặc biệt ở đáy sọ hải nhi, làm chậm sự phát triển toàn diện, nhất là trí tuệ của trẻ sau này!

Điều đặc biệt là thừa canxi, xương dễ bị xốp và chóng lão hóa! Điều này có vẻ ngược đời, hầu như ít ai biết, kể cả các bác sĩ Tây y! Nhưng đó là thực tế khách quan, nhiều nghiên cứu khoa học đã đi tới khẳng định: Xã hội nào dùng nhiều sữa bò hay lạm dụng thuốc bổ có canxi sẽ khổ sở vì xương bị lão hóa hoặc nứt xương chậu:

+ Hy Lạp: năm 1977, tiêu thụ lượng sữa gấp đôi năm 1961, nên số người bị bệnh xốp xương tăng gấp hai lần.

+ Hồng Kông: từ 1966 đến 1969, lượng sữa tiêu thụ tăng gấp đôi nên số người bị bệnh xốp xương tăng lên ba lần.

+ Các nước Bắc Âu: tiêu thụ 300 - 400 kg sữa/người/ năm, thì số lượng bệnh nhân xốp xương tăng đến tận mây xanh!

+ Các nước nghèo như Lào, Campuchia, Ghana, Liberia,... tiêu thụ trung bình 1 đến 3 kg sữa/người/ năm thì không một ai bị bệnh này, xương của họ luôn vững chắc.

+ Người Việt Nam trước kia không ai bị bệnh loãng xương, nhưng ngày nay một số người ăn nhiều thịt, sữa nên bệnh này xuất hiện và đang tăng vọt lan rộng!

• Sữa bò còn là tác nhân tạo ra nội môi trường axit, nên tác hại vô cùng lớn:

Bác sĩ dinh dưỡng người Mỹ William A. Ellis, sau 28 năm nghiên cứu đã công bố: “Sữa bò và các chế phẩm của nó là nguyên nhân chính gây bệnh cảm cúm, viêm xoang, viêm đại tràng”. Sau đó bác sĩ dinh dưỡng L. Ferguson bổ sung thêm: “Các thực phẩm đó là nguyên nhân chính gây bệnh ở trực tràng, kể cả ung thư trực tràng”!

• Ấy là không kể, ngành chăn nuôi trong thời đại văn minh đã bóc lột những con bò nói chung, đặc biệt bò sữa một cách tàn ác đến độ bất lương: Bò sữa phải sống trong điều kiện chật chội đến mức chẳng thể vận động, xoay xở được, lại phải mang thai hầu như suốt cuộc đời làm bò sữa, nên phải ăn hoặc tiêm các chất kích dục, kích thích tạo nhiều sữa... khiến những con bò sữa vốn hiền lành, nhẫn chịu... trở nên luôn bứt rứt, hiếu động, thậm chí phá phách... nên thường xuyên phải uống hoặc tiêm thuốc an thần. Dư chất của những chất đó đi vào sữa, đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến người ăn.

Xin nêu một vài bằng chứng kinh hoàng dưới đây:

• Bác sĩ Carmen A. Saenz tiết lộ: “Suốt nhiều năm hành nghề, thỉnh thoảng tôi lại gặp trường hợp những cô bé có kinh rất sớm. Nhưng vài năm trong thập niên 1980, thì ngày nào tôi cũng gặp vài đứa bé như thế. Quan sát những trẻ đó, tôi chắc chắn rằng chúng đã bị nhiễm một thứ estrogen nào đó”.

Bà A. Saenz đưa ra một vài tấm ảnh: Những bé gái hồn nhiên không hề biết tí gì về những biến đổi đáng sợ trong cơ thể chúng:

+ Bé gái bốn tuổi rưỡi mà ngực đã nở như một cô gái trưởng thành. Bé bị mọc một khối u trong buồng trứng, buộc phải giải phẫu! Nghe vậy, con nhỏ sợ hết cả hồn vía!

+ Bé gái một tuổi, răng vẫn chưa mọc đủ (!), nằm trên bàn, một cái thước đặt trên ngực để đo đường kính vú của nó (!) Một tay bé đang mân mê núm vú của mình!

+ Bé 5 tuổi, ngực nở như cô gái 14, 15 tuổi, âm hộ mọc lông phủ kín, bé đã có một tử cung phát triển đầy đủ và đã bắt đầu chảy máu! (mà bình thường sớm nhất, ở Mỹ, cũng phải là 8, 9 tuổi!)

Bác sĩ A. Saenz nói: “Tôi đã chứng kiến hàng trăm trường hợp và tin rằng có hàng ngàn trường hợp tương tự như thế. 97% trường hợp nội mô vú bất thường là do sữa ở địa phương cung cấp cho trẻ sơ sinh! Đối với trẻ lớn hơn thì nguyên nhân là do ăn thịt, sữa, trứng!”.

Rất nhiều trường hợp phát dục sớm, rối loạn dục tính, ngày càng phổ biến ở nhiều quốc gia ăn nhiều thịt, sữa trên thế giới:

Dư lượng kích thích tố tồn tại trong thịt, sữa đã khiến nữ học sinh nước Anh đến tuổi dậy thì sớm hơn 3 năm so với trước đây. Nhiều đàn ông biểu lộ triệu chứng bất lực, không có khả năng sinh con, ngực nở ra như ngực đàn bà, hoặc đổi giọng nói...

Những bằng chứng trên đây đã chỉ ra một cách rất thuyết phục rằng: Lý lẽ của Y học hiện đại nhằm cổ vũ cho việc dùng nhiều sữa bò để nào là tăng cường sức khỏe, chống loãng xương cho người lớn, nào là giúp trẻ nhỏ mau lớn và thông minh... là tà kiến của nền văn minh hiện đại! Tôi thực sự

không thể hiểu nổi vì sao ngành Y lại ra sức tuyên truyền cho việc uống sữa đến như thế?

Bạn đọc thân mến! Gần 20 năm trước đây, trong các hội thảo về thực phẩm chức năng, nhiều lần thuyết trình tôi đã nói về tác hại và khuyến cáo mọi người không nên ăn đường, uống sữa. Nhưng rất nhiều người chẳng thể nào thay đổi được cách nghĩ do người khác đã “đổ bê tông” trong đầu, nên họ phản đối, thậm chí rất gay gắt, quyết liệt. Nay đọc những thông tin trên đây liệu bạn có phản ứng gay gắt nữa không? Điều đó tùy thuộc ở bạn! Cung cấp những hiện tượng trên là trách nhiệm của tôi với độc giả của mình!

Nhân đây, tôi xin kể câu chuyện nhỏ, vui vui sau: Một buổi tối đã muộn (vào năm 2012), một chàng trai gõ cửa phòng tôi, khi cửa vừa mở, cậu ta hấp tấp nói: “Con đến để ‘xung tội’ với bác!”. Tôi trấn tĩnh cậu ta: “Có gì mà vội vàng thế?”. Cậu trả lời: “Trước đây, con nghe bác nói về tác hại của đường, sữa và khuyên mọi người không nên ăn hai thứ đó... Con đã nghĩ ông già này lắm cảm rồi! Đường sữa bỏ như thế, cả thế giới, nhất là các bác sĩ luôn khuyến khích ăn để tăng bổ, mà lại ‘kiêng’ ăn!... Nhưng con không dám tranh luận vì nghĩ rằng mình không thể cãi lại được với bác! Nhưng... mới đây con đọc được một tài liệu từ nước ngoài, họ cũng nói như bác, con mới biết mình sai nên hôm nay đến ‘xung tội’, mong bác ‘tha’ cho con...!”. Tôi mời cậu ta ngồi và nói: “Không! Cậu chẳng có lỗi gì với mình cả! Nếu cần ‘tha tội’ thì mình đã ‘tha’ từ lâu rồi! Vì mình có nhớ/biết gì chuyện đó đâu!”. Cậu ta vui mừng, đứng lên ôm tôi và nói: “Ồi! Bố ơi! Con cảm ơn bố lắm!”. Tôi ngăn lại, nói: “Cậu hoàn toàn không có lỗi gì với mình cả!... Nhưng, cậu có tội rất lớn với đất nước, dân tộc ta! Vì người Việt Nam nói thì cậu không tin, còn người mũi lõ tóc quăn nào đó nói thì cậu tin ngay!...”. Cậu ta xúc động nói: “Bố ơi! Con tưởng bố tha tội cho con, không ngờ bố lại kết tội con nặng hơn như thế! Bố ơi!”.

Mãi gần đây một số nhà khoa học Mỹ đã tổng kết có “115 cách đường đánh cắp sức khỏe” con người! (Theo tôi, người ta đã lặp đi lặp lại nhiều lần dưới những góc nhìn khác nhau về cùng một vấn đề, để có nhiều điểm “kết tội” đường. Thực tế chỉ khoảng vài chục cách là cùng)!

Từ những bằng chứng nêu ở hai mục 4 và 5 trên đây, tôi lại “liều” một lần nữa, thành thực khuyên bạn không nên ăn đường, sữa dưới bất kỳ hình thức nào! (nước giải khát, sữa tươi, sữa hộp, sữa bột, bánh kẹo...). Ai đã trót

nghiện đường càng cần phải quyết tâm cai nghiện cao hơn! Làm được như thế, bạn sẽ đồng thời thu được hai lợi ích lớn: Sức khỏe tốt hơn lên, lại vừa là cơ hội rèn luyện ý chí làm chủ bản thân!

Chúc bạn thành công!

Cuối cùng xin nói thêm nếu ai thắc mắc: các nhà tu hành, đạo sĩ ngày xưa thường uống sữa và cho rằng uống sữa rất tốt thì nên xem lại mục VII chương hai.

## **6. KHÔNG NÊN ĂN QUÁ NHIỀU THỨC ĂN CÙNG MỘT LÚC**

Ăn nhiều thức ăn cùng một lúc, buộc cơ thể phải đồng thời tiết ra nhiều loại enzyme, gây tình trạng căng thẳng, làm suy yếu bộ máy tiêu hóa (xem lại Chương 2, mục IV - 1).

Bình thường không nên ăn quá bốn loại thức ăn trong một bữa (kể cả cơm). Cố gắng giữ cho bữa ăn càng đơn giản, thanh đạm càng tốt, và phải tránh ăn nhiều gia vị.

Có trường phái tu thiền ở Tây Tạng, mỗi bữa chỉ ăn một loại thức ăn với muối, để enzyme tiêu hóa tập trung làm việc với loại thức ăn đó, nên hiệu quả chuyển hóa, hấp thu sẽ cao. Tất nhiên phải thường xuyên thay đổi món ăn cho đủ chất.

## **7. ĂN ĐÚNG GIỜ VÀ ĐÚNG QUY CÁCH**

### **a. Bình thường**

Phải sau 4 giờ thức ăn mới được đẩy ra khỏi dạ dày, từ đó dạ dày mới có thể tập trung dịch vị để tiêu hóa thức ăn vào sau. Vì thế không nên ăn vặt. Tốt nhất chỉ ăn khi thật đói. Mỗi ngày nên trong trạng thái đói, khát vài giờ. Đó là thời điểm cơ thể hoạt động mạnh mẽ nhất, mặt khác, cảm giác đói/khát là trạng thái tuyệt vời, chứng tỏ cơ thể có sức khỏe sung mãn.

Kinh nghiệm đã được kiểm chứng ở bản thân và nhiều người cho tôi thấy: Những người làm việc bằng đầu óc, nhất là học sinh, sinh viên trước khi vào phòng thi không nên ăn no, tốt nhất nên nhịn ăn, hoặc chỉ nên uống nửa

cốc bột dinh dưỡng để cung cấp năng lượng, cơ thể sẽ không cần huy động máu đến cơ quan tiêu hóa, tạo điều kiện cho máu tập trung cung cấp năng lượng cho hoạt động của não, thì hiệu quả làm việc<sup>(\*)</sup>, thi cử sẽ tốt hơn rất nhiều!

(\*) Khi nào phải viết về vấn đề khó khăn nhất, tôi thường nhịn ăn thì kết quả luôn luôn thành công bất ngờ.

Nhìn chung, không nên ăn quá bốn lần mỗi ngày. Không nên uống nhiều trong và sau bữa ăn, hoặc ăn nhiều canh, vì sẽ làm loãng dịch tiêu hóa, loãng máu nên hại thận và tim (xem Chương 2, phần “Nước” mục II).

### **b. Không nên ăn quá muộn về đêm và sát giờ đi ngủ**

Phải ăn xong trước khi đi ngủ ít nhất vài giờ; nếu không, thức ăn sẽ ép lên cơ hoành, chèn ép xoang ngực và nhiệt của quá trình tiêu hóa sẽ tạo các khí xấu tác động lên não, gây nên giấc mơ không êm dịu, giấc ngủ chẳng bình yên.

Điều quan trọng là, khi ngủ thì mọi hoạt động của cơ thể đều giảm xuống mức tối thiểu, quá trình tiêu hóa đình trệ nên thức ăn không được chuyển hóa sẽ lên men thối, trở thành chất đầu độc cơ thể.

### **c. Tập trung và giữ tư thế thích hợp trong khi ăn**

Tập trung mới xuất tiết nhiều enzyme thực hiện quá trình tiêu hóa. Nên ăn trong tình trạng vui vẻ, thoải mái, không bận suy nghĩ bất cứ việc gì khác. Vì trong tâm trạng thanh thản, vui vẻ, ăn uống sẽ ngon miệng, quá trình tiêu hóa thuận lợi hơn. Tốt nhất là ăn trong chánh niệm, tịnh tâm. Tâm trạng trong khi ăn quan trọng hơn nhiều chất lượng của thức ăn!

Điều này đã giải thích: Những người sống tự tại, an lạc chỉ cần ăn uống đơn giản, đạm bạc, thậm chí rất ít... nhưng vẫn luôn khỏe mạnh, cường tráng... Trái lại tâm não loạn, bất an, nhất là trong lúc ăn, thì dù ăn uống thế nào, cao lương mỹ vị đến mấy cũng vô ích, thậm chí càng có hại!

Giữ tư thế, khi ăn nên ngồi xếp chân bằng tròn, giữ cho cột sống ngay thẳng để năng lượng lưu thông dễ dàng dọc theo cột sống và không chèn ép

lên cơ quan tiêu hóa. Tốt nhất là ngồi ở tư thế kiết già.

Gần đây tôi thường ăn trong tư thế ngồi thiền và thực hiện “thiền ăn”, nên cùng một lúc làm được hai việc quan trọng là ăn và thiền, hai việc đó lại hỗ trợ, phát huy tác dụng của nhau nên kết quả rất tốt.

Không nên đứng trong khi ăn hoặc uống.

#### **d. Nhai kỹ thức ăn**

Đó chính là bí quyết của sức khỏe. Người ốm nặng hay răng yếu phải ăn thức ăn mềm, lỏng, cần phải ngậm thức ăn trong miệng lâu, dùng lưỡi trộn đảo nhiều lần để kích thích nước bọt tiết ra, thấm kỹ vào thức ăn, giúp cho quá trình tiêu hóa tiếp theo được dễ dàng. (xem lại mục III - 3 chương này).

### **8. KHÔNG NÊN ĂN THỨC ĂN NÓNG QUÁ HAY LẠNH QUÁ**

Thức ăn đồ uống nóng quá gây tổn thương niêm mạc miệng, làm bất hoạt các enzyme. Một vài quan sát cho thấy, ăn uống quá nóng có thể dễ bị bệnh ung thư vòm họng, thực quản.

Ăn uống lạnh còn tác hại lớn hơn: Giả sử chúng ta vừa làm việc ở ngoài trời nắng vào, người đang nóng như thiêu như đốt, mồ hôi đầm đìa... mà tắm ngay thì điều gì sẽ xảy ra? Nhưng đó mới là sự xáo trộn nhiệt độ bên ngoài. Ăn uống đồ lạnh còn chênh lệch hơn nhiều, gây sự thay đổi nhiệt độ đột ngột ở bên trong, thì tác hại còn gấp bội, khiến cơ thể trở nên Âm tính, từ đó nhiều bệnh xuất hiện như: Viêm họng, viêm phế quản mãn tính, viêm mũi dị ứng, cảm lạnh, viêm đa khớp, thấp khớp, đau/mỏi/cứng...

cổ/gáy/vai, nhức đầu kinh niên, rụng tóc, suy nhược thần kinh, giảm trí nhớ, ý chí suy giảm, hẹp hòi, ích kỷ, mắt kém, nhức/hư răng, đau dạ dày, đường ruột, lòi dom, táo bón, tiểu rắt, đau lưng, sợ lạnh, mệt mỏi, nặng nề, da nổi mụn nhọt...

Trở trêu là, rất nhiều người có thói quen rất xấu: vừa ăn cơm (nóng) vừa uống nước đá. Vào tất cả các quán ăn, giải khát, cà phê... đầu tiên bao giờ cũng được mời cốc nước trà hoặc nước trắng với đá! Mà không biết rằng: Đồ ăn thức uống lạnh đích thị là thuốc độc đối với con người!

Điều vô cùng hệ trọng, đến nay hầu hết mọi người vẫn chưa biết là: đồ ăn thức uống đựng trong chai, hộp nhựa, nếu để trong tủ lạnh hoặc trong lò vi ba thì nhựa sẽ giải phóng ra một nhóm chức có khả năng gây ung thư, rất nguy hiểm!

## **9. SAU KHI ĂN CẦN NGHỈ NGOI VÀ THỞ BẰNG LỖ MŨI BÊN PHẢI**

### **a. Nghỉ ngơi sau khi ăn**

Đề máu đến cung cấp năng lượng cho cơ quan tiêu hóa. Tuy nhiên sau khi ăn không nên nằm ngay, mà nên vận động nhẹ nhàng để máu lưu thông, thực hiện chức năng tiêu hóa tốt hơn.

Lão Tử dạy: Thường xuyên đi bách bộ sau khi ăn sẽ sống thọ ngoài trăm tuổi!

### **b. Thở đúng cách**

Phía trước cơ thể có hai kênh dẫn năng lượng tinh tế, xoắn vào nhau đi từ dưới lên và kết thúc ở hai lỗ mũi. Luồng năng lượng mát mẻ, tinh tế đi vào lỗ mũi bên trái và luồng năng lượng nóng đi vào lỗ mũi bên phải (xem hình dưới đây).

Thở bằng lỗ mũi bên trái, cơ thể trở nên êm dịu, yên tĩnh, tâm trí được nâng cao tới trạng thái ý thức tế nhị và tâm linh. Nguồn năng lượng tâm linh tinh tế sẽ tưới nhuần khắp cơ thể, vì vậy sẽ thích hợp với sự suy tưởng thâm sâu hay thiền định.



Ghi chú: Mạch Nhâm gồm hai đường dẫn khí vắt chéo qua các Luân xa phía trước bụng, trình tự các luân xa từ trên xuống như sau:

LX8: Ở hõm cổ, tương đương vị trí huyết Thiên đột

LX9: Nằm giữa đường nối hai đầu vú, tương đương vị trí huyết Đản trung

LX10: Ở dưới rốn 0,5 thốn, tương đương vị trí huyết Khí hải

LX11: Ở xương mu, tương đương vị trí huyết Khúc cốt

LX1: Nằm giữa hậu môn và cơ quan sinh dục ngoài, tương đương vị trí huyết Hội âm

Khi làm việc trí óc hoặc ngồi thiền, tập thu năng lượng, nên thở bằng lỗ mũi bên trái, hiệu quả sẽ cao hơn. Những học viên Năng lượng sinh học hoặc những người ngồi thiền, khi thở bằng lỗ mũi bên trái đều thấy hiệu quả tập luyện cao hơn rõ rệt.

Thở bằng lỗ mũi bên phải, cơ thể sẽ ấm lên, tâm trí được chuẩn bị sẵn sàng để hoạt động trong thế giới vật chất. Vì vậy khi lao động tay chân, chơi hoặc thi đấu thể thao... nên thở bằng lỗ mũi phải.

Khi ăn no, cơ thể cần nhiệt cung cấp cho quá trình tiêu hóa nên lúc này thở bằng lỗ mũi bên phải sẽ có lợi hơn. Vì vậy, đến giờ ăn mà mũi phải không thông thì nên ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu, sau khi ăn nên nghiêng đầu về bên trái cho lỗ mũi phải thông, dễ thở.

Việc tập thở bằng một lỗ mũi không khó như nhiều người nghĩ. Một số học viên theo hướng dẫn của tôi, chỉ cần bịt lỗ mũi bên này thở bằng lỗ mũi bên kia vài ngày là có thể thở bằng một lỗ mũi dễ dàng, đa số chỉ tập 4 - 5 giờ là thở được theo ý muốn.

Nếu các vận động viên thể thao, những người leo núi biết cách thở bằng lỗ mũi phải khi thi đấu và thở lỗ mũi trái khi nghỉ ngơi thì hiệu quả thi đấu và nghỉ ngơi sẽ cao hơn rất nhiều (xem Chương 4, mục I).

## **10. ĂN THỨC ĂN DO NGƯỜI HIỂU BIẾT VÀ CÓ TÂM HỒN NẤU NƯỚNG CHO**

### **a. Người nấu ăn cần có sự hiểu biết**

Người nấu ăn phải hiểu sâu sắc trách nhiệm của mình và quy luật Âm - Dương của trời đất. Quá trình nấu nướng là làm cho thức ăn biến cải tính chất lý, hóa thành những hợp chất dễ hấp thu nhờ những yếu tố Dương (như muối, lửa, áp suất, sự khử bớt nước v.v...), quá trình ấy sẽ tiếp tục không ngừng trong bộ máy tiêu hóa.

Sống là Dương, mà chết là Âm. Đời sống sinh lý của con người là quá trình biến đổi từ các vật liệu (Âm) thành sức sống (Dương). Sức khỏe, hạnh phúc và tự do của con người tùy thuộc vào sự biến đổi này.

Vì vậy, nấu ăn không những là khoa học mà còn là nghệ thuật! Người nấu ăn vừa là nhà sinh hóa, hóa dược... bào chế thức ăn thành thuốc; vừa là nghệ sĩ pha trộn, điều hòa màu sắc hương vị để tạo ra những món ăn quân bình Âm - Dương, hấp dẫn, bổ dưỡng (các món ăn Việt Nam đều cần đạt bốn yêu cầu: bổ dưỡng, thơm, ngon miệng và đẹp mắt).

Người nấu ăn nếu không thấu hiểu những điều trên đây, sẽ không thể đảm đương được sứ mệnh to lớn đối với những người hàng ngày ăn các món ăn do mình nấu ra.

Đó là trách nhiệm nặng nề, nhưng vô cùng cao cả, cũng là nội dung rất quan trọng của việc đào tạo những người chăm lo sự sống của người khác!

## **b. Dấu ấn vô hình về sự rung động**

Bất kỳ ai động vào, thậm chí ở gần thức ăn cũng đều để lại dấu ấn vô hình về sự rung động từ ý nghĩ của người đó, do sự tương tác hào quang năng lượng sinh học<sup>(\*)</sup>. Năng lượng tích cực (sự vui vẻ, lòng yêu thương...) từ người nấu tỏa ra là một loại gia vị tuyệt vời, thấm đượm vào thức ăn còn dễ hơn cả mắm muối. Nếu người nấu mang tâm trạng tiêu cực (bất an, bức bối, giận hờn, uất ức...) thì chẳng khác gì bỏ thuốc độc vào món ăn! Người càng nhạy cảm càng nhận thấy rõ điều này và càng chịu ảnh hưởng nhiều hơn!

(\*) Xem thêm Bài giảng tóm tắt Năng lượng sinh học, học phần hai lưu hành nội bộ, của tác giả.

Vì vậy, mọi đồ ăn thức uống đều “có hồn”. Nghĩa là thấm đượm những rung động tốt đẹp xuất phát từ tấm lòng yêu thương sự sống, quý mến cái đẹp... của người nấu nướng và sau đó truyền sang cơ thể và tâm hồn người ăn.

Do đó, người nấu ăn có vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của người ăn, mở rộng ra, đối với sự sống của loài người!

Cho nên, hãy ăn thức ăn do người thanh khiết và giàu tình thương yêu nấu nướng.

Tại các chùa, thiền viện, tu viện... nhiệm vụ nấu nướng, trông coi việc bếp núc thường được giao cho những vị cao tăng đảm nhận cũng vì lẽ đó.

Nếu làm thức ăn cho người khác thì bạn hãy giữ cho tâm trí mình vui vẻ, trong sáng và tràn ngập tình yêu thương, cần nhận thức rõ mình đang làm công việc trọng đại là chăm sóc sự sống của người thân, của mọi người!

## **11. PHẢI LUÔN NUÔI DƯỠNG LÒNG BIẾT ON**

Cây lúa (cũng như các thực phẩm khác) đã suốt đời tận tụy, âm thầm làm việc ngày đêm để chuyển hóa những yếu tố vô cơ rất tầm thường như nước, mùn, khoáng, ánh sáng, không khí... thành thực phẩm có giá trị rồi tích lũy và hy sinh cho chúng ta ăn để chuyển hóa thành máu thịt, thành con người biết hoạt động, suy tư, yêu, ghét, vui, buồn!... Vì vậy chúng ta phải biết ơn thực phẩm mình ăn!

Có biết ơn thức ăn chúng ta mới thận trọng trong khi ăn, không lãng phí dù chỉ một hạt cơm, càng không vì cảm giác nóng nôi nhất thời mà biến thức ăn bổ dưỡng, sự kết tinh của tinh hoa trời đất thành thuốc độc hủy hoại chính mình!

Phải nhận thức sâu sắc rằng: Thức ăn mà ta ăn là một phần của vũ trụ (ánh sáng, không khí, nước, đất đai, nhiệt độ...). Thiên nhiên nuôi dưỡng chúng ta như bầu tử cung của mẹ dung dưỡng thai nhi trong bụng!

Vì vậy chúng ta phải biết ơn, trân trọng thiên nhiên, từ đó phải có ý thức giữ gìn, bảo vệ thiên nhiên, môi trường...

Cũng cần đặc biệt biết ơn tất cả những người đã cho ta sự sống và nuôi dưỡng ta nên người!

Hơn thế nữa, cần phải biết ơn mọi nỗi gian nan, khốn khó, hoạn nạn, rủi ro, nhất là bệnh tật của chính mình.

Vì nhờ chúng mà ta thấy được những lỗi lầm, sai sót của mình... để tu chỉnh thân tâm và thăng tiến lên!

Lòng biết ơn là kết quả của sự giáo dục, và chính nó là yếu tố quan trọng chi phối mọi hành vi của con người!

Chủ yếu là do ăn uống sai, cộng với môi trường và phong cách sống xuống cấp nghiêm trọng, nên văn minh của nhân loại hiện đang phải đối mặt với cuộc khủng hoảng chưa từng thấy về sự thoái hóa sinh học, mà biểu hiện rõ nhất là “trận đại hồng thủy tân kỳ” của các bệnh tim mạch, ung thư, tâm thần, tiểu đường, mất khả năng truyền giống và những rối loạn sinh lý khác... có thể dẫn đến sự tuyệt chủng, bất kể loài người có thể ngăn chặn được chiến tranh hạch tâm hay không!

Qua chương này, chúng ta thấy: Ăn uống cực kỳ gần gũi, nhưng là vấn đề cốt tủy, cũng là một lĩnh vực khoa học tinh vi, phức tạp, linh diệu và vô cùng nhân văn! Trong đó, loài người đang ngày càng phạm nhiều sai lầm nghiêm trọng, đòi hỏi cần phải hết sức quan tâm đến việc giáo dục ăn uống. Tôi thiên nghĩ cần phải coi ăn uống là trọng tâm của chiến lược giáo dục toàn cầu trong tương lai. Có như vậy mới có thể chặn đứng sự thoái hóa nghiêm trọng của loài người hiện nay và tạo ra những thế hệ tương lai tốt đẹp cho nhân loại.

Chính điều đó đã thôi thúc tôi viết chương này để chia sẻ cùng quý bạn đọc gần xa!

# Chương bốn CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ SỰ BIẾN CẢI CON NGƯỜI

*“Thực phẩm là cầu nối giữa con người với Vũ trụ.”*

## - Cổ Đông phương học

Đông phương học xem sinh vật nói chung, con người nói riêng là những thực phẩm được biến cải thành. Vì vậy hàng ngàn năm trước đây, các đạo sĩ Yoga và các bậc hiền triết đã chỉ ra: Cả cơ thể lẫn tâm trí đều bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những thứ người ta ăn vào.

Dưới đây chúng ta sẽ đề cập đến tác dụng của thức ăn đối với một vài tính chất quan trọng nhất của đời sống con người:

# I Chế độ ăn uống và sức khỏe

Bàn về "Tác hại của việc ăn thịt và lợi ích của việc ăn chay (Chương 2) chúng ta đã thấy chế độ ăn uống ảnh hưởng quyết định tới bệnh tật và sức khỏe như thế nào.

Nhìn chung:

- Người ăn thức ăn thịnh Âm (đường, sữa, trái cây, rau sống, nấm, măng, uống nhiều nước nhất là nước lạnh...) cơ thể sẽ suy yếu, hay bị bệnh đường ruột, dạ dày, sinh dục... tính tình đa cảm, dễ nghiêng về duy tâm.
- Người ăn nhiều thức ăn thịnh Dương (thịt, trứng, ăn mặn, ăn khô...) thường bị bệnh tim mạch, gan, tá tràng, rối loạn ruột non. Tính tình thường cố chấp, quyết đoán, thiên về vật chất, thực dụng...
- Người ăn các loại, rau củ nấu chín sẽ ít bị bệnh, cuộc sống quân bình, tâm sinh lý ổn định, trực giác nhạy bén, xử sự ôn hòa, khoan dung, có óc thẩm mỹ...

Nhiều người nhận xét: Người ăn chay đúng nguyên lý Âm - Dương lâu dài thường không béo, nhưng có sức chịu đựng dẻo dai hơn hẳn người thường.

Bản thân tôi đã trực tiếp chứng nghiệm điều này: Tháng 11 năm 1995, trong đợt đi công tác ở mỏ than Vàng Danh, Quảng Ninh, tôi tham gia cuộc leo núi Yên Tử. Đoàn có hơn 10 người, đa số là trẻ, khỏe, ai cũng quyết tâm leo lên đỉnh núi để ngồi thiền trước chùa Đồng, chỉ có tôi là nhỏ bé nhất lại vào loại tuổi cao (lúc đó tôi 55 tuổi).

Trước khi đi, có vài người đã nói với tôi: “Ông thầy đã thụ sinh, lại ăn chay hàng chục năm nay, liệu có đủ sức để theo kịp chúng em không?... Thầy đừng bắt chúng em phải công né!”. Nhưng thực tế đã làm mọi người ngày càng ngạc nhiên: Từ một phân tư đoạn đường trở đi, ngày càng nhiều người tụt dần lại phía sau và bỏ cuộc. Đến nửa đường (chùa Hoa Nghiêm) trở lên chỉ còn năm người theo kịp tôi. Tới đền thờ An Kỳ Sinh (cách đỉnh núi khoảng 300 mét) tôi phải ngồi chờ mấy tiếng đồng hồ mới có người leo tới,

với vẻ mệt mỏi và phải uống rất nhiều nước. Mọi người ngạc nhiên vì tôi đã đi nhanh, không mệt lại chẳng uống tí nước nào! Cuối cùng chỉ còn ba người đủ sức theo tôi lên đến chùa Đồng.

Khi xuống, một trong những người to béo nhất và cũng là người hay khích bác việc ăn chay trường của tôi nhất, đã không thể đi được nữa, buộc tôi phải dìu anh ta xuống núi, sau đó phải thuê người cõng.

Đến chân núi và lên xe ra về, một người trong đoàn nói đùa: “Nếu bây giờ có việc phải quay lên chùa Đồng ngay, thì ai trong chúng ta có thể lên trở lại được”? Mọi người đều nói: “Chỉ có ông thầy thư sinh ăn chay trường làm được việc đó!”.

Chính tôi cũng ngạc nhiên về sức chịu đựng và “thành tích” leo núi của mình, vì hàng ngày tôi ham công việc nên ít hoạt động và tập thể dục buổi sáng. Nhưng sau hơn mười năm ăn chay trường đã giúp tôi có khả năng chịu đựng dẻo dai như vậy!

Thêm vào đó, khi leo núi tôi đã kết hợp vừa thở, vừa thu năng lượng, đặc biệt là LX5, LX8 (chủ về khí) và hít thở bằng lỗ mũi bên phải nên luôn được cung cấp đủ năng lượng. Lúc nghỉ tôi lại thở bằng lỗ mũi bên trái nên sức lực hồi phục rất nhanh.

## II Chế độ ăn uống với tuổi thọ

Ở chương 2, mục 1 - 3, chúng ta thấy “những bằng chứng thực tế” về tuổi thọ đáng khâm phục của những cư dân chuyên ăn thảo mộc, đặc biệt là người Hunza ở Pakistan, người Otomi ở Mexico và người Kogi ở Columbia. Ở những cộng đồng này người có tuổi thọ trên 100 là bình thường, thậm chí 140 - 150 tuổi cũng không phải là hiếm...

Bên cạnh đó chúng ta cũng thấy sự chết yểu đáng thương tâm của những cộng đồng dân cư chuyên ăn thịt, như nhóm người Kirgese chuyên sống bằng nghề săn bắn, đặc biệt người Eskimo ở Bắc cực, họ “chết già” khi chưa đến tuổi “tam thập nhi lập”!

# III Chế độ ăn uống và dáng vẻ bề ngoài

## 1. DÁNG VẼ BỀ NGOÀI

Vì thức ăn thảo mộc dễ tiêu, không lên men thối rữa, do vậy cơ thể luôn nhẹ nhàng thoải mái. Ăn lâu ngày, nhất là theo nguyên lý Âm - Dương sẽ tạo nội môi trường kiềm, máu được thanh lọc, huyết quản và nhất là hệ mạch hoạt động tốt, quá trình bài tiết qua da dễ dàng, do vậy da dễ tươi nhuận, mịn màng, hồng hào, không bao giờ bị sần sùi nổi trứng cá, mụn nhọt... Đồng thời nội quan khỏe mạnh, cường tráng, sức chịu đựng dẻo dai, dáng người săn chắc, không béo bệu, những bệnh của người nhiều tuổi giảm rõ rệt, quá trình lão hóa chậm lại, nên trẻ hơn tuổi!

Trong khi người ăn nhiều thức ăn động vật thì lượng urê trong máu cao, một phần lượng urê này theo mồ hôi thoát qua da nhưng chẳng dễ dàng, vì quá nhiều urê thì da không đủ khả năng bài tiết sẽ gây ra trứng cá, viêm da, mụn nhọt... Thức ăn động vật lại tạo nội môi trường axit gây trở ngại cho quá trình đào thải, độc tố bám chắc vào các nội quan bên trong nên cơ thể suy yếu, rệu rã, sức chịu đựng giảm sút. Quá trình lão hóa nhanh, thường già trước tuổi!

Người ta còn nhận thấy người bị “lác trong” (hai con ngươi lệch về phía sống mũi) là do những cơ mắt phía sau con ngươi co rút mạnh đã kéo nhãn cầu quay vào trong, là kết quả của quá trình ăn quá nhiều thức ăn Dương tính. Ngược lại, “lác ngoài” (hai con ngươi lệch ra hai phía ngoài) là do ăn quá nhiều thức ăn Âm tính.

Trong cả hai trường hợp chỉ cần sửa đổi cách ăn uống cho quân bình Âm - Dương là hết.



Vì vậy, nhìn khuôn mặt có thể biết tình trạng sức khỏe, tâm sinh lý, tính tình, khuynh hướng hoạt động, sự vui buồn... trong cuộc đời của một người. Có ba dạng khuôn mặt chính như sau:

- Thịnh Âm: Trên to dưới nhỏ
- Quân bình: Hình trái xoan
- Thịnh Dương: Trên nhỏ dưới to

Chính đồ ăn thức uống đã ảnh hưởng và quyết định tính Âm hay Dương của khuôn mặt, làm thay đổi hình tướng (béo/ gầy, đẹp/xấu, tươi/héo...). Cho nên, áp dụng đúng nguyên lý Âm - Dương tuân theo trật tự vũ trụ trong ăn uống và lối sống hàng ngày, có thể hoán cải những tướng xấu thành tốt.

Vì vậy, ta chính là người sáng tạo tướng hình của ta, nên phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về hình tướng mặt, mũi, mắt, má, làn da, dáng vẻ... của chính mình! Đó là điều hoàn toàn phù hợp với luật công bằng tối thượng của vũ trụ!

## 2. MÙI CƠ THỂ

Thức ăn huyết nhục có thành phần không phù hợp với thành phần của cơ thể con người, nên tỷ lệ hấp thu không cao (xem Chương 2, mục V). Các chất thừa sẽ mau chóng lên men thối rữa, tồn đọng lâu trong đường tiêu hóa nên sinh ra độc tố đầu độc cơ thể. Một phần của các độc tố đó được đẩy ra ngoài theo hơi thở và mồ hôi. Vì vậy hơi thở của người ăn nhiều thịt thường hôi hám, mồ hôi cũng nặng mùi, khó chịu! Đặc biệt những người bị hôi nách càng làm khốn khổ những người xung quanh!

Thời kỳ chống Mỹ, miền Nam có một dũng sĩ dùng ong bầu vẽ đánh Mỹ, chính là đã lợi dụng khả năng nhận biết mùi mồ hôi của những kẻ ăn nhiều thịt, bơ sữa (thường có mùi khét rất khó chịu) của loài ong.

Vì vậy những người ăn nhiều thịt thường phải “lịch sự” xức nước hoa, dầu thơm vào mồm, lên thân thể hoặc ăn kẹo cao su bạc hà... để “mượn” mùi

thơm tạm bợ từ bên ngoài nhằm che đậy, lấn áp mùi khó chịu của cơ thể mình trong khi giao tiếp.

Trái lại, những người ăn chay trường đều có hơi thở thơm tho, dễ chịu, mồ hôi không nặng mùi. Những người bị bệnh hôi nách, nếu ăn chay lâu dài cũng sẽ hết.

Trong thiên nhiên các loài vật ăn thịt thường có hơi thở hôi thối (như hổ, báo, sư tử,..), hoặc thân thể toát ra mùi hôi khó chịu (như chồn, cáo...); còn các loài ăn thảo mộc thì không loài nào như vậy... là bằng chứng rõ ràng về vấn đề này.

Chính vì thế, người ta thường khuyên phụ nữ muốn giữ gìn vẻ đẹp kiều diễm, cân đối của cơ thể, làn da mịn màng tươi mát... không nên ăn những thức ăn huyết nhục, đầy ô trọc!

Báo Đại đoàn kết số 61 (tháng 5 năm 1996) đăng bài “Người đẹp từng centimet” đã nêu một trường hợp điển hình: cô Nadija Auermann là một “siêu người mẫu”, “người đẹp thế kỷ”, cô đã thực hiện chế độ ăn chay nghiêm ngặt từ tấm bé.

## IV Chế độ ăn uống và tính tình

P .Sarkar nói: “Tính chất những tế bào trong cơ thể được hình thành theo thức ăn mà con người ăn vào, cuối cùng nó tác động tới tâm trí. Nếu các tế bào trong cơ thể được tăng trưởng dựa trên những thức ăn hôi thối của thịt súc vật và những khuynh hướng thấp hèn chiếm ưu thế thì lẽ đương nhiên tâm trí người đó sẽ nghiêng về sự hèn hạ!”.

Quan sát những người ăn uống thanh đạm và nhất là ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương, so sánh với những kẻ phạm phụ tục tử, nhậu nhẹt bữa bãi, rượu chè bê tha... ta sẽ thấy rất rõ điều này.

Trong giới động vật thì những loài ăn thịt (như hổ, báo, sói, cầy, cáo...) lúc ăn thì gầm gừ, tranh giành cấu xé lẫn nhau nên chúng thường không thể sống chung thành đàn đông đúc, quây quần bên nhau được. Con đực thường ăn thịt các con non. Những chó sói con trong cùng một ổ có thể cắn chết nhau mà vẫn thản nhiên như không có chuyện gì xảy ra!

Trái lại, những loài ăn thực vật (như trâu, bò, hươu, nai, voi...) thì bình tĩnh, thư thái trong khi ăn, chúng thường sống hòa thuận, yêu thương, cùng chăm sóc, che chở, bảo vệ lẫn nhau, nhất là đối với những con non.

Người ta tiến hành thí nghiệm và những kết quả sau đây đã chứng minh ảnh hưởng của thức ăn đối với tính tình của các loài vật:

- Cho chim bồ câu ăn những viên thịt, thì chỉ sau một thời gian ngắn, những con bồ câu hiền lành tượng trưng cho hòa bình ấy đã trở thành ác điểu: móc ruột moi gan nhau để ăn!
- Hai con chó cùng một ổ, một con cho ăn thảo mộc, con kia cho ăn thịt. Sau một thời gian con thứ nhất trở nên hiền lành, trung thành, ngoan ngoãn dễ bảo, lại nhẫn nại và chịu đựng mệt nhọc rất dẻo dai. Con thứ hai trở nên hung dữ, ích kỷ, lười biếng, kém chịu đựng... rõ rệt.

Nếu cho hai con chạy đua thì lúc đầu con ăn thịt sẽ dẫn trước, nhưng càng về sau con ăn thảo mộc càng ưu thế và thắng cuộc.

Cho hai con cắn nhau thì con ăn thảo mộc thường bỏ chạy, nhưng kích động cho cả hai cùng “quyết chiến” thì con ăn thảo mộc sẽ thắng tuyệt đối!

- Hai con sư tử cùng một ổ, con thứ nhất cho ăn hoàn toàn thảo mộc chỉ bơm mùi thịt nhân tạo, con thứ hai cho ăn thịt như bình thường. Khi lớn lên con thứ nhất hiền lành như cừ non, con thứ hai là sư tử thứ thiệt!

- Quan sát, có thể dễ dàng thấy: Trẻ con ăn nhiều thịt thường ngỗ ngược, không vâng lời, rất ích kỷ, lừa dối... Trẻ ăn cơm rau là chính thường thùy mị, ngoan ngoãn, chăm chỉ, khỏe mạnh và dẻo dai hơn nhiều.

Người lớn ăn nhiều thịt thường hay nóng nảy, cục cằn, ích kỷ, thiếu kiên trì, nhiều khi thô lỗ, độc ác... Người ăn thuần chay thì bình thản, điềm tĩnh, kiên nhẫn, vị tha...

- Hai nhà khoa học người Anh I. Stoico và D. Daunio đã lý giải khá độc đáo nhưng rất chính xác sự kiện vụ bi thảm trên sân bóng đá Hayxen (Bi) ngày 24/5/1980 như sau:

Tính hung hãn của thanh niên Anh có liên quan đến việc ăn uống không hợp lý, do thường ăn nhiều thịt, sô-cô-la, uống rượu, và hút thuốc lá... là những thứ làm rối loạn quá trình trao đổi chất của cơ thể, từ đó rối loạn tâm sinh lý và sinh ra điên loạn, bạo động... (Thanh niên Việt Nam hiện nay, cũng có nhiều trường hợp tương tự).

- Điển hình nhất về hậu quả của việc ăn uống không hợp lý là Hitler: Y có cuộc sống khá khắc khổ, thường thích các món ăn thảo mộc (Âm tính) do một đầu bếp chuyên nấu đồ ăn chay phục vụ, lại không hút thuốc, không uống rượu... nhưng y lại rất thích ăn đồ ngọt<sup>(\*)</sup> (rất Âm) vì vậy tính tình của y ngày càng tàn bạo, khát máu gần như điên cuồng, (sau này báo chí còn tiết lộ: Hitler có những biến đổi cơ thể hầu như sắp trở thành đàn bà. Đã có nhà bác học mưu toan bí mật tiêm kích thích tố giống cái vào các cây rau làm thức ăn cho y nhưng không thành).

(\*) Các nhà nhân tướng học đã xác định: Những người rất thích ăn đồ ngọt thường độc đoán, rất thích chỉ huy, lấn lướt người khác.

Nhìn chung, người thuộc Âm tính thường mập, do tích nhiều nước, da ẩm ướt, yếu đuối lười nhác, hay kêu ca than vãn, giận hờn, do dự, khả năng chịu nóng lạnh kém, kém nghị lực, kém trí nhớ, thiên về lý thuyết, thích viết ngại nói, ngại giao tiếp, tính tình hay thay đổi. Thái quá thì thường ích kỷ và hiểm độc.

Trái lại người thuộc Dương tính cơ thể vững chắc, nhanh nhẹn, dẻo dai, thích hoạt động, trí nhớ tốt, quả quyết, kiên định, thích sinh hoạt tập thể, thích nói ngại viết, thiên về thực hành. Trường hợp quá Dương tính thường trở nên cực đoan, hung dữ, tàn bạo.

Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ trung hòa được các đức tính trên, loại bỏ những khía cạnh thái quá để trở về quân bình, hiền hòa, khiêm tốn, khoan dung, nhường nhịn, rộng lượng với người khác (Âm bên ngoài) nhưng đối với bản thân lại rất nghiêm khắc, kỷ luật, trọng nguyên tắc, cương nghị... (Dương bên trong).

Vì vậy, “Tâm địa xấu xa đáng ghét chẳng phải là cố tật của con người, mà chỉ là kết quả của cách ăn ở sai lầm. Bằng phương pháp thực dưỡng đúng đắn, chúng ta có thể chuyển hóa hận thù thành yêu thương, ghen ghét thành cảm mến, phiền não thành an lạc!... Nếu muốn mọi người yêu thương, bạn phải Dương bên trong Âm bên ngoài, bấy giờ tất cả những kẻ Âm hay Dương đều bị bạn lôi cuốn!” (Ohsawa)

Hơn nữa, người ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương lâu dài, do ăn nhiều thức ăn tri giác nên thông minh, tính từ bi, hỷ xả, tình thương bao la... ngày càng phát triển.

Ăn uống đúng sẽ tạo cơ sở cho những ý nghĩ, việc làm đúng. Ăn uống sai dễ khiến cuộc đời trở nên rắc rối, phức tạp. Bởi vậy cổ ngữ Đông phương có câu: “Cái bụng không chế cái đầu”.

Khi đã “ngộ” được quy luật tự nhiên, thấu hiểu rằng ăn thanh đạm đem lại sức khỏe và tình cảm tốt đẹp, thì người ăn chay trường, đúng quy luật Âm - Dương, không những không ghét bỏ những kẻ làm ăn bất chính, gây tội ác để được ăn sung mặc sướng, trái lại họ thấy thương hại những kẻ đó vì mê mờ, mù quáng, mà làm việc bất nhân, hại người, nhưng lại là tự đầu độc, hủy hoại thể chất, tinh thần, nhân cách... của chính mình!

Điều này giải thích vì sao những nhà hiền triết đức độ, người tu hành chân chính đều ăn chay trường. Theo nhận xét của tôi thì, người ăn chay đúng nguyên lý Âm - Dương chắc chắn tâm linh sẽ thăng tiến nhanh! Trái lại, ăn nhiều huyết nhục, uống nhiều bia rượu, hút thuốc... nhất định tâm linh sẽ thăng tiến rất chậm, thậm chí thoái lui!

Tôi đã chứng kiến một vài người tu hành do ăn uống quá nhiều rượu, thịt, trứng, đường, sữa, sô-cô-la, coca cola... nên bị trọng bệnh và đã chết ở tuổi còn rất trẻ!

Những thực tế trên cho thấy thức ăn đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến tính tình của động vật nói chung con người nói riêng tới mức nào? Và, lúc này hơn bao giờ hết loài người không thể không quan tâm đến vấn đề ăn uống trước thực trạng xã hội đang suy thoái hiện nay!

# V Chế độ ăn uống và giới tính

Trường hợp của Hitler như kể trên cho thấy chế độ ăn uống ảnh hưởng to lớn đến mức có thể chuyển từ đàn ông thành đàn bà! Nhiều phụ nữ Âu Mỹ do ăn quá nhiều thịt nên Dương tính mạnh, họ hầu như mất hết nữ tính: Râu và đặc biệt ria mép phát triển, tay chân mọc lông, rối loạn kinh nguyệt, giọng nói ồm ồm...

Ở trẻ sơ sinh, bé gái Dương hơn, nên bị các thức ăn Âm tính thu hút, do vậy chu kỳ phát triển của nữ là 7 năm. Trái lại, bé trai Âm hơn nên thích các thức ăn Dương tính, do vậy sự biến đổi chậm hơn, chu kỳ phát triển của nam là 8 năm. Vì ăn uống nghiêng về Âm hoặc Dương lâu dài nên nữ trở nên Âm, nam trở thành Dương tính.

Nếu được ăn uống đúng nguyên lý Âm - Dương từ nhỏ, thì giai đoạn 9 đến 24 tuổi (ở nam) và 8 đến 21 tuổi (ở nữ), tính Âm - Dương trong cơ thể thuần thực, chín muồi. Đến tuổi trưởng thành (ở nữ là  $7 \times 4 = 28$  và nam là  $8 \times 4 = 32$ ) năng lực giới tính hoàn thiện, nên có thể bước vào cuộc sống làm cha mẹ một cách vững vàng.

Để duy trì Âm tính, mỗi tháng nữ giới phải thải đi một lượng máu theo chu kỳ kinh nguyệt. Đến khi mãn kinh, nếu người phụ nữ nào không biết điều chỉnh chế độ ăn uống và không tu tâm dưỡng tính thì người ấy sẽ rất Dương, thậm chí Dương hơn cả nam giới, trở nên cứng nhắc, quyết đoán, quá tả...

Trong thế giới loài vật thì rõ nhất là ở loài ong mật: Ấu trùng nếu được ăn mật sẽ phát triển thành ong thợ. Nếu được nuôi bằng sữa của ong chúa sẽ phát triển thành ong chúa (ong cái).

# VIÃN UỐNG VỚI CUỘC SỐNG LỬA ĐÔI VÀ TƯƠNG LAI CỦA HẬU THẾ

Ở chương 1 chúng ta đã thấy thức ăn có vai trò quan trọng như thế nào đối với đời sống, sức khỏe, tính tình, tuổi thọ của con người. Mục này chúng ta bàn về ảnh hưởng của thức ăn tới hạnh phúc lứa đôi và sự thịnh suy của hậu thế, giống nòi! Sau đây là một số vấn đề đáng để mọi người suy ngẫm:

## 1. ĂN UỐNG VỚI CUỘC SỐNG LỬA ĐÔI

Nằm trong quy luật biện chứng Âm - Dương của tình yêu là: Đối lập mà bổ túc, mâu thuẫn mà thống nhất, tương khắc mà tương thành! Vì vậy, biết cách vận dụng nguyên lý Âm - Dương trong ăn uống hàng ngày, người nữ sẽ giữ được vẻ duyên dáng, yêu kiều của “phái đẹp”, thuộc Âm. Người nam giữ được nét hào hùng, dũng cảm, đại trí của “phái mạnh”, thuộc Dương!

Hơn nữa, với nghệ thuật nấu nướng, ăn uống... người ta có thể cải tạo thể chất và tính tình người bạn đời của mình theo ý muốn! Đó chính là bí quyết tăng cường ái lực của Âm - Dương; bí quyết của tình yêu bền vững, giúp đời sống lứa đôi đượm nồng hạnh phúc vì sự hòa hợp tâm hồn và thỏa mãn gôi chẵn!

Bà Lima, vợ của nhà thực dưỡng bậc thầy Ohsawa, nói: “Ăn cùng loại thực phẩm sẽ tạo ra cùng tâm trạng. Đó là sự tâm đồng ý hợp, hôn nhân sẽ bền vững... Một người đàn bà hay đàn ông chỉ là một nửa của con người. Con người thực là sự kết hợp thành một giữa hai người đó qua tình yêu. Tình yêu có nghĩa là phẩm chất năng lượng rung động giống nhau, được tạo ra bởi sự ăn uống giống nhau. Đó là sự kết hợp giữa Âm và Dương, giữa trời và đất! Hôn nhân là khi vợ nấu cho chồng ăn, thì chồng hấp thu tinh thần của vợ qua thức ăn đó; Là tình cảm của vợ đi vào, tạo lên tinh thần của chồng qua thức ăn và chồng biểu lộ tình cảm ấy ra cuộc sống. Vì vậy, hai người không cùng ăn thực phẩm như nhau thì sự kết hợp thực sự sẽ chẳng thể nào xảy ra. Một phụ nữ ăn chay không thể nào sống hạnh phúc với

người đàn ông ăn thịt được. Thực phẩm quả là chìa khóa của hôn nhân và hạnh phúc !”.

## 2. CHUẨN BỊ MANG THAI

• Điều vô cùng quan trọng, khiến rất nhiều người băn khoăn là: Trong thời kỳ mang thai mà ăn chay sẽ không đủ chất nên ảnh hưởng xấu đến thai nhi và đứa trẻ sau này. Hỏi các bác sĩ hoặc bất kỳ cơ sở y tế Tây y nào, thì câu trả lời đương nhiên và duy nhất là: “Phải ăn nhiều thịt cá, trứng, đường, sữa... để thai nhi đủ chất mới phát triển tốt!”.

Theo tôi cả sự băn khoăn và lời khuyên đó đều xuất phát từ không hiểu biết về thực dưỡng chân chính. Cụ thể như sau:

+ Ăn chay luôn luôn đủ chất, thậm chí nếu chẳng tiết độ sẽ còn thừa chất đạm, mặc dầu đạm thực vật tốt hơn nhiều so với đạm động vật nhưng thừa vẫn không tốt!

+ Băn khoăn lớn hơn là, trong thời kỳ mang thai, nếu ăn chay trường sẽ thiếu canxi! Điều này cần được giải thích rõ ràng như sau: Trong thành phần của thức ăn thực vật luôn có hàm lượng canxi dồi dào, đủ cung cấp cho nhu cầu của cơ thể mẹ và thai nhi. Bằng chứng rất hiển nhiên và hùng hồn là: trâu bò, hươu nai, voi, tê giác, dê, thỏ... là những loài ăn thực vật tuyệt đối. Nhưng chẳng bao giờ bị thiếu canxi cho nhu cầu bản thân và những con non của chúng! Riêng điều này đã đủ để giải đáp thắc mắc trên!

Ở loài người, bệnh loãng xương hoàn toàn chẳng phải do thiếu canxi, mà là do ăn nhiều đạm! Thậm chí càng ăn nhiều đạm, nhiều canxi càng bị loãng xương trầm trọng hơn. Trường hợp của người dân Alaska là bằng chứng điển hình.

Bởi vì, thức ăn đạm sẽ tạo ra nội môi trường axit, khiến cơ thể phải khởi động quá trình chuyển canxi từ xương ra máu để trung hòa độ axit, nên phá vỡ trữ lượng canxi trong cơ thể, bệnh loãng xương xuất hiện! Lượng đạm dư thừa sẽ làm giảm lượng canxi của cơ thể nhiều hơn là lượng canxi được bổ sung qua thức ăn! Chính vì vậy, ăn thuần chay còn là cách phòng và chống bệnh loãng xương tốt nhất! Người ăn chay hoàn toàn không phải lo lắng thiếu canxi cho thai nhi! Đây là điều hoàn toàn chắc chắn!

Mặt khác, trong chăn nuôi thời hiện đại này, con người đã đối xử quá tồi tệ, thậm chí hành hạ dã man các vật nuôi (xem lại Chương 3, mục IV) nên thịt, sữa, trứng... của chúng chứa rất nhiều chất độc hại, sẽ gây hại khôn lường cho chính người mẹ, rồi từ mẹ, chất độc sẽ theo máu nuôi thai nhi, theo sữa cho trẻ thơ!

Vì thế, ăn thức ăn động vật mới thực sự độc hại và gây hiện tượng thiếu canxi cho người mẹ, thai nhi và trẻ nhỏ. Người mang thai tuyệt đối không ăn thịt, trứng, sữa là tốt nhất!

- Có những cặp vợ chồng, cả hai cùng to cao, khỏe mạnh, nhưng do ăn uống mất quân bình Âm - Dương (nhiều đường, sữa, đồ ngọt, trái cây, thực phẩm nhân tạo pha hóa chất, uống bia rượu, dùng thuốc tân dược...) nên không thể thụ thai để có con được!

- Ăn quá nhiều hoa quả trong thời kỳ không mang thai thì tử cung sẽ bị biến thể, kinh nguyệt không đều... Những người hiếm muộn, hoặc lâm vào tình trạng tuyệt vọng, thường là người thích ăn trái cây và các thức ăn Âm tính...

Giáo sư Ohsawa đã nêu nhiều bằng chứng cho thấy: Ăn quá nhiều trái cây sẽ bị suy nhược bộ máy sinh dục, nhưng lại không thoát khỏi sự ràng buộc của nhục dục, nên đã tiếp tay cho các hiện tượng sảy thai, đẻ non, hài nhi chết yếu...

- Cặp vợ chồng nào sinh hoạt thiếu điều độ, quá phóng túng, thích ăn cho sướng miệng sẽ sinh toàn con gái. Trái lại cặp vợ chồng nào mạnh khỏe, ăn uống quân bình Âm - Dương, sống điều độ, chừng mực... thì mỗi lần sinh chỉ một đứa và số con trai và gái bằng nhau!

### **3. THỜI KỲ MANG THAI**

Chỉ trong vòng 9 tháng 10 ngày, bào thai của loài người từ một tế bào trứng, thụ tinh, phát triển qua các giai đoạn: đơn bào, đa bào, động vật không xương sống, cá, lưỡng cư, bò sát, linh trưởng và thành người.

Trong suốt thời gian ấy, thai nhi được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng những gì người mẹ ăn uống hằng ngày. Khí chất của đứa con được cấu tạo bằng đồ

ăn thức uống của người mẹ trong suốt thời gian mang thai. Do vậy, việc ăn uống và lối sống của người mẹ ảnh hưởng quyết định đến thai nhi và cuộc đời đứa trẻ sau này.

- Phụ nữ có thai nếu ăn nhiều trái cây liên tục sẽ đẻ con yếu ớt hoặc bị cận thị, có tật bẩm sinh ở mắt. Ăn cà, nhất là cà dái dê vài tuần lễ sẽ nắm chắc nguy cơ đẻ khó, sảy thai, đẻ non hoặc hài nhi chết yểu...

Một cặp vợ chồng đều là trí thức, mới có thai nên rất quan tâm đến việc dưỡng thai. Bác sĩ khuyên mỗi ngày phải uống nước hai quả dừa để không bị khô nước ối. Họ đến hỏi tôi, tôi nói: “Tuyệt đối không nên! Vì giai đoạn bào thai rất Âm, nước dừa lại rất Âm! Uống liên tục như vậy sẽ ảnh hưởng xấu cho thai nhi!”. Sau khi bàn bạc, đắn đo... họ quyết định làm theo lời khuyên của bác sĩ, vì “không thể lấy con của chúng cháu ra thí nghiệm được!”. Tôi hỏi: “Thế uống nước hai quả dừa mỗi ngày có phải là thí nghiệm không? Cô cậu có hiểu cơ chế ra sao chưa?”. Vài ngày sau họ đến hỏi lại bác sĩ, rồi lại tiếp tục uống nước dừa! Tôi rất ái ngại cho cặp vợ chồng trẻ đó, nên gọi họ đến, nói trước: “Uống nước dừa như thế, sau này nhẹ thì con sinh ra sẽ bị dị tật bẩm sinh, thường là cận thị nặng. Nặng hơn sẽ bị đẻ non. Nặng nữa có thể sảy thai! Tùy cô cậu quyết định! Đưa ra lời khuyên chân tình là trách nhiệm lương tâm của tôi. Thực hiện hay không là quyền và trách nhiệm của cô cậu!”.

Mấy tháng sau người chồng hốt hải chạy đến tôi, mếu máo báo tin: “Vợ cháu bị... sảy thai rồi... bác ơi!”. Cậu ta tỏ ý vô cùng hối hận. Tôi nói: “Biết sai lầm và hối hận là tốt. Nhưng có những điều trong suốt cuộc đời không được phép sai lầm, vì sẽ không có cơ hội để sửa chữa đâu. Bằng chứng là bây giờ cậu có ‘hối hận ngút trời’ thì con cậu cũng đã chết rồi<sup>(\*)</sup>!”.

(\*) Điều cần cảnh báo là hiện nay rất nhiều người có thai được bác sĩ Tây y khuyên cần phải uống nhiều nước dừa hàng ngày! Thật không thể hiểu nổi!

- Trong thời gian mang thai, nếu người mẹ liên tục ăn nhiều cá, thì sau này mũi hài nhi sẽ bẹp và héch. Người mẹ ăn nhiều rau quả hơn các loại, hoặc thường xuyên ăn thịt, đứa con sau này sẽ có đôi tai nhỏ, nhọn, không có hoặc dái tai rất nhỏ, giống như tai khỉ, chồn, cáo.

Nhân tướng học Đông phương coi đó là tai của người nghèo hèn, thường phải chịu cảnh khổ sâu trong cuộc sống và nhiều khi người đó xử sự rất thô bạo.

Ohsawa cho rằng: Những đứa trẻ bị khuyết tật bẩm sinh, kể cả những bệnh như cận thị, giang mai, đến ung thư... đều có nguồn gốc từ cách ăn uống sai trái của người mẹ trong thời kỳ mang thai và nuôi con sau này. Thậm chí ngay cả những trường hợp sinh đôi, sinh ba trở lên, hoặc sinh ngang đẻ ngược, sinh con dị dạng, quái thai... cũng đều do cách ăn uống của người mẹ mà ra!

Muốn sinh ra đứa con khỏe mạnh, thông minh thì người mẹ phải hết sức chú ý giữ mình. Câu phương ngôn của người Huế: “Đặt con vào dạ là mạ đi tu”, rất đáng để mọi người soi vào mình để áp dụng.

Nếu người mẹ ăn uống đúng, đứa trẻ sinh ra sẽ khỏe mạnh, không bị các bệnh tật bẩm sinh. Người mẹ sống dịu hiền, ăn uống đúng phép sẽ sinh ra đứa con có mũi thẳng, chóp mũi nở, hai cánh mũi rộng và dày, miệng ngậm kín, mắt nhìn sâu lắng, có đôi tai to, thành quách rõ ràng, dái tai dài, vành tai ép sát vào da đầu... sau này sẽ trở thành vĩ nhân, hiền triết, hoặc làm nên sự nghiệp lớn!

Người mẹ nào sinh ra và nuôi dưỡng được đứa con như thế có thể tự hào vì đã cống hiến cho nhân loại một công dân tuyệt vời!

Nhưng, điều vô cùng trớ trêu, rất cần cảnh báo, vì người mẹ càng có văn hóa càng mắc nhiều là, họ rất chăm đi “khám thai” để bác sĩ dùng siêu âm theo dõi thai nhi, thì mới “yên tâm”. Ngày càng có nhiều trẻ bị ung thư máu do người mẹ nghiêm túc “khám thai định kỳ” hàng tháng theo quy định của bệnh viện!

Tôi thành thực khuyên đừng mê lầm mà làm cái việc đầu độc cả cuộc đời đứa con vô tội của mình như thế! Hãy sống và ăn uống đúng mới là cách chăm sóc hài nhi tốt nhất!

#### **4. SINH CON**

Tùy cách ăn uống trong thời kỳ mang thai mà lúc sinh con sẽ dễ dàng hay khó khăn:

Các loài vật sống hoàn toàn phù hợp với thiên nhiên nên việc sinh đẻ của chúng rất đơn giản, nhẹ nhàng. Ngày xưa do cách ăn uống và sống gần tự nhiên nên rất nhiều người sinh con vô cùng dễ dàng, có khi đang làm việc ngoài đồng, đi trên đường... là chuyển dạ và sinh con ngay.

Ngược lại, ngày nay người mẹ ăn uống quá sai, lại xa rời tự nhiên nên đẻ rất khó khăn.

Rõ ràng là, nếu người mẹ ăn uống đúng sẽ sinh ra đứa con khỏe mạnh, cân đối, thông minh. Trái lại ăn uống sai sẽ sinh ra đứa con yếu đuối, dị dạng, tật nguyền, ngu đần... Việc ăn uống của người mẹ vì thế có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc đời sau này của đứa con, thành viên tương lai trong xã hội loài người. Trách nhiệm làm mẹ trong vấn đề ăn uống do vậy cực kỳ quan trọng, mà xã hội cũng như mọi người cần nhận rõ và hết sức chú ý!

Điều vô cùng tệ hại là, Y học hiện đại chỉ tôn thờ phương tiện nên luôn vô cảm, khuyến khích sản phụ mổ để lấy hài nhi ra. Điều này cực kỳ nguy hiểm vì đã vi phạm rất thô bạo vào quy luật tự nhiên:

Thứ nhất, tự đi ra khỏi bụng mẹ là bước “thử thách” đầu tiên mà hài nhi nhất thiết phải trải qua, giống như con ngài, phải có khả năng cắn thủng vỏ kén, gà vịt con phải tự bỏ vỏ trứng để chui ra! Tạo hóa sinh ra như vậy, loài người phải tuân theo, tuyệt đối không được phép vi phạm. Đó mới là thuận theo tự nhiên. Mổ để lấy đứa trẻ ra, là hài nhi đã trốn “kỳ sát hạch” cực kỳ quan trọng đầu tiên này, đó là ngược với luật của Tạo hóa! Chỉ có những kẻ hợm hĩnh, ngu muội mới đi ngược quy luật, nên nhất định phải trả giá!

Tôi cần nói ngay: Đừng nên cố tình bảo vệ cho sự sai trái rành rành của mình bằng cách lập luận ngây ngô rằng: Thế những trường hợp sinh ngược, sinh ngang... thì sao<sup>(\*)</sup>? Hãy nghĩ đến điều đó từ trước đi! Đừng để đến lúc đó mới lo “vuốt đuôi”!

(\*) Giống như kiểu lập luận để cố kiết bảo vệ cho cách làm sai trái của các bác sĩ khi họ tranh luận với tôi: “Thế, trước bệnh nhân bị viêm ruột thừa

cấp tính thì sao?”.

Những điều trên đây đã cho thấy rõ nếu sống tốt, ăn uống đúng thì chẳng bao giờ có những chuyện như vậy! Tại sao không biết lo trước mà cứ để nước đến chân mới “nhảy”? Người giác ngộ, thông minh luôn luôn lo trước, lo xa, lo “gieo nhân tốt” (Bồ tát sợ nhân). Kẻ mê muội, ngu đần thì bao giờ cũng chỉ lo hậu quả, để đến nơi mới cuống lên (chúng sinh sợ quả) là vậy!

Thứ hai, mô đẻ là chỉ nhìn tới sản phụ, mà lại nhìn ở mức độ cực kỳ thiên cận, vì sau giải phẫu, sản phụ bị suy kiệt sức lực, không có sữa cho con bú, không thể thực hiện ngay được thiên chức nuôi con của mình trong những ngày đầu tiên vô cùng quan trọng của cuộc đời hài nhi. Ảnh hưởng tồi tệ đó còn kéo dài mãi trong cả cuộc đời đứa trẻ!

Có người còn cố tình lập luận: Nhiều đứa trẻ đẻ mổ vẫn lớn lên và phát triển bình thường đấy thôi! Họ đã không thể hiểu rằng hiện tượng sinh ngang, đẻ ngược... dẫn đến phải mổ, là hậu quả của cách sống, cách ăn uống vi phạm luật tự nhiên của người mẹ, điều đó đã đủ khiến cho thai nhi “không phát triển được bình thường rồi!” Liệu họ có thấy rằng một con gà con có khả năng tự bỏ vỏ trứng để chui ra và con khác không làm được như vậy, sau này nuôi trong cùng điều kiện như nhau thì kết quả có “vẫn bình thường” như nhau không? Một con gà không có khả năng tự cắn thủng vỏ kén để chui ra thì điều gì sẽ đến với cuộc đời tiếp theo của nó? Chắc chắn sẽ bị đào thải khỏi cuộc sống!

Và, thật là khôi hài, vì cái gọi là “bình thường” của họ là sự “bình thường” của những bào thai được nuôi dưỡng một cách “bất bình thường” trong bụng mẹ (do mẹ sống sai, ăn uống nhiều chất độc, không quân bình Âm - Dương...), thì như vậy chỉ là “bình thường” của sự “bất bình thường”. Như thế là không bình thường chứ sao gọi là “bình thường” được chứ?

## **5. NUÔI TRẺ SƠ SINH:**

### **a. Trẻ sơ sinh**

Nếu người mẹ ăn uống đúng phép, trọng lượng sơ sinh trung bình của hài nhi Việt Nam khoảng 2,5 kg là vừa, trẻ sẽ khỏe mạnh, thân hình nhỏ chắc,

da dẻ hồng hào, tóc mềm màu nâu nhạt.

Trái lại, người mẹ ăn uống sai, hài nhi sẽ to bệu, nặng trên 3 kg, da trắng nhợt hoặc xanh vì khí chất yếu kém, tóc cứng màu sẫm. Cuộc đời đứa trẻ đó sau này sẽ khổ, ốm đau và luôn luôn hành cha mẹ. Những người sinh ra đứa con như vậy là lỗi ở chính họ. Thì cũng đáng thôi! Họ cần phải tự trách mình!

Điều vô cùng đáng nói là: Vì tôn thờ vật chất, đề cao hưởng lạc, và đặc biệt sự lừa phỉnh từ những người sản xuất kinh doanh thực phẩm từ động vật, Tây y đã nêu chỉ tiêu trọng lượng của con trẻ cao hơn thực tế! John Robbins đã vạch ra: Những đứa trẻ có trọng lượng thấp hơn quy định 20% thì sau này khỏe mạnh, thông minh, sống lâu hơn hẳn những trẻ có trọng lượng đạt tiêu chuẩn! Những trẻ có trọng lượng vượt chỉ tiêu thì yếu đuối, chậm chạp, không thông minh, chết yểu!

Người Việt mình nhỏ bé hơn, nhưng bị ảnh hưởng của Tây phương nên ngành Y cũng lập “bảng chuẩn” về sự tăng trọng của trẻ khá cao so với thực tế. Rất nhiều người làm cha, mẹ luôn băn khoăn, cố phấn đấu để con mình đạt chỉ tiêu “trọng lượng chuẩn” bằng cách cho con ăn thật nhiều, thật bổ, khiến rất nhiều trẻ mà tôi biết rất rõ: Trọng lượng đạt chỉ tiêu, nhưng đờ đẫn, nặng nề, chậm chạp, rất chậm biết nói, thậm chí đần độn! Họ không hiểu rằng như thế là đã vô tình đầu độc, rút ngắn cuộc đời đứa con thân yêu của mình lại!

“Con đường dẫn đến năm mề thường được trải hương hoa của tình yêu thương” là thế!

## **b. Trẻ từ sơ sinh đến một năm tuổi**

Trong suốt 20 đến 30 giờ sau khi sinh, cứ để cho trẻ ngủ, không nên cho ăn uống bất cứ thứ gì là tốt nhất. Tạo hóa đã dự trữ sẵn, đầy đủ chất dinh dưỡng cho hài nhi rồi, không cần ăn uống trong khoảng thời gian ấy!

Sau đó chỉ nên cho trẻ ăn sữa mẹ, vì sữa đầu có giá trị dinh dưỡng rất cao (đầy đủ mọi chất khoáng, vitamin), rất dễ tiêu, nhiều kháng thể giúp trẻ đề kháng với các mầm bệnh trong thời gian đầu hệ miễn dịch chưa hoàn thiện.

Nếu thiếu sữa, người mẹ nên chú ý điều chỉnh chế độ ăn uống cho hợp lý, đặc biệt cần ăn cơm hoặc bột gạo lứt, nếp lứt, miến lứt... Nên ăn với tương (tamari hay tương cổ truyền lâu năm), sẽ rất bổ, nên sớm có sữa và sữa rất tốt.

Phải cố cho trẻ thơ bú sữa mẹ, dù sữa của người mẹ đã lớn tuổi hay ốm yếu vẫn tốt hơn nhiều lần so với sữa bò!

Trong trường hợp bất khả kháng thì người mẹ phải “hy sinh” bằng cách uống sữa bò để có sữa cho con bú, nhưng tốt nhất hãy cho trẻ ăn sữa thảo mộc Kokkoh được chế biến từ các loại hạt cốc rang kỹ, tinh bột đã chuyển sang dạng dextrin rất dễ tiêu, nên hài nhi có thể ăn sữa này ngay sau khi sinh. Sữa này có bán tại các cửa hàng thực dưỡng Ohsawa, (xem Phụ lục 4). Tuyệt đối không cho trẻ sơ sinh (và cả sau này nữa) bú sữa bò!

Để có nhiều sữa cho con bú, sản phụ không nên ăn hoa quả, tuy sẽ có nhiều sữa nhưng loãng, giá trị dinh dưỡng rất thấp. Càng không nên ăn nhiều thịt, trứng và uống thuốc bổ, vì có thể “sinh nhiệt”, làm mất sữa thêm!

Một số nghiên cứu gần đây còn cho thấy: Ăn nhiều sữa bò và các sản phẩm của nó sẽ có hại cho đường tiêu hóa, hô hấp (viêm họng, xoang, phế quản,...) thậm chí viêm não! Kinh nghiệm bản thân tôi thấy rất rõ: Những người bệnh, nhất là trẻ nhỏ bị viêm xoang, viêm đường hô hấp phần lớn là do ăn nhiều sữa bò và các sản phẩm của sữa!

Điều cực kỳ quan trọng, rất ít người để ý đến là: Khi được mẹ âu yếm, nâng niu, vỗ về, trịu mền, vuốt ve... trước lúc cho bú, trẻ sẽ có những thay đổi sinh lý đặc biệt: Nhịp tim chậm lại, hệ cơ chùng ra, cảm giác hỷ lạc lan tỏa, hệ tiêu hóa tiết dịch chuẩn bị cho sự tiêu hóa... Những biến đổi đó tạo nên mối liên hệ sâu thẳm, vô hình giữa trẻ và mẹ. Nếu không có những biểu hiện ấy, thì sự liên hệ tốt đẹp không thể thiết lập được. Lớn lên trẻ chẳng thể có tình cảm tốt đẹp với đồng loại. Loài người sẽ suy thoái không biết thế nào mà lường!

Mặt khác, cho con bú thì bản thân người mẹ sẽ rất có lợi: Thân hình mau chóng thon gọn, săn chắc lại, thêm phần duyên dáng sau thời gian mang thai cơ thể to bè ra; tình cảm giữa mẹ và con càng phát triển và tốt đẹp hơn.

Chính vì vậy, chỉ có những người mẹ quá ích kỷ đến mức nhấn tâm cộng với ngu muội, mới không cho con bú lâu dài! Đáng buồn là, những phụ nữ càng hấp thu nền giáo dục hiện đại bao nhiêu càng muốn cho con thôi bú sớm bấy nhiêu để trẻ phải ăn sữa bò!

Nên cho trẻ thơ bú đến khi mọc răng (khoảng trên dưới một năm tuổi), mọc răng là tín hiệu báo rằng cơ thể trẻ đã tự ăn được, nếu tiếp tục cho bú, trẻ sẽ trở nên bạc nhược, kém ý chí, ích kỷ, trái nết, thường hay làm phiền người khác!

### **c. Trẻ từ sau 1 tuổi**

Trẻ được nuôi dưỡng đúng phép Âm - Dương thường nhỏ, tuy chậm biết đi hơn những trẻ khác, nhưng cơ thể rắn chắc, tính tình điềm tĩnh, nhanh nhẹn và nhạy cảm.

Thậm chí trẻ chậm biết đi là tốt, vì để năng lượng tập trung cho sự phát triển não bộ. Ngược lại biết đi sớm và đi nhiều thì năng lượng sẽ dành cho hai chân chứ không cho bộ não! (xem lại Chương 3, mục IV - 4 và 5).

Từ 6 tuổi trở đi trẻ sẽ tăng trưởng nhanh theo nhịp độ bình thường như những đứa khác.

Nếu người mẹ ăn ở tốt lành, trong lúc mang thai và khi đứa trẻ ra đời được nuôi dưỡng đúng cách thì đến 6 tuổi trẻ tự biết thức ăn nào là thích hợp cho nó, và rất ít khi ăn quá mức cần thiết. Nếu đưa đường trắng vào miệng, trẻ sẽ phun ngay ra. Đưa vài ba loại trái cây, trẻ sẽ tự chọn loại nào Dương tính nhất để ăn mà không bao giờ nhầm lẫn. Bản năng trực giác tự nhiên sẽ giúp trẻ tự chọn đúng thức ăn có lợi nhất cho nó.

Điều này hoàn toàn chẳng có gì đáng ngạc nhiên cả, vì các loài vật từ nhỏ luôn sống thuận theo tự nhiên, nên có bản năng tuyệt vời: Phân biệt thức ăn tốt hay xấu, loại nào nên ăn hoặc không nên ăn, ăn đến đâu thì dừng, khi bị bệnh biết tự tìm thuốc để chữa.

Người ta làm thí nghiệm: Đưa hai củ cà rốt có hình dạng, màu sắc giống hệt nhau, trong đó một củ đã dùng phương pháp tinh vi rút bớt vitamin A ra, cho con thỏ, thì thỏ sẽ chọn ngay củ có nhiều vitamin hơn để ăn!

Điều vô cùng quan trọng phải nhớ là, không vì bất cứ lý do nào lại cho trẻ dưới 5 tuổi ăn thịt! Vì trẻ em thuộc Dương tính, nên ăn thảo mộc (hơi Âm tính) để cân bằng, lại dễ tiêu, chóng lớn, nên đó là việc cần thiết và rất hợp lý! Nếu cho ăn quá nhiều thức ăn Dương tính như thịt, trứng thì cơ thể sẽ chắc lại, trẻ sẽ chậm lớn, thậm chí sau này quá nhỏ thó!

Mặt khác, thực phẩm có nguồn gốc động vật, là thức ăn có nhiều lực tĩnh, lực của sự đần độn, trì trệ, thối rữa và chết chóc! Trái lại thức ăn có nguồn gốc thực vật chứa nhiều lực tri giác, sự tự tri, tình thương, sự an bình trong sáng và niềm vui (xem Chương 1, mục III).

Tốt nhất nên cho trẻ ăn thuần chay ít nhất đến 15 – 16 tuổi để phát triển tối đa năng lực trí tuệ! Và, khi đủ trí tuệ thì trẻ sẽ chẳng “dại” gì mà ăn thịt!

Trong gia đình thực dưỡng (Hội những người ăn, uống theo nguyên lý vô song vũ trụ) có nhiều cháu nhỏ ra đời khi cha mẹ chúng áp dụng đúng phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương từ trước, trong khi mang thai và cả sau này, thì các cháu rất khỏe mạnh, chẳng hề ốm đau, luôn nhanh nhẹn, hoạt bát, yêu đời, ngoan ngoãn, thông minh... hơn hẳn những trẻ khác cùng trang lứa<sup>(\*)</sup>.

(\*) Bạn đọc có thể hỏi anh Nguyễn Thanh Loa, thường gọi là Ba Loa, số ĐT: 0986140019, ở ấp Tây Bắc, xã Tân Hòa, huyện Tân Thanh, tỉnh Long An, hoặc hỏi những người trong hội Thực dưỡng để tìm hiểu, sẽ rõ.

Từ khi lọt lòng, việc nuôi dưỡng của mẹ sẽ ảnh hưởng quyết định đến cuộc đời đứa trẻ sau này: Trẻ nhỏ ăn nhiều đồ ngọt (Âm tính cao), lớn lên dễ bị liệt dương, lãnh cảm, khó có con. Nếu ăn nhiều thức ăn thuần Dương (thịt, trứng...) lớn lên trẻ sẽ độc ác, hung bạo trong quan hệ tình dục!

Và khôn khổ nhất là những người ăn hỗn tạp cả những thức ăn quá Dương như thịt, trứng, phô mai mặn với những thức ăn quá Âm như đường, sữa, cà phê, sô-cô-la, rượu, nhất là thực phẩm tinh chế có xử lý hóa chất, hoặc dùng nhiều thuốc tân dược... thì suốt đời chẳng thể được hưởng lạc thú đích thực của tình yêu!

Việc ăn uống, đặc biệt nuôi con theo khoa học Tây phương rất chi tiết, tốn kém, thậm chí rất phiền toái! Trong khi theo minh triết của phương Đông,

vấn đề lại rất đơn giản, dễ dàng nên nhiều người không hiểu biết đã cho rằng như thế là không “khoa học” và không đảm bảo cho cơ thể trẻ phát triển tốt.

Điều này thiên nhiên đã giải đáp rất rõ ràng, rành mạch, tường tận... từ trước khi xuất hiện bóng dáng loài người trên hành tinh này: Các loài vật sống vô cùng đơn giản, hoàn toàn thuận theo tự nhiên, chỉ ăn uống những thứ sẵn có, nhưng chúng luôn luôn khỏe mạnh, nhớn như vui đùa!

Những người trong hoàn cảnh nghèo khó, chỉ ăn uống đạm bạc, gần với thiên nhiên nhưng có bao giờ ốm đau sầu não như những người hiện đại và giàu có đâu? Rất dễ thấy là, nước ta trong nhiều thập niên chiến tranh gian khổ, thiếu thốn mọi bề, nhưng không khi nào nhiều bệnh tật, bệnh nan y như bây giờ khi mà đời sống vật chất được nâng cao rõ rệt!

Câu ngạn ngữ “Gỗ quý không mọc trên đất phì nhiêu” rất đáng để loài người trong xã hội hiện đại suy ngẫm!

Do vậy, muốn cho đứa con sau này lớn lên, có đủ khả năng đảm đương mọi việc, cha mẹ cần hiểu biết để nuôi dưỡng trẻ trong điều kiện đơn giản, càng gần với tự nhiên càng tốt!

# VII Chế độ ăn uống và số mệnh

Điều này mới nghe có thể làm bạn đọc ngạc nhiên, nhưng đúng là như thế!  
Vì:

Thực phẩm ăn vào sẽ tạo ra huyết. Huyết nuôi khí. Đến lượt mình khí lại dưỡng thần. Nếu thực phẩm đảm bảo đúng quân bình Âm - Dương, sẽ tạo ra huyết sung mãn, thanh khiết, từ đó khí được điều hòa, nhu thuận, dẫn đến tinh thần thanh sáng, quang minh, trí tuệ minh mẫn sáng suốt... thì sẽ có:

- Tâm địa tốt
- Kiến giải chân chính (biết thuận thiên, thuận đạo)
- Khí lượng rộng rãi, vị tha, chính kiến quang minh... nên tránh được tai hung

Từ đó con người được sống trong tiêu dao, tự tại, lạc quả vô biên và chân như tuyệt đối.

Namboku Mizuno, nhà nhân tướng học và dự đoán vĩ đại nhất của Nhật Bản nói: “Số phận của con người được quyết định phần lớn bởi thức ăn hàng ngày... Số mệnh, sức khỏe và tài lộc của mỗi người không phải do trời định, mà được điều chỉnh bởi chế độ ăn uống, phong cách và môi trường sống. Cho dù gương mặt hay lòng bàn tay báo hiệu những rủi ro thế nào đi chăng nữa, người ta vẫn có thể kiểm soát được số mệnh bằng cách tuân thủ lối sống tự nhiên, nhất là hạn chế việc ăn uống!”. Quyển sách Thức ăn quyết định số phận của bạn do ông viết<sup>(\*)</sup> đã chất lọc những trải nghiệm cả cuộc đời ông và sự nghiệp dự đoán tính cách, số mệnh cho rất nhiều người, trở thành lời chỉ dẫn vĩnh hằng cho một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc, thanh bình... được coi là kinh điển ở đất nước “mặt trời mọc”!

(\*) Nhà xuất bản Văn hóa Thông tin phát hành năm 2008.

Vài bằng chứng sau đây chứng minh những điều nói trên:

- Trong Đại chiến Thế giới thứ hai, nước Nhật có bốn triệu lính tử trận và tật nguyên, bảy triệu người bị đau ốm suy sụp. Trong khi đó hàng trăm môn đệ của Ohsawa bị động viên đi lính, nhiều người vào sinh ra tử, bị bắt làm tù binh, bị đầy ải... nhưng tất cả không sót một ai đều trở về bình an! Đó là do họ hiểu dịch lý Âm - Dương để sống thích ứng và ăn uống theo nguyên lý ấy.
- Thành phố Nagasaki bị ném bom nguyên tử ngày 9/8/1945, hơn 80.000 người chết, nhưng toàn thể 3.000 người trong bệnh viện của thành phố không xa nơi bom nổ bao nhiêu, nhờ đã ăn theo nguyên lý Âm - Dương từ hai năm trước đó nên mọi người không trừ một ai đều bình an vô sự! Trong khi một bệnh viện khác gần đó, mức độ bị ảnh hưởng bom nguyên tử tương tự, nhưng ăn uống bình thường, thì không một ai thoát nạn!
- Một thiếu nữ ở Hiroshima bị nhiễm phóng xạ nguyên tử nặng: lột hết da, rụng hết tóc... Nhờ ăn theo nguyên lý Âm - Dương mà cơ thể đã phục hồi, trở lại bình thường, sau đó sống rất lâu.
- Một võ sư Đệ thất đẳng huyền đai kiếm đạo Nhật 42 tuổi bị bệnh lao và sung thận mãn tính, đã nằm liệt giường 2 năm liền. Được hướng dẫn ăn uống theo Âm - Dương, đã phục hồi nhanh chóng sau 2 tháng điều trị và trở lại đấu trường với đường kiếm còn linh hoạt, điều luyện hơn trước nhiều, nên được phong ngay lên Đệ bát đẳng huyền đai kiếm đạo!
- Hãng kỹ nghệ kim khí Mitsubishi ở Ohsaka (Nhật), công nhân thường bị tai nạn, ốm đau. Theo lời khuyên và hướng dẫn áp dụng chế độ ăn uống hợp nguyên lý Âm- Dương. Sau một thời gian, hãng đó không còn một trường hợp tai nạn nào xảy ra, bệnh tật giảm 99%, năng suất tăng 97,3%.
- Nhiều người đã trải qua, kể lại: Khi sắp xảy ra tai nạn, rủi ro, bệnh tật hoặc sự thay đổi không như ý... người ta thường được linh tính báo trước: nóng ruột, bồn chồn, căng thẳng, tâm thần bất định... Nhưng nếu tự chủ, tinh thần bình tĩnh, an lạc trở lại thì sự hung hiểm sẽ qua đi, hoặc giảm rõ rệt. Chính việc ăn uống thuận nguyên lý Âm - Dương là cách tốt nhất để đưa tâm trạng trở lại bình an.

- Theo nguyên lý Âm - Dương, thì người bị chứng tam bạch đản là do cơ thể quá Âm (bẩm sinh hoặc do thức ăn gây ra). Quan sát sẽ thấy: Khi gần chết, lúc hoạn nạn ốm đau hoặc lúc về già, con ngươi có xu hướng chui lên sọ và hiện ra vùng trắng phía dưới, tạo thành ba vùng trắng (tam bạch) quanh tròng đen con mắt.

Dấu hiệu tam bạch đản cho thấy từ thể xác đến tâm linh người đó bị xáo trộn, mất thăng bằng, cuộc sống đã đi ra ngoài trật tự chung của vũ trụ, cho nên bệnh tật, đau khổ và tai nạn đang chờ sẵn! Con ngươi ngược lên đến mức không thể nhìn xuống để thấy chóp mũi của mình nữa, thì đó là dấu hiệu báo trước người ấy chỉ sống được trong vòng 6 tháng nữa là cùng!

Dựa trên nhận định này, Ohsawa đã đoán chắc cái chết bất đắc kỳ tử sẽ đến với tổng thống Mỹ Kennedy từ trước khi ông bị ám sát hai năm!

Ở phương Tây rất nhiều người bị chứng này, nhưng không có từ nào tương đương với từ “tam bạch đản” và họ không nhận thức được tai hại của nó. Theo quan sát của tôi, ở Việt Nam gần đây ngày càng nhiều người từ trẻ em, thiếu niên, trung niên, đến cụ già bị chứng tam bạch đản. Điều này có liên quan tới lối sống ngày càng ngược nguyên lý Âm - Dương, cách ly thiên nhiên của người dân.

Giáo sư Ohsawa luôn khuyên những người bị chứng này “hãy chữa chạy cho khỏi trước đã, rồi sau đó muốn làm gì thì làm”. Ông còn chỉ ra: Cách ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ sửa đổi lại được vận mệnh đen tối, rủi ro của những người có triệu chứng tam bạch đản.

# VIII Chế độ ăn uống và năng lượng sinh học

Muốn tiếp thu được năng lượng vũ trụ để chuyển thành năng lượng sinh học, đòi hỏi phải có hai điều kiện tiên quyết: luân xa khai mở và tâm tĩnh lặng. Muốn tâm tĩnh lặng phải minh mẫn, an lạc, do vậy tốt nhất nên ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương (xem lại Chương 2, mục III - 1).

Người ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương sẽ có khả năng thu năng lượng vũ trụ tốt để chuyển thành năng lượng sinh học. Quá trình luyện tập sẽ tiến bộ nhanh, nếu kết hợp nhịn ăn hàng tuần, thỉnh thoảng nhịn ăn dài ngày (xem chương 5) làm cho thân tâm trong sạch, khả năng làm chủ tâm thức cao thì năng lượng sinh học càng tăng tiến gấp bội.

Thực tế cho thấy, trong số những học viên các lớp năng lượng sinh học, ai ăn chay trường, đặc biệt ăn theo phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa thì quá trình tập luyện tiến bộ nhanh hơn, năng lượng luôn luôn mạnh mẽ hơn hẳn.

Trái lại những người ăn uống phạm tục, rượu chè bê tha thì luyện tập không thành, hẳn hữu có người thành công thì trở nên hoàn toàn bỏ rượu, ngại ăn thịt mà thích ăn uống thanh đạm hơn.

Điều đáng nói là, nếu thực hành ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương lâu dài thì cơ thể sẽ quân bình, nên hòa hợp với thiên nhiên, vũ trụ. Từ đó chẳng những khỏe mạnh, tinh thần tỉnh táo, vui tươi, thu năng lượng vũ trụ tốt hơn và, điều quan trọng là tiềm năng sâu thẳm bên trong được đánh thức, khởi động, đặc biệt khả năng linh cảm, trí phán đoán được thăng hoa<sup>(\*)</sup>!

(\*) Nhiều người sau một thời gian ăn uống đúng phép các tiềm năng tiềm ẩn được thức tỉnh. Bản thân tôi sau 6 năm ăn gạo lứt muối vừng, khả năng cảm xạ tăng tiến rất nhiều.

Những người này có thể giúp cho người khác biết cách tự phòng, trị bệnh cho bản thân. Đồng thời có thể khám phá ra những triệu chứng bất thường ở người khác, ngay cả khi họ tự cho mình là khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần! Vì, mọi bệnh tật đều có nguồn gốc chung từ việc ăn ở trái tự nhiên, vi phạm trật tự vũ trụ gây ra!

Chẳng hạn:

- Người nói năng huyền thuyên, thường là bị rối loạn các tạng đặc nhất là gan, do ăn uống nhiều thứ thịnh Dương như trứng, thịt, muối...
- Người ngại nói, thường mắc bệnh ở các phủ rỗng như ruột, dạ dày...
- Người nói giọng mít ướt, thường do suy thận.
- Người nói giọng hùng hồn, nhưng không lưu loát là có bệnh ở tim.
- Người nói giọng nặng nề, trầm uất, thường là do phổi bị nghẽn. v.v...

# **IX Vì sao lại có sự biến cải như vậy?**

Chúng ta đã thấy, cơ thể như một thác nước, bề ngoài trông như dải lụa, nhưng bên trong không ngừng biến đổi đến kinh hồn!

Các tế bào, đơn vị cơ sở của mọi tổ chức, cơ quan, luôn luôn được sinh ra, hoạt động tận tụy, rồi già, chết và được thay thế bằng những tế bào trẻ mới! Cứ mỗi giây đồng hồ trôi qua, có hai triệu hồng cầu được thay thế. Bền vững như tế bào xương cũng chỉ từ ba đến bốn tháng là được đổi thay!

Các nghiên cứu đã chỉ ra: Sau 10 ngày, toàn bộ huyết tương, sau 20 đến 28 ngày toàn bộ bạch cầu và sau 120 ngày toàn bộ hồng cầu trong cơ thể được đổi mới.

Chính thức ăn hàng ngày đã cung cấp cho sự thay thế đó!

Vì máu trực tiếp nuôi dưỡng từng tế bào, đến các cơ quan và toàn cơ thể. Nên mọi bệnh tật ở bất kỳ bộ phận nào cũng đều bắt nguồn từ thành phần không tốt của máu. Khi thay đổi chế độ ăn uống thì phẩm chất của máu sẽ thay đổi trước tiên. Nếu máu quân bình về mặt sinh hóa, sinh lý... sẽ không có bệnh! Khi bị bệnh mà thành phần của máu được đổi mới, sẽ cung cấp sinh lực, đào thải chất độc hại, cơ thể sẽ trở lại khỏe mạnh. Máu có khả năng xử lý, trung hòa bất cứ chất độc nào!

Mười ngày ăn uống đúng cách thì huyết tương đổi mới, từ đó hoạt động tâm sinh lý bắt đầu theo xu hướng tốt và ổn định sau bốn tháng! Cứ như vậy, sau một năm, toàn bộ cơ thể sẽ hoàn toàn đổi mới!

Chính vì thế, ăn uống đúng cách là phương pháp chữa tốt nhất mọi bệnh tật, chữa từ gốc, mang lại kết quả bền vững! Đó là nền tảng cơ bản của phương pháp chữa bệnh bằng thực dưỡng theo nguyên lý Âm - Dương, vô song vũ trụ!

Nếu ăn uống đúng thì không bao giờ mệt mỏi, luôn luôn ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc... Đó là lẽ công bằng! Từ đây sự hiểu biết, trí phán đoán khai mở!

Giáo sư Oshawa nói: “Trí phán đoán phụ thuộc duy nhất vào các món ta ăn”!

Mặt khác, con người là một bộ phận của vũ trụ, là tiểu vũ trụ nằm trong đại vũ trụ. Nếu ăn uống đúng phép thì cơ thể sẽ hòa đồng với các quy luật, với trật tự của vũ trụ... từ đó những tiềm năng quý giá từ sâu thẳm bên trong được đánh thức! Đó là huyền bí của sức mạnh tinh thần, là chìa khóa thần kỳ mở ra những phép lạ trong cuộc đời!

Từ những điều trình bày trên đây cho thấy chế độ ăn uống đã thực sự cải tạo thể chất tuổi thọ, khả năng, tâm hồn, số phận của mỗi người thậm chí sự tồn vong và tiến hóa của loài người!

Qua thực tế quan sát và chiêm nghiệm lâu nay, tôi càng ngày càng nhận thức sâu sắc rằng: Hầu hết mọi vấn đề liên quan tới con người như: thể chất (khỏe mạnh hay ốm yếu; săn chắc hay béo bệu; cơ thể thơm tho hay hôi hám; trẻ nhỏ mau lớn hoặc còi cọc...), tinh thần (vui vẻ, yêu đời hay cau có, chán chường; hiền hòa hay dữ tợn; điềm tĩnh hay điên loạn; kiên cường hay nhu nhược; nhẫn nại hay nóng vội; chăm chỉ hay lười biếng; nhanh nhẹn hay chậm chạp; vị tha hay cố chấp...) cho đến cả sự thông minh, sáng suốt hay ngu đần, mê mờ; trường thọ hay đoản mệnh; gặp may mắn, thuận lợi hay tai ương, rủi ro, con cái khỏe mạnh, đẹp đẽ, thông minh hay ốm yếu bệnh tật, xấu xí, ngu đần... tất thảy đều là hậu quả trực tiếp hoặc gián tiếp của việc ăn uống đúng hay sai.

Hạnh phúc chỉ trọn vẹn khi dòng máu thực sự trong sạch. Máu chỉ trong sạch khi ta ăn uống đúng phép. Từ đó và chỉ từ đó mọi huyền diệu mới xảy ra!

Muốn thể chất và tinh thần ngày càng tốt đẹp hơn lên, để có thể bước vào cuộc cách mạng nội tâm, là cuộc cách mạng sâu sắc nhất, triệt để nhất trên hành tinh này<sup>(\*)</sup>... cần phải tiến hành trước tiên biện pháp đơn giản nhất, nhằm đạt kết quả bền vững nhất... chính là ăn uống tuân theo luật Âm - Dương của vô song nguyên lý! Đó là vấn đề mang ý nghĩa triết lý vô cùng

sâu sắc, thâm thúy, linh diệu... mà đến tận bây giờ, rất ít người kể cả hầu hết các thầy thuốc, nhất là thầy thuốc Tây phương... nhận thức được!

(\*) Xem quyển Hương nội và hương ngoại của tác giả, sắp in.

Vì thế, lúc này hơn bao giờ hết, lý thuyết ăn uống đúng đắn, chân chính cần được phổ cập sâu rộng đến từng người dân!

Không ăn uống đúng phép sẽ chẳng thể thiết lập được trật tự và hòa bình trong phạm vi từng cá nhân và toàn xã hội. Trái lại, ăn uống hợp nguyên lý Âm - Dương, chẳng những thân tâm an lạc, làm chủ bản thân, chiến thắng mọi bệnh tật... mà ta còn có thể thấu suốt mọi hiện tượng của vũ trụ và nhân sinh. Ai cũng như thế thì hòa bình, hạnh phúc luôn trong tầm tay mỗi chúng ta!

Thiết nghĩ, vấn đề ăn uống phải được coi là một trong những nội dung cơ bản nhất của nền Y học chủ động và là chiến lược giữ gìn, chăm sóc sức khỏe cộng đồng trong phạm vi toàn cầu!

Ông Thái Khắc Lễ, một trong những người Việt Nam đầu tiên nghiên cứu về phép dưỡng sinh theo giáo sư Ohsawa đã tổng kết:

“Người ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương lâu dài thì sức lực và thân thái, tâm linh đều biến cải, tuy không béo nhưng dẻo dai, ý chí vững chắc cương nghị, óc tổng hợp sâu sắc mẫn tuệ; mắt trong sáng, nhìn ngay thẳng, sắc diện tươi nhuận; cử chỉ đường hoàng, ung dung, đĩnh đạc; nói năng khúc chiết, dõng dạc; tính nết ngay thẳng, nghiêm trang; mừng giận không động tâm, nhục vinh không đổi tiết; khi thường lúc biến cũng chỉ một lòng; đối đãi thì nhu thuận, ôn hòa, đức độ, khoan thứ, khiêm cung, từ bi hỷ xả; khi lâm sự thì cương cường, dũng mãnh... y như quy luật trong Dương ngoài Âm của dịch lý vậy”.

Người như vậy là đã thực sự hòa đồng với thiên nhiên, tiến hóa và muôn loài! Đó thực sự là người giác ngộ.

# Chương năm NHỊN ĂN CHỮA BỆNH

*“Phục dược bất như giảm khẩu”*

- Y học cổ truyền phương Đông

# I Các phương pháp chữa bệnh bằng nhịn ăn

## 1. LƯỢC SỬ

Hiện tượng nhịn ăn khá phổ biến trong tự nhiên: Nhịn ăn trong thời kỳ ngủ đông ở động vật vùng ôn đới, ngủ hè ở một số động vật vùng sa mạc; những con vật khi bị ốm đau thường bỏ ăn, người ốm thường không muốn ăn uống v.v...

Những thực tế trên đã gợi ý, mở đường cho sự ra đời của phương pháp nhịn ăn chữa bệnh ngay từ thời cổ đại ở Ấn Độ, Hy Lạp, Ai Cập... sau đó lan truyền khắp thế giới. Ở châu Á, Đông y học cổ truyền đã tổng kết thành nguyên lý: “Phục dược bất như giảm khẩu” (dùng thuốc không bằng nhịn ăn).

Nhận rõ lợi ích của việc nhịn ăn chữa bệnh và phục hồi sức khỏe, phương pháp này ngày càng được áp dụng ở nhiều nước trên thế giới. Tuy nhiên cho đến nay không phải ai, chẳng phải trường phái Y học nào cũng biết và hiểu đúng giá trị chân chính của nó. Vì vậy việc phân tích rõ cơ sở khoa học, tính chất đúng/sai, lợi/hại... của vấn đề, thiết nghĩ là điều rất đáng làm!

Sau đây, tôi xin trình bày một số nhận thức, kết quả áp dụng của bản thân cũng như kinh nghiệm theo dõi, hướng dẫn nhịn ăn chữa bệnh cho nhiều người trong hơn 25 năm qua.

## 2. CÁC PHƯƠNG PHÁP

Có thể phân biệt các cách nhịn ăn như sau:

- Nhịn ăn tuyệt đối: Là không đưa bất kỳ một thứ gì dù là đặc, lỏng vào cơ thể, kể cả uống nước hoặc tiêm thuốc.
- Nhịn ăn hoàn toàn: Không ăn gì, nhưng có thể uống nước, mà chỉ uống nước lã đun sôi để ấm bằng nhiệt độ cơ thể.

- Nhịn ăn không hoàn toàn: Là ăn không đủ no, không đủ chất để tiêu hao bớt năng lượng thừa.
- Nhịn ăn từng phần: Là tiết thực, ăn thiếu đi một vài chất nào đó (mỡ, thịt, đường, sữa...) chẳng hạn.

Trong thực tế cũng khó phân biệt ranh giới giữa nhịn ăn không hoàn toàn và nhịn ăn từng phần.

### **3. NHỊN ĂN VÀ ĐÓI ĂN**

Cần phân biệt nhịn ăn và đói ăn như sau:

#### **a. Nhịn ăn**

Là không ăn gì đến khi cơ thể vừa hết chất dư thừa, dự trữ, hoặc hết bệnh; Là quá trình tiêu hao, đào thải các chất độc hại, các mô mỡ, các chất vô ích... làm tăng khí lực, đem lại sự điều hòa (tức là sức khỏe) cho cơ thể. Nhịn ăn mang tính chất sinh lý, là giai đoạn có ích.

#### **b. Đói ăn**

Là nhịn ăn đến lúc các chất dự trữ đã tiêu thụ hết rồi mà vẫn còn nhịn, lúc đó cơ thể buộc phải tiêu thụ đến các mô lành, làm suy kiệt sinh lực. Đói ăn mang tính chất bệnh lý, là giai đoạn có hại.

# II Cơ sở khoa học của phương pháp nhịn ăn chữa bệnh

## 1. CƠ SỞ KHOA HỌC

Khi bị bệnh cấp tính, toàn bộ năng lực của cơ thể sẽ tập trung vào việc đào thải độc tố, phục hồi sức khỏe, chứ không phải vào việc tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng để biến thành khí huyết nuôi cơ thể. Biểu hiện trong những trường hợp này thường là biếng ăn, hơi thở hôi, buồn nôn và nôn đờ đầy thức ăn ra, có khi thức ăn từ hôm trước bị tống ra mà vẫn chưa hề tiêu hóa gì!

Nếu ăn vào lúc này thì cơ thể sẽ tống ra: Nôn mửa, tiêu chảy... hay ít nhất cũng gây bí bích khó chịu do thức ăn không được tiêu hóa sẽ lên men thối rữa trong đường ruột, đầu độc cơ thể, hoặc làm tăng nhiệt độ. Hậu quả là tăng sự đau đớn và khó chịu. Vì vậy, “không nên làm trầm trọng thêm sự đau đớn của người bệnh bằng cách ép buộc họ ăn mà bất chấp sự phản đối của cơ thể”!

Nhưng nếu nhịn ăn ngay từ khi vừa xuất hiện triệu chứng đầu tiên thì tất cả các biểu hiện cấp tính, đặc biệt sốt, viêm... đều bị chặn đứng lại, triệu chứng thuyên giảm một cách bất ngờ, người bệnh dễ chịu ngay.

Qua thực tế được đúc kết và bản thân đã trải nghiệm, tôi thấy nếu bị bệnh cảm, cúm chỉ cần nhịn ăn hai ngày, viêm phế quản, nhịn ăn ba ngày là khỏi hoàn toàn.

Nhịn ăn chính là để cho cơ thể được nghỉ ngơi, mà nghỉ ngơi là điều luôn luôn cần thiết đối với người bệnh, trái lại ăn vào trong lúc không có khả năng tiêu hóa, hấp thu chỉ làm cho cơ thể bệnh thêm suy nhược, đó mới chính là sự thách thức với nguy hiểm. Cho nên bệnh cấp tính càng nặng càng không nên ăn.

Con người luôn ăn nhiều hơn sự cần thiết, do vậy gan phải liên tục làm việc quá sức, nên mệt mỏi, lúc về già sẽ sinh bệnh, suy kiệt, chóng chết! Cách giúp cho gan được nghỉ ngơi để phục hồi, tốt nhất là nhịn ăn!

Nhịn ăn chẳng những làm cho cơ thể khỏe mạnh, mà còn làm cho đầu óc trống rỗng, nên dễ dàng tiếp thu được những điều khôn ngoan, tinh tế... Đó là trí phán đoán tối cao, mà bình thường không thể đạt được!

## **2. KHẢ NĂNG TỰ KIỂM SOÁT CỦA CƠ THỂ**

Trong quá trình nhịn ăn, cơ thể có khả năng kiểm soát sự phân phối và tiêu thụ các chất dự trữ vô cùng khôn ngoan: Loại nào phải bảo tồn dự trữ thì giữ lại, loại nào đáng dùng trước thì sử dụng trước, loại nào cần chia cho các cơ quan khác thì được phân phối hợp lý... Do vậy, sự quân bình về lý, hóa, sinh... được thiết lập, nên nhịn ăn chẳng những có thể chữa khỏi mọi bệnh, kể cả các bệnh nan y, hiểm nghèo, mà thậm chí ngay cả bệnh thiếu máu, suy dinh dưỡng, bất lực sinh dục... cũng có thể được chữa khỏi một cách nhanh chóng, mà không một cơ quan nào bị tổn thương! Cơ thể chúng ta, một sản phẩm ưu tú, hoàn thiện nhất của Tạo hóa, thật là tuyệt vời!

Những bằng chứng sau đây đã minh chứng nhận định trên:

- Người ta chia động vật thí nghiệm thành hai lô:

Lô đối chứng, đem giết ngay để cân trọng lượng từng phần của cơ thể như: não, các nội tạng, xương, cơ, da, mỡ, bạc nhạc, máu...

Lô thí nghiệm, bắt nhịn ăn cho đến chết. Sau đó mổ, cân từng phần cơ thể như trên.

Kết quả thật ngạc nhiên: Não hoàn toàn không hề giảm, tim giảm ít nhất, các bộ phận khác giảm từ 30 đến 70%, bạc nhạc và mỡ hoàn toàn tiêu biến!

- Bác sĩ Weger còn cho biết, nhiều trường hợp thiếu máu, nhờ nhịn ăn 12 ngày mà máu được tái tạo, hồng cầu từ 1,5 triệu lên 3,2 triệu, sắc tố máu từ 55% lên 85%! Điều này mới nghe có vẻ vô lý, nhưng hoàn toàn đúng thế. Vì: Một mặt, máu vô cùng quan trọng nên luôn được ưu tiên duy trì số lượng ổn định. Mặt khác, theo quan điểm hiện đại nhất: Bình thường, hồng

cầu đi tới gian bào, rồi dưới sự hướng dẫn của các tế bào xung quanh có thể chuyển hóa thành những tế bào điển hình của gan, tim, thận... Do hồng cầu và các tế bào khác có quan hệ gần gũi, mật thiết. Cho nên trước nguy cơ tụt hồng cầu thì cơ thể khởi động ngay cơ chế chuyển các tế bào bình thường trở lại hồng cầu để nuôi sống cơ thể<sup>(\*)</sup>.

(\*) Xem thêm Thế nào là văn hóa sức khỏe, Chương 3 của tác giả.

Chỉ khi nào nhìn đến tình trạng đói ăn thì số lượng hồng cầu mới giảm. Trong khi nếu ăn thiếu quân bình thì không chỉ những người trong nạn đói, mà cả những người ăn uống quá mức, ăn nhiều đường tinh, gạo xát trắng cũng mắc các chứng bệnh hoại huyết, suy dinh dưỡng, thiếu máu...

- Nhịn ăn còn tạo ra sức đề kháng phi thường đối với các mầm bệnh, đặc biệt là các bệnh dị ứng, mẩn ngứa toàn thân. Bởi vì các tế bào trong hệ miễn dịch điển hình là các thực bào, bị đói sẽ lỏng lẻo tìm các mầm bệnh, tế bào bị bệnh, cắn bã... để ăn, thế là hết bệnh!

Đối với những bệnh mãn tính, hầu hết các phương pháp chữa trị đều phức tạp, dai dẳng, thì nhịn ăn là cách chữa đơn giản nhất, hiệu quả nhanh chóng và triệt để hơn cả!

Vì nhịn ăn cơ thể sẽ được nghỉ ngơi, tẩy độc và phục hồi, cải tạo sinh lực, do đó kết quả hiển nhiên sẽ rất tốt đối với các bệnh mãn tính như phong, lao, tiểu đường, kể cả các bệnh ung bướu ở bên trong lẫn bên ngoài.

Không một nhà nghiên cứu nào lại gặp trường hợp bệnh nhân mắc thêm bệnh mới trong quá trình nhịn ăn chữa bệnh. Thậm chí người bệnh chẳng những chữa khỏi hẳn bệnh chính mà các bệnh phụ kèm theo, kể cả bệnh lao cũng hết.

Theo bác sĩ Tilden, “Có thể nói một cách chắc chắn rằng khi có một người nào đó chết trong thời gian nhịn ăn thì cái chết đó nhất định phải là do căn bệnh đã mắc từ trước, mà thời hạn nhịn ăn cần thiết chưa đủ để kịp trị liệu. Có thể quả quyết rằng người bệnh ấy, nếu được ăn những thứ hết sức bổ dưỡng và uống thuốc gì đi chăng nữa... thì cũng chết mà còn chết sớm hơn nhiều!

Những trình bày trên đây cho thấy: Tạo hóa đã ban tặng cho loài người một cơ thể tuyệt vời, có khả năng tự điều chỉnh, chữa bệnh vô cùng huyền diệu. Cơ thể luôn luôn thực hiện vô vàn “phép màu” để duy trì sức khỏe, sự hoàn thiện. Đó là chân lý tối cao của vũ trụ! Hiện nay khoa học nói chung, Tây y và đặc biệt Y học đối chứng trị liệu nói riêng, hoàn toàn chưa đủ tầm để hiểu biết những cơ chế ấy!

Bởi vì, cơ thể được xây dựng từ những vật chất của hành tinh đã có mặt từ lúc khởi đầu tạo lên trái đất, do vậy tuổi của cơ thể bằng tuổi của trái đất (khoảng 17 đến 18 tỷ năm)! Trong khi tuổi của con người hiện nay chỉ trong vòng 100 năm, tuổi có khả năng làm khoa học ít hơn thế vài ba chục năm. Vì thế, con người không nên làm tương đễ rồi tự phụ, “lanh chanh”, “láu táu”, “làm thay”, “làm hộ”, “chữa bệnh”... cho cơ thể, mà hãy khôn ngoan, khiêm tốn, để cho cơ thể tự giải quyết những trục trặc theo cách thông minh tuyệt vời của nó!

Đó chính là nội dung của nền “Y học tự nhiên”, “Y học chủ động”. Nhịn ăn chính là một trong những cách làm theo hướng ấy!

### **3. SỰ SỤT CÂN**

Điều lo ngại trước tiên của nhiều người là sợ nhịn ăn bị sụt cân! Thực tế cho thấy trong vài ba ngày đầu trọng lượng cơ thể sụt trên dưới 1kg/ngày, đó không phải là do cơ thể bị tiêu hao mà là do các chất cặn bã bám trong ống tiêu hóa đào thải ra mà không có cái thay thế. Những ngày sau tốc độ sụt cân chậm lại, có thể chỉ từ 120 đến 250 g/ngày.

Sụt cân trong quá trình nhịn ăn phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Người béo, thịt mềm nhẽo sụt cân nhanh hơn người gầy cơ bắp rắn chắc; Đàn ông sụt cân nhanh hơn đàn bà; Người tính tình nóng nảy, đa cảm, sụt nhanh hơn người điềm tĩnh; Khi nhịn ăn nếu hoạt động nhiều, thần kinh căng thẳng sẽ sụt cân nhiều hơn nghỉ ngơi, thoải mái...

Trong lúc nhịn ăn, nếu uống nhiều nước sẽ sụt cân rất ít, thậm chí có trường hợp còn tăng cân. Cũng không nên khuyến khích uống nhiều nước, vì sẽ trở ngại cho quá trình chuyển hóa, đào thải của cơ thể, mà chỉ uống khi thấy khát thực sự và uống vừa đủ.

Bản thân tôi trong khi nhịn ăn thường chỉ uống hai tách nước lọc ấm (tổng cộng khoảng dưới 100 ml) mỗi ngày.

Điều quan trọng là, sụt cân trong khi nhịn ăn là biểu hiện sự mềm dẻo, chứng tỏ khả năng tái tạo của các tế bào. Những người bị xơ cứng, ngạnh hóa các tổ chức (biểu hiện rõ nét của sự già cỗi, tế bào không còn khả năng trẻ lại được nữa) thì khi nhịn ăn sẽ sụt cân rất ít.

Do vậy, sụt cân trong khi nhịn ăn là cần thiết cho quá trình phục hồi sau đó, nhất là các trường hợp bệnh cấp tính.

Các nhà khoa học đã xác nhận: Một người chưa sụt quá 40% trọng lượng cơ thể thì chưa có gì nguy hại cả. Ở người béo phì, thậm chí mức độ sụt cân tới 45% cũng không sao, chẳng những thế, họ còn thấy sức lực tăng cường, cơ thể thoải mái hơn hẳn.

Đến khi phục hồi, trọng lượng cơ thể sẽ tăng lên nhanh hơn so với tốc độ sụt cân trong thời gian nhịn ăn. Nếu không phải là bệnh béo phì thì khi ăn lại (bằng thời gian nhịn ăn) người bệnh thường tăng cân nhiều hơn so với trước khi nhịn từ 10% đến 15%, mà điều đặc biệt là, không xảy ra hiện tượng loạn dinh dưỡng trong suốt quá trình nhịn ăn chữa bệnh.

#### **4. SỰ CẢI TẠO CƠ THỂ TRONG KHI NHỊN ĂN**

Biểu hiện rõ rệt mà những người đã qua nhịn ăn đều thấy cơ thể và nghị lực đều được đổi mới, mụn nhọt, lang ben, bốt... đều biến mất; da dẻ non trẻ lại trông thấy, một làn da mịn màng tươi mát xuất hiện<sup>(\*)</sup>!

(\*) Sau khi nhịn ăn 7 ngày trở lên, da mặt tôi thường mịn như da trẻ nhỏ 5 tuổi. Sau vài lần nhịn ăn, vết bốt bầm sinh trên tay tôi đã tẩy sạch tự lúc nào không biết nữa!

Bởi vì, giả sử sau đợt nhịn ăn trọng lượng cơ thể giảm 40%, khi ăn lại cơ thể sẽ phục hồi lại như trước. Tức là gần một nửa cơ thể được đổi mới, đó là những nguyên sinh chất mới, nên lẽ đương nhiên sự trẻ trung trở lại. Chúng tỏ rằng khi nhịn ăn, độc tố, các chất dư thừa... đã bị đào thải, những hư hỏng trong cơ thể được thay thế bằng nguyên sinh chất, khí huyết mới

non trẻ. Do vậy các cơ quan được đổi mới, quá trình tiêu hóa và đồng hóa tăng cường, các tế bào, mô, cơ quan trở lại sinh lực của tuổi thanh xuân.

Nhiều thí nghiệm và thực hành cho thấy rất rõ ràng rằng những người bị bất lực sinh dục, vô sinh lâu năm... sau một đợt nhịn ăn vài ngày đã phục hồi dương lực nhanh chóng ngoài sự mong ước, nhiều người đã thụ thai, sinh con khỏe mạnh!...

Việc cải thiện tinh thần trong thời gian nhịn ăn cũng rất rõ rệt. Bình thường lượng máu và năng lực tinh thần phải cung cấp cho quá trình tiêu hóa thì nay tập trung cho não nên độc tố ở não được tẩy sạch, vì thế hoạt động của não được cải thiện, tinh thần kiên định, trí tuệ minh mẫn hẳn lên!

Đồng thời các giác quan cũng được cải thiện rất nhiều: Mắt sáng ra, vị giác tinh tế, xúc giác nhạy bén, khứu giác nhạy cảm hơn, đặc biệt thính giác thường được cải thiện nhiều nhất.

Hơn thế nữa, nhịn ăn còn có thể chữa được các bệnh tâm thần, tăng thêm khả năng kiểm soát và kiềm chế các say mê dục vọng thấp hèn. Bởi vì, ăn uống là nhu cầu số một, mạnh mẽ và quan trọng nhất của mọi sinh loài. Nhịn ăn thành công là chiến thắng và làm chủ nhu cầu mang tính bản năng, phản xạ cực mạnh ấy. Nên nghị lực, sức mạnh tinh thần tăng tiến gấp bội, có thể lấn lướt bất kỳ ham muốn không cần thiết, thậm chí thấp hèn nào! Ai nhịn ăn, nhất là nhịn ăn dài ngày thành công là đã thực sự chiến thắng chính mình. Mà, thắng người là “mạnh”, thắng mình là “dũng”! Dũng khí dồi dào thì làm gì cũng quyết làm bằng được! Đó chính là tư chất của con người phi thường!

Nhiều nhà khoa học sau khi nghiên cứu, theo dõi đã nói: “Không có một phương pháp trị liệu nào có thể cải tạo sinh lực thần hiệu bằng phương pháp nhịn ăn”.

Levazin nhận xét: “Trong thời gian nhịn ăn sức mạnh thể chất đã không bị mất mà năng lực tinh thần lại được tăng cường mạnh mẽ, trí tưởng tượng trở nên cực kỳ phong phú, trí nhớ phát triển một cách lạ lùng”.

A. Mayer (Đức) tổng kết: “Nhịn ăn là phương pháp thần diệu nhất để chữa lành bất cứ bệnh tật gì”.

Bác sĩ Secland (Nga) kết luận: “Nhịn ăn chẳng những là một phương pháp trị liệu tốt, mà còn xứng đáng được trọng vọng về lĩnh vực giáo dục”!

## **5. NHỊN ĂN, HÌNH THỨC GIẢI PHẪU KHÔNG CẦN DAO MỔ**

Nếu thực hiện nghiêm túc đợt nhịn ăn (không ăn gì, không dùng thuốc men, chỉ uống nước lã đun sôi để ấm khi thực sự khát) thì đến ngày thứ 3 trở đi dịch vị sẽ ngừng tiết ra, cảm giác khó chịu ban đầu chấm dứt.

Thông thường mọi người nghĩ rằng khi nhịn ăn, mỡ sẽ được sử dụng đầu tiên. Nhưng không phải thế! Các nhà Sinh học cho rằng: sự sinh trưởng, phát triển bất thường của các u nhọt, ung bướu... là không cần thiết cho cơ thể nên chúng không có đầy đủ cơ cấu tổ chức về thần kinh, khí huyết, hệ vi mạch như các mô bình thường. Vì thế khi nhịn ăn, không được cung cấp chất dinh dưỡng như thường lệ nữa, sức sống của chúng bị chao đảo, suy sụp... nghiêm trọng, nên:

- Các tế bào của khối u, ung nhọt, (kể cả các tạp trùng và ký sinh trùng)... rất dễ bị phân hủy để lấy năng lượng cung cấp cho các hoạt động sống của cơ thể.
- Mặt khác, hệ thống miễn dịch, đặc biệt các thực bào bị “đói” sẽ lỏng lẻo, lúng lúng, tìm bắt các tế bào không bình thường (bị bệnh) để “ăn thịt”.

Hai quá trình trên chính là cơ chế tự chữa bệnh của cơ thể. Cũng chính là hiện tượng “giải phẫu không cần dao mổ”, nhưng có nhiều ưu điểm hơn hẳn việc giải phẫu thông thường: Không đau đớn, vì đó là quá trình sinh lý, biến dưỡng bình thường nhằm đào thải các độc tố tích tụ, làm tiêu biến các khối u, do vậy rất triệt để và hiếm khi bị tái phát!

Nhiều người sau một đợt nhịn ăn, ung bướu bên trong hay trên bề mặt ngoài cơ thể đã tiêu biến hết. Đó là nhờ cơ chế tự phân hủy nhờ enzyme nội bào, và bị thực bào “ăn thịt”! Vì vậy, khi có mầm mống ung bướu, thì nhịn ăn là biện pháp tốt nhất để dập tắt sự xuất hiện bệnh.

Tóm lại, nhịn ăn là phương pháp thuận thiên, giúp mọi hoạt động của cơ thể trở lại quân bình tự nhiên vốn có của nó; tổng khử các chất dư thừa, chặn bã đã tích tụ từ trước đó, tăng thêm sinh khí cho hệ thần kinh, tăng cường

sức mạnh cho cơ thể... nên cải thiện tích cực các giác quan đã suy yếu vì bệnh tật, tuổi tác cũng như bị đầu độc bởi môi trường, thức ăn độc hại không tự nhiên, không phù hợp với cơ thể... Nhịn ăn quả là cách tự “rửa tội” thích hợp và hiệu quả nhất!

Điều lý thú là, khi ăn, nhất là ăn uống quá nhiều thì sinh lực của máu suy giảm. Trái lại, như giải thích trên đây, nhịn ăn sinh lực của máu được tăng cường rõ rệt. Điều này tưởng như mâu thuẫn, ngược đời, nhưng hoàn toàn đúng sự thực mà chẳng mấy ai biết, càng không mấy ai có đủ ý chí để thực hiện!

Thông thường người ta nghĩ rằng phải ăn và ăn nhiều, ăn bổ mới đem lại sức mạnh mà không mấy ai hiểu rằng ngừng ăn mới giúp cơ thể có thêm sức mạnh. Một điều mới nghe qua dường như ngược đời, nhưng bằng những lý giải trên đây và qua thực tế áp dụng mới thấy là đúng và có cơ sở khoa học đích thực!

Mặt khác, phải quan niệm sức mạnh không phải chung chung, mà là sự hợp tác hữu hiệu giữa cơ bắp, thần kinh và sự trong sạch của máu. Đồng thời phải phân biệt sự sai khác giữa cảm xúc yếu đuối với suy nhược thực sự về sinh lực, giữa sức mạnh thực sự với cảm tưởng nghĩ rằng mình mạnh.

Từ thực tế nêu trên có thể rút ra nhận xét: Nhịn ăn là phương pháp điều trị tự nhiên phù hợp với mọi bệnh tật dù là cấp tính hay mãn tính, thông thường hoặc nan y... có thể chữa tận gốc các bệnh và phục hồi toàn diện sinh lực cơ thể. Hơn nữa, qua đó còn tự nâng tinh thần và trí tuệ của mình lên đẳng cấp mới cao hơn hẳn!

## **6. THỜI GIAN TIẾN HÀNH NHỊN ĂN CHỮA BỆNH**

Thời gian nhịn ăn để chữa bệnh cấp tính không phụ thuộc vào loại bệnh nên không thể xác định trước mà tùy thuộc từng người, trường hợp cụ thể.

Kinh nghiệm của nhiều nhà nghiên cứu và thực tế, cho thấy khi trong người khó chịu thì không nên ăn gì suốt 48 giờ, nếu sau đó vẫn còn khó chịu, nên tiếp tục nhịn cho đến khi hết triệu chứng và thềm ăn trở lại. Vì vậy không nên và cũng không thể quyết đoán một thời hạn nhịn ăn cố định.

Nếu cần thiết phải nhịn ăn dài ngày để chữa bệnh chẳng hạn: ung thư, suy gan, thận, tiểu đường... mà người bệnh đang quá suy nhược thì nên thực hiện làm nhiều đợt ngắn ngày, nhưng trong thời gian chuyển tiếp giữa các đợt nên ăn uống theo đúng phương pháp dưỡng sinh (hợp lý và quân bình Âm - Dương), tốt nhất là ăn theo công thức số 7 hoặc số 6 (xem Phụ lục 2).

Tuy nhiên, nhịn ăn dài ngày bao giờ cũng có kết quả tốt hơn nhiều đợt nhịn ăn ngắn hạn, vì có đủ thời gian cần thiết để cơ thể bài tiết, hóa giải hậu quả của nhiều ngày tháng ăn uống trái tự nhiên, không quân bình Âm - Dương... Do vậy, bệnh chắc chắn sẽ hết, sức khỏe hồi phục nhanh chóng.

# III Những biểu hiện cần chú ý trong khi nhịn ăn

## 1. CẢM GIÁC NÓNG BỨC, THÈM ĂN

Nóng bức, thậm chí như rôm đốt khắp người, là biểu hiện rõ rệt của sự đào thải độc tố qua da. Cảm giác thèm ăn thường từ hai đến năm ngày đầu, đặc biệt ở những người có tính “háu đói” thường cảm thấy xót ở dạ dày, bủn rủn tay chân, đau và sôi bụng... do dịch vị tiết ra nhưng không có thức ăn, hay chỉ là sự đói và thèm ăn giả tạo mang tính chất tâm lý hoặc do sự kích thích gây nên. Có thể nói 99% cơn đói là do thói quen. Vì nhịn ăn 2 - 3 ngày thì cơn đói giày vò, nhưng nhịn ăn 4 - 5 ngày thì sẽ không cảm thấy đói nữa.

Có thể làm lắng dịu cảm giác đó bằng cách uống nước ấm, chườm nóng hay xoa nhẹ vùng bụng. Ai đã luyện tập Năng lượng sinh học thì nên thu năng lượng để cơ thể được bổ sung năng lượng sẽ sáng khoái, đỡ mệt mỏi... vượt qua vài ba ngày đầu, dịch vị sẽ không tiết ra nữa, những cảm giác khó chịu chấm dứt, hành giả sẽ thanh thản, thoải mái hơn nhiều so với lúc bắt đầu nhịn ăn.

Ngược lại, nếu chỉ đưa vào bụng một tí thức ăn dù nhẹ đến mấy như uống một tách nước trà chẳng hạn, cũng kích thích tiết dịch vị trở lại, đợt nhịn ăn sẽ chẳng còn ích lợi gì nữa!

Chú ý, trong quá trình nhịn ăn, nếu thấy đói kèm theo cảm giác đau đớn khó chịu, giày vò... là sự đói giả tạo của người bệnh, cần tiếp tục nhịn tiếp.

Nhưng khi chỉ có cảm giác đói đơn thuần, không kèm theo một triệu chứng nào khác thì đó là sự đói thật sự của người đã hết bệnh. Lúc ấy nên ăn trở lại. Nếu tiếp tục nhịn nữa sẽ chuyển sang thời kỳ đói ăn, có hại (xem lại mục 1 - 3 chương này).

## 2. NGỦ ÍT

Trong khi nhịn ăn thường chỉ ngủ trung bình 3 – 4 giờ mỗi ngày đêm, điều này thường làm nhiều người lo ngại. Ngủ ít là do sự tuần hoàn không điều hòa, máu dồn vào bên trong nên phía ngoài cơ thể, nhất là bàn chân thường lạnh nên khó ngủ, nhưng không có gì đáng ngại cả.

Cách khắc phục là nằm thư giãn, nhắm mắt, tập trung ý nghĩ về huyết Ấn đường (trước trán giữa hai lông mày, tức là LX6). Đồng thời giữ ấm hai bàn chân, nếu có thể dùng vật nóng chườm lòng bàn chân, sẽ ngủ được ngay.

Nhịn ăn tuy ngủ ít, nhưng giấc ngủ lại rất êm, sâu nên thật sự là ngủ nhiều, khi thức dậy rất tỉnh táo. Vì thế, nhịn ăn còn được coi là biện pháp chữa bệnh mất ngủ rất tốt!

### **3. THÂN NHIỆT TĂNG HAY GIẢM NHẸ**

Một số người, nhất là những người hàng ngày ăn uống nhiều, thì trong vài ngày đầu nhịn ăn thân nhiệt thường hơi tăng. Đó là triệu chứng đầy chất dư thừa, cần bã ra, nên có tính chất chữa bệnh, nâng cao sức khỏe, chẳng có gì đáng lo ngại, nhất là không nên dùng thuốc giảm sốt sẽ gây hậu quả xấu.

Nhìn chung, trong thời gian nhịn ăn, người bệnh mãn tính có thân nhiệt hầu như ổn định ở mức trung bình, bị bệnh cấp tính thì thân nhiệt thường hạ thấp, những người có thân nhiệt thấp hơn trung bình thì lại tăng lên đôi chút.

Cũng có khi suốt thời gian nhịn ăn, thân nhiệt ổn định, nhưng bỗng nhiên tụt xuống thì nên lưu ý; có thể cơ thể đã chuyển từ tình trạng nhịn ăn sang tình trạng đói ăn. Nếu thế cần ngừng nhịn ăn và nên sưởi ấm thì sẽ không có hậu quả xấu xảy ra.

### **4. . TIM MẠCH**

Nhịp tim nói chung bình thường, tương ứng với hoạt động của cơ thể. Trong khi nhịn ăn có thể tim đập nhanh hơn hay chậm hơn đôi chút, đó là quá trình tự điều chỉnh, sửa chữa có ích chứ không phải là sự loạn động của tim do tình trạng suy nhược gây ra.

Đôi khi nhịp tim rất chậm, thường là ở những người trước đó hay dùng chất kích thích. Huyết áp nhìn chung hơi hạ xuống một ít, với người huyết áp cao thì sẽ hạ xuống dần. Với người huyết áp thấp sẽ tăng dần đến chỉ số tối ưu.

## **5. BUỒN NÔN**

Từ hai đến năm ngày đầu nhịn ăn, có thể nôn mửa (thường chỉ ra nước hoặc dịch trong). Đó là sự đào thải mạnh mẽ các chất bị thanh lọc ra khỏi cơ thể, điều này chỉ xảy ra khi cơ thể có quá nhiều chất độc, nên đó là biểu hiện đáng mừng.

Trường hợp đặc biệt là bệnh nhân ung thư dạ dày gần đây nhất của tôi, vốn là người thường xuyên liên hoan, tiệc tùng, rượu bia... Tây y quyết định cắt bỏ 2/3 dạ dày, nhưng ông quyết định không giải phẫu mà đến tôi nhờ điều trị. Lúc mới tới ông nặng 76 kg! Nhịn ăn được một ngày thì nôn mửa liên tục suốt 5 đến 6 ngày liền, mỗi lần đầy bô, chất nôn màu đen xanh rất tanh hôi, lẫn nhiều mảng cholesterol bằng ngón tay, màu trắng ngà... Sau đó thỉnh thoảng vẫn nôn nhưng ít hơn. Tình trạng đó kéo dài tới gần hai tuần mới hết. Sau khi nhịn được 21 ngày, trọng lượng cơ thể giảm xuống 59 kg, bụng nhỏ hẳn lại, thỉnh thoảng mới đau nhẹ ở vùng dạ dày, người bệnh tỉnh táo hẳn lên. Tình trạng nguy cấp dường như đã qua! Nhiều lần ông đã tâm đắc: “Quả là giải phẫu không cần dao”!

Cần đặc biệt chú ý không nên chặm dứt đợt nhịn ăn trong lúc đang nôn mửa, là lúc cơ thể đang đẩy độc tố ra ồ ạt, sẽ rất đáng tiếc! Sau khi hết buồn nôn cơ thể sẽ trở lại tươi tỉnh, khỏe khoắn hơn trước nhiều.

## **6. ĐÀY HÔI**

Đau vùng dạ dày, thậm chí còn đi phân đen lẫn máu, có thể tiêu chảy, mùi thối khẳn... đó là hiện tượng đào thải mạnh mẽ các chất độc, thường thấy ở những người viêm loét dạ dày hoặc do thừa chất chua trong dịch vị, nhưng chỉ xảy ra trong 3 – 4 ngày đầu, khi đã đào thải hết thì mọi biểu hiện qua đi. Cơ thể trở nên thoải mái dễ chịu một cách ngạc nhiên!

## **7. CO BÓP RUỘT VÀ TỬ CUNG**

Co bóp ruột là cần thiết để tổng khứ phân, cặn bã tích tụ trên thành ống tiêu hóa ra ngoài.

Co bóp tử cung rất ít khi xảy ra, thường chỉ ở những người bị bệnh băng huyết, khí hư, bạch trọc, hoặc đó chỉ là sự đẩy những chất độc, nhầy nhớt... tích tụ ra ngoài.

## **8. NHỨC ĐẦU**

Thường chỉ xảy ra ở những người nghiện rượu, trà, cà phê, thuốc lá và hay sử dụng các chất kích thích. Đó là quá trình điều chỉnh thần kinh, không có gì đáng lo ngại, và chỉ sau vài ngày là hết.

## **9. CHÓNG MẶT**

Chỉ xuất hiện trong mấy ngày đầu, thường là do máu ở não dồn xuống quá nhanh. Vì vậy cần hoạt động nhẹ nhàng, nằm ngòì, đi đứng khoan thai từ tốn trong những ngày bị chóng mặt.

## **10. NGÁT XIU**

Rất hiếm thấy, nếu có thì chỉ xuất hiện trong mấy ngày đầu nhịn ăn. Hiện tượng này cũng không đáng lo ngại, mà hãy nằm nghỉ yên tĩnh ở nơi thoáng mát, cởi rộng quần áo thì chốc lát sẽ tỉnh lại.

Người ngát xiu trong mọi trường hợp đều cần sự nghỉ ngơi yên tĩnh chứ không cần sự kích động, ồn ào!

## **11. MỘT SỐ BIỂU HIỆN KHÁC**

Trong thời gian nhịn ăn, có thể gặp một số biểu hiện sau:

- Chảy nước mũi, nhức xoang mũi hay khạc nhổ.
- Lưỡi có nhiều bọt bản, hơi thở hôi hám.
- Nước tiểu đục hoặc vàng sẫm, có khi đỏ, mùi khai khú.

- Nổi mẩn ngứa ngoài da, nhức nhối lưng, chân tay và nhất là các khớp xương v.v...

Tất cả những biểu hiện đó đều là dấu hiệu của sự đào thải độc tố, sẽ bớt dần khi cơ thể thanh lọc hết chất độc, cạn bã và trở lại bình thường sau mấy ngày, nhất là sau khi cảm giác thèm ăn trở lại.

Nhìn chung mọi biểu hiện như đã trình bày trên đây không có hiện tượng nào đáng lo ngại, và thường chỉ xảy ra trong mấy ngày đầu thực hành nhịn ăn, do cơ thể đào thải và tổng xuất cạn bã, chất độc ra ngoài, nên những phản ứng như thế là theo chiều hướng có lợi. Phản ứng càng mạnh bao nhiêu là do bệnh mãn tính trước đó càng nặng bấy nhiêu gây ra.

Trong mọi trường hợp người thực hành cần bình tĩnh, tin tưởng vào khả năng tự điều chỉnh tuyệt vời của cơ thể mình. Cơ thể sẽ tự hoàn thành công việc của chính nó để cải tạo sinh lực!

# IV Các bước tiến hành một đợt nhịn ăn phòng và chữa bệnh

Để tiến hành một đợt nhịn ăn phòng và chữa bệnh mỹ mãn, tránh những hậu quả xấu có thể xảy ra, người thực hành không nên coi việc này là quá đơn giản, dẫn đến vội vàng hấp tấp, mà phải bình tĩnh, thận trọng, đọc và hiểu thật kỹ những điểm dưới đây trước khi bước vào thực hành.

## 1. KHẤU CHUẨN BỊ

### a. Cần tìm hiểu, nghiên cứu kỹ tài liệu

Để xây dựng lòng tin vào cơ sở khoa học và thực tiễn của phương pháp này, cần thận trọng khi thực hiện. Không nên xem nhẹ, cũng chẳng nên coi đó là một cuộc thách đố, mạo hiểm để lo sợ, căng thẳng.

Phải có một quyết tâm cao, ý chí mạnh và tinh thần thanh thản để vượt qua mọi biểu hiện có thể xảy ra, đặc biệt vượt qua sự lôi cuốn của thèm ăn. Vì trong lúc bụng rỗng nếu chỉ đưa vào dù một tí thức ăn bất kỳ loại gì, ở dạng nào... cũng đều gây ra sự xáo trộn mãnh liệt trong cơ thể, đơn giản nhất là dịch vị lại tiết ra, mọi kết quả của những ngày nhịn ăn trước đó hoàn toàn bị xóa sạch!

Nhiều người thấy những kết quả tốt đẹp của việc nhịn ăn chữa bệnh thì rất thích, họ thường nói; “Bao giờ tôi sẽ nhịn 'thử' vài ngày xem sao”? Tôi trả lời: “Không nên ‘thử’ như vậy”! Vì vài ba ngày đầu phải đối mặt với những thử thách chưa từng thấy, mà hiệu quả chưa được là bao!... Cái giá phải trả trước là sự nghiêm túc, chuẩn bị tinh thần kỹ lưỡng để bước vào cuộc “phiêu lưu” mà những thành công bất ngờ đang chờ phía trước! Ai chưa thực sự quyết tâm cao, chưa chuẩn bị tinh thần chu đáo, thì chưa nên vội thực hành nhịn ăn!

### b. Cần chuẩn bị tư tưởng cho người thân

Chính những người thân mới là cản trở đáng ngại hơn cả đối với người thực hành nhịn ăn, nếu họ không hiểu, chưa đồng tình sẽ cản trở, tác động gây hoang mang, dao động cho người thực hành.

### **c. Nên có người theo dõi, giúp đỡ**

Tốt nhất, nên có người nhiều kinh nghiệm và kiến thức về lĩnh vực này trực tiếp theo dõi, giúp đỡ trong suốt quá trình thực hành để hướng dẫn, động viên, giải thích những biểu hiện trong quá trình nhịn ăn... giúp người thực hành yên tâm và xử lý kịp thời khi cần thiết, nếu có.

Một số bạn đọc có sáng kiến đã tổ chức một nhóm 5 – 7 người, đến tôi nhờ hướng dẫn, theo dõi đợt nhịn ăn tập thể, như vậy sẽ rất tốt và tiện lợi về nhiều mặt.

Không có điều kiện như vậy thì người thực hành càng cần phải chuẩn bị tinh thần chu đáo hơn, quyết tâm cao hơn... tốt nhất nên luôn có sẵn quyển sách này hoặc một tài liệu hướng dẫn thực hành nhịn ăn đáng tin cậy bên cạnh, để đọc và tự giải thích các hiện tượng có thể xảy ra, như vậy sẽ yên tâm, không lo lắng gì cả!

### **d. Bước vào đợt nhịn ăn**

Để tránh cho cơ thể bị xáo trộn đợt ngột, tốt nhất trước khi chính thức bước vào đợt nhịn ăn vài ba ngày nên ăn cháo gạo lứt, hôm sau ăn bằng một nửa hôm trước. Ngày thứ ba nên uống nước cháo hay nước gạo lứt rang (không nên uống no), sau đó mới nhịn ăn thực sự.

Nếu muốn nhịn ăn ngay, cũng được, nhưng với người thực hành lần đầu sẽ khó thích nghi hơn, vì chưa quen với sự thay đổi đợt ngột của cơ thể.

Với người khỏe mạnh không bị bệnh viêm loét dạ dày, ruột... thì trước khi nhịn ăn, tốt hơn nên rửa ruột (xem Phụ lục 7) thì đợt thực hành sẽ kết quả tốt hơn. Không nên uống thuốc tẩy hay rửa ruột bằng thuốc tẩy ngay trước, sau và đặc biệt trong khi nhịn ăn, sẽ làm suy yếu dạ dày, ruột, rất có hại.

## **2. TRONG KHI NHỊN ĂN**

### **a. Lần đầu tiên nhịn ăn**

Cơ thể sẽ có cảm nhận rất mới lạ chưa từng thấy, nếu không chuẩn bị tư tưởng kỹ từ trước sẽ dễ hoang mang, lo sợ, đó là điều tối kỵ đối với người thực hành nhịn ăn chữa bệnh.

Nếu không thắng được sự hoang mang lo sợ thì tốt nhất không nên tiếp tục nữa, vì chẳng đem lại lợi ích gì mà chỉ gây tác hại.

Thực tế cho thấy rất ít người trong tình trạng này, tuy nhiên lần đầu tiên chỉ nên nhịn ăn ít ngày (dưới 1 tuần) sau đó tăng dần thời gian lên.

### **b. Phải có thái độ vui tươi thoải mái**

Cần thanh thản và tin tưởng trong khi thực hành. Chính thái độ đó quyết định thành công của đợt nhịn ăn chữa bệnh.

### **c. Trong thời gian nhịn ăn**

Nên nghỉ ngơi yên tĩnh ở nơi không khí trong lành, thoáng mát, đồng thời phải giữ cho thân thể luôn ấm để khỏi hao tổn năng lượng một cách không cần thiết.

Điều cần đặc biệt lưu ý, nhất là đối với phái nữ: Tuyệt đối không dùng mỹ phẩm dưỡng da trong suốt thời gian nhịn ăn, để các tế bào biểu bì già cỗi chết đi, lớp tế bào mới non trẻ thay thế. Như vậy sau đợt nhịn ăn mới có làn da mịn màng, hồng hào, tươi nhuận như mong muốn!

### **d. Nước uống và nước tắm**

Phải vừa ấm bằng thân nhiệt để không mất năng lượng vô ích. Trong khi nhịn ăn sẽ không có nhu cầu uống nước, chỉ nên uống khi thật sự khát, không nên uống nhiều. Lượng nước dư thừa trong cơ thể chẳng giúp ích gì mà còn làm giảm sự bài tiết các chất cặn bã, lại buộc tim, thận phải làm việc một cách vô ích gây mệt mỏi không cần thiết.

Tóm lại, nghỉ ngơi, thanh thản, thoải mái, yên tĩnh, vui tươi, ấm áp là những yếu tố rất quan trọng trong khi thực hành nhịn ăn chữa bệnh. Việc vận động, đi lại là tùy khả năng, không nên gò bó theo một quy định nào.

Phải tuyệt đối tránh các hình thức, biện pháp gò ép, gây kích thích, thúc đẩy trái tự nhiên.

Kinh nghiệm của bản thân tôi, trong khi nhịn ăn nên thu năng lượng, đồng thời kết hợp bài tập tự điều chỉnh bên trong (đưa năng lượng đến vùng bệnh kèm theo thông điệp đào thải độc tố và chữa bệnh, hoặc đưa năng lượng đến vùng nào muốn làm mạnh lên), hay ngồi thiền, quán chiếu vùng bệnh... kết quả sẽ tốt hơn hẳn.

### **3. KẾT THÚC ĐỢT NHỊN ĂN**

Tùy thời gian nhịn ăn dài hay ngắn mà việc kết thúc cũng khác nhau. Nếu đợt nhịn ăn ngắn (một tuần trở lại) thì vấn đề tương đối đơn giản. Đối với đợt nhịn ăn dài ngày (2 – 3 tuần trở lên) thì kết thúc đợt nhịn ăn là việc vô cùng quan trọng, rất cần chú ý để thực hiện thật nghiêm túc.

#### **a. Kết thúc đợt nhịn ăn ngắn ngày (một tuần trở xuống)**

- Uống một cốc (200 ml) nước chanh pha đường, hoặc tốt hơn là pha mật ong (nên dùng nước ấm vừa uống) nhằm làm sạch ống tiêu hóa.
- Chờng 5 đến 15 phút sau, ăn một quả chuối nhưng không nhai kỹ, để các miếng chuối như bọt biển lau sạch thành ruột.
- Khoảng 30 phút đến 1 giờ sau mới ăn cháo nấu nhừ (tốt nhất là cháo gạo lứt với muối).
- 3 – 4 giờ sau nữa có thể ăn cơm nhưng nên nấu nhão, nhai kỹ, cơm gạo lứt càng tốt.

#### **b. Kết thúc đợt nhịn ăn dài ngày (một tuần trở lên)**

Thông thường, dấu hiệu quan trọng nhất có thể kết thúc đợt nhịn ăn dài ngày là không còn thấy những triệu chứng bệnh nữa, bụng đói và cảm giác thèm ăn thực sự. Lúc này các biểu hiện như tim mạch, huyết áp, thân nhiệt trở lại bình thường, hơi thở thơm dịu, hết đắng miệng, lưỡi sạch (lưỡi có thể sạch từ trước khi hết bệnh khá lâu), nước giải trong, phản ứng trên da

và những phản ứng khác đều trở lại bình thường, chúng tỏ chất độc và căn bã đã bị đào thải hết, bệnh đã khỏi hẳn!

Thời gian cần thiết để ăn trở lại tỷ lệ với thời gian của đợt nhịn ăn và tình trạng sức khỏe của người thực hành.

Xin giới thiệu một quy trình ăn lại điển hình sau đợt nhịn ăn dài ngày để bạn đọc tham khảo và áp dụng sáng tạo, thích hợp, cho các đợt nhịn ăn dài ngày của mình:

- Ngày thứ nhất, cứ mỗi giờ uống một ly (100 – 200ml) nước gạo lứt rang.
- Ngày thứ hai, cách hai giờ một lần, uống hai ly nước gạo lứt rang như ngày thứ nhất.
- Ngày thứ ba, ăn 3 – 5 bữa cháo gạo lứt loãng với nước muối (chú ý chỉ dùng muối trắng hoặc muối hầm, chưa nên dùng các loại nước chấm hay bột canh và không nên ăn no).
- Ngày thứ tư, ăn như ngày thứ ba.
- Ngày thứ năm, ăn 4 – 6 bữa cháo gạo lứt hầm với đậu đỏ thật nhừ và muối, nhưng không ăn no.
- Ngày thứ sáu, ăn như ngày thứ năm, nhưng cháo đặc hơn.
- Ngày thứ bảy, ăn cháo như ngày thứ sáu và có thể thêm súp cà rốt, bí đỏ nấu nhừ.
- Ngày thứ tám trở đi, tốt nhất là ăn theo phương pháp dưỡng sinh, công thức số 7, nhai thật kỹ, đồng thời tránh những thức ăn tinh chế (đường trắng, gạo xát hết cám), thức ăn đồ uống qua chế biến công nghiệp như mì chính, đồ hộp, nước giải khát đóng chai v.v...

Cách ăn trong thời gian chuyển tiếp tùy thuộc vào thời tiết, thể chất và tình trạng sức khỏe của từng người. Nhìn chung người yếu nên ăn thức ăn nhẹ lâu hơn, mùa lạnh nên ăn thức ăn nóng hơn, mùa nóng nên ăn thức ăn nguội.

Tuy nhiên, không nên dùng đồ ăn thức uống lạnh, nhất là tuyệt đối không uống nước đá.

# V Nhận xét và lời bàn

Ai cũng thấy tầm quan trọng và sự cần thiết của việc ăn uống, nhưng rất ít người hiểu được nhịn ăn đem lại lợi ích to lớn như thế nào, vì vậy cứ nài ép người bệnh ăn, càng ốm nặng càng ép ăn nhiều để “lấy sức chống bệnh”! Nào có ngờ đâu làm như vậy là đẩy cơ thể người bệnh đang suy nhược càng suy nhược hơn, làm trầm trọng thêm sự mất quân bình vốn đang xáo trộn trong cơ thể họ!

Sự thật thì con người sống lâu là do các cơ quan trong cơ thể có khả năng làm việc được lâu dài, mà muốn làm việc lâu dài thì đừng bắt chúng làm việc quá sức, nhất là trong khi đau ốm. Chẳng một loại bệnh tật nào mà sự nghỉ ngơi không đem lại lợi ích to lớn, thiết thực.

Nghỉ ngơi là cơ hội tốt để tạo điều kiện cho các cơ quan kiến tạo lại những chỗ bị hư hỏng, phục hồi sinh lực.

Đó chính là nền tảng khoa học của phương pháp nhịn ăn phòng và chữa bệnh!

- Nhịn ăn giúp cơ thể bài tiết các độc tố ứ đọng, làm tiêu đi các mụn nhọt, ung bướu, mỡ dư thừa... bằng cách tự phân hóa để tạo năng lượng nuôi các tế bào, mô cần thiết cho sự sống, lập lại thể quân bình Âm - Dương cho cơ thể; làm cho các tế bào, mô, cơ quan và toàn cơ thể trẻ lại...
- Nhịn ăn chữa bệnh là phương pháp đơn giản, lại không tốn kém gì nên dễ bị coi thường, xem nhẹ, áp dụng tùy tiện, mà không chịu tìm hiểu nghiêm túc để thấy hết những điều phức tạp không chỉ trong thời gian nhịn ăn mà cả trước, đặc biệt khi ăn trở lại... vì vậy dễ bị sai lầm có thể gây hậu quả xấu không ngờ!
- Nhịn ăn có vai trò vô cùng quan trọng, lợi ích thâm sâu khó lường! Qua thực tế của bản thân, theo dõi những người thực hành nhịn ăn và suy ngẫm về vấn đề này, tôi rút ra nhận xét: Nhịn ăn đúng là một phép thử, một tiêu chuẩn chính xác nhất để đánh giá con người: Những người luôn lanh chanh,

láu táu, ba hoa, khoe khoang, thích làm thầy thiên hạ... nói chung là hướng ngoại thì khó mà tiến hành được một đợt nhịn ăn dù là ngắn hay dài ngày đạt kết quả tốt đẹp! Chỉ những ai bình tĩnh, tự tin, trầm lặng, có ý chí cao, quyết tâm lớn... nói chung là người hướng nội, mới có thể thực hành nhịn ăn dù ngắn hoặc dài ngày đạt kết quả mỹ mãn mà thôi! Đây là điều không có ngoại lệ! Bạn đọc hãy để ý theo dõi và chiêm nghiệm sẽ thấy rõ điều này!

Chính vì thế, nhịn ăn còn là cơ hội tuyệt vời để hành giả rèn luyện chẳng những bản lĩnh mà cả phong cách sống của chính mình nữa!

- Tuy bề ngoài có vẻ rất đơn giản, nhưng phương pháp nhịn ăn chữa bệnh là sự vận dụng, huy động những cơ chế vô cùng tinh vi, thâm thúy, sâu thẳm đến mức không ngờ vốn có sẵn bên trong cơ thể. Mà cơ thể là do Tạo hóa minh triết tuyệt đối, quyền năng vô song, ưu ái ban tặng cho chúng ta! Vì vậy, đòi hỏi phải hiểu biết cặn kẽ, sâu sắc, quyết tâm cao, nghị lực phi thường mới có thể nhịn ăn thành công mỹ mãn được!

Những người kém hiểu biết, sống nông nổi, suy nghĩ hời hợt... lại tự cho mình là thông tuệ thì chắc chắn không thể nào hiểu nổi, chẳng thể nào chấp nhận được phương pháp nhịn ăn chữa bệnh!

Ai thực hiện nhịn ăn dài ngày một cách nghiêm túc sẽ xứng đáng được hưởng những thành quả rực rỡ: Chẳng những chữa khỏi mọi bệnh từ đơn giản đến nan y phức tạp, mà còn tự nâng mình lên đẳng cấp cao hơn hẳn!

Cái gì cũng có giá của nó cả!

Vì vậy, muốn thắng bệnh, nhất là bệnh nan y, đòi hỏi phải thắng chính mình, mà trước hết là thắng cái bảo thủ, trì trệ, hèn nhát của chính mình! Chẳng có cách nào khác! Đó là nguyên tắc bất di bất dịch của luật công bằng tối thượng!

Những điều trình bày trên đây cho thấy, nhịn ăn chữa bệnh có tác dụng tốt hơn bất cứ phương pháp chữa bệnh nào khác. Nên đòi hỏi người thực hiện phải quyết tâm cao hơn, ý chí mạnh mẽ hơn, hiểu biết sâu sắc hơn, thực hành nghiêm túc hơn... so với các cách chữa bệnh khác!

Chúc bạn thành công!

# Chương sáu TRIỂN VỌNG CỦA THỰC DƯỠNG

*Ăn uống đúng cách có giá trị hơn hẳn những chăm sóc Y tế và rẻ hơn rất nhiều so với y thuật đồ sộ nhưng nửa vời của Y học hiện đại.*

## - Ohsawa

Chúng ta đã thấy vai trò, ý nghĩa của thực dưỡng, nhất là thực dưỡng theo nguyên lý Âm - Dương quan trọng như thế nào đối với thể chất, tinh thần, tuổi thọ và sự tiến hóa của con người. Tiếc thay, vấn đề này đã và đang bị lu mờ, sai lệch trước ánh hào quang rực rỡ của khoa học hiện tượng và nền văn minh vật chất!

Ăn uống và nghệ thuật nấu nướng là vấn đề nảy sinh, hình thành và phát triển rất sớm trong xã hội loài người. Với việc dùng lửa, nghệ thuật nấu nướng ra đời, đã đem lại nhiều lợi ích to lớn, góp phần thúc đẩy người tiền sử ngày càng hoàn thiện cả về thể chất, trí não nên tiến hóa, trở thành đứng trên muôn loài bởi tính chất nổi bật là sinh vật có lý trí (Homo sapiens)! Nhưng mặt trái của vấn đề là, nghệ thuật nấu nướng đã dẫn dắt sự khôn ngoan non nớt của loài người trở nên quá quan tâm đến việc hưởng thụ miếng ngon, ngày càng bị cuốn hút, ràng buộc quá nhiều vào ăn uống. Ý nghĩa thâm diệu chân chính của thực dưỡng ngày càng bị lu mờ, quên lãng, nhường chỗ cho cảm giác khoái khẩu... đã vô tình chuyển nhận thức của loài người từ “ăn để sống” (phương tiện), thành “sống để ăn” (mục đích)! Thế là, chính con đường dẫn đến lý trí, tiến hóa về sau lại trở thành con đường xô đẩy loài người đến mất lý trí, thoái hóa... mở đường cho sa đọa, bệnh tật!

Song hành với quá trình trên là sự suy thoái nhận thức về dược phẩm chữa bệnh, và tiếp đó là phương thức chữa bệnh (xem tiếp quyển Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả).

Tuy nhiên, bằng cách ăn uống, xưa nay vẫn có thể ngăn ngừa, chữa trị được rất nhiều bệnh, kể cả những bệnh nan y mà Y học hiện đại phải bó tay, đầu hàng.

Bản thân tôi trước kia luôn bị cảm cúm, trúng gió... quanh năm ngày tháng lúc nào cũng phải quấn khăn quàng to sụ ở cổ, tháng nào cũng phải đi khám bệnh một vài lần, mỗi lần uống bốn năm loại thuốc... mà sức khỏe ngày càng tồi tệ. Đến nỗi năm 37 tuổi tôi đã nghĩ đến chuyện viết di chúc! Nhưng từ khi chuyển sang ăn chay, nhất là ăn cơm gạo lứt, muối vừng và rau sạch tự trồng, theo nguyên lý Âm - Dương, thì hơn 30 năm nay tôi không hề bị cảm cúm lần nào, không hề uống một viên thuốc, chẳng bao giờ phải đi khám bệnh, thậm chí không ít thầy thuốc khác đã đến tôi nhờ khám, chữa bệnh...

Ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy rất nhiều trường hợp bệnh từ đơn giản như cảm cúm, viêm phế quản, gút, táo bón... đến những bệnh được coi là phức tạp, nan y như béo phì, tim mạch, thần kinh tọa, tiểu đường, suy thận, lao phổi giai đoạn cuối, đặc biệt ung thư... đều có thể ngăn ngừa hiệu quả hoặc chữa khỏi bằng phương pháp ăn uống (thay đổi chế độ ăn, dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung, nhịn ăn...), mà bản thân tôi đã tự chữa cho mình và giúp nhiều người khác chữa trị kết quả nhanh chóng nhiều khi bất ngờ. Điển hình là vài trường hợp sau:

- Một thanh niên bị bệnh tim nặng đã điều trị ở nhiều bệnh viện trong nhiều năm không khỏi<sup>(\*)</sup>, đến nỗi vợ đã dẫn con bỏ đi. Chán đời, cậu ta đi lang thang khắp nơi, lên đến Đà Lạt thì tình cờ được một sinh viên dẫn đến gặp tôi.

<sup>(\*)</sup> Tên cậu ta là Phan Duy Tuấn, sinh năm 1967 quê ở An Giang, làng xóm thường gọi là “Tuấn bệnh”, hiện buôn bán hoa quả ở Ngã Năm Đại học, thuộc phường 8, thành phố Đà Lạt, ĐT: 0947232167

Cảm nhận đầu tiên của tôi là cậu ta háu ăn và ăn quá nhiều! Nên khuyên: “Bệnh tim mà ăn như cậu thì nguy hiểm và khó chữa lắm! Cần phải ăn ít lại!”. Cậu ngạc nhiên nói: “Tất cả các giáo sư, tiến sĩ, bác sĩ... đã điều trị cho con đều động viên phải ăn nhiều để lấy lại sức... người ốm yếu, nhiều khi nằm liệt như con mà không ăn được thì làm sao mà sống?”. Tôi trả lời:

“Cái chết là ở chỗ đó!”. Rồi dỗ dành: “Cậu chưa tin ngay, tôi không ép. Nhưng hãy ăn ít lại và ăn chay một tuần, sẽ thấy khác hẳn cho mà xem!... Không sao đâu!”. Cậu ta miễn cưỡng nghe lời... Không ngờ ăn chay được một tuần thì vui vẻ báo tin: “Con không ngờ người lại nhẹ nhàng, dễ chịu đến thế!”.

Bấy giờ tôi mới giải thích: “Tâm là mẹ của Tỳ, nếu ăn nhiều thì Tỳ (con) ‘bú’ nhiều quá, sẽ làm hại mẹ là Tâm! Người bị bệnh tim hầu hết là ăn ngon, ăn khỏe! Nguyên nhân chính là ở chỗ đó! Vì vậy giảm khẩu phần ăn là cách tốt nhất để chữa bệnh này.”.

Từ đó cậu ta phấn khởi, tin tưởng và phát nguyện ăn chay trường. Đến nay, đã hơn mười năm, bệnh từ chỗ tưởng khó qua, trở nên mạnh khỏe, phấn chấn, vui vẻ, cậu ta lấy vợ khác, sống rất hạnh phúc, đã có một đứa con khỏe mạnh, học giỏi, nên phát nguyện tu tập, và có nhiều chuyện biến trong nhận thức khiến tôi cũng ngạc nhiên! Những lần gặp nhau sau này, cậu thường bày tỏ lòng biết ơn. Tôi khuyên cậu hãy cảm ơn bệnh tim, vì chính nó đã giúp cậu thay đổi và nhận ra nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống!

• Một người ở Hải Phòng<sup>(\*)</sup> tôi mới chỉ gặp một vài lần, điện cho tôi hốt hoảng báo tin: “Cháu bị bệnh tim kịch phát, bác sĩ bảo phải mổ gấp, tốn khoảng trên hai chục triệu, sau đó phải đặt máy trợ tim giá khoảng 130 triệu đồng! Cháu không biết lấy tiền đâu để chạy chữa! Ấy là không biết liệu cháu có thể vượt qua được đợt mổ tim không?”.

(\*) Tên cô là Phạm Thu Hà, ở số 8 An Đà nội, Phường Đằng Giang, Quận Ngô Quyền, Thành phố Hải Phòng. ĐT: 0982187669

Tôi trấn an và khuyên: “Cô đã nghe tôi thuyết trình trong hội thảo rồi?... tôi khuyên tuyệt đối đừng mổ, mà hãy dùng thực phẩm chức năng, loại có nhiều thành phần Selen và ăn cơm gạo lứt vì trong cám gạo có nhiều vitamin, khoáng, đặc biệt Selen! Cô biết bệnh tim là do thiếu Selen rồi chứ?”... Sau đó tôi động viên cô yên tâm, tin tưởng, tự điều trị, nhất định sẽ có kết quả! Cô đã theo lời khuyên của tôi, vì chẳng thể khác được!

Không ngờ hai tháng sau cô báo tin mà mừng vui như phát khóc: “Chú ơi! Con vừa kiểm tra lại, bệnh tim của con đã hoàn toàn khỏi rồi! Bác sĩ cũng

vô cùng ngạc nhiên vì kết quả bất ngờ đó!... Con uống sản phẩm hết hơn sáu triệu đồng thôi! Lại không phải mổ xẻ gì cả... Con vô cùng biết ơn chú!”.

Tôi cũng khuyên cô nên cảm ơn bệnh tim của mình vì chính nó đã giúp cô nhận ra được nhiều điều mới và bây giờ cô có thể tư vấn cho những người bị bệnh tim khác một cách thuyết phục nhất!

Một năm sau cô gọi điện báo tin và mời tôi ra dự đám cưới của mình!

- Giáo sư Ohsawa đã nêu phương pháp rất đơn giản để nhanh chóng làm mạnh trái tim, nhất là trường hợp tim đập quá nhanh hoặc to tim, như sau: Khuấy đều một quả trứng gà tươi (có trứng) với một nửa vỏ trứng nước tương tamari lâu năm rồi uống ngay. Nếu không đỡ, hôm sau uống một lần nữa, nhưng ba ngày liên tiếp là tối đa! Cách này có thể cứu người bị bệnh tim khỏi chết đột ngột. Tôi đã hướng dẫn cho vài bệnh nhân cách đó, kết quả thật bất ngờ!

Trường hợp điển hình là ông già ở Bình Định bị bệnh tim rất nặng, bệnh viện bó tay, bảo chỉ còn đếm từng giờ, chờ chết. Người con dâu của ông nhờ tôi giúp. Tôi bày cách như trên, nhưng cả nhà phản đối vì (nghe cô kể lại): “Bệnh viện với thầy giỏi, thiết bị hiện đại mà còn bó tay, thì bài thuốc của ‘lang băm’ làm sao mà chữa được!”. Theo gợi ý của tôi, cô giải thích: “Bệnh viện nói chỉ còn cách chờ chết. Sao không ‘còn nước còn tát’?... mà trứng và nước tương thì có gì độc hại?”. Mọi người miễn cưỡng chấp nhận cho qua chuyện. Không ngờ sau khi uống chỉ vài chục phút người bệnh tỉnh táo, ngồi dậy và đi lại được, khiến ai cũng sửng sốt, ngạc nhiên, vui mừng... khôn xiết!

Ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy không ít bệnh từ đơn giản đến nan y, phức tạp có thể chủ động ngăn ngừa bằng ăn uống đúng nguyên lý Âm - Dương và phong cách sống tốt. Nếu chẳng may mắc bệnh vẫn có thể chữa khỏi mà bản thân tôi đã áp dụng thành công cho mình và giúp người khỏi bệnh nhiều khi bất ngờ!

Tôi tin chắc rằng biện pháp ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương kết hợp với thực phẩm chức năng, luyện tập, vui chơi, giải trí phù hợp... sẽ khẳng

định vai trò quan trọng quyết định trong nền Y học chủ động tương lai, giúp điều trị bệnh, chăm sóc, nâng cao sức khỏe cộng đồng hiệu quả nhất!

- Từ ngàn xưa, Đông y học cổ truyền đã quan niệm bệnh tật không phải từ bên ngoài xâm nhập vào mà là sự chất chứa các chất độc hại do con người tự “rước” vào cơ thể, chủ yếu qua con đường ăn uống, mà ông cha ta đã tổng kết vô cùng thâm thúy, sâu sắc trong câu “Bệnh tòng khẩu nhập”, cộng với cách sống trái tự nhiên từ nhiều năm tháng trước đã gây nên tình trạng mất cân bằng Âm - Dương, tạo điều kiện cho mầm bệnh xâm nhập, phát sinh, hoành hành!

Có thể nói: Bất kỳ bệnh gì cũng đều là hậu quả trực tiếp hoặc gián tiếp của lối ăn ở sai lầm cộng với tinh thần tiêu cực mà ra!

Từ muôn vàn thực tế sinh động cũng như các vấn đề: “Khoa học thực dưỡng” (chương 2); “Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương” (chương 3); “Chế độ ăn uống và sự biến cải của con người” (chương 4); “Nhịn ăn chữa bệnh” (chương 5); và qua kinh nghiệm, cùng thực chứng của bản thân, tôi nhận ra rằng: Chữa khỏi các bệnh, kể cả bệnh nan y cũng như ung thư... chẳng khó! Cái khó là người bệnh có đủ lòng tin và bản lĩnh, quyết tâm thực hiện theo đúng sự hướng dẫn đúng đắn, chân chính hay không.

Chẳng ít trường hợp bệnh nan y, chữa chạy nhiều nơi không khỏi, hoặc các bệnh viện lớn trả về chờ chết... đã tìm đến hoặc gọi điện cho tôi, hỏi: “Thầy có thể cho lời khuyên nào thật hay được không?”. Tôi trả lời: “Tôi không thiếu lời khuyên hay, chỉ thiếu người đủ lòng tin và sự quyết tâm thực hiện lời khuyên đó thôi!”.

Nhưng khi tôi tư vấn về phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống. Thấy quá dễ dàng, đơn giản... nhiều người bệnh hoặc thân nhân của họ thường nghĩ là tôi “giấu” bí quyết, nên cứ gặng hỏi: “Còn gì nữa không?... Thầy còn giấu điều gì nữa không, chứ bằng cách ăn uống thì làm sao có thể chữa trị được bệnh?”.

Tôi trả lời: “Bí quyết thành công duy nhất, nếu có, của tôi là giúp cho người bệnh hiểu biết và khơi dậy ý chí, quyết tâm cao của họ để thực hiện điều đơn giản đó!”.

Ăn uống chính là biện pháp rất đơn giản, nhin ăn còn đơn giản hơn, mới có thể chữa tận gốc bệnh nan y nhất, điển hình là ung thư.

Đây chính là minh triết của cổ Đông phương học! Minh triết này đã ảnh hưởng rõ rệt đến các lĩnh vực kỹ thuật, điển hình nhất là: Muốn mài sắt thì phải dùng thép. Để mài thép thì phải dùng thép cứng nhất. Nhưng để mài thép cứng nhất thì... dùng cao su!

Điều trớ trêu và cũng rất đáng buồn là, rất nhiều người khi nghe hướng dẫn cách chữa bệnh bằng ăn uống, kết hợp luyện tập hoặc day ấn vùng phản chiếu... thì “chê” là “quá đơn giản”, nên không tin có thể chữa khỏi bệnh. Nhưng khi thực hiện họ lại phàn nàn, kêu ca “phức tạp” và “mất thời giờ” quá!

Thật là vô lý đến cùng cực! Chính mình gây ra bệnh, nhưng lại chỉ muốn được nhẹ nhàng, đơn giản, còn phần phức tạp, khó khăn thì để cho thầy chữa! Vi phạm nghiêm trọng luật công bằng tối thượng của vũ trụ như thế, làm sao khỏi bệnh được chứ?

Có thể nói, trong mọi trường hợp, không dám nhận phần khó khăn, trách nhiệm... về mình, là tư tưởng chủ bại điển hình, thì sẽ nắm chắc phần thất bại!

Người hiểu biết sẽ thấy: Trách nhiệm chữa khỏi bệnh thuộc về người bệnh. Cho nên “chữa người bệnh” mới là nhiệm vụ chủ yếu của nền y khoa chân chính chứ không phải là “chữa bệnh” như Y học hiện đại.

Theo quan niệm hướng nội của nền Y học Đông phương, đặt trách nhiệm lên chính người bệnh: Người bị đau ốm là kẻ có tội! Bệnh tật chính là sự “trùng phạt” là “thước đo” tội lỗi mà người đó đã gây ra! Vì thế người bệnh phải chịu trách nhiệm chính trong việc tự chữa bệnh cho mình. Thầy thuốc chỉ là người hướng dẫn và tạo điều kiện để người bệnh thực hiện tốt nhất trách nhiệm đó của họ!

Với ý nghĩa như vậy, bất kỳ bệnh nhân nào đến, tôi cũng hỏi rất kỹ về cách sống, cách ăn uống của họ (mà hầu hết đều sai)! Nên điều quan trọng đầu tiên là tôi hướng dẫn họ cách sống, ăn uống đúng. Không ít người nghe nói phải kiêng ăn thịt, trứng, đường, sữa, uống nước ít... thì giãy nảy lên: “Ăn

uống như thế thì sống sao nổi?”. Đó là điều rõ rệt chứng tỏ họ không hiểu biết và rất tham ăn! Nếu có chữa thì cũng tốn tiền, vô ích, nên tôi không chữa vội mà dành thời gian giảng giải cho họ. Có những trường hợp tôi đề nghị họ về nhà, suy ngẫm thật kỹ: “Sống tốt, sống khỏe mạnh hay là ăn sướng miệng để rồi ốm đau và chết?”. Nếu họ đồng ý thay đổi cách sống, cách ăn uống thì trở lại, tôi sẽ chữa, bằng không thì đừng đến nữa!

Thực tế đã cho thấy: những người hiểu biết, giác ngộ, khi bị bệnh, biết mình có lỗi thì lặng lẽ tự tìm phương chữa trị. Còn kẻ vô minh chẳng những không biết đó là lỗi của mình, thì kêu ca, phàn nàn, oán trách... thậm chí thời phòng bệnh lên để đòi chạy vay tìm thầy, cậy cục đòi thuốc... gây phiền hà cho người khác!

Trên hành tinh này, muôn loài cỏ cây, côn trùng, muông thú... chỉ sống bằng thức ăn có sẵn trong thiên nhiên, chúng đều có khả năng tự chữa bệnh cho mình, nên mạnh khỏe, nhớn nhỡ, vui sướng... Trong khi con người, chúa tể của muôn loài, nhẽ ra phải thông minh hơn, khả năng tự chữa bệnh hữu hiệu hơn hẳn mọi sinh loài chứ? Tại sao con người lại không được như vậy?

Nếu loài người chẳng thể khống chế được bệnh tật, không thể sống bình yên, vui sướng... thì nhất định sẽ đến lúc trở thành mồi ngon cho mầm bệnh và bị tiêu vong!

Mọi sinh loài đều cần ăn uống để sống, sinh trưởng, phát triển và duy trì nòi giống của mình. Riêng chỉ có loài người, sinh vật thượng đẳng, chúa tể của muôn loài, lại vì ăn uống mà bị độc hại, bệnh tật đe dọa tính mạng của chính mình! Thì, trong lĩnh vực này, con người quả là thấp kém hơn các loài vật<sup>(\*)</sup>!

(\*) Mọi loài vật đều biết chúng cần ăn gì, ăn thế nào, ăn đến đâu thì dừng, khi nào cần ăn gì... Loài người nguyên thủy chắc chắn còn biết tốt hơn các loài vật nhiều lắm chứ? Nhưng con người hiện đại lại không biết những điều đó, lại ăn uống đến mức bị bệnh tật và mất mạng. Thật vô lý hết sức!

Không băn khoăn, trăn trở, hồ thẹn, vì điều đó, sao được?

Qua thời gian dài theo dõi, tìm hiểu, suy ngẫm và trải nghiệm, tôi nhận ra điều đáng buồn là: Hầu hết mọi người đều không biết ăn, không biết uống, chẳng biết thờ(\*\*) đúng cách!

(\*\*) Về cách thờ, xin xem quyển Hiểu biết chính mình, Ngô Đức Vượng, NXB Phương Đông, 2013.

Tôi càng day dứt, trăn trở trước câu nói thâm thúy, sâu sắc của A. Caryca, lãnh tụ tâm linh thế giới: “Ăn không đúng, chúng ta không còn là ‘NGƯỜI’ với đúng ngữ nghĩa của từ này”! Và nghĩ rằng, chúng ta cần phải là “NGƯỜI” trước hết ở việc phải ăn uống đúng! (xem lại cuối Chương 1 và Chương 3).

Sức khỏe là điều kiện căn bản của hạnh phúc; trong khi, điều kiện căn bản của sức khỏe lại chính là ăn uống! Một triết gia Hy Lạp đã nói: “Ăn uống đúng mới có sức khỏe tốt, sức khỏe tạo ra hoan hỷ, hoan hỷ tạo ra hạnh phúc”!

Dưới tác dụng của muối, lửa, nước, thảo mộc sẽ tạo thành thịt, xương, máu, tư tưởng, khả năng tư duy, sự sáng tạo và linh hồn của con người! Trên đời này, chẳng có điều gì quan trọng và tôn nghiêm hơn thế!

Cho nên, nhà bếp và mâm cơm là nơi mở đầu cho những diễn tiến to lớn, huyền bí của sự sống ở loài người!

Từ cổ xưa cha ông ta rất coi trọng cái bếp, tục lệ thờ ông Táo là bằng chứng! Vì hiểu rằng mọi chuyện hay - dở, buồn - vui trong nhà đều từ bếp mà ra! Thờ cúng Thần bếp là dịp để gia chủ suy ngẫm lại việc nấu nướng, chế biến thức ăn trong năm qua đã tác động đến sức khỏe, sinh hoạt của cả nhà như thế nào. Dựa vào đó để phát huy hoặc sửa đổi...

Hơn thế nữa, qua sự tích “bánh chưng bánh dày”, người nấu ăn giỏi nhất được chọn làm vua! Có lẽ không một dân tộc nào trên thế giới này lại đánh giá cao vai trò người nấu ăn như ông cha ta, cho thấy tiền nhân đã coi trọng việc nấu nướng như thế nào! Các hội làng hàng năm luôn có mục thi nấu ăn...

Nhưng ngày nay tục lệ này đã mất hết ý nghĩa, trở thành mang nặng tính hình thức hoặc mê tín dị đoan! Người nấu ăn không còn được coi trọng, đề cao như xưa nữa! Thậm chí ở nhiều cơ quan, người vi phạm kỷ luật thường bị đẩy xuống nấu ăn!

Điều đáng nói là, ngày nay việc nấu nướng bị xem nhẹ, ăn uống chỉ chiếu lệ cho qua, hoặc quá nhân mạng đến khẩu vị và khoái khẩu hơn là chăm lo cho sự sống... khiến loài người suy thoái nghiêm trọng về nhiều mặt! Con người thời hiện đại mãi mê chạy theo dục vọng phù phiếm nhất thời, đã trở thành nạn nhân của nền văn minh áp đặt. Họ ngày càng hủy hoại thiên nhiên, đầu độc đồng loại và chính bản thân mình!

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra:

- Lượng calo trong khẩu phần ăn càng nhiều thì tỷ lệ bệnh ung thư càng tăng. Thế thì, chỉ cần giảm calo trong khẩu phần ăn sẽ làm giảm rõ rệt tỷ lệ bệnh ung thư. Quá đơn giản!
- Ăn quá nhiều thực phẩm có nguồn gốc động vật, (thịnh Dương) như trứng, đặc biệt tiết, sẽ dễ bị bệnh tim mạch, là bệnh quá Dương, người bệnh có thể chết đột ngột, hoặc thường bị ung thư ở các tạng (cơ quan chắc, đặc) như gan, tụy... và tiền liệt tuyến. Ngược lại, khẩu phần ăn thịnh Âm như trái cây, đường, hóa chất, rượu bia, thuốc tân dược... thường bị bệnh ở các phủ (cơ quan rỗng, xốp) như dạ dày, đại tràng...

Cách đề phòng và chữa trị các bệnh ấy là ăn uống thanh đạm, hợp nguyên lý Âm - Dương và sử dụng những thực phẩm gần trục quân bình... thì tỷ lệ mắc và tử vong sẽ giảm đi trông thấy.

Giáo sư Ohsawa còn nói: “Tôi đã thấy hàng nghìn bệnh nhân 'nan y' như suyễn, tiểu đường, động kinh, cùi, ung thư và mọi thứ bại liệt... đều được chữa lành bằng phương pháp dưỡng sinh. Tôi đoán chắc rằng nếu áp dụng phương pháp này một cách đúng đắn sẽ chẳng có bệnh 'nan y' nào cả”. Rõ ràng rằng, ăn uống đúng cách có giá trị hơn hẳn những kết quả chăm sóc của y tế và rẻ hơn rất nhiều so với y thuật đồ sộ nhưng nửa vời của Y học hiện đại!

Những điều trình bày trên đây cho thấy: Ăn uống và trước tiên là cái bếp có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của mỗi người, mỗi gia đình và toàn thể nhân loại!

Chính vì thế, phụ nữ là người nắm trong tay mình công cụ đầy quyền năng: Chi phối, quyết định sự sống, là cái bếp. Cái bếp là phương tiện để người phụ nữ trở thành vợ hiền, dâu thảo, mẹ đảm đang khôn khéo, một nội tướng tài ba!

“Sự nghiệp vĩ đại nhất của nhân loại là cách mạng con người, tức là cách mạng thế giới, nằm trong tay người phụ nữ. Thật là thú vị và đáng trân trọng biết bao!” (Ohsawa)

Ngày càng nhiều bằng chứng hiển nhiên cho thấy: Ăn uống là cách đơn giản và hiệu quả nhất, đã chữa khỏi những bệnh hiểm nghèo. Có thể kể đến một vài cơ sở chữa bệnh bằng phương pháp dưỡng sinh<sup>(\*)</sup> theo Ohsawa như:

(\*) Xem Phụ lục 8.

- Chùa Long Hương ở Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai do Đại đức trụ trì Thích Tuệ Hải phụ trách.
- Nhà Tình thương của chùa Diệu Hạnh, đường Minh Mạng, Thành phố Huế do bác sĩ Phạm Xuân Quế phụ trách.
- Nhà giáo Phạm Thị Ngọc Trâm, người nghiên cứu, thực hành Thực dưỡng hàng đầu ở Hà Nội.
- Gần đây có thêm Trung tâm Homefood, nơi hướng dẫn, đào tạo, dưỡng sinh tại 19 Trúc Khê – Đống Đa – Hà Nội. v.v...

Những nơi này đã giúp chữa khỏi nhiều bệnh nan y, chủ yếu là ung thư, trong đó không ít trường hợp ở giai đoạn cuối, mà các bệnh viện lớn kể cả những bệnh viện ở các nước tiên tiến như Pháp, Canada, Mỹ... phải “bỏ tay”!

Đồng thời ngày càng nhiều cửa hàng Thực phẩm dưỡng sinh mở ra ở các tỉnh thành trong cả nước (xem Phụ lục 8), được nhiều người bệnh và cả người khỏe mạnh tin dùng.

Trước những thực tế không thể chối cãi đó, những nạn nhân của nền văn minh áp đặt đã cố tìm cách phủ nhận vai trò của ăn uống. Họ lý luận rằng những trường hợp ấy là tự khỏi một cách ngẫu nhiên!

Nhưng:

- Tự khỏi là thế nào? Có thể nói, cơ chế của “tự khỏi” ấy đã diễn ra ở cấp độ phân tử, mà lĩnh vực này thì các bác sĩ không được học, hoàn toàn chẳng hiểu biết, nên đổ cho may rủi!
- Ngẫu nhiên là gì? Người hiểu biết sẽ thấy trên đời này chẳng có gì là “ngẫu nhiên” cả. Ngẫu nhiên là cái tất nhiên mà người ta chưa hiểu được nguyên nhân mà thôi!

Những lập luận đó là sự gắng gượng để phủ nhận tầm quan trọng, hiệu quả rực rỡ của phương pháp chữa bệnh rất đơn giản là thực dưỡng. Vì nỗ lực vô vọng nên lập luận rất ngây ngô, thô thiển: Không thể phủ nhận được sự thật, người ta quay sang nói: “Nếu chữa được bệnh ung thư sao không công bố để được nhận giải Nobel?”.

Câu hỏi này, trước đây nửa thế kỷ giáo sư Ohsawa đã gặp. Xin mượn lời của tiên sinh để trả lời: “Các bạn ơi! Các bạn đừng e ngại, áy náy! Một trăm giải Nobel cũng không thể nào báo đáp nổi phương pháp dưỡng sinh để được trường sinh vô bệnh! Huống hồ phương pháp đó còn thực hiện được vô song, nguyên lý, đạt tới Tự do vô biên, Hạnh phúc vĩnh hằng, Công bằng tuyệt đối! Nói một cách đơn giản, đó là sự vô lượng!”.

Kẻ nào dám đứng trên để thẩm định cái vô lượng?

Ấy là không kể, theo tôi, giải Nobel chưa chắc đã chính xác. Chỉ xin nêu ba bằng chứng sau:

- Công trình thuốc trừ sâu DDT được giải Nobel, nhưng sau đó cả thế giới đã nghiêm cấm sản xuất, sử dụng loại thuốc trừ sâu này!

- Công trình nghiên cứu Penicillin dùng trong y học từng nhận giải thưởng Nobel. Nhưng sau đó người ta ngày càng nhận thấy tác hại của nó, nên Y học đã khuyến cáo không nên sử dụng! Ngày nay không thấy bóng dáng loại kháng sinh này trong các cửa hàng thuốc Tây!
- Công trình tổng hợp Insulin để chữa bệnh tiểu đường đã mau chóng được nhận giải Nobel Y học danh giá. Nhưng cho đến nay, đã gần một thế kỷ trôi qua, chưa có bất kỳ một bác sĩ Tây y nào chữa khỏi hoàn toàn được bất kỳ một bệnh nhân tiểu đường nào! (Xem tiếp Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả) v.v...

Vì sao vậy? Bởi vì những thành viên trong hội đồng xét giải thưởng Nobel cũng chỉ là người bình thường, sống trong thế giới hữu hạn, nên tầm nhìn, cách nghĩ của họ chủ yếu chỉ ở mức độ hữu hạn, mà hữu hạn thì không bao giờ hiểu được vô hạn! Đơn giản là họ chẳng thể trả lời được những câu hỏi gần gũi nhất nhưng vô cùng cơ bản, thiết thực: Ta là ai? Ta từ đâu đến đây? Đến đây để làm gì? Chết đi ta sẽ về đâu<sup>(\*)</sup>? v.v...

(\*) Xem Lắng nghe sự sống của tác giả, NXB Phương Đông, 2013.

Mặt khác, họ vẫn chỉ là những người chưa giác ngộ, còn đầy tham sân si, là cư dân của nền văn minh áp đặt... nên chẳng thể khách quan, chính xác hoàn toàn được! Mở rộng ra, ngay cả học thuyết tương đối, một thành tựu khoa học xuất sắc của Einstein cũng chỉ có giá trị trong phạm vi của thế giới hữu hạn mà thôi! Trong khi những quy luật của thế giới vô hạn lại là tuyệt đối, thuyết Nhân Quả là ví dụ điển hình! Chân lý vô hạn là tuyệt đối, vĩnh cửu, nên hữu hạn, tương đối, nhị nguyên... chẳng thể thấu triệt nổi<sup>(\*)</sup>!

(\*) Tôi ngờ rằng tôi là người đầu tiên nhận ra và nói lên điều này khi vô tình được điểm phúc lạc vào thế giới vô hạn trong giây lát.

Trong khi có nhiều nghiên cứu cho thấy chỉ cần thay đổi chế độ ăn uống: Hạn chế tối đa, tốt nhất không ăn thực phẩm từ động vật, nhất là chất béo, sữa dưới bất kỳ hình thức nào. Thay vào đó, là ăn gạo lứt muối vừng và rau củ, nhất là thực phẩm có nhiều chất xơ... sẽ ngăn cản hữu hiệu và chữa khỏi hoàn toàn, vĩnh viễn bệnh tiểu đường. Công trình xuất sắc của tiến sĩ Wallack đã chỉ ra: Bệnh tiểu đường là do thiếu crôm và vanadium. Điều

này đã gợi ý cho tôi tìm những thảo dược có nhiều hai chất này để tạo ra chế phẩm chữa bệnh tiểu đường, kết quả thật không ngờ! Nhưng, những kết quả ấy chẳng được quan tâm, thậm chí bỏ quên!

Những nạn nhân của nền văn minh áp đặt luôn luôn tỏ ra coi thường phương pháp thực dưỡng. Họ lập luận rằng, bệnh nan y, hiểm nghèo phải được chữa trị bằng phương pháp hiện đại nhất, trang thiết bị tối tân nhất, thuốc công hiệu nhất! Mà không chịu thấy những cái “nhất” đó đã tỏ ra bất lực và thất bại từ lâu rồi!

Càng ngày chúng ta càng thấy không ít trường hợp chẳng phải người bệnh chết vì bệnh nan y, mà chết vì cách chữa những bệnh đó!

Nhiều lần chia sẻ, mạn đàm, trao đổi, tôi thường nhận được sự băn khoăn lo lắng chân tình hoặc thách thức rằng: Ý kiến của tôi trái ngược với mọi người, trong đó có nhiều nhà khoa học tiếng tăm. Chẳng lẽ tất cả họ đều sai?

Tôi trả lời như sau:

- Thứ nhất, chân lý, sự giác ngộ luôn luôn chỉ lóe sáng ở một người chứ chưa bao giờ lóe sáng ở hai người cùng một lúc, càng không thể ở nhiều người! Vì thế chẳng phải lúc nào chân lý, lẽ phải cũng thuộc về số đông! Lịch sử tiến hóa nhân loại đã minh chứng rất rõ điều này: Khi học thuyết Tương đối, hình học phi Euclide... ra đời thì các tác giả luôn hứng chịu búa rìu của dư luận, thậm chí bị miệt thị, lên án, bức tử!
- Thứ hai, những điều tôi trình bày trong quyển sách này không phải là của tôi, mà là kết tinh hàng nghìn năm của nền cổ Đông phương học; nó đã khai mở, chiếu rọi con đường khác hẳn con đường của văn minh Tây phương hiện đại. Tiếc thay, minh triết ấy đã bị chính người phương Đông xao lãng, bỏ quên; bị người phương Tây coi thường hoặc không biết, không hiểu!

Rất may, vào giữa thế kỷ trước, minh triết ấy đã được giáo sư Ohsawa làm sống lại, bổ sung, mở rộng và hoàn thiện thêm. Phần tôi, nếu có chẳng chỉ là trình bày những quan điểm ấy theo cách riêng, với lập luận đơn giản dễ hiểu hơn mà thôi!

- Thứ ba, con người ngày càng quá tin vào khoa học kỹ thuật, mà khoa học kỹ thuật chỉ là một xu hướng, một con đường đi tới chân lý, tuyệt nhiên không bao giờ là chân lý như nhiều người đã ngộ nhận<sup>(\*)</sup>!

(\*) Số Pi không phải là 3,1416; Tốc độ ánh sáng không phải bằng 300.000 km/ giây ... mà là những con số thập phân dài vô tận! Trong vũ trụ không có đường thẳng, mặt phẳng như hình học Euclide đã khẳng định, mà chỉ có đường cong, mặt cong mà thôi!...

Khoa học đã đưa nhân loại tới một số kết quả trong đại dương mênh mông của sự kiện, hiện thực khách quan. Nhưng không thể chỉ dựa vào một số ít sự kiện, hiện tượng đã biết để kết luận cho cả đại dương mênh mông của hiện thực khách quan được! Rất nhiều người đã quá dính mắc, lệ thuộc vào khoa học nên sống sai với quy luật của vũ trụ vô biên, bao trùm!

Suy ngẫm về điều này, tôi thường tâm sự với các bạn trẻ: “Tôi là người ngược đời, bởi vì đời ngược quá rồi!”. Riêng trong lĩnh vực ăn uống thôi, thông qua quyển sách này chắc bạn đọc cũng thấy rõ điều đó!

Sau nhiều năm tìm hiểu, thực hành và thuyết trình về thực dưỡng, dưỡng sinh chăm sóc sức khỏe... tôi đã suy ngẫm nhiều về sức khỏe, Y học và trình bày ở quyển Thế nào là văn hóa sức khỏe. Trong phạm vi quyển sách này, xin chỉ nêu ngắn gọn vài ý như sau:

Nhìn tổng thể, Y học có hai mảng chính:

- Mảng thứ nhất: Khám, chữa bệnh

Mảng này mang tính chất tình thế, đối phó trước mắt! Những thế kỷ qua, do chủ yếu tập trung vào khám, chữa bệnh, nên Y học đã đạt nhiều thành tựu ở mảng này. Tuy nhiên cũng để lại nhiều hạn chế, sai lầm, hậu quả... không nhỏ. (xem Thế nào là văn hóa sức khỏe của tác giả).

- Mảng thứ hai: Phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng

Mảng này phải được coi là nhiệm vụ chiến lược trọng tâm lâu dài, với chức năng chính là giáo dục cho mọi người dân hiểu biết và có ý thức sống, ăn ở phù hợp với các định luật của thiên nhiên, Tạo hóa, tức là chữa người bệnh

chứ không phải chữa bệnh! Mảng này mang tính quần chúng và đậm nét của nền y học chủ động, Y khoa giáo dục!

Những thế kỷ qua mảng này vẫn được đề cập tới, nhưng khách quan mà nói, chỉ mang tính chiếu lệ cho có, nên rất mong manh, mờ nhạt, không cân xứng với mảng khám chữa bệnh, càng không tương xứng với vai trò đích thực, lẽ ra nó phải có!

Có thể nói sức khỏe là vấn đề cần thiết, cấp bách nhất đối với mỗi người, mỗi quốc gia và toàn thể nhân loại. Vì vậy trong bối cảnh ngành Y đang gặp rất nhiều khó khăn, lúng túng, thậm chí bế tắc như ngày nay<sup>(\*)</sup>, càng rất cần sự đổi mới về tầm nhìn và phương hướng phát triển trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

(\*) Những thế kỷ qua ngày càng nổi cộm lên nghịch lý: Y học tiến một bước thì bệnh tật tiến hai, ba bước, sức khỏe người dân giảm bốn, năm bước! Y học đã hoàn toàn thất bại trong cuộc chiến chống lại bệnh ung thư! Ngày càng nhiều bệnh không chữa được buộc phải xếp vào loại người bệnh chung sống suốt đời với chúng! v.v... là những bằng chứng hùng hồn khẳng định điều này!

Tình trạng đã đến độ chín muồi, nên thập niên 80 của thế kỷ trước, trên thế giới đã xuất hiện một xu hướng mới: Ngành công nghệ phong cách sống (Wellness) ra đời, tập trung vào ba hướng chính:

- Hình thành các câu lạc bộ dưỡng sinh nâng cao sức khỏe

Gồm các môn: Thể dục dưỡng sinh, Dưỡng sinh bằng năng lượng sinh học, Dưỡng sinh tâm thể, Tâm năng dưỡng sinh... hoặc các câu lạc bộ vui chơi, giải trí... nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất người dân.

- Sản xuất và cung cấp thực phẩm dưỡng sinh theo nguyên lý Âm - Dương, thực phẩm chức năng.

Diễn hình có thể thấy ở Việt Nam là sự xuất hiện ngày càng nhiều các tài liệu hướng dẫn phương pháp ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương; các cửa hàng ăn chay, thực phẩm dưỡng sinh theo Ohsawa; các công ty sản xuất, phân phối thực phẩm chức năng trong và ngoài nước như Triso, Vission,

Noni, Lô hội, Amway, Cynergy và gần đây là DLC (Damond Lifestyle corp), Naturally Plus... và nhiều chế phẩm khác như viên dầu gấc, viên tảo spirulina...

- Chế ra những thiết bị chăm sóc sức khỏe

Có tác dụng thông kinh hoạt lạc, lưu thông khí huyết, kích thích các chức năng... nhằm đưa cơ thể trở về trạng thái sung mãn. Điển hình có thể thấy ở Việt Nam là: máy Cân bằng ion của nhà máy Z75 thuộc Bộ Quốc phòng; máy hiệu ứng nhiệt TB 08A, rồi cải tiến thành TB 10A. Gần đây các loại máy chăm sóc sức khỏe sản xuất trong nước hoặc nhập từ nước ngoài ngày càng xuất hiện nhiều.

Trong phạm vi quyển sách này, chỉ xin lướt qua đôi nét về các loại thực phẩm chức năng như sau:

Nhìn chung, loài người thời hiện đại, đều trong tình trạng thiếu chất - thừa chất - lão hóa nhanh - suy giảm khả năng đề kháng, miễn dịch. Trên cơ sở đó, các nhóm thực dưỡng và thực phẩm chức năng đều tập trung giải quyết bốn vấn nạn này và có bốn chức năng chính:

*Bổ sung chất thiếu hụt*

*Đào thải chất thừa và cặn bã*

*Làm trẻ hóa tế bào*

*Tăng cường khả năng đề kháng, miễn dịch*

Bằng biện pháp ăn uống thuận theo cân bằng Âm - Dương, bổ sung thêm thực phẩm chức năng để cung cấp đầy đủ các chất cần thiết, kết hợp với rèn luyện phong cách sống tốt và luyện tập thích hợp, sử dụng các thiết bị chăm sóc sức khỏe... tạo điều kiện cho cơ thể tự sắp xếp, thanh lọc, điều chỉnh... ở cấp độ tế bào, từ đó phục hồi, phát huy khả năng vốn có của cơ thể, thực hiện nguyên lý nền tảng, tối quan trọng của Đông y học cổ truyền: “Thân cường, tật nhược”! Nhằm ngăn ngừa và chữa khỏi mọi bệnh từ đơn giản đến nan y, phức tạp!

Do phương hướng đúng đắn như vậy nên kết quả bền vững, đôi khi bất ngờ và ngày càng chiếm được lòng tin của mọi người!

Nhưng cho đến tận ngày nay, hầu hết các bác sĩ Tây y đều cho rằng chỉ có thuốc tân dược mới chữa được bệnh, nên dược phẩm là quan trọng nhất<sup>(\*)</sup>! Thực phẩm chức năng hay các biện pháp khác như ăn uống, luyện tập... chỉ là “hỗ trợ”, “may rủi”!

(\*) Bởi vì các bác sĩ Tây y chỉ được học trong các trường Y khoa như vậy và họ cũng chỉ biết có thế!

Người hiểu biết sẽ thấy: Không có bất kỳ một chế phẩm hay biện pháp nào có thể trực tiếp chữa được bệnh, mà thuốc, thực phẩm chức năng, ăn uống, luyện tập... chỉ tạo điều kiện, kích thích cơ thể tự thanh lọc, điều chỉnh, nâng cao sức đề kháng... để chữa bệnh cho chính nó mà thôi!

Bằng chứng hiển nhiên ai cũng có thể thấy là: Những người mắc cùng một chứng bệnh, cùng được điều trị như nhau, nhưng người thì mau chóng từ già cõi đời; kẻ phải “chung sống suốt đời với bệnh”; có người không cần thầy, chẳng cần thuốc, tự chữa lấy thì lại khỏi hoàn toàn, bền vững!... Những thực tế đó cho thấy: Quan niệm quá đề cao vai trò dược phẩm của các bác sĩ Tây y là sự ngộ nhận quá đáng, nếu như không muốn nói là thiếu hiểu biết nghiêm trọng!

Từ đó, theo quy định của Bộ Y tế, mọi thực phẩm chức năng đều phải in trên bao bì hàng chữ “Chế phẩm này không phải là thuốc nên không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh”!

Nhưng tôi biết rất rõ nhiều người có vai vế trong xã hội, kể cả những quan chức của ngành Y, bị bệnh nan y đã chạy chữa khắp trong nước, ngoài nước, bằng đủ loại thuốc nội, ngoại... đắt tiền, vẫn không khỏi. Nhưng khi được hướng dẫn thay đổi chế độ ăn uống và dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung; thì chỉ một thời gian ngắn đã thuyên giảm và khỏi hoàn toàn! Thế nhưng bất cứ thực phẩm chức năng nào cũng buộc phải in trên bao bì hàng chữ trên. Thật nực cười, trớ trêu và vô lý hết chỗ nói!

Về phần mình, tôi cũng nghĩ: Thực phẩm chức năng không phải là “thuốc”, nhưng với lý do chúng được chiết xuất trực tiếp từ những thảo dược quý,

nên cũng như những thức ăn bổ dưỡng, chúng tham gia vào quá trình trao đổi chất<sup>(\*)</sup> ở cấp độ tế bào và toàn cơ thể, giúp phục hồi, tăng cường hoạt động hệ miễn dịch. Trong khi thuốc tân dược chủ yếu được điều chế bằng con đường tổng hợp hóa học nhân tạo, nên:

(\*) Theo tiến sĩ, bác sĩ Y khoa Tamara Pshenhcova, chuyên gia hàng đầu về chăm sóc sức khỏe cộng đồng thì các bác sĩ Tây y hoàn toàn không được học về trao đổi chất!

• Khoa học chưa đủ tầm để biết hết mọi thành phần của các thảo dược. Hoặc nếu có biết cũng chẳng tổng hợp được hết, và vì giá thành sẽ “đội lên” rất cao, nên ngành dược chỉ tổng hợp một số thành phần, do vậy thuốc chẳng thể nào so sánh được với thực phẩm chức năng<sup>(\*)</sup>.

(\*) Tiến sĩ Y khoa Tamara Pshenhcova còn cho biết: “Vitamin C của tân dược chỉ có 1/7 thành phần của vitamin C tự nhiên, mà những thành phần tổng hợp được thì rất rẻ. Còn lại 6/7 khó tổng hợp và đắt nên người ta 'bỏ qua'. Do vậy, có thể nói các loại vitamin tổng hợp chẳng những không giúp ích gì, ngược lại còn làm hại cơ thể! Nhiều nhà khoa học ở các nước đều có thừa kinh nghiệm về điều này!”.

Đáng tiếc rằng chẳng người dân nào được biết thông tin ấy! Các bác sĩ Tây y chẳng lẽ cũng không biết? Mà vẫn kê đơn, thường xuyên đề cao thuốc và vitamin tân dược, động viên khích lệ người bệnh uống, tệ hại hơn còn coi thường thực phẩm chức năng!

• Vì thành phần như vậy, thuốc tân dược chẳng phải là thực thể tự nhiên, nên rất xa lạ, hoàn toàn không phù hợp với cơ thể con người. Khi uống vào, chúng sẽ tạo gánh nặng, buộc cơ thể phải huy động năng lượng đào thải các tạp chất lạ đó ra! Nhiều nhà khoa học đã thử nghiệm các loại vitamin tổng hợp trên cơ thể người, và nhận thấy: “Chúng chẳng những không làm tăng hoạt động của hệ miễn dịch, trái lại còn làm giảm khả năng miễn dịch, thậm chí còn làm tăng bệnh tật, kể cả các bệnh nan y”!

Trong khi, thực phẩm chức năng cũng như thức ăn hợp lý hàng ngày đều là những thực thể tự nhiên, hoàn toàn thích hợp với cơ thể và từng tế bào

(cũng là những thực thể tự nhiên), nên không gây ra sự rối loạn, xung đột nào cho người sử dụng.

Vì thế, tiến sĩ Tamara Pshenhcova nói: “Tôi khuyên nếu ai đang phải uống vitamin tân dược thì tốt nhất đừng dùng nữa còn tốt hơn, mà hãy chuyển sang dùng các loại vitamin tự nhiên hoặc thực phẩm chức năng”!

Hơn thế nữa, theo tôi, mọi loại thuốc tân dược, kể cả các vitamin đều làm tăng độ axit trong nội môi trường cơ thể. Mà độ axit cao là nguyên nhân của mọi bệnh tật, như sỏi mật, sỏi thận, thần kinh tọa, gút, đau thấp khớp, tiểu đường, suy thận, gan, loãng xương, táo bón, đau nhức toàn thân... kể cả ung thư. Vì vậy càng không nên uống thuốc tân dược!

Những thực tế nêu trong quyển sách này đã cho thấy rõ ràng rằng, mọi bệnh đều có nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp từ ăn uống, nên dù sử dụng thuốc tốt đến đâu, cách chữa đúng đắn đến mấy đi chăng nữa, nhưng vẫn ăn uống sai (điều đáng buồn là những lời khuyên của bác sĩ Tây y về ăn uống hầu hết đều sai, nên mọi người đều ăn uống sai) thì khó mà khỏi bệnh như mong muốn!

Vì vậy, phòng, chữa bệnh bằng ăn uống và thực phẩm chức năng là phương pháp nền tảng, đơn giản, nhưng đạt kết quả tốt và bền vững hơn cả!

Và như vậy thì: Phương tiện phòng và chữa mọi bệnh tật luôn nằm sẵn trong bếp của mỗi gia đình! Ăn uống theo nguyên lý Âm - Dương là điều quan trọng, thiết yếu đầu tiên trên con đường tiến tới sức khỏe, trí tuệ và sự giác ngộ!

Thực tế cho thấy: Không nơi nào u tối, sâu thẳm hơn một gia đình bệnh hoạn! Tôi đã từng tiếp xúc với một vài gia đình mà cả ông bà, bố mẹ, các con và bầy cháu đều bệnh tật, bạc nhược do ăn uống quá sai gây ra, nên tôi hiểu sâu sắc rằng: Không một tội ác nào khủng khiếp hơn là làm cho gia đình khốn khổ! Gia đình suy nhược là đầu mối của suy vong quốc gia! Là nguyên nhân làm sụp đổ thể giới, tiêu vong nhân loại!

Trước thực trạng đáng buồn đến đau lòng ấy, nếu không kịp thời gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh để hồi cải, mà trước hết là trả lại cho việc nấu nướng ý nghĩa quan trọng đích thực là nuôi dưỡng sự sống; Ăn uống chẳng phải

chỉ để sống mà còn để tiến hóa. Thực dưỡng không chỉ là ăn uống mà là một triết lý sống sâu sắc...

Nếu không được như vậy, loài người sẽ còn tiếp tục suy thoái đến mức chẳng thể lường hết được!

Từ những điều trình bày trên, phải mau chóng đưa cái bếp, người nấu ăn, mâm cơm trở về vị trí quan trọng đích thực của nó. Phải coi đó là chiến lược toàn cầu để trước hết nhằm chặn đứng thực trạng suy thoái đáng sợ cả về sức lực, tinh thần, trí tuệ, tâm linh... của loài người hiện nay. Lâu dài là tạo ra những thế hệ tương lai khỏe mạnh, thông minh, đầy sức sống!

Tôi trộm nghĩ: Thế kỷ XXI này là thế kỷ của ăn chay theo nguyên lý Âm - Dương; Là thời điểm thực phẩm dinh dưỡng bổ sung thay thế vai trò của thuốc; Là thiên niên kỷ rèn luyện phong cách sống tốt đẹp!

Mấy năm trước đây người bạn tôi(\*) kể. Đứa cháu họ của ông khi đọc quyển Minh triết trong ăn uống của phương Đông do ông đưa cho đã khóc tức tưởi. Tôi nói: “Làm gì đến mức như thế”. Ông giải thích: “Vì cháu nó nhận ra vấn đề chỉ ra trong sách quá gần gũi và đơn giản, dễ hiểu, thế mà không được ai chỉ bảo, nó đã ăn uống quá sai suốt bao lâu nay nên bị nhiều bệnh, sức khỏe suy sụp, chạy chữa tốn kém mãi vẫn không hiệu quả”.

(\*) Ông là Hứa Văn Tín. ĐT 0908348099. Hiện ở P. 10, Đà Lạt.

Cách đây mấy tháng khi giảng cho lớp “Kỹ năng chăm sóc sức khỏe cộng đồng” tại một công ty TPCN, sau phần học, tôi yêu cầu học viên nói lên thu hoạch của mình cho cả lớp nghe và qua đó đánh giá kết quả học tập của từng người. Phần học về thực dưỡng một nữ học viên khi thu hoạch đã khóc âm ức vì hối hận, cô nói:

“Học xong phần này tôi nhận ra rằng chính tôi đã giết chồng mình!”. Nghẹn ngào một lúc lâu cô cố trấn tĩnh, kể tiếp: “Bố chồng tôi là người có quyền chức, gia đình giàu có, chồng tôi là con một, khi phát hiện chồng tôi bị ung thư giai đoạn cuối, tất cả nhà và họ hàng lo lắng, cố sức chạy chữa để cứu anh được sống. Bạn bè cũng như cấp dưới của bố chồng tôi vô cùng thông cảm, đã biếu, tặng rất nhiều thịt, cá, trứng, sữa ngoại cao cấp... để bồi dưỡng cho anh. Còn tôi thì ngày đêm nài ép anh cố ăn uống thật nhiều để

lấy sức chống bệnh. Nhưng căn bệnh quái ác không hề suy giảm, mà cứ ngày càng nặng hơn, khiến sức lực chồng tôi kiệt quệ. Anh đã trút hơi thở cuối cùng trong vòng tay yêu thương vô hạn và sự đau đớn đến tận cùng của tôi, bỏ lại tôi và hai đứa con dại, khi anh chưa tròn 40 tuổi. Giá như...”, cô lại khóc nức lên.

Cả lớp học như chết lặng trong thương cảm sâu sắc nhiều người rơm rớm nước mắt. Một lúc lâu sau cố nén nước mắt cô nói thành lời về sự đớn đau như xé nát tâm can và nỗi hối hận tột độ: “Tôi với tình yêu thương sâu nặng nhưng mù quáng do không hiểu biết của người vợ trẻ, nên tôi đã giết chồng mình. Câu nói của thầy ‘Con đường dẫn đến nắm mồ luôn trải bằng hương hoa của tình yêu thương đúng theo cả nghĩa bóng và nghĩa đen’ đã xoáy vào lòng đau đớn đến tột cùng của tôi. Tôi thực sự ân hận và xấu hổ vô cùng”!

## **KẾT LUẬN**

1. Ăn uống là vấn đề cực kỳ quan trọng, vô cùng gần gũi, liên quan mật thiết tới mọi người bất luận là ai, trong từng ngày từng giờ, ở mọi lúc, mọi nơi... quyết định sự tồn vong của loài người. Thế nhưng, trớ trêu thay, loài người đang ngày càng mắc sai lầm nghiêm trọng hơn trong vấn đề tối thiết yếu này! Vì vậy đã đến lúc cần phải gióng lên hồi chuông báo động khẩn cấp!

Hành tinh này là một phòng thí nghiệm khổng lồ, nhưng rất tinh vi, vô cùng chính xác! Mỗi con người là một phòng thí nghiệm cực kỳ hoàn thiện và chính xác. Mọi hành động dù đúng hay sai với quy mô to hoặc nhỏ... sớm muộn gì cũng đưa đến những kết quả cụ thể!

Chỉ trong cuộc đời của mỗi con người, cũng thấy rất rõ điều này: Ai có nếp sống đơn giản, hợp tự nhiên, chỉ ăn thực phẩm thiên nhiên thanh đạm, sẵn có xung quanh, theo truyền thống... sẽ có sức khỏe tuyệt vời, hàm răng vững chắc.

Khi đồ ăn có nguồn gốc động vật, thức uống pha thêm đường, sữa, màu, gia vị nhân tạo đi vào cuộc sống hàng ngày thì sức khỏe sẽ suy sụp: Máy xay xát ngũ cốc đã nghiền nát sinh lực loài người! Nước giải khát đóng hộp, đóng chai, buộc người văn minh cần răng giả! Cách ăn uống và lối sống

hiện đại đã mở đường cho các nhà thương lớn nhỏ, kể cả các bệnh viện ung thư nhà thương điên mọc lên khắp nơi!

2. Đồ ăn thức uống là phương tiện biểu hiện vật chất của các quy luật vũ trụ. Nếu ăn chỉ để thỏa mãn các giác quan, thì đó là hành động thấp hèn, không xứng đáng; là đi ngược lại trật tự của vũ trụ, nhất định sẽ bị bệnh tật, phiền não, khổ đau!

Ăn uống ngược với nguyên lý thống nhất, vô song, trái với luật Âm - Dương của trời đất... tuy không chết ngay, nhưng sức khỏe, tuổi thọ hao mòn nhanh chóng, cái chết đến gần! Vì thế, người ăn uống sai chính là kẻ tự sát!

Cũng vậy, ai chỉ bày, khuyến khích người khác ăn uống sai hoặc cung cấp những thức ăn, đồ uống độc hại, phải bị coi là những kẻ sát nhân! Trớ trêu thay, trong xã hội văn minh rục rờ này, những kẻ “tự sát” và “sát nhân” nhan nhản khắp mọi nơi!

3. Mọi bệnh tật đều có nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp từ ăn uống mà ra! Điều này đã được cổ nhân tổng kết rất thâm thúy: “Bệnh tòng khẩu nhập”. Các tác nhân có hại từ bên ngoài sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Nhưng nếu ăn uống đúng thì cơ thể có khả năng đào thải, đề kháng tốt nên không bị bệnh, hoặc chỉ bị bệnh nhẹ, dễ chữa!

Ngay cả việc sống an lạc hay náo loạn, hiền hòa hay độc ác, nhanh nhẹn hay lù đù, thông minh hay ngu đần... thậm chí sinh con dễ dàng hay đẻ khó, sinh ngang đẻ ngược; Trẻ có tướng tốt, khỏe mạnh, dễ nuôi, thông minh... hay tướng mạo xấu, trái nết, ốm yếu quặt quẹo, ngu đần... chủ yếu cũng do ăn uống đúng hoặc sai mà ra!

Vì thế, ăn uống hoàn toàn không đơn giản, chẳng thể tùy tiện, cầu thả, mà là vấn đề cực kỳ quan trọng, vô cùng linh diệu, đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc, thực hành nghiêm túc, sáng tạo... Nấu nướng chính là nghệ thuật sống, nghệ thuật căn bản và quan trọng nhất của cuộc đời. Sức khỏe, hạnh phúc, tự do và khả năng suy xét... của con người tùy thuộc vào những gì được thực hiện trong nhà bếp!

Người tiền sử do ăn uống đúng mà phát triển thể chất và trí não, trở thành loài người văn minh. Ngày nay, nếu không hiểu biết, nên vô tình hoặc cố ý ăn uống sai, loài người sẽ tự hủy hoại chính mình, làm suy đồi hậu thế và hủy diệt hành tinh này! Đó là một trọng tội truyền kiếp không thể nào tha thứ được!

4. Loài người là con đẻ của thiên nhiên, sống trong lẽ công bằng của trời đất, phải hiểu rằng vũ trụ có những định luật nghiêm khắc, không được phép vi phạm! Chỉ những ai sống, ăn uống thuận theo trật tự vũ trụ mới được khỏe mạnh, hạnh phúc! Đó là điều không có ngoại lệ, buộc mọi người phải hiểu thấu, ghi nhớ và nghiêm túc thực hiện... để không đến nỗi sa vào nghịch lý: phức tạp, phiền toái, tốn kém... như quan niệm của Âu Mỹ nhưng kết quả hoàn toàn ngược lại!

5. Sống, ăn uống sai thì khả năng đề kháng kém, cơ thể suy sụp, dễ trở thành đối tượng cho các mầm bệnh hoành hành, tác oai tác quái. Thế là người ta coi mầm bệnh là kẻ thù, rồi tập trung sự chú ý và sức mạnh để tiêu diệt chúng! Những người luôn dồn nén trong Tâm thức như vậy sẽ rất gần gũi với đau khổ, hận thù, tương tàn, sát hại. Chiến tranh hạch tâm là bước đi cuối cùng của hạng người này!

Ngược lại, sống thuận theo thiên nhiên, ăn uống đúng nguyên lý Âm - Dương thì cơ thể khỏe mạnh, sức đề kháng cao. Vi trùng, vi-rút không gây bệnh cho ta, chúng không còn là kẻ thù nữa mà là những người hàng xóm, người bạn, thậm chí người thầy, người giám sát ta! Khi ta vô tình sống, ăn uống sai, khiến cơ thể suy yếu, thì các mầm bệnh lên tiếng, nghiêm khắc nhắc nhở!

Ai suy nghĩ, nhận thức được như vậy thì tình thương, bác ái, hạnh phúc... luôn tràn ngập cuộc đời, hòa bình thế giới chắc chắn trong tầm tay!

Tình cảm ấy không thể truyền dạy hoặc phấn đấu theo kiểu thông thường mà có được, nhưng thực hành ăn uống đúng, sống tốt lâu dài sẽ tự có!

“Hòa bình là trách nhiệm nội tâm của từng cá nhân, là hạnh phúc viên mãn, tự do vô biên, công bằng tuyệt đối và sức khỏe hoàn hảo! Ai không có được những tính cách đó sẽ không thể nào biết đến hòa bình đích thực!”

(Ohsawa)

6. Lúc này hơn lúc nào hết, thái độ của một người trước vấn đề ăn uống: Cầu kỳ, cao lương mỹ vị hay đơn giản; Ăn thịt hay ăn chay, ăn nghiêng ngầu hay chừng mực, ăn trong não loạn hay trong chánh niệm, ăn xả lảng hay theo nguyên lý Âm - Dương vô song của vũ trụ...

Nói cách khác: Ăn uống những gì, ăn uống như thế nào, phải được coi là tiêu chuẩn quan trọng số một, là thước đo chính xác nhất để thẩm định mức độ giáo dục, trình độ văn hóa, đạo đức, giác ngộ, phẩm giá và nhân cách đích thực của mỗi con người!

7. Thế kỷ XX đã có nhiều hội nghị Quốc tế về dân số và lương thực. Tôi tin rằng: thế kỷ XXI chắc chắn sẽ có nhiều hội nghị Quốc tế về thực dưỡng. Thế kỷ này sẽ là kỷ nguyên thuốc tân dược buộc phải bàn giao sứ mệnh của nó cho thực dưỡng và thực phẩm chức năng! Việc ăn chay, ăn cơm gạo lứt muối vừng (mè) và rau củ sạch theo nguyên lý Âm - Dương sẽ thay thế cho những y thuật đồ sộ rất tốn kém nhưng cũng rất nửa vời của y học hiện đại!

Thế kỷ XXI chắc chắn là thế kỷ của ăn uống đúng kết hợp với thực phẩm chức năng và rèn luyện thân thể; Là thế kỷ của Tâm linh!

Điều tôi ngộ ra trong khi chỉnh sửa sách cho tái bản lần thứ sáu này là: Ăn những thức ăn có nguồn gốc động vật thì người đờ đẫn, nặng nề, mắc nhiều bệnh, nhất là bệnh nan y. Bệnh của động vật có thể lây truyền sang người! Trong khi ăn thức ăn thực vật thì người khỏe mạnh, dẻo dai, minh mẫn... Bệnh của thực vật không lây sang người... Phải chăng đó là lời nhắc nhở loài người cần phải ăn đúng thức ăn phù hợp với cấu tạo, sinh lý của mình. Tức là thuận theo ý đồ sáng tạo của Tạo hóa.

Ăn uống sai là trái với ý đồ sáng tạo ấy! Điều này đã được văn hóa Đông phương tổng kết từ nhiều nghìn năm trước đây: Thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong! Xin thành tâm chia sẻ nhận thức này cùng quý bạn đọc để chúng ta cùng nhau suy ngẫm, ghi nhớ và nghiêm túc thực hành!

Để thấy rõ hơn vai trò của lối sống và ăn uống, xin trích vài câu nói dưới đây để bạn đọc tham khảo, suy ngẫm:

*“Sống thuận theo thiên nhiên không thể có bệnh. Bệnh tật chỉ là hậu quả của những gì trái với tự nhiên! Chính sự sống trái với các định luật thiên*

*nhiên mà có đủ thứ bệnh kỳ quặc xảy ra, đây là bằng chứng hiển nhiên về sự ảnh hưởng của môi trường và cách thức sống đối với con người.”*

**- Triết lý sống của người Kogi**

Chỉnh sửa và bổ sung xong cho tái bản lần thứ sáu ngày 09 tháng 03 năm 2016 tại tịnh thất Tuệ Minh Khoa, thôn Đăng Srôn, xã Ninh Gia, huyện Đức Trọng, tỉnh Lâm Đồng.

# PHỤ LỤC

# 1 Đôi nét về cây lúa và hạt gạo

Lúa là cây lương thực cổ xưa nhất trên trái đất, hiện đang nuôi sống gần nửa nhân loại. Việt Nam là trung tâm xuất hiện nghề trồng lúa đầu tiên, sau đó cây lúa mới lan sang Trung Quốc, Ấn Độ và các nước khác.

Ở Việt Nam, đất trồng lúa chiếm gần 80% diện tích nông nghiệp<sup>(\*)</sup>. Đó là tỷ lệ cao nhất so với tất cả các nước có trồng lúa trên thế giới.

(\*) Thống kê trước thời kỳ đổi mới nền kinh tế

Đời sống cây lúa có những nét rất đặc biệt: Dưới thì nước (Âm), trên thì nắng (Dương), đến khi trở bông, lúa chỉ phơi mao vào giờ Ngọ (cực Dương) và giờ Tý (thịnh Âm), để hấp thụ đầy đủ Âm - Dương của trời đất trước khi ngậm sữa thành hạt. Hạt gạo là sự hóa thân của Âm - Dương, trời đất để nuôi sống con người.

Cấu tạo của hạt thóc gồm:

- Ngoài cùng là vỏ trấu
- Đến lớp vỏ cám chứa 8 - 10% đạm, 9 - 10% khoáng
- Trong vỏ cám là mầm và hạt gạo

1- Mầm: Ở đầu một bên của hạt gạo, chứa nhiều enzyme, đặc biệt là amylase và các axit amin, trong đó quan trọng nhất là Thiamin.

2- Hạt gạo: Có thành phần chủ yếu là tinh bột và các chất dinh dưỡng khác.

Từ lâu nay loài người đã quen ăn cơm gạo xát trắng (bỏ vỏ cám) vì cảm thấy ngon, dễ nuốt, lại có vẻ “sang trọng”, mà chẳng mấy ai nghĩ đến tính bổ dưỡng của hạt gạo nguyên vẹn, hoặc có biết thì cũng không thắng nổi sự khoái khẩu.

Những phân tích gần đây cho thấy hạt gạo lứt ngoài thành phần của hạt gạo trắng, lớp vỏ cám còn chứa không những đầy đủ các chất dinh dưỡng chủ yếu như đạm, bột, béo... mà còn có nhiều loại vitamin và đủ các chất khoáng, các loại axit amin quan trọng, chất xơ và nhiều chất khác... Điều đó nói lên tính ưu việt trong bổ dưỡng, phòng và chữa bệnh của gạo lứt.

Nếu ăn thuần gạo trắng, do thiếu các chất quan trọng nằm ở vỏ cám sẽ dễ sinh bệnh. Bảng dưới đây nói rõ điều này. Không những chỉ có gạo xát trắng, mà cả mì trắng, đường trắng cũng bị mất phẩm chất tương tự.

Theo phân tích của Lê Doãn Diên, trong thành phần đạm của gạo lứt có nhiều axit amin, đặc biệt có đầy đủ cả 9 loại axit amin không thay thế. Về tác dụng phòng và chữa bệnh của gạo, đặc biệt gạo lứt, thì Đông, Tây, Kim, Cổ đã ghi nhận như sau:

Đông Y học cổ truyền quan niệm, gạo tẻ lứt điều hòa năm tạng, bổ tỳ vị, bổ phế khí, ích thận tinh, mạnh tâm trí, cứng gân xương, làm cường tráng thân thể... Gạo nếp lứt có tác dụng bổ phổi, kiện tỳ vị, chống mệt mỏi, chữa chứng đau bụng lạnh, ly, tả... Nước gạo nếp lứt rang có tác dụng giải nhiệt, giải khát.

Danh y Tuệ Tĩnh đã sử dụng cây lúa từ gốc rễ đến lá, bông, từ lúc nảy mầm đến khi ra bông kết hạt, từ khi cây còn xanh tươi, đến lúc chỉ còn gốc rạ, tro tàn... để phòng và chữa bệnh.

Người phương Đông xưa cho rằng, ăn lúa gạo thì trong mình Âm - Dương, khí huyết điều hòa, tính tình hòa nhã, điềm đạm, thích hòa thuận, mền hòa khí...

Theo Tây Y, ăn gạo lứt bổ mắt, giải nhiệt, giải khát, giảm đau thần kinh, làm dịu mọi phiền não, lo âu. Gạo tẻ lứt còn ngăn chặn sự xuất tiết của dạ dày, ruột. Gạo nếp lứt bổ lách, phổi, giúp dạ dày tiêu hóa tốt những thức ăn khó tiêu.

Có lẽ vì thế những khi giỗ Tết, liên hoan... ăn nhiều thịt cá và những thức ăn khó tiêu, mâm cỗ thường có món xôi nếp. Gạo nếp lứt còn có tác dụng kích thích bài tiết độc tố trong cơ thể, rất tốt để bổ dưỡng và khi bị động thai, chảy máu cam...

Từ những điều trình bày trên đây, ta thấy: Không thể có một loại cây lương thực nào, một dược liệu nào có đầy đủ tính chất bổ dưỡng và phù hợp với con người bằng cây lúa, hạt gạo!

Vì vậy, từ thời sơ khai, người phương Đông đã coi hạt gạo là “Thượng Đế”, nhân dân ta coi hạt gạo là “Ngọc thực”, quả là xứng đáng!

22

23

24

## 2 7 Công thức ăn uống theo phương pháp dưỡng sinh Ohsawa

Dựa trên nền tảng của nguyên lý Âm - Dương, kiến thức từ các ngành khoa học liên quan đến con người, kết hợp với những nét tinh túy của nền Đông Y học cổ truyền và Tây Y; cộng với sự khảo cứu kỹ lưỡng cách ăn uống của nhiều dân tộc trên các châu lục; đúc rút trong hơn 40 năm chữa bệnh ở khắp nơi trên thế giới, giáo sư Ohsawa đã xây dựng 10 công thức ăn uống sau đây:

Ghi chú:

- Công thức số 7 là cách ăn dễ nhất, đơn giản nhất, khôn ngoan nhất và cũng là cao nhất, có tác dụng chữa bệnh tốt nhất. Nếu bị chứng tam bạch đản, hoặc một chứng bệnh kinh niên nào đó, hay khi tra cứu bảng liệt kê 6 tiêu chuẩn của sức khỏe (xem dưới đây) mà số điểm thấp quá thì nên ăn theo công thức số 7 từ vài tuần trở lên.
- Các công thức từ số 6 đến số 4 có tác dụng chữa bệnh tích cực.
- Các công thức từ số 3 đến số 1 có tác dụng phòng bệnh.
- Các công thức có dấu (-) là dưới mức an toàn tuyệt đối.

Khi bị bệnh, nên ăn theo công thức số 7 hoặc số 6. Khi áp dụng các công thức số 4, 5, 6 mà không khỏi bệnh thì nên ăn theo công thức số 7.



### Những điều cần chú ý khi áp dụng

Khi áp dụng phép dưỡng sinh, ngoài việc phải nhai thật kỹ, cần chú ý những điểm sau đây:

- Không ăn các sản phẩm tinh chế: đường tinh, bánh kẹo, các loại nước ngọt, đồ ăn thức uống có phẩm màu hóa học, các thực phẩm đóng hộp, đóng chai và trứng không có trứng.
- Không uống cà phê, rượu, các thứ trà nhuộm màu hóa học.
- Không ăn rau củ Âm tính nhiều như măng, các loại cà nhất là cà tím (cà dái dê), các loại rau quả trái mùa hoặc từ nơi xa đưa đến.
- Hạn chế uống nước tới mức tối đa để không đi tiểu quá 3 lần (nữ giới) và 4 lần (nam giới) trong một ngày đêm.
- Không ăn các loại gia vị, giấm, các chất hóa học, trừ muối biển.
- Không ăn mỡ, nên dùng dầu thảo mộc ép, nhưng hạn chế số lượng, không quá 2 thìa canh/người/ngày.
- Tuyệt đối không dùng bất cứ loại thuốc nào trong thời gian ăn theo phép dưỡng sinh chữa bệnh của Ohsawa.

# 3 Công thức sữa thảo mộc cho trẻ sơ sinh

## CÁC CÔNG THỨC ĂN



Ghi chú:

- Ngày đầu tiên: Không cho trẻ bú, chỉ cho vài thìa cà phê nước muối loãng (5 g muối hạt/1 lít nước).
- Cho trẻ thơ bú sữa mẹ là tốt nhất. Nếu không có, hoặc thiếu sữa mẹ, thì hoàn toàn yên tâm cho trẻ bú sữa thảo mộc ngay từ ngày thứ hai sau khi sinh, loại sữa này có bán ở các cơ sở dinh dưỡng theo trường phái Ohsawa. Tuyệt đối không cho trẻ uống sữa bò!

# 4 6 tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe

Theo các triết gia, học giả phương Đông, 6 tiêu chuẩn sau đây được sử dụng để đánh giá sức khỏe cho mỗi người:

## 1. KHÔNG BAO GIỜ THẤY MỆT MỎI

Người mạnh khỏe không khi nào cảm thấy mệt mỏi và sẵn sàng vượt qua mọi trở lực, chế ngự mọi khó khăn, càng nhiều khó khăn càng hứng thú và quyết tâm cao.

Mệt mỏi là hậu quả của bệnh hoạn!

## 2. ĂN NGON MIỆNG

Dù với một bữa ăn thanh đạm đơn giản đến đâu cũng vẫn thấy ngon miệng, hài lòng (chứng tỏ dạ dày tốt) và thái độ biết ơn trời đất, biết ơn những người đã làm ra miếng ăn ấy cho mình.

Có khỏe mới ăn ngon và vui vẻ trong bữa ăn.

## 3. NGỦ NGON GIÁC

Bất cứ ở đâu, lúc nào, đặt mình xuống, chỉ vài ba phút là ngủ say ngay, giấc ngủ êm đềm, không mộng mị, thức dậy đúng giờ đã định trước.

Có khỏe mới dễ ngủ và ngủ ngon.

## 4. KÝ ỨC TỐT

Ký ức là nền tảng của đời sống tinh thần, một yếu tố căn bản, rất quan trọng của cá tính. Trí nhớ có tốt thì trí phán đoán mới cao và chính xác.

Kém trí nhớ là dấu hiệu của sức khỏe kém.

## 5. VẺ MẶT LUÔN VUI TƯƠI

Không cau có, gắt gỏng luôn vui tươi và khả ái ngay cả trong trường hợp khó khăn nhất. Giọng nói, thái độ, ngay cả lời chỉ trích cũng nhuốm sự vui vẻ, đồng thời phải biết ơn tất cả mọi người, mọi vật xung quanh. Ngay cả với kẻ thù, cũng tìm học được những điều hữu ích.

Phải khỏe mạnh mới luôn vui tươi và biết ơn mọi thứ xung quanh mình được.

## **6. TRÍ PHÁN ĐOÁN VÀ HÀNH ĐỘNG CHÍNH XÁC**

Có óc suy luận nhanh nhạy và đúng, hành động kịp thời và chính xác trong mọi trường hợp cấp bách, mọi thử thách và tai nạn.

Sức khỏe và hạnh phúc là biểu hiện của trật tự vũ trụ diễn ra trong đời sống hằng ngày, trong từng chi tiết nhỏ nhất.

Trong 6 tiêu chuẩn trên, thì 3 tiêu chuẩn đầu thuộc về sinh lý, 3 tiêu chuẩn sau thuộc về tâm lý. Để mỗi người có thể tự đánh giá tương đối chính xác mức độ sức khỏe của mình, người ta định mức cho điểm như sau:

- 3 tiêu chuẩn đầu: mỗi tiêu chuẩn hoàn hảo được 10 điểm
- 2 tiêu chuẩn tiếp sau: mỗi tiêu chuẩn hoàn hảo được 20 điểm
- Tiêu chuẩn thứ 6, nếu hoàn hảo sẽ được 30 điểm

Bạn đọc hãy tự cho điểm một cách khách quan, thẳng thắn, bởi vì không ai hiểu rõ mình bằng chính mình.

Nếu số điểm từ 40 trở lên là người tương đối khỏe mạnh. Từ 60 đến 80 là tương đối tốt. Trên 80 là tuyệt vời.

# 5 7 LỜI KHUYÊN CỦA THÁI ẤT CHÂN NHÂN

1. Ít nói để dưỡng nội khí
2. Kiên bốt sắc dục để dưỡng tinh khí
3. Bớt ăn uống đồ hăng mạnh để dưỡng huyết khí
4. Không nhổ nước bọt để dưỡng tạng khí
5. Chớ giận hờn để dưỡng can khí
6. Không ăn uống quá độ để dưỡng vị khí
7. Bớt lo nghĩ để dưỡng tâm khí

Thực hiện tốt 7 lời khuyên trên đây thì dù không may mắn, bẩm sinh không được khỏe mạnh... nhưng dần dần tâm trí sẽ thanh thoi, thân thể kháng kiện, trường sinh vô bệnh.

## 6 Bột ngọt gây hậu quả nghiêm trọng

Cuộc họp của 15 tổ chức thuộc 5 nước: Indonesia, Nhật, Hàn Quốc, Thái Lan, Malaysia tại Bangkok (7/1987), quyết định hình thành “Tổ chức Hành động chống Bột ngọt” đã đưa ra tuyên bố Bangkok kêu gọi: “Cấm dùng bột ngọt trong thực phẩm cho trẻ em, thiếu niên và phụ nữ có thai”. Vì bột ngọt (mì chính) làm tổn thương não, hư mắt, hại hô hấp (gây hen suyễn) khiến trẻ em tăng trưởng không bình thường. Tổ chức này lấy “Ngày thực phẩm thế giới 16/10” hằng năm là “Ngày thế giới không dùng bột ngọt” (Non-MSG).

Sự phổ biến của bột ngọt đã lan tràn tầm nguy hại hơn cả thuốc lá và rượu! Vì rượu và thuốc lá chỉ có một số thanh thiếu niên và người lớn dùng có giới hạn; còn bột ngọt thì pha trộn trong mọi thức ăn cho mọi lứa tuổi, lại dùng thường xuyên hằng ngày mà chính người dùng hoàn toàn không biết hậu quả về lâu về dài gây bệnh tật nghiêm trọng cho suốt cả thể hệ.

Có thể khẳng định rằng: “Bột ngọt chỉ tạo ra ảo giác ngon miệng, sự thật không phải là chất bổ dưỡng cần thiết. Trái lại còn gây hậu quả bệnh tật vô cùng nghiêm trọng”. Qua nhiều tài liệu chứng minh cụ thể, trong đời sống ở các nước Đông Âu, Mỹ, Nhật, Pháp, Hong Kong, người ta đã yêu cầu không nên sử dụng bột ngọt trong thức ăn cho trẻ nhỏ và người lớn cần tránh.

Do đó nhà nước và các cơ quan chức năng không nên vì nguồn lợi trước mắt: lợi nhuận, vốn đầu tư, thuế... mà chấp nhận sản xuất và nhập vào Việt Nam với con số khủng khiếp: 64 triệu kg bột ngọt sản xuất tại chỗ hằng năm, nhập khẩu chính thức, nhập lậu vô kể...

NGUYỄN VĂN HỮU ĐỨC

(lược trích từ quyển Mặt hồ tĩnh lặng)

**Ghi chú:**

Ngày nay bột ngọt đã biến tướng thành bột nêm, hạt nêm từ thịt, quảng cáo và bán tràn lan, làm cho người tiêu dùng lầm tưởng rằng không phải là bột ngọt, nhưng thực tế đó chính là bột ngọt, hơn thế nữa, còn là “siêu bột ngọt”!

# 7 Rửa ruột

Rửa ruột là phương pháp làm sạch đường tiêu hóa từ dạ dày đến hậu môn, góp phần phòng và chống bệnh, nhất là bệnh do ăn uống gây ra, kể cả bệnh ung thư. Vì sự ung tẩy lâu ngày thường là nguyên nhân của các chứng ung thư. Nên đường tiêu hóa bị ung thư với tỷ lệ lớn hơn hẳn so với các bộ phận khác trong cơ thể.

Ngoài ra rửa ruột còn góp phần kéo dài tuổi thọ, vì một trong những nguyên nhân chính gây lão hóa là sự tích lũy các độc tố trong cơ thể, gây hiện tượng tự đầu độc. Rửa sạch ruột sẽ quét sạch nguyên nhân này.

Quá trình rửa ruột nên tiến hành theo các bước sau đây:

## 1. CHUẨN BỊ

### a. Trước khi tiến hành rửa ruột

Cần đọc kỹ tài liệu và tập cho quen bốn động tác đẩy nước xuống ruột non, ruột già, để khi thực hành không bị lúng túng.

### b. Chuẩn bị các điều kiện cần thiết

- Nước uống có nhiệt độ tương đương với thân nhiệt. Tốt nhất nên theo cách sau: chuẩn bị sẵn một bình thủy chứa 1 lít nước sôi, pha 20 g muối ăn (2 thìa canh). Một bình hoặc chai 1,5 lít nước lọc. Khi dùng chỉ cần pha nửa nọ nửa kia là vừa độ mặn và nhiệt độ.
- Chuẩn bị sẵn dụng cụ để thụt, khi cần là có ngay.
- Chuẩn bị nhà vệ sinh, giấy vệ sinh... thật sạch sẽ, thoải mái.

## 2. TIẾN HÀNH

### a. Thời điểm

Nên bắt đầu vào buổi sáng lúc đói bụng, trước đó không ăn gì.

## **b. Tiến hành rửa ruột**

Uống một ly nước muối ấm (khoảng 200 ml) rồi tập ngay lần lượt 4 động tác đẩy nước, mỗi động tác 8 lần (xem hình và ghi chú dưới đây).

Uống tiếp một ly nước muối ấm rồi tập lại như trên. Liên tục uống và tập như vậy, sau 6 lần thì vào nhà vệ sinh để tống ra.

Sau 6 ly nước xen kẽ với 6 lần tập sẽ tống ra được. Nhưng nếu sau 5 phút ngồi cầu mà chưa tống ra được thì lại tập thêm một lần 4 động tác đẩy nước như trước mà không cần uống thêm nước nữa. Nếu vẫn không đi tiêu được là do nhu động của ruột quá kém, thì phải khai thông bằng cách thụt vào hậu môn khoảng nửa lít nước ấm (không cần pha muối) thì chắc chắn sẽ đi tiêu được ngay.

Sau khi đi tiêu lần đầu lại tiếp tục uống một ly nước ấm nữa và tập 4 động tác như trước (bước 2) rồi đi tiêu. Lại uống, lại tập và đi tiêu... cho đến khi nước đi ra trong như nước uống vào là ruột đã sạch thì ngưng không uống thêm nữa.

Thông thường từ ly nước thứ 10 đến 14 là sẽ đi ra nước trong.

Sau khi ngừng uống nước, có thể vẫn tập vài ba lần nữa mới tống hết nước rửa ruột ra.

### **Chú ý:**

Sau khi rửa ruột, không được ăn uống gì trong vòng 30 phút, nhưng cũng không nên để bụng trống hơn 1 giờ sau, mà nên ăn nhẹ hay uống nước gạo lứt rang.

Phương pháp này không áp dụng với những người viêm loét đường tiêu hóa hoặc rối loạn tiêu hóa do kiết lỵ, tiêu chảy, ung thư đường tiêu hóa mà phải chờ khi nào lành các bệnh ấy mới rửa ruột được.

Nên tiến hành rửa ruột mỗi năm 2 lần, nếu có điều kiện tốt nhất mỗi năm 4 lần vào lúc đổi mùa.

Thời gian mỗi lần rửa ruột thông thường là 1 giờ. Đối với người sau đó muốn nhịn ăn chữa bệnh và có đường tiêu hóa tốt, thể lực khỏe,... thì thời gian rửa ruột có thể kéo dài tới 1 giờ 30 phút, nhưng động tác tập nên thông thả hơn để tránh mệt mỏi.

### **c. Các động tác (xem hình dưới đây)**

#### **Động tác 1**



Đứng thẳng, 2 chân cách nhau bằng vai, 2 tay đưa thẳng lên đầu, ngửa lòng bàn tay, các ngón tay đan vào nhau. Nghiêng mình sang trái, rồi sang phải càng nhiều càng tốt, mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần, với thời gian 10 giây.

Tác dụng: đẩy nước từ dạ dày xuống ruột non.

#### **Động tác 2**



Tư thế đứng thẳng như động tác 1. Duỗi thẳng tay phải ngang vai, tay trái gập lại ngang tay phải và đưa đầu ngón tay trái chạm đầu xương vai bên phải. Quay mình sang bên phải, cho tay quay theo ra phía sau càng nhiều càng tốt, mắt nhìn theo đầu ngón tay phải.

Sau đó duỗi thẳng tay trái ngang vai, tay phải gập lại ngang tay trái và đưa đầu ngón tay phải chạm đầu xương vai trái. Quay mình sang bên trái cho tay trái quay theo ra sau càng nhiều càng tốt. Mắt nhìn theo đầu ngón tay trái.

Thay đổi hai tay, quay sang hai bên, mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần, thời gian 10 giây.

Tác dụng: tiếp tục đẩy nước xuống ruột non.

#### **Động tác 3**



Nằm sấp, hai tay chống thẳng, nâng nửa mình phía trên lên, vươn cao đầu, hai chân cách nhau ngang vai. Quay đầu sang phải và nhìn gót chân trái. Rồi quay đầu sang trái nhìn gót chân phải. Mỗi bên 4 lần, tổng cộng 8 lần, thời gian từ 10 đến 15 giây.

Tác dụng: tiếp tục đẩy nước xuống ruột non.

#### **Động tác 4**



Ngồi xổm, hai bàn chân cách nhau chừng 30 cm, hai gót chân hơi chéch ra ngoài, không đặt dưới mông. Hai bàn tay đặt úp trên 2 đầu gối, chân dẹt ra cách nhau khoảng 50 cm. Quay người sang phải cho đầu gối chân trái chạm đất ở ngang, trước bàn chân phải. Hai bàn tay đẩy liên tục đùi phải qua trái nhiều lần để ép mạnh nửa bụng bên phải.

Chú ý: Ba động tác trên có thể quay sang phía nào trước cũng được. Nhưng động tác 4 phải ép phía ruột già phía bên phải trước, bên trái sau (vì ruột già đi từ phải sang trái), mỗi bên ép 4 lần, tổng cộng 8 lần, thời gian 15 giây.

Sau đó quay người sang trái cho đầu gối chân phải chạm đất ở ngang, trước bàn chân trái. Hai bàn tay đẩy liên tục đùi trái qua phải nhiều lần để ép mạnh nửa bụng bên trái.

Mỗi lần ép bụng nên quay mình nhìn về phía sau để đùi ép mạnh hơn vào ruột già.

# 8 Một số cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh và chữa bệnh theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa

Xin nêu địa chỉ một số cơ sở bán thực phẩm dưỡng sinh và tư vấn chữa bệnh theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa mà chúng tôi thu thập được.

Rất chân thành cảm ơn quý bạn cho biết thêm những địa chỉ mới để bổ sung cho bảng danh sách này, nhằm giúp bạn đọc xa gần có thể tìm nơi mua thực phẩm dinh dưỡng một cách thuận tiện nhất, hoặc liên hệ để được tư vấn khi cần.

## **AN GIANG**

### **1. Công ty Lam Đạt (cô Thanh Hương).**

Cửa hàng thực phẩm gia đình (Family Shop)

Gạo lứt sạch 100%, sản dây nguyên chất 100%. Đ/T: Thanh Hương: 091 38 77 229

### **2. Hiệu thuốc bắc Hùng Dũng,**

Đ/C: số 15, đường Nguyễn Văn Cung (cạnh Coop Mart)

Đ/T: (076) 3846238

Nhà riêng: (076) 3845238

Di động: 091 862 1471

Email: thanhhuongld@gmail.com

### **3. CHTD Thùy Hương**

Đ/C: lô 13, đường Trần Bình Trọng, Trung tâm Thương mại chợ Mỹ Xuyên, thành phố Long Xuyên

Đ/T: Cô Trang 091 839 85 85

#### **4. Phòng mạch y sĩ Đức (kết hợp Đông Tây y và phương pháp Ohsawa)**

Đ/C: 520, tổ 10, ấp Phú Thu, xã Phú Xuân, huyện Phú Tân

Đ/T: (076) 3828136 - 090 31 37 018

### **BÀ RỊA – VŨNG TÀU**

#### **1. Tư vấn phương pháp thực dưỡng Ohsawa**

Đ/C: 259/4, Huỳnh Tấn Phát, ấp Quảng Phú, thị trấn Phú Mỹ, huyện Tân Thành

Đ/T: (064) 3876327 - 090 367 09 02 (thầy Thuận, cô Diệp)

#### **2. Tịnh xá Thường Tịch Quang BR - VT**

(Trị bệnh bằng phương pháp thực dưỡng Ohsawa) - từ TP. HCM đi tới Ngã Tư Ngã Giao (ở khoảng giữa chùa Thường Chiếu và chùa Đại Tùng Lâm), rẽ trái đi tới cầu Nhà Bè, hỏi tịnh xá Thường Tịch Quang (còn gọi là “chùa gạo lứt”).

Đ/T: 0168 64 14 825 (hỏi cô Nhã)

#### **3. Anh Thiện Tâm**

Đ/C: 5/23, Thủ Khoa Huân, phường 1, thành phố Vũng Tàu - phía sau sân đua chó Lam Sơn, gần bệnh viện Lê Lợi và trường tiểu học Lam Sơn.

Đ/T: (064) 3850429 - 090 93 60 900

#### **4. Nước tương cốt chùa Bảo Hải, phường Long Tâm, thị xã Bà Rịa**

Đ/T: (064) 3829367

**5. Tương đặc nguyên chất chùa Liễu Quán 2, ấp Phước Tấn, xã Tân Hòa, huyện Tân Thành (qua Đại Tùng Lâm 8 km về hướng Vũng Tàu tới khu căn cứ núi Dinh quẹo trái 1 km).**

Đ/T: (064) 3893621

## **6. CSTD Tâm Phúc**

Đ/C: 82, bến Nôm, phường Rạch Dừa, thành phố Vũng Tàu

Đ/T: (064) 628 1923 - 091 58 14 333

## **BẮC GIANG**

### **1. CHTD cô Châm (091 246 3170)**

Nhà bảo vệ khu vui chơi giải trí Công ty xây dựng Hải Âu, đường Hùng Vương, P. Hoàng Văn Thụ, TP. Bắc Giang

## **BẮC NINH**

### **1. CSTD 999, phố Chùa Đậu, phường Đình Bảng, thị xã Từ Sơn**

Đ/T: (0241) 3840559 - 097 537 699 (anh Nguyễn)

### **2. CSTD 25, phố Tiên An, xóm Đền Hàng Mã, chợ lớn Bắc Ninh, thành phố Bắc Ninh**

Đ/T: (0241) 3811400 (cô Liên)

## **BẾN TRE**

### **1. CSTD cô Thu**

Đ/C: Ấp Lộc Sơn, xã Lộc Thuận, huyện Bình Đại, thành phố Bến Tre

Đ/T: (075) 2214153 - 0167 47 333 45)

Đi xe đò TP. HCM tới BX Mỹ Tho, xe buýt từ BX Mỹ Tho xuống bên kia cầu Rạch Miễu, rồi xe buýt tới chợ xã Lộc Thuận, hỏi cô Thu bán tạp hóa gần chợ.

## **BÌNH DƯƠNG**

### **1. CSTD 15, ấp 10, xã Thanh Tuyên, huyện Dầu Tiếng**

Đ/T: Cô Sáu Đàn: 099 60 39 305 - Anh Hanh: 097 434 70 52

Linh, Hiền: 0169 4666 403

Sản xuất bún, hủ tiếu lứt, bột Kokkoh, cà phê Ohsawa...

### **2. CSTD ấp Rạch Kiến**

Đ/C: (ấp 9), xã Thanh Tuyên, huyện Dầu Tiếng (gần trường Tiểu học Thanh Tuyên ấp 9)

### **3. Bán TPDS**

Đ/T: 093 790 1982 (cô Hoài Nhung), 093 79 09 060 (anh Thuần)

### **4. Bán tương miso, tương cổ truyền: vào hẻm đối diện nhà thờ**

Rạch Kiến xã Thanh Tuyên rồi quẹo trái 30 m

Đ/T: 093 3567 089 (bà Tư Quán), 0166 630 55 98 (bà Hai To), 0168 489 1699 (anh Phong)

### **5. CSTD cô Thơm**

Đ/C: 841 đại lộ Bình Dương, xã Chánh Mỹ, thị xã Thủ Dầu Một (gần trạm thu phí Suối Giữa)

Đ/T: (0650) 3825114 - 0168 779 77 95

### **6. CHTD cô Nga**

Đ/C: ấp Bà Phái, xã Long Nguyên, huyện Bầu Bàng. Từ TP. HCM đi QL 13 tới thị xã Bến Cát (chợ Bến Cát), rồi đi 4,5 km tới văn phòng ấp Bà Phái, xã Long Nguyên (bên phải), rẽ phải theo con đường nhỏ sát văn phòng, đi 100 m, CHTD bên phải.

Đ/T: 090 75 64 658 - 0164 437 86 56

Sản xuất bún, hủ tiếu lứt, bột Kokkoh, cà phê Ohsawa, bán dầu mè, dầu phộng nguyên chất...

## **7. CSTD cô Loan**

Đ/C: C357, khu phố Bình Đức, thị trấn Lái Thiêu, huyện Thuận An (đi xe buýt Miền Đông - TDM hay An Sương - TDM, xuống Ngã ba Cây Liễu cách chợ Lái Thiêu 1 km rồi vào hẻm 300 m)

Đ/T: (0650) 3743629 - 091 360 29 62

## **8. CSTD cô Ngọc Oanh (Diệu Đức)**

Đ/C: 25/28 Bình Đường 1, huyện Dĩ An (gần cầu vượt Sóng Thần)

Đ/T: (08) 62829642 - 098 39 333 82

## **BÌNH ĐỊNH**

### **1. CHTD ở thôn Hà Đông, xã Ân Hữu, huyện Hoài Ân**

Đ/T: 096 874 1974 (anh Trường) Bán sỉ bún gạo lứt đỏ

## **CẦN THƠ**

### **1. Công ty Lam Đạt, CSTD Hồng Sơn**

Đ/C: 39/4A, đường 3/2, P. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều

Đ/T: (0710) 3830468 - 090 833 22 99

### **2. CSTD Bách Thảo**

Đ/C: 86E, Đề Thám, P. An Cư, Q. Ninh Kiều

Đ/T: (0710) 3821143 - (0710) 2246099

### **3. Cô Ba Nhịn**

Đ/C: xã Trung An, huyện Cờ Đỏ (từ TP. Cần Thơ đi 40 km tới Thốt Nốt rồi đi 8 km về phía Cờ Đỏ)

Đ/T: 099 55 33 117

## **ĐÀ NẴNG**

### **1. 142/1 Thanh Long**

Đ/T: Bà Sương (0511) 3830766

**2. Nhà Tình thương Suối Hoa** trị miễn phí bằng PPTD Ohsawa kết hợp Đông Y, châm cứu.

Hỏi thầy Đức Vân (0120 766 89 90). Khám bệnh, nhận bệnh: 2 - 4 - 6. Sát khu du lịch Suối Hoa, cách TP. Đà Nẵng 35 km.

### **3. Tư vấn về PP Ohsawa**

Đ/C: 182 Triệu Nữ Vương, Q. Hải Châu (quán chay Đông Tây)

Đ/T: (0511) 3582455, 090 59 80 524, 0127 87 88 752 (ông Huỳnh Hữu Trân)

### **4. Quán “Thở và Cười”**

Đ/C: 57B đường Hải Sơn, Q. Hải Châu

Đ/T: (0511) 3607776 (cô Chi, cô Hương)

### **5. Quán tổng hợp chay và TD Hương Trang**

Đ/C: 430/5 Hùng Vương, P. Vĩnh Trung, Q. Thanh Khê (đầu bếp đã học nấu ăn từ một Việt kiều Nhật)

Đ/T: Anh Hiền: 090 643 41 44, chị Trang: 090 64 24 844 - (0511) 3692799

## **6. CSTD cô Minh Hậu dạy Yoga**

Đ/C: K 467/3, đường Núi Thành Đ/T: 093 21 76 199 - (0511) 3621816

## **7. CH Dưỡng Sinh Hương Thiên**

Đ/C: 37, đường Phước Mỹ 3, Q. Sơn Trà (bên cạnh chợ Phước Mỹ mới)

Đ/T: 093 524 28 24 - 090 55 13 542

Facebook: Sỏi Trắng (White pebble)

## **8. CHTD 64/2 đường 3/2, P. Thuận Phước, Q. Hải Châu**

Đ/T: 090 98 62 803 (cô Linh)

## **9. CHTD số 390/16 Lê Duẩn, P. Tân Chính, Q. Thanh Khê**

Đ/T: 091 857 14 79 (cô Hảo) - 091 41 39 777 (anh Thọ)

## **10. CSTD Nguyễn Thị Lan 528/1/3 Ông Ích Khiêm, tổ 7, Q. Hải Châu**

Đ/T: (0511) 3816377

## **11. Quán chay và thực dưỡng Hương Trang**

Đ/T: (0511) 3692799 (cô Hiền)

## **ĐỒNG NAI**

### **1. Nước tương cốt tịn xá Ngọc Uyển ở cầu Hang, thành phố Biên Hòa**

Đ/T: (061) 3954337

**2. CHTD số K3/87A KP3, ấp Tân Bản, phường Bửu Hòa, thành phố Biên**

Hòa (cách cầu Tân Bản 50 m, đối diện KS Diamond)

Đ/T: (061) 3956059 - 091 38 13 095 (anh Huỳnh Tấn Tài) - 090 30 72 336 (cô Bạch)

**3. CSTD (cô Hạnh) Áo cưới Mỹ Duyên, chợ Suối Cát, ấp Suối Cát, xã Suối**

Cát, huyện Xuân Lộc

Đ/T: 093 470 55 81

**4. Nước tương cốt chùa Thường Chiếu, huyện Long Thành**

Đ/T: (061) 3841333

**5. CSTD Thanh Nhã, 280 ấp Long Hiệu, xã Long Tân, huyện Nhơn Trạch.**

Ra khỏi chùa Long Hương rẽ phải 120 m, CSTD bên phải.

Đ/T: 0122 50 39 879 (cô Hiếu Hạnh), 093 77 09 756 (anh Tuyên), (0616) 271662

**6. CSTD cô Huỳnh Thị Kim Phượng, SN: 1966 (trị lành ung thư vú)**

Đ/C: ấp Long Hiệu, xã Long Tân, huyện Nhơn Trạch. Ra khỏi chùa Long Hương rẽ trái 100 m, CSTD bên phải.

Đ/T: 0121 717 83 71

**7. CSTD Hoàn Nguyên, số 86 ấp 5, đường Trà Cổ, thị trấn Tân Phú.**

Cây số 125 qua chợ Trà Cổ 20 m bên phải.

Đ/T: 090 83 50 956 - 0199 833 74 54 (cô Dung)

## **8. CHTD Bảo Tuyền, cô Diệu Tuyền**

Đ/C: ấp Long Hiệu, xã Long Tân, huyện Nhơn Trạch. Ra khỏi chùa Long Hương rẽ trái 50 m, CH bên phải.

Đ/T: 090 717 66 28. Hướng dẫn nấu ăn: thứ 6 - 7 - CN hàng tuần (miễn phí)

## **9. CHTD Minh Nguyễn**

Đ/C: ấp Long Hiệu, xã Long Tân, huyện Nhơn Trạch. Ra khỏi chùa Long Hương rẽ phải 300 m, CH bên phải.

Đ/T: 093 201 29 11

## **10. CHTD cô Minh Trang, gần trường tiểu học Trảng Dài, phường Trảng Dài, thành phố Biên Hòa.**

Đ/T: 093 404 11 28

## **11. CSTD chùa Long Hương, xã Long Tân, huyện Nhơn Trạch**

Đ/T: (061) 3521404 - 091 38 19 175

## **ĐỒNG THÁP**

### **1. CSTD Nhân Tâm**

Đ/C: ấp An Thạnh, chợ Thất Cao Đài, xã Hội An Đông, huyện Lấp Vò

Đ/T: cô Ba Sương: 093 77 699 39, chú Ba Sương: 0169 29 76 795

### **2. CSTD Tâm Như Lạc**

Đ/C: 113 Trần Hưng Đạo, khóm 1, phường 1, thị xã Sa Đéc

Đ/T: Anh Chín Đình, (067) 3861584 - 098 841 95 49

### **3. CSTD Hoàn Nguyễn**

Đ/C: 1Trần Phú, khóm Tân Bình, phường An Hòa, thị xã Sa Đéc

Đ/T: Cô Dung: 090 83 50 956 - 0199 833 74 54

Cô Ba Sương: 093 77 699 39, Chú Ba Sương: 0169 29 76 795 160

## **HÀ GIANG**

### **1. CHTD chị Vinh**

Đ/C: 182, tổ 18, phường Minh Khai, thành phố Hà Giang

Đ/T: 091 23 93 968

## **HÀ NỘI**

**1. 103, ngách 2, ngõ Thái Thịnh 1, Q. Đống Đa (cô Ngọc Trâm) Đ/T:  
(04) 38534225 - 090 400 6319**

Email: macrobiotic2001@yahoo.com

**2. CSTD 11, ngách 612/0, ngõ 612, Lạc Long Quân, Q. Tây Hồ**

Đ/T: 04. 37184424 (cô Hà)

**3. CSTD Tuệ Linh,**

Đ/C: phòng 105P, nhà tạm cư phụ B4-B14 Kim Liên (khu 2 tầng 6 nhà B7, Phạm Ngọc Thạch), Q. Đống Đa)

Đ/T: (04) 62947845 - 098 78 91 886

**4. CSTD Nam An, bán gạo lứt sạch**

Đ/C: 37, ngõ 36 Đào Tấn, phường Công Vị, Q. Ba Đình

Đ/T: (04) 37629506 - 098 31 965 89 (cô Hằng, tư vấn chữa lành ung thư cho nhiều BN bằng nhịn ăn và GLMM)

## **5. CSTD và quán ăn dưỡng sinh bác Đông**

Đ/C: 58, Nguyễn Khánh Toàn, P. Quan Hoa, Q. Cầu Giấy (cạnh chùa Duệ Tú) Đ/T: (04) 37676545 - 090 40 83 131

## **6. Thiên Nhiên Quán - bán cháo, mì, cơm lứt, thức ăn khô...**

Đ/C: 308, phố Lạc Trung, Q. Hai Bà Trưng (gần tới BV Thanh Nhàn đi thẳng lên... hoặc đi đường Minh Khai rẽ vào)

Đ/T: 091 53 095 33 - (04) 62910915 (cô Thủy)

## **7. CSTD 114**

Đ/C: ngõ 176 Trương Định, Q. Hai Bà Trưng

Đ/T: Cô Dung (04) 36626012

## **8. Cửa hàng Thực dưỡng**

Đ/C: số 7, ngõ 169 Minh Khai, Q. Hai Bà Trưng

Đ/T: (04) 66559894 - 094 75 76 280 - 0124 79 08 679 do anh Tuấn chủ tiệm cắt tóc Ohsawa đảm nhiệm

## **9. CSTD Yên Phụ**

Đ/C: số 39 ngách 32, ngõ 76, đường An Dương, P. Yên Phụ, Q. Tây Hồ

Đ/T: Cô Hương (04) 37167405 - 094 69 50 293

## **10. CSTD Diệp Lục**

Đ/T: 091 46 707 58

Web: [www.diepluc.vn](http://www.diepluc.vn)

Email: [diepluc@yahoo.com](mailto:diepluc@yahoo.com)

Cơ sở 1: 21 Ngũ Xã, Q. Ba Đình

Cơ sở 2: 22 dãy 3 ngách 299/62 tổ 67, P. Hoàng Văn Thụ, Q. Hoàng Mai

Đ/T: (04) 3 634 0041

Bán hàng Online, tại cửa hàng & qua điện thoại.

**11. Số 6 ngách 31/140 Nguyễn Cao, Q. Hai Bà Trưng**

Đ/T: 091 467 0758

**12. Số 37F, ngõ 31 Xuân Diệu, Q. Tây Hồ**

Đ/T: 093 613 8868 - 097 91 55 636

**13. P7 A5, Khu A Tập thể ĐH Mỏ Địa chất, Đông Ngạc, Q. Từ Liêm**

Đ/T: 093 629 8238 - 091 467 0758

Giao hàng Q. Thanh Xuân và khu vực lân cận (như Hà Đông, Q. Đống Đa, trục đường Láng - Cầu Giấy, Xuân Thủy và Q. Long Biên)

**14. CSTD**

Đ/C: thôn Yên Mỹ, xã Thanh Mỹ, Sơn Tây

Đ/T: 0973 468 372 (Sư cô Thích Huệ Hiệp trụ trì chùa Linh Sơn)

**15. CSTD cô Nguyễn Thị Quế**

Đ/C: xóm Ngã Ba, xã Hữu Bằng, huyện Thạch Thất

Đ/T: 04 3672486 - 090 62 11 544

**16. Quán chay TD MÂY TRẮNG, không dùng bột ngọt, không hóa chất**

Đ/C: 19 Đặng Thái Mai, Q. Tây Hồ (gần chùa Phổ Linh) Bán thực phẩm DS, sách TD Ohsawa

Đ/T: (04) 62583561 - 098 38 44 863 (anh Du) - 098 373 88 63 (cô Phúc)

### **17. CHTD Diệu Tâm**

Đ/C: số 51A ngõ 282, Lạc Long Quân, Q. Tây Hồ

Đ/T: 094 414 6155 (cô Dung) - 097 65 72 559

Web: <http://www.vatgia.com/raovat/7803/47...-dieu-tam.html>

### **18. Quán phở chay Ohsawa**

Đ/C: 69 ngõ 8, phố Võng Thị (hay 69 ngõ 530, phố Thụy Khê), Q. Tây Hồ

Đ/T: 0123 939 00 33 (anh Việt Anh) Bán các món TD đủ loại, sách TD

### **19. Quán chay thực dưỡng Tịnh Xưa**

Đ/C: số 8 ngõ 78, Kim Giang, P. Đại Kim, Q. Hoàng Mai

Đ/T: (04) 66707759 - 091 27 14 854 - 0168 55 95 123

Bán các món ăn TD chế biến sạch từ gạo, rau củ sạch

### **20. Gạo lứt Như Châu**

Cơ sở 1: CHTD số 4A4, ngõ 565 Nguyễn Trãi

Đ/T: 098 833 70 89 (cô Như Châu)

Web: [www.gaolut.vn](http://www.gaolut.vn)- [contact@gaolut.vn](mailto:contact@gaolut.vn)

Cơ sở 2: 39 Mã Mây, Q. Hoàn Kiếm

Cơ sở 3: C24/7 Xóm Chiếu, P. 13, Q. 4, TP. Hồ Chí Minh

### **21. CHTD BÀ LOAN**

Trụ sở chính: 190 Ngọc Đại, Đại Mỗ, Từ Liêm

Đ/T: Cô Nhung 097 99 55 150 - 0968 671 850 - 0123 400 11 05

Web: [www.thucduong.org](http://www.thucduong.org)

Email: [thucduongbaloan@gmail.com](mailto:thucduongbaloan@gmail.com)

Phí vận chuyển với đơn hàng 150.000đ trở lên 20.000đ/1 lần

Miễn phí vận chuyển với đơn giá 500.000đ trở lên

56H, ngõ 5A, tổ 3, Phú Diễn, Từ Liêm

**Đ/T: 096 37 83 901 (chị Hà)**

70, phố Hoàng Sâm, Nghĩa Đô, Q. Cầu Giấy

Đ/T: 091 28 20 969 - 098 92 11 619

12, ngõ 180, Thái Thịnh, Q. Đống Đa

Đ/T: Anh Toàn (04) 66634078 - 090 342 77 33 - CHDL: (04) 38532920

## **22. CHTD bà Lý nhịn ăn**

Đ/C: 33B, ngách 47, ngõ 278, đường Thái Hà, P. Trung Liệt, Q. Đống Đa

Đ/T: 090 222 44 94 (anh Trung), 0944 799 797 (chị Hoài)

## **23. Nhà hàng Homefood**

Cơ sở 1: 26, Trần Bình Trọng, Q. Hai Bà Trưng

Đ/T: (04) 39729038

Cơ sở 2: 14 Nguyễn Hoàng Tôn, Q. Tây Hồ

Đ/T: (04) 37585230

Email: dathang@homefood.com.vn

Web: www.homefood.com.vn.

**24. Gạo lứt Bách Hợp đóng gói, không chất bảo quản, không thuốc đánh bóng**

Đ/C: C1 KTT Viện Khoa học Nông nghiệp VN Đ/T: (04) 36872593

KS Nguyễn Thị Bích Hợp. Đ/T: 098 212 74 70

Quản lí: Phạm Tân Hưng (097 777 0597), có bán ngưư bàng

Email: bachhopluathuan@gmail.com

**25. CH thực phẩm hữu cơ Hà Nội**

Đ/C: 48A, Nguyễn Bình Khiêm, P. Lê Đại Hành, Q. Hai Bà Trưng

Đ/T: Cô Trang 097 93 63 968 - 091 380 98 93

Web: <http://www.happyfood.net.vn/trang-chu.html>

Email: happyfood48@gmail.com

**26. CHTD, Quán ăn TD**

Đ/C: số 71, Yên Lãng, P. Thịnh Quang, Q. Đống Đa

Đ/T: 0167 36 81 386 (cô Huyền), 0168 95 44 665 (cô Hoa)

**27. CHTD Việt Anh**

Đ/C: 3, B2, tập thể Khoa học Xã hội & Nhân văn, ĐH Quốc Gia, ngõ 7, phố Kim Mã Thượng, Q. Ba Đình

Đ/T: (04) 37625589 - 097 400 2048

Email: gaolutduongsinh@gmail.com

Tài khoản thanh toán: 0451000275388

Chủ tài khoản: Nguyễn Việt Anh

Ngân hàng: Vietcombank, chi nhánh Thành Công

**28. Gạo lứt sạch An Khang (ANKHANGFOOD )**

Đ/C: 18/70/176, phố Đỗ Đức Dục, Từ Liêm

Đ/T: (04) 66553555 - 093 63 95 989

Email: gaoankhang@gmail.com

Web: <http://ankhang24h.com/bvct/gao-tam-t...ioi-thieu.html>

**29. CH Thực dưỡng Chân Như**

Đ/C: số 1, ngõ 34, Nguyễn Hồng, Q. Đống Đa - khu Nam Thành Công

Đ/T: (04) 38351161

**30. CHTD Huệ Tâm**

Đ/C: 5, ngõ 445, ngách 10, Lạc Long Quân, Q. Tây Hồ

Đ/T: 097 397 9059 - (04) 3333 996136 (anh Vũ Hùng ), 097 381 1808 (cô Minh Diệp)

Ngoài các món TD, sách TD, CHTD có bán bánh mì và mì ăn liền sạch, không hóa chất

**31. CHTD Diệu An**

Đ/C: 41, Ngô Quyền, P. Quang Trung, Q. Hà Đông

Đ/T: 090 404 5801 - 098 882 6228 (cô Hòa, thường gọi là Hà, nhai 400 lần/1 miếng)

### **32. CHTD Phương Thủy**

Đ/C: B4, phòng 105, khu tập thể Thành Công Bắc, P. Thành Công, Q. Ba Đình

Đ/T: 091 304 9789 (cô Phương dạy khí công)

### **33. CHTD cơm chay Hoa Sen**

Đ/C: 205, Đội Cán, Q. Ba Đình

Đ/T: 091 324 8844 (cô Nguyễn Hằng Nga)

### **34. Siêu Thị Online Chay Thực Dưỡng Búp Tâm An**

Đ/C: 169 Giáp Nhị

Đ/T: 098 768 66 62

### **35. CSTD cô Khanh**

Đ/C: 14, ngõ 165/23, Thái Hà, Q. Đống Đa

Đ/T: (04) 351 422 67

### **36. CSTD cô Hằng**

Đ/C: 1, ngõ 39, Linh Lăng, Q. Ba Đình

Đ/T: (04) 3 762 9506 - 098 319 6589

## **HẢI DƯƠNG**

### **1. CSTD quán Phe**

Đ/C: xã Hồng Hưng, huyện Gia Lộc

Đ/T: (0320) 3715459 - 0166 780 2017 (Nguyễn Đức Duyên)

### **2. CSTD quán Trăm**

Đ/C: thôn Phong Lâm, xã Hoàng Diệu, huyện Gia Lộc

Đ/T: 0126 24 66 595 (Nguyễn Thị Gái) - 090 21 45 368 (anh Sửu)

## **HẢI PHÒNG**

### **1. CSTD 113**

Đ/C: gác 3, Quang Trung, Hải Phòng (cô Dung, pháp danh An Thanh) Đ/T: (031) 3838041 - 0123 695 71 78

### **3. CHTD An Lạc**

Đ/C: 59, ngõ Hàng Gà, P. Cát Dài, Q. Lê Chân

### **4. CHTD số 598,**

Đ/C: đường Đông Hải, phường Đằng Hải, Q. Hải An

Đ/T: 091 22 41 873 - 091 483 96 93 (cô Hằng, anh Khải)

### **5. CHTD Thiện Tâm**

Đ/C: đội 6, thôn Bạch Mai, xã Đông Thái, huyện An Dương

Đ/T: 0122 328 6899 - 0121 630 2054. Tư Vấn: 0907 564 658

## **KHÁNH HÒA**

### **1. CSTD 56,**

Đ/C: đường 2 tháng 4, P. Vĩnh Phương, Tp. Nha Trang

Đ/T: (058) 3836519 - 090 529 71 78

Có cơm lứt, cháo, mì, bánh bèo, bánh ướt, thực phẩm khô...

## **KONTUM**

### **1. CHTD anh Hùng**

Đ/C: 647, Trần Phú, Ngọc Hồi, Kon Tum

Đ/T: (097 80 28 426

## **LÂM ĐỒNG**

### **1. CHTD A Lan Nhã**

Đ/C: số 156, Bùi Thị Xuân, TP. Đà Lạt

Bán các món khô TD của Công ty Qui Nguyên

### **2. 091 944 82 44 (cô Trinh ) – 092 64 14 919**

Khách sạn Khánh An, 18, Thi Sách, TP. Đà Lạt - có cơm lứt muối mè.

## **LONG AN**

### **1. CSTD tư vấn PP Ohsawa**

Đ/C: ấp Tây Bắc, xã Tân Hòa, huyện Tân Thạnh

Đ/T: Anh Thanh Loa: 098 61 400 19

Bán sỉ gạo lứt Campuchia, trà củ sen.

### **5. CHTD, quán chay cô Phượng**

Đ/C: ấp Rạch Chanh, xã Lợi Bình Nhơn, TP. Tân An

Đ/T: 0166 729 3648

## **NAM ĐỊNH**

### **1. CSTD 446**

Đ/C: Trần Hưng Đạo, phường Quang Trung, TP. Nam Định

Đ/T: Phạm Thị Liên: (035) 03835346

**2. Số 15, ngách 3 ngõ 279, đường Thái Bình, TP. Nam Định**

Đ/T: Bà Loan 0168 5400 993 - (0350) 3642343

**NGHỆ AN**

**1. CHTD số 10,**

Đ/C: hẻm 12, ngõ số 5, Trần Nguyên Hãn, P. Đông Vĩnh, TP. Vinh

Đ/T: Nguyễn Thị Phương: 0169 433 0668 - (0383) 532533

**QUẢNG NAM**

**1. Hà Đông, Điện Hòa, huyện Điện Bàn**

Đ/T: Anh Nguyễn Minh Thái: (0511) 3684202 - 090 644 97 75

**2. CSTD chùa Từ Quang, Tam Kỳ**

Đ/T: (0511) 232808 - 0908 377 227

**QUẢNG NINH**

**1. CSTD anh Lê Trọng Tấn, có sách DS**

Đ/C: 38, KP. 1, Mạo Khê, Đông Triều Đ/T: 090 6083 444

**2. CSTD cô Hoa Thiện Vân**

Đ/C: ngõ 317, Trần Phú, tổ 46, P. Cẩm Thành, TX. Cẩm Phả

Đ/T: (033) 3864346 - 091 25 25 54

**3. CSTD và quán chay Hoa Nhị**

Đ/C: Trung tâm chợ Hạ Long 1, TP. Hạ Long

Đ/T: (033) 3621197 - 098 24 79 188

#### **4. Tỉnh am Viên Giác (kết hợp nhịn ăn và PP Ohsawa - miễn phí hoàn toàn)**

Cơ sở 1: tổ 9, khu 5, phường Bãi Cháy, Tp. Hạ Long, Quảng Ninh - cách bến xe Bãi Cháy 3 km, gần tới Nhà nghỉ dưỡng 368

Đ/T: 091 26 80 611 - (033) 3501149 (hỏi Sư cô Viên Giác) Cơ sở 2: tổ 8, khu 10, Cái Lân, Tp. Hạ Long

Đ/T: (033) 3511312

#### **SÓC TRĂNG**

##### **1. Đại lý gạo huyết rồng Sóc Trăng**

Đ/C: số 27, tỉnh lộ 8, huyện Mỹ Xuyên Đ/T: (079) 3851384

#### **TÂY NINH**

##### **1. CSTD, tổ 19, KP. 2, thị trấn Tân Biên**

Đ/T: 0168 513 2429 (Sư cô Thích Nữ Huệ Hải - Nguyễn Thị Thu Nga)

##### **2. Đại lý bột Kokkoh, cơm gạo rang, tư vấn PP Ohsawa**

Đ/C: 377, xóm 2, QL. 22B, ấp Long Trung, xã Long Thành Trung, huyện Hòa Thành

Đ/T: 092 52 83 168 - 0124 631 68 69 (anh Phát) - 097 379 49 61 (cô Vân)

#### **THÁI NGUYÊN**

##### **1. CSTD Hòa Bình ở cổng BV Gang thép Thái Nguyên**

Đ/C: tổ 2, P. Hương Sơn, TP. Thái Nguyên

Đ/T: Cô Hoa (0280) 3832333 - 0169 66 28 334

#### **THANH HÓA**

**1. Bán sách, đĩa TD, gạo lứt sạch, rau củ sạch... và tư vấn thuốc nam, PP Ohsawa**

Trần Trung Kiên (thầy thuốc Đông Y)

Đ/C: đội 1, đường Thôn, xã Triệu Giang, huyện Thiệu Hóa

Đ/T: 0126 611 38 58

**TIỀN GIANG**

**1. CSDS Tiền Giang (cô Đặng Thị Ngọc Phượng)**

Đ/C: 14 NKKN (cầu Bắc cũ), P. 1, TP. Mỹ Tho (cuối đường NKKN) Đ/T: (073) 3585317 - 090 696 59 53

**2. CSTD cô Mười**

Đ/C: số 12, Nguyễn Huệ, KP. 3, P. 2, TX. Gò Công

Đ/T: (073) 3841083

**3. Nước tương nguyên chất, ấp Gò Tre, xã Long Thuận, TX. Gò Công Cách chợ Gò Công 2km. Cô Hằng ăn TD trị đau khớp, tim, gan và cận thị.**

Đ/T: Cô Hằng 090 750 93 97 - 0199 830 49 42

**4. Nước tương nguyên chất, ấp 7, xã Tân Tây, huyện Gò Công Đông**

Đ/T: (073) 3840769 (cô Bảy)

Cô Bảy ăn số 7 trong 100 ngày trị lành bệnh bao tử, thấp khớp.

**5. Nước tương nguyên chất, ấp Kinh Trên, xã Bình Ân, huyện Gò Công Đông**

Đ/T: Cô Xuyên (073) 6542373

**6. Công ty Thuần Chay sản xuất nước tương TD cao cấp, lên men tự nhiên trên 12 tháng không chất phụ gia, không chất bảo quản.**

Đ/C: 2107 ấp 7, xã Tân Tây, huyện Gò Công Đông

Đ/T: (073) 3840707 - 0167 388 4384 (anh Sơn) - 0123 20 93 134 (cô Tuyết) Hai vợ chồng Sơn và Tuyết ăn TD từ 2008, cứ mỗi năm ăn GLMM số 7 trong 1 tháng.

Web: [www.thuanchaygroup.com](http://www.thuanchaygroup.com).

**7. Tương nguyên chất, ấp 7, xã Tân Tây, huyện Gò Công Đông**

Đ/T: (073) 3570693 - 0169 640 56 95 (cô Tiếp)

**8. CHTD Ngọc Lan**

Đ/C: số 170, ấp An Khương, xã Mỹ Tịnh An, huyện Chợ Gạo

Đ/T: Cô Chính 090 690 33 27 - (073) 3 836 393

**THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**1. 390, Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh**

Đ/T: Ngô Ánh Tuyết (08) 38983809

**2. CSTD Chân Nguyên**

Cửa hàng 1: 96H Võ Thị Sáu, P. Tân Định, Q.1

Đ/T: Cô Nhi 090 330 7403 - (08) 38251659

Cửa hàng 2: đường số 12, Cư xá Đô Thành, Q. 3

**3. 198/58 Đoàn Văn Bơ, P. 9, Q. 4 (cô Lan)**

Đ/T: (08) 38267619

**4. CSTD Thuận Nguyên 412, có bán sách Ohsawa**

Đ/C: 412, Kha Vạn Cân, Q. Thủ Đức

Đ/T: Anh Nhơn: 093 71 23 734 - (08) 37260756

**5. CSTD, bán sách Ohsawa, có bánh mì đen ổ tròn sạch, không dùng men thị trường**

Đ/C: số 458/1, Nguyễn Đình Chiểu, P. 4, Q. 3

Đ/T: Anh Huỳnh Văn Ba (08) 38341815 - 091 41 75 133 - 094 71 20 174

**6. 221, Ngô Gia Tự, P. 3, Q. 10**

Đ/T: Cô Hiền: (08) 38305044

Tương 3 năm, dầu mè, sẵn dây Quảng Trị chất lượng, nguyên chất.

**7. 316A, Bùi Hữu Nghĩa, P. 2, Q. Bình Thạnh**

Đ/T: Cô Diệu Thủy (08) 35100071 - (08) 38417851 - 090 200 0316

**8. 227/9, Nguyễn Đình Chính, P. 11, Q. Phú Nhuận**

Đ/T: Cô Châu: 098 228 1232

**9. Chợ gạo Trần Chánh Chiêu Q.5, gần bến xe Chợ Lớn**

**10. Nước tương hạt lỏng (tương Bắc) ở Thánh thất Từ Vân**

Đ/C: 100, đường Thích Quảng Đức, P. 5, Q. Phú Nhuận

Đ/T: (08) 38421779

**11. CSTD 67/5C, ấp Thống Nhất 2, xã Tân Thới Nhì, huyện Hóc Môn**

Đ/T: (08) 37132460

**12. 183, Nguyễn Tiểu La, P. 8, Q. 10**

Đ/T: Cô Huệ: (08) 35071762 - 098 711 4367 - 090 280 7817

**13. 4/6c, ấp Tân Thới 3, xã Tân Hiệp, huyện Hóc Môn**

(gần chùa Hoàng Pháp)

Đ/T: Cô Phim: 091 88 39 664

**14. 188/2E, ấp Tân Thới 3, xã Tân Hiệp, huyện Hóc Môn**

(cách chùa Hoàng Pháp 40 m)

Đ/T: Anh Duy 091 8198 357 - (08) 37132460

**15. Nước tương cốt Tịnh xá Ngọc Phương**

Đ/C: 498/1, Lê Quang Định, P. 1, Q. Gò Vấp (giáp với Q. Bình Thạnh)

Đ/T: (08) 3985941

**16. Tư vấn miễn phí PPTD Ohsawa**

Đ/C: 351/106, Lê Đại Hành, P. 13, Q. 11

Đ/T: Anh Trung: (08) 39622137 - 093 2732322

Email: trung.ohsawa@gmail.com

Đ/T: Chị Khuê: (08) 39622137 - 093 7070 893

Email: vonhukhue@gmail.com

**17. CHTD Tâm Phước**

(cô Phước trị lành ung thư tử cung - 6 tháng số 7 và 1 năm số 6)

Đ/C: 13/196, Trần Văn Hoàng, P. 9, Q. Tân Bình (vào hẻm 373 Lý Thường Kiệt, qua khỏi chợ, quẹo trái thấy cửa hàng bên trái)

Đ/T: 093 85 72 715

**18. CSTD Minh Tâm (cô Thành)**

Đ/C: 41/28, Ngô Quyền, P. 6, Q. 10 (góc Hòa Hảo và Ngô Quyền) Đ/T:  
(08) 38577520 - 093 851 44 66

Có gạo lứt sạch, sữa thảo mộc, cà phê Ohsawa, Dentie tốt màu xám trắng,  
tương tỏi lâu năm, trà các loại...

**19. 64, Nguyễn Phước Chu, P. 15, Q. Tân Bình**

Đ/T: 093 851 44 66

**20. Gạo lứt đỏ Sóc Trăng**

Đ/C: 25, Ngô Thời Nhiệm, Q. 3

Đ/T: (08) 39306199

**21. Tư vấn về PP Ohsawa, bán sách DS**

Đ/C: 84B, Nguyễn Văn Thạnh, P. Long Thạnh Mỹ, Q. 9

Đ/T: Dịch giả Phạm Cao Hoàn (0165 660 6531 - 0122 83 99 154) Email:  
caohoanpham2014@gmail.com

**22. Lại Đình Lý - bán sỉ TPDS**

Đ/T: 097 834 0125

**23. CS bán bột DD** (gạo lứt, bột gạo lứt, sắn dây, bơ mè, mè rang) Đ/C:  
369A (số cũ 5B), Lê Đại Hành, P. 11, Q. 11

Đ/T: Cô Hoa: (08) 38586695 - (08) 38847723 - 0122 890 1740

**24. CSTD Tâm Minh** (đại lý sách đĩa Phật giáo, Ohsawa) Đ/C: 65, Lý  
Chính Thắng, P. 8, Q. 3

Đ/T: (08) 38483075 (cô Mỹ Hồng, Quế Thanh)

## **25. Photocopy KT số Hùng Dũng**

Đ/C: 485, Tô Hiến Thành, P. 14, Q. 10

Đ/T: (08) 38686468

Bán sách PP Ohsawa cứu mạng tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... 18 và Cẩm nang trị bệnh bằng PP Ohsawa không dùng thuốc, Các lễ giỗ Ohsawa tại chùa Long Hương, Điều chỉnh Âm Dương trị các bệnh cấp tính, Cách ăn số 7, 26 chuyện kể về Ohsawa.

## **26. Tư vấn ăn chay thực dưỡng Phạm Quang**

Facebook: veganadvisor

Vlog Youtube: Tư vấn Ăn chay

## **27. Tư vấn PP Ohsawa**

Đ/T: Anh Vũ: (08) 22451958 - 094 914 62 99 - (08) 62 777 990

Anh Thạnh: (08) 38268230 (NR) - (08) 38385755 (chợ) - 0122 44 84 131

Cô Vũ Thị Minh: 500/13, Nguyễn Chí Thanh, P. 7, Q. 10

Đ/T: 090 241 99 42 - (08) 38532614

## **28. CSTD Thiện Phúc**

Đ/C: 107/15A, Lê Văn Thọ, P. 9, Q. Gò Vấp

Đ/T: (08) 54365264 - 097 5392 057 (cô Bảy)

## **29. CSTD Hoa Đạo 1**

Đ/C: số 14, Lô D c/c Lý Thường Kiệt, đường Vĩnh Viễn, P. 7, Q. 11

Đ/T: (08) 62757205 - 090 77 20 996 (cô Nhung) CSTD Hoa Đạo 2

Đ/C: số 13Z, Lạc Long Quân, P. 5, Q. 11

Đ/T: (08) 62772866 - 091 647 2226 (cô Trân)

### **30. CSTD Minh Quyên**

Đ/C: 242/78, Nguyễn Thiện Thuật, P. 3, Q. 3 (đi đường Bàn Cờ từ ĐBP tới nhà số 79, rẽ trái thì thấy CSDS Minh Quyên đầu hẻm)

Đ/T: (08) 38394962 - 090 86 55 209 (cô Bình) - 090 833 7923 (anh Minh tài xế Taxi)

**31. CSTD Thiện Tín, cô Huệ Lạc (cô Nga)** Đ/C: 266, đường Đội Cung, P. 9, Q. 11

Đ/T: (08) 39634231 - 090 958 33 46

### **32. Nhà sách Quang Bình**

Đ/C: 416, Nguyễn Thị Minh Khai, P. 5, Q. 3

Đ/T: (08) 38322386

### **33. Nhà sách Hoa Sen**

Đ/C: 157/68/66, Dương Bá Trạc, P. 1, Q. 8

Đ/T: Anh Vĩnh 090 8369 632 - (08) 39830831

### **34. CSTD Trí Cường (anh Hùng)**

Đ/C: 46, Lê Quang Định, P. 14, Q. Bình Thạnh

Đ/T: (08) 62791770 - 093 786 79 89

### **35. CSTD Liên Phụng - tư vấn PP Ohsawa, tặng đĩa DS Ohsawa**

Đ/C: 83/2, ấp Trung Mỹ Tây, xã Trung Chánh, huyện Hóc Môn

Đ/T: (08) 37182922 - 090 99 44 511 - 090 29 28 245 (chủ Trì)

**36. Cty Lam Đạt** (cô Thanh Hương), cửa hàng Thực phẩm Gia đình (Family Shop) 0913877229 (Thanh Hương). Gạo lứt sạch 100%, sản dây nguyên chất 100%.

Đ/C: 31, đường số 10, KDC Trung Sơn, xã Bình Hưng, huyện Bình Chánh (qua cầu Nguyễn Tri Phương, cầu Chánh Hưng, đi đường Phạm Hùng, rẽ trái Nguyễn Văn Linh, gần tới cầu Ông Lớn, không qua cầu, đi theo đường nhỏ bên phải, rẽ trái đi theo đường 9A, rẽ phải đường số 10, công ty Lam Đạt ở bên phải)

Đ/T: (08) 54317454 - (08) 54317511

**37. Cơm lứt miễn phí - tiệm tạp hóa Đại Nam**

Đ/C: 71/5, Huỳnh Tấn Phát, xã Phú Xuân, huyện Nhà Bè

Đ/T: (08) 37 82 94 72 (cách phà Bình Khánh 500 m)

**38. CSTĐ Huệ Tâm, đại lý sách TD**, tư vấn PPTD, bán thực phẩm DS  
Đ/C: 160/6, Ông Ích Khiêm P. 5, Q.11

**39. Anh Thạch (08 38616831 - 090 27 44 060)**, chị Vân (0121 268 5329) có gạo lứt sạch, ngọt, dẻo, thơm...

**40. CSTĐ, quán Dưỡng sinh Ohsawa - Gạo lứt sạch**

Đ/C: B16/1, ấp 2, xã Bình Chánh, huyện Bình Chánh, Quốc lộ 1A (ở bên phải, đối diện cơ sở vỏ xe Thành Triệu, kế nhà thờ Bình Chánh, cách chợ Bình Chánh 500 m về hướng Long An)

Đ/T: Anh Hùng 093 7400 018 (Cô Đoan) - 0169 397 4382

Email: quanchaythucduongohsawa@gmail.com

**41. Bán sỉ băng đĩa DS, dầu mè, tương lâu năm**

Đ/T: Anh Tân (08) 37624034

#### **42. CSTD Hoàng Long**

Đ/C: 86/18, Nguyễn Thái Sơn, P. 3, Q. Gò Vấp (hẻm giữa nhà sách Phương Nam và trường PTTH Gò Vấp)

Đ/T: (08) 62574561 - 01222422409 (anh Long và chị Thương) Tư vấn về PPTD Ohsawa. Có bánh mì lứt, bánh trung thu TD, Tekka cao cấp...

Email: longtlv1@yahoo.fr

#### **43. CSTD cô Tú**

Đ/C: số 22, Trần Xuân Hòa, P. 7, Q. 5

Đ/T: (0168 27 88 205), anh Hiếu (0121 59 76 332) Web: www.thucduong.com.vn

#### **44. CSTD, quán cơm chay Thiên Phú Đường,**

Đ/C: 1436, đường Ba Tơ, P. 7, Q. 8

Cô Diệu Thiên (tự trị lành Ung thư gan giai đoạn 1 bằng GLMM số 7 trong hơn 3 tháng) Bán sỉ tương lâu năm, tương tỏi, dầu mè, tekka, ngưu bằg

Đ/T: 091 788 00 16

**45. CSTD cô Nguyễn Ngọc Tuyết** (ăn số 7 trong 3 tháng, trị lành u thanh quản, RLTD, đau khớp gối).

Đ/C: C1/ 18 DT, ấp 4, xã Bình Hưng, đường Phạm Hùng, huyện Bình Chánh (vô hẻm chợ đối diện cây xăng 200 m thì tới ngã ba, rẽ trái (hẻm chùa) 20 m, CSTD ở bên trái)

Đ/T: 0169 999 7115

Bán gạo lứt sạch Sóc Trăng, Tekka giá rẻ, cốm, tương Bến Tre, cốm...

#### **46. CHTD Công Định**

Đ/C: 18/3, Trần Quý Khoách, P. Tân Định, Q. 1 (từ Hai Bà Trưng đi Trần Quang Khải tới Trần Nhật Duật rẽ phải, tới Trần Quý Khoách rẽ trái, cửa hàng sát nhà thờ Thánh Giá)

Đ/T: (08) 22 130 120 - (08) 22 391 361 - 097 593 02 99 (anh Võ Minh Tin)  
Web: www.congdinh.com.vn

Gạo lứt 6 tháng của Campuchia sạch 100% (gạo sạch xuất khẩu CEDAC), có bán các món mận sạch, nguyên chất, thiên nhiên, giá rẻ.

#### **47. CSTD, quán chay TD Hoàn Nguyên**

Đ/C: 649/21, Điện Biên Phủ, P. 25, Q. Bình Thạnh

Đ/T: Cô Dung: 090 835 0956 - 0199 833 74 54

#### **48. Quán Thực dưỡng Khai Minh**

Cơ sở 1: 105B, Ngô Quyền, Q. 5 (góc Đào Duy Từ + Ngô Quyền)

Đ/T: 0949 69 5959 (chị Tú Anh) - 0949 89 5959 (anh Viễn) - 39 57 35 57

Cơ sở 2: 157, Điện Biên Phủ, P. 15, Q. Bình Thạnh (gần đối diện Nhà Ohsawa 390, ĐBP)

Đ/T: 094 56 95 959 (anh Thiện), 098 96 78 129 (cô Hương, vợ anh Thiện)

Cơ sở 3: 300, đường Đồng Đen, P. 10, Q. Tân Bình

(đường Đồng Đen nối Trường Chinh và Âu Cơ, qua khỏi Âu Cơ đổi tên là đường Kênh Tân Hóa, gần BV Tân Phú)

Đ/T: 0949 89 5959 (anh Viễn)

#### **49. Tiệm gạo Đại An - bán gạo sạch Sóc Trăng thầy Tuệ Hải giới thiệu**

Đ/C: 16, đường Xóm Vôi, P. 14, Q. 5 (góc đường Trần Chánh Chiếu và Xóm Vôi)

Đ/T: (08) 38560971 - 091 36 99 324

**50. Quán chay và dưỡng sinh TD Hoa Sen ở Hưng Long**

Đ/C: C5/3A, Đoàn Nguyễn Tuân (Hương lộ 11), ấp 3, xã Qui Đức, huyện Bình Chánh (gần cây xăng, cách chợ Hưng Long 4 km và cách BX buýt Hưng Long 1 km; từ TP. HCM đi xe buýt số 9 BX Chợ Lớn - BX Hưng Long)

Đ/T: 097 291 4848 (anh Phước, chị Lan)

**51. Điểm bán TD và cơm, cháo gạo lứt gần các quầy bán gạo trong chợ Nguyễn Tri Phương, Q.10**

Đ/T: 091 37 33 717 (cô Oanh) - 090 968 1186 (anh Tín, chồng)

**52. Địa điểm bán tương công ty Thuần Chay**

Đ/C: 57/50, Trần Nhân Tôn, P. 9, Q. 5 (khu bán sách cũ, đối diện hông nhà máy thuốc lá Sài Gòn)

Đ/T: Cô Sáu Phước (08) 38397873

**53. CHTD Loan Thảo**

Đ/C: 41, Nguyễn Trọng Tuyển, P. 15, Q. Phú Nhuận

Đ/T: (08) 35011464 - 091 58 52 312 (cô Thảo)

**54. Cửa hàng Washoku shop**

Đ/C: 72/1, Mai Thị Lựu, P. Đa Kao, Q. 1

Đ/T: 091 38 45 392 (cô Hòa) - (08) 39360221 - (08) 38203840

Bán Tamari, Miso, mì Soba nâu, rong biển Nhật...

**55. Cửa hàng Tokyo shop Japanese Foods (bán sỉ và lẻ) Đ/C: số 15A8, Lê Thánh Tôn, P. Bến Nghé, Q. 1**

Đ/T: (08) 38227632

**56. CHTD số 26, đường Xuân Thủy (đầu đường Đỗ Quang), P. Thảo Điền, Q. 2**

Đ/T: 090 691 99 64

**57. Thực dưỡng Quy Nguyên của thầy Thích Tuệ Hải**

ĐC: số 7, Lê Văn Tách, P. Linh Tây, Q. Thủ Đức

Đ/T: (08) 3720 3532

**58. CHTD số 492/28A XVNT, P. 25, Q. Bình Thạnh TPDS chất lượng, gạo sạch Campuchia 100%. Đ/T: (08) 38984471**

Tư vấn TD: 091 36 80 888 (anh Hải)

**59. Công ty Khiết Tường**

Đ/C: 74B, Nguyễn Phi Khanh, P. Tân Định, Q. 1 (đối diện đường Lý Văn Phức) Đ/T: (08) 6290 6247

Fax: 08 6290 5921

Email: [info@khiettuongfoods.vn](mailto:info@khiettuongfoods.vn)

**60. Tư vấn miễn phí PPTD Ohsawa**

Ông Hai Nhứt, tự trị lành ung thư phổi di căn năm 1986

Đ/T: 099 603 88 65

**61. CHTD số 8/3, Đinh Bộ Lĩnh, P. 24, Q. Bình Thạnh**

Đ/T: 091 832 66 51 (cô Minh theo TD 8 năm, trị cận thị giảm từ 5 độ xuống còn 2,5 độ)

**62. CHTD Chân Như**

Đ/C: số 155, Tôn Thất Thuyết, P. 15, Q. 4

Đ/T: 090 9 127 157 (Lê Thị Thu Trang, có con 2 tuổi nuôi theo TD) - 0913 929 171 (anh Chân)

**63. C24/7, Xóm Chiếu, P. 13, Q. 4**

Đ/T: 098 833 7089 (cô Như Châu)

**64. CHTD Hạnh Trang - được sự hướng dẫn trực tiếp bởi thầy Tuệ Hải**

Đ/C: 18/28 (18/32) Thanh Đa, P. 27, Q. Bình Thạnh

Đ/T: (08) 35562573 - 090 874 00 37 (cô Hạnh trị lành bệnh mắt ngủ 30 năm, liệt toàn thân về đêm năm 2005)

**65. CHTD cô Trang**

Đ/C: số 604, đường Lũy Bán Bích, P. Tân Thành, Q. Tân Phú (gần Đầm Sen) Đ/T: 091 804 03 38

**66. Cửa hàng online Xanhshop**

Rau củ, trái cây sạch không thuốc, không hóa chất, cá biển, gia cầm sạch, bún lứt, miến sạch...

Đ/T: Cô Mai Hằng 090 900 02 02

Email: [order@xanhshop.com](mailto:order@xanhshop.com)

Web: [www.xanhshop.com](http://www.xanhshop.com)

**67. Metro Cash & Carry:** rau củ quả, các loại đậu lentil, đậu gà, gia vị nêm Kikkoman, lá thơm tươi hoặc khô, muối biển, bánh mì đen Đức, bột cacao nguyên chất, lò nướng, thiết bị bếp...

**68. Annam Gourmet Bột/sợi** mì nguyên cám, ngũ cốc các loại của Bob's Red Mill, lá gia vị... Annam Gourmet Hai Bà Trưng (Annam Coffee Lounge) 16 - 18, Hai Bà Trưng, P. Bến Nghé, Q. 1

Đ/T: (08) 38 229 332

Annam Gourmet An Phú 41A, Thảo Điền, P. Thảo Điền, Q. 2

Đ/T: (08) 37442 630

Annam Gourmet Phú Mỹ Hưng (Annam Coffee Lounge)

SB2-1, Mỹ Khánh 4, Nguyễn Đức Cảnh, P. Tân Phong, Q. 7

Đ/T: (08) 5 412 3263/64

**69. CHTD số 730/1/2/45**, KP. 4, Hương Lộ 2, P. Bình Trị Đông A, Q.

Bình Tân (cách ngã tư 4 xã 3 km, cách BV Bình Tân 30 m)

Đ/T: (08) 37 626 754 - 0128 899 8724 (cô Chương ăn TD từ 2008. Trị lành viêm mũi, thấp khớp, viêm loét bao tử bằng 3 tháng ăn số 7)

**70. Nhà hàng Zen Chay** (không bột ngọt, không hàn the, không chất bảo quản. Có bán các món ăn chay kiểu Nhật và các món TD Ohsawa như com lứt, bánh canh gạo lứt, hũ tiêu gạo lứt, các món lẩu chay...)

Đ/C: 237/1, Ngô Gia Tự, P. 3, Q. 10 (hẻm đối diện chùa Trần Quốc, chùa Hưng Long)

Đ/T: 090 8926 873 (cô Khanh)

**71. Quán ăn TD và Cửa hàng Thực dưỡng Ohsawa**

Đ/C: số 58k, đường 43B, khu Bình Phú

**72. Nhà hàng chay TD Liên Hương**

Đ/C: số 149/31A, Lê Thị Riêng, P. Bến Thành, Q. 1 (vào hẻm gần sát ngã 3 Bùi Thị Xuân và Lê Thị Riêng)

Đ/T: (08) 39250547

Có lớp dạy nấu món chay và TD tối 19h - 21h

**73. Bột sắn dây nguyên chất Quảng Trị Kentary**

Đ/T: 090 322 20 95

Email: [lienhe@kentary.com](mailto:lienhe@kentary.com)

Web: <http://kentary.com>

**74. Nhà hàng Chay The Organic**

Đ/C: 54, Lý Văn Phúc, P. Tân Định, Q. 1

Đ/T: (08) 38200278 - (08) 38200279

Email: [trinhbichdung@bacdau.com.vn](mailto:trinhbichdung@bacdau.com.vn)

**75. Công ty Thiên Hà** (thực phẩm thiên nhiên) bán sỉ các loại hạt nhập từ Úc, Mĩ, Ấn Độ, Nhật (yến mạch, hạt chia, hạnh nhân, óc chó, lúa mạch, ngũ cốc Nhật, bột mì, rong biển ăn liền, ngũ cốc sấy khô ăn liền... dầu ô liu nguyên chất TBN...).

Đ/C: 55/47/35, Nguyễn Văn Công, P. 3, Q. Gò Vấp

Đ/T: 090 88 98 005 - 0163 619 88 76 - (08) 66805619 (cô Võ Thị Ngọc Yến) - 098 872 0721 (anh Trần Minh Tùng)

web: [www.thucphamthiennhien-vn.com](http://www.thucphamthiennhien-vn.com)

**76. CHTD An Ngọc (thực phẩm thuần chay)**

Đ/C: 21/15, Xô Viết Nghệ Tĩnh, P. 17, Q. Bình Thạnh

Đ/T: 090 822 77 95 (cô Thanh)

**77. Công ty Cổ phần Thực phẩm Chay sạch Quảng Duyên**

Đ/C: 155, Tôn Thất Thuyết, P. 15, Q. 4

Đ/T: (08) 6261 5655 - 0903 168 563 - 0903 364 823 - 093 712 55 66 (cô Trâm)

### **78. CHTD số 502/11/7, Huỳnh Tấn Phát, P. Bình Thuận, Q. 7**

(hẻm giữa trường Cao đẳng Kinh tế và nhà thi đấu đa năng Q. 7)

Đ/T: Nguyễn Thị Hải Yến: 093 536 16 89

Có bán bánh pizza, bánh mì sandwich, bánh mì ổ tròn thiên nhiên, không dùng men hóa học, không men cơm rượu, bán cơm lứt văn phòng...

### **79. Cửa hàng The Organik Shop**

Đ/C: 21, đường Thảo Điền, Q. 2

Đ/T: (08) 3744 6950

www.organik.vn.com email: orders@organik.vn.com

Là một trong những cửa hàng lớn và lâu năm nhất về rau hữu cơ, thực phẩm nhập khẩu thiên nhiên, bạn có thể mua được mọi thứ thiết yếu cũng như mở rộng thực đơn của mình với:

+ Rau hữu cơ trồng tại trang trại riêng ở Đà Lạt, rau Viet Gap

+ Các loại ngũ cốc, gạo lứt, gạo sạch, đậu, hạt

+ Gia vị, sauce dùng cho nhiều món ăn chay/mặn

+ Dầu dừa, dầu mè, dầu olive nguyên chất

### **80. CHTD Phương Dương**

Đ/C: 26/5, Lâm Hoàn, P. An Lạc, Q. Bình Tân

Đ/T: 0121 791 6920 (anh Bát Dương) - 093 4444 157 (chị Phương Nga)

### **81. Cửa hàng thực phẩm lành mạnh Quê Nhà**

- Ngon ngọt tự nhiên Q. Bình Tân

Cung cấp: gạo quê nguyên cám, gia cầm, rau, củ, trái cây tự nhiên, thủy hải sản tự nhiên Đặt hàng qua inbox hoặc Đ/T: 0909 227 584

**82. Nhà hàng chay TD xanh** sạch Homefood Đ/C: 90, Pasteur, P. Bến Nghé, Q. 1, TP. HCM Đ/T: (08) 39141 045

Website: <http://homefood.com.vn>

**83. CH Chay và TD Lá Tía Tô**

Đ/C: 1, đường Hoa Sứ, P. 7, Q. Phú Nhuận

Đ/T: Lê Thị Ngân: (08) 35178797 - 090 240 46 16 - 090 8214 737

Email : [ngantiato@gmail.com](mailto:ngantiato@gmail.com) <http://www.latiato.com/>

**84. Công ty Tâm Thảo sản xuất trà sạch** - trà tía tô, trà lá sen, trà lọc vàng, trà chùm ngây, trà hồng đài

Đ/C: 2, đường Nguyễn Đức Thuận, P. 13, Q. Tân Bình

Tel: (+84 8) 3813 4898 - 090 38 37 821 (anh Lý Văn Thái) Fax: (+84 8) 38426212 . Website: [www.TamThao.vn](http://www.TamThao.vn)

**85. Cơm gạo lứt rang, không chiên dầu, xốp, ngon.**

Đ/T: Cô Hòa (093 65 66 085)

**86. CHTD cô Uyên**

Đ/C: 212, Thoại Ngọc Hầu, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú

Đ/T: 090 27 69 655

**87. CHTD Ngọc Lan**

Cơ sở 1: 31/3/1B, Lê Văn Sĩ, P. 13, Q. 3

Đ/T: Cô Lan: 093 856 96 16

Cơ sở 2: lô A, lầu 10.7, chung cư 109 Nguyễn Biểu, P. 1, Q. 5

Đ/T: 0166 777 1923

Cơ sở 3: 170, ấp An Khương, xã Mỹ Tịnh An, huyện Chợ Gạo, Tiền Giang

Đ/T: 0906 903 327 - (073) 3 836 393 (cô Chính) Web:  
www.thucduongngoclan.com

### **88. CHTD An Nam**

Đ/C: 111/21/14, Lũy Bán Bích, P. Tân Thới Hòa, Q. Tân Phú

Đ/T: 098 6744 325

### **89. CSTD cô Huệ**

Đ/C: 292/27/14, Bà Hạt, P. 9, Q. 10

Đ/T: (08) 35405216

### **90. CSTD cô Sáu**

Đ/C: 162, Lê Sao, P. Phú Thạnh, Q. Tân Phú

Đ/T: (08) 397 874 96

### **91. CSTD Tai-chi Tuấn Anh**

Đ/C: 660/5, Lê Hồng Phong, P. 10, Q. 10

Đ/T: (08) 3806589 - 0918 376 850

### **92. CSTD cô Lặng**

Đ/C: 380/81/5A, Lê Văn Lương, P. Tân Hương, Q. 7

Đ/T: (08) 352 34046 - 0168 411 0112

**93. CHTD cô Phượng**

Đ/C: 41/35 Sư Vạn Hạnh, P. 3, Q. 10

Đ/T: (08) 393 04696

**94. CSTD cô Phượng**

Đ/C: 357, Kinh Dương Vương, P. An Lạc, Q. Bình Tân

Đ/T: 093 7540 615 - (08) 627 5090

**95. CSTD cô Yến Vỹ**

Đ/C: 25 Võ Văn Tần, Q. 3

Đ/T: (08) 39304696

**96. CSTD Khiết Tâm**

Đ/C: xa lộ Xuyên Á, Khu phố 4, P. Bình Chiểu, Q. Thủ Đức

Đ/T: (08) 3 729 4317 - 0913 726 515

**97. Xuân Dung**

Đ/C: 36/13, Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh

Đ/T: (08) 3 804 5043 - 0122 2600 234

**98. CSTD số 19, đường 31, khu Trung Sơn, xã Bình Hưng, H. Bình Chánh**

Đ/T: (08) 5431 74 54

**THỪA THIÊN - HUẾ**

**1. CHTD số 159 Nguyễn Sinh Cung, thành phố Huế**

Đ/T: Anh Ngọc Linh 091 85 22 935

## **2. CHTD số 66, đường Đặng Dung, phường Thuận Thành, thành phố Huế**

Đ/T: 090 33 88 053

**3. Nhà tình thương chùa Diệu Hạnh** (Kết hợp nhịn ăn và TP Ohsawa - miễn phí hoàn toàn) ở thôn Thượng 1, xã Thụy Xuân (gần chùa Hồng Đức ở đường Minh Mạng, Huế)

Đ/T: BS. Quế 092 755 9695 - 099 43 11 799

## **TRÀ VINH**

### **1. Điểm phát cơm lứt muối mè miễn phí**

Đ/C: 227 (số cũ 197), Trần Quốc Tuấn, khóm 2, phường 2 (cách ngã 3 TQT và NTMK 10m)

Đ/T: Anh Trí 0199 22 934 75 - 091 66 54 089

Phát cơm lứt từ 9:30 - 11:00

## **VINH**

### **1. CHTD số 10, hẻm 12, ngõ 5, đường Trần Nguyên Hãn**

Đ/T: (0383) 532533 - 0169 433 0668 (chị Phương và anh Công)

## **VĨNH LONG**

### **1. Các CSTD của cô Diệu Phụng tại thị xã Vĩnh Long**

Đ/C: 19/19, khóm 1, P. 3, thị xã Vĩnh Long (đến cầu Mậu Thân gần cây xăng, tới phòng mạch BS. Lý, qua cầu Đức, rẽ trái vô 50 m)

Đ/T: (070) 3842403 - 094 44 12 847

### **2. CSTD số 152, đường số 14/9, P. 5, thị xã Vĩnh Long**

Ð/T: (070) 3821835





## THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN  
[WWW.SACHMOI.NET](http://WWW.SACHMOI.NET)

