

HERMAN AIHARA

Phạm Đức Cẩn

biên dịch

AXÍT VÀ KIỀM

Cẩm nang Thực dưỡng

(Tái bản lần thứ 3 có sửa chữa và bổ sung)

Hiệu đính tiếng Anh: **Bùi Xuân Trường**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời giới thiệu

Tự nhiên luôn luôn có các quy luật của nó. Biết và sống thuận theo các quy luật đó, sẽ đem lại cho ta cuộc sống hạnh phúc.

Từ xa xưa, các quy luật tự nhiên đó đã được khám phá bởi cả hai nền văn minh Đông và Tây. Chẳng hạn, quy luật biến dịch của tự nhiên được khám phá ở phương Đông qua Kinh Dịch. Còn ở phương Tây thì quy luật này được biết qua câu nói nổi tiếng của một nhà hiền triết: "Bạn không thể bước hai lần trên cùng một dòng sông".

Dòng sông cuộc sống luôn luôn trôi chảy cũng như con người luôn luôn thay đổi từ trẻ thơ đến thanh niên, từ thanh niên đến già lão... Các tế bào cứ sinh ra rồi chết đi... Thức ăn tạo nên các tế bào, tạo nên máu huyết, tạo nên cơ thể chúng ta. Do vậy, sức khỏe của chúng ta chủ yếu phụ thuộc vào thức ăn mà chúng ta dùng hàng ngày.

Cuốn sách này giúp cho ta có cái nhìn tổng quan đối với thức ăn, từ cả hai lối tiếp cận của phương Đông và phương Tây. Phương Tây đã khám phá ra tính chất của thức ăn qua thành phần hóa học của chúng - axit và kiềm. Các thức ăn đều có tính hoặc là tạo axit, hoặc là tạo kiềm, chỉ khác nhau về mức độ. Còn phương Đông thì tiếp cận, phân tích thức ăn dưới khía cạnh - âm và dương. Các thức ăn đều có tính chất hoặc trội dương, hoặc trội âm. Một thức ăn khi so

sánh với thức ăn này thì là âm, nhưng khi so sánh với thức ăn khác thì lại là dương. Việc sử dụng chúng tùy thuộc vào việc phối hợp hài hòa để tạo ra sự quân bình giữa chúng

Khi đọc cuốn sách này, chúng tôi nhận thấy đây là cuốn kim chỉ nam về cách sử dụng thức ăn trong ăn uống hàng ngày cho những ai quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc.

Với lòng tri ân, chúng tôi chân thành cảm ơn người bạn đã giúp chúng tôi để có cuốn sách này ngày hôm nay, đặc biệt biết ơn ông Lương Trùng Hưng đã giúp đỡ và hướng dẫn nhiều người khỏi bệnh và khuyến khích chúng tôi hoàn thành quyển sách để tri ân các ơn lành mà chúng tôi đã thọ nhận. Chúng tôi rất mong nhận được sự góp ý của độc giả.

Hà Nội, ngày 11 - 6 - 2003

Lê Hoàng Long

Lời tựa

Nhà văn Anh đạt giải Nobel Rudyard Kipling từng nói: "Phương Đông là phương Đông và phương Tây là phương Tây, sẽ chẳng bao giờ gặp nhau". Ông sống ở phương Đông từ rất sớm. Nếu bây giờ ông còn sống ở đó thì quan điểm này chắc sẽ khác đi nhiều.

Judo, Karate và nhiều môn võ thuật khác đã có hàng ngàn học viên và là các môn thể thao quan trọng ở thế giới phương Tây: các môn này một sớm một chiều sẽ được tập luyện thậm chí ngay ở cấp học tiểu học. Chúng có ý nghĩa khác hẳn với bóng đá hoặc bóng chày, với mục đích phát triển tinh thần hơn là phát triển thể chất. Hẳn là phương Tây đang học hỏi gì đó từ phương Đông.

Nước Nhật học cách chế tạo ô-tô, máy ảnh, thiết bị bán dẫn,... của phương Tây. Nền công nghiệp của Nhật được xây dựng theo tinh thần phương Đông, cộng với công nghệ của phương Tây. Sản phẩm Nhật xuất sắc tới mức khiến cho một trong các nhà sản xuất tự động lớn nhất phương Tây phải gãy chết.

Phương Đông và phương Tây đã gặp nhau và đang cùng nhau kiến tạo một nền văn minh rực rỡ. Điều này sẽ được thực hiện trong thế kỷ 21. Giờ đây nó đã được khởi động. Judo, Aiki, Thiên, Yoga, tivi và thiết bị bán dẫn là giai đoạn đầu của nền văn minh đó. Ở giai đoạn thứ năm và thứ sáu theo phán quyết

của Chúa phương Đông và phương Tây sẽ gặp nhau trong lĩnh vực tôn giáo và ý niệm, và đây là điều hết sức khó khăn. Khi hai bên hợp nhất, một thế giới sẽ hình thành.

Mục đích của tôi viết cuốn sách này là hướng công chúng phương Tây chấp nhận ý niệm khoa học của phương Đông và áp dụng vào y học phương Tây. Điều này sẽ mang lại lợi ích lớn lao cho sức khỏe của chúng ta.

Herman Aihara

Tháng 11, 1979

Cuốn sách này dành tặng các thầy giáo của tôi ở trường tiểu học, trung học và đại học; ông bà George Ohsawa và Lima; cha mẹ đẻ và cha mẹ nuôi của tôi; và các tác giả khác đã truyền cảm hứng cho tôi viết cuốn sách này.

Herman Aihara

Ngày 20, Tháng 2, 1980

Mục lục

| | |
|---|-----------|
| Lời giới thiệu | 3 |
| Lời tựa | 5 |
| I. Tâm quan trọng của sự cân bằng | |
| A-xít và Kiềm | 9 |
| 1. Tại sao cuốn sách này được viết? | 9 |
| 2. Trường sinh | 12 |
| 3. Nước: nguồn gốc của cuộc sống | 14 |
| 4. Nghiên cứu A-xít và Kiềm sẽ giúp bạn điều gì? | 19 |
| II. A-xít và Kiềm - cách tiếp cận của phương Tây | 22 |
| 1. A-xít và Kiềm trong gia đình | 22 |
| 2. A-xít và kiềm là gì? | 24 |
| 3. A-xít và kiềm trong cơ thể người | 27 |
| 4. Lý thuyết mới về a-xít và kiềm. | 31 |
| 5. Các nguyên tố tạo a-xít và tạo kiềm | 36 |
| III. Kiềm và A-xít trong thức ăn | 51 |
| 1. Thức ăn tạo A-xít và tạo Kiềm | 51 |
| 2. Cách xác định thức ăn tạo A-xít và tạo Kiềm | 52 |
| 3. Sự cân bằng A-xít - Kiềm và Chất béo | 64 |
| 4. Sự cân bằng A-xít - Kiềm và Carbohydrate | 65 |
| 5. Sự cân bằng A-xít - Kiềm và Đường | 67 |
| 6. Sự cân bằng A-xít - Kiềm và các chất Vitamin | 69 |
| 7. Kết luận | 73 |
| IV. Âm và Dương - cách tiếp cận của phương Đông | 75 |
| 1. Sagen Ishizuka - cha đẻ y học và chế độ ăn Thực dưỡng của Nhật | 75 |
| 2. George Ohsawa — cha đẻ Thực dưỡng hiện đại | 81 |

| | |
|--|------------|
| 3. Âm và Dương | 83 |
| 4. Thức ăn Âm và Dương | 95 |
| V. Bảng cân bằng Bốn Bánh của thức ăn | 111 |
| 1. Phân loại thức ăn theo A-xít và Kiềm / Âm và Dương | 111 |
| 2. Cách đọc bảng Bốn Bánh | 111 |
| 3. Các món ăn cân bằng | 113 |
| VI. Kiềm và A-xít trong đời sống | 121 |
| 1. Dư thừa A-xít | 121 |
| 2. Dư thừa Kiềm | 123 |
| 3. Thuốc có tính A-xít là gì? | 124 |
| 4. Dùng phương pháp Thực dưỡng trị bệnh gây ra do dùng thuốc | 132 |
| 5. Sự mệt mỏi liên quan đến A-xít | 135 |
| 6. A-xít và Kiềm với vấn đề thần kinh | 138 |
| 7. A-xít và Kiềm với Ung thư | 140 |
| 8. Kết luận | 148 |
| Phụ lục | 158 |
| Nhai kỹ | 158 |
| Món ăn thải độc? | 169 |
| Viên nang phục hồi sinh lực | 197 |

Chương I

TÂM QUAN TRỌNG CỦA SỰ CÂN BẰNG A-XÍT VÀ KIỀM

1. Tại sao cuốn sách này được viết?

Từ cuối thế kỷ trước cho đến nay, nhiều ý niệm quan trọng về cuộc sống đã được đưa ra theo quan điểm sinh học. Claude Berna đưa ra khái niệm “môi trường nội tại” (*milieu interne*) và Walter Cannon đưa ra khái niệm “cân bằng nội môi” (*homeostasis*). Claude Berna là nhà sinh lý học vĩ đại trong thế kỷ 19; ông là người đã đưa ra nhiều quan điểm sinh học hiện đại, trong đó “môi trường nội tại” chỉ dịch ngoại bào, bao quanh các tế bào, còn Walter Cannon, một nhà sinh lý học vĩ đại khác nửa đầu thế kỷ 20 đã đề cập “cân bằng nội môi” chính là việc duy trì các điều kiện tương đối hằng định của dịch ngoại bào này (“Chức năng cơ thể người” – Guyton). Trong “cân bằng nội môi”, cơ thể chúng ta phải duy trì rất nhiều các điều kiện tương đối hằng định như sau:

1. Nhiệt độ cơ thể 37°C (98,6 °F)
2. Nồng độ A-xít và Kiềm trong các dịch cơ thể (pH = 7,4)
3. Hàm lượng một số hoá chất trong dịch cơ thể.
4. Mức đường glucose trong máu
5. Lượng dịch cơ thể

6. Mức O₂ và CO₂ trong máu

7. Lượng máu

Bác sĩ Cannon nhận ra tầm quan trọng của sự cân bằng giữa A-xít và Kiềm trong dịch cơ thể, đặc biệt là trong máu. Mặc dù y học và sinh lý học phương Tây đã phát triển lý thuyết cơ thể học duy trì cân bằng giữa a-xít và kiềm trong máu như thế nào, nhưng chỉ là duy trì cân bằng về khía cạnh kiềm tính, mà không phát triển khái niệm trên trong lĩnh vực dinh dưỡng.

Cùng khoảng thời kỳ với bác sĩ Cannon còn có bác sĩ Tan Katase, một gương mặt nổi bật sống ở Nhật, giáo sư trường đại học Osaka, người đã dành trọn đời mình nghiên cứu Canxi, nghiên cứu chức năng và tầm quan trọng của chế độ ăn uống sinh lý học đối với sức khoẻ con người. Ông nghiên cứu sinh lý học hướng về sức khoẻ của con người. Một trong số các kết quả nghiên cứu của ông cũng giống như kết quả của bác sĩ Cannon; nhưng bác sĩ Katase quan tâm nhiều đến sức khoẻ hơn là về sinh lý học đơn thuần, nên ông đã liên kết được sự cân bằng A-xít và Kiềm với thức ăn. Ông khuyên mọi người nên ăn thức ăn giàu kiềm có chứa canxi.

Trước Katase không lâu, một bác sĩ quân y người Nhật tên là Sage Ishizuka, người sau 28 năm thực nghiệm và nghiên cứu đã rút ra kết luận có hai nguyên tố kiềm trong dịch cơ thể rất quan trọng đối với sức khoẻ con người. Theo ông, hai nguyên tố kiềm

đó xác định đặc tính của thức ăn, cũng như đặc điểm của người ăn thức ăn đó. Đó là Kali (K) và Natri (N).

Môn đệ của ông, George Ohsawa đã tự chữa các bệnh hiểm nghèo với chế độ ăn uống Ishizuka. Ông sau đó đã phát triển lý thuyết của Ishizuka thành phương pháp Thực dưỡng (Macrobiotics). Tiếng Hy Lạp, *macro* nghĩa là vĩ đại hay trường tồn, và *bio* nghĩa là sự sống. Ohsawa đã áp dụng triết lý phương Đông vào khái niệm A-xít và Kiềm và gọi chúng là Âm và Dương, khái niệm nền tảng và phổ biến của học thuyết phương Đông.

Trong nghiên cứu của tôi, tôi nhận thấy rằng thức ăn sẽ được sắp xếp rất tốt nếu được phân loại theo hai cặp khái niệm cân bằng, A-xít - Kiềm và Âm - Dương. Trong cuốn sách này tôi cố gắng kết hợp khái niệm của phương Tây về A-xít và Kiềm với khái niệm của phương Đông về Âm và Dương, vì các khái niệm này được kết hợp sẽ có lợi ích rất nhiều cho sức khoẻ của chúng ta. Thí dụ, dùng các khái niệm A-xít và Kiềm kết hợp với Âm và Dương, ta sẽ hiểu rõ hơn căn bệnh ung thư. Các khái niệm này giúp chúng ta có một giải pháp điều trị bệnh ung thư tốt hơn thông qua chế độ ăn uống. Khái niệm về Âm - Dương chẳng những mang lại lợi ích về sức khoẻ mà còn mở ra rất nhiều lĩnh vực to lớn trong học thuyết phương Đông, giúp người phương Tây hiểu biết sâu sắc hơn về tâm lý học và vấn đề tinh thần. Giống như vậy, khái niệm về a-xít và kiềm sẽ giúp cho người phương Đông hiểu hơn về sự

sống, và có chỉ dẫn về sức khoẻ tốt hơn. Cuốn sách này được viết cũng vì các lợi ích nói trên.

2. Trường sinh

Từ thời cổ đại, người ta đã tìm kiếm sự trường sinh. Kết quả là ở Châu Âu đã phát triển ngành hoá học và ở Trung quốc phát triển triển y dược.

Về lý thuyết, chúng ta vốn dĩ trường sinh. Trứng và tinh trùng kết hợp với nhau tạo ra các tế bào mới. Cuộc sống mới phát triển từ các tế bào mới này. Cuộc sống mới này lại tạo ra trứng và tinh trùng và tiếp tục tạo ra cuộc sống mới. Nói khác đi, các tế bào phôi không bao giờ chết. Cha mẹ cứ sinh sống tiếp nối trong cuộc sống mới.

Trứng và tinh trùng là các tế bào phôi. Theo quan điểm sinh lý học hiện đại (*Loài người và thế giới đang tồn tại*) thì tế bào phôi không có biểu hiện của sự lão hoá và mang tiềm năng của sự sống nối tiếp từ thế hệ này sang thế hệ khác. Tuy nhiên chúng ta lại có các loại tế bào khác, đó là các tế bào cơ thể hay thể xác. Khi phát triển, các tế bào này biến đổi thành các mô chuyên biệt như mô thần kinh, cơ, mô liên kết, dây chằng, xương sụn, da, xương, mô chất béo... Các mô này tiếp tục phát triển tạo ra các cơ quan chức năng. Thật tiếc là các tế bào mô và các cơ quan chức năng này sẽ bị lão hoá và chết. Điều gì làm cho các tế bào này chết?

Alexis Carrel, nhà sinh lý học có tiếng người Pháp đã tìm ra nguyên nhân. Ông đã giữ trái tim của một

con gà sống trong vòng 28 năm. Ông cho ấp trứng rồi lấy tim của gà con mới nở cắt thành từng miếng nhỏ. Các miếng nhỏ này chứa nhiều tế bào, được ngâm trong dung dịch mặn có chứa nhiều chất khoáng với tỉ lệ tương ứng như tỉ lệ trong máu của gà. Bằng cách thay đổi dung dịch này hàng ngày, ông đã giữ được trái tim này sống trong vòng 28 năm. Khi ông ngừng thay đổi dung dịch thì tim chết. Vậy điều gì đã làm cho trái tim gà sống lâu như vậy?

Điều bí mật trong câu chuyện Carrel có thể duy trì sự sống của tim gà trong 28 năm nằm ở việc dung dịch ngâm tim được ông thay đổi hàng ngày. Thí nghiệm của Carrel đã dẫn chúng ta đến sinh lý học hiện đại, được diễn giải như sau:

Để các tế bào cơ thể tiếp tục sống, đòi hỏi cơ bản là: thành phần của dịch cơ thể bao quanh các tế bào phải được bảo đảm duy trì chính xác từng phút, từng ngày và không được thay đổi các thành phần quan trọng đơn lẻ có trong dịch quá vài phần trăm. Thực tế, sau khi các tế bào được cắt rời khỏi cơ thể vẫn có thể sống, nếu chúng được ngâm trong dung dịch có chứa các thành phần và các điều kiện vật lý tương tự với thành phần của dịch cơ thể. Claude Berna gọi dịch ngoại bào bao quanh các tế bào là "môi trường nội tại" (milieu interne) và Walter Cannon nói đến việc duy trì các điều kiện tương đối hằng định cho dịch ngoại bào này là "cân bằng nội môi" (homeostasis)

("Chức năng của cơ thể người" của tác giả Guyton)

Vậy tại sao dịch môi trường lại phải được giữ trong điều kiện hằng định? Có mối liên hệ gì giữa các tế bào, các cơ quan và dịch cơ thể? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta hãy quay trở lại hàng tỉ năm, khởi nguồn của cuộc sống.

3. Nước - Nguồn gốc của cuộc sống

Không một sinh vật nào, dù sống trong nước hay trên đất liền, lại có thể sống mà không cần đến nước. Không một tế bào cơ thể đơn lẻ nào có thể tồn tại mà không có nước. Do vậy, lý thuyết sinh học sáng tạo được chấp nhận nhất là sự sống được khởi nguồn từ biển. Thật thú vị khi để ý thấy trong chữ tượng hình của Trung quốc, từ Biển (海) gồm có ba chữ kết hợp lại:

Nước(氵) Người(人) và Mẹ(母)

Từ tượng hình này có nghĩa biển là mẹ của con người. Từ thuở ban đầu, các cấu trúc đơn bào được hình thành từ biển, được biển nuôi dưỡng - có lẽ khoảng ba tỉ năm trước đây.

Biển là môi trường hoàn hảo cho các tổ chức đơn bào sơ khai, vì hơi nóng của nước rất lớn. Điều đó có nghĩa nhiệt độ nước biển chỉ chịu tác động của thời tiết, khí hậu và địa lý. Hơn nữa, nước là chất hoà tan mạnh, vì vậy có chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho sự sống. Khi đó, do có sự thay đổi về thời tiết và thức ăn, một số sinh vật đơn bào biến đổi thành các tổ chức đa bào phức tạp hơn. Khi điều này xảy ra thì các tổ chức đã đưa nước biển xen vào giữa các tế bào và bên trong các

tế bào, vì một số tế bào không tiếp xúc được với nước biển bên ngoài - có nghĩa rằng các tế bào này không lấy được thức ăn và không loại bỏ được chất thải. Bằng cách đưa nước biển vào bên trong, các tổ chức đa bào có thể sống được trong biển giống như cách mà các tổ chức đơn bào đã sống, vì "nước biển bên trong" có thành phần giống như nước biển bên ngoài. Tuy nhiên, ngày nay nước biển mặn hơn dịch ngoại bào của chúng ta rất nhiều, mặn hơn trong quá trình bốc hơi hàng tỉ năm. Nước biển ngày nay mặn đến nỗi ta không thể dùng làm nước uống được. Nếu uống nước biển sẽ làm tăng áp suất thẩm thấu cho đến khi chúng ta mất đi chất lỏng bên trong, mất nước và sẽ chết. Áp suất thẩm thấu rất quan trọng để duy trì lượng nước ổn định trong cơ thể. Áp suất thẩm thấu là do nước có khả năng hoà tan mạnh mà có.

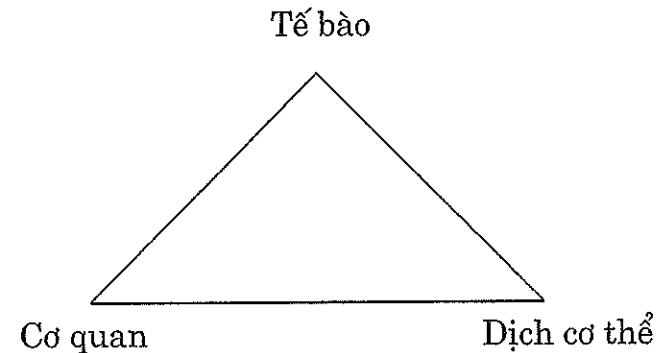
Một hoá tính quan trọng nữa của nước là ion hoá. Hiện tượng ion hoá xảy ra khi một nguyên tử bị mất điện tử, hoặc nhận thêm điện tử từ một nguyên tử khác. Điều này xảy ra trong dung dịch nước. Thí dụ khi muối (NaCl) hoà tan trong nước, thì Cl nhận điện tử từ nguyên tử Na và trở thành nguyên tử tích điện âm (gọi là ion âm). Mặt khác, khi Na mất điện tử trở thành tích điện dương thì được gọi là ion dương.

Vì các nguyên tố khi ion hoá đều có phản ứng nên các nguyên tố gây ra phản ứng hoá học được coi là ion hoá. Vì nước tạo ra ion hoá, không có nước, cơ thể chúng ta sẽ ngừng phản ứng hoá học, có nghĩa là chết.

Việc biến đổi thành các tổ chức đa bào là một thay đổi lớn trong sự sống, bởi vì các tế bào riêng lẻ trong các tổ chức đa bào bắt đầu phân chức năng. Một số trở nên vô sinh và chỉ có chức năng nhờ vận động và ăn thức ăn, trong khi các tế bào khác duy trì điều kiện ban đầu là tái sinh tế bào. Một số tế bào tái sinh được phân chức năng bậc cao (trứng và tinh trùng), trong khi các tế bào khác chỉ duy trì khả năng tái sinh ban đầu bằng cách phân đôi đơn giản. Nói cách khác, sự khác biệt về chức năng đã xảy ra trong toàn bộ các tế bào, các tế bào riêng lẻ phân biệt rạch ròi với nhau; đồng thời điều đó đã tạo ra bước đi đầu tiên trong cấu tạo của một động vật phức tạp do bị mất khả năng tái sinh. Với bước đi này, sự khác biệt các tế bào thân thể tiếp tục theo nhiều hướng ngày càng phức tạp dần và dẫn tới quá trình tạo ra hình thái phức tạp bậc cao như con người hiện nay.

Sự thay đổi quan trọng khác đã dẫn tới hình thành các tổ chức đa bào là việc môi trường bên ngoài (biển) bắt đầu được đưa vào trong cơ thể, như tôi đã nêu ở trên. Các đa bào này không bị tách khỏi việc nhận thức ăn, nước và ôxy trực tiếp từ môi trường ở xa lớn hơn, cũng như tiết ra chất thải từ hoạt động. Việc phát triển các dòng chảy trong cơ thể, máu và dịch mô, là điều kiện thuận lợi cho việc tiếp nhận nguồn cung cấp và đào thải các chất cận bã của cơ thể. Với việc hình thành hệ thống tuần hoàn, các sinh vật sống đòi hỏi tự do nhiều hơn các tổ chức đơn bào, và phát triển thành các sinh vật phức tạp hơn, như cá.

Một số cá Dương hơn (tôi sẽ giải thích sau) phát triển khả năng nhận ôxy từ khí quyển, mà không phải từ nước. Chúng trở thành loài lưỡng cư. Thoát khỏi nước lên cạn là sự thay đổi lớn thứ hai trong cuộc sống động vật. Do môi trường mới có sự thay đổi về nhiệt độ, độ ẩm, hàm lượng ôxy, điều kiện thức ăn cũng thay đổi cả về lượng và chất. Sự thay đổi về điều kiện môi trường và thức ăn đã khiến cấu trúc cơ thể và chức năng của các tế bào động vật phức tạp hơn, phát triển bậc cao các cơ bắp, các cơ quan, hệ thần kinh phối hợp và các tuyến, bao gồm cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, hô hấp và cơ quan loại bỏ độc tố và chất thải. Kết quả là động vật có thể duy trì được điều kiện bên trong ổn định hơn trước; chúng đã có được hệ thống thần kinh phối hợp và các tuyến.



Các cơ quan, môi trường nội dịch và tế bào đều phụ thuộc lẫn nhau. Đối với các tổ chức đa tế bào và các sinh vật bậc cao, tôi thấy dường như cả ba yếu tố

trên đều phụ thuộc lẫn nhau. Nếu một trong ba thứ trên hoạt động sai chức năng hoặc không còn giá trị thì các thứ kia sẽ chết. Tuy nhiên, đối với các sinh vật đơn giản nhất, như các tổ chức đơn bào, dịch đều xuất phát từ bên ngoài, và đó là gốc của các tế bào. Điều kiện và cấu tạo của dịch đã sản sinh ra tế bào đầu tiên (Đây không phải là thuyết sinh học ngày nay, mà chỉ là ý kiến của một số nhà sinh học, bao gồm bác sĩ K. Chishima).

Do vậy, theo tôi, điều kiện và cấu tạo của dịch cơ thể, đặc biệt là máu là yếu tố quan trọng nhất cho sự sống, hay phải nói rằng, cho sức khoẻ của chúng ta. Trong cơ thể người, các cơ quan như thận, gan và đặc biệt là đại tràng có chức năng loại bỏ chất thải và độc tố và duy trì môi trường bên trong ở điều kiện lý tưởng cần thiết. Tuy vậy điều này cũng hạn chế. Nếu chúng ta ăn quá nhiều thứ sản sinh ra độc tố, hoặc không đủ chất cần thiết để đào thải độc tố thì môi trường bên trong trở nên mất kiểm soát, và rời xa điều kiện đúng để các tế bào cơ thể có thể tồn tại. Các tế bào trở nên ốm và chết. Có nhiều bệnh chỉ là do một chức năng của cơ thể cố gắng dọn sạch môi trường bên trong. Ung thư là một tình trạng mà các tế bào cơ thể trở nên khác thường do điều kiện khác thường của dịch cơ thể gây ra.

Vậy điều kiện của dịch cơ thể, bao gồm máu là gì? Hay cần phải nói rằng, điều gì giúp giữ cân bằng giữa axit và kiềm? Dịch cơ thể là kiềm nhẹ, như bác sĩ

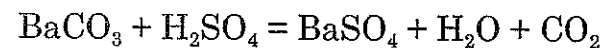
Walter Cannon đã chỉ ra rằng: "Điều quan trọng nhất để duy trì sự tồn tại và hoạt động đúng của các tế bào là mức axit và kiềm trong máu không được thay đổi đáng kể". Điều này cũng được áp dụng cho dịch ngoại bào.

Bây giờ tôi sẽ thảo luận về axit và kiềm.

4. Nghiên cứu axit và kiềm giúp ích gì cho bạn?

Trong quá trình chuyển hoá, carbohydrate, protein và chất béo đã sinh ra axit vô cơ và axit hữu cơ. **Protein sinh ra axit sulfuric và axit photphoric. Carbohydrate và chất béo sinh ra axit acetic và axit lactic.** Các axit này đều độc, chúng ta phải thải bỏ ra khỏi cơ thể càng nhanh càng tốt. Tuy vậy nếu các axit này được đào thải ra khỏi cơ thể qua thận và đại tràng thì axit sẽ làm hỏng các cơ quan này. Tuy nhiên thật may là các axit này bị trung hoà bởi các hợp chất khoáng trong cơ thể. Axit và khoáng đã tạo ra các chất không còn độc hại cho cơ thể và có thể được đào thải một cách an toàn.

Các khoáng chất để trung hoà axit là các muối carbonic, điển hình là $BaCO_3$ trong đó Ba đại diện cho một trong 4 nguyên tố kiềm cơ bản là: Na, Ca, K và Mg. Khi muối carbonic gặp axit mạnh như axit sulfuric, axit photphoric, axit acetic và axit lactic, khoáng chất kiềm này hình thành muối carbonic cho muối và kết hợp với axit tạo ra muối mới. Thí dụ:



(Muối carbonic + axit sulfuric = muối sulfuric + nước + carbone dioxide)

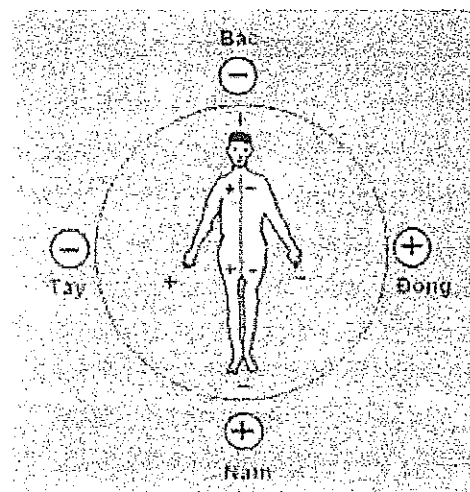
Kết quả là muối carbonic biến đổi axit sulfuric (axit mạnh) thành muối sulfuric; muối này được đào thải ra khỏi cơ thể qua thận mà không làm gây hại cho thận. Cũng theo cách đó, một số axit khác có thể được biến đổi thành muối khác và bị thải ra qua thành đại tràng. Nói tóm gọn, axit là sản phẩm cuối cùng của quá trình chuyển hoá có thể được đào thải chỉ sau khi đã bị biến đổi thành muối trung tính. Muối này không làm còn gây hại cho thận và thành ruột nữa.

Kết quả của sự biến đổi này, từ axit thành muối trung tính, là làm giảm nồng độ các nguyên tố kiềm như Na, Ca, Mg và K có trong máu và dịch ngoại bào. Việc giảm nồng độ kiềm có liên quan đến điều kiện axit trong dịch cơ thể. Để có sức khoẻ thì lượng kiềm có trong dịch cơ thể phải được duy trì ở mức pH 7.4 và chúng ta phải bổ sung lượng kiềm đã mất qua các thức ăn hàng ngày.

Đây là lý do chúng ta phải ăn đủ thức ăn tạo kiềm để làm cho dịch cơ thể luôn luôn kiềm tính. Một lý do khác để chúng ta phải ăn thức ăn tạo kiềm là sự thiếu nguyên tố tạo kiềm như Na và Ca trong dịch ngoại bào làm giảm các nguyên tố tạo kiềm khác như K và Mg trong dịch nội bào của cơ thể. Nếu dịch nội bào trong các tế bào thần kinh thiếu kiềm thì hệ thần kinh không hoạt động, có nghĩa là thần kinh không truyền tín hiệu. Kết quả là ta bị hôn mê. Do vậy, nhất thiết phải

phải duy trì đủ các nguyên tố tạo kiềm trong dịch cơ thể để duy trì mức kiềm pH 7.4.

Ngoài ra, một trong các nguyên nhân quan trọng gây bệnh ung thư và các bệnh thoái hóa khác là sự tích tụ nhiều axit trong dịch cơ thể. Do đó, nếu bạn nghiên cứu sự cân bằng giữa axit và kiềm trong sách này thì bạn có thể phòng chống hầu hết các bệnh, bao gồm ung thư, đau tim và cả AIDS nữa.



Chương II

AXÍT VÀ KIỀM

SỰ TIẾP CẬN PHƯƠNG TÂY

1. Axít và kiềm trong gia đình

Bạn có thể tìm thấy axít trong xe ô tô của bạn. Chất lỏng chứa trong bình ắc quy là axít. Và thật sự đó là axít mạnh - axít sulfuric. Nếu chất lỏng đó rớt xuống quần áo bạn, nó sẽ gây cháy vải. Nó có vị chua.

Nghĩa của từ *axít* là chua, gắt, tê rát. Các vị chua của cam, của bưởi, của nho, của sữa chua đều do có chứa axít. Chúng ta không thể phân biệt một axít bằng vẻ bên ngoài. Có một cách đơn giản và thuận tiện nhất để biết được tính axít là dùng giấy quỳ. Quỳ là một hợp chất rau xanh chiết xuất từ cây địa y, nó chuyển thành màu đỏ khi tiếp xúc với axít. Bạn có thể mua giấy quỳ ở hầu hết các hiệu thuốc (*hoặc các cửa hàng Thực dưỡng - gạo lứt! NT*). Đó là loại giấy hút nước, được ngâm trong dung dịch quỳ và được phơi khô. Giấy quỳ được làm thành từng mảnh và có hai màu: xanh và đỏ. Loại màu xanh là để thử axít, và màu đỏ để thử kiềm.

Đổ ít dấm vào một chiếc cốc, rồi nhúng giấy quỳ màu xanh vào, màu xanh sẽ biến thành màu đỏ. Axít trong dấm đã làm thay đổi màu. Dấm chủ yếu là dung dịch axít acetic yếu. Axít acetic được sử dụng trong

thương mại tạo ra các hợp chất acetate. Phim ảnh, lụa nhân tạo, một số đồ nhựa và men là acetate. Rửa sạch cốc có chứa dấm rồi vắt nước chanh vào đó, sau đó nhúng giấy quỳ xanh vào, giấy quỳ sẽ biến thành màu đỏ vì nước chanh có chứa axít citric.

Ngoài nước chanh và dấm có rất nhiều thức ăn khác có chứa axít và có thể thử bằng giấy quỳ xanh. Bạn hãy thử nhúng giấy quỳ xanh vào một số đồ nước như nước nho, nước cà chua, sữa chua để xem phản ứng của giấy quỳ.

Trong trà và cafe cũng có một lượng đáng kể axít tannic. Axít tannic còn được gọi là tannin. Bạn có thể phát hiện tannin trong các đồ uống này bằng giấy quỳ xanh.

Xà phòng, bột giặt hay phụ gia muối (*baking soda*) khi hoà tan trong nước đều tạo ra hợp chất kiềm. Kiềm giống như axít, thể hiện đặc tính chỉ khi ở trong dung dịch nước. Kiềm khô hay axít khô thì không hoạt động. Nhìn chung kiềm sẽ khiến giấy quỳ đỏ chuyển thành màu xanh. Tại sao lại như vậy? Ta hãy đổ một ít ammoniac vào một chiếc cốc rồi nhúng giấy quỳ đỏ vào đó. Giấy quỳ đỏ sẽ biến thành màu xanh. Vôi, nước hoặc sữa rửa mặt magiê-cacbonat (*milk of magnesia*) biến đổi giấy quỳ màu đỏ thành màu xanh.

Khi đem trộn axít với kiềm sẽ có phản ứng ngay lập tức. Chúng trung hoà lẫn nhau, và khi điều này xảy ra thì cả hai đều biến mất. Trong cốc, lúc này xuất hiện nước và

một hợp chất được gọi là muối. Từ muối thường dùng để chỉ Natri Clorua được dùng trong nấu ăn. Nhưng trong hoá chất, muối là tên chung để chỉ một nhóm hợp chất hữu ích. Dưới đây là các loại muối trong gia đình:

| Tên gọi chung | Tên hoá chất |
|---------------|-------------------|
| Muối | Natri clorua |
| Phụ gia muối | Natri cacbonat |
| Bô-rắc | Natri tetraborate |
| Xà phòng | Natri stearat |
| Thạch cao | Canxi sulfat |
| Phấn viết | Canxi cacbonat |

Đất, đặc biệt ở các nơi tối và trong bóng râm – nơi có nhiều rêu, thường chứa đủ axit để có thể biến giấy quỳ xanh thành màu đỏ. Để kiểm tra tính axit hay tính kiềm của đất, bạn hãy hòa đất vào trong nước rồi nhúng một mẫu giấy quỳ vào để thử. Nếu giấy quỳ đỏ chuyển thành xanh, thì đất đó có tính kiềm; ngược lại nếu giấy quỳ xanh biến thành đỏ thì đất đó có tính axit.

Nói chung, quá trình chuyển hoá của thế giới thực vật là từ axit đến kiềm, trong khi quá trình chuyển hoá của thế giới động vật là từ kiềm tới axit.

2. Axit và Kiềm là gì?

Theo bách khoa toàn thư của Funk và Wagnall thì:

Axit là các hợp chất có chứa nguyên tố Hydro và có khả năng giải phóng ion Hydro tích điện Dương (H+) trong phản ứng hoá học. Tính axit là thuật ngữ tương đối, phụ thuộc vào khả năng tương đối cho hay nhận ion Hydro. Do đó nước được coi là trung tính, hoạt động như là một chất kiềm khi tan trong axit acetic nguyên chất, và hoạt động như là một axit khi tan trong amoniac lỏng

Hầu hết các axit đều có đặc trưng là vị chua, phản ứng mạnh đối với một số thuốc nhuộm hữu cơ (nhuộm đỏ giấy quỳ xanh), có khả năng hoà tan một số kim loại (như kẽm) khi giải phóng hydro, và có khả năng trung hoà chất kiềm.

Kiềm là loại hợp chất hoá học còn được gọi là Bazo, có tính chất tạo ion OH- trong dung dịch. Đặc tính của kiềm thường trái ngược với đặc tính của axit, kiềm trung hoà axit và sinh ra muối. Thuật ngữ kiềm lúc đầu là dùng để chỉ muối được chất lọc qua tro của cây, chủ yếu gồm có Natri carbonate và Kali, nhưng hiện nay thường được giới hạn là các Hydroxit của các kim loại kiềm, Lithi, Natri, Kali, Rubiđi, Xêzi, Franxi và Amoniac gốc, NH₄... Các chất kiềm đều có thể hoà tan trong nước và phần lớn ở dạng hợp chất kim loại kiềm. Kim loại kiềm đều có hoá trị 1 và tích điện dương mạnh.

Các nguyên tử có các Proton ở giữa (hạt nhân) và điện tử xoay quanh quỹ đạo, như hình minh họa.



Năm 1913, nhà khoa học người Đan Mạch Neils Bohr đã đưa ra một mẫu nguyên tử mà các nhà hóa học đã dùng cho đến ngày nay. E.L Rutherford đã chứng minh rằng khối lượng của nguyên tử tập trung ở hạt nhân cực kỳ nhỏ bé, tích điện dương. Di chuyển không ngừng trong quỹ đạo bất tận quanh hạt nhân là các vệ tinh tích điện âm, được gọi là điện tử. Nhờ các điện tử di chuyển trong quỹ đạo tích điện âm cân bằng với điện dương trong hạt nhân, các nguyên tử trung hòa điện trong trạng thái hoạt động bình thường.

Lấy ví dụ hydro (H), nguyên tử bao gồm một proton ở trong và một điện tử xoay quanh, như trong hình minh họa ở trên. Nếu nguyên tử hydro mất đi điện tử này và chỉ còn lại proton, nó được gọi là ion hydro dương (H⁺). Vì đây không phải là trạng thái bình thường của nguyên tử hydro (H), nó không bền vững về hóa học, hay không hoạt động. Chính proton (H⁺) này đã kích thích lưỡi, gây ra vị chua. Dung dịch hoá chất gây ra vị chua được gọi là axit. Các hợp chất kết hợp nhiều proton được gọi là kiềm; chúng có thừa hạt điện tử như là OH⁻.

Trong các dịch cơ thể của chúng ta, máu và dịch tế bào, axit và kiềm luôn luôn có sự chuyển hóa lẫn nhau và luôn duy trì điều kiện hằng định (không thay đổi) tính kiềm hoặc tính axit. Axit và kiềm là mặt trước và mặt sau của một đồng tiền, một đặc tính hóa học của bất kỳ dung dịch nào.

3. Axit và Kiềm trong cơ thể người

Cơ thể chúng ta tiết ra hoặc duy trì nhiều loại dịch khác nhau. Độ pH của dịch là khác nhau. Dịch quan trọng nhất của cơ thể là máu, luôn phải có độ kiềm nhẹ.

Bảng 1. Mẫu các giá trị pH

| Axit | pH | Kiềm | pH |
|-------------|-----|-------------|------|
| Dịch dạ dày | 1.5 | Nước bọt | 7.1 |
| Rượu vang | 3.5 | Máu | 7.4 |
| Bia | 4.4 | Nước biển | 8.1 |
| Sữa bò | 6.5 | Dịch tụy | 8.8 |
| | | Xà phòng | 9.1 |
| | | Baking soda | 12.0 |

Hoạt động của cơ thể sản sinh ra axit lactic và carbone dioxide (CO²). Trong nước, carbon dioxide trở thành carbonic acid. Axit phốt-phoric và axit sulfuric cũng được sinh ra trong cơ thể do sự ôxi hoá phốt-pho và sulfur có trong máu. Điều này khiến máu có tính axit. Mặt khác, các nguyên tố kiềm như Na, K, Mg và Ca được sử dụng nhiều, đặc biệt là trong rau củ. Dịch

dạ dày mang tính axit, được tiết ra để tiêu hoá các thức ăn kiềm. Tính axit trong máu giảm đi nhờ có mật (mang tính kiềm) và nhờ việc ăn nhiều thức ăn thực vật tạo kiềm, làm cho máu kiềm tính.

Nồng độ axit trong dung dịch phụ thuộc vào số lượng ion Hydro (H⁺). Cũng tương tự, nồng độ kiềm trong dung dịch phụ thuộc vào sự kết hợp giữa hydro (H) và ôxy (O); chúng được bổ sung điện tử tự do, tích điện âm và được gọi là ion hydrôxil (OH⁻)

Nước tinh khiết ở nhiệt độ 22°C, thì trong 10.000 lít nước có 1 gram ion hydro, hay là hàm lượng hydro là bằng 1/10 triệu (1/10⁷ hay 10⁻⁷). Trong nước tinh khiết thì hàm lượng ion hydrôxil là 10⁻⁷. Thông thường, người ta dùng nồng độ pH = 7 để chỉ hàm lượng ion hydro. Nếu hàm lượng ion hydro trong dung dịch là 10⁻⁶ thì pH là 6, và nó có nghĩa dung dịch có khuynh hướng axit. Nếu hàm lượng ion hydro là 10⁻⁸ thì pH là 8. Do vậy, nếu pH lớn hơn 7, thì dung dịch có tính kiềm; nếu pH nhỏ hơn 7, thì dung dịch có tính axit.

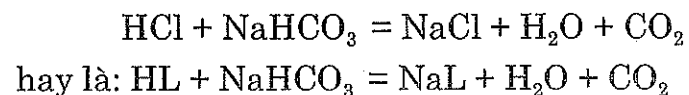
Độ pH trong máu là 7.4 có nghĩa là máu mang tính kiềm nhẹ. Độ kiềm này phải được duy trì ổn định, thậm chí các thay đổi nhỏ cũng có thể gây nguy hiểm. Nếu lượng ion hydro trong máu tăng tới độ pH 6.95 (vừa vượt qua ranh giới sang axit) thì có thể gây hôn mê và dẫn đến chết. Nếu lượng ion hydro trong máu giảm từ pH 7.4 xuống pH 7.7 sẽ gây co giật. Nếu máu axit, tim bị giãn và tiến tới ngừng đập, và

nếu máu nhiều kiềm quá thì cũng gây hậu quả ngược lại là tim co thắt và ngừng đập.

Có hai hợp chất được hoà tan trong huyết thanh của chúng ta. Một là Natri Bicarbonate (NaHCO₃) (kiềm) và hợp chất kia là Axit Carbonic (H₂CO₃) (axit dễ bay hơi). Nếu chúng ta tăng thêm lượng Axit Carbonic, như khi tập thể dục, thì máu có nhiều axit hơn. Nhưng nếu chúng ta thở sâu và nhanh trong vòng hai hay ba phút thì nồng độ CO₂ trong hai lá phổi sẽ giảm, giúp phổi đào thải CO₂ ra khỏi máu. Điều này có nghĩa H₂CO₃ trong máu mất CO₂ và trở thành H₂O, nhờ đó máu trở nên ít axit hơn và kiềm tính hơn.

Còn một cách khác để cơ thể ngăn chặn việc tăng axit là thông qua đệm điều hòa máu. Đệm điều hòa máu là hỗn hợp giữa các axit yếu và các loại muối gốc mạnh. Đệm điều hòa máu giữ pH không dao động đến mức cực điểm và chống lại sự thay đổi lượng của ion hydro. Trong cuốn "Trí tuệ của cơ thể", Cannon nói thêm về đệm điều hòa này như sau:

Nếu một axit không bay hơi như Axit Hydrochloric (HCl), hoặc Axit Lactic (HL) được đưa vào máu, nó sẽ kết hợp với Natri trong Natri Carbonate (NaHCO₃) và giải phóng Carbon Dioxide (CO₂) theo phương trình sau:

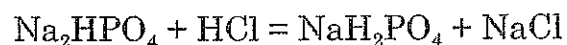


(Chú thích: NaL là một loại kiềm được biến đổi từ HL, một loại axit).

NaCl là muối ăn thông thường, trung tính, không độc hại. H₂O và CO₂ tạo ra Axít Carbonic (H₂CO₃) quen thuộc, dễ bay hơi. Sự tăng thêm axit mạnh như HCl hoặc HL chắc chắn sẽ khiến máu tạm thời nhiều axit hơn do tăng Axít Carbonic. Tuy nhiên như chúng ta đã biết, tăng CO₂ kích thích trung tâm hô hấp, làm tăng nhanh lượng hơi thở để thải bỏ axit dư thừa - cả hai được sinh ra do sự chuyển hóa từ NaHCO₃ trong phương trình trên, giờ đây lượng CO₂ thừa ra do lượng NaHCO₃ đã bị giảm. Ngay khi Carbon Dioxide (CO₂) dư thừa được phổi đẩy ra ngoài, thì tỉ lệ giữa H₂CO₃ với NaHCO₃ dần dần trở lại bình thường, phản ứng bình thường của máu được khôi phục và phổi dùng thở sâu hơn.

Trong tình huống nêu trên, cho thấy Natri Bicarbonate (NaHCO₃) có trong huyết thanh đã giúp bảo vệ máu tránh khỏi sự gia tăng axit đáng kể. Vì có khả năng điều hoà này, nên NaHCO₃ được gọi muối 'điều hoà'. Còn có một loại muối điều hoà nữa có trong máu, đặc biệt là huyết cầu đỏ, là Natri phosphate kiềm (Na₂HPO₄).

Khi lượng axit gia tăng trong máu, thì nó không chỉ được điều hoà bởi Natri Bicarbonate, mà bởi cả Natri phosphate kiềm, như được nêu trong phương trình sau:



Một lần nữa chúng ta hãy lưu ý rằng, muối ăn thông thường (NaCl) được tạo ra, thì cả Natri Phosphate axit (NaH₂PO₄) cũng được tạo ra. Và cả hai Natri Phosphate "kiềm" và Natri Phosphate "axít" đều là chất trung tính. Axit mạnh HCl thay đổi như thấy trong phương trình không làm thay đổi phản ứng của máu tới mức quan trọng thông qua biến đổi phosphate từ dạng kiềm thành axit. Tuy vậy, acid phosphate có phản ứng axit nhẹ và không được phép tích tụ trong hệ thống chất dịch. Không như Axít Carbonic, đây là thứ axit không bay hơi, do vậy không thể thở ra ngoài được. Trong trường hợp này, thận thực hiện chức năng hạn chế sự dao động của axit và kiềm trong máu.

Nếu lượng axit không bay hơi - cũng có nghĩa là không thể thở ra được, gia tăng trong máu, sẽ nguy hiểm do các muối ba-dơ cố định trong máu, đặc biệt là Natri có thể bị đào thải qua thận và cơ thể bị mất Natri. Trong điều kiện này, thật thú vị khi chúng ta thấy rằng Ammonia (NH₃), một chất kiềm, có thể được sử dụng để trung hoà axit thay cho Natri. Ammonia là sản phẩm phế thải của quá trình tổng hợp hữu cơ, thường được biến đổi thành chất trung tính, nước tiểu, và bị đào thải. Tuy nhiên, việc mất các ba-dơ cố định như Na, Ca và K trở thành mối nguy hiểm, vì muối ammoniac được tạo ra và nạp vào máu, sau đó lọc qua tiểu cầu và thận.

4. Lý thuyết mới hơn về axit và kiềm

Lý thuyết mới hơn về axit và kiềm xác định rằng axit là bất cứ chất nào cho proton (H⁺ ion), và kiềm là bất kỳ chất nào kết hợp với proton. Axit là người cho proton và kiềm là người nhận Proton.

Định nghĩa này về axit cũng tương tự như quan điểm cũ, nhưng định nghĩa về kiềm thì có hàm ý rộng hơn trước. Phương trình sau đây thể hiện rõ điều này:

| Axit | ↔ | Kiềm |
|-----------------------------------|---|---|
| 1) HCl | ↔ | H ⁺ + Cl ⁻ |
| 2) HCN | ↔ | H ⁺ + CN ⁻ |
| 3) CH ₃ COOH | ↔ | H ⁺ + CH ₃ COO ⁻ |
| 4) H ₂ CO ₃ | ↔ | H ⁺ + HCO ₃ ⁻ |
| 5) HCO ₃ | ↔ | H ⁺ + CO ₃ ⁻ |
| 6) H ₂ SO ₄ | ↔ | H ⁺ + HSO ₄ ⁻ |
| 7) HSO ₄ | ↔ | H ⁺ + SO ₄ ⁻ |
| 8) NH ₄ | ↔ | H ⁺ + NH ₃ ⁻ |
| 9) NH ₃ | ↔ | H ⁺ + NH ₂ ⁻ |
| 10) H ₂ O | ↔ | H ⁺ + OH ⁻ |
| 11) H ₃ O | ↔ | H ⁺ + H ₂ O ⁻ |

Theo quan niệm mới về axit và kiềm, nước và ammoniac có thể là axit và cũng có thể là kiềm, như trong các thí dụ sau:

- 1) Trong phương trình 10, nước cho H⁺ do vậy nước là axit.
- 2) Trong phương trình 11, nước nhận H⁺, do vậy nước là kiềm.

3) Trong phương trình 9, ammoniac cho H⁺, do vậy ammoniac là axit.

4) Trong phương trình 8, ammoniac nhận H⁺, do vậy ammoniac là kiềm.

Như vậy có thể nói rằng, axit và kiềm là hai điều kiện đặc trưng của một dung dịch. Bất cứ dung dịch nào cũng mang một trong hai tính chất trên, hoặc nhiều axit hoặc nhiều kiềm. Nếu tính axit mạnh, dung dịch là axit. Tuy vậy, không có axit tuyệt đối và cũng không có kiềm tuyệt đối. Trong dung dịch axit thường vẫn chứa một số yếu tố kiềm, và ngược lại trong dung dịch kiềm luôn có một số yếu tố axit. ***Trung tính là một điều kiện lý tưởng, trong đó lượng axit (H⁺) và kiềm (OH⁻) cân bằng nhau. Đó là trạng thái lý tưởng, nhưng không có thực. Trong thực tế, các gì chúng ta ăn hoặc uống luôn có tính chất nhiều axit hơn hoặc nhiều kiềm hơn.***

Đặc điểm của axit và kiềm tương tự với khái niệm Âm-Dương của phương Đông. Điều này đã được nói trong các sách cổ của Trung quốc như Đạo đức Kinh và Nội Kinh. Khái niệm về Âm-Dương là khái niệm về sự sống. Các điều kiện của Âm và Dương không cố định mà luôn luôn thay đổi trong suốt cuộc sống của chúng ta, giống hệt với axit và kiềm trong cơ thể chúng ta. Tôi nhận ra ở đây có sự tương đồng giữa khái niệm về hoá học và sự sống của phương Tây - axit và kiềm - với khái niệm về sự sống của phương Đông - âm và dương. Axit

và kiềm có thể định lượng được, trong khi Âm-Dương thì rất khó định lượng và mang tính triết học. Do đó, có thể hiểu rằng người phương Tây suy nghĩ duy vật hơn với việc phát triển khái niệm axit và kiềm, còn người phương Đông suy nghĩ duy tâm hơn với việc phát triển khái niệm âm và dương. Tuy vậy, đối với chúng ta, điều quan trọng là cần hiểu cả hai khái niệm này ở mức độ như nhau nhằm đem lại sức khoẻ tốt. Trong cuốn sách này, tôi đã cố gắng kết hợp cả hai khái niệm.

** Chú thích : Để có thể hiểu về cả hai khái niệm âm và dương, axit và kiềm và ứng dụng tìm thức ăn hàng ngày, bạn nên có **bảng thức ăn 4 bánh để thuộc lòng** thức ăn tạo axit và thức ăn nào tạo kiềm? Và mức độ tạo axit và kiềm của thức ăn... Bạn có thể lấy thông tin trên website: thucduong.vn, hoặc tìm mua bảng này ở các cửa hàng Thực dưỡng tin cậy trên toàn quốc.*

Cũng nên có bảng các thức ăn kỵ nhau để biết mà tránh tạo độc cho cơ thể.

Sách hay:

Phòng và trị bệnh ung thư và nan y theo phương pháp Thực dưỡng,

Các món ăn trong tuần, nguyên liệu cho nhà bếp sách dịch của Thực dưỡng Nhật Bản, dịch từ tiếng Anh, tái bản có bổ xung lần thứ 3

Bảng 2. Độ pH trong thức ăn

| Thức ăn | pH | Thức ăn | pH | Thức ăn | pH |
|---------------|-----|--------------|-----|------------|-----|
| Chanh vỏ xanh | 1.9 | Dưa bắp cải | 3.5 | Măng tây | 5.6 |
| Chanh vỏ vàng | 2.3 | Anh đào | 3.6 | Phó mát | 5.6 |
| Cây việt quất | 2.5 | Ô-liu | 3.7 | Khoai tây | 5.8 |
| Quả lý gai | 2.9 | Quả mơ | 3.8 | Bột mì | 6.0 |
| Mận | 2.9 | Quả mứt | 3.8 | Cá ngừ | 6.0 |
| Dấm | 2.9 | Quả lê | 3.8 | Đậu Hà Lan | 6.1 |
| Đồ uống nhẹ | 3.0 | Nho | 4.0 | Cá hồi | 6.2 |
| Táo | 3.1 | Cà chua | 4.2 | Bơ | 6.3 |
| Rượu táo | 3.1 | Bia | 4.5 | Ngô | 6.3 |
| Thạch | 3.1 | Chuối | 4.6 | Chà là | 6.3 |
| Nho | 3.2 | Dưa chuột | 5.0 | Sò hến | 6.4 |
| Rau quả dầm | 3.2 | Cà-rốt | 5.1 | Sữa bò | 6.5 |
| Đại hoàng | 3.2 | Củ cải đường | 5.2 | Siro maple | 6.8 |
| Dâu tây | 3.3 | Bí | 5.2 | Tôm | 6.9 |
| Rượu vang | 3.3 | Cải bắp | 5.3 | Nước lọc | 7.0 |
| Mâm xôi đen | 3.4 | Củ cải | 5.4 | Cháo ngô | 7.4 |
| Thì là | 3.4 | Rau Bi-na | 5.4 | Muối | 7.5 |
| Dâu rừng | 3.4 | Hạt cà-fe | 5.5 | Natri | 7.5 |
| Cam | 3.5 | Bột mì trắng | 5.5 | | |
| Đào | 3.5 | Khoai lang | 5.5 | | |

5. Các nguyên tố tạo thành axit và kiềm

Có hai loại thức ăn: loại thứ nhất là thức ăn axit hoặc kiềm; loại thứ hai là loại thức ăn tạo axit hoặc kiềm.

Thức ăn axit và kiềm nghĩa là thức ăn có chứa bao nhiêu axit hoặc bao nhiêu kiềm. Trong bảng 2 liệt kê các thức ăn được sắp xếp theo độ pH, một cách xác định tính axit. Độ pH nhỏ hơn nghĩa là tính axit mạnh hơn, độ pH lớn hơn nghĩa là tính axit yếu hơn. Độ pH bằng 7 là trung tính, lớn hơn 7 là kiềm. Đây là khái niệm thông thường về thức ăn axit và thức ăn kiềm. Tuy nhiên, khi các nhà dinh dưỡng nói về các thức ăn tạo axit hoặc tạo kiềm thì khác với các thức ăn axit hoặc kiềm liệt kê trong Bảng 2. Họ muốn nói đến khả năng tạo axit hoặc tạo kiềm của thức ăn. Nói cách khác, ví dụ như chanh vỏ xanh với độ pH = 1.9 nghĩa là chứa axit mạnh. Tuy nhiên chanh vỏ xanh lại là thức ăn tạo kiềm. Với khái niệm thức ăn tạo axit hoặc kiềm, các nhà dinh dưỡng muốn nói tới điều kiện thức ăn tạo ra trong cơ thể sau khi được tiêu hoá.

Hầu hết protein chứa trong thức ăn đều kết hợp với sulfur, và cũng có nhiều protein kết hợp với Phốt-pho. Khi protein được chuyển hoá, axit sulfuric và axit phốt-phoric được tạo ra và phải được trung hoà bởi ammoniac, Ca, Na, và K trước khi bài tiết qua thận. Đây là lý do các thức ăn chứa nhiều protein, đặc biệt là thức ăn động vật thường là thức ăn tạo

axit. Điều này cũng đúng với hầu hết các loại ngũ cốc, vì ngũ cốc chứa nhiều sulfur và phốt-pho.

Trong các loại quả và hầu hết các loại rau, có axit hữu cơ (như axit trong cam bạn có thể thấy được) chứa nhiều nguyên tố hoá học như K, Na, Ca và Mg. Các axit hữu cơ này khi bị ôxi hoá tạo ra carbone dioxide (CO₂) và nước; các nguyên tố kiềm (K, Na, Ca, Mg) còn lại và trung hoà với axit trong cơ thể. Nói cách khác, thật kỳ lạ là các thức ăn axit lại làm giảm axit trong cơ thể. Đó là lý do hoa quả và hầu hết các loại rau được xem là các thức ăn tạo kiềm. Ngược lại, các thức ăn chứa nhiều protein và hầu hết các loại ngũ cốc khi chuyển hoá đều tạo ra axit, các axit này phải được trung hoà; do đó chúng thường là các thức ăn tạo axit.

Tóm lược lại, có hai loại nguyên tố trong thức ăn: các nguyên tố tạo axit và các nguyên tố tạo kiềm.

| Các nguyên tố tạo axit | Các nguyên tố tạo kiềm |
|------------------------|------------------------|
| Sulfur (S) | Natri (Na) |
| Phốt-pho (P) | Kali (K) |
| Clo (Cl) | Canxi (Ca) |
| I-ốt (I) | Magiê (Mg) |
| | Sắt (Fe) |

Bảng 3: Lượng khoáng chất trung bình của cơ thể người lớn ~ 70kg*

| Các nguyên tố tạo axit | | Các nguyên tố tạo kiềm | |
|------------------------|------------|------------------------|----------|
| Cl | 85,000 gr | Na | 63 gr |
| P | 670,000 gr | K | 150 gr |
| S | 112,000 gr | Ca | 1,160 gr |
| I | 0,014 gr | Mg | 21 gr |
| | | Fe | 3 gr |

* Nguồn: "Medical Physiology" của Athur Guyton, tr. 858

Bảng 4: Nhu cầu khoáng chất hàng ngày của cơ thể người lớn trên 70kg*

| Các nguyên tố tạo axit | | Các nguyên tố tạo kiềm | |
|------------------------|------------|------------------------|----------|
| Cl | 3,50000 gr | Na | 3,000 gr |
| PO ₄ | 1,50000 gr | K | 1,000 gr |
| I | 0,00025 gr | Ca | 0,800 gr |
| | | Mg | chưa rõ |
| | | Fe | 0,012 gr |

* Nguồn: "Medical Physiology" của Athur Guyton, tr. 858

Canxi (Calcium - Nguyên tố tạo kiềm)

Cuốn "Niêm giám Nông nghiệp 1959" của Bộ Nông nghiệp Mỹ đã viết:

Canxi (Ca) là khoáng chất dồi dào nhất trong cơ thể, chiếm từ 1,5 đến 2% trọng lượng cơ thể người lớn.

Ca thường kết hợp với Phốt-pho (P) (Phốt-pho là một nguyên tố tạo axit). Một người có trọng lượng 70kg thì cơ thể có chứa từ 1,04 đến 1,41 kg Ca và có chứa từ 0,54 đến 0,77 kg phốt-pho.

Khoảng 99% lượng Ca và 80 - 90% lượng phốt-pho tập trung ở xương và răng. Phần còn lại nằm trong các mô mềm và trong dịch cơ thể, góp phần quan trọng cho các chức năng hoạt động bình thường.

Canxi rất quan trọng cho việc làm đông máu, cho hoạt động của một số enzym và điều khiển chất dịch qua thành tế bào. Tỷ lệ Canxi đúng trong máu giúp cơ tim luân phiên co và giãn.

Trạng thái thần kinh bất ổn tăng lên khi lượng Canxi trong máu ở dưới mức bình thường.

Canxi khi kết hợp với phốt-pho sẽ làm cho xương và răng cứng, chắc.

Quá trình tạo xương phức tạp đòi hỏi nhiều chất dinh dưỡng ngoài Canxi và phốt-pho. **Vitamin D rất cần để hấp thụ các chất qua đường ruột và giúp cho việc tạo xương**, Protein cần cho cấu trúc xương và cho các bộ phận của tế bào và lưu thông chất dịch. Vitamin A hỗ trợ trong việc tích tụ chất khoáng Vitamin C rất cần cho việc gắn kết các tế bào và làm vững chắc thành mạch máu...

Khi không còn đủ lượng dự trữ cần thiết cho nhu cầu, thì Canxi được lấy từ chính trong cấu trúc xương; thường trước tiên từ xương sống và xương chậu... Nếu không có gì thay thế lượng Canxi bị lấy đi khi nhu cầu

Ca của cơ thể tăng lên, xương trở nên thiếu Ca và trở nên bất thường. Trước khi phát hiện loãng xương qua chụp X-quang thì đã có từ 10 đến 40% lượng Ca bị tiêu hao từ xương rồi.

Canxi được hấp thụ di chuyển trong máu tới các nơi cần, đặc biệt là xương. Nếu Ca hấp thụ mà cơ thể không cần tới, sẽ được thận bài tiết qua nước tiểu. Chức năng thông thường của thận chủ yếu là chuyển hoá Ca và các chất khoáng.

Vitamin D rất cần thiết cho việc hấp thụ Ca từ đường tiêu hoá (ruột – dạ dày). Vitamin D thường không có trong thức ăn tự nhiên. Lòng đỏ trứng, bơ, margarine và một số dầu cá là nguồn cung cấp vitamin D chủ yếu.

Một chất đặc biệt là ergosterol có trong da và được biến đổi thành Vitamin D do tác động của các tia cực tím từ ánh nắng mặt trời.

Trong phương pháp Thực dưỡng, chúng ta không ăn quá nhiều thịt, thịt gà hoặc cá và không uống sữa. Theo tôi thì đường như Vitamin D được cung cấp đủ cho cơ thể qua ánh nắng mặt trời rồi. Nếu trẻ em có biểu hiện thiếu Ca (như bệnh còi xương) thì có thể ăn thêm sữa, dầu gan cá hoặc ăn cá nhỏ. Nếu bạn sợ thiếu Vitamin D, thì hãy ăn thêm nấm.

Theo James Moon, "Vitamin D" là một hormone lấy từ nguồn động vật (xem Macrobiotic Explanation of pathological Calcification do J. Moon viết). Tôi cho rằng cơ thể có thể sản xuất đủ Vitamin D nếu chúng ta ăn uống quân bình theo tự nhiên.

"Hàm lượng Can-xi trong huyết thanh của hầu hết động vật có vú và của nhiều động vật có xương sống đều thường xuyên giữ ở mức 2.5 mM (10mg/100ml huyết thanh).

Bảng 5. Hàm lượng vitamin D

trong thức ăn

(Tính theo đơn vị quốc tế trong 100gr thức ăn)

| | | | |
|-----------|-------|------------------------|---------|
| Sữa bò | 0,003 | Bơ | 0,1 |
| Sữa người | 0,002 | Cá thu | 12,0 |
| Trứng | 0,070 | Cá tuyết | 2,5 |
| Gan lợn | 0,010 | Nấm Shiitake (đông cô) | 2639,0 |
| Gan bò | 0,010 | Nấm thông | 21030,0 |
| Cá mòi | 0,045 | Bánh mì lên men | 3657,0 |

(Theo Viện nghiên cứu dinh dưỡng quốc gia Nhật)

Trong huyết thanh, thì canxi tồn tại ở 3 dạng: ion tự do, ion liên kết với protein, và ion gắn kết với axit hữu cơ (như axit citric) hoặc axit vô cơ (như axit phốt-phoric). Ion tự do chiếm khoảng 47,5% lượng Canxi trong huyết thanh; 46% liên kết với protein và 6,5% là ở dạng hợp chất. Ở dạng hợp chất thì axit phốt-phoric và axit citric chiếm một nửa. (Theo *Bách khoa toàn thư Sinh-Hoá* của William và Lansford, tr. 162)

Cũng theo "*Niên giám Nông nghiệp Mỹ 1959*":

Trong hormone tuyến cận giáp có chứa một lượng canxi trong máu ở mức trung bình khoảng 10mg trong 100ml huyết thanh. (Huyết thanh là phần nước trong máu riêng rẽ với máu cục).

Bất kỳ một sự thay đổi lớn nào về hàm lượng này đều gây nguy hiểm cho sức khoẻ và sự sống (quan điểm của Katase về điều này sẽ được đề cập đến ở cuối chương). Hormone có thể chuyển Canxi và Phốt-pho từ xương vào máu. Nếu mức máu quá cao, sẽ làm thận phải tăng bài tiết các khoáng chất này. Nếu vì lý do gì đó làm giảm việc tiết ra hormone tuyến cận giáp, lượng Canxi trong máu sẽ giảm nhanh, lượng Phốt-pho tăng lên dẫn đến việc cơ rút cơ trầm trọng.

Bảng 6. Tỷ lệ hàm lượng Canxi/Phốt-pho trong thức ăn (mẫu 100gr)

| Tên | Ca (mg) | P (mg) | Ca/P |
|--------------|---------|--------|------|
| Rong hijiki | 1400 | 56 | 25.1 |
| Lá củ cải | 190 | 30 | 6.3 |
| Rong phổ tai | 800 | 150 | 5.3 |
| Rong wakame | 1300 | 260 | 3.6 |
| Bancha | 720 | 200 | 3.6 |
| Rong nori | 600 | 200 | 3.0 |
| Lá cà rốt | 200 | 74 | 2.7 |
| Hành (xanh) | 100 | 51 | 2.0 |
| Rau bina | 98 | 52 | 2.0 |
| Vừng đen | 1100 | 570 | 1.9 |
| Đậu phụ | 160 | 86 | 1.9 |
| Củ cải | 28 | 17 | 1.6 |

| | | | |
|---------------|-----|-----|------|
| Quýt | 16 | 14 | 1.1 |
| Sữa | 100 | 90 | 1.1 |
| Sữa chua | 150 | 140 | 1.0 |
| Thịt gà | 4 | 280 | 0.01 |
| Thịt lợn | 4 | 180 | 0.02 |
| Cá ngừ | 6 | 200 | 0.03 |
| Cá ngừ Cali | 11 | 350 | 0.03 |
| Gạo trắng | 6 | 170 | 0.04 |
| Cá tuyết | 9 | 160 | 0.06 |
| Cá thu | 22 | 300 | 0.07 |
| Măng | 4 | 51 | 0.08 |
| Cá hồi | 22 | 240 | 0.09 |
| Bánh mì trắng | 11 | 68 | 0.16 |
| Trứng | 65 | 230 | 0.28 |
| Miso | 81 | 180 | 0.45 |
| Cà tím | 16 | 26 | 0.62 |
| Dưa chuột | 19 | 27 | 0.7 |
| Khoai lang | 24 | 33 | 0.73 |
| Cải bắp | 33 | 40 | 0.83 |
| Củ cà rốt | 47 | 60 | 0.78 |
| Hành (trắng) | 50 | 51 | 0.98 |

(Tỷ lệ Ca/P càng cao thì càng nhiều kiềm; tỷ lệ càng nhỏ thì càng nhiều axit. Có thể xem thêm trong bảng 10 về các nguyên liệu này)

Phốt-pho (nguyên tố tạo axit)

Photpho chiếm từ 0,8 đến 1,1% trọng lượng cơ thể và là phần thiết yếu của mọi tế bào sống. Photpho tham gia vào các phản ứng hoá học với protein, chất béo và Carbohydrate để tạo ra năng lượng cho cơ thể và các nguyên liệu chính cho sự tăng trưởng và hồi phục; thí dụ phốt-pho li-pid quan trọng trong việc tổng hợp màng tế bào và tổng hợp AND và ARN. Phốt-pho giúp vào việc trung hoà axit và kiềm trong máu. Phốt-pho kết hợp với canxi để tạo ra xương và răng.

Người lớn có lượng phốt-pho và lượng canxi ngang nhau, còn trẻ con thường có lượng phốt-pho nhiều hơn canxi từ 1 đến 1,5 lần. Nhu cầu Phốt-pho đối với người bình thường cũng ngang với nhu cầu về canxi và protein qua các thức ăn như nhau; do vậy nếu chế độ ăn cấp đủ các chất này thì cũng cấp đủ lượng Phốt-pho cần thiết.

Vì Phốt-pho có chứa nhiều trong thức ăn động vật, và Phốt-pho sản sinh ra axit độc hại, phương pháp Thực dưỡng khuyên nên ăn ít thức ăn động vật, Bảng 6 chỉ cho thấy thức ăn động vật có chứa quá nhiều Phốt-pho, còn rau và rong biển có chứa một tỉ lệ cân đối giữa canxi và Phốt-pho.

Từ Phốt-pho bắt nguồn từ tiếng Hy-lạp, *phosphoros* có nghĩa là chịu ánh sáng, được kí hiệu là P; đây là nguyên tố hoá học phi kim loại thuộc họ Nitrogen. Phốt-pho không có màu, xốp như sáp và phát sáng trong bóng tối. Nó rất hấp dẫn ôxi và rất dễ bốc cháy khi để ngoài không khí, tạo ra khói trắng oxít

dậm đặc. Nó rất cần cho đời sống của động vật và thực vật. Năm 1669 nhà giả kim người Đức Henning Brand lần đầu tiên đã phát hiện ra phốt-pho từ chất cặn của nước tiểu.

Ngày nay Phốt-pho thường có mặt trong các chất dịch cơ thể, trong các tế bào của các mô sống dưới dạng ion Phosphate (PO_4^-), là một trong các khoáng chất quan trọng cần cho hoạt động của các tế bào. Gen nằm trong nhân tế bào, điều khiển di truyền và các chức năng tế bào khác, là các phân tử DNA (axít deoxyribonucleic) có chứa Phốt-pho. Tế bào chứa năng lượng có được từ các chất dinh dưỡng trong các phân tử ATP (adenosine triphosphate). Canxi Phosphate là chất vô cơ bản để tạo ra răng và xương.

Natri và Kali (các nguyên tố tạo kiềm)

Sagen Ishizuka, một bác sĩ quân y Nhật, sau 40 năm nghiên cứu y học đã kết luận rằng lượng Kali (K) và Natri (Na) trong thức ăn là yếu tố chủ chốt để xác định sức khỏe, khả năng thích ứng với thời tiết và ảnh hưởng của khí hậu thể hiện qua tính cách và tâm lý của con người, các đặc điểm tăng trưởng của thực vật mà tôi sẽ nói trong chương sau.

Theo sách "Niên giám Nông nghiệp 1959" của Mỹ:

Na, K, và Mg là các thành phần quan trọng trong dinh dưỡng. Đây là các khoáng chất có nhiều nhất trong cơ thể. Ca và P có lượng nhiều nhất, tiếp đến là K, S, Na, Cl và Mg với lượng giảm dần theo thứ tự.

Người có trọng lượng 70kg thì có khoảng 250g Kali; 112g Natri và 36g Magiê. Natri và Kali có tính chất hoá học tương tự nhau ở các vị trí khác nhau trong cơ thể.

Natri có chủ yếu trong các chất dịch bao ngoài tế bào và chỉ có một lượng nhỏ nằm trong các tế bào. Kali nằm chủ yếu bên trong các tế bào và chỉ có một lượng rất nhỏ trong dịch cơ thể.

Natri và Kali là hai thành phần chính yếu giữ cân bằng nước giữa các tế bào và chất dịch. Giảm sút của hàm lượng Na trong dịch cơ thể sẽ làm cho nước chuyển từ dịch cơ thể vào trong tế bào. Tăng hàm lượng Natri sẽ làm cho nước chuyển từ các tế bào vào dịch cơ thể.

Natri và Kali là cần thiết cho các dây thần kinh đáp lại sự kích thích, tạo ra xung thần kinh tác động tới các cơ bắp, làm cho cơ hoạt động. Natri và Kali tác động đến mọi loại cơ, kể cả cơ tim.

Natri và Kali còn kết hợp với protein, phosphate và carbonate để duy trì sự cân bằng giữa lượng axit và kiềm trong máu.

Khoa học Phương Tây đã nói rất thú vị về Kali và Natri trong sách "Bách khoa toàn thư sinh hoá" (tr.679) như sau :

Natri rất cần đối với động vật cao cấp với khả năng điều tiết thành phần của dịch cơ thể và một số các tổ chức sinh vật biển, nhưng lại không cần thiết cho nhiều loại vi khuẩn và hầu hết thực vật, trừ tảo

xanh. Còn Kali lại cần thiết cho tất cả, hoặc gần như tất cả, các hình thái sự sống...

Natri và Kali là thành phần quan trọng của dịch nội bào và ngoại bào. Năm 1882, Ringer đã phát hiện rằng, muốn giữ một trái tim ếch đông lạnh, thì cần phải ngâm nó trong dung môi có chứa các ion Na, K, và Ca như tỉ lệ trong nước biển. Do đó phải thừa nhận rằng mọi hoạt động đời sống bình thường của các mô và tế bào có thể phụ thuộc vào sự cân bằng giữa các cation (ion+) vô cơ. Natri cần thiết cho khả năng cơ cơ của các động vật có vú, trong khi Kali lại gây ra hiệu quả trái ngược, do vậy sự cân bằng giữa Natri và Kali là điều cần thiết đối với chức năng bình thường của cơ thể.

Sắt (nguyên tố tạo kiềm)

Trong sách Sinh lý học, Arthur Guyton viết rằng:

Lượng sắt có trong cơ thể chủ yếu là dưới dạng hồng cầu (hemoglobin), mặc dù còn có một lượng nhỏ nữa nằm ở dạng khác, như trong gan và trong tuỷ xương. Các thành phần mang điện tử chứa sắt (như cytochromes) đều có mặt trong các tế bào của cơ thể, và rất quan trọng đối với hầu hết các quá trình ôxi hoá xảy ra trong các tế bào. Bởi thế, sắt là hết sức quan trọng đối với việc đưa ôxi đến các tế bào và duy trì ôxi hoá trong các tế bào, nếu không có điều này thì sự sống sẽ ngừng dù chỉ trong vòng vài giây đồng hồ.

Rau tươi là nguồn cung cấp sắt rất tốt, đặc biệt là lá tía tô, thường được dùng để nhuộm màu cho mớ muối. Thịt, thịt gà và cá đều có sắt, sữa bò và sữa người cũng có một lượng ít sắt.

Phụ nữ có thai cần phải theo chế độ ăn với các thức ăn có chứa nhiều sắt, như súp Miso, tía tô rắc cơm - súp miso rong biển wakame.

Magiê (nguyên tố tạo kiềm)

Magiê (Mg) có liên quan chặt chẽ với cả canxi và phốt-pho cả về vị trí và chức năng trong cơ thể. Có khoảng 70% lượng Mg trong cơ thể chứa trong xương. Phần còn lại chứa trong các mô mềm và máu. Mô cơ chứa nhiều Magiê hơn là Canxi. Máu chứa nhiều Canxi hơn Magiê.

Magiê đóng vai trò là chất khởi động hay chất xúc tác cho một số các phản ứng hoá học trong cơ thể. Magiê cũng còn là một phần của các phân tử hợp chất được tạo ra khi cơ thể tiêu thụ thức ăn để phát triển, duy trì hoạt động và hàn gắn thương tổn. Có một số mối liên hệ giữa Magiê và hormone cortisone (hormon chữa viêm và dị ứng), khi chúng tác động tới lượng Phosphate trong máu. Magiê ban đầu là một ion nội bào, được phân tán trong các mô. Magiê chiếm khoảng 0,05% trọng lượng cơ thể, trong đó có 60% trong khung xương và chỉ có 1% trong dịch ngoại bào. Phần còn lại nằm ở dịch nội bào.

Theo Arthur Guyton “khi hàm lượng Magiê trong dịch ngoại bào tăng lên sẽ làm giảm hoạt động của hệ thống thần kinh và còn làm giảm khả năng cơ cơ. Hệ quả cơ cơ có thể được khống chế bằng cách điều chỉnh lượng Canxi. Hàm lượng Magiê thấp sẽ gây ra sự rút gia tăng của hệ thần kinh, gây giãn nở mạch ngoại biên (peripheral vasodilatation) và gây rối loạn nhịp tim”.

Lưu huỳnh (nguyên tố tạo ra axit)

Lưu huỳnh (Sulfur) được tìm thấy trong trạng thái sơ khai ở dạng hỗn hợp đất tại các vùng có núi lửa; nguồn cung cấp chủ yếu được lấy từ Silic. Trong Bách khoa toàn thư về Sinh - Hoá, William và Lansford viết như sau:

Các cơ thể sống đều cần có Sulfur (S) ở dạng này hoặc dạng khác. Sulfur được sử dụng dưới dạng ôxy hoá, bao gồm sulfide, sulfur, sulfite, sulfate và thiosulfate ở dạng thấp, và đều ở dạng hợp chất hữu cơ. Các hợp chất hữu cơ có chứa sulfur quan trọng hơn là: amino acid, cystine và methionine là các thành phần tạo ra protein; vitamin thiamine và biotin; lipoic acid, coenzyme A; một số lipid phức hợp của mô thần kinh (sulfatides); một số hormone như vasopressin và ôxitocin; nhiều tác nhân trị bệnh như sulfonamide và penicillin cũng như nhiều tác nhân dùng để điều trị bệnh tiểu đường.

“Trong thế giới hữu cơ, Sulfur được hình thành trong các phân tử protein thực vật từ sulfate được lấy trong đất. Nguồn Sulfur được lấy chủ yếu từ các cơ

thể động vật dưới dạng protein, và hầu hết có được trong điều kiện ôxi hoá cao nhất như acid sulfuric từ việc phân tách và ôxi hoá các phân tử protein. Ở dạng này, kiềm giữ vai trò kết hợp và trung hoà, và nhờ đó một lần nữa sẵn sàng bắt đầu một chu kỳ sống, bằng cách tạo ra các hợp chất Sulfur hữu cơ trong thực vật” (Theo sách “ Thực tế quan trọng về thức ăn” của Carquel).

Clo (nguyên tố tạo axit)

Clo (Cl) thường thấy trong Natri Clorua (NaCl), hoặc trong muối ăn, hoà tan trong nước hoặc kết đọng trong lòng đất ở dạng muối mỏ. Clo là một chất khí độc. Clo dưới dạng NaCl giữ vai trò quan trọng trong cơ thể động vật. Nó giúp hình thành các dịch tiêu hoá, chủ yếu là dịch dạ dày (có chứa acid hydro clorua - HCL). Chất khoáng trong huyết thanh được hình thành chủ yếu từ NaCl, giúp vào việc sinh điện và dẫn điện. Clo rất có ích, không chỉ là việc hình thành các cơ quan mà còn giúp tạo ra dịch tiêu hoá.

Clo rất cần cho việc tiết dịch hậu môn và giúp vào việc loại bỏ các chất phế thải nitơ trong quá trình trao đổi chất.

Chương III

AIXIT VÀ KIỀM TRONG THỨC ĂN

1. Thức ăn tạo axit và tạo kiềm

Tất cả thức ăn tự nhiên đều chứa các nguyên tố tạo axit và tạo kiềm. Trong một số thức ăn chứa chủ yếu các nguyên tố tạo kiềm, và một số thức ăn khác chủ yếu các nguyên tố tạo axit. Theo sinh hoá hiện đại, thì không phải do chất hữu cơ trong thức ăn đã sinh ra axit hoặc kiềm tồn đọng lại trong cơ thể. Chất vô cơ (sulphur, phốt-phorus, potassium, sodium, magnesi và calcium) xác định tính axit hay tính kiềm trong dịch cơ thể.

Các thức ăn tương đối giàu các nguyên tố tạo axit được gọi là các thức ăn tạo axit và ngược lại, các thức ăn tương đối giàu các nguyên tố tạo kiềm được gọi là các thức ăn tạo kiềm.

| Thức ăn tạo axit | Thức ăn tạo kiềm |
|-------------------|------------------|
| Trứng | Muối |
| Thịt bò | Miso |
| Thịt lợn | Tương |
| Thịt gà | Rau |
| Cá | Quả |
| Pho mát | Rượu vang |
| Ngũ cốc (hầu hết) | Cà-phê |
| Hạt, đậu | |
| Bia, whisky | |
| Đường | |

2. Cách xác định thức ăn tạo axit và tạo kiềm

Về mặt lý thuyết, thì chỉ cần xét tỉ lệ các nguyên tố tạo axit (hoặc tạo kiềm) có nhiều ít trong mỗi thức ăn, để làm căn cứ xác định đâu là thức ăn tạo axit và đâu là thức ăn tạo kiềm. Tuy vậy, trong thực tế chúng được xác định bằng ống nghiệm, gọi là sự chuẩn độ.

Trước tiên, người ta đốt cháy thành tro thức ăn định thử nghiệm (bước đốt thức ăn thay thế cho quá trình tiêu hóa và sẽ cho chúng ta biết thức ăn đó tạo kiềm hay axit). Sau đó, 100 gam tro được cho vào 1 lít nước tinh khiết thành một dung dịch. Muốn biết đây là dung dịch axit hay là kiềm thì chỉ cần đo nồng độ axit hay nồng độ kiềm chứa trong dung dịch tro này.

Vì một dung dịch axit sẽ trung hoà hoặc huỷ một dung dịch kiềm, và ngược lại; do đó, có thể dùng cái này để biết cái kia. Giả sử, từ tro của một loại thức ăn, ta có một dung dịch axit khi đem hoà tan trong nước tinh khiết. Ta biết dung dịch này mang tính axit, nhưng không biết nồng độ. Để xác định được nồng độ của axit trong dung dịch chưa biết, thì ta cho một dung dịch kiềm vào dung dịch axit chưa biết nồng độ cho đến khi cả hai đều triệt tiêu và dung dịch đạt ở mức trung hoà.

Khi tiến hành, chúng ta cần phải biết đã cho bao nhiêu mililit dung dịch kiềm đã biết. Lượng dung dịch kiềm đòi hỏi đủ để trung hoà axit chưa biết là cách tốt để đo axit

trong dung dịch nước và tro ban đầu, nhờ đó ta biết được nồng độ tạo axit trong thức ăn qua dung dịch tro.

Cũng theo cách này, bằng cách ghi nhận dùng bao nhiêu mililit dung dịch axit đã biết nồng độ để trung hoà dung dịch kiềm chưa biết nồng độ, chúng ta có thể đo được nồng độ của kiềm trong một tro chưa biết nồng độ kiềm, do vậy ta cũng biết được nồng độ tạo kiềm trong thức ăn được đốt thành tro đó.

Bảng dưới đây gồm các thức ăn tạo axit và kiềm theo thứ tự xác định theo cách nêu trên (của bác sĩ Hirotao Nishizaki). Thức ăn được liệt kê theo thứ tự từ mạnh đến yếu. Con số đi kèm theo tên thức ăn trong bảng, cho biết cần bao nhiêu mililit dung dịch chưa biết để trung hoà dung dịch tro gốc. Các con số này cho chúng ta biết nồng độ tương đối của các thức ăn tạo axit và tạo kiềm khác nhau.

Thí dụ, trong Bảng 7, chúng ta biết rằng cám gạo, thức ăn tạo axit nhiều nhất, có lượng axit tạo ra nhiều hơn gấp 2,3 lần từ ngô; 8,6 lần từ lúa mạch và 852 lần từ măng. Bên cột kiềm, rong biển wakame tạo kiềm gấp 4,6 lần từ konyaku, khoảng 25,6 lần từ đậu tương và 2608 lần từ đậu phụ.

Dem so sánh hai cột trong bảng chúng ta sẽ thấy các mối liên quan rất thú vị. Lạc (tạo axit) và khoai tây (tạo kiềm) có trị số tương đương nhau (5,4). Măng và đậu phụ tương đương nhau (0,1), cá chép và chuối tương đương nhau (8,8), bột yến mạch và nấm shiitake tương đương nhau (17,8 - 17,5). Mặt khác, sò (6,6) tạo axit gấp hai lần táo tạo kiềm (3,4); thịt lợn (6,2) tạo axit gấp 31 lần sữa bò

tạo kiềm (0,2), và cà rốt (6,4) tạo kiềm nhiều gấp 2 lần so với tôm tạo axit (3,2).

Bảng 7. Thức ăn tạo axit và kiềm

| Thức ăn tạo axit | | Thức ăn tạo kiềm | |
|------------------|------|--------------------------------------|-------|
| Cám gạo | 85,2 | Rong wakame | 260,8 |
| Thịt cá ngừ | 37,1 | Konnyaku | 56,2 |
| Trứng cá viên | 29,8 | Rong kombu (phổ tai) | 40,0 |
| Mực khô | 29,6 | Gừng | 21,1 |
| Lòng đỏ trứng | 19,2 | Nấm đông cô | 17,5 |
| Yến mạch | 17,8 | Rau bina | 15,6 |
| Gạo lứt | 15,5 | Đậu tương | 10,2 |
| Cá ngừ | 15,3 | Chuối | 8,8 |
| Bạch tuộc | 12,8 | Hạt dẻ | 8,3 |
| Rượu sake | 12,1 | Khoai sọ | 7,7 |
| Thịt gà | 10,4 | Đậu đỏ | 7,3 |
| Lúa mạch | 9,9 | Cà rốt | 6,4 |
| Cá vền | 8,6 | Nấm | 6,4 |
| Hàu | 8,0 | Kyona | 6,2 |
| Cá hồi | 7,9 | Dầu tây | 5,6 |
| Kiêu mạch | 7,6 | Khoai tây | 5,4 |
| Lươn | 7,5 | Củ burdock (nguru bân ^o) | 5,1 |
| Trai, hến | 7,5 | Ca-la-thầu | 5,1 |
| Thịt ngựa | 7,0 | Cải bắp | 4,9 |
| Sò | 6,6 | Củ cải trắng | 4,6 |
| Thịt lợn | 6,2 | Quả bí | 4,4 |
| Lạc | 5,4 | Măng | 4,3 |
| Trứng cá trích | 5,4 | Khoai lang | 4,3 |

| | | | |
|-----------------|-----|--------------|-----|
| Thịt bò | 5,0 | Củ cải | 4,2 |
| Đậu fava | 4,4 | Củ sen | 3,8 |
| Pho mát | 4,3 | Nước cam | 3,6 |
| Bào ngư | 3,6 | Táo | 3,4 |
| Lúa mạch lứt | 3,5 | Trứng | 3,2 |
| Tôm | 3,2 | Quả hồng vằn | 2,7 |
| Đậu quả | 2,5 | Lê | 2,6 |
| Bia | 1,1 | Nước nho ép | 2 |
| Bánh mì | 0,6 | Dưa chuột | 2,2 |
| Cháo gà | 0,6 | Dưa hấu | 2,1 |
| Đậu phụ rán | 0,5 | Cà tím | 1,9 |
| Sake (rượu gạo) | 0,5 | Cà-phê | 1,9 |
| Bơ | 0,4 | Hành | 1,7 |
| Măng | 0,1 | Trà | 1,6 |
| | | Dương xỉ | 1,6 |
| | | Dưa muối | 1,3 |
| | | Đậu hạt | 1,1 |
| | | Sữa người | 0,5 |
| | | Sữa bò | 0,2 |
| | | Đậu phụ | 0,1 |

Chú thích các bảng

Bảng 7, 8 và 9 được dịch từ tiếng Nhật trong cuốn sách "Lợi ích của các thức ăn tạo kiềm" của trường Đại học Phụ nữ về Dinh dưỡng. Bảng 8 và 9 có số liệu giống như Bảng 7, nhưng được bổ sung phần phân chia theo loại thức ăn. **Thật thú vị khi biết rằng cám gạo là thức ăn tạo ra nhiều axit nhất, trong khi rong biển wakame là thức ăn tạo ra nhiều**

kiềm nhất. Theo danh mục kiệt kê, thì bơ là thức ăn tạo ra ít axit, tuy nhiên vì bơ có hàm lượng chất béo – do vậy bơ, thực tế lại là thức ăn tạo ra axit nhiều hơn phương pháp phức tạp nói trên. Phương pháp này không thích hợp để đo tính axit và kiềm trong một số thức ăn như bơ và đậu phụ vì chúng giàu chất béo. Các thức ăn này phải được xếp ở vị trí cao hơn trong danh mục các thức ăn tạo axit.

Bảng 8. Thức ăn tạo thành axit

| Động vật | Hạt ngũ cốc | Đậu | Thức ăn Khác | Axit |
|---------------|---------------|-----|--------------|------|
| | Cám gạo | | | 85,2 |
| Thịt cá ngừ | | | | 37,1 |
| Trứng cá vên | | | | 29,8 |
| Mực khô | | | | 29,6 |
| Cá khô | | | | 24,0 |
| Lòng đỏ trứng | | | | 19,2 |
| | Yến mạch | | | 17,8 |
| | Gạo lứt | | | 15,5 |
| Cá ngừ | | | | 15,3 |
| Bạch tuộc | | | | 12,8 |
| | | | Rượu sake | 12,1 |
| Thịt gà | | | | 10,4 |
| | Lúa mạch | | | 9,9 |
| Cá chép | | | | 8,8 |
| Cá vên | | | | 8,6 |
| Sò hến | | | | 8,0 |
| Cá hồi | | | | 7,9 |
| | Bột kiều mạch | | | 7,7 |
| Lươn | | | | 7,5 |
| Trai sò | | | | 7,5 |

| | | | | |
|----------------|--------------|-----------|--|-----|
| Thịt ngựa | | | | 6,6 |
| Sò điệp | | | | 6,6 |
| Thịt lợn | | | | 6,2 |
| | Lạc | | | 5,4 |
| Trứng cá trích | | | | 5,4 |
| Thịt bò | | | | 5,0 |
| | Đậu fava | | | 4,4 |
| Phô-ma | | | | 4,3 |
| | Gạo trắng | | | 4,3 |
| Bào ngư | | | | 3,6 |
| | Lúa mạch lứt | | | 3,5 |
| Tôm | | | | 3,2 |
| | Mì căn | | | 3,0 |
| | | Đậu HL | | 2,5 |
| | | Bia | | 1,1 |
| | Bánh mì | | | 0,6 |
| | | Đậu già | | 0,5 |
| | | Rượu sake | | 0,5 |
| Bơ | | | | 0,4 |
| | | Măng tây | | 0,1 |

Bảng 9. Thức ăn tạo kiềm

| Rau | Quả | Hạt/Đậu | Thức ăn khác | Kiểm |
|------------------------|-------|-------------|--------------|-------|
| Rong wakame | | | | 260,8 |
| Konnyaku | | | | 56,2 |
| Rong kombu | | | | 40,0 |
| Gừng | | | | 21,1 |
| | | Đậu bầu dục | | 18,8 |
| Nấm shiitake (đồng cỏ) | | | | 17,5 |
| Rau bina | | | | 15,6 |
| | | Đậu tương | | 10,2 |
| | Chuối | | | 8,8 |

| | | |
|---------------------|-------------|-----|
| | Hạt dẻ | 8,3 |
| Khoai sọ | | 7,7 |
| | Đậu xanh | 7,3 |
| Cà rốt | | 6,4 |
| Nấm | | 6,4 |
| Đậu tây | | 5,6 |
| Khoai tây | | 5,4 |
| Củ ngưu bàng | | 5,1 |
| Củ cải dầm | | 5,0 |
| Bắp cải | | 4,9 |
| Củ cải | | 4,6 |
| Dương xỉ | | 4,4 |
| Măng tre, măng trúc | | 4,3 |
| Khoai lang | | 4,3 |
| Củ sen | | 3,8 |
| | Nước cam | 3,6 |
| | Táo | 3,4 |
| | | 3,2 |
| | Quả hồng | 2,7 |
| | Lê | 2,6 |
| | Nước nho ép | 2,3 |
| Dưa chuột | | 2,3 |
| | Dưa hấu | 2,1 |
| Cà tím | | 1,9 |
| | Cà phê | 1,9 |
| Hành | | 1,7 |
| Dương xỉ | | 1,6 |
| | Trà | 1,6 |
| | | 1,1 |
| | Quả đậu tây | 1,1 |
| | Sữa người | 0,5 |
| | Sữa bò | 0,2 |
| | Đậu phụ | 0,1 |

Nếu chúng ta không tìm ra cách định lượng được đặc tính tạo axit hoặc tạo kiềm của thức ăn mà ta quan tâm, thì chúng ta vẫn có thể dùng định lượng của canxi (Ca) và phốt-pho (P) có trong thức ăn. Cái không hay của cách này là: nó tốt hơn để xác định thức ăn tạo axit hơn là xác định thức ăn tạo kiềm, điều tôi sẽ nói sau. Điểm thuận lợi của cách này là biết được lượng Ca và P chứa trong thức ăn, đã được đăng trong rất nhiều sách nói về thức ăn.

Mục đích của chúng ta là, canxi đại diện cho các nguyên tố tạo kiềm có trong thức ăn; và phốt-pho đại diện các nguyên tố tạo ra axit. Bảng dưới đây chỉ rõ đặc tính tạo axit và tạo kiềm của nhiều thức ăn khác nhau, dựa trên căn cứ tỉ lệ giữa hàm lượng của canxi và phốt-pho:

| Tỉ lệ Ca/P | Kết quả |
|--------------|---------------|
| Lớn hơn 3,00 | Tạo kiềm mạnh |
| 2,99 — 2,00 | Tạo kiềm |
| 1,99 — 1,00 | Tạo kiềm yếu |
| 0,99 — 0,50 | Tạo axit yếu |
| 0,49 — 0,20 | Tạo axit |
| Dưới 0,20 | Tạo axit mạnh |

Hàm lượng của Ca và P, liệt kê trong bảng 10 được lấy trong sách “Thành phần của thức ăn” do Bộ Nông nghiệp Mỹ xuất bản.

Bảng 10. Tỷ lệ giữa Canxi và Phốt-pho: Ca/P

| Thức ăn | Canxi | Phốt-pho | Ca/P |
|---|-------|----------|------|
| I. Động vật, cá và động vật giáp xác | | | |
| Tạo kiềm | | | |
| Sữa người | 33 | 14 | 2,36 |
| Tạo kiềm yếu | | | |
| Phô-ma, phô- ma vàng | 750 | 478 | 1,57 |
| Sữa bò | 118 | 93 | 1,27 |
| Sữa dê | 129 | 106 | 1,22 |
| Sữa chua | 111 | 97 | 1,14 |
| Tạo axit yếu | | | |
| Phô-ma Mỹ | 697 | 771 | 0,90 |
| Trứng cá caviar | 276 | 355 | 0,77 |
| Hàu sống | 94 | 143 | 0,66 |
| Phô-mát không kem | 94 | 152 | 0,62 |
| Lòng trắng trứng | 9 | 15 | 0,60 |
| Tạo axit | | | |
| Cá hồi | 79 | 186 | 0,82 |
| Tôm sống | 63 | 166 | 0,38 |
| Trứng cá quả | 54 | 205 | 0,26 |
| Cua chín | 43 | 175 | 0,26 |
| Lòng đỏ trứng | | 569 | 0,25 |
| Tạo axit mạnh | | | |
| Bào ngư | 37 | 191 | 0,19 |
| Cá chép | 50 | 253 | 0,19 |
| Sò sống | 26 | 208 | 0,13 |
| Thịt lợn muối | 13 | 108 | 0,12 |
| Cá tuyết sống | 10 | 104 | 0,10 |
| Cá bơn | 23 | 344 | 0,07 |
| Thịt lợn sống | 5 | 88 | 0,06 |
| Thịt bò | 8 | 135 | 0,06 |
| Cá bơn lưỡi ngựa | 13 | 211 | 0,06 |

| | | | |
|------------------------|-----|-----|------|
| Dăm bông | 9 | 170 | 0,05 |
| Thịt gà (bỏ da) | 11 | 265 | 0,04 |
| Gà tây (bỏ da) | 8 | 212 | 0,04 |
| Cá thu sống | 8 | 274 | 0,03 |
| II. Hạt ngũ cốc | | | |
| Tạo axit | | | |
| Kiều mạch (đã sát vỏ) | 114 | 282 | 0,40 |
| Bánh mì | 90 | 228 | 0,39 |
| Gạo hạt dài | 60 | 200 | 0,30 |
| Gạo trắng | 24 | 94 | 0,26 |
| Tạo axit mạnh | | | |
| Gạo lứt | 32 | 221 | 0,14 |
| Lúa mì (vụ Đông) | 46 | 354 | 0,13 |
| Yến mạch | 70 | 590 | 0,12 |
| Lúa mạch đen lứt | 38 | 378 | 0,10 |
| Lúa mì lứt | 36 | 383 | 0,09 |
| Lúa mạch xay | 16 | 189 | 0,06 |
| Ngô (nấu chín) | 20 | 256 | 0,08 |
| Hạt kê | 20 | 311 | 0,06 |
| Ngô sống | 3 | 111 | 0,03 |
| III. Đậu và Hạt | | | |
| Tạo axit | | | |
| Đậu quả | 52 | 142 | 0,37 |
| Hạt dẻ tươi | 27 | 88 | 0,31 |
| đậu tương | 67 | 225 | 0,30 |
| đậu đỏ | 110 | 406 | 0,27 |
| Hạt óc chó | 99 | 380 | 0,26 |
| Hạt đậu lăng | 79 | 377 | 0,21 |
| Tạo axit mạnh | | | |
| Lạc sống | 69 | 401 | 0,17 |
| Dừa | 13 | 95 | 0,14 |
| Hạt điều | 38 | 373 | 0,10 |

| IV. Các thức ăn | | | |
|---------------------------|------|------|------|
| (tạo axit) | | | |
| Tạo axit yếu | | | |
| Bột nở | 1923 | 2904 | 0,66 |
| Mật ong | 5 | 6 | 0,83 |
| Sữa đậu nành | 30 | 59 | 0,51 |
| V. Rau và Rau biển | | | |
| Tạo kiềm mạnh | | | |
| Rêu | 885 | 157 | 5,64 |
| Cây đại hoàng tươi | 96 | 18 | 5,33 |
| Tảo bẹ tươi | 1093 | 240 | 4,55 |
| Mù-tạc | 183 | 50 | 3,66 |
| Mùi tây | 203 | 63 | 3,22 |
| Rau bina | 93 | 31 | 3,00 |
| Tạo kiềm yếu | | | |
| Cải bắp (tươi) | 49 | 29 | 1,69 |
| Rau diếp quăn | 81 | 54 | 1,50 |
| Cần tây | 39 | 28 | 1,39 |
| Rau diếp | 35 | 26 | 1,35 |
| Củ cải | 35 | 26 | 1,35 |
| Hoa lơ xanh | 103 | 78 | 1,32 |
| Củ cải đỏ | 39 | 30 | 1,30 |
| Thì là | 26 | 21 | 1,24 |
| Tảo dun | 296 | 267 | 1,11 |
| Bắp cải Trung Quốc | 43 | 40 | 1,07 |
| Cà-rốt | 37 | 36 | 1,03 |
| Tạo axit yếu | | | |
| Củ cải Thụy Sĩ | 38 | 39 | 0,97 |
| Quả Bí Mỹ | 28 | 29 | 0,96 |
| Bí xanh (Zucchini) | 28 | 29 | 0,96 |
| Dưa chuột | 25 | 27 | 0,93 |
| Hành | 27 | 36 | 0,75 |
| Củ cải vàng | 50 | 77 | 0,65 |

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| Gừng | 23 | 36 | 0,64 |
| Tạo axit | | | |
| Bí ngô | 21 | 44 | 0,48 |
| Cà chua | 13 | 27 | 0,48 |
| Cà | 12 | 26 | 0,46 |
| Khoai sọ, khoai nước | 28 | 61 | 0,46 |
| Hoa lơ | 25 | 56 | 0,44 |
| Măng tây | 22 | 62 | 0,35 |
| Quả lê tàu | 10 | 42 | 0,23 |
| Tạo axit mạnh | | | |
| Tỏi | 29 | 22 | 0,14 |
| Khoai tây | 7 | 53 | 0,13 |
| Nấm | 6 | 116 | 0,05 |
| Men rượu, bia | 44 | 1291 | 0,03 |
| VI. Quả và Hạt | | | |
| Tạo kiềm mạnh | | | |
| Đường lấy từ cây thích | 143 | 11 | 13,0 |
| Đường đỏ | 85 | 19 | 4,47 |
| Tạo kiềm yếu | | | |
| Vùng hạt | 1160 | 616 | 1,88 |
| Chanh | 26 | 16 | 1,63 |
| Nho quả | 32 | 20 | 1,60 |
| Quả vả | 35 | 22 | 1,59 |
| Nho quả nhỏ, không hạt | 60 | 40 | 1,50 |
| Nho | 16 | 12 | 1,33 |
| Quả anh đào | 22 | 19 | 1,16 |
| Quất Mỹ | 10 | 9 | 1,10 |
| Mận | 18 | 17 | 1,06 |
| Dâu tây | 21 | 21 | 1,00 |
| Tạo axit yếu | | | |
| Quả trà là | 59 | 63 | 0,64 |
| Rượu vang | 9 | 10 | 0,90 |

| | | | |
|----------------------|-----|-----|------|
| Mơ | 17 | 23 | 0,73 |
| Táo | 7 | 10 | 0,70 |
| Nho khô | 62 | 101 | 0,61 |
| Tạo axít | | | |
| Chuối | 8 | 26 | 0,30 |
| Sô-cô-la | 18 | 384 | 0,20 |
| Tạo axít mạnh | | | |
| Hạt hướng dương | 120 | 837 | 0,14 |

Như tôi đã nói ở trên, việc xác định đặc tính tạo axít và tạo kiềm trong thức ăn dựa trên tỉ lệ Ca/P là thuận tiện, tuy nhiên nó không luôn luôn chính xác. Thí dụ như hạt kê là trường hợp điển hình nhất không chính xác theo cách này: kê là xem là loại hạt tạo kiềm, nhưng xét theo tỉ lệ Ca/P, thì thấy kê lại thuộc nhóm thức ăn tạo axít. Xem xét sự khác nhau giữa hai phương pháp xác định thức ăn tạo axít và thức ăn tạo kiềm, Bảng 19 và 20 sẽ dùng để chỉnh lý lại Bảng 10.

3. Sự cân bằng giữa chất béo và axít, kiềm

Chất béo được xem là một trong ba chất dinh dưỡng chủ yếu gồm: Carbohydrates, protein, và chất béo. Theo quan điểm Thực dưỡng sử dụng thức ăn thiên nhiên, chất béo được coi là quá quan trọng. Tuy vậy, chất béo có nguồn gốc là Linoleic acid và vitamine A, D. Nếu nuôi động vật mà không cho ăn chất béo, nó sẽ chết. Tuy nhiên, nếu cho chúng ăn một lượng nhỏ linoleic acid thì chúng vẫn phát triển bình thường. Nói cách khác thì linoleic acid chứa trong chất béo là quan trọng.

Vì linoleic acid có trong gạo và trong đậu nành, chúng ta không lo thiếu chừng nào chúng ta tuân thủ chế độ ăn ngũ cốc lứt và rau, như các thức ăn thiên nhiên theo phương pháp Thực dưỡng.

Có hai loại chất béo: chất béo động vật và chất béo thực vật. Cả hai đều mang độc tố, tuy nhiên chất béo động vật độc hơn. Thậm chí dầu gan cá tuyết gây nhiễm axít nếu ăn quá nhiều. Theo bác sĩ Katase (trong cuốn sách "Canxi Medicine"), khi bàn về điều kiện trong cơ thể, ông viết như sau:

Xét điều kiện trong máu tốt nhất cho một người lớn (có trọng lượng > 50kg) là, khi anh ta chỉ tiêu thụ 7 gr dầu gan cá thối. Cũng vậy người này, nếu anh ta dùng chừng 28 gr dầu gan cá, thì anh ta đã bị nhiễm axít rồi. Chất béo sữa hay bơ thường được xem là loại chất béo tốt nhất trong hàng thức ăn. Trong bơ có chứa canxi và vitamin. Tuy nhiên, nếu một người có trọng lượng chừng trên 50kg, mà ăn trên 90 gr bơ thì sẽ dẫn đến thừa axít, nhưng lại thiếu kiềm. Chất béo dễ tan chảy, nên dễ gây nhiễm axít hơn các thức ăn khác. **Một trong các nguyên nhân mắc bệnh hói tóc là thường ăn nhiều chất béo.**

4. Sự cân bằng giữa Carbohydrates và axít kiềm

Carbohydrates là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Carbohydrates bao gồm: Carbon (C), Hydrogen

(H) và ôxy (O); công thức hoá học tổng quan là $C_m(H_2O)_n$.

Có ba loại Carbohydrates. Loại đơn giản nhất là Monosaccharides, trong đó có glucose rất cần cho cơ thể người. Loại thứ hai là Disaccharides, hợp chất gồm hai phân tử Monosaccharides kết hợp với một nguyên tử ôxy tạo ra một phân tử nước. Disaccharides quan trọng nhất là Sucrose (thường là đường mía), Lactose và Maltose. Loại thứ ba là Polysaccharides – có các phân tử lớn, được hình thành từ nhiều đơn vị Monosaccharides – chừng 10 đối với Glycogen, 25 đối với Tinh bột và 100 đến 200 đối với Cellulose.

Monosaccharides có nhiều phân tử nhỏ nên thường tích tụ ở thành ruột và được hấp thụ vào cơ thể mà không cần có sự thay đổi nào về thành phần hoá học. Disaccharides có các phân tử lớn hơn, do vậy nó bị phân thành Monosaccharides bởi các enzym khác nhau. Điều này có nghĩa rằng Sucrose bị phân thành Glucose theo chiều nghịch đảo, Maltose thành Maltase, và Lactose thành Lactase. Cuối cùng thì đường đơn giản này được hấp thụ qua thành ruột. Monosaccharides và disaccharides được hấp thụ rất nhanh, và chỉ một thời điểm ngắn, glucose được tiêu hoá và đi vào máu. Điều này làm đảo lộn sự cân bằng glucose trong máu. Nhưng đối với Polysaccharides thì lại khác. Vì có phân tử lớn, polysaccharides (như glucose, starch và cellulose) phải trải qua nhiều quá trình tiêu hoá. Trước tiên, nhờ hoạt động của enzyme được gọi là Amirose, carbohydrates phân thành disaccharides (sucrose, maltose và lactose).

Tiếp đó, cũng qua hoạt động của enzyme mà disaccharides phân thành Monosaccharides (như glucose). Monosaccharides cuối cùng (glucose) tạo ra sẽ được hấp thụ vào máu. Nói cách khác thì Monosaccharides được sản sinh ra từ polysaccharides, sẽ được hấp thụ sau cùng và chậm hơn rất nhiều so với mono hoặc disaccharides. Do vậy, glucose được sinh ra từ polysaccharides như trong ngũ cốc sẽ không bao giờ làm đảo lộn sự cân bằng của glucose trong máu. Vì monosaccharides và disaccharides được hấp thụ nhanh, lượng glucose trong các tế bào cơ thể tăng lên. Hậu quả là tạo ra sự mất cân bằng ôxy, dẫn đến sự đốt cháy dở dang. Việc đốt cháy không triệt để sinh ra nhiều axit hữu cơ như axit Lactic, axit Pyro-racemic, axit Butyric và Axit Axêtic. Đây là thí dụ về sự nhiễm axit hay dư thừa axit gây ra do việc ăn quá nhiều bánh kẹo hay hoa quả. (Theo Canxi Medicine của tác giả Katase).

5. Sự cân bằng giữa đường và axit Kiềm

Vì các lý do nêu trên, đường có xu hướng tạo ra điều kiện nhiễm axit. Tuy vậy, đường đen tạo ít axit hơn, bởi vì đường đen được xử lý ít hơn. Đường đen có chứa khoáng chất tạo kiềm và các vitamin, là các chất giúp đỡ việc đốt cháy đường glucose trong cơ thể.

Theo bác sĩ T.Katase: “Chỉ một lượng nhỏ đường chừng 5,6gr là đủ để gây ra điều kiện nhiễm axit cho một trẻ con 5-6 tuổi có trọng lượng ~18kg; với chừng 7gr cho trẻ con có trọng lượng ~22kg, và 7,5gr đối với trẻ có trọng lượng ~27 kg. Điều quan trọng đối với sức khoẻ của trẻ con là, tạo ra tính không ham

thích đường và thức ăn có đường. Muốn tạo được tính này cho trẻ, thì đừng bao giờ đưa đường và các sản phẩm có đường cho trẻ sau khi cai sữa. Thay vào đó, ta cho chúng dùng phổ tai khô và dưa muối. Bằng cách này, trẻ con khi lớn lên sẽ không thích ăn các thức ăn có đường.

Nếu trẻ con không may đã có thói quen ăn đường thì nên sử dụng các thức ăn sau:

1. Thức ăn chủ yếu là ngũ cốc và bánh mì.
2. Thức ăn thứ yếu là các loại rau theo mùa, rong biển.
3. Nếu cho ăn hoa quả, thì ăn cả vỏ.
4. Không ăn đường tinh chế, đường hoá học, hoặc thức ăn được chế biến sẵn.
5. Thường xuyên chơi và hoạt động ngoài trời.
6. Đừng mặc quần áo quá ấm. Hãy để trẻ cảm thấy giá lạnh hoặc mát về mùa đông và nóng nực về mùa hè. Thậm chí hãy luôn để cho chúng có cảm giác hơi đói bụng.

Đây là cách tốt nhất để duy trì độ kiềm trong dịch cơ thể và các chức năng chuyển hoá bình thường. Xin giới thiệu một số sách đọc tham khảo sau đây:

Sugar Blues (nỗi buồn của đường) của William Dufty

Sugar, Curse of Civilisation (Đường, tai hoạ của nền văn minh) của J.I. Rodale

Sweet and Dangerous (Chất ngọt và sự nguy hiểm) của John Yudkin, M.D

6. Sự cân bằng giữa vitamin và axit - Kiềm

Thiếu Vitamin A sẽ gây ra bệnh về mắt; thiếu vitamin B sẽ gây bệnh tê phù (beriberi); thiếu vitamin C sẽ bị bệnh Sko-but (scurvy - bệnh hoạt huyết) và thiếu vitamin D sẽ bị bệnh còi xương (rickets).

Bác sĩ T.Katase đã tiến hành thí nghiệm trên động vật về mối tương quan cân bằng giữa axit-kiềm và vitamin. Kết quả là ông đã tìm thấy mối liên hệ rất thú vị như sau: vitamin B là yếu tố hữu ích trong việc duy trì sự cân bằng giữa axit và kiềm trong trường hợp ăn quá thừa protein; vitamin A là yếu tố hữu ích trong trường hợp ăn quá thừa chất béo; vitamin C là yếu tố hữu ích trong trường hợp ăn quá thừa carbohydrates và đường và, vitamin D liên quan đến tất cả.

Nếu dùng quá nhiều vitamin dạng viên nén có thể gây ra nhiễm axit. Các vitamin được lấy từ thức ăn thiên nhiên thường không gây nhiễm axit.

Vitamin A thường có trong các thức ăn sau: gan bò, gan lợn, lòng đỏ trứng, pho mát, bí đỏ, lá tía tô, cần tây, lá củ cải đỏ, cà rốt, lá cà rốt, hành lá, mùi tây hạt tiêu xanh, các loại rong biển như mugwort, nori, hijiki, wakame, trà Nhật ...

Vitamin B có trong các thức ăn sau: gạo lứt, lúa mạch, mochi (bánh gạo nếp), lúa mì, quả óc chó, vừng hạt, đậu đậu đỏ, bắp cải, trà Nhật, ngũ cốc ...

Vitamin C có nhiều trong các thức ăn sau: chanh quả, hạt tiêu đỏ, lá cà rốt, lúa mạch, rau bina, trà Nhật ...

Vitamin D có trong chất béo động vật với tên gọi Ergosterol, dưới tia cực tím chất này biến đổi thành vitamin C. Vitamin D có chứa nhiều trong các thức ăn sau: nấm Shiitake (nấm đông cô), nấm, men bia, dầu gan cá.

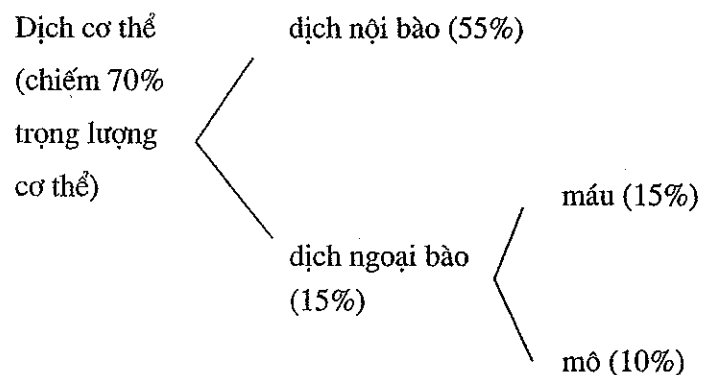
Theo bác sĩ Katase thì hoa quả, nước củ cải, nước cam ... là axit kiềm do đường gây ra. Điều này chỉ đúng trong trường hợp có sự cân bằng giữa axit và kiềm. Tuy nhiên, theo quan điểm Thực dưỡng thì các thức ăn này rất âm, và đường cũng âm. Do đó, ăn uống theo cách này sẽ tạo ra điều kiện rất âm, mặc dù có thể có sự cân bằng giữa axit và kiềm. Tôi sẽ giải thích điều này rõ hơn ở chương sau.

Theo sách *Niên giám Nông nghiệp năm 1959 của Mỹ*:

"Carl Peter Henrik Dam, một chuyên gia điều tra người Đan Mạch đã tách chất làm tan chất béo từ lá cây Alfalfa. Vì chất này điều chỉnh máu đông, hoặc điều chỉnh thời gian máu đông, ông gọi đó là Koagulation Vitamin và sau đó được gọi tắt là Vitamin K". Vitamin K chẳng những có tác dụng làm đông máu, mà còn làm lợi tiểu, giải độc và kháng khuẩn. Bác sĩ - giáo sư sinh lý học trường đại học Kyushu Nhật Bản tên là Goto đã dùng Vitamin K để điều trị bệnh lao, viêm túi mật, cao huyết áp, viêm gan

và ung thư đạt kết quả tốt. Tuy nhiên, không ai có thể giải thích được tại sao vitamin K lại có hiệu quả điều trị tốt như vậy. Sau đó bác sĩ F. Yanagisawa đã giải thích chức năng của vitamin K trong cơ thể chúng ta. Ông tiến hành kiểm tra ion Canxi trong huyết thanh của người và động vật sau khi đã cho dùng vitamin K. Kết quả thật kinh ngạc. Chính vitamin K đã làm tăng lượng ion Canxi trong huyết thanh.

70% trọng lượng cơ thể là chất lỏng, được phân bố bên trong các tế bào, máu và giữa các mô theo tỷ lệ như sau:



Trong tài liệu *Lúa mì đối với sức khỏe*, bác sĩ Yanagisawa cho rằng: canxi chỉ tồn tại trong dịch ngoại bào, trong đó có 1/3 trong huyết thanh và 2/3 trong dịch mô. Với sức khỏe bình thường thì trong huyết thanh cứ 100ml chứa 10mg canxi. Trong 10mg

canxi này bao gồm hai loại canxi: 6mg là hợp chất canxi protein, và 4mg là canxi ion hoá. Ở một người khỏe mạnh, tỉ lệ giữa hợp chất canxi và ion canxi là 6:4. Tuy vậy, khi mỗi mệt hoặc ốm đau thì số lượng ion canxi giảm xuống mức độ thấp hơn bình thường. Nếu nó giảm đến mức 1,5mg trong 100ml huyết thanh sẽ làm chết người.

Lượng ion canxi bị giảm là kết quả của việc tăng lượng hợp chất canxi protein (globine). Nói cách khác, tăng canxi globine, có nghĩa là giảm ion canxi. Ion canxi cũng còn có mối quan hệ đảo ngược với ion. Khi lượng ion canxi giảm, thì lượng ion phốt-pho tăng lên và ngược lại. Vì canxi là nguyên tố tạo kiềm và phốt-pho là nguyên tố tạo axit, việc tăng lượng ion canxi sẽ tạo ra điều kiện kiềm tính trọng dịch cơ thể.

Bác sĩ Yanagisawa đã kiểm tra lượng ion canxi của một thủy thủ bị nhiễm phóng xạ trong vụ thử bom nguyên tử ở Bikini. Ông đã khẳng định mối quan hệ giữa ion canxi và bệnh, thậm chí ông có thể đoán trước được tình trạng tử vong của người thủy thủ bằng cách đếm lượng ion canxi.

Tóm lại, có khoảng 40% lượng canxi trong huyết thanh cần phải được ion hoá. Nếu dưới mức này, có nghĩa là cơ thể đã bắt đầu bị bệnh. Bác sĩ Yanagisawa kết luận rằng vitamin K giữ chức năng ion hóa canxi. Ông đã sản xuất và bán các viên vitamin K được làm từ một loại cỏ dại, và đã kiếm được khá nhiều tiền. Bác sĩ H. Goto đã đề xuất việc dùng vitamin K để điều trị bệnh lao. Cả hai trường hợp đều giúp vào việc ion

hoá canxi, bởi vì nếu không có ion hoá canxi thì chính canxi trở thành vô dụng đối với cơ thể.

Cả hai bác sĩ đều sử dụng vitamin K để làm thuốc chữa bệnh và để kiếm tiền. Tuy nhiên, chúng ta chẳng cần thứ thuốc như vậy vì vitamin K có rất nhiều trong thiên nhiên. Vitamin K có trong rau xanh, nhất là có nhiều trong các lá ngoài của bắp cải. Lá thông và lá tre cũng có chứa vitamin K. Theo Arthur Guyton: "*Vì vitamin K được vi khuẩn tổng hợp trong ruột già, không cần thiết phải thường xuyên cung cấp vitamin này từ thức ăn; nhưng khi các vi khuẩn này bị chết do ta dùng nhiều kháng sinh, thì cơ thể trở nên thiếu hụt vitamin K do thức ăn thông thường chỉ chứa lượng ít vitamin này*".

7. Kết luận

Bác sĩ Katase (trong "Canxi Medicine") nói rằng:

Trong dịch nội bào, có bốn loại nguyên tố kiềm: Na, K, Ca và Mg ở trong điều kiện ion. Kiềm cũng có trong các chất dinh dưỡng do máu, hormone và chất thải của quá trình chuyển hoá mang lại. Các chất dinh dưỡng này đi vào bên trong của các tế bào, qua màng tế bào để nuôi tế bào. Khả năng đi qua này phụ thuộc vào số lượng và tỉ lệ của điều kiện ion của bốn nguyên tố kiềm. Đây là áp suất thẩm thấu của màng tế bào.

Nói khác đi, khi bốn nguyên tố kiềm có một lượng thích hợp, với một tỉ lệ thích hợp, thì tế bào sẽ hấp thụ chất dinh dưỡng ở mức cao nhất, và lúc này chúng ta

có sức khoẻ tốt nhất. Nếu các tế bào bệnh, ta cũng bệnh. Do vậy, điều kiện sức khoẻ của chúng ra phụ thuộc vào điều kiện của các nguyên tố kiềm trong dịch cơ thể.

Mặc dù trong quá trình chuyển hoá cơ thể có sinh ra nhiều axit, bốn nguyên tố kiềm nói trên vẫn luôn luôn giữ ổn định độ kiềm trong máu và trong dịch cơ thể. Tuy vậy, sức sống và khả năng kháng khuẩn của tế bào sẽ được nhân lên khi tính kiềm là Canxi (hoặc Natri), chứ không phải là Kali (hoặc Magiê).

Bác sĩ Katase đã nuôi cấy vi khuẩn lao bằng cách dùng các khoáng chất này. Ca và Na làm ngừng sự phát triển của vi khuẩn, nhưng K và Mg lại làm tăng sự phát triển của vi khuẩn. Bác sĩ Katase không hiểu được lý do vì sao. Để làm rõ hiện tượng này, tôi sẽ giải thích về sự khác nhau giữa Na và K trong chương sau.

Biểu đồ sau đây sẽ giải thích tại sao các nguyên tố tạo kiềm (Na, K, Ca, Mg) có thể cân bằng với các nguyên tố tạo ra axit (Cl, S, P) trong dịch cơ thể.

Biểu đồ (hình cột): xem phần phụ lục.

Chương IV

ÂM VÀ DƯƠNG - SỰ TIẾP CẬN CỦA PHƯƠNG ĐÔNG

1. Sagen Ishizuka - người sáng lập Y học Thực dưỡng Nhật Bản.

Bác sĩ Sagen Ishizuka sinh ngày 4 tháng 2, năm 1851 tại quận Fukui, hai năm trước khi Đô đốc Perry đến hải cảng Uraga yêu cầu thiết lập quan hệ thương mại giữa Nhật và Mỹ.

Ông là người thích nghiên cứu từ khi còn trẻ. Ông hiểu được tiếng Hà Lan, Pháp, Đức, và tiếng Anh ở tuổi 18. Mục đích nghiên cứu ngôn ngữ của ông không phải chỉ dừng lại ở nội dung ngôn ngữ. Ông nghiên cứu ngoại ngữ là để tìm hiểu về hoá học, y học và thiên văn học viết bằng tiếng nước ngoài.

Khi sinh ra ông đã bị bệnh về da. Lên 4 tuổi, ông bị bệnh Prurigo toàn thân, và lên năm tuổi ông bị bệnh thận cấp tính. Ông bị chết vì căn bệnh này ở tuổi 59. **Bệnh về da của ông là do thận gây ra,** bệnh này lại do mẹ ông đã ăn quá nhiều cá và gia vị trong thời kỳ mang thai ông. Về sau ông nhận ra điều này qua y học Thực dưỡng. Ông đã xây dựng một phương pháp y học độc đáo qua việc nghiên cứu về y học phương Đông của mình.

Ông bị bệnh ngoài da (từ bệnh thận) trong suốt cuộc đời mình. Năm 28 tuổi, ông đảm nhận nhiệm vụ bác sĩ quân y tại Seinan Seno (lữ đoàn của Saigo, vị tướng có tiếng của Kagoshima) ông lại bị bệnh sưng chân, sưng mí mắt rất nặng và protein thải qua đường tiểu tiện. Đến năm 32 tuổi, bệnh thận lại tái phát rất nặng. Đến lúc này ông bắt đầu nghiên cứu sự liên quan giữa thức ăn và bệnh tật (y học Thực dưỡng).

Thoạt tiên ông điều trị bệnh theo phương pháp Tây Y, cũng cần nói thêm rằng, ông rất quan tâm đến việc nghiên cứu y học vì ông muốn điều trị căn bệnh mãn tính của mình. Sau khi nhận ra rằng y học phương Tây không làm cho bệnh tình của ông thuyên giảm chút nào thì ông bắt đầu nghiên cứu y học phương Đông. Sau khi nghiên cứu cả hai phương pháp y học, cuối cùng ông đã nhận ra rằng thức ăn đúng sẽ mang lại sức khỏe cho người Nhật. Sách Nội Kinh viết: *"Có ba loại thuốc, thấp nhất là loại thuốc độc, thứ hai là ít độc hơn và cao nhất là loại không có độc hại. Loại thấp nhất chữa được sáu trong mười bệnh, để lại độc tố cho bệnh nhân. Loại thứ hai chữa được bảy trong mười bệnh, để lại một lượng độc tố ít hơn. Thậm chí đến loại thuốc cao nhất cũng chỉ chữa được tám hoặc chín bệnh trong mười bệnh. Bệnh không thể chữa khỏi được bằng thuốc, thì chỉ có thể chữa được bằng thức ăn mà thôi"*.

Sau khi nghiên cứu y học phương Tây nhiều năm Sagen đi đến kết luận rằng thức ăn là loại thuốc tốt

nhất. Ông nhận ra rằng mọi bệnh tật và yếu về thể chất đều do sai lầm trong thói quen ăn uống mà sinh ra. Nói cách khác, ông đã xây dựng một khoa học về thức ăn cho sức khỏe và hạnh phúc. Lúc đầu ở Nhật được gọi là Shokuyo, về sau George Oshawa gọi là Macrobiotics (Thực dưỡng).

Vậy Shokuyo là gì? Shoku là toàn bộ vật chất và năng lượng tạo ra và nuôi dưỡng một con người hoàn hảo. Yo là cách làm, hay cách tự nuôi dưỡng mình theo hiểu biết về Shoku. Nói khác đi, Shokuyo là hiểu biết đúng và cách làm phù hợp để tạo dựng và nuôi dưỡng một con người khỏe mạnh hoàn hảo.

Tinh thần hay thái độ của y học Shokuyo được áp dụng cho bệnh nhân là hoàn toàn trái ngược với y học phương Tây. Ông khuyên dùng đậu đỏ, gạo lứt để chữa bệnh đau dạ dày, điều mà bác sĩ Tây y không bao giờ dám khuyên bệnh nhân, vì họ tin rằng gạo lứt là khó tiêu... Ông cũng còn khuyên nên dùng củ gừng, nước củ cải, gạo lứt điều mà không có giá trị trị liệu trong tư tưởng của người Nhật hiện đại. Ông nhấn mạnh đến sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh, hơn là chữa bệnh theo triệu chứng.

Cuối cùng ông đã đi đến ý tưởng phân chia thức ăn thành hai loại. Một loại là K và một loại là Na. Ông giải thích rằng, chẳng những bệnh tật, mà ngay cả đến các hiện tượng thiên nhiên như thay đổi theo mùa và sự khác biệt của các sinh vật đều do K và Na tác động.

Ở thời kỳ Ishizuka, thuyết dinh dưỡng chỉ quan tâm nhiều vào ba chất dinh dưỡng hữu cơ, đó là protein, chất béo và carbohydrate. Theo ông, các chất dinh dưỡng hữu cơ tạo nên phần lớn cơ thể, tuy nhiên các khoáng chất vô cơ lại điều khiển chức năng hoạt động của các cơ quan, việc chuyển hoá và điều khiển các hoạt động của hệ thống thần kinh. Theo Ishizuka, các khoáng chất vô cơ quan trọng nhất trong cơ thể là Kali (K) và Natri (Na). Hai khoáng chất này có các đặc tính rất giống nhau nên khó phân biệt. Tuy nhiên, khi kết hợp với axit và tạo ra muối thì các muối này lại hoàn toàn có thể phân biệt được. Về mặt chức năng trong cơ thể, thì muối K và muối Na đối nghịch nhau, giống như vợ và chồng trong một gia đình. Họ không chỉ đối nghịch nhau, mà cũng bổ xung cho nhau, như vợ dựa vào chồng và chồng dựa vào vợ. Ông nói nếu đem so sánh các chất dinh dưỡng với quân đội, thì carbohydrate là các chiến binh tạo nên lực lượng chủ yếu cho quân đội, protein và chất béo là các sĩ quan, K là đại tướng và Na là phó tướng.

Muối K thúc đẩy việc ôxy hoá, còn muối Na thì ngăn cản ôxy hoá. Để mô tả điều này, chúng ta bôi bột tro nhão vào một sợi dây và phơi khô. Buộc một đầu dây vào chiếc ghim băng hoặc kẹp giấy, rồi đem treo đầu kia lên. Khi đốt sợi dây thì chiếc ghim băng sẽ rơi, vì dây bị đốt cháy. Tiếp đó ta nhúng sợi dây vào dung dịch muối ăn (NaCl), đem phơi thật khô rồi lại đốt dây như lần trước. Sợi dây bị đốt cháy, nhưng chiếc ghim băng biến thành sợi tro đen này lại giữ chiếc ghim băng,

không để rơi xuống đất, vì muối trong sợi dây đã ngăn cản việc ôxy hoá triệt để. Việc đốt cháy không hết đã tạo ra tro đen.

Từ thí nghiệm trên cho thấy, nếu ăn hạt ngũ cốc và rau có chứa nhiều K thì máu sẽ ôxy hoá tốt và các chức năng trong cơ thể sẽ hoạt động tốt hơn. Ngược lại nếu ta ăn nhiều thịt lợn, thịt gà, cá và trứng gà là các thức ăn có chứa nhiều Na thì hoạt động ôxy hoá trong máu sẽ kém, để lại nhiều axit mang độc tính. Do đó người ăn chay sống thọ hơn, và người ăn thức ăn động vật có đời sống ngắn hơn. Vì không khí gần biển có chứa Na hơn không khí cùng rừng núi, nên người sống ở vùng biển có đời sống ngắn hơn người sống ở vùng rừng núi. *(Miền biển sinh nhiều gái, miền núi sinh nhiều trai nên phụ nữ ở vùng núi được quý chuộng hơn; chế độ mẫu hệ là ở vùng miền núi người Việt cổ đã biết điều này nên có sự tích bà Âu Cơ đẻ ra cái bọc có 100 trứng, 50 con đưa xuống biển, 50 con lên rừng để cho thấy người Việt cổ đã minh triết thế nào, họ biết luật của Vũ Trụ và sống thuận theo, để cho cơ chế sinh sản được cân bằng không như ngày nay, nạn sinh con trai nhiều tới mức sắp tới sẽ bị thiếu hụt người nữ ở VN, TQ cho thấy người Việt, người Hoa ngày nay đã bị mất phương hướng do bỏ quên đạo đức Ông Bà - NT)*

Muối K có đặc tính dễ bắt lửa và cháy nhanh, và còn có đặc tính giảm nhiệt, làm mát. Muối Na thì ngược lại, cháy chậm và có đặc tính tăng nhiệt, giữ

ấm. Thí dụ, các cây gỗ dùng làm củi, trồng ở nơi xa biển thì dễ bén lửa và cháy nhanh, tro có màu trắng. Trái lại, các cây gỗ củi trồng ven biển, rất khó nhóm lửa và cháy chậm. Than tro có màu đen.

Muối K được dùng trong y học để giảm nhiệt. Nếu đắp tro K trên da, sẽ giữ da mát.

Nhật bản có phong tục hoả táng sau khi chết. Nếu là người ăn chay thì tro sẽ có màu trắng, còn nếu là người ăn nhiều thịt động vật, tro sẽ có màu đen. Do vậy, các nhà sư khi chết, nếu có tro màu đen chứng tỏ rằng nhà sư ăn mặn. Nếu tro màu trắng, chứng tỏ rằng đây là một nhà sư chân chính, ăn chay trường.

Bác sĩ Ishizuka đã bàn nhiều hơn về muối K và muối Na trong cuốn sách "*The Chemical Diet for Longevity*" (Chế độ ăn trường thọ). Ông cho rằng sự khác nhau về thể chất (như màu da, béo hay gầy, lớn hay nhỏ, tốc độ tăng trưởng, sức mạnh, sống lâu, bệnh tật, giọng nói, trí nhớ tốt hay kém ...) đều phụ thuộc vào điều kiện môi trường và đầu vào của thức ăn có muối K và muối Na. Bác sĩ Ishizuka đã vận dụng mối quan hệ giữa muối K và muối Na để điều trị cho bệnh nhân. Ông khuyên nên ăn nhiều thức ăn có muối K nếu có triệu chứng bệnh thuộc nhóm Na. Nếu bệnh nhân bị bệnh thuộc nhóm muối K, ông khuyên nên ăn thức ăn nhóm Na.

Sau khi cuốn sách của ông được xuất bản, ông trở nên nổi tiếng đến nỗi mỗi ngày ông đã phải khám đến 100 bệnh nhân. Ông điều trị theo cách không dùng

thuốc, mà chỉ hướng dẫn chế độ ăn theo đặc điểm bệnh nhân. Người ta cho rằng chế độ ăn mà ông hướng dẫn lạc hậu. Tuy vậy lời khuyên của ông thực sự đã chữa khỏi bệnh cho rất nhiều người, đến nỗi ông ngày một trở nên nổi tiếng hơn. Các bức thư từ các bệnh nhân, gửi tới ông chỉ ghi địa chỉ: "Tokyo, Bác sĩ phi bác sĩ".

Sau khi mất, các học trò của ông thành lập *Hội Thực dưỡng Shokuyo Kai* (The Shokuyo Kai Macrobiotic Association). Khi hội này sắp sửa bị phá sản, thì có một thanh niên, người đã tự chữa khỏi nhiều bệnh tật nhờ cách ăn gạo lứt của bác sĩ Ishizuka đã làm việc cật lực và bỏ tiền ra để tổ chức lại Hội này. Hội đã nổi tiếng trở lại và hàng ngày có hàng trăm bệnh nhân đến điều trị. Người thanh niên này chính là George Ohsawa. Ông không chỉ giỏi về kinh doanh, mà còn nghiên cứu rất tích cực về lý thuyết chữa bệnh của Ishizuka.

Khi Ohsawa học tập lý thuyết của Ishizuka, ông nhận thấy khái niệm mà Ishizuka đưa ra để giải thích về mối quan hệ giữa Muối K và muối Na đã tồn tại ở phương đông từ hàng ngàn năm. Sau vài năm nghiên cứu, Ohsawa đã chuyển muối K và Na của Ishizuka thành thuật ngữ Âm Và Dương.

2. George Ohsawa - Người sáng lập phương pháp Thực dưỡng ngày nay.

George Ohsawa (tên khai sinh là Nyoichi Sakurazawa) sinh ngày 18 tháng 10 năm 1893, tại Kyoto, Nhật Bản. Cha mẹ rời từ quê đến Kyoto để kiếm việc làm. Ông kể lại rằng mẹ ông đã đẻ ông ở trước cửa ngôi đền Tenryu-ji. Vì thế mới có một nhà hàng Thực dưỡng ở Paris lấy tên là Tenryu để ghi nhớ sự kiện này.

Ohsawa được bầu làm chủ bút và giám đốc Hội Thực dưỡng Shokuyo Kai. Ông rất bận bịu trong việc khám chữa bệnh, viết bài và giảng dạy. Năm 1928, Ohsawa xuất bản cuốn sách đầu tay về y học và Thực dưỡng, với tên gọi là *Các bài giảng về Shokuyo*. Trong sách này Ohsawa bàn nhiều về mặt tinh thần của thức ăn, tuy vậy về lý thuyết vẫn nhất quán với quan điểm của bác sĩ Ishizuka, trừ một điều. Ohsawa gọi axit là dương và kiềm là âm. Điều này có lẽ vì axit làm đổi màu xanh của giấy quỳ thành đỏ và kiềm biến đổi giấy quỳ màu đỏ thành màu xanh, mà đỏ là dương và xanh là âm.

Sau đó, lần đầu khi ông giảng bài về Thực dưỡng ở New York vào tháng giêng năm 1960 ông lại gọi axit là âm và kiềm là dương. Khi ông phân loại hạt ngũ cốc là loại thức ăn dương, thì có nhiều sinh viên có ý kiến cho rằng hạt ngũ cốc là kiềm. Họ rất ngạc nhiên khi biết rằng hầu hết ngũ cốc là thứ tạo ra axit. Khi Ohsawa cho rằng axit là âm và ngũ cốc là dương, là ông không muốn nói về chúng ở cùng một mức độ ngang nhau. Nói axit là âm, có nghĩa là đem so axit với kiềm thì axit âm hơn. Nói ngũ cốc là Dương thì có

nghĩa là ngũ cốc dương, khi đem so sánh nó với rau. Điều thứ hai, Ohsawa đã không tách bạch giữa thức ăn axit với thức ăn kiềm, và thức ăn tạo axit với thức ăn tạo kiềm như tôi đã bàn ở các chương trước.

Theo quan điểm của tôi, có âm và dương trong thức ăn tạo kiềm và tạo a xít. Tôi sẽ bàn về vấn đề này trong chương tiếp theo. Tuy nhiên trước khi làm điều này, tôi muốn nói thêm về âm và dương.

3. Âm và Dương

Quan niệm về Âm và Dương không các chỉ tồn tại ở Phương Đông, mà đã tồn tại trên khắp thế giới thời cổ đại. Theo thần thoại Hy Lạp, thì từ thuở sơ khai, trên trái đất chỉ là một thứ hỗn mang. Từ hỗn mang trở thành Erebus (thời kỳ đầu khi hình thành trái đất) và chỉ Đêm; từ Đêm tiến tới Ether (tầng cao không trung), rồi xuất hiện Ngày. Trái đất (thể rắn) trước tiên hình thành Biển (chất lỏng, đại dương) (*Theo Thần thoại Hy Lạp của Pinsent*)

Theo thần thoại Ấn Độ, Shiva là Thần phá hủy, và Vishnu là Thần bảo tồn - "Bằng con mắt của mình, thần Shiva đã giết chết hết các thần và các sinh vật khác trong mỗi thời kỳ huỷ diệt của vũ trụ" (*Thần thoại Ấn Độ của Ions*). - "Thần bảo tồn biểu hiện tình thương và lòng tốt, tự tồn tại, có sức mạnh lớn lao để bảo tồn trái đất và trật tự vũ trụ, dharma". Vì vậy Shiva đại diện cho sức mạnh nam giới của vũ trụ, và Vishnu đại diện cho sức mạng nữ giới. Trong *Kinh*

Dịch (I Ching), *Càn* đại diện cho sức mạnh, cha và trời; *Khôn* là thu hoạch, mẹ và đất. Trong thời kỳ Trung quốc cổ đại, sức mạnh, bạo lực, sự tàn lụi, tiếng ồn là sức mạnh của trời, được xếp là Dương. Ngược lại, là sức mạnh của đất, tạo ra cây cỏ và được xếp vào loại Âm. Kinh Dịch là sách tiên tri, và là sách kinh thánh của người Trung Hoa trong 5000 năm. Sách này dựa trên 64 quẻ, từ 8 quái. 8 quái này là sự kết hợp của 3 Âm hoặc 3 Dương. Trong Kinh Dịch, Âm được biểu thị bằng vạch đứt (- -) và Dương được biểu thị bằng vạch liền (-).

Chúng ta có thể nhìn thấy ký hiệu Âm – Dương ở mọi nơi và mọi lúc (xem bảng 13). Có một số khái niệm quan trọng được trình bày trong Kinh Dịch:

1. Âm và Dương đối kháng nhau, nhưng cũng bổ sung cho nhau. Do vậy, khái niệm âm dương không phải là thuyết Nhị Nguyên của Phương Tây xem xét tự nhiên như hai mặt của đồng: tư bản và người lao động, giàu và nghèo, tốt và xấu, đúng và sai. Nhị Nguyên phương Đông xem đối kháng là hai lực đối nghịch nhau, nhưng đồng thời lại bổ sung cho nhau. Ở phương tây coi nam và nữ là đối lập nhau, còn ở Phương Đông thì được xem là bổ sung nhau. Trong Đạo Đức Kinh Lão tử đã trình bày rõ ràng về sự bổ sung này ở chương II: “Thiên hạ đều biết đẹp là đẹp, vì có xấu. Thiên hạ biết tốt, vì có không tốt”.

2. Trong Dương có Âm và trong Âm có Dương. Nói cách khác, có hạt mầm hạnh phúc khi chúng ta gặp bất hạnh, và ngược lại. Có mầm của bệnh tật khi chúng ta đang khoẻ mạnh, và ngược lại.

3. Dịch (易) có nghĩa là sự biến đổi. Âm Dương cũng có nghĩa là biến đổi. Âm biến đổi thành Dương và Dương biến đổi thành Âm. Khái niệm này là kết quả của việc quan sát thay đổi của các mùa trong năm. Do đó sự biến đổi này không phải trực hệ, mà theo chu kỳ. Không có khởi đầu và không có kết thúc. Khi khái niệm chu kỳ phát triển, xuất hiện thuyết ngũ hành và thuyết 12 đường kinh lạc.

Giống như Kinh dịch, một kinh sách Trung Quốc khác, tác phẩm triết học bán chạy nhất ở đất nước này là Đạo Đức Kinh của Lão Tử. Trong Đạo Đức Kinh, Lão tử đã trình bày quan điểm cho rằng thế giới này được hình thành bởi hai lực tương tác Âm Và Dương. Vì Âm và Dương có liên quan với nhau, khi giá trị Dương thay đổi thì kéo theo sự thay đổi của giá trị Âm; do vậy không có giá trị tuyệt đối, không có chân lý tuyệt đối, không có đức hạnh tuyệt đối trên thế gian này. Con người tự do hay người thông thái nhất là người sống với Đạo, phù hợp với trật tự của vũ trụ. Nói cách khác, ông chấp nhận bất cứ sự biến dịch nào của tự nhiên.

Chương 22 là các vần thơ về học thuyết Âm Dương của Lão Tử:

*Khiếm khuyết thành toàn vẹn;
Cong trở thành ngay
Trũng được lấp đầy,
Cũ làm thành mới.
Người có ít thì sẽ được
Người có nhiều thì lại mất
Thánh nhân ôm giữ Đạo
Luôn là người tự do
Không bám chấp cái ngã
Thì sẽ có hiểu biết
Không tự cho mình là phải
Thì trí sẽ sáng
Không kể công
Thì được kính trọng
Không khoe mình
Thì vận may luôn tới
Không tranh giành với người
Thì biết được chỗ lầy
Thiên hạ chẳng ai hại mình*

(Theo lời dịch tiếng Anh của Herman Aihara)

Theo truyền thuyết cổ Trung Quốc, Phục Hy soạn ra Kinh Dịch, Thần Nông chữa trị bằng thảo dược và Hoàng Đế Khang Hy biên soạn Nội Kinh, pho y thư cổ điển Trung Quốc. Kinh Dịch là sách nói về nguyên lý của cuộc sống, trong khi Nội Kinh là cuốn sách về y dược, bao gồm 2 phần. Phần đầu tiên là y lý, phần thứ hai là cách chữa trị bằng thuật châm cứu (được phổ biến

rộng hơn ở Mỹ sau chuyến thăm Trung Quốc của tổng thống Nixon). Tác phẩm của Thần Nông là nguồn gốc của y học thảo dược Trung Quốc, trong đó khái niệm cơ bản là âm và dương. Vì tôi đã giới thiệu về Kinh Dịch ở phần trên, tôi xin trích dịch một vài đoạn của Nội Kinh như sau:

“Các điều kiện âm và dương của bốn mùa là cơ sở của mọi hiện tượng tự nhiên. Do vậy các nhà thông thái khuyên chúng ta rằng, hãy toát mồ hôi tỏa năng lượng Dương vào mùa xuân và mùa hè, và cần giữ năng lượng trong mùa đông và mùa thu thuộc Âm. Làm như vậy là cách sống phù hợp với trật tự vũ trụ”

“Âm và dương đối kháng và bổ trợ cho nhau, và cũng từ đây mà xuất hiện các hiện tượng; ví dụ ngày và đêm, chu kỳ bốn mùa. Nói cách khác thì Âm và Dương là cha mẹ của mọi sự biến đổi. Âm và Dương tạo ra sự sống và cái chết. Âm và Dương là sự biểu hiện của Đấng Tạo hoá. Chính bởi thế, việc chữa bệnh phải dựa trên nguyên tắc Âm Dương. Đây chính là nguyên tắc cơ bản của y học Trung Hoa (hoặc Đông y)”

Mao Trạch Đông cũng đã phát biểu trong cuốn sách “Mâu Thuẫn Luận” như sau:

Trong toán học: cộng và trừ, là sự thêm, bớt

Trong cơ khí: tác động và phản ứng.

Trong vật lý: điện âm và điện dương

Trong hoá học: sự kết hợp và phân chia nguyên tử

Trong khoa học xã hội: Cấu trúc giai cấp.

Điều quan trọng hơn cả là sự chuyển hóa lẫn nhau. Điều đó có nghĩa là trong một điều kiện nhất định, thì mặt nọ biến đổi thành mặt kia.

Tất cả mọi hiện tượng đều có khởi đầu và kết thúc; tất cả mọi hiện tượng đều tự biến đổi thành mặt đối lập.

Người Trung Quốc thường nói: "Mọi vật tương phản nhau thì cũng bổ sung cho nhau". Điều đó có nghĩa mọi vật đối lập đều có sự đồng nhất. Đó là sự tuyệt đối trong cái tương đối.

Phương Đông còn có rất nhiều nhà tư tưởng Âm Dương. Quan điểm tư tưởng biện chứng của thế giới phương Tây đã được Hegel phát triển trong thế kỷ 19. Tuy vậy, Hegel chỉ phát triển quan điểm biện chứng trong khoa học tự nhiên. Trong cuốn "Các quan điểm biện chứng về tự nhiên", ông viết "Toàn bộ quá trình của tự nhiên đều được chia thành hai mặt, chúng nằm trong mối quan hệ của ít nhất là hai phần có hiệu ứng với nhau - tác động và phản ứng". Thật thú vị khi Hegel nói rằng, về bản chất mọi sự vật chỉ là sự tương đối. Ohsawa cũng nói rằng: "Không có Âm hoặc Dương tuyệt đối. Âm Dương chỉ là mối quan hệ tương đối".

Điều quan trọng được nêu là, Âm và Dương không phải là quan niệm của thuyết Nhị Nguyên như các nhà tư tưởng phương tây nêu ra. Trong *Bách khoa Britannica* đã định nghĩa Nhị Nguyên như sau:

"Nhị Nguyên là học thuyết cho rằng thế giới (thực tại) bao gồm hai nguyên lý hay vật chất cơ bản, đối

ngịch và tối giản (như xấu và tốt, tinh thần và vật chất) chiếm toàn bộ các cái đang tồn tại. Nó đóng vai trò quan trọng trong lịch sử về tư tưởng và tôn giáo". Theo định nghĩa này, thì quan niệm Âm dương dường như là thuyết Nhị Nguyên. Tuy nhiên không phải như vậy. George Ohsawa cho rằng Âm và Dương là hai mặt của một Nhất thể (Oneness), đó là Đấng sáng tạo của vũ trụ, Chúa trời, hay bất cứ gì có thể gọi tên được. Nhất thể là vô hình. Nhất thể vô hình này biểu hiện ra trên thế giới qua Âm và Dương, đó là hai lực hay hiện tượng đối nghịch nhau. Do đó, Âm và Dương là sự biểu hiện tương đối của Chúa hoặc của Tâm thức vũ trụ (Universal Consciousness), đó là khái niệm nhất nguyên, vô hình và cơ bản của con người. Điều này rất quan trọng vì nếu chúng ta coi Âm và Dương là dạng khác của Nhị Nguyên, thì cũng như chúng ta lẫn lộn giữa vàng và đồng vậy.

Ohsawa đã vận dụng khái niệm Âm Dương vào các lĩnh vực khoa học như vật lý, sinh lý học, sinh vật học, y học, hoá học. Trong cuốn sách "Trí phán đoán", ông viết:

Theo các nhà học giả Trung quốc, Nguyên lý Vô song phân chia mọi sự vật thành hai mặt đối kháng: Âm và Dương; hoặc là Tamasic và Rajasic, hay Shiva và Vishnu, nếu theo Ấn Độ giáo. Thực ra, đó là hai lực tương hỗ nhau, không thể tách rời nhau, giống như vợ với chồng, ngày với đêm. Đó là hai yếu tố cơ bản và đối nghịch nhau, không ngừng sản sinh, rồi huỷ diệt

và rồi lại sản sinh, lặp đi lặp lại và tất cả tồn tại trong vũ trụ.

Từ quan điểm vật lý, vật chứa nhiều nước hơn (mọi điều kiện khác giống nhau) là Âm, ngược lại là Dương. Theo Nguyên lý Vô song thì mọi vật đều có thể được xếp vào một trong hai loại, chúng phối hợp với nhau, phù hợp với tỉ lệ thích ứng giữa Âm và Dương.

Tính chất của mọi sự vật trong vũ trụ là chức năng cân đối tỉ lệ và cách kết hợp giữa Âm và Dương. Nói cách khác, mọi hiện tượng và đặc điểm của sự vật đều chịu ảnh hưởng của hai lực cơ bản: Lực Dương hướng tâm và lực Âm ly tâm.

Lực Dương hướng tâm sinh ra các hiện tượng như sau: nóng (hoạt động của các phân tử, co rút; dày; nặng, xu hướng đi xuống; bằng phẳng, hình dạng nằm ngang thấp. Ngược lại, lực Âm ly tâm sinh ra các hiện tượng như: lạnh; giãn nở; bành trướng; sáng, xu hướng đi lên; phóng to, cao (hướng thẳng đứng), hình dạng mỏng.

Mọi vật thể tồn tại trong vũ trụ đều có hình dạng, màu sắc và trọng lượng riêng. Hình kéo dài theo hướng thẳng đứng là Âm, theo hướng nằm ngang là Dương - hướng nằm ngang chịu tác động của lực Dương hướng tâm, và hướng thẳng đứng là chịu ảnh hưởng của lực Âm ly tâm.

Mọi điều kiện của vật lý đều là Âm hoặc Dương. Bảng 11 thể hiện một số điều kiện vật lý được phân loại theo Âm và Dương.

Với khí hậu hay vật chất thì, càng nóng càng Dương hơn. Do đó, các nơi gần đường xích đạo thì có khí hậu Dương hơn, và gần vùng bắc cực thì có khí hậu Âm, Nước nóng thì Dương hơn nước lạnh, và súp nóng thì Dương hơn súp lạnh, các thứ khác là như nhau. Vì thế người dương thích súp lạnh trong khi người âm loại thích súp nóng. Tuy nhiên, khí hậu nóng sản sinh ra rau và trái cây âm, và khí hậu lạnh sản sinh ra rau và trái cây dương.

Theo y học Trung Quốc, vị đắng là Dương nhất, rồi đến vị mặn, vị ngọt. Vị cay là vị Âm nhất, thứ đến là vị chua. Vì vị ngọt là vị cân bằng nhất, nên người ta thường thích ăn thức ăn có vị ngọt (vị ngọt Umami - vị ngọt glutamate - NT).

Nếu cơ bắp cứng chắc thì là Dương, tuy nhiên đôi khi cũng có trường hợp ngược lại. Thí dụ, một người có đôi vai chắc thì thường là rất Âm, nếu độ cứng của vai là do sự tích tụ của protein và chất béo dư thừa, mà các chất này là Âm.

Vật nặng hơn thì Dương hơn, vật nhẹ hơn thì Âm. Vật càng nặng rơi càng nhanh, vật càng nhẹ càng khó rơi và thậm chí còn có thể bay bổng lên cao.

Bảng 11. Phân loại Âm Dương theo điều kiện Vật lý

| Dương | | | | | Âm | | |
|------------------|--------|----------|---------|--------|------|------------------|--|
| Đỏ | Da cam | Vàng | Lục | Lam | Chàm | Tím | |
| Nóng | | Ấm | | Mát | | Lạnh | |
| Đáng | | Mặn | Ngọt | Chua | | Cay | |
| Rắn | | | Lỏng | Khí | | Plasma | |
| Nặng | | | | | | Nhẹ | |
| Hoạt động | | | | | | Yên tĩnh | |
| Thu rút | | Đông đặc | Phân lý | | | Trương | |
| Hướng xuống dưới | | | | | | Hướng lên trên | |
| Tròn, ngắn, dày | | | | | | phẳng, mỏng, dài | |
| Thời gian | | | | | | Không gian | |
| Tức giận | Vui | Hài lòng | Buồn bã | Uất ức | | | |
| Lực hướng tâm | | | | | | Lực ly tâm | |
| Trung tâm | | | | | | Bên ngoài | |
| Bát quái | | | | | | | |

(Trích từ *Y học tự nhiên*, George Ohsawa, 1938)

Chuyển động là biểu hiện của Dương, trong khi tĩnh lặng là Âm. Tuy nhiên, có nhiều trường hợp ngược lại. Thí dụ, điện tử chuyển động nhanh, nhưng chúng được xem là Âm khi so sánh với proton, mà proton không chuyển động. Trường hợp này các điện tử là Âm, vì chúng quay tròn theo quỹ đạo vòng ngoài

và có điện tích Âm. Proton là Dương, vì chúng ở trung tâm là tích điện dương.

Sự co rút là Dương vì chịu tác động của lực hướng tâm, còn giãn nở là Âm vì chịu lực ly tâm. Trái tim của chúng ta liên tục co bóp và giãn nở kể từ lúc ra đời, không bao giờ nghỉ. Nếu tim ngừng, ta gọi là đột quỵ tim. Sự thực thì đó không phải là đột quỵ, mà là vì ta đã bắt tim phải làm việc quá tải. Tim co bóp và giãn nở là do sự kích thích tự động của hệ thần kinh. Nói cách khác, thần kinh giao cảm (Âm) tạo ra sự giãn nở (Âm), thần kinh đối giao cảm ngăn cản sự giãn nở, do đó cơ tim tự co bóp. Thức ăn âm càng gây giãn nở, thì thức ăn dương càng tạo ra sự co thắt mạnh hơn. Rất nhiều thuốc trợ tim là âm, gây ra trương tim làm tim bất chợt đập mạnh. Tuy nhiên, cứ nếu tiếp tục dùng loại thuốc này, tim sẽ bị yếu đi. Digitalis là loại thuốc trợ tim Dương duy nhất.

Khuôn mặt tròn hay vuông thì Dương hơn là mặt chữ nhật hay tam giác.

Việc xác định thời gian và không gian bằng Âm và Dương là một trong các thí dụ hay nhất về thuyết Âm Dương. Thời gian là Dương, không gian là Âm. Trong không gian bao la của các hành tinh và giữa các hành tinh, thời gian là rất lớn. Dải Ngân Hà có đường kính lớn chừng 200 triệu năm ánh sáng. Như bạn thấy, ở đây không gian được đo bằng năm ánh sáng. Nói cách khác, thời gian và không gian là hai mặt của một đồng tiền. Chúng ta đang sống trong thời

gian hiện tại là quá ngắn, thời gian là Dương. Không gian thì lại đang bành chướng vô tận – do đó, không gian là Âm.

Điều kiện tâm lý được nối kết với điều kiện thể chất và cũng được giải thích bằng Âm Dương. Khi bạn tức giận, cơ thể co rút lại, tay nắm chặt, đó là Dương. Khi bạn hân hoan và thư thái thì cơ thể buông lỏng, đó là Âm. Khi ở trạng thái trầm uất, lúc đó là cực Âm, cơ thể co rút lại. Nói cách khác, ở cả hai trường hợp (Trầm uất - Âm hay Giận giữ - Dương) thì cơ thể đều co cứng, căng thẳng. Khi trí óc hân hoan, thanh thoi biểu hiện sự cân Âm Dương về mặt tâm lý, giúp ta thư giãn. Ngược lại cũng đúng: một cơ thể thư giãn sẽ tạo ra trí óc thanh thoi.

Các nguyên tố hoá học đều phát ra các bước sóng riêng. Theo Ohsawa, chúng ta có thể sắp xếp Âm Dương theo tia quang phổ (*spectroscopic radiation*). Nói cách khác, nếu các nguyên tố hoá học có bước sóng dài thì là Dương, đó là các nguyên tố: H, Na, C và Li (Lithium). Nếu các nguyên tố có bước sóng ngắn là Âm, đó là các nguyên tố: O, N, P và K.

Theo bảng 12, Na có bước sóng dài, nên đó là Dương, và K có bước sóng ngắn, và là Âm. Điều này đã khẳng định lý thuyết của Ishizuka.

Hầu hết sinh vật sống đều chứa các nguyên tố Âm hơn là Dương. Do đó, động vật và thực vật đều có chứa K nhiều hơn Na. Ishizuka đã lập tỷ lệ lý tưởng K:Na trong thức ăn cho người là 5:1. Ohsawa

đã viết trong cuốn “Y học thiên nhiên” (*Natural Medicine*) rằng, đối với người thì tỷ lệ này dao động giữa 3:2 đến 7:1; và phụ thuộc vào môi trường sống. Ohsawa đã phân loại thức ăn theo Âm Dương dựa trên tỷ lệ giữa K/Na và sự chênh lệch K - Na. Do đó, tôi cũng dùng tỷ lệ K/Na và sự chênh lệch K - Na này để phân thức ăn Âm và Dương.

4. Thức ăn Âm và Dương

Ngay từ phần đầu của Chương này, tôi đã bàn về khái niệm Âm và Dương và áp dụng tổng quát. Bây giờ tôi sẽ nói về cách xác định thức ăn Âm và thức ăn Dương. Theo quan điểm Thực dưỡng, có hai loại nguyên tố: nguyên tố Âm và Nguyên tố Dương. Na là nguyên tố Dương; K, Fe, S và P là các nguyên tố Âm. Nói chung một cách tương đối thì thức ăn Dương chứa nhiều Na, và thức ăn Âm chứa nhiều K, Fe, S và P. Magiê gần như nằm trong khoảng giữa Âm và Dương, và ngả về Dương. Canxi có rất nhiều trong cá, nhưng không có trong thịt bò, thịt lợn, thịt gà. **Canxi cũng chứa nhiều trong hạt đậu và một số rau như lá củ cải**, nhưng không có trong ngũ cốc. Do đó Canxi không phải là nguyên tố mà chúng ta có thể dựa vào để xác định thức ăn là Âm hay Dương được.

Bảng 12. Sự phân loại Âm Dương của các nguyên tố theo quang phổ

| Đỏ | Da cam | Vàng | Lục | Lam | Tím |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|----------|
| >6500A° | 6499-6000A° | 5999-5750A° | 5749-4820A° | 4819-4290A° | <4289A° |
| Li H C | He Na | Ne Mg | Cl | Be F | B O N |
| | | Sc | Ti V | P S A | Al Si |
| | | Cr Ni | | Ca | K Mn |
| | | | | Fe | |
| | | Zn | | Cu | Co |
| | As Se | | Ge | | Ga |
| | | Br | | Kr | Rb Sr |
| | | | | Y | Zr |
| | | Pd | In | | Nb |
| | | Ag | Cd | Rh Ru | Mo |
| | | Te I | Cs | Xe | Sb |
| | | | Ba | Ce | La |
| | | | Sm | Nd | Pr |
| | | | | Em | |
| | | | | Tb | |
| | | In Ta | | Eu | |
| | | Pt Au | | Dy | |
| | | | | Ho | Tu |
| | | | | Er | |
| | Hg | Tl | | W | |
| | | | | Os | |
| | Th | Ra Bi | | | Pb |
| Độ hoạt động dương | | | | Độ hoạt động âm | |

(Trích từ "Nguyên lý Vô song" của George Ohsawa)

Vì Kali là nguyên tố Âm phổ biến nhất, và Natri là nguyên tố Dương phổ biến nhất, Ohsawa đã sử dụng tỉ lệ K:Na và hiệu số K - Na để xác định thức ăn Âm và Dương.

Quy tắc 1: Nếu thức ăn có tỉ lệ K:Na lớn hơn thì Âm hơn, khi so sánh với thức ăn có tỉ lệ K:Na nhỏ hơn.


Quy tắc 2: nếu thức ăn có tỉ lệ K:Na nhỏ hơn thì Dương hơn, khi so sánh với thức ăn có K:Na lớn hơn.

Quy tắc 3: Thức ăn có giá trị K-Na lớn hơn thì Âm hơn, khi so sánh với thức ăn có giá trị K-Na nhỏ hơn.

Quy tắc 4: Thức ăn có giá trị K-Na nhỏ hơn thì Dương hơn thức ăn có giá trị K-Na lớn hơn.

Bảng 14, cho thấy tỉ lệ K: Na và hiệu số K-Na của trứng đều nhỏ hơn khi so sánh với các thức ăn khác, vì thế ta có thể nói rằng trứng là rất Dương. Trong Bảng này, cá tuyệt là Dương nhất. Tỉ lệ K:Na của Cà rốt là 1,8 nghĩa là Dương gần như trứng. Điều này làm tôi nghi ngờ rằng có thể có sự nhầm lẫn trong thí nghiệm khi lấy một phần nào đó của cà rốt để đo. Xin hãy kiểm tra lại, dùng Bảng 15 cho cà rốt. Để xác nhận rằng giá trị của K:Na và hiệu của K-Na có thể dùng xác định Âm và Dương, tôi đã lập một danh mục tương tự các thức ăn, được lấy từ vài cuốn sách mới nhất. Đây là Bảng 15. Bạn thấy, giá trị của K:Na và K-Na trong Bảng 15 đều lớn hơn nhiều so với Bảng 14.

Bảng 13. Phân loại chung theo Âm Dương

| Biểu tượng | Lục | Năng lượng | Nguyên tố | Màu sắc | Mùa | Thời Gian |
|--|-----------|-------------|-----------|---------|------------|--------------------------|
| âm | | | | | | |
| ▽- | | | | O, N | Cực tím | Đông |
| Trừ | ly tâm | | điện tử | | | nửa đêm tối bình minh |
| | | từ trường | | | | |
|  | | | | | | |
| âm dương | | điện trường | | P, S | chàm | Chạng vạng tối |
| Trung Quốc | | | | K | lục | nửa đêm |
| ☆ | | Hóa học | | | lam | |
| Sao Do Thái | | | notron | | | |
| + | | | | | vàng nâu | binh minh tối |
| Chữ thập Cơ đốc | | | | | | Xuân trưa |
| | | | | | da cam | |
| | máy móc | | | Na | | |
| | | | | | đỏ | trưa tối sớm tối |
| Cộng | | hấp dẫn | Photon | | | |
| ▽+ | | | | H | | Hè |
| Dương | hướng tâm | nhiệt | | | hồng ngoại | |

| Thức ăn | Thể trạng | Cảm xúc | Tâm lý | Hoạt động | Âm nhạc |
|--------------------------|-------------|----------|---|-------------------------|------------------|
| | mạch yếu | | | ngủ | |
| hóa chất thêm vào | mặt tái | khóc | bướng bình | | nhạc tôn giáo |
| thức ăn chế biến | mắt to, lồi | lo lắng | bi quan | Thiền | |
| hoa quả rau | mắt vàng | | người suy nghĩ tiêu cực người hướng nội | | nhạc buồn |
| | | đễ chịu | thính giả | viết lách | |
| ngũ cốc | hồng hào | | lắng nghe nói đúng | nấu nướng | nhạc đồng quê |
| bơ sữa | mắt nhỏ | | nói hay | hát nói đi bộ | |
| cá gà, chim thịt lợn | mặt đỏ | vui vẻ | hoạt bát | kiêu vĩ | nhạc rock & roll |
| thịt bò trứng misô tương | manh khỏe | cười đùa | người cực lạc quan | tích la thét nhảy disco | nhạc disco |
| muối | nước da đẹp | | giận dữ | tự tin | chạy lác lư |

**Bảng 14. Hàm lượng K và Na,
năm 1930 (100gr mẫu)**

| Thức ăn | K (mg) | N (mg) | K:Na | K-Na |
|---------------|-----------|--------|------|-------|
| Cá tuyết | 22.0 | 59.0 | 0.4 | -37.0 |
| Trứng, gà | 17.4 | 22.9 | 0.8 | -5.5 |
| Trứng trắng | 31.4 | 31.6 | 1.0 | -0.2 |
| Cá pecca | 21.0 | 19.0 | 1.1 | -2.0 |
| Lòng đỏ trứng | 9.3 | 5.9 | 1.6 | 3.4 |
| Lúa mạch | 16.8 | 4.2 | 4.0 | 12.6 |
| Cà-rốt | 36.5 | 20.7 | 1.8 | 15.8 |
| Lúa mạch đen | 18.3 | 1.5 | 12.2 | 16.8 |
| Kiêu mạch | 23.5 | 6.1 | 3.9 | 17.4 |
| Gạo lứt | 23.0 | 4.6 | 5.0 | 18.4 |
| Hạt kê | 23.7 | 4.1 | 5.8 | 19.6 |
| Lúa mì | 31.0 | 1.7 | 16.0 | 29.3 |
| Gap trắng | 28.0 | 2.0 | 14.0 | 26.0 |
| Củ cải | 34.7 | 14.3 | 2.8 | 20.4 |
| Sữa người | 33.8 | 9.2 | 3.5 | 24.6 |
| Thịt | 36.9 | 9.6 | 4.0 | 27.3 |
| Trà | 37.6 | 8.0 | 4.5 | 29.6 |
| Hành | 34.7 | 2.8 | 12.0 | 31.9 |
| Củ sen | 47.6 | 14.3 | 3.3 | 33.3 |
| Bắp cải | 44.3 | 8.3 | 5.1 | 36.0 |
| Đậu tương | 44.4 | 1.0 | 44.0 | 43.4 |
| Quả lê | 52.9 | 8.8 | 6.0 | 44.1 |
| Quả nho | 50.0 | 5.0 | 10.0 | 45.0 |
| Củ lạc | 47.9 | 1.2 | 40.0 | 46.7 |
| Nấm | 54.3 | 5.0 | 11.0 | 49.3 |
| Khoai lang | 54.3 | 3.3 | 16.5 | 51.0 |
| Táo | 55.9 | 3.0 | 18.0 | 52.9 |
| Cà | 54.3 | 1.4 | 39.0 | 52.9 |
| Khoai tây | 60.4 | 3.1 | 20.0 | 57.3 |
| Măng | 62.5 | 4.2 | 14.9 | 58.3 |
| Cà phê | 261.0 | 6.0 | 44.0 | 255.0 |

Trích trong "Thuốc thiên nhiên" của George Ohsawa), 1938

**Bảng 15. Hàm lượng K và Na
năm 1970 (100gr mẫu)**

| Thức ăn | K (mg) | N (mg) | K:Na | K-Na |
|-------------------------|--------|--------|------|-------|
| Quả hạnh, không muối | 690 | 3 | 230 | 687 |
| Táo, tươi | 110 | 1 | 110 | 109 |
| Măng tây, khô | 278 | 2 | 139 | 276 |
| Quả bơ, thô | 604 | 4 | 151 | 600 |
| Thịt lợn muối xông khói | 57 | 253 | 0.23 | -196 |
| Chuối | 370 | 1 | 370 | 369 |
| Lúa mạch, nghiền nhỏ | 336 | 7.5 | 44.8 | 328.5 |
| Cá pecca, biển, tươi | 256 | 68 | 3.8 | 188 |
| đậu phụ, rán (già) | 100 | 14 | 7.1 | 86 |
| đậu azuki | 1500 | 20 | 70 | 1480 |
| đậu đen | 1300 | 4 | 325 | 1296 |
| đậu lima | 650 | 2 | 325 | 648 |
| đậu vâ/ ngựa (pinto) | 984 | 10 | 98 | 974 |
| đậu đỏ | 984 | 10 | 98 | 974 |
| đậu tương | 1680 | 3 | 560 | 1677 |
| đậu trắng | 1198 | 19 | 63 | 1178 |
| Thịt bò nạc | 603 | 48.8 | 12.4 | 554 |
| Bông cải | 382 | 15 | 25.5 | 367 |
| Cải bắp | 233 | 20 | 11.7 | 213 |
| Cá chép, trắng | 286 | 50 | 5.7 | 236 |
| Cà-rốt | 341 | 47 | 7.3 | 294 |
| Đào lợn hột | 465 | 15 | 31 | 450 |
| Cá trê | 330 | 60 | 5.5 | 270 |
| Trứng cá muối, cá tầm | 180 | 2200 | 0.08 | -2020 |
| Cần tây | 341 | 126 | 2.7 | 215 |
| Phó mát, đã gạn kem | 85 | 229 | 0.37 | -144 |
| Phó mát, màu vàng | 82 | 700 | 0.12 | -618 |
| Hạt dẻ | 1140 | 16 | 71 | 1124 |
| đậu xanh | 797 | 26 | 30.7 | 771 |
| Sô-cô-là | 831 | 4 | 208 | 827 |
| Cá tuyết, toàn bộ | 382 | 70 | 5.5 | 312 |
| Cà phê, rang, toàn bộ | 1600 | 2 | 800 | 1598 |
| Hạt ngô, thô | 202 | 1 | 202 | 201 |
| Dưa chuột, toàn bộ | 160 | 6 | 27 | 154 |
| Bồ công anh | 398 | 76 | 5.2 | 322 |
| Chà là | 638 | 1 | 638 | 637 |

| | | | | |
|-------------------------|------|------|------|-------|
| Lòng trắng trứng, tươi | 139 | 152 | .91 | -13 |
| Lòng đỏ trứng, tươi | 112 | 71 | 1.6 | 41 |
| Trứng gà, tươi, toàn bộ | 130 | 122 | 1.1 | 8 |
| Cà | 214 | 2 | 207 | 212 |
| Quả sung, quả vả | 194 | 2 | 97 | 192 |
| Bột kiều mạch | 260 | 14 | 19 | 246 |
| Bột lúa mì | 140 | 5 | 28 | 135 |
| Củ tỏi | 528 | 19 | 27.8 | 509 |
| Bưởi | 135 | 1 | 135 | 134 |
| Cá bon lưỡi ngựa | 449 | 54 | 8.3 | 395 |
| Đậu lăng, phơi khô | 790 | 30 | 26.3 | 760 |
| Sữa bò, toàn bộ | 144 | 50 | 2.9 | 94 |
| Sữa dê | 180 | 34 | 5.3 | 146 |
| Sữa người | 51 | 16 | 3.2 | 35 |
| Misô | 545 | 5100 | 0.11 | -4555 |
| Nấm, thô | 414 | 15 | 27.6 | 399 |
| Mù-tạc | 377 | 32 | 11.8 | 345 |
| Mì sợi, trứng | 136 | 5.5 | 25 | 130 |
| Mì sợi, soba, trần | 30 | 90 | 0.33 | -60 |
| Mì sợi, udon, trần | 5 | 17 | 0.29 | -12 |
| Hành, thô | 157 | 10 | 15.7 | 147 |
| Cam | 200 | 1 | 200 | 219 |
| Hàu | 121 | 73 | 1.7 | 48 |
| Rau mùi tây | 727 | 45 | 16 | 682 |
| Củ lạc | 676 | 5.3 | 128 | 671 |
| Thịt lợn | 360 | 51 | 7.1 | 671 |
| Khoai sọ | 540 | 10 | 54 | 530 |
| Khoai tây | 407 | 3.0 | 136 | 404 |
| Khoai lang | 330 | 40 | 8.3 | 290 |
| Bí ngô | 340 | 1 | 340 | 339 |
| Củ cải | 321 | 18 | 18.3 | 303 |
| Nho khô | 763 | 27 | 28.3 | 736 |
| Gạo lứt | 112 | 4 | 28 | 108 |
| Cá hồi vua, tươi | 399 | 45 | 8.9 | 354 |
| Tảo biển dulce | 8071 | 2088 | 3.87 | 5983 |
| Tảo bẹ | 5280 | 3011 | 1.75 | 2269 |
| Rong biển kombu | 6600 | 2700 | 2.4 | 3900 |
| Rong biển nori | 3800 | 680 | 5.6 | 3120 |
| Rong biển wakame | 2700 | 2540 | 1.1 | 160 |
| Vừng khô | 726 | 60 | 12.1 | 666 |
| Con tôm | 220 | 140 | 1.6 | 80 |

| | | | | |
|-----------------------|------|------|------|-------|
| Tương | 457 | 8367 | 0.95 | -791- |
| Mì ý | 195 | 2 | 97 | 193 |
| Rau bina | 470 | 71 | 6.6 | 399 |
| Quả bí | 202 | 1 | 202 | 201 |
| Đậu tây | 164 | 1 | 164 | 163 |
| Đường đen | 630 | 13 | 48.5 | 617 |
| Khoai nước, khoai sọ | 514 | 7 | 73.4 | 507 |
| Cà chua | 244 | 3 | 81.3 | 241 |
| Giấm, rượu táo | 100 | 1.1 | 100 | 99 |
| Quả óc cho | 573 | 2 | 191 | 570 |
| Cải xoong | 282 | 52 | 5.4 | 230 |
| Mì đỏ, mùa xuân | 370 | 3.1 | 119 | 367 |
| Mén bánh mì khô | 2000 | 52 | 38 | 1948 |
| Mén bia | 1896 | 121 | 16 | 1775 |
| Sữa chua, lấy hết kem | 132 | 47 | 2.8 | 85 |

(Trích trong sách "Các giá trị khẩu phần thức ăn thường xuyên" của Bowes and Church; và "Thành phần thức ăn" của Bộ Khoa học và Công nghệ Nhật Bản)

Với Bảng 15, tôi tin rằng thức ăn nhìn chung ngày một trở nên Âm hơn do trong thực tế đã có nhiều phân bón và hóa chất được sử dụng ngày một nhiều hơn trước.

Nhiều thức ăn hoặc đồ uống chế biến sẵn trong Bảng 15, như thức ăn công nghiệp, bia, rượu là các thứ không nên tin cậy. Nếu bia, rượu được sản xuất theo cách tự nhiên thì giá trị lại khác hơn rất nhiều các sản phẩm chúng ta có hiện nay.

Nói chung, có thể áp dụng theo cách phân loại như sau:

| | Rất Âm | Cân bằng | Rất Dương |
|-------|----------|----------|-----------|
| K: Na | Trên 100 | 100-10 | Dưới 10 |
| K-Na | Trên 200 | 200-100 | Dưới 100 |

Bất cứ hạt ngũ cốc nào khi đem xay sát hoặc làm thành bột đều mất rất nhiều Na, và trở nên âm hoá.

Hoa lơ xanh, bắp cải, cà rốt, hạt điều, cần tây, tỏi, nấm, mù tạc, mùi tây, nho khô, rong biển, rau bina, cải xoong, men bia và sữa chua đều có giá trị K:Na nhỏ, điều này có nghĩa các thức ăn nêu trên là rất Dương. Tuy nhiên, K-Na của các thức ăn này lại có giá trị khá lớn, có nghĩa là Âm. Chính vì vậy, chúng ta xác định các thức ăn Âm và Dương không thể chỉ dựa vào K:Na và K-Na được mà còn phải xem xét đến các yếu tố khác như sau:

a. Rau trồng cho cây to và nhiều ở phía Nam là Âm, và rau trồng to hơn và nhiều hơn ở phía Bắc là Dương (Bắc Bán cầu).

b. Ở Bắc bán cầu, các rau trồng từ tháng 4 đến tháng 9 là Âm, và giữa tháng 10 và tháng 3 là Dương.

c. Rau mọc thẳng đứng trên mặt đất là Âm; rau mọc theo hướng nằm ngang trên mặt đất là Dương.

d. Rau mọc nằm ngang dưới mặt đất là Âm; rau mọc theo chiều thẳng đứng là Dương.

e. Rau mọc nhanh là Âm; rau mọc chậm hơn là Dương.

f. Rau mọc cao là Âm; rau mọc thấp hơn là Dương.

g. Rau nhanh chín là Âm; rau lâu chín hơn là Dương. Tuy nhiên, cũng có trường hợp ngoại lệ. Có một số rau Dương như Jinenjo (khoai tây củ dài),

hành lá và cần tây lại nhanh chín. Các loại đậu đều lâu chín, do vậy đậu đều là Âm.

h. Màu Tím, Chàm, Xanh nước biển, Xanh lá cây, hoặc Trắng là biểu hiện của rau Âm. Vàng, Da cam, Nâu, Đỏ và Đen là biểu hiện của rau Dương. Tuy vậy, cũng có các trường hợp ngoại lệ; thí dụ, cà chua có màu đỏ, nhưng lại là Âm (có tính axit và chứa nước).

i. Rau có chứa nhiều nước là Âm; ít nước là Dương.

j. Rau nặng hơn là Dương; nhẹ hơn là Âm.

k. Rau xốp là Âm và đặc hơn là Dương (Nếu bạn muốn quả bí đỏ ngọt hơn, thì hãy chọn quả nặng hơn và cứng hơn).

Để phân biệt thức ăn động vật là Âm hay Dương thì không quan trọng, bởi vì chúng tôi không đề cập nhiều về loại thức ăn này. Chúng ta thỉnh thoảng mới ăn thức ăn động vật. Tuy vậy, đối với người mới bắt đầu ăn theo phương pháp Thực dưỡng, mà vẫn còn muốn ăn thức ăn này, hoặc đối với người muốn nghiên cứu về thức ăn Âm và Dương, thì tôi sẽ giới thiệu một số nguyên tắc chung sau đây:

a. Các thức ăn động vật có máu nóng thì Dương hơn thức ăn lấy từ các động vật có máu lạnh. Do đó, thịt bò, thịt lợn, thịt gà và gia cầm thì Dương hơn cá. Đây là một trong các lý do chúng tôi khuyến nghị nên ăn cá hơn là ăn thịt động vật máu nóng. Tuy nhiên cá đã

chế biến thường có hàm lượng Na cao vì có bổ sung muối, khiến thức ăn này rất Dương.

b. Ở vùng Bắc bán cầu, các động vật lớn hơn ở phía Nam (nơi khí hậu ấm hơn) là Âm, là các động vật lớn hơn ở phía Bắc (khí hậu lạnh hơn) là Dương.

c. Các động vật ngủ đông là Âm; các động vật không ngủ đông là Dương.

d. Các động vật hoạt động chậm chạp là Âm; các động vật hoạt động nhanh nhẹn là Dương.

e. Cá nước mặn Dương hơn cá nước ngọt.

Loài cá sinh sống ở tầng đáy dưới nước (biển, hồ hay sông) thì Âm hơn các cá sống ở gần sát bề mặt nước. Thí dụ, cá chép thường sống ở tầng đáy sông, hồ là nơi có ít ôxy hơn bề mặt nước. Cá chép cần ít ôxy vì trong máu cá có chứa nhiều ôxy. Đây là lý do tại sao ở phương Đông, người ta lại dùng máu cá chép để điều trị cho các bệnh nhân bệnh viêm phổi.

Bảng 16, cho thấy tỉ lệ (K:Na) và hiệu số (K-Na) giữa K và Na trong các chất dịch cơ thể.

Nhiều người ăn uống theo thức ăn thiên nhiên đã sử dụng mật ong thay cho đường trắng hoặc đường sacarin (*Saccharin*). Mật ong thì thiên nhiên hơn và có chứa nhiều vitamin, do đó mật ong tốt hơn nhiều so với đường hay sa-ca-rin. Tuy nhiên, theo quan điểm Thực dưỡng, việc sử dụng mật ong cần vừa phải vì mật ong là thức ăn rất Âm.

Bảng 16. So sánh K và Na trong các chất dịch cơ thể

| Tên dịch | K (mg/ml) | Na | K:Na | K-Na | |
|--------------------|--------------|-----|------|------|---------|
| Huyết tương (kiềm) | 91 | 350 | 0.26 | -259 | (dương) |
| Nước bọt (kiềm) | 76 | 76 | 1.00 | 0 | (dương) |
| Mô hôi (kiềm) | 39 | 134 | 0.29 | -95 | (dương) |
| Dịch tụy (kiềm) | 18 | 324 | 0.06 | -306 | (dương) |
| Dịch ruột (kiềm) | 90 | 249 | 0.38 | -150 | (dương) |
| Dịch dạ dày (axít) | 36 | 136 | 0.26 | -100 | (dương) |
| Nước tiểu (kiềm) | 195 | 207 | 0.94 | -12 | (dương) |
| Phân | 282 | 81 | 3.48 | 201 | (âm) |

Hãy xem Bảng 17. (tôi không còn sách tư liệu để chỉ rõ nguồn thông tin này).

Thật kì lạ là thành phần nguyên tố cơ bản trong mật ong tương tự như trong máu người, trừ hàm lượng K và Na. Tỉ lệ K (Âm) so với Na (Dương) trong máu người là 1:10 trong khi tỉ lệ này ở mật ong là 386:1. Điều đó có nghĩa mật ong Âm hơn máu người 4000 lần.

Tìm đọc:

**Thiên ăn -
108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa**

Bảng 17. Lượng Nguyên tố hoá học trong máu người và mật ong

| Nguyên tố hóa học | Máu người (mg/ml) | Mật ong (mg/ml) |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| K | 0.030 | 0.3860 |
| Na | 0.320 | 0.0010 |
| Mg | 0.018 | 0.0180 |
| S | 0.004 | 0.0010 |
| P | 0.005 | 0.0019 |
| Fe | ít | 0.0007 |
| Ca | 0.011 | 0.0040 |
| Cl | 0.360 | 0.0290 |
| I | ít | ít |
| K:Na | 1.10 | 386:1 |
| | (0.03:0.32) | (0.386:0.001) |

Dùng khái niệm Âm, Dương nêu trên đây, chúng ta có thể phân loại tất cả các thức ăn theo Âm dương. Việc phân loại này đã được nhiều sinh viên Thực dưỡng tiến hành. Tôi cũng đã làm trong “The Do of Cooking” (Nấu ăn đạo), và xin trình bày trong Bảng 18.

Tại sao cần phải ăn chay?

Tìm đọc: **Khoa học ăn chay**,

Sách dịch từ tiếng Anh, một quyển sách rất quý, nhiều thông tin bổ ích và lý thú như mẩu nhin ăn và ngày Ekadashi – ngày trăng tròn và trăng khuyết, là quyển sách nổi tiếng từ 2003, tái bản nhiều lần và được ái mộ.

Bảng 18. Phân loại thức ăn theo âm dương

| | Các đồ uống | Đồ uống có cồn | |
|----------------------|------------------|---------------------|---------------------|
| | | Rượu vôtca | |
| | | Rượu vang | |
| | | Rượu urytki | |
| | | Rượu sakê | |
| | | Bia | |
| Hoa quả | | | Chế phẩm sữa |
| Nhiệt đới | Đồ uống có đường | | Kem |
| Chanh | Nước hoa quả | | |
| Đào | Cà-phê | | |
| Cam | Trà (nhuộm màu) | | |
| Dưa hấu | Nước khoáng | | |
| Táo | Nước xô-đa | Rau | |
| Dâu tây | Nước giếng sâu | Khoai tây | Bơ |
| | Sữa kokkoh | Cà | Sữa |
| | Trà bantra | Cà chua | |
| | Trà mu | Shiitake (đóng gói) | Sữa dê |
| | Yannoh | Khoai sọ | |
| Tảo biển | Nhân sâm | Dưa chuột | |
| Rong nori | | Khoai lang | |
| Rong hijiki | | Rau bina | |
| Rong wakame | | Măng tây | |
| Rong kombu | | Cần tây | |
| | | Cải bắp | |
| Quả & hạt | | bí ngô | |
| Đào lộn hột | | Hành | |
| Củ lạc | | Tỏi | Bơ mềm |
| Quả hạnh | | Củ cải, cây cải | Bơ cứng |
| Hạt dẻ | | Củ cải daikon | |
| | | Củ sen, ngó sen | |
| Hạt bí | | Củ ngưu bàng | |
| Hạt bí ngô | | Cà rốt | |
| Hạt hướng dương | | | |
| Hạt vừng | | | |
| Đậu | | | |
| Đậu nành | | Ngũ cốc | |

Đậu xanh
Đậu trắng
Đậu vâ
Đậu bầu dục
Đậu đen
Đậu nhỏ
Đậu đỏ nhỏ
hạt

Ngô
Yến mạch
Lúa mạch
Lúa mạch đen
Lúa mì
Gạo
Kê

**Thức ăn
động vật**

Kiêu mạch

Đồ gia vị

Gomashio
(muối vừng)

Tôm, cua, bò, hến
Cá thịt trắng
Gà, chim
Cá thịt đỏ
Trứng

Tamari
Miso

Muối

Thức ăn được liệt kê từ Âm đến Dương theo thứ tự từ trên xuống. Bảng này chỉ mang tính hướng dẫn vì nguồn gốc, cách tăng trưởng hoặc sản xuất, thời vụ, phân thức ăn được sử dụng, cách nấu ăn... tác động đến chất lượng Âm và Dương.

Tìm đọc:

Ngâm móng

- bài thuốc thân cho phái nữ

Liệu pháp kỳ diệu giúp phái nữ lấy lại được cảm giác phúc lạc, thoải mái sáng khoẻ, ngủ ngon nhanh.

Chương V

CÂN BẰNG BỐN BÁNH CỦA THỨC ĂN

1. Phân loại thức ăn theo Axít - Kiềm/ Âm - Dương

Như đã giới thiệu các thức ăn cả về mặt Âm Dương và tính chất tạo axít và tạo kiềm, tôi đã sẵn sàng kết hợp cả hai khái niệm với nhau. Thức ăn tạo axít có thể được phân loại là Âm hoặc Dương theo hàm lượng của Na, K, Ca, Mg, P và S. Thức ăn tạo kiềm cũng có thể được phân loại là Âm hoặc Dương theo cách tương tự.

Các thức ăn tạo axít Âm đều có chứa nhiều P và S nhưng không chứa Na. Các thức ăn tạo axít Dương, chứa nhiều P, S và Na.

Các thức ăn tạo kiềm Âm có chứa nhiều K và Ca nhưng không chứa P và S. Các thức ăn tạo kiềm Dương chứa nhiều Na và Mg nhưng không chứa P và S.

Như vậy, thức ăn có thể được phân chia thành bốn nhóm (giống như bốn bánh của chiếc xe ô tô), như được nêu trong Bảng 19.

2. Cách đọc bảng “Bốn bánh xe”

Tôi đã phân loại hoá chất, thuốc chữa bệnh, ma tuý tạo ảo giác, đường trắng, bánh kẹo, nước ngọt, dấm, đường sa-ca-rin, và các thức ăn chế biến sẵn là các thức ăn tạo axít. Nguyên nhân của điều này như sau: Các thức ăn này thiếu khoáng chất, đặc biệt là

các chất khoáng tạo kiềm. Do đó, khi ăn các thức ăn này, cơ thể chúng ta không thể trung hoà được axit do chính chúng tạo ra trừ trường hợp cơ thể đã sử dụng các khoáng chất tạo kiềm dự trữ. Nói cách khác, vì các thức ăn này không chứa các khoáng chất tạo kiềm nên trong quá trình tiêu hoá các khoáng chất tạo kiềm tích tụ trong cơ thể sẽ bị đào thải. Đây chính là lý do tại sao các thức ăn này lại được phân loại là thức ăn tạo axit, thậm chí có thể chúng không chứa khoáng chất tạo axit. Cũng lý do như trên, tôi coi đậu phụ là một thức ăn tạo axit vì đậu phụ được làm từ đậu tương tinh lọc và thiếu nguyên tố tạo kiềm. (Nên tìm loại đậu phụ được làm đông từ nước cốt muối - NT)

Bảng 19. So sánh thức ăn trong mối tương quan đến Âm Dương và Axit Kiềm

| | |
|---|---|
| Phân II | Phân I |
| Thức ăn tạo axit âm | Thức ăn tạo kiềm âm |
| thuốc tây, đường, bánh kẹo, nước ngọt, nước có cồn, hạt đậu, quả hạch | mật ong, cà phê, trà thảo mộc, trà bancha, hoa quả, rau hạt |
| Phân IV | Phân III |
| Thức ăn tạo axit dương | Thức ăn tạo kiềm dương |
| ngũ cốc, thức ăn động vật | dưa cải, tương, misô, mơ muối |

Mặc dù nhiều nhà dinh dưỡng coi đậu tương chưa được tinh lọc là thức ăn tạo kiềm mạnh, riêng tôi thì phân loại nó là thức ăn tạo axit. Tôi cho rằng đậu

tương, cũng như các thứ đậu khác - là thức ăn tạo axit vì chúng chứa nhiều chất béo và protein, mà cả hai thứ này đều là chất tạo axit. Lý do là, nếu chúng ta sử dụng một lượng chất béo dư thừa thì ít nhất cũng có một phần dư thừa đó không tiêu hoá hết, và việc đốt cháy chất béo không hết sản sinh ra Axit axêtic. Điều này gây ra điều kiện quá nhiều axit cho dịch cơ thể. Một số người có mùi hôi cơ thể nặng chính là do Axit axêtic gây ra.

Trường hợp protein, nếu chúng ta ăn nhiều protein quá mức nhu cầu, thì lượng protein dư thừa này sẽ sản sinh ra lượng Nitơ Urê trong máu. Vì Urê có tác dụng lợi tiểu, khi Urê trong máu tăng cao sẽ làm cho thận phải thải lọc rất nhiều nước. Cùng với việc bài tiết nước, nhiều chất khoáng như Ca, Na, K cũng mất theo cùng nước tiểu. Do các khoáng chất này là các nguyên tố hoá học tạo kiềm, chúng ta có thể nói rằng một trong các nguyên nhân dẫn đến hậu quả của việc tiêu thụ quá dư thừa protein là làm gia tăng độ axit trong dịch cơ thể. Với lý do này tôi xếp đậu và sản phẩm từ đậu thuộc nhóm thức ăn tạo axit.

3. Bữa ăn cân bằng

Bữa ăn cân bằng là bữa ăn cân bằng giữa Âm và Dương và cân bằng giữa Axit và Kiềm. Bảng 20 gồm các thức ăn được chọn bằng cách tính theo đường chéo góc. Ví dụ, muốn lập một thực đơn với thức ăn tạo axit Dương (Phân IV), và thức ăn tạo Kiềm Âm (Phân I). Bữa ăn này là sự kết hợp giữa ngũ cốc và rau, cá và

salad, thịt gà và hoa quả. Tuy nhiên, bữa ăn bao gồm bốn loại thức ăn, được lấy ra từ mỗi phần của Bảng 19 hoặc 20 sẽ cân bằng tốt hơn.

Ví dụ, một thực đơn cân bằng như trong Bảng có thể bao gồm Miso, ngũ cốc, rau và đậu.

Nói chung, người Dương thì nên ăn 50% (hoặc hơn 50%) thức ăn trong Phần I và II. Đối với người Âm thì nên ăn 50% (hoặc trên 50%) thức ăn liệt kê trong Phần III và IV. Đây là hướng dẫn chung cho người hoạt động bình thường và khoẻ mạnh. Đối với người ốm yếu, thì hãy đọc cuốn "*Hướng dẫn Thực hành theo Y học Thực dưỡng Cực Đông*" (M.O.M.F). Việc ăn kiêng của từng cá nhân cần phải xem xét đến các yếu tố như: cấu tạo bữa ăn, cách ăn trước đây, điều kiện môi trường sống, hoạt động, nghề nghiệp và tuổi tác. Tuy vậy, trong hầu hết các trường hợp, nếu chúng ta lựa chọn thức ăn lấy từ các Phần chéo góc trong Bảng thì sẽ đạt được sự cân bằng.

Cách chọn thức ăn như nêu trên là kết hợp giữa trực giác và truyền thống. Ví dụ, Bít tết (Phần IV) sẽ ăn kèm với nhiều Salad, hoa quả và rượu vang (Phần I). Nếu bạn thêm ăn đường, thì bạn nên giảm muối đầu vào. Muối này không chỉ là muối ăn, mà còn là muối có trong thức ăn hoặc thịt đã được chế biến sẵn.

Buổi sáng người nào sau khi bữa tối hôm trước ăn nhiều thịt bò, thịt gà, pho mát thì thường sẽ muốn uống nhiều cà phê hoặc nước cam. Người ăn thịt khi thức dậy thường thích uống cà phê hoặc nước cam. Điều này

chẳng những cân bằng được Âm Dương, mà còn cân bằng được cả Axít và Kiềm nữa.

Người làm công sở thường hay uống cà phê giữa giờ nghỉ, bởi vì làm việc tạo ra axít trong máu. Cà phê giúp họ kiềm hoá. Tuy nhiên, cà phê lại rất Âm, vì vậy không khuyến khích người ăn chay dùng cà phê. Đối với người ăn chay thì nên dùng trà gạo lứt với trà bancha, hoặc trà Mu là những đồ uống tạo nhiều kiềm.

Bạn có thể thích ăn tối với cơm, cá, đậu phụ và bia. Theo quan điểm Âm Dương thì đây là một bữa ăn cân bằng. Tuy vậy, đây lại là các thức ăn tạo axít, do đó rốt cuộc thì không cân bằng. Bạn sẽ cần ăn bổ sung thêm củ cải, rau, trà, hoặc hoa quả (tự lựa chọn đối với người Dương).

Bảng 19 và 20 giúp ích rất nhiều cho người nội trợ khi lựa chọn thực đơn.

Thực dưỡng khuyến dùng ngũ cốc (thức ăn tạo axít Dương) làm thức ăn chính. Khi ăn kết hợp với rau (thức ăn tạo Kiềm Âm) và muối (tạo Kiềm Dương), thì axít do ngũ cốc tạo ra sẽ được cân bằng. Thông thường một bữa ăn gồm 50-70% là ngũ cốc, 30-50% là rau (bao gồm rong biển và đậu hạt), thì sẽ cân bằng hai yếu tố axít và kiềm trong máu.

Người ăn thịt động vật lâu ngày, thường có lượng axít trong máu cao, mặc dù họ có thể chứa nhiều các nguyên tố tạo kiềm ở dạng Na trong các mô cơ thể. Lượng Na tàng trữ trong các mô, nhưng không

được ion hoá trong máu nên máu vẫn duy trì axít. Trong trường hợp này, các thức ăn tạo Kiềm dưới dạng rau và quả với một lượng nhỏ ngũ cốc là vừa đủ cho bữa ăn. Người này không thể sử dụng Na như nguyên tố tạo kiềm. Kanten (Rong biển Jello), Wakame, Nori, Kombu và Hijiki là thức ăn rất tốt cho anh ta.

Trong Thực dưỡng, không khuyến khích dùng các thức ăn tạo axít Âm và axít Dương mà chỉ khuyên nên dùng các thức ăn tạo Kiềm. Trong thực đơn Thực dưỡng, thì chỉ có ngũ cốc là thức ăn tạo axít; phần còn lại chủ yếu là các thức ăn tạo Kiềm. Do đó, không có trục trặc gì trong việc cân bằng giữa axít và kiềm, khi mà các thức ăn được lựa chọn theo Âm và dương, trừ trường hợp chỉ ăn ngũ cốc theo chế độ nghiêm ngặt. Theo quan điểm cân bằng giữa axít và kiềm, hầu hết người Mỹ đã không bắt đầu bằng cách chỉ ăn riêng ngũ cốc.

Tuy vậy, khi một người nhai kỹ mỗi miếng từ 100 đến 200 lần - thì các hạt ngũ cốc đã trở thành kiềm tính khi ngũ cốc được hoà trộn với men nước bọt và enzym kiềm có trong nước bọt, nên không bị axít mặc dù chỉ ăn ngũ cốc.

Giới thiệu một quyển sách hay:

George Ohsawa
CỎ THIÊN
(Kusa)

Thức ăn - Con đường để đến với Sức khỏe, Tự do, Hạnh phúc và Hòa bình

Một diễn giải mới theo sinh học và sinh lý học biện chứng Vedantic - Mẹ của nền văn minh nhân loại

Cuộc sống chỉ là một giấc mơ

Cuộc sống là gì?

Bệnh tật là gì?

Tôi yêu người nghèo

Tác giả: George Ohsawa - chủ tịch hiệp hội Chính phủ thế giới, Tokyo, Nhật

Dịch giả: Bùi Xuân Trường

Bảng 20: Cụ thể hóa các thức ăn nêu trong Bảng 19

Phần II: Thức ăn tạo axit âm

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----|
| Hầu hết các hóa chất Thuốc chữa bệnh Ma túy tạo ảo giác Đường Bánh kẹo Nước ngọt Dấm Đường sa-ca-rin Rượu Vodka Rượu vang Rượu Whiskey Rượu Sake Bia Đậu tương Đậu xanh Đậu phụ Đậu trắng Đậu ngựa Đậu tây Đậu đen Đậu nhỏ Đậu đỏ Mì ống Mỳ ý (Spaghetti) | Hạt điều Lạc Quả hạnh Hạt dẻ | Dầu ngô Dầu oliu Dầu vừng Bơ lạc Bơ Vừng | Sữa |
|--|---------------------------------------|--|-----|

Phần IV: Thức ăn tạo axit dương

| | |
|--|--|
| Ngô, Yến mạch Lúa mạch, lúa mạch đen Lúa mì Gạo Kiểu mạch | Tôm, cua, sò, hến Lươn, cá chép Cá thịt trắng Phô-ma Thịt gia cầm Thịt gia súc Cá Ngừ, cá Hồi Trứng |
|--|--|

Phần I: Thức ăn tạo kiềm âm

| | | | |
|--|--|---|---|
| Rượu thiên nhiên Rượu Sake Cola Ca-cao Nước quả Cà-phê Trà Nước khoáng Nước soda Nước giếng | Mật ong Mù-tạc Gừng Hạt tiêu Ca-ri Quế Lê, mạn | Hoa quả nhiệt đới Trà là, quả vả Chanh, nho Nho khô, chuối Đào Nho, quả lý Cà Cam Dưa hấu Táo, anh đào Dâu tây, dưa chuột | Khoai tây Cà chua Shiitake Khoai sọ Khoai lang Nấm Rau bina Măng Hoa lơ xanh Cần tây Bắp cải Bí ngô Hành Củ cải Rong Nori Hijiki Cà-rốt |
|--|--|---|---|

Người Bò

| | | |
|-------------|--|--|
| Trà sắn dây | Hạt bí Mỹ Hạt bí ngô Hạt hướng dương Hạt vừng | Phần III: <u>Thức ăn tạo kiềm dương</u> Wakame Kombu (phổ tai) Củ sen Burdock (ngưu bàng) Rễ Bồ công anh Jinenjo |
|-------------|--|--|

Trà bồ công anh
Trà mu
Cà-phê
Ohsawa
Yannoh
Sâm

Ké
Muối vừng
Tương
Misoo
Mơ muối
Muối

Sau đây là một số sách cải thiện bữa ăn cân bằng:

"Sách dạy nấu ăn theo Lịch", của Cornelia Aihara

"Nấu ăn đạo", của Cornelia Aihara

"Nhà bếp Thực dưỡng", của Cornelia Aihara

"Cách nấu ăn Thực dưỡng", của Lima Ohsawa

"Hướng dẫn Nấu ăn Thực dưỡng", của Aveline Kushi

"Nấu ăn với Miso", của Aveline Kushi

"Giới thiệu cách nấu ăn Thực dưỡng" của Wendy Esko

"Nấu ăn dưỡng bệnh" của Michel Abehsera

"Sách dạy nấu ăn", của Annemane Colbin

"Thiền ăn", Ngọc Trâm

"Nấu ăn phòng chống ung thư" - Aveline Kushi

"Nghệ thuật nấu ăn vui khỏe" - Diệu Hạnh - Ngô Thành Nhân

"Sách về Miso" - 400 món ăn từ Miso - William Shurtfeff & Akiko Aoy

Chương VI

AXÍT VÀ KIỀM TRONG ĐỜI SỐNG

1. Nhiễm axít

Nhiễm axít là xu hướng dư thừa axít xuất hiện ở một số bệnh. Axít luôn luôn gia tăng trong cơ thể nhưng cũng thường được thải bỏ ra khỏi cơ thể.

Có một số điều kiện tác động đến việc tiêu hoá nhiễm axít do gia tăng axít hoặc do mất kiềm trong đường ruột. Điều này xảy ra khi bị mất nhiều chất dịch vì nôn hoặc tiêu chảy. Trong trường hợp này, việc điều trị cần thiết là phải thay thế chất dịch đã bị mất và ngăn chặn việc sản sinh ra axít bằng cách bổ sung nước và muối. Thực dưỡng giới thiệu một số đồ uống chữa trị tiêu chảy hoặc nôn như sau:

1. Sho-ban (nước tương và trà Bancha)
2. Mơ muối, gừng, tương, trà Bancha
3. Súp rong biển
4. Súp Miso với rong wakame
5. Sắn dây, tương, mơ muối, trà Bancha.

Bệnh tiểu đường là căn bệnh phổ biến nhất gây nhiễm axít. Khi mắc bệnh tiểu đường, cơ thể không có khả năng hấp thụ đường glucô, chất béo không được đốt cháy hết và axít gia tăng. Axít sẽ tích tụ nếu trong máu không có đủ chất tạo kiềm.

Nhiễm axit cũng gia tăng ở một số bệnh về thận, nhưng không ở mức độ trầm trọng như ở bệnh tiểu đường. Việc sản sinh dư thừa axit trong dạ dày cũng gây ra nhiễm axit. Đây là hậu quả của việc ăn quá nhiều thịt và ngũ cốc tinh chế; làm việc liên tục nhưng thở không tốt; lo âu; thích rượu, thuốc lá... Bệnh ung thư dạ dày thường gắn với điều kiện trên.

Dưới đây là cách điều trị theo phương pháp Thực dưỡng để điều trị nhiễm axit do ăn quá nhiều thức ăn động vật, ngũ cốc, hoặc thức ăn nhiều dầu:

1. Súp Miso với rong Wakame
2. Cơm lứt nấu đậu đỏ
3. Dưa muối, dưa chuột muối, cải bắp muối.
4. Rau cải bina luộc
5. Củ cải nghiền (grated radish)
6. Không ăn thức ăn động vật, không dùng đường.

Các nhà dinh dưỡng phương Tây khuyến dùng chanh quả là cách điều trị thiên nhiên để điều trị bệnh nhiễm axit. Cách này sẽ là tốt nếu nhiễm axit do ăn quá nhiều thức ăn động vật.

Tác hại chủ yếu của bệnh nhiễm axit là làm suy yếu hệ thần kinh trung ương. Khi độ pH trong máu giảm xuống dưới 7,0, thì hệ thần kinh suy yếu đến mức làm cho người bệnh trước tiên bị mất phương hướng và cuối cùng là hôn mê. Do đó, bệnh nhân chết vì nhiễm axit tiểu đường, nhiễm axit U-rê, và nhiều dạng khác của bệnh nhiễm axit; thông thường thì các bệnh nhân chết ở trạng thái hôn mê.

Trong các bệnh nhiễm axit, thì các ion hydro (H+) tập trung rất cao, làm tăng nhịp thở và thở sâu hơn. Vì thế, một trong các biểu hiện của bệnh là sự gia tăng nhịp thở (thở nhanh). Tuy vậy, còn có dạng khác của bệnh này, lại có biểu hiện ở nhịp thở chậm: điều này làm giảm việc đào thải CO₂ và dẫn đến việc tích tụ Axit Cac-bô-nic trong máu.

Trong trường hợp nhiễm axit do bệnh tiểu đường, bệnh thận, và mụn nhọt gây ra thì không được dùng thịt động vật và đường bởi vì đó là các tác nhân hàng đầu để gây ra bệnh này. Thức ăn chính là ngũ cốc nấu chín và rau, thêm chút muối, tương, và Miso. Bên ngoài da, dùng gừng giã nhỏ và cao khoai sọ, hoặc cao đậu xanh để đắp vào vùng thận (*Theo "Y học Thực hành Thực dưỡng Viễn Đông" của George Ohsawa*).

2. Nhiễm kiềm (dư thừa kiềm)

Bệnh nhiễm kiềm là bệnh trái ngược với bệnh nhiễm axit. Theo sách "Y lý học" của Guyton:

Trong quá trình chuyển hoá, bệnh nhiễm kiềm không thường xuyên xảy ra như bệnh nhiễm axit. Nhiễm kiềm thường xảy ra ngay sau khi dùng quá nhiều thuốc có kiềm, như Sodium Carbonate để điều trị bệnh dạ dày, hoặc loét dạ dày. Tuy nhiên bệnh nhiễm kiềm trong chuyển hoá, đôi khi do nôn mửa quá nhiều các chất trong dạ dày, nhưng lại không nôn ra các chất trong dịch ruột; điều này gây nên sự thiếu hụt Hydrochloric acid (HCL), là axit do dịch dạ dày

tiết ra. Kết quả là gây ra thiếu hụt axit trong dịch nội bào và dẫn đến làm tăng kiềm...

Hậu quả của việc dư thừa kiềm trong cơ thể là gây ra kích thích mạnh trong hệ thần kinh. Điều này xảy ra cả trong hệ thống thần kinh trung ương và cả thần kinh ngoại vi; nhưng thường thì thần kinh ngoại vi bị tác động trước, rồi mới đến hệ thần kinh trung ương. Người bệnh cảm thấy tự nhiên bứt dứt, liên tục cảm thấy như lửa đốt, mặc dầu chẳng bị vật gì gây ra cả. Kết quả là các cơ bắp bị co rút đột ngột (như bệnh uốn ván). Sự co rút xuất hiện trước tiên ở cánh tay, rồi nhanh chóng lan toả đến cơ mặt, và cuối cùng là đến toàn bộ cơ thể. Các bệnh nhân nhiễm kiềm có thể chết vì bị co rút các cơ đường hô hấp...

Thường chỉ có ít trường hợp xảy ra nghiêm trọng đối với hệ thần kinh trung ương của người nhiễm kiềm gây nên sự kích động quá mức. Triệu chứng thường là thần kinh bứt dứt cao độ, dễ xúc cảm, co giật không tự kiềm chế được. Ví dụ, ở người bị ảnh hưởng của bệnh động kinh, thường thở dồn dập và lên cơn.

3. Thuốc axit là gì?

Thường thì các thuốc kích thích được gọi là "Axit". Có phải thật thế không? Như tên gọi, LSD (Lysergic acid diethylamide), mescaline (3, 4, 5 - trimethosyphenethylamine), và STP (2,5 - dimethoxy - 4 methyl amphetamine) đều là axit; chúng giải phóng ion hydro (H⁺). Tuy nhiên, điều đó không có

nghĩa là nó tạo ra axit trong cơ thể. Các thứ thuốc này nếu không phải là thuốc tổng hợp, thì thuộc về kiềm (Alkaloid).

Theo Bách khoa toàn thư của Collier:

Thuật ngữ "Alkaloid", nghĩa là giống như kiềm; do W. Meissner sử dụng lần đầu tiên vào năm 1821. Pierre Joseph Pelletier, người đã phát hiện ra Quinine vào năm 1820; lần đầu tiên dùng tiếp cuối ngữ "-ine" đằng sau các tên thuốc Alkaloid ... Đuôi chữ "in" trong tiếng Đức được dùng trong các tên thuốc Alkaloid như là "Heroin" và "Stypticin". Hầu hết các thuốc Alkaloid đều có tên, lấy từ tên khoa học của thảo dược (thí dụ, Aconitine được lấy từ tên giống là *Aconitum*); từ tên bản địa của thảo dược hoặc sản phẩm (như Quinine, lấy từ tiếng Tây Ban Nha *Quina*, có nghĩa là "cinchona"; và Ergonovine lấy từ *Ergo* trong tiếng Pháp); từ tính chất sinh lý học (như Morphine lấy từ tiếng La tin *Morpheus* - có nghĩa là Thần ngủ, tên cũng từ tính chất gây ngủ của thuốc); hoặc có trường hợp còn lấy tên của người nổi tiếng (như Pelletierine, là tên nhà hoá học *Pelletier*).

Theo Bách khoa toàn thư Britannica, thì Alkaloids "... chủ yếu nói đến các hoạt động về sinh lý; nhiều cái đã có lịch sử lâu dài như thuốc độc, thuốc gây nghiện (*narcotic*), ma tuý gây ảo giác (*hallucinogen*) và các tác nhân chữa bệnh. Nhìn chung, Alkaloid là các chất cơ bản hay chất kiềm để trung hoà axit; các phân tử có chứa chủ yếu là các

nguyên tử Các-bon, Hydro và Ni-tơ, là các nguyên tử đều có tính bazơ.”

Lý do gọi thuốc alkaloid là Kiềm là nó có chứa nguyên tố hoá học tạo kiềm Ni-tơ (N). Nhưng tại sao chúng không phải là kiềm khi ở dạng tổng hợp? Đây là câu hỏi tôi đặt ra, mặc dù tôi chưa hề được thấy báo cáo khoa học nào về vấn đề này cả. Lý do là không chỉ Nitơ mà cả các nguyên tố tạo kiềm khác như K, Na và Mg đều có trong các Alkaloid tự nhiên. Tuy nhiên các nguyên tố này bị mất trong Alkaloid tổng hợp. Theo tôi, K, Na, Ca và Mg là các nguyên tố khiến Alkaloid là Kiềm.

Cũng theo Britannica:

Hoạt động về sinh lý học của Alkaloid không chỉ quan trọng trong y học mà còn cả trong Nông nghiệp và Hoá học Pháp Y. Nghiên cứu ma tuý và việc sử dụng Alkaloid, như ma tuý gây ảo giác (Hallucinogen) là các vấn đề lớn của xã hội. Trong Y học thì Alkaloid được sử dụng như là thuốc gây mê (Narcotic), thuốc giảm đau (Analgesic), thuốc chữa bệnh sốt rét (Antimalarial), thuốc gây tê tại chỗ (Local anesthetic); thuốc kích thích tim, tử cung và hô hấp; Alkaloid còn làm tăng huyết áp, gây dẫn nử đồng tử mắt, và làm thư giãn các cơ bắp...

Nhiều Alkaloid góp phần quan trọng trong y học vì nó thỉnh thoảng là nguyên nhân gây độc cho gia súc và người (như Henbane, Nightshade, Thorne apple; đây là các cây thuốc độc thuộc họ Solanaceae - cũng có trong

khoai tây). Một thí dụ khác, như nhóm Ergot Alkaloid, do nấm (Ergot) sinh ra; loại nấm này thường mọc trên hạt ngũ cốc, nó được sử dụng hợp pháp trong Y học, nhưng việc ăn ngũ cốc có chứa Ergot lại là một nguồn gây bệnh nghiêm trọng, cho tới khi nguyên nhân gây bệnh đó được hiểu rõ.

Đối với thuốc giảm đau, chúng ta có Morphine, Codeine và Heroin. Nếu các thứ thuốc này không tồn tại, có lẽ ngày nay người ta cũng chẳng cần thiết tạo ra nhiều phim ảnh và nhiều chương trình Tivi như vậy nữa!

Britannica viết tiếp :

Cinchona Alkaloid Quinidine là chất kích thích tim, được dùng để duy trì sự co bóp nhịp nhàng của Tâm nhĩ (một trong số các ngăn của tim), Cinchona và Rauwolfia được dùng để duy trì hoạt động của Tâm thất (một ngăn khác của tim). Nói chung, không được dùng Alkaloid trong trường hợp tim bị tắc nghẽn, do hoạt động bơm máu của tim không đủ, mặc dù nhịp tim vẫn đập bình thường. Nói chung, còn một loại thuốc nữa là Digitalis glycosides, cần được lựa chọn để sử dụng cho loại bệnh tim này...

Hầu hết các Alkaloid đều gây ảnh hưởng đến hô hấp, tuy nhiên sản xuất thứ khác cũng thường gây tác dụng phụ. Thí dụ như Atropine, khi dùng ở liều lượng vừa phải thì tạo kích thích hô hấp, thậm chí có trường hợp bị khó thở do dùng Morphine, nhưng có một số tác dụng đến não bộ và làm dẫn nử tròng mắt...

Ergonovine, một trong số các Ergot Alkaloids được cho có thể dùng lâu dài trong sản khoa để làm giảm xuất huyết tử cung trong khi sinh đẻ vì có tác dụng làm co động mạch. Ephedrine cũng là thuốc làm co động mạch, và cũng vì tính chất này nên đã được sử dụng để làm giảm bớt các bệnh khó chịu như cảm lạnh, viêm xoang, dị ứng do bụi và phấn hoa và bệnh hen phế quản... Tác dụng dẫn đồng tử của thuốc Ephedrine, không giống như Atropine, không xoá được phản xạ ánh sáng và không điều chỉnh được sự phản xạ của mắt. Còn có một số thuốc làm dẫn đồng tử khác nữa, như Spocolamine là thuốc khá mạnh; Cocaine có tác dụng gây tê tại chỗ và cũng là thuốc làm dẫn đồng tử.

Nhiều Alkaloid có tính chất gây tê, và một số không gây tác dụng phụ không mong muốn như Cocaine... Nhiều thuốc tổng hợp gây tê tại chỗ, giá rẻ và tốt hơn Cocaine, nhưng nhìn chung vẫn không thể thay thế được Alkaloid.

Cơ chế chức năng sinh lý của các Alkaloid kể trên có thể được giải thích theo nguyên lý Âm Dương. Các Alkaloid này (kể cả loại tổng hợp) đều là các chất rất Âm. Vì là Âm, nên các chất này khi vào máu sẽ gây kích thích thần kinh giao cảm. Thần kinh giao cảm sản sinh ra Hormone âm gọi là Norepinephrine; hormone này kích thích các cơ quan Dương như Tim, Gan, Thận và Phổi (kích thích Âm làm dẫn các cơ quan Dương). Tuy vậy, sự kích thích này làm cho mạch máu co lại, như được nói ở

trên. Tại sao? Thực tế thì cơ thành mạch không bị co, mà là giãn nở về phía trong. Do đó, kết quả lại là co hẹp. Bảng 21 thể hiện các chức năng đối nghịch của thần kinh đối giao cảm (Dương) và thần kinh giao cảm (Âm). Thần kinh đối giao cảm (Dương) có thể bị thuốc Dương kích thích (nếu có), hoặc các thức ăn như Miso, tương, muối... kích thích. Thần kinh giao cảm (Âm) có thể bị các thuốc âm kích thích, hoặc các thức ăn như hoa quả, rau, gia vị, nước giải khát, đường, mật ong, bánh kẹo và các đồ uống có độ cồn, cà-phê, trà gây kích thích.

Các Alkaloid này rất Âm, đến mức có thể trung hoà Na có trong dịch ngoại bào, của thần kinh trung ương và ngoại vi.

Sách hay:

- Ăn nhiều hoa quả có nguy hiểm không?
- Hệ tiêu hóa là bộ não thứ hai của con người!

Bảng 21. Tác động tự động vào các cơ quan trong cơ thể

| Các cơ quan | Ảnh hưởng của kích thích giao cảm | Ảnh hưởng của thích đối giao cảm |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Mắt: Đồng tử | Giãn nở | Co hẹp |
| Cơ mắt | Không | Bị kích thích |
| Tuyến mồ hôi | Ra nhiều | Không |
| Tuyến apocrine | Dày, hôi | Không |
| Cơ tim | Nhịp đập tăng | Nhịp đập giảm |
| Vành | Lực đập giảm | Nở |
| Phổi: Phế quả | Nở | Co |
| Mạch máu | Giãn nở | Co bóp |
| Gan | Co bóp nhẹ | Không |
| Túi mật, ống mật | Giải phóng đường glucô | Không |
| Thận | ức chế | Kích động |
| ống dẫn nước tiểu | Hiệu suất giảm | Không |
| Bàng quang: Detrusor | ức chế | Kích thích |
| Trigone | ức chế | Kích thích |
| Dương vật | Kích thích | ức chế |
| Mạch máu: Vùng bụng | Phóng tinh | Cương cứng |
| Cơ | Co(andrenergic) | Không |
| Da | Giãn (cholinergic) | Giãn |
| Máu: Làm đông lại | Giãn (cholinergic) | Giãn |
| Đường glucô | Tăng | Không |
| Sự trao đổi chất cơ bản | Tăng | Không |
| Sản sinh | Tăng đến 50% | Không |
| Hocmon thượng thận | Tăng | Không |
| Hoạt động trí não | Tăng | Không |
| Cơ bắp | Kích thích | Không |

(Theo "Chức năng của cơ thể người", Guyton)

Kết quả là hệ thống thần kinh của chúng ta mất khả năng phân cực. Không có điện lực và mất khả năng giao tiếp. Do đó Alkaloid có khả năng làm dịu đau, gây tê tại chỗ, làm thư giãn cơ bắp, thậm chí gây ảo giác (*hallucination*), hoặc gây sự phấn khích (*Europhoria*) - làm thư giãn căng thẳng trong đầu óc. Các thứ thuốc tổng hợp này có thể gây hiệu quả âm tính, đồng thời cũng làm cho máu nhiễm axit. Thuốc thiên nhiên thì ít gây tác dụng phụ hơn.

Nhìn chung, dù là thuốc thiên nhiên hay thuốc tổng hợp thì đều có tác động, không chỉ đối với hệ thần kinh, mà còn làm thay đổi chức năng của não. Có được tác động này là do khả năng khống chế tác dụng của Serotonin, thông qua một cơ chế làm việc chính xác, mà khoa học ngày nay vẫn chưa biết. Hiệu quả này mạnh hơn cả các thứ thuốc tổng hợp.

Theo quan điểm Thực dưỡng, thì các thuốc tạo ảo giác (*Psychedelic drugs*) đều có chứa cả hai - các nguyên tố tạo axit mạnh và tạo kiềm mạnh. Các nguyên tố tạo kiềm lưu chuyển theo dòng chảy của máu; còn các nguyên tố tạo axit lại di chuyển lên não bộ; do đó, hai yếu tố rất quan trọng để duy trì sự cân bằng bên trong, được tách rời nhau trong cơ thể. Nói cách khác, bị tác động bởi Kiềm, hệ thần kinh rất nhạy bén của chúng ta được kích thích và chuyển tải các tín hiệu kích thích lên não; nhưng não bộ lại bị ức chế bởi axit và không còn khả năng thu nạp các tín hiệu. Kết quả là gây ra ảo giác.

Vì có sự tập trung nhiều axit, nên nếu sử dụng lâu dài các loại thuốc này thì sẽ tổn thương đến não. Có thể ngăn chặn sự lạm dụng các thứ này đơn giản bằng cách giảm bớt ăn đường và thịt động vật (thức ăn tạo axit mạnh); vì các thức ăn này là nguyên nhân dẫn đến việc dùng thuốc. (xin hãy đọc “Hút thuốc lá, Cân-sa và Thuốc”, của các tác giả Ohsawa, Aihara và Pulver).

4. Dùng phương pháp Thực dưỡng để trị bệnh gây ra do dùng thuốc.

Một người đang bị bệnh về thể xác hoặc về tinh thần do thuốc gây ra thì trước hết cần kiên trì và khôn ngoan hồi phục lại sức khỏe, vì chẳng có thứ thuốc tiên nào có thể chữa khỏi bệnh ngay được. Bất cứ khi nào tôi gặp một thanh niên bị bệnh về thể xác và tinh thần do nhiều năm dùng thuốc, tôi đều suy nghĩ và tìm cách chữa chạy. Tiếp đó là lời khuyên chân thành của tôi đối với họ, với lòng mong muốn khôi phục lại sức khoẻ và thể lực cho họ.

Thuốc làm hư hại đường ruột. Do vậy, người lạm dụng thuốc lâu dài không thể ăn theo chế độ hạn chế quá nghiêm ngặt được. Cám gạo ngâm muối và súp Miso sẽ giúp củng cố hệ thống đường ruột. Hãy ăn cám gạo rang ngâm muối trong các bữa ăn và ăn súp Miso mỗi ngày một lần (Xem “Lịch nấu ăn” hoặc “Nấu ăn đạo” để biết cách ngâm muối cám gạo).

Người bị yếu đường ruột cần nhai thật kỹ, ăn gạo lứt, rau, rong biển và đậu hạt, và tất cả phải được nấu chín. Nên tránh ăn bánh mì, vì độ cứng của bánh sẽ không tốt khi kích thích nhu động ruột. Đã có nhiều bạn do ăn nhiều đường, hoặc uống nhiều thuốc mà đã bị chảy máu đường ruột khi ăn bánh mì. Đối với người này, thì nên ăn các hạt ngũ cốc xộp mềm thì tốt hơn, như mì sợi soba hoặc súp nấu với rong biển. Có rất nhiều loại rong biển ở Nhật như Kombu và Wakame - là các thứ rất tốt đối với đường ruột bị Âm hoá vì nó có chất nhầy tạo ra sự trơn chảy và làm lành tổn thương của ruột. Rong biển cũng cho rất nhiều khoáng chất để tạo kiềm trong máu. Tác dụng này là rất quan trọng, vì nhiều người đã dùng thuốc đều có xu hướng nhiễm axit, thậm chí phản ứng ngay từ lần đầu dùng thuốc có lẽ là tạo kiềm. Nhưng nếu kích thích cưỡng chế các cơ quan chức năng của cơ thể bằng thuốc thì sẽ sản sinh ra nhiều axit.

Thuốc sinh ra Hormones hoặc Adrenalin qua việc kích thích các tuyến nội tiết. Hormone vỏ não và Andrenaline làm tăng glu-cô trong máu. Kết quả là làm gia tăng axit. Chính vì vậy, có thể nói rằng uống thuốc cũng giống như ăn đường. **Cơ thể đòi hỏi nhiều khoáng chất để duy trì điều kiện Kiềm trong máu. Rong biển là thức ăn tốt nhất cho trường hợp này.**

Một bệnh thường thấy nữa trong số người thường dùng thuốc là bệnh yếu thận, thường biểu hiện ở việc đi tiểu nhiều, tức bọng đái, nổi mẩn, bệnh về da, mỏi lưng; mất cân bằng khoáng chất trong máu (gây sự

mẫn cảm khi ăn nhiều muối), dẫn đến hệ thống thần kinh tự trị mất thăng bằng. Những người đó phải cẩn trọng với lượng muối dùng. Dùng gừng (giã, bọc vải) chườm vào sau vùng thận sẽ rất tốt, và cũng nên ăn đậu đen hoặc đậu Azuki, hoặc uống nước đậu đỏ. Nên uống ít nước, nhưng nếu quá hạn chế thì lại làm cơ thể yếu.

Tuy nhiên, thuốc tốt nhất để chữa bệnh thận là làm việc nhiều để mồ hôi toát ra ít nhất mỗi ngày một lần. Nếu không tập thể dục thể thao, thì phải mất nhiều thời gian mới cải thiện được thận, dù có ăn Thực dưỡng đi nữa. Làm việc nhiều và đi bộ chân không là tốt nhất.

Cuối cùng, bệnh nặng nhất trong số người dùng nhiều thuốc, là người có não giữa bị tổn thương hoặc yếu, đây là cơ quan điều khiển hoạt động chức năng của cơ thể (nhiệt độ cơ thể, lượng ôxy, nước, đường máu...). Não giữa còn là cầu nối giữa hoạt động tinh thần với hoạt động thể chất, do vậy khi một người bị tổn thương não giữa thì không thể phối hợp được hai hoạt động này. Nói cách khác, anh ta có thể hiểu và nói rất rõ về cách ăn uống, cách làm một việc, nhưng lại cũng không thể ăn và làm được như anh ta nói. Tôi đã có nhiều dịp được tiếp xúc với các thanh niên như vậy. Họ trông khoẻ và sắc bén nhưng không thể làm được điều gì như họ mong muốn. Đối với họ, ăn Thực dưỡng quả là điều khó khăn. Họ thường ăn kiêng một cách bừa bãi. Tuy nhiên, họ cũng có thể cải thiện tình

trạng của họ nếu họ mong muốn, mặc dù rất chậm chạp. Nói khác đi, nếu không có một nghị lực, một sự quyết tâm trong sáng, vững chắc để tự giữ gìn sức khoẻ, thì không ai có thể hồi phục bệnh gây ra do lạm dụng thuốc. Muốn có quyết tâm chữa trị bệnh, thì anh ta cần phải biết bệnh của mình nặng đến đâu. Chừng nào còn nghĩ rằng mình vẫn đang khoẻ mạnh, thì anh ta sẽ chẳng để ý đến sức khoẻ, mặc dù anh ta có tỏ ra chú ý đến nó. Đơn giản là anh ta quá lơ là, quá tự phụ, hoặc chưa cảm thấy bị bệnh.

Thực dưỡng là kỹ thuật thực hành hữu ích, thậm chí đối với cả các bệnh gây ra do sự lạm dụng thuốc. Tuy nhiên, nếu thiếu sự khiêm tốn và niềm khát vọng lớn lao để chữa bệnh thì sẽ không đem lại kết quả. Bất cứ ai muốn áp dụng Thực dưỡng để có sức khoẻ thì cần phải xem xét tinh thần của Thực dưỡng.

5. Sự mỏi mệt và sự nhiễm axit

Một trong các nguyên nhân gây ra mỏi mệt là sự gia tăng axit trong máu. Làm việc quá tải, ăn quá nhiều (nhất là ăn nhiều thức ăn tạo axit như thịt và ngũ cốc), táo bón, ỉa lỏng, đau thận, đau gan, tất cả đều dẫn đến nhiễm axit trong máu. Tại sao vậy?

Carbone dioxide (CO_2) liên tục được hình thành trong cơ thể do quá trình chuyển hoá khác nhau trong nội bào. Carbone (C) chứa trong thức ăn chuyển hoá, kết hợp với ôxy để tạo ra CO_2 . Tiếp đó CO_2 lan truyền

vào dịch tế bào và vào máu, tới phổi rồi được chuyển ra không khí qua đường hô hấp. Tuy vậy, cũng phải mất chừng ít phút để thải Carbone dioxide (CO_2) từ các tế bào cơ thể ra ngoài không khí. Vì CO_2 không được đào thải nhanh, trung bình có 1,2 ml CO_2 hoà tan chứa trong dịch nội bào. Lượng CO_2 này kết hợp với nước, tạo ra Axít Carbonic (H_2CO_3), rất Âm. Nếu CO_2 gia tăng, thì H_2CO_3 (Âm) cũng tăng theo. Ion hydro (H^+) của H_2CO_3 có tác động trực tiếp đến trung tâm hô hấp nơi điều khiển nhịp thở, gây ra tăng nhịp hô hấp (Âm kích thích Dương). Tuy nhiên, điều này chỉ đúng khi máu có kiềm tính. Nếu CO_2 tăng quá nhiều trong máu do làm việc quá nhiều hay ăn quá nhiều thịt hoặc kém lưu thông máu, thì H_2CO_3 sẽ làm tăng tính axit trong máu (Âm). Máu axit này sẽ làm tổn thương đến trung tâm hô hấp và làm yếu nhịp thở. Thở yếu làm giảm lượng ôxy vào cơ thể, dẫn đến thiếu ôxy cho việc chuyển hoá trong các tế bào, và gây ra mệt mỏi.

Có nhiều cách điều trị mệt mỏi, phụ thuộc vào nguyên nhân gây ra mệt mỏi:

1. Ăn ít và nhai kỹ là cách điều trị tốt nhất đối với mọi sự mệt mỏi.

2. Cải thiện việc lưu thông máu bằng cách:

a. Ngâm chân nước nóng hoặc đắp gừng lên bàn chân.

b. Tắm luân phiên nước nóng và nước lạnh.

c. Mát-xa

3. Đắp gừng giã lên vùng thận.

4. Uống trà tương lâu năm hay misô lâu năm với bancha. Trà Bình Minh (mơ muối, gừng, tương, trà bancha, bột sắn dây). Nếu mặn quá thì uống trà mơ.

5. Ăn nhiều salad, nhất là rau xanh và dưa muối.

6. Tập thở: ở phương Đông có nhiều bài tập thở giúp điều trị mệt mỏi và nâng cao thể lực.

a. Tập thở theo Yoga:

Đứng thẳng và hít thở sâu. Dừng thở, cúi thấp lưng. Thở ra, đồng thời nâng thẳng người lên. Ngồi xuống, đứng lên nhiều lần, hít vào khi ngồi xuống. Tập nhiều lần bài tập này sẽ đỡ mệt mỏi.

b. Tập thở theo cách nhà Phật:

Ngồi bệt, hai chân duỗi thẳng. Nâng hai cánh tay song song với mặt đất. Hít vào và nín thở. Uốn cong người, hai tay chạm đầu ngón chân. Giữ tư thế này càng lâu càng tốt. Nâng cao người trở lại tư thế ban đầu. Thở ra. Lặp lại bài tập này nhiều lần.

Cả hai bài tập thở nêu trên, đều rất tốt cho việc điều trị mệt mỏi vì nó làm giảm CO_2 từ phổi và máu. Việc giảm CO_2 , làm cho máu tăng tính kiềm, gia tăng chuyển hoá trong tế bào và kích thích trung tâm hô hấp tăng nhịp thở.

7. Đi bộ và bất cứ bài tập thở nào cũng đều tốt cho điều trị mệt mỏi, khi tập ở mức độ thích hợp. Trong đời sống hiện đại, chúng ta có xu hướng ngồi nhiều, ít sử dụng thường xuyên đến chân. Do vậy, đi bộ hoặc

làm việc ngoài vườn sẽ là bài tập tốt nhất để có một cơ thể không mệt mỏi và có cuộc sống mạnh khỏe.

8. Tập vẩy tay dịch cân kinh.

9. Tập xoay tròn theo "Suối nguồn tươi trẻ".

Thường xuyên làm điều thiện: bố thí, trì giới, thiền quán... để tạo nhiều phúc thiện cho bản thân, cho gia đình cũng như cho tất cả mọi người, tiến tới trí phán đoán tối cao, đạt đạo sống vui thanh thản.

6. Axít-kiềm và trí lực (trạng thái tâm lý)

Điều kiện Axít làm ức chế hoạt động thần kinh và điều kiện Kiềm làm kích thích hoạt động thần kinh. Người có máu Kiềm tính là người có thể nghĩ và quyết định nhanh chóng. Ngược lại, người có máu Axít tính thì không thể nghĩ và hành động nhanh nhẹn, mạch lạc và mang tính quyết định được. Do vậy, cần thiết phải duy trì máu Kiềm tính trong mọi lúc, chẳng những có lợi về thể chất mà còn lợi cả về mặt trí tuệ.

Ăn Thực dưỡng sẽ giúp rất nhiều trong việc duy trì kiềm tính trong máu; tuy nhiên, điều này không thể hiện rõ nét sau đôi ba ngày. Phải một thời gian dài mới thấy được hiệu quả. Đã từ lâu, tôi cố gắng nghiên cứu một cách nhanh chóng để thay đổi điều kiện axít sang điều kiện kiềm. Cuối cùng thì tôi cũng đã tìm được một phương pháp qua nghi thức tôn giáo. Ở Nhật có tín ngưỡng Shinto đòi hỏi mọi tín đồ phải tuân thủ nghi thức Misogi, trong đó mọi tín đồ phải tắm nước lạnh ở sông, thác nước hay ngoài biển. Có

người đưa ra ý kiến nên tắm luân phiên cả nóng cả lạnh. Một trong số người bạn của tôi tắm theo cách này, và tôi nhận thấy anh ta trở nên khỏe hơn trước - cả về thể chất lẫn tinh thần. Từ đó, tôi cũng tắm nước nóng trước, rồi sau đó tắm nước lạnh. Tôi nhận thấy hiệu quả ngay lập tức. **Tắm nước lạnh làm tôi thấy rất hưng phấn, đầu óc thư thái. Khi tôi đang thèm ăn một thứ gì đó như cá chẳng hạn, thì nước lạnh làm tôi từ bỏ ý định ngay lập tức. Nó tạo ra một sức mạnh lớn và khả năng phán đoán cao. Nguyên nhân nằm ở thực tế là nước lạnh đã tạo cho máu tính Kiềm, trong khi nước nóng tạo cho máu tính Axít.**

Đây cũng là một nghi thức tôn giáo tốt. Đối với người Cơ đốc giáo và thiên chúa giáo khác thường có lễ rửa tội, cũng như Shinto có lễ Misogi. Để tạo cho máu kiềm tính, các nghi lễ tôn giáo này là cách rất tốt để nâng cao khả năng tư duy và tinh thần. Tôi khuyên nên áp dụng tắm nước lạnh đối với những ai đang có điều gì phiền muộn trong cuộc sống hay gia đình, những ai đang căng thẳng nhiều, những ai mong muốn nâng cao trí phán đoán - để có được cái nhìn trong sáng về cuộc sống và biết phải làm gì.

Thời gian tốt nhất để làm việc này là vào sáng sớm. Cần tiến hành liên tiếp trong khoảng mười ngày đủ để nhận thấy có sự chuyển biến trong tư tưởng.

Khi tắm nước lạnh đừng tắm từ đầu. Nên tắm bắt đầu từ chân lên, phía trước, vai phải, lưng rồi đến vai

trái theo chiều kim đồng hồ, và cuối cùng là đầu. Người bị bệnh tim nên áp dụng cẩn thận và cảm thấy thoải mái trước khi tắm.

(Lúc đầu có thể tắm nước mát hơn chút so với cũ và sau đó làm mát dần lên để cơ thể dễ thích nghi. Hiểu biết đúng là quan trọng vì **sự sợ hãi là sự kim hãm ghê gớm**; có được đức tin đúng dẫn đường không có việc gì mà ta không thể làm được! NT)

7. Bệnh ung thư với Axít và Kiềm

Alexis Carrel đã giữ được trái tim gà trong dung dịch kiềm trong suốt 28 năm. Ông làm được điều này nhờ thay đổi dung dịch hàng ngày và giữ tỉ lệ các nguyên tố thích hợp để dung dịch luôn có kiềm tính nhẹ. Axít được tạo ra trong quá trình chuyển hoá trong tế bào được giảm bớt thông qua việc thay dung dịch hàng ngày. Tim gà bị chết khi Carrel ngừng thay dung dịch.

Theo sinh lý học hiện đại thì điều này cũng đúng đối với tim người, như tôi đã đề cập tới ở phần trên. Các tế bào cơ thể đều được bao bọc bởi chất dịch cần có tính kiềm nhẹ để duy trì sự sống. Nếu bạn đi bộ nhanh hoặc tập thể dục nặng, bạn sẽ thở ngắn và mệt, cứng cơ bắp. Đây là kết quả của việc sản sinh và tích tụ axít lactic, chính axít này đã gây ra đốt cháy không hết glu-cô. Nói cách khác, trong các điều kiện như tập thể dục nặng thì cơ thể không nhận đủ ôxy để chuyển hoá đường Glu-cô. Lúc này độ pH trong máu sẽ ở khoảng

7,26 - 7,27; thay cho mức thông thường là 7,3 - 7,4. Đây là điều kiện axít trong máu. Máu axít này lại được hệ thống đệm của cơ thể (buffering system) điều chỉnh, làm biến đổi từ axít mạnh thành axít yếu, và được thải ra dưới dạng khí CO₂, khi ta thở ra.

Nếu điều kiện của dịch ngoại bào, nhất là máu, bị nhiễm axít, thì điều kiện cơ thể biểu hiện trước tiên là **mỏi mệt, dễ bị cảm lạnh... Khi các chất dịch này trở nên nhiễm axít nhiều hơn, thì cơ thể có biểu hiện đau, nhức đầu, đau ngực, đau dạ dày...** Theo bác sĩ Keiichi Morishita trong cuốn sách "Sự thật ẩn náu đằng sau bệnh ung thư", một khi máu bị nhiễm axít, thì cơ thể chắc chắn sẽ tích tụ các axít dư thừa ở một số vùng trong cơ thể để máu có thể duy trì được điều kiện kiềm. Khi xu hướng này cứ gia tăng, các vùng nói trên tăng axít và một số tế bào sẽ chết, khi đó các tế bào chết này sẽ biến thành axít. Tuy nhiên cũng có một số tế bào thích ứng được với môi trường đó. Nói cách khác, thay vì chết - như một số tế bào thông thường trong môi trường axít - có một số tế bào vẫn còn sống sót và trở thành các tế bào dị biệt. Các tế bào dị biệt này gọi là tế bào ác tính. Tế bào ác tính không phù hợp với chức năng của não và không phù hợp với mã DNA của cơ thể. Do đó, các tế bào ác tính phát triển không hạn định và vô tổ chức. Đây chính là ung thư.

Một trong các cách thông thường gây ra điều kiện nhiễm axit trong dịch cơ thể là ăn quá nhiều chất béo. Vì chất béo không hoà tan trong nước, nếu thường xuyên ăn quá nhiều thức ăn chất béo, các cục chất béo không tan sẽ trôi nổi trong các động mạch đi tới các mao mạch. Các cục chất béo này làm tắc nghẽn các mao mạch, dẫn tới việc ngừng cung cấp chất dinh dưỡng và ôxi, làm cho các tế bào ở phần cuối của các mao mạch tắc nghẽn và chết. Các tế bào chết biến thành axit. Như vậy, từ điều kiện axit của dịch cơ thể, đã làm cho các tế bào bình thường biến đổi thành các tế bào ác tính, như được giải thích ở trên. Hầu hết các trường hợp ung thư vú và đại tràng là do ăn quá nhiều chất béo.

Tiêu dùng quá nhiều protein cũng tạo ra điều kiện axit, bởi vì protein dư thừa, khi bị phân huỷ sẽ sinh ra Nitơ Urê trong máu. U-rê này sẽ khiến thận thải ra quá nhiều nước, cùng với các khoáng chất tạo kiềm. Vì thế, nếu tiêu thụ quá nhiều protein thì sẽ tạo điều kiện axit trong máu.

Các thức ăn khác gây điều kiện axit trong dịch cơ thể là đường, gạo trắng, bột mì trắng, hoá chất trong thức ăn, thuốc chữa bệnh và thuốc tổng hợp. Tất cả các thức ăn và thuốc kể trên đều tạo điều kiện axit theo hai cách. Một mặt nó chứa các nguyên tố tạo axit, mặt khác nó lại không tham gia cân bằng các nguyên tố

tạo kiềm. Do vậy chúng không chỉ tạo ra axit mà còn lấy hết các nguyên tố tạo kiềm trong cơ thể để trung hoà axit do chính chúng sinh ra.

Các điều kiện về sinh lý như yếu thận và táo bón cũng tạo ra điều kiện axit trong dịch cơ thể. Hoạt động của cơ thể luôn tạo ra axit như axit sulphuric, axit Acetic và axit Lactic. Nếu thận yếu thì các axit này không thể được đào thải và sẽ làm cho dịch cơ thể bị nhiễm axit. Trường hợp bị bệnh táo bón, phân bị thối rữa trong đại tràng và làm gia tăng điều kiện axit trong cơ thể. Theo tôi, đây là sự khởi đầu của ung thư đại tràng.

Vậy tại sao, điều kiện axit trong dịch cơ thể lại khiến các tế bào bình thường trở thành ác tính? Lý do là axit vào trong dịch ngoại bào sẽ giết chết các tế bào thần kinh nối với não bộ, và axit vào trong dịch nội bào sẽ phá huỷ nhân tế bào, mà nhân tế bào giữ chức năng điều khiển việc tăng trưởng của tế bào. Do đó, ung thư sẽ phát triển theo con đường sau:

1. Ăn nhiều thức ăn tạo axit.
2. Gia tăng lượng axit trong máu, do đó làm tăng tế bào trắng và giảm tế bào đỏ: bệnh bạch cầu.
3. Tăng axit trong dịch ngoại bào.
4. Tăng axit trong dịch nội bào.
5. Xuất hiện các tế bào ác tính.
6. Ung thư phát triển.

Quan điểm về sự phát triển bệnh ung thư trên đây là kết luận của tôi sau khi nghiên cứu các kết quả nghiên cứu của một số nhà khoa học. Bác sĩ Yanagisawa theo dõi xét nghiệm máu của hai bệnh nhân bị bệnh bạch cầu và cho kết quả như sau:

Bệnh nhân thứ nhất là người sống sót sau vụ nổ bom nguyên tử ở Hiroshima, còn bệnh nhân thứ hai là một ngư dân bị nhiễm phóng xạ ở gần khu vực thử bom nguyên tử gần đảo Bikini - Thái bình dương. Ông phát hiện các bệnh nhân này đều có lượng Ion Canxi và ion Magiê rất thấp, có nghĩa là hai bệnh nhân đó đều bị nhiễm axit. Trong cơ thể chúng ta, tế bào máu đỏ chiếm 10mg/100ml huyết thanh. Thông thường, trong 100mg Canxi thì có 60mg là dạng trong suốt, và 40mg là các ion Canxi có trong dung dịch. Khi cơ thể khoẻ mạnh thì tỉ lệ giữa Canxi ở dạng trong suốt so với ion Canxi là 6:4. Khi ta ốm đau, hoặc mệt mỏi thì lượng ion Canxi giảm thiểu. Trong trường hợp hai bệnh nhân trên, khi lượng ion Canxi giảm tới 15mg trong 100ml huyết thanh thì bệnh nhân chết (Theo sách "Chế độ ăn lúa mì" của Fumimasa Yanagisawa).

Theo cuốn sách "Xã hội tế bào" của bác sĩ S.Okada, tế bào ung thư phát triển nhanh trong một mảnh đất nuôi cấy do các chất thải chuyển hóa từ các tế bào bình thường tạo ra. Vì nguyên liệu chất thải chuyển hóa của các tế bào bình thường có tính axit, các tế bào ung thư thích điều kiện axit này.

Do đó để ngăn ngừa bệnh ung thư hoặc ngăn cản sự phát triển ung thư, phương pháp Thực dưỡng khuyên mọi người không nên ăn các thức ăn tạo axit, nhất là đường, thức ăn động vật (kể cả cá và sản phẩm từ sữa); các thức ăn tinh chế sẵn, các thức ăn dùng phụ gia hoá chất. Thêm nữa cần phải tăng cường hoạt động để lưu thông huyết, cải thiện chức năng thận và nhu động ruột.

Điều này cũng bắt nguồn từ nguyên tắc Âm Dương. Các tế bào ung thư phát triển rất nhanh chóng, vô hạn độ và có tổ chức, đó chính là Âm. Do vậy các thức ăn tạo axit Âm là các thứ trước tiên phải được loại ra khỏi thực đơn. Các thức ăn này được liệt kê trong Phần II/ Bảng 20, đó là đường, thuốc, phụ gia hoá chất, tất cả cần được tránh sử dụng.

Mặc dù ngũ cốc cũng là thứ tạo axit Dương, nhưng nó không gây ra hoặc phát triển bệnh ung thư. Ngũ cốc lứt là thức ăn cân bằng Âm Dương và chứa các vitamin quan trọng, chứa protein, carbohydrate, chất xơ và khoáng chất, nên Thực dưỡng chú trọng ăn gạo lứt là thức ăn chủ yếu để điều trị ung thư, và sẽ cho kết quả tốt. Theo tôi thì gạo lứt (tạo axit), cùng với muối vừng (tạo kiềm dương), rau đọt lựa chọn (tạo kiềm), rong biển và gia vị như muối biển, miso, tương cổ truyền (tạo kiềm) là các thức ăn tốt nhất để chống và ngăn ngừa bệnh ung thư.

Tế bào ung thư rất Âm; thậm chí ngay cả các tế bào ung thư được gọi là Dương thì cũng rất Âm. Vì

thế, Thực dưỡng khuyên người ăn theo phương pháp này là không được ăn hoa quả, và một số loại rau rất Âm cho dù đó là các thứ tạo kiềm. Tuy vậy, để phòng bệnh ung thư thì chẳng những không nên ăn các thức ăn Âm, mà cả các thức ăn Dương (thức ăn động vật, cá, thức ăn từ sữa) cũng đều nên tránh. Tại sao lại như vậy?

Trước tiên, các thức ăn này tạo axit; thứ hai là các thức ăn này rất giàu protein và chất béo. Cả hai thứ, protein và chất béo, đều là các thứ tạo axit. Thêm vào đó, protein hỗ trợ để tế bào ung thư phát triển, bởi vì tế bào ung thư được cấu tạo bằng protein.

Nói chung, ung thư tiến triển khi đồng thời sử dụng cả hai thứ đường và thức ăn động vật; thức ăn động vật vừa cung cấp protein để hình thành tế bào ung thư, và đồng thời cung cấp chất béo để gây ra táo bón và lưu huyết kém. Đường cung cấp năng lượng để tăng trưởng. Nếu ăn tách riêng, thì protein và đường không gây độc hại. Thí dụ, người Eskimo (sinh sống ở vùng giá lạnh) ăn rất nhiều thức ăn động vật, nhưng lại không ăn đường, và họ có rất ít người mắc bệnh ung thư. Mặt khác, ở Ấn Độ người ta ăn rất nhiều đường, nhưng lại ăn ít thịt, và cũng có rất ít trường hợp mắc bệnh ung thư.

Các thức ăn gây ung thư là sự kết hợp các thứ sau đây:

“Các thức ăn tạo axit rất Âm, như:

- Đường, sa-ca-rin, dấm.

- Phụ gia hoá chất, thuốc nhuộm màu thức ăn, thuốc bảo quản thức ăn.

- Thức ăn đóng hộp.

- Các thức ăn chế biến cao cấp, hay thức ăn tinh chế.

“Các thức ăn tạo axit Âm như:

- Các loại thịt như gà, bò, lợn và cá.

- Sản phẩm sữa.

Các thức ăn tạo kiềm rất Âm như:

- Các loại hoa quả và nước hoa quả.

- Khoai tây, cà chua, cà, măng, quả bơ, rau bina, củ cải.

(Xem Phần I của Bảng 20).

Kết luận, để phòng ngừa và ngăn chặn bệnh ung thư, tôi khuyến nghị như sau:

1. Ngừng ăn đường và ăn thịt động vật, hoa quả, sữa và các chế phẩm từ sữa.

2. Tránh ăn nhiều đậu quả (mỗi tháng chỉ nên ăn hai đến ba lần thôi); chỉ nên ăn đậu đỏ.

3. Tuyệt đối không ăn các thức ăn tinh chế và có hoá chất.

4. Các bữa ăn nên bao gồm 50-60% gạo lứt, 25-35% là rau và rong biển.

5. Mỗi ngày ăn một hoặc hai cốc súp miso Thực dưỡng

6. Uống các thứ giải khát tạo kiềm, Dương như trà Mu, trà gạo lứt, cà-phê Ohsawa, trà Bancha.

7. Chỉ dùng các gia vị thực sự thiên nhiên, như Miso, muối vừng, Tekka, mơ muối,...

8. Nấu ăn, cần chọn thức ăn theo mùa, thời tiết và phù hợp với tình hình sức khoẻ của bản thân.

9. Tập thở sâu, hát, nhưng không tập nặng, như chạy.

10. Nếu to béo thì mỗi ngày nên tắm xông hơi, nữ thì ngâm móng lá cải. Nếu gầy thì tắm hơi cách ngày. Tắm khô tốt hơn tắm ướt.

11. Nên tắm nước lạnh (nếu chưa quen thì kết thúc bằng nước lạnh) để tăng kiềm trong máu và trong dịch cơ thể.

12. Đun nấu bằng bếp gas tốt hơn bếp điện.

8. Kết luận

Thiên nhiên biểu hiện hai sức mạnh đối nghịch nhau và bổ sung cho nhau nằm trong thực vật, động vật và mọi thứ ở khắp nơi. Các nhà hiền triết cổ đại Trung quốc gọi các biểu hiện này là Âm và Dương. Khoa học hiện đại gọi đó là cực âm và cực dương, cộng và trừ, điện tử và proton, bành trướng và co rút, phép qui nạp và phép suy diễn, đàn ông và đàn bà, trống và mái, axit và kiềm.

Vậy axit và kiềm từ đâu mà ra? Nguồn gốc là gì? Nếu bạn hiểu điều này thì bạn có thể hiểu một quan điểm hoàn toàn khác về thế giới này. Có một công án Thiên nói rằng: "Thế nào là âm thanh của một bàn tay?". Hai bàn tay vỗ tạo nên âm thanh. Tiếng vỗ không

được tạo nên từ một bàn tay. Thiên sinh phải trả lời câu hỏi này. Cũng theo cách đó, bạn không thể hiểu được nguồn gốc của axit và kiềm. Cái mà bạn trông thấy hoặc nếm được chính là mọi thứ đều được thể hiện bằng axit, hoặc bằng kiềm. Cội nguồn của axit và kiềm là nơi chẳng có axit và chẳng có kiềm, điều đó có nghĩa là, nơi không có âm thanh, không có ánh sáng, không có hoạt động, không màu sắc, không nóng, không lạnh, không có axit, không có kiềm, không có trái, không có phải, không có già, không có trẻ, không có sự đau lớn, không có niềm vui... Phật giáo gọi đó là *ku* (Tính Không), Lão Tử gọi đó là *mu*, đạo Shinto gọi đó là *kami*. Đây chính là cội nguồn của axit và kiềm. Thức ăn là thứ chuyên chở hai lực này, và khi ăn thức ăn, chúng ta đã sản sinh ra các tế bào đối nghịch nhau, nhưng lại bổ sung cho nhau, cơ bắp, thần kinh, hormone, enzym, gene, các cơ quan và tri giác.

Vì cuộc sống của chúng ta là sự biểu hiện của hai lực, này, mọi hoạt động, sự sống và tư tưởng luôn có sự đối kháng và mâu thuẫn. Tuy nhiên, nếu có đối kháng, thì bao giờ cũng có sự tương hỗ. Bởi thế bài học tối quan trọng được rút ra từ axit và kiềm là hãy chấp nhận đối kháng ở bất cứ nơi đâu bạn gặp, và hãy biến đó thành niềm vui trong cuộc sống của bạn.

Đây là sự cân bằng thực sự của axit và kiềm.

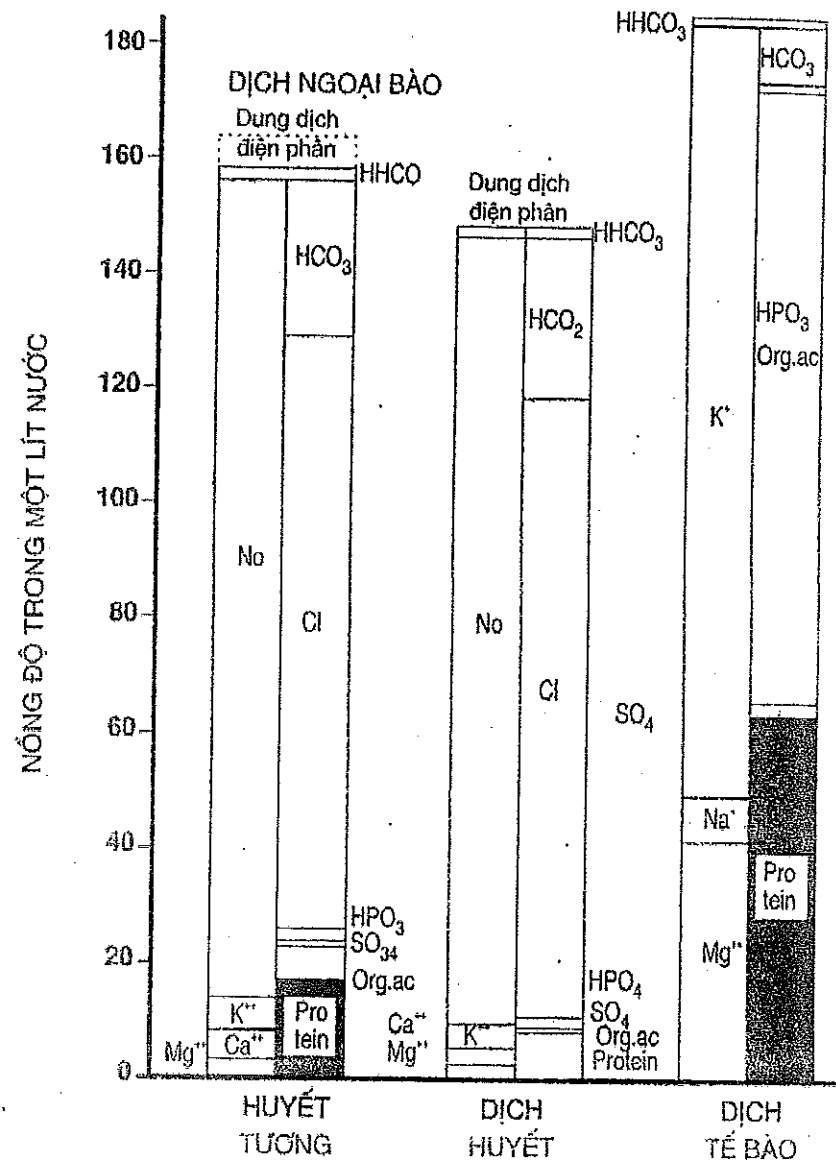
Nên sắp xếp thời gian sớm nhất đăng ký các khóa học Zen Macrobiotic Cooking = Thiên Nấu Ăn, để có thể biết rõ cách thức nấu ăn lý tưởng cho mình, cho gia đình, họ hàng, bạn bè và cho cộng đồng. Chi tiết:

Liên hệ điện thoại: 04 38534225 vào giờ hành chính hoặc các websites sau:

www.thucduong.vn

www.thiengaolut.com

Nhà nhà cần có: Bảng cửu chương về thức ăn = Bảng thực phẩm 4 bánh)





Herman Aihara sinh vào tháng 9, năm 1920 tại Arita (quận Saga), một thành phố nhỏ nằm ở phía Nam nước Nhật. Thuở nhỏ, vì sinh trưởng trong một gia đình nghèo, đông con, nên ông được bác ruột nuôi.

Ông được vào học tại Khoa Cơ khí trường Đại học danh tiếng Waseda; năm 1942 ông tốt nghiệp, rời trường với học vị cử nhân kỹ thuật luyện kim.

Trước khi vào trường đại học, ông có dịp nghe George Ohsawa diễn thuyết và từ đó ông rất quan tâm đến việc nghiên cứu Âm - Dương. Sau thế chiến II, ông theo các lớp học của Ohsawa và cuối cùng thì ông quyết định sang định cư tại Mỹ để giảng dạy về phương pháp Thực dưỡng (Marobiotics).

Ông cùng với Michio Kushi lập cơ sở Thực dưỡng tại New York từ năm 1952 đến 1961 và được bầu làm Chủ tịch đầu tiên của trung tâm Thực dưỡng Ohsawa

tại New York. Năm 1969, sau khi di chuyển đến California, ông được bầu làm chủ tịch trung tâm Thực dưỡng ở Sanfrancisco; đến năm 1974 ông chuyển trung tâm này về Oroville, Caliorina.

Ông Aihara liên tục hoạt động trong nghiên cứu Thực dưỡng và đồng thời viết, dịch giảng bài và tư vấn về phương pháp Thực dưỡng tại nước Mỹ và các nước khác.

Để thấy rõ hơn tác động của a xít và kiềm tới cỏ hoa và con người thế nào, mời đọc bài:

Mùa hoa Ajisai

Tại Nhật Bản, vào mùa mưa, bạn có thể bắt gặp Ajisai ở khắp mọi nơi: vườn nhà, công viên, hai bên đường ray tàu hỏa, lối vào đền chùa

Mặc dù mùa mưa không phải là một mùa thích hợp để du lịch, mưa khiến cho không khí trở nên ẩm đăm, lòng người cũng lắng lại, nhưng mùa mưa ở Nhật Bản cũng có những nét đẹp riêng. Một trong những vẻ đẹp khiến không biết bao người nức lòng chính là sự nở rộ của hoa Ajisai đủ màu sắc.

Tháng 6 ở Nhật còn gọi là Minazuki, là tháng đánh dấu sự thay đổi của thời tiết, khi những ngày mưa bắt đầu kéo dài dai dẳng từ tháng này. Đây cũng là mùa của hoa cẩm tú cầu, hoa irit hay của những cành lá xanh tươi

mơn mớn đợc gội rửa bởi những cơn mưa đầu mùa đến bất chợt. Nhưng hoa Ajisai trong tháng này đợc mọi người trầm trồ hơn cả. Ajisai mà ở Việt Nam thường gọi là hoa cẩm tú cầu – tên khoa học là Hydrangea, vào mùa mưa hoa Ajisai nở rộ khắp mọi nơi trên đất nước Phù Tang. Có người ví đây là mùa của những cánh hoa rục rờ cứ dũi dàng bung nở trong mưa. Không chỉ ở đất nước Nhật Bản, tại các quốc gia khác như Việt Nam, Anh, Indonesia người ta cũng bắt gặp Ajisai. Nhưng có lẽ hiếm có nơi nào Ajisai lại bạt ngàn và đợc yêu thích như ở Nhật Bản. Một trong những vẻ kì diệu rất thu hút của hoa Ajisai là sự đổi màu ngoạn mục của nó. Ban đầu hoa có màu trắng, sau đó biến dần thành màu lam hoặc màu hồng, cuối cùng chuyển sang màu tím. Màu hoa phụ thuộc vào độ pH của đất. Đôi khi chỉ trong một cây xuất hiện cả hai màu hoa: hồng và lam đủ màu sắc.

- Nếu đất có: độ pH nhỏ hơn 7 (đất chua) thì Ajisai sẽ có màu lam.
- Nếu đất có độ pH bằng 7 thì cây cho hoa màu trắng sữa.
- Nếu đất có độ pH lớn hơn 7, hoa sẽ có màu hồng hoặc tím.

(Dựa vào đặc tính này, người trồng có thể điều chỉnh sắc hoa thông qua việc điều chỉnh độ pH của đất. Vì lý do này, sắc mặt của bạn có thể do bạn muốn: nếu ăn thức ăn tạo nhiều a xít, gương mặt bạn sẽ có màu sạm xám, nếu ăn thức ăn tạo nhiều kiềm mặt bạn sẽ có màu sắc sạm tím ăn hơi kiềm, vừa ở Mức 7,32-7,44 gương

mặt bạn sẽ có sắc trắng hồng (so với bạn, không so sánh với người khác!). Sau nhiều năm có cửa hàng Gạo Lứt, chúng tôi có thể dễ dàng nhận ra những khách hàng bệnh nhân đã áp dụng thành công phương pháp ăn theo Thực dưỡng nhờ màu sắc trên gương mặt của họ: một số đông đã thay đổi sắc diện nhanh chóng và hạnh phúc nhiều lên bởi cách nhai 120 lần trở lên cho mỗi miếng cơm gạo lứt, và ăn thêm những thức ăn làm kiềm hóa dòng máu như miso lâu năm và rong biển... tâm trạng của họ vì thế mà ổn định hơn lúc mới tới với chúng tôi (Ngọc Trâm). Khí sắc trên gương mặt do 4 yếu tố quyết định: **nghiệp, tâm, thức ăn, thời tiết** - Đây là lời dạy của Đức Phật, tìm đọc: **"Thức ăn quyết định số phận của bạn"**!

Ở Nhật Bản, một vài ngôi chùa còn đợc gọi là chùa Ajisai, vì vườn của những ngôi chùa này là những thảm Ajisai bạt ngàn, đủ màu sắc. Ở vùng Kanto, Meigetsuin thuộc Kamakura là ngôi chùa nổi tiếng nhất. Chùa Meigetsuin ở Kamakura – qua khung cửa sổ tròn đã thành huyền thoại, du khách có thể ngắm nhìn cảnh thiên nhiên tuyệt diệu của bốn mùa. Lối lên chùa ngập tràn Ajisai ở hai bên đường. Nên những du khách khi có dịp đến Nhật Bản vào mùa mưa, ai cũng ra đường với một chiếc ô và lưu lại những hình ảnh rục rờ của hoa Ajisai làm kỷ niệm. Nhà tôi có 1 cây Ajisai màu xanh biếc, không trồng mà mọc. Đã nhiều năm nay cứ vào dạo tháng sáu, hoa nở rục rờ thênh thang, nhất là sau những cơn mưa lớn. Trong "Ngôn ngữ của

hoa”, Ajisai là biểu tượng cho: 1) Sự lãnh đạm 2) Dễ thay đổi 3) Một tình yêu nhẫn nại, chịu đựng. Tội thích nghĩa thứ 3 này. Nhẫn nại chịu đựng những bão tố của tình yêu, của cuộc đời, để rồi “sau cơn mưa”, lại kết tinh thành những bông hoa tươi thắm. Như khổ đau hôm qua là niềm hạnh phúc hôm nay vậy. Đôi khi tôi thiết tha mong cuộc đời mình được như thế. Sau gần 5 năm ở Nhật và với kinh nghiệm chăm sóc cây hoa Ajisai, xin chia sẻ với các bạn một chút thủ thuật để trồng được hoa có màu sắc như mong muốn. Nếu bạn muốn hoa có màu lam vào mùa hè thu, hãy bón dung dịch clorua sắt hoặc chôn vài cây đinh gỉ vào gốc cây, hoặc có thể chôn vào đất một ít clorua nhôm, clorua magie. Còn nếu muốn hoa có màu hồng có thể bón vào đất một ít vôi bột. Ajisai đã được đưa vào trong thơ văn Nhật Bản với những câu chuyện rất lãng mạn, buồn man mác như: Tình yêu Ajisai – một tình yêu mà ai cũng thấy thấp thoáng đâu đó trong cuộc đời mình, hay bài thơ Mùa Ajisai. Ngoài ra trong ẩm thực 12 tháng của Nhật, loài hoa này cũng được các nghệ nhân đưa vào làm bánh. Một miếng bánh yokan màu tím nhạt (Bánh thạch đậu adzuki ngọt) được cắt thành hình khối với các góc tròn, để làm cho nó trông giống một bông hoa Ajisai (hoa tú cầu). Nhân bánh bằng bột đậu trắng. Chiếc bánh này sẽ giúp mọi người quên đi thời tiết ẩm đạm của mùa mưa.

Trà hoa cho ngày mưa

Cứ mỗi khi những cơn mưa rào mùa hạ phủ tấm màn trắng tinh khiết lên xứ sở mặt trời mọc, hoa Ajisai lại nở tung bùng với đủ màu sắc, Ajisai không chỉ tô điểm cho khung cảnh mùa mưa, mà lá của loài cây này còn được dùng để làm trà. Loại trà làm từ Ajisai được gọi là ama-cha, có nghĩa là trà ngọt, đây là một loại trà thảo dược, lá của chúng chứa chất làm tăng vị ngọt. Để có được hương vị tuyệt hảo nhất, những chiếc lá non được vò, hấp, và phơi khô, khiến lá trà có màu nâu đậm. Ama-cha được dùng chủ yếu trong kan-buttsu-e (nghỉ lễ tẩm Phật) vào ngày 8/4 hàng năm – ngày được cho là sinh nhật của Phật ở Nhật Bản, Trong nghi lễ, ama-cha được tưới lên tượng Phật và được dùng để phục vụ những người tham dự. Truyền thuyết kể lại rằng, vào ngày đức Phật sinh ra, chín con rồng đã tới rượu thánh lên người ngài, ở Nhật Bản, ama-cha được thay thế cho rượu thánh. Đúng như tên gọi, ama-cha có vị ngọt, bên cạnh đó, nó còn mang hương vị của hoa cỏ và có phần nào đó như sữa ấm vậy. Nhưng điểm hấp dẫn nhất ở ama-cha lại là dư vị mà nó đem lại, một vị ngọt giống như cây hồi đọng lại rất lâu trong miệng. Nếu vào một ngày trời mưa nhẹ, tiết trời hơi se lạnh, được ngồi ngắm vườn hoa Ajisai và nhâm nhi tách ama-cha ấm ngọt, có lẽ đó sẽ là một cảm giác khó quên. Ngồi ngắm mưa phủ trắng thắm hoa Ajisai, nhắm nháp một tách ama-cha, còn gì thú vị hơn. Đền Meigetsu-in Temple ở Kamakura – rất nhiều hoa Ajisai được trồng ở đó cho nên đền còn có biệt danh là Ajisai-dera. Hoa tú cầu

trong mưa tạo thành một cảnh rất đặc biệt ở ngôi đền nói riêng và Nhật Bản vào thời gian này trong năm. Để nhìn rõ màu hoa, xem hình ở bìa 4.

Bùi Xuân Trường st.

Phu lục

Nhai kỹ

Suối nguồn sức khoẻ chính là một hệ miễn dịch tốt cùng một cơ thể mạnh khỏe, trẻ trung được vun đắp nhờ việc nhai kỹ. Mục này đáng lẽ phải đưa lên đầu bất cứ cuốn sách Thực dưỡng nào, nhưng chúng tôi biết con người hiện đại rất bận rộn nên nếu chúng tôi đặt mục này lên đầu cuốn sách, có thể nhiều người sẽ chỉ nhìn qua nó một tí rồi không đọc quyển sách này nữa. Nhai kỹ không phải là một chủ đề chỉ để làm thoả mãn trí tò mò của một số người, nó là chìa khóa của dưỡng sinh.

Tôi đã viết nhiều vấn đề về việc lựa chọn thức ăn hữu ích, nhưng nếu bạn không chịu nhai kỹ, thì ngay cả các thức ăn tốt cũng không mang lại kết quả như bạn mong đợi. Không chỉ tổ tiên của chúng ta từ xưa nói tới điều này, mà phần đông những người uyên bác và thông thái đều nói về sự cần thiết phải nhai kỹ thức ăn. Chúa Jesus đã nói: "Nhai kỹ thức ăn để cho nó trở thành nước, rồi thứ nước thánh này chuyển hóa thành máu trong cơ thể người. Hãy

ăn thật chậm giống như việc người đang dâng lời cầu nguyện lên chúa trời vậy." Loenardo da Vinci một họa sĩ thiên tài thời kỳ Phục Hưng đã khuyên việc thực hành nhai kỹ và gần đây nhất, thủ tướng William Gladshne của nước Anh cũng tuyên bố rằng: "Bạn không thể trở thành một nhân vật vĩ đại nếu bạn không chịu nhai kỹ một miếng thức ăn ít nhất 32 lần (Phải chăng con số 32 có liên hệ tới 32 chiếc răng của chúng ta?)."

Mahatma Gandhi thì luôn nói: "Hãy nhai kỹ thức uống và uống thức ăn của bạn." Ông muốn khuyên chúng ta không nên nuốt thức ăn một cách đơn thuần, mà cần nhai kỹ miếng ăn cho đến khi nó trở thành nước và hãy uống nó như bạn uống nước. Còn với nước thì bạn hãy đừng uống vội, mà bạn hãy uống như thể nhai nó.

Tiếp nối Gandhi, nước Mỹ cũng có một người tiên phong trong chuyện này đó là William Horace Fletcher (1849 - 1919), nhưng tên tuổi của ông ngày nay hầu như không được đề cập đến nữa. Fletcher là người khởi xướng phong trào nhai kỹ và nó được gọi là chủ thuyết Fletcher thịnh hành nhất vào cuối thế kỷ 19. Trong vòng 10 năm, ông đã trở nên nổi tiếng không chỉ ở Hoa Kỳ mà còn ở Châu Âu, Nhật Bản và trên toàn thế giới, lời cuốn hàng triệu người thực hiện theo giáo lý của ông. Fletcher là người đầu tiên đặt tới việc lý giải tầm quan trọng của việc nhai kỹ đối với sức khoẻ và sự trường sinh của con người theo quan

điểm khoa học. “Nhai kỹ gia tăng hệ miễn dịch và chữa được bệnh nghiện rượu cho con người” là một tuyên bố của ông, và ngày nay nó cũng rất quan trọng cho người ốm yếu bệnh tật, nhất là người đang phải chịu đựng căn bệnh AIDS.

Giống như các nhà cách mạng tư tưởng, Fletcher cũng bị công kích về các sai lầm của mình và tên của ông dần biến mất. Tôi tin rằng, bây giờ đến lúc làm sống lại tư tưởng của ông cùng một vài sự chỉnh sửa về quan điểm dinh dưỡng của ông khi ông không đề cập đến việc nhai kỹ ngũ cốc toàn phần chưa xay xát. Ông đã cho phép mọi người nhổ ra các chất xơ không thể hoá lỏng khi nhai và đây là sai lầm của ông vì nó dẫn đến chứng táo bón. Nhưng dù sao, ông có rất nhiều điểm mà chúng ta cần phải học.

Bản thân Fletcher đã nếm trải tác dụng của việc nhai kỹ. Khi ông 40 tuổi, cơ thể của ông đã bị lão hoá, ông bị béo phì, tóc ông bị bạc trắng và ông luôn cảm thấy mệt mỏi. Ông bắt đầu các nghiên cứu mới của mình. Ông hiểu rằng sức khoẻ phụ thuộc vào dinh dưỡng từ thức ăn mà chúng ta ăn và cái miệng là cánh cửa đầu tiên thức ăn đi vào. Hơn thế nhai còn là bước đầu tiên của quá trình tiêu hoá. Từ đó ông bắt đầu việc nghiên cứu các hoạt động của miệng thông qua quá trình nhai và tác dụng của nước bọt. Ông thực hành nhai rất kỹ và ông phát hiện ra nhiều thứ bệnh được giải quyết chính nhờ phương pháp này. Ông bắt đầu tuyên truyền và giảng dạy về nó.

Ông còn là một lực sĩ nổi tiếng và thành đạt trên thương trường.

Bác sĩ Russell Chittenden, một giáo sư của trường đại học Yale làm việc cùng Fletcher và cộng sự cùng ông rất nhiều trong các kiến thức về dinh dưỡng học. Thí dụ, thời đó trong khi người ta cho rằng con người cần 120 gam protein/ngày thì bác sĩ Chittenden cho rằng chỉ cần 40 gam. Ngay này tổ chức y tế thế giới đã chính thức công bố nhu cầu protein cho con người là 37 g/ngày.

Sau 5 năm thử nghiệm nhai kỹ, Fletcher viết rằng: “Đầu óc tôi trở nên minh mẫn hơn, cơ thể tôi cảm thấy như có sức xuân, tôi thích đi bộ, tôi không bị cảm lạnh trong 5 tháng”. Ông cũng giảm được nhiều cân và khả năng diễn kinh của ông đã trở lại như trước. Trông ông trẻ như một thanh niên và nhiều người hy vọng ông sẽ sống trên 100 tuổi. Nhưng ông đã bị chết một cách bất ngờ ở tuổi 69. Có lẽ nguyên nhân cái chết là do có người chống đối đã hại ông để chứng tỏ rằng luận điểm của ông là sai trái dẫn đến việc ông bị chết. Và sau đó thật đáng tiếc là tên của ông, tổ chức của ông cùng các bài giảng của ông cũng biến mất theo.

Thức ăn nhanh, cách nhai nhanh – hậu quả của cuộc sống công nghiệp hiện đại

Ăn nhanh là tập quán của con người hiện đại, vì ai cũng bận và dường như không có thì giờ nấu nướng.

Ngay cả nếu vào nhà hàng thì cũng phải mất khoảng 30 phút để chờ nên người ta nghĩ rằng thà cứ ra mấy hiệu ăn nhanh cho tiện và đỡ mất thời gian chờ đợi, và ở đây thì chỉ cần đợi vài phút là có ăn. Thức ăn được chế biến để có thể nuốt ngay mà không cần phải nhai. Mùi vị thì thơm nức, dinh dưỡng thì khỏi phải bàn, nào protein, nào chất béo, đường... đủ cả, theo lời quảng cáo là như vậy. Thức ăn hầu như đã nhuyễn từ trước, bạn chỉ việc đưa vào mồm và nuốt. Chúng được chế biến có màu sắc và bày trí rất đẹp mắt. Công nghiệp chế biến thức ăn hiện đại quả thực tiến bộ!

Giờ hãy xem các món ăn được ưa thích và nổi tiếng tại Hoa Kỳ: bánh mì trắng, bánh nướng xốp, bánh rán, bánh sừng bò, bánh quế kẹp thịt, bánh Chiffon, bim-bim, mút hoa quả phết lên bánh, bánh thiên thần ...; tất cả đều đã được chế biến sẵn và chỉ việc nuốt. Có vẻ như khi chúng ta ăn chúng thì không cần phải tốn thì giờ để nhai. Nhưng hậu quả thì thế nào? Chắc các bạn đều có thể hình dung được, đây hoàn toàn không phải là một cách ăn tốt.

Nhai kỹ với tiêu hoá

Như Horace Fletcher đã tuyên bố: "Một sức khoẻ kỳ diệu sẽ đến nhờ nhai kỹ, chúng ta hãy bàn về các tính năng của việc nhai kỹ".

1. Nhai làm phân hoá thức ăn.

Các đồ ăn cứng sẽ bị vỡ ra thành từng mảnh vụn nhỏ nhất. Không ai có thể ăn vôi vã và nuốt các loại hạt quả cứng mà không nhai bởi vì nó sẽ bị nghẹn ở cổ họng. Một miếng thịt nghẹn ở cổ họng có thể gây chết người. Thịt không thể dễ nuốt hoặc không thể tiêu hoá được trong dạ dày nếu không nhai. Thức ăn cần phải được nhai nhỏ cho nát ra và trộn với nước bọt.

Phần lớn thành phần trong thức ăn chúng ta là Cacbonhydrat. Nhưng có hai loại Cacbonhydrat, mỗi loại được hấp thụ theo một cách riêng trong cơ thể chúng ta. Ngũ cốc, các loại củ, hạt là thức ăn quan trọng nhất, và chúng cần phải được nhai kỹ trong miệng. Miệng là nơi tiết ra nhiều nước bọt, nước bọt có chứa các enzym tiêu hoá để phân giải Cacbonhydrat thành đường gluco đơn để nó biến thành glucoza. Nếu chúng ta nhận Cacbonhydrat từ đường đơn nó được giải quyết ở cuống họng nhờ nước bọt phân huỷ và được nuốt xuống mà không cần nhai.

Nếu chúng ta không nhai kỹ, các men tiêu hoá không thể thấm thấu vào ngũ cốc và làm nó khó có thể chuyển thành glucoza. Dạ dày không có các dịch tiêu hoá để phân huỷ Cacbonhydrat, dạ dày bị biến thành cái thùng trộn. Nếu không có các men tualin trộn với Cacbonhydrat, thì Cacbonhydrat không được chuyển hoá tốt, kết quả nó gây sự đầy bụng, khó chịu cho dạ dày và ợ hơi. Tuyến tụy sản sinh ra một vài men tiêu hoá nhưng không đủ, các thức ăn ứ đọng sẽ

đi xuống theo suốt quá trình tiêu hoá. Bạn có thể thử ăn ngô luộc không nhai mà chỉ nuốt rồi theo dõi chúng, khi đi cầu ngày hôm sau bạn sẽ thấy ngô còn nguyên vẹn trong phân.

2. Nhai kỹ làm kích hoạt toàn bộ hệ tiêu hoá.

Việc nhai thức ăn của chúng ta có một tác dụng tích cực lên toàn bộ quá trình tiêu hoá vì các hoạt động trong miệng và cổ họng tương ứng với hoạt động của dạ dày ruột và tất cả các bộ phận khác của cơ quan tiêu hoá. Mật tiết ra nhiều dịch hơn, gan cũng tạo ra nhiều dịch hơn cho tá tràng.

Đồng thời việc nhai làm cho cơ thể thư giãn, chúng ta cần ăn uống không vội vã. Trạng thái thư giãn giúp cho quá trình tiêu hoá và nhai giúp cho việc tạo ra trạng thái này cả về mặt vật lý và tâm lý.

3. Nhai kỹ làm tăng phẩm chất của nước bọt.

Chúng ta biết rằng nước bọt rất quan trọng cho sự tiêu hoá nhưng thực ra tác dụng tốt của nó còn hơn thế nhiều. Con người có 3 cặp tuyến nước bọt, nghĩa là tất cả có 6 tuyến nước bọt. Các thức ăn khác nhau cùng các mùi vị khác nhau thu hút việc tiết nước bọt từ các tuyến khác nhau.

Hai tuyến nước bọt mang tai thì to và tiết nước bọt nhiều nhất, khi chúng ta sử dụng hàm nhai nhiều lần mỗi miếng sẽ kích thích chúng tiết ra nhiều nước bọt có tyalin (enzym chứa nước, còn gọi là men nước bọt) để tiêu hóa Cacbonhydrat (cần lưu ý là dạ dày không tiêu hóa được Cacbonhydrat). Một loại enzym

nữa tiết ra từ các tuyến mang tai là parotin, hoạt hóa trao đổi chất của tế bào và giúp các mô và cơ quan phục hồi; hai tuyến dưới hàm tiêu hóa thực phẩm có dầu, có vị chua và tiêu hoá thịt; Hai tuyến dưới lưỡi là nhỏ nhất, tiêu hóa hoa quả và các đồ ngọt.

Ngay cả khi chúng ta không ăn, một số ít nước bọt vẫn thường xuyên được sinh ra để tạo môi trường ẩm ướt trong mồm. Sự cung cấp nước bọt này giống các vòi phun giữ cho miệng không bao giờ bị khô, nhưng cũng có khi nó không tiết nước bọt nữa. Nếu cơ thể mất nước hay tỉ lệ nước trong cơ thể bị sụt xuống quá mức, thì các tuyến sẽ không tiết nước bọt nữa làm cho ta có cảm giác khát khô cổ. Nhai kỹ còn kích thích a-mi-đan tác động tới tuyến yên tạo ra các tế bào T, bảo vệ chống lại ung thư và tăng khả năng miễn dịch của cơ thể đối với bệnh tật.

4. Nhai kỹ gia tăng mùi vị của thực phẩm.

Mỗi miếng ăn có 3 mùi vị: đầu vị, giữa vị và cuối vị.

Nhờ thực hành nhai kỹ chúng ta có thể phân biệt và thích thú với cả 3 loại hương vị của thức ăn này. Hương vị cuối cùng là hương vị đích thực của thức ăn, nó là hương vị tốt nhất. Ngũ cốc toàn phần có vị ngon nhất đối với tất cả mọi người. Nhưng con người không bao giờ nhận ra vị đậm đà thơm ngon của nó, bởi vì họ không bao giờ nhai kỹ miếng cơm. Hãy cố gắng làm điều này. Có nhiều thức ăn mới đầu nhai thì rất ngon, nhưng về sau thì chẳng có mùi vị gì khi nhai kỹ. Hãy

đón mừng thức ăn của bạn qua việc nhai kỹ chậm rãi hàng ngày.

5. Nhai kỹ làm cho bạn lựa chọn được thức ăn một cách tốt nhất.

Thịt đối với người này là ngon nhưng người khác phát hiện ra nó là độc nhờ việc nhai kỹ. Không có gì có thể bàn luận được về mùi vị thức ăn. Nó là vấn đề khẩu vị của từng người. Nhưng tôi không cho là như vậy. Sự lựa chọn thức ăn của chúng ta chủ yếu phụ thuộc vào thói quen nên nó cần có sự hiểu biết. Mỗi nền văn hoá có các loại thức ăn truyền thống. Chúng ta lớn lên cùng các loại thức ăn đó và thói quen này rất khó từ bỏ. Chúng ta luôn muốn giữ lại nề nếp cũ với thức ăn.

Chúng ta đang sống và phát triển dựa vào các thức ăn hàng ngày và chúng ta muốn nhiều loại khác nhau. Mỗi liên kết này luôn tồn tại trong con người và trong thế giới tự nhiên. Khi chúng ta ăn thức ăn nhập ngoại, chúng ta thường không quen và cho rằng mùi nó hơi lạ. Thường hay xuất hiện một trào lưu từ các nghiên cứu dinh dưỡng, từ văn hoá hoặc quảng cáo rồi trở thành các thức ăn được ưa chuộng. Nhưng nếu chúng ta nhai kỹ, khẩu vị của chúng ta quay về khẩu vị tự nhiên, bạn sẽ nhận ra mọi người không hề khác nhau, chỉ cần ăn ít thịt là đủ và bạn sẽ không còn quan tâm đến thức ăn tinh chế nữa.

Hơn thế ngay này có vài loại thức ăn còn chứa chất độc hoặc chất lượng kém mà khi ăn vào rất nguy hiểm. Nếu bạn nhai kỹ, mùi vị lạ sẽ cảnh báo cho bạn và các thức ăn như vậy sẽ không được tiếp nhận. Chúng ta thường chứng kiến được điều này.

6. Nhai kỹ làm giảm việc quá no.

Bệnh đái đường, béo phì và nhiều bệnh khác có liên quan đến việc ăn quá no. Một vấn đề đặt ra là làm thế nào để điều khiển sự ăn uống quá độ này. Dạ dày là một cơ quan giãn nở, nó có thể chứa thức ăn gấp đôi bình thường. Thức ăn cần cho sự tồn tại và hoạt động nhưng bao nhiêu thì đủ và bao nhiêu thì quá tải? Điều này vượt ra ngoài sự hiểu biết và suy nghĩ của cơ thể chúng ta, thực sự chúng ta không cần quá nhiều thức ăn để tồn tại và hoạt động. Do vậy để điều chỉnh thói ăn no vô tội vạ và phụ thuộc khoái khẩu này, nhai kỹ là rất quan trọng. Nếu chúng ta nhai kỹ, dạ dày sẽ cảm thấy đầy khi nó chứa 80 - 90% dung lượng. Đó là tỉ lệ tốt nhất để giữ gìn sức khoẻ. Người hoạt động trí óc chỉ cần 70 - 80% dung lượng này. Nếu chúng ta bắt đầu lao động hay suy nghĩ ngay sau mỗi bữa ăn mà không có nghỉ ngơi, chúng ta sẽ phải ăn một số lượng thức ăn thích hợp. Thực hành này sẽ dẫn đến việc ăn thức ăn thích hợp đó.

Để giảm cân, tôi đề cập tăng số lần nhai lên gấp đôi. Cách tốt nhất để giảm số lượng nước thừa trong cơ thể là dùng nước bọt khi nhai kỹ. Để làm điều này

cơ thể phải hơi chịu khát một tí, thay cho việc uống nước cơ thể tạo ra nước bọt tổ hợp với thức ăn và đi vào cơ thể. Nếu bạn không giảm cân, có nghĩa là bạn nhai chưa kỹ, chưa đủ số lần nhai. Hãy tăng lên 3 lần nếu chưa giảm, thậm chí hãy tăng số lần nhai lên 4 lần nếu cần thiết.

7. Nhai kỹ bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật.

Phần đông bệnh đau dạ dày là do ăn nhiều, nuốt vội các miếng ăn to mà không chịu nhai, ăn quá nhiều đường, uống nhiều rượu bia, cà phê, muối, uống trà quá nóng, hay ăn đêm (ăn muộn sau 7 giờ tối). Tất cả các điều này có liên quan đến thói quen ăn uống đặc biệt là vấn đề nhai. Nếu chúng ta ăn mà không nhai kỹ, các miếng thức ăn to sẽ tồn đọng lại trong dạ dày trong một thời gian dài và dạ dày tạo ra nhiều axit tạo sự lên men gây ra nhiều khí độc làm cho bạn hay ợ hơi, nấc. Từ các triệu chứng nhỏ, các vấn đề lớn sẽ nảy sinh với dạ dày. Bánh mì, ngũ cốc và các loại thức ăn khác cần phải nhai kỹ để thải bớt khí ga, nếu không nhiều hơi sẽ sinh ra không tốt cho dạ dày.

Phần chính của ruột được cấu tạo để lựa chọn và hấp thu các thức ăn đã được phân huỷ tốt và đẩy các chất không tiêu xuống dưới. Nên các chứng bệnh về đường ruột thường hay xảy ra ở vùng này.

Có nhiều loại thức ăn được đưa vào ruột nên ở đó có nhiều trục trặc xảy ra, và ở đó có nhiều vấn đề phức tạp. Để tiêu hoá được nhiều thức ăn ứ đọng ở đó, các chất xơ đóng một vai trò quan trọng để tác động

vào ruột. Khi ăn thịt thì thịt bị ứ đọng ở đó tạo ra các vi trùng hủy hoại thành ruột và hủy hoại các tế bào khác của cơ thể.

Các vi trùng tả, lỵ, thương hàn đi vào qua miệng và gây nên các chứng bệnh tiêu hoá. Các vi rút viêm gan và bại liệt cũng tấn công cơ thể qua đường miệng, ngay cả các loại axit mạnh trong dạ dày cũng không thể phân ly các mẫu thức ăn lớn. Cho nên chúng cần phải được nhai kỹ và nước bọt là công cụ tốt cho việc tấn công các loại vi trùng xâm nhập cơ thể từ thức ăn.

8. Nhai kỹ điều chỉnh mức nước trong thức ăn.

Khoảng 70% cơ thể chúng ta là nước. Thức ăn khác nhau có các tỉ lệ nước khác nhau. Nhưng cuối quá trình tiêu hoá chúng có cùng một lượng nước khi đi vào cơ thể. Mồm của chúng ta được cấu tạo để điều chỉnh lượng nước cho mọi thức ăn. Nếu lượng nước của các thức ăn không bằng nhau, thức ăn sẽ gây bất lợi cho dạ dày và ruột. Ngũ cốc nấu chín chứa 70% nước nên chúng ít gây nên các phiền phức cho việc tiêu hoá. Thịt chỉ có 45% nước do đó chúng ta phải điều chỉnh thêm 25% nước nữa dưới dạng nước bọt.

Thịt có hàm lượng protein và chất béo cao nên chúng phải được pha loãng hơn Cacbonhydrat, và nước bọt sẽ giúp đỡ cho sự pha loãng này. Các loại hạt chỉ chứa 5% nước nên chúng cần phải được nhai kỹ nếu không sẽ gây phiền phức cho dạ dày.

Rau và hoa quả chứa 85-95% nước, nếu chúng ta không nhai kỹ rau quả dễ đi qua cổ họng và dạ dày và ngấm vào cơ thể trong vòng 10-15 phút. Cà phê có 97 - 99% nước nhưng nếu chúng ta uống đặc quá chúng sẽ kích thích cơ thể và thu hút nhiều nước để làm loãng; hoặc chúng sẽ bám vào dạ dày và gây đau bụng. Để làm loãng cà phê, thì nước bọt là hữu hiệu hơn cả so với sữa và nước hoa quả. Điều này cũng tương tự với nước giải khát có ga và đồ uống có cồn. Đường, muối và nhiều thứ chứa ít nước nhưng cần rất nhiều nước để pha loãng chúng. Nếu không chúng sẽ quấy rầy các lớp màng nhầy ở cổ, miệng và dạ dày gây nên hiệu quả bất lợi. Lượng nước là bao nhiêu là đủ thì chỉ có cổ họng mới xác định được và chỉ có nước bọt mới giúp đỡ được chuyện này.

9. Để gia tăng sức khoẻ qua luyện tập.

Việc nhai kỹ sẽ làm tăng sự chắc chắn cho bộ răng và hàm. Do răng là công cụ quan trọng để nhai nên một hàm răng khoẻ là cơ sở để có sức khoẻ và trường sinh. Hãy giữ gìn hàm răng bạn chắc khoẻ suốt đời. Mục đích là bạn không được để mất, thậm chí một cái răng. Duy trì sức khoẻ bộ răng là duy trì sức khoẻ của con người. **Hàm răng và lợi chắc khoẻ không chỉ nhờ luyện tập mà còn nhờ nước bọt tạo ra các loại hóc-môn đặc biệt giúp cho răng chắc.** Lợi giữ cho răng và một bộ lợi khoẻ là củng cố hàm răng.

(Hãy sử dụng loại kem đánh răng Thực dưỡng thiên nhiên làm từ than cà có bán tại các cơ sở Thực dưỡng tin cậy, tốt hơn nữa có loại kem đánh răng dentie dạng tuýp của Nhật - NT)

10. Nhai kỹ làm cơ thể khoẻ ra.

Hóc-môn đặc biệt ở mang tai chỉ tạo ra từ các tuyến nội tiết ở tai. Hóc-môn này được hấp thu nhờ các mạch *lymph* chảy qua miệng khi nhai và sau đó đi vào mạch máu. Nếu nó trôi xuống dạ dày cùng thức ăn, nó được phân huỷ nhờ các dịch dạ dày. Đây là hóc-môn duy nhất kích thích sự trao đổi chất của tế bào và làm mới cho toàn bộ cơ thể. Sự trao đổi chất của chúng ta bị chậm lại cùng tuổi già. Nó có tỉ lệ khác nhau tùy theo từng người. Nhưng nếu chúng ta có thể giữ cho tiến trình làm mới này luôn xảy ra, chúng ta sẽ không bị già như mọi người và có thể sống nhiều năm hơn. Một ví dụ rõ nhất là **bộ tộc Hunza và ở núi Andes có tuổi thọ rất cao. Họ nhai thức ăn rất kỹ.**

Ảnh hưởng trẻ hoá này được bác sĩ Tomozaburo Ogata, giáo sư trường Đại học Y khoa Nhật Bản nghiên cứu rất kỹ cùng các cộng sự của mình, ông Ogata đã chứng tỏ vai trò quan trọng của hóc-môn mang tai và ảnh hưởng của chúng lên việc trẻ hoá cơ thể. Chúng có một cơ chế vận hành rất rõ ràng. Giáo sư Ogata còn trích các hóc-môn từ nước bọt của bò để pha chế vào các thuốc tiêm cho người già. Người này sau một liệu trình điều trị, họ trông trẻ ra 10 tuổi. Nhưng nếu dùng nó

nhiều lần sẽ không có tác dụng - và cũng giống như insullin nó có thể gây ra bệnh đái đường. Có một vài người có phản ứng. Do đó nó không phải là cách tốt nhất cho việc trẻ hoá. Chúng ta phải dùng nước bọt và hóc-môn của chính mình.

11. Nhai kỹ làm gia tăng các tế bào T.

Cuối cùng chúng ta đi đến một điều quan trọng nhất trong tất cả. Một ảnh hưởng đặc biệt của nhai kỹ là kích hoạt tuyến yên tạo ra nhiều tế bào T hơn. Đó là một dạng của bạch cầu (lymph) có tác dụng hữu hiệu trong việc chống lại sự lây nhiễm của bệnh tật. Người ta nói rằng virus HIV tấn công các tế bào T chiếm cứ sự cố hữu của các tế bào này ngày càng đông lên nhờ hút hết các chất dinh dưỡng để sinh sôi nảy nở. Kết quả là các vi rút nhân rộng này lan truyền ra rộng rãi khắp cơ thể và xâm chiếm các tế bào T khác. Các tế bào T bị quá tải bởi các HIV và chúng bị mất đi sức mạnh của mình.

Tuyến yên là một cơ quan của cơ thể. Các cơ quan và các tuyến phát triển trong cơ thể song song cùng sự trưởng thành của cơ thể, nhưng tuyến yên thì khác hẳn, nó phát triển ngay từ giai đoạn đầu của cuộc sống từ lúc mới sinh. Khi cơ thể lớn lên, tuyến yên không phát triển; còn ở tuổi dậy thì, chúng co lại. Chức năng của tuyến yên vẫn còn chưa được xác định rõ ràng trong hàng chục năm trước. Ngày nay người ta mới biết được một vài chức năng của nó và một trong các chức năng

quan trọng nhất của nó là nó tác động lên hệ miễn dịch. Tuyến yên dường như có khả năng tạo các tế bào bạch cầu đặc biệt, chúng hình thành các tế bào T, hoặc các Lymph T.

Dù cho đến nay nhiều điều còn chưa được biết về tuyến yên nhưng chức năng của nó đối với hệ miễn dịch là một lý thuyết nền tảng trong y học thế giới. Nhiều người đã nghiên cứu mối quan hệ giữa tuyến yên và hóc-môn Parotin. Từ điển y học Dorland công bố. "Hóc-môn mang tai thỏ có tác động làm gia tăng số bạch cầu." Trong người, có thể vấn đề này còn chưa được khẳng định chắc chắn nhưng có điều nếu bạn gia tăng hóc-môn mang tai nhờ việc nhai kỹ, bạn sẽ thấy bạn có khả năng chống đỡ bệnh tật tốt hơn.

Ăn chậm

Giờ chắc bạn đã hiểu tầm quan trọng của việc nhai kỹ và vì sao bạn lại phải làm việc đó. Sau đây là một số đề cập cụ thể về thời gian nhai cho từng trường hợp:

"Với người mạnh khoẻ nhai 50 lần miếng cơm có nghĩa là ăn một bữa cơm hết 30 phút. Nếu có đủ duyên, bạn có thể ăn hơn 1 giờ nếu bạn muốn.

"Với người có bệnh, bạn cần phải nhai mỗi miếng cơm 100 lần hoặc hơn thế, điều này sẽ làm bữa cơm kéo dài 1 giờ.

“Với người bệnh nặng, cần phải nhai 200 lần hoặc hơn thế cho một miếng ăn để cho hóc-môn mang tai được tạo ra từ nước bọt và thấm vào máu bạn qua con đường phân huỷ thức ăn.

Ngay cả khi nhai kẹo cao su cũng rất tốt cho việc này nhưng kẹo cao su tốt nhất là loại ít đường và ít hoá chất. Có thời kẹo cao su rất thông dụng, nhưng ngày nay chẳng mấy ai còn thói quen nhai nó.

Trên đây tôi đã nói với bạn một số điều về nhai kỹ, xem ra nó có vẻ hơi lạ. Lời khuyên là nên thực hiện nhai kỹ hàng ngày. Tốt nhất là bạn nên thực hành ngay từ bây giờ tốt hơn là để 1 tuần hay tháng sau. Nếu không dạ dày và ruột có thể sẽ lười biếng, phải hoạt động quá tải, và có thể gây nên nhiều triệu chứng không tốt bất ngờ... Nếu bạn thực hành nhai kỹ trong đời sống hàng ngày bạn sẽ thấy có sự cải thiện rõ ràng về sức khoẻ và sự miễn dịch tự nhiên của bạn.

Thực dưỡng và/hay Thiền định

(Một câu đố của Vũ trụ)

Dean Cooling - Macrobiotics Today tháng 1-2 năm 2002

“Thực dưỡng không phải là một cách ăn uống khổ hạnh” - Chuya Hashimoto nói một cách khẳng định mở đầu cho chương trình tiết thực của ông. Đối với một người mà tiếng Anh còn chưa thạo như ông, tôi thực sự ngạc nhiên về lời nói này. Tôi nhớ Chuya, một người bạn và cũng là một người thầy của tôi, vào trung tâm thành phố rồi ghé nhà tôi vào một buổi sáng mùa đông đẹp trời. Qua thú tiếng Anh còn bập bõm chúng tôi vui vẻ trao đổi cùng nhau các ý tưởng và các câu chuyện.

Chuya kể lại cho tôi rằng khi ông còn là một đứa trẻ, mẹ ông về ở một vùng núi tên là “núi Kinh dị”, một vùng bí hiểm ở Miền Nam Nhật Bản, nơi có nhiều hồ và thường xuyên có mây mù bao phủ. Mọi người từ khắp nơi trên đất nước hành hương về đây để thờ cúng tổ tiên và lễ thần thông qua các thầy cúng ở đây. Tất nhiên, mẹ của Chuya cũng chịu ảnh hưởng lối sống ở đây qua nề nếp ăn uống từ một người họ hàng của bà. Khi được dạy bảo về điều này, chàng trai Chuya rất lúng túng, nhưng sau đó chàng nhớ lại lời của bác mình, một người làm kẹo, nói rằng công việc cũng giống như làm kẹo.

Dù sao, công việc ở đây làm cho chàng trai khó học và làm theo trong nhiều năm trời vì nó không tự

nhiên. Có một chuyện xảy ra khi Chuya học ở trường đại học Tokyo năm 1970, lúc đó Chuya đang tham gia quảng cáo cho chương trình tiết thực. Chuya kể lại trên chuyến tàu quay về, ông cảm thấy rất vui sướng và muốn ôm hôn tất cả mọi người trên tàu. Ông cảm thấy hạnh phúc và mọi người đều là bạn ông. Ông nhận thấy giữa mọi người hình như có một sự liên kết chung và càng ngày ông càng thấy rõ được điều đó. Sau đó ông đọc các bài giảng về Thực dưỡng của Ohsawa, người sáng lập Thực dưỡng hiện đại. Ông cũng gặp Masanuobo Fukuoka và bắt đầu học cách trồng trọt theo phương pháp tự nhiên. Ông cũng bị cuốn hút rất mạnh bởi các triết lý của Đạo Lão.

Thập niên sau, ông chứng nghiệm sự ảnh hưởng của thức ăn lên sức khoẻ con người đặc biệt là lên cơ thể, tinh thần và tâm linh của họ. Ông bắt đầu ra tạp chí về Thực dưỡng, tạo các điều kiện cho các tổ chức Thực dưỡng ra đời. Rồi sau đó ông bắt đầu các bài giảng về Thực dưỡng và mọi cố gắng của ông làm cho mọi người yêu mến ông. Những năm đầu của thập kỷ 80 ông lên ở một vùng núi cùng với vợ của mình là Chiaki, ở đó họ đã tự xây cất một ngôi nhà của mình, tự trồng rau và gia đình họ sinh được 5 đứa con. Tất cả các con ông đều được sinh đẻ tại nhà mà không cần có một sự can thiệp y tế nào. Hai đứa con ông bỏ nhà ra đi khi ông ở xa nhà. Hai vợ chồng ông luôn động viên cổ vũ mọi người sống khoẻ mạnh và tốt đẹp. Họ xây dựng một trung tâm điều dưỡng và đã thu hút nhiều người đến từ khắp mọi miền đất nước tham gia vào chương trình điều dưỡng bằng tiết thực. Chương trình điều dưỡng này kéo dài 7 ngày yêu cầu các học viên phải tuân thủ một trình tự tập luyện có quy tắc,

mát-xa, đi bộ, nghe giảng, thảo luận, ăn súp buổi trưa, bữa ăn chỉ gồm các ngũ cốc toàn phần và rau củ - các thức ăn này đều do Chuya tự tăng gia. Mỗi miếng ăn bữa tối học viên phải nhai 200 lần trước khi nuốt và tuyệt đối không có canh trong bữa trưa. Chuya thường nói về bữa ăn tối: "Nó không phải là bữa ăn mà là một cuộc luyện tập" cùng với những lời hướng dẫn đi kèm khi tập nhai. Các học viên có những sự thay đổi sâu sắc và khoẻ mạnh sau liệu trình điều dưỡng này dưới sự giúp đỡ của Chuya.

Trong quá trình điều dưỡng ở Úc - công việc của tôi là hướng dẫn một nhóm cầu nguyện và thiền Phật giáo vào các buổi tối trước khi ăn. Đây là thời điểm tốt nhất để xem xét lại bản thân và đi vào nội tâm mình. Tôi giới thiệu Chuya với cả lớp rằng vài năm trước tôi đã quen Chuya ở Nhật. Khi lái xe xuống núi đi vào thành phố tôi rất thích thú các cánh rừng ở ven đường và ở trên đồi phía xa. Chuya nói với tôi rằng tất cả các rừng ngày nay đều là nhân tạo, các rừng nguyên sinh đã bị di dời. Trong các rừng nhân tạo tất cả các loại cây đều có cùng độ cao và có cùng một dạng. Trong rừng nguyên sinh có các loại cây to nhỏ đủ loại. Mọi thứ ở mọi tầng bậc phát triển khác nhau và cùng chung sống. Ông nói rằng đời sống con người cũng giống như rừng cây - chúng ta có nhiều tầng bậc phát triển tiến hoá tâm linh khác nhau. Chúng ta tồn tại cùng nhau và giúp đỡ lẫn nhau giống như các cây ở trong rừng già. Với tôi đây là một cảm xúc sâu sắc về việc quan tâm đến những người khác, điều này gần như biến mất trong bầu không khí của xã hội hiện đại.

“Thực dưỡng không phải là cách ăn uống khổ hạnh” - ông giải thích điều này có nghĩa là chúng ta không nên nghe theo ý kiến của người khác về việc ăn uống và sống thế nào. Chúng ta có quyền tự do ăn uống và tự tạo lập cho mình một đời sống mà mình dự định. Nhưng chúng ta phải phân biệt được sự kết nối giữa cảm ứng của cơ thể và tin thần với việc ăn uống. Và để chữa bệnh con người cần phải nghiêm khắc với bản thân mình, ông nói với một tác phong hài hước, thông thái và chân thành. Chuya đã khuyến bảo và hướng dẫn nhiều người thực hành để có sức khoẻ trong 30 năm trời. Chúng tôi cảm thấy yên tâm và tin tưởng vào sự hướng dẫn của ông.

Khoảng 15 học viên chúng tôi tập trung trong phòng Yoga, mỗi người đều có vấn đề sức khỏe riêng và trình bày những nguyện vọng của riêng mình. Sau khi giới thiệu sơ bộ, Chuya giải thích về cơ sở của tiết thực. Các thể trạng của chúng tôi, dù tốt hay xấu đều là kết quả của thói quen ăn uống trước đây. Để chữa bệnh cả về thể chất và tinh thần, chúng tôi cần phải tống khứ mọi chất độc, chất béo, hoá chất cùng các dịch thể chứa chấp trong cơ thể ra ngoài. Để trợ giúp cho quá trình này được hiệu quả, chúng ta cần ăn uống ở mức tối thiểu. Khi ăn cần phải nhai kỹ cùng việc thực hiện các bài tập và xoa bóp cơ thể. Khi vượt qua tiến trình này, chúng ta sẽ biến đổi theo một cách đặc biệt. Theo Thực dưỡng đây là một biến đổi từ âm sang dương; biến đổi từ bên ngoài vào bên trong; từ mầu tối đến mầu sáng; từ đầu đến chân và từ cơ thể nhiều chất lỏng sang rắn chắc. Sự biến đổi về khí là hơi thoát ra từ các lỗ chân lông trên mặt da nhờ hơi thở. Sự thay đổi thể dịch thông qua việc toát mồ hôi và đi tiểu, 60% cơ thể là

nước và chúng ta chứa rất nhiều chất độc trong các dịch thể này, do vậy để thay đổi nó chúng ta cần bài tiết nó ra ngoài. Chúng ta nên uống ít và hoạt động nhiều. Chúng ta thay đổi các thể rắn của cơ thể theo nhiều hình thức thông qua mắt, mũi, tai và ruột. Chuya nói rằng ruột chúng ta dài hơn là 2 cái cán quần vợt, nếu chúng được kéo dài ra, những căn bã tập trung vào ruột và chúng có thể thâm nhập vào các cơ quan, cột sống, não bộ là những nơi khó thải độc nhất. Tất cả chúng tôi bật cười khi Chuya mô tả các dạng phân khác nhau biểu hiện sự biến đổi về sức khoẻ. Nhiều khi chúng tôi không hề có một cử động ruột (trung tiện - đánh rắm) nào trong suốt bài học. Chuya nói rằng loại người này nên tống ra khỏi lớp, ông thường đùa như vậy. Chuya kể rằng có một người Nhật tập hàng tuần để điều trị táo bón vì hàng tuần không đi một lần, và cuối cùng ông đã vội vã lao vào Toilet để đi “đại tiện”. Bà Chiaki, vợ của Chuya đứng ở gần đó bị bất tỉnh khi phải chịu đựng chất độc thải hồi qua phân từ người đó. Người này lúc đầu rất bi đát rồi sau đó sức khoẻ anh ta cải thiện dần.

Chúng ta có cùng một bộ não khi ngủ cũng như khi thức. Giác mơ của chúng ta biểu hiện chất lượng của các cơ quan và của máu chúng ta. Nếu chúng ta cảm thấy sợ hãi lúc ngủ thì chúng ta cũng sợ hãi lúc thức. Những giấc mơ khủng khiếp là những dấu hiệu cảnh báo từ sức khoẻ của chúng ta, cùng quá trình bài tiết của chúng ta. Khi được bài tiết hoàn hảo, chúng ta sẽ có những giấc mơ dễ chịu tích cực đến trong giấc ngủ.

Như thế chúng tôi có được những kinh nghiệm về sự bài tiết của mình sau những ngày học theo

Chuya. Mỗi chúng tôi có sự bài tiết theo nhiều cách khác nhau. Cơ thể và tư tưởng chúng tôi biến đổi dưới sự theo dõi của Chuya. Ông chuẩn bị một số thuốc để cho chúng tôi uống buổi tối nhằm cân bằng một số tiến trình gây khó chịu khi chúng tôi thực hành. Mỗi ngày gặp gỡ, Chuya đã rót vào chúng tôi từng giọt niềm tin vào phương pháp Tiết thực và cả lớp cảm thấy bình an.

“Thức ăn là bản năng mạnh nhất của chúng ta.” Chuya nói: “Con người là sản phẩm của thức ăn. Nếu ngừng ăn, chúng ta sẽ chết.” Ông giải thích rằng qua ăn uống chúng ta thiết lập sự cân bằng của cơ thể với môi trường và điều chỉnh nó từng ngày theo mùa. Thức ăn là sợi dây nối chúng ta với người mẹ vũ trụ. Nếu chúng ta ăn uống phi tự nhiên, chúng ta sẽ trở thành phi tự nhiên, và chúng ta sẽ mất khả năng đáp ứng với thiên nhiên, ngôi nhà lớn của chúng ta.” Một hạt mầm nhỏ hấp thụ hơi ẩm, khoáng chất và dinh dưỡng từ môi trường. Nó bắt đầu lớn lên nhờ sức nóng và ánh sáng, khí CO₂, không khí, nước và những rung động phi vật chất từ bên ngoài và bên trong trái đất.

Ví dụ cà rốt canh tác theo thiên nhiên là một sản phẩm tích tụ mọi thứ từ thiên nhiên. Thực phẩm chúng ta ăn được tạo nên từ thiên nhiên. Người Nhật cổ xưa nói rằng đàn ông và đàn bà không phải là hai. Thực phẩm là vật trung gian giữa con người và thế giới bên ngoài. Chúng ta là một tiểu vũ trụ của tự nhiên và điều này được thực hiện thông qua thức ăn. Chuya giảng giải rằng thức ăn có thể thuộc nhiều loại khác nhau xét về mặt thể chất và về mặt rung động tâm linh (từ những nguồn năng lượng vô hình như

trái đất cũng như mặt trời và các hành tinh trong giải ngân hà) tác động lên môi trường của chúng ta. Nhưng các thức ăn vật chất là cơ bản nhất và có ảnh hưởng rất lớn lên chúng ta.

Các vị thầy tâm linh từ xưa đã nói về thức ăn. Giê-su đề cập đến thực phẩm trong kinh thánh và thực phẩm được nhắc đến trong các bản kinh Hindu. Trong các ngôi chùa Phật giáo, nấu ăn chay được coi như việc tập luyện, và **chỉ có các thầy tu cao cấp mới được phép nấu ăn** (rất tiếc ngày nay người nấu ăn ở các chùa và thiền viện thường lại không biết tới phương pháp Thực dưỡng! NT). Vị thánh Ramadan đã có những thời kỳ nhịn ăn - Rõ ràng thực phẩm được xem như là một nỗ lực để đạt tới đời sống tâm linh trong tôn giáo nhằm mang lại hoà bình trên toàn cầu.

Trong quá trình điều dưỡng và trong nhiều trải nghiệm của tôi để tìm kiếm một con đường của sự sống, sự thay đổi thức ăn xảy ra như là một kết quả tất nhiên, nhiều khi nó thay đổi rất sâu sắc. Thỉnh thoảng khi ăn uống tốt, tôi cảm thấy bản thân mình hạnh phúc hơn, tư tưởng trong sáng hơn, và trở thành một con người tôi thường mơ ước. Tôi hạnh phúc nhận ra rằng không có cách nào khác làm khá hơn nhờ ăn uống. Ngay cả trước đây tôi thường xuyên thiên định nhưng kết quả vẫn không rõ rệt được như vậy. Tôi cảm thấy bình yên hơn trong nhiều trường hợp và tư tưởng thay đổi nhiều hơn so với các phương pháp khác. Đối với tôi có lẽ thực phẩm là công cụ mạnh mẽ và hữu hiệu nhất để đạt tới sự hoà bình trong tư tưởng, và thiên định đối với tôi không có tác động mạnh được bằng Thực dưỡng - Vấn đề còn lại là Thực dưỡng ảnh

hưởng lên tôi ở mức độ bao nhiêu và tư tưởng thay đổi ở mức độ nào? Hơn thế nữa thỉnh thoảng tôi phân vân vì sao Ohsawa và các vị thầy Thực dưỡng khác hầu như ít đề cập đến Thiên định trong các bài giảng về Thực dưỡng cũng như nhiều người giác ngộ chỉ nói về thiên định và ít nói đến Thực dưỡng như vậy. Liệu họ có thực hành Thực dưỡng không?

Để giải đáp câu hỏi này, tôi cần phải giới thiệu một ảnh hưởng lớn lên đời sống của tôi, đó là các bài giảng của Paramahansa Yogananda. Nhân vật quan trọng này hầu như đã làm đảo lộn quan niệm cho rằng "Tư tưởng là thống soái" (tam giới duy tâm tạo) - Quan niệm này cho rằng nhận thức của chúng ta chỉ phụ thuộc vào sự phát triển của tư tưởng. Nhưng theo thầy Yogananda, bản thân ông coi thức ăn là công cụ chính để tạo cảm hứng và định hướng tới đời sống tâm linh. (Đức Phật dạy có 4 thứ tác động lên thân thể: nghiệp, tâm, thức ăn, thời tiết.)

Quay lại chuyện điều dưỡng, tất cả chúng tôi đều được trả công cho những cố gắng thực hành Thực dưỡng của mình. Cơ thể chúng tôi săn chắc và tuôn chảy sau khi luyện tập, các chứng hắt hơi, ợ hơi, đau đầu, chảy nước mắt nước mũi, đau mình mẩy và nhiều phản ứng khác diễn ra theo sự biến đổi cơ thể. Và càng ngày sự thay đổi càng sâu xa hơn. Chúng tôi thực hành các bài mát-xa chân để trợ giúp tiến trình và Chuya giới thiệu với chúng tôi cách mát-xa dạ dày và cảm ơn nó đã giúp chúng ta làm công việc tiêu hoá nặng nề trong suốt nhiều năm cho chúng ta. Bởi vì dạ dày không hề có răng để nhai. Nếu nó có răng nó sẽ phản đối âm ĩ với những thức mà nó phải nhận. Với

tôi, tôi bị đau dạ dày, tiêu hoá co bóp kém, thường bị ngủ mê mệt và mệt mỏi kéo dài. Nhiều năm trước đây Michio Kushi, người lãnh đạo phong trào Thực dưỡng đã nói với tôi: "Tuy của bạn có vấn đề, khi cơ quan này được thư giãn cơ thể bạn sẽ được thư giãn", ông đã đưa ra một thực đơn giúp đỡ tôi rất nhiều.

Các buổi sáng, chúng tôi trèo lên núi. Trên đỉnh núi chúng tôi đứng và tập thở sâu để hít thở không khí trong lành, mát mẻ và chụp ảnh dòng sông Shoalhaven chảy ra biển. Cảnh vật hiện rõ cùng cảm giác hoàn toàn bình an xảy ra trước chân trời trải dài dưới chân chúng tôi. Gần trưa chúng tôi quay về trung tâm để chuẩn bị ăn súp buổi trưa. Có một số bạn phàn nàn vì có nhiều côn trùng bay và kêu vo ve trên đầu chúng tôi. Chuya nói rằng chúng bị cuốn hút bởi cách chất thải thoát ra qua lỗ chân lông và tóc của chúng tôi.

Có ngày khi điều dưỡng, sau khi nghe Chuya nói chuyện, chúng tôi ngồi thành vòng tròn và thiền định. Cơ thể tôi hoàn toàn yên ổn, nhịp tim và hơi thở trở nên tự nhiên nhờ ăn ít và nhai kỹ. Thiên định bây giờ tạo ra những thay đổi sâu sắc nhất. Tôi cảm thấy dễ chịu và nhận thấy định hướng ăn uống của tôi tạo nên sự thoải mái, cảm giác nhẹ nhàng cùng sức khoẻ và sự bình an. "Tôn giáo dạy các nguyên tắc bất diệt về điều chỉnh bản thân và làm mới bản thân, qua đó bạn có thể trở thành chủ nhân các bản năng của mình." Câu nói này của Yogananda chọt nảy ra trong đầu tôi: "Kẻ thù lớn nhất của bạn là bản thân bạn." Ohsawa cũng nói tương tự: "Tự do chỉ có thể được tìm thấy qua các nguyên tắc và chỉ có thể được duy trì bởi cá nhân từng

người". Một nhà hiền triết phương Đông nói điều kiện để duy trì sức khỏe và trường sinh là "ăn ít, ngủ ít và ham muốn ít".

Yogananda yêu cầu chúng ta hãy thực hiện dự định của mình để làm những công việc mà không chạy theo ham muốn của mình. "Con người như một con rối", ông nói "một chuỗi các thói quen, cảm xúc, tình cảm, và cảm nhận làm cho nó nhảy nhót theo các mệnh lệnh. Nó trói buộc linh hồn mình. Những kẻ nào không có dự định hoặc không thể cắt đứt bản thân để trở nên tự do tìm biết Thượng Đế thì sẽ không thể tìm thấy Ngài. Tôi cảm thấy mình có phần nào giống như tuyên bố này. Tôi ăn, thỉnh thoảng tôi không ăn. Tôi ngủ, thỉnh thoảng tôi không ngủ. Tôi làm tất cả mọi việc đáp ứng nhu cầu cơ thể để chúng không làm phiền sự phát triển bên trong của mình. Chúng ta có thể phát triển mọi thứ để biết Thượng Đế. "Hãy đi tìm vương quốc của Thượng Đế, rồi tất cả mọi thứ sẽ thuộc về người."

Ohsawa nói: "Hãy chữa bản thân bạn trước khi bạn muốn ảnh hưởng lên người khác." Tôi chắc rằng ông muốn nói đến một con người hoàn toàn bao gồm cả mặt tâm linh. Ohsawa cũng giống như Yogananda, họ đều ngủ 3, 4 tiếng một đêm. Còn họ để phần lớn giờ giấc giúp đỡ nhân loại nhận ra chân hạnh phúc và sức khoẻ bất diệt nhờ việc "nhận biết giấc mơ giới hạn của chúng ta." Và cách ứng xử của Yogananda không tỏ ra kiêu tự do như kiêu các vị thánh ở Ấn Độ. Không ai có thể nghi ngờ sự cao quý của ông, cũng như sự không ràng buộc của ông trước các hứa hẹn của thế giới vật chất. Theo chiều hướng "Hãy tìm Thượng Đế

trước", Yogananda nói: "Luật của vũ trụ của ngài là không thiên vị và công bằng với đức tin của con người. Thượng Đế không phải là đáng tôn kính của con người - Ngài là sự tôn kính của các luật - Ngài sẽ ban cho chúng ta tự do dù chúng ta có tôn thờ Ngài hay không, chỉ cần chúng ta tôn trọng các luật, chúng ta sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sự lưu ý của Ngài."

Đó là trật tự của vũ trụ thường nhắc đến trong Thực dưỡng. Khi nói về sức mạnh của dự định, Yogananda nói rằng: "Môi trường mạnh hơn là dự định." Ông giải thích rằng nếu chúng ta dự định thiết lập một cái gì đó, chúng ta cần phải tạo ra xung quanh ta một môi trường đáp ứng các dự định của ta. Chúng ta phải hoà hợp với những người ủng hộ và giúp đỡ mục đích của ta. Nó sẽ tạo nên sức mạnh lớn hơn nhiều so với sức mạnh của riêng ta."

"Âm và Dương lớn hơn dự định" Michio Kushi nói như vậy. Ông muốn nói: "Hãy quan tâm đến thực phẩm, cần phải biết cân bằng bữa ăn của chúng ta. Nếu không, nếu chúng ta sống quá khích, chúng ta sẽ không thể thiết lập sự cân bằng cần thiết để thực hiện các dự định của chúng ta. Đây là luật của tự nhiên, nó chỉ ra rằng sức mạnh của ý định không thể được sử dụng thái quá. Sự thái quá thể hiện qua ăn uống: ăn đường, ăn thịt, uống các đồ có cồn..."

Cũng cần nhắc lại là vài năm trước tôi có đến thăm nơi ẩn dật của Sri Yogananda ở Encinita - Nam California. Tôi được đón tiếp rất nồng hậu và tôi ngủ đêm ở đó. Bữa ăn tối ở đó có khoai tây, cà chua và trứng. Tôi rất thích ăn những món này. Nhưng tôi nhận thức được trong thời kỳ Thực Dưỡng, ăn uống

kiểu này 3 hôm sẽ có hại cho sức khoẻ vì nó tạo thức ăn có môi trường axit. Nó được giành cho những người mà cơ thể họ ít có chất độc và chỉ chuyên tâm vào các cuộc thực hành tâm linh mà ít chú trọng đến thân thể.

Bằng sự kiên trì thiên định sâu xa nhờ sự giúp đỡ của vị thầy, Yogananda đã đạt tới trạng thái giác ngộ và sống một đời sống gương mẫu. Ông đã kể lại một sự kiện lạ thường: "Tất cả thiên nhiên đều không thật. Chỉ có siêu nhiên là thực sự tồn tại. Ngày hôm nay ta đi trên mảnh đất khổ hạnh, chiêm ngưỡng ánh sáng mặt trời bao quanh ta. Khi ta đi qua cầu thang trên đường đi ra biển, ta dừng lại cầu thang và bật đèn lên để thấy rõ hơn, nhưng ta đã chẳng nhìn thấy chúng bởi lẽ khi ta đứng đó thì ánh sáng chói loà của Thượng Đế bỗng đến làm ta phân biệt được mọi thứ ánh sáng yếu hơn ánh sáng này. Ngay cả mặt trời ta cũng không nhìn thấy. Hiển nhiên ta biết rằng cả ánh sáng mặt trời và ánh sáng điện đều không thật. Chỉ có ánh sáng của Thượng đế là thật." Thông điệp này làm tôi nhớ đến một con người đã kể cho tôi một chứng nghiệm. Đó là Michio Kushi. Vào tuổi thiếu niên khi còn ở Nhật, Michio Kushi thường hay đến chùa cầu nguyện và thiên định. Có một lần, ông thấy có một thứ ánh sáng lạ xuyên vào chùa và soi tỏ mọi thứ. Tất cả các thứ ông thấy đều phát sáng, mọi vật đều làm ra từ thứ ánh sáng này. Rồi sau đó ánh sáng giảm dần. Khi Michio Kushi xuống chùa ông nhìn vào cây cối và mặt đất, ông bỗng thấy tất cả đều sáng rực và có năng lượng. Ông thấy ngay các vật sờ mó được cũng rung động theo ánh sáng này. Những năm sau ông đi sâu và tìm hiểu thế giới tâm linh với một nhãn quan sâu sắc. Ông bảo: Tất cả chúng ta đều đang sống

trong thế giới tâm linh thường hằng này. "Cơ thể và linh hồn không phải là đối lập mà chúng là hai biểu hiện khác nhau của năng lượng. Cơ thể là tâm linh cô đặc và linh hồn là sự giãn nở của cơ thể. Người tự do hiểu được sự liên hệ này và có thể tự do đáp ứng với tất cả các vòng xoắn của sự sống và trật tự vũ trụ." Cả hai vật hữu hình và vô hình đều tràn ngập bởi thứ ánh sáng đã từng xuất hiện đó.

Bây giờ quay lại vấn đề chuyện tiến trình đào thải của cơ thể, chúng tôi thích uống các đồ uống chữa bệnh vào buổi tối, thường là trà và nước hoa quả. Chupaya hướng dẫn và giúp chúng tôi dùng các loại đồ uống này vượt qua những sự khó chịu mà nhiều người gặp phải.

Với những người cảm thấy chán nản, ông bảo họ có thể dùng liệu trình điều dưỡng vào bất cứ lúc nào bằng cách uống và ăn các thức ăn thích hợp để dễ dàng cho tiêu hoá và đào thải các chất cặn bã. Nhưng tất cả chúng tôi đều muốn tiếp tục sự biến đổi sâu xa này vì cơ thể và tư tưởng chúng tôi biến đổi rất nhiều.

Vào ngày cuối của liệu trình tiết thực, Chupaya tập hợp chúng tôi trong phòng tập Yoga. Ông nói bằng tiếng Anh một cách đơn giản và mạnh mẽ: "Nhiều người nghĩ Thực dưỡng là gạo lứt, miso rồi họ nói họ là người Thực Dưỡng. Không phải vậy! Mọi người có một mục đích riêng trong cuộc sống. Việc chọn lựa thực phẩm giúp cho bạn thực hiện được mục đích sống đó. Một nghệ sĩ cần có thức ăn để tạo cảm hứng nhưng một giáo sư thì lại có thể không cần ăn thịt. Chúng ta cần học minh triết về thức ăn. Chúng ta cần biết rằng nếu ta ăn nó, thì cơ thể ta, tư tưởng của ta

sẽ biến đổi thế nào? Tư tưởng của ta cần thức ăn hay cơ thể cần nó? Phần đông mọi người chỉ nghĩ đến mùi vị và khoái khẩu. Nếu bạn có một chút cảm nhận bạn sẽ hiểu điều này: Bạn cần phải quan tâm đến phản ứng của tư tưởng và cơ thể với thức ăn. Sau khi ăn, ngoài việc khoái khẩu, bạn phải xem cơ thể mình và tư tưởng có ở trong trạng thái tốt hơn không. Hãy kiểm tra mình và nhận biết. Nếu chúng ta không khoẻ mạnh và không cảm thấy hạnh phúc, có nghĩa là thức ăn không hợp. Bạn có thể lựa chọn món ăn cho hợp với mình nhưng đừng chọn thịt. Là con người, chúng ta có thể tạo dựng cuộc sống cho mình. Hãy có một sự tạo dựng cho mình. Khi bạn sống với cha mẹ, họ tạo dựng cuộc sống của bạn. Nhưng bây giờ bạn phải tự tạo dựng thiết lập cuộc đời bạn. Không có tivi hay bác sĩ nào có thể làm việc này thay bạn. Làm như thế là được tự do". Một người trợ lý của Chuya kiểm tra sức khoẻ của tôi và nói rằng tôi đã có sự biến đổi lớn sau khi điều dưỡng. Tôi bị táo bón và suy nhược trong suốt 3 ngày. Vào một buổi tối khi tập, tôi nằm mơ thấy mình thải ra rất nhiều chất bẩn từ phổi. Tôi bị yếu phổi từ nhiều năm do có lần tôi bị tràn dịch màng phổi. Sáng hôm sau khi tỉnh dậy tôi cảm thấy bụng chuyển động dữ dội. Tôi nhớ lại các bài giảng của Ohsawa trước đây. Ông nói rằng phân của người Thực dưỡng có thể dài và mềm, màu vàng sậm và không có mùi thối khắm. Hơn thế có thể họ không cần dùng giấy vệ sinh. Đó là những dấu hiệu chỉ ra cho ta biết đã ăn uống tốt. Sự mệt mỏi đầy hơi trong dạ dày tôi biến mất và tôi cảm thấy khá hơn. Cảm giác tôi phải chiến đấu với cơn đau bụng dần biến mất và thế

giới xung quanh xem ra có vẻ sáng sủa hơn trước mắt tôi. Cơ thể và tư tưởng tôi đã thay đổi.

Bóng tối đến là thời điểm chúng tôi ngồi thiền cùng nhau. Bên ngoài tĩnh lặng tạo điều kiện cho chúng tôi dễ đi vào bên trong khi ngồi trong phòng yoga - hơi thở và suy nghĩ của chúng tôi giảm dần. Tôi cảm nhận một sự trải nghiệm lớn vào những ngày cuối.

Vào một buổi sáng cuối cùng của khoá học, mặt trời chiếu rất rực rỡ. Khi tia mặt trời xuyên qua những chiếc lá rung rinh nháy múa trên cành, chúng tôi tập các bài hấp thụ khí. Không khí thật trong lành làm cho hơi thở thật dễ chịu và chúng tôi quay lại phòng tập yoga để nghe buổi học cuối cùng. Chuya nhìn quanh phòng. Con người chúng tôi rất tập trung nhưng tư tưởng thì rất thoải mái và thư giãn. Chuya yêu cầu chúng tôi ngồi nhắm mắt và nghe ông dẫn dụ. Đây là một bài tập theo kiểu thôi miên, để ông có thể kiểm tra tình trạng của từng người. Có một vài người thấy có tác dụng chữa bệnh rõ rệt. Một người phụ nữ có vấn đề viêm bàng quang đã lâu năm nay đã cảm thấy đỡ, một người bị đau khớp nhiều năm nay đã có thể nắm tay và tự kiểm tra được mức nước trong xe ô tô của mình.

Chuya nói về một người phụ nữ trẻ có đôi mắt bị tam bạch. Điều này báo hiệu sự ốm yếu cần phải được lưu ý. Bây giờ biểu hiện đó của cô ta đã không còn. Cô ta trở nên năng động. Một người đàn ông cảm thấy thoải mái khi nói rằng ông ta bị sút mất 8 kg sau khi tiết thực.

Chuya nói về một người phụ nữ ăn uống quá khắc khổ. Ông giải thích: “Chúng ta không thể tiết thực trong cả cuộc đời, cho nên trong cuộc sống chúng ta nên vui mừng với ăn uống. Bản thân Chuya cũng rất vui mừng với sự tự do khi ăn. Bây giờ ông thích uống bia và một số đồ ăn khác. Tôi nhớ rằng lúc đầu tôi hỏi ông vì sao ông có thể tiết thực lâu dài như vậy. Ông nói: “Bởi vì về mặt này tôi kém lắm. Ông bảo ông cần phải luôn luôn tiết thực bởi vì ông không muốn quan tâm đến các loại thực phẩm thông thường. Có thể ông hơi nói quá nhưng về sau tôi thấy ông nói điều này là đúng. Người phụ nữ nghe ông nói đã trở nên thoải mái hơn về tư tưởng và niềm vui đến trên gương mặt cô ta. Với tôi bệnh nhức răng kinh niên và bệnh eczema đã biến mất, khối u ở ngực sau quá trình tiết thực đã nhỏ lại và không còn gây đau đớn. Tôi cảm thấy bình tĩnh, tự tin và có sức sống hơn trước. Toàn bộ con người tôi đã thay đổi.

Và thật là kỳ diệu, tất cả chúng tôi đều trải nghiệm một sự biến đổi và mạnh khoẻ. Chúng tôi bị cuốn hút bởi các bài giảng kỳ diệu cùng thái độ hài hước vui tính của ông. Ông nói rằng chúng tôi rất nhạy cảm và chúng tôi còn cần phải xác định xem mình sẽ ăn gì sau khi tiết thực. Chúng tôi sẽ chú ý đến ảnh hưởng của thức ăn. Nhưng ông bảo cũng đừng lo lắng quá vì việc mình đã trót ăn phải một món gì không hợp. Bạn sẽ trở thành cái mà bạn ăn. Chúng ta cần học bài học này - Chúng tôi ngồi thành vòng tròn trong phòng học Yoga và lắng nghe những lời giảng trong buổi học cuối cùng của Chuya.

Chúng ta phải phát triển cả cơ thể lẫn tư tưởng. Có nhiều người sinh ra từ một nguồn sống mạnh mẽ nên trong một thời gian dài họ còn giữ được sức khỏe nhờ họ còn giữ được trật tự của vũ trụ. Điều này gọi là số mệnh và nó được nhận từ cha mẹ. Ước vọng của chúng ta là tạo dựng bản thân mình thông qua ăn uống. Máu của chúng ta và các trạng thái tinh thần sẽ thay đổi khi ta thay đổi thức ăn. Nếu chúng ta thay đổi thức ăn, chúng ta thay đổi đời sống của mình. Sự sống đến từ bụng mẹ - Thời kỳ bào thai là kết quả của 400 triệu năm tiến hoá của loài người. Sự tiến hoá qua các côn trùng, động vật, vượn và người - Đứa trẻ cũng trải qua quá trình tiến hoá này trong bụng mẹ. Giữa người mẹ và con có một sự kết hợp hài hoà tuyệt vời với thiên nhiên. Tự nhiên không có quá khứ tương lai mà chỉ có hiện tại. Thời điểm ra đời là sự kết hợp của quá khứ hiện tại và tương lai.

Vợ chồng là sự phản chiếu của chúng ta. Khi chúng ta sinh ra, chúng ta hãy nhận ra sự phản chiếu này. Hội nhập với người bạn đời là trở nên căng thẳng. Có thể họ sẽ bất đồng, họ chống lại chúng ta. Nếu bạn chỉ nghĩ về bản thân bạn, bạn sẽ không có bạn đời. Có bạn đời có nghĩa là phóng thích bản ngã. Sau khi thoát khỏi bản ngã, mới có tái sinh. Sinh ra một đứa trẻ. Đứa trẻ tiếp nhận bản ngã của bạn. Chúng cần thức ăn và sự quan tâm của bạn về ban đêm, điều này làm bạn phải rời bỏ những thú ham thích của bạn (*Đặt con vào dạ là mẹ đi tu - Ca dao xứ Huế, NT*). Khi đứa trẻ ra đời, chúng ta mất đi sự sở hữu đứa trẻ và cũng mất cả bản ngã của mình. Và chúng ta đến một trạng thái mới. Gia đình là một nơi để học tập, nó là một xã hội thu nhỏ, nơi đó

chúng ta hy sinh bản thân mình mà không mong đền đáp. Nếu chúng ta chỉ dừng tình yêu của mình ở phạm vi gia đình thì đó chỉ là một tình yêu nhỏ. Yêu người ngoài là một bài học lớn hơn. Sau khi bạn đã đi qua tình yêu ở phạm vi gia đình. Đây là một con đường mới thông qua việc yêu thương người khác. Lúc đó một bản ngã khác lại mất đi khỏi bạn. Khi chúng ta mất bạn đời, có một trải nghiệm buồn bã và đó cũng là sự tập dượt cho bước tiếp theo để đương đầu với cái chết của chính mình.

“Mọi người trên trái đất này đều sẽ chết. Nếu bạn sẵn sàng chết bạn mới thực sự sống. Khi chúng ta chết, chúng ta giải phóng phần tồn đọng trong cơ thể. Một người có trình độ tâm linh sẽ biết điều này xảy ra trước khi chết, trừ khi người đó ốm quá nặng hoặc dùng nhiều quá nhiều thuốc. Nếu uống nhiều thuốc thì các chất tồn đọng không thể dễ dàng bị đào thải và linh hồn sẽ khó có thể chuyển sang trạng thái khác một cách nhẹ nhàng. Mọi thứ đều di chuyển theo các trạng thái tầng bậc. Thí dụ sự sống là một trạng thái lớn của đời sống và nó bắt đầu từ trong bụng mẹ. Đó cũng là giai đoạn quan trọng để người mẹ sinh con. ở tuổi lên bảy chúng ta thay răng để mọc răng mới còn ở tuổi 21 thì trưởng thành... Tất cả mọi trạng thái của đời sống.

Sách Tử Thư Tây Tạng nói rằng: Linh hồn còn lại quanh quần 7 ngày sau khi chết. Rồi sau đó nó đi vào thế giới tâm linh. Nếu chất độc còn tồn đọng lại trên thể xác sự di chuyển của linh hồn sang trạng thái khác sẽ khó khăn hơn. Sự sống tiếp theo sẽ khó trở nên hoàn hảo, đầy đủ. Tiết thực tương đương với

giai đoạn này. Nó là một thời điểm đặc biệt. Sự sống của chúng ta là một chuỗi rụng dần của bản ngã. Cái chết là bước cuối cùng làm chúng ta mất bản ngã và tiếp nhận một đời sống mới. Nếu chúng ta ăn các thức ăn hợp với tự nhiên, chúng ta có thể dễ dàng vượt qua các chặng này trong đời sống. Chúng ta sẽ dễ nhận ra bản ngã của mình là sự cản trở và ta sẽ dễ dàng vượt qua để hoà tan vào dòng sông vĩ đại của sự sống.

Ngay cả khi bạn không cần đọc hàng nghìn quyển sách hay thực hành các kiểu tu luyện đặc biệt nào, nếu bạn ăn uống đúng theo trật tự vũ trụ bạn vẫn có thể vượt qua các chặng này một cách dễ dàng.

Hãy nghĩ về thực phẩm. Ngay cả khi chúng ta từ bỏ tiền bạc, từ bỏ cha mẹ, quần áo, tài sản và mọi thú trên đời, chúng ta vẫn cần thực phẩm cho đến lúc chết. Đây là một sự hiểu biết sâu sắc. Chúng ta sống trong lòng vũ trụ nhưng chúng ta cũng là vũ trụ. Nếu chúng ta cân bằng được các trạng thái bên trong với bên ngoài tự nhiên. Chúng ta sẽ thiết lập được sự hợp nhất - một cảm giác hoà hợp với tất cả mọi thứ trên đời. Đó là tình yêu, là mục đích chân thật của Thực dưỡng.

Sau khi Chuya kết thúc diễn giải kỳ diệu này, từng người chúng tôi phát biểu cảm tưởng của mình sau liệu trình tiết thực. Ai cũng tỏ lòng cảm ơn Chuya về sự giúp đỡ của ông. Ai cũng mong có nhiều vị thầy như Chuya. Chúng tôi cùng nhau ăn một bữa tối hạnh phúc cuối cùng. Chuya nói rằng ông và các trợ lý của ông đã chuẩn bị cho chúng tôi một bữa ăn đặc biệt mà ngũ cốc được trồng trên “đất mềm” và nó được gọi là “đất thật”. Nó có nhiều protein và dầu. Chúng tôi

ăn hoa quả và món sắn dây để tráng miệng. “Đây không phải là tập luyện nữa đâu, nó là bữa ăn đấy.” Chuya cười và nói vui như vậy - ông nói vậy làm chúng tôi háng hái ứa nước miếng. Chia tay với gia đình tôi và lái xe đưa ông đi, tôi kết luận với Chuya rằng chúng tôi rất thiết tha với hành trình tâm linh ở bên trong mình, nó là công cụ vĩnh hằng đưa chúng tôi tới hạnh phúc - Đồng thời chúng ông sẽ xem xét cơ thể và tâm hồn mình thông qua ăn uống.

Như Chuya đã nói: Mọi người đều đang tìm kiếm bầu trời xanh của hạnh phúc, nhưng bầu trời xanh hạnh phúc đang ở bên trong bạn. Chúng ta cần giữ các trạng thái bên trong cơ thể mình thật tốt để trèo lên cao.

Rồi sau đó, đôi mắt biết cười của Chuya đưa tôi lên vị trí cao hơn.

Nguyễn Quốc Khánh dịch

Các loại thực phẩm thiên nhiên

1. Bánh đa gạo lứt nướng sẵn 5 cái/1 túi
2. Bột canh Thực dưỡng
3. Bột sắn dây đôi
4. Bột gạo lứt đỏ Bột Kokkoh - sữa thảo mộc
5. Bột củ dong (bột hoàng tinh)
6. Bún trà
7. Ca la thầu
8. Cà phê Ohsawa
9. Cám gạo rang
10. Củ mài tươi
11. Củ mài khô
12. Củ sừng tươi
13. Củ sừng khô
14. Dầu vừng vàng ép thủ công
15. Dentie Nhật Bản
16. Đậu gà (Chick Peas)
17. Đậu Lăng (Lentie)
18. Đỗ Đỏ
19. Đỗ đỏ sơ chế
20. Gạo lứt đỏ
21. Gạo lứt trắng
22. Gạo lứt đen
23. Gạo lứt rang ăn liền
24. Gạo lứt nảy mầm rang ăn liền
25. Gạo nếp cẩm rang ăn liền
26. Gia vị Nhật: Kombu-shitake
27. Gia vị phở
28. Giò Thực dưỡng
29. Hạt kê
30. Hạt lanh rang sẵn
31. Lá cải ngâm mỏng

32. Muối hầm
33. Muối tre
34. Miso Nhật sản xuất tại Việt Nam
35. Miso Nhật (Organic Hatcho) Nhật
36. Muối lâu năm
37. Nấm Đông Cô
38. Ngưu bàng khô
39. Ngưu bàng tươi
40. Phở trà
41. Tamari 2 năm
42. Tamari Nhật 2 năm
43. Tamari tòi
44. Tamari ngưu bàng
45. Tekka Miso Việt Nam
46. Tekka Miso Nhật
47. Trà củ sen
48. Trà Bancha
49. Trà Mu (của Nhật)
50. Trà gạo lứt đỏ
51. Trà Bồ Công Anh
52. Trà đỏ đỏ
53. Trà đỏ đen
54. Trà cành
55. Trám ngâm tương
56. Tương cổ truyền
57. Thuốc đánh răng Ohsawa
58. Thuốc đánh răng tuýp dentie Nhật
59. Rong biển Phổ tại
60. Rong biển wakame nấu canh
61. Rong nori lá cuốn cơm...
62. Muối vừng (gồm vừng vàng lẫn vừng đen)
63. Vừng đen, vừng vàng hạt nhỏ rang sẵn
64. Vừng đôi tróc vỏ

65. Natto làm bằng men của Nhật
66. Tempeh – một loại đồ lên men kiểu Inonesia
67. Phục hồi sinh lực
68. ...

Rau sạch Bãi giữa sông hồng:

- chùm ngây – mẹ của các loài thảo dược, ăn ngon và bổ dưỡng.
- Ngưu bàng - Cà rốt...
- Nước gội đầu bồ kết: dùng để tắm, gội đầu và làm nước rửa bát chén...

Viên nang “PHỤC HỒI SINH LỰC”

Cho Sức Khỏe và Tuổi Thọ

Tinh Chất từ Thiên Nhiên - tốt nhất cho Sức Khỏe

Thuốc được cung cấp với lời chúc tặng của

Bà Lương Lê Ba

16 York St, Emu Plains NSW 2750

Mobile: 1411 88 99 97

Muốn biết thêm thông tin xem:

Thuốc PHỤC HỒI SINH LỰC

Được sản xuất tại Úc (Australia) và cung cấp bởi:

G & W AUST Pty Ltd

Điện thoại: 61297260365, 97289828

Fax: 612 9724 0092, 9728 9797

PO Box 448, Fairfield

NSW 1860, Australia

Công Thức Hoàn Toàn Tự Nhiên để chống lão hoá và

tăng cường sinh lực

Công thức Đặc quyền

Một thế kỷ sử dụng

Sản phẩm thuộc thể hệ thứ 3

PHỤC HỒI SINH LỰC (Age Reviver) là một loại thuốc có công thức thuộc thể hệ thứ 3 để chống lão hoá và tăng cường sinh lực do bác sĩ GR Hu nghiên cứu tìm ra. Ông đã có hơn 30 năm kinh nghiệm lâm sàng và nghiên cứu trong lĩnh vực chống lão hoá, miễn dịch học, dị ứng, và điều trị ung thư tại Đại Học Sydney - Australia và Đại Học Y Khoa Thượng Hải Trung Quốc. Ông đã có những đóng góp quan trọng cho sự phát triển của việc trị liệu bằng thảo dược trong các bệnh liên quan đến tuổi già, ung thư và các bệnh dị ứng.

Với tư cách là Phó chủ nhiệm Khoa Y học Cổ truyền Trung Hoa tại bệnh viện thuộc Đại học Y Khoa Thượng Hải từ đầu những năm 80, bác sĩ GR Hu chịu trách nhiệm về các dự án nghiên cứu. Dưới sự giám sát và hỗ trợ của các chuyên gia thuộc lĩnh vực liên quan, bác sĩ GR Hu và nhóm nghiên cứu được chỉ định đã tiến hành nghiên cứu về những cách trị liệu bằng thảo dược cho các bệnh về tuổi già và sức khoẻ dưới mức tối ưu. Các cách trị liệu này đều dựa trên tinh hoa từ nền Y Khoa Cổ Truyền của Trung Quốc để có được những công thức thuốc thảo dược có hiệu quả cao và làm tiết lộ một câu chuyện ly kỳ làm nhiều người say mê.

Trong suốt những năm 1930, thời kỳ kinh tế thịnh vượng ở Thượng Hải, nhiều diễn viên nhà hát nổi tiếng của đất nước đã tập hợp ở đây. Trên sân khấu, các diễn viên đã cố gắng diễn xuất hay nhất. Ngoài đời, họ là những người rất cẩn thận và khó tính, đặc biệt trong các thói quen gìn giữ thanh sắc và làm cho người trẻ lại theo các phương pháp truyền thống. Lúc đó có một công thức bí mật được lưu truyền trong giới các diễn viên nổi tiếng, nó bao gồm: nhân sâm, đông trùng hạ thảo, và các thảo dược quý báu khác. Những thảo dược này được các diễn viên sử dụng như là một chìa khoá cho sự thành công của họ trong việc tăng cường sinh lực, giữ được làn da tươi sáng, và làm cơ thể săn chắc khoẻ mạnh.

Trong những năm 1980 bác sĩ GR Hu và các đồng nghiệp đã nghiên cứu trên diện rộng và cải biến công thức này để tăng gia tăng công hiệu của nó, và xây dựng thành một sản phẩm thương mại.

Kể từ đó công thức thuốc đã có một thời là bí mật này được sử dụng rộng rãi trong dân chúng. Qua hơn 20 năm được hàng chục

triệu người dân sử dụng, công thức thuốc đã chứng tỏ hiệu quả của nó được đông đảo mọi người ca ngợi và sùng bái, và trở thành một sản phẩm chống lão hoá bán chạy nhất trên thị trường Trung Quốc.

Trong 20 năm kinh nghiệm lâm sàng và nghiên cứu ở Đại Học Sydney, bác sĩ GR Hu đã tiếp tục các nghiên cứu về lão hoá kết hợp công thức này với các phát hiện khoa học mới nhất và công nghệ được học hiện đại và nâng cấp công thức này lên một thể hệ mới, với thành phần thuốc được tối ưu hoá và công hiệu gia tăng.

Giờ đây thể hệ thứ ba của công thức này, các viên nang Age Reviver (PHỤC HỒI SINH LỰC) được sản xuất ở Australia dưới các nguyên tắc sản xuất nghiêm ngặt GMP để bảo đảm chất lượng cao nhất của sản phẩm.

Các hoạt chất của nó bao gồm các chiết xuất cô đặc từ các thảo dược sau:

Nhân sâm, đông trùng hạ thảo, nấm linh chi, Tiên linh tỳ, kỷ tử, bạch quả, dâm dương hoắc lá mác, Xúc dương, đỗ trọng, đan sâm, hoàng tinh, thực địa, Bắc ngũ vị tử, mạch môn đông, Phục linh, sơn tra.

Các lợi ích của thuốc PHỤC HỒI SINH LỰC

Bằng việc cung cấp cho cơ thể các tinh chất của thiên nhiên, điều hoà các hệ thống thần kinh - miễn dịch - nội tiết, tăng cường sinh lực và duy trì cân bằng Âm Dương, sản phẩm này đã mang đến những lợi ích sau:

Quá trình lão hoá chậm hơn

Chức năng miễn dịch khoẻ hơn

Năng lực và sức khoẻ dồi dào hơn

Vẻ ngoài trẻ hơn

Tuổi thọ dài hơn

Chất lượng cuộc sống tốt hơn

BẰNG CHỨNG CỦA CÔNG HIỆU

- Các hoạt chất chính của sản phẩm đã giảm một cách đáng kể các triệu chứng lão hoá ở tuổi trung niên và tuổi già.
- Gia tăng đáng kể mức độ nội tiết tố sinh dục nam (testosterone) cải thiện đáp ứng LRH, tăng cường việc điều hoà hoóc-môn sinh dục ở vùng dưới đồi và làm chậm những thay đổi thoái hoá có liên quan tới tuổi già
- Điều hoà các gen Fas và Fasl “giết tế bào” và hạn chế hoạt động của gen tế bào T- FasI do vậy làm chậm quá trình lập trình cái chết của tế bào và làm chậm sự chết của tế bào.
- Khoa học hiện tại đã cho thấy rằng việc suy giảm hệ thống miễn dịch có thể dẫn tới nhiều bệnh tật và làm trầm trọng thêm quá trình lão hoá. Các hoạt chất như: *Nhân Sâm, đông trùng hạ thảo, linh chi, kỷ tử, đan sâm, Sâm dương hoắc, xức dương, hoàng tinh, bạch linh, mạch môn đông, Bắc ngũ vị tử*, có khả năng điều hoà và thúc đẩy hệ thống miễn dịch, gia tăng các enzymes chống oxi hoá tế bào SOD và GSH-PX, gia tăng việc loại trừ các gốc tự do. Nó cũng đồng thời làm giảm lipofuscin trong việc phòng ngừa các vết nám do tuổi tác và làm giảm các dấu hiệu của lão hoá.
- *Nhân Sâm, Đông trùng hạ thảo, nấm Linh Chi, kỷ tử và Xức dương (qui đầu)* và *hoàng tinh* trong công thức có thể gia tăng số tế bào được tái tạo và kéo dài tuổi thọ trung bình và tối đa trong các nghiên cứu dược học.
- *Đỗ trọng, sơn tra, kỷ tử* và *thục địa* giảm mỡ máu, đường huyết và huyết áp.
- *Nhân sâm, Đông trùng hạ thảo, nấm Linh Chi, kỷ tử, bạch linh* và *mạch môn đông* đã chứng tỏ các tính chất chống ung thư.
- *Bạch quả, đan sâm, và mạch môn đông* có thể cải thiện vi tuần hoàn và bảo vệ chức năng tim mạch.
* *Nấm Linh Chi* và *bạch quả* tăng cường trí nhớ và khả năng nhận biết, bảo vệ để chống lại và cải thiện các triệu chứng của bệnh mất trí.

- *Bắc ngũ vị tử* và *bạch linh* làm êm dịu hệ thống thần kinh và cải thiện giấc ngủ.
- *Bạch quả* và *kỷ tử* cải thiện tuần hoàn máu lên mắt, gia tăng cung cấp oxi và giảm sự căng thẳng cho mắt và phối hợp cải thiện thị lực và phòng ngừa các bệnh về mắt liên quan đến tuổi già.
- **“Phục hồi sinh lực” có gì đặc biệt ?**
- Các tác dụng của những thảo dược chính trong việc chống lại quá trình lão hoá đã được phát hiện bởi các nghiên cứu dược học rộng rãi cùng với các cơ chế hành động đã có từ lâu.
- Các tính chất chống lão hoá của sản phẩm tác động lên nhiều cơ quan khác nhau ở nhiều hệ thống của cơ thể và với nhiều cấp độ. Nó có thể làm mát và giảm các triệu chứng sinh lý học và bệnh học của quá trình lão hoá trong giai đoạn trung niên và tuổi già đồng thời điều chỉnh và cải thiện khả năng miễn dịch và do vậy tăng cường khả năng chống cự với bệnh tật và những thay đổi về môi trường. Do vậy nó giúp cải thiện các điều kiện sức khoẻ dưới mức tối ưu, giúp phòng ngừa bệnh tật, làm cơ thể khoẻ mạnh và kéo dài một cuộc sống khoẻ mạnh
- Tất cả đều là các thảo dược quý và tự nhiên; không có sản phẩm động vật, không có steroid và không có các loại thuốc tổng hợp.
- Có thể được sử dụng như là thuốc hoặc thực phẩm chức năng (bổ sung cho sức khoẻ).
- Không có ghi nhận về tác dụng phụ.
- Phù hợp cho cả nam giới và phụ nữ đặc biệt ở lứa tuổi trung niên và tuổi già.

Chỉ định về sử dụng

- Giúp làm giảm các triệu chứng lão hoá ở tuổi trung niên và tuổi già và những người đang ở trong tình trạng sức khoẻ dưới mức tối ưu bao gồm

- Thiếu sức sống và mệt mỏi.
- Chóng mặt.
- Nhìn không rõ.
- Đau lưng.
- Hơi thở ngắn.
- Tiểu són.
- Đi tiểu nhiều ban đêm.
- Phản ứng và đáp ứng chậm chạp.
- Suy giảm trí nhớ.
- Mất ngủ.
- Ngủ hay mê.
- Rụng tóc.
- Tóc bạc sớm.
- Răng lung lay.
- Thị lực giảm.
- Nghe kém.
- ù tai.
- Không chịu được lạnh.
- Bàn tay và bàn chân lạnh.
- Suy giảm khả năng miễn dịch trong giai đoạn trung niên và tuổi già, dễ ốm, dễ bị cảm lạnh hay cúm và sau mổ, sau các liệu pháp hoá trị liệu hay xạ trị liệu.
- Suy giảm chức năng sinh dục bao gồm bất lực, xuất tinh sớm ở đàn ông, chứng mất kinh, kinh nguyệt không đều và suy giảm khả năng tình dục ở phụ nữ.
- Ngăn ngừa các vết nám của tuổi già và giữ gìn bề ngoài trẻ trung.

- Giữ gìn sức khoẻ, làm toàn thân khoẻ mạnh và làm chậm quá trình lão hoá ở tuổi trung niên và tuổi già của người sử dụng.
- **Cách dùng**
- Phù hợp cho tất cả người lớn và dùng được ở tất cả các mùa.
- Liều dùng 2-3 viên nang, 2 lần một ngày. Chỉ dùng theo chỉ dẫn và hỏi ý kiến thầy thuốc nếu các triệu chứng vẫn còn.
- Thời gian : 60 ngày cho một đợt. Phụ thuộc vào các điều kiện của cá nhân, có thể sử dụng nhiều đợt. Sử dụng 1-2 đợt một năm trong một vài năm đem lại những lợi ích lâu dài và hiệu quả thường xuyên.
- **Bảo đảm Chất lượng**
- Tất cả các thảo dược trong sản phẩm “Phục hồi sinh lực” đã được thử nghiệm và chứng thực về chất lượng và tính chất đích thực.
- Các thành phần hoạt chất được thử nghiệm và bảo đảm về hiệu nghiệm.
- Thử nghiệm và kiểm soát nghiêm ngặt để loại trừ ô nhiễm do thuốc trừ sâu và kim loại nặng.
- Tỷ lệ chiết suất cô đọng cao của thảo dược (trung bình 10/1) để bảo đảm hiệu nghiệm và hiệu quả lâm sàng cao.
- Được chứng thực bởi tiêu chuẩn sản xuất GMP (Good Manufacturing Practice) của Australia trong tất cả các khâu của quá trình sản xuất
- Mức độ an toàn của sản phẩm “Phục hồi sinh lực” (AGE Reviver).
- Tất cả các thảo dược sử dụng ở đây đã được cơ quan Quản Lý Sản Phẩm Chữa Bệnh của Australia thông qua để sử dụng trong các sản phẩm y tế.
- Không chứa steroids, các loại thuốc tổng hợp và các sản phẩm có nguồn gốc động vật.

- Không phát hiện thấy sự ô nhiễm hay độc hại.
- Không ghi nhận thấy tác dụng phụ.
- **Bảo quản.**
- Giữ ở nơi khô, mát. Vặn chặt nắp sau khi sử dụng. Vì chiết xuất thảo mộc rất dễ hút ẩm nên viên thuốc có thể bị thấm ẩm nhưng không ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.
- Mô tả sản phẩm
- Dưới dạng viên nang, chứa đựng một loại bột màu nâu, nếm hơi thấy đắng và có mùi vị của thảo mộc tự nhiên.

Địa chỉ viên nang tại Việt Nam:

Có tại một số cửa hàng Thực dưỡng

Các địa chỉ Thực dưỡng ở Việt Nam

1. Ông Ngô Ánh Tuyết: 390 Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh, TP. HCM; ĐT: (08) 3898 3809.
2. Ông Trần Ngọc Tài: di động: 0903644747
3. Ông Huỳnh Văn Ba: 458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q. 3, TP. HCM; ĐT: (08) 834 1815.
4. Chị Phương Lan - 198/58 Đoàn Văn Bơ, phường 9, Q. 4, TP. HCM; ĐT: (08)826 7619.
5. Ông Nguyễn Văn Trung, 351/106 c xá Lê Đại Hành, P. 13, Q. 11, Hồ Chí Minh, dt: 08. 39622137
6. Chị Lương Thị Ngoãn: 15 tổ 3, ấp 10, xã Thanh Tuyền, H. Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương; ĐT: 0650.578201
7. Đại Đức Thích Tuê Hải - Chùa Long Hương, xã Long Tân, H. Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai; ĐT: (061) 3521404.
8. Ông Nguyễn Minh Thái: Hà Đông, xã Điện Hoà, Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam. ĐT: (0511) 3684 202.
9. Bà Ngọc Trâm: 103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Q. Đống Đa, Hà Nội; ĐT: (04) 3853 4225.
10. Anh Lê Hoàng Long: 20 ngõ Thịnh Hào 2, Tôn Đức Thắng, Q.Đống Đa, Hà Nội; ĐT: 0953400892
11. Chị Nguyễn thị Minh Thu, ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng, Quỳnh Lôi, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội dt: 6270132 – 6250464.
12. Chị Hà, số nhà 11, ngách 612/0, ngõ 612, đường Lạc Long Quân, Hà Nội, dt: (04) 37184424

13. Chị Nhị; Bãi Cháy; di động: 0932281969
14. Chị Châm, Bắc Giang, đt:0912463170
15. Tại Úc: Ông *Lương Trùng Hưng*;

Địa chỉ: 16 York ST, EMU PLAINS
NSW 2750 BONNYRIGG AUSTRALIA
Điện thoại: 02 - 47276607 hoặc 0411428 777

Giới thiệu những quyển sách nên đọc về phương pháp thực dưỡng Ohsawa - Y đạo Đông phương

-----000-----

1. Ăn cơm gạo lứt
2. A xít và Kiềm - Cẩm nang Thực dưỡng
3. Ăn nhiều hoa quả có nguy hiểm không?
4. 7 nguyên tắc cơ bản của Thực dưỡng
5. Bài học từ cá hồi.
6. Cách nấu ăn phòng chống Ung thư của người Nhật
7. Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?
8. Châm cứu và nền triết học viễn đông
9. Chơi giữa vô thường
10. Cỏ thiêng
11. Đái đường nên biết – ăn đường nguy hại thể nào...
12. Hai người thượng cổ du lịch sang Âu Tây
13. Hoa đạo
14. Hướng dẫn thực hành về nền y học cực đông
15. Làm thế nào để sống vui
16. Kinh nghiệm chữa bệnh Ung thư của các bác sĩ
17. Mang thai theo Thực dưỡng
18. Những nội dung quan trọng của PP Ohsawa
19. Nhìn mặt biết bệnh
20. Những bức thư chân tình về PP Ohsawa
21. Ngâm móng - Bài thuốc thần cho phái nữ
22. Nhu đạo trong triết học phương đông
23. Niệu liệu pháp
24. Phòng và trị bệnh theo pp Thực dưỡng Ohsawa
25. Phương pháp trường sinh và đạo Thiên

26. Phòng chữa viêm khớp bằng Thực dưỡng
27. PP Ohsawa hỏi và đáp
28. Phổ chiếu
29. Phương pháp ăn uống để phòng và trị bệnh Ung thư của người Nhật
30. Phục hồi sức khỏe theo PP Ohsawa
31. Sự thật đằng sau bệnh Ung thư
32. Sống khỏe theo tự nhiên (“Vui sống tự nhiên”)
33. Sách về Miso
34. Sự sống và cái chết - Ohsawa
35. Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt
36. Thức ăn quyết định số phận của bạn
37. Thiên ăn - 108 món ăn chay Thực dưỡng
38. Thực dưỡng chữa Huyết áp, mỡ máu, tim mạch
39. Thực dưỡng phòng chữa các bệnh Ung thư
40. Tuyệt thực đi về đâu?
41. Trật tự của vũ trụ
42. Triết lý y học viễn đông
43. Thời đại nguyên tử và nền triết lý cực đông
44. Thuyết giảng và giao lưu giữa Ohsawa và môn đệ
45. Trường sinh học cải hóa tội phạm
46. Vô song nguyên lý
47. Vui khỏe đường tu
48. Vị đạo sĩ chữa khỏi mọi thứ bệnh
49.