

## **NHẬP MÔN ĂN CƠM GẠO LÚT THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA**

*Tác giả: HUỖNH VĂN BA*

"Nhờ thuật trường sinh, chúng ta biến đổi thế gian phù phiếm, chật hẹp và buồn tẻ này thành một địa đàng tràn đầy hạnh phúc

*GEORGE OHSAWA*

### **LỜI NÓI ĐẦU**

Vốn là một người nay ốm mai đau vì nhỡ mang phải một cơ thể và tâm hồn bệnh hoạn mà y học Đông, Tây và Ta chữa hoài không hết vì chẳng rõ nguyên nhân.

Ngày nay tôi được sức khỏe đầy đủ, tinh thần thanh thản vui tươi, vượt nhiều chúng bạn cùng tuổi, tất cả đều nhờ Phương pháp thực dưỡng trường sinh kỳ diệu.

Ơn đức của Ohsawa đối với tôi như trời biển.

Ước mong tất cả những người vốn cùng cảnh ngộ ngặt nghèo và đau khổ như mình, phục hồi sức khỏe hoàn toàn, không gây phiền lụy một ai, thên thang đi vào lòng tự do vô hạn và sống như cá biển chim trời, tôi xin soạn tập giới thiệu bé nhỏ này.

Kính xin quý vị độc giả nếu thấy có điều gì bất ổn, bỏ khuyết gìùm cho, chúng tôi vô vàn cảm kích và cảm ơn.

*Huỳnh Văn Ba*

### **Phần 1. PHƯƠNG PHÁP OHSAWA LÀ GÌ?**

*Trong thời gian đau ốm, tôi ăn uống rất cẩn thận. Nhờ vậy mà tôi tránh mọi sự điều trị bằng thuốc men.*

*G.O.*

Phương pháp trường sinh Ohsawa tuy không chính xác, "Gạo lứt Muối mè", là một phép thực dưỡng đúng đắn và thiên nhiên, chủ trương dùng ngũ cốc lứt (gạo, nếp, kê, bắp, lúa mì, lúa mạch... với gia vị muối mè hay tương đậu nành lâu năm làm thực phẩm chính cùng khéo phối hợp với vô lượng món ăn phụ như rau củ... để ứng phó với vô vàn bệnh hoạn và duy trì sức khỏe bền vững, đồng thời khai mở được trí phán đoán tối cao vốn tiềm ẩn trong mỗi con người.

Nhiều người nghĩ rằng, dầu phương pháp có công năng trị liệu các chứng ngặt nghèo, mãn tính, nan y... mà cứ "kéo mãi" cơm lứt thì chịu sao nổi, khổ hạnh biết bao nhiêu!

Sự thật như đã nói, không phải vậy, bởi một lẽ có nhiều người “quen hơi” cơm này rồi, ăn thấy thú vị đậm đà, lại chẻ cơm trắng từng dùng dùng trước đây là lạt lẽo đấy! Hơn nữa, tuy là “dân gạo lứt” mà ta vẫn có thể nấu nướng các món ăn phụ đúng cách, ngon lành, vừa trị liệu và phục hồi sức khỏe, vừa bồi dưỡng tinh thần trong đời sống thường nhật của mình. Thế thì, chúng ta không nên dùng 2 chữ khổ hạnh trên chỉ cho phương pháp Ohsawa rộng lớn và kỳ diệu để gây hiểu lầm rồi vô tình làm thiên hạ sợ hãi, khiến một số người sinh ra phỉ báng, phá hỏng một con đường đạo lý đời thường có thể của chính mình trong một tương lai chắc hẳn không phải xa xôi gì!

Đọc sách về thực dưỡng, ta thấy PP. OHSAWA là cả một nghệ thuật ẩm thực mang tính chất biến dịch diệu kỳ: Chuyên hóa thực phẩm thành dược phẩm! Chính vì vậy, nếu ai đó chỉ vì phán đoán thuộc cảm giác mà chê bai pháp môn này, nên “xét lại” và tìm hiểu cho thấu đáo hơn.

Chúng tôi xin nói thêm, những vị đã từng tham dự những bữa tiệc kỷ niệm sinh nhật Tiên sinh Ohsawa tại các trung tâm trường sinh Việt Nam trước đây, chắc hẳn đã từng tấm tắc khen ngợi những “món ngon vật lạ” chế biến từ gạo lứt, nếp lứt, nếp than, mì lứt, kê, bắp...(gọi chung là ngũ cốc lứt còn nguyên vẹn chất cám bóng lượng hàm chứa nhiều khoáng chất và sinh tố) và rau củ quen thuộc. Nấu nướng các món này, những tưởng là khó, chứ thật ra rất đơn giản và dễ làm, chỉ e chúng ta “không siêng” một chút thôi. Chúng tôi sẽ nói rõ cách làm một cách giản dị về sau.

## **Phần 2. NHỮNG BƯỚC ĐẦU TIÊN**

Các bạn hãy vứt bỏ tất cả những gì không cần thiết cho đời sống của các bạn đi, ít nữa trong một hoặc hai năm, rồi các bạn sẽ thấy thế nào gọi là TỰ DO - HẠNH PHÚC - CÔNG BẰNG.

G.O.

### **1. Cơm gạo lứt.**

Ai cũng biết phương pháp thực dưỡng Ohsawa lấy ngũ cốc làm thực phẩm chính, mà ở Việt Nam, đấy là gạo lứt.

Gạo lứt có hai loại đỏ và trắng. Dùng loại nào cũng được tùy theo khẩu vị của mình, có điều gạo lứt đỏ và tròn thì Dương hơn và nếu nấu bằng nồi áp suất thì cơm dẻo và ngon. Nên nhớ tốt nhất là nấu bằng nồi đất, một cái nồi trong ngoài đều màu gạch, không tráng một loại men nào cả mà hầu như các chợ hay nơi kinh doanh đồ sành sứ có bán. Triệt để tránh dùng nồi điện hay song nhôm nấu cơm gạo lứt vì theo kinh nghiệm của chúng tôi, cơm lứt nấu bằng các dụng cụ này, kết quả không mấy khả quan! Nếu nấu bằng nồi áp suất, thì một gạo, một rưỡi nước, không ngâm trước cũng được và nấu trong khoảng từ 1 - 1g30. Còn bằng nồi đất thì phải ngâm gạo vài giờ và nấu tối thiểu phải 2 tiếng đồng hồ thì cơm mới mềm ngon. Đặc biệt nếu không có nồi đất thì có thể nấu cơm bằng thổ sứ hay tô thủy tinh chịu nhiệt,

chưng cách thủy trong nồi áp suất thì càng tốt, dành cho những ca bệnh nặng và không rõ nguyên nhân. Nấu sáng thì có thể ăn luôn chiều.

## 2. Các món ăn phụ.

**a. Muối mè:** Những món ăn kèm cơ bản với cơm gạo lứt thông thường ai cũng biết là muối mè. Mè vàng hay đen còn vỏ đãi sạch đất cát và rang ngay trên bếp lửa, chẳng đợi phơi khô, đều được. Mè này giã với muối hầm với tỉ lệ 4 hay 5 phần mè thì 1 phần muối. Đây là tỉ lệ mà Tiên sinh chỉ dạy trong các sách của Người. Muối mè này rất mặn và rất Dương. Tuy mặn thế nhưng khi dùng thì ta ăn kèm cơm như một gia vị ít nhiều, nhạt đậm tùy theo khẩu vị của mình. Ta còn biết, hồi Tiên sinh mắc bệnh ở Phi Châu chỉ dùng có muối không thôi, lượng rất cao, đến mấy chục gam/ngày cùng với gạo lứt rang đâu có mè mà trong vài ngày bệnh ung lở nhiệt đỡ dứt điểm, lúc ấy tuổi Tiên sinh đâu còn trẻ, khoảng 55 rồi đấy! Quý vị nếu sợ thì trần trở khi bệnh cứ dây dưa tức là tìm phương tối ưu, khi nào dùng mặn, khi nào dùng nhạt là điều rất cần thiết cho bất cứ bệnh nhân nào đang bước đầu làm thầy thuốc cho chính mình, bệnh-nhân-ta ở đâu là thầy-thuốc-ta ở đó, không tự do và thú vị sao!

**b. Tamari:** Đây là thứ tương nước chắt ra trong quá trình làm tương, dùng để chấm rau như một thứ xì dầu chay ở thị trường nhưng không có hóa chất bảo quản hay các loại bột ngọt... nên thiên nhiên hơn. Nếu ta không thích muối mè thì có thể dùng món này thế thường xuyên trong các bữa ăn và trị các bệnh về sỏi thận hoặc có hiện tượng vôi hóa các xương khớp.

**c. Misô:** Sau khi tương nước lấy hết thì còn lại tương đặc, tiếng Nhật là misô. Đây cũng là một thứ gia vị, nếu thích thì có thể thế cho muối mè. Tương đặc này một khi chiên với dầu mè coi như một thứ mắm ruốc chay mà cũng là một món đặc trị các bệnh về tim mạch, hen suyễn và các chứng Âm quá thịnh.

**d. Rau củ:** Nhiều người mới nhập môn phương pháp thực dưỡng chưa kinh nghiệm chi mà đã “chơi ngay” thực đơn số 7 tức 100% cơm gạo lứt với một gia vị là muối mè, với một tỉ lệ đúng chuẩn là 1/5. Đây tuy là một thực đơn tuyệt vời nhưng nếu không quen thì dễ sinh các phản ứng mạnh mẽ khiến họ có thể hoang mang hoặc sẽ thấy môn thực dưỡng này sao quá khổ hạnh cộng thêm sức bài bác của những kẻ bàng quan và thầy thuốc nên cũng rất dễ bỏ cuộc. Có lẽ vì nguyên do ấy mà trong quyển HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH, Ohsawa cho một thực đơn chữa nhanh là được ăn 5% rau củ, còn 95% là cơm gạo lứt hay các loại ngũ cốc khác (như nếp, kê, bắp, lúa mì, lúa mạch... nhưng tựu trung gạo lứt là thực phẩm chính, quân bình hơn hết, xem thêm quyển CHĂM CỨU, G.O.). Nhiều người không hiểu con số 5% rau củ là bao nhiêu thì chúng tôi xin thưa, đó là món ăn phụ tối thiểu cốt để đưa cơm, chớ không thì khó mà theo đuổi số 7 lâu dài và trong tâm luôn luôn mang ý tưởng: chừng nào hết bệnh đây, chừng nào “ăn ra, ăn ra”. Tâm lý người bệnh thường nôn nao là thế nên quý vị bệnh nhân đừng bức bách cái thần khẩu quá đáng, dây căng dễ đứt, người xưa há không nói “bình thường tâm thị đạo” đó sao! Nay thì rau củ này, mai rau củ khác, ngoài các lê-ghim Dương, quý vị có thể dùng các thứ “hợp gu” để ăn cho vui và đỡ chán, có điều những thứ quá thịnh Âm như măng, cà, giá, nấm, khoai tây nên cứ còn các loại khác ăn ít thôi thì cứ “tự nhiên” cho một chút. Có điều khi ăn loại nào thì nên nhận xét sau bữa cơm để biết món ấy

có thích hợp với mình không. Hợp thì coi như bạn thân giao du thường xuyên, còn không thì như người qua đường thỉnh thoảng mới đứng bên rào nói chuyện chơi thôi!

Còn đối với các món thích mà thấy không tốt cho bệnh thì ta có thể chuyển hóa Âm ra Dương bằng cách chiên xào, hấp, nêm mặn...

Tóm tắt là ta phải tỉnh táo trong vấn đề chọn lựa các thức ăn phụ hay bất kỳ món nào. Đây có thể nói, khi đi vào phương pháp Ohsawa, bệnh nhân cần có một hiểu biết, một tinh thức, một ý chí, chứ không phải như nơi các ngành y khác, thường là ta nhắm mắt mà giao sinh mạng mình cho thầy thuốc, may nhờ rủi chịu! Ta là bác sĩ của ta, chính là thế!

Điều cuối cùng là quý vị nên chọn loại gạo và rau củ tương đối sạch và tươi tốt nghĩa là người nông dân hầu như dùng phân bón sinh học chứ không thuần hóa chất. Loại này ngày nay có bán ở thị trường đầy nên tỉ lệ quân bình giữa K/Na = 5/1 của nó ít bị lệch lạc và khi chúng ta dùng, kết quả sẽ có thể thấy khả quan trong vòng mười ngày trở lại chứ không phải bệnh cứ mãi dây dưa đến tháng nọ rồi năm kia!

Cụ thể những món ăn phụ là những gì? Đó là cà rốt, bí đỏ bắp cải, súp lơ, hành, củ cải, xà lách xon, rau đắng...(trừ các món quá Âm không nên dùng như măng cà giá nấm, khoai tây, dưa chuột...). Ở nhà quê, nếu có rau củ trồng được trong vườn nhà là tốt nhất, rau hoang dã nếu thấy đâu đó trong các cuộc đi dã trại mà hái dùng cũng rất hay. Hồi Tiên sinh mới qua Pháp, ông cũng thường lượm các rau củ người ta bỏ phí ở chợ hay bứt những cây cỏ mọc hoang dại ăn được trên bước đường đi và ông khen nức nở là ăn rất thú vị! Tuy nhiên tốt hay xấu, nếu để chữa bệnh ta cũng nên dùng một lượng tối thiểu để ăn cơm cho vui chứ không phải thuần thưởng thức các món rau đó. Và quý vị nên nhớ không nên ăn nhiều món ăn phụ cùng một lúc mà nên nay món này, mai món khác để các bữa ăn có tính đa dạng và chúng ta dễ nhận định vấn đề thích hợp cùng không. Nếu có gì chẳng ổn sau một bữa cơm thì ta phải hồi tưởng và điểm mặt những món đáng ngờ gây ra, ngay cả những món mà người ăn chay nào cũng thích và ăn thường xuyên như đậu khuôn, đậu hủ, sữa đậu nành chúng rất Âm chỉ thích hợp cho những ai khỏe mạnh. Đặc biệt chao Âm "dễ sợ", không nên dùng.

**e. Thịt cá:** Phương pháp Ohsawa không phải là một phép ăn thuần chay như trong các tôn giáo mà là một cách ăn uống trọng sự quân bình cho cơ thể để mở mang trí phán đoán tối cao trong con người của chúng ta là chính. Trong 10 cách ăn uống đúng phép ở quyển Zen Macrobiotics (Phương pháp Trường sinh và đạo thiên), Tiên sinh có đề ra 5 cách ăn uống cuối có liên quan đến động vật tức thịt cá. Tuy nhiên trong sách dạy về nấu ăn để gia tăng trí phán đoán thì chúng ta thấy hầu như chỉ cá mới đôi khi được tính đến mà thôi. Đặc biệt các bệnh về xương cốt, thịt cá được khuyến cáo là không nên dùng. Một khi sức khỏe được phục hồi và tinh thần sáng suốt thì chúng ta có thể ăn uống mọi thứ theo xét đoán minh mẫn của mình. Tự do mà nhất là tự do vô hạn mới là đích điểm của Phương pháp Trường sinh. Chúng Ta đừng nhầm lẫn cái vô hạn của thành tựu tự do với cái phóng túng chẳng ra gì!

### 3. Cách ăn, cách uống.

Hồi còn dùng cơm trắng thì chúng ta không để ý đến cách ăn và thường là ăn rất nhanh cho xong bữa nhất là đối với người bận bịu nhiều công chuyện đời thường! Nay, cơm gạo lứt chúng ta không thể ăn nhanh mà phải nhai, tự nhiên phải nhai, có thể mới nuốt được. Càng nhai lâu càng mu lạnh bệnh đấy, nhưng nhai bao nhiêu lần, theo tôi thấy, nếu có gì không ổn cho chính mình thì nhai đến khi nào cái miệng cho nuốt thì nuốt, nhất là khi có ăn kèm đồ ăn thì việc nhai không có lâu đâu, hơn 50 lần - 100 lần/một búng nhai coi như được. Bữa cơm nào cũng không vội vội vàng vàng như thế thì sau khi xong bữa, ta thấy ngay cơ thể mình dễ chịu thoải mái và có thể uống từ từ một cốc nhỏ nước chín để nguội hay một cốc nóng trà già là thú vị rồi hoặc là không thấy thích thì thôi. Quý vị đừng có ép mình nhịn uống quá đáng mà sinh căng thẳng bởi vì trong người có thể còn nhiễm nhiều thuốc men và hậu quả của cách ăn uống cũ còn tồn đọng chẳng hạn, nên cơ thể ta thấy cần phải uống nước để loại trừ bớt ra, chớ chẳng uống chịu không nổi. Cho cơ thể “thoải mái” một chút đi, rồi trong một thời gian ngắn tiếp theo, nhờ được thanh lọc nhiều thì tự nhiên nó không đòi hỏi phải uống nhiều như trước và lúc bấy giờ ta chiêm nghiệm thấy cơ thể mình tự nhiên không thèm uống nhiều nước, chớ không phải cố nhịn, mà như thế mới tốt, mới có sức khỏe, mới dễ chịu!

Những ai từng đọc “HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền y học trường sinh Viễn-Đông” mà nguyên tác bằng tiếng Nhật (đã được in đến 465 lần thì đủ biết độc giả Nhật hâm mộ quyển sách này đến mức nào), trong đó Tiên sinh có đề ra một phép ăn kiêng hơi thoải mái một chút trong vòng hai tháng trước khi áp dụng pháp thực dưỡng nghiêm túc để chữa nhanh những bệnh dầu ngặt nghèo đến đâu. Tuy nhiên điều này cũng tùy thuộc sự nhận định của từng cá nhân, không nhất thiết phải như thế này, phải như thế nọ, miễn là sức khỏe của mình tăng tiến, tinh thần phấn khởi, không dấy lên nhiều nỗi nôn nóng, hoang mang.

Vậy đối với những ai sơ sơ và còn lạ lẫm với một phép ăn kiêng mà từ hồi nào tới giờ chưa thấy, chưa quen thì có thể dần dần đi vào, khoan nhập ngay số 7 (hoàn toàn chỉ có cơm lứt hay các loại ngũ cốc lứt khác với một chút gia vị như muối mè, tương nước hay tương đặc lâu năm...) để rồi dễ bị hoảng sợ khi gặp phải một số phản ứng tuy rất tốt lành nào đó. Tức là chúng ta hãy thay gạo trắng bằng gạo lứt đi, ăn cơm lứt nhiều hơn các món ăn phụ hằng ngày, bớt uống nhiều nước như trước đây thì từ từ cũng sẽ thấy sức khỏe của mình tốt ra, từ đó tất có phần khởi và sẽ hăng hái triệt để hơn hầu gạt hái những gì mình mong muốn mà chưa đạt, không bị chùn chân khi gặp phải một vài trở ngại.

“Vạn sự khởi đầu nan” là như thế đấy.

#### 4. Kiêng cử.

Đây là vấn đề độc đáo trong phép thực dưỡng Ohsawa! Khó ở điểm này mà tuyệt vời cũng là điểm này. Trước thời Ohsawa ít ai biết điều hệ trọng ấy mà trong các nền y học Tây phương và Đông phương khác cũng thế. Họ hầu như cho ăn “thả cửa, thả giàn” rồi chính vì vậy, tuy thuốc có hay chẳng thì cũng khó mà dứt hẳn bệnh căn, bởi thuốc “đánh xuôi” mà đồ ăn thức uống “phản động” như “kèn thổi ngược”!

Chúng ta nên biết rằng khi đi vào con đường thực dưỡng là mình đang thực hiện một phép ăn kiêng không dùng thuốc thì đương nhiên phải kiêng cử triệt để trong thời gian trị bệnh, không nên xem thường vấn đề này để rồi sẽ không thấy cái tuyệt vời, cái kỳ diệu của nó, nên đi đến chỗ phản bác vu vơ, chỉ thiệt hại trước nhất cho mình mà thôi! Tôi biết một người áp huyết cao, miệng thì nói ăn cơm gạo lứt số 7, nhưng mấy tháng nay bệnh không hết! Hỏi kỹ ra thì triệt để có triệt để đấy nhưng trong các bữa ăn trưa, tối ở nhà thôi, còn sáng sáng thì làm một tô phở tái nạm gầu, rồi “đá” thêm một ly cà phê sữa nóng ở tiệm hay một tách “vinamilk 2 trong 1” ở nhà. Thế thì làm sao mà hết hẳn bệnh đau cho đó là những chứng tầm thường! Vì sao? Bởi cái nguyên do là các nền y khác có thuốc men không chế bệnh hoạn còn nền y thực dưỡng vốn đứng trên cương vị vương đạo, không tiêu diệt kẻ thù mà là cảm hóa nó, làm cho nó mất tính chất thù nghịch đi để theo mình tức nhờ nơi quân bình trong cách ăn uống mà bệnh tật tự lui, không cần phải đánh hay tiêu diệt! Tuy nhiên, Tiên sinh Ohsawa đâu có bắt người ta khước từ mọi món ngon vật lạ trên đời. Sự kiêng cử này chỉ xảy ra trong thời kỳ bệnh hoạn thôi, mất tự do chút đỉnh trong giai đoạn nào đó để rồi sẽ được tự do hoàn toàn, cũng như trước đây có bệnh thì phải nhập viện, chịu những qui chế do nhà thương áp đặt thì há đó không phải là mất tự do sao, hay như cỗ xe hư thì phải đem vào ga-ra sửa chữa, không phải là “treo giò” sao! Như chúng tôi đây, hồi có bệnh chúng tôi ăn uống kỷ lưỡng lắm, nhưng khi hết hẳn rồi thì cũng có hơi lơ là những khi đi chơi xa hay gặp phải những giao du bất thường như hiếu hỉ, lễ lạc, tết nhất...và đôi khi cũng gặp những “sự cố” không hay, nhưng nếu trước đây thì chúng tôi không biết tại sao, còn nay thì tìm ra ngay thủ phạm gây bệnh rồi chúng tôi tự chữa và luôn là thành công, khỏi phải hệ lụy thầy thuốc Đông y, bác sĩ Tây y để bệnh viện có chỗ trống cho người khác “cần nằm” hơn! Chung qui trong cuộc sống đời thường, chúng tôi cũng giống như mọi người giữa lòng thế gian tương đối, không tự hào rằng mình hoàn toàn thoát ra khỏi 4 cái khổ (thật ra chỉ có 1 mà giới thực dưỡng ai cũng biết) của kiếp con người, nhưng có cái khác -chúng tôi biết nguyên nhân bệnh và nếu chẳng may mắc thì chúng tôi tự chữa, trước đây và bây giờ chỉ hơn nhau chữ “biết” mà thôi.

### **5. Cách làm những món ăn thông thường:**

Khi mới bắt đầu ăn uống theo phương pháp thực dưỡng, ai cũng hăng hái muốn ăn theo phương thức số 7 tức 100% cơm gạo lứt cho bệnh lui nhanh. Nhanh đâu chưa thấy mà đôi khi chúm mũi như chạy xe quá nhanh mà thắng đĩa cho đứng ngay, có ngày té chết. Người ta thường nói sự “tinh tấn của kẻ tân tòng”, ý muốn nói họ lúc mới bắt đầu vào đạo thì rất hăng say, nhưng về sau vì cố gắng quá độ mà “hụt hơi”! Vậy người bệnh hãy bình tĩnh, ăn uống có kỷ 100% thì chừng một số ngày nào đó thôi, đến đâu hay đến đấy, chớ đừng đặt ra cột mốc “thành tích” 21 ngày, 49 ngày... không tính khoa học trong các sách của Ohsawa mà đôi khi đưa đến hoang mang đổ vỡ.

Và cũng để tránh cái tình trạng chẳng “hay ho” trên, Tiên sinh thay 100% ngũ cốc bằng 95% và 5% rau củ để ăn cho ngon miệng một chút mà cũng có công năng trị bệnh kỳ diệu như thường. Đây là một kinh nghiệm trị bệnh của tôi trong quá khứ mấy mươi năm về trước. Dầu phản ứng có xảy ra, nhưng tôi cảm thấy rất thoải mái và phần khởi tin tưởng bệnh mình sẽ dứt điểm trong các ngày tới không xa, không bao giờ tôi bợn lên ý nghĩ chừng nào ăn ra, ăn ngon, ăn như trước đây!

Nhiều người cứ hỏi tôi có cuốn sách nào dạy nấu ăn không. Tôi đáp rằng có, nhưng nếu có coi thì để tham khảo thôi, vì ở nước ngoài họ đưa ra các thực đơn, dùng các món khác Việt Nam, thành thử khó mà làm như họ được. Ở Việt Nam cũng có sách dạy làm các món ăn thực dưỡng của Bà Diệu Hạnh Ngô Thành Nhân. Toàn là các món ngon, nhưng xin các bạn bệnh nhân lưu ý cho, nếu bắt chước như sách, làm ngon thì có ngon nhưng với một món thôi cũng nhiều kê mà lượng thì quá nhiều (dùng để đãi tiệc thì quá tốt), làm sao mà đáp ứng tỉ lệ 5% - 10% rau củ trong thực đơn kỳ diệu chữa nhanh như đã nói trên. Vậy cái chuyện làm các món quá ngon, hãy dành cho các nơi chiêu đãi và nhà hàng thực dưỡng, để đôi khi làm biếng hay đãi bạn bè ta mới đến dùng! Sau đây chúng tôi xin nêu lên một số thực đơn mình kinh nghiệm tối thiểu để chúng ta ăn ngon miệng một chút mà đồng thời chữa được bệnh của mình. Tuy nhiên để học hỏi kinh nghiệm, quý vị độc giả và thân hữu hãy đón đọc quyển sách sắp xuất bản của Bà Lima Ohsawa tựa ZEN COOKERY mà chúng tôi dịch là Thuật nấu nướng theo Phương pháp OHSAWA, rồi theo đó mà bắt chước, mà sáng kiến làm những món ăn phụ và ăn chơi cho ngon miệng lẫn tốt lành để tránh khỏi tiếng đời mai mỉa “bóp hầu bóp họng” bấy lâu nay!

**a. Về ngũ cốc:** Đây là thức ăn độc nhất cần thiết trong việc chữa bệnh. Nhưng đâu phải ta cứ kéo mãi một món cơm lứt hay bánh mì mãi đâu. Khi thì chúng ta ăn cơm, khi thì ăn bánh mì đen làm bằng lúa mì lúa mạch lứt (tại các tiệm thực dưỡng đôi khi có bán loại bánh mì này dùng kèm với bơ mè bơ phụng rất ngon), đôi lúc ăn cháo nấu bằng nồi áp suất rất thú vị. Với gạo lứt sống ta có thể xay làm bột (dùng tạm cối khô của máy sinh tố cũng được rồi lấy cái rây mà sàng lọc cho ra bột mịn) để làm bánh căn bánh khọt, bánh bèo, bánh xèo, ăn rất thú vị mà cứ vẫn là số 7, số 6,5 như thường. Còn nước chấm, ta hãy lấy tamari (tương nước) loại ngon lâu năm, pha với một chút bơ mè, bơ phụng không đường, rồi thêm một chút nước rau hay nước ngò cho lỏng ra để chấm ăn, có thể thêm chút chanh, chút ớt ít thôi, chút hành phi hay hành chiên dầu thì món ăn số 7 này cũng “ngon ra phết” đấy chứ! Làm các món này không khó khăn gì, có khi còn mau hơn nấu cơm đến hơn hai tiếng đồng hồ cơm mới ngon! Đó là chưa nói đến các món bột gạo lứt làm bằng gạo lứt rang hay bột ngũ cốc phụ gia một tỉ lệ độ 5% các loại đậu và mè để khi cần thì khuấy nước sôi mà ăn dặm thêm. Còn cháo thì chẳng những bằng gạo không thôi, ở Saigon có những nơi bán thực phẩm ngoại nhập bằng lúa mì lúa mạch hắc mạch cán dẹp, ta thể cho chung vào để nấu nhanh một món cháo thập cẩm lứt, ăn kém gì ở nhà hàng! Ta có thể thêm vào nồi cháo này một ít hạt dẻ, một ít bạch quả, một ít hạt điều tươi, vài trái táo tàu... Để kèm chơi món cháo này ta có thể làm món tàu-hủ-ky chiên hay bánh tráng lứt nướng, nhai dòn nghe rào rào rất “vui tai”! Tuy bảo là đơn giản mà nếu không có bà nội trợ giúp cho thì cũng khó thành tựu lắm đấy! Thế nhưng, ta cũng không nên chú trọng mãi các món ăn này vì ngon thì có ngon nhưng hay thì ít hay hơn món cơm gạo lứt. Món cơm này mới là chiến lược, nếu khéo nấu hay nấu bằng nồi áp suất, khi ăn nhâm nhi với gia vị muối mè, misô chiên, tamari..., nhai hơi lâu một chút mà ngẫm nghĩ “cái sự đời” thì cái sự đời ấy đôi khi nó vỡ vạc ra tận đáy lòng một cách triết lý đấy nhé! Đây mới là chỗ “độc đáo” của một phép thực dưỡng kỳ diệu!

**b. Những món phụ đơn giản:** Chúng tôi có thể nói ai đã khéo nấu chay thì làm món ăn thực dưỡng Ohsawa rất dễ. Chỉ cần không dùng các thứ cấm kỵ như đường, bột ngọt, bột nêm, hóa chất màu thực phẩm là tương đối đúng rồi. Phần còn lại là tìm cách phối hợp các món ăn không quá Dương hay quá Âm. Thực phẩm quá

Dương thì ít như Misô chiên hay muối chẳng hạn, còn thực phẩm Âm quá thì nhiều như măng, cà, giá nầm, khoai tây, khoai lang, đậu khuôn, chao, các loại đậu, dưa leo... (cần tham khảo trong các sách). Nếu quý vị thấy cần thiết phải dùng thì cứ tự nhiên. Có điều, sau bữa ăn nên để ý, nếu có gì bất ổn cho sức khỏe thì lần sau cảnh giác hơn.

Còn nhớ hồi mới nhập môn phép thực dưỡng này, bấy giờ tôi khoảng hai mươi mấy tuổi đầu, bệnh hoạn lè mè, ở nhà trọ vừa đi làm, vừa đi học. Cuộc sống không lấy gì làm vui. Khi tôi biết có môn thực dưỡng kỳ diệu là tôi bắt tay vào việc. Một thân một bóng, tha phương cầu thực, chẳng ai ngăn cản việc mình làm. May sao gặp pháp môn đúng mà mình áp dụng cũng đúng nên trong vòng một tháng là tôi như một con sâu lột được xác, từ ông cụ non hóa thành chàng trai trẻ hết thất vọng về cuộc đời bết tắc. Mà tôi đâu có ăn mãi thực đơn số 7. Tôi mua sẵn Misô rồi chiên với dầu mè, để dành ăn chung với cơm lứt. Chợ gần nhà, ngày nào tôi cũng ghé vào cơm một củ cà rốt hay một miếng bí đỏ. Đôi khi tôi lấy bí đỏ chiên với dầu mè để ăn dặm với cơm. Cứ ra chợ thấy món nào coi được là tôi mua về dùng như củ sen tươi, bông cải, kim châm, đọt bí, cải ngọt, cải xanh... chẳng hạn. Các món này lược lên thêm chút misô chiên là có một món ăn bắt cơm. Nay thì món này, mai món khác và một món tôi có thể ăn ít, đủ cho hai ba buổi. Vậy quý bệnh nhân cứ ăn thêm một chút đồ ăn cho bắt cơm, cho ngon miệng, đừng gồng mình toàn ngũ cốc nếu thấy ngán. Ăn chút đồ ăn vẫn hết bệnh như thường mà tâm lý chẳng bị căng thẳng!

## 6. Những phản ứng.

Nếu không đọc sách kỹ và không có kinh nghiệm thì sau khi thực hành phương pháp thực dưỡng này một thời gian ngắn độ dăm ba ngày thì chúng ta dễ thấy hoang mang. Đó là bởi những phản ứng xảy ra, chứ không sao cả. Trước đây vì không hiểu luật tắc của Thiên nhiên, chúng ta Ăn uống sai lầm một thời gian lâu dài đến nỗi đổ bệnh, nay được chỉ dẫn, chúng ta không đi theo đường lối cũ mà đi ngược lại thì tất nhiên thấy xuất hiện những trạng thái tâm sinh lý khác lạ trong cơ thể mình khi đi đường mới. Đây là một trạng thái tốt, chứng tỏ cơ thể chúng ta không chai lỳ mà nhạy cảm với đồ ăn thức uống tốt lành, khiến cho bệnh hoạn có cơ chùn chân, lùi bước!

## 7. Vấn đề nhịn ăn.

Nhịn ăn là vấn đề tế nhị, không phải ai cũng làm được. Nhịn ăn theo tôi hiểu và theo sách nghiên cứu của Thái Khắc Lễ là không ăn gì và chỉ uống nước chín để nguội mà thôi, chúng tôi không đề cập đến những lối tuyệt thực khác như không ăn mà uống nước nọ nước kia, ai có kinh nghiệm chi thì cứ tùy nghi mà làm và phổ biến.

Theo Tiên sinh Ohsawa, con người sở dĩ bệnh, phần lớn là do ăn quá độ nên nhịn ăn là một cách trị bệnh thích hợp nhất. Chúng ta thường ăn ngày ba bữa, đôi khi biết bao “lặt vặt” nữa không biết chừng, thế nhưng Tiên sinh thường cho rằng ăn ngày một bữa là lý tưởng. Chúng ta không thấy trong đạo Phật nguyên thủy các thầy tu chỉ “ăn ngọ” thôi đấy sao! Ngay buổi sáng một cốc trà đối với Tiên sinh cũng là quá. Vậy nếu chúng ta có bệnh thì cũng nên xét mình về chỗ này để tốp cái ăn uống



quá nhiều lại! Nếu chúng ta chỉ nhịn ăn một vài buổi hay đôi ba ngày thì vấn đề không lấy gì làm khó, chứ nếu muốn nhịn lâu hơn, phải tìm sách bàn về vấn đề này để hiểu cho kỹ hơn, chớ không nên tự chuyên và nên nhờ những người có kinh nghiệm tư vấn cho. Đặc biệt trong các bệnh về Gan, vấn đề nhịn ăn rất cần thiết vì gan là cái kho chứa, nay cái kho ấy quá đầy, không thể chứa cái gì nữa nổi nên nhịn ăn làm nhẹ, làm khỏe lá gan khiến bệnh mau lành. Còn về các bệnh cấp tính, ăn triệt để số 7 là một cách rất hay, rất mau lành bệnh nhưng không nhanh bằng nhịn ăn. Một thời, tôi bị bệnh về mắt cấp tính, mới có 2 ngày mà con mắt trái của tôi trắng đục mù lòa. Quýnh quá, ăn một ngày số 7 không nhằm nhò gì, tôi liền tuyệt thực, sau một ngày là có triệu chứng tốt liền, mỗi một ngày qua là mắt tôi đen thêm một chút. Rất phấn khởi, tôi làm một lèo 8 ngày là mắt được phục hồi tốt cho đến tận bây giờ. Nhưng để được như thế tôi mất mỗi ngày gần cả ký lô và từng ói ra mật xanh mật vàng đấy! Vậy khi cần kíp quá, quý vị hãy dùng sau khi đã nghiên cứu kỹ lưỡng, chớ không nên hời hợt tự chuyên với một con dao quá sắc bén là nhịn ăn!

## 8. Những trường hợp bất ngờ.

**a. Đối với người ngoài giới:** Lẽ dĩ nhiên, những người này không tin môn thực dưỡng Ohsawa lắm thì khi gặp những trường hợp cấp cứu như dịch cúm A/H1N1, đau ruột thừa, dị vật vào thân thể thì họ tất nhờ các nền y học khác có đủ bản lĩnh chữa nhanh, chữa mạnh, chữa triệu chứng để đáp ứng cho kịp thời, nhất là khi thân nhân của họ quyết định, ta ngăn cản mà có khi rước họa vào thân!

**b. Còn đối với những người trong giới thực dưỡng thì sao?** Chúng ta nên biết, phương pháp thực dưỡng là một chiến lược, một lối sống về lâu dài, nên đối với những sự cố tai nạn hay bệnh nguy cấp cũng thế, ta nên nhờ các nền y khác có kinh nghiệm giúp đỡ cho giai đoạn đầu, đến chừng đâu đó ổn rồi thì ta sử dụng sự hiểu biết của ta để kiện toàn sức khỏe về sau, chớ đừng ngoan cố tự thị hiểu biết mà tự chữa, có khi lãnh lấy hậu quả khôn lường, chẳng hạn lúc bị tai nạn chấn thương sọ não hay gãy xương, dị vật còn nằm trong mắt, trong thân không ngờ. Tôi biết có trường hợp con trẻ chơi pháo bị thương ở mắt, người thân không kinh nghiệm mà cố chấp chữa trị theo phương pháp thực dưỡng của mình, thành thử khi không thành công, thiên hạ đổ thừa nhau khiến gia đình xáo xáo, đổ vỡ, mất đi hạnh phúc.

Chúng ta hẳn đều biết, nếu mình ăn uống đúng phép thì bệnh hoạn đều lui và nếu cứ thế mà đi thì khó sinh ra bệnh nọ, bệnh kia. Nhưng sự đời đâu phải lúc nào cũng suôn sẻ và ổn định mãi; đôi khi cũng có những trường hợp bất khả kháng do chủ quan hay khách quan mà chúng ta ăn uống sai lầm trong một thời gian ngắn hay dài nào đó; thế thì lúc ấy, kiểm soát bản thân, chúng ta biết nguyên nhân vì đâu, khác với trước đây vì không biết nên đành chạy theo các lối đối chứng trị liệu. Và một khi biết nguyên nhân thì chúng ta triệt nguyên nhân ấy bằng cách không ăn uống những thực phẩm bất quân và trở về phương pháp thực dưỡng một cách nghiêm túc, rồi có thể dùng vài món đặc trị, thế là xong. Chẳng hạn một thời, bà xã nhà tôi đi chợ mua một ít hủ tiếu khô về làm phở tại nhà ăn chơi. Ăn độ hai buổi, khi có chuyện đi ngoài đường tôi bỗng thấy chóng mặt, một bệnh mà bấy lâu nay tôi không có. Kiểm tra lại các món đã ăn, tôi thấy chỉ có món hủ tiếu là lạ, tôi không cho mua cái món ấy về ăn nữa vì nghi có nhiễm hàn the hay formalđêhít, đồng thời tôi dùng vài trái mơ muối lâu năm là sức khỏe trở lại bình thường. Khi đi đâu xa, tôi

cũng “thủ” vài gói gạo lứt rang, một ít mơ muối lâu năm để khi có chuyện thì dùng. Đặc biệt món trà gạo lứt rang giải độc rất hay. Khi bị sốt cao, trước khi hoảng hốt nhờ các nền y học khác, ta cứ bình tĩnh đắp cao đậu nành hay đậu hủ lên trán, rồi ngâm chân trong nước nóng độ 20 phút rồi một phút trong nước thường. Sau đó nấu trà gạo lứt rang uống vài lần thì hầu như hạ sốt. Nói đến hạ sốt, chúng tôi được một bạn có kinh nghiệm bảo rằng, cứ lấy gạo lứt xào lên cho vàng sậm rồi đổ nước vào quậy loãng nấu lên uống, rất hay. Chúng tôi xin nhấn mạnh nơi đây là, đối với tự thân, thường là mình dễ tự biết mình, chúng ta khả dĩ có bản lãnh và có quyền tự chữa vì sự kiện bất thường không phải là khó nhận ra, nhưng đối với ai khác mà ta không có toàn quyền thì vấn đề không đơn giản. Quyết định ấy nằm ở tập thể thân nhân họ và trong lúc chờ đợi, chúng ta có thể đưa ra một hướng giải quyết tổng quát sơ khởi mình đã từng trải nghiệm như trên mà khó có ai bác bẻ vì nếu có nhờ các ngành y nào đó thì thời gian tìm ra bệnh đâu phải là đáp ứng tức thì! Nhứt thiết vấn đề trị bệnh tha nhân nằm trong tay chính họ hay thân nhân của họ, chúng tôi không bao giờ cố chấp dành lấy cái quyền chữa trị để rồi thành công cũng chẳng ai khen, mà thất bại thì lãnh lấy hết biết bao rắc rối buồn phiền, dây dưa đến pháp luật!

### 9. Những món đặc trị đơn giản:

Mặc dù Tiên sinh Ohsawa có nói nếu chúng ta thường dùng thực đơn số 7 (100% ngũ cốc lứt) hay số 6 (90% ngũ cốc lứt + 10% rau củ) thì không cần các món đặc trị nào nữa vì sức khỏe trước sau gì cũng ổn và bền vững. Thế nhưng trong các sách, Tiên sinh cũng đưa ra các món đặc trị để làm và chúng ta trong thời gian tự trị cho mình trước đây cũng thấy những món ấy rất tuyệt chứ không cần thêm những thứ nào khó kiếm và tốn tiền trong các nền y học khác hoặc nơi các thực phẩm gọi là “chức năng”.

**a. Muối mè:** Mặc dầu đây là món ăn phụ, thuộc gia vị như đã nói trên, nhưng nó còn là một món đặc trị rất hữu hiệu nữa đấy! Trong quyển Zen Cookery (Thuật nấu ăn theo Phương pháp Ohsawa, HVB dịch), Bà Lima Ohsawa dạy rằng, trong Muối Mè thì Mè 8 muỗng đầy và Muối 2 muỗng đầy, điều này có nghĩa 4 Mè với 1 Muối. Đây là một thứ gia vị nhắm vào tác dụng tích cực Dương của Muối. Nhờ nó mà cơ thể Dương hóa nhanh hơn. Tôi không hiểu sao, người ta đi xa đường hướng của Tiên sinh mà dùng Muối mè đến mười mấy mè và một muối nhỉ? Đâu có phải người ta làm thứ muối mè này bao nhiêu rồi ăn cho hết đâu! Tôi đã từng gặp những người mắc bệnh Âm tính, ăn cơm lứt số 7, số 6 và dùng muối mè tỉ lệ mè cao đến mười mấy lần, cả năm trời mà bệnh không dứt điểm khiến họ hoang mang và khổ sở trăm đường vì không biết sao chỉ có mình là bị “khai trừ” khỏi phương pháp thực dưỡng kỳ diệu này. Họ viện cớ là bị áp huyết cao, là cao tuổi nên không không dám dùng muối nhiều. Họ há không biết vì một chứng bệnh gốc nào đó nên mới có cái tăng-xông này và một khi chứng bệnh chính kia nhờ muối đánh bật ra thì chứng áp huyết cao hay thấp trở lại bình thường. Có người chỉ uống nước tăng lực như bò húc mà cũng lên máu, trong đó có muối gì đâu, bởi một lẽ là nó rất Âm, ngược với muối, Dương! Để ý nhiều người viện lẽ cao tuổi và mắc bệnh tim mạch nên ăn muối mè mà tỉ lệ mè đến mười mấy với một muối thôi nên tuy ăn theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa dài lâu mà bệnh cứ dây dưa hoài. Vì sao nữa? Vì mè rất Âm. Tôi vốn là một người bị bệnh tim mạch, thường đau nhói trong tim, mỗi khi tôi ăn nhờ một món gì quá Âm khiến cơ thể khó chịu là tôi uống một muỗng súp muối mè, chớ ít ỏi gì đâu. Thế là sau ít phút, tôi thấy người dễ chịu. Mà tôi đâu phải là người không

cao tuổi! Vậy nếu quý vị sợ thì dọ dẫm. Để quý vị an tâm, tôi xin trích một câu trong bài “Chữa bệnh bằng gạo lứt muối mè?” trong báo “Khoa học Phổ thông” số 34 ra ngày 3-9-2010 của BS. LƯƠNG LÊ HOÀNG (Trung tâm điều trị oxy cao áp TP.HCM) như sau: “Nhờ phần “lứt” mà “muối” trong mè tuy mặn nhưng không làm tăng huyết áp để người cao tuổi có thể yên tâm áp dụng cho dù đã có vấn đề với huyết áp hay mạch máu vành tim...”

Trong quyển “Hướng Dẫn Thực Hành, cách làm Muối mè được chỉ dẫn rạch ròi như sau:

Rang riêng 4 muỗng mè và 1 muỗng muối. Giã muối cho nhuyễn. Cho mè vào và tiếp tục từ từ giã nhẹ cho dầu dừa thơm. Muối mè này dùng tốt cho mọi bệnh. Dùng hằng ngày tốt vô cùng để tăng sức đề kháng và phòng ngừa đủ thứ bệnh bằng cách tạo nên một quân bình giữa potassium (K) nội bào và sodium (Na) ngoại bào. Muối mè phải cất trong lọ đậy thật kín.

Với kinh nghiệm ăn theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa và dùng Muối mè mấy chục năm nay, khi thấy cần Dương hóa nhanh và cấp bách tôi mới cậy đến, nên sức khỏe tôi vô cùng ổn định. Quý vị nên nhớ khi ta ăn cơm gạo lứt thì dùng muối mè tỉ lệ muối cao mới có lợi nếu cơ thể còn Âm, chớ khi ăn cơm gạo trắng hay ăn sai lạc theo một đường hướng mất quân bình Âm Dương thì chúng ta nên thận trọng trong việc dùng muối và trấn trở tới lui nếu sức khỏe chưa ổn định, rồi cũng nên nhớ, lạm dụng Dương quá thì chẳng tốt gì đâu!

**b. Misô chiên:** Misô là tương đặc có bán ở các cửa hàng thực dưỡng. Lấy 100g misô chiên trong 30g dầu mè (hay dầu hướng dương, dầu cải, dầu phộng, ô liu. Dùng 1-2 muỗng cà phê đầy món tương chiên này với cơm (hay kem lúa mạch hoặc lúa mì đen) hoặc lê-ghim sẽ rất tốt cho những người mắc bệnh tim, tiểu đường, phong thấp, bại liệt, suyễn, v.v... Đặc biệt dùng trị những bệnh lao.

Đây là một món đặc trị quả là rất công hiệu trong thời gian tôi bị đau nhói tim, suyễn tiềm ẩn, đàm đặc dẻo quẹo trong cuốn phổi khiến khạc nhổ hoài và tim đập nhanh. Đối với tôi misô chiên không những là một gia vị ngon mà còn là một thứ thuốc kỳ diệu để trị nhanh những chứng bệnh Âm đã xuất hiện hay chưa rõ nguyên nhân. Tim tôi khỏe tức là tôi thấy con người mình có sinh lực, một phần lớn nhờ món này. Khi cần gấp, tôi có thể múc 1 hay 2 muỗng cà phê đầy mà uống với một chút nước sôi để nguội. Kết quả xuất hiện tức thì. Tuy nhiên khi khỏe thì thôi chớ không dùng hoài.

**c. Tamari (tương nước):** Trong tập “Đối thoại” diễn ra tại St MÉDARD DE GUIZIERES giữa OHSAWA và môn đệ, Tiên sinh cho biết đây là món đặc trị các bệnh có sỏi nhất là sỏi thận rất tốt. Thay vì dùng cơm lứt không muối trong thời gian 1 tháng thì với món tamari này ta chỉ dùng ngày một muỗng canh, khoảng 1 tuần lễ là có thể thành công mỹ mãn. Theo kinh nghiệm của chúng tôi và một số bạn thân thì món tamari có thể chữa một số bệnh thuộc vôi hóa, thoái hóa khớp hoặc gai cột sống trong một thời gian ngắn, từ vài ngày đến một tháng trở lại, rất hay. Quý vị bệnh nhân thử đi cho biết, bởi tamari Việt Nam lâu năm rất ngon và cũng có công năng trị bệnh (có điều phải thiên nhiên) ta không nhất thiết cần phải tìm đồ ngoại đất đỏ và nếu dùng món này thì bỏ qua muối mè cũng được.

**d. Trà già 3 năm (bancha):** Đây là loại trà mà lá còn dính trên cây lâu dài, khoảng 3 năm trở lại, uống quen rất thú vị khác với loại trà búp mà người ta thường bán ở thị trường phổ thông. Tại các điểm bán hàng thực dưỡng có 2 loại, loại trà cây mọc thấp như ở Lâm Đồng... chẳng hạn và một loại thuộc thân cổ thụ ở Miền Bắc nước ta như vùng Hà Giang... Loại trà cây lớn đáng tin tưởng hơn vì khó có dính thuốc trừ sâu. Tuy nhiên mỗi khi dùng thức ăn hay uống gì, chúng ta nên cảm nhận sự tốt xấu nơi tự thân là hay hơn cả. Trà này tốt cho các chứng uể oải mệt mỏi, thần kinh suy nhược, bệnh tim, lậu, giang mai, viêm thận, uống hằng ngày cũng tốt.

**e. Trà ngải cứu:** Cây ngải cứu thân thảo rất dễ mọc hoang và thường thấy bán tươi ở các chợ. Dùng nấu thành một thứ nước uống như trà. Tổng khứ mọi loại sán và dùng uống hằng ngày, đồng thời làm khỏe trái tim và dạ dày, tuy có khó uống đầy quý vị! (Món ngải cứu này có một người bạn ở Pháp đem về tặng bà xã nhà tôi, uống rất thơm ngon, không gắt và đắng quá như loại ở Việt Nam, uống cũng thấy rất tốt). Phụ nữ gần đến ngày kinh kỳ mà thấy chớm đau bụng thì có thể uống chặn đầu trước thì hy vọng tất cả đều ổn!

**f. Trà củ sen:** Có thể dùng khô hay tươi. Mài nước cốt củ sen, uống mỗi lần 1 muống súp, thêm tí muối, ngày 3 lần. Có thể trị những chứng suyễn, ho gà hay mọi chứng thuộc phổi. Củ sen có thể ăn sống như lê-ghim, chiên dầu mè hay luộc ít nước. Với củ khô thì sắc 10g/1 tách, ngày uống 1-3 tách. Trường hợp em bé bị ho gà thì cho mẹ uống chứ không cho con.

Chúng tôi còn được biết, có bạn nhờ ăn trong vài ngày củ sen hấp, củ sen xào tương, ăn như một thứ lê-ghim mà dứt chứng viêm xoang hô hấp khó chữa theo các nền y học chính thống.

**g. Trà gạo lứt rang:** Rang gạo lứt cho thật nâu sẫm như hạt cà phê. Nấu 50g với 1 lít nước cho vỡ hạt gạo ra. Bấy giờ thêm một chút muối và cô lại phân nửa. Đó là phép trị tốt cơ bản cho mọi bệnh nhân. Theo tài liệu nước ngoài gửi về VN thì loại trà này rất tốt cho gan vì thanh lọc gan. Dùng về lâu về dài những bệnh về gan có cơ hết sạch và những vết nám nơi mặt cũng biến luôn, khỏi cần đi mỹ viện lột da, để rồi về sau đâu vẫn hoàn đấy. Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì khi có sự cố vì một ăn uống lỗi lầm nào đó, chúng ta hãy ngưng ăn và chỉ uống nước trà gạo lứt rang. Trẻ con hay người lớn uống vài dạo, hy vọng bệnh sốt rút lui.

**h. Trà ngũ vị:** Còn gọi là trà Bình Minh, tên đặt của một Việt kiều Mỹ cho một loại trà có trong quyển “Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiên” gồm “ngũ vị”: Trà già 3 năm (một nhúm), 1 muống bột sắn dây, 1 miếng nhỏ gừng sống mài nhuyễn vắt nước, 1 trái ô mai muối lâu năm, 1 muống tamari (tương nước lâu năm). Cách dùng: Dùng một chén nước nấu trà cho sôi và lược bỏ lá đi. Rồi bột sắn dây hòa nước cho lỏng + nước cốt gừng + dầm bỏ hột một trái ô mai muối + 1 muống nước tương. Tất cả đổ vào nước trà đang nóng sôi. Quay đều cho nước trong và để nguội một chút. Cho bệnh nhân uống buổi sáng trước khi ăn độ nửa neng đồng hồ nên mới gọi tên là Bình Minh. Kinh nghiệm Việt kiều này cho biết loại trà này uống rất khỏe người, nhất là khi bệnh nhân không ăn gì được, vô cùng uể oải, một khi được uống thì “hồi dương” ngay và tiếp vài lần là sức khỏe coi mọi tốt hơn trước rất nhiều!

**i. Cháo gạo lứt rang:** Nhiều khi bất chợt có bệnh hay làm việc nhiều “oải quá”, chúng ta không thể ăn cơm được. Bấy giờ món cháo này nhảy vào và xin việc. Ăn cháo Âm hơn ăn cơm nên để tránh phần nào cái Âm tính của nước, chúng ta hãy rang gạo lứt cho vàng trước khi nấu, lúc đầu lớn sau đó nhẹ lửa và nấu riu riu cho hạt gạo không còn búp mà vỡ ra. Món khi ngán cơm và tốt cơ bản cho mọi bệnh nhân ăn không thấy ngon miệng.

**j. Cháo gạo lứt rang đặc biệt:** Chiên dầu mè gạo lứt hay dầu ô-liu (bán ở siêu thị) cũng được cho hơi vàng và nấu thành cháo. Trị rất hiệu nghiệm bệnh Phong thấp, Viêm khớp và Tim. Một thời trước đây, tôi bị chứng đau nhói trong tim, tức hiệp tâm thống. Tôi ăn số 7, đôi khi số 6 với một chút lê-ghim như bí đỏ, cà rốt, poa-rô, hành tây chiên... bệnh đau nơi tim bớt rất nhiều, nhưng không biết sao thỉnh thoảng vẫn còn thấy rêm rêm và hơi đau nơi tim. Đọc sách kỹ, tôi thấy Tiên sinh có đưa ra món đặc trị này mà tôi không để ý. Chiên gạo với dầu ô-liu rồi nấu cháo ăn mới có 3 ngày mà chứng thỉnh thoảng nhói tim dứt hẳn cho tới bây giờ, nghĩa là mấy chục năm về sau cũng không thấy tái phát! Vậy xin quý vị đừng “khi dễ” các món đặc trị đề ra trong các sách mà tìm một thứ thuốc Đông Tây Nam Bắc ở đâu đâu làm chi, cho mệt!

**k. Kem bột sarrazin:** Sarrazin còn gọi là kiều mạch, lúa mì đen. Anh ngữ tên là buckwheat còn miền Bắc nước ta, vùng Hà Giang chẳng hạn, người miền cao gọi là tam giác mạch. (Các bạn có thể xem hình trong bản dịch quyển Zen Cookery để thấy loại này giống như một thứ dây leo và các hạt hình tam giác của nó). Đây là loại ngũ cốc duy nhất mà người ta có thể trồng hoặc trong một xứ lạnh, hoặc trong một xứ nóng, nơi bất cứ đất đai nào dầu cho khô cằn, không phân bón nhân tạo và hóa học. Đó là cây thân thảo khỏe nhất và Dương nhất, nghĩa là giàu sodium nhất. Là thức ăn tuyệt vời cho những bệnh nhân suy nhược và để phục hồi sức khỏe cho bất cứ người nào. Đặc biệt trị mọi chứng ung thư và tất cả bệnh về thận và phổi. Có thể dùng làm mọi loại bánh. Trị lao thận rất tốt.

Cách làm kem bột sarrazin: Rang cho nâu một muống súp đầy bột sarrazin trong 2 muống cà phê dầu mè. Thêm nước và cho sôi nhẹ. Bỏ vào một ít muối. Một thức ăn tuyệt hảo làm cơ thể mạnh mẽ lên. Rất tốt cho người mắc bệnh ung thư.

### ***l. Ô mai muối (Mơ muối hay Uméboshi):***

Hằng năm, khoảng tháng Tư, tháng Năm là mùa mơ ở miền Bắc và mơ có bán ở miền Nam. Nhân dịp này quý vị ăn theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa có thể mua mà muối. Cứ khoảng ký mơ tươi cho vào khoảng 200g muối biển, thêm lá tía tô vào cho thơm, nếu muốn. Theo tỉ lệ trên thì cứ một lớp mơ một lớp muối, nhớ canh chừng trên mặt kéo mốc, nếu mốc thì thêm muối biển vào. Để ngoài nắng hay trong mát đều được. Sau hơn một năm vớt phơi khô, còn để ngoài nắng lâu, mơ vẫn có thể tự khô được. Nước mơ dành dùng riêng để trị bệnh sỏi đầu... (Xem quyển “Đổi thoại giữa Ohsawa và môn đệ”) hay coi như một thứ giấm thiên nhiên.

Mơ muối lâu năm có tính acid (chua) và kiềm (mặn) rất quân bình, rất tốt cho nhiều chứng bệnh bất thường khi ăn uống sai lạc.

Trên đây là một số món đặc trị mà tôi thường dùng cho bản thân và gia đình trong thời gian bị bệnh và nhận thấy bấy nhiêu thôi cũng “đủ xài” rồi, không cần phải “chạy đôn chạy đáo” mà tìm những món đặc trị khác ngoài sách Ohsawa cho tồn công tồn của và bị kẻ khác lợi dụng! Nếu cần thêm nữa thì trong quyển “Hướng Dẫn Thực Hành” cũng còn một số khác, quý vị hãy tham khảo thêm cho biết như:

- Cà phê Ohsawa
- Tekka
- Bột sắn dây
- Kê
- Phở tai
- Bánh cốm xắt khoanh
- Súp đậu huyết
- Súp củ cải
- Gạo lứt sống...

### **Phần 3. PP. OHSALURA VÔ CÙNG CẦN THIẾT CHO NHỮNG AI?**

Có sống lâu bao nhiêu đi nữa thì rồi cũng phải chết. Dầu có kéo dài đời sống đến trăm năm đi nữa, thời gian này cũng chỉ là một khoảnh khắc so với đời sống của Vũ trụ. Hãy hiểu được như vậy để giải thoát cho trí óc hẹp hòi của chúng ta.

G.O.

#### **1. Phụ nữ:**

Tôi xin đề cập đến phụ nữ trước bởi có thể nói họ là cội nguồn của nhân loại. Thế mà cái nguồn cội này đôi khi lại trực trặc khi cho ra đời những thế hệ tương lai. Tôi thì không quen biết rộng rãi nhưng trong cái giới hạn của bà con và bạn bè tôi thấy có nhiều người sinh con dị tật đến vô cùng tội nghiệp. Lại có những người sinh đẻ khó, rất khó, đến nỗi thầy thuốc phải chọn một trong hai: cứu mẹ hoặc con và lẽ dĩ nhiên điểm tối ưu là cứu mẹ nếu không có gì trở ngại! Tôi thường nghe các bà nói với nhau, khi nằm trên giường ở nhà thương tình lại là phần nhiều các bà hỏi con mình có bình thường không là mừng rồi.

Thế thì cái việc sinh nở ta đành chịu sự may rủi ư? Sao mà buồn và mất tự do lắm thế!

Theo chúng tôi biết thì trong các nền y học hiện nay, không nơi nào bảo đảm chắc chắn việc “mẹ tròn con vuông” mà chỉ có thể nhờ công cụ hiện đại khổng chế

hay mổ xẻ nên sự mất mát, trên hai bình diện thể chất lẫn tinh thần, không thể nào hoàn toàn tránh khỏi.

Còn phương pháp Ohsawa thì không phải thế. Đây là một lối thực dưỡng không những có khả năng trị được những bệnh khó chữa mà còn là một cách phòng bệnh không dùng thuốc tuyệt vời. Thực tế chứng minh là hiện nay sách vở về phương pháp này được in ra và phổ biến rất rộng lại thêm rất nhiều trung tâm buôn bán những món hàng thực dưỡng này ở Việt Nam cũng như ở nước ngoài. Hơn nữa đó là một lối thai giáo vốn có của truyền thống Đông phương. Tiên sinh từng nói: “Chính trong lúc thai nghén, các bà có mang phải ăn uống kỹ lưỡng hơn lúc nào cả vì đó chính là lúc định đoạt số phận của con mình”.

Vậy trong thời buổi hiện nay, nào ô nhiễm môi trường, nào dịch nọ dịch kia thường ngang nhiên xảy ra, ai mà hòng tránh khỏi. Đối với người phụ nữ mang thai, việc uống thuốc trị bệnh khó đến nỗi các thầy thuốc cần phải cân nhắc lợi hại vì ngại các tác dụng phụ xảy ra không những cho người mẹ mà còn cho thai nhi. Vậy thì tại sao chúng ta lại bỏ qua một phép thực dưỡng an toàn có lý thuyết triết học, có luận lý khoa học, có thực tiễn chứng minh nhỉ?

## 2. Những người con còn cha mẹ già:

Ai mà không có cha mẹ và cha mẹ còn trẻ hay già đang sống cùng con cái trong một mái nhà là một hiện trạng thông thường ở Việt Nam hiện nay. Rồi ai cũng biết rằng, một con ngựa đau cả tàu không ăn cỏ, thế nên trong gia đình người nào cũng khỏe mạnh là một hạnh phúc lớn, không gì bằng. Vậy mà cái hạnh phúc này đâu có bền vững gì. Tuổi trẻ đau thông thường là có thuốc có thang chữa trị cấp thời thì hầu như qua khỏi. Nhưng tuổi già đâu có dễ được như thế mãi và nếu nhớ mà mắc các bệnh mãn tính, nan y thì đó là một cực hình cho chính họ mà đồng thời cho các thành viên trong gia đình. Bấy giờ đâu các bậc ấy có các người con hiếu để thì hầu như chúng đều tị hiềm nhau và tìm cách đưa ông cha bà mẹ về phía anh em mình. Giống như trái banh được các cầu thủ đưa qua đưa lại và dẫu biết thế, các bậc ấy cũng không có cách giải quyết gì hơn mà đành chịu phó cho phần số. Tôi đã từng gặp những người con hiếu thảo mà cũng than phiền cha mẹ già bệnh hoạn kèm theo cái tính tình gắt gỏng khác thường của các Người. Các con thay nhau săn sóc và đều thăm than: Khổ sở trăm đường!

Vậy thì làm thế nào đây? Tôi cũng còn có mẹ già hiện nay tuổi cũng đến 93. Khác với nhiều người cùng tuổi, mẹ tôi rất minh mẫn, nhưng đi đứng không được vững vàng bởi trước đây mấy năm bà được mổ lấy ra một viên đạn đại liên sáng ngời của máy bay thời Pháp thuộc bắn xuống, còn tồn tại trong bắp chân. Vậy mà bà không chịu chống gậy. Tuổi già lại bị bón kinh niên, tôi khuyên bà ăn cơm gạo lứt như chúng tôi. Bà chịu và bệnh bớt hết. Thế là bà khỏe và chịu ăn luôn gạo lứt và sức khỏe ổn định nên có thể một thân một mình đi xe từ tỉnh nọ sang tỉnh kia để thăm con cái, ở nhà tụi này vài ba tuần, tụi kia vài ba tháng mà không gây phiền nhiễu cho con cái. Má tôi thường nói rằng, tao mà không ăn “ba cái hột gạo lứt” thì chết từ lâu rồi!

Chúng tôi biết rằng săn sóc cho cha mẹ già là bổn phận thiêng liêng của con cái khiến tâm mình như được rót đầy phúc lành. Thế nhưng nếu cha mẹ khỏe và vui

thì ai lại không muốn. Điều lý tưởng chừng khó đạt nhưng với hạt gạo lứt tốt lành thì điều ấy dễ thành tựu đấy. Làm con, chúng ta hãy ăn uống theo phép thực dưỡng này và dụ cha mẹ ăn theo với đồ ăn phụ đa dạng và ngon lành, rồi khi bệnh thì nên ăn có bài bản như sách vở chỉ dẫn để vượt qua các tình trạng dẫu đến ngặt nghèo, chớ đâu phải lúc nào cũng “Gạo lứt muối mè” khổ hạnh hơn tu!

Có như trên thì đại gia đình của tất cả chúng ta tránh được cái nạn “than van” to nhỏ, “khổ sở trăm đường”, dẫu cho mọi người, từ con đến dâu rể, rồi tới cháu chắt, không ai là không vô cùng hiếu thảo!

### 3. Những người bị tật nguyên:

Như trên đã nói, Phương pháp thực dưỡng Ohsawa là một phép thai giáo tuyệt vời, có thể làm cho người phụ nữ sắp làm mẹ vô cùng an tâm để sinh một đứa con rất bình thường, chưa nói cái hậu vận vô cùng tốt đẹp mà các sách của Tiên sinh hay đề cập đến một cách rất rõ ràng. Thế nhưng nếu vì chưa bắt gặp phương pháp trên và nhờ sinh ra một đứa con không vừa ý, một chuyện đã rồi thì chúng ta tính sao đây? Tôi từng biết một bà mẹ trẻ khi thấy mình nhờ sinh một đứa con dị tật thì sau đó bỏ con, bỏ chồng, bỏ đứa bé sơ sinh cho bên chồng làm sao thì làm. Thế là bà mẹ chồng phải cáng đáng, mấy cô gái em chồng phải quay cuồng mà lo liệu trăm đường đến đổi từ khước cả tình duyên khi tuổi đời của mình còn rất trẻ và khá đẹp, khá hiền! Tình cảnh vô cùng tội nghiệp. Tôi vô cùng xúc động và có tặng sách cùng nói đến việc ích lợi kỳ diệu của phương pháp thực dưỡng. Lúc đầu thì họ áp dụng nhưng sau một thời gian lại lơ là. Tôi ráng động viên nhưng nào được, thành thử tôi không lui tới nữa. Bẵng đi một thời gian, thấm thoát đến 15 năm, nhân một cơ hội tôi có đến thăm nhà em bé thì được biết em vẫn vậy và thấy nằm trên nền nhà, người tong teo, nhỏ bé như trẻ 7 tuổi. Được biết bộ não của em không phát triển và hằng ngày cả nhà phải thay phiên nhau giúp đỡ việc vệ sinh. Lòng tôi vô cùng bất nhẫn tự nhủ, phải chi trong suốt 15 năm qua, thay vì tiếp tục ăn uống sai lầm mà ăn theo phương pháp thực dưỡng thì tôi tin dị tật thể nào cũng được cải thiện và chắc chắn chức năng não cũng được tốt hơn lên. Thế thì có phải vì vô minh không mà cuộc đời mới đến nông nổi, không những không cải thiện cuộc đời em - em luôn sống trong cõi thiên đàng đâu cần cải thiện của ai! - mà chính hạnh phúc của họ dễ gì thành tựu. Chúng ta chắc ai cũng biết, cái quý nhất của con người nằm nơi tinh thần, một khi thể xác bất thành nhân mà tinh thần phát triển thì con người ấy thể nào cũng được hạnh phúc và được xã hội quý trọng. Thực tế chúng ta thấy ở xã hội Việt Nam và quốc tế đều có các trường hợp nói trên. Và chúng tôi qua những năm tháng dài sống trong đường hướng này, vẫn luôn tin chắc như thế nơi tự thân và ở những người từng áp dụng phương pháp vốn chỉ muốn trị bệnh về thể chất mà thôi!

Vậy chúng tôi xin nói rõ nơi đây là nếu gia đình chúng ta hay chính bản thân mình nhờ rơi vào một trường hợp bất hạnh có thể dẫn tới một bế tắc bất khả kháng thì hãy nghĩ đến một phương pháp cứu độ kỳ diệu của truyền thống Đông phương, vốn dĩ bị khuất lấp từ lâu, để vô cùng hy vọng cuộc đời của chúng ta, chắc chắn là thoát khỏi bế tắc và tán gia bại sản khi chạy chữa đâu đâu.

Mà chẳng phải chỉ trẻ em mới rủi rơi vào tình trạng đáng thương trên, cả người lớn một khi nhờ bất hạnh như thế cũng cần đến phương pháp này. Tôi đã



từng gặp những người lớn như thế và họ đã thổ lộ trước đây vốn là một người hay mặc cảm đối với xã hội, thế mà trải qua một thời gian ăn uống đúng phép thực dưỡng Ohsawa, họ trở nên một con người tự chủ, vui vẻ, hồn nhiên trước những nghịch cảnh của cuộc đời. Họ không còn nhìn cái khiếm khuyết về thể chất của họ mà cho là quan trọng. Họ thấy chính cái phần tinh thần vô hình vô tướng thành thời, không ai nhìn để bươi móc, nhưng họ thì thấy một cách rõ ràng và cụ thể còn hơn những gì mà mắt thấy tai nghe (sướng thì có sướng “chút đỉnh” đấy nhưng đau khổ đau phải không nhiều của khoa học), để ý nhìn nó một chút thì đó mới là chỗ tuyệt vời, chỗ tự tại thung dung vốn nằm thường xuyên trong chốn trần ai đầy đầy hệ lụy!

#### **4. Những bệnh không có trong y văn thế giới:**

Qua báo chí hàng ngày có thể chúng ta đã biết có những bệnh lạ đôi khi không thấy trong y văn thế giới hay hiếm gặp trong đời. (Một em bé bị bệnh da bẩm sinh, báo “Tuổi Trẻ” ngày 29/9/10 hay những ca da liễu hiếm gặp, “Tuổi Trẻ” ngày 4/10/10), những em bé có đầu to, nhũn não, rồi xương thủy tinh dễ bị gãy khi va chạm mạnh... Các ngành y chính thông thì hầu như “chịu” mà dẫu không chịu, cố chữa trị cũng không dám chắc là hết hẳn, nhưng chắc chắn là tốn rất nhiều tiền bạc trong khi các bệnh nhân ấy hầu như xuất thân từ những gia đình nghèo khó. Vậy tại sao chúng ta không tìm một đường hướng khác coi ra thế nào? Tuy chúng tôi không dám chắc là các chứng như trên sẽ hết hẳn không, bởi chưa có kinh nghiệm thực chứng, nhưng chúng tôi chắc chắn là sẽ có sự cải thiện tối đa. Mà nếu là tối đa thì chắc chắn là bệnh nhân và thân nhân của họ tất sẽ hạnh phúc hơn chứ! Cuộc đời vốn đã khổ nhiều, đã thất vọng nhiều, thì một chút hy vọng không đáng cho chúng “nâng niu” hay sao? Vậy nếu có thể chúng ta hãy giới thiệu phương pháp Ohsawa cho tất cả mọi người trên thế gian này để ước mong cuộc đời bớt khổ và rồi một ngày nào đấy, họ có thể thấy cái “vô hạn” tức cái hạnh phúc vĩnh cửu mà đương nhiên nhân loại tuy không nói ra nhưng trong lòng ai cũng muốn hướng đến và việc thành tựu, ngắm mà xem, đâu có khó khăn gì!

Ở đầu quyển tự điển Nouveau Larousse illustré có ảnh một cô gái cầm bông pissenlit, tức bồ công anh, thổi với hàng chữ “je sème à tout vent” (tôi gieo theo mọi chiều gió), chúng tôi thấy hay biết bao nhiêu! Chúng ta hãy gieo, gieo mãi, với thời gian dài, chắc chắn là sẽ được gặt, gặt nhiều chứ chẳng ít đâu và đó là một hành động đẹp, sống theo thiên lương của con người vô phân biệt: cho, cho, cho mà chẳng bao giờ mong cầu lấy lại!

#### **5. Những bệnh không rõ nguyên nhân:**

Thường thì ai cũng nghĩ rằng nếu bệnh mà rõ nguyên nhân thì việc chữa lành không khó khăn gì. Sự thật thì không hẳn như thế bởi có nhiều bệnh biết nguyên nhân rồi nhưng lại rất khó chữa như Ung thư, tiểu đường... chẳng hạn. Thế thì đến cái chuyện không rõ nguyên nhân nó căng đến đâu! Bây giờ các nền y học Đông cũng như Tây đều chữa mò, “phước chủ may thầy” và nhất thiết là dùng đối chứng trị liệu, đau đâu chữa đấy!

Phương pháp Ohsawa tuy luận về Âm Dương không có tính cách như toán học cộng 1 với 1 bằng 2, nhưng thực tế là tìm ra căn nguyên bệnh rất chính xác và

tiến đến việc trị liệu viên mãn, không bỏ sót bất cứ một bệnh trạng nào ăn theo và phức tạp.

Những thực đơn số 6 và 7, sau một thời gian ngắn áp dụng, người bệnh sẽ thấy những bệnh đang tiềm ẩn, không rõ nguyên nhân dần dần xuất hiện một cách thú vị. Từ đây chúng sẽ bị lôi cổ ra và bị quét sạch cùng những tay chân bộ hạ tức những chứng ăn theo. Điều này thực chứng nơi cá nhân tôi và quý vị có thể kiểm chứng ở những ai hết bệnh nhờ phương pháp Ohsawa kỳ diệu này!

## 6. Những bệnh nan y của thời đại:

Ai cũng biết trong xã hội con người ngày nay có rất nhiều bệnh nan y. Điểm sơ qua đầu tiên là HIV/AIDS, suy thận mãn... Nền y học chính thức thì không chữa hết hẳn bệnh này, tôi không biết tại sao người ta không tìm đến một cách chữa bệnh khác có tiềm năng hơn nhỉ? Tôi không nghĩ là người bệnh không biết đến phương pháp Ohsawa bởi ngày nay với thông tin hiện đại, cái gì người ta cũng biết và truyền thông cho nhau. Nguyên nhân chắc chắn chỉ vì người bệnh thiếu niềm tin và cạn nghĩ đây là một phương pháp “vô cùng khổ hạnh”. Chúng tôi sắp dịch một quyển sách của Bà Lima Ohsawa bàn về nghệ thuật nấu ăn theo phương pháp này. Bấy giờ ta sẽ thấy ăn theo nó rất thú vị và cuộc đời mình sẽ tươi sáng hơn, không cần phải tranh đấu để xã hội đừng phân biệt đối xử với mình. Van xin làm gì khi con người chúng ta, nơi tâm hồn sâu thẳm, ai cũng có bản lãnh kiên cường, một khi hiểu được một nền triết học Đông phương kỳ bí và thực dụng, họ sẽ biết chắc là mình sẽ thoát mọi bệnh hiểm nghèo mà các nền y học khác đều thúc thủ. Tất cả chỉ tùy thuộc người bệnh có tiến bước không mà thôi. Hơn nữa sách báo về môn thực dưỡng này ngày nay được xuất bản rất nhiều và do những người có kinh nghiệm hay có học vị xã hội viết và người bệnh có mất mát gì trong việc chạy chữa đâu!

Tiếp đến là chúng tôi muốn nói đến các bệnh cần ghép tạng. Ai cũng biết là các bệnh này nếu không có người hiến là khó sống. Đặc biệt là các bệnh nhân đang lọc thận chẳng hạn. Chúng tôi không khuyên bảo rằng họ phải theo phương pháp thực dưỡng và ngưng lọc thận. Nhưng một khi ăn theo đường hướng quân bình, không cần nghiêm túc lắm, nghĩa là chỉ thay gạo trắng bằng gạo lứt trong các bữa ăn hằng ngày thì hy vọng những ngày chờ đợi lọc thận được kéo dài ra. Lúc bấy giờ ta có quyền hy vọng tiếp là bệnh có cơ may chuyển biến tốt lành khi chúng ta ăn uống nghiêm túc và bài bản hơn.

Đó là nói sơ hai bệnh khó chữa hiện nay, chứ theo Ohsawa thì Ông cho rằng bệnh nào cũng dễ chữa và Ông xác quyết trong các tác phẩm của mình rằng không có cái bệnh gì gọi là nan y trên cõi đời này! (I am convinced that there is no incurable disease in all the world if we apply this metho; correctly, OHSAWA, Zen Macrobiotics).

## 7. Những người đi vào con đường tôn giáo:

Ai cũng biết đường đời có muôn vạn nẻo và vui buồn cứ đắp đổi lẫn nhau, tất cả đều đa dạng, không người nào giống hết người nào, nhưng chắc hẳn chúng ta đều có một điểm chung về cuối cuộc đời. Cả một kiếp sống lao đao lận đận, sống trong vòng tương đối, nên khi ấy, con người muốn thoát cho khỏi một bế tắc muôn

đời. Đó là nhận định của những ai đi vào tôn giáo để tìm phương giải thoát, nghĩa là tìm cho ra một hạnh phúc thật sự và vĩnh cửu. Nhưng cái cứu cánh đó có thành tựu không, cái ước mơ muôn đời của loài người có thành tựu dễ dàng không thì ít người dám chắc! Ohsawa thì bảo rằng: “Vào thời chúng ta; đường, cà phê, khoai tây và trái cây ngoại nhập cùng những thuốc thang công nghệ và khoa phân tâm đã xâm lấn chôn tu hành. Không có gì phải ngạc nhiên rằng sao cái chân tâm đã hoàn toàn mất dạng (Châm cứu và nền triết học Viễn Đông, G.O.). Vậy chúng ta hiểu ngay rằng chính là do lệch lạc về sinh vật học mà hạnh phúc thật sự của con người mới đến nông nổi! Sự lệch lạc ấy đâu phải xảy ra trong một sớm một chiều mà đến cả mấy ngàn năm nhất là khi có nền văn minh khoa học hiện đại phát lên dựa trên những gì thuộc giác quan. Nhiều người trong tôn giáo nói rằng nay là thời kỳ mạt pháp để chống chế cho sự bất liễu đạo của mình. Thối chảng trách mình mà trách người, trách ngoại cảnh, điều ấy phải chăng không đúng vì luật tắc của vũ trụ hay giáo lý của các bậc thánh nhân xưa nay vẫn vậy, tồn tại đó, có mất mát đi đâu! Vậy phải chăng chúng ta hãy tự trách mình vì mình đã không ngộ ra pháp, tức thời này đúng ra là thời mạt nhân!

Ohsawa cho rằng đã làm thầy thì không được bệnh, thế mà ngày nay chúng ta thấy nhiều thầy tu phải vào nhà thương nhờ các thầy khoa học trị liệu. Đây là điều Ohsawa hằng trách cứ. Tiên sinh cho rằng, đối với các bậc tông sư của các môn phái tôn giáo, đạo đức, triết học hoặc giáo lý, họ không thể nào để cho ốm đau hoặc bị giết hại trong bất kỳ trường hợp nào vì ám sát hay tai nạn.

Thế thì tại sao những người đi vào các tôn giáo ngày nay không áp dụng một lẽ lối ăn uống “chính thực” để bảo toàn sức khỏe và kiện toàn tâm linh trong thời đại đầy nhiễu nham này nhỉ? Tiên sinh nhận định rằng: “Phật giáo, và đặc biệt đạo Phật Thiên, là hiện thân của sự tuân thủ những luật tiết thực nghiêm ngặt. Thế mà ngày nay ở nhiều cuốn sách xuất bản tại Tây phương viết về Thiên tông hay Triết Ân, không quyển nào giải thích đầy đủ về sự quan trọng của chúng trên nền tảng sinh học và sinh lý. Vì vậy, không có gì phải ngạc nhiên, rằng sao triết Phệ đà, đạo Lão và đạo Phật ở Tây phương, người ta không thể nào hiểu một cách thấu đáo.” (Zen Macrobiotics. Phương pháp Trường sinh và Đạo thiên, G.O).

### **8. Những ước mơ trong tâm tay không thành hiện thực:**

Chắc hẳn trong chúng ta ai cũng nhận thấy không một người nào mà chẳng có mơ ước trong lòng, dầu rằng cái mơ ước ấy đôi khi chính mình không nhận ra. Đối với người trẻ tuổi tài cao thì không nói làm gì bởi với ý chí và thời gian thì vấn đề nào cũng dễ thành tựu. Điều chúng tôi muốn nói đến đây là những người đang lâm vào bế tắc vì sức khỏe, vì bất cứ hoàn cảnh nào chứ không phải vì tài năng bởi chúng tôi nghĩ rằng ai cũng có tài cả, không nhiều thì ít thôi. Mà phải chi cái ước mơ đó xa xôi gì cho cam, đâu phải làm cho được ông nọ bà kia, cái mơ ước trong tâm tay mà không thực hiện được mới chết chứ! Ước mong sao được sống vài năm để thấy tụi bây có đôi có bạn, đứa cháu nào cũng học hành đến nơi đến chốn. Không biết cái “World cup” tới có coi được nữa không? Bệnh như thế này làm sao mà xong cái việc đang làm dang dở này hờ Trời! v.v. và v.v..

Tôi xin kể một câu chuyện sau đây để chứng minh chúng ta có thể vượt qua bất kỳ cái “than vắn thở dài” nào đang gặm nhấm tâm can mình:

Trong quyển “Đối thoại giữa Ohsawa và môn đệ”. Ohsawa có kể một câu chuyện chữa bệnh cho ông vua ngọc trai Nhật Bản hồi mình (Tiên sinh) mới 35 tuổi. Bảy giờ ông vua ngọc trai 77 tuổi rồi và bệnh nặng chờ chết bởi các thầy thuốc danh tiếng thời ấy đều bó tay. Nghe tiếng Tiên sinh, ông ta mời Người đến. Tiên sinh hứa trị lành cho ông trong vài ngày và sẽ kéo dài tuổi thọ đến tuổi 85 rồi từ giã ra đi. Thế mà thời gian lặng lẽ trôi, đến tuổi 96, ông vua này mới mãn phần. Đó có phải là điều vượt quá sự mong ước của ông vua bệnh không nhỉ?

Tôi còn biết có người bị ung thư vú, ung thư phổi, nhiều bướu trong gan mà bệnh viện cho về thì chắc chắn là thọ mạng không sao kéo dài được nữa rồi. Thế mà một khi được chữa lành có y chứng nhờ môn thực dưỡng Ohsawa thì chúng ta thử nghĩ xem, những người từ hồi nào tới giờ không bệnh so với họ, chắc gì ai sống lâu hơn ai?!

Vậy thì những người biết tuổi thọ của mình không còn bao nhiêu theo phê phán “xanh rờn” của các nền y học ngày nay hay những người bị những ông thầy tướng số quan sát thấy tướng chết yểu hoặc tự mình cảm nhận cũng nên, hãy nhanh đi tìm một đường hướng đạo pháp của Đông phương. Mà một trong các đường hướng đó là nền triết học Âm-Dương đã thể hiện cụ thể nơi phương pháp thực dưỡng. Đây cũng là một cách làm trẻ lại con người và kéo dài tuổi thọ không tốn kém bạc tiền (The art of rejuvenation and longevity trên bìa quyển sách ZEN MACROBIOTICS, Phương pháp Trường sinh và Đạo thiên, của OHSAWA). Đó là cơ hội may mắn cho chúng ta khi được sống trong thi đại ngày nay, chớ trải qua các giòng sử lịch của đất nước Trung Hoa, biết bao bậc vua chúa con Trời vô cùng ham sống lâu, cất công cho quân thần rảo bước khắp nơi để mong tìm cho được thuốc trường sinh, nhưng đi thì có đi đấy mà về nào có thấy bóng hình đâu!

### **9. Những bết tắc của tuổi học trò:**

Nhớ mấy chục năm về trước, cái học ở nhà trường của chúng tôi không căng thẳng như ngày nay và khi tốt nghiệp ở trung học, việc chọn vào các trường đại học cũng không khó mấy, rớt trường nọ thì học trường kia. Bây giờ, cái gì cũng phát triển, nhưng cái cung trường lớp không đáp ứng được nhu cầu học hành của sinh viên. Muốn học hành đến nơi đến chốn, hầu như người học phải có tiền nhiều và phải học giỏi mới có cơ hội trong cái thế cạnh tranh một mất một còn. Vậy những ai nghèo và học kém tất nhiên là chịu thất bại trước sự thật nhãn tiền hầu như là mệnh được yếu thua. Đã từng bị nghèo, bị bệnh lại học không hơn ai nên chúng tôi mang nhiều thiện cảm đối với những người rơi vào hoàn cảnh giống mình. Ngày nay lớn tuổi rồi, không còn có cái cảnh tranh học và hoài bão trần gian của tuổi còn trẻ, nhưng chúng tôi thiết nghĩ nếu như ở cái tuổi ấy ngày nay, mình chắc chắn sẽ thành công trên bước đường học vấn, bởi có phương pháp, có triết lý thực tiễn. Phương pháp Ohsawa hiện đã cho chúng tôi sức khỏe, cho một tâm hồn mình mãn và một cuộc sống kinh tế ổn định thì chắc chắn là cho tuổi trẻ những điều kỳ diệu hơn. Những hoài bão trong lòng chúng ta dầu có là vớ vẩn đi nữa thì theo Ohsawa, rồi đây sẽ biến thành hiện thực. Hiện thực trong hạnh phúc chớ không yếu mạng hay mau già như một số thiên tài khoa học: Ramanujan, Niels Henrik Abel... trong lịch sử toán học, đã chết về bệnh lao khi tuổi đời còn rất trẻ hay như nhà toán học phi thường Andrew Wiles, người đã chứng minh được “Định lý cuối cùng của Fermat” hồi khoảng 40 tuổi rất mạnh khỏe, đẹp người, lại trở thành như một cụ già tong teo

khi chưa tới tuổi 60. Thọ và trẻ lại, so với tuổi đời hiện thực là một trong những nội dung của phương pháp thực dưỡng Ohsawa. Sự thật ấy từng thấy xảy ra và chúng tôi ước mong sinh viên học sinh, dầu ở trong bất cứ hoàn cảnh bất hạnh nào, sớm gặp được phương pháp này và chứng nghiệm được sự kỳ diệu trong chính mình. Người Việt vốn dĩ thông minh, nổi tiếng học giỏi ở xứ người không thua kém ai bởi những giải thưởng lớn từng đạt được, chúng ta hãy tiến bước thêm nữa. Thế hệ sau phải “khả úy” hơn thế hệ trước. Chúng ta hãy tìm kiếm và dựa vào những phương pháp, những phương tiện thiện xảo!

Hoài bão ai mà chẳng có, nhưng coi chừng “lực bất tòng tâm”. Nhưng tuổi trẻ đừng ngại khi người ta có phương pháp. Hãy tìm đọc cho rõ cái luận lý, cái triết học thực tiễn của Đông phương dựa trên nền tảng sinh học, rồi “tri và hành phải hợp nhất”, các bạn trẻ tất sẽ thấy rằng “lực tòng tâm” hiện hữu hồng lâu xa gì!

#### **Phần 4. TẠI SAO NHIỀU NGƯỜI KHÔNG MẠN MÀ VỚI PHƯƠNG PHÁP OHSAWA**

Hãy tạo cho ta trước tiên một cơ thể mạnh khỏe nhờ những thức ăn đúng đắn, sau đó ta sẽ bước vào thế giới huyền diệu của Vũ trụ để sống thực sự một cuộc đời có ý nghĩa và vĩnh cửu.

G.O.

Ngày nay phương pháp Ohsawa đã phổ biến rất rộng, không những ở các nước tiến tiến trên thế giới mà ngay ở Việt Nam, nhất là Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh cũng thế.

Những người thích và theo rồi tán dương rất nhiều, nhưng quăng đại quần chúng đâu phải cũng chịu quan tâm đến. Bằng cứ chúng ta thấy có nhiều người bài xích tuy không mạnh mẽ lắm và số đó đôi khi nằm ngay cả trong những gia đình có người tuân thủ phương pháp này đạt được hiệu quả nhãn tiền! Một bằng chứng nữa cho thấy phương pháp trên chưa phổ biến thật rộng rãi là nhà thương càng ngày càng mọc thêm và hoành tráng hơn, rồi bệnh nhân lẽ dĩ nhiên càng ngày càng vượt chỉ tiêu “1 giường 1 người” và thầy thuốc thì khám bệnh không xuể nên phải khám thật nhanh, thật nhanh. Tới phiên thuốc lại tăng giá vô tội vạ và nếu bệnh nặng thì có nước “tán gia bại sản” và chết thối! Tại sao có sự kiện như thế khi phương pháp thực dưỡng Ohsawa hứa khả cho con người một sức khỏe hoàn hảo về thể chất và một hạnh phúc, tự do cùng công lý nơi tinh thần?

Đầu tiên chúng ta có thể nói là tính chất quá “khổ hạnh” của 4 chữ “Gạo lứt Muối mè” làm mai một phương pháp thực dưỡng Ohsawa đi. Mà Tiên sinh có nói riêng cách ăn uống này đâu, trái lại Người đề cập đến 10 cách ăn uống đúng phép cho tất cả mọi người mà nếu triển khai và sáng tạo thì chúng ta “ăn ngon” có thua gì ai! Tiên sinh có kể, chủ một nhà hàng lớn ở bên Nhật, ông ta ăn món ngon nào mà chẳng có, thế nhưng ông cho biết rằng mình chỉ thích ăn những món làm theo phương pháp Ohsawa của bà xã nhà mà thôi. Nói xa chẳng qua nói gần, thực lòng, tôi thấy ăn rất ngon khi đi dự những buổi chiêu đãi theo phép thực dưỡng của các nhóm Ohsawa tại Saigon cũng như ở Bình Dương trước đây. Vậy tại sao chúng ta

không hợp tác nhau để tạo nên các cơ sở kinh doanh lấy “thực tế và lý tưởng” làm chủ đạo để sánh vai cùng với bè bạn “chạy mận năm châu” nhỉ? bởi phương pháp Ohsawa không nhất thiết chủ trương ăn thuần chay!

Ý nghĩ tạo nên một cơ sở cho “coi đờc” chớ đừng “lôi thôi, luộm thuộm, nghèo khó bị thiên hạ khi dễ” là vấn đề mà chúng ta, những dân thực dưỡng bấy lâu nay, nên để tâm đến, chớ để phụ lòng bậc thầy xiển dương và phụ chính cái lương tâm trong mỗi con người chúng ta, ai cũng có cái lương tri và khả năng ăn một hạt trả mười ngàn hạt!

Điểm thứ hai theo chúng tôi nhận thấy là nhiều người cứ tưởng Phương pháp Ohsawa “không có chi nhiều”, đọc qua một vài quyển sách là “hiểu hết”, ăn vài bữa cơm gạo lứt là “biết tổng” rồi nên khi nói về phương pháp này, “ong ổng” không coi ai ra gì! Dẫu là thầy thuốc nhưng họ chỉ biết nói “gạo lứt muối mè” mà chẳng biết phương pháp Ohsawa ra làm sao! Vì vậy đi đến chỗ cho là “có lý nhưng cần thận!” vì thiếu chất nọ chất kia...bởi Ohsawa đâu có nói chỉ gạo lứt muối mè thôi đâu. Tiên sinh ca ngợi ngũ cốc kia mà và rồi có đề ra “vô lượng” món ăn cho ngon và quân bình, sợ không đủ sức mà nhó, mà làm đầy nhé! (nên xem quyển Zen Cookery, thuật nấu nướng theo Phương pháp Ohsawa, sắp in). Rồi họ làm “thầy khôn”, phát biểu: “không nói ra thì không ai biết”!: Cách ăn chánh niệm để thiền: “Thiền ăn”. Họ dùng cái từ này không sợ chúng cười! Bởi Ohsawa đâu nói đến cái chữ Thiền ăn vì nếu chỉ có thiền trong khi ăn thì khi xong bữa hầu như đâu vẫn còn đầy, tính sao đây? Huống chi người bệnh hoạn, người u mê tăm tối, người bệnh tâm thần, người không phải ở trong đạo Phật... cái cơ hội khai mở trí phán đoán tối cao của họ nằm ở chỗ nào? Tiếp theo là dám “ăn to nói lớn”: “Gạo lứt muối mè” mà không có yếu tố thiền ăn này thì chẳng đến đâu vậy! Chúng ta hãy hỏi biết bao dân thực dưỡng hiện nay, họ có thiền ăn như ông thầy thuốc này nói trong một tờ báo Phật giáo không và nếu như không, thì hiện họ như thế nào, chẳng có kết quả gì về tâm linh chẳng? Tóm lại dân Ohsawa có vô lượng cách ăn uống tùy theo nhu cầu thực sự của mình và cũng như uống nước, nóng lạnh tự biết, tự do, hạnh phúc và công bằng thực sự chắc chắn là biết như thế nào và khi biết mình cũng đích thực là “ignoramus”, họ cười mũi cho những kẻ bàng quang thông thái tự kiêu là “hiểu hết”!

Điểm thứ ba là có lẽ chúng ta thiếu một cơ ngơi lớn thực hành phương pháp Ohsawa. Từ một cơ sở có đầy đủ sách báo và chế biến nhiều món ăn đúng phương pháp, chúng ta tiến tới tổ chức một câu lạc bộ để mọi người có cơ hội học hỏi lẫn nhau. Phương pháp Ohsawa tuy đơn giản, nhưng về mặt thực hành, trong quần chúng vốn có nhiều dạng người, căn cơ, trình độ khác nhau, làm sao có sự tránh khỏi những hiểu biết sai lạc, nhầm lẫn! Câu lạc bộ này gồm những người thành công trong vấn đề chữa bệnh cho chính mình. Họ sẽ sẵn sàng chỉ dẫn và bệnh nhân cũng sẽ thú vị mà học hỏi kinh nghiệm “xương máu” của họ. Từ một mô hình thành công, chúng ta sẽ nhân rộng ra khắp nơi và theo chúng tôi nhận xét: Đây là một việc làm từ thiện tốt đẹp nhất trong đời vì người bất hạnh về thể chất sẽ được hạnh phúc là có sức khỏe vững chắc, không phiền lụy một ai nữa ngay cả giới thầy thuốc và bệnh viện; người bế tắc về tinh thần sẽ thấy một hướng đi thông dong tự tại của một nhà tu mà chùa chiền và nhà thờ... lại nằm ngay giữa chốn chợ đời. Ăn uống đúng theo tinh thần của Ohsawa là thám hiểm thế giới tinh thần vô cùng bí hiểm, không tu mà như tu (tu vô tu tu, hành vô hành hạnh). Đây há không phải là một điều thực sự “xưa nay chưa từng có” hay sao?

Trong khi chờ đợi điểm thứ ba thành tựu, mỗi cá nhân chúng ta hãy tự cứu lấy mình, thực hành phương pháp Ohsawa cho đúng đắn, có sai biết sai, khi đúng biết đúng. Cơ sở sức khoẻ một khi đã thành tựu rồi, chúng ta hãy đào sâu vào tinh thần, hãy đọc sách Ohsawa kỹ hơn nữa và hy vọng chúng ta sẽ khám phá điều mới lạ - khác với cái biết của khoa học - là chỉ thực sự mình “biết” mình mà thôi. Tiếp theo là truyền bá sách vở của Tiên sinh trong các việc làm từ thiện. Đó là những chiếc phao, dầu cho có thể hiện nay người ta thấy không cần dùng, nhưng rồi cũng có ngày phải dùng đến, để có thể bơi qua các giòng nước lũ của cuộc đời vốn lúc nào cũng đầy sóng gió.

## **Phần 5. TRẢ LỜI CHO MỘT SỐ CA BỆNH ĐIỂN HÌNH THEO PP.OHSAWA**

Tất cả bệnh hoạn đều do ăn uống quá độ, Tôi chưa bao giờ gặp người luôn luôn đói mà mắc bệnh. Những người đau ốm đều ăn uống không biết ngon... Và để cho biết ngon, rất dễ, bạn chỉ cần nhin ăn.

G.O.

### **1. THẬN Ứ NƯỚC**

Hỏi: Năm nay tôi 22 tuổi. Lúc nhỏ tôi bị thận ứ nước một lần, một năm trước thận bên trái bị ứ nước rất đau, đi bệnh viện chích thuốc thì hết. Cách đây ba tháng tôi lại bị ứ nước bên phải, nhiễm trùng tiểu, nhập viện điều trị một tuần, sau đó về điều trị đông y vẫn không khỏi. Một tuần trước tôi bị tiểu gắt và đau ở đầu dương vật, đi siêu âm không có sỏi và thận phải bị ứ nước độ 1. Tôi vẫn ăn uống bình thường, không sốt và uống nước hơn 2l/ngày. Xin bác sĩ hướng dẫn để tôi nhanh chóng hết bệnh.

Tây y, BS trả lời: Thận ứ nước là thận bị căng giãn do ứ đọng nước tiểu từ thận xuống bị tắc nghẽn. Thông thường sự tắc nghẽn này xảy ra ở niệu quản-một ống nhỏ dẫn nước tiểu từ thận xuống bàng quang. Nguyên nhân thường gặp nhất là do sỏi, ngoài ra có thể là bướu đường niệu, thậm chí là cục máu đông cũng gây tắc nghẽn.

Viên sỏi gây bết tắc bên dưới làm thận ứ căng nước tiểu, bạn sẽ đau tức hông lưng (đôi khi đau từng cơn dữ dội, gọi là cơn đau quặn thận). Sự bết tắc dễ gây ra tình trạng nhiễm trùng niệu, làm bạn sốt, tiểu gắt buốt... Ngoài ra cũng có thể có các triệu chứng khác như cao huyết áp, tiểu máu. Để phát hiện sỏi, bạn cần chụp phim X-quang vì đôi khi viên sỏi nằm ở vị trí bị che khuất mà siêu âm không phát hiện được. Bên cạnh đó, có nhiều bệnh lý khác gây thận ứ nước như: bệnh lý khúc nối bể thận - niệu quản, trào ngược bàng quang - niệu quản, bướu hoặc hạch lớn bên ngoài chèn ép vào đường niệu...

Mục đích điều trị là làm giảm hoặc loại bỏ sự bết tắc. Bằng dụng cụ nội soi ngược dòng, bác sĩ đưa một ống (stent) đi ngược từ dưới bàng quang lên đến thận, vượt qua chỗ bết tắc. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ giải phóng bết tắc tạm thời ở

những trường hợp chưa thể phẫu thuật. Tùy vào nguyên nhân, đa số trường hợp phải phẫu thuật để loại bỏ hoàn toàn việc gây bế tắc.

Với những thông tin bạn cung cấp, thật khó hướng dẫn cho bạn mau khỏi bệnh. Do vậy, bạn cần gặp bác sĩ để được khám, làm thêm một số xét nghiệm và chụp phim (phim UIV) để chẩn đoán bệnh và xác định nguyên nhân, từ đó có phương pháp điều trị thích hợp.

PP. OHSAWA: Theo phương pháp thực dưỡng thì bất cứ về lãnh vực nào ta cũng xét đoán về mặt Âm-Dương. Âm thì bành trướng, Dương thì co rút. Thế thì bệnh thận ứ nước, ứ là trương mở không thoát thuộc Âm và nước theo phân loại Âm Dương cũng là Âm. Cái gì đến quá độ cũng đều tiến tới bế tắc. Vậy mà người bệnh không biết sự thể này mà cứ uống nước thật nhiều vào đến 2lít/ngày, trong khi người thực hành phương pháp Ohsawa không uống nhiều đến thế. Trường hợp bệnh nhân trên nếu tuân theo một thực đơn quân bình với ngũ cốc lứt làm nền tảng thì mọi chứng ứ nước thận cũng không còn. Sự kiện phục hồi nguyên trạng sức khỏe chỉ trong vòng 10 ngày là có kết quả khả quan hay không, (nên xem quyển Hướng Dẫn Thực Hành, G.O.) Thời gian ấy quá ngắn để còn có thể qua bên Tây y nhờ mổ xẻ, đặt stent nhân tạo... mà nào có chắc chắn hết hẳn bởi tìm nguyên nhân theo Tây y rất là phức tạp và tốn kém thời giờ cùng tiền bạc, trong khi theo Ohsawa thì bệnh thận của anh, chỉ vì một nguyên nhân đơn giản là đã ăn uống sai lạc trong một thời gian quá lâu dài mà không tự biết đầy thôi!

## 2. LÀM BIẾNG BÚ MẸ

HỎI: Con gái tôi sinh đủ tháng nặng 3,1kg. Hiện nay bé 2 tháng tuổi, bú mẹ hoàn toàn, cân nặng 4,5kg, cao 55cm. Khoảng hơn hai tuần nay bé biếng bú mẹ dù sữa tôi còn rất nhiều. Vì bé bú ít nên tôi cho bé mỗi giờ bú một lần, nhưng lần nào cho ngậm vú bé cũng đều ưỡn người, khóc la và bú rất ít. Vậy tôi có nên chuyển cho con sang bú sữa bình không? T.L

Tây y, BS trả lời: Chị L. thân mến, sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ vì chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng, dễ tiêu hóa và nhiều kháng thể giúp bé phòng chống bệnh tật, ngoài ra bú mẹ cũng giúp trẻ thông minh hơn. Do đó trong lúc này chị không nên vội chuyển cho bé bú sữa ngoài mà cố gắng tiếp tục cho bé bú mẹ hoàn toàn ít nhất sáu tháng đầu, nhất là khi sữa của chị vẫn còn nhiều.

Để bé bú mẹ tốt, chị nên thực hiện hai việc sau: một là quan sát bé và chỉ cho bú khi bé có biểu hiện đói chứ không chủ động canh giờ cho bú như chị làm hiện tại (biểu hiện đói khác nhau tùy mỗi bé và có thể là bé khóc, đang ngủ giật mình dậy, ngậm tay, chép miệng...), thời gian bé đói dao động trong 2-4 giờ tùy theo bé và tùy thời điểm trong ngày (trường hợp của chị cho bé bú mỗi một giờ là quá gần). Thứ hai, mỗi khi bé bú chị cho bé vào một phòng yên tĩnh tránh tiếng ồn (tivi, người nói chuyện...), ôm và ru bé trong khi cho bú có thể giúp bé trầm tĩnh và bú tốt hơn.

Với cân nặng và chiều cao hiện tại thì bé chưa bị suy dinh dưỡng, tuy hơi nhẹ cân so với chuẩn, ở ba tháng đầu sau sinh mỗi tháng bé tăng cân trung bình 750-800gam. Ngoài ra để có nhiều sữa mẹ, chị nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, tránh lo lắng về vấn đề tăng cân và bú ít của bé, ngủ đủ giấc trong ngày và cho bé



ngậm bú vú mẹ nhiều lần trong ngày để kích thích tạo sữa (ít nhất tám lần trong ngày).

PP. OHSAWA: Lẽ dĩ nhiên bác sĩ khuyên bú sữa mẹ ít nhất là sáu tháng đầu là đúng rồi, nhưng nếu sau đó còn bú nữa thì sữa con vật làm sao bằng sữa người, về mặt sinh học thì sữa sinh vật nào chỉ dùng cho sinh vật ấy mới thích hợp cho sức khỏe và tâm sinh lý của nó. Ohsawa cho rằng sữa con vật mà dùng cho con người thì làm hạ trí phán đoán của con người đi. Theo nhận xét của chúng tôi thì con trẻ khi ra đời, nó có khuynh hướng thích sữa mẹ hơn. Và như chị đã biết, con chị đã chịu bú mẹ, hơn nữa chỉ có sữa mẹ mới làm cho nó hết đói mà thôi. Thế thì tại sao mấy tuần nay dầu đói mà nó không chịu bú. Bác sĩ thì nói đến nhiều điều khuyên mà chúng tôi thấy không đi thẳng vào vấn đề. Sao chị không xét nguồn sữa của chị có gì khác thường không. Nếu sữa mà tốt mà ngon như trước đây - cũng như chị thấy các hàng quán cóc ở những chỗ đầu đường hẻm hóc mà ngon thì số thực khách lúc nào mà chẳng đông đên! Chả cần phải có nhạc Trịnh, ồn ào náo động cũng chẳng sao! - thì con chị làm sao chối từ! Chị hãy xem sách thực dưỡng Ohsawa để biết chị đã ăn uống sai trái như thế nào đấy khiến cho dòng sữa mẹ không ngon, bú không trôi dầu cho con trẻ đâu có ăn gì ngoài sữa mẹ. Hơn nữa, các bà mẹ đừng khinh thường trực giác mãnh liệt của trẻ sơ sinh đấy nhé, Người lớn có thể không nhận ra trong sữa có gì nhưng chúng nó, một khi ngậm vào là “biết tổng” sạch hay dơ, tốt hay xấu ngay đấy. Chuyện này các ông cha bà mẹ nếu để ý chắc biết tôi không muốn nói ra làm gì. Ông bà ta ngày xưa thường bảo con gái mình khi sinh đẻ xong thì hãy làm xấu mình để ông chồng xa lánh một thời gian! Người xưa thông minh đáo để. Báo chí lại có lần đăng chuyện con trẻ bầm mình bầm mẩy tử vong khi bà mẹ lên cơn giận dữ mà cho con bú nguồn sữa của mình. Cái giận của mẹ làm con ngộ độc sữa. Tâm sinh lý của bà mẹ trên nhiều khía cạnh như thế nào thì ảnh hưởng ngay con trẻ sơ sinh của mình đấy. Vậy các bà mẹ trẻ hãy nhận định cho chính xác để giải quyết vấn đề không đi đến chỗ băng quơ!

### 3. GIỮ LẠI HAY BỎ

(Chúng tôi xin trích trong mục “cha mẹ và con” của MỘNG MỊ trong báo “Tuổi Trẻ ngày 22/5/2010 và có ý kiến về vấn đề này, kính xin quý báo và tác giả cho phép, xin đa tạ):

Nếu bạn mang thai và có chẩn đoán là thai khuyết tật, bạn sẽ quyết định như thế nào?

Chị bạn học chung đại học với tôi kết hôn khá muộn, 35 tuổi mới mang thai đứa con đầu lòng. Khi thai được năm tháng bác sĩ cho chị biết tin dữ: thai nhi có dấu hiệu của hội chứng Down. Hai vợ chồng đã đi nhiều bệnh viện để xét nghiệm, kết quả giống nhau, và lời khuyên đầu tiên của các bác sĩ luôn luôn là “bỏ”.

#### Liều và may mắn

Tất cả bạn bè nghe chị tâm sự đều khuyên bỏ cái thai. Họ hàng thân thích cũng khuyên nên bỏ, mọi người đều có chung một lý lẽ: nếu sinh ra, cả cha mẹ và đứa bé sẽ khổ suốt đời, hãy dành thời gian và cơ hội cho đứa thứ hai...

Tôi lại nghĩ khác mọi người. Có thể cực đoan nhưng tôi vẫn cho rằng một đứa con bệnh Down thì sẽ không nghiện ma túy, không đua đòi quậy phá, không bài bạc, lạng lách đua xe...Nói chung mấy đứa lảnh lặn cũng chứa đầy nguy cơ gây đau khổ cho cha mẹ. Chỉ là nghĩ vậy chứ chị mà hỏi tôi, tôi chưa chắc dám nói ra điều đó, tôi sợ trách nhiệm.

Chồng tôi nghe kể lại thì nói rằng chị ấy nên bỏ. Anh cho rằng thà là không biết, biết mà vẫn giữ lại là sai lầm và có lỗi.

Không biết chị và chồng đã suy nghĩ gì nhưng sau đó tôi nghe tin họ quyết định giữ lại cái thai. Một người bạn bảo rằng vì thai đã được hơn năm tháng nên chị thấy thương quá, không bỏ được. Còn tôi cho rằng chị có đức tin và sự hiểu biết, cộng với tình yêu và sự ủng hộ của chồng đã giúp chị có một quyết định mạnh mẽ như vậy.

Hai năm sau gặp lại họ, tôi và mọi người hết sức bất ngờ khi thấy con gái chị cực kỳ xinh xắn và khỏe mạnh. Vậy là y học hiện đại đã nhầm, bằng tình yêu vô bờ với con và một chút may mắn, họ đã giành lại được một thiên thần từ tay số phận.

(Bài trên đã chấm dứt nhưng chúng tôi cũng xin trích thêm một mục tiếp theo có một chút liên quan để góp ý chung luôn thể):

### **MÉO MÓ CÓ CÒN HƠN KHÔNG**

Cô giáo dạy tôi trong trường đại học có một cô con gái bị hội chứng Down. Mười bốn tuổi mà cô bé có cảm xúc và phản ứng của một em bé lên năm. Cô tôi thường hay đem theo cô bé vào trường chơi, cho tiếp xúc với sinh viên, và giống như cô, mọi người dần cảm thấy cô bé bình thường, có phần đáng yêu. Tôi hỏi sao cô không sinh tiếp. Cô nói hồi mới sinh con nhỏ cô sợ quá không dám nghĩ tới sinh đứa thứ hai. Bây giờ hết sợ thì lại quá tuổi sinh rồi. Cô nói nếu không có cô bé, không biết quãng đời còn lại của vợ chồng cô sẽ tẻ nhạt tới mức nào. Cô kể chồng cô nhiều lúc so sánh sự bận rộn của hai vợ chồng với một đôi khác bị vô sinh và mỉm cười mãn nguyện.

Cuộc đời là một trường học, con cái là những chứng chỉ mà ai muốn tốt nghiệp cũng phải trải qua. Không hiểu sao tôi luôn nghĩ rằng những đứa trẻ khuyết tật bẩm sinh chính là chứng chỉ lớn lao nhất, vinh quang nhất của các bậc cha mẹ. Không ai chọn sự kém may mắn cho mình, nhưng nếu gặp phải rủi ro hãy bình tĩnh chấp nhận. Biết đâu đó lại là cơ hội.

**GÓP Ý PP OHSAWA:** Mặc dầu tôi biết phương pháp Ohsawa có thể sửa sai mọi khiếm khuyết của thai nhi, nhưng thú thật nếu khi được hỏi nên giữ hay nên bỏ thì tôi cũng rất lầy lăm khó xử. Vì sao? Vì nếu tôi khuyên bỏ thì tức nhiên là tôi không tin theo Phương pháp thực dưỡng trường sinh kỳ diệu của Ohsawa mà mình vốn từng thừa hưởng hạnh phúc mấy chục năm nay. Còn nếu tôi khuyên giữ thì tôi không tin rằng bà mẹ đứa bé sắp chào đời có ăn đúng và chặt chẽ phương pháp mà tôi hết lòng tin tưởng và bày vẽ hay không. Bởi một khi không mẫn mà vì bị áp lực, con người dễ đi đến chỗ lơ lửng và không đạt được kết quả khả quan, lúc ấy thì “trăm dâu đổ đầu tằm”, tôi tuy ngoại cuộc nhưng lương tâm chịu sao nổi đối với thực

tế là có con người đang vướng vào bất hạnh vì mình! Đây là một vấn đề trọng đại mà người trong cuộc phải sáng suốt và toàn quyền quyết định. Tôi thì không thích may nhờ rủi chịu như phần đông thiên hạ. Tôi thích “nắm đằng cán”, không chịu đằng lưỡi vô cùng nguy hiểm. Thế nên trong trường hợp hai vợ chồng đều quyết tâm giữ thì thay vì liều và trông chờ thần may mắn thì chúng tôi rất “mạnh miệng” mà nói lên rằng, Phương pháp Ohsawa sẽ cho ta may mắn một cách chủ động. Trong quyển “Hướng dẫn thực hành về nền y học Trường sinh Viễn Đông” Tiên sinh quả trách sự ăn uống vô nguyên tắc và nền y học đối chứng đã đưa đến những tai nạn dị dạng, rồi Người nói rằng, không gì dễ bằng việc trị lành bệnh. Đây là một nền y học cổ truyền đến mấy ngàn năm của Đông phương mà Tiên sinh phát giác ra và thực chứng nơi tự thân chứ không phải một cuộc “ngẫu hứng” đặt bày để rồi “may thì nhờ, rủi ráng chịu nghe”!

Tiện đây chúng tôi cũng xin có ít lời về quan điểm của tác giả bài viết. Nếu giữa hai điều ví dụ như giữa nghèo và bệnh, anh hay chị hãy chọn một, bắt buộc chọn đây nhé, thì sau một hồi đắn đo suy nghĩ lung, ta cũng khó chọn vì cái nghèo “rớt mùng tơi” thì con cái làm sao ăn học, mà con cái được ăn học mới là cái hạnh phúc tuyệt vời của các bậc làm mẹ làm cha...còn bệnh thì ai cũng biết là một trong tứ khổ của kiếp con người. Tính qua tính lại có lẽ đa số chọn nghèo. Nhưng đó là bắt buộc, chứ không thì chẳng ai chọn hai cái thứ “chết người” ấy! Vậy nếu được tự do ai lại đi chọn như tác giả bài viết rồi biện hộ cho cách chọn lựa của mình vì cách nào cũng “bết” cả! Rốt lại chẳng qua tác giả trên chưa biết gì về phương pháp thực dưỡng Ohsawa đấy thôi. Phương pháp này giúp cho ta tránh hai cái cực đoan vô cùng nguy hiểm như trên. Và vì nguy hiểm nhưng không có cách nào đối trị nên người ta có khuynh hướng bào chữa và ai cũng có cái lý lẽ để cho rằng tình trạng của mình hơn người khác. Chẳng hạn người vô sinh thì biện hộ rằng mình khỏe hơn, tự do hơn, mấy ông bà thầy tu cũng giống mình đấy chứ, con cái họ hầu như không có thì buồn cái nỗi gì!

Và chúng tôi xin nói thêm rằng, con người ta ai cũng có trí, không nhiều thì ít, chúng ta hãy tìm cách cải thiện hoặc tránh xa hai cái cực đoan “có và không” để đi vào trung đạo thắm nhuần sức khỏe và hạnh phúc vô hạn mới hay!

## **Phần 6. MỤC TIÊU CUỐI CÙNG**

Trời là phổ hiện, tại sao đi tìm Trời nơi đâu? Trời ở nơi ta, quanh ta và khắp mọi nơi. Trời là trọn lành vì chính Trời là Trí phán đoán tối thượng.

G.O.

Ohsawa từng nói rằng: “Mọi bí quyết của tôi đều được công bố trong các cuốn sách của tôi, nhất là trong ZEN MACROBIOTICS (Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiên) và LA PHILOSOPHIE DE LA MÉDECINE D'EXTREME -ORIENT (Triết lý y học Viễn Đông). Nền triết học 5.000 năm của chúng tôi cô đọng lại, đơn giản hóa trong các quyển sách nhỏ này...”

Trong quyển đầu, nơi gần bìa, Tiên sinh chưa thêm dòng chữ: Nghệ thuật làm trẻ người lại và sống thọ (The art of rejuvenation and longevity). Điều này có nghĩa

như chúng tôi đã ghi nơi đầu tập sách này là để phòng bệnh và chữa bệnh, một vấn đề thuộc sinh vật học (không dùng hóa chất), sinh lý học (sức khỏe) của thể xác con người. Còn quyển thứ nhì, dưới tựa đề bản tiếng Anh có ghi The book of Judgment (Trí luận thư).

Thế là nhờ có một cơ sở sinh vật học và sinh lý tốt (một thể xác khỏe mạnh vô bệnh) mà chúng ta có thể đạt đến một thành tựu tâm lý và tinh thần (vui tươi và tự do hạnh phúc vô hạn, công bằng tuyệt đối). Tức là nhờ một mảnh đất hiện tiền sức khỏe cụ thể mà chúng ta có thể xây dựng nên nhanh một tòa nhà rộng lớn nguy nga - trí phán đoán tối cao - vốn khuất lấp trong tinh thần của mỗi con người chớ không phải lâu dài hoặc bất khả (không thể) hay mơ hồ mong ước rờn theo các nền y học khác hoặc trong truyền thống tâm linh cũ.

Chính vì cái trí phán đoán này mà Tiên sinh Ohsawa đã gian nan trong suốt cả đời người để truyền bá phương pháp thực dưỡng trường sinh (Macrobiotics) kỳ diệu, hiệu quả nhãn tiền trên hai bình diện thể xác và nhất là tâm linh. Thế nên chúng ta nếu chỉ nghiêng về một mặt sức khỏe hữu hạn trăm năm tức hết bệnh là thôi, mà đánh mất mặt tinh thần vô hạn - chỗ mà mọi đại tôn giáo Đông phương đều nhắm đến há chúng ta đã phụ Người và nhất là đang phụ chính tâm linh mình lắm sao?

Nhà tâm lý học cận đại William James nói: "Trời có thể tha lỗi cho ta được, nhưng bộ thần kinh của ta thì không khi nào dung thứ ta hết." Chính đây là điểm Tiên sinh Ohsawa không dùng từ Trời mà dùng trí phán đoán tối cao nơi tự con người để chỉ một thực thể đang vận hành của con người cũng như của vũ trụ.

## **Phần 7. BẢNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE**

Mỗi khi có bệnh tật, các bạn hãy tự chữa cho mình; nếu để cho kẻ khác chữa, thế là chưa hẳn lành bệnh, vì các bạn đã làm mất đi cánh độc lập và tự do của mình.

G.O.

Mặc dù phương pháp thực dưỡng Ohsawa rất dễ hiểu và dễ áp dụng, nhưng trong thực tế lúc đầu có lẽ vì quá lo âu cho bệnh trạng của mình nên rất nhiều người tỏ ra lúng túng và áp dụng không đúng bài bản. Thành thử kết quả không được khả quan và từ đó sinh ra hoang mang không ít.

Để giúp cho họ, chúng tôi xin để ra một bảng kiểm soát sức khỏe sau đây để tự mình kiểm soát bằng cách so sánh việc thực hành của mình có trùng hợp với những chỉ dẫn của sách vở hay không. Còn nếu đưa cho người tư vấn có kinh nghiệm xem thì những vấn đề trực trặc sẽ có cơ ngã ngũ ngay. Chúng tôi hy vọng là thế bởi trải qua mấy mươi năm ăn uống theo đường hướng này, chúng tôi thấy sức khỏe của mình vô cùng ổn định, không hệ lụy thuốc thang của các nền y học khác, đồng thời đời sống tinh thần không bế tắc như trước!

Sau vài ngày hai vài tuần thấy kết quả không như ý thì rà soát lại cách ăn uống có gì sai trái và xin tư vấn ở những người đi trước...

## THAY LỜI BẠT

Ai cũng biết Phương pháp Ohsawa đem đến cho con người một sức khỏe vượt quá sự mong ước. Đó là chỉ mong cho hết một căn bệnh ngặt nào đó thôi, thế mà một khi bệnh lui rồi thì bệnh nhân có thể như một con sâu lột xác mà trở thành một cánh bướm bay lượn nhõn nhõ. Trước kia làm biếng, nhác nhóm bao nhiêu thì nay lại siêng năng cần mẫn bấy nhiêu. Làm việc miệt mài mà chẳng thấy mệt mỏi là gì! Đó chẳng phải vượt quá mong ước hay sao?

Thế nhưng, qua một thời gian, theo Tiên sinh thì ít nhất một năm, ta thấy tinh thần mình minh mẫn hơn trước rất nhiều. Gặp nhiều người thực hành phép thực dưỡng Ohsawa, tôi thường hỏi về vấn đề này, hầu như ai cũng đều nói không để ý nhưng bây giờ nhận thấy, quả là tinh thần có khác trước, như chủ động hơn, giải quyết nhiều vấn đề nhanh hơn, vui vẻ hơn... Đó là điềm tốt lành về mặt tinh thần, chứng tỏ mình đang hướng về nơi vô hạn. Nhưng như chúng ta cũng thường nhận thấy trong đời sống tương đối, con người đôi khi gặp một cái gì đó cản ngăn. Trong văn học cổ của các xứ Ả Rập, bộ 1.001 đêm (bản dịch tiếng Pháp của Dr. J.C. MARDRUS) mà nội dung về tình yêu và triết học đọc rất hấp dẫn không thua gì - có phần hơn nữa đấy - các tác phẩm bất tử của các miền Viễn-Đông, tôi còn nhớ một câu “để đời”; “... Ôi! Nếu tình yêu cứ mãi ngụ trong lòng những nạn nhân của nó thì Lạy Chúa, con đường giải thoát biết tìm đâu?” Giờ thì cũng giống như vậy, đối với vấn đề vừa nói, tôi thốt lên lời than: “Ôi, nếu sự cố chấp cứ mãi ngụ trong lòng những nạn nhân của nó thì kính thưa Ngài Ohsawa, con đường giải thoát biết tìm đâu?” Chắc chắn là biết vậy nên để giúp cho chúng ta quét sạch trục diện những áng mây mờ đang giăng mắc khiến tinh thần chẳng được sáng tỏ, Tiên sinh có nêu lên công án của một Thiền sư người Nhật nổi tiếng, Bạch Ân Huệ Hạc:

“Bạn nghe tiếng vỗ của hai bàn tay, rồi bây giờ đây bạn hãy nghe chỉ một bàn tay thôi. Hai bàn tay thì bạn nghe, nhưng còn một bàn tay? Điều ấy thật khó hiểu, rất thú vị. Lửa, âm thanh hay bất cứ hiện tượng nào cũng vậy, luôn luôn phát sinh do hai yếu tố đối kháng, nhưng các bạn có nghe chẳng hoàn toàn chỉ có một bàn tay thôi, vấn đề nằm ở chỗ ấy đấy.”

Đây là một vấn đề mà trong Thiền tông, chư sư gọi là quê người và quê nhà (Xem Chí Xuất Trần của Thích Thông Phương, Thiền Viện Trúc Lâm, NXB Tôn Giáo). Nghe tiếng vỗ của hai bàn tay là đang ở quê người. Quê người dầu có đẹp có xinh thì cũng là quê người ta, họ thì tự tung tự tác mà chúng ta thì ăn nhờ ở đậu, không một chút chủ quyền, đâu dám mong gì đến tự do tự tại!

Còn nếu nghe được tiếng vỗ của một bàn tay thì chúng ta đang ở quê nhà. Ở quê nhà thì ta có quyền, tuy miếng đất của tổ tiên ngàn vàng để gì mua nổi, có thể đang là “đồng không mông quạnh”, coi bộ nghèo vì chưa sắm sửa gì, nhưng nếu muốn, chúng ta sẽ đủ khả năng xây nên một cơ ngơi “hoành tráng” mấy hồi!

Thành thử chúng ta hãy khám phá công án ấy như thế nào. Thú vị lắm đấy nhé! Và coi chừng dễ mà không dễ đâu! Không dễ đâu mà không phải là không vô

cùng dễ. Đó há không phải là bước đầu nhận ra quê hương đích thực vô hạn của chính mình sao?!

*Huỳnh Văn Ba*

## **Mục Lục**

### **Phần 1. PHƯƠNG PHÁP OHSAWA LÀ GÌ?**

#### **Phần 2. NHỮNG BƯỚC ĐẦU TIÊN**

1. Cơm gạo lứt.
2. Các món ăn phụ.
3. Cách ăn, cách uống.
4. Kiên cữ.
5. Cách làm những món ăn thông thường:
6. Những phản ứng.
7. Vấn đề nhịn ăn.
8. Những trường hợp bất ngờ.
9. Những món đặc trị đơn giản:

#### **Phần 3. PP. OHSAWA VÔ CÙNG CẦN THIẾT CHO NHỮNG AI?**

1. Phụ nữ:
2. Những người con còn cha mẹ già:
3. Những người bị tật nguyền:
4. Những bệnh không có trong y văn thế giới:
5. Những bệnh không rõ nguyên nhân:
6. Những bệnh nan y của thời đại:
7. Những người đi vào con đường tôn giáo:

8. Những ước mơ trong tầm tay không thành hiện thực:

9. Những bế tắc của tuổi học trò:

#### **Phần 4. TẠI SAO NHIỀU NGƯỜI KHÔNG MẠN MÀ VỚI PHƯƠNG PHÁP OHSAWA**

#### **Phần 5. TRẢ LỜI CHO MỘT SỐ CA BỆNH ĐIỂN HÌNH THEO PP. OHSAWA**

1. Thận ứ nước
2. Làm biếng bú mẹ
3. Giữ lại hay bỏ

#### **Phần 6. MỤC TIÊU CUỐI CÙNG**

#### **Phần 7. BẢNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE**

---//---

### **NHẬP MÔN ĂN CƠM GẠO LÚT THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA**

Tác giả: HUỖNH VĂN BA

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15 – Mỹ Đình 1 – Từ Liêm – Hà Nội

ĐT: 04.62872617 - Fax: 04. 62872633

Biên tập: LIÊM KHOAN

Sửa bản in: ANH TUẤN

Trình bày: THANH TRANH

Bìa: ĐÌNH KHẢI

Thực hiện liên kết  
CÔNG TY TNHH TM & DỊCH VỤ VĂN HÓA HƯƠNG TRANG  
416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 5 - Q.3 - TP.HCM  
ĐT: (84.8) 38322386 - 38340990 | Fax: (84.8) 38249739  
Email: kinhdoanh@huongtrang.net | Web: www.huongtrang.net

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm in tại Công ty in Liên Tường. Số đăng ký KHXB số: 1133-2010/CXB/26-49/TĐ và QĐXB số: 1654/QĐ-TĐ, ngày 31/12/2010. In xong và nộp lưu chiểu Quý II – 2010.

[www.thucduong.org](http://www.thucduong.org)