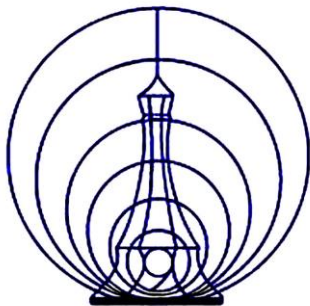


SỔ TAY
DƯỠNG SINH

OHSAWA



SỞ TAY DUƠNG SINH OHSAWA



TỶ LỆ QUÂN BÌNH TRONG MỘT NGÀY:

Khoảng từ 70-90% đồ ngũ cốc nguyên cám, từ 30-10% rau quả khô hoặc xanh.

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

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

+ Cà rốt, củ cải, bí ngô, hành tỏi, kiệu tây, bắp su trắng, rau dền, rau xà-lách-xon, rau má, rau bò ngót, cải bẹ xanh v.v... (*rau củ mọc thiên nhiên và rau củ sạch không sử dụng phân hóa học và thuốc trừ sâu*).

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

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

AN OHSAWA MACROBIOTIC BOOKLET



AVERAGE RATIO IN A DAY

You need approximately 70-90% of whole cereal grains. From 30-40% of dried beans or fresh vibrant vegetables.

- **Whole cereal grains consist of** wheat, whole brown rice, millet, corn, sorghum, oat, barley, rye, buckwheat, ect.

- **Recomended vegetables and spices:**

+ Carrot, daikon, pumpkin, onion, garlic, scallion heads, white cabbage, amaranth, watercress, centella (pennywort), katuk, mustard greens, ect. (natural organic vegetables).

+ *Beverages*: Clean natural spring water or well water, Bancha tea, brown rice tea, lotus root tea, dandelion tea.

+ *Fat (Fatty substance)*: Sesame oil, peanut oil (a maximum of 2 tablespoons for a person per day).

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

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

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

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

+ Bơ, sữa, đồ ăn chế bằng phó-mát.

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

+ Gia vị: Tiêu, ớt, cà-ri.

+ Nước uống: Luôn luôn uống nước ấm (*khoảng 37 °C*) và khoảng 3 xi (*0,75 lít*) trở lại.

SAU ĐÂY MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LƯU Ý:

- **Về tâm trạng**: Không vui, không khỏe thì không nên ăn và cũng không được nấu ăn.

+ *Fruits*: Gac fruit (*Momordica cochinchinensis*), strawberry, chesnut, natural and seasonable organic fruits.

+ *Sugar*: If your physical body is in a stable, healthy condition, you can use a little of sugar such as raw (unrefined) sugar, palmyra sugar, rock sugar, malt extracts.

❁ **FOODS AND DRINKS TO AVOID:**

+ All tomatoes, bamboo sprouts, beansprouts, mushrooms, potatoes, creeper beans, bulbus Lyli, cassaba melon, red cabbage, beet.

+ Butter, milk, dairy foods.

+ *Fruits*: Uncooked foods and sugar (*especially during treatment.*)

+ *Spices*: Pepper, chilli, curry

+ *Drinks*: Always drink warm water (about 37°C), and approximately 3 cups (0.75 litre)

❁ **THE FOLLOWING ARE NOTEWORTHY**

- *State of mind*: Should not cook and eat when you are unhealthy or unhappy.

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

- **VỀ TIỂU TIỆN:** Phụ nữ không đi tiểu quá 3 lần trong ngày. Nam không đi quá 4 lần trong ngày.

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

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

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

- **DẦU MÈ GỪNG:** Giã nát, hoặc mài gừng tươi, vắt lấy nước cốt trộn đều với một lượng dầu mè tương đương. Dùng xoa hay đánh gió khi cảm sốt, xoa bóp khi nhức mỏi, tức, trặc, đau bụng, sưng u, bôi lên vết lở ở tai, mũi, ghẻ lác, xước đầu trị gàu và

- **Defecation:** Should be on time in the morning. Excrement must be yellow, thick and disintegrated. If there is any difference in excrement's color, it is more Yin or more Yang so you should adjust this state.

- **Urination:** Women should not urinate more than 3 times per day, men should not urinate more than 4 times per day.

Note: + If your defecation is done only one time in the morning, it proves that your intestine is good.

+ You should brush your teeth with dentie only once a day in the evening.

- **Drinks:** Roasted brown rice tea and dandelion tea are good for too Yin person or someone is suffering from liver complaint.

- Lotus root tea is good for lung disease, Bancha tea is good for heart, intestine, and stomach. (Should learn from someone who has experience on this matter.)

➤ **GINGER SESAME OIL:** Mix the juice of grated fresh ginger with an equal amount of sesame oil. Massage or rub briskly into the skin of the affected area to relieve aches and pains. This is also helpful for sprain, bellyache, swelling, the ulcer

rụng tóc, chỉ nên làm vừa đủ dùng trong 2-3 ngày, vì để lâu gừng thối, có mùi khó chịu, có thể dùng xen kẽ với áp nước gừng.

- CAO HẠ NHIỆT: Ngâm đậu nành với nước cho mềm, giã nát và trộn thêm ít bột gạo cho khỏi nhão, rồi đem đắp lên trán để hạ sốt, (*xem chừng thân nhiệt hạ còn 38,5 °C thì lấy ra ngay*) hoặc đắp những chỗ viêm nhức (*không dùng trong trường hợp ban, sỏi, nốt, rạ, đầu mùa*).

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

NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG DƯỠNG SINH

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

ear or nose, scabies, dandruff, and hair growth. Make an amount of this mixture enough to use within 2-3 days, then make a new one because this mixture is very easy to turn into bad smell. You can use ginger sesame oil and ginger compress alternately

➤ **ANTIPYRETIC PLASTER (RAW SOYBEAN PLASTER):** Soak raw soybean in water until they become soft. Crush the beans and add some rice flour. Apply this paste on the forehead to reduce fevers, (remove it when the body temperature is 38.5°C) or on any kinds of inflammations or on painful areas. (*Should not use for any cases of rash, measles, smallpox*)

➤ **RAW BROWN RICE PLASTER:** Grind or chew well raw brown rice, then add some water and unrefined salt. Apply this paste on the wound, ulcer, or scabies.

⊗ **OBSTACLES IN MACROBIOTICS**

The macrobiotic therapy leans towards more the education in teaching man than curing sickness; this means macrobiotics helps patient to think of himself about all areas from body to mind, prevents him from doing something harmful to himself and others, and leads him to a more useful, joyful, and healthy way of living. Therefore, we cannot gain what we want if we temporarily use this pure approach to cure sickness only in a short time. The following are many obstacles and difficulties on macrobiotic approach.

1. QUÁ MUỘN: Đối với những trường hợp quá muộn, nghĩa là cơ thể đã suy thoái trầm trọng, ví dụ như đến mức cùng thì phương pháp Thực Dưỡng, một đường lối trị bệnh dựa vào cơ thể chế miễn nhiễm tự nhiên, có thể không đủ thời gian cứu con bệnh. Tuy nhiên, nếu áp dụng phương pháp này, những bệnh nhân quá muộn vẫn hưởng được nhiều lợi ích như không bị đau đớn hành hạ và ra đi êm thấm.

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

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

1. TOO LATE: It's too late for a person who is suffering serious illness. Macrobiotics takes time, so in this case, there really isn't enough time to heal disease to keep them alive when applying macrobiotic approach, a treatment way of natural immunity. However, by following macrobiotic dietary, these patients will get more benefit and they will have a peaceful death without much painfulness

2. LACK OF BELIEF AND WILL: If a patient doesn't believe in macrobiotic guidelines absolutely, he/she is easy to make mistakes or discontinue treatment because he/she is attracted by "forbidden" foods and drinks or is shaken by persons who don't understand this way of treatment.

3. LACK OF RESEARCH: You should further develop your understanding of Macrobiotics by trying to research and read books or newspapers or learn more from an experienced person, especially a person who has the same disease and he is following this way of treatment. Keep track of how you feel and accumulate what you have learned for your personal experience, this will strengthen your will and belief.

4. KHÔNG ĐƯỢC GIA ĐÌNH, THÂN NHÂN HỖ TRỢ: Nếu những người trong gia đình bệnh nhân, nhất là những người có phận sự chăm sóc trực tiếp không hiểu biết, hoặc không đồng tình ủng hộ, thì có thể vì lòng “thương” sẽ làm “hại” diễn tiến cải thiện sức khỏe theo phương pháp Thực Dưỡng.

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

- **Dương quá độ:** Nhiều người lầm tưởng yêu cầu của Thực Dưỡng là “càng dương càng tốt”, nên ra sức ăn thật mặn, cố nhịn nước dù khát, vận động thể lực tối đa, hoặc ăn toàn các món nướng, rang, chiên, dù đang trong mùa hè, v.v... Sự việc này có thể vượt mức chịu đựng của cơ thể, gây ra tình trạng kiệt sức, hoặc những phản ứng mãnh liệt dẫn đến sự “phá giới” vô cùng nguy hiểm. Các bạn nhớ cho chủ trương của phương pháp Thực Dưỡng là quân bình và điều độ.

4. GET NO SUPPORT FROM FAMILY MEMBERS OR RELATIVES: If the patient's family members, especially the person who looks after him directly has no knowledge of macrobiotics and doesn't support him, can make "harmful" to his health improvement during his treatment just because of their "love" for him.

5. OTHER MISTAKES: Besides some mistakes such as chew fast, eat too much, drink too much, fast carelessly, ect., new practioners often make other mistakes at the beginning of macrobiotic practice as follows:

- ***Extremly Yang:*** Some people misunderstand that macrobiotics' requirement is "The more Yang is the better", so they try to make his physical body become more Yang by overusing salty foods, abstaining from drinks even thirsty, doing much exercise, or eating much baked, fried foods even in summer, ect. This matter is almost more than what the body can bear, it brings about the state of exhaustion or the fierce reactions of the body and the "broken standard" will surely happen. Please remember one of macrobiotic principles is balance and moderation.

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

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

Phép Dinh Dưỡng Cần Được Tuân thủ Triệt Để từ Ba Tuần đến Một Tháng

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

- ***Inflexibility***: Alluding to persons who refuse to read macrobiotic books or find more the reality. For example, foods must be well-cooked or ground for the children and the old who has weak mastication before eating, or you must know how to prepare creative, delicious and nutritious meals instead of eating only one dish or brown rice with sesame salt for a long time, ect.

In this universe, everything is in motion and always changeable. Days follow nights, four seasons rotate, rainy season changes to dry season, and man's life is also multiform. Therefore, there is no requirement to follow rigid principles or any defined rules in this life, but get used to any changes and differences of individuals according to time and space. However, we should know that nothing is solely yin or solely yang. Everything is composed of both tendencies in varying degrees. We should obey these principles in daily activities or curing illness; and in some cases more yin is better than yang and vice versa.

Strictly Obey Macrobiotic Approach From Three Weeks To One Month At Least

It's necessary to know some reactions can happen at the beginning of practising this macrobiotic approach:

- Cảm giác suy nhược, cảm thấy chân bị bại liệt từng phần, do nơi nguồn gốc tâm linh và cũng do nơi giảm thiểu số lượng huyết dịch lưu thông trong cơ thể, sau khoảng 15 ngày đến 1 tháng, trạng chứng này sẽ mất đi.
- Thường tim đập chậm lại, nhất là khi ta dùng một số lượng muối khá nhiều, vô hại.
- Đau đầu thường xảy ra vào những ngày đầu trong thời gian ăn số 7.
- Trạng thái buồn nôn, cũng thường hay mửa cả đồ ăn và mật (*đảm trấp*), ớn cơm (*nói chung các đồ ăn ngũ cốc*). Đừng ngại, cứ ăn ít lại, vài ngày sau sẽ ăn ngon trở lại, vẫn cứ làm việc như bình thường.
- Chảy máu cam, máu mũi, đôi khi thổ huyết, hoặc tiện huyết (*phân có vấy máu*). Cũng gặp trường hợp chảy máu tai; hầu hết các trạng thái khủng hoảng này đều được cải thiện sau đó.
- Nhất là ở thiếu nữ thường có sự ngưng chỉ kinh nguyệt, thay đổi từ 1 đến 6 tháng, sau đó kinh nguyệt sẽ trở lại.
- Về phía nam giới, đôi khi có trạng chứng bất lực trong một thời gian ngắn, có thể cũng cùng một trạng chứng như trên.

- Feel asthenic or suffer from partial paralysis of the legs because of reducing the quantity of blood circulating in the body and the origin of spirit. These signs will disappear after 15 days or one month.
- The heart beats slowly, especially when overusing salt.
- Often have a headache at the beginning of applying No.7 detox diet.
- Feel nauseous or even vomit foods and gall, be fed up with cooked rice (*cereal grains in common*). Don't be afraid, eat less than usual and then you will feel appetizing later. Feel free to work normally, don't hesitate.
- There can happen epistaxis, a vomiting of blood, or blood defecation (bloody excrement), sometimes earbleed; but they all will disappear and you will be better later.
- Especially girls will have periods' pause for a short while, changing from one to six months and this state will be regular again.
- Male can be deprived of his sexual powers only in a short time as well as the girls' state.

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

- Trong tháng đầu, hầu hết đều gây hấn xuống.

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

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

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

- Constipation can happen because of drinking less water than usual and reducing food quantity. Don't worry and should not take aperient. This state is harmless because there is no animal proteins. Be patient, defecation will be better and it has no bad odour in a certain time.

- Most of practitioners become thinner in the first month of practising.

- Aches and pains can temporarily increase for persons who have rheumatism.

- On the side of the mind, drinking less water than usual will lead some persons to feel really uncomfortable when thirsty and they seem to go through a surly, world-weary period or have bad-tempered with others. It's very easy for them to give up practising this dietary, so they must foresee this problem to overcome.

- Sleep can be shorter, there often are many quick dreams initially; but not losing sleep.

- Thường thường nước tiểu có màu rất đậm và chứa nhiều chất lạ. Cả đến khi khối lượng nước tiểu trong trở lại, nhưng vẫn phải giữ cho được *màu vàng sẫm*. Đôi khi có trường hợp sung bọng đái nhẹ.
- Đôi khi có phản ứng cảm sốt bất thành linh trong vòng 24 đến 48 giờ, rồi dứt đi cũng thành linh như thế mà không thấy có dấu hiệu chi hết.
- Mặc dù có cảm giác mệt mỗi lúc đầu, cũng cần phải tiếp tục công việc và cố gắng tập một vài cử động thể dục hàng ngày.
- Sự tiếp tục dùng thức ăn thuộc động vật trong khi giảm uống và ăn nhiều muối thêm sẽ rất có hại.

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

- *Ngại thiếu chất đạm thuộc động vật :*

Các chất đạm thực vật đã có đủ, các amino acid trong loại ngũ cốc và rau quả như: đậu, đậu xanh chẳng hạn đủ bổ túc cho chỗ thiếu thốn ấy.

- Urin often has dark color with strange substances. Keep urin having dark yellow even it is clear again. Sometimes urinary bladder is swollen lightly.
- Suddenly have a fever within 24 to 48 hours and it soon disappears later without any symptoms.
- Although feel tired at first, keep working and try to do some daily exercises.
- It's very harmful if keep eating animal foods and oversue salt during reducing water period.

❁ **QUERIES RELATED TO THE STATE OF MIND**

- *Fear of deficiency in animal protein?*

There is an adequate protein content and amino acids in whole cereal grains, beans and bean products such as lentils (lentils are very rich in protein, folid acid, contain eight of essential amino acids, and so on), and assorted vegetables.

Một vài loại thảo mộc có giá trị bổ túc cho đồ ăn ngũ cốc hơn hẳn các món ăn thịt cá, hoặc sữa như bánh dầu mè (*xác mè sau khi ép lấy dầu rồi*), hay xác dầu hướng quỳ (*công cuộc khảo cứu của bà Randoïn*). Nó chỉ thua có mỗi một thứ chất đạm ở trứng mà thôi. Các đồ ăn bổ túc cho loại ngũ cốc là những đồ ăn mang tới cho cơ thể những chất không có trong ngũ cốc.

- *Sợ thiếu sinh tố C chẳng?*

Các cuộc khảo cứu thảo mộc mới đây ở Nhật và ở Anh đã chứng tỏ rằng trong các loại ngũ cốc (*provitamin C*) sự chịu nóng tới ngoài 150°C và cơ thể người ta có thể tổng hợp và chuyển hóa nó thành sinh tố C.

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

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

Some kinds of vegetables are richer in nutritional value than fish, meat, or milk such as sesame oil cake (*sesame grounds after being pressed for oil*), or ground sunflower seeds (Mrs. Randoin's research); these contain less protein than eggs only. Foods complement more other necessary nutrients which aren't contained in cereal grains.

- *Fear of deficiency in vitamin C?*

Recent scientific researches in Japan and G. Britain have proved that provitamin C in whole cereal grains can be heatproof over 150 degrees and human body can synthesize and transform it into vitamin C.

Besides that, we can find out vitamin C in parsley, dandelion, for instance, or in tomatoes with plentiful content of vitamin A..

There are also plentiful amounts of other necessary vitamins such as vitamin B and PP in various whole cereal grains, and vitamin E in cereal sprout. Vitamin D in whole cereal grains and buckwheat flour.

Còn lại các sinh tố thuộc nhóm F do nơi các acid béo không bão hòa trong các loại dầu thảo mộc sinh ra. Các acid béo giúp đắc lực cho sự biến hóa chất *cholesterol* ở cơ thể người. Các thức loại nên dùng: dầu mè (*vìng*), dầu hướng quỳ và cả dầu ô liu nữa. Trong các chất béo có nguồn gốc động vật (*mỡ heo, bò, ...*) và chất magarine đều có tác dụng độc hại. (*Công cuộc khảo cứu của bà Randoïn đăng tải trong Kỷ Yếu của Viện Vệ Sinh Thực Phẩm năm 1957*).

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

Trái hẳn lại, chúng ta hãy nhớ lại những kết quả tuyệt hảo trong thực chế khô của Volhard trong việc chữa trị chứng sung thận cấp tính khuếch tán. (*Người Đức đã dùng từ 7 đến 10 ngày để áp dụng thực chế khô này*).

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

Vitamin F Group is produced by unsaturated fatty acids contained in vegetable oils. Fatty acids help human body to transform cholesterol efficiently. Recommended foods are sesame oil, sunflower oil, and olive oil. Fats from animal sources (Pig fat, cow fat,...) and margarine have harmful effects. (*Mrs. Randoin's research in 1957.*)

- Fear of beverage limitation is harmful to kidney?

Contrary to this point, there have been perfect results in curing acute diffuse nephritis according to abstaining from drinking water (*Volhard's method*). (Germany have applied this method for 7 to 10 days.)

Besides that, kidney has excretive function NaCl (salty substance) much better than what we think. One person's kidney can excrete about 30 gram NaCl (salt) per litre of urine and more. Even we eat 4 or 5 teaspoons of salt everyday, there is about 10 gram NaCl in this amount, it's a normal thing.

KẾT LUẬN:

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

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

PHÂN ĐỊNH ÂM DƯƠNG MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG

Chú ý: Âm có ký hiệu (▽)

▽▽▽ Âm hơn hết

▽▽ Âm nhiều

▽ Âm

Dương có ký hiệu (△)

△△△ Dương hơn hết

△△ Dương nhiều

△ Dương

✿ CONCLUSION:

The basis of this method is suitable to traditional nutritional method of most bulky countrymen in Europe; but in Indochinese countries, especially in the far East, this nutritional balance is upset compared to Western. So it's needed to be changed and adjusted in a wise and an appropriate way.

According to every disease or physical body, the amount of salt and water can be changed in this diet or in choice of correlative amount of cereal grains and vegetables. It's necessary for the patients to have a balance of the amount between these elements.

☯ YIN AND YANG FOOD

Note: The sign of **Yin** (▽)

▽▽▽ Extremely yin

▽▽ Very yin

▽ Yin

The sign of **Yang** (△)

△△△ Extremely yang

△△ Very yang

△ Yang

Sign	YIN
▽▽ ▽	Nếp, các loại gạo mạch Bo bo (ý dĩ), bắp (ngô)
	Đậu nành, đậu phộng Đậu đen, đậu trắng, đậu xanh
▽▽▽ ▽▽ ▽	Các loại cà, khoai tây, măng, giá, nấm. Dưa leo, bắp chuối, khoai mì, môn tím. - Rau muống, mồng tơi, su xanh, khoai mỡ tím, khoai lang, mứt biển. - Bàu, khổ qua, đậu ve, đậu đũa, rau dền, su hào, khoai mỡ trắng
▽▽▽ ▽▽ ▽	- Gừng, ớt, tiêu, nước chanh, me, cà ri, chao, giấm gạo - Tương đậu phụ, mè (cơm chua), tương cải, va ni, rau răm - Bơ mè, tỏi, rau cần, rau húng quế
▽▽▽ ▽▽ ▽	- Kem lạnh, nước đá, thức uống có đường, rượu, cà phê - Nước trái cây, bia - Trà đọt, nước khoáng, nước lã
▽▽▽ ▽▽	- Đường cát - Đường thốt nốt, đường thô (vàng, đen, nâu), đường trái cây

Sign	YIN
▽▽ ▽	Glutinous rice, all barley types Adlay millets (Job's tears), corn.
	Soybeans, peanuts, Black beans, white kidney beans, green kidney beans
▽▽▽ ▽▽ ▽	All tomatoes, potatoes, bamboo sprout, bean sprouts, mushroom. Cucumber, banana flower, manioca, purple colocasia - Water morning glory (ipomoea aquatica), malabar nightshade, chayote, purple winged yam, sea weeds - Calabash creeper, bitter melon (bitter gourd), French beans, Chinese green beans, amaranth, kohlrabi, white winged yam
▽▽▽ ▽▽ ▽	- Ginger, chilli, pepper, lemon juice, tamarind, curry, soya cheese, rice vinegar - Soybean jam (thick soy sauce, sweet soya sauce), ferment cooked rice, mustard, vanilla, fragrant khotweed (persicaria) - Sesame butter, garlic, water dropwort, common basil.
▽▽▽ ▽▽ ▽	- Ice cream, ice water, sugared drinks, alcohol, coffee - Fruit juice, beer - Tea sprouts (tea buds), mineral water, unboiled water
▽▽▽ ▽▽	- Refined sugar - Palm sugar, unrefined/unprocessed sugar (yellow, black, or brown), fruit sugar

Sign	YANG
△△ △	- Gạo mì, gạo tẻ - Kê, gạo mì đen
	Đậu ván Đậu đỏ lớn hạt, xích tiêu đậu
△△△ △△ △	- Củ sắn dây, khoai mài - Diếp quắn đắng, lá bồ công anh, rau đắng, xà lách son, rau má, củ sam, cà rốt - Bắp cải, bông cải, củ cải trắng, cải cay (cải bẹ xanh), cải ngọt, cải tần ô, rau câu chỉ, phở tai
△△△ △	- Muối tự nhiên - Quế, hồi, hắc hương, rau mùi, hành, kiệu, poa rô, rau dấp cá, ngò, nghệ, tương đậu nành
△△△ △△ △	- Trà rễ đinh lăng, nhân sâm - Cà phê thực dưỡng, trà củ sen - Trà ba năm, trà sắn dây, trà gạo rang, sữa thảo mộc
△ △	- Mạch nha, chất ngọt hạt cóc - Chất ngọt rau củ, mật ong

Sign	YANG
△△ △	- <i>Wheat</i> , jasmine rice (sometimes known as Thai fragrant rice) - Millet, black wheat
	Hyacinth beans or Indian bean, Aduki (Big red beans), small red beans
△△△ △△ △	- Kudzu root, radix dioscoreae - Bitter chicory, dandelion leaf, coastal waterhyssop herb (<i>bacopa monnieri</i>), watercress, centella, portulaca oleracea root (common purslane), carrot - Cabbage, cauliflower, daikon (white radish), leaf mustard (small colza), leaf greens (a leafy plant in the mustard family), Chop-suey-green (crown daisy, tongho), gracilaria, kombu (konbu or dashima)
△△△ △	- Natural (unrefined) sea salt - Cinnamon, anise, patchouli, coriandrum sativum, onion, pickled scallion heads, leek, fish mint, cilandro (coriander), turmeric root, soybean miso
△△△ △△ △	- Fern-leaf Aralia root tea, ginseng - Macrobiotic coffee, lotus root tea - Three-year tea, kudzu tea, roasted brown rice tea, plant milk flour
△ △	- Malt, cereal sweeteners - Vegetable sweeteners, honey

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT VÀ RANG MỀ

PHÂN LƯỢNG GẠO LỨT, NƯỚC, VÀ MUỐI:
1 lon gạo + 1.5 lon nước + một phần tư muỗng cà phê muối hầm (Chú ý: *1 muỗng cà phê muối hầm cho 1 kg gạo, cho muối vào trước khi nấu cơm. Không được dùng muối i-ốt và muối bột, muối đã chế biến.*). **Nếu khô thì thêm nước, nếu nhão thì bớt nước ra.** Lượng nước có thể thêm bớt tùy loại gạo.

Chú ý: Luôn vo sơ gạo, ngâm gạo trong nước ấm khoảng 40°C đúng 22 tiếng đồng hồ trước khi nấu.

CÁCH NẤU GẠO LỨT BẰNG NỒI THƯỜNG (Không được nấu bằng nồi cơm điện): Nấu nước sôi, cho gạo **đã ngâm** và muối vào nồi với tỷ lệ như trên, khuấy đều, đậy nắp, nấu cho sôi bùng lên rồi tắt lửa. Nhấc nồi xuống vẫn đậy nắp để 15 phút. Sau đó, nhấc nồi lên bếp, nấu tiếp lửa nhỏ cho đến khi chín.

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT BẰNG NỒI ÁP SUẤT: Một gạo + một rưỡi nước + một phần tư muỗng cà phê muối hầm. Cho gạo, nước, muối vô nồi một lượt. Nấu sôi xì hơi, tắt lửa. Để yên 15 phút. Sau đó, nấu tiếp, lửa nhỏ cho đến khi chín.

➤ HOW TO COOK BROWN RICE AND ROAST SESAME

QUANTITY OF BROWN RICE, WATER, AND SALT: 1 cup of rice + 1.5 cups of water + ¼ teaspoon of sea salt (*Note: 1 teaspoon of sea salt for 1 kg brown rice, put salt into the pot before cooking. Should not use iodized salt, Kosher salt,).* You can add more water if the cooked rice is dry, or reduce water if the cooked rice becomes too soft. The amount of water can be adjusted depending on rice type.

Note: Always wash the rice (no need to wash carefully) and soak rice in warm water about 40°C for 22 hours before cooking.

➤ **HOW TO COOK BROWN RICE IN A COMMON POT** (*Do not use electric cooker to cook brown rice for a macrobiotic diet.*). Boil the water, put soaked brown rice and sea salt as the above rate together into the boiled water, stir it all. Put the lid on the pot, boil it up again and turn off the heat. Remove the pot from the stove within 15 minutes. After that turn on the heat again and cook on the low flame until the rice is well done.

➤ **HOW TO COOK BROWN RICE IN A PRESSURE COOKER:** 1 cup of brown rice + 1.5 cups of water + ¼ teaspoon of sea salt. Put all rice, water, and salt together into the pressure cooker and then boil it until the steam let out, turn off the heat. Remove the presssure cooker from the heat within 15 minutes. After that, cook it on a low flame until it is well done.

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT TỐT NHẤT: CHUNG CÁCH THỦY BẰNG NỒI ÁP SUẤT:

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

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT BẰNG CÁCH CHUNG CÁCH THỦY TRONG NỒI THƯỜNG:

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

➤ **THE BEST WAY TO COOK BROWN RICE IS TO STEAM RICE IN A PRESSURE COOKER (COOK IN A BAIN-MARIE):**

One cup of brown rice and more than one cup of water. Water can be adjusted to avoid the rice being dry or flabby. (one kilogram of brown rice + one teaspoon of sea salt). Put all together brown rice (*soaked*) + water + salt into a bowl and put this bowl into a pressure cooker with water. Pour an enough amount of water into the pressure cooker to prevent it overflows into the bowl. Turn on the heat, steam brown rice bowl for the first period within 15 minutes, then turn off the heat. After 20 minutes, turn on the heat again and cook for the 2nd period within 5 minutes and then turn off the heat. You can enjoy the healthy brown rice after 30 ms later.

➤ **HOW TO COOK BROWN RICE BY STEAM IN A COMMON POT:**

One cup of brown rice and more than one cup of water (one kilogram of brown rice + one teaspoon of sea salt). Water can be adjusted to avoid the rice being dry or flabby. (one kilogram of *soaked* brown rice + one teaspoon of sea salt). Put all together rice + water + salt into a bowl and put this bowl into a pot with water. Pour an enough amount of water into the pot to prevent it overflows into the bowl. Turn on the heat, steam brown rice bowl for the first period within 30 minutes, then turn off the heat. After 15 minutes, turn on the heat again and cook for the 2nd period within 10 minutes and then turn off the heat. You can enjoy the healthy brown rice after 30 minutes later.

CÁCH GIỮ CƠM GẠO LỨT KHÔNG THIU:
Không đậy nắp kín mà dùng rá để đậy nồi cơm.
Không được để cơm trong tủ lạnh

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

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

Khi rang mè, nhúng tay cho ướt để bóp sơ mè cho thấm nước mới rang thì mè thơm hơn là rang khô. Rang lửa đều và nhỏ, khuấy đều mè, đến khi nghe nổ lách tách, rang thêm một chút nữa là mè chín. Đổ mè chín ra thau, phải đậy kín liền. Mười phút sau mè nguội, bỏ vô cối nghiền chung với muối hầm.

➤ **HOW TO KEEP COOKED BROWN RICE FROM STALING:** Do not cover it tightly with a lid, but cover it with a closely-woven basket. Do not put cooked rice in a fridge.

➤ **HOW TO WARM UP COOKED BROWN RICE:** Make a round hole in the middle of the pot's bottom, pour an enough amount of water to coat the bottom of the pot and keep the rice from having burnt smell during warming up. Cover the pot, cook for steaming up, stir and jam the rice tightly and smoothly. Put on the lid and cook on a low flame within 5 minutes and turn it off.

➤ **HOW TO ROAST SESAME:** Unhulled brown sesame. Put sesame into a basin full of water, rinse, just take out sesame floating on the water surface and leave out sand or grit sunk into the water. Dry clean sesame which has taken out, store in a container with a lid.

When toasting sesame, it's better to toast sesame absorbed a little water, then it smells more aromatic than dry sesame. You can put hand into water and crumble sesame slightly before toasting it. Toast this over low heat, shaking or stirring constantly until it turns a slightly darker color and begins to pop, and then just toast for a few minutes more. That's enough. Put toasted sesame into a bowl, cover tightly.

(Nghiên, không phải giã, nghiên cho hạt mè giập khoảng 50-70%. Nghiên chỗ thoáng, không nên nghiền mè gần người bệnh để không bị hấp thu khí bên ngoài). Một muống cà phê muối hầm nghiền chung với 12 muống mè. Phân lượng này thay đổi tùy theo tuổi tác và loại bệnh (*Chú ý: Người bị tăng xông thì không nên ăn mặn.*) Mè trộn muối rồi chỉ được sử dụng 4 ngày. Ăn tiếp phải rang mè mới.

CÁCH ĂN CƠM GẠO LỨT VỚI MUỐI MÈ: Khi múc cơm ra chén, không được xới cơm đều, chỉ xắn cơm trong nồi từ trên xuống dưới để lấy đủ âm dương. Ăn bao nhiêu thì xắn bấy nhiêu ra chén. Để nguyên phần cơm dư ngày mai, không được xới lên. Một chén cơm trộn đều với 4 muống cà phê muối mè đã nghiền.

Ăn bằng muống cà phê, một lần ăn một muống cà phê cơm trộn mè, không được nhiều hơn để nhai nát cơm cho dễ. Phải nhai cho đến khi cơm thành nước và cảm thấy ngọt mới được nuốt và chỉ nuốt một lần, không được nuốt nhiều lần; vì nuốt nhiều lần sẽ bị khát nước. Khi ăn không được hở môi, không được nói chuyện. Ăn bất cứ giờ nào, không cần đúng bữa. Trước khi ngủ hai tiếng, không được ăn. Dùng số lượng chén cơm nhiều ít tùy ý, nhưng không nên ăn no một lần. Một chén cơm có thể ăn nhiều lần.

(Just grind, not bray. Grind with a mortar and pestle until about 50-70% of the seeds are ground. Should not grind sesame near patients because it will absorb yin air from outside). 12 teaspoons of toasted sesame are ground with 1 teaspoon of sea salt. This ratio should be changed depending on the age or disease *(Note: Those who have high blood pressure should not eat salty sesame)*. Grind an enough amount of sesame salt to use within 4 days, not longer, and then make a new one for the next time.

➤ **HOW TO EAT COOKED BROWN RICE WITH SESAME SALT:** When scooping cooked rice out into the bowl, you should not stir it, just scoop an enough amount of rice to eat for one time from top to bottom, this will balance between yin and yang. Should not stir the remains, maintain the status quo of cooked rice till tomorrow. Each one bowl of cooked rice, you can eat with 4 teaspoons of sesame salt. Eat rice by a teaspoon. Chew well one teaspoon of rice with seasame salt per mouthful until it becomes liquid and sweetish, then swallow only one time. Don't swallow many times every mouthful because this makes you thirsty. Don't talk or open your lips while eating. You can eat whenever you want, it's unnecessary to be punctual. Avoid eating for about two hours before sleeping. You may eat one or more bowl of rice but not full, one bowl of rice can be eaten many times (it's up to you).

CÁCH RANG GẠO LÚT DÙNG ĐỂ ĂN: Nấu cơm gạo lứt chín bình thường. Xối cơm ra mâm phơi khô. Khi phơi cơm, phải trở cơm thường xuyên mới khô đều và cơm rang được giòn. Mỗi ngày phơi cơm, chiều mang vô, mai phơi tiếp, không nên phơi ban đêm ngoài sương. Nhớ đập cơm bằng vải mỏng để tránh bụi và các con vật nhỏ không bám vào cơm. Khi cơm khô, nên cà ra để cơm rời ra từng hạt. Dùng chảo cho 1 kg muối hầm vào rang muối cho thật nóng cho đến khi muối bốc hết hơi rồi mới cho 1 vá cơm tương đương với nửa chén cơm. Rang gạo đến khi hạt gạo phồng lên và vàng thơm thì tắt lửa, đổ ra rây sắt, rây xong mới cho vào chảo để tiếp tục rang lần sau, còn gạo thì cho vào thố đập lại để đến khi nguội. **Nếu không đập nắp thì khi ăn sẽ bị gắt cổ. (Số muối này có thể dùng lại để rang gạo khoảng 40-50 lần nữa cho đến khi muối lạt mới bỏ).**

Chú ý:

+ Không nên mở nắp ra để cơm rang mau nguội ăn sẽ không tốt cho sức khỏe.

+ Ở những vùng không có nắng, dùng thiết bị sấy từ 40° - 42° C.

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

➤ HOW TO ROAST BROWN RICE TO EAT:

Cook brown rice as usual, dry it up. Cover the rice with a thin cloth to prevent dust or small animals from sticking and. Dry rice everyday but not in the evening or under dew. Remember to turn the rice constantly so that it is dried steadily. Separate dried rice before roasting and you will have crisp roasted brown rice later. Put 1 kilogram of sea salt into a skillet and roast it until it heats and evaporates, and then add one ladle of rice (about ½ bowl of rice) to roast until it is inflated and brown with aromatic smell. Turn off the flame. Put roasted rice which is already sifted by an iron sieve into a container with a tight lid, and so on. **If you don't cover it with a lid, you will feel unpleasant in your throat. (This kind of salt can be used for roasting rice about 50 times until it is less salty.)**

Note:

+ Should not open the lid while the rice is still hot, it's not good for your health

+ In areas lack of sunshine, cooked rice can be dried by dry-equipment at 40° - 42°.C

For those who have weak teeth, they can grind roasted cooked rice into flour and add some water to eat; or they can hold roasted cooked rice in their mouth until it is soft, then chew it until it becomes liquid before swallowing.

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

NẾU BỊ BÓN: Hai tiếng một lần, nhai 1 muống cà phê muối mè rang rồi. Và trước khi đi ngủ, nhai 4 muống cà phê muối mè rang, nhai đến lúc không còn mặn thì mới được nuốt (*khoảng 5 phút*).

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

CÁCH PHỐI LÁ TRÀ BA NĂM: Nấu nước sôi, cho lá trà tươi vào rồi vớt ra liền (*đó là cách rửa trà*). Sau đó ủ một đêm, phơi chỗ mát, một ngày xốc lên ba lần (*sáng, trưa, chiều*), phơi khoảng 1 tuần đến 10 ngày. Lá trà khô cho vào bao để chỗ không ẩm. Khi dùng, sao khử thổ bằng cách đổ lá trà đã rang thơm xuống nền gạch tàu, rồi hốt lên liền, không được để lâu. Có thể mua 4 miếng gạch tàu, nếu nhà không lót gạch tàu. Lá trà rang để nguội cho vô bao để dành.

➤ **ROASTED RICE TO DRINK:** Roast raw brown rice until it turns to brown color. Keep it in a glass jar for using gradually.

In case of constipation: Chew 1 teaspoon of sesame salt every two hours. Before sleeping, chew 4 teaspoons of sesame salt until it is less salty (about 5 minutes) then swallow.

➤ **BEVERAGES DEPENDING ON DISEASE:** Drink three-year tea for cardiovascular disease, intestine disease, stomache, calcified spinal column.

➤ **HOW TO DRY THREE-YEAR TEA:** Put green tea leaves into boiled water, take them out immediately (the way of cleaning tea leaves). Cover up for one night, then dry them in the shadow, lift them up three times per day (morning, noon, afternoon). Dry them from one week to ten days, after that store dried tea leaves in a bag at an undamped place. Before using, dry them in a pan until they have aromatic smell, put them down on the Terra cotta floor tiles (gạch tàu) and pick them up immediately, not for a long time (sao vàng khử thố). You can buy 4 pieces of Terra cotta floor tiles for this. Store roasted tea leaves in a bag for gradual use.

CÁCH NẤU NƯỚC TRÀ

Cách 1: Lấy 10 lá trà khô, rửa sạch bằng nước lạnh, vò nát lá trà, cho vô bình thủy và đổ 3 xí nước sôi vô (3 xí = 0.75 lít). Để khoảng 15 phút, trà sẽ ra đủ chất và để nguyên lá như vậy trong bình thủy, khi uống rót nước thôi.

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

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

Phụ chú: ĂN GẠO LỨT MUỐI MÈ THEO SỐ 7: Nghĩa là ngoài gạo lứt muối mè, không được ăn bất cứ thức ăn gì (kể cả rau củ và trái cây cũng không được ăn.)

➤ HOW TO MAKE TEA

Way 1: Clean 10 dried tea leaves, crumple them up into pieces, put them in a thermos and add 3 cups of boiling water (3 cups = 0.75 litre (750ml)). Let the leaves steep for 15 minutes before drinking.

Way 2: Clean 10 dried tea leaves, boil for 15 minutes, then pour it into a thermos to keep warm for drinking. Throw away tea grounds.

➤ **BRUSH YOUR TEETH:** Should not use toothpaste because it has chemical. Brush your teeth with medicine powder according to macrobiotic remedy. Gargle with salt water after every meal, just brush your teeth one time in the evening.

Note: *Eat brown rice and sesame salt for Diet No. 7 means that you are not recommended to eat other foods besides brown rice and sesame salt. (Including vegetables and fruits)*

CÁCH TRỊ PHƯƠNG THEO PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

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

2. CÁCH ÁP NƯỚC GỪNG CHỖ ĐAU VÀ KHÓI U TRONG CƠ THỂ: 200gram gừng tươi giã nhuyễn cho vào bọc vải mỏng. Nấu 2 lít nước sôi cho bọc gừng vô rồi hạ bớt lửa liền và để lửa nhỏ riu riu, không được tắt lửa để giữ nước còn nóng. Nằm góc khăn để nhúng vô nồi nước gừng và vắt khăn ráo. Gấp khăn làm 4 đắp lên chỗ đau với độ nóng chịu được và phủ lên khăn nóng này một khăn khô bên ngoài để giữ nóng.

MACROBIOTIC REMEDIES

1. HOW TO REDUCE PAINS AND ACHES BY VAPOR BATH (STEAM BATH):

Put 1 kilogram of unrefined salt and 1 kilogram of daikon (white radish) into 1 litre of water and bring it to a boil. Pour this into a bucket or a tub, place one or two pieces of wood on the bucket and set the feet on it for vapor bath. Cover it to the waist with a blanket. Soak the feet into the water for 5 minutes when it gets warm, and then soak the feet into water within 1 minute. Do vapor bath for feet constanly for 2 weeks.

2. HOW TO APPLY A GINGER COMPRESS (OR GINGER FOMENTATION) TO PAINS AND TUMORS:

Wrap 200 gram grated fresh ginger in a bag or a cheesecloth. Bring it to a boil and turn down the flame so that the water merely simmers gently. Dip the middle part of the towel in the ginger water, while holding both ends. Take out the towel and wring it out tightly. Fold the towel in four and apply it directly on the pains. It should be as hot as the receiver can bear. Cover hot towel with a dry one to keep heat.

Trong lúc đắp khăn nóng thứ nhất, lo chuẩn bị nhúng khăn thứ hai vô nước gừng nóng và vắt ráo để vô thau. Khăn thứ nhất đã nguội thì lấy khăn ra, rồi đắp khăn nóng thứ hai tiếp theo.

Đắp từ 20-30 phút một lần. Một ngày đắp 3 lần, hay ít nhất cũng phải đắp hai lần mới có kết quả. Chú ý lúc đang cho con bú, không được đắp nước gừng lên vú sẽ bị tắt tia sữa.

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

4. VIÊM NHIỄM ÂM HỘ - UNG THU TỬ CUNG: 4 cây cải xậy tươi độ 1 kg (cải làm dưa muối) + 4 lít nước + 1 nắm muối. Nấu chín cải,

Dip another towel into ginger water and wring it out tightly to replace the first one if this one cools off .

Do it constantly for every 25 – 30 minutes. Apply this ginger compress for 3 times per day, or at least 2 times to get best results. Note: Never apply a ginger compress on the breasts of the mother who is giving suck to a child, it will lose lactiferous duct.

3. HOW TO APPLY A TARO PLASTER TO PAINS BEFORE GOING TO BED AT NIGHT: Wash the taro root (small taro) and remove the hairy skin. Mix 90 percent of grated taro root with 10 percent of grated raw ginger (already peeled off). Spread this mixture in a 1.5 cm thick layer onto a piece of cheesecloth. Wrap it carefully so that the plaster cannot drop out, apply it all night.

4. VULVITIS AND WOMB CANCER:

Four bunches of Chinese mustard greens (Gai Choi) equivalent to 1 kilogram (this kind of the

đổ nước ra chậu, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ nóng, ngồi vào chậu nước này để ngâm móng và phủ mền lên ngang rún 30 phút. Sau đó tắm cho sạch. Ngâm móng 2 tuần liên tục. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ từ rún trở xuống (Xem Phương thức số 2 và số 3, trang 45-47). Uống nước lá trinh nữ hoàng cung và lá trà bồ công anh (Phương thức số 38, trang 75-77). Mỗi tối lấy bông gòn bằng ngón tay út nhúng vô dầu mè và lăn bột Denti (bột Denti chữa bệnh) rồi nhét vô đường tiểu, sáng đi tiểu ra. Nhét như vậy từ 1 tuần đến 10 ngày. Trường hợp bị huyết trắng thì nhét bông gòn tẩm dầu mè và bột Denti giống như vậy trong 5 ngày. Ăn cơm gạo lứt muối mè theo số 7.

5. BỆNH HAY ĐAU BỤNG – NHỨC ĐẦU – TRÚNG GIÓ MÉO MIỆNG TRONG VÒNG 5 PHÚT – PHONG GIỤT – TĂNG HUYẾT ÁP - ỔN ĐỊNH THẦN KINH:

1 muống canh bột sắn dây cho một chút xíu nước lạnh (nước nấu chín để nguội), khuấy lên để bột

mustard family can be pickled) + 4 litres of water + a handful of coarse salt. Boil and pour the water in a tub (you can add some more cool water so that the water can be hot enough to sit in.) Sit and stay 30 minutes in the tub. Keep the rest of the body covered with a blanket to the navel. And then take a bath. Do like this constantly for 2 weeks. Apply a ginger compress and taro plaster from the navel downwards. (*See Remedy No.2 and No. 3, page 45-47*). Drink Crinum Latifolium and dandelion leave tea (*See No. 38, page 75-77*). Every night, soak a piece of absorbent cotton equivalent to the little finger in sesame oil, dip it in dentie (Dentie for cureness), and insert it in the urinary organ. It will come out with urine in the next morning. Do like this from 1 week to 10 days. In case of leucorrhoea, do this way for about 5 days. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No.7.

**5. BELLYACHE – HEADACHE – MOUTH
CONTORTED BY A STROKE – EPILEPTIC
CONVULSION – HIGH BLOOD PRESSURE
– MENTAL DEFICIENCY:**

Put 1 tablespoon of kudzu powder into some water

không bị óc trâu rồi mới cho một bát nước sôi vào, khuấy lên thấy bột trong là chín. Nếu bột chưa trong thì cho vào nồi để lên bếp lửa khuấy cho chín, rồi cho một muống cà phê nước tương tamari vào khuấy đều. Uống hỗn hợp này lúc bụng đói, hoặc lúc trúng gióm hoặc vào buổi tối và trùm mền cho đỡ mồ hôi. Sau đó, lau khô người và thay quần áo. Không được ra gió trước một tiếng đồng hồ.

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

7. CẨM: 15 lá trà 3 năm + nửa trái chanh muối lâu năm (trái nhỏ, trái lớn thì một phần ba) + 1 lóng gừng bằng ngón chân cái nướng cho chín rồi băm nhuyễn. Ba thứ này nấu với một chén rượu nước cho sôi, sắc lại còn một chén, vớt bỏ lá trà, rồi ché nước này vào chén có 1 muống canh bột sắn dây đã được tán ra với 1 muống canh nước khuấy lên, nếu bột trong là chín, bột chưa trong thì bắc lên bếp khuấy sơ thêm cho chín bột. Sau đó, cho vào một muống nước tương tamari và khuấy đều. Ăn nóng rồi trùm mền cho ra mồ hôi, không ra gió trước 1 tiếng đồng hồ.

stir it well so that it doesn't clot, and then add a bowl of boiling water and stir it until this mixture becomes a transparent gelatin or boil it and stir constantly in simmer. Stir in 1 teaspoon of tamari soy sauce. Drink this mixture when being hungry, or having a stroke, or drink it at night and blanket for a sweat. After that, dry the body and change the clothes. Should not go out within 1 hour.

6. INDIGESTION:

Steep 1 piece of long-year (perennial) salted lemon with hot water to drink, or keep it in your mouth for a while then swallow.

7. CATCH A COLD: 15 three-year tea leaves + ½ salted lemon (or ⅓ of a big one) + a piece of ginger (as big as the big toe) which is already grilled and cut fine. Cook this mixture with 1 ½ bowl of boiling water and keep it at a simmer until there is only one bowl of water remaining. Take out the leaves and use this water to mix with 1 tablespoon of kudzu powder (already dissolved with one tablespoon of cool water) with 1 tablespoon of tamari soy sauce. Stir it well or stir it constantly on a cooking fire until it becomes a transparent gelatin. Drink while it is still hot and blanket for a sweat. Should not go out within one hour.

8. ĐAU CỔ HỌNG – VIÊM HỌNG HẠT VÀ VIÊM NHIỄM THANH QUẢN, THỰC QUẢN:

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

9. ĐÀM TRONG CỔ - MỆT ĐÚT HƠI: Để trị đàm, buổi tối trước khi đi ngủ ngâm $\frac{1}{8}$ trái chanh muối, nuốt từ từ đến hết chanh muối rồi ngủ, không được uống nước vì sẽ làm trôi thuốc. (*Chanh này đã ngâm muối 3 năm*). Ăn gạo lứt muối mè theo số 7 trong 1 tháng. Răng yếu, có thể xay cơm gạo lứt rồi trộn muối mè. Xay bằng cối xay thịt của Liên Xô. Chú ý, cũng phải nhai cơm cho nát thành nước và cảm thấy vị ngọt mới được nuốt.

10. BỆNH NHỨC ĐẦU KINH KHỦNG: 1 lon nếp nấu chín trộn với hành hương sống đã thái nhỏ, tằm vào khăn, đắp lên đầu. Vừa cảm thấy nóng chịu không nổi thì lấy ra, rồi lại đắp vào, liên tục đắp như vậy cả vùng đầu và thái dương cho đến khi nếp nguội. Một ngày đắp 3 lần.

8. SORE THROAT – ADENOIDS – LARYNGITIS – OESOPHAGITIS: Before going to bed, brush the teeth with dentie. Keep $\frac{1}{4}$ teaspoon of Dentie in your mouth (not Dentie toothpaste), then look up and rinse the throat so that this powder can soak through the throat. Continue to hold it in your mouth until it isn't salted and then swallow. Should not drink water when going to sleep because it can drift the dentie.

9. PHLEGM IN THROAT – EXHAUSTION:

At night, keep $\frac{1}{8}$ of salted lemon, swallow slowly before going to bed. Should not drink water because it can drift the lemon (*three-year salted lemon*). Eat brown rice with sesame salt at Diet No. 7 for 1 month. For those who have weak teeth, they can eat ground brown rice with seasame. Note: Chew rice well until it becomes liquid in your mouth and sweetish, then swallow.

10. A SPLITTING HEADACHE: Cook 1 cup of sticky rice, and then mix it with small spring onions which are cut into small pieces. Put this mixture into a cheesecloth and apply it on the head. It should be as hot as possible. Just do like this for all the head and both temples until the mixture is cool. Apply this once a day.

11. THÚ ĐỘC CĂN:

Dùng dây cột phần trên chỗ bị cắn để nọc độc không theo máu chảy về tim, sau đó lấy bông gòn nhúng vô nước tương tamari đắp lên chỗ bị cắn. Và lấy hai lòng đỏ trứng gà có trộn khuấy đều với hai muỗng canh nước tương tamari và uống.

12. SỞ GAN – VIÊM GAN B, C:

Ăn gạo lứt muối mè theo số 7. Uống nước thân cây và lá của cây lá gai. Lá gai tốt nhất là lấy cây lá gai từ tháng Giêng đến tháng Hai. Lấy 100gram lá gai và cả thân cây + 30gram cây chó đẻ + 50gram cây cỏ màn trâu + 50gram cây ô rô, tất cả sao vàng khử thổ và rửa sạch nấu với 3 chén nước, nấu sắc lại còn 8 phân. Uống chén nước lá gai đầu tiên này trước 6 giờ sáng. Sau đó, đổ một lít nước vô nấu sắc lại còn nửa lít để uống suốt ngày. Nếu bị bệnh ung thư gan thì thêm vào 10gram bồ công anh và 100gram hoàng ngọc (2 thứ này cũng sao vàng khử thổ). Bán chỉ liên 40gram, bách hoa xà thiệt thảo 30gram và xem bài lọc gan số 42, trang 81-83.

11. POISONOUS ANIMALS BITE:

Strung or place a tourniquet above the bite to prevent the venom from running to the heart. Apply a piece of absorbent cotton soaked in tamari soy sauce to the bite, then drink two egg yolks stirred with 2 tablespoons of tamari soy sauce.

12. CIRRHOSIS OF LIVER – HEPATITIS B,C:

Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7. Drink the water cooked from ramie leaf. It's the best to take ramie leaf from January to February. Dry 100 gram of ramie leaf plus ramie plant + 30 gram Herba Phylanthi (Diệp Hạ Châu_cây chó đẻ) + 50 gram Herba Eleusinis Indicae (Cỏ Mần Trầu) + 50 gram of bear's breech (Acanthus ilicifolius L_Cây ô rô) in a pan and pour all on the ground. Clean and bring it to a boil with 3 bowls of water. Turn down the flame and simmer it until there is only 1/2 bowl of water remains. Drink the first water before 6 AM. Simmer one litre until it remains 1/2 litre to drink all day. In case of liver cancer, put more 10 gram dandelion and 100 gram Pseuderanthemum Palatiferum Radik (cây Hoàn Ngọc) (which is also dried in a pan and pour it on the Terra cotta floor tile ground), 40 gram Scutellaria barbata don (*Bán chi liên*), 30 gram Odenlandia diffusa (Willd) Roxb (*Bách hoa xà thiệt thảo*). (See No. 42, Liver cleanse page 81-83)

13. GIỜ ĂN:

Cách 1: 20 lá trà ba năm nấu với 2 chén nước, sắc còn lại 1 chén để rửa vết thương.

Cách 2: Dùng dấm nuôi thoa lên vết thương. Ăn gạo lứt muối mè theo số 7. Uống nước gạo lứt rang.

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

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

13. ZONA (Herpes Zoster)

Way 1: Simmer 20 three-year tea leaf with 2 bowls of water until it remains 1 bowl to clean the wound.

Way 2: Apply nourished vinegar to the wound.

Eat brown rice and sesame salt according to Diet No. 7. Drink roasted brown rice tea.

14. COUGHING (FROM COLD, OR FOR LUNG TONIC): Boil 30 slices of fresh lotus root with 4 slices of fresh ginger in 1 litre of water. Heat it all on the low flame until it remains 3 cups water to drink all day. Or you can dip 30 slices of fresh lotus root with 4 slices of fresh ginger in 3 cups boiling water in a thermos. Should not drink anything else. Never eat fruits.

15. ULCER:

Grind first extract of turmeric root + salt + alum with the same amount. Steam this mixture for 15 minutes. Apply this water to the ulcer, it will be dry.

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

17. ĐAU THẮT NGANG THẮT LƯNG: 1 khúc xương rồng ba khía (thân lóng) dài 3 tấc, xắt mỏng. 1 kg muối hột rang cho hết nổ. Giường lót giấy báo và lá chuối chồng lên lớp giấy báo vì rất nóng, đổ muối đã rang lên lá chuối, sau cùng xếp lớp xương rồng xắt mỏng phủ lên lớp muối. Lấy khăn lông phủ lên xương rồng, rồi nằm vùng đau lên khăn lông đã phủ xương rồng.

18. CƯỜM MẮT, ĐỎ MẮT, MẮT KÉO MÂY: Nhỏ dầu mè lâu năm, mỗi lần 2 giọt, một ngày 3 lần.

16. NAEVUSES OR SCABIES ARISING FROM CONTAMINATED BLOOD:

Do eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7 to make the intestine good, this also makes your blood clean, and the diseases will be recovered. Apply sesame oil to the naevuses, and dentie powder to the next

17. INTENSE BACKACHE: Cut a 3-cm chunk of cactus stem with with three spine clusters (smooth stem) into thin pieces. Dry 1 kilogram of coasre salt in a pan until it stops cracking. Spread banana leaf above a newspaper layer, put dried salt onto the banana leaf layer, and then spread catus pieces onto the salt. Cover it all by a towel, and then lay your backache on that towel.

18. CATARACT – BLOODSHOT EYES – NEBULA:

Instil long-year sesame oil into the eyes, 2 drops every time, 3 times a day.

19. MỆT VÌ LÀM VIỆC QUÁ SỨC – MỆ VÌ MẤT NƯỚC – KHÓ THỞ VÌ HÍT NHIỀU KHÓI XE – TẾ BẦM: Uống một ly nước trà lá ba năm hòa với một muống cà phê nước tương tamari. Chú ý là cho nước tương tamari vào ly trước, rồi mới đổ nước trà lên nước tương và khuấy đều. Nước này có tác dụng khai thông máu, làm tan máu bầm và có tác dụng như nước biển truyền cho người bị mất nước.

20. VIÊM XOANG MŨI: 1 nắm lá trà lương (*trầu già*) nấu với một lít nước. Khi nước sôi, đổ vào 1 chung rượu đế trắng. Trùm khăn xông mũi. Cỏ lông heo hay cỏ hôi, lá có 3 màu: xanh, trắng, vàng, bông màu vàng. Lấy bông của cỏ già chung với một chút muối, chế thêm một ít nước. Nhỏ 2 giọt nước này vào một bên mũi, thở cho thông xong, nhỏ tiếp 2 giọt vào lỗ mũi kia. Đừng nhỏ một lúc hai lỗ mũi sẽ bị nghẹt thở.

Nếu không muốn chữa theo cách xông như trên thì ăn cơm lứt với muối mè theo số 7 và đắp nước gừng ở phần mũi đến trán cũng hết bệnh. (Xem cách đắp nước gừng tại phương thức số 2, trang 45).

19. FATIGUE – TIREDNESS OF DEHYDRATION – BREATHING DIFFICULTY OF INHALING VEHICLE SMOKE – ECCHYMOSIS FROM FALL:

Drink a glass of three-year tea leaf mixed with 1 teaspoon of tamari soy sauce. Note: Put tamari into the glass before pour the tea and stir well. This water can unstop/deoppilate blood and dissolve ecchymosis, it is also used it as sea water to transfuse to person who is tired of dehydration.

20. NASAL CAVITY:

Boil a handful of piper betle leaf (old leaf) with 1 litre of water. Pour 1 small cup of white rice alcohol while it is boiling. Cover the head with a towel and take the nose steam. *Ageratum conyzoides* L (Cỏ hôi), its leaf have 3 colors: green, white, yellow, and yellow flowers. Grind the flower with a pinch of salt and some water. Pour two drops into one side of nostril, breath through, and then pour two drops into the nostril left. Never pour water into two nostrils at the same time because it will make you strangled.

If you cannot do like that, you can eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7 and apply a ginger compress from the nose to the forehead, this will make you feel better. (See No. 2, page 45).

21. ĐAU NHỨC VÌ SANH ĐỂ ĐI NHIỀU: Ăn gạo lứt rang để hút ẩm và xông theo cách chỉ ở phương thức số 1.

22. NHỨC ĐẦU KHI ĐANG ĂN SỐ 7: Ăn bột sắn theo cách chỉ ở phương thức số 5. Nhức đầu nhiều, áp nước gừng theo phương thức số 2, trang 45.

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

24. NƯỚC UỐNG TĂNG CƯỜNG SINH LỰC: 2 củ nhỏ lão sôm sâm + 10 lá trà ba năm + 10gram câu kỉ + nửa xị nước (=1/8 của 1 lít). Tất cả chung sôi trong 30 phút, rồi chắt nước này ra chén. Sau đó, cho nửa xị nước vào hỗn hợp này để chung tiếp lần 2, cũng sôi trong 30 phút là được và chắt nước 2 ra chén. Uống trong ngày lúc nào cũng được.

21. PAINS BECAUSE OF GOING TOO MUCH WHILE CONFINEMENT:

Eat roasted brown rice to absorb dampness and take a steam bath as No.1.

22. HEADACHE WHILE EATING DIET NO.7:

Eat kudzu powder as instruction at page 7. In case of splitting headache, apply a ginger compress at No.2, page 45

23. VOMIT WHILE BEING CARSICK:

Stick an umeboshi in your the naval to prevent motion sickness. Keep an umeboshi in your mouth before getting on a bus. (three-year salted umeboshi)

24. BEVERAGE FOR VITALITY STRENGTH:

Two small roots of *lão son sâm* + 10 three-year tea leaf + 10 gram Lycium chinense Mill or Goji berry (câu kỷ) + ½ cup water (1/8 of one litre). Steam or cook it all in a bain-marie for 30 minutes, then pour this water into a bowl. Add more ½ cup water for the second cook. Bring it to a boil for 30 minutes and pour the 2nd water out to a bowl. Drink it at any time in a day.

25. BỔ PHỔI – BỆNH LAO – HO RA MÁU VÀ BỒI BỔ SỨC KHỎE CHO NGƯỜI KIẾT SỨC:
1 củ sen + 1 củ cà rốt bằng với củ sen + $\frac{1}{4}$ củ cải trắng (nhiều củ cải trắng sẽ bị đau thận) + 1 lóng ngưu bàng độ 5 phân + vài lát gừng. Tất cả những thứ này xay hoặc ép được khoảng một chén nước. Một muống canh bột sắn dây và một muống nước khuấy cho tan để bột khỏi bị ộc trâu. Sau đó trộn ly nước hỗn hợp đã xay với bột sắn dây đã hòa tan nước, trộn đều rồi đặt lên bếp khuấy cho chín bột, cho vào 1 muống cà phê nước tương tamari khuấy tiếp cho đều. Ăn nóng rồi trùm mền liền cho ra mồ hôi. Dùng liên tục trong 10 ngày để bổ phổi. Nếu bị ho lao hoặc ho ra máu, dùng liên tục trong một tháng rưỡi.

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

**25. LUNG TONIC – TUBERCULOSIS –
HAEMOPTYSIS – HEALTH
IMPROVEMENT FOR EXHAUSTED**

PERSON: One lotus root + 1 carrot as big as the lotus root + $\frac{1}{4}$ daikon (too many daikon will have nephritis) + 1 internode of burdock root about 5 cm + some slices of fresh ginger. Press or squeeze all for about one bowl of water. Mix this mixture with one tablespoon of kudzu powder and cook on a fire. Stir it constantly so that it doesn't curdle. Add one teaspoon of tamari soy sauce. Eat while hot and cover all the body with a blanket to perspire. Use it constantly for 10 days for lung tonic. In case of tuberculosis or haemoptysis, use it constantly for 1.5 months.

26. GUMS SWOLLEN (*while eating according to macrobiotics*): Cook one tablespoon of kudzu powder with $\frac{1}{2}$ bowl of water, add one teaspoon of tamari soy sauce. Eat while hot. Apply dentie on the gums.

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

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

29. TÁI TẠO MEN RUỘT – LAO RUỘT: Đau ruột do uống trụ sinh nhiều, khuấy bột sắn dây để ăn trước khi ngủ theo cách chỉ ở phương thức số 5. Nếu ăn bột sắn dây theo cách như vậy, nhưng khuấy bột còn đục (chưa chín) thì chữa bệnh lao ruột.

27. DIARRHEA CAUSED BY ENTERITIS:

Rinse 1 pinch of *Ampelopsis can-toniensis* (Hook, et Arn) Planch (Trà dâý) (in Cao Bang province) (equivalent to one tablespoon) with boiling water and drain this water out off the tea. Then pour ¼ cup boiling water into the tea. Soak it for a while. Drink it when your stomach is empty in the morning. After that, soak this tea with ½ litre of boiling water in a thermos, drink while hot for all day. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7.

28. INTESTINE PROLAPSE – METROPTOSE:

Split or cleave pumpkin stem in 4, dry it in the sunshine, then dry it in a pan and pour on the ground while hot. Cook 10 pumpkin stems with 2 litre of water, turn down the flame and let it in simmer until there is only 3 cups remaining water. Drink it for all day.

29. RECREATE/RECOVER INTESTINAL ENZYME – TUBERCULOSIS OF THE INTESTINES:

Because of drink a lot of antibiotics. Stir kudzu powder to drink as instruction at No.5. Do the same way, but let the kudzu powder still opaque (not transparent gelatin) to cure tuberculosis of the intestines

30. BỆNH SỎI THẬN: Chọn muối hột thật thì có nhiều hột dày đặc và chuối có vị ngọt. Ép 4 kg chuối hột và phơi khô, rồi nướng cho cháy khét, sau đó xay thành bột. Đưa bột này cho Thầy làm thuốc uống. Nếu sạn nhỏ, ăn gạo lứt mè theo số 7, uống trà đậu đỏ, ba nắm đậu đỏ nấu với nửa lít nước. Đậu đỏ luộc sơ bỏ nước đầu, rồi rang đậu cho vàng đậm để vô lọ đựng uống dần. Đắp nước gừng ban ngày, dấp cao khoai sọ ban đêm ở vùng thận (xem phương thức số 2 và số 3, trang 45-47).

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

32. BỆNH TIM – TẮT NGHẼN ĐỘNG MẠCH – ĐAU THẦN KINH TỌA: Một ngày ăn cơm gạo lứt với muối mè, cộng thêm bốn muỗng cà phê nước tương tỏi, ăn luôn cả tỏi, kèm với một món ăn tùy ý (trừ thịt) và chỉ ăn một món ăn trong một bữa ăn thôi. Ăn lượng cơm tùy ý. Nước uống: Lá trà ba năm.

30. KIDNEY STONE:

Choose real pip bananas which are sweetish and have thick pips. Press 4 kilogram of pip bananas, dry, and broil until bananas turn into dark brown. Grind all into flour. Give this flour to our master (Thầy) to make medicine. If the stone is small, eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7. Drink red bean tea. Cook 3 handful of red beans with ½ litre water. Boil red beans cursorily and leave out this first water, dry red beans to turn dark brown and keep them in a container to use gradually. Apply a ginger compress in the daytime, apply taro plaster to the kidney at night. (See No.2. and No.3, page 45-47)

31. DIABETES: Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7 and drink roasted red bean tea. The amount of red beans and water depend on our master.

32. HEART DISEASE – APPENDICITIS – SCIATICA: Eat brown rice with sesame salt, 4 teaspoons of garlic tamari soy sauce including garlic, and any dish as you like (except meat). Just eat only one dish per meal. Eat as much rice as you like. Beverage: Three-year tea leaf.

33. TRĨ: Rang hạt gấc rồi xay nhuyễn pha vào dấm tây cho sền sệt, dùng lông ngỗng chấm vào để xúc. Ăn gạo lứt mè theo số 7. Nếu bón, ăn thêm một trong ba cách sau đây:

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

Cách 2: Ăn thêm 200gram bí đỏ.

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

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

33. HAEMORRHOIDS:

Apply the plaster made from roast momordica seed, and grind it with vinegar. Do this by a goose feather. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7. In case of constipation, use one of three ways as follows:

Way 1: Cook 1 cup of rice + 1 handful of red beans + 10 gram of kombu. (Boil red beans cursorily and leave out the first water before cooking rice).

Way 2: Eat more 200 gram of pumpkin.

Way 3: Eat sea weeds cooked with watercress, or centella, or sweet leaf bush/ Sauropus , ect.

34. OSTEOMALACIA – RHEUMATISM – MULTIARTICULATION – DEGENERATION OF VERTEBRAL COLUMN, ECT. (DISEASES RELATED TO BONE): Eat brown rice with sesame salt accoring to Diet No. 7 in the morning and at noon. Eat roasted brown rice with sesame in the afternoon instead of rice (as much as you like). Drink roasted brown rice tea. See the way to roast brown rice to eat and to drink at previous pages.

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

36. TEKKA – THỨC ĂN BỔ DƯỠNG: 2kg ngưu bàng + 2kg củ sen + 3kg cà rốt + 1kg củ cải trắng + 2kg tương miso + 2 lít dầu mè + 300gram gừng.

Những củ trên để nguyên vỏ, rửa sạch, ngâm nước muối 10 phút. Vớt ra để cho ráo, cắt mỏng mỗi thứ riêng từng nhóm, xay sinh tố cho nhuyễn mỗi thứ. Sau đó trộn chung cho vào chảo để lên bếp, nhớ để lửa nhỏ. Khuấy đều tay khoảng 6 tiếng đồng hồ cho khô hỗn hợp này. Sau đó cho tương miso và dầu mè vào khuấy đều và tan ra. Khi thấy vừa sôi lụp bụp thì tắt lửa (*Phải chú ý công đoạn này vì nếu không sẽ bị đắng*) Đậy nắp nồi, sau khi thật nguội mới đung vào keo nhỏ ép cho thật chặt để dầu nổi lên mặt khoảng 2 phân (2 *cm*) thì mới để lâu được.

35. PIERCING PAIN IN THE BONES: Cook 1 cup of glutinous rice with 4 seeds of ginkgo (just get its pip, leave out the peel). This steamed glutinous rice will make you warmer, not to feel piercing pain in the bones. Besides, bray white pepper to pieces, then put it under the sole of the feet, and put on your socks. This can keep you warm.

36. TEKKA – NUTRITIOUS FOOD: Two kilogram of buckdocks + 2 kg of lotus root + 3 kg of carrot + 1 kg of daikon (white radish) + 2 kg miso sauce + 2 litre of sesame oil + 300 gram of ginger. Leave all these peels as they are, just cleanse all, soak in salt water for 10 minutes, then pick them out for dryness. Cut each kind into thin slices, grind and keep separate from each kind. After that, mix together and simmer it on a low flame. Stir constantly for 6 hours until it becomes dry. Add miso sauce and sesame oil, stir well until it boils lightly and turn off the fire. (Be careful of this period, if not the food can have bitterness.). Cover the pot. Wait until this mixture is really cool, put it into a glass jar and press it tightly in order to the oil floats about 2 cm above. So you can keep it for a long time to use.

37. CHÁO BỒ DƯỠNG: Nửa lon gạo + 1 nắm đậu đỏ (đã nấu sôi sơ, bỏ nước) + 30 hạt sen + 10gram phở tai + 100 gram bí đỏ + một chút muối cho vừa ăn. Nếu đi phân nhão thì bớt một nửa bí đỏ. Tất cả nấu thành cháo dùng thay sữa cho trẻ em và người lớn tuổi. Ăn cháo này với Tekka.

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

* Chung cách thủy lá trinh nữ hoàng cung: 1 lá tươi trinh nữ hoàng cung không được cắt bằng dao hay kim loại, phải dùng tay xé lá để vô chén sạch và không đổ nước vô chén. Đổ nước vào nồi có nắp đậy bằng thủy tinh, rồi để chén có lá trinh nữ hoàng cung vào nồi nước này để chung cách thủy. Cho lượng nước trong nồi vừa đủ để nước sôi không tràn vô chén. Chung cách thủy sau khi nước sôi độ 5 phút là được. Sau đó tắt lửa, để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Chú ý mở nắp thủy tinh cho khéo để đừng bị đổ mất nước mồ hôi trên nắp nồi và nghiêng nắp nồi cho nước mồ hôi đọng trên nắp chảy vào chén có lá trinh nữ hoàng cung. Đậy nắp nồi lại và tiếp tục chung cách thủy chén lá này lần thứ 2, cũng chung sau khi nước sôi 5 phút là được.

37. NUTRITIOUS GRUEL (RICE SOUP): ½ cup of rice + 1 handful of red beans (already boil cursorily and pour out the water) + 30 lotus seeds + 10 gram kombu + 100 gram pumpkin + a pinch of salt. You can lessen the pumpkin in case of viscid stools. This kind of gruel can be replaced for milk for children and the olds. Eat this gruel with tekka.

38. CANCER: Drink crinum latifolium which has been steamed and dandelion tea. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7.

* How to steam crinum latifolium: 1 fresh crinum latifolium leave. Never cut it with a knife, scissors or any metal things, just tear it by your hands and put it into a clean bowl without water. Pour water into a pot with glass lip in order to steam the bowl of tnhc. Don't pour too much water because it can overflow into the bowl. Let it steam for 5 minutes. Turn off the fire, just take the bowl out after 5 minutes. You must be careful when open the lip, remain the water stagnated under the lip and pour it into the bowl. Cover the lip again, and steam it for the second time, bring it to a boil for 5 minutes as the first time.

Tắt lửa, để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Cũng như lần 1, mở nắp thủy tinh có đọng mồ hôi nước và nghiêng nắp cho nước mồ hôi chảy vào chén có lá trinh nữ hoàng cung. Tiếp tục bật lửa lên để chưng chén lá này lần thứ 3, cũng chưng như 2 lần trước. Sau khi nước sôi độ 5 phút thì tắt lửa và để yên 5 phút sau mới được mở nắp nồi. Nghiêng nắp cho nước mồ hôi chảy vào chén lá trinh nữ hoàng cung lần thứ 3. Cho lá trinh nữ hoàng cung đã chưng cách thủy 3 lần vào một cái khăn nhỏ, rồi vắt lấy nước cốt lá này, được chừng 2 muống cá phê. Uống nước cốt lá này sau bữa ăn chừng 30 phút (bữa ăn nào cũng được) không được uống lúc bụng đói. Một ngày chỉ được uống 1 lá trinh nữ hoàng cung chưng cách thủy như trên, không được uống nhiều hơn 1 lá.

* Nấu trà bồ công anh: 5gram lá bồ công anh nấu với 1 lít nước, sắc lại còn 3 xị (0.75 lít) uống trong ngày.

Mua trà bồ công anh ở số 227/9 Nguyễn Đình Chính, Q. Phú Nhuận. Điện thoại: 8.476.808 – 0982.281.232. Hoặc ở 192 Kinh Dương Vương, P. An Lạc, Q. Bình Tân. Điện thoại: 0937.540.615.

Turn off the fire, just open the lip after 5 minutes. Keep doing like the first time, pour the water stagnated under the lip into the bowl, and steam it for the third time. Do like first times. Boil it for 5 minutes, turn off the fire and just open the lip after 5 minutes. And pour the water stagnated under the lip into the bowl for the third time. Put *crinum latifolium* which has been steamed 3 times into a small cheesecloth and squeeze it to get the first water for about 2 teaspoons. Drink this water after the meal 30 minutes (any meal in a day). Never drink it while being on an empty stomach. Never drink more than one leave per day, only leave is enough.

* How to make dandelion tea: Boil 5 gram dandelion leaf with 1.5 litre water until there remains 3 cups water (0.75 litre), drink it all day. You can buy dandelion tea at 227/9 Nguyen Dinh Chinh, Phu Nhuan District, HCM City
Tel: 8.476.808 – 0982 281 232.

Or At 192 Kinh Duong Vuong, An Lac Ward, Binh Tan District., HCM City. Tel: 0937 540 615

39. XÔ CHẤT ĐỘC: 1 củ cải trắng (tươi) 100 gram ép lấy nước cốt (không cho thêm nước). Uống nước cốt này vào buổi sáng sớm chưa ăn gì. Cách xô này dành cho người ăn mặn bắt đầu ăn theo phương pháp dưỡng sinh (Người ăn chay trường không cần xô theo cách này.) Uống nước cốt này trong vòng một tuần. Nếu người lớn tuổi chỉ uống 4 hay 5 ngày thôi.

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

41. LOÉT BAO TỬ: 1 muống canh dầu mè + 1 phần tư muống cà phê bột Denti hòa chung uống một lần trong khoảng từ 7 đến 9 giờ sáng.
1 muống canh trà dây đổ vô bình thủy có 3 xi nước sôi (= 0.75 lít) để cho ra trà uống suốt ngày.

39. TOXIC DISMISSION: Press 1 fresh daikons (white radish) about 100 gram to get pure water (should not add more water while pressing turnip). Drink this water in the early morning when eating nothing. This way is used for those who are eating meat and want to follow macrobiotic diet. (It's unnecessary for the vegetarian.) This this pure water for 1 week. For the adults, just drink it for 4-5 days.

40. BREAK OF ECCHYMOSIS IN BRAIN – EPILEPTIC CONVULSION: Chinese tradition medicine: Boil 1 gram *Coptis teeta* Wall (Hoàng liên), 1 gram *Scutellaria baicalensis* Georgi (Hoàng Cầm), 1 gram *Rheum palmatum* Baill (Đại Hoàng) with 3 bowls of water in a simmer until you get 1/2 bowl of water remains only. Let it cool and drink in the morning. Boil 2 bowls of water until you get 1/3 bowl of water remains only, drink this second water in the afternoon.

41. STOMACH ULCERS: Mix 1 tablespoon of sesame oil with 1/4 teaspoon of dentie powder, drink it within 7am to 9 am. Infuse 1 tablespoon of *Ampelopsis can-toniensis* (Hook, et Arn)Planch (Trà dây) in a thermos with 3 cups boiling water (0.75 litre) to drink all day.

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

42. CÁCH LỌC GAN:

- Nếu bị bệnh gan siêu vi B, C, hay sơ gan: Lấy 10 gram Phan Tả Diệp.

- Nếu bị khối u gan: Lấy 12 gram Phan Tả Diệp Nấu lá này lần đầu với 3 chén nước, sắc còn 8 phân, uống trước 6 giờ sáng.

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

- Đối với bệnh gan siêu vi B, C, hay sơ gan: Uống liên tục lá thuốc này khoảng 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm một xị rượu (0.375 lit) nước lá trà 3 năm.

- Đối với bệnh ung thư gan: Phải uống lá thuốc này liên tục 10 ngày. Ngoài ra, uống thêm một xị rượu (0.375 lít) nước lá trà ba năm.

Khi uống lá thuốc này, sẽ đi xổ liên tục mỗi ngày từ phân đen sang phân xanh, đến khi đi phân vàng thì không uống lá thuốc này nữa vì gan đã được lọc sạch. Nếu thấy sức khỏe yếu thì ngưng không dùng lá thuốc này nữa. Nếu sức khỏe tốt thì uống tiếp để xổ cho đến khi đi phân vàng thì ngưng

In the morning, eat brown rice soup with sesame salt. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7 at noon and in the afternoon.

42. HOW TO CLEANSE LIVER:

- In case of hepatitis B, C or cirrhosis of liver: 10 gram Folium Sennae (Phan Tả diệp)

- In case of tumor in liver: 12 gram Folium Sennae (Phan Tả diệp)

First water: Boil this leave with 3 bowls of water, remain 1/2 bowl of water and drink before 6 am.

Second water: Boil it for the second time with 2 bowls of water, remain 1/3 bowl of water and drink it in the afternoon.

- For the hepatitis B, C or cirrhosis of liver: Drink this leave constanly for 10 days. Besides, drink more 1.5 cups (0.375 litre) three-year tea leaf.

- For liver cancer: Drink this leave constantly for 10 days and drink more 1.5 cups (0.375 litre) three-year tea leaf.

While drinking this medicine leave, your stools will change from black to blue until it turns to yellow stools. This means your liver is cleansed. If your health is still weak, stop drinking this leave. In case your health is still good, keep on drinking this leave and just stop it when your stools turn to yellow color.

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

Sau khi xỏ xong và trước khi ăn lại theo pháp dưỡng sinh số 7 và uống 3 xị (0.75 lít) nước lá trà 3 năm. Ngoài ra, cần uống nước bột sắn dây khuấy với nước tương tamari để cải thiện đường ruột do quá trình đi tiêu chảy khi lọc gan, buổi tối trước khi đi ngủ, uống nước bột sắn dây khuấy với nước tương tamari. Lấy một muống canh bột sắn dây khuấy với chút nước chín cho bột khỏi bị ộc trâu, rồi đổ bột này vào sơn nước đang sôi có khoảng một chén nước (chén ăn cơm), khuấy đều cho chín bột, bột trong là chín. Sau đó cho vào một muống cà phê nước tương tamari, khuấy đều lên. Ăn nóng rồi trùm mền kín cho ra mồ hôi. Sau đó, lau khô người và thay quần áo. Một tiếng đồng hồ sau mới được tiếp xúc với gió.

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

After your liver is cleansed, steam 2 small *Lão son sâm* which are ground + 10 three-year tea leaf + 5 gram *Lycium chinense* Mill (câu kỷ) seeds + ½ cup for 30 minutes. After that decant this water into a bowl, add more ½ cup water into this bowl and continue to steam it for 30 minutes. Drink this water for 10 days in the daytime to make your health strengthen. Besides, drink more 2 cups water (1/2 litre) of three-year tea leaf during a day.

After cleansing the liver and before following the macrobiotic Diet no. 7 again and drink 3 cups (0.75 litre) three-year tea leaf. At night, before going to bed, drink kudzu powder stirred with tamari soy sauce to improve your intestines because of diarrhoea while cleansing the liver. Put 1 tablespoon of kudzu powder into some water, stir it well so that it doesn't clot, and then add a bowl of boiling water and stir it until this mixture becomes a transparent gelatin or boil it and stir constantly in simmer. Stir in 1 teaspoon of tamari soy sauce. Eat while hot and blanket to perspire. After that, dry the body and change the clothes. Shelter from the wind for an hour.

When your stools turn into yellow color after 3 weeks, you can have a liver test to know how your liver is.

43. BUỒU CỎ: 1 nắm lá bùm xum giã nát vắt lấy nửa chén nước cốt, uống nước cốt này vào buổi sáng sau khi ăn sáng. Còn xác lá xào với 1 muống canh dâm, xào cho nóng, rồi bó xác lá này vô cổ, bó hai tiếng. Một ngày bó 1 lần. Bó trong 10 ngày. Ngoài ra, hơ nóng 1 trái đu đủ non bằng cườm chân, rồi lăn lên cổ, khi trái đu đủ hết nóng thì hơ cho trái nóng lại và tiếp lên cổ. Lăn như vậy từ 7 đến 9 lần trong một đợt. Một ngày lăn 3 đợt. Lăn như vậy trong 2 tuần. Ăn gạo lứt mè theo số 7. Lấy 15 lá trà để vào bình thủy 3 xi nước sôi cho ra trà uống cả ngày.

44. MẮT MỜ - MẮT CẬN THỊ - MẮT VIỄN THỊ - MẮT LOẠN THỊ - CÁC BỆNH VỀ MẮT:

Phục linh 3 chỉ, bạch truật 3 chỉ, quế 2 chỉ, cam thảo 2 chỉ, tất cả nấu với 3 chén nước sắc còn 8 phân. Nước thứ nhì nấu với 2 chén nước sắc còn 6 phân. Uống liên tục 10 ngày, 10 thang thuốc này rồi ngưng. Nếu chưa hết bệnh thì nghỉ 10 ngày rồi uống lại 10 ngày như vậy. Nấu cơm gạo lứt với 5 hạt gấc và ăn cơm gấc này với muối mè theo số 7.

43. GOITRE: Grind and squeeze 1 handful of *Carmona microphylla* (bùm sùm) for ½ bowl of first extract. Drink this water in the morning after breakfast. Fry leaf grounds with 1 teaspoon of vinegar. Apply this while hot on the neck for 2 hours. Do like this once a day within 10 days. Besides, fry a small green papaya, then roll it on the neck. Do like this from 7 – 9 times for every period. Do this 3 periods per day for 2 weeks. Eat brown rice with sesame salt according to Diet No. 7. Soak 15 tea leaf in 3 cups boiling water in a thermos to drink all day.

44. BLEAR EYES – SHORTSIGHTED EYES – LONGSIGHTED EYES – EYES DISEASES: 0.3 gram *Poria cocos* (Phục Linh) – 0.3 gram *Rhizoma Atractylodis Alba* (Bạch truật) - 0.2 gram *Ramulus Cinnamoni* (Quế) + 0.2 gram *Glycyrrhiza uralensis* Fisch (Cam Thảo). Cook all of these with 3 bowls of water until there remains 1/2 bowl. Cook the second water with 2 bowls of water and remain 1/3 bowl. Drink 10 prescriptions constantly for 10 days and stop it. If your eyes still have troubles, drink more 10 days after taking 10 days off. Cook brown rice with 5 *Momordica cochinchinensis* seeds (Gac fruit) and eat with sesame salt as Diet No. 7.

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

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

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

45. IT'S BETTER TO USE LONG YEAR UMEBOSHI TO COOK SOUR SOUP:

Should not put more salt because umeboshi is salty. Never use tamarind to cook.

46. SHOULD NOT GRIND SESAME SALT OR COOK NEAR THE PATIENTS:

It can attract yin from the patients and this can reduce the food's effect.

47. GO ON A TRAVEL: (For those who are following macrobiotic diet).

You should bring roasted brown rice, and soak it with boiling water in a thermos so that you will have rice or soup to eat with sesame seeds (not sesame salt). Eat roasted brown rice or soup with sesame to prevent constipation. Or you can eat white rice with vegetable and dip in salt. (if you don't have tamari).

48. BÀI THUỐC TRỊ SUY THẬN MÃN:

3 muống canh đậu đỏ rang + 3 muống canh gạo rang vàng + 50 gram đỗ trọng + 5 chỉ dương quy + 3 chỉ lão sơn sâm + 3 chỉ thực địa. Tất cả nấu với 3 lít nước sắc còn 1 chén. Lấy 1 con đông trùng hạ thảo và 3 chỉ câu kỉ tử cho vào chén nước này rồi đem chưng cách thủy 45 phút. Sau đó chia chén thuốc ra làm 2 phần: sáng uống 1 phần, và sau 9 giờ tối uống 1 phần. Trong giai đoạn dùng thuốc thì nên ăn theo số 7 là tốt nhất.

Chú ý: Với người đang lọc thận sau khi uống thuốc này mà đi tiểu lại bình thường (nữ không quá 3 lần và nam không quá 4 lần một ngày) thì giảm số lần lọc thận xuống còn 1 lần 1 tuần. Sau 3 tuần, nếu đi tiểu bình thường thì ngưng lọc thận vì thận đã bình phục.



48. CHRONIC KIDNEY DISEASE:

3 tablespoons of roasted red beans + 3 tablespoons roasted brown rice + 50 gram Cortex Eucommiae + 0.5 gram Radix Angelieae + 0.3 gram lao son sâm + 0.3 gram Rehmania glutinosa Libosch. Simmer it all with 3 litre of water until it remains 1 bowl of water. Put a Chinese Caterpillar Fungus and 0.3 gram Goji berry into this bowl of water and simmer it for 45 minutes. After that divide this bowl of water into 2 parts: drink one part in the morning and the other after 9 p.m. It's the best for you to eat brown rice according to Diet No.7 during using this prescription.

Note: For those who are cleansing kidney have normal urination after drinking this medicine (not more than 3 times for female and not more than 4 times for males per day), so they can using this prescription for only one time per week. If there is no problems and urination is still done as usual after 3 weeks, they can stop cleansing the kidney.



