



PHÒNG KHÁM YHCT THÁNH MẪU

Y SỸ : LƯU THỊ GIÁNG HƯƠNG

ĐT (Zalo) : 0933 725 675

CHỦ ĐỀ

- NỀN TẢNG THỰC DƯỠNG THEO YHCT
- TÍNH HAI MẶT CỦA THỰC PHẨM THEO THỰC DƯỠNG YHCT
- ÁP DỤNG CÁC LUẬT TRÊN VÀO THỰC DƯỠNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH TẬT

CHỦ ĐỀ 1 : NỀN TẢNG THỰC DƯỠNG THEO YHCT

NỀN TẢNG THỰC DƯỠNG THEO YHCT LÀ GÌ?

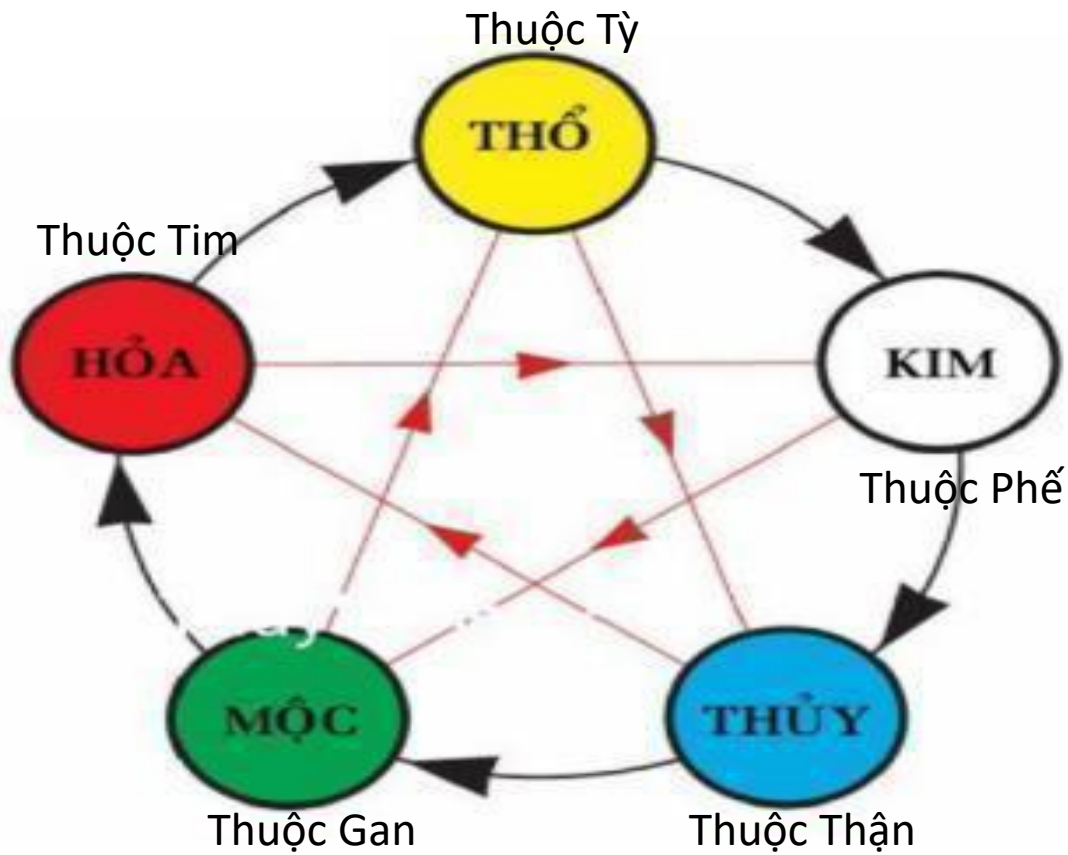
- Rất cần thiết để áp dụng khi chữa trị bệnh tật, cũng như chế biến các món ăn, đây là kinh nghiệm chữa trị lâm sàng chứ không đơn thuần nói về thức ăn bổ tã mà không có căn cứ.

VẬY ĐỂ CÓ MỘT SỨC KHOẺ TỐT TA PHẢI HIỂU RÕ NGUYÊN LÝ CỦA BỆNH TẬT.

- BỆNH TẬT LÀ GÌ ? Là hiện tượng cơ thể bị lệch lạc mất quân bình gọi là bệnh.
- CHỮA BỆNH LÀ GÌ ? Điều chỉnh cho cơ thể trở lại thế quân bình.

KHI CHỮA BỆNH TA PHẢI DỰA THEO NGUYÊN TẮC SAU

- Nền tảng của Y DỊCH.
- Thế âm dương ngũ hành sinh khắc (Kim, Mộc, Thủy, Hoả, Thổ), ÂM - DƯƠNG .
- Vì tất cả các thực phẩm ăn uống của con người ngày nay đều không nằm ngoài nguyên tắc trên và nó theo đúng 5 vị của ngũ hành.



TƯƠNG SINH:

KIM sinh THỦY
 THỦY sinh MỘC
 MỘC sinh HỎA
 HỎA sinh THỔ
 THỔ sinh KIM

TƯƠNG KHẮC:

KIM khắc MỘC
 MỘC khắc THỔ
 THỔ khắc THỦY
 THỦY khắc HỎA
 HỎA khắc KIM

Vị cay thuộc Kim (phế)

Vị mặn thuộc Thuỷ (Thận)

Vị chua thuộc Mộc (Gan)

Vị đắng thuộc Hoả (Tim)

Vị ngọt thuộc Thổ (Tỳ)

Dựa vào 5 vị (chua, cay, mặn ,đắng, ngọt) để nếm dược tánh của các vị thuốc Đông Y thuộc hành gì, cũng như nền tảng để chế biến các món ăn.

HIỂU SÂU HƠN VỀ TÁNH ÂM – DƯƠNG, NGŨ HÀNH (KIM, MỘC, THỦY, HOẢ, THỔ) THEO THỰC DƯỠNG YHCT

Khái niệm về ÂM – DƯƠNG : để chỉ những sự vật, hiện tượng đối lập nhau.

Ví Dụ :

Ban ngày và ban đêm, nước với lửa, đất với trời,

Vị cay thuộc dương

Vị chua luôn luôn thuộc âm

Vị đắng thuộc âm

Vị mặn và ngọt có hai tính.....

Mềm trơn láng là âm

Xù xì gồ cạch là dương

Ví dụ :

Con Lươn thuộc âm

Con cá Ngựa thuộc Dương

TRONG BẢNG NGŨ HÀNH KIM, MỘC, THỦY, HOẢ, THỔ, 5 HÀNH ĐẠI DIỆN CHO 5 TẠNG CƠ THỂ

Hành Mộc thuộc Gan, thuộc vị chua, chủ về Cân

- Vị chua thuộc âm, thuộc Gan chủ về Cân mạch

Hành Hoả thuộc Tim, thuộc vị đắng, chủ về Huyết

- Ăn đắng nhiều hại tim, mất huyết.

Hành Thổ thuộc Tỳ, thuộc vị Ngọt, chủ về bắp thịt

- Ăn ngọt nhiều mập xệ, khi Tỳ bị hàn lạnh nhìn vùng miệng bị xanh

Hành Kim thuộc Phế, thuộc vị cay, chủ về Bì Mao

- Ăn cay nhiều dẫn chất vào phổi làm phổi ráo.

Hành Thủy thuộc Thận, thuộc vị mặn, chủ về Cốt Tuỷ

- Theo bang ngũ hành Thận Thủy sanh Can Mộc, nên ăn vị mặn nhiều sẽ làm cứng động mạch gây bệnh huyết áp cao, sanh tai biến. Thận chủ về cốt tuỷ nên cần phải giữ ấm thận để xương cốt được rắn chắc.

CHỦ ĐỀ 2 : TÍNH HAI MẶT CỦA THỰC PHẨM THEO THỰC DƯỠNG Y HỌC CỔ TRUYỀN

- THEO BẢNG NGŨ HÀNH TẤT CẢ CÁC LOẠI THỰC PHẨM ĐỀU CÓ HAI MẶT TỐT VÀ XẤU
- NẾU BIẾT CÁCH CHUYỂN HOÁ MẶT XẤU THÀNH TỐT VÀ DÙNG MẶT XẤU ĐÚNG CÁCH SẼ TRỞ THÀNH VỊ THUỐC CÓ GIÁ TRỊ CAO.

Ví dụ :

- Phần đông mọi người uống nước khổ qua
- các nước vị chua

để trị bệnh nước tiểu đường, uống liên tục một thời gian thì thử đường thấy xuống (nhưng cần hiểu rõ mặt trái của nó)

- Thực phẩm chế ngự được hoàn toàn lượng đường trong máu (lá ổi và trái ổi)

CHỦ ĐỀ 2 (Tiếp theo)

PHÂN TÍCH CỬ NHƠN SÂM :

Trích từ sách Dược Học Tham Luận tác giả Chơn Nguyên xuất bản trang 43
Bổ khí, sanh tân, Khi nếm vị Nhơn Sâm : vị ngọt, đắng hơi nóng ở đầu lưỡi.
Theo tánh sanh thành của Nhơn Sâm khi uống nó sẽ đi từ thận âm lên Tim.
Nếu mạch Tim thiếu rất cần vị này (cần thận vì nó có hai mặt tốt và xấu)....

PHÂN TÍCH CỬ SẮN DÂY (CÁT CĂN)

- Công Dụng : thanh nhiệt, giải độc, khi bị ngoại cảm phong hàn biểu thực rất cần vị dược này trong bài thuốc “Cát Căn Thang” để giải cơ,tán hàn, tăng tân dịch, thông kinh mạch.
- Cần chú ý Mặt trái của vị Cát Căn : khi uống nhiều sẽ bị lở miệng, ho, khí nghịch gây bệnh

VỊ CHUA, NGỌT (SỮA CHUA)

Có nguồn dinh dưỡng rất cao

- Vị chua được lên men tự nhiên.....
- Có nhiều chất bổ, chất béo

Lưu ý : Theo ngũ hành sanh khắc
MỘC KHẮC THỔ khi mùa hè đến khí
hậu nóng ẩm sẽ gây thành bệnh
“tay chân miệng” ở trẻ em, và người
lớn bị Zona, thủy đậu. Do vị Chua +
ngọt gây thành bệnh.



VỊ MẶN (MUỐI)

- Muối rất cần thiết cho mỗi bữa ăn hàng ngày của chúng ta.



VỊ ĐẮNG (RƯỢU)

Điều chỉnh giúp
cơ thể cân bằng
các thức ăn uống.



Hạt tiêu :

Vị cay trầm, tánh ấm, theo tánh sanh trưởng của hạt tiêu thọ lãnh đủ ba màu xanh, đỏ, đen

- Khi ăn tiêu sẽ đi vào ba tạng Tim, Can và Thận âm.

- Người hàn lạnh ăn tiêu sẽ ấm cơ thể.

- Quả ớt chuông cũng thọ lãnh ba màu vàng, đỏ , xanh nhưng khi ăn vào cơ thể hành khí, thông kinh mạch cho ba tạng Tim, Gan và Tỳ (theo màu sắc Ngũ Hành).

VỊ CAY (TIÊU, ỚT)



CHỦ ĐỀ 3 : ÁP DỤNG CÁC LUẬT TRÊN VÀO THỰC DƯỠNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH TẬT.

- THỰC PHẨM
- RAU XANH

TRÁI CÂY CÁC LOẠI

PHÂN TÍCH TÍNH VỊ CỦA
TỪNG LOẠI THỰC PHẨM
THEO NỀN TẢNG NGŨ HÀNH

THỰC DƯỠNG THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN ĐƯỢC HIỂU NHƯ SAU

- Thực dưỡng không có nghĩa là ăn chay, mà ăn cân bằng thịt, cá, rau củ quả và tinh bột để chúng ta có một sức khỏe tốt.
- . Tinh bột là nguồn năng lượng quan trọng đối với cơ thể. Nó là năng lượng chính của não và cơ bắp, bổ sung vitamin B, canxi, sắt

THỰC PHẨM

- Trứng các loại có chất bổ dưỡng rất nhiều.....
- Nên ăn cá nước ngọt hơn cá biển
- Đạm động Vật ăn vừa đủ
- Đậu các loại.....
- Các loại nấm.....



RAU XANH

- Rau xanh :cung cấp chất xơ dồi dào, chứa nhiều dưỡng chất quan trọng khác Nhưng dưới con mắt người thầy thuốc khi ăn nhiều rau để giảm bớt chất tinh bột .. sẽ dẫn đến cơ thể bị mất cân bằng gây bệnh cho cơ thể..... Nên khi ăn rau xanh phải cho gừng, tiêu, ớt tùy loại phù hợp
- Khi ăn nhiều Cà rốt, cà chua, bí đỏ, đu đủ chín, (chú ý : ăn củ cải trắnggây mất cân bằng).

RAU XANH (tiếp theo)

- XÀ LÁCH XOONG : Có nhiều chất xơ, vị hơi nồng, trong âm có dương nên ăn rất tốt.
- CỦ CẢI TRẮNG : Vị cay nồng, tánh bốc, củ cải màu trắng thuộc phế (phế tạng cao nhất của cơ thể, màu đen của tóc trên đầu thuộc tạng Thận là tạng thấp nhất của cơ thể) khi ăn màu trắng nó vào tạng phế chiếm lấn tạng Thận nên tóc bị bạc.
- Cách chuyển tánh xấu thành tốt để trở thành thực phẩm tốt cho sức khỏe.
- CỦ CÀ RỐT : Chứa nhiều chất BE TA CANOTEN chất chống Oxi hoá tế bào
- CÀ CHUA : màu đỏ thuộc dương, hạt màu xanh chứa nước nên thuộc âm.
- BÍ ĐỎ : Trung tính
- ĐU ĐỦ : Trái to nặng, lực kéo xuống nên khi ăn nhiều sẽ bị dẫn tĩnh mạch chân, hầm đu đủ giò heo cho phụ nữ sau khi sanh ăn thì có nhiều sữa nhưng sau đó sẽ bị bệnh sa tử cung..... mượn tánh này khi nấu canh đu đủ với cá lóc ăn vào trị được bệnh Huyết Áp cao.
Nếu ăn đu đủ chín mỗi ngày làm nếp xếp ruột già bị dẫn giảm sức co bóp của ruột.
Trường hợp của chị Bệnh nhân ăn nhiều loại củ quả màu đỏ vàng cơ thể bị dư chất BE TACANOTEN gây vàng da nhất là hai lòng bàn tay.....



TRÁI CÂY

(phân tích tánh vị của 4 loại
trái cây dưới đây)

- Trái Xoài
- Trái Chôm Chôm
- Trái Dưa Hấu
- Trái Thanh Long Đỏ

XOÀI :

- Lúc còn xanh có vị chua, xếp vào trái cây gốc chua
- Khi chín vị ngọt gốc chua nên vẫn thuộc âm
- Phân tích theo bảng ngũ hành.....



TRÁI CHÔM CHÔM

Thuộc loại trái cây có tính chua dương.....



TRÁI DƯA HẦU

Vị ngọt, mình nước, thịt đỏ chứa hạt màu đen nên thuộc tánh cực âm. Khi vào cơ thể yếu dễ bị trúng (gây đau bụng, ói mửa, lạnh tay chân).

Làm cơ thể bị mất quân bình....

Cần chuyển mặt xấu



TRÁI THANH LONG RUỘT ĐỎ

Thịt đỏ , mình nước lẫn hạt màu đen, vị ngọt chua thuộc âm, thịt chứa chất nhờn đẹp da và biết cách chuyển âm thành dương



THỨC UỐNG

- NƯỚC ÉP: rất bổ dưỡng, cung cấp nhiều Vitamin cho cơ thể. Xã hội hiện nay các bạn trẻ mới lớn thường uống nhiều nước trái cây để tăng Vitamin C tự nhiên và đẹp
- Có những trường hợp uống nhiều nước cam, nước ép....
- Nên ăn chứ không nên uống nước ép.....

NƯỚC DỪA:



TỔNG KẾT BÀI CHIA SẺ HÔM NAY

Nếu mọi người biết quan tâm đến thực phẩm và cách chế biến các món ăn để có một sức khỏe tốt thì không có bệnh ngặt nghèo như:

- Bệnh nước tiểu đường
- Huyết áp
- Suy thận
- Đau nhức...

=> Cho nên nền tảng của Đông Y theo nguyên tắc Ngũ Hành, Âm Dương hàn nhiệt rất cần thiết đối với tất cả mọi người chúng ta.

CON XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN
VÀ KÍNH CHÚC SỨC KHOẺ!