

NGHỆ-THUẬT

SỐNG

KHỎE MẠNH

&

THÀNH THỜI

TỈNH THỨC TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Hàng ngày chúng ta có 24 giờ. Ngoài 8 giờ để ngủ, chúng ta sử dụng khoảng thời gian còn lại của chúng ta như thế nào ?

Chúng ta có thực sự sống trong khoảng thời gian còn lại ấy không ?
Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức rõ ràng được từng hơi thở vào ra của mình ?
Có bao nhiêu người trong chúng ta thấy được tầm quan trọng của từng hơi thở ?
Chuyện gì sẽ xảy ra cho chúng ta nếu như chúng ta có thể thở vào mà lại không thở ra được ?

Còn việc ăn uống hàng ngày của chúng ta thì sao ?
Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được ta đang nuôi dưỡng thân và tâm ta bằng loại thức ăn gì hàng ngày ?

Tại sao ngày nay chúng ta có quá nhiều thức ăn, thức uống, quá nhiều rau trái, quá nhiều loại thuốc Đông cũng như Tây. Chúng ta có quá nhiều Bác sĩ, Dược sĩ, nhưng tại sao càng ngày con người ta lại càng mang nhiều thứ bệnh trầm kha và mãn tính ?

Có bao giờ quý vị đặt những câu hỏi này và tìm ra những lời giải đáp cho chúng chưa.
Làm sao để chúng ta có thể sống một cách thanh thoi, khỏe mạnh và tu tập được có nhiều kết quả ?

Nếu quý vị chưa có cơ hội tự hỏi mình hay chưa có thể tìm ra lời giải đáp cho những câu hỏi ấy, xin mời quý vị cùng đến tham dự những buổi chia sẻ của chúng tôi về các vấn đề này. Với hy vọng sẽ giúp quý vị tự làm chủ được cuộc sống của mình, hạnh phúc hay khổ đau, khỏe mạnh hay ốm đau, tất cả đều nằm trong tầm tay của bạn.

Nếu bạn làm được một phần trong việc này, không những bạn đã có thể chuyển hóa được cuộc đời của bạn, mà bạn còn đóng góp được một phần vào việc xây dựng gia đình hạnh phúc, đất nước phồn vinh, và thế giới hòa bình.

Chúc các bạn luôn được nhiều sức khỏe, niềm vui, và thanh thoi.

Tỳ kheo Thích Tâm Thành

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH

- Nguyên nhân gây bệnh
- Những chức năng tự nhiên của cơ thể
- Bốn loại thức ăn
- Một vài nguyên tắc căn bản
- Các loại hình thể dục
- Lợi ích của việc tập thể dục
- Sự hình thành các pháp tử nhất thể
- Nguyên tắc Âm và dương
- Ngũ hành
- Thực dưỡng và thức ăn hữu cơ
- Bảng phân loại các thức ăn và trái cây
- Nghệ thuật nấu nướng
- Nghệ thuật ăn
- Những điều nên tránh sau khi ăn
- Cách ăn trái cây đúng
- Những thức ăn kỵ nhau
- Nghệ thuật uống
- Nghệ thuật ngủ nghỉ
- Nghệ thuật thở đúng
- Làm thế nào để cải thiện sức khỏe & thực tập
- Những lợi ích của thiền tập
- Sóng não trong các hoạt động hằng ngày
- Những thói quen xấu có hại cho não
- Những điều làm tổn hại tế bào gan
- Chu kỳ sinh học của cơ thể
- Những dấu hiệu cảnh báo
- Một số bệnh lý thường gặp
- Khảo sát hằng ngày & cách điều chỉnh
- Các hệ thống phản chiếu của cơ thể

NHỮNG NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY BỆNH

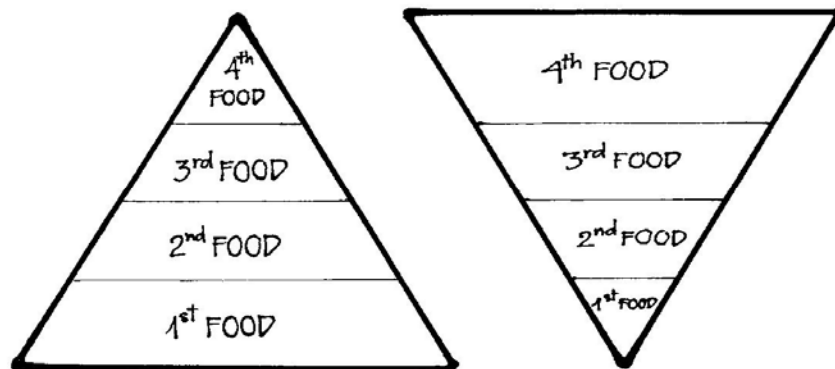
- Cơ thể tích tụ quá nhiều độc tố
- Cơ thể bị thiếu dinh dưỡng
- Sống và làm việc trong môi trường bị ô nhiễm và sự nhiễu loạn của các sóng điện từ trường
- Bị căng thẳng thần kinh, bức xúc hay làm việc quá sức

CHỨC NĂNG TỰ NHIÊN CỦA CƠ THỂ

- Sự thư giãn
- Sự làm tươi tắn
- Sự tổng hợp và xây dựng
- Sự tự hồi phục
- Sự tự trị liệu
- Sự sáng tạo
- Sự tạo nên những lối tắt

BỐN LOẠI THỨC ĂN

1. Đoạn thực (qua đường miệng)
2. Xúc thực (qua năm giác quan đầu)
3. Tư niệm thực (sự suy tư, mong mỏi)
4. Thức thực (qua các giác quan thứ 6, 7 và 8)





MỘT SỐ NGUYÊN TẮC

- Vật chất càng thô phù càng tạo ra ít năng lượng
- Vật chất càng vi tế bao nhiêu càng tạo ra nhiều năng lượng bấy nhiêu
- Càng xem nhẹ cuộc sống vật chất bao nhiêu thì cuộc sống tâm linh càng cao sâu bấy nhiêu

MỘT SỐ LOẠI HÌNH THỂ DỤC

- Các động tác chậm nhẹ như tài chi
- Các động tác kéo giãn gân và cơ bắp
- Thể dục thể hình như tập tạ
- Phối hợp thể chất và khí lực như yoga
- Loại hình nhiều dưỡng khí như đi bộ
- Loại hình ít dưỡng khí như chạy marathon
- Giúp tất cả các tế bào như nhảy dây, chạy trên nệm nhún

MỘT SỐ LỢI ÍCH CỦA TẬP THỂ DỤC

- Làm gia tăng lượng oxy đến các tế bào
- Làm tăng sự vận chuyển của chất miễn dịch
- Làm gia tăng sự kích thích của tế bào
- Làm khai thông các kênh vận chuyển năng lượng
- Làm thư giãn sự căng thẳng của thần kinh và cơ bắp
-

SỰ HÌNH THÀNH CÁC PHÁP TỬ NHẤT THỂ

- Thái cực > lưỡng nguyên > tứ tượng
- Nhất thể > Âm vs dương > Tứ đại > Năm âm
- Vô cực > Hai cực > Bốn phương > Tám hướng
- Tứ đại > Lục đại > Thất đại > Thập đại

SỰ HÌNH THÀNH CÁC CƠ QUAN TỪ TẾ BÀO GỐC

- Từ tế bào gốc phôi thai > các loại tế bào máu, tế bào xương, các cơ quan và hệ thống trong cơ thể
- Tế bào máu: hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu
- Cơ quan: não, tim, phổi, gan, thận, lá lách
- Tế bào xương: xương tròn, dài, dẹp, ống
 - + WBC: N, L, E, M, B, etc...
 - + heart: bi-leaflet, tri-leaflet, etc
 - + liver: liver cells, gallbladder, bile ducts, etc...

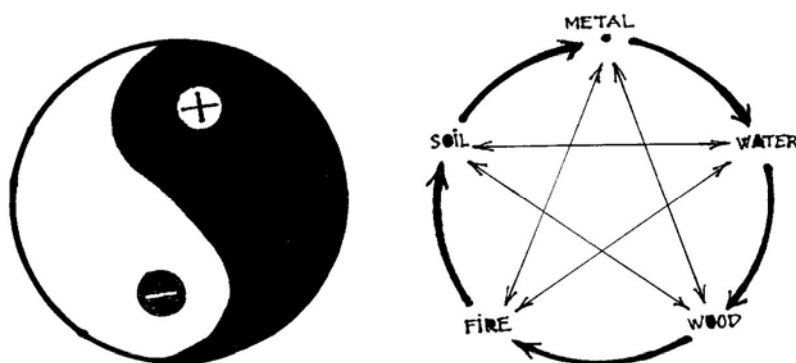
ÂM và DƯƠNG

Examples of Yin-Yang Pairs	
<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Active	Passive
Heaven	Earth
Function	Substance
Outside	Inside
Mind	Body
Masculine	Feminine
Light	Dark
Time	Space
Heat*	Cold*
Energy of the body	Blood, body fluids and tissues
Excess* and acute conditions	Deficiency* and chronic conditions
Exterior* and superficial imbalances	Interior* and deep imbalances
Expansion	Contraction

Typical Yin-Yang Qualities Applied to Human Personality and Physiology	
<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Warmer body and personality	Cooler body and personality
Dry skin and less body fluid	Moist skin and more body fluid
Outgoing	Introverted
Active	Passive
Masculine	Feminine
Positive	Negative
Focused mind	Serene
Hyperactive mentality	Unclear, dreamy
Aggressive	Timid
Angry, impatient	Fearful, insecure
Loud voice	Soft voice
Urgent	Tardy
Logical	Intuitive
Quick	Slow
Desire-filled	Complacent
Tense, strong body	Flaccid, weak body
Red complexion	Pale complexion

- Vũ trụ: mặt trăng vs mặt trời
- Thời tiết: mùa Đông vs mùa Hè
- Cơ thể: đầu, ở trong, mặt bụng, máu vs chân, mặt ngoài, phía lưng, khí
- Màu sắc: tím, nâu vs cam, đỏ
- Phương hướng: phải, trên vs trái, dưới
- Cấu trúc: mềm vs cứng
- Vị: chua, ngọt vs mặn, đắng

SỰ TƯƠNG TỨC của ÂM DƯƠNG & NGŨ HÀNH



5 (2550 + 2544 = 5094) (1-051787) [1 / 50] 40%

Five Element Correspondences						
	Five Elements	Wood	Fire	Earth	Metal	Water
HUMAN BODY	Yin Solid Organ	Liver	Heart-Mind	Spleen-Pancreas	Lungs	Kidneys
	Yang Hollow Organ	Gallbladder	Small Intestine	Stomach	Large Intestine	Urinary Bladder
	Sense Organ	Eyes/ Sight	Tongue/ Speech	Mouth/ Taste	Nose/ Smell	Ears/ Hearing
	Tissue	Tendons and sinews	Blood vessels	Muscles and flesh	Skin and hair	Bones
	Emotion	Anger and impatience	Joy	Worry and anxiety	Grief and melancholy	Fear and fright
	Voice Sound	Shouting	Laughing	Singing	Weeping	Groaning
	Fluid Emitted	Tears	Sweat	Saliva	Mucus	Urine
	Paramita*	Patience	Wisdom and concentration	Giving	Vigor	Keeping moral precepts
NATURE	Season	Spring	Summer	Late Summer	Autumn	Winter
	Environmental Influence	Wind	Heat	Dampness	Dryness	Cold
	Development	Birth	Growth	Transformation	Harvest	Storing
	Color	Green	Red	Yellow	White	Black/dark
	Taste	Sour	Bitter	Sweet	Pungent	Salty
	Orientation	East	South	Middle	West	North
	Grain	Wheat, oats	Corn, amaranth	Millet, barley	Rice	Beans

*Paramita in Sanskrit means "virtue".

THỰC DƯỠNG & THỰC PHẨM HỮU CƠ

- Thực phẩm không chứa các loại phân bón công nghiệp, thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, được sản xuất đúng theo mùa trong bán kính 100Km
- Sử dụng toàn bộ, không lãng phí, hòa hợp, cân bằng, đơn giản, với niềm vui và biết ơn
- Phối hợp theo nguyên tắc âm dương và bát nhự
- Tuân thủ trật tự và sự tiến hóa của vũ trụ, sự nhất thể và hoàn thiện của tất cả mọi hiện tượng, sự vật và mọi loài chúng sanh

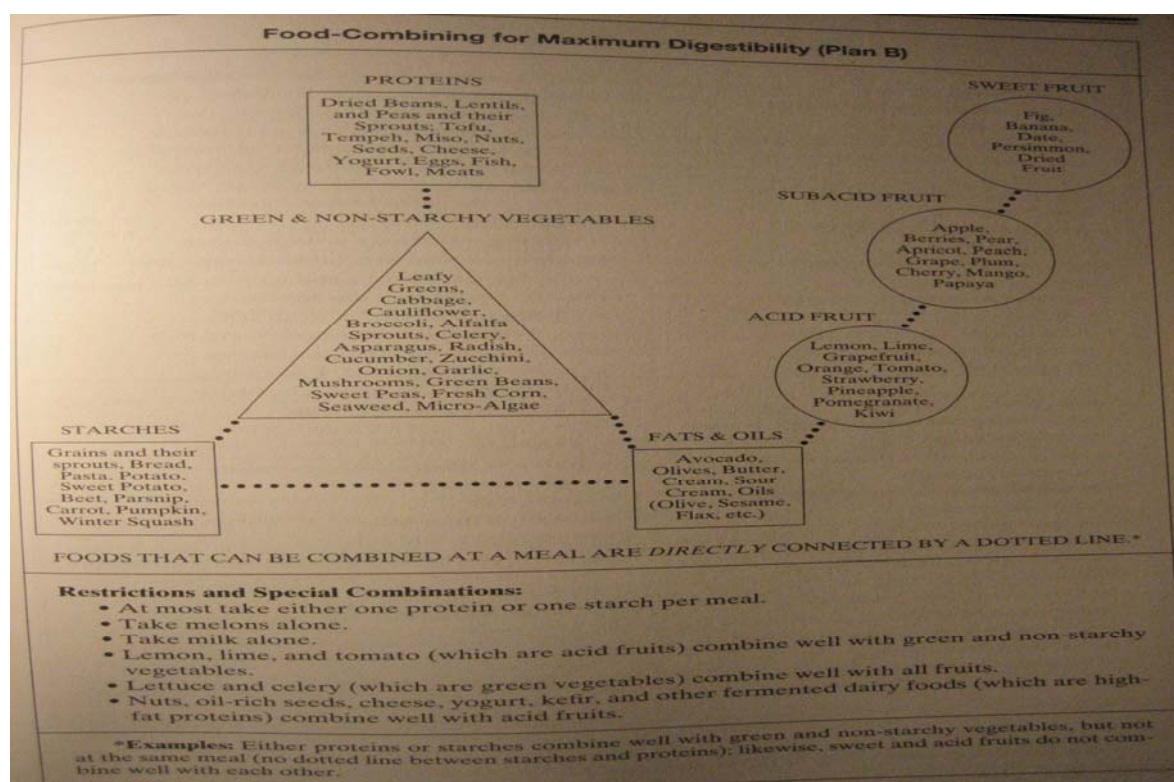
CÁC BIỂU ĐỘ

- Âm dương trong thực phẩm
- Thực phẩm tạo nên acid & kiềm
- Công dụng trị liệu của thực phẩm
- Các hệ thống phản chiếu của nội tạng và cơ thể lên đầu, mặt, tai, bàn tay và bàn chân

NGHỆ THUẬT NẤU NƯỚNG

- Cách chọn thực phẩm tốt
- Cách tổ chức nhà bếp, chuẩn bị dụng cụ, và thực phẩm trước khi nấu nướng
- Các cách phối hợp thức ăn
- Nghệ thuật nấu nướng: thái độ, thứ tự, nhiệt độ, thời gian nấu và cách nêm gia vị
- Các cách trình bày thức ăn trên đĩa và trên bàn ăn

NGUYÊN TẮC PHỐI HỢP THỰC PHẨM



CHẤT BÉO & CHOLESTEROL

Saturated Fat and Cholesterol in Common Animal Products			
Saturated fat calories as a percent of total sample calories; cholesterol in milligrams per gram of sample			
Animal Product	Cholesterol	Fat	Suggestions for Minimizing Saturated Fat and Cholesterol Buildup
Egg yolk	6.0	24%	Avoid or greatly limit foods highest in saturated fat and cholesterol—eggs and butter. Note that saturated fat in organ meats is relatively low. The extreme fat and cholesterol in eggs is offset somewhat by the lecithin they contain, although it is still thought that eggs can add significantly to arterial plaque.
Whole egg	5.5	19%	
Chicken liver	4.4	9%	
Beef liver	3.0	9%	
Butter	2.2	63%	
Lobster	2.0	9%	
Shrimp	1.5	4%	
Chicken heart	1.3	16%	
Clam	1.2	10%	
Crab	1.0	9%	
Colby cheese	.96	46%	Avoid cheese or use it sparingly; even though it is not a commonly known fact, cheese is high in cholesterol and is one of the richest foods in saturated fat (saturated fat causes blood cholesterol to rise).
Milk, dry	.96	30%	
Mackerel	.95	11%	
Swiss cheese	.93	42%	
Feta cheese	.89	50%	
Herring	.85	9%	Most red meats, including those listed here, contain moderate cholesterol but large amounts of saturated fat—avoid or use them sparingly. The fish and light-meat chicken in this group are relatively low in saturated fat; the fish contain omega-3 oils and are therefore one of the safest animal products. Fat levels are reduced by trimming the separable fat in meat such as roasts and steaks, by removing the skin of fowl, and by cooking methods such as broiling. "Select" grade of red meat contains less fat than the "prime" or "choice" cuts.
Chicken (dark meat)	.81	19%	
Sardine	.71	23%	
Ground beef	.67	35%	
Pork bacon	.67	34%	
Tuna	.65	13%	
Salmon	.60	20%	
Haddock	.60	1%	
Lamb chops	.59	42%	
Chicken	.58	15%	
Ham	.57	16%	
Porterhouse steak	.57	39%	
Trout	.55	11%	
Oysters	.50	12%	
Halibut	.50	1%	
Cod	.50	1%	
Scallops	.35	1%	
Milk, cow	.13	30%	Several fish—haddock, halibut, cod, and scallops—are among the animal products with the least saturated fat and cholesterol. The percentage by caloric value of saturated fat in dairy indicates its true contribution to body fat and is especially useful since milk and other dairy products are commonly used in nearly every meal of the modern American diet.
Yogurt	.13	30%	
Milk, goat	.11	34%	

CÁC LOẠI DẦU ĂN

Proportions of Fats in Common Cooking Oils			
Oil	Mono-unsaturated	Poly-unsaturated	Saturated
Olive	82%	8%	10%
Oleic* sunflower	81%	11%	8%
Oleic* safflower	75%	17%	8%
Avocado	74%	8%	18%
Almond	70%	21%	9%
Apricot kernel	63%	31%	6%
Peanut	60%	22%	18%
Canola (Oleic* rapeseed)	60%	34%	6%
Sesame	46%	41%	13%
Corn	29%	54%	17%
Soy	28%	58%	14%
Sunflower	26%	66%	8%
Walnut	23%	63%	14%
Cottonseed	18%	52%	30%
Palm kernel	16%	1%	83%
Safflower	13%	79%	8%
Coconut	6%	2%	92%
Clarified butter	5%	30%	65%

*More recently developed oils, as discussed above, that are higher in oleic acid (and therefore more monounsaturated) than the regular variety of these oils.

THỰC PHẨM CÓ VỊ ĐẮNG

Bitter alfalfa bitter melon romaine lettuce rye	Bitter and Sweet amaranth asparagus celery lettuce papaya quinoa
Bitter and Pungent citrus peel (also sweet) radish leaf scallion turnip (also sweet) white pepper	Bitter and Sour vinegar

THỰC PHẨM CÓ VỊ CHUA

Sour hawthorne berry lemon lime pickles rose hip sauerkraut sour apple (crab apple) sour plum	Sour and Sweet aduki bean apple blackberry cheese grape huckleberry mango olive raspberry sourdough bread tangerine tomato yogurt
Sour and Bitter vinegar	
Sour and Pungent leek	

THỰC PHẨM CÓ VỊ NGỌT

Fruits	Vegetables	Nuts & Seeds
apple	beet	almond
apricot	button mushroom	chestnut
cherry	cabbage (p)	coconut
date	carrot	sesame seed and oil
fig	celery (b)	sunflower seed
grape (s)	chard	walnut
grapefruit (s)	cucumber	
olive (s)	eggplant	Sweeteners
papaya (b)	kuzu	amasake
peach (s)	lettuce (b)	barley malt
pear (ss)	potato	honey*
strawberry (s)	shiitake mushroom	molasses
tomato (s)	spearmint (p)	rice syrup
	squash	whole sugar
	sweet potato	(unrefined cane juice
	yam	powder)

CÁC LOẠI CHẤT NGỌT

Comparison of Sweeteners		
Chemically Processed Sweeteners		
Sweetener	Composition	Source
• White sugar	99% sucrose	cane and sugar beets
• Raw sugar	96% sucrose	cane and sugar beets
• Brown sugar	98% sucrose	white sugar with molasses added
• Corn syrup	96% sucrose	processed from corn starch
• Blackstrap molasses	65% sucrose	by-product of granulated sugar (contains minerals)
• Fructose, xylitol, and sorbitol can be made from natural sources, but it is too expensive, so they are refined from commercial glucose and sucrose.		
Naturally Processed Sweeteners		
Sweetener	Composition	Source
• Unrefined sugar	82% sucrose	unrefined cane juice powder
• Maple syrup	65% sucrose	boiled-down sugar maple tree sap
• Sorghum molasses	65% sucrose	cooked-down cane juice
• Barbados molasses	65% sucrose	cooked-down cane juice
• Rice syrup and barley malt	50% maltose	fermented grains—less destructive to the body's mineral balance
• Honey	86% glucose-fructose combination	nectar from flowers processed in the stomach of bees
• Fruit juices	10% sucrose	fruit
• Fruit syrups and date sugar	70% or more sucrose	fruit—far more concentrated and sweeter than fresh fruit
• Amasake	less than 40% maltose	fermented rice

THỰC PHẨM GIÀU SINH TỐ A

Food Sources of Vitamin A from Carotene			
in International Units			
100-gram (3½-ounce) Samples*			
Dunaliella	8,300,000	Green onions	5,000
Spirulina	250,000	Watercress	4,900
Wild blue-green	70,000	Winter squash	4,200
Wheat/Barley grass	66,000	Collard	3,300
Chlorella	55,000	Swiss chard	3,300
Carrot	28,000	Chinese cabbage	3,000
Sweet potato	26,000	Apricot	2,700
Kale	8,900	Romaine lettuce	2,600
Parsley	8,500	Persimmon	1,800
Spinach	8,100	Cantaloupe	1,800
Turnip green	7,600	Peach	400
Beet green	6,100		
*Note: only the dunaliella, spirulina, wild blue-green, chlorella, and wheat/barley grass samples are dried.			

NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG

- Trái cây và chè nên ăn riêng như một bữa nhẹ (giữa các bữa ăn chính)
- Canh hay soup nên ăn trước hay sau món chính
- Cân bằng tỷ lệ chất tinh bột và chất đạm
- Ăn từng muỗng và nhai thật kỹ trước khi nuốt
- Hạn chế việc uống nước hay canh giữa bữa ăn
- Tỷ lệ bữa ăn: 30:50:20 hay 40:60

THỰC PHẨM GIÀU CALCIUM

Calcium Sources, Inhibitors, and Requirements		
100-mg. (3½-ounce) edible portions		
Food	Calcium in Milligrams	
Hijiki*	1,400	
Wakame*	1,300	
Kelp*	1,099	
Kombu*	800	
Brick cheese	682	
Dried wheat grass		
or barley grass	514	
Sardines	443	
Agar-Agar*	400	
Nori*	260	
Almonds	233	
Amaranth grain	222	
Hazelnuts	209	
Parsley	203	
Turnip greens	191	
Brazil nuts	186	
Sunflower seeds	174	
Watercress	151	
Garbanzo beans	150	
Quinoa	141	
Black beans	135	
Pistachios	135	
Pinto beans	135	
Kale	134	
Spirulina	131	
Yogurt	121	
Milk	119	
Collard greens	117	
Sesame seeds	110	
Chinese cabbage	106	
Tofu	100	
Walnuts	99	
Okra	82	
Salmon	79	
Cottage cheese	60	
Eggs	56	
Brown rice	33	
Bluefish	23	
Halibut	13	
Chicken	11	
Ground beef	10	
Mackerel	5	

Calcium Inhibitors

1. Coffee, soft drinks, and diuretics
2. Excesses of protein, especially meat
3. Refined sugar or too much of any concentrated sweetener or sweet-flavored food
4. Alcohol, marijuana, cigarettes, and other intoxicants
5. Too little or too much exercise
6. Excess salt
7. The *Solanum* genus of vegetables—tomatoes in particular, but also potatoes, eggplant, and bell peppers contain the calcium inhibitor solanine.

Times of Increased Calcium Requirements

- During periods of growth:
 - in childhood and adolescence
 - during pregnancy and lactation
 - during rapid mental/spiritual growth
- With age:
 - older people assimilate less calcium
 - women especially have greater needs after menopause
- In the presence of:
 - heart and vascular disease, including hypertension (high blood pressure)
 - bone disorders, including bone deterioration, easily fractured bones, arthritis, and tooth-and-gum problems including pyorrhea
 - most nervous system disorders

*These sea vegetables are now available in most whole-food stores. In this chart, their calcium content is based on dried samples. (To prepare, see "Seaweeds" in the recipe section.)

THỰC PHẨM GIÚP MÁU LƯU THÔNG

Foods and Spices Which Disperse Stagnant Blood		
turmeric	scallion	nutmeg
chives	leek	kohlrabi
garlic	ginger	eggplant
vinegar	chestnut	white pepper
basil	rosemary	aduki bean
peach seed	cayenne	sweet rice

ĐIỀU NÊN TRÁNH SAU BỮA ĂN

- Nằm hay ngủ trong vòng 30'
- Đi bộ quá nhiều
- Tắm giặt
- Đọc sách báo hay học tập
- Hút thuốc lá
- Ăn nhiều chất ngọt hay trái cây
- Uống nước lạnh hay trà xanh, trà đắng

THỰC PHẨM TRỊ TÁO BÓN

Foods Which Treat Constipation			
Foods that Lubricate the Intestines	Foods that Promote Bowel Movement	Demulcent Herbs	Flora-Enhancing Foods
spinach	cabbage	marshmallow root	miso
banana	papaya	flax seed	sauerkraut*
sesame seed/oil	peas	fenugreek seed	dairy yogurt
honey	black sesame seed	psyllium seed	seed yogurt
pear	coconut	licorice root	rejuvelac
prune	sweet potato		acidophilus†
peach	asparagus		kefir
apple	fig	Laxative Herbs	chlorophyll-rich
apricot	bran from oats,	dandelion root	foods, e.g.,
walnut	wheat, or rice	rhubarb root	wheat-grass
pine nut	castor oil	cascara bark	products, dark
almond		barberry bark	greens, micro-
alfalfa sprouts			algae (wild
soy products			blue-green and
carrot			spirulina) and
cauliflower			alfalfa greens
beet			
okra			
whole fresh milk§			
seaweed			

*Raw sauerkraut and unpasteurized pickles are beneficial for improving the intestinal flora. (See "Pickles" in the recipe section.)

THỰC PHẨM TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

Foods Commonly Used in the Treatment of Diabetes		
Grains and Legumes millet rice sweet rice oats fresh corn whole wheat and its bran tofu and soy products mung bean garbanzo bean	Vegetables and Fruits string bean carrot radish Jerusalem artichoke turnip asparagus yam spinach avocado pear plum lemon grapefruit lime blueberry huckleberry	Herbs dandelion root and leaf cedar berries yarrow flowers blueberry/huckleberry leaf Sweeteners licorice tea or powder stevia powder or extract Animal Products clam, abalone cow's milk, yogurt pancreas of lamb, pork beef, or fowl lamb kidney chicken or goose beef
Chlorophyll Foods wheat- or barley-grass spirulina chlorella liquid chlorophyll		

CÁCH ĂN TRÁI CÂY TỐT NHẤT

- Trái cây ngọt nên ăn lúc bụng đói, bữa riêng
- Cam, quýt, nho, lê, hồng: có chất plavon + flora= làm giảm chức năng tuyến giáp và hệ tiêu hóa
- Trái cây chứa Tannin or pectin = tạo kết tủa hay sỏi, làm co thắt mạch máu & các ống dẫn dịch. B1+Fe+Đạm=phức hợp kết tủa
- Bưởi, thơm, nên ăn sau bữa ăn

THỰC PHẨM ĐỐI KHÁNG NHAU

- Dưa leo + trái cây giàu Vit. C = C bị hủy hoại
- Carrot/carotene + giấm = Carotene bị hủy hoại
- Củ cải + lê, táo, nho= giảm tuyến giáp, bướu cổ
- Đậu hủ+rau chân vịt= Mg/Ca oxalate = giảm sự hấp thu & tăng khả năng bị sạn thận
- Sữa đậu nành+mật/đường đen= tạo kết tủa> giảm sự hấp thu & dinh dưỡng, rối loạn tiêu hóa.
- Khoai lang+hồng= viêm loét dạ dày, chảy máu hay sỏi trong dạ dày

NGHỆ THUẬT UỐNG NƯỚC

- Uống nhiều sáng sớm, ít vào buổi tối
- Nên uống nước nóng hay ấm
- Uống từng ngụm một và để nước trong miệng vài phút trước khi nuốt
- Tránh xa hay hạn chế các loại nước ngọt, đóng hộp hay chai, được chế biến hàng loạt
- Không nên uống giữa bữa ăn & ngay sau ăn
- **UỐNG THỨC ĂN & ĂN THỨC UỐNG**

NGHỆ THUẬT NGỦ TỐT

- Mục đích: cơ thể thư giãn, loại độc tố, nạp năng lượng và trị liệu
- Tốt nhất: 10PM đến 4AM
- Nghỉ trưa: 30' – 60' không trễ hơn 3PM
- 1 giờ nghỉ trưa = 2 giờ ngủ tối
- 1 giờ thiền tọa tốt = 2-3 giờ nằm ngủ
- Nằm ngửa, nệm thấp, đầu thấp tốt hơn
- Nằm trên hông phải & đầu hướng về phía Bắc là tốt nhất

NGHỆ THUẬT THỞ

- Càng chậm & càng sâu tốt hơn
- Đầu lưỡi luôn để đụng nóc họng
- Nên thở bằng mũi, không nên thở miệng
- Nên thở bụng & thở 3 hay 4 thì
- Những kỹ thuật thở đặc biệt: thở bằng 1 lỗ mũi, thở & quán chiếu/tưởng tượng, thở bằng miệng, nín thở hay thở nhanh, v.v..

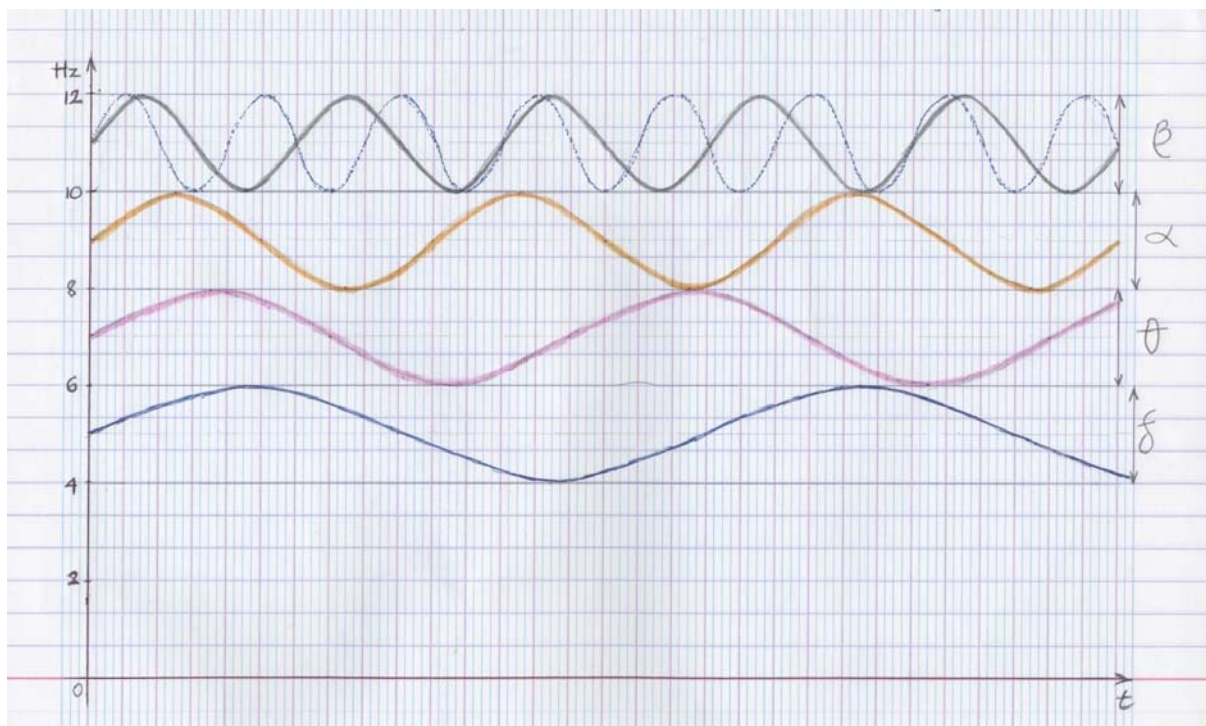
CẢI THIỆN SỨC KHỎE & SỰ THỰC TẬP

- **ĂN:** giảm chất kích thích, gia vị, đường, ăn ít, đơn giản, không ăn vặt & ăn tối
- **UỐNG:** không uống nước đá, sản xuất công nghiệp, giữa bữa ăn, hay sữa đậu nành vào buổi chiều
- **NÓI:** ít hay chỉ khi cần thiết, không nên nói trong khi ăn và đi thiền hành
- **NGỦ:** sớm dậy sớm, không ngủ nướng
- **THỞ:** chậm và sâu, nên thở bụng
- **THỂ DỤC:** chọn một loại thích nhất
 - * để làm ấm cơ thể: 15' mỗi sáng sớm
 - * để phòng bệnh: 30-45', >5 ngày/tuần
 - * để có cơ thể cường tráng, dẻo dai, chịu lực: 45-60' mỗi ngày, nên tập thể dục ít đường khí
- **THANH LỌC:** nên thanh lọc cơ thể tối thiểu 7-10 ngày mỗi năm

MỘT SỐ LỢI ÍCH CỦA THIỀN TỌA

- Cơ thể vật lý: thư giãn cơ bắp, gân cốt, làm quen được với ít dưỡng chất & độc chất cao, tạo ngộ tắt, tăng năng lượng
- Sinh lý: làm chủ được các phản ứng sinh học & tạo nên các sinh chất trị liệu cao
- Tâm lý: nhận thức rõ bản chất của các tâm hành, cảm giác, biết làm chủ & chuyển hóa
- Tâm linh: củng cố niềm tin & sự thực tập để đạt đến mục tiêu tối thượng

SÓNG NÃO TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY



THÓI QUEN LÀM TỒN HẠI NÃO BỘ

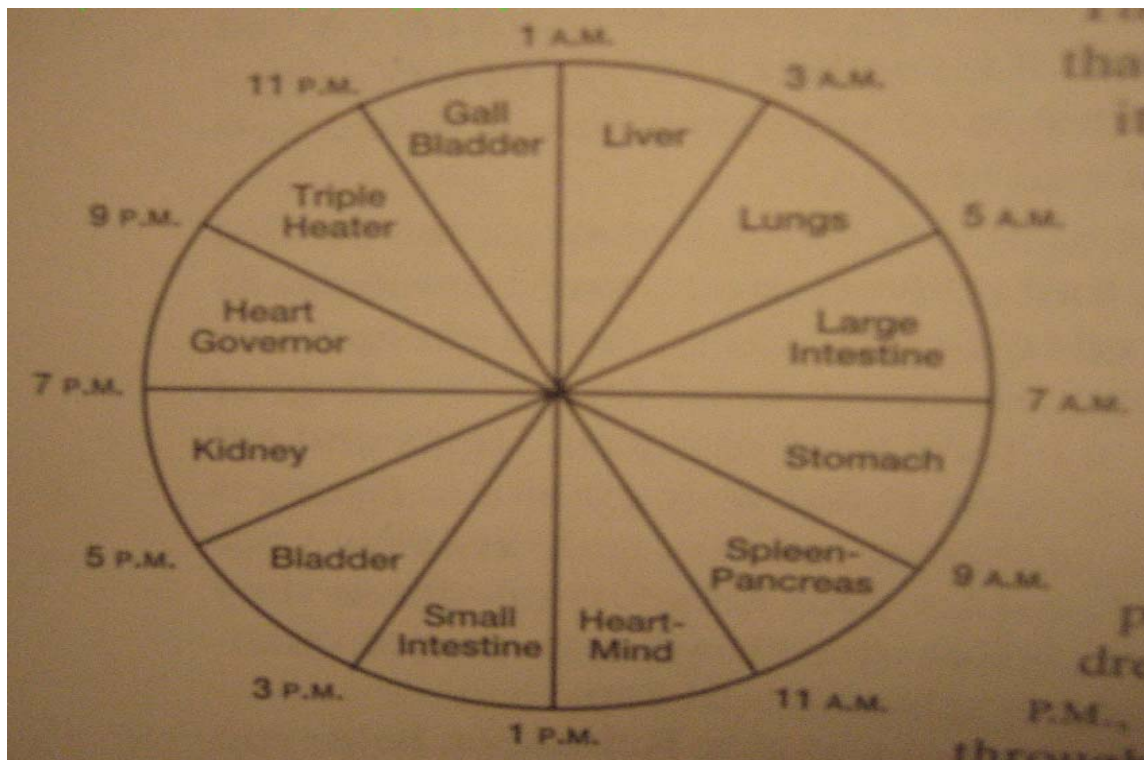
- Không ăn sáng
- Ăn quá độ
- Hút thuốc lá
- Tiêu thụ quá nhiều chất đường
- Sống & làm việc ở nơi ô nhiễm không khí
- Thiếu ngủ hay chần trùn đầu khi ngủ
- Làm việc trong khi bệnh hoạn
- Thiếu hoạt động suy nghĩ & nói chuyện

NHỮNG ĐIỀU GÂY TỒN HẠI GAN

- Thức khuya hay ngủ dậy muộn
- Không đi tiểu vào lúc sáng sớm
- Bỏ ăn sáng hay ăn quá nhiều
- Ăn thức ăn sống hay nấu quá chín
- Dùng các sản phẩm công nghiệp, nhiều chất bảo quản, gia vị, kích thích, dầu ăn xấu
- Ăn đồ chiên khi cơ thể mệt mỏi hay có bệnh
- Uống nhiều thuốc tây

NHỊP SINH HỌC ĐÀO THẢI & HẤP THỤ

- 09 - 11PM: làm sạch hệ thống miễn dịch
- 11 - 01AM: làm sạch túi mật, ống dẫn mật
- 01 - 03AM: làm sạch gan
- 03 - 05AM: làm sạch phổi
- 05 - 07AM: làm sạch ruột già
- 07 - 09AM: ruột non bắt đầu hấp thụ (6:30AM có thể tốt cho người bệnh yếu)
- 00 - 04AM: cơ thể tổng hợp tế bào máu mới từ tủy xương



NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO

- Bất chợt bị khó thở: Pul.Em or CVDs
- Mạch tim nhanh khi ngồi: heart attack or arrhy.
- Chóng mặt khi thức dậy: OH, DM, CVDs, benign positional vertigo, dehydration
- Đi tiểu dắt: UTI, BPH, DM, aging
- Nhức đầu dữ dội: migraine, tension, cluster, enceph. Hemorrhage
- Viêm mắt: optic neuritis, infections, alleg.
- Đau tai & thấy hai ảnh: mid ear infec.
- Sụt cân nhanh: Cx, DM, Hypo Thy., endo. Abnor.
- Mờ mắt bất chợt, cong lưỡi, ngọng: stroke, TIA
- Đi tiểu đau: UTI, bladder Cx
- Đau chân: DVT, thrombosis
- Đau nhói vùng bụng dưới: appendicitis
- Đau lưng: aneurysm, kidney stones
- Nóng tim: angina, unstable coronary Syn
- Tê răng: cavities or tooth decay
- Đau dưới vòm bàn chân: neuropathy
- Bầm tím da: DM, dermatitis, Vit C deficiency
- Đau nhói vùng bìu & hạ bộ: epididymis or congenital defects

MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở PHỤ NỮ

- <30y/o: mụn, PMS, IP, PUD, UTI, BC, HBV, thiếu máu, TGender
- 30-50y/o: IP, PMS, UTI, PUD, PMS, CVDs, BC, UC, IBD, HBV, HCV, trầm cảm, tính khí thất thường, loãng xương, mất ngủ
- >50y/o: HBP, DM, LD, PUD, UTI, CVDs, UC, LC, mất nước, táo bón, mất ngủ, loãng xương, chóng mặt, mất trí nhớ

MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở NAM








- <30y/o: mụn, PUD, HBV, HCV, xuất tinh, TGender
- 30-50y/o: HBP, DM, LD, PUD, CVDs, HBV, HCV, BPH, Co.Cx, tai biến, trầm cảm, mất ngủ
- >50y/o: HBP, DM, LD, PUD, CVDs, TIA, Co.Cx, HBV, HCV, LC, mất nước, táo bón, tai biến, trầm cảm, mất ngủ, loãng xương, mất trí nhớ

KHẢO SÁT HÀNG NGÀY & ĐIỀU CHỈNH

- Phân: QD@5-7AM, lượng 1/10-1/8 đem vào, màu vàng, bờ nhuyễn, cấu trúc mịn, mùi không quá hôi, etc..
- Nước tiểu: F4/M3, màu vàng nhạt, không đục, không hôi tanh, v.v..
- Da: ẩm, mượt, không bị khô, bầm tím hay nứt nẻ
- Móng: trơn, bóng mượt, màu hồng đều
- Khớp: di chuyển tự do không tiếng kêu, không sưng đỏ hay đau
- Mặt: trán, chân mày, mũi, má, môi, cằm, tai, đỉnh đầu
- Mắt: con ngươi, tròng trắng, mí mắt, vùng dưới mắt
- Mũi: niêm mạc mũi, dịch nhầy
- Miệng, lưỡi, họng: niêm mạc, hạch amidan, màu sắc màng lưỡi, răng, nướu/lợi
- Môi: màu sắc, da, hai mép môi
- Cơ thể: toàn bộ, bụng, ngực, lưng, tay chân

CÁC LOẠI MẪU PHÂN

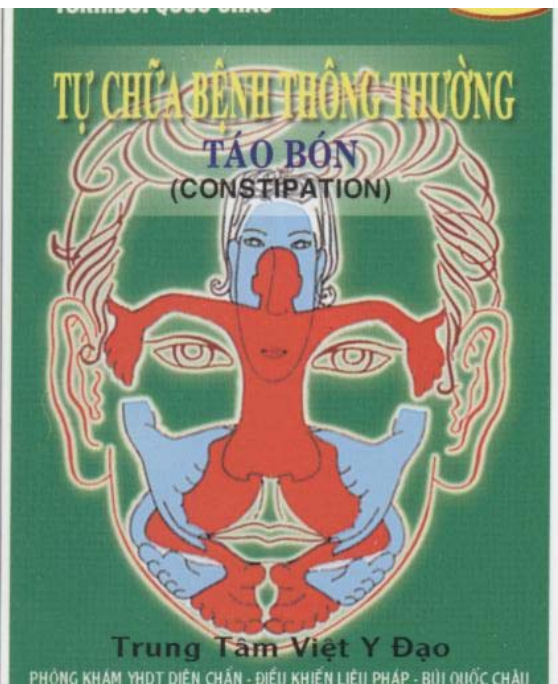
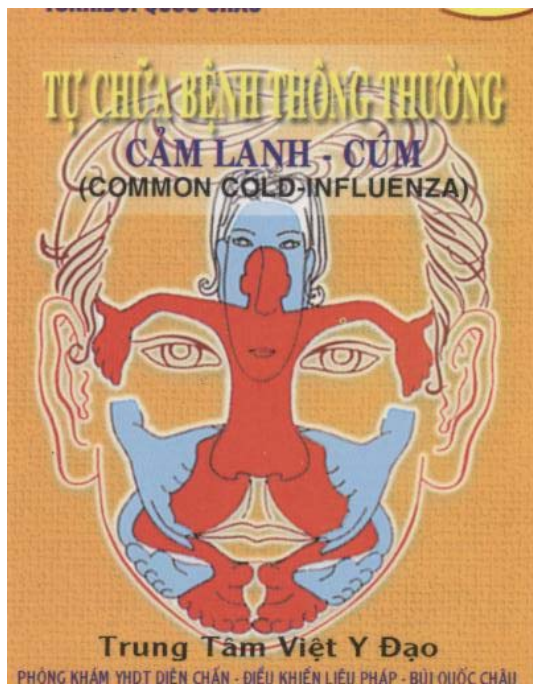
Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

KHẢO SÁT HÀNG NGÀY & ĐIỀU CHỈNH

- Mặt: trán, chân mày, mũi, má, môi, cằm, tai, đỉnh đầu
- Mắt: con ngươi, tròng trắng, mí mắt, vùng dưới mắt
- Mũi: niêm mạc mũi, dịch nhầy
- Miệng, lưỡi, họng: niêm mạc, hạch amidan, màu sắc màng lưỡi, răng, nướu/lợi
- Môi: màu sắc, da, hai mép môi
- Cơ thể: toàn bộ, bụng, ngực, lưng, tay chân

HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN MẶT



CÁC HUYỆT CĂN BẢN TRÊN MẶT

BỘ HUYỆT CĂN BẢN (24 bộ thường dùng)

1- Bộ thẳng cho người già:

- 22, 127, 63, 103.

2- Bộ thẳng: từ dưới lên trên, trái trước phải sau.

- 127, 50, 19, 37, 1, 73, 189, 103, 300, 0.

5/ Bộ điều

hoà: Làm ấm

Người.

- 34, 290, 156, 132, 3.

6/ Bộ trừ
đàm, thấp
thủy: Dùng
cho bệnh
béo phì, thấp
khớp, phù
thũng, nhức
nhối xương.

- 103, 1, 290, 19, 64, 39, 63, 53, 222, 236, 85, 127, 235, 22, 87.

3/ Bộ giáng: Từ trên xuống dưới, làm hạ t^0 , mát.

- 124, 34, 26, 61, 3, 143, 222, 14, 156, 87, 51, 15.

4/ Bộ âm, bổ huyết: Dùng cho Người yếu sức, suy nhược.

- 22, 127, 63, 7, 113, 17, 50, 19, 39, 37, 1, 290, 0.

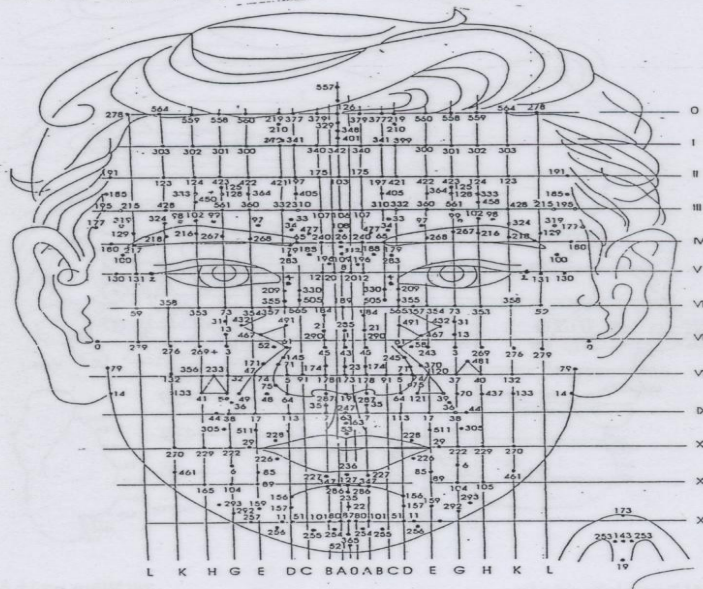
7/ Trị u

bướu: Tất
cả các loại
u bướu.

- 41, 143, 127, 19, 37 38±.

8/ Trị đau
nhức:

- 39, 45, 43, 300, 0.
- 41, 87, 60, 61, 16, 37, 38, 0.



9/ Tiêu đờm, long đờm:

- 132, 275, 3, 467, 491, 26, 37.

10/ Tức ngực khó thở:

- 73, 3, 28, 61, 57, 269, 189.

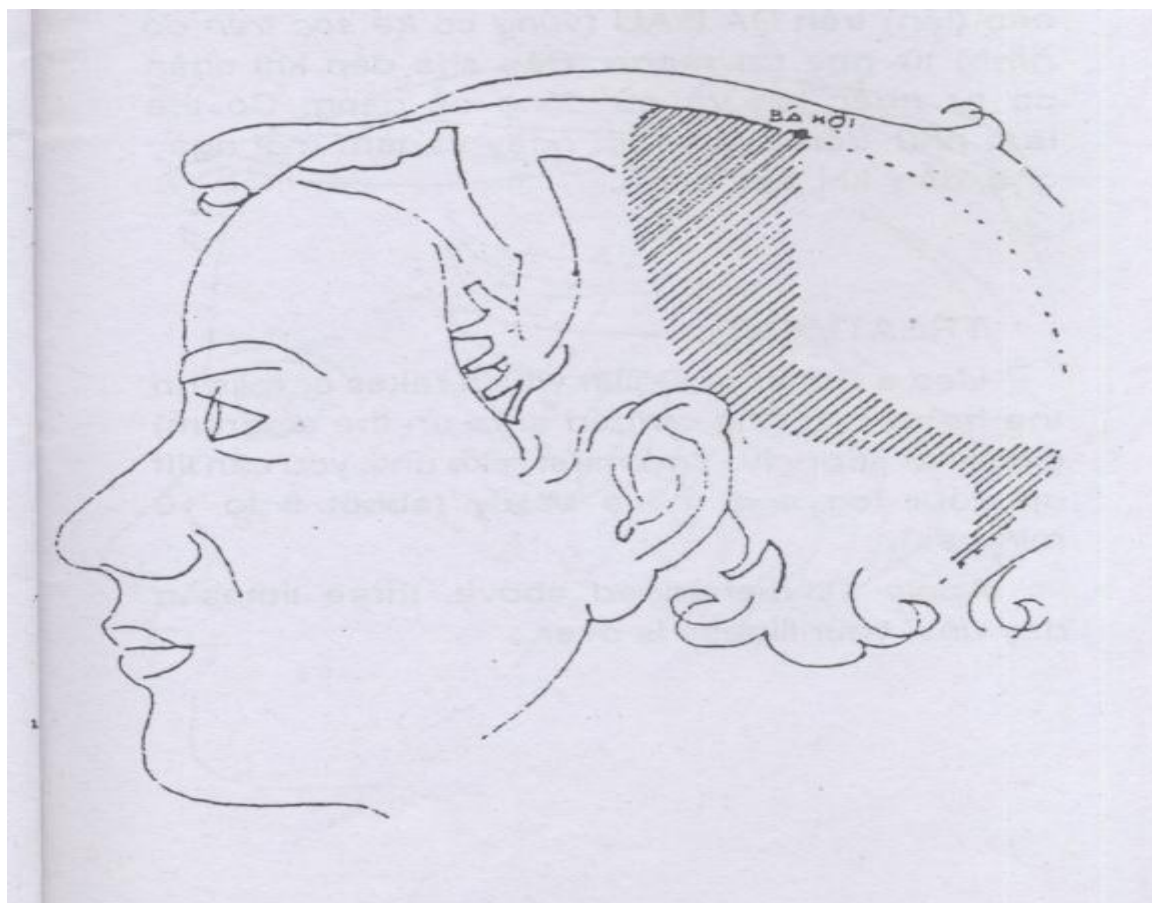
11/ Cấp cứu, ngất xỉu, trúng gió.

- 19, 127, 60, 0.

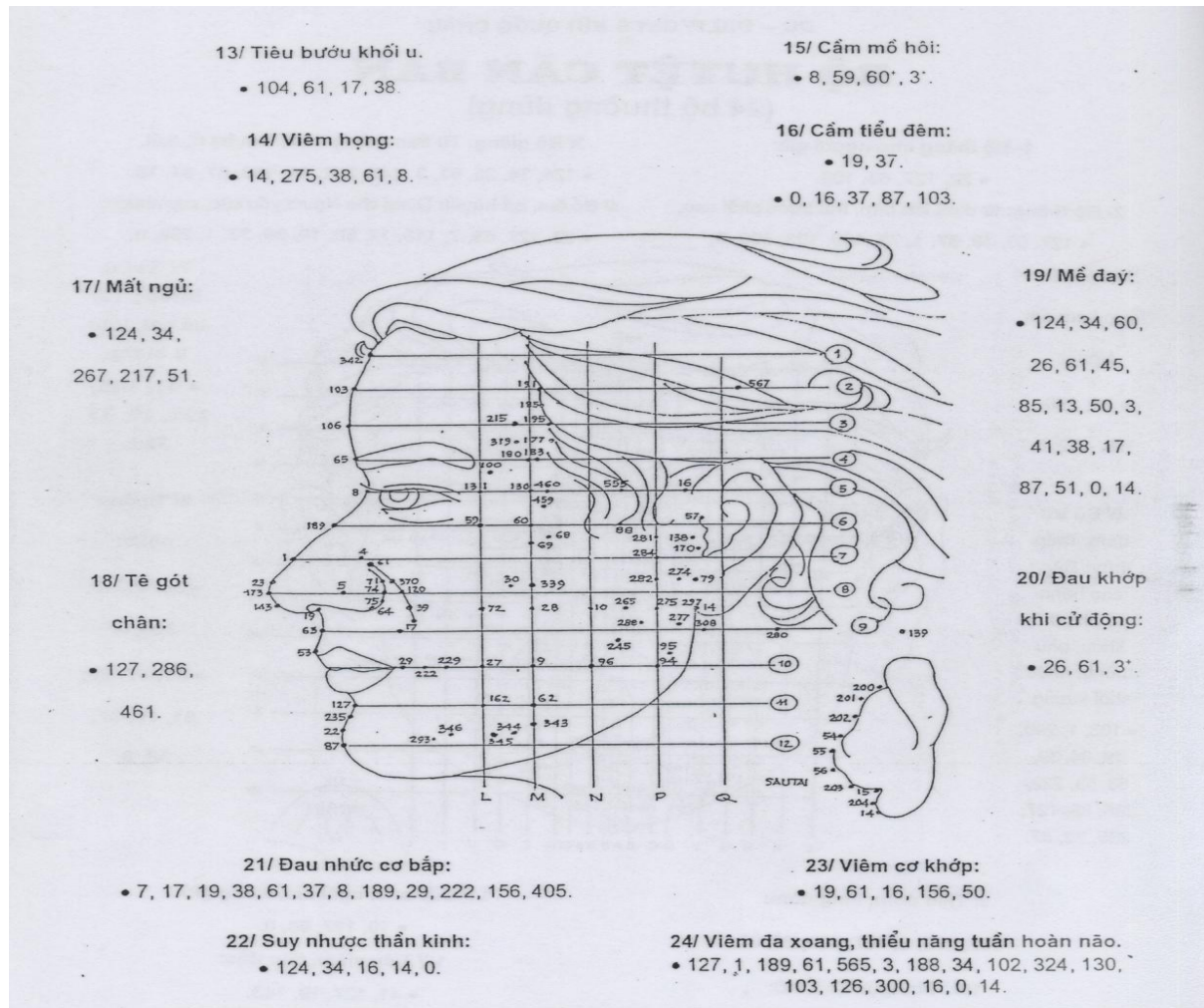
12/ Tiêu viêm, tiêu độc:

- 41, 127, 19, 143.
- 26, 3, 38, 41, 50, 60, 61, 85, 29.

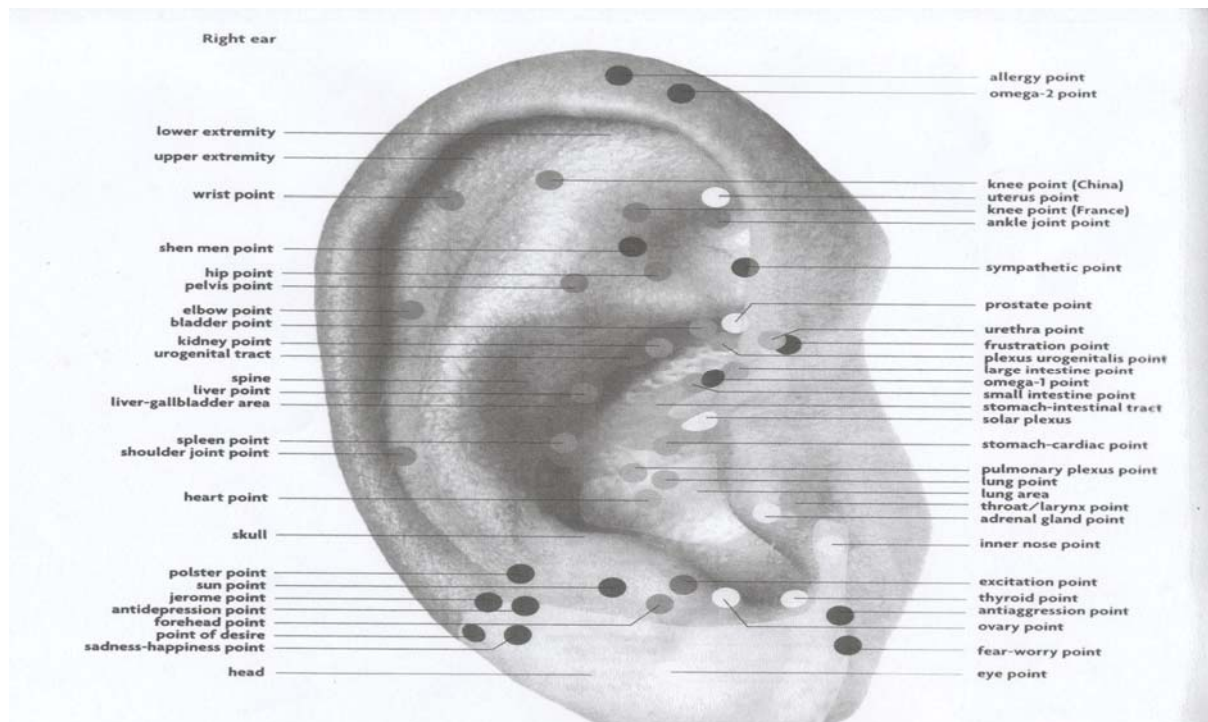
HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN ĐẦU



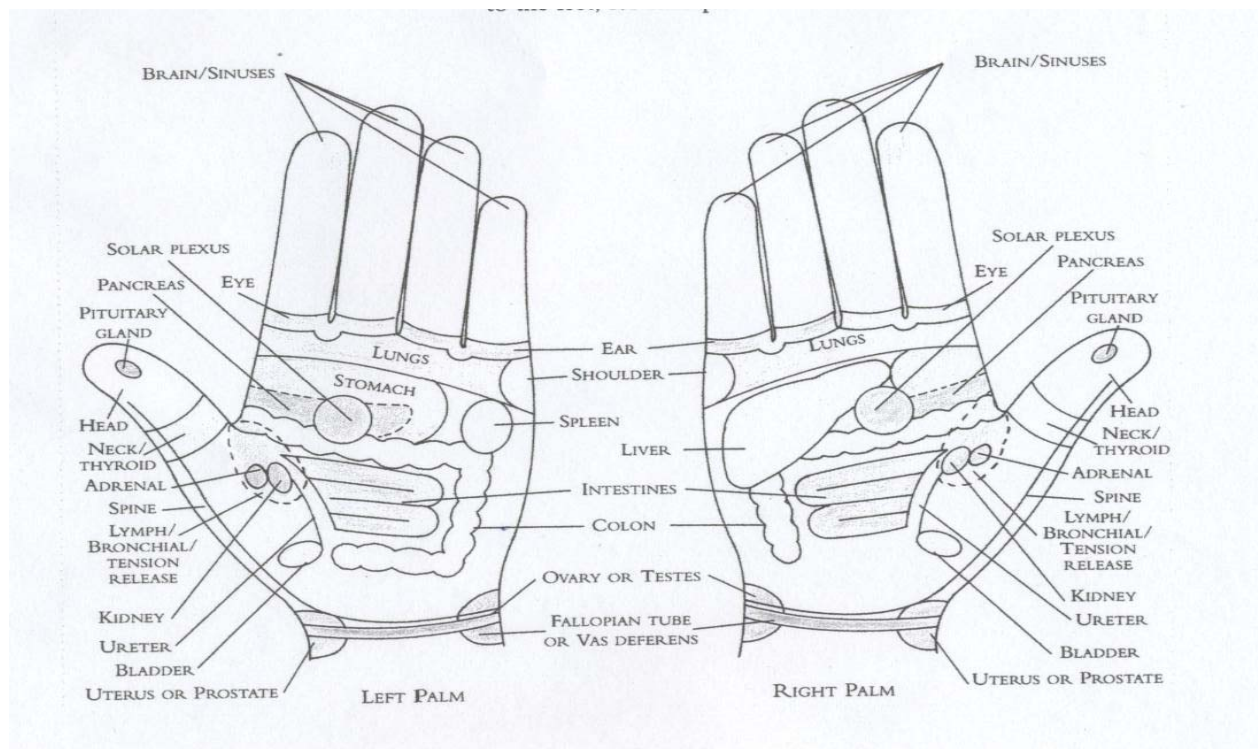
CÁC HUYỆT CHÍNH VÙNG MÁ & TAI



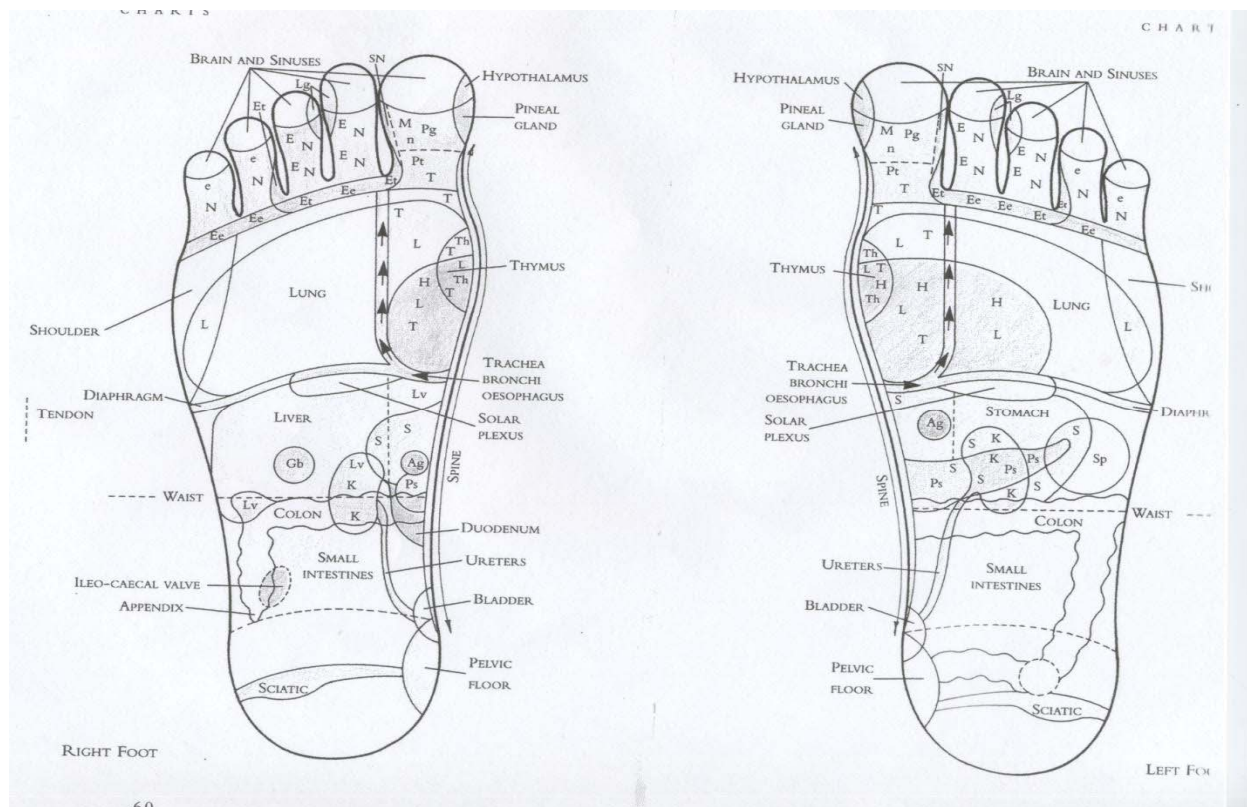
HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN TAI



HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN BÀN TAY



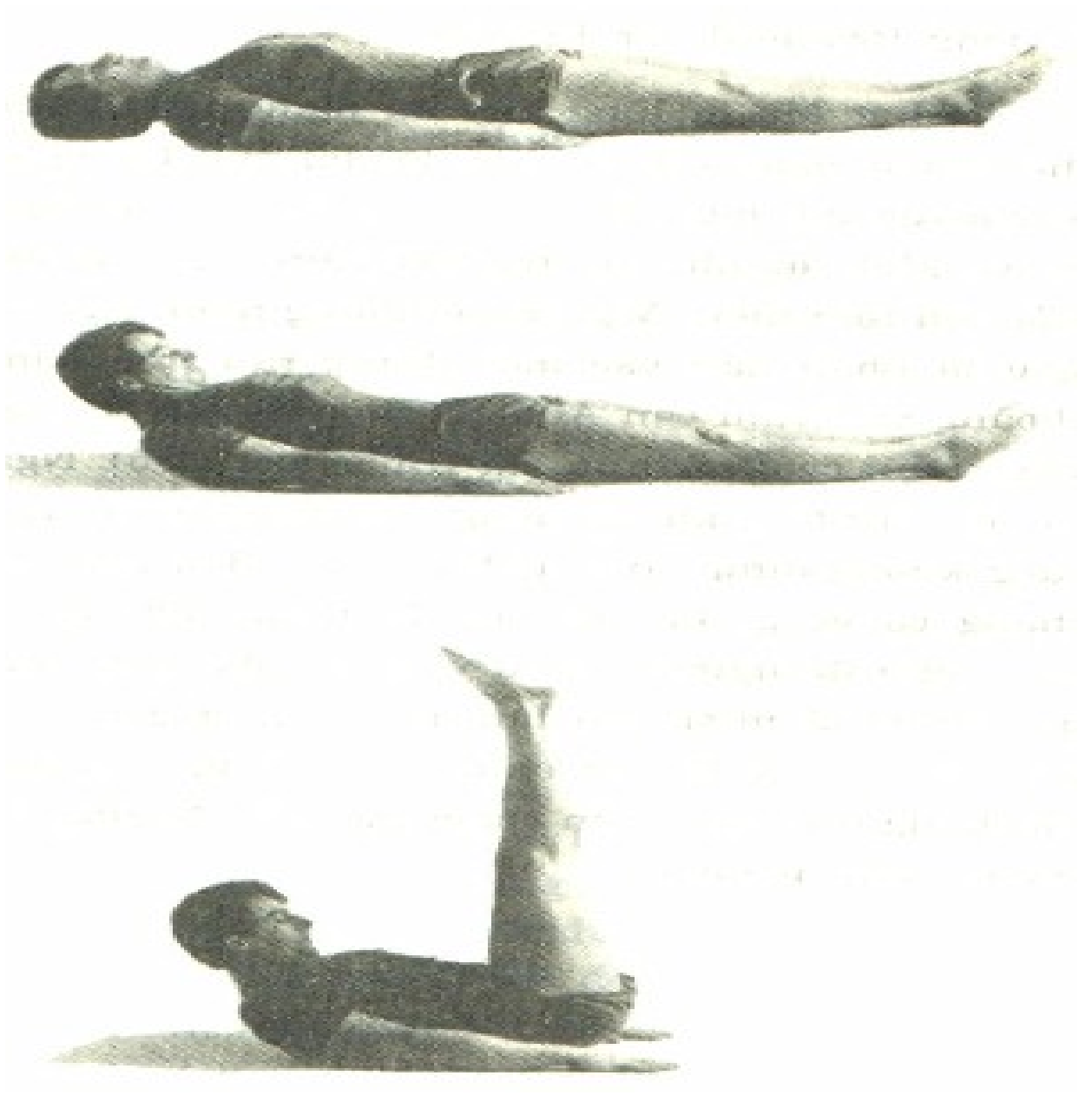
HỆ THỐNG PHẢN CHIẾU TRÊN BÀN CHÂN



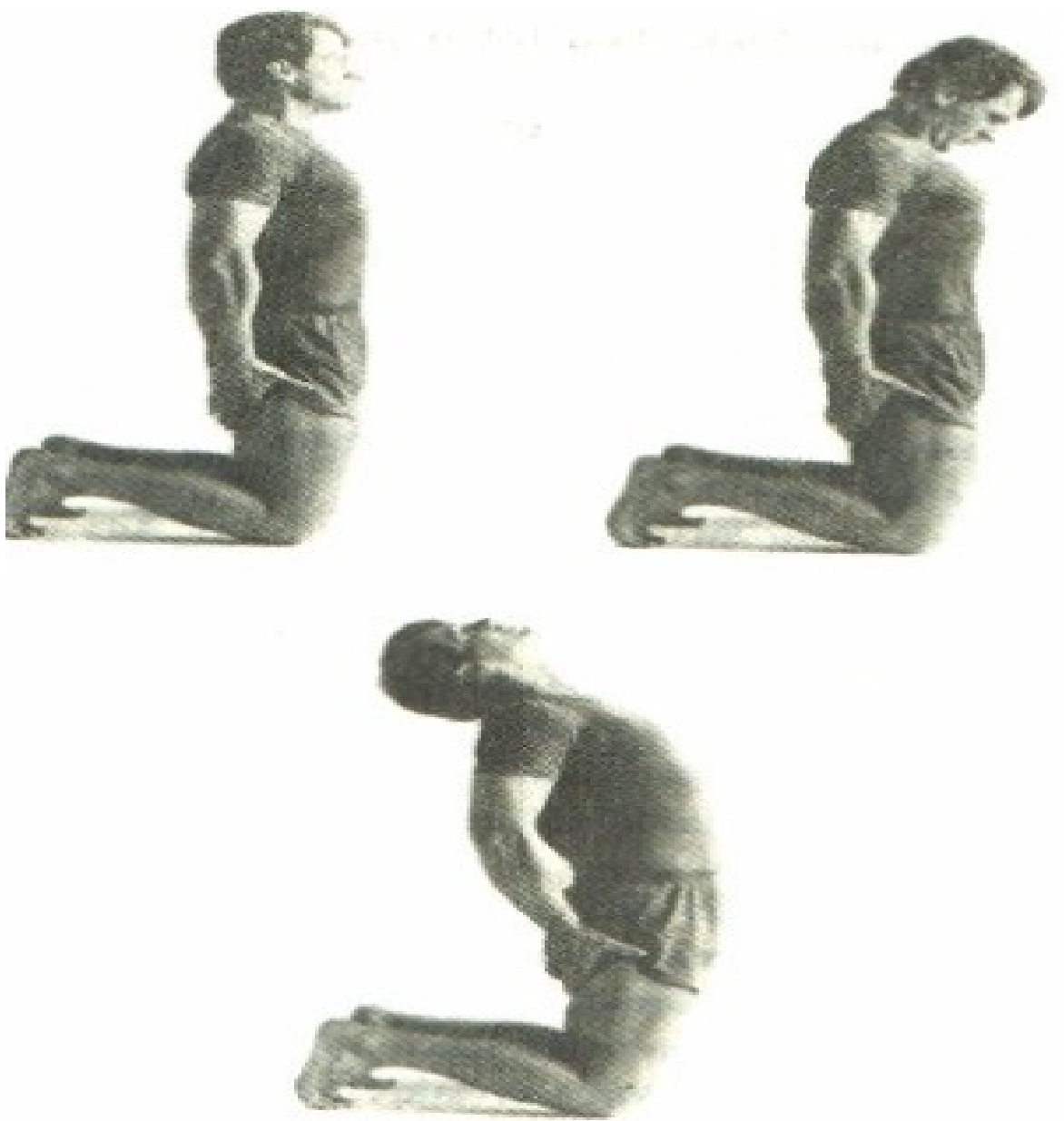
Tập thể dục SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ



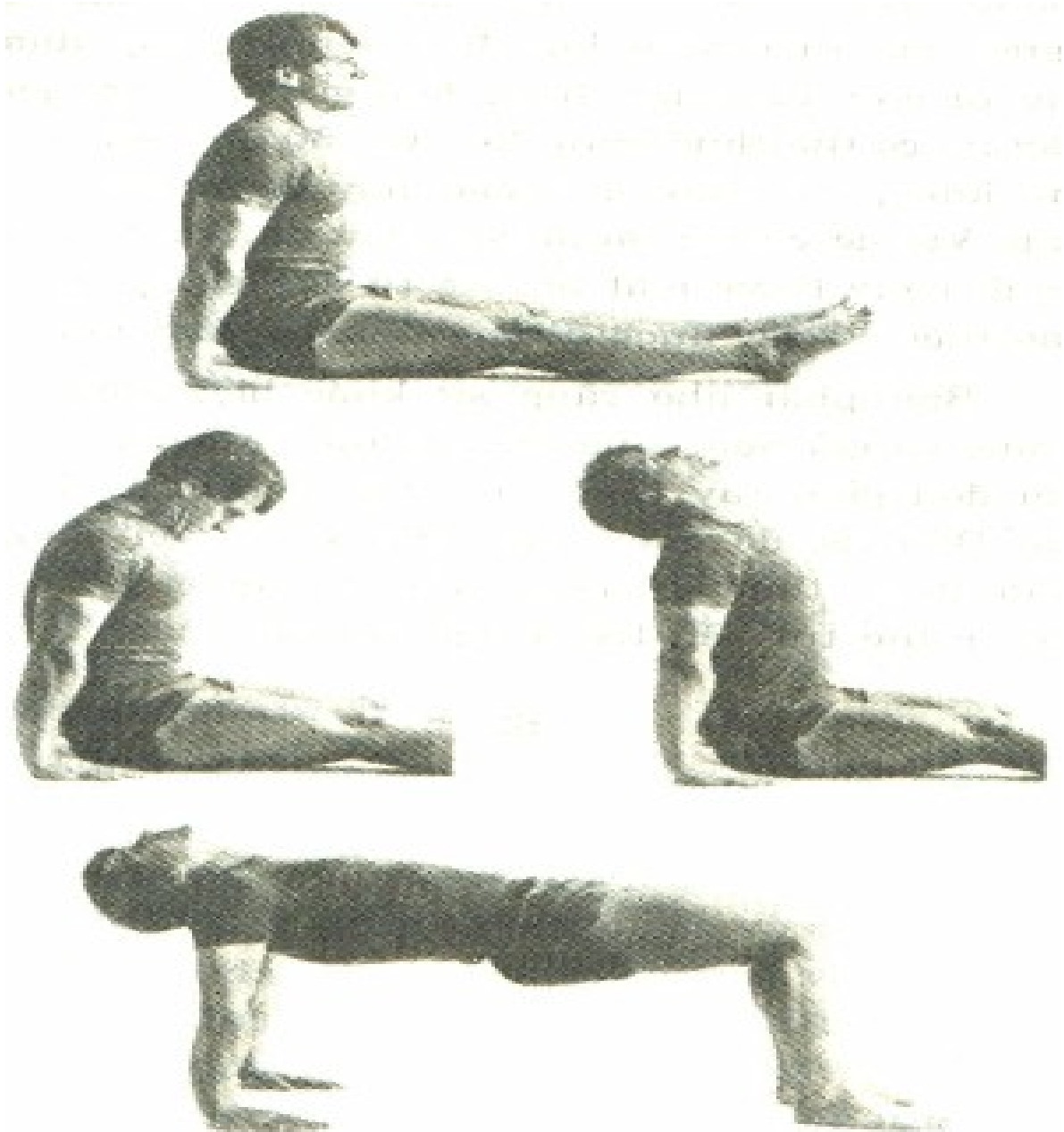
SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ 2



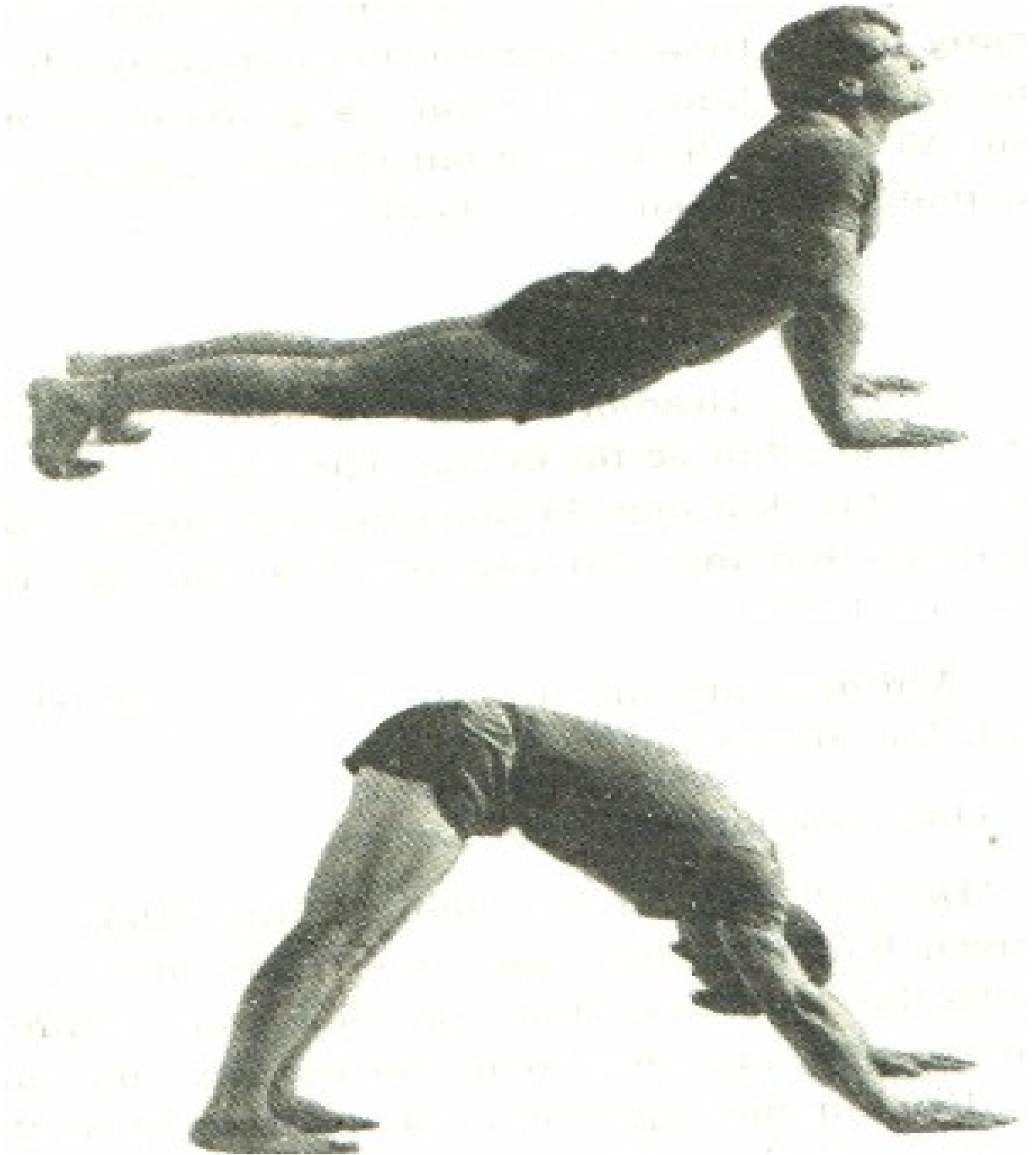
SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ 3



SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ 4



SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ 5



NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM

- Dùng thực phẩm tự nhiên & toàn phần
- Thử độ pH của nước tiểu 2-3 lần/năm
- Thanh lọc cơ thể & các cơ quan mỗi năm
- Tập thể dục, thư giãn & tập thở sâu
- Dùng lọc hoa sen, không nên ngâm mình bồn nước nóng, phòng tắm hơi hay hồ bơi
- Hạn chế dùng đèn fluorescent, AC, dry cleaning, elec. Devices, wireless devices

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN LÀM

- Hút thuốc, uống nước lã
- Dùng thực phẩm nhanh & công nghiệp
- Dùng lò vi sóng, MSG, chất ngọt hóa học
- Uống nước ngọt, nước đá, nước chế biến
- Dùng hydrogenated oils, margarines, homogenized or pasteurized dairy products, high fructose corn syrup, fluoride toothpastes, sunblocks, deodorants
- Ăn thịt heo, bò, cá, tôm nuôi bằng công nghiệp
- Dùng bột, đường tinh chế, sản phẩm fat/sugar free, low carbs, food bars
- Dùng thực phẩm đóng hộp, protein shake, thực phẩm giảm calory
- Dùng air fresheners
- Dùng các sản phẩm giảm cân
- Dùng quá nhiều thuốc tây

UNDERSTANDING THE COMMON COLD

What Is a Cold?
An infection with an upper respiratory infection, in a common cold, the infection is limited to the mucous membranes of the nose and throat. It is usually caused by a virus. The virus enters the body through the nose, mouth, or eyes. The virus then travels to the throat, where it multiplies. The virus then travels to the lungs, where it causes inflammation. The inflammation causes the symptoms of a cold, such as a runny nose, sore throat, and cough.

The Nose
The nose is the organ through which we breathe. It is also the organ through which we smell. The nose is made up of bone and cartilage. The inside of the nose is lined with a mucous membrane. The mucous membrane is covered with tiny hair-like structures called cilia. The cilia move back and forth, trapping dust and germs. The mucus in the nose traps the dust and germs. The mucus is then swallowed. The mucus is then broken down by the stomach acid. The mucus is then absorbed by the body.

What Is Inflammation?
Inflammation is the body's response to injury or infection. It is a process that helps the body heal itself. Inflammation is caused by the release of chemicals called mediators. These chemicals cause the blood vessels to dilate, allowing more blood to flow to the area. The blood carries white blood cells, which are the body's defense against infection. The white blood cells attack the invading organisms. The inflammation causes swelling and redness. The inflammation also causes pain. The pain is a signal that something is wrong. The pain is also a signal that the body is trying to heal itself.

The Ear
The ear is the organ through which we hear. It is also the organ through which we maintain our balance. The ear is made up of three parts: the outer ear, the middle ear, and the inner ear. The outer ear is the part of the ear that is visible. The middle ear is the part of the ear that is behind the eardrum. The inner ear is the part of the ear that is inside the skull. The middle ear is the part of the ear that is most affected by the common cold. The common cold can cause inflammation of the middle ear, which can lead to ear pain and hearing loss.

The Throat and Tonsils
The throat is the part of the body where the food and air pass. It is made up of the pharynx and the larynx. The pharynx is the part of the throat that is at the back of the mouth. The larynx is the part of the throat that is at the front of the neck. The tonsils are two small glands located at the back of the throat. They are part of the immune system. They help to fight off infection. The tonsils can become inflamed, which can cause throat pain and difficulty swallowing.

The Trachea and Bronchi
The trachea and bronchi are the part of the respiratory system that carry air to and from the lungs. The trachea is the windpipe. It is made of cartilage and is located in the front of the neck. The bronchi are the tubes that branch off from the trachea. They lead to the lungs. The bronchi are also made of cartilage. They are located in the chest. The trachea and bronchi can become inflamed, which can cause coughing and difficulty breathing.

The Lungs
The lungs are the organs that take in oxygen and release carbon dioxide. They are located in the chest. They are made of a spongy tissue. They are covered by a membrane called the pleura. The pleura is a thin layer of tissue that lines the lungs and the chest wall. The pleura helps to keep the lungs from sticking to the chest wall. The lungs can become inflamed, which can cause shortness of breath and chest pain.

The Common Cold
The common cold is a viral infection of the upper respiratory tract. It is caused by a virus called the rhinovirus. The virus enters the body through the nose, mouth, or eyes. The virus then travels to the throat, where it multiplies. The virus then travels to the lungs, where it causes inflammation. The inflammation causes the symptoms of a cold, such as a runny nose, sore throat, and cough. The common cold is a very common illness. It is usually mild and goes away on its own. However, it can sometimes lead to more serious complications, such as pneumonia.

Prevention
There are several ways to prevent the common cold. The most important way is to wash your hands frequently with soap and water. This helps to kill the virus. Another way is to avoid close contact with people who have a cold. This helps to prevent the virus from spreading. You can also use a nasal spray to help prevent the virus from entering your nose. Finally, you can take vitamins to help boost your immune system. This helps to keep you healthy and able to fight off infection.

Treatment
There is no cure for the common cold. However, there are several ways to relieve the symptoms. You can take over-the-counter medications to help reduce inflammation and pain. You can also use home remedies, such as drinking plenty of fluids and getting plenty of rest. Finally, you can use a humidifier to help moisten the air. This helps to soothe the throat and reduce coughing.

Complications
The common cold can sometimes lead to more serious complications. These include pneumonia, sinusitis, and ear infections. Pneumonia is a lung infection that can be life-threatening. Sinusitis is an inflammation of the sinuses. Ear infections are infections of the middle ear. If you have a cold and experience any of these symptoms, you should see a doctor.

Conclusion
The common cold is a very common illness. It is usually mild and goes away on its own. However, it can sometimes lead to more serious complications. By taking steps to prevent the cold and treating the symptoms, you can keep yourself healthy and avoid complications.

DISEASES OF THE DIGESTIVE SYSTEM

Labels on the left side:

- Hiatal hernia
- Achalasia
- Pharyngeal cancer
- Carditis
- Fatty liver
- Viral hepatitis
- Bacterial hepatitis
- Colitis (in Cystic duct Gall bladder)
- Nominal liver
- Colitis (in common bile duct)
- Colonic polyps
- Inflammatory bowel disease Ulcerative colitis Crohn's disease Colorectal cancer
- Appendicitis
- Appendicitis
- Appendicitis
- Appendicitis

Labels on the right side:

- Squamous carcinoma of esophagus
- Straining with of esophagus
- Barrett's esophagus
- Adenocarcinoma of esophagus
- Esophageal varices
- Gastric ulcer
- Adenocarcinoma of stomach
- Adenocarcinoma of pancreas
- Duodenal ulcer
- Acute and chronic gastritis
- Acute pancreatitis
- Circumferential carcinoma of transverse colon
- Adenocarcinoma of colon
- Adenocarcinoma of sigmoid
- Intussusception caused by polyp
- Diverticulosis of colon
- Ulcerative colitis
- Adenocarcinoma of sigmoid region

Small text at the bottom right:

© 1995, 1997, 2000 Anatomical Chart Co., Franklin, Illinois

Cảm ơn quý vị đã lắng nghe và chia sẻ.
Kính chúc quý vị nhiều sức khỏe, an lạc và thanh thoi.
Tỳ kheo Thích Tâm Thành

