

# THÚ VUI TUỔI GIÀ, UỐNG TRÀ GIẢI BỆNH

Minh Hùng Trương Quang Đại

## Dẫn nhập :

Đã sanh làm kiếp con người thì “Sanh, Già, Bệnh, Chết” là lẽ đương-nhiên không ai tránh khỏi nhưng cái khó là sống khỏe, sống vui mới là đáng nói chứ sống lâu mà luôn luôn đau yếu là sống để trả nợ đời. Dĩ nhiên mọi người ai ai cũng muốn sống khỏe mạnh nhưng đâu phải muốn mà được như ý muốn. Pháp môn tu đạo của các tôn-giáo là chỉ để bồi dưỡng tinh-thần cho lành mạnh. Nói một cách khác là tìm đường thăng-hóa, thoát ly bể khổ như người đời thường nói “Đời là bể khổ, kiếp người là trầm luân”.

Thoát khổ là một việc mà ai cũng mong muốn nhưng ngay trong cuộc sống hiện tại ngoài việc mưu-cầu sự sống no ấm còn phải sống sao cho khỏe mạnh không bị bệnh tật khuấy rối nên người người đều lo ăn uống, tập tành, ngủ nghỉ cho đầy đủ không ngoài mục tiêu bảo-vệ sức khỏe. Tuy nhiên nói thì dễ nhưng thực-tế là cả một việc khó khăn. Tu hành là thuộc lãnh-vực của chư Tăng, đạo-sĩ chúng tôi xin phép được miễn bàn đến. Sau đây chúng tôi xin lần lượt hướng dẫn cho mọi người một phương-pháp giữ-gìn sức khỏe nhất là đối với tuổi cao niên mà chúng tôi đã lấy được kinh nghiệm từ bản thân.

Giáo-pháp đức Phật trong Ngũ giới cấm đã có sẵn 1 giới răn dạy giữ-gìn sức khỏe. Đó là cấm nghiện ngập vì hầu hết những tập quán hút thuốc và uống rượu là rất thông thường chứ đừng đi quá xa đến các loại ma túy. Người biết tự chế chớ để bị sự ham muốn làm chủ lôi cuốn vào 2 thói quen xấu đó trước tiên.

Kế tiếp là việc ăn uống. Ngày xưa khi con người còn man khai đã có một vị do lòng đại bi bỏ công sức sưu-tầm những thảo mộc và ngũ cốc giúp cho sự sống được đầy đủ và bổ khỏe nên tự mình tìm ra những loại cây, cỏ nào có thể ăn được để phát-triển trồng trọt làm thực-phẩm và lần lượt từ thực-phẩm phân ra thành dược-thảo trị bệnh và vị này được tôn là Vua Thần Nông. Sau nhiều năm tháng con người phát giác ra từ thực phẩm bằng ngũ cốc, thảo mộc rồi đi lần đến cá thịt vân vân.....và cũng từ đó khai sinh ra những loại thuốc chữa bệnh lấy từ dược thảo và luôn đến cảm thú. Tôi muốn nói đến những món như sừng nai, mu rùa, hải sâm và vô số khác nữa.....

## Thân bài:

Ngày về nghỉ hưu tôi lấy việc đọc sách làm trò giải trí nhưng vì nghĩ đến sức khỏe nên từ việc đọc các sách Mỹ, Việt nói về những thức ăn lành mạnh và nên thuốc rồi từ đó đi sâu vào công-trình nghiên-cứu dược thảo bằng cách theo dõi sách vở rồi đặt mua ở những nước xa-xôi ngoài Mỹ quốc gần đủ các loại cây làm thuốc trồng chơi trong vườn. Xin đơn cử như là cây Bạch-quả (Ginkgo biloba) cây thuốc Cứu mà danh từ y-học gọi là Ngải diệp, cây Ngưu-bàng (Burdock) đã có một thời-gian rất được nhiều khách tìm mua dùng nấu Canh Dưỡng sinh. Hiện nay trong mảnh vườn nhỏ nhoi của tôi được trồng vô số là dược thảo như Ngưu-tất (Ox knee) Cây kỷ tử, Đương Quy, Ích mẫu, Hạn liên thảo tức Cỏ Mực, Diệp Cá rồi đến cả Hà Thủ Ô, các loại Sâm không sao kể cho hết được.....

Cứ theo đà này chúng tôi lần mò theo sách tìm đến các tiệm thực-phẩm Tàu và luôn cả những tiệm thuốc Bắc trực tiếp mua về các vị thuốc. Một mặt nấu làm thức ăn, một mặt pha-chế thành thuốc uống chung với các loại trà. May nhờ thích uống trà mà tôi đã xem được nhiều sách chỉ dẫn có trên hàng 100 loại trà khác nhau không phải chỉ thơm ngon mà còn trị được nhiều bệnh thông thường của người lớn tuổi. Trong số đó có nhiều loại giúp cho ăn ngon, ngủ ngon, giải mỡ trong máu tức cholesterol, chặn áp huyết cao, trị cả tiểu đường, đau nhức, lú lẫn (alzheimer), run rẩy tay chân

(parkinson) và kết-quả cụ-thể là cả vợ chồng chúng tôi nay đã ngoại bát tuần đều không vướng vào các chứng bệnh kể trên.

Đối với chúng tôi những món thực-phẩm không chỉ gồm rau cải bày bán ở các Siêu-thị mà gồm nhiều loại mang tên dược thảo như Sơn Mai tức Chánh-hoài, hột Sen, ngó Sen, nhân lồng, táo tàu, hột Bạch quả tính đến có đôi, ba chục thứ. Về thức uống có các loại Quyết minh tử mình thường gọi là hột Muồng ma, hột Hẹ tên y học là Phỉ tử, hoa lài, hoa cúc, la hán quả, hạ thảo khô, và còn vô số loại khác nữa.

Một khi đã tìm hiểu về dược thảo chúng ta sẽ thấy là mỗi loại cây cỏ đều có một tác dụng chữa, trị bệnh rất công hiệu. Xin nhắc quý vị là nhiều khi mình ăn phải những món ăn làm cho mình ngủ ngon, có món khác giúp cho ăn ngon, nhuận trường. Lại cũng có những loại làm cho táo bón hoặc tiêu chảy. Chính những món này đều là thuốc cả nhưng không mấy ai để ý!

Phải nói rằng Đông y dược đã có từ hàng nhiều ngàn năm, đi sâu vào chi-tiết chúng ta mới thấy nó vô cùng phức-tạp. Đối với địa-phương sản xuất đã có giá-trị khác nhau ví dụ Sâm Cao-ly, sâm Trung-quốc, sâm Hoa-kỳ đã không giống nhau rồi. Dược-thảo có loại chỉ dùng hoa, lá non, có loại dùng quả tươi, hột khô, loại chỉ dùng vỏ cây như quế, có loại dùng gỗ cây như trầm, loại dùng củ như Sâm. Khi đến mùa thu hoạch còn phải chọn đúng thời tiết, đúng hướng mặt trời. Khi dùng còn phải biết bào chế chẳng hạn như phải chôn  $\frac{1}{2}$  phần dưới đất  $\frac{1}{2}$  phần lên trên. Có loại kỵ đồng, loại kỵ sắt khi đào bón, cất xén phải dùng dụng cụ khác nhau. Nhiều vị cần phải ủ trong chỗ mát, có loại đòi phơi nắng. Đó là chưa kể nào là sao khử thổ, nung, nướng, sấy, hấp, tẩm mật ong, tẩm giấm, muối vì mỗi vị có giá trị khác nhau..

Sách Hoàng-Đế Nội kinh Tố vấn dạy rằng khi trị bệnh vị thầy thuốc còn tùy mỗi bệnh nhân mà ra đơn. Đàn ông, đàn bà và trẻ con không thể uống cùng 1 toa thuốc. Đối với tu-sĩ cần diệt dục tránh các vị kích thích cường dương. Người già thường ăn uống những vật béo bổ khác với người lao-động quen dầm sương giải gió phải tùy thuộc ở kinh mạch. Nói đến Đông y còn cần nghĩ đến nguyệt đạo, đến Châm cứu, đến đối trị của từng vị thuốc theo thuyết âm, dương để gia giảm tránh cấm kỵ hoặc điều-hòa theo thời tiết từng mùa nóng, lạnh. Dược phẩm tìm được trong rừng sâu giá trị cao hơn các loại trồng tỉa theo kỹ-nghệ thương mại ngày nay.

Từ các loại ngũ cốc, rau cải ta tiến dần đến các món cá, thịt như cá Hồi (salmon) cá Bông lau (Cattfish) Hải Sâm (Sea Cucumber) cũng đều là vi thuốc. Các loại mật Ong, thịt Nai, thịt Dê, thịt Rùa, thịt Hải cẩu cũng đều giúp cho người ăn thêm sức khỏe. Xa hơn nữa Đông y còn dùng đến Nhung Nai, Mai rùa, sừng Tê giác, ngà Voi, nang Mực, vỏ sò kể cả các loại có nọc độc như rắn rết, bọ cạp, bừa củi hay dế mèn đều có tác dụng chữa được bệnh cả.

Trong việc nấu đồ ăn nếu hiểu biết chút ít về thuốc men quý vị có thể pha chế thành nhiều thực phẩm không phải chỉ để ngon miệng mà còn trị liệu được nhiều căn bệnh rất bổ ích cho sức khỏe hoặc chặn đứng được nhiều chứng bệnh thường xảy ra cho người già. Ngay trong số gia vị đã là những loại trị bệnh rất hữu hiệu như lá hành, là hẹ, củ nén, củ tỏi, củ nghệ, củ sả, quế, hồi hòi, gừng, tiêu, ớt. Có thứ giúp hết ho, giải cảm, giải đờm, thứ chặn được đau nhức. Nói chung là từ thực-phẩm đi đến y học chỉ có một bước rất ngắn. Một khi mình bỏ công nghiên-cứu là thấy rõ và đem áp dụng trong việc ăn uống tức là chính mình đã ngăn-ngừa bệnh hay trị liệu cho bản thân rồi.

Dược-thảo rất gần-gũi với chúng ta. Những thực-phẩm ăn uống hàng ngày như các loại đậu, hạt Ý-nhỉ (bo bo) khổ qua, các loại nấm cho đến các loại củ như khoai lang, khoai tỳ, khoai môn, các loại rau như rau sam, rau dền, rau húng đều có dược tánh chữa trị được nhiều loại bệnh khác nhau. Chẳng hạn vào một tối nào đó bỗng nhiên bạn ngủ rất ngon và tự hỏi ngày hôm nay dường như mình có ăn chè hạt sen hoặc gắp bữa nghe đau bụng và kiểm điểm lại hôm nay mình ăn quá nhiều cháo bạch quả, vân vân....

Đông y áp dụng chủ-thuyết thiên nhiên tức là theo Âm, Dương và đi dần đến Ngũ hành (Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ) để đối chiếu với Ngũ Tạng tức Tâm, Can, Tì, Phế, Thận rồi tùy theo bệnh nào thuộc Tạng nấy mà chữa trị. Do đó phương-pháp trị bệnh là chặn đứng được ngay từ nguồn gốc để bệnh khỏi kéo dài. Ngược lại Tây phương chỉ trị trên ngọn tức là bệnh đầu trị đó nên bệnh không dứt được vì vậy Âu dược đòi hỏi uống thường-trục cụ thể như bị cao Cholesterol, cao áp huyết, tiểu đường, suyễn, kinh phong chẳng hạn, bệnh nhân phải uống thuốc hàng ngày đến trọn đời. Ngưng thuốc là bệnh trở lại.

Phải công nhận là Tây-phương rất giỏi về khoa mổ xẻ nhưng có lẽ vì kinh sách về Đông Y ngày nay bị thất truyền chứ theo hồi thứ 78, Tam Quốc Chí diễn nghĩa chép là khi Tào Tháo bị bệnh đau đầu kinh niên, chính Hoa-Đà thần y đã đề-nghị cho Tào Tháo uống thang “Ma Phê” cho mê đi rồi dùng búa sắt mổ tách xương sọ, rạch vào màng óc để trị chữa cho tuyệt nọc. Tuy nhiên Tào Tháo tánh đa nghi cho là Hoa-Đà âm mưu ám hại nên không nghe mà còn giết luôn cả Hoa-Đà nữa.

Kết luận :

Nhờ đọc nhiều sách nên chúng tôi đã áp-dụng cho bản thân và tìm được một số bài thuốc gia-truyền sau đây trong đó còn ghi rõ là nhiều vị thuốc kỹ sắt phải cắt bằng dao tre, có vị phải tẩm giấm, nước tiểu, sữa người, vân vân.... Có những bài thuốc không dám nói là Trường sanh bất tử nhưng nó giúp cho người uống gia-tăng sức khỏe vô cùng. Chúng tôi xin trích đăng vài thang để tùy ý quý vị cắt uống thử xem thấy sức hiệu-nghiệm của nó như thế nào ?.

Bài thứ 1 với tên là : **Lão Bạng Sanh Châu** dịch là Trai Già nhà Ngọc như sau :

- Bắc Phòng đảng : 6 đồng cân,
- Sơn Dương 1 lạng,
- Bạch Linh 4 đồng cân,
- Bạch truật 4 đồng cân,
- Chích cam thảo 4 đồng cân
- Bạch thược sao 4 đồng cân,
- Xuyên Quy đầu 6 đồng cân,
- Đỗ Trọng sao 5 đồng cân,
- Thục địa tốt 1 lạng,
- Ngưu tất 3 đồng cân,
- Xuyên Tục đoạn 4 đồng cân-Câu kỷ tử 6 đồng cân,
- Long nhản nhục 1 lạng,
- Đại táo 1 lạng,
- Hoàng tinh 5 đồng cân,
- Nhục Thung dung 1 lạng,
- Đường tảo nhân 5 đồng cân,
- Dâm dương hoắc 1 lạng,
- Lộc giao 1 lạng

Tất cả ngâm với 3 lít rượu ngon. Nếu sắc thì chia làm 2 thang kéo uống 1 lần khó tiêu hết được chất thuốc.

Bài thứ 2 với danh từ là **Trường Sanh Đơn** có tác dụng làm cho đen râu, đen tóc, bền gân, cứng xương, sanh nhiều con. Bài này gồm có :

- Hà Thủ Ô (kỹ sắt) tước nhỏ, lấy nước cơm tẩm phơi khô, dùng sữa nước tẩm 2 lần sấy khô, quấy đều giả nhỏ, lấy thịt (cơm) tảo Tàu làm hồ để viên lại. Hơ vào lửa mà viên như hạt ngô.
- Mỗi lần uống 50 viên. Uống với muối và uống lúc đói. Có thể thay bằng rượu cũng được.

**Bài thứ 3** lấy tên là **Hà Sa Đại Tạo Hoàn** gồm có 11 vị chính và 2 vị phụ như sau :

- Tử Hà Sa tức là nhau sản-phụ 1 bộ - Quy bản 80 gram, Nhớ tẩm đồng tiện tức là nước tiểu trẻ em cho đủ 3 ngày xong phơi khô, lại tẩm giấm sao cho vàng
- Nhân sâm 48 gram Có thể thay bằng Đảng sâm nhưng lượng gấp đôi.
- Thiên môn đông 48 gram
- Mạch môn đông 48 gram. Cả 2 đều bỏ lõi
- Bạch Phục linh 80 gram
- Hoài Nguưu tất 48 gram
- Xuyên Đổ trọng 60 gram, tẩm với sữa người nếu không tìm được có thể thay bằng sữa bò rồi nướng giòn.
- Hoàng bá 60 gram, tẩm muối sao qua
- Sa nhân nhục 24 gram và Địa hoàng 100 gram, (có nơi ghi là Sanh địa). Xin đem trộn Sa nhân, Địa hoàng và Bạch Phục linh cho cả vào túi lụa ngâm vào hủ rượu đem đun lên 7 lần rồi bỏ Phục linh và Sa nhân chỉ lấy Địa-hoàng giả cho nhuyễn. Nếu bệnh nhân là phụ-nữ thì bỏ Quy bản đổi thành Đương-Quy cũng 80 gram, dùng cho nam giới mắc bệnh di tinh, phụ-nữ mắc bệnh bạch đới hạ thì thêm.
- Mẫu lệ tức vỏ con Hào 40 gram. Khi dùng chữa bệnh vào mùa Hạ cần cho thêm 28 gram Ngũ Vị tử còn dùng vào mùa Đông nên chiêu với rượu để nuốt.

Cần ngâm rượu hoặc sấy giòn tất cả các vị thuốc rồi xay thành bột mịn, luyện với mật ong tốt viên thành từng hoàn nặng 12 gram. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 hoàn với muối nhạt. Theo sách thuốc thì bài này có tác-dụng bổ âm huyết cực kỳ hiệu-nghiệm, giúp tai mắt thêm sáng tỏ, râu tóc bạc hóa đen trở lại, sống lâu khỏe mạnh, đã có trường hợp thở thoi-thóp gần chết cho uống vào vài liều liền cứu tử hồi sinh.

Minh-Hùng & Diệu-Bổn