

WWW.DTV-EBOOK.COM

NHÌN MẮT BIẾT BỆNH

CHẨN ĐOÁN THEO ĐÔNG PHƯƠNG



GEORGES OHSAWA

Nhìn mặt biết bệnh (MICHIO KUSHI)

Mục Lục

1. Lời Nói Đầu
2. Chẩn đoán theo Đông Phương
3. Nguyên lý Âm Dương
4. Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ
5. Mười hai định lý của nguyên lý thống nhất
6. Phân loại âm dương các cơ quan nội tạng:
7. Dinh dưỡng và chẩn đoán
8. Phôi Thai
9. Khuôn Mặt
10. Thế Trạng

Tiên sinh Ohsawa có khả năng xem tướng đại tài, người Thực dưỡng "xịn" không ai không biết tới đi đâu đó mà chả cần cố gắng học tập gì nhiều đâu; chỉ cần đọc sách và có một người Thực dưỡng "đàn anh" chỉ vẽ cho vài chiêu là XONG, dùng được cả đời! nếu không thì mỗi khi thấy ai đó dở quá hay hay quá thì xem tướng mạo lại mà coi.

Có cô bạn "Thực dưỡng" dẫu ăn gạo lứt 10 ngàn năm thì cũng không tài nào làm cho cái cặp mắt xếch chéo lên hờm hĩnh và hiếu thắng... đó trở nên ngang bằng vừa phải ... đó là một thứ nghiệp dù cô đó có ăn nói nhẹ nhàng dịu dàng đến đâu cũng không dấu được cái dáng đi, cái miệng nói như đàn ông... ấy thế mà chỉ sau 3 năm áp dụng Thực dưỡng và tu tập lòng bông cái tướng miệng nói như miệng một người đàn ông của cô ta đã chuyển hoá...

Sau đây là quyển sách quý về nhân tướng (trong đó có phần thanh tướng... theo âm và dương) và bệnh tật...

Đây là một môn học của phương Đông.

Ngọc Trâm

LỜI GIỚI THIỆU

Quyển “Nhìn mặt biết bệnh” thực chất cách đây nhiều năm được anh Ngô Ánh Tuyết biên dịch. lấy tên là “Gương mặt bạn không bao giờ nói dối” và

mới đây được anh Phạm Cao Hoàn lấy tên là “Bệnh học”, với tên và hình bìa như NXB Thuận Hóa làm. Chúng tôi thấy đây là quyển sách quý của ngành thực dưỡng bấy lâu, nên đổi tên cho hợp lý là “Nhìn mặt biết bệnh”. Bạn nào đọc hai quyển này rồi xin đừng mua thêm.

Một lần, tôi nhìn thấy một phụ nữ có tướng mặt có vết hằn ngang nhân trung. Tôi nói với chị bạn thân của chị ấy là nếu theo nhân tướng học thì tướng đó không sớm thì muộn cũng phải bị u dạ con, sau một thời gian thì thấy đúng. Người bạn gái của tôi nghe tôi nói như vậy, về nhà soi gương tự thấy mình cũng có tướng đó bèn đi khám phụ khoa, hóa ra chị bạn này cũng bị u dạ con và như vậy là đã phát hiện và đi điều trị kịp thời bằng cách thay đổi ăn uống. Như vậy, nhìn mặt biết bệnh có thể giúp người ta biết cách tránh trước những bệnh đáng ra không cần phải mắc. Bạn cần thấy hữu dụng của nó thông qua quyển sách nên đọc sau quyển này là quyển “Thức ăn quyết định số phận của bạn” của Mizuno, do Michio Kushi giới thiệu.

Ngọc Trâm

LỜI NÓI ĐẦU

Chẩn đoán chính xác là yếu tố then chốt điều trị bệnh, từ đó ta sẽ dễ nhắm tới cách chữa một khi đã hiểu rõ các triệu chứng chính. Y học hiện đại thường chẩn đoán bằng kỹ thuật giải phẫu tìm bệnh hay chụp X quang làm thương tổn người bệnh, thì càng khiến cho sự rủi ro gia tăng. Hơn nữa, thể thức chẩn đoán tinh vi chỉ soi xét vào cơ thể và chức năng sinh lý, cố tìm ra nguyên nhân chứng bệnh, nhưng lại thiếu sót trong việc xét đoán toàn cục về sức khỏe, tình trạng tinh thần và lối sống. Có lẽ đi đầu bất cập này của nền y học hiện đại đã để lộ ra sơ hở của nó. Ngược lại, biện pháp dưỡng sinh đã thành công nhờ nắm bắt được tính toàn cục để xoay chuyển các bệnh thoái hóa, kể luôn cả bệnh ung thư.

Chẩn đoán theo Đông phương là xem xét con người tổng thể cả về cơ thể và tinh thần- cũng như các rối loạn trong lục phủ, ngũ tạng. Người đi đầu trị là người diễn giải lối sống trong xã hội và môi trường xung quanh để gom về đầu mối bệnh tật hầu chữa trị căn bệnh. Theo truyền thống, sự chẩn đoán toàn cục này không chỉ chuyên chú vào con bệnh mà còn phải phân tích cả về xã hội nữa. Người ta truy nguyên về nguồn gốc trong các quy

luật biến đổi đã thể hiện ở các bộ Dịch kinh và ở các danh tác Đông phương.

Cách chẩn đoán theo Đông phương của tôi phát triển chậm chạp sau nhiều năm thực hành- còn kể đến sách vở và tìm hiểu để mở rộng tầm nhìn qua các trường phái. Nhờ có bậc thầy George Oshawa huuwongs dẫn tôi về sinh học, thiên văn, văn hóa và khoa học, tôi mới lĩnh hội được về sức khỏe và bệnh tật của con người- và chung quy biết cách chẩn đoán một cách hữu hiệu.

Nhờ sự nỗ lực của ông William Tara, là người đã cộng tác cho cuốn sách này được ra đời. Nhờ đó học hỏi nguyên lí chẩn đoán của Đông phương chỉ còn là vấn đề thời gian. Kỹ năng chẩn đoán có lợi ích không chỉ riêng cho người đi đầu trị bằng thuốc men mà còn cho bất cứ ai muốn mài dũa sự nhạy bén với những người sống quanh họ.

Chẩn đoán theo Đông phương chẳng đòi hỏi các dụng cụ đắt giá hay kĩ thuật phiền toái mà ta hãy tận dụng giác quan- tai, mắt mũi, tay và trực giác là đủ- dĩ nhiên các giác quan bạn càng nhạy bén thì sức khỏe của bạn càng hoàn hảo- và nhận thức lại càng chính xác. Do đó, tôi khuyên bạn nên thanh lọc cơ thể để sức khỏe và giác quan được tinh tế như tôi, đơn giản là tiếp nhận thực phẩm dưỡng sinh mà chủ yếu là ngũ cốc, đậu đỗ và rau củ.

Tôi thành thật mong cuốn sách này sẽ kích thích bạn nghiên cứu sâu rộng hơn như cuốn “Để biết sức khỏe của bạn”, sách chẩn đoán theo Đông phương (ấn hành tại Nhật) và còn những bài báo xuất hiện thường xuyên trên nhật báo Đông Tây các bạn cũng nên đọc thêm. Trước là để phục hồi sức khỏe cho mình, sau là hiểu biết sức khỏe của người thân thuộc, bè bạn và cộng sự để nhận ra dấu hiệu bệnh tật, để ngăn ngừa, để xoay chuyển và đạt mục tiêu sức khỏe.

MICHIO KUSHI

PHẦN MỘT
GIỚI THIỆU

Chẩn đoán theo Đông Phương

Nền y học Trung Hoa, Nhật Bản và các nước ở Viễn Đông có cội rễ rất lâu đời trên thế giới. Y học này dạy cho chúng ta rất nhiều điểu thực dụng cho đến thời nay. Triết lý căn bản của nền y học Đông Phương bổ sung lẫn đối chọi với nền y học hiện hành ở Phương Tây. Y học Phương Tây chủ trị bằng thuốc, thiên về triệu chứng và giải phẫu, họ phải đối đầu một cách vô vọng trước làn sóng các bệnh thoái hóa đe dọa nhận chìm thế giới công nghiệp. Trước tình thế rõ như hiện nay, chúng ta cần có nền y học bổ sung, theo hướng nhân bản và tiết kiệm. Y học Đông Phương có thể tiếp sức lớn lao vào nhu cầu cấp bách này - về cơ bản, Đông Phương đã chỉ ra nguyên nhân bệnh tật, nhấn mạnh vào tương quan giữa con người và thực phẩm, sinh hoạt, tinh thần và toàn cảnh môi trường vì không hề có cá thể nào sống tách biệt với cộng đồng. Tổng thể luôn bao gồm các mặt về sinh học, tâm lý và tinh thần một cách triệt để, người điểu trị vừa là người thầy lại vừa là cố vấn có thể đề ra hướng sống lành mạnh gợi ý thực dụng làm thay đổi cách sống và cải thiện từ cội nguồn vấn đề.

Y học Tây Phương chẩn đoán bệnh tật qua quan sát triệu chứng. Còn chuyên gia chẩn đoán Đông Phương có thể thấy sự phát triển của bệnh trước cả khi con bệnh triệu chứng như đau nhức chẳng hạn. Chẩn đoán Đông Phương dùng phương pháp chính là xem xét con người, mà từ thường gọi là phương pháp – nó còn là nghệ thuật phán đoán người ta qua “nét mặt và hình dạng tổng quát” (theo định nghĩa của tự điển Oxford). Tướng pháp Đông Phương là tiền đề dùng theo dõi hướng phát triển của mỗi con người. Ưu và khuyết điểm của cha mẹ họ, môi trường nơi họ lớn lên, cách ăn uống điểu phơi bày trong hiện tại. Dáng điểu, màu da, giọng nói và các nét thể hiện của chúng ta điểu bắt nguồn từ dòng máu trong nội tạng, hệ thần kinh và cấu trúc xương cốt, thực phẩm và môi trường sinh hoạt.

Bí quyết chẩn đoán nhận ra các dấu hiệu thay đổi trước khi con bệnh trở nặng- muốn biết dấu hiệu nào khiến thận có sạn, tim đang to ra hoặc bệnh ung thư đang hình thành, biết trước khi người bệnh bị hành đau đớn, khó chịu, cách chẩn đoán này hoàn toàn tùy thuộc thầy thuốc biết phát huy sự

hiểu biết trọn vẹn các nguyên tắc ẩn sau kỹ thuật xem bệnh.

Nguyên lý Âm Dương

Y học Đông Phương đi chung với lý thuyết âm dương. Khởi đầu của triết lý âm dương là vạn vật trong vũ trụ không ngừng thay đổi. Sự biến dịch này biến từ âm sang dương hoặc từ dương sang âm. Âm và Dương là sự tương đối mà không tuyệt đối. Mọi sự vật đều tương phản và bổ túc cho nhau, ví như không có lạnh thì chẳng có nóng, không có lên thì chẳng có xuống, không đối kháng thì không có chuyển động thay đổi. Đạo Đức Kinh của Lão Tử đã nói: “Một sinh hai, hai sinh ra vạn vật”.

Bất kỳ sự vận động nào có xu hướng rút về (trung tâm) thì đều thuộc lực dương, lực co rút tạo ra sự cô đọng, tác động, sức nóng, trọng lượng, tốc lực...v.v... Ở cực điểm, âm thành dương và dương hóa âm. Lực co rút tới cực điểm thì sẽ chuyển sang giãn nở, trái lại thì lực giãn nở tới cực điểm cũng vậy.

Nhịp điệu âm dương thống lĩnh vạn vật, từ thủy triêu lên xuống – cây cỏ tăng trưởng theo một chu kỳ thống nhất và sai biệt cho đến sự vận hành hàng năm của các hành tinh xoay quanh mặt trời. Ta nhận thấy quả tim co dẫn trong lồng ngực, phổi hít vào, thở ra, bắp thịt làm co một mặt thì phía sau lại nở ra...

Giáo sư George Ohsawa dựa vào nền triết lý cổ điển của âm dương, đã đề ra bảy nguyên lý và mười hai định lý tóm tắt vận hành của chúng. Độc giả nào muốn hiểu thấu đáo nội dung cuốn sách này, tôi đặc biệt lưu ý họ cần học hỏi các nguyên lý và định lý sau đây, nếu bỏ qua chúng mà chỉ chăm chú vào phần kỹ thuật không thôi thì quả là đã tốn công vô ích.

Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ

1. Mọi vật đều là biến thiên của cái một
2. Mọi vật đều biến dịch
3. Mọi cái đối kháng đều bổ túc cho nhau.
4. không có vật gì giống hệt nhau
5. cái gì có bề mặt thì có bề lũng
6. Bề mặt càng lớn thì bề lũng càng rộng

7. Cái gì có đầu thì có cuối

Mười hai định lý của nguyên lý thống nhất

1. Cái một biến thành âm dương, nảy sinh đối cực khi nó co rút tới điểm phân đôi
2. Âm- dương không ngừng nảy sinh từ điểm co rút phân đôi
3. Âm là ly tâm, dương là hướng tâm. Âm và dương cùng phối hợp tạo ra năng lượng và mọi hiện tượng.
4. Âm hút dương và dương hút âm
5. Âm đẩy âm và dương đẩy dương
6. Lực đẩy nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố giống nhau và lực hút nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố đối nhau
7. Mọi hiện tượng đều hư ảo, các tổ hợp không ngừng biến dịch.
8. Mọi vật đều chứa sẵn đối cực. Không có gì hoàn toàn âm hay hoàn toàn dương.
9. Vạn vật đều có hoặc âm hoặc dương trội hơn, không có gì trung hòa.
10. Âm lớn hút âm nhỏ, dương lớn hút dương nhỏ.
11. Ở cực điểm, âm biến thành dương và dương biến thành âm.
12. Mọi vật đều dương ở trong và âm ở ngoài.

Phân loại	Âm	dương
Chuyển động	bành trướng	co rút
Cấu tạo	không gian	thời gian
Vị trí	ở ngoài	ở trong
chiều hướng	lên (cao)	xuống (thấp)
Màu sắc	tím, xanh, xanh lá cây	vàng cam, đỏ
nhiệt độ	lạnh	nóng
Trọng lực	nhẹ	nặng
Yếu tố	nước	lửa
Ánh sáng	sáng	tối
Làn sóng	sóng ngắn	sóng dài
Nguyên tử	âm điện tử	dương điện tử
Nguyên tố	K, O, P, Ca, N...	H, As, Cl, Na, C...
Sinh học	rau củ	động vật
Giới tính	nữ	nam
Hệ thần kinh	trực giao cảm	đối giao cảm
Thái độ	nhẹ nhàng, thụ động	hoạt động, tích cực
Hoạt động	tâm thần	thể chất
Sinh hoạt	xứ nóng	xứ lạnh

Phân loại âm dương các cơ quan nội tạng:

Cách phân loại âm dương các cơ quan nội tạng khác với lối phân loại trong các sách châm cứu vì nó dựa vào sự cấu trúc của tạng, phủ. Theo đó, cái nào rắn chắc hơn như: tim, gan, lá lách...v.v... được xếp vào tạng dương. Còn phủ nào rỗng như bao tử, bàng quang, ruột ...v.v... xếp vào phủ âm. Sách châm cứu dựa vào phẩm chất của khí lực nuôi dưỡng tạng phủ mà phân loại.

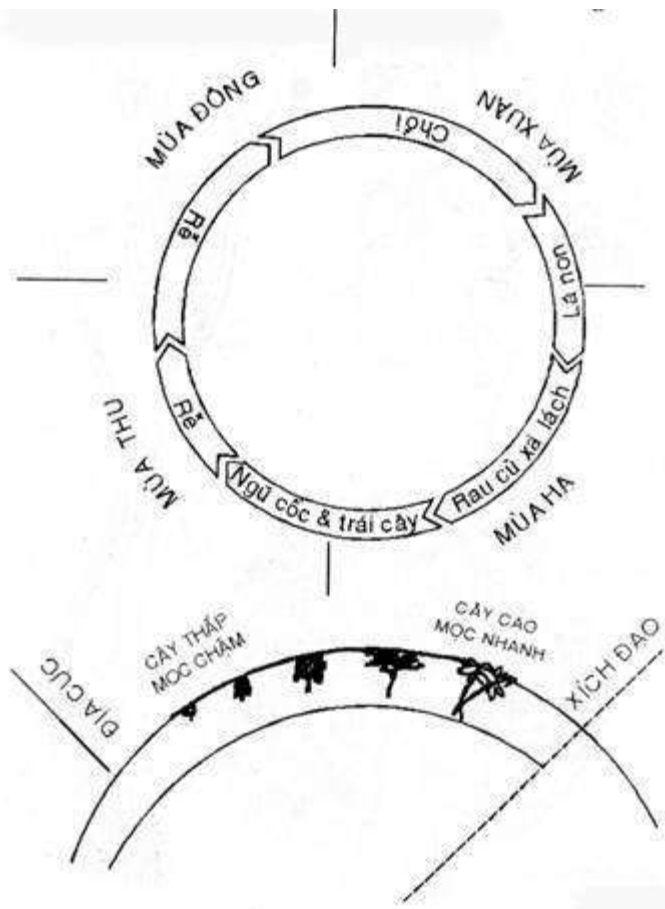
Theo chẩn đoán Đông Phương, mỗi tạng, phủ được coi là vừa có quan hệ đối kháng, đồng thời lại bổ túc cho nhau như sau:

Phổi ←→	với	←→	đại trường
Tim	..nt..		tiểu trường
Thận	..nt..		bàng quang (bọng đái)
Lá lách	..nt..		bao tử
Gan	..nt..		mật

Do đó, nếu một trong hai cơ quan trên trục trặc thì chúng đều tạo ảnh hưởng dây chuyền.

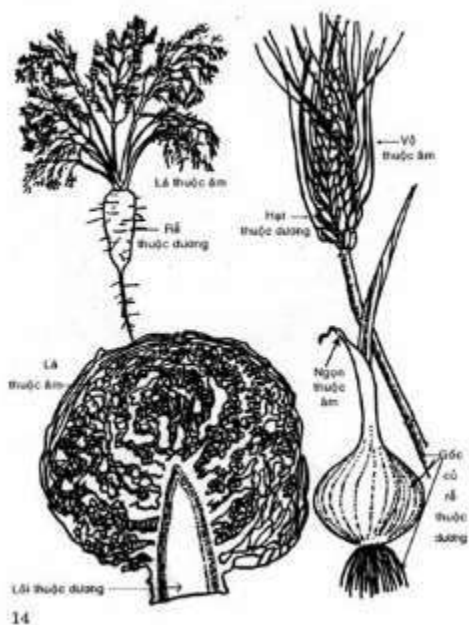
Dinh dưỡng và chẩn đoán

Theo chẩn đoán Đông Phương, nguồn dinh dưỡng hợp cách là tạo ra sinh lực và sức khỏe nên dinh dưỡng kém là nguyên nhân gây bệnh. Nếu dinh dưỡng của chúng ta không đáp ứng linh hoạt theo thời tiết và sinh hoạt tăng trưởng thì mầm bệnh nảy sinh, cho nên người ta cần phải dinh dưỡng cho phù hợp với sự tiến hóa, môi trường và sự sinh hoạt của từng người. Để phát hiện đâu là dinh dưỡng hợp cách cho từng người, ta có công cụ đa năng là dùng yếu tố âm dương để ứng dụng khi lựa chọn thực phẩm, ta có thể xem xét chu kỳ tinh lực của rau củ biến chuyển thường kỳ hàng năm. Hãy xem cây cỏ sinh trưởng trong sự bổ túc của khí hậu- như cây cỏ âm tính mọc ở vùng đất khí hậu nóng (dương) và loại dương tính mọc ở vùng khí hậu lạnh (âm). Mùa đông, lạnh nên là âm, trong mùa này, tinh lực của các loài thực vật thu xuống phần rễ cây (vì rễ cây dương hơn phần thân cành). Về mùa hè nóng bức (dương), tinh lực của thực vật phát tán lên phần trên (thân, lá thuộc âm), rau củ về mùa đông như củ cải, bí đỏ mọc chậm, ít nước nên chắc, nặng. Loại cây về mùa hè như rau diếp, dưa chuột mọc nhanh, mọng nước nên thường nhẹ hơn. Từ đây suy ra, nếu ta ăn thực phẩm nào đúng mùa và ở gần vùng ta sống thì ta có thể hòa nhập vào môi trường thiên nhiên, hợp thời hợp cảnh. Thế cho nên người Ả Rập ăn loại quả mọng nước (âm). Còn người Eskimo ăn toàn thịt (dương) để lấy sức nóng mà tự sưởi ấm trong xứ sở lạnh lẽo (âm)

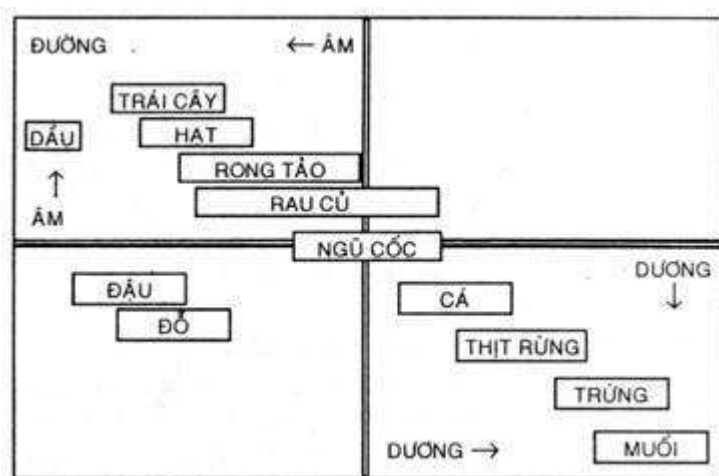


Tính lực cây cỏ tương quan với mùa và thời tiết:

Tính lực cây cỏ tương quan với mùa và thời tiết.



Vài ví dụ tiêu biểu về rau củ phân biệt theo luật âm dương:



Sử dụng nguyên tắc âm dương để chọn thực phẩm và chế biến là một phần quan trọng trong phương pháp Thực dưỡng. Từ Thực dưỡng nguyên là của George Ohsawa tạo ra để chỉ về cách dinh dưỡng theo nguyên lý y học của Đông Phương.

Nguyên nghĩa từ Thực dưỡng là Macrobiotic “macro” là rộng lớn - đại, “biotic” là đời sống sinh vật. Dịch thoáng là Thực dưỡng hoặc hoặc là con

đường tạo dựng mở mang đời sống rộng ra để hòa nhập với môi trường, thể nhập với vĩnh cửu. Qua Thực dưỡng, người ta phục hồi toàn vẹn giác quan để tự tạo lập tương quan với môi trường, với thiên nhiên và với khả năng tự tại, sẽ tự quyết lấy cuộc đời lành mạnh cho mình. Một công cụ dự phần tích cực vào sự kiến tạo sức khỏe là chẩn đoán Đông Phương –theo cách này, người ta sẽ tìm ra đâu là khuyết điểm và chỗ nào có sự thặng dư trong dinh dưỡng. Nếu nhận ra các dấu hiệu vừa kể thì ta có thể thay đổi thực phẩm để ăn uống hợp cách - một là chữa trị bệnh tật, hai là phục hồi sức khỏe.

Thứ tự trong phương pháp chẩn đoán:

Khi chẩn đoán người nào, ta cố xét toàn diện về họ. Cần thấy được quá khứ, hiện tại và tương lai cũng như về kiến thức, thể chất và tình trạng tinh thần, khả năng vươn lên của họ, vận mạng họ thế nào? Xem về cá tính, sự phán đoán và mức độ tinh thần của họ. Thứ tự chẩn đoán gồm ba bước. Đầu tiên, ta cần hiểu rõ toàn bộ môi trường sống của đối tượng. Thứ nhì, ta xét đến tình trạng thể chất và tinh thần có tương quan đến toàn cục. Bước thứ ba, ta nhắm vào chi tiết các triệu chứng. So sánh cách chẩn đoán giữa Đông và Tây, ta thấy y học hiện đại Tây Phương thường bỏ qua hai bước đầu mà tập trung vào bước thứ ba.

Phương pháp chẩn đoán (Đông Phương) gồm năm bước:

1. Dùng trực giác nắm bắt toàn cục
2. Lắng nghe người ta giải bày
3. Xem chữ viết hay óc thẩm mỹ của họ
4. Xét các triệu chứng
5. Sờ nắn để định bệnh

Ta cần làm theo thức tự, đừng sờ nắn trước là nhằm phát huy trực giác của ta. Như thế dù không gặp đối tượng, ta vẫn biết tình trạng của họ bằng trực giác, kể đến, khi họ đến gặp ta là ta đã có sẵn ý niệm về họ rồi. Có thể ta không biết chi tiết, nhưng đã cảm nhận đầy đủ vấn đề của họ.

Hẳn là bạn đã trải qua kinh nghiệm về việc này, đó là khi gặp người lạ, bạn đã cảm nhận trước được cá tính và tinh thần của họ. Đến lúc xem xét lại bằng nghe, nhìn, sờ nắn, bấy giờ thì chi tiết bệnh sẽ cộng thêm vào sự nhận

biết ban đầu. Bằng cách phát huy giác quan, bạn còn chẩn bệnh ngay cả người gọi bạn qua điện thoại hay qua nét chữ viết. Dĩ nhiên là người ta sẽ không vừa lòng theo cách trên nên hai bên sẽ cần gặp mặt. Hơn nữa, người nói chuyện với họ rồi sẽ nắm chỉ là cách xác định phụ nhưng có thì vẫn hơn. Trục giác nhạy bén như vừa trình bày là điểu cốt tủy trong y học cổ truyền Đông Phương, bù đắp thay, đại đa số y sĩ Đông và Tây lại thiếu hẳn khả năng này.

Bây giờ, chúng ta hãy xét thêm vào chi tiết, thứ tự của phương pháp chẩn đoán. Mới thoát nhìn (người bệnh), hãy tự hỏi xem họ bao nhiêu tuổi - tuổi theo năm tháng không quan trọng bằng tuổi sinh học vì một người tuổi đời 18, nhưng về mặt sinh lý và tinh thần có thể lại già hơn những người cùng lứa cỡ 2 tới 3 năm (trong lứa tuổi 20). Trẻ hơn 5 tuổi (trong lứa tuổi 40) và cứ thế tiến tới.

Kế đến, hãy đánh giá mức phát huy trí tuệ xem họ có nghiêng về mặt tinh thần hay không? Trí phán đoán của họ đến đâu? Rồi phân định xem mức phát triển của họ có đầu đặn hay trỗi sụt. Người đó có ngăn nắp hay bừa bãi? Muốn biết điểu đó, cần xem hai bên má, nếu thấy có nhiều vết lõm như hình răng cưa hướng lên trên là người thiên về cực đoan.

Chúng ta xét về môi trường địa lý nơi họ lớn lên như: thành phố nhỏ, lớn hay miền quê? Cách sống của họ thoải mái hay khó nhọc? Họ giàu hay nghèo? Về mấy điểu này, ta cần xét về xương cốt của họ. Người thành phố thường yếu sức hơn người nông thôn. Xương cốt yếu là trải qua thời gian dài ít hoạt động.

Ta còn dùng yếu tố trên để mừng tượng quá khứ và tương lai của họ ra sao nếu còn giữ lối sống như ngày nay.

Khi con người trở nên mạnh khỏe, họ ưa hoạt động xã hội hơn. Người có năng lực lãnh đạo, khả năng thiên phú sẽ lộ ra ở tầm vóc vững chắc, có bàn tay lớn, đôi tai to, dày ép sát vào hộp sọ.

Sau khi bạn đã có ấn tượng tổng quát, là lúc bạn xem thêm vào chi tiết. Như người này thích loại thức ăn nào, thức ăn đa tác động thế nào đối

với sức khỏe của họ? Hãy xem bộ phận nào bị yếu – tim, lá lách, đại tràng – và xem các bộ phận liên đới với nó. Ví dụ tim yếu thì xem qua tiêu trường.

Lấy ví dụ khi xem lá lách, ta hãy xem bờ xương trên hốc mắt và vành tai; thấy đỏ hồng, muốn biết về lá lách thì ta xem hai bên gốc mũi (chỗ ngang hai mắt) nó thường có màu xanh lợt.

Thời nay phần nhiều người ta thường vướng bệnh về lá lách vì họ cất Amidan. Một khi đã cất Amidan thì lá lách phải làm việc nhiều hơn, họ hay bị căng thẳng và sức khỏe có vấn đề. Đặc biệt, nếu người này hay ăn đường, uống thuốc men, tiêu thụ hóa chất. Cất Amidan khiến người ta kém tính đề kháng vì hay ăn uống những thứ kể trên. Lá lách là cơ quan lọc máu và hệ bạch huyết – mà Amidan cũng có chức năng như vậy – Amidan bị sưng là dấu hiệu chỉ các chất độc bị dồn về đó. Cho nên khi cất Amidan là chức năng thanh lọc độc tố của nó bị hủy hoại, từ đó trở đi, chất độc lan ra các bộ phận khác trong nội tạng.

Phương pháp chẩn đoán trình bày trong sách này liên kết với y học phòng ngừa, nó coi các triệu chứng chỉ là dấu hiệu – có thể xoay từ bệnh sang vô bệnh để về với sức khỏe ban đầu.

PHÔI THAI

Chúng ta cần phân biệt giữa hai khái niệm: tình trạng và thể trạng của con người. Thể trạng được quyết định trước khi con người sinh ra, nó mang những đặc trưng của cha mẹ, tổ tiên và cả những thức ăn người mẹ dùng suốt thời kỳ phôi thai phát triển. Từ cấu trúc xương, khuôn mặt, bề sâu rộng của hộp sọ, hình dạng chân tay đến một vài chùng mục về chiều cao và ngang của thân thể, chiều dài cẳng đôi chân. Chính những điểu này hợp thành thể trạng con người, các đặc điểm xuất hiện màu sắc và kết cấu da... biểu lộ tình trạng của con người đó. Thay đổi tình trạng của mỗi người tương đối dễ thông qua chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt hay những thay đổi khác trong cách sống... Nhưng để thay đổi thể trạng thì hầu như không thể. Những gì xảy ra cho phôi thai là điểu mấu chốt, nó quyết định sức khỏe và hạnh phúc của đứa trẻ sau này.

Cơ thể ta có ba hệ chính: hệ tiêu hóa, thần kinh và tuần hoàn. Hệ tiêu hóa của phôi thai nằm bên trong (dương) và hệ thần kinh lại ở bên ngoài (âm). Khi cả hai hệ này phát triển, tự chúng tập trung thành những yếu tố đối nghịch do vậy thay đổi theo hai hướng hoàn toàn đối nghịch nhau. Chất khoáng được đưa ra phía sau còn chất đạm, béo .v.v... dồn tới phía trước, phần âm ngoài cơ thể hút dương, trở nên săn chắc, hình thành cột sống và lưng. Ngược lại, phần dương bên trong hút âm (mềm đi) hình thành các cơ quan nội tạng. Sự biến đổi này là một minh chứng tuyệt vời của hai khái niệm “âm” và “dương”, không phải là tĩnh tại mà năng động và luôn biến đổi.

Phần dưới của hệ tiêu hóa, ở dưới lồng ngực điều khiển các thức ăn dương tính (như chất rắn, lỏng). Phần trên lồng ngực phát triển thành những bộ phận dung tích co giãn để chứa chất âm tính (như không khí).

Hệ thần kinh cũng được chia thành hai phần. Vào thời điểm đang tiến hóa của phôi thai (khi phôi thai chưa có ý thức), thần kinh chỉ là một hệ đơn giản, không khác biệt, có đặc điểm của trực giao cảm. Sau đó hệ này lại được chia thành hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh tự trị, sau cùng, hệ tự trị phân hóa thêm thành hệ thần kinh trực giao cảm và đối giao cảm. Hệ trực giao cảm thì làm các cơ quan nội tạng thuộc âm thì bành trướng, thuộc dương thì co rút còn với hệ đối giao cảm thì ngược lại, làm cơ quan thuộc âm thì co rút còn thuộc dương thì bành trướng (xem hình)

Làm sao để chia các chức năng của hệ tuần hoàn theo hai khái niệm âm và dương? Máu đỏ và sinh động thuộc dương. Bạch huyết trong suốt từ từ tập trung chất lỏng đã được sử dụng trong cơ thể từ ngoại biên và vận chuyển chúng về tim. Một lần nữa, những hệ thống này lại phân âm và dương, tán ra rồi tụ lại.

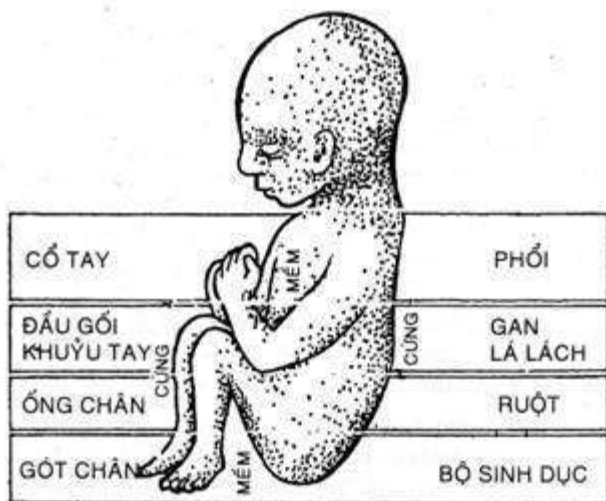
Trong cơ thể có hai đối cực chính trước và sau. Chất rắn, lỏng và không khí, tất cả được đưa vào từ phía trước (theo con đường từ phía trước). Sau đó nhưng rung động biến đổi từ ngắn, dài và từ tính thu hút đều được đưa vào từ phía sau (hệ thần kinh). Thức ăn (dương) được cuốn xuống theo đường xoắn tròn ốc và trung tâm phía dưới chuyển tải. Các rung động (âm_ có khuynh hướng đi lên cũng chuyển động theo hình xoắn ốc lên não.

Vô hình chung, hai khu vực này được gọi là “đan đi ền” và “thiên nh ấn”. Chúng cần được giữ cho ấm và mát để duy trì tình trạng âm dương đi ều hòa. Nếu những hoạt động mặt trước và mặt sau không phối hợp nhịp nhàng thì sự thúc đẩy để kiểm soát thức ăn và thần kinh không thể thực hiện được.

Hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa và hệ thần kinh đều tập trung tại vùng miệng. Đây là khu vực chặ c h ẽ nhất trong cơ thể (dương nhất). Dương có thể tập trung và tiếp nhận, từ vùng này ta ăn và thở, vì dương khiến ta nói. Miệng lại là trung tâm của cơ thể, là nơi ta thể hiện quyền tự do và vốn hiểu biết của mình và đó cũng là mấu chốt của mọi hoạt động cơ thể. Bằng cách đi ều khiến sự ăn uống, hô hấp và giao tiếp, ta đi ều khiến luôn cả cuộc đời mình.

Vậy vùng miệng âm hay dương? Đó là nhân tố hàng đầu quyết định cho đời sống tinh thần và nhân cách của mỗi người, là manh mối để đánh giá toàn bộ con người, do đó ta cần biết cách “diễn giải” nó. Hãy nhìn người quen, bạn bè, để ý xem họ có hay mím môi hay không là có thể biết họ thuộc loại người chi li hay rộng rãi .v.v...

Vị trí của bào thai được trình bày theo hình vẽ sau đây:



Các tạng phủ trong cơ thể thai nhi có vị trí tương hợp như ta thấy ở cổ tay – liên hệ với phổi. Gót chân và mông liên hệ với cơ quan sinh dục. Khoảng

giữa cẳng chân thì liên hệ với bộ tiêu hóa. Còn phần đầu gối và cùi chỏ tương quan với gan, và lá lách (tỳ). Ta thấy cổ tay nằm ngang bộ phổi, có lúc đôi tay che lên tới mặt, bởi vậy, khi ta giật mình, bõn rõi hay khóc lóc, lập tức cả hai tay tự động che lên mặt – như muốn lặp lại động tác quen thuộc từ khi còn trong bào thai.

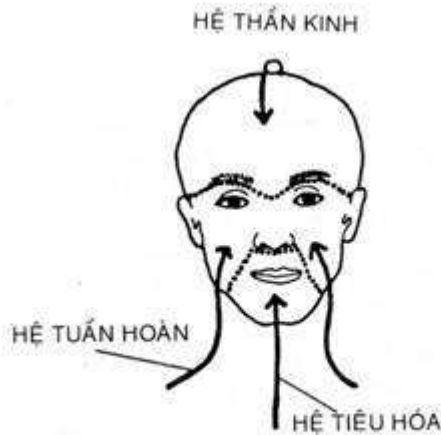
Sau khi sinh, đôi tay ta thường thông xuống bên sườn và tạo thành tương quan với cơ quan nội tạng. Cho nên bây giờ, cổ tay là đại diện cho chức năng sinh dục. Nếu cổ tay bị đơ, không mềm dẻo thì ắt là nội lực trong bộ sinh dục cũng bị trở ngại, tắc nghẽn. Ngược lại, cổ tay linh hoạt thì hoạt động sinh dục cũng thông suốt.

Trong mùa hè, lợi dụng người ta hay mặc quần áo ngắn khi ở nhà hoặc khi bơi lội, ta sẽ dễ thấy các dấu vết, nốt ruồi, mao mạch họ giãn nở hay co thắt. Hãy để ý màu sắc da dẻ tổng quát. Tuy nhiên, bất cứ khi nào trong năm, ta vẫn có thể xoa bóp cho họ - để định bệnh. Trong khi xoa bóp, ta có thể thấy chân họ có dấu hiệu mọng nước hay săn chắc. Hãy nên nhớ, bàn chân đại diện cho bộ sinh dục, cho nên gót chân phải săn chắc, bụng chân đại diện cho đường ruột, còn đầu gối và khuỷu tay thì chỉ về tình trạng của gan, lá lách và tỳ.

Nếu xương sống ai bị cong thì chắc chắn cơ quan nội tạng phần xương cong đó không sưng tấy thì cũng bị dãn ra. Xương sống cong khiến miếng sụn đệm bị lệch, vẹo. Vậy sụn đệm có đầu không? Nếu mé trong viền sụn hở lớn là dấu hiệu thặng âm, vì người này đã ăn quá nhiều đường và nước, còn nếu sụn hở chút ít thì đó là dấu hiệu thặng dương- vì do người ta ăn uống nhiều thịt, cá hay muối – nhưng tình trạng này rất hiếm. Khi chẩn đoán, ta day mạnh vào phần xương sống cong, nếu cảm thấy đau tại đó thì đúng là cơ quan nội tạng đang bị trở ngại.

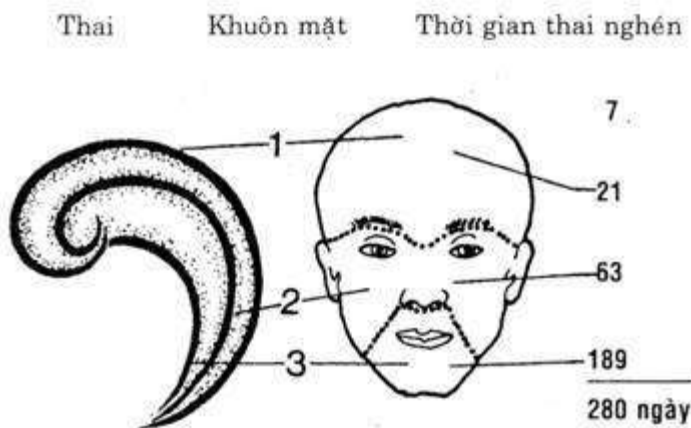
KHUÔN MẶT

Không ai có một cơ thể hoặc cái đầu thật cân xứng cả. Mỗi người chúng ta mỗi khác, tùy vào loại thức ăn nuôi dưỡng chúng ta khi còn trong bụng mẹ. Hình dạng khuôn mặt có thể tiết lộ thể trạng của một người qua tình trạng khi còn là một bào thai. Chúng ta có thể chia khuôn mặt thành ba phần như biểu đồ dưới đây:



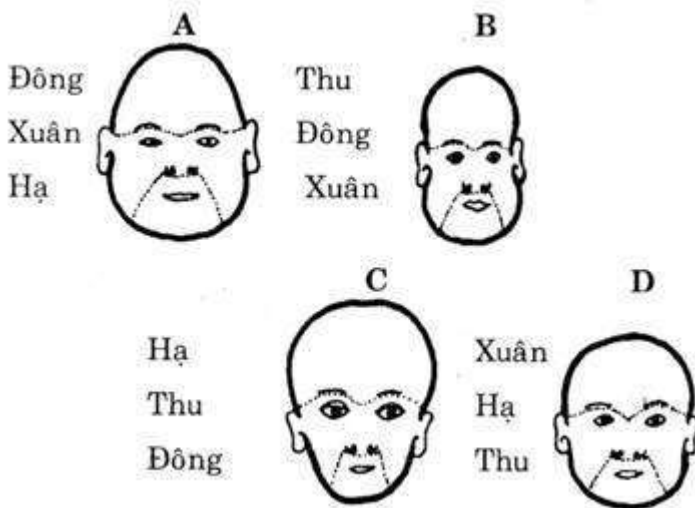
Ba phần của khuôn mặt và sự phát triển các cơ quan chủ yếu tương ứng trong cơ thể.

Bảy ngày sau khi thụ thai, trứng đã thụ tinh, theo vòi dẫn trứng đi xuống đáy tử cung và cơ thể mới liền nhanh chóng tăng kích cỡ trong 21 ngày, tiếp theo 28 ngày đầu tiên này hình thành nên phần trên của khuôn mặt. Nếu trong giai đoạn này bà mẹ có dùng thuốc và các chất hóa học, nó sẽ ảnh hưởng vào cả cuộc đời đứa trẻ (nếu trước khi thụ thai mà uống thuốc sẽ ít bị ảnh hưởng hơn) “bớt, chàm” thường xuất hiện trong giai đoạn này. Trong 63 ngày tiếp theo, hình thành phần giữa khuôn mặt. Như vậy trong 91 ngày, toàn bộ cấu trúc khuôn mặt cơ bản đã hình thành. Phần cuối của khuôn mặt hình thành ngày càng rõ nét trong suốt 189 ngày còn lại trong thời kì thai nghén.



Sự hình thành các bộ phận ở bào thai phát triển liên tục nhưng mỗi bộ phận

chia giai đoạn phát triển như sau: Trong ba tháng đầu, hệ thần kinh phát triển nhanh chóng. Ba tháng cuối là phát triển hệ tiêu hóa và hô hấp. Hệ thống mang tính dương (thần kinh) lại hình thành ở ngoài rìa vòng xoắn bào thai (phần mang tính âm nhất) Hệ tiêu hóa lõm vào (âm) lại phát triển ở trung tâm vòng xoắn (vị trí mang tính dương). Để cân bằng giữa hai hệ thống này là hệ tuần hoàn. Vì thời gian thai nghén kéo dài 9 tháng nên ta chỉ nằm trong bụng mẹ trong ba mùa. Sự phát triển của chúng ta theo 4 cách ứng với ba mùa : xuân, hạ, thu; hạ, thu, đông; thu, đông, xuân; đông, xuân, hạ. Thời xưa, người ta ăn nhiều thức ăn dương vào mùa đông và thực phẩm âm về mùa hạ. Điều này dẫn đến từng phần trên khuôn mặt co vào (dương) hoặc nở ra (âm) tùy theo mùa nào khi nó hình thành. Chúng ta có thể nhìn mà biết một người quá 40 tuổi sinh vào mùa nào. Nhưng vì bây giờ chúng ta ăn quá nhiều thức ăn trái mùa, như ăn kem lạnh và chuối vào mùa đông, thế hệ trẻ sau này sẽ có khuôn mặt theo tỷ lệ cân xứng khác. Theo kiểu ăn truyền thống, có bốn dạng mặt tương ứng với bốn thứ tự trong mùa mang thai:

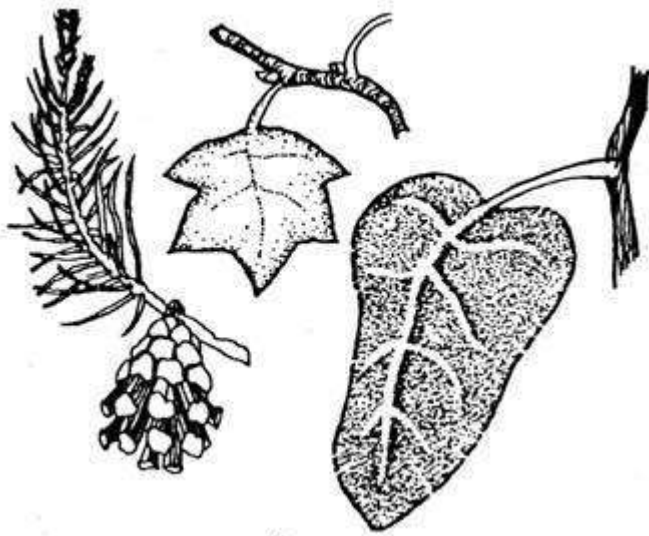


Loại A là người chín chắn và thực tế. Loại B lãng mạn hơn, tình cảm và lý tưởng. Loại C là người trí thức hay suy nghĩ, loại D là người ham hoạt động, là mẫu người hành động.

THỂ TRẠNG

Mọi vật được hình thành bởi lực co vào, sức co khi đạt tới độ tuyệt đối thì nó lại giãn ra. Vật chất vì vậy có khuynh hướng dương bên trong (nén

chặt) và âm bên ngoài. Lực co vào càng mạnh thì lực giãn ra càng lớn. Những chiếc lá có hình dưới đây theo trình tự cho thấy, khi khí hậu càng nóng thì lực co càng giảm, như lá hình bên trái, thường mọc ở các nước phía bắc, lực co vào rất lớn nên trông rất mảnh mai, lá hình bên phải ở vùng nhiệt đới, nên lực giãn ra lớn hơn lực co vào. Lá nằm giữa thuộc khí hậu ôn hòa, cho thấy có sự cân bằng giữa các lực co giãn.



Cây cối đều chịu ảnh hưởng của khí hậu và chất dinh dưỡng rút ra từ đất. Lực tác động bên trong và bên ngoài cùng gây ảnh hưởng để đạt tới trạng thái cân bằng. Loài người cũng vậy. Chúng ta chịu tác động từ thiên nhiên và xã hội, và ta lại sản sinh ra nội lực bên trong. Tất cả yếu tố này ảnh hưởng đến hình dạng chúng ta. Chúng ta không thể kiểm soát ngoại lực nhưng có thể điều chỉnh nội lực qua chế độ ăn uống. Nếu chúng ta ăn quá nhiều thức ăn âm tính hơn, nội lực sẽ bành trướng. Nếu ta ăn vào thức ăn dương tính hơn thì nội lực của ta tập trung hơn hay sức sẽ mạnh hơn.

Qua nét mặt sẽ nhìn thấy sự vận hành của nội lực. Một số người có cặp mắt thụt vào (nội lực dương), một số người mắt lộ (âm). Người mũi thấp không giữ được cặp kính, nhưng vì họ nhiều dương tính, họ ít khi cần đeo kính. Nếu quan sát mọi người trên phố, bạn để ý một số người có đôi môi mọng, trề ra, một số khác môi mỏng, mím vào. Người môi mỏng thường mạnh khỏe nhưng thiếu tính linh hoạt.

Hướng thẳng đứng là âm tính (lực giãn nơt bút lên khỏi mặt đất), hướng nằm ngang mang tính dương. Mắt dài, hẹp vì thế là dương tính, mắt tròn to âm hơn. Mũi dài, hếch, cao là âm, mũi rộng, thấp dương hơn. Lỗ mũi rộng biểu hiện thể trạng dương tính. Hàm rộng, khỏe cũng là dấu hiệu dương tính. Người có đôi hàm to, rộng bề ngang thường hăng hái, ham hoạt động thuộc dương tạng.



- + Khuôn mặt bên trái biểu hiện cơ thể dương tính hơn.
- + Khuôn mặt bên phải âm tính hơn do chịu ảnh hưởng của lực thẳng đứng.

Cơ thể con người được hình thành từ trong bụng mẹ. Trước khi sinh, cấu trúc khuôn mặt đã rõ nét. Những nét nằm ngang trên mặt biểu hiện dương tính. Tuy nhiên, sau khi sinh ra những nếp nhăn mới xuất hiện. Lực dãn nở theo chiều thẳng đứng thường có ở trên trán, nguyên nhân do đã uống quá nhiều nước (âm)



Vết nhăn nằm ngang trên vùng trán và dưới mắt do hấp thụ quá nhiều chất lỏng, không phải do bẩm sinh cấu trúc của khuôn mặt.

Vết nhăn theo chiều dọc giữa hai mắt là biểu hiện ở phần gan và túi mật có trục trặc. Bên dưới lá gan tương đương với hai bên cánh mũi, là khu vực có liên quan với lá lách và tụy. Những cơ quan này cũng bổ sung hoạt động của dạ dày nên xem cánh mũi là biết được tình trạng của dạ dày. Vùng mặt này mà có màu xanh là dạ dày và lá lách có vấn đề.



Những đường nét dọc theo mũi, giữa hai chân mày là do hấp thụ quá nhiều thực phẩm dương. Những đường này biểu hiện lá gan suy yếu trong nội tạng.

Đôi mày biểu hiện thể trạng của mỗi người theo cấu trúc xương, suy ra, tương ứng với đôi mày từ trong bụng mẹ. Khi đó, nếu bà mẹ ăn quá nhiều thực phẩm dương, đặc biệt là thịt trong khi mang thai thì đôi mày của đứa trẻ sẽ cau lại ở giữa khuôn mặt. Người ăn chay sẽ có đôi mày vòng xuống, lấn ra ngoài.



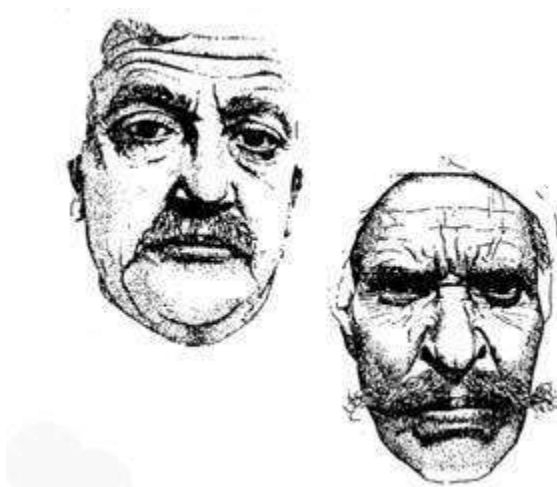
Khuôn mặt đàn ông có đôi mày sâu chúi về sống mũi, là biểu hiện hấp thụ quá nhiều thức ăn động vật. Khuôn mặt phụ nữ có đôi mày âm hơn, nó đi vòng xuống và lấn sang hai bên thái dương.

Độ dài và dày của đôi mày được hình thành sau khi sinh. Nếu có rụng, lông mày thường rụng từ mé ngoài, đôi mày dài thể hiện người được hạnh phúc và tuổi thọ. Mày rậm biểu hiện sức sống mạnh mẽ, lông mày thưa là kém sức sống.

Tốt nhất là vùng mũi và miệng không nên có nếp nhăn, nhưng chúng ta thường thấy có vết nhăn trên mũi và miệng, biểu thị hai nửa cơ thể phối hợp không cân xứng. Vết nhăn trên mũi biểu hiện hai tâm thất hoạt động mất cân bằng, gây tổn thương cho người có nét như thế, kém dẻo dai, không có sức chạy khỏe. Tình trạng này có thể do bẩm sinh, nhưng chế độ ăn uống không hợp lí lại làm cho tình trạng sức khỏe tồi tệ thêm.

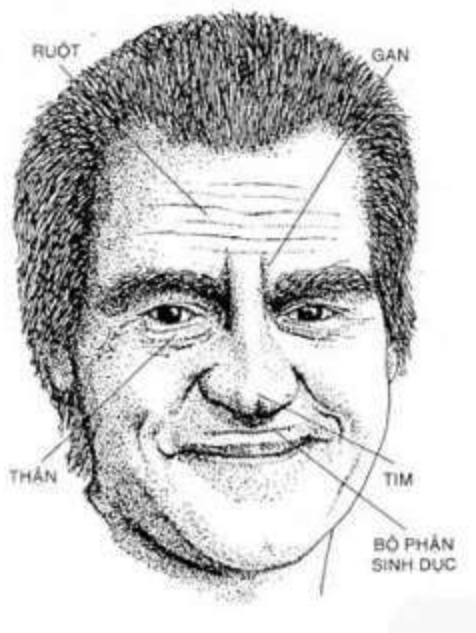
Vết nhân trung bị hở, lộ răng chính là tật sứt môi. Đó là vì quá thặng âm tính, bởi vì khi bà mẹ mang thai đã không ăn đủ thức ăn dương để có lực thu rút mà gắn liền thành một nhân trung hoàn chỉnh.

Nếu mũi phồng to, trông mềm như mọng nước, là biểu hiện tim to do hấp thụ quá nhiều chất lỏng. Nếu phồng như mỡ và cứng thì chứng tỏ trong xoang có trực trặc là do đã từng ăn quá nhiều bơ và phô mai, vùng quanh tim có lớp mỡ bao. Người có chóp mũi căng phồng cứng thì dễ mắc bệnh tim, tim to, co bóp kém linh hoạt.



Những vết nhăn trên mặt do các lực âm dương phối hợp. Hình trên, vết nhăn ngang ảnh hưởng bởi lực li tâm mà nguyên nhân là do ăn đường, mỡ

và uống nước quá nhiều. Hình dưới cho thấy ảnh hưởng của lực dương tạo ra những vết nhăn dọc vì ăn quá nhiều muối và thịt động vật.



Hình này giải thích ý nghĩa của những vết nhăn thường xuất hiện trên nét mặt. Vết nhăn càng hằn sâu chứng tỏ bệnh tình trong tạng phủ tương ứng càng nghiêm trọng.