

BÙI QUỐC CHÂU

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

(Phòng bệnh bằng cách ăn uống đúng cách)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là lần đầu tiên quyển sách mỏng này được xuất bản. Nói là sách nhưng thật ra nó chỉ gồm một số bài tôi viết rải rác trong nhiều năm dạy học. Một số bài đã đăng trên một số báo và tạp chí. Một số chưa đăng ở đâu cả mà chỉ là bài giảng cho các học viên của tôi nhằm mục đích giúp cho học viên biết cách ăn uống để tránh được bệnh tật do ăn uống sai lầm. Ví dụ như tật hay uống nước đá lạnh, thói quen uống nước ngọt thay nước của nhiều gia đình. Do đó mong bạn đọc thông cảm khi tài liệu này không có được cái vẻ nghiêm túc, trang trọng của một quyển sách Y học theo đúng nghĩa của nó.

Kể đến những ý kiến được trình bày trong tài liệu này chỉ là những ý kiến chủ quan của cá nhân tác giả căn cứ vào những gì đã thu lượm được qua quá trình dạy học và chữa bệnh trong hơn 20 năm qua của tác giả. Dĩ nhiên nó là kinh nghiệm thực tế không phải là những dữ liệu rút ra từ những sách Khoa học, Y học nổi tiếng nào đó rồi tổng hợp lại theo dạng biên soạn mà nhiều tác giả trước đây và hiện nay hay làm. Do đó sách này không có thư mục tham khảo như mọi sách khác. Tuy nhiên thỉnh thoảng, nếu có trích dẫn tư liệu nào đó thì ghi liền sau đó tài liệu gốc để cho bạn đọc biết.

Thứ ba như đã nói ở trên tài liệu này trình bày những kinh nghiệm và quan điểm riêng của tôi về thức ăn, thức uống cũng như cách ăn uống cho các học viên và bệnh nhân của tôi cho nên thực tình là nó có nhiều điểm khác thậm chí trái ngược lại với quan điểm của Tây Y nói chung và một số tác giả vốn là Dược Sĩ hay Bác Sĩ Tây Y. Ví dụ : Trong tài liệu này bạn đọc sẽ ngạc nhiên khi tôi cảnh giác các bạn về mặt trái của nước cam, nước dừa, nước chanh, Vit.C... là những thứ mà các bạn tin chúng là rất tốt, rất có lợi cho sức khỏe. Sở dĩ các bạn tin dùng chúng là vì các bạn đã căn cứ vào các sách báo Y khoa của Tây Y rằng các thứ nói trên rất tốt, rất có lợi cho sức khỏe và mỗi ngày nên dùng nó (ví dụ như: Vit.C mỗi ngày nên sử dụng từ 500 đến 1000 mg để ngừa cảm cúm). Thực tế là cái gì cũng có hai mặt lợi và hại. Tôi đã khuyên các học viên và bệnh nhân của tôi nên thận trọng đối với những thức ăn uống này, vì cái gì cũng vậy, đều có hai mặt lợi và hại. Ngoài ra nếu

dùng nhiều quá sẽ có hại. Hơn nữa là có cái tuy không hại đối với người này nhưng lại kỵ (cũng có thể gọi là dị ứng, thì đôi khi còn tai hại hơn là không hại) với người khác.

Có nhiều đồng minh tán thành quan điểm của tôi. Trước hết là bệnh nhân của tôi. Thứ hai là gần đây có nhiều nhà Khoa học và Bác Sĩ Tây phương viết những bài báo công bố tai hại về việc sử dụng thường xuyên các loại Vit.C, Vit.E, Vit.A cũng như âm mưu tích cực quảng cáo lợi ích của các loại thuốc viên VitC, A, E nhằm vào mục đích lợi nhuận qua việc bán được số lượng khổng lồ các loại dược phẩm có chứa Vitamines.

Đây là một tài liệu cần sự đọc lại và sự xác minh qua thực tế. Cho nên tôi không yêu cầu các bạn tin tôi mà chỉ yêu cầu các bạn kiểm tra qua thực tế xem những điều tôi trình bày trong sách này có đúng không. Nếu các bạn đồng ý với yêu cầu mà tôi vừa nêu trên thì tôi rất vui mừng vì tôi không thích một sự thật không được thông qua sự khảo nghiệm, kiểm tra chặt chẽ trên thực tế.

Sách này gồm 3 phần :

Phần I: Nói về mặt trái của một số thức uống phổ biến như nước đá lạnh, đá trà, nước ngọt, cà phê sữa. nước sâm và các loại trái cây phổ biến như: Cam, chanh, nước dừa...

Phần II: Trình bày sự phân loại theo tiêu chuẩn âm dương của một số các thức ăn, thức uống thông thường.

Phần III: Giới thiệu Toa âm dương thang (Toa tắc nghệ) và toa Nghệ + Hột gà + Mật ong trị được nhiều chứng bệnh... và như đã nói tài liệu này không giống một cuốn sách thông thường mà chỉ là tập hợp các bài viết của tôi trong nhiều năm qua. Tuy nhiên xét về mặt nào đó, nó có tính cách bổ sung cho những tài liệu cùng loại của nhiều tác giả Đông, Tây Y đã viết trước đây. Do đó có lẽ nó cũng đem đến một ích lợi nào đó cho độc giả chứ không phải là vô bổ. Cho nên một lần nữa mong các bạn thông cảm mà bỏ qua những sai sót, khiếm khuyết vốn có của nó. Và cuối cùng tác giả rất mong đón nhận những góp ý cũng như thắc mắc của độc giả.

Tác giả: Bùi QUỐC CHÂU

16 Ký Con - Phường 7 - Quận Phú Nhuận
(121 Đường Phan Đăng Lưu, bên hông Ký Con)
ĐT: 08.38 295 287 - 39 904 662

VUI LÒNG NÂNG CẤP THÀNH VIÊN VIP ĐỂ XEM TOÀN BỘ TÀI LIỆU

