

DINH DƯỠNG Y DƯỢC TRUYỀN THỐNG VIỆT ĐÓN CHÀO NĂM CANH TÝ - 2020

*PGS.TS.BS Nguyễn Tuấn Bình - Chi Hội trưởng
Chi hội Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt.*

NĂM KỶ HỘI chúng ta có được những gì? Đó là năm khởi động và hình thành Chi Hội Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt (DDYDTTV), là Chi Hội thứ 6, em út của Hội Dinh dưỡng Việt Nam và ba đơn vị trực thuộc là Câu Lạc bộ DDYDTTV H100 Trung tâm, CLB DDYDTTV H100 Đồng Đa, CLB DDYDTTV Tâm Bình An.

Chi hội DDYDTTV ra đời, chúng tôi mong muốn và kỳ vọng góp phần xây dựng một nền Y học Việt Nam được gọi là Y Dược truyền thống Việt – **Quốc Y Việt**.

Truyền thống – là sự kế thừa, chất lọc tinh hoa của nhân loại, cả Y học cổ truyền và y học hiện đại. Với phương châm “Hội tụ tinh hoa” để lan tỏa cộng đồng. Trong đó chuyên Ngành DDYDTTV sẽ được khởi phát đầu tiên – sử dụng dinh dưỡng phù hợp với người Việt Nam là quan trọng nhất, cổ nhân từng nói: **Thực phẩm ăn uống quyết định vận mệnh đời người**. Trong suốt quá trình hoạt động của Chi hội DDYDTTV chúng tôi sẽ minh triết chủ đề này.

Nhằm xây dựng một đời sống vật chất, tinh thần để người Việt Nam nâng cao tầm vóc, tăng tuổi thọ thì yếu tố DDYDTTV có tính chất quyết định, người Việt Nam phải xây dựng một chiến lược Dinh dưỡng hợp lý, **lấy cân bằng Âm Dương** làm mục tiêu cốt lõi. Xét cho cùng mọi loại Thực phẩm - Dược liệu Việt Nam đều mang yếu tố Âm Dương, nếu sử dụng thái quá sẽ sinh bệnh, thậm chí tử vong mà không biết.

Để đạt được yêu cầu đề ra Chi hội Dinh dưỡng YDTTV cần phải huy động mọi nguồn lực để nghiên cứu, đánh giá, tổng kết về tình hình bữa ăn và tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam, đề ra giải pháp bảo tồn, phát huy sử dụng thực phẩm bản địa theo phương thức truyền thống, nâng cao chất lượng cuộc sống, tăng cường sức khỏe. Cải thiện, thay đổi thói quen, tập quán, hình thức sử dụng thực phẩm không khoa học, không có lợi cho sức khỏe. Phòng chống suy dinh dưỡng và các bệnh liên quan, nâng cao sức khỏe và tuổi thọ cũng như tầm vóc người Việt Nam.

Bảo tồn, khôi phục, khai thác, phát triển và phát huy lợi thế tối đa nguồn lợi từ thực phẩm sạch, tự nhiên và hữu cơ bản địa, cung cấp nguồn dinh dưỡng phù hợp, đa dạng cho cộng đồng. Phối hợp với các cơ sở khám chữa bệnh sử dụng các sản phẩm chế biến, sản xuất từ Thực phẩm - Dược liệu trong dự phòng, điều trị bằng dinh dưỡng, thức ăn.

Phối hợp với cá nhân, đơn vị có liên quan nghiên cứu tổng hợp, kế thừa, ứng dụng, tổng kết kinh nghiệm, nâng cấp thành lý luận, biên soạn thành giáo trình có cơ sở khoa học để phổ biến các phương pháp chữa bệnh của nền YDTTV ra cộng đồng, giải quyết vấn đề kinh điển: **thông bất thông, thông bất thông** do khí huyết vận hành trong cơ thể, để phát huy tác dụng, hiệu quả của điều trị dinh dưỡng từ **Thực phẩm - Dược liệu Việt**.

Tiếp theo sự ra đời của Chi hội DDYDTTV với những định hướng chiến lược phát triển như trên, tất yếu tiếp nối là sự ra đời của các Câu Lạc bộ trực thuộc, trước hết nói về **Câu Lạc bộ DDYDTTV H100 Trung tâm**, gọi tắt là CLB

H100, sở dĩ lấy tên CLB H100 trung tâm có nghĩa là **Sống hướng tới tuổi 100** và đặt ở trung tâm Hà Nội, quá trình hoạt động sẽ tổng kết làm **Mô Hình điểm** và tùy theo nhu cầu cuộc sống sẽ phát triển, nhân rộng tới các quận/ huyện, ra các tỉnh/ thành phố trên toàn quốc.

Đây là sân chơi bổ ích giành cho tất cả những ai đã tới tuổi nghỉ hưu (từ 55-60 tuổi trở lên, mốc sơ tuyển đầu vào) nhằm đạt 5 tiêu chí:

- **Sống thọ** cao 100 tuổi (hay hơn 100 tuổi)
- Mà vẫn **Mạnh khỏe** (càng ít bệnh, thậm chí không bệnh càng tốt)
- Còn **Minh mẫn** (đầu óc sáng suốt, không lú lẫn)
- Phải **Sống có ích** (cho đến những năm cuối đời)
- Và phải **Học tập không ngừng** (còn sống còn phải học).

Để thực hiện được những điều trên thì phải sống tích cực, **tuổi thọ cao không đến với những người sống tiêu cực. Và yếu tố Dinh dưỡng YDTTV là yếu tố tiên quyết. Đồng nghĩa với việc khi sử dụng dinh dưỡng phải cung cấp được các dạng năng lượng cho cơ thể, từ dạng năng lượng thô cho đến vi tế.**

Hiện nay, hội viên CLB có cụ Nguyễn Tân số thẻ:0001/102 tuổi vẫn hàng ngày đi 2-3 chặng xe buýt để thăm thú bạn bè và tham gia các công việc của CLB, có nhiều hội viên đang ở độ tuổi 80-90 và tự tin về H100, song về đích mà đạt những tiêu chí trên không hề dễ. Có hai cách tiếp cận, **cách 1:** tạm lấy 100 trừ đi tuổi hiện tại, hiệu số là quỹ thời gian bạn có được để lên kế hoạch chuẩn bị **Hành trang để tiếp đất** một cách ngoạn mục, từ biệt thế giới này, nhắm mắt xuôi tay, nụ cười trên môi – **Thanh thản. Cách 2:** mỗi cá nhân, hội viên phải biết xây dựng Đề án: **Qui hoạch cuộc đời mình**, rồi

lên kế hoạch thực hiện với sự giúp sức của CLB H100 và CLB Tâm Bình An. Nguồn lực để thực hiện Đề án, trước hết chúng tôi sẽ tổ chức Hội thảo khoa học với chủ đề: **Giá trị thực tiễn và Nhân văn của Hành trang Đời người, tác giả Bùi Hữu Giao Chủ nhiệm CLB H100 Trung tâm**, người đã gàn như giành cả đời mình cho tác phẩm **Hành trang đời người**, những mong phổ biến cho cộng đồng, góp phần làm thay đổi cuộc sống, để con người biết cách xây dựng tổ ấm gia đình đạt đến **Hạnh phúc**. Song, đây mới chỉ là kinh nghiệm của cá nhân, có giá trị tham khảo. Cuốn sách đã phát hành hơn một thập niên, hàng vạn bản đến với bạn đọc gần xa trong và ngoài nước. Vào đầu tháng giêng năm 2020, Chúng tôi tổ chức Hội thảo khoa học cho một tác phẩm của một đề tài mà nhu cầu cuộc sống hiện nay đang rất cấp thiết. Hy vọng các Nhà Khoa học, các Nhà Nghiên cứu, các Hội viên và bạn đọc gần xa quan tâm, bằng vốn sống, kinh nghiệm quý giá của mình hãy đóng góp chân thành cho tác phẩm, tác giả, trên cơ sở đó chúng tôi sẽ tổng hợp, điều chỉnh, từng bước hoàn thiện cả lý thuyết và thực hành để **Hành trang đời người** thành cẩm nang, bảo bối, thành tài liệu sinh hoạt của CLB, giáo trình cho **Đại học Người Cao tuổi Việt Nam, theo công nghệ 4.0**. Riêng lĩnh vực DDYDTTV, góp phần gợi mở, khởi động, tiến tới xây dựng Luật Dinh dưỡng YDTTVN, Luật YDTTVN.

Sau khi ra mắt Chi Hội DDYDTTV, sinh hoạt định kỳ hàng tháng. Nhằm chăm sóc tốt cả về Dinh dưỡng và tinh thần cho hội viên, đặc biệt là những hội viên cao tuổi. Câu lạc bộ Tâm Bình An thành lập, đây cũng là sân chơi trước mắt của những người trong cuộc, rồi sẽ mở rộng ra cộng đồng.

Điều đầu tiên chúng ta phải tìm hiểu về vũ trụ, về mình – **con người**, có 5 yếu tố vật chất đầu tiên tạo nên vũ trụ và con người, gọi là **Ngũ hành**. Đây là khái niệm mang tính chất tương đối, nó không phải là một vật chất cụ thể. Ngũ hành có tính hữu sinh, nghĩa là có tính sống, thể hiện ở tính sống của sinh vật gồm: con người, động vật, thực vật.

Định nghĩa ngũ hành:

- Kim là Khí hữu sinh, khác không khí và gió;
- Mộc là Gỗ hữu sinh, khác gỗ đồ mộc;
- Thủy là Nước hữu sinh, khác H₂O;
- Hỏa là Lửa hữu sinh, khác lửa đun nấu;
- Thổ là Đất hữu sinh, khác đất trồng trọt;

Vì Ngũ hành có tính hữu sinh nên ta phải trân trọng nó, không được lãng phí, không được làm Ngũ hành bị ô nhiễm, tức là môi trường bị ô nhiễm sẽ làm chết người, động vật, thực vật ở hành đó, là phạm tội rất nặng, ngang với tội diệt chủng, sẽ phải đền tội về sau, theo Luật Nhân quả và Luật Luân hồi.

Tại sao nói con người là **tiểu vũ trụ**? Bởi hai lý do: (1). Vũ trụ bao la có hằng hà sa số hành tinh và hệ hành tinh, có âm dương, ngày đêm, sáng tối, có 5 hành: **Kim – Mộc – Thủy – Hỏa – Thổ**. Con người có hằng hà sa số tế bào và hệ các tổ chức cơ quan, cũng có Âm Dương, phải trái, trước sau, cao thấp, nam nữ và cũng có 5 hành và tuân theo luật tương sinh, tương khắc: **Kim** (tàng ở **Phế**) sinh **Thủy** (tàng ở **Thận**) sinh **Mộc** (tàng ở **Can**) sinh **Hỏa** (tàng ở **Tâm**) sinh **Thổ** (tàng ở **Tỳ** và **Lá Lách**). Về tính chất con người và vũ trụ tương đồng. (2). Con người có một thân xác do cha mẹ sinh ra và một linh hồn đi cùng, về đặc điểm thì vũ trụ và con người có những nét giống nhau, chỉ khác nhau về tỉ lệ, một to một nhỏ, một nhiều một ít, cho

nên mới nói con người là một tiểu vũ trụ. Tất cả những điều trên tuân theo Luật Âm Dương, luật Âm Dương qui định; Âm Dương là sự thống nhất của hai mặt đối lập, luôn đi liền và song song tồn tại, làm cơ sở để vũ trụ luôn cân bằng và phát triển. Âm Dương hợp thì có hình. Nam nữ hợp thì vạn vật hóa sinh. Trong cuộc sống ta luôn thấy hiện diện của Âm Dương, trong mọi nơi, mọi lúc, mọi hiện tượng. Âm Dương cân bằng mới thành đạo. Lục phủ ngũ tạng cân bằng mới ít bệnh. Vượng hay suy Âm cũng xấu, vượng hay suy Dương cũng xấu. Trong một ngôi nhà mà giữ được cân bằng Âm Dương khí thì người sống khỏe mạnh. Người quá nóng nảy (tính dương vượng) hoặc quá nhu nhược (tính Âm vượng) cũng đều dễ làm hỏng việc.

Ba bảo bối của cơ thể con người đó là: **Tinh – Khí – Thần**, có liên quan mật thiết với nhau, thúc đẩy lẫn nhau. **Tinh** là nguồn năng lượng của con người, được tạo ra từ thủy chất trong cơ thể. Tinh có hai loại: **Tinh Tiên thiên** (gắn với tế bào gốc do dòng giống sinh ra) và **Tinh Hậu thiên** (Do chuyển hóa thức ăn tạo thành chất dinh dưỡng nuôi cơ thể). Tinh chính là mệnh của con người, các bậc tiền bối thường nói: người ta chỉ chữa được bệnh chứ không chữa được mệnh là vì thế. **Khí** là phần linh chất dạng khí trong cơ thể, giúp thúc đẩy quá trình hoạt động của tạng phủ, kinh lạc, huyết mạch. Khí là từ luyện tinh mà thành. Khí Tiên thiên và Khí Hậu thiên hội tụ về Đan điền, được nhiệt Tâm hỏa tác động mà thành Chân khí. Chân khí có ngũ sắc (Xanh, Đỏ, Trắng, Vàng, Đen) tàng tương ứng của ngũ tạng (Can, Tâm, Phế, Tỳ, Thận) đó là năng lượng sống của con người. **Thần** là biểu hiện ra ngoài hoạt động của con người, là tri giác của con người, là

quá trình điều khiển thần kinh. Thần là tổng hợp của cảm giác, tư duy và hành động của con người. Thần do luyện khí mà có. Chân khí thanh hóa rồi đi vào tủy sống, não bộ tạo nên hoạt động của thần. Luyện khí tốt thì thần thanh cao và sung mãn, con người sống thọ. Muốn có chân khí sung mãn thì phải có lối sống lành mạnh, hợp tự nhiên và phải biết thu ngoại khí thiên nhiên để bổ sung chân khí. Quá trình biến hóa Tinh - Khí - Thần luôn lấy Đan điền làm nơi luyện căn bản.

Bệnh của con người theo tìm hiểu của YDTTV, Bệnh là gì? Con người ta trời sinh ra vốn không có bệnh. Bệnh chỉ có khi ta bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài -**Bệnh là một dạng gia tải tác động lên con người, vượt quá khả năng tự điều chỉnh của cơ thể.**

Con người có hàng tỷ tỷ tế bào (10 mũ 18), nhưng hoạt động và phát triển rất nhịp nhàng, luôn giữ được thể cân bằng, giúp cho ta luôn khỏe mạnh. Mỗi khi gặp một biến cố khác thường tác động lên cơ thể làm mất thể cân bằng này thì cơ thể tự điều chỉnh để cân bằng lại. Đó là đặc tính được gọi là **khả năng tự chữa bệnh** của con người. Đây là khả năng kỳ diệu của con người. YDTTV coi người khỏe mạnh là người luôn cân bằng, mất cân bằng ở đâu thì sinh bệnh ở đó. Trong cuộc sống có nhiều yếu tố bên ngoài tác động lên cơ thể, làm mất cân bằng đến mức vượt quá khả năng tự điều chỉnh của cơ thể sẽ **sinh bệnh**. Bệnh hiện lên thân xác, gọi là bệnh **phần thực, Thân bệnh**, còn bệnh ta không nhìn thấy gọi là bệnh **phần mờ, Tâm bệnh, Nghiệp bệnh. Mỗi bệnh Phần mờ, Phần thực** đều có phương pháp chữa riêng. Phải chữa đúng phương pháp mới khỏi bệnh. Trong đó phải giữ đúng nguyên tắc chữa bệnh là: Chữa bệnh phần mờ trước, chữa bệnh phần thực sau, chữa xong phần mờ

mới đến phần thực, thực tế hiện nay cả Đông, Tây y chữa bệnh chưa đúng, chỉ chữa phần thực không chữa phần mờ, trong khi trên thế gian bệnh phần mờ chiếm đa số, nên YDTTV sẽ thực hiện phương châm: **Dinh dưỡng YDTTV Hội tụ tinh hoa để lan tỏa vì sức khỏe cộng đồng.**

Qua kinh nghiệm chữa bệnh thực tế của một vài trường phái mà chúng tôi đã được tiếp cận, nhận thấy cách chữa sau đây thì mới giúp chữa hết bệnh:

- Chữa theo nguyên nhân không theo biểu hiện lâm sàng, chữa gốc bệnh
- Chữa bệnh phần mờ trước, phần thực sau
- Chữa bệnh bằng thuốc và không dùng thuốc.

Trên đây là những sự việc đang hiện hữu trong đời sống xã hội, liên quan mật thiết đến sức khỏe con người, trong đó các yếu tố ảnh hưởng từ môi trường - **Đại Vũ trụ**, do phát triển xã hội một cách thái quá, không bền vững dẫn đến mất tính tự nhiên thuần khiết, dẫn đến môi trường của **Tiểu Vũ trụ - Con người**, cũng bị ảnh hưởng nặng nề, tất yếu dẫn đến cơ chế tự điều chỉnh, tự chữa bệnh không thực hiện được nên dịch bệnh phát sinh, phát triển không kiểm soát được, xuất hiện nhiều bệnh mới, bệnh lạ khó chẩn đoán và điều trị nếu sử dụng phương pháp y học thông thường.

Đứng trước thực tế này chúng ta phải làm gì? Chúng tôi chỉ xin được đưa ra giải pháp thuộc lĩnh vực liên quan, đó là xây dựng, sử dụng nguồn lực đầu tư phát triển Dinh dưỡng YDTTV thông qua Đề án: Xây dựng Mô hình thái độ bằng Y Dược truyền thống Việt, ưu tiên, tập trung thái độ Hệ thống Tiêu hóa trước. Trong Đề án có các Dự án thành phần như: Dự án Khôi phục, bảo tồn, phát triển, nghiên cứu sản xuất, ứng dụng **Dòng sản phẩm Dinh dưỡng bổ sung điều chỉnh chức năng rối loạn chuyển hóa.** Các

sản phẩm được sản xuất từ Thực phẩm – Dược liệu Việt, theo phương châm tôn trọng tính tự nhiên theo Âm Dương. Chi Hội DDYDTTV sẽ đề xuất Trung ương Hội DDVN thành lập **Hội đồng khoa học liên Ngành** để thẩm định **Bộ tiêu chuẩn cơ sở** cho các sản phẩm, cho các phương pháp chẩn đoán và điều trị theo YDTTV, để tự công bố và lưu hành cho Hội viên của Chi Hội DDYDTTV, CLB H100 và CLB Tâm Bình An (gọi chung là Hội viên YDTTV).

Đồng thời biên soạn cuốn Atlas Thực phẩm - Dược liệu Việt; Cẩm nang Dưỡng thực cân bằng Âm Dương theo YDTTV; Xây dựng phần mềm CN 4.0 để dự phòng, khám chữa bệnh, cấp cứu bằng YDTTV; Xây dựng Đại học Người cao tuổi trí tuệ nhân tạo CN 4.0 và biên soạn từ điển Khoa học Tâm linh Việt Nam.

Với phương châm xuyên suốt: Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt Hội tu tình hoa để lan tỏa vì sức khỏe cộng đồng.

Tất cả những nội dung trên chỉ nhằm một mục đích duy nhất là giúp cho Hội viên và cộng đồng biết cách tự chăm sóc sức khỏe cho bản thân và gia đình theo hướng **Chăm sóc sức khỏe chủ động**, cả lý thuyết và thực hành. Có thể biết được tình trạng sức khỏe hiện tại của mình, của người thân, đang mất cân bằng Âm Dương, rối loạn chuyển hóa ở mức độ nào, độc tố trong cơ thể ở các bộ phận, cơ quan, tạng phủ là bao nhiêu. Để thực hiện được những điều đó thì **Hội viên DDYDTTV** phải chung tay, đóng góp công sức cùng Ban Chấp hành Chi

hội, Hội đồng sáng lập, Ban Chủ nhiệm, các Nhà Khoa học, Các Nhà Nghiên cứu, các Chuyên gia, Cố vấn khoa học tham gia ý kiến, cung cấp thông tin, tư liệu để Ban Soạn thảo nghiên cứu, tổng hợp, trình Trung ương Hội Dinh dưỡng Việt Nam thông qua Hội đồng Khoa học liên Ngành để phân tích, đánh giá, thẩm định, thống nhất thành **Giáo trình, tài liệu, tài sản** chính thức của **Chi hội DDYDTTV** để đào tạo, tập huấn cho Hội viên và cấp chứng chỉ ở 3 cấp độ: **Cơ bản – Nâng cao – Chuyên sâu** trước khi thực hiện, tiến tới nâng cấp cho việc dạy nghề và phổ biến cho Đại học Người Cao tuổi. Quá trình thực hiện phải tổng kết rút kinh nghiệm, điều chỉnh bổ sung cho phù hợp với tình hình thực tế từng giai đoạn.

Đối với kế hoạch triển khai và các sản phẩm đầu ra, chúng tôi sẽ xây dựng lộ trình, đầu tư xây dựng qui trình để đảm bảo uy tín, chất lượng cho từng công đoạn. Từng bước xây dựng thương hiệu cho tài nguyên, sản phẩm mang tên **Dinh dưỡng YDTTV**; với **Bộ qui chuẩn: Mộc mạc, đơn giản, bản địa, tự nhiên, giữ được màu sắc, khí vị, chất lượng dinh dưỡng cao** của 4 mùa trong năm, nhưng sẽ là loại **“Hàng Việt Nam chất lượng cao”** không nơi nào có được.

Trên đây là lời tự bạch, lời chúc phúc đầu năm mới của “Em út” trong Ngôi **Nhà chung - Hội Dinh dưỡng Việt Nam**, luôn sẵn sàng hợp tác cũng như đón nhận sự chỉ đạo của Hội Dinh dưỡng Việt Nam và của các Chi Hội thuộc Hội Dinh dưỡng Việt Nam.

Summary

TRADITIONAL MEDICINE NUTRITION WELCOMES THE YEAR OF RAT 2020

This is a remark from the Chairman of the Traditional medicine nutrition branch of the Vietnam Nutrition Association, a newly founded entity in 2019. The article mentioned the principles and mandates of the organization and introduced its activities.