

# SỰ CẦN THIẾT PHẢI THÀNH LẬP CHI HỘI DINH DƯỠNG Y DƯỢC TRUYỀN THỐNG VIỆT.

*PGS.TS Nguyễn Tuấn Bình*

*- Chi Hội trưởng Chi hội Dinh dưỡng Y dược truyền thống Việt  
- PGD Bệnh viện YHCT - BCA*

Trời đã ban cho đất nước Việt Nam chúng ta có một vị trí địa lý rất đặc biệt, nhờ đó mà có khí hậu nhiệt đới gió mùa, để tạo ra môi trường đa dạng sinh học, vật nuôi cây trồng mùa nào thức ấy, trên thế giới này có nước nào được như thế, cần phải biết nâng niu trân trọng, giữ gìn, phát triển.

Một năm có bốn mùa: Xuân, Hạ, Thu, Đông trải bao đời đã tạo ra nguồn tài nguyên thiên nhiên, sản vật đặc sản không đâu có được. Nhiều sản vật đã đi vào tục ngữ, ca dao như: động vật quý hiếm có “gà chín cựa, ngựa chín hồng mao”, cá có “chim, thu, nhụ, đế”. Nền văn hóa dân tộc Việt là “văn minh lúa nước”, ngũ cốc là nguồn lương thực chính, nuôi sống con người. Tiếc thay nhiều giống loài sản vật đã và đang dần đi vào tiệt chủng, do tận diệt, tận thu, do biến đổi khí hậu, do đô thị hóa quá nhanh chóng, ruộng đồng để trồng lúa được phải mất hàng 100 năm cải tạo canh tác mới có được đã thành khu công nghiệp, khu đô thị. Là hệ quả của sự phát triển không bền vững, dẫn đến môi trường sống bên ngoài cơ thể bị ô nhiễm nghiêm trọng, cho nên không còn thực phẩm tự nhiên sạch. Còn môi trường bên trong cơ thể ngày càng bị nhiễm độc cấp và mạn, phát sinh nhiều bệnh mới, bệnh lạ, người ta truyền nhau là do thiên nhiên nổi giận, ngoài bệnh rối loạn chuyển hóa do ăn uống, sinh hoạt không đúng là phổ biến ở tất cả các lứa tuổi. Trong điều trị các thầy thuốc Việt Nam chưa quan tâm nhiều đến

dinh dưỡng, chưa biết vận dụng, tận dụng lợi thế của nước ta, có hệ động thực vật vô cùng phong phú, nguồn dinh dưỡng dồi dào. Ông cha từng nói người Việt Nam ta trong thức ăn hàng ngày: khỏe là rau, đau là thuốc. Trong chữa bệnh: Nam đánh giặc - Bắc lập công.

Đã đến lúc chúng ta phải nhìn nhận lại nền Y học Việt Nam, chúng ta đầu tư quá nhiều cho y học hiện đại, bỏ ra rất nhiều kinh phí để mua những trang thiết bị, máy móc phương tiện hiện đại, hình như chúng ta đang bị phương Tây “thôn tính, đồng hóa” bằng công nghệ, bằng khoa học kỹ thuật trong đó có vấn đề dinh dưỡng, thực phẩm biến đổi gen tràn lan, lấn át cây bản địa, không kiểm soát được – tình trạng lạm dụng thực phẩm chức năng, từ sản xuất đến nhập khẩu rất phổ biến. Đành rằng sức khỏe và tuổi thọ của người Việt Nam đã được cải thiện, nâng cao. Nhưng sống thọ với tiêu chí: “minh mẫn, mạnh khỏe” còn phải xem xét lại.

Chúng tôi mong muốn và kỳ vọng xây dựng một nền Y học Việt Nam được gọi là: Y Dược truyền thống Việt (YDTTV).

Truyền thống là sự kế thừa, chắt lọc tinh hoa của nhân loại, cả Đông - Tây kết hợp. Với phương châm “Hội tụ tinh hoa” để lan tỏa cộng đồng. Trong đó, chuyên đề Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt sẽ được khởi phát đầu tiên - sử dụng Dinh dưỡng phù hợp với người Việt Nam là quan trọng nhất. Đã có nhà hiền triết từng nói: Thực phẩm, ăn uống quyết định vận mệnh đời người tại sao lại như vậy chúng

tôi sẽ lý giải trong phần sau. Nhằm xây dựng một đời sống vật chất, tinh thần để người Việt Nam nâng cao tâm vóc, tăng tuổi thọ. Chắc chắn người Việt Nam phải xây dựng chương trình dinh dưỡng hợp lý, lấy cân bằng âm dương là phương thức, mục tiêu chính. Về thực phẩm bản địa Việt Nam đều mang yếu tố âm dương, nếu sử dụng thái quá sẽ sinh bệnh, hoặc tử vong mà không biết. Đa số thực phẩm chay thuộc âm, các loại củ quả thuộc dương.

Phần đông người Việt Nam béo phì là do ăn thuần thức ăn âm, vì đặc tính âm là ly tâm, trương nở, phát tán, hư hoại, béo phì. Còn dương là cầu tâm, hội tụ, thu nhỏ, kết tinh, phát triển, tích cực. Theo Tây y sử dụng dinh dưỡng là theo công thức, định lượng, tính ra W/Kcal, nhưng không biết khí vị, thức ăn vào cơ thể có hấp thu hết không, nên chỉ mang tính lý thuyết.

Còn Y dược truyền thống, sử dụng Dinh dưỡng là thưởng thức cái tinh túy của trời đất ban cho, mỗi loại đi vào một tạng/phủ nhất định, gọi là tính vị quy kinh. Cả màu sắc, mùi vị của thức ăn và của cả bốn mùa, cũng có tác dụng đối với từng tạng, phủ. Còn theo giờ Đông y: 2 giờ là một khung giờ, liên quan đến hoạt động của tạng/phủ: 9-11h thải độc của hệ miễn dịch; 11-1h của Gan; 1-3h của mật; 3-5h của phổi; 5-7h của đại tràng; 7-9h ruột non; nửa đêm - 4h cơ quan tạo máu...

Ngoài ra, yếu tố tinh thần cũng hết sức quan trọng, thưởng thức của ngon vật lạ với một tâm thái, tiêu cực, chán chường rất nguy hiểm với sức khỏe. Suy nghĩ tiêu cực thuộc âm, có thể giết chết một cơ thể khỏe mạnh.

Phân biệt Y học phương Đông và Y học phương Tây, Tây y ra đời cùng với nền công nghiệp hóa, chủ nghĩa duy vật và khoa học hiện đại. Tây y nghiên cứu

cơ thể con người bằng những công cụ khoa học cực kỳ hiện đại của sinh học, hóa học và vật lý học, tìm ra những quy luật vận hành của cơ thể, những cơ chế và tác nhân gây bệnh, các cách thức chữa bệnh tuân thủ một cách chặt chẽ và hoàn toàn theo các qui luật hữu hình (nhìn thấy và đo đếm được) của sinh, hóa, lý. Trong chữa bệnh Tây y có xu hướng thụ động, chủ yếu phát hiện và theo dõi bệnh qua các xét nghiệm. Khi các chỉ số thay đổi thì bắt đầu dùng các thuốc hóa dược để điều chỉnh cho về bình thường, sau đấy lại chờ cho đến khi chỉ số lại thay đổi, lại điều chỉnh nhưng những lần sau sẽ tăng liều và không khỏi được như bệnh tiểu đường, tăng huyết áp... ngoài ra còn tác dụng phụ của thuốc tây, độc tố, độc tính tích tụ không có cách nào xử lý được.

Còn Đông y lại khác hoàn toàn, Đông y có nguồn gốc từ xa xưa, cổ truyền gắn với chủ nghĩa duy tâm, có nhiều yếu tố vô hình. Lục phủ ngũ tạng của Đông y không đồng nhất với các bộ phận cơ thể của Tây y. Trong tâm không phải chỉ là quả tim mà là phần vô hình gắn với các chức năng của tạng Tâm. Vì thế tạng tâm vô hình này mới có các đặc tính, tính chất: thuộc hành hỏa, khai khiếu ra lưỡi, chủ thần minh và huyết mạch. Những người tâm thần, tự kỷ, tăng động thường có vấn đề về tim. Hệ kinh lạc là những đường vô hình tỏa khắp toàn thân, liên kết các bộ phận trong cơ thể thành một khối thống nhất chỉnh thể. Ví dụ: kinh tâm xuất phát từ vùng tim, có 1 nhánh đi xuống nối với tiểu trường, 1 nhánh đi qua huyệt lên mắt, 1 nhánh đi ra nách xuống ngón tay út.

Vậy tại sao người cổ xưa lại tìm ra được những thứ vô hình này? Khoa học bây giờ thường gắn những kiến thức cổ truyền này với kinh nghiệm lâu đời. Nhưng thực ra không phải vậy, những bậc

thầy Đông y trước kia thực ra đã nhìn thấy được những thứ vô hình này bằng con mắt thứ ba. Con mắt thứ ba chỉ có thể khai mở thông qua thiền định.

“Thiền định là hòa quyện vào hơi thở”. Khi ta hòa vào cùng hơi thở tự nhiên và nhẹ nhàng, tâm trí ta sẽ trở nên trống rỗng. Để làm được điều này ta cần quan sát hơi thở. Hãy dõi theo hơi thở tự nhiên nhẹ nhàng của chính mình. Khi hít vào ta nhẩm “tôi đang hít vào”; khi thở ra ta nhẩm “tôi đang thở ra”. Khi tâm trí gần như trống rỗng, một nguồn năng lượng vũ trụ to lớn sẽ chảy tràn vào cơ thể của chúng ta. Một tâm trí dày đặc như “rừng rậm” sẽ khiến cho năng lượng vũ trụ không vào được cơ thể. Còn khi năng lượng vũ trụ đã đi vào được cơ thể kết quả là con mắt thứ ba sẽ được khai mở

Cuối thế kỷ XX, đầu thế kỷ XXI có một loạt những phương pháp y học mới ra đời, chúng có thể có nguồn gốc từ y

học cổ truyền, nhưng chúng thực sự muốn thoát ra khỏi những lối mòn cũ, nên đã đi bên lề của các dòng y học chính thống và được gọi là Y học bổ sung. Các phương pháp y học bổ sung do người Việt Nam khởi xướng và đang được truyền bá rộng rãi là: Diện chẩn của thầy thuốc Bùi Quốc Châu, thập chỉ đạo của lương y Huỳnh Thị Lịch và Khí công y đạo của thầy Đỗ Đức Ngọc, tác động cột sống của lương y Nguyễn Tham Tấn... Nói cách khác, chắc chắn người Việt Nam sẽ tìm ra một trường phái Y học để dự phòng, khám chữa bệnh phù hợp với mình một cách minh triết, theo chúng tôi nên gọi tên là Y Dược truyền thống Việt, như đã nêu ở trên.

Để minh chứng cho luận điểm trên, chúng tôi đưa ra Bảng tổng hợp về công năng của tạng/phụ nhằm giúp cho phòng bệnh, khám và chữa bệnh của Y Dược truyền thống Việt.

<b>Ngũ hành</b>	<b>MỘC</b>	<b>HỎA</b>	<b>THỔ</b>	<b>KIM</b>	<b>THỦY</b>
MÙA	XUÂN	HẠ	TRƯỜNG HẠ	THU	ĐÔNG
TẠNG	Can (gan)	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
PHỦ	Đờm (mật)	Tiểu trường	Vị (bao tử)	Đại trường	Bàng quang
Khí thời tiết	Phong	Nhiệt	Thử	Táo	Hàn
Khí ngũ tạng	Phong	Hỏa	Thấp	Táo	Hàn
Màu sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
Vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Chủ quản	Gân, móng	Huyết, mạch	Thịt, cơ bắp	Da, lông	Ven tủy, râu
Dịch chất	Nước mắt	Mồ hôi	Nước rãi	Nước mũi	Nước bọt
Khai khiếu	Ổ mắt	Ổ lười	Ổ môi miệng	Ổ mũi	Ổ tai
Tàng chứa	Máu, thể hồn	Thể thần	Thể ý, tư tưởng	Thể phách	Tinh dịch, thể trí
Tinh thần	Giận	Vui	Lo nghĩ	Buồn	Sợ hãi
Âm thanh	La hét	Nói cười	Ca hát	Khóc, thở dài	Rên
Bộ vị mắt	Tròng đen	Khóc mắt	Mí mắt	Tròng trắng	Con người
Bộ vị lưỡi	Cạnh lưỡi	Đầu lưỡi	Giữa lưỡi	Da mặt lưỡi	Gốc lưỡi
Mùi	Hôi thối	Khê khét	Thơm	Tanh	Khai khắm

Qua bảng trên, các thầy thuốc YDTTV sẽ biết tình trạng bệnh nhân đang ở giai đoạn nào và về mặt dinh dưỡng cần ăn gì, nên điều chỉnh thực phẩm theo hướng âm dương cân bằng. Một cách chắc chắn, bữa ăn bổ dưỡng cần phải có đủ vị: chua, đắng, ngọt, cay, mặn; về màu có sắc: xanh, đỏ, vàng, trắng, đen...và trong bát phở bò chuẩn, không mì chính đáp ứng được điều này.

Xuất phát từ yêu cầu thực tế hiện nay, sự ra đời của “**Chi Hội Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt**” là rất cần thiết. Được sự đồng ý của Ban chấp hành Trung ương Hội Dinh dưỡng Việt Nam, chúng

tôi đang gấp rút chuẩn bị tổ chức Đại hội Chi hội Dinh dưỡng Y Dược truyền thống Việt lần thứ nhất, dự kiến tổ chức vào ngày 16 tháng 5 năm 2019. Địa điểm: Bệnh viện Y học cổ truyền Bộ Công an, địa chỉ: 278 Lương Thế Vinh, Trung Văn, Nam Từ Liêm, Hà Nội.

Rất mong nhận được sự ủng hộ, hưởng ứng của các cá nhân đơn vị quan tâm đến lĩnh vực Dinh dưỡng YDTTV.

Email:hoidinhduongydtv@gmail.com, hoặc PGS.TS.BS Nguyễn Tuấn Bình, Chi hội trưởng Chi hội Dinh dưỡng YDTTV - Phó Giám đốc Bệnh viện YHCT Bộ Công an, email: tuanbinh58@gmail.com