

Sách "Lãnh Hⁱ Y Thoⁱ" c^a La Đình Ph^u đⁱ nhà Thanh Trung Qu^c có ghi khí cu^u đ^u đen xanh lòng làm sang m^t, b^u thⁿ, tim, gan, m^t sáng, thính tai, đen tóc, M^{nh} gân c^t, Nhuⁿ tr^u ng, không táo bón không rⁱ loⁿ, giⁱ đ^c, tiêu th^y, thanh nhi^t, ho^t huy^t, gi^m đau, không đau v^t. Sách "D^u ng Tâm Th^u" c^a Huy Thⁿ vi^t: Mⁱ sáng nu^t 49 h^t đ^u đen xanh lòng su^t đⁱ sang m^t thính tai, tóc đen, tiêu mⁿ nh^t. Truyⁿ "Bông Hoa giⁿ d^u" c^a Ngô Doãn Phú có đ^o n ghi: Tr^u nh^u mⁱ ngày nu^t m^t h^t, đⁿ m^u i tuⁱ nu^t 49 h^t s^u ít b^u m^t đau, không đau m^t

1. D^u C TÍNH: Mát ng^t không đ^c

- Đ^u đen già nát đ^p ch^u s^u ng t^y
- Ăn đ^u đen n^u chín tr^u mⁿ nh^t
- Nu^t đ^u đen mⁱ sang 49 h^t làm b^u thⁿ, b^u gan, b^u tim, thanh nhi^t hoⁱ huy^t, giⁱ đ^c tiêu đ^m, gi^m đau, sáng m^t, đen tóc, đen râu, m^{nh} gân b^c t, tránh táo bón, phòng b^{nh}
- Khí c^a đ^u là bí quy^t m^{nh} kh^e s^u ng lâu, vì thân khai nh^u (l^u tiêu, l^u ti^u) thⁿ khí đ^u thì đ^u tiêu, ti^u thông l^u i

Có m^t th^y giáo 42 tuⁱ tⁱ đ^c sách, ch^m bài, bi^t đ^u c bài thu^c này ông dùng liên t^c 4 năm, k^t qu^u là đ^u ng gi^{ng} bài liên t^c 4 gi^u liⁿ không th^y mⁱ m^t, mi^{ng} không khô, l^u i không ráo, ti^{ng} không khàn, ít có c^m giác m^t mⁱ, đ^c bi^t là nhãn l^u c kh^e hⁿ hⁱ tr^u.

M^t ông tên Lý 20 năm b^u táo bón, sau khi dùng đ^u đen m^t tháng đⁱ tiⁿ đ^u c thoⁱ mái, ông vui m^{ng} nói sung s^u ng hⁿ trúng s^u đ^c đ^c.

M^t cô nhân viên b^u đ^u n m^t đ^y mⁿ tr^{ng} cá, ch^u ng đ^u đen hⁿ 1 tháng, các mⁿ nh^t đ^u không còn n^a.

M^t c^u già 80 tuⁱ, d^y ch^u nh^o hàng ngày phⁱ gi^u tay vi^t nh^u ng không run, m^t không đeo kính, lên l^u cao không th^u đ^c. Hⁱ bí quy^t tr^u ng th^u m^{nh} kho^u, c^u tr^u l^u i 50 năm liⁿ, mⁱ ngày c^u nu^t 49 h^t đầu đen

2. CÁCH DÙNG

- Sáng th²c d²y, sau khi đánh răng r²a m²t, dùng n² c sôi đ² ngu² i r²a s² ch h²t đ²u đen, u²ng v²i n² c đã n²u chín, đ²ng ngâm lâu đ²u đen s² b² lên men
- Không n²u, không tán, không nhai, ch² nu²t tr²ng nh² thu²c
- Nu²t xong, ăn đi²m tâm
- Ai cũng nu²t đ² c, không kiêng c²
- V²i nh²ng ng² i không b² b² nh th²n, có th² dùng n² c r²a đ²u

3. L²I D²N THÊM

- Đây là ph²ng thu²c k² di²u, vì ch² m²t lo²i mà ch²a đ² c nhi²u ch²ng b² nh cho m²i l²a tu²i
- R²t kinh t² vì r²t r² ti²n, 1 ký đ²u dùng đ² c m²y tháng
- Kh² thi vì b²t c² ai dù nghèo đ²n m²y cũng có th² mua đ² c và ở đ²u cũng có bán

TR² B² NH TI²U Đ²NG

1. PH²NG THU²C

- Bu²i sáng tr² c khi ăn sáng, nu²t s²ng (nu²t tr²n không nhai) 49 h²t đ²u đen xanh lòng (ch²n l²y h²t to)
- Ph²t có 2 con s²: 7 và 7 s² 49 là b²i c²a 2 s² ($7 \times 7 = 49$), con s² mang tính khoa h²c huy²n bí

2. TÁC D²NG

Tác Giả: PGS-TS Nguyán Mán Phan
Thứ Bảy, 07 Tháng 3 Năm 2009 21:09

- B²⁺ tim, gan, th²⁺n
- M²⁺t sáng, thính tai, đen tóc
- M²⁺nh gân c²⁺t
- Nhu²⁺n tr²⁺o²⁺ng, không táo bón không r²⁺i lo²⁺n
- Gi²⁺i đ²⁺c, tiêu th²⁺y
- Thanh nhi²⁺t, ho²⁺t huy²⁺t, gi²⁺m đau, không v²⁺t

Trên c²⁺s²⁺ phát huy c²⁺a 6 tác đ²⁺ng trên, B²⁺NH TI²⁺U Đ²⁺o²⁺NG t²⁺ nhiên bi²⁺n m²⁺t, đ²⁺o²⁺ng trong máu tr²⁺v²⁺ m²⁺c thích nghi. Ta u²⁺ng liên t²⁺c t²⁺ gi²⁺ đ²⁺n h²⁺t đ²⁺i, dù b²⁺nh ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng có mu²⁺n tái phát cũng không tài nào tái phát đ²⁺c, có nghĩa là su²⁺t đ²⁺i không b²⁺ ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng n²⁺a. B²⁺nh ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng thu²⁺c loại nan y, th²⁺ gi²⁺i không có thu²⁺c đ²⁺c tr²⁺ đ²⁺t b²⁺nh, ch²⁺ gi²⁺i quy²⁺t c²⁺n thôi r²⁺i cũng tái phát. N²⁺u có b²⁺ n²⁺ng s²⁺ không o²⁺ng lo²⁺i thu²⁺c nào h²⁺t. Chính nó là c²⁺s²⁺ phát sinh ra nhi²⁺u lo²⁺i b²⁺nh quái ác đ²⁺a đ²⁺n t²⁺ vong. Các b²⁺n ch²⁺ nên coi th²⁺o²⁺ng.

TRá EM

- Đ²⁺u đen ngâm n²⁺o²⁺c sôi 1 đêm sang u²⁺ng
- Tr²⁺ con t²⁺ 3 tu²⁺i đ²⁺n 10 tu²⁺i ch²⁺ c²⁺n m²⁺i ngày u²⁺ng 7 h²⁺t thì:
 - (1) M²⁺t sang, không đau m²⁺t, dù h²⁺c nhi²⁺u cũng ít b²⁺ c²⁺n
 - (2) Tiêu hóa t²⁺t, không táo bón
 - (3) S²⁺c kh²⁺e t²⁺t, ít o²⁺m đau
- T²⁺ 11 đ²⁺n 16 tu²⁺i u²⁺ng 21 h²⁺t (3x7=21), Tu²⁺i 17 tr²⁺ lên u²⁺ng 49 h²⁺t nh²⁺ ng²⁺o²⁺i l²⁺n
- Bài thu²⁺c này c²⁺a thi h²⁺u Th²⁺ch Trung, ch²⁺ nhi²⁺m CLB th²⁺ Lê Anh Xuân M²⁺ Cày B²⁺n Tre s²⁺u t²⁺m và u²⁺ng có k²⁺t qu²⁺ r²⁺t t²⁺t đã kh²⁺i b²⁺nh, u²⁺ng 6 tháng lên 10 kg, nên t²⁺ng cho thi h²⁺u Nguyán Thành ch²⁺ nhi²⁺m CLB th²⁺ Ba Tri B²⁺n Tre, Nguyán Thành b²⁺ ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng lâu năm u²⁺ng vô cũng kh²⁺i, s²⁺c kh²⁺e đ²⁺c tăng c²⁺ng theo 6 tác đ²⁺ng trên, m²⁺i u²⁺ng đ²⁺c 5 tháng tóc b²⁺c gi²⁺m đ²⁺n th²⁺y rõ r²⁺t, có kh²⁺ năng đen tóc tr²⁺ l²⁺i m²⁺c dù tu²⁺i đã 73, Nguyán Thành th²⁺y quá hay nên t²⁺ng cho tôi. Tôi không b²⁺ ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng nh²⁺ng r²⁺t c²⁺n 6 tác đ²⁺ng c²⁺a nó nên b²⁺t đ²⁺u u²⁺ng t²⁺ 1/10/2004 (l²⁺y m²⁺c 1/10)
- Bài thu²⁺c này n²⁺m trong t²⁺p sách LáNH TRAI Y THOál c²⁺a LáC ĐáNH PHá đ²⁺i nhà Thanh, là lo²⁺i thu²⁺c quý có t²⁺m c²⁺ th²⁺n đ²⁺c
- Chúc b²⁺n b²⁺ ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng u²⁺ng đ²⁺c kh²⁺i h²⁺n, các b²⁺n không ti²⁺u đ²⁺o²⁺ng u²⁺ng nâng đ²⁺c s²⁺c kh²⁺e lên

Bái Bá Sác Kháe Báng Đáu Đen

Source from vnfa.com

(Nguyên b²⁺n Hoa ng²⁺, do ông Tăng Tam Đáng o²⁺ Bonnyrigg t²⁺ng. Ngái i viát đã đách và đáng trên đác san Phác Huá Công Đác Táng Lâm cáa Chùa Phác Huá, Wetherill Park, Sydney).

Đđu đen là mđt lođi thđc vđt đđđ c trđng rđt nhiđu tđi mđt sđ nđđ c Á Châu. Ngđđ i Trung Hoa không nhđng đã biđt dùng đđu đen đđ chđ biđn các lođi thđc phđm nhđ nđđ c tđđ ng, tđđ ng khô và bđt đđu mà còn dùng đđ luyđn cao và làm thuc. Có hai lođi đđu đen: Lođi vđ đen ruđt trđng và lođi vđ đen ruđt xanh mà ngđđ i Viđt Nam mình thđđ ng gđi là đđu đen xanh lòng. Lođi sau này thđđ ng đđđ c ngđđ i ta chđn lđa dùng đđ làm thuc nhiđu hđn.

Theo sách Bđn Thđo Bđ Yđu cđa Trung Quđc viđt rđng: Đđu đen có đđđ tính làm cho ngđđ i già mđt yđu đđđ c sáng trđđ i. Nó còn có công hiđu bđ thđn và đđu hòa hđ thđng tim mđch. đ Trung Hoa có nhiđu ngđđ i đã trên 80 tuđi, nhđ dùng đđu đen thđđ ng xuyên, mà không cđn đeo kiđng lão, lên xuđng thang lđu không biđt mđt và khi viđt chđ, tay không run. Có ngđđ i bđ tđo bốn kinh niên cũng nhđ dùng đđu đen mà nay đđđ c nhuđn trđđ ng, đđi tiđn bình thđđ ng trđđ i. Nhđng ngđđ i bđ bđnh trái giđng (đđu mùa), mđt rđ hoa mè, sau khi áp đđng phđđ ng pháp đđđ ng sinh bđng đđu đen mđt thđi gian thì thđy các vđt thđo đã khđi hđn, da trđn mđn màng bình thđđ ng.

Ông Trđđ ng Bđ Đào, nguyên Bí Thđ Viđn Hành Chánh, Vđ Sinh và Y Đđc Trung Quđc cũng áp đđng phđđ ng pháp đđđ ng sinh bđng đđu đen liên tđc trong nhiđu năm. Nay tuy đã già nhđng cđ thđ ông vđn còn cđđ ng trắng.

Sách Y Hđc cđ truyđn Trung Quđc có viđt: "Ngoài bông cúc ra, đđu đen là lođi thđc phđm đđđ ng sinh tđt nhđt đđ bđ mđt, đđn già vđn còn đđđ c chđ đđđ c rõ ràng."

Sách Thđ Thân Đđng Lão Tân Thđ viđt: "Lý Mđ tiên sinh mđi sáng thđc đđy là nuđt 27 hđt đđu đen tròn lđng. Đđn nay đã già nhđng mđt ông còn tđ và tai ông vđn thđnh nhđ thuđ thanh xuân".

Ngđđ i ta còn mách, nên nuđt 49 hđt đđu đen xanh lòng vđi nđđ c sôi nguđi hay còn đm vào mđi buđi sáng thì sđ công hiđu nhanh chóng hđn trong viđc hđi phđc thđ giác cđa mđt. Có ngđđ i lúc còn trđ, hàng ngày chđ nuđt mđt hđt đđu đen, rđi tăng đđn liđu lđđ ng mđi năm thêm mđt hđt. Cho đđn già, ông thđy mđnh khđe hđn nhđng ngđđ i cùng tuđi.. Mđt còn tđ, không cđn phđi đeo kiđng lão.

Tác giđ bài này (nguyên văn bđng tiđng Trung Hoa), năm nay đã 42 tuđi tđ thuđt rđng lúc trđ ông đã bđ bđnh quđng gà, mđi khi trđi sđm tđi thì quđ quđng không trông thđy gì cđ. May nhđ đđđ c mđt ngđđ i bđn mách cho phđđ ng pháp đđđ ng sinh bđng đđu đen đđ chđa. Trđi qua 5 năm kiên trì không gián đđn, rđt cuđc mđt ông đã hđi phđc thđy rõ bình thđđ ng. Ngoài ra cũng nhđ

áp d ng ph ng pháp d ng sinh này mà ít khi ông b b nh. M i ngày ông gi ng bài t i tr ng hàng 10 ti ng đ ng h v n không bi t m t, mi ng không khô và gi ng nói v n còn thanh thoát. M i l n vào ti m đ h t tóc, ng i th c o ng c nhiên b o r ng chân tóc c a ông đã h i ph c l i màu đen. Tóc b c đã b t đi r t nhi u. Đây là m t bí quy t vô cùng k đi u, nh ng c n ph i kiên nh n.

Theo sách Y H c đ i Mãn Thanh ghi chép: "Đ u đen tính hàn, v cam (ng t), s c đen, ch a n c, hình dáng gi ng qu th n, nên có kh năng làm sáng m t, l i th y, b th n, nhu n tâm, gi i nhi t, khu phong, ho t huy t, gi i đ c, gi m đau và tr đ c ch ng s ng phù. Dùng đ u đen giã nát hay đâm v n r i đ p lên ch s ng đau thì s chóng lành. Nh ng ng i th ng ăn đ u đen n u chín s phòng ng a đ c các ch ng ban trái."

An Lão tiên sinh t nh Hà Nam (Trung Qu c), tu i trên 80, hàng tu n đ u d y h c trò v ngh thu t th pháp (vi t ch đ p b ng bút lông). Tay ông không run và không c n đeo ki ng. Có ng i h i ông nh bí quy t nào mà có s c kh e nh v y. Ông b o nh ph ng pháp nu t đ u đen t 50 năm nay.

Khi mua đ u đen, chúng ta nên ch n l a th h t đen m m t (b th n) và ru t xanh (b gan). Lo i đ u đen này th ng đ c dùng đ làm thu c r t t t.

Cách th c dùng đ u đen đ b i d ng và tr li u tùy theo s ti n l i hay ý thích c a m i ng i. Cách thông th ng nh t đ th nghi m trong m t tu n l là chúng ta có th dùng 49 h t đ u đen xanh lòng th t (no tròn, đen m m t và còn m i) r a s ch. M i sáng nu t 7 h t v i n c chín đ ngu i hay còn m. Nh r a s ch m i l n 7 h t tr c khi dùng. Đ ng r a m t l t 49 h t r i đ dành vì sau khi dùng r i, ph n đ u còn l i s l n m ng. Sau đó s l ng đ u dùng hàng ngày có th gia tăng tùy thích.. Ng i b b nh th n có th dùng n c sôi ngu i pha mu i th t loãng đ nu t đ u đen. Còn ng i b b nh phù thũng ch nên dùng n c sôi ngu i bình th ng và không pha mu i. H t đ u không đ c rang hay n u chín. Nên đ c nu t tr ng, không đ c c n b hay nhai nát. Nu t đ u đen r i, ch c lát sau có th dùng đi m tâm và sinh ho t bình th ng, không kiêng c gì c . B t k ng i l n hay thi u niên đ u có th áp d ng ph ng pháp d ng sinh này đ ki n thân và b i d ng s c kh e. Đ ng lo ng i đ u đen nguyên h t s không tiêu hóa đ c trong ru t. Ch 3 ti ng đ ng h sau khi nu t đ u xong là chúng ta c m th y ph i đi đ i ti n r i.

Theo dõi s ng i đã áp d ng ph ng pháp này đ tr b nh, Lý tiên sinh đã b táo bón kinh niên, m i sáng ch nu t 2 h t đ u đen mà nay đã đ t. Ông r t m ng còn h n trúng s đ c d c.

Tóm lại đèn đen không chỉ là thiết bị chiếu sáng mà còn là một thiết bị thu hút sự chú ý của người tham gia. Nó có công dụng trong lĩnh vực làm sáng mắt, ngăn chặn bệnh đau mắt, giảm thiểu các bệnh về mắt, bệnh về gan và thận, điều hòa huyết áp, máy tuốt hoàn huyết và bệnh tiêu hóa. Một cân đèn đen giá chỉ khoảng bao nhiêu tiền nhúng lại là một cân thu hút vô cùng quý báu.

6 / 6