

BẢNG 28. CÁC CHỨNG BỆNH VÀ RỐI LOẠN HÔ HẤP

1. Do lệch về Âm	2. Do lệch về Dương	3. Do lệch về cả Âm và Dương
Triệu chứng tiêu biểu		
Giãn nở	Co thắt	Giãn nở hoặc co thắt
Khó thở	Khó thở	
Viêm, sưng	Viêm	Viêm
Nhiễm trùng	Thở nông	
Ho	Ho	Ho
Hắt hơi, nấc		Khàn giọng (guttural voice)
Ngáp, ngáy		
Thở dài, khóc lóc		
Lắp bắp		
Chứng bệnh		
Viêm xoang		Tích tụ chất nhầy và chất béo
Hen suyễn		
Viêm phế quản		Viêm phổi
Bệnh bạch hầu thanh quản		Giãn phế nang (Khí phế thũng)
Bệnh bạch hầu		
Khí phế thũng		Khí phế thũng
Viêm mũi dị ứng (Hay fever)		
Viêm màng phổi		Xơ nang
Viêm amidan		
Lao		
Ho gà		
Chứng xanh tím (cyanosis)	Chứng xanh tím (cyanosis)	
Tràn khí màng phổi		Phổi bị đông đặc (consolidation)
		Ung thư phổi
		Ung thư cổ họng

BẢNG TỔNG HỢP CÁC CHẾ ĐỘ ĂN THEO THỰC DƯỠNG THEO TÌNH TRẠNG CƠ THỂ

Loại thức ăn	#1 Cho tình trạng cơ thể lệch về Âm	#2 Cho tình trạng cơ thể lệch về Dương	#3 Cho tình trạng cơ thể lệch cả Âm và Dương
Cách nấu ăn tổng quát	Hơi mặn và nấu lâu hơn	Ít mặn và nấu nhanh hơn	Nấu ăn trung hoà
Ngũ cốc nguyên cám (chiếm 40-60% thực đơn hàng ngày)	Dùng đều đặn gạo lứt, kê, lúa mạch, lúa mì nguyên cám, bắp Thỉnh thoảng dùng các loại hạt khác Tránh dùng các món bột nướng, dùng bánh mì lên men chua (sourdough) nếu thêm Thỉnh thoảng dùng mì sợi/ nui Kiểu mạch, mì soba và mì căn tùy trường hợp nên dùng hay không	Dùng đều đặn gạo lứt, kê, lúa mạch, lúa mì nguyên cám, bắp Thỉnh thoảng dùng các loại hạt khác Tránh dùng các món bột nướng, dùng bánh mì lên men chua (sourdough) nếu thêm Thỉnh thoảng dùng mì sợi/ nui Tránh dùng hoặc hạn chế tối đa kiểu mạch, mì soba và mì căn	Dùng đều đặn gạo lứt, kê, lúa mạch, lúa mì nguyên cám, bắp Thỉnh thoảng dùng các loại hạt khác Tránh dùng các món bột nướng, dùng bánh mì lên men chua (sourdough) nếu thêm Thỉnh thoảng dùng mì sợi/ nui Tránh dùng hoặc hạn chế tối đa kiểu mạch, mì soba và mì căn
Súp (1-2 lần/ ngày)	Khẩu vị hơi đậm (thêm chút miso, shoyu hoặc muối biển)	Khẩu vị nhẹ hơn (nêm ít miso, shoyu hoặc muối biển)	Khẩu vị trung hoà
Rau củ (chiếm tỷ lệ 25-30% thực đơn hàng ngày)	Hàng ngày dùng cân đối rau xanh, thân và củ nhưng chú ý dùng nhiều các loại củ hơn Tránh dùng salad sống, thỉnh thoảng dùng salad luộc hoặc nén chua	Hàng ngày dùng cân đối rau xanh, thân và củ nhưng chú ý dùng nhiều rau lá xanh hơn Thỉnh thoảng dùng salad sống, thường xuyên dùng salad luộc hoặc nén chua	Hàng ngày dùng cân đối rau xanh, thân và củ nhưng chú ý dùng nhiều rau củ mọc ngang mặt đất như bắp cải, bí đỏ.. Tránh dùng salad sống, thường xuyên dùng salad luộc hoặc nén chua
Đậu và các chế phẩm đậu (5% thực đơn hàng ngày)	Nêm gia vị khá đậm, dùng không thường xuyên	Nêm gia vị nhẹ nhàng, dùng thường xuyên hơn. Thỉnh thoảng thêm ngọt	Nêm gia vị trung bình, liều lượng cân bằng vừa phải
Rong biển (khoảng 2% thực đơn hàng ngày)	Nấu lâu, vị hơi đậm	Nấu nhanh, vị nhẹ nhàng	Nấu trung bình, vị trung hoà
Đồ chua lên men (Rau củ muối) (tỷ lệ nhỏ)	Dùng loại muối lâu, đậm hơn	Dùng loại muối nhanh, chua nhẹ	1 trong 2 loại với lượng vừa phải
Muối và gia vị	Dùng gia vị hơi mặn và mạnh hơn, muối biển trắng không tinh chế, tương miso ít nhất 2 năm và tương shoyu	Dùng gia vị ít mặn và nhẹ hơn, muối biển trắng không tinh chế, tương miso ít nhất 2 năm và tương shoyu	Dùng gia vị mặn vừa phải, muối biển trắng không tinh chế, tương miso ít nhất 2 năm và tương shoyu
Dầu ăn	Tùy trường hợp mới dùng, có thể tránh dùng 1 tháng đầu tiên hoặc dùng với 1 cái cọ quét dầu với lượng ít nhất có thể. Chỉ dùng dầu mè. Không dùng dầu chưa nấu. Từ tháng thứ 2, dùng thỉnh thoảng.	Tùy trường hợp mới dùng, có thể tránh dùng 1 tháng đầu tiên hoặc dùng với 1 cái cọ quét dầu với lượng ít nhất có thể. Chỉ dùng dầu mè. Không dùng dầu chưa nấu. Từ tháng thứ 2, dùng thường xuyên.	Tùy trường hợp mới dùng, có thể tránh dùng 1 tháng đầu tiên hoặc dùng với 1 cái cọ quét dầu với lượng ít nhất có thể. Chỉ dùng dầu mè. Không dùng dầu chưa nấu. Từ tháng thứ 2, dùng thỉnh thoảng.

Muối mè	Dùng đậm đà 16 mè : 1 muối	Dùng nhạt 18 mè : 1 muối	Dùng vừa phải 18 mè : 1 muối
Đồ uống	Dùng trà bancha đun nấu kỹ, đậm hoặc trà truyền thống khác; dùng nước suối, nước giếng, nước lọc; thỉnh thoảng dùng nước ép củ cà rốt	Dùng trà bancha đun nấu nhanh hơn, loãng hơn hoặc trà truyền thống khác; dùng nước suối, nước giếng, nước lọc; thỉnh thoảng dùng nước ép củ cà rốt, ép táo và các loại nước ép khác.	Dùng trà bancha đun nấu vừa phải, hoặc trà truyền thống khác; dùng nước suối, nước giếng, nước lọc; thỉnh thoảng dùng nước ép củ cà rốt, các loại nước ép khác không thường xuyên.
Lửa đun	Gas, củi, lửa tự nhiên, tránh dùng vi sóng, điện	Gas, củi, lửa tự nhiên, tránh dùng vi sóng, điện	Gas, củi, lửa tự nhiên, tránh dùng vi sóng, điện
<i>Các thức ăn bổ sung khác</i>			
Thức ăn động vật	Dùng thỉnh thoảng lượng ít cá có màu thịt trắng, được hấp, luộc hoặc chần và ăn kèm đúng	Tránh hoặc hạn chế tối đa dùng cá và hải sản	Hạn chế tối đa dùng cá và hải sản
Quả và nước ép	Tránh hoặc hạn chế tối đa Dùng trái cây ôn đới được nấu nếu thấy thèm; dâu tươi, dưa gang vào mùa hè nếu thấy thèm	Thỉnh thoảng dùng trái cây ôn đới nấu với muối biển, sấy khô hoặc ăn tươi chấm với muối	Dùng lượng ít trái cây ôn đới nấu với nhúm muối biển, sấy khô hoặc ăn tươi chấm với muối
Hạt và hạch quả	Tránh các hạt, bơ hạt; thỉnh thoảng dùng hạt chần hoặc rang nướng qua (không có muối); hạt hướng dương chỉ dùng vào mùa hè	Hạn chế tối đa hạt hoặc bơ hạt; thỉnh thoảng dùng hạt chần hoặc rang nướng qua (không có muối)	Hạn chế tối đa hạt hoặc bơ hạt; thỉnh thoảng dùng hạt chần hoặc rang nướng qua (không có muối); hạt hướng dương chỉ dùng vào mùa hè
Đồ tráng miệng ăn vặt	Sushi, mochi, kanten, bánh pudding, đồ ăn vặt; tránh đồ nướng, phồng, sấy khô; amasake; mạch nha hoặc siro gạo chỉ dùng ít khi thèm	Sushi, mochi, kanten, bánh pudding, đồ ăn vặt; tránh đồ nướng, phồng, sấy khô; amasake; mạch nha hoặc siro gạo chỉ dùng ít và thỉnh thoảng	Sushi, mochi, kanten, bánh pudding, đồ ăn vặt; tránh đồ nướng, phồng, sấy khô; amasake; mạch nha hoặc siro gạo chỉ dùng ít và thỉnh thoảng

* Đây là những chỉ dẫn khái quát dùng chung. Tùy vào tình trạng sức khỏe của mỗi người, môi trường, khí hậu, giới tính, tuổi tác, mức độ hoạt động thể lực, nhu cầu cá nhân và các yếu tố khác sẽ có những điều chỉnh tương thích riêng.