

Trần Doãn Hoài

Quà tặng mạnh khỏe và sống lâu



壽康贈書

THỌ KHANG TẶNG THƯ

Xuân Đình Hợi, 2007

CÁI QUÝ NHẤT ĐỜI LÀ SỨC KHỎE

**QUÀ TẶNG
MẠNH KHỎE & SỐNG LÂU**

壽康贈書

THỌ KHANG TẶNG THƯ

TRẦN DOÃN HOÀI sưu tầm, chọn lọc
nhờ Bạn trẻ (75 tuổi) PHẠM HỒNG
biên tập và chế bản vi tính
để tặng Bạn bè và Họ hàng

陳允

XUÂN ĐÌNH HỘI - 2007

CÁI QUÝ NHẤT ĐỜI LÀ SỨC KHỎE

QUÀ TẶNG MẠNH KHỎE & SỐNG LÂU

壽康贈書

THỌ KHANG TẶNG THƯ

TRẦN DOÃN HOÀI sưu tầm, chọn lọc
nhờ Bạn trẻ (75 tuổi) PHẠM HỒNG
biên tập và chế bản vi tính
để tặng Bạn bè và Họ hàng

陳允

XUÂN ĐINH HỢI - 2007

MỤC LỤC

Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh	3
Chìa khoá sức khoẻ nằm trong tay chúng ta	27
Bí quyết mạnh khoẻ & sống lâu	46
Hãy ăn đủ chất và nhai thật kỹ !	63
Giấm táo và Mật ong chữa được nhiều bệnh	77
Ba cách thư giãn đơn giản mà hiệu quả	80
Ăn mướp đắng giảm béo bệu ăn kiêng tệ hại	84
Cười to là kho thuốc bổ	86
Nuốt đậu đen sống để phòng và chữa bệnh	88
10 nguyên lý nâng cao sức khoẻ của ng: Nhật	90
Nếp nghĩ và cách làm đúng của người Nhật	90
Chú ý sau khi ăn Chuối tiêu - thuốc chữa bệnh	94
Những cặp thức ăn xung khắc	95
Ăn rau cần chữa được nhiều bệnh	96
Hãy thường xuyên bấm huyệt Túc Tam Lý ...	98
Khả năng chữa nan y bằng tinh nghệ Curcumin	102
Chúng loãng xương	104
U xơ tuyến tiền liệt càng nhiều tuổi càng dễ bị	105
Bệnh nhân gout nên làm và nên tránh	108
10 điều khuyên dành cho người cao huyết áp	110
Bài thuốc bí truyền ngừa và chữa bệnh nan y	112
尊族大帰 ... 尊佞大衰	114
Cà - phê thần dược	115
Bài thơ Cà phê thần dược	118
Rượu bổ Minh Mạng	119
Bài thơ 年老樂 Niên lão lạc	120

MẬT NGHIÊM, Lương y TRẦN VĂN BÌNH,
Bác sĩ LÊ QUỐC KHÁNH, Bác sĩ LÊ ĐỨC TÂM
HUỲNH BỬU KHƯƠNG và nhiều người khác

PHẤT THỦ 拂手 VẮY TAY

Cách gọi đích danh cho

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

达麻易筋經

THỂ DỤC CHỮA BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHOẺ

MẬT NGHIÊM

NGUỒN GỐC ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH VÀ HIỆU QUẢ THẦN KÌ CỦA NÓ

Năm Đinh Sửu (theo Công lịch là năm 917) nhà sư Đạt Ma 达麻 từ Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp, truyền giáo rồi ở lại Trung Sơn, Hà Nam (của Trung Hoa) xây dựng Thiếu Lâm Tự (chùa Thiếu Lâm). Việc truyền tụng một tín ngưỡng mới, khác với niềm tin cũ của người bản xứ, thường dễ xảy ra mâu thuẫn, xung đột nên các đệ tử của Ông vừa lo tu dưỡng, học Phật pháp, vừa phải ra công luyện tập võ nghệ để tự vệ. Từ đó môn võ Thiếu Lâm ra đời và tồn tại mãi đến ngày nay.

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể lực kém không thể luyện võ được. Sư tổ Đạt Ma bèn dạy cho một cách tập luyện để nâng cao thể lực gọi là Dịch Cân Kinh.

[Dịch 易 thay đổi, Cân 筋 gân cốt, Kinh 經 sách qui]

Cách tập này rất đơn giản, chỉ cần kiên trì tập vẩy tay đúng phương pháp là sẽ đạt hiệu quả rất lớn : ăn ngon, ngủ tốt, sức khoẻ tăng và đặc biệt là tiêu trừ được mọi bệnh tật như : suy nhược thần kinh, cao huyết áp, hen xuyễn, các bệnh tim mạch, các bệnh dạ dày, đường ruột, thận, gan, ống mật, trĩ nội ... rồi bán thân bất toại, trúng gió méo mồm lệch mắt, ... đều biến hết !

Nhất là với các loại bệnh mạn tính của người cao tuổi, kể cả các loại ung thư đều phòng và trị được. Với các bệnh về mắt, luyện Vẩy tay *Dịch Cân Kinh* có thể chữa khỏi các chứng đau mắt thông thường, đau mắt đỏ và cả thông manh (do đục thủy tinh thể).

TẠI SAO MÀ KÌ DIỆU VẬY ?

Theo y lý cổ truyền Phương Đông, mọi bệnh tật đều do mất cân bằng “âm - dương” và trì trệ khí huyết mà sinh ra. Khí huyết của ta vừa là *các Vệ Sĩ* tiêu trừ các yếu tố độc hại từ ngoài xâm nhập, vừa là *Nhà Quản Lí* sắp xếp lại những chỗ mất cân bằng.

Y học Phương Đông rất coi trọng vai trò của ý chí, của chủ quan, của nội lực, của “chữ TÂM” (心). Lo lắng, Bực bội, Không tin tưởng, Độc ác, ...đều ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ. Thanh thản, Tin tưởng, Nhân đức, Hướng thiện, ... vừa mang lại sức khoẻ, thăng bằng, mạnh khoẻ, vừa tốt cả cho phòng bệnh lẫn chữa bệnh. Thuốc thang và các Y thuật Phương Đông chỉ kích thích, bổ trợ cho nội lực của ta chống lại bệnh tật. Trái lại, y lại vào hoá được của

“y học hiện đại” (như mượn quân đội ngoại quốc làm lính đánh thuê) thường có những tác dụng phụ không mong muốn, nguy hại cho sức khoẻ và tuổi thọ !

Tập trung đầy đủ ý chí và tinh thần để kiên trì tập luyện *Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh* là làm cho khí huyết lưu thông đều khắp thân thể, vào cả lục phủ, ngũ tạng, các hệ kinh mạch, thần kinh ... - nên có tác dụng kì diệu vậy đó !

Hiện nay ở thành phố Hồ Chí Minh và ở thành phố Thượng Hải (Trung quốc) ngày càng có nhiều người tham gia luyện tập “*Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh*” này.

Theo Mật Nghiêm :

Cụ **Quách Chu**, 70 tuổi, được phát hiện có u ác ở não và ở phổi. Được phổ biến *Vẩy tay (Dịch Cân Kinh)*, đã luyện ngày một buổi, mỗi tối vẩy tay 2160 lần. Sau 5 tháng thì hết các khối u và đã khỏi bệnh.

Ông **Trương Công Phát**, 46 tuổi, bị ung thư máu, tập ngày 3 buổi, mỗi buổi vẩy tay 1800 lần (có uống thêm thuốc Dưỡng Tâm Đan) sau 3 tháng đã đi làm được và đã ba năm nay vẫn khoẻ mạnh

Cụ **Từ Mạc Đĩnh**, 80 tuổi, bị ung thư phổi và bán thân bất toại. Tập 5 tháng khỏi bán thân bất toại, kiểm tra lại thì bệnh ung thu phổi cũng biến luôn.

Ông **Hồ Thúc Nguyên** bị trĩ nội và chứng đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi.

Họa sĩ **Phạm Viết Hồng Lam**, 43 tuổi, giảng viên hội họa trường Cao đẳng Sư phạm Nhạc Họa, được cụ lương y Trần Văn Bình cho tập *Đạt Ma Dịch Cân Kinh* này, đã kiên trì tập để tự chữa bệnh. Hồng Lam bị ung thư vòm họng ở giai đoạn 2, “y học hiện đại” hầu như đã bó tay. Vậy mà điều kì diệu đã xảy ra : chỉ mới tập ba tháng (từ tháng 2 đến tháng 5-1989) đã hết bệnh.

Báo "Người Hà Nội" ngày 20-5-1990 đăng tin :

Tháng 12-1987, họa sĩ Phạm Việt Hồng Lam bị đau nửa đầu và ù tai trái, vừa đi dạy, vừa điều trị ở Viện Đông Y Nguyễn Bình Khiêm bằng *châm cứu và uống thuốc chén*. Sau chuyển sang điều trị ngoại trú ở bệnh viện E. nhưng không thuyên giảm. Ông kể lại :

"Chiều 23-10-1988 trên đường đi dạy học về, tự nhiên tôi mất giọng, tiếng nói khàn khàn. Sáng 24 tới phòng khám tai mũi họng của Bsĩ Thắng được chuẩn đoán là : "Ung thư vòm họng nặng, vì vòm bị sùi hết". Ông nói riêng với người nhà là chỉ sống được vài tháng nữa. Sáng 25 đến bệnh viện K làm sinh thiết, được khẳng định : "Ung thư vòm họng giai đoạn 2, bắt đầu có di căn". Hướng điều trị : xạ tia coban ba tháng.

"Biết tin này, tôi bị suy sụp cả tinh thần và thể chất, người xanh lợt, đi lại phải có người đỡ. Xạ tia từ 1-11-1988. Ngày 17-11-1988 ngẫu nhiên đọc báo *Đại Đoàn Kết* được biết : "Một Viện sĩ Mỹ bị ung thư tuyến tiền liệt và xương sườn số 6, đã điều trị đủ cách mà không khỏi. Hết phương cứu chữa, cuối cùng ông thực hiện ăn theo phép dưỡng sinh của Gs Bs Oshawa (Nhật) đến tháng thứ 14 thì bệnh ung thư biến mất. Ông bèn phổ biến cho 8 000 bác sĩ chuyên chữa ung thư trên toàn Mỹ Quốc."

"Tôi nghĩ : Viện sĩ Mỹ thì không thiếu gì thuốc và các cách điều trị hiện đại, mà khỏi ung thư nhờ ăn theo dưỡng sinh Oshawa. Kể cũng lạ ! Từ 18-11-1988 tôi bèn ăn cơm gạo lứt (chỉ xay không xát) với muối vừng, được nửa tháng thì thể lực có khá hơn.

"Ngày 07-02-1989 cụ lương y Trần Văn Bình, bạn cũ của bố tôi, đến chơi, cụ thấy thể trạng tôi xanh xao ốm yếu, nên Cụ phổ biến *Đạt Ma Dịch Cân Kinh*, cho mượn tài liệu và khuyên tôi tập. Sau một tuần, Cụ lại đến thăm và cho thêm thuốc *Dưỡng Tâm Đan*, không lấy tiền. Uống

thuốc rồi tập, tôi thấy trong người bùng lên một luồng khí nóng dễ chịu, lại càng kiên quyết tập hơn.



Lương y Trần Văn Bình

Đến tháng 5-1989 tôi tới Bệnh viện K để kiểm tra định kì, được bác sĩ cho biết : "Không còn dấu hiệu bệnh ung thư nữa." Thật khó tin ! Tôi xuống ngay nhà H.13 Tân Mai để báo kết quả và cảm ơn Cụ Trần Văn Bình. Cụ bảo :

- "Bác mừng Anh đã khỏi ung thư. Trước tiên Anh cần cảm ơn các bác sĩ bệnh viện K đã tận tình săn sóc, sau là do Anh có niềm tin và lòng quyết tâm kiên trì luyện tập, thắng được bệnh hiểm ác. Chứ Bác có công gì đâu !"

- "Thưa Bác ! Trong ba phương pháp, cháu thấy tập *Vẩy Tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh* là có hiệu quả nhất. Và lại cực kì nhanh, chỉ có 3 tháng bệnh ung thư đã biến mất."

"Cho tới nay tôi vẫn tích cực tập. Kết quả là da dễ hồng hào, trước tóc tôi đã đốm bạc, nay đen lại và mượt bóng. Tuy vẫn ăn gạo lứt muối vừng mà lên cân tới 6 ký ! Thể lực dồi dào, làm việc cả ngày không biết mệt, tinh thần phấn chấn !"

... Hoà sĩ Phạm Viết Hồng Lam đã vui vẻ cung cấp thông tin cho báo *Người Hà Nội*. Báo đã xác minh lại sự việc này và cũng xin lưu ý thêm với bạn đọc :

Năm 1983 nhà báo Liên Xô Môiev đã viết một bài rất hay về *Cụ lang Trần Văn Bình* trên báo Văn Học Liên Xô có nhan đề "*Y học Phương Đông*" sau đó, báo Văn Nghệ của ta đã đăng lại.

Thông tin của BS LÊ QUỐC KHÁNH

Lời thưa : Lần đầu đọc tập tài liệu *Đạt Ma Dịch Căn Kinh* tôi chỉ biết mỉm cười, không mấy tin tưởng, vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y sao mà dễ dàng, đơn giản vậy được !

Tôi xin tự giới thiệu : Tôi đã được đào tạo và phục vụ Y Học Hiện Đại qua nhiều thời kỳ, đến nay đã có 50 năm y nghiệp, đã từng làm việc trong các bệnh viện quân và dân y lớn, đã làm việc với những bác sĩ Pháp, Hoa Kỳ, Philippin ; đã từng là cộng tác viên của bác sĩ Đinh Văn Tùng, nghiên cứu chữa bệnh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965). Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Y Học Hiện Đại là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe con người. Cũng vì vậy mà tôi có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận tập *Đạt Ma Dịch Căn Kinh*.

1. Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (sinh năm 1932) đi xe đạp ghé thăm, tôi được nghe anh kể là anh đã khám bệnh ở bệnh viện Chợ Rẫy, qua các xét nghiệm y khoa tối tân và các bác sĩ đã định bệnh cho anh : Ung thư gan & Lao thận.

Anh hoàn toàn thất vọng, vì nếu vấp phải một trong hai bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc cả hai chứng bệnh nan y cùng một lúc. Cuối cùng, anh có được tập tài liệu **Vấy tay** (*Đạt Ma Dịch Căn Kinh*), cái phao mà anh níu được khi đang chơi vơi giữa biển khơi. Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện đúng theo tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay, anh sống khỏe mạnh bình thường, làm nghề hớt tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thế mà anh vẫn bình thường như bao người khác. Từ đó đến nay đã bốn năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện không ai nghĩ là anh đã mắc bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh vẫn đi xe đạp đến thăm tôi.

2. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu **Vẩy tay Dịch Cân Kinh**. Đầu năm 1996, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ (sinh năm 1952) bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách, cuối cùng anh đã gầy guộc chỉ còn 32 kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi, và anh đã vớt vát chút hi vọng còn lại, anh tập Yoga Kết quả cơ thể có phần nào phục hồi nhưng vẫn yếu đuối. Suốt mùa Đông anh vẫn không ra khỏi nhà, nhìn sắc diện vẫn lộ những nét bệnh hoạn.

Sau khi nhận được tập tài liệu **Vẩy tay Dịch Cân Kinh** này, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả và gần cuối năm 1996, sau 4 tháng luyện tập anh đã ho tổng ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút. Sau đó anh từ từ hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái như người bình thường không bệnh hoạn.

3. Một trường hợp khác, bạn tôi sinh năm 1931, bị bệnh Parkinson (liệt rung) đã bốn năm rồi, đã chữa trị Đông y, Tây y, thuốc gia truyền và cả nhân diện... Lẽ dĩ nhiên là bệnh không khỏi, vì bệnh Parkinson cho đến nay loài người vẫn bó tay. Sau khi nghiên cứu và luyện tập **Vẩy tay Dịch Cân Kinh**, bạn tôi cũng gặp những phản ứng ghi trong tài liệu, tuy vậy anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ run hai bàn tay, còn các khớp - nhất là các khớp tay và khớp chân vẫn cử động bình thường, không gặp một khó khăn trở ngại nào ; mà lẽ ra, theo đúng các triệu chứng điển hình, thì bệnh càng lâu các khớp bị cứng và hạn chế cử động cho đến một lúc nào đó sẽ bị cứng khớp, không

cử động được nữa. Bệnh kéo dài bốn năm nay nhưng anh vẫn sinh hoạt bình thường, có nghĩa là bệnh bị ngăn chặn ở một mức độ có thể chấp nhận được.

4. Một trường hợp nữa, là anh bạn sinh năm 1930 béo phì, cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa kinh niên, từ hơn ba mươi năm nay. Anh đã dùng vô số thuốc Đông y, Tây y và châm cứu nhưng vẫn quanh quẩn hết chứng này đến tật khác, không ngày nào vắng thuốc. Anh đã tiếp nhận **Vẩy tay Dịch Cân Kinh**, và sau thời gian tập cũng có những phản ứng đã ghi trong tài liệu. Sau đó anh phục hồi sức khỏe, nhất là chứng rối loạn tiêu hóa không còn nữa, ít khi phải dùng thuốc trị cao huyết áp. Anh ca ngợi **Vẩy tay Dịch Cân Kinh** là "môn thuốc" trị bá bệnh.

Qua 4 trường hợp kể trên, mà tôi theo dõi hai năm nay - chưa phải là nhiều - tôi đã phải công nhận **Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh** là một phương pháp chữa trị được nhiều bệnh hiểm nghèo mà hiện nay Y Học Hiện Đại nhiều khi phải bó tay.

Đọc qua tài liệu **Vẩy tay Dịch Cân Kinh** chúng ta thấy vấn đề kỹ thuật luyện tập không có gì khó khăn, rất dễ tập. Điều cần nhấn mạnh ở đây là Ý chí, Quyết tâm, Kiên trì và Thường xuyên. Nếu tuân thủ được những điều này, tôi tin chắc rằng chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả mỹ mãn.

Bây giờ, tập tài liệu **Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh** đối với tôi là một "phương thuốc" quý giá giúp ích cho đời. Tôi hối hận về nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tập tài liệu này.

Xin chúc mừng những ai áp dụng **Vẩy tay Dịch Cân Kinh** cho bản thân, cho những người thân của mình và cầu mong cho quý vị có được ý chí, quyết tâm cao để đạt được kết quả mong muốn.

Miền Đông 7 -3 - 1997 BS Lê Quốc Khánh

BẢN THÂN NGƯỜI BỆNH Ở ĐỒNG NAI VÀ TP HỒ CHÍ MINH NÓI GÌ ?

1. Bà Nguyễn Thi Phương , 70 tuổi. — Cán bộ hưu trí

✉ Ấp 6, xã An Phước, Long Thành, Đồng Nai

☎ 061 546 831

Tôi có bệnh tiểu đường mạn tính, chữa trị nhiều phen không kết quả ; khi trời, khi sụt, con số đường huyết 280 ~ 320 là bình thường.

Tôi tập theo *Vấy tay Dịch Cân Kinh*, ngày 3 buổi. Lúc đầu mỗi buổi tập 5 phút đã cảm thấy quá mệt mỏi. Sau, theo lời người hướng dẫn, cứ mỗi ngày tăng thêm một phút nữa. Một tháng sau tôi đã có thể thường xuyên mỗi buổi tập ít nhất 1 giờ, nhiều thì 3 tiếng liền. Vẫn mỗi ngày ba buổi tập.

Trước, sống cầu mong chủ yếu là thăng tiến, danh vị và tài lộc. Nay, phần lớn thời gian dành cho làm sao tập *Vấy tay Dịch Cân Kinh* cho có kết quả. Tôi chú ý từng chữ, từng lời, từng ý trong bài hướng dẫn. Lúc đầu động tác vừa tôi phều phào bơi trong không khí, không chút sức lực, không tin tưởng gì.

Sau, qua việc sức khoẻ hồi phục, bệnh tiểu đường hầu như biến mất, đường huyết ghi nhận, sau một tháng tập *Vấy tay Dịch Cân Kinh* chỉ còn 73,6. Bác sĩ chuyên khoa cho biết đây là con số đường huyết của những người bình thường. Chưa hết, các chứng nhức đầu, chóng mặt do não thiếu oxy, thân thể nhức nhối do máu kém lưu thông tới, nhất là buổi sáng thức giấc, không muốn trở mình ... nay hầu như đã đồng thời ly khai khỏi tôi.

Tôi làm vườn, đi bộ, vui vẻ suốt ngày với con cháu, người thân, bạn bè, không còn thấy mệt mỏi, uể oải. Khi trao đổi kinh nghiệm tập *Vấy tay Dịch Cân Kinh* với bà

con, thân hữu xa gần, những người thân cận với tôi đều thấy rõ kết quả và hết sức bất ngờ.

Nay tôi kể đôi điều kinh nghiệm này gọi là chút duyên cho người kế tiếp nhận được cuốn sách quý này trong những lúc không còn tin tưởng vào mình nữa. Tôi sẵn lòng và hoan hỉ trao đổi với những Bác nào muốn bắt đầu tập *Vẩy tay Dịch Cân Kinh* mà còn có chỗ vướng mắc, để thiết thực giúp ích cho người kế tiếp.

Các Bác có thể liên hệ với tôi qua số điện thoại để bàn ☎ 061 546 831 và địa chỉ ✉ nêu trên.

2. Bà Lê Thị Định, 51 tuổi. — Y tá Xã

✉ Xã An Phước, h. Long Thành, t. Đồng Nai

Tôi bị gan to — xơ gan cổ trướng ; da mặt vàng bủng, khó thở, ăn uống khó tiêu, đại tiện thường táo bón, làm việc rất mau mệt, hay chán nản — nên thường gắt gỏng, bực bội với người xung quanh.

Hiểu biết chút ít về y học. Hàng ngày tôi tận mắt thấy bệnh nhân tuyệt vọng trước những căn bệnh nội tạng nan y. Có điều không vui vẻ khi phải “ra đi” với thân thể bệnh hoạn, mà các thầy thuốc đã sớm tỏ ra vô vọng rồi !

Tình cờ nhặt được cuốn sách mỏng dính, ngoài bìa có ông Sư râu ria, mắt lồi (Đạt Ma 达麻). Xem sách rồi chú ý tới cái bụng của người hướng dẫn vẽ trong hình. Không biết có phải có một cơ duyên hay không mà tôi thấy hình như có sự thông cảm nào đấy. Như người đang chơi với trên biển cả, dầu không còn chút hi vọng nào, nhưng cái cọc đang ở kề bên, lẽ nào không thử đại một lần ...

Tôi chú ý làm nháp cho đến khi thành thực, quen từng động tác chi li nhất. Mỗi cái nhấc tay, vẩy tay ngược lên cố theo sức mỗi người, mà không hoác ra hai bên. Các ngón chân bám chặt trên thảm. Chân lên gân như đứng “tấn” (thực). Phân thân trên buông lỏng cho chùng xuống, khinh

linh, nhẹ nhàng (hư). Cử động uyển chuyển, thông dong, nhẹ nhàng, ...

Cứ như thế tôi tập ngày ba buổi. Mỗi buổi, ít thì nửa giờ đồng hồ ; lâu thì chừng ba tiếng. Khoảng độ 5 ngàn cái vẩy tay chậm rãi mỗi buổi tập. Sau nửa tháng, điều đầu tiên tôi thấy tin tưởng nhất là cái bụng tôi vốn rất to, nay bỗng xẹp lại như bong bóng đã xì hơi vậy. Bụng gọn lại nhiều lắm. Sắc da vốn vàng ửng, nay đã đôi chỗ sáng lên. Hơi thở nhẹ nhàng, khỏe khoắn ; không phải cố gò lưng nghển cổ cho mỗi hơi thở như trước đây. Tôi giữ nguyên mức ấy, tập đều.

Sau một tháng 20 ngày, bụng đã xẹp hẳn. Người đã hồng hào, nhuận sắc. Tiêu, tiểu hàng ngày tốt và đều đặn, đúng giờ. Tự khám, thấy bệnh tình đã có triệu chứng thuyên giảm tốt. Nhưng chưa đủ tự tin, tôi lên thành phố, đến Bệnh viện Hoà Hảo (vốn là Trung tâm Chẩn đoán Bệnh tốt nhất tp Hồ Chí Minh) siêu âm, được bác sĩ cho biết : Gan đã thu nhỏ lại nhiều lắm. Báng đã tự tiêu huỷ.

Đến nay tôi thấy mình đi đứng nhẹ nhàng, nhanh nhẩu, hoạt bát. Bụng gọn thon, mềm hẳn lại. Sắc bủng trên da ngày xưa hầu như biến mất. Thay vào đó là sắc da ngăm nâu nay sáng hồng lên ở những chỗ da căng như trán, gò má, chóp mũi, ... Hít thở được nhẹ, chậm và dài, sâu. Yêu đời hẳn lên !

Bác nào muốn nghiên cứu cách tập *Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh* xin cứ liên hệ với tôi theo địa chỉ trên.

3. Bà Mười Thanh , 56 tuổi. — Cán bộ hưu trí

Hiện ở Tp Biên Hoà, Đồng Nai ☎ 061 826 474

Tôi bị bệnh tiểu đường mạn tính đã trên 30 năm . Bệnh đã đến thời kỳ cuối. Thêm vào bệnh mạn tính này, còn chứng suy nhược toàn thân. Người suy thoái cực độ, ai cũng dễ dàng nhận ra khi gặp tôi trước đây vài tháng.

Không còn chút hi vọng cứu vãn gì được nữa. Người ngày càng khô quắt lại. Khi nào đo đường huyết cũng là 300. Da thịt nhiều vùng tê nhức hay mất cảm giác rồi. Bản thân, gia đình cũng như bản thân đã có những bước chuẩn bị cho ngày “ra đi”...

Vậy mà, sau tháng thứ nhất tập *Vấy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh*, độ đường huyết giảm còn 80. Người bắt đầu nhẹ nhàng hơn trước. Thở tốt, đi lại hoạt động dễ dàng hơn, nhưng thì thoảng vẫn còn chứng nhức đầu, chóng mặt, mất phương hướng. Chứng nhức nhối như có kim châm vào thân thể vẫn còn.

Sau tháng tập thứ hai, đường huyết giảm chỉ còn 75. Ăn uống đã thấy ngon miệng, thể dục tốt, ngồi lâu không tê mỏi. Thân thể bớt nhức nhối.

Sau tháng thứ ba tập *Vấy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh*, đường huyết giảm chỉ còn 65,5. Sức chịu đựng, nhân nại cao hơn. Ngồi được bền hơn, không tê mỏi như kim châm khắp thân thể như trước.

Nay tôi vẫn thường xuyên tập ngày ba buổi, chừng 6 ngàn cái vấy tay chậm rãi, mất chừng 3, 4 giờ đồng hồ.

Với tôi, chắc cũng như với các Bác, với tất cả chúng ta, sức khỏe là tối quan trọng. Ta phải chú ý đến sức khỏe trước hết. Tôi đã thật sự yêu đời hơn, thật sự biết giá trị cuộc sống. Nghĩ đến người khác nhiều hơn. Dễ tha thứ cho người hơn.

Tôi sẵn lòng và vui vẻ trao đổi, hướng dẫn các Bác nào cần tập *Vấy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh* để chữa trị bệnh mạn tính của mình. Xin đừng ngại đến với tôi.

Hãy gọi số điện thoại 061 826 4741

4. Ông Tâm Quảng, 59 tuổi. —

Hiện ở Thành phố Hồ Chí Minh.

Điện thoại di động cầm tay 090 385 7214.

Năm 1996 do phải lao động cật lực để kiếm sống, ăn uống, sinh hoạt không điều độ, tôi bị chứng Đau Bão Thận. Đã suy thận ở giai đoạn khốc liệt nhất. Đau dữ lắm ! Bà bác sĩ thường xuyên của gia đình cho biết : “Theo Y Học Hiện Đại thì chỉ còn trông chờ vào phẫu thuật. Mà ở ta hiện nay, mổ thận là 5 ăn, 5 thua ! Đành chấp nhận thôi ! Không có cách nào khác !”

Tôi trở về nhà lòng buồn rười rượi. Muốn chết quách cho xong. Con đau bão thận vừa trải qua thật quá khủng khiếp. Đang vô cùng thất vọng, suy nghĩ đến cách chết sao cho gọn, sạch sẽ, ít phiền mọi người thì tình cờ thấy cuốn “*Vấy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh*” mà ngày ấy có cái tên là “**Thế Dục Trợ Luân**”.

Thao tác chỉ giản đơn : Đứng dạng hai chân bằng vai. Chân bám đất vững chắc. Người hơi rùn. Hai tay lật ngược chậm rãi đưa dọc xuống hai bên hông, để rồi ngoắt lên phía sau lưng tới đa. Từ từ, chậm rãi, không thúc ép, không xô đuổi. Tập sai thì coi như tập thế dục. Còn tập đúng thì chuyển hoá gân mạch, vận chuyển huyết dịch, dẫn khí, điều khí, có tác dụng trị bá bệnh rất tích cực.

Đang bệnh này tôi khó đứng thẳng, thế mà sách dạy đứng không thẳng lưng. Tôi khó đứng yên cho vững, không xê dịch, mà sách bảo hai chân bám vào thảm. Do đau, hai tay tôi không thể nắm chặt, mà sách yêu cầu không dùng sức. Toàn thân buông lỏng, khinh linh. Trên hư, dưới thực. Dùng ý chứ không dùng sức. Những điều này hoàn toàn phù hợp với tôi lúc đó. Tôi cho là tôi được đặc cách truyền thụ. Ngay lần đầu, bắt tay vào tập “*Vấy tay Dịch Cân Kinh*” tôi đã thực hiện được hai tiếng đồng hồ.

Kết quả mô hôi ra như tắm, dù cho các động tác chỉ chậm rãi và không dùng sức. Tập trung tinh thần tại đỉnh đầu. Tay đưa ra trước lật, tay đưa ra sau ngoắt có dễ dàng

hơn. Khi đưa tay sau, ngoắt lên, nhứ hậu môn lại. Cảm giác chỗ vùng thận nơi lưng âm ẩm ; cứ như được xoa bóp, dễ chịu hơn, nhưng chưa có nhận thức cụ thể gì về : vẫn đau hay đã bớt. Chỉ thấy hơi vương vương nơi vùng thận, thế thôi. Lúc ấy là 6 giờ chiều.

Tôi không ăn tối. Nghỉ khoẻ đến 7 giờ 30 tôi vào lại buổi tập. Lần này kết thúc lúc 10 giờ đêm. Mô hôi tiếp tục ra nhiều, cả trên đầu, vùng não. Nhưng khoẻ khoắn và hưng phấn hơn.

Ngủ một đêm ngon giấc. Sáng ra, nghĩ đã lâu không hoạt động, hôm qua vận động mấy giờ liền, chắc day sẽ uest oải. Không ngờ, khi có ý day thì lập tức ngồi ngay lên được. Kiểm soát khắp mình một lượt, xong đứng dậy. Xoay mình nhẹ rồi thử vận mình một cái để thử sức chịu đựng của hai trái thận. Không hề đau mà chỉ thấy hơi vương vương ở vùng thận thôi.

Rửa mặt xong, đi đại tiện. Từ khi bệnh nặng, ngồi vệ sinh là một tư thế khó chịu đối với tôi. Nay bình thường. Xong tôi ra trước gương tập tiếp. Hôm nay nhiệt tình và ý thức tập hơn. Tôi có ý chờ cơn đau sẽ đến vào sáng nay hay chiều nay. Tôi tập từ 6 giờ sáng đến 8 giờ thì ngưng, để nghỉ ngơi, ăn sáng, đi bộ quanh nhà để thư giãn và thở đều. Đến 9g30 tập tiếp đến 11g30. Mô hôi vẫn ra nhiều, nhưng không nhiều như hôm trước, mà chỉ rịn rịn từ đầu xuống mặt, ngực, lưng và đến cả hai lòng bàn chân. Trong lúc tập, khi ngoắt hai tay ra sau lưng, hậu môn nhứ lại, cảm giác như có cái gì đó nhột nhột bò lên từ dưới thận, theo xương sống lên lưng, vai. Hai trái thận như được xoa bóp, massage, cảm giác rất khoan khoái, êm nhẹ, dễ chịu.

Như vậy là cơn đau bão cấp tính ngưng lại ngay từ bài tập *Vẩy tay Dịch Cân Kinh* đầu tiên. Sau một tháng tôi không còn sợ cái đau quái ác kia nữa. Và, cho đến nay, tháng 3-2003, cơn đau kia không một lần trở lại.

Khi siêu âm kiểm tra lại, bác sĩ ở bệnh viện Hoà Hảo (Trung tâm Chẩn đoán Bệnh tốt nhất ở TP Hồ Chí Minh) bảo : “Không có chứng trạng của đau thận như anh nói. Thận của anh rất tốt là khác.”

Cuối năm 2002, khi đi khám sức khoẻ bổ túc bằng lái xe, được dịp, tôi muốn biết thận của mình ra sao ? Bác sĩ khám bảo : “Anh yên tâm đi ! Thận của anh còn tốt hơn của nhiều thanh niên nữa đó !”

Sau khi tạo ra sự ngạc nhiên cho bà Bác sĩ thường xuyên của gia đình, bà nói mượn tôi cuốn “*Vấy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh*”. Chúng tôi thường trao đổi với nhau về đề tài này. Bà hay khoe với tôi là đã hướng dẫn cho nhiều người cao tuổi thoát khỏi sự dày vò của các căn bệnh nan y hay ác tính. Ở thành phố Hồ Chí Minh hiện nay có rất nhiều người đang tập theo phương pháp này. Nếu có Bác nào muốn hỏi kinh nghiệm một người như thế vẫn đang tập luyện để giữ gìn sức khoẻ ở nơi đây, có thể gọi cho số máy điện thoại di động cầm tay số **09 03 857 214 ./.**



Người biên tập : Phạm Hồng

✉ 411 Chung cư 76 Nguyễn Chí Thanh Hà Nội

☎ 04 7755 013 ☎ 090 330 8582

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

"VÂY TAY ĐẠT MA DỊCH CẦN KINH"

Môn thể dục này giúp ta tăng cường sức khỏe, chữa bệnh, khai thông đốc mạch, dẫn diễn lên bộ đầu, và giúp cho phân luyện đạo được nhẹ nhàng hơn. Ta có thể thực hành bất cứ lúc nào trong ngày, khi bụng trống hay trước khi luyện công phu trong đêm khuya.

Trước tiên nói về ~~tu~~ thân :

Phải có hào khí : nghĩa là có quyết tâm tập cho đến nơi và đều đặn, kiên nhẫn vững vàng tin tưởng, không nghe lời bàn ra nói vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan: không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là hiểm nghèo, và tươi tỉnh tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

Tư thế :

"Trên không, dưới có, lên ba, xuống bảy".

Đứng thẳng, ngựcưỡn, hai bàn chân dẹt ra song song và rộng bằng vai của mình. Co các đầu ngón chân lại, bấm vào mặt thảm hay chiếu. Lưỡi co lại, đầu lưỡi chạm nhẹ vào nướu và chân răng cửa hàm trên. Miệng ngậm. Răng kê răng (răng cửa hàm trên và hàm dưới chạm nhẹ vào nhau). Mắt nhắm, nhìn thẳng về phía trước, từ "ấn đường" tức điểm giữa hai đầu lông mày. Nếu mở mắt ra thì mắt hướng vào một điểm nào đó trước mặt — nhưng mắt nhắm. Hơi thở bình thường. Tư tưởng tập trung trên đỉnh đầu, có thể niệm "lục tự di đà".

Đầu nên lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng nên thẳng, thắt lưng mềm dẻo.

Động tác :

Hai cánh tay đưa song song ra phía trước. Tay và đường thẳng đứng của thân làm thành một góc 30^0 Cánh

tay duỗi thẳng, cổ tay cong ngoắt lên trên, ngón tay hướng về phía trước. Rồi từ từ đưa hai cánh tay song song về phía sau đến hết mức và cup bàn tay lên, lòng bàn tay ngửa hướng lên trên. Động tác thật chậm rãi, dịu dàng và nhẹ nhàng.

Cánh tay phải vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay trằm bàn tay quay lại phía sau, ngón xòe như cái quạt. Khi vẩy, lồng ngực phải thót, bụng dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phồng chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bắm chặt như đứng trên đất trơn. Đây là những qui định cụ thể của các yêu cầu khi luyện "Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh".

Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay, thì từ cơ hoành trở lên, phải giữ cho được trống không, buông lỏng thành thoi đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc tập, xương cổ cần buông lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mõm giữ tự nhiên (không mím môi), ngực nên buông lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buông tự nhiên, giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc, đủ sức căng, bụng dưới thót vào, hậu môn nhích lên mười ngón chân bắm chặt vào mặt đất, giữ cho đùi và bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương mông thẳng như cây gỗ.

Khi vẩy tay cần nhớ "lên không, xuống có", nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau, khi tay trở lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa ra phía trước.

"Trên ba, dưới bảy" là phần trên để lỏng chỉ độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gắng sức tới bảy phần thể lực, vấn đề này phải quán triệt đầy đủ thì hiệu quả rất tốt.

Mắt nhìn thẳng, đầu không nghĩ ngợi gì, chỉ nhắm đến lần vẩy tay.

Thời lượng :

Tập như vậy khoảng 15 đến 30 phút. Có thể làm nhiều lần trong một ngày.

Hình vẽ minh họa

VẮY TAY

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

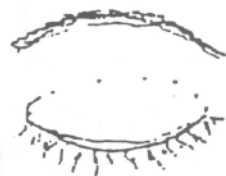
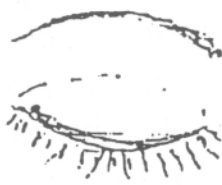
Cơ lưỡi:
Chót lưỡi
co lên
để chạm
nhẹ vào
nướu và
chân răng
hàm trên



Răng kế răng: răng
cửa hàm trên
và hàm dưới chạm
nhẹ vào nhau

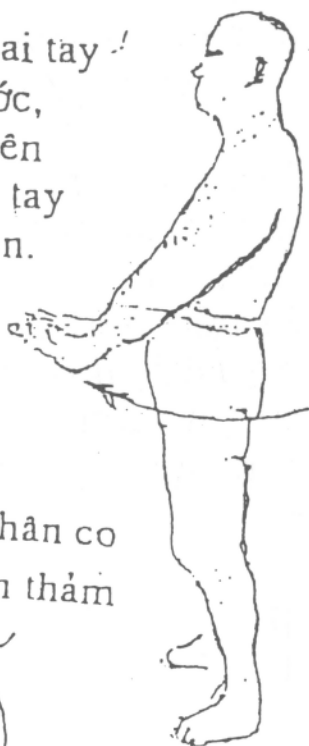


Miệng ngậm:
bình thường



Mắt nhắm: ý nhìn thẳng về phía trước từ
điểm giữa hai đầu lông mày (ấn đường)

Từ từ đưa hai tay
ra phía trước,
cổ tay vẩy lên
cho hai bàn tay
cong lên trên.



Kéo song song
hai tay về phía
sau cho
thật hết mức,
vẩy cụp bàn
tay lên lòng
bàn tay
hướng lên
trên



Đầu ngón chân co
lại bấm trên thảm



Hai chân dẹt ra bằng khoảng cách hai vai

Các thao tác tập cụ thể

- a. Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay về phía sau.
- b. Bụng dưới thót lại, lưng thẳng, bụng trên co lên, cổ lỏng, đầu miệng trong trạng thái bình thường.
- c. Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót chân sát đất, bắp chân và đùi căng thẳng.
- d. Hai mắt chọn một điểm đằng xa để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào ngón chân bám, đùi vẽ chắc, lỗ mũi thót và nhắm đếm.
- e. Dùng sức vẩy tay về phía sau, để hai tay trở lại phía trước theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức, chân vẫn lấy gân, hậu môn co lên không lòi.
- f. Vẩy tay từ 300-400-500-600 dần dần lên tới 1.000 cái vẩy tay, ước chừng 30 phút.
- g. Phải có quyết tâm tập đều đặn, lần vẩy tay dần dần tăng lên không miễn cưỡng vì "dục tốc bất đạt", hưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, vì thế dễ làm mất lòng tin trong việc luyện tập, như vậy khó có kết quả.

Bắt đầu luyện tập cũng không nên dùng hết sức làm tổn thương các ngón chân. Sau buổi tập nên vân vê các ngón chân, tay, mỗi ngón chín lần.

Nôn nóng mong muốn khỏi bệnh ngay mà dùng quá sức cũng không đưa lại kết quả mong muốn.

Có quyết tâm, nhưng phải từ từ tiến lên mới là đúng cách, sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán, thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến "trên nhẹ dưới nặng" là sai và hỏng.

Khi vẩy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện (đánh rắm), hắt hơi, hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt

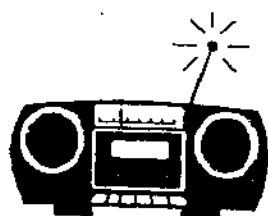
nóng bừng... đây là hiện tượng bình thường, có phản ứng là tốt, là đã có hiệu quả, đứng ngại.

Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên, đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa. Chân mồi là do khí huyết dồn xuống cho hợp với "trên nhẹ dưới nặng". Đây là quy luật của sinh lý hợp với vũ trụ "thiên khinh địa trọng".

Bệnh gan : Do khí huyết, tạng gan không tốt gây nên khí không thoát, tích lũy, làm cho khó bài tiết. Đương nhiên là bệnh nan y ảnh hưởng tới cả mặt và tứ vị. Luyện " Vẩy tay Dịch Cân Kinh" có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện (đánh rắm) là có kết quả sớm.

Bệnh mắt : Luyện "Vẩy tay Dịch Cân Kinh" có thể khỏi đau mắt đỏ, các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí nó chữa được cả bệnh đục thủy tinh thể (thông minh).

Trong nội kinh có nói "mắt nhờ huyết mà nhìn được", khi khí huyết không dẫn đến bộ phận của mắt thì đương nhiên sinh ra các bệnh của mắt. Con mắt là trong hệ thống của thị giác, nhưng cũng là một bộ phận của cơ thể.



Những phản ứng

Khi tập "Vẩy tay Dịch Cân Kinh" có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải bệnh, không đáng ngại. Xin liệt kê ra đây 34 phản ứng thông thường (có thể có những phản ứng khác nữa, không kể hết được) :

1. Đau buốt.
2. Lạnh.
3. Đầy hơi.
4. Ngứa.
5. Tê dai.
6. Nóng.
7. Sưng.
8. Ra mồ hôi.
9. Lưng đau.
10. Đầu nặng.
11. Nấc.
12. Nôn mửa, ho.
13. Lông, tóc rụng đứng..
14. Giật gân, giật thịt.
15. Âm nang (biù dái) to lên.
16. Máu mắt, mí mắt giật.
17. Hơi thở ra nhiều, thở dốc.
18. Trung tiện (đánh rắm).
19. Huyết áp biến đổi.
20. Sắc mặt biến đổi.
21. Chảy máu cam.
22. Đau mõi toàn thân.
23. Ứa nước miếng.
24. Tiểu tiện nhiều.
25. Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen.
26. Có cảm giác như kiến bò, kiến cắn.
27. Đau xương, có tiếng kêu lục cục.
28. Có cảm giác máu chảy đôn dập.
29. Gót chân nhức nhối như mưng mủ.
30. Cụm trắng ở lưỡi biến đổi.
31. Da cứng, da dầy (chai chân, mụn cóc) rụng đi
32. Trên đỉnh đầu mọc mụn.
33. Bệnh tử trong da thịt tiết ra.
34. Ngứa từng chỗ hay toàn thân.

Các phản ứng trên là do trọc khí trong người bị bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ chất ứ đọng, tức tử bệnh tật.

Có phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí. Ta vẫn tiếp tục tập vẩy tay sẽ sản sinh ra chất bồi bổ, có nhiều ích lợi cho chính khí. Ta luyện tập đúng phép là làm tăng mức đề kháng, thải căn bã trong các gân, thần kinh và cả tế bào khác, mà máu bình thường không thải nổi. Khi luyện " Vẩy tay Dịch Cân Kinh" khí huyết lưu thông mới thải nổi các căn bã ra, nên sinh ra phản ứng. Vậy ta đừng sợ, cứ tiếp tục tập như thường, hết một phản ứng là khỏi một căn bệnh, tập luyện dần đưa lại kết quả tốt.



Một số điểm cần chú ý

1. Số lần vẩy tay không nên ít : từ 600 lên dần tới 1.800 (30 phút) mới là toại nguyện cho việc điều trị.
Bệnh nhân nặng, có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng phải nhớ thót dít và bắm 10 đầu ngón chân.

2. Số buổi tập :

- * Buổi sáng thanh tâm tập mạnh.
- * Buổi chiều trước khi ăn tập vừa.
- * Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

3. Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu ? Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1.800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3.000 - 6.000. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chứng tỏ con số ta tập là thích hợp.

4. Tốc độ vẩy tay : Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh. Bình thường vẩy chậm thì 1.800 cái hết 30 phút. Vẩy tay tới lúc nửa chừng thường nhanh hơn lúc ban đầu một chút, đây là lực động của khí. Khi mới vẩy rộng vòng và chậm một chút. Khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng, người bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều, người bệnh nặng thì nên vẩy chậm và hẹp vòng.

Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh, mà vẩy chậm quá thì không đạt tới mục đích luyện tập là cần cho mạch máu lưu thông.

5. Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ ? Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh, chứ không phải là môn thể thao đặc biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt là dùng ý mà không dùng sức. Nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lắc mạnh thì lưng và ngực cũng không được chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm.

Vẩy tay không phải chỉ chuyển động cánh tay mà phần chính vẫn là chuyển động bắp vai. Bệnh phong thấp thì nên dùng mức "nặng" một chút. Bệnh huyết áp cao thì nên vẩy tay chậm và nhẹ.

Nói tóm lại: phần lớn phải tự mình nắm vững tình trạng, phân tích những triệu chứng. Sau khi tập, nghe sự nhận xét của mọi người xung quanh, thấy sự chuyển biến của mình, nhanh nhẹn hơn, tươi tỉnh hơn hay là kém khi trước, rồi tự mình suy nghĩ và quyết định cách tập, rồi luôn luôn tổng kết, trên nguyên tắc là tập thế nào cho người thấy thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.

Đồng ý cho rằng động tác nhẹ là bổ ích cho cơ thể, động tác mạnh (nặng) là bỏ (loại bỏ các chất cặn bã có hại trong người, tức là bệnh tật). Lý luận này cũng đang được nghiên cứu.

6. Mức độ vẩy tay : Chỉ vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, không vẩy về phía trước, mà do phản xạ của cánh tay cho là 3 phần.
7. Có cần đếm không ? Đếm không phải chỉ để nhớ mà còn có tác dụng làm cho óc được bình tĩnh, tim được trầm tĩnh, chính khí được bồi dưỡng, có tác dụng làm cho bộ não được nghỉ ngơi và thẳng bằng, không nghỉ ngơi lung tung.
8. Nơi tập : Không có gì là đặc biệt về chỗ tập, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời. Dĩ nhiên nơi nào có dưỡng khí trong sạch và yên tĩnh vẫn tốt hơn. Tránh nơi có gió lùa, mùa hè hay mùa đông đều tránh đứng đầu ngọn gió.
9. Trước và sau khi tập : Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tâm được thoải mái, yên tĩnh, để chuyển hóa về sinh lý và tâm lý. Ta có thể làm những động tác nhẹ nhàng thoải mái, như trong môn "khí công".

Đến khi tập xong cũng nên bình tĩnh mà vê 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người không đủ bình tĩnh, cần đặc biệt chú ý tới điều này.

10. Tập "Dich Cân Kinh" thế nào cho đúng ?

Sau khi tập cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng, dễ chịu, hơi thở điều hòa, mắt sáng, nước miếng ứa ra, đại tiện nhuận, ăn ngon, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đây là tập đúng.

Rất ít khi tập sai, tỉ lệ tập sai không tới 1%.

Sau khi tập đại đa số đều thấy có phản ứng, nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau, nguyên nhân chính là tư thế khi tập có thích hợp với thể chất người tập hay không.

1. Lúc bắt đầu tập nên chú ý đến điểm nào ?

- Nửa thân trên buông lỏng thượng - hư.
- Nửa thân dưới giữ chắc hạ - thực.
- Tay ra phía trước không dùng lực (nhẹ).
- Vẩy tay ra phía sau có dùng sức (nặng).

Tập đếm số lần vẩy tay ngày một tăng, ngày 3 buổi tập, kiên quyết "tự chữa bệnh cho mình".

2. Trạng thái tinh thần lúc tập : có liên quan gì đến hiệu quả không ? Có ảnh hưởng rất lớn !

* Hết lòng tin tưởng.

* Kiên quyết tới cùng.

* Tập đủ số nhất định, tập thường xuyên. Có thể hiệu quả rất lớn.

Nếu khi tập, khi nghỉ, tập không đủ số nhất định. Lòng còn nghi hoặc. Còn bị động dư luận ngoài. Thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập. Hỏi làm gì có kết quả tốt.

Vẩy tay có sinh ra bệnh gì không ?

Có thể bệnh do tư thế không đúng và làm sai nguyên tắc, những trường hợp ấy cũng hạn hữu, như trên đã nói, không tới một phần trăm.

Có phản ứng dừng ngại mà ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ, qua phản ứng, sẽ tăng số lần vẩy tay lên. Kiên trì, quyết tâm luyện tập, tin tưởng "các bệnh tật sẽ khỏi".

Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống. Chỉ cần niềm tin bằng hạt cải là có thể dời núi (nghĩa bóng là vững niềm tin mà tập luyện đến chốn, thì bệnh nguy nan như trái núi cũng phải dời khỏi người).

Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng để chậm là ngần ngại càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.

Vũ Xuân Anh (cháu gọi P.Hồng bằng ông bác) rút từ Internet 12-7-2006

Phạm Hồng biên tập tặng bà con cùng bạn bè



CHÌA KHOÁ

SỨC KHOẺ

NẪM TRONG TAY MỖI CHÚNG TA

Trích bài nói chuyện

Bác sĩ Trung Quốc HỒNG CHIÊU QUANG

Nhóm Nghiên cứu Nhà nước về bệnh tim mạch

(Theo bản dịch của NGUYỄN SỸ LIỆT)

"Thầy thuốc tốt nhất là Bản thân mình"

Tâm tính tốt nhất là Thanh thản.

Vận động tốt nhất là Di bộ

Ăn uống phù hợp tốt hơn dùng thuốc

Hãy lãng quên quá khứ Chớ quá chú ý "thời sự"

Tận hưởng Ngày hôm nay Luôn hy vọng Ngày mai"

Hồng Chiêu Quang

NỘI DUNG

[Các đầu đề nhỏ là của biên tập thêm vào]

Người ta chưa thọ đủ như tiềm năng tạo hoá sinh ra *Trang 28*

Nhiều người chết không phải vì bệnh, mà vì thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe. *28*

Người có tuổi không nên làm việc quá sức ! *28*

"Ba nửa phút" *30*

"Ba nửa giờ" *30*

Phòng bệnh vẫn là chủ yếu *30*

Tâm trạng và nguyên nhân bên ngoài là yếu tố chính sinh bệnh *33*

"Hòn đá tảng" đầu tiên của sức khoẻ : Ăn uống hợp lý *36*

"Hòn đá tảng" thứ hai của sức khoẻ : Vận động vừa sức *40*

"Hòn đá tảng" thứ ba của sức khoẻ: Bỏ thuốc, bớt rượu *42*

"Hòn đá tảng" thứ tư của sức khoẻ : Tâm lý cân bằng *42*

Kết luận : *44*

Một "trung tâm"

.. Hai "một chút"

Ba "niềm vui".

Tám "lưu ý"

NGƯỜI TA CHƯA THỌ ĐỦ NHƯ TIỀM NĂNG TẠO HOÁ SINH RA

Đúng ra, với tiềm năng do tạo hoá sinh ra, con người ta sống ít nhất là 100 tuổi¹³, dài nhất tới 175 tuổi. Tuổi thọ được thừa nhận là 120.

Vậy phải sống thế nào để 70, 80 tuổi không có bệnh, 90, 100 tuổi vẫn khoẻ mạnh. Đó là đúng với tiềm năng tạo hoá đã xác định. Đáng lẽ sống tới 120 tuổi, thế mà nhiều người chỉ thọ 70, vậy là chết sớm mất 50 năm.

Thậm chí có người 40 tuổi đã lâm bệnh phải chữa trị rất tốn kém, nhưng rồi vẫn chết sớm hoặc sống dai dẳng trên giường bệnh cũng không hiếm.

NHIỀU NGƯỜI CHẾT KHÔNG PHẢI VÌ BỆNH, MÀ VÌ THIẾU HIỂU BIẾT VỀ CÁCH GIỮ GÌN SỨC KHỎE.

Ngay ở Bắc Kinh, học sinh tiểu học đã có cháu cao huyết áp, học sinh trung học đã xơ cứng động mạch ! Vì vậy cần bàn kỹ chuyện này.

Vì sao hiện nay kinh tế phát triển, tiền của nhiều, mức sống cao mà nhiều người lại bệnh sớm, chết yếu vậy ?

Có người cho rằng các bệnh tim mạch, cao huyết áp, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim, ung thư, đái tháo đường, ... tăng nhiều là do kinh tế phát triển, đời sống sung túc tạo ra.

Không phải thế ; cái chính là do thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe. Kinh nghiệm ở Mỹ Quốc cho thấy, so với người da đen, thì người da trắng nhiều tiền hơn, sinh hoạt vật chất cao hơn, nhưng các loại bệnh kể trên lại ít bị mắc hơn. Tuổi thọ trung bình của họ cao hơn người da đen.

Xét trên góc độ khác, giới "lao động trí óc" thường gọi là những người "áo cổ trắng", địa vị cao, thu nhập nhiều, nhưng mắc các bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết ... ít hơn, thọ hơn những người "áo cổ xanh"...

Vì trình độ hiểu biết về sinh, ý thức tự dưỡng sinh, phòng bệnh của các tầng lớp này khác nhau.

¹³ Trăm năm trong cõi người ta, ...
"Bách niên giai lão" cơ mà ! Xem
thêm phần B bài nói chuyện của
Tiến sĩ Walloc ở Trang 33

Cần khẳng định: việc phổ biến kiến thức vệ sinh, giữ gìn sức khỏe thời nay vẫn cần phải được đẩy mạnh hơn nữa.

Ngày nay trong những bệnh ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của chúng ta, bệnh tim mạch đứng hàng đầu. Năm ngoái thế giới có 15 triệu 800 ngàn người chết vì bệnh này, chiếm tới 25% tổng số người chết. Các chuyên gia y tế thế giới báo : Hoàn toàn có thể giảm ít nhất là một nửa số người chết vì bệnh tim mạch nếu làm tốt việc dự phòng.

Bác sĩ Trọng Đạo Hằng đã có lần nói : *Rất nhiều người đã chết không phải vì bệnh nặng, mà vì thiếu hiểu biết về cách giữ gìn sức khỏe.*

NGƯỜI CỐ TUỔI KHÔNG NÊN LÀM VIỆC QUÁ SỨC !

Có một bệnh nhân mắc bệnh tim, bác sĩ khuyên nên tránh nóng nẩy, không được dùng sức quá đột ngột.

Về nhà cần dọn tủ sách, đáng lẽ mỗi lần bê dăm, ba cuốn thì chẳng sao, nhưng ông bê từng bó hàng chục cuốn. Quá sức, tim ngừng đập. Nhờ

kịp thời làm hô hấp nhân tạo nên tim đập trở lại, nhưng não đã chết vì thiếu máu. Nhiều chức năng không hoạt động lại được, biến thành người "thực vật".

Một cụ khác, mua được một xe cũi, để tạm ở tầng 1, rồi tự chuyển lên tầng 3. Nếu chuyển nhẹ năm, ba cây một lần thì không sao. Đằng này muốn nhanh, vác một lúc 20, 30 kg nên bị truy tim, phải vào bệnh viện cấp cứu. Để cứu sống, bác sĩ phải tiêm biệt được trợ tim, mỗi mũi 2000 đô-la. Nhờ thuốc tốt, tim hoạt động trở lại. Đến khi ra viện phải thanh toán 8000 đô-la viện phí ! Một giá quá cao cho sự thiếu hiểu biết.

Người cố tuổi không nên làm việc quá sức ! Nên thường xuyên nhắc nhau : *Cần chú ý "Ba nửa phút" và "Ba nửa giờ".*

Làm được 2 câu này thì khỏi tốn một xu thuốc, mà lại tránh khỏi đột tử.

Vì sao bị đột tử ? Vì ban đêm, người già thường dậy đi tiểu, khi não đang thiếu máu, đã vội vàng đứng lên, sẽ bị chóng mặt, ngã, tim ngừng đập và thường chết luôn.

“ BA NỬA PHÚT ”

Là khi muốn dậy, nên nằm thêm nửa phút. Đã ngồi dậy, ngồi thêm nửa phút. Bỏ chân xuống giường, chờ thêm nửa phút nữa, mới từ từ đứng dậy đi vệ sinh.

Làm như vậy để tránh não bị thiếu máu, tim khỏi phải co bóp quá sức, tránh nguy cơ tai biến mạch não, bị đột quỵ dẫn đến tử vong.

Một lần, tôi kể đến đây, có một cụ thính giả tự nhiên oà khóc. Hỏi thì cụ cho biết năm trước vì nằm lâu bị “loét hoại tử”, chạy chữa tốn kém, làm khổ vợ con. Giá biết được sớm “Ba nửa phút” này thì đâu có bị khổ hàng năm trời.

“ BA NỬA GIỜ ”

Là : Sáng dậy, đi bộ hay tập thái thực quyền, dưỡng sinh nửa giờ. Buổi trưa nằm ngủ nửa giờ. Buổi tối dành nửa giờ đi bộ nhẹ nhàng để có giấc ngủ ngon.

PHÒNG BỆNH VẪN LÀ CHỦ YẾU

Có người cho rằng bây giờ y học cao siêu, bệnh gì cũng có thuốc trị, có cách

chữa khỏi. Xin thưa : muốn chữa khỏi bệnh phải tốn kém vô kể. Y học hiện đại chỉ phục vụ đặc lực được cho một số rất ít người. Còn với số đông, dự phòng vẫn phải là chủ yếu.

Ví dụ : Muốn không chế cao huyết áp, tốt nhất là mỗi ngày uống một viên hạ áp để giảm lượng máu tràn dần vào não. Nếu máu từ từ tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải mở sọ rút máu ra, đồng thời thường bị bán thân bất toại suốt đời !

Có một bác bị cao huyết áp vào nằm viện tôi đã 12 năm. Bác ấy bảo huyết áp khi đo được lên tới 180 ~ 200 mmHg vẫn chẳng hề cảm thấy khó chịu. Trái lại, uống thuốc hạ áp vào thì lại cảm thấy khó chịu, nên rất ngại uống thuốc hạ áp do bệnh viện cấp. Bác vốn cẩn thận, nên đã hỏi ý kiến hai bác sĩ. Một người bảo cần uống thuốc thường xuyên ; người kia lại bảo nếu uống vào thấy khó chịu thì đừng uống nữa !

Mười hai năm trôi qua, động mạch dần cứng lại. Chẩn đoán cho biết đã mắc chứng niệu độc. Nguy hiểm

quá ! Mỗi tuần phải thay máu 3 lần. Mỗi năm 2000 đô-la viện phí. Lại phải nằm Viện dai dẳng 5 năm. Bà vợ suốt 5 năm liền, ngồi bên xe đẩy, chăm sóc người chồng sống không ra sống, mà cũng không chết được. Hậu quả, bà vợ lâm bệnh nặng chết trước chồng.

Đáng lẽ mỗi ngày một viên thuốc chỉ đáng 3 hào, nhưng vì không thực hiện phòng bệnh theo khoa học, mà phải nằm 5 năm, tốn mất hơn 10 000 đô-la.

Cách phòng ngừa này chẳng khó khăn gì nhưng đã cứu nhiều người khỏi chết, giảm được nhiều sự cố.

Có thể kết luận là : Thuốc men và thiết bị y tế hiện đại không bằng phòng bệnh. Người có tuổi càng phải chọn lấy phòng bệnh là chính.

Đến đây cần nói một điều quan trọng ; đó là cần phải đổi mới quan niệm. Cần nhận thức đầy đủ rằng : Rất nhiều loại bệnh, xét cho cùng, đều do phương thức sinh hoạt thiếu văn minh gây ra. Khỏe mạnh thì có thể không mắc bệnh, ít mắc bệnh.

Năm 1981 tôi sang Mỹ Quốc nghiên cứu *y học dự phòng* do Gsư Stanmy hướng dẫn. Năm 1983 ông dẫn tôi tham quan và dự hội nghị ở Cty Điện lực Tây Chicago.

Lúc ăn trưa, ông chủ hãng nói công ty đã thưởng cho tất cả những ai từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã nghỉ hưu, mà 10 năm qua không ốm một lần nào. Mỗi người như thế được tặng một áo sơ-mi, một cây vợt tennis và một phong bì phiếu lĩnh tiền thưởng. Mọi người vỗ tay nhiệt liệt hoan hô.

Lúc về tôi nghĩ lại, thấy nhà tư bản Mỹ thật khôn ngoan. Mười năm công nhân viên chức đó không ốm, đã tiết kiệm được biết bao nhiêu tiền thuốc men, viện phí ; còn phần thưởng mà họ được tặng thật chẳng đáng là bao.

Nhớ lại buổi tham quan càng không lấy làm lạ là Công ty này có : nào là bể bơi hiện đại, nào nhà tập thể thao đồ sộ, nào sân tennis và bốn, năm loại sân bóng khác nữa, đã tạo thuận lợi cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng bệnh rất hiệu quả.

Trở về nước, tôi thấy ở ngay Bắc Kinh, các Chủ tịch Công đoàn, các Bí thư Chi bộ của chúng ta, cứ mỗi khi ngày lễ đến hay Tết về,... lại bận rộn chuẩn bị quà cáp đi thăm người ốm, người yếu ở Bệnh viện hay ở nhà. Tôi hoàn toàn không phản đối việc làm này, vì đây là tình cảm cao đẹp, cần duy trì và phát huy mãi mãi.

Vấn đề là cần phải khích lệ những người có thành tích phòng bệnh, và tạo điều kiện tập luyện giữ gìn sức khỏe để phục vụ công tác tốt nữa chứ.

Người quản lý cần biết chỉ tiêu cho việc phòng bệnh và rèn luyện, giữ gìn sức khỏe nhằm giảm bớt phải chi phí cho chữa bệnh.

Theo tính toán của các chuyên gia y tế thì, đối với bệnh tim mạch, nếu chi 1 đồng cho dự phòng có thể tiết kiệm được 100 đồng cho chữa trị nó. Hiệu quả này đúng cho toàn xã hội và cũng đúng với từng gia đình.



Tôi đã khảo sát ở nông thôn Bắc Kinh, đến thăm một gia đình làm ăn rất thành đạt trong thời đổi mới, với 7 nhân khẩu, mỗi năm thu nhập khoảng 6000 đô-la, nên họ dám sắm ô tô cho con trai để đi lại làm ăn. Vào nhà khảo sát cụ thể thì thấy cả nhà dùng chung một cái bàn chải chải răng và họ cho thế là đủ. Kiểm tra sức khỏe trong 7 người thì có 4 bị cao huyết áp.

Thực tế, vệ sinh răng miệng có thể làm giảm nhiều bệnh như : xơ cứng động mạch, cao huyết áp, các bệnh về tim...

Ở các nước ngoài, vệ sinh răng miệng được coi trọng hàng đầu. Tổ chức y tế thế giới đã nhiều lần nhắc tầm quan trọng đặc biệt của vệ sinh răng miệng với sức khỏe con người.

Cần phải đổi mới quan niệm từ trị bệnh sang coi trọng phòng bệnh hơn nữa.



TÂM TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN BÊN NGOÀI LÀ YẾU TỐ CHÍNH SINH BỆNH

Hỏi : Tại sao có nhiều người mắc bệnh xơ cứng động mạch, đái tháo đường ?

Mắc các bệnh này là do hai nhóm nguyên nhân : nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài.

Nguyên nhân bên trong là căn nguyên di truyền. Còn nguyên nhân bên ngoài là những yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt. Sự tác động lẫn nhau giữa các nguyên nhân bên trong và bên ngoài làm cho ta mắc bệnh.

Nguyên nhân bên trong chỉ là xu hướng. Nếu cả bố lẫn mẹ đều bị cao huyết áp thì 45% con sinh ra mắc phải bệnh đó. Nếu trong hai người chỉ có một bố hoặc mẹ cao huyết áp thì chỉ 28% con sinh ra bị cao huyết áp. Còn cả bố lẫn mẹ đều không ai mắc bệnh này thì con đẻ ra không bị cao huyết áp, nếu có chỉ chiếm 3,5% thôi. Vì thế mới bảo di truyền chỉ là xu hướng.

Nếu đứa trẻ mới đẻ đã có lượng cholesterol trong máu cao, hoặc mới vài tuổi đã bị cao huyết áp thì đó là do di

truyền. Anh A ăn nhiều thịt mỡ thì bị tăng mỡ trong máu hoặc mắc nhồi máu cơ tim ; còn anh B thường xuyên ăn thịt mỡ lại không mắc những bệnh tim mạch, đó là vì yếu tố di truyền của họ khác nhau.

Nhìn bề ngoài, người ta cao thấp, béo gầy có khác nhau ; nhưng chênh lệch không lớn lắm. Còn tác động của trạng thái tinh thần đến sinh lý thì có khác biệt rất lớn.

Lấy ví dụ, hậu quả của việc nổi giận của bốn người : Ông A thì mặt đỏ, tim đập mạnh, huyết áp tăng cao vọt. Ông B lại khác, tim đập không nhanh, huyết áp không tăng nhưng dạ dày lại đau thắt lại, thậm chí chảy máu hậu thuẫn dạ dày. Ông C thì sinh đái tháo đường hoặc lượng đường trong máu tăng cao. Còn ông D lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như dạ dày chẳng bị ảnh hưởng gì cả, nhưng lại phát ung thư trên một bộ phận nào đó.

Trong khoa chúng tôi có một bệnh nhân 60 tuổi. Trước kia rất khỏe mạnh, chẳng bệnh tật gì cả. Gần

đây, một hôn: về nhà được biết cậu con độc nhất 25 tuổi sắp cưới vợ vừa bị tai nạn giao thông, tuy không chết nhưng bánh xe đè qua cổ, làm đứt toàn bộ dây thần kinh qua cổ, khiến chớ tứ chi không cử động được và đại tiểu tiện cũng không tự chủ được. Bác sĩ bảo bị “bại liệt cao vị” suốt đời không làm gì được nữa, phải có người hầu hạ, bên mình phải đeo 7 cái ống dẫn bài tiết, phí tổn chữa trị cao kinh khủng, cứ 3 ngày mất 12 ngàn đô-la. Gặp tai hoạ “trời giáng” đó, ông già ăn không được, uống không trôi mấy ngày liền, vào nằm Viện làm siêu âm phát hiện trên thực đạo có một khối u lớn chèn chặt cổ họng, muốn cứu sống phải lập tức mổ để cắt đi. Khi mổ lại phát hiện trong dạ dày còn hai khối u khác. Thế là sau ca đại phẫu này ông già kiệt sức và chết trước con trai đã bại liệt suốt đời.

Trong “cách mạng văn hoá” có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh hoạn, nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất

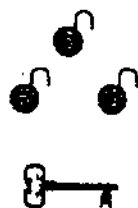
là với các bệnh mạn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra.

Do đó có thể điều tiết các nguyên nhân bên ngoài bằng lối sống khoa học hơn để giảm bệnh tật. Có thể khẳng định rằng : “Chìa khoá của sức khoẻ nằm trong tay mỗi chúng ta” .

Và ta có thể khái quát cách khống chế nguyên nhân sinh bệnh thành bốn câu, mười sáu chữ sau :

<i>Ăn uống hợp lý ; Vận động vừa sức ; Bỏ thuốc, bớt rượu ; Tâm thần cân bằng.</i>

Với 16 chữ này có thể làm giảm 55% bệnh tháo đường, 33% bệnh ung thư, và trung bình kéo dài tuổi thọ thêm 10 năm trở lên, mà không hề tốn thêm tiền. Cách giữ gìn sức khoẻ hàng ngày thật giản đơn mà hiệu quả vô cùng to lớn.



• Trước hết “Hòn đá tảng”
đầu tiên của sức khỏe là :

ĂN UỐNG HỢP LÝ

Ai cũng cần ăn uống mới sống được. Ăn uống hợp lý làm ta không béo quá, không gầy quá. Lượng mỡ trong máu không cao cũng không thấp, không đặc mà cũng không loãng.

Chế độ ăn hợp lý có thể khái quát thành 2 câu, 10 chữ:

Câu thứ nhất :

Một, Hai, Ba, Bốn, Năm

Câu thứ hai :

Đỏ, Vàng, Xanh, Trắng, Đen

“MỘT, HAI, BA, BỐN, NĂM”
là gì ?

“Một” là mỗi ngày uống **MỘT** bịch sữa 100 ~ 200 ml. Truyền thống ẩm thực của người á Đông chúng ta có nhiều ưu điểm. Nhưng mắc một nhược điểm lớn là thiếu cal-xi. Có đến 99% người già thiếu cal-xi dẫn đến đau, mỏi xương, càng già càng lùn thấp, dễ bị gãy xương... Trung bình mỗi ngày mỗi người thiếu 300 mg cal-xi (tức thiếu khoảng 1/3 nhu cầu cal-xi hàng ngày cho cơ thể).

Người Nhật đã từng có một giải pháp rất hữu hiệu : “Một bịch sữa bò hàng ngày cho người Nhật vươn cao bằng dân Âu - Mỹ !” [Người Nhật xưa lùn, nay đã cao hơn xưa rõ rệt !]

Sữa bò còn giúp phát triển trí tuệ, đầu óc thông minh hơn, tăng sức đề kháng, chống các viêm nhiễm. Chính chúng tôi đã thử nghiệm tại một cô nhi viện, thu được kết quả rất tốt (người dịch lược bớt).

Cách tốt nhất là trước khi đi ngủ, uống 1 bịch sữa, 1 viên vitamin C và 1 viên vitamin B tổng hợp. Nếu chưa quen sữa tươi thì tập dần ít một, hay thay bằng sữa chua, sữa đậu nành. Nên lưu ý là hàm lượng cal-xi trong sữa đậu nành chỉ bằng 1/2 trong sữa bò.

Các bậc cha mẹ có điều kiện và hay nuông chiều con, cho con ăn cao lương mỹ vị, nhân sâm, bổ phẩm... đắt tiền, và đôi khi có hại nữa, thì nên thay ngay bằng cách “Một bịch sữa” này !

8—

“Hai” là thế nào ?

Là mỗi ngày chỉ ăn hạn chế
HAi lượng (200 gam) chất bột.

Đây là biện pháp tối nhất để giảm béo bệu, tức là giảm các tai biến về tim mạch.

Các nhà dinh dưỡng học đã tổng kết : Ăn “xúp” hay uống canh đầu bữa ăn thì đáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh.

Người Hoa Bắc có thói quen “cơm trước, canh sau”, còn người Hoa Nam thì “canh trước, cơm sau” nên người Hoa Nam gầy hơn nhưng chắc khỏe hơn.

Có thể giải thích là : Uống canh trước, do phản xạ cầu não, khiến “thực dục” giảm (tức là mức độ ham ăn – háu ăn, giảm đi), sẽ ăn ít đi một phần tư (25%) mức ăn bình thường, tốc độ ăn chậm lại, và cuối cùng dạ dày khỏi bị căng quá.¹⁴

★ ★ ★

¹⁴ Bác Hồ có thói quen : Đầu bữa ăn, uống nửa bát ăn cơm canh, cuối bữa ăn lại uống nốt nửa còn lại. (theo *Đ. Vũ Kỳ, thu kí của Bác*)

“Ba” là thế nào ?

Là chỉ ăn một phần **BA** lượng thịt và trứng ham muốn.

Không ăn thịt và trứng thì không tốt¹⁵, nhưng ăn thoải mái thì rất có hại cho người cao tuổi ; ăn càng nhiều thì càng chóng chết !

Còn cá lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi, đặc biệt đối với nữ giới.

Ngoài cá, nên dùng nhiều đậu nành (đậu tương) và các chế phẩm của nó, để thay thế bớt cho thịt và trứng.

★ ★ ★

“Bốn” nghĩa là gì ?

Là **BỐN** ý sau : Có thô có mềm ; Bớt ngọt bớt mặn ; Ngày **BỐN**, năm bữa ; Ăn khoảng Bốn phần năm của bụng (tức 70~80% thôi).

Cụ thể : Nên ăn cơm gạo lứt (còn nguyên cám), ngô bung, khoai lang luộc. Mỗi tuần ăn một, hai bữa cháo. Hàng ngày ăn thêm một, hai bữa phụ (ngoài 3 bữa chính). Đông, Tây, Cổ, Kim, có hàng

¹⁵ Xem thêm bài “Chế độ ăn của người có tuổi” Không nên ăn chay tuyệt đối. Nên ăn thêm một ít thịt và mỡ. (xem trang 22 phụ lục)

trăm cách dưỡng lão, nhưng đều thống nhất cách tốt nhất là thường xuyên thực hiện “chế độ ăn hàm nhiệt lượng thấp” ! Hay nói cách khác là chế độ ăn 70~80%, tức là đặt chén xuống khi vẫn còn muốn ăn thêm chút ít nữa.

Tại Mỹ quốc, đã thí nghiệm trên hai nhóm khi, kết quả chứng minh rất rõ điều này (lược bớt).

Và họ khuyên người cao tuổi thực hiện hai điều :

1. Không ăn thật no hay quá no.
2. Nên đi bộ khi lên gác, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu các bệnh tháo đường, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, ...

★ ★ ★

“Năm” nghĩa là gì ?

Là mỗi ngày ăn chừng **NĂM** lạng (500 gam) rau xanh và quả chín.

Năm lạng rau quả mỗi ngày gồm 4 lạng (400 gam) rau xanh và một lạng (100 gam) quả chín.

Bệnh đau đốn nhất trên đời là thời kỳ cuối bệnh ung thư. Ăn nhiều rau quả tươi có thể giảm được 50% bệnh ung thư.

★ ★ ★

“ĐỎ, VÀNG, XANH, TRẮNG, ĐEN” là gì ?

“Đỏ” Là mỗi ngày ăn một quả cà chua chín¹⁶, đặc biệt rất tốt với nam giới cao tuổi. Bởi vì chỉ cần một quả cà chua chín mỗi ngày cũng phòng tránh được tới 50% các bệnh về tuyến tiền liệt (u xơ hay phì đại và ung thư). Khoai lang nghệ cũng có tác dụng tương tự. Rượu nho đỏ, rượu nếp cẩm (có màu đỏ tím) uống mỗi ngày 50 ~ 100ml có thể phòng xơ cứng động mạch, nhưng uống quá liều lượng thì không nên.

Nếu ai tính tình trầm mặc, hay phiền muộn thì nên ăn mỗi ngày một quả ớt chín đỏ cũng rất tốt, nhưng không nên ăn thứ ớt quá cay.

“Vàng” là gì ?

Là các quả, củ có màu vàng.

Giá trị dinh dưỡng các món ăn của người Trung Hoa rất phong phú, tuy nhiên còn thiếu Calcium và Vitamin A.

¹⁶ Xem “cách ăn cà chua” trong bài nói chuyện của Giáo sư Tề Quốc Lực.
ở Trang 27.

Thiếu hai chất này người già thường đau xương, mờ mắt,... trẻ nhỏ thường cảm mạo, sốt cao, viêm Amidan, ...

Vitamin A có nhiều trong cà-rốt, dưa hấu, khoai lang nghệ, bí đỏ, ngô hạt, ớt đỏ, ... hay nói chung các rau quả có màu vàng, màu đỏ¹⁷.

“Xanh” là gì ?

Là chè xanh. Chúng ta uống nhiều loại trà. Nhưng cần nhấn mạnh : Chè xanh là tốt nhất, nhất là chè tươi lại càng tốt. Nhưng cũng chớ uống quá nhiều và quá đậm đặc.¹⁸

“Trắng” là gì ?

Là bột yến mạch, bột được nghiền ra từ lúa yến mạch.

Bà cụ thủ tướng nước Anh Thatcher bị bệnh lượng mỡ trong máu cao nhưng không dùng thuốc ; sáng nào cũng ăn

cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch.

Tiền sinh Trần Lập Phu năm nay 101 tuổi cũng vậy.

Cán bộ nghỉ hưu ở Bắc Kinh đang có phong trào sáng ăn cháo, ăn bánh làm bằng bột yến mạch và vì vậy thị trường đã xuất hiện nhiều loại bột yến mạch giả hiệu của bọn hám tiền tung ra.

“Đen” là gì ?

Đó là **mộc nhĩ**.

Người Mỹ rất ca ngợi giá trị phòng bệnh cho người già của mộc nhĩ. Họ ngẫu nhiên phát hiện ra khi ăn món có mộc nhĩ trong cửa hàng của Hoa kiều ở nước Mỹ.

Các công trình nghiên cứu khoa học nghiêm túc đã khẳng định : ăn mộc nhĩ làm giảm độ dính của máu, do đó ngăn chặn được tắc mạch hoặc vỡ mạch ở người huyết áp cao, hạn chế được tai biến nhồi máu cơ tim.

Ở mức bình thường, mộc nhĩ giúp máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ hơn, nên duy trì được trí nhớ tốt, vận hành các giác quan, các bộ phận của cơ thể tốt hơn. Ăn mộc nhĩ mỗi ngày 5 ~ 10

¹⁷ Việt Nam ta còn có : gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau dền tía, củ cải đỏ, v.v... cũng là thực phẩm có màu đỏ, rất tốt cho sức khỏe.

¹⁸ Xem thêm phần đồ uống trong bài nói chuyện của Giáo sư Tề Quốc Lục ở trang 22 ~ 23 : Nước chè tươi còn có tác dụng vệ sinh răng miệng, trước khi đi ngủ và sáng dậy dùng để súc miệng rất tốt.

gam dưới hình thức sào với rau hay nấu canh, quả thật là rất tốt.

Có một chủ khách sạn người Đài Loan rất giàu, bị nhồi máu cơ tim rất nặng. Hầu hết các mạch máu chính đều nghẽn. Bệnh viện chúng tôi đành gửi ông qua Mỹ Quốc để lấp mạch máu nhân tạo¹⁹. Bệnh viện Mỹ bảo họ đang còn quá nhiều bệnh nhân xếp hàng nên hẹn một tháng rưỡi sau hãy sang điều trị. Sau đúng một tháng rưỡi, khi sang Mỹ Quốc, các bác sĩ kiểm tra, soi, chụp nhiều lần và rất đỗi ngạc nhiên báo cho bệnh nhân biết “Ông không có bệnh!

Các mạch chủ đều thông!
Chẳng cần lấp mạch nhân tạo nữa!
Ông về đi!”

Khi ông đến thăm, chúng tôi hỏi: *Làm sao lại có kết quả kì lạ vậy?* Ông cho biết trong thời gian chờ đợi, có dùng một đơn thuốc:

- ★ 10g mộc nhĩ;
- ★ 50g thịt nạc;
- ★ 5 quả táo tàu;
- ★ 3 lát gừng.”

¹⁹ Đây là câu chuyện ngày ấy, hiện nay, ngay Hà Nội cũng đã có thể lấp mạch máu nhân tạo.

Đổ 6 bát nước, sắc như thuốc bắc đến khi còn 2 bát. Thêm vào tí muối và tí mì chính rồi ăn như canh. Mỗi ngày một lần. Dùng liên tục trong 45 ngày.

Chỉ có vậy thôi! Đơn giản quá! Hữu hiệu quá!

TÓM LẠI:

Ăn mộc nhĩ đen, mỗi ngày 5 ~ 10 gam, có tác dụng làm tan lượng mỡ và cặn bã trong máu, làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y về tim mạch.²⁰



²⁰ Có thể chú ý thêm các thực phẩm có màu đen như:

Đậu đen (nhuận trường, chữa trĩ rất tốt),

Vùng đen (chữa đau lưng, phòng lú lẫn rất tốt). Xem thêm bài “Nuốt đậu đen sống để phòng và chữa bệnh” (trang 58 cuốn *Quả tằm*)

Nếp cẩm (tím đen),

Táo tàu (táo khô, đen),

Tam thất (đen như tam thất),

Thịt gà đen (gà ngũ trảo – 5 ngón chân, lông trắng, thịt đen), ...

cũng đều là những thức ăn bổ dưỡng cho người cao tuổi, người ốm, sản phụ, ... nên dùng thường xuyên, vì rất có lợi.

- “Hòn đá tảng” thứ hai của sức khoẻ là

VẬN ĐỘNG VỪA SỨC

Vận động là một yếu tố vô cùng quan trọng của sức khoẻ. Hippocrat, sư tổ của nền y học phương Tây cách đây 2400 năm đã nói một câu còn được lưu truyền đến nay “*Ánh nắng mặt trời, Không khí, Nước và Sự Vận động là nguồn gốc của sự sống và sức khoẻ !*” Ai muốn sống và khoẻ mạnh đều không thể thiếu 1 thứ nào trong 4 thứ đó.

Trên một sườn núi ở Hy Lạp, quê hương của phong trào Olympic có khắc câu :

“*Anh muốn khoẻ mạnh,*

Hãy chạy và đi bộ !

“*Anh muốn thông minh,*

Hãy chạy và đi bộ !

“*Anh muốn dáng hình đẹp,*

Hãy tập chạy và đi bộ !”

Đi bộ là phương pháp tập luyện tốt nhất cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với người cao tuổi.

Xin nhấn mạnh một khía cạnh : Xơ cứng động mạch là hiện tượng phổ biến ở người cao tuổi, nhưng nó không chỉ có một chiều, mà là một quá

trình biến đổi hai chiều, nghĩa là từ mềm biến cứng, đồng thời từ cứng trở lại mềm.

Khoa học đã tổng kết : “Đi bộ” là cách tập luyện tốt nhất làm cho động mạch từ cứng trở lại thành mềm, đồng thời làm giảm lượng mỡ và các căn bã trong máu.

Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức ; nhưng “đi bộ” chỉ tăng từ từ, dễ khống chế, dễ điều chỉnh.

Vì vậy “đi bộ” là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là những ai đã mắc bệnh tim mạch.

Nhưng “đi bộ” thế nào cho tốt nhất ?

Có thể gói gọn trong 3 từ **Ba, Năm, Bảy !**

“Ba” là gì ? Là mỗi lần đi trên **Ba** km. Thời gian tập trên **Ba** mươi phút.

“Năm” là gì ? Là mỗi tuần đi bộ trên **Năm** lần.

Còn “Bảy” là gì ? Là thước đo liều lượng đi bộ “vừa sức”, nếu quá sẽ có hại. Kiểm tra liều lượng đó bằng cách đếm nhịp đập của tim trong một phút sau khi đi bộ,

cộng với số tuổi phải bằng con số một Bảy mươi (170). Ví dụ : Tôi 60 tuổi, thì nhịp đập sau khi đi, thích hợp với tôi nhất là 110 lần/phút. Nếu quá 110 thì là tập quá sức. Còn dưới 110 coi như chưa đủ, nên tăng tốc độ hay thêm thời gian²¹.

Theo số liệu của các đồng nghiệp của tác giả thì nhóm kiên trì tập đi bộ hàng ngày trung bình 1,2 km đã giảm được 60% bệnh nhồi máu cơ tim và tai biến mạch não. Tác giả còn nêu tên nhiều nhân vật TQ còn sống và có tiếng là trường thọ, để chứng minh tính ưu việt của biện pháp "đi bộ" nếu kiên trì tập luyện hàng ngày và đi đến kết luận :

Vận động có thể thay thế được thuốc, nhưng thuốc không thay thế được vận động. Và cách vận động lý tưởng nhất là "Đi bộ"

Ngoài "Đi Bộ" còn phải kể đến bài "Thái Cực Quyền" cũng là một loại vận động thích hợp cho người cao tuổi.

"Thái Cực Quyền" có đặc điểm là "trong nhu có cương",

"âm dương kết hợp" nên cải thiện được hệ thần kinh, nâng cao được công năng cân bằng trong vận động cơ thể, giúp người già không bị ngã khi đi lại do gân cốt đã mềm yếu, phản xạ đã chậm chạp.

Người Phương Tây hết sức khâm phục trí tuệ dưỡng sinh uyên thâm của người Phương Đông qua bài Thái Thực Quyền này. Người Mỹ đã tiến hành nhiều khảo nghiệm khoa học để đánh giá, khẳng định Thái Thực Quyền là một báu vật về dưỡng sinh của người Trung Hoa (lược bớt).

Tất nhiên, luyện Thái Thực Quyền [hoặc luyện "Thiên Hành"- vừa đi vừa thiền] cần phải được hướng dẫn công phu hơn nhiều, còn Đi Bộ, kể cả "Đi bộ Khí công", rất dễ thực hành đối với tất cả mọi người.

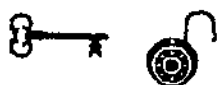


²¹ Có nhiều cách kiểm tra mức độ luyện tập hợp lý, nhưng cách này đơn giản và dễ thực hiện nhất.

- “Hòn đá tảng” thứ ba của sức khoẻ là :

BỎ HÚT THUỐC LÁ & BÓT UỐNG RƯỢU

Vấn đề này thiết nghĩ không cần phải nói thêm.



- “Hòn đá tảng” thứ tư của sức khoẻ là

TÂM LÝ CÂN BẰNG.

Chúng tôi muốn được trao đổi nhiều về vấn đề này vì nó là biện pháp chủ yếu nhất giúp ta giữ gìn sức khoẻ trong bối cảnh môi trường sống hiện nay.

Thăm hỏi các cụ trường thọ, trên dưới một trăm tuổi về nguyên nhân sống lâu thì tất cả đều nhất trí là nhờ tinh thần cởi mở, yêu đời và tính cách hướng thiện, rộng lượng.

Ngoài ra tất cả đều cần cù lao động, chăm chỉ vận động tùy theo sức mình ; không thấy một ai là người lười biếng cả.

Tâm trạng ảnh hưởng rất nhiều đến phát sinh và phát triển các bệnh tim mạch.

Lấy ví dụ về bệnh xơ cứng động mạch : Bình thường từ trên 40 tuổi là động mạch hẹp

dãn lại độ 1% đến 2% mỗi năm. Nếu thêm tác hại của thuốc lá hoặc cao huyết áp, hàm lượng mỡ trong máu cao, thì 4% đến 5% mỗi năm.

Nhưng nếu có tính nóng nảy hay tức giận thì có thể trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại hoàn toàn dẫn đến tắc mạch mà tử vong. Tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đấy !²²

Cần thực hiện bốn câu :

Thanh thản với quá khứ ;

Chớ câu nệ gì hiện tại ;

Vui sống với hiện có ;

Lạc quan tin tưởng tương lai.

Hạnh Phúc bao gồm nhiều mặt và không có tiêu chuẩn định mức. Không phải chỉ nhà to, tiền nhiều mới hạnh phúc. Mà có sức khoẻ khá so với tuổi, con cháu hiếu thảo, vợ chồng chăm sóc nhau, bạn bè thân mật tận

²² Báo cáo viên còn nêu ra trên một chục câu chuyện có thực trong cuộc sống như : do mâu thuẫn vợ chồng, già trẻ, thầy trò, thầy thuốc bệnh nhân ... đã làm nhiều người đột tử. Rồi kiến nghị để phòng bệnh tim mạch, người cao tuổi cần xây dựng cho mình một thái độ dững dắn, thanh thản với quá khứ, rộng lượng với người, vô tư với xã hội.

tình ... đều là những thứ hạnh phúc lớn lao, quý giá ... có nhiều trường hợp không dễ có được ... còn quý hơn những điều kiên vật chất nhiều²³. Cần giữ cho mình ba niềm vui chân chính

★ *Vui vì giúp ích được cho người khác ;*

★ *Vui vì có được hiểu biết như hiện nay ;*

★ *Vui vì đã được đãi ngộ vật chất, tinh thần như hiện có²⁴*

Mỗi người mỗi nhà, mỗi nhà mỗi cảnh ; *Vui buồn, May rủi, Sống khổ, Ly hợp, ...* đều là nhất thời, chưa bao giờ cố định cả. Nếu biết sống lương thiện, chấp nhận khách quan : “tạm đủ” trong thực tại, sẽ cảm thấy luôn nhẹ nhõm, thanh thản tâm hồn và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng tích cực tới sức khỏe.

Cần khẳng định bốn điểm “nhất” sau đây :

²³ Theo Phật Thích Ca : *Tri túc tiện túc hà thời túc Tri nhân tiện nhân hà thời nhân* Biết đủ, cho là đủ, ấy là đủ vậy ! Biết nhân, cho là nhân, ấy là nhân vậy !

²⁴ Xem thêm mẩu chuyện Trà đạo của người Nhật

★ **Chính Minh** là thấy thuốc tốt nhất cho mình

★ **Đi Bô** là cách rèn luyện thân thể tiện lợi nhất

★ **Thời Gian** là liều thuốc trị bệnh tốt nhất

★ **Thanh Thản** là tâm trạng tốt nhất cho sức khỏe

Tại sao nói “*Thời Gian* là liều thuốc trị bệnh tốt nhất” ?

Vì nếu được phát hiện càng sớm thì khả năng chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng bớt tốn kém và không sợ “biến chứng” hay “tai biến” bất ngờ !

Còn 3 cái “nhất” kia, thiết nghĩ không cần nói thêm nữa.



Cuối cùng xin gói lại bằng bốn ý sau :

*Một “trung tâm”
Hai “một chút”
Ba “niềm vui”
Tám “lưu ý”*

• Một "TRUNG TÂM"

Tức là người cao tuổi phải coi sức khoẻ là trung tâm. Có sức khoẻ là có tất cả, thiếu sức khoẻ thì mọi ý tưởng dù hay đến mấy đều vô ích mà thôi.

• Hai "MỘT CHÚT":

Một chút THOẢI MÁI

Với người cao tuổi cần được tùy nghi, không gò bó, không cứng nhắc; cần rộng lượng chớ hẹp hòi, ti tiện; cần tự nhiên, thành thật, đừng giả dối, khách sáo, "đóng kịch".

Một chút HỒ ĐỒ

Với người cao tuổi, quỹ thời gian không còn như thanh niên để cái gì cũng tìm hiểu căn kẽ. Lĩnh vực nào đã sâu, thì cứ việc đào sâu thoải mái, còn đại khái, có chút phớt lờ những chi tiết, không thể quan tâm tỉ mỉ như khi trẻ tuổi. Chỉ cần tỉnh táo, giữ nguyên tắc với đại sự.

• Ba "NIỀM VUI"

đã nói trên

- Lấy việc giúp người làm vui
- Lấy việc được hiểu biết
làm vui
- Luôn luôn Vừa lòng
với cuộc sống hiện tại

• Tám "LƯU Ý"

gồm Bốn "Nguyên tắc"
và Bốn "Tốt nhất"

Bốn "NGUYÊN TẮC"

đã nói ở trên

Ăn uống hợp lý
Vận động vừa phải
Bỏ thuốc lá, bớt rượu
Tâm thần cân bằng

Bốn "TỐT NHẤT"

- Thầy thuốc tốt nhất là
Bản thân mình
- Thuốc tốt nhất là
Thời gian
- Tình tình tốt nhất là
Thanh thản
- Vận động tốt nhất là
Đi Bộ

Nếu biết sống theo cách này thì bệnh tật sẽ ít, có thể khoẻ mạnh đến 120 tuổi, vui vẻ hưởng thụ những ngày hiện tại.

Khoẻ mạnh làm cho mình hạnh phúc, gia đình vợ con sung sướng, xã hội thật hãnh diện có được nhiều người trường thọ ./.



"HẠT GẮC NƯỚNG" TỐT NGANG "MẬT GẤU"

Nên nướng hạt gác bằng bếp nướng chảo. Lật đi lật lại sao cho nửa vỏ hạt bên ngoài cháy thành than, nửa vỏ bên trong và nhân có màu vàng, chưa thành than. Cho vào cối giã nhỏ. Đựng vào chai, cho rượu vào ngâm, dùng được ngay. Tuỳ bệnh mỗi lần xoa bóp từ 1 đến 15cc.

Chữa quai bị rất mau khỏi. Chữa xung, đập nát phần mềm bằng xoa bóp rất tốt. Chữa được cả viêm họng. Bôi chỗ rộp cắn, muối đốt đều nhanh khỏi.

Nguyễn Hồng (Thị xã Bắc Ninh)

(Phụ nữ VN số 25 (1568) ngày 19-6-1995)

HẠT GẮC MÀI

CHỮA VIÊM TUYẾN VÚ, SUNG TẮY, ...

Phụ nữ sau khi đẻ, dễ bị viêm tuyến vú do tắc sữa và nhiễm khuẩn. Có khi do nhiều sữa mà lại nịt vú quá chặt. Thường sốt cao, vú sưng, nóng và cứng.

Chỉ cần lấy hạt gác, bỏ lớp vỏ đen cứng, lấy nhân mài vào vành tròn nhám ở đĩa hoặc bát dần có nửa thìa rượu, sẽ được một thứ hồ quánh màu trắng. Lấy hồ đó bôi lên chỗ sưng cứng. Bôi đến đâu dễ chịu đến đó. Nếu chưa hết đau, sau một giờ lại mài gác hoà rượu bôi tiếp. Chỉ 3 lần là khỏi hẳn.

Các vết sung tấy do va đập mạnh, kẹp tay, chân vào khe cửa, vấp ngã treo chân, ... bôi hạt gác mài rượu đều khỏi. Có điều hạt gác mài không thể là quá khô. Hạt khô thì nướng giã nát rồi ngâm rượu như cách làm mà ông Nguyễn Hồng ở thị xã Bắc Ninh hướng dẫn.

Theo **Trang Thanh** Báo phụ nữ VN số 3 (1647)

MÀNG HẠT GẮC

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ, LÀM ĐEN TÓC, TIÊU HOÁ TỐT

(vì có a xit amin : leunion)

Lấy toàn bộ hạt gác trong một quả, cho vài thìa đường, đun cách thủy rồi ăn hết các màng ở hạt.



BÍ QUYẾT

MẠNH KHỎE SỐNG LÂU

Bài nội chuyện ở Trung Quốc của Giáo sư **TÊ QUỐC LỰC**,
Người Mỹ gốc Hoa, công tác nhiều năm cho WHO
do Giáo sư (Hán Nôm) Phan Văn Các (Việt Nam) dịch
đăng tải trên 8 số **Sức khỏe & Đời sống** từ số 1424 đến 1431
(23.8 - 09.9.2003) Bài khá dài, ở đây biên tập tóm tắt bớt.
(nhưng lại bổ sung một số ý theo bản toàn văn):

MỞ ĐẦU :

Ít người chết vì già, mà đa số chết vì
thiếu hiểu biết cách giữ gìn sức khỏe

Trang 27

A. ĂN UỐNG CÂN CÂN BẰNG

Trang 28

A1. Uống (Trang 28): -1. Canh nấm ; 2. Canh xương ; 3. Sữa Chua ;
4. Vang đỏ 5. Trà xanh (chè tươi) ; 6. Đậu nành.

A2 Ăn (Trang 28) : Ngũ cốc : 1. Ngô ; 2. Kiều mạch ;
3. Các loại khoai ; 4. Yến mạch ; 5. Kê ;

Các loại rau (Trang 28) : 1. Cà-rốt ; 2. Bí đỏ ; 3. Mướp đắng ;
4. Cà chua ; 5. Tỏi ; 6. Mộc nhĩ ; 7. Phấn hoa 8. Rong biển ;

Cách ăn phòng phóng xạ. (Trang 29) Cá thịt. (Trang 30)

Lượng ăn (nhiều ít) (Trang 30)

B. VẬN ĐỘNG CƠ DƯỠNG KHÍ :

Trang 31

Không nên luyện tập vào buổi sáng trong rừng cây
Bàn về giấc ngủ

C. TÂM TRẠNG LUÔN THANH THẢN

Trang 33

Tức giận dễ sinh khối u
Miệng luôn cười, người thường khỏe

KẾT LUẬN

Trang 35

Tin rằng chúng ta 95, 100 tuổi vẫn khỏe

Tôi từ Mỹ Quốc về Trung Quốc năm ngoái. Tôi muốn giới thiệu với các Bác và các Ban những cái mới về giữ gìn sức khỏe. Thủ đô Bắc Kinh ta vừa kết thúc một đợt tổng kiểm tra, phát hiện ra Bắc Kinh đạt hai “quán quân”: một là *huyết áp cao*, hai là *mỡ máu cao*, có tỉ lệ số người mắc nhiều nhất thế giới. Mỡ máu cao rất nguy hiểm.

Khoa học đã chứng minh : mọi động vật, kể cả con người, có thể thọ gấp từ 5 đến 7 lần tuổi thành thực. Như vậy tuổi trường thọ của chúng ta đáng lẽ ra là phải từ 100 đến 175 tuổi mới đúng với tiềm năng do tạo hoá sinh ra. Một hiện tượng thường xảy ra cần khắc phục là ít người chết vì già, mà đa số chết vì bệnh².

Người Nhật Bản đang thọ nhất thế giới. Tuổi thọ bình quân của phụ nữ Nhật Bản đạt 87,6 tuổi. Còn phụ nữ TQ xưa, những năm 50 thọ bình quân là 35, đến thập

kỉ 60 là 57, hiện nay là 67,8 tuổi, kém nữ Nhật 20 năm.

Nhật Bản có cách làm rất hay : mỗi tháng có một bài giảng về giữ gìn sức khỏe ở xóm làng hay ở khu dân cư, ai vắng mặt phải học bù. Chúng ta không có cách làm đó, ai không nghe thì thôi !

Tuổi thọ bình quân của người ta trên toàn thế giới hiện nay đã đạt trên 70 tuổi, Trung Quốc mới đạt 67,8 còn thua hơn 2 năm. Đã có rất nhiều người lập kỉ lục. Theo chỗ tôi biết, ở Anh Quốc có cụ Hô-man Ka-men năm nay đã 209 tuổi, trải qua 12 đời Hoàng đế và Nữ Hoàng Anh. Lại có một cụ bà Rumania năm nay đã 101 tuổi. Điều kì lạ hơn là năm 92 tuổi cụ bà này con sinh hạ một nhóc con bụ bẫm. WHO – Tổ Chức Sức Khỏe Thế Giới của Liên Hiệp Quốc đã đề ra khẩu hiệu : *“Xin đừng để chết vì thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe”*.

Tôi đã công tác 40 năm ở WHO (Tổ chức Y tế Thế giới) nên chân-thành mong mỗi các Bác và các Ban hãy coi trọng công việc giữ gìn sức khỏe của mình. Tôi đã

². Chết trước 100 - 120 tuổi đều là chết do bệnh, chứ chưa phải là chết già. *Xem thêm trang 47*.

gặp tướng quân Trương Học Lương³ ở Stanpho (USA), đã tham dự lễ mừng thọ 100 tuổi của Cụ ở New York. Mọi người ngạc nhiên vì Cụ rất cường tráng, mắt không mờ, tai không điếc, nên hỏi :

"Thưa Thiếu Soái, Người làm thế nào mà sống khoẻ, sống lâu thế?"

Cụ vui vẻ, giọng sang sảng, trả lời:

"Không phải tôi sống lâu, mà vì người ta sống ngắn quá đó thôi!"

ý nghĩa câu đó thật rõ ràng :

Các ngài sống ít nên kêu tôi sống lâu !

Hình ảnh đó đến nay tôi còn nhớ rõ mồn một.

Tôi cũng đã gặp *Cụ Bà Tống Mỹ Linh* ở Trường Đảo và nhiều người khác nữa đều trên 100 tuổi. Họ trường thọ được, tại sao chúng ta không trường thọ được !

³ Là một tướng Quốc Dân Đảng, đã từng bắt sống Tưởng Giới Thạch vì thấy Tưởng "đểu cáng" lừa lọc nhau, sau nhờ ĐCS TQ (mà cụ thể là Chu Ân Lai), vì lợi ích Kháng Nhật, vận động tha nên Trương Học Lương mới thả Tưởng và sang ở nước Mỹ.

Tuyên ngôn của HỘI NGHỊ Y TẾ THẾ GIỚI họp ở Victoria đề ra 3 tiêu chí :

- A. Ăn uống cân cân bằng.
- B. Vận động có dưỡng khí.
- C. Tâm trạng luôn thanh thản

**A. ĂN UỐNG
CÂN CÂN BẰNG**

A₁. UỐNG

Uống quan trọng trước ăn⁴.

Tại hội các sinh viên ĐH Bắc Kinh : *Đồ uống nào tốt ?* Họ đồng thanh : *Coca Cola !* – Sai ! Đó là đồ giải khát. Hội nghị Quốc tế nêu 6 loại **đồ uống bảo vệ sức khoẻ** là :

- 1- Trà xanh.
- 2- Vang đỏ.
- 3- Sữa đậu nành.
- 4- Sữa chua
(chứ không phải sữa bò).
- 5- Canh xương. Và
- 6- Canh nấm.

Dùng canh nấm sẽ nâng cao khả năng miễn dịch (ít ốm đau).

⁴ Ta có thể nhịn ăn cả tuần chưa chết, chứ không thể nhịn uống nổi 2 ngày. Và người thường không nhịn thở được vài phút.

Canh xương có chất keo "uyển giao" giúp nâng cao tuổi thọ.

Sữa chua giúp cân bằng vi khuẩn, tức là diệt vi khuẩn có hại mà nuôi vi khuẩn có lợi cho tiêu hoá. Sữa bò cũng tốt về mặt cung cấp cal-xi, nhưng kém xa sữa chua.

Sữa đậu nành sẽ nói ở phần sau.

Vang đỏ đứng thứ hai trong đồ uống. Vì vỏ nho đỏ có "ngịch chuyển thuận" có tác dụng chống suy lão. Uống vang đỏ đều (mỗi ngày không quá 50-100cc) thì ít mắc bệnh tim mạch, hạ được huyết áp, hạ cả mỡ máu. Không uống vang đỏ thì ăn nho đỏ cũng tốt. Nhưng nhớ ăn cả vỏ.

Trà xanh (nhất là chè tươi) có chất "trà dà phan" chống ung thư. Người trên 40 tuổi ai chả có tế bào ung thư trong cơ thể. Nếu mỗi ngày uống 4 chén trà xanh thì tế bào ung thư không làm gì được, ... Học sinh tiểu học Nhật Bản hàng ngày đều uống vài chén trà xanh.

Trà xanh còn có fluor là chất diệt vi khuẩn, trị sâu răng và làm chắc răng⁵.

Trà xanh lại có chất "trà cam ninh" nâng cao độ bền của huyết quản. 25% người chết ở Bắc Kinh là do xuất huyết não vì đứt huyết quản, chưa có cách trị. Dùng trà xanh phòng bệnh này rất tốt.

Nhưng kị nhất lại là tức giận đấy. Tức giận quá là mạch máu não đứt liền đó, các vị ạ ! Đến tuổi các vị nên uống sớm đi. Để đến lúc có đập bàn, trợn mắt vài cái cũng chẳng lo ! (cười).⁶

Cần nói thêm : Các nơi trường thọ trên thế giới đều ở mấy xứ nghèo : 1. Airhan ở Pakistan. 2. Azerbaizan (thuộc Liên Xô cũ) 3. Khalahan ở Equador.

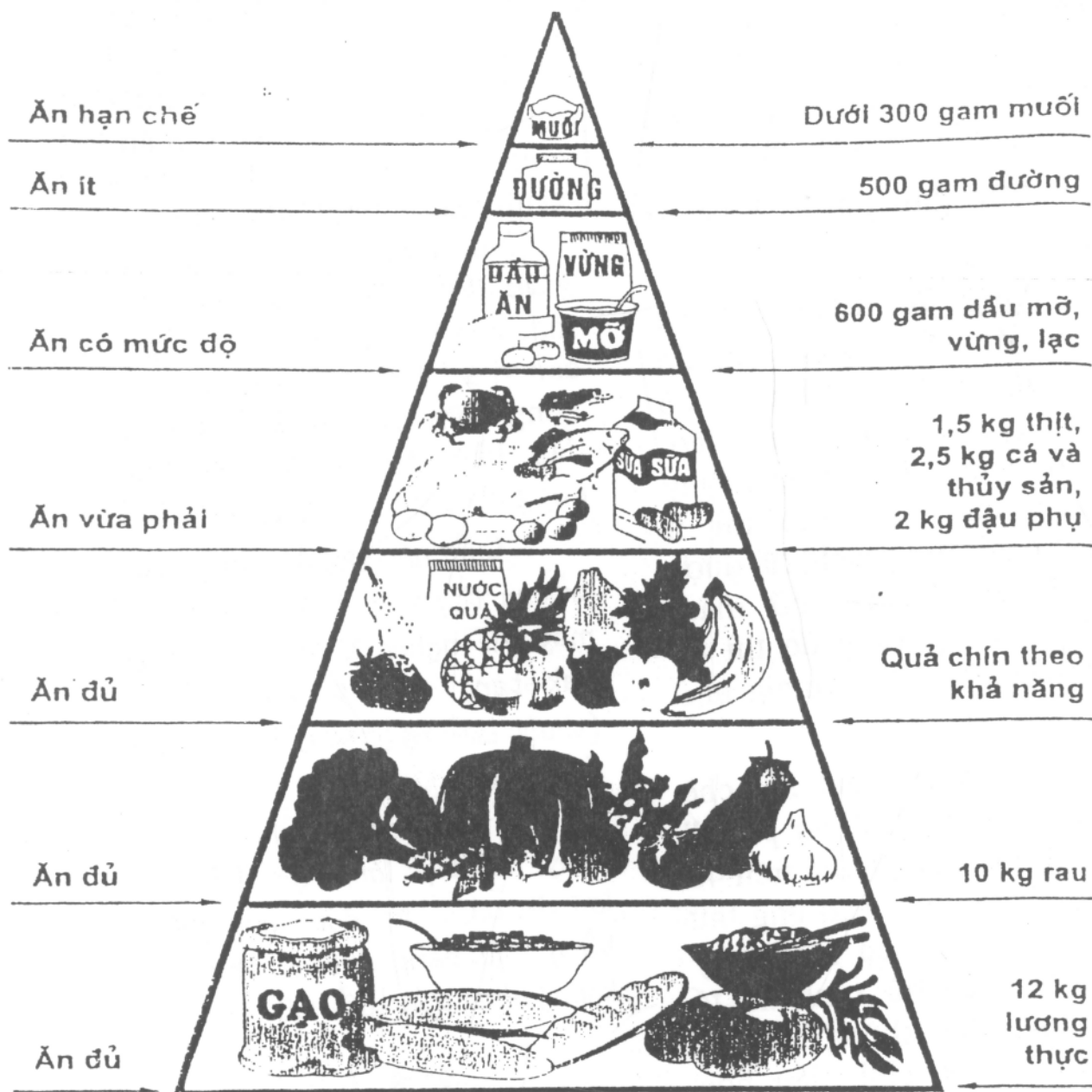
Kẻ giàu nhậu nhoẹt tối ngày, hết tiệc lớn, tiệc nhỏ, gà lợn vịt, cá, ... thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi ... thường không sống quá tuổi 65.

☆☆☆

⁵ Vì vậy nên mới có loại thuốc đánh răng "P/S Trà Xanh"

⁶ Xem thêm bài : Chè tươi chữa bệnh theo y học cổ truyền Trg 36

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI TRUNG BÌNH CHO MỘT NGƯỜI MỖI THÁNG



HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC ĐỀU DẶN, HỢP LÝ
Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng 2001 ~ 2010
Viện Dinh Dưỡng Việt Nam

A₂. ĂN

Nên theo “THÁP ĂN UỐNG CÂN ĐỐI”⁷ của Châu Á. Không nên bắt chước Mĩ ăn *hăm-bơ-gơ*. Người ta gọi đó là “*thực phẩm rác*”, vì nó kích thích lệch. Hậu quả là người “bằng đầu bằng đuôi”, ăn xong lại phải đi để giảm béo.

Ngũ cốc. Trong ngũ cốc, NGÔ là *cây vàng*. Ở Mĩ giá một bắp ngô là 2,5 USD, mà ở Trung Quốc chỉ cần 1 Nhân dân tệ⁸, chênh nhau 16 lần. Trong ngô già có *noãn lân chi, á du toan, cốc vật*

⁷ Theo 10 lời khuyên của Hội Dinh Dưỡng Việt Nam thì mỗi người mỗi tháng nên : Ăn đủ : ngũ cốc (khoảng 12 kg), rau (10 kg), quả chín (tùy khả năng). Ăn vừa phải : đậu phụ (2 kg), cá và thủy sản (2,5 kg), thịt (1,5 kg). Ăn có mức độ : dầu mỡ, vừng lạc (600g). Ăn ít đường (500g). Ăn hạn chế muối (dưới 300g). Xem trang 24

⁸ 1 USD ≈ 15 000 VNĐ ; 1 Nhân Dân Tệ ≈ 1800 VNĐ.

★ Các chú thích cuối trang trong bài đều là của người biên tập.

thuần, VE, ... phòng chống được tăng huyết áp và sơ vữa động mạch. Người Indian (thổ dân châu Mĩ) không ai bị tăng huyết áp hay sơ vữa động mạch bao giờ, vì họ toàn ăn ngô. Hiện nay dân châu Mĩ, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Công, Quảng Châu,... sáng sáng đều ăn bánh ngô. Ở Mĩ tôi đã kiên trì húp cháo ngô hàng ngày. Năm nay tôi ngoài 70, thể lực vẫn xung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang đầy khí thế, mặt chưa có nếp nhăn, ... là do húp cháo ngô đấy ! Bạn cứ việc uống sữa, tôi cứ húp cháo ngô. Xem ai sống lâu hơn ?

Ngũ cốc thứ hai là KIỀU MẠCH. Kiểu mạch giúp hạ huyết áp, hạ mỡ và đường trong máu. Kiểu mạch còn chứa 18% xen-luy-lô, nên ăn kiểu mạch không bị viêm : dạ dày, đường ruột ; không bị ung thư : trực tràng, kết tràng.

Ngũ cốc thứ ba là CÁC LOẠI KHOAI : khoai lang, khoai nghệ, củ từ, khoai tây, ... Các loại khoai hấp thụ ba thứ : nước, đường – mỡ, độc tố. Hấp thụ nước : làm trơn đường ruột, không bị ung thư

: trục tràng, kết tràng. Hấp thụ đường và mỡ : không mắc tiểu đường. Hấp thụ độc tố : không viêm đường ruột, da dày⁹.

YẾN MACH cũng giúp hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

KÊ cũng là loại cốc rất tốt. Cổ văn Trung Quốc *Bản thảo cương mục* nói rất rõ : *Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên* (ngủ yên).

Tôi vẫn sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn ; tối một bát cháo kê, ngủ khò khò.

Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn dùng thuốc ! Mười thứ thuốc thì chín thứ độc đấy !

Xin nhớ là tôi chỉ phản đối dùng thuốc bừa bãi, chứ có bệnh thì phải uống thuốc, nhưng dùng trong thời gian ngắn thôi nhé !

Bây giờ nói đến đậu nành. **ĐẬU NÀNH**, còn gọi là đậu tương, là hoa hậu của dinh dưỡng, là vua các loại đậu. Đạm (protein) của một lạng đậu nành bằng hai lạng

thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo. Trong đậu nành có ít nhất 5 chất chống ung thư, đặc biệt là “*di hoàng đồng*” phòng và trị ung thư : vú, trục tràng, kết tràng. Sữa bò chứa nhiều *nhũ đường* (lactosa), mà 2/3 số người không hấp thụ được *nhũ đường*. Sữa đậu nành chứa *quả đường* (fructoza), *quả đường* được hấp thụ 100%.

Các loại rau :

Bản thảo Cương mục, cổ văn của Trung Quốc viết :

CÀ-RỐT là loại rau dưỡng mắt. Tối nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn cà-rốt là khỏi. Cà-rốt bảo vệ niêm mạc, làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, giúp chống cảm mạo, *có chút* chống ung thư, rất tốt cho mắt. Châu Âu có bánh chẻo Nga nhân thịt, cà-rốt, bọc bột mì và bánh ngọt cà rốt, ăn rất ngon, Đặc biệt là ở nhiệt độ cao các chất bổ trong cà-rốt không bị giảm sút.

BÍ ĐỎ kích thích tế bào tụy, sản sinh insulin, ăn thường xuyên thì ít bị tiểu đường.

⁹ Xem thêm bài “*Ăn các chất xơ giúp thải chất độc, tránh được ung thư, các bệnh tim mạch và đột quỵ*”

MUỚP ĐẮNG (khổ qua) tuy đắng nhưng cũng giúp tiết ra insulin, ăn đều cũng không bị tiểu đường. Người có tuổi nên ăn đều bí đỏ, muống đắng.

CÀ CHUA : Gần đây người ta mới biết ăn cà chua đúng cách thì không mắc bệnh ung thư. Ăn cà chua sống không có tác dụng gì, vì "*chất cà chua*" kết hợp chặt với protein và bị xen-lu-lô bọc, rất khó ra. Phải nóng đến một mức độ nhất định nó mới ra được. Trứng tráng với cà chua, canh cà chua và canh trứng cà chua là những món ăn rất tốt.

TỎI là "Vua" chống ung thư, nhưng đun nóng lên thì cũng bằng "không", ăn sống cũng không tốt. Phải thái lát mỏng, để ngoài không khí 15 phút cho nó kết hợp với ô-xy mới sản sinh ra "*dại toán tố*", là chất chống ung thư, chứ bản thân tỏi không chống được ung thư¹⁰.

¹⁰ VN có cách đập nát tỏi trước khi pha nước chấm là rất tốt, vì nó giúp cho tỏi tiếp xúc với ô-xy nhiều hơn. Xem thêm bài : "*Rượu tỏi chữa được nhiều bệnh*" Người Ai Cập có rượu tỏi cổ truyền nên đã

Nếu sợ có mùi, thì sau bữa ăn, chỉ cần tráng miệng sơn tra (bưởi), hoặc ăn nắm lạc rang hay nhai chút lá chè là hết mùi ngay.

MỘC NHĨ ĐEN rất tốt, có tác dụng làm cho máu không bị đặc (tức là không bị mỡ máu cao), nên không bị nhồi máu cơ tim. Trước đây các bác sĩ thường khuyên uống asperin. Uống lâu asperin thì lại bị xuất huyết đáy mắt. Từ ngày một chuyên gia bệnh tim ở Mĩ quốc phát hiện ra tác dụng của mộc nhĩ đen, ông đã được giải thưởng Nobel, thì mọi người đều ăn mộc nhĩ đen chứ không uống asperin nữa.

Những người to béo, thuộc nhóm máu AB, đặc biệt phụ nữ ở thời kì chuyển đổi tuổi, dễ bị máu đặc. Nhất là lại ăn nhiều đồ biển, uống rượu trắng, rồi ăn lạc mà không bóc lớp vỏ lụa đỏ, và lại lên cơn tức giận nữa, ... người như vậy mà không chết vì nhồi máu cơ tim thì tôi xin giải nghệ bác sĩ !

từng có tuổi thọ bình quân cao nhất phương Tây khiến WHO phải nghiên cứu từ 1960 ~ 1980.

Xin nhớ là vỏ lụa đỏ của **LAC** có thể trị huyết ngưng phiên. Bị chảy máu thì mới nên ăn lạc không bóc vỏ. Còn nói chung người có tuổi chúng ta không nên ăn lạc mà không bóc lớp vỏ lụa đỏ sẫm

PHẤN HOA là tinh tử của thực vật, thai nghén sự sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thực phẩm thực vật. Tỷ lệ chất chữa bệnh trong phấn hoa là 97%. Phấn hoa rất tốt cho thận, trị rối loạn tiêu hoá (phụ nữ mắc nhiều), bí đại có tính chất tập quán, duy trì trật tự đường bài tiết và đường ruột (nên còn gọi là "*cảnh sát đường ruột*"), làm đẹp khoẻ mạnh, duy trì thể hình. Ri-gân dùng phấn hoa nên sống lâu, dù đã 1 lần bị bắn trọng thương, 1 lần bị u ác tính phải mổ. Võ Tắc Thiên, Từ Hy Thái Hậu, ... đều ăn phấn hoa. Người mẫu ở Pháp không ai không dùng. Mọi lứa tuổi ở Nhật Bản đều ăn phấn hoa cho đẹp người. Có lần, suốt một tháng liền đêm nào tôi cũng phải dậy tới 3 lần. Thấy nguy quá, tôi ăn phấn hoa, một tháng sau

trở lại bình thường. Dùng mua phấn hoa bán ngoài đường, vì còn nguyên vỏ cứng chưa phá vách, lại mọc đại dễ bị ô nhiễm, và là protein chưa thoát mẫn. Phải dùng phấn hoa đã xử lý, đã trừ độc, đã thoát mẫn.

Hiện nay (2004) Hà Nội đã có bán "**Phấn hoa nguyên chất**". Giá 25 000 đ một chai 300g (dung tích 1/2 lít) dùng trong 2 tuần.

RONG BIỂN – rong xoắn ốc : Năm 1962, bác sĩ *Climent*, người Pháp đi du lịch châu Phi, tình cờ phát hiện thổ dân quanh vùng một hồ đầm lớn, chuyên ăn rong biển – rong xoắn ốc, phơi khô, làm bánh bao, và uống canh rong biển nên thọ hơn chúng ta. Vì sao ?

Dinh dưỡng của rong này đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố rất cân bằng, hơn nữa lại là thức ăn kiềm tính. Một gam của nó bằng 1000 gam tổng hợp các loại rau.

Nhật Bản mỗi năm tiêu thụ 500 tấn rong xoắn ốc. Họ đi du lịch, người nào cũng mang theo. Hỏi vì sao ? Họ bảo 8 gam rong xoắn là có thể duy trì cuộc sống 40

ngày. Ngoài ra nó còn rất quan trọng đối với một số bệnh tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường, ...

Rong xoắn còn có tác dụng phòng bức xạ. Khi xảy sự cố nhà máy điện nguyên tử Chernôbun ở Liên Xô cũ, chuyên gia Nhật đi cứu, mang theo rong xoắn, tác dụng chống phóng xạ của nó rất mạnh.

Ưu điểm lớn của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân tiểu đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người thường. Bệnh nhân tiểu đường thiếu năng lượng, lại không được ăn đường. Rong xoắn là đường khô, hấp thụ đường khô vào là có năng lượng. Đường trong máu bệnh nhân tiểu đường không ổn định, sau khi dùng rong xoắn có thể dần dần ngưng thuốc, sau đó dần dần ngưng rong xoắn, cuối cùng không chế bằng ăn mềm.¹¹

¹¹ Theo cuốn "Canh Dưỡng Sinh" của **LẬP THẠCH HOÀ** thì **NƯỚC GẠO LỨT RANG** cũng tốt cho người bệnh tiểu đường tương tự Rong Xoắn này. Nó làm lợi tiểu và phân giải chất

Đối với bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chất diệt lục, có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày.

Tiền đây nói **Mấy cách ăn uống phòng bức xạ :**

Bức xạ ảnh hưởng lớn đến chúng ta. Nhưng ta có thể dự phòng bằng :

1. Uống trà xanh.
2. Ăn rau xanh.
3. Ăn rong xoắn.
4. Ăn tảo phục khang.

Tảo phục khang là tốt nhất. Tùy điều kiện kinh tế của mình mà chọn, dễ dàng nhất là ăn rau xanh, cà-rốt.

Bức xạ thì ai cũng bị tiếp xúc. WHO đã từng cảnh báo : Nhất thiết không để đồ điện trong phòng ngủ. Nhất là lò vi sóng đối với người là nguy hại lớn nhất, nó có thể ảnh hưởng tới khoảng cách 7 mét. Các loại đồ điện không nên mở cùng lúc. Vừa mở tivi, tủ lạnh, lại mở lò vi sóng, bạn lại đứng cạnh làm bữa ăn thì mắc bệnh ung thư là không "oan uổng" gì !

đường trong máu. Xem bài **NƯỚC DƯƠNG SINH** phòng trị các bệnh nan y. ở Trang 58

Các loại thịt

(Thức ăn nguồn động vật) :

Người ta thấy ăn động vật bốn chân không bằng con hai chân, ăn con hai chân không bằng con nhiều chân hay không chân. Giữa bò với dê thì ăn thịt dê tốt hơn. Giữa dê và gà thì ăn thịt gà. Giữa gà và cá thì ăn cá hơn. Giữa cá và tôm thì ăn tôm tốt hơn. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt.

Hiện có mấy bác sĩ Mỹ đang nghiên cứu làm sao có thể ăn *bọ chét*, vì protein bọ chét tốt nhất.

Chỉ cần ăn vài con tôm là hơn hẳn một bụng đầy thịt bò. Protein của cá chỉ một giờ là hấp thụ hết 100%. Protein thịt bò phải sau 3 giờ mới hấp thụ được.

Và xin nhớ là nên ăn cá nhỏ, tôm bé (ăn cả con, cả đầu lẫn đuôi) vì hoạt tính ở

dầu và bụng cá nhỏ, tôm bé đấy. Đó là khoa học, chứ không phải như các bà đi chợ cứ thính chọn con to.

Còn một nguyên tắc ăn nữa là **về lượng** :

Chỉ nên ăn 70 ~ 80 % bụng thôi ! Nếu ăn no 100% thì 20% kia là vô ích.

WHO khuyến nghị tỉ lệ vàng là 0,618 : lương thực phụ 6, lương thực chính 4 ; lương thực thô 6, lương thực tinh 4 ; thực vật 6, động vật 4.

Cân bằng vật chất có quy luật sau :

Từ lọt lòng đến 5 tháng sữa mẹ là tốt nhất. Ngoài 5 tháng sữa mẹ không đủ, cần thêm 42 loại thức ăn trở lên. Người già lại càng khó ...

(*Biên tập chủ thích: Bản gốc cũng cut như thế này !*)

☆ ☆ ☆

CHỌN THÂN TƯỢNG NÀO ?

Nên sùng bái ai cho ta tấm gương sáng vì có “**lẽ sống**” tốt đẹp và lối sống giản dị “**vì mọi người**” ; cho dù đó chỉ là một người bình thường. Chính người bình thường ấy mới đáng làm “**thần tượng**” của ta !

**B. VẬN ĐỘNG
CÓ ĐƯỠNG KHÍ
(có ô-xy)**

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc là nhất thiết không nên **TẬP LUYỆN** vào sáng sớm.

Tôi thấy nhiều ông già, bà già, 5, 6 giờ sáng đã xách bảo kiếm đi ra ngoài. Đến chiều tối thì họ lại ngồi nhà xem tivi, không ra ngoài nữa. Họ không biết, sáng sớm, theo quy luật đồng hồ sinh học, là lúc nhiệt độ cơ thể thấp, huyết áp thấp, nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối. Vận động mạnh dễ xảy chuyện, dễ làm tim ngừng đập.

Tôi không phản đối đi bộ, tập thái thực quyền, luyện khí công buổi sáng. Điều đó không có gì sai cả. Nhưng người trung niên, người già sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi thì chỉ có trăm điều hại, không một điều lợi !

Xin khuyên các vị hãy tập luyện vào chiều tối

Ta đã biết, ăn xong 45 phút hãy vận động. Mà người già vận động thì chỉ cần đi

bách bộ 20 phút là đủ. Đừng giảm béo bằng cách này, mà nửa giờ đến một giờ trước bữa ăn, hãy ăn 2 đến 4 hạt rong xoắn, thì sẽ giảm được cảm giác muốn ăn, mà lại không thiếu dinh dưỡng. Người châu Âu giảm béo toàn bằng dùng rong xoắn, trái lại Trung Quốc ta lại ăn ít, di nhiều, là không đúng cách !

Xin thông báo để các vị tham khảo, theo khuyến nghị của WHO :

Thời gian ngủ dậy là 6 giờ sáng ;

Mở cửa sổ, sáng từ 9 đến 11 giờ, chiều từ 2 đến 4 giờ. Vì sau 9 giờ sáng, chất ô nhiễm trong không khí đã lắng xuống, nồng độ ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lưu.

Xin các vị nhớ cho, sáng dậy mở cửa sổ, đừng có thở nhiều ở đó, vì chất gây ung thư, chất phản lưu đều vào hết phổi bạn. WHO đã cảnh báo, suốt đêm các bạn đã hít thở toàn thán khí (cac-bo-nic) ở trong nhà, đã có hơn 100 độc tố rồi. Sáng dậy lại chạy trong rừng cây, toàn các-bo-nic.

Trong rừng cây phải đợi khi mặt trời lên, ánh sáng mặt

trời mới phản ứng với chất diệp lục mà có thể sản sinh ra ôxy (dưỡng khí). Lúc trong rừng toàn các-bô-níc dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư. Sách *Hoàng đế Nội kinh* viết : “không có mặt trời thì không luyện tập”.

Tôi đề nghị các vị mùa hè thì ngủ sớm dậy sớm, mùa đông không nên tập buổi sáng sớm, mà đổi sang tập buổi chiều tối. Cũng không phải, người nào cũng “ngủ sớm, dậy sớm, khỏe người” cả. Người cao tuổi đừng bật dậy mạnh. Có người tỉnh một cái là dậy, thoát một cái nhồi máu cơ tim, chết luôn.

WHO khuyên : người ngoài 70 nên dậy thông thả, duỗi tay, duỗi chân, cử động vài cái, rồi xoa bóp tim một lúc, ngồi vài phút, rồi hãy đứng lên¹².

Bây giờ xin nói về GIẤC NGỦ.

WHO quy định rồi, ngủ trưa hay không, tùy ý, không tranh luận. Xưa Nhật Bản không chủ trương ngủ trưa.

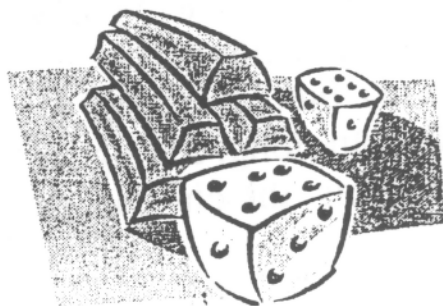
Nhưng chúng tôi cho là nếu đêm trước ngủ không tốt, thì hôm sau, sau bữa trưa nửa giờ, tốt nhất là ngủ độ một giờ. Ngủ trưa lâu quá không có lợi cho sức khỏe.

Buổi tối đi ngủ lúc nào ? Nếu 7 giờ tối đi ngủ để 12 giờ đêm dậy lục súc vớ vẩn thì ích gì ? Chúng tôi chủ trương 10 giờ đến 10 giờ 30 đi ngủ.

Theo WHO thì sau 1 đến 1 giờ 30 là đi vào giấc ngủ sâu. Vậy 12 giờ đến 3 giờ sáng, ba tiếng ấy có sét đánh cũng không nhúc nhích và sáng hôm sau dậy tinh thần sẽ sáng khoái. .

Trước khi đi ngủ lại tắm nước nóng 40 ~ 50 độ C thì chất lượng giấc ngủ càng cao.

Các vị thích đánh bài, tôi không phản đối, nhưng phản đối đánh bài từ 12 giờ đến 3 giờ sáng. Ở Thẩm Quyến có 4 người đánh bài mà chết, báo đã đưa tin.



¹² Tương tự “Ba nửa phút, ba nửa giờ” của Bs Trung Quốc *Hồng Chiêu Quang*, Bắc Kinh.

C. TÂM TRẠNG LUÔN THANH THẢN

Trạng thái tâm lí không tốt thì ăn uống có cân bằng, tập luyện có đúng mức ... cũng vô ích...

Cả thế giới đều biết : tức giận thì dễ bị khối u. Đại học Stanpho đã làm một thí nghiệm nổi tiếng : Đặt ống mũi lên mũi cho anh thở rồi đem ra đặt lên tuyết 10 phút. Nếu tuyết không đổi màu chứng tỏ anh bình tĩnh. Tuyết trắng lên chứng tỏ anh có hổ thẹn day dứt. Tuyết tím đi chứng tỏ anh rất tức giận. Lấy 1-2 cc tuyết tím đó tiêm cho chuột thì 1-2 phút sau con chuột chết liền.

Tôi khuyên các Vị : bị chọc tức, chớ có tức. Nếu không nhịn được, đừng để quá 5 phút. Quá 5 phút máu sẽ tím đi là hỏng chuyện. Thí nghiệm này đã được giải Nobel. Tâm lí học đề xuất 5 cách khỏi tức giận : 1 là tránh đi ; 2 là đi chỗ khác, người ta chửi anh, anh đi đánh cờ, câu cá không nghe ; 3 là giải toả, không phải bằng đi chửi người khác mà

đi tìm tri âm để thả ra hết, cứ để bụng sẽ sinh bệnh ; 4 là thăng hoa, người ta càng nói, mình càng ra sức làm ; 5 là không chế, "mày chửi thì bố mày nghe, ông không chấp." - Đây là cách chủ yếu nhất !

Nhân nài không phải mục đích, mà là sách lược. *Nhìn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước, biển rộng trời cao.* Nhưng người thường không làm nổi. "*Tiểu bất nhẫn tắc loạn đại mưu*" (Điều nhỏ không nhịn được tất mưu kế lớn sẽ rối bời).

Châu Âu có một câu kinh điển : Lý khó giảng giải thì nên dừng. Người khó đối xử thì nên nhún. Công việc khó xử thì làm thông thả. Việc khó có kết quả thì nên khôn khéo, cẩn thận. Triết lý rất sâu sắc, rất có lợi. Trong chuyện *Tam quốc* có việc Gia Cát ba lần chọc tức Chu Du. Chu Du chỉ chịu được 2 lần, lần thứ ba thì uất mà chết.

Hiện nay mới có thêm một thuyết : "**MIỆNG LUÔN CƯỜI, NGƯỜI THƯỜNG KHOẺ.**" Muôn loài động vật đều không có động tác "cười". Chỉ riêng loài người

có động tác đó. Song chúng ta chưa tận dụng hết công năng của nó.

Một nụ cười trẻ ra mười tuổi. Không phải chỉ tuổi tác mà là nói về trạng thái tâm lí. Tác dụng của cười rất lớn.

1 là không bị thiên đầu thống.

2 là không bị đau lưng, vì khi cười tuần hoàn phát triển.

Thông tắc bất thông, bất thông tắc thông (thông thì không đau, không thông thì đau).

Cười đặc biệt tốt cho hô hấp và tiêu hoá. Có thể thực nghiệm : Anh cứ sờ vào bụng, cười to mỗi ngày ba lần. Bụng lóc sọc ba lần thì không táo bón, không ung thư dạ dày, đường ruột. Các vị thường tập tay, tập chân, tập cả thân mình. Nhưng tập dạ dày, đường ruột bằng cách nào ? Chỉ có cười mới tập luyện được dạ dày, đường ruột. Cười trở thành một tiêu chuẩn của sức khoẻ.

Tôi đã điều tra công phu, và giải Nobel thứ hai được trao là về vấn đề "cười" đó.

Cười là thuốc tê thiên nhiên. Nếu Bạn bị viêm khớp, xin đừng lo. Cứ nhìn vào khớp mà cười ha hả, một chốc là không đau nữa.

Cười có nhiều lợi ích như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ !

Mới đây Bắc Kinh có tổng điều tra, tuổi thọ bình quân của các cụ bà hơn tuổi thọ bình quân của các cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một cụ ông, tôi hỏi tại sao lại tập một mình? Cụ bảo : Lão không ghép đôi được. Các cụ bà thường tập với nhau từng đôi ở đầu phố.

Ưu điểm nhất của các cụ bà là khi còn trẻ đã hay cười, già rồi vẫn cười. Mỗi khi thuyết trình, tôi để ý thấy các bà thường cười, các ông thường không. Đã kém người ta 5 năm rưỡi rồi đấy ! Bao giờ các ông mới cười ?

Cho nên từ nay, mỗi người hãy mau mau cười đi. Các vị cười thêm được mấy tiếng là thọ thêm được mấy ngày (hay mấy tháng đấy). Có người, nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, tôi biết làm thế nào đây.

Lại còn một logic :
“*Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn*” (Nam giới có nước mắt nhưng không dễ gì chảy).

Nước mắt người thường thì mặn. Nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt. Nước mắt đau buồn thì đắng. Trong đó có peptide, có hormone. Nếu lâu ngày không “chảy” đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u, thì cũng bị loét hoặc bị viêm kết tràng mạn tính. Cho nên mỗi khi đau buồn thì nên để nước mắt chảy ra, giữ lại không ích gì đâu.

Ở Hội nghị Quốc tế, người ta khuyên chúng ta : Hãy uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động, và luôn luôn cười vui.

Mong rằng các vị đều chú ý cân bằng ẩm thực, vận động có ô-xy, và lưu tâm trạng thái tâm lý của mình : lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười cho thỏa thích ! Tôi tin rằng chúng ta nhất định vượt được qua tuổi 73, qua tuổi 84... đến 95 tuổi, 100 tuổi vẫn khỏe mạnh.



Tin thêm về
Nụ cười

CƯỜI GIÚP TRỊ BỆNH RĂNG

Những người hiền hậu, điềm đạm thì ít bị đau răng hơn những người hay la lối tối ngày - đó là kết luận của Hiệp hội Nha khoa Mỹ mới đây.

Bệnh nướu răng có liên hệ nhân quả với bệnh tim. Những người có cuộc sống xã hội phong phú, tiếp xúc nhiều, nói cười vui vẻ suốt ngày thì ít bị bệnh về răng miệng hơn người cô đơn, sống biệt lập, ít giao tiếp và không có hoạt động xã hội.

Chúng giận dữ thường gây ra trầm uất, từ đấy làm cho hệ miễn nhiễm của cơ thể hoạt động kém hẳn đi.

N. PHƯƠNG

Theo *Le Monde*

An ninh Thế giới

Số 171 (405) 27-10-2004



TRÀ XANH (TỨC CHÈ TƯƠI)

CHỮA BỆNH THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN

Lá chè tươi kết hợp với Tỏi, Muối, Đường, gừng, Mật ong, Dấm, Sữa bò hoặc nấu cháo đều có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

➡ TRÀ XANH + TỎI

hay TINH DẦU TỎI :

Phòng, trị : cảm cúm, cao huyết áp, viêm nhiễm nói chung, viêm khớp và ung thư.

➡ TRÀ XANH + MUỐI :

3g lá chè + 1g muối cho vào nước sôi hãm 5 phút rồi uống, ngày uống 4 đến 6 lần.

Làm sáng mắt, tiêu viêm, hóa đờm, hạ hoả - chữa cảm mạo, ho, mắt đỏ, đau răng.

➡ TRÀ XANH + ĐƯỜNG :

3 gam lá chè + 10 gam đường đỏ. Cho vào nước sôi hãm trong 5 phút rồi uống ngày một cốc.

Chữa khó đại tiện, đau bụng dưới, đau bụng khi có kinh.

➡ TRÀ XANH + GỪNG :

5 gam lá chè + 10 lát gừng tươi. Nấu rồi uống sau khi ăn.

Ra mồ hôi, giải độc, ấm phổi, chống ho. Chữa cảm cúm, thương hàn.

➡ TRÀ XANH + MẬT ONG :

3 gam lá chè + 3 ml mật ong. Cho chè vào hãm nước sôi, để nguội rồi cho mật ong. Nửa giờ uống một lần. Dưỡng huyết, chống khát ; nhuận phổi, chống ho. Trị họng khô miệng khát,

ho khan không đờm, bí tiểu, tỳ vị không tốt.

➡ TRÀ XANH + DẤM :

3 gam lá chè + 2 ml dấm lâu năm. Cho chè vào hãm nước sôi, để nguội rồi đổ dấm vào uống mỗi ngày 3 lần. Lợi dạ dày, khỏi kiết lý, hoá ứ, giảm đau.

➡ TRÀ XANH + MÚT HỒNG

3 gam lá chè + 3 quả mút hồng + 5 gam đường phèn. Cho mút hồng với đường phèn vào nấu nhừ rồi đổ chè vào uống

Thông khí, hoá đờm, ích tỳ bổ vị ; chữa kết hạch trong phổi .

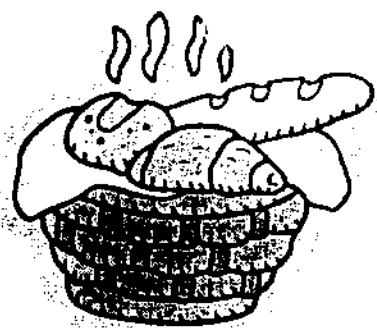
➡ TRÀ XANH + SỮA BÒ :

2g lá chè + ½ cốc sữa bò + 10g đường trắng. Đường, sữa với + ½ cốc nước đun sôi thì cho trà vào uống sau bữa ăn. Sáng mắt, giúp tiêu hoá, chống trướng bụng, sáng khoái tinh thần.

➡ TRÀ XANH NẤU CHÁO :

6 gam lá chè + 100 gam gạo. Cho trà vào hãm nước sôi rồi cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo để ăn.

Hoá vị, ích tiểu (chống trướng bụng), chữa tiêu hoá bất ổn.



HÃY ĂN ĐỦ CHẤT VÀ NHAI THẬT KỸ

Tức bài nói chuyện
SỰ TRUNG THỰC CỦA CÁC XÁC CHẾT
của Tiến sĩ Y khoa WALLOC
Giải thưởng Nobel 1991

MỤC LỤC

(Các đầu đề lớn, nhỏ đều do biên tập thêm vào)

A. Quá trình học hỏi, tìm tòi để kết luận		
CHẾT THƯỜNG DO DINH DƯỠNG KHÔNG ĐÚNG		Trang 35
B. CON NGƯỜI CÓ THỂ THỌ TỐI 120 ĐẾN 140 TUỔI		39
C. PHÒNG & CHỮA BỆNH BẰNG CÁC VITAMIN		
VÀ CÁC VI LƯỢNG KHOÁNG CHẤT		
a. Loét dạ dày	42	42
b. Ung thư	42	
c. Viêm khớp	42	
d. Lú lẫn	43	
e. Sỏi mật, sỏi thận	43	
f. Phình động mạch	43	
g. Tóc bạc sớm	44	
h. Nhồi máu cơ tim	44	
i. Bệnh ăn gở	44	
j. Đốm đỏ trên da	44	
k. Hàm lượng đường		
trong máu	44	
l. Bệnh tiểu đường	45	
m. Thiếu thiếc (Sn)		45
n. Thiếu Boron (B)		45
o. Thiếu kẽm (Zn)		45
p. Đau thắt lưng		45
q. Thiếu calcium sinh ra		
147 bệnh :		46
1. Chứng béo bệu		
2. Loãng xương		
3. Đau răng		
4. Viêm khớp		
5. Cao huyết áp		
6. Chứng chuột rút		
7. Bực bội khi hành kinh		
D. CÁCH BỔ SUNG VITAMIN VÀ CÁC VI LƯỢNG KHOÁNG CHẤT		47
KẾT LUẬN		49

Bài nói chuyện của Tiến sĩ WALLOC

*Kính chào các Bạn,
Tôi rất hân hạnh được nói
chuyện với các Bạn !*

A. Quá trình học hỏi, tìm tòi để kết luận CHẾT THƯỜNG DO DINH DƯỠNG KHÔNG ĐÚNG.

Tôi lớn lên ở một trang trại miền tây Công quốc Saint-Louis. Vào thập niên 50, gia đình tôi bắt đầu nuôi bò thịt. Chúng tôi phải trồng cỏ để nuôi chúng. Cỏ được nghiền bằng máy xay, rồi trộn thêm nhiều vitamin và chất khoáng, để sau sáu tháng đã có thể đem chúng đi bán cho người ta giết thịt..

Tôi ngạc nhiên so sánh : Bữa ăn của chúng tôi không hề được bổ sung vitamin và chất khoáng, mà chúng tôi vẫn sống khỏe mạnh, ai nấy đều cảm thấy có thể sống đến 100 tuổi !

Tôi đem thắc mắc hỏi Cha tôi thì ông bảo : “*Có gì đâu, vì hàng ngày con đều ăn thức ăn tươi ở trang trại thì việc gì*

phải thêm vitamin và khoáng nữa.”

Tôi vẫn vương vấn nhưng không quấy rầy ông nữa...

Sau khi tốt nghiệp *Kĩ sư Chăn nuôi, Trồng trọt, Thổ nhưỡng*, tôi sang Châu Phi làm việc hai năm. Tôi được giúp việc Nhà khoa học lớn *Maur Parkinson*, mà chắc nhiều vị ngồi đây còn nhớ những cuốn sách do Ông viết.

Dịp *Viện Chăm Sóc Sức Khỏe Quốc Gia* trích cho Sở Thú Saint-Louis một ngân sách 78 triệu đôla, để họ giải phẫu tìm hiểu những con vật *tự nhiên chết*, tôi được về làm việc ở đó. Tôi còn làm cả cho các Sở Thú Brook-Work, Chicago, New-York, ... nữa.

Thế là tôi lần lượt tiến hành *nhiều, rất nhiều* ca mổ, cả con vật và con người *tự nhiên chết*, nhằm tìm hiểu do đâu mà chết. Qua 1 vạn 7 ngàn 5 trăm ca mổ đó, tôi đi đến kết luận : “*Cái chết của những người và các con vật này – suy cho cùng - đều do thiếu dinh dưỡng mà ra !*”

Các kết quả phân tích hoá-sinh thật chính xác, đã chứng minh được rằng : “Cái chết *tự nhiên* xảy ra là do

dinh dưỡng không đúng cách.”

Tôi đã viết 75 bài báo và công trình khoa học, hợp tác với các giảng viên soạn 8 sách giáo khoa và một cuốn do mình tôi viết, mà người ta đem bán cho sinh viên y khoa với giá 140 USD một cuốn. Tôi viết cho 17 tờ tạp chí và còn phát biểu cả trên truyền hình nữa.

Nhưng khốn nỗi, ngày ấy, vào thập niên 60 đó, các công trình khoa học về dinh dưỡng chưa được lưu tâm đến. Tôi đành phải đi học lại và trở thành Bác sĩ y khoa.

Tôi đã làm công việc một thầy thuốc lâm sàng ở Tor moond, bang Arigon 15 năm.

Tôi đã có điều kiện để vận dụng tất cả những hiểu biết về dinh dưỡng học ở học đường và trong công tác của chuyên gia thú y.

Đó chính là lý do : Vì sao tôi có thể nghiên cứu thành công đề tài này ! Hôm nay tôi muốn chia sẻ cùng các Bạn những kết luận rút ra được trong mười – mười hai năm gần đây ! Từ bài nói chuyên này, Bạn chỉ cần rút ra độ 10% những điều tôi nói thôi, Bạn sẽ tránh được nhiều khổ đau, bất

hạnh, tổn kém tiền của và thọ thêm được nhiều năm.

Sở dĩ ta không sống được lâu thêm như tiềm năng vốn có, do tạo hoá sinh ra, là vì ta thiếu thông tin về dinh dưỡng và thiếu những cố gắng cần thiết đó thôi !

B. TIỀM NĂNG

**CON NGƯỜI CÓ THỂ THỌ
TỚI 120 - 140 TUỔI**

★ Theo cuốn “*Viễn cảnh bị che khuất*” của James Hilton viết năm 1964, có 5 dân tộc Phương Đông, Tây Tạng và miền Tây Trung Quốc, có những người tiêu biểu sống hơn 120~140 tuổi.

Người sống lâu nhất là lương y Lý, sinh ở Tây Tạng năm 1667. Ông đã hai lần được sắc khen của Nhà vua khi tròn 150 và 200 tuổi. Ông mới mất năm 1923 ở tuổi 256. Tạp chí Yorktimes Londontimes đã đưa tin và xác nhận số liệu trên.

★ Tại Arménia, Apkha-dia, Azerbaizan, ... cũng có những người sống tới 120~140 tuổi. Tạp chí “*National Geography*” số tháng Giêng 1973 đã cung cấp tư liệu với ảnh chụp rõ ràng. Có tấm ảnh chụp một bà cụ ngồi ghế.

bánh, hút xì-gà Cuba, uống rượu Vodka, dự liên hoan tối trong gia đình. Cụ thọ tới 136 tuổi mới mất. Ảnh thứ hai chụp một cặp vợ chồng làm lễ kỉ niệm lần thứ 115 ngày cưới của mình. Ảnh thứ ba là một cụ ông trên núi Armenia, vừa hái chè vừa nghe chiếc máy rhu thanh nhỏ. Cụ đã 167 tuổi, người nhiều tuổi nhất thế giới lúc bấy giờ.

★ **Ở Tây Bán Cầu**
cũng có

những người Indian Volcand, người Equador sống trên dãy Andes ở Tây Nam Peru, người các bộ lạc Titi-Caca, Machu-Picchu, nổi tiếng sống lâu. Những người tiêu biểu của họ đều sống trên 120 tuổi.

★ Bà cụ Margeret Pich ở bang Virginia, là phụ nữ già nhất nước Mỹ được ghi vào sách Guinness. Bà chết ở tuổi 115 do suy dinh dưỡng, cơ thể thiếu calcium chứ không phải các bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường ... Bà chết vì bị ngã ba tuần trước đó.

★ Một ông ở Syria chết tháng 7-1993, thọ 133 tuổi. Ông được đưa vào sách kỷ lục vì sau khi cưới bà vợ thứ tư

năm 80 tuổi, hai ông bà còn sinh được 9 người con nữa. Có nghĩa là khi người con út ra đời ông đã ở tuổi 100.

Vậy chúng ta có quyền lạc quan lắm chứ !

★ Tháng 1-1993 ở Arizona đã tiến hành một thí nghiệm rất thú vị. Ba cặp thanh niên nam nữ được bố trí sống cách ly với xã hội. Họ tự trồng trọt, chăn nuôi, ăn thức ăn "sạch", thở không khí trong lành, uống nước không ô nhiễm. Sau ba năm, họ được các chuyên gia khoa Tích Tuổi Học của Viện Khoa học California ở Los-Angeles khám nghiệm và nghiên cứu. Mọi số liệu đều đưa vào máy điện toán để phân tích. Dự báo của máy như sau : *Nếu tiếp tục sinh hoạt như vậy, họ hoàn toàn sống được tới 120~140 tuổi*."

Tuổi thọ bình quân của dân Mỹ hiện nay là 75,5 tuổi. Nhưng trở trêu thay, tuổi thọ bình quân của các vị y sư, bác sĩ nước Mỹ chỉ có 58 tuổi thôi. Vì vậy, nếu Bạn muốn tham gia vào cuộc sống thêm 20 năm nữa, tôi khuyên các Bạn chớ nên thi vào ngành y ... (cười)

Có hai vấn đề cơ bản cần làm để được xếp vào hàng ngũ những người sống lâu.

1. Trước hết cần tránh xa những nơi nguy hiểm. Nếu Bạn chơi trò roulette của Nga⁽¹⁾, hút thuốc, uống rượu, chạy long nhong giữa xa lộ, đường cao tốc vào giờ cao điểm, thì cách gì Bạn sống nổi đến 120 tuổi. Điều này nói ra có vẻ kỳ cục thật. Song thực tế vẫn có hàng ngàn người chết vì những chuyện ngu ngốc vậy đấy !

2. Để phòng bệnh, nhất là để khỏi cần chữa bệnh, Bạn hãy bổ sung vào thức ăn 90 chất vi lượng : gồm 60 chất khoáng, 16 loại vitamin, các acid amin đạm và 3 acid amin béo. Không làm như vậy, Bạn sẽ bị các chứng bệnh có liên quan đến thiếu dinh dưỡng tấn công ngay.

Bài báo tôi tâm đắc nhất là bài đăng tạp chí Times ngày 06-4-1992. Đó là bài báo nêu nhiều vấn đề nhất, trong đó có nói tới "các vitamin chiến thắng được các bệnh ung thư, các bệnh tim mạch và các chứng lão hoá" Trong 6 trang đề cập đến các lời khuyên ở bài báo này, chỉ có

một ý kiến ngược lại là của bác sĩ Victor Hublin, giảng viên y khoa trường New York Maosinai. Ông bảo :

"Tất cả các vitamin bổ sung vào thức ăn chỉ làm được một việc là : *Biến nước giải của ta thành thứ đắt giá hơn mà thôi !*" Nói dễ hiểu hơn thì là : *Chúng ta làm một việc vô bổ là dài ra đô-la*" Có điều ông không chịu nói toạc ra mà thôi.

Tôi xin phép được thừa lại với các Bạn như sau : Qua 17 500 ca mổ, trong đó có 14 500 ca mổ đủ các loại động vật trên trái đất này, và 3 000 ca mổ người, kinh nghiệm từ đó rút ra được kết luận, nếu nói theo kiểu vị bác sĩ kia thì có nghĩa là :

"Chớ nên đầu tư thêm vào các vitamin và khoáng chất cho mình nữa, mà hãy đầu tư để làm giàu cho các thầy thuốc !"

Tôi khẳng định chắc chắn là chính chúng ta đang tạo điều kiện để làm giàu cho các thầy thuốc đó !



⁽¹⁾ Russian roulette trò may rủi (tự xoay ở' đũa rồi quay súng vào đầu mình bóp cò) (theo Oxford Từ điển Anh Việt 1997)

C. PHÒNG & CHỮA BỆNH BẰNG VITAMIN VÀ VI LƯỢNG KHOÁNG

Ở đây tôi xin chia sẻ cùng các Bạn một khối lượng thông tin lớn :

a)- Loét dạ dày (hay lở bao tử)

Trước đây người ta cho loét dạ dày là do stress.

Nhưng 50 năm trước, ngành thú y đã biết chứng loét dạ dày ở lợn (heo) là do vi khuẩn và đã dùng một khoáng chất là BIZMAR để chữa bệnh này cho lợn, không phải phẫu thuật, chỉ tốn chừng 5 USD cho một đầu lợn.

Nếu cũng mổ cho lợn như người, thì rất tốn kém. Sau đó, nếu bán được con lợn đó, thì giá bán 1 kg thịt lợn bậm lên tới 550 USD ngay.

Mãi năm 1994 các Viện và các Trường Đại học Quốc gia mới công bố : Bệnh loét dạ dày có thể chữa khỏi bằng bằng các chất khoáng : Bizmar và Tetracycline.

b) Ung thư

Ung thư, một căn bệnh thật đáng sợ, là nguyên nhân chết xếp hàng thứ hai ở Mỹ.

Đầu năm 1993, Viện Ung Thư Học Boston thuộc Đại học Y khoa đã công bố chế độ ăn để phòng bệnh này. Phải dùng vitamin C và E, betaca-rotene (tiền sinh tố A), cùng Selenium (Se) với liều lượng ít nhất gấp đôi mức cho phép tối đa, cùng với kẽm (Zn), Riboflavine (vitamine B²), Molybden, v.v...

c) Viêm khớp (ARTHRITIS)

Từ tháng 9-1993 Trường Đại học Harward và Bệnh viện Boston đã bắt đầu dùng chất protein của gà để chữa viêm khớp cho người.

Mỗi sáng uống một thìa cà phê bột sụn gà đã nghiền nát mịn, hoà với nước cam.

Kết quả : Sau 10 ngày, triệu chứng viêm và cảm giác đau biến mất. Sau 30 ngày đi lại làm việc bình thường được. Sau 3 tháng các chức năng của khớp xương hoàn toàn bình phục.

Có thể mua NOXYJE-LON ở các hiệu thuốc (giá rẻ thôi). Đây là thuốc làm cho móng tay, móng chân và tóc không bị gãy, là thuốc để củng cố

xương và sụn của các Bạn. Mỗi ngày dùng khoảng nửa thìa cà-fê, hoà cùng nước cam. Có thể tính chính xác theo liều lượng cứ 100 pao (pound) trong lượng cơ thể thì cần dùng một ao-xơ (ounce) kết hợp với các chất khoáng dạng keo.

Pound và ounce là đơn vị đo lường Mỹ-Anh :

1 pound (lb) bằng 453g592 ;

1 ounce (oz) bằng 28g35.

Như trên là : một người nặng 50 kg thì dùng 30 gam Noxyjelon tức là nửa thìa cà-fê Noxyjelon.

d) Lú lẫn (ALZHEIMER) (chứng mất trí nhớ)

Hồi tôi còn trẻ, không thấy có bệnh Alzheimer này. Ngày nay thành một chứng phổ cập. 50% số người đến 70 tuổi mắc chứng mất trí nhớ này. Trước đây 50 năm, bệnh này đã có trong gia xúc, chúng tôi đã biết dùng *Vitamin E* liều cao để chữa.

Tháng 7 năm 1992 Viện Nghiên cứu Khoa học ở San-Diago đã công bố : Vitemin E có tác dụng làm quá trình mất trí nhớ do bệnh Alzheimer gây ra, chậm lại.

Cả vấn đề này nữa ngành y tế đã thụt hậu so với ngành thú y gần 50 năm rồi. Nghe thế này, có thể có Bạn nào đó, khi bị bệnh, sẽ muốn đi đến bác sĩ thú y để chữa cho ăn chắc chằng ? [cười]

e) Sỏi mật, sỏi thận

Khi ta mắc chứng bệnh này, bác sĩ thường khuyên : chớ ăn thức ăn chứa nhiều Calcium. Nếu đưa Calcium vào nó sẽ xuất hiện trong thận và tạo ra sỏi.

Không đúng ! Calcium trong thận là xuất phát từ bản thân xương của chúng ta. Khi cơ thể ta thiếu Calcium, xương không đặc, mới sinh ra sỏi trong thận.

Hàng ngàn năm trước đây, ông cha ta đã biết cách ngừa bệnh sỏi thận, sỏi trong túi mật cho gia xúc rồi. Khẩu phần ăn của chúng, có nhiều Calcium (Ca) hơn, cộng thêm với Manganese (Mn) và Bo-ron (B) nữa.

Năm 1993, người ta đã nghiên cứu trên gần 4 vạn người bệnh, chia làm 5 nhóm. Nhóm nhận nhiều Calcium hơn thì không có người nào mắc bệnh sỏi thận.

f) Phình động mạch (ANEURISM)

Từ 1957, chúng tôi đã nghiên cứu trên gà, rồi trên chuột, mèo, chó, lợn ... và đã đi đến kết luận : Nguyên nhân của chứng phình động

mạch, chủ yếu là do thiếu vi lượng đồng (Cu). Tăng gấp đôi hàm vi lượng "Cu" trong khẩu phần thì không còn chứng phình động mạch nữa.

g) Bạc tóc sớm

(già trước tuổi)

Đây cũng là triệu chứng trong cơ thể ta thiếu hàm vi lượng đồng (Cu). Ngoài ra da còn bị nhăn nheo, do cơ kém đàn hồi ; xuất hiện các quầng dưới mắt, các nếp nhăn trên mặt, làm cho Bạn giống một trái táo tàu khô ; da bắt đầu võng xuống ở hai chi trên, ở ngực, ở bụng, ở cổ, ...

Gặp ca này, Bạn nên thực tế hơn, mời các Bạn dùng các chất khoáng dạng keo (col-loidal mineral)

h) Nhồi máu cơ tim

(CARDIOMUOPATHY)

Là do trong dinh dưỡng thiếu vi lượng Selenium (Se).

Bác sĩ Thạc sĩ Stuart Burker, tác giả 5 cuốn sách nổi tiếng về sức khỏe, về ăn kiêng để giảm béo (viết quyển này từ năm 20 tuổi) lại chết vì nhồi máu cơ tim năm 44 tuổi, mà nguyên nhân là do thiếu Selenium.

Bà chuyên viên khoa Điện Tâm Đồ Helen Clard ở Saint

Louis cũng chết vì nhồi máu cơ tim lúc 47 tuổi.

Tại sao ta lại không dùng Selenium với giá 10 cent/mỗi ngày nhằm ngừa nhồi máu cơ tim để tự cứu mình.

i) Chứng ăn gở (PANKA)

Hiện tượng ăn gở thường thấy ở phụ nữ "có bầu" (mang thai). Nhiều khi họ thèm những thứ mà có trời mới hình dung nổi : chẳng hạn, dưa chuột muối quệt kem sữa, v.v... Có gì đâu ! Cái thai đang phát triển lấy đi của cơ thể thai phụ những vi lượng khoáng chất cần thiết cho nó.

j) Các đốm đỏ trên da tay, da mặt

Đó cũng là dấu hiệu khi cơ thể ta đang thiếu Selenium đấy. Chỉ cần uống Selenium dưới dạng keo trong vòng 6 tháng, mọi vết đỏ sẽ biến hết.

Sau nửa năm nên điều trị lại một đợt nữa, vì rất có thể nó chỉ mới biến hết ngoài da, mà còn ẩn trong nội tạng, ở tim, ở gan, ở thận, v.v...

k) Hàm lượng đường trong máu thấp

Thông thường, khi chúng ta thèm Chocolate hay thèm của ngọt là do cơ thể ta thiếu các vi lượng Chromium

(Cr) và Vanadium (V), hàm lượng đường trong máu thấp. Đó cũng là hiện tượng của bệnh tiểu đường (Diabètes)

l) Tiểu đường²

(DIABETES)

Là bệnh gây ra tử vong hàng thứ ba ở nước Mỹ. Có nhiều biến chứng phức tạp : mù, rối loạn chức năng thận, các chứng về tim mạch nữa. Bị tiểu đường, tuổi thọ sẽ giảm.

Có thể phòng và chữa bệnh tiểu đường bằng Vanadium (V) và Chromium (Cr). Chỉ riêng Vanadium đã đủ thay thế cho Insulin ở những người cao tuổi bị bệnh tiểu đường. Với số đông, quá trình điều trị kéo dài 4 đến 6 tháng. Trong quá trình đó, cần uống lượng Cu tương đương với V.

n) Thiếu thiếc (Sn)

bị hói rồi điếc

Hiện tượng thiếu vi lượng thiếc (Sn) phổ biến là hói đầu! Nếu không điều trị kịp thời, sẽ còn bị điếc nữa.

² Lời Người biên tập : Xin lưu ý xem kĩ trong bài **Nước Dương Sinh**, phát minh mới của Nhật Bản và thử dùng kiên trì "**Nước Gạo Lứt Rang**" xem sao. Dù sao thì cũng không có hại gì.

o) Thiếu Boron (B)

không giữ được calcium, dễ bị liệt dục

Boron giúp ta giữ được Calcium trong xương để ngừa chứng loãng xương (osteoporosis).

Boron còn giúp sản sinh ra Oestrogen (hoóc môn động dục nữ) ở nữ giới và Testo-sterine (kích thích tố sinh dục nam) ở nam giới.

Nữ thiếu Boron phải chịu nhiều phiền phức khi tới thời kỳ mãn kinh. Nam giới thiếu Boron sẽ bị điếc và có hiểm họa liệt dương (impotent).

p) Thiếu kẽm (Zn)

Dấu hiệu đầu tiên cho thấy thiếu Kẽm là ăn không ngon miệng. Điều đó ắt dẫn đến *suy dinh dưỡng*.

q) Đau thắt lưng

85% người nước Mỹ hay bị đau vùng thắt lưng, không phải do ngồi nhiều trước vi tính, mang vác nặng hay lái xe tải khổng lồ. Thực chất là do loãng đốt sống, thoái hoá cột sống (Vertebral - osteoporosis). Hiện tượng đó là do thiếu vi lượng đồng (Cu)

p) Thiếu Calcium

sinh ra tới 147 bệnh!

Sau đây là những chứng thường hay gặp nhất:

1. Chứng béo bệu (Bigspoils)

Đây chỉ đơn giản là liệt nhẹ dây thần kinh số 7, là do cơ thể thiếu Calcium.

2. Loãng xương Osteoporosis

Là loại bệnh có số tử vong cao, đứng hàng thứ 10 trong người lớn. Người già do thiếu Calcium trong người, xương quá yếu nên thường bị ngã ngay trên đất bằng phẳng.

3. Đau răng và viêm lợi (Sung niều răng). Là bác sĩ thú y, tôi đã tiếp xúc hàng ngàn chuột, thỏ, chó, cừu, dê, lợn, ngựa, cho đến hổ, gấu, sư tử, ... thường thì chúng thở cũng có mùi hôi nhưng chúng không bao giờ đau răng viêm lợi. Tôi cho là do chúng không bị thiếu Calcium.

4. Viêm khớp (Arthritis)

Lúc này tôi đã nói tác dụng của sụn gà và các chất khoáng keo đối với chứng viêm khớp. 85% bệnh viêm khớp là do loãng xương gây ra. Người ta phân biệt viêm khớp thường (Arthritis), viêm xương khớp (Osteo-Arthritis), chứng đau lưng (Lum-

bago), bệnh thấp khớp (Articular-Rheumatics). Về tất cả các loại chứng bệnh đó đều là hậu quả của sự loãng xương gây ra.

5. Cao huyết áp³ (Hypertension)

Bác sĩ thường khuyên ta giảm ăn muối. Còn tôi xin khuyên các Bạn chớ cả tin các vị chỉ thọ trung bình 58 tuổi, vì những người thọ tới 120~140 tuổi vẫn ăn muối và kem sữa đầy đủ.

Tôi đã tổ chức một đợt thử nghiệm trên 5 nghìn bệnh nhân cao huyết áp, cho họ ăn gấp đôi lượng Calcium so với tiêu chuẩn, Sau 6 tuần, 85% trong nhóm đó huyết áp đã trở lại bình thường.

6. Chuột rút (Vọp bẻ)

Ngủ đêm tỉnh dậy, chân không cử động được. Hoặc đôi khi đang bình thường, làm gắng lên một chút liền bị "chuột rút". Thường là do cơ thể ta thiếu Calcium.

7. Bực bội khi hành kinh

Đây là trạng thái tâm - sinh lý thường gặp ở nhiều

³ Ghi chú của Biên tập: Xem thêm bài "Trị huyết áp cao bằng tỏi và đậu trắng" để thực hiện mà hiệu quả thần kỳ!

phụ nữ, mỗi khi đến kỳ hình nguyệt ("thấy tháng"). Trường Đại học San-Diago ở California đã tăng gấp đôi tiêu chuẩn Calcium vào khẩu phần ăn và 85% triệu trứng tâm lý nàdy không xuất hiện nữa.

★ ★ ★

D. BỔ SUNG VITAMIN & KHOÁNG VI LƯỢNG VÀO CƠ THỂ BẰNG CÁCH NÀO ?

Với các con vật, có khoảng 7 khoáng chất kéo dài tuổi thọ của chúng lên gấp đôi. Với người ta thì sao ?

Xin nhắc lại : Ta cần tới 90 thành phần dinh dưỡng. Ngoài protit (đạm), lipit (béo), glucit (đường) và 16 loại vitamin ta ít nhiều quen biết còn cần 12 loại acid amin đạm, các acid amin béo và các khoáng chất vi lượng nữa.

May cho chúng ta là trong các thực phẩm thảo mộc đã có sẵn các loại acid amin, các vitamin, các acid amin béo tối cần thiết cho cơ thể. Chỉ cần hàng ngày dùng khoảng 15 đến 20 loại thực phẩm thường dùng, được kết hợp đúng đắn là có thể hấp thụ được đủ 90 thành phần dinh dưỡng cần thiết.

Bạn cần ăn đủ số lượng nói trên, nếu không Bạn không thể thọ tới 120 đến 140 tuổi được đâu !

Đứng về lý thuyết, điều đó trong tầm tay. Nhưng đa số dân nước Mỹ không thực hiện được. Vì đại đa số rau quả ngày nay ta có thường không đủ chất như xưa.

Trước hết vì ngay trong đất trồng trọt các chất khoáng đã bị khai thác hoặc sỏi mòn đến cạn kiệt. Thế thì rau quả lấy đâu khoáng chất để cung cấp cho chúng ta. Các chủ trại chỉ bón Nát-rí, Ka-li, Phốt-pho cho đất thôi ! Ai có thể buộc họ phải bổ sung thêm 57 chất khoáng nữa.

Bởi lẽ thật dễ hiểu : Bởi việc đó không liên quan tới tăng sản mùa màng của họ. Bón thêm các khoáng vi lượng, giá thành sản phẩm sẽ lên, bán không chạy. Đây quả là một vấn đề bi thảm.

Biện pháp duy nhất khả thi : *Ta phải tự gánh lấy trách nhiệm trước sức khoẻ của mình. Phải tự giác dùng các chất khoáng bổ sung.*

Có người hỏi : Vậy hàng nghìn năm trước đây, chưa có phân bón, ấy thế mà

những người Ai Cập, Ấn Độ, Trung Hoa vẫn sống lâu làm sao được ?

- Vì các dân tộc đó sống quanh những dòng sông lớn như sông Nil, sông Hằng, Hoàng Hà, Trường Giang, ... Hầu như hàng năm những cánh đồng ấy đều ngập lụt một lần. Nước mang các chất khoáng vi lượng trong phù sa từ các núi non, về bón cho các cánh đồng. Còn nay chúng ta "Lấy trời cho khỏi ngập lụt !" thì lấy đâu ra các chất khoáng vi lượng ấy nữa !

★ ★ ★

Nếu tôi thuyết phục được các Bạn dùng đủ các chất khoáng cần thiết - cứ cho là tốt đi - nhưng từ thực phẩm chúng thâm nhập vào cơ thể ta sao cho tối ưu ?

Có ba dạng cần lưu ý :

1. Dạng nguyên sơ như kiểu đất đá (nhàm thạch), kim loại : Chúng chỉ được cơ thể hấp thụ từ 8 ~ 12 % các thành phần vi lượng⁴. Khi các Bạn còn ở độ tuổi 25 đến 40 do nhai kiểu "nuốt chửng" thì

⁴ Ghi chú của Biên tập :

Còn glucit, lipid và protit, thì dù nhai nhệu nhạo vẫn làm ta béo bệu mà thôi !

cơ thể chỉ hấp thụ có 3 đến 5 % thôi !

2. Dạng "sữa" ⁵ :

Là dạng gắn với các phân tử hữu cơ. Đó là dạng khoáng chất vẫn còn là các ion nguyên tử kim loại, kết hợp với gốc acid amin, protit hoặc enzym.

Dạng sữa này cơ thể có thể hấp thụ đến 40% các khoáng vi lượng. Chính vì vậy mà từ thập niên 60, ngành công nghiệp thực phẩm mới lao ăm ăm vào điều chế dạng "sữa" (chélate) này.

3. Dạng khoáng keo ⁶ là dạng có khả năng được hấp thụ cao nhất - có thể tới 98% tức là gấp 2,5 lần dạng phân tử hữu cơ (dạng "sữa") và gấp 6~10 lần dạng nguyên sơ.

Khoáng keo là dung dịch có các phân tử rất nhỏ, 7000 lần nhỏ hơn hồng cầu.

⁵ Tiếng Pháp : Minéral chélate : hợp chất có nguyên tử "kẹp" giữa hai nguyên tử mang điện âm, liên kết với một gốc hữu cơ. Chélate cũng tương tự emulsion - như tương.

⁶ Tiếng Pháp là Mineral colloidal

Mỗi phân tử mang điện tích âm, còn màng ruột ta mang điện tích dương, tạo ra một trường điện từ. Trường điện từ này thu hút hết thấy chất khoáng bao quanh lấy thành màng ruột. Chính vì vậy mà độ hấp thụ đạt đến 98 %.

Thảo mộc đóng vai trò rất đẹp trong tạo ra khoáng keo. Dùng thực phẩm thảo mộc ta tích được khoáng trong cơ thể và khai thác chúng.

★ ★ ★

KẾT LUẬN

Tất cả những người thọ tới 120~140 tuổi thường ở những bản làng trên núi cao (từ 2000 đến 400 mét so với mặt biển). Ở đây hàng năm các sa khoáng phủ lên mặt đất không đến 60 cm ; hoàn toàn không có mưa, tuyết. Đó là vùng rất khô ráo. Vậy làm sao họ có nước để uống và để tưới cây ? Nhờ tuyết tan từ trong núi ra. Họ lại còn dùng nước khoáng của các dòng sông băng. Nước này không nguyên chất và trong như nước suối phun : nó thường màu vàng – trắng hoặc trắng – xanh da trời. Nó chứa tới 60~72 chất khoáng.

Họ không chỉ uống để thu được các chất khoáng vào cơ thể mà còn dùng để tưới đất trồng trọt hết năm này qua năm khác. Nhờ đó họ không hề mắc các chứng tiểu đường, tim mạch, cao huyết áp, viêm khớp, loãng xương, ung thư, đục thủy tinh thể, cao nhãn áp (thiên đầu thống),... Không thấy dị tật ở trẻ sơ sinh. Trong lúc họ không có một bác sĩ nào !

Các bạn nghĩ thế nào về tầm quan trọng của chất khoáng keo.

Mong các Bạn suy nghĩ kỹ những điều tôi nói và Chân thành chúc sức khỏe các Bạn !



Nguyên bản đã được dịch từ tiếng Anh sang tiếng Nga.

Hà Quang Minh lại dịch từ tiếng Nga sang tiếng Việt.

Tháng 8 năm 2000

LỜI BÀN CỦA
NGƯỜI BIÊN TẬP

1. Quan điểm y học Phương Đông và y học cổ truyền Việt Nam có nhiều điểm gặp quan điểm của của Vị Tiến sĩ này.

Các món ăn đều là bài thuốc. Ví dụ : Bị *Trĩ* thì hàng ngày nên ăn đồ đen (xôi đồ đen, cháo đồ đen hoặc chè đồ đen. Hôm nào “đại tiện” bị chảy máu thì ăn thêm lạc rang, nhớ ăn cả vỏ lụa màu nâu sẫm. Bị *u xơ* (phì đại) *tuyến tiền liệt* thì mỗi ngày ăn một tấm mía vỏ tím với 7 lá mơ tam thể, kết hợp day huyết giữa mắt cá và gót chân. Hàng ngày uống nước chè tươi và bữa cơm ăn vài nhánh tỏi để phòng *ung thư* rất tốt. Tỏi và đậu trắng còn trị *huyết áp cao* đơn giản tuyệt vời. vì mỗi tháng chỉ uống một lần. Một nhĩ làm tan mỡ trong máu và làm máu lưu thông nên rất tốt cho người *bệnh tim mạch*. Các thang thuốc đông y phần lớn là dạng thảo mộc nấu đi cô lại gán thành *keo*.

Quan điểm cơ bản nhất của y học Phương Đông là không cho hoá chất vào người để làm “*linh đánh thuê*” mà chỉ dùng các vi lượng trong thảo

mộc là chính (có khi của cả động vật) và thêm xoa bóp, bấm huyết, giác, ... để kích thích tiềm năng, nội lực của bản thân người bệnh vùng lên “*cân bằng âm dương*” chống bệnh tật.

2. Cách chia thực phẩm ra ba dạng : nguyên sơ, sữa và keo - làm tôi nhớ lại một lời khuyên của Bác Hồ trước nạn đói năm 1945 : Ăn bột đi một bát nhưng nhai thật kỹ thì cũng đủ no. (để nhường gạo cho đồng bào đang đói)

Nước bọt, mà có lương y coi là loại nước rất bổ, công với nghiền nhỏ, nhai kỹ ... chính là để biến thức ăn thành sữa, rồi thành keo.

Người ăn nhiều, thường nhai nhẹ nhàng, nên chỉ đủ protit, lipit, glucit, để thành béo bệu và lẩm bệnh, vì thiếu các khoáng vi lượng. Người ăn từ tốn, nhai kỹ, ăn ít nên không béo bệu mà vẫn khoẻ mạnh, /.

Người biên tập

PHẠM HỒNG

☎ 7755013 DD 090 330 8582

phamhong33@yahoo.co.uk

“GIẤM TÁO + MẬT ONG”

đồ uống phục hồi sức khỏe và chữa được nhiều bệnh

Theo Y học dân gian vùng Vermont nước Mỹ
Folk Medicine by Dr D.C.Jarvis (USA) 1958

Cách làm giấm táo :

1 kg táo (táo tây, táo ta đều được, tốt nhất là táo mèo – chỉ rửa sạch táo, dùng cả vỏ và hột – chính ruột táo có những chất giúp cho mau chuyển hoá thành giấm), thái nhỏ, xay nát cả quả, cho vào bình thủy tinh với 2,5 lít nước đã đun sôi để nguội, trong vòng một tháng sẽ thành dấm.

Theo kinh nghiệm dân gian xứ Vermont, giấm táo chứa nhiều K (kalium) là loại giấm tốt nhất. Khi ăn thức ăn không được tốt, chỉ cần uống một cốc nước có hai thìa nhỏ giấm táo sẽ không bị táo da (không bị ỉa chảy).

Dấm táo cho gà ăn làm cho gà chóng lớn, lông nhiều, thịt mềm và trở thành chất dinh dưỡng rất có lợi cho con người

Tác dụng của mật ong

Mật ong là thức ăn tốt nhất đối với hệ tim mạch.

Mật ong chứa rất nhiều vi lượng muối khoáng của các loại nhị hoa. Mật ong có tác

dụng sát trùng, nhuận tràng và cả giảm đau. Vì vậy mật ong rất tốt trong chữa bệnh đau khớp và đường ruột, giúp thần kinh thư giãn, là thực phẩm rất tốt cho trẻ sơ sinh và người già.

Tuổi thọ của dân Xứ Vermont

Một cuộc thống kê (điều tra từ 1948 tới 1957) trong dân xứ Vermont (Núi Xanh) cho biết : tuổi thọ trung bình của họ là 80. Nhiều người sống trên 90. Nông dân miền núi nghèo này 70 tuổi vẫn còn dẫn cây to, làm việc suốt ngày như thanh niên.

Vì họ có tập quán mỗi ngày dùng từ 1 đến 2 lần, mỗi lần 1 đến 2 thìa nhỏ (*) giấm táo hoà trong một cốc nước chín (đã đun sôi để nguội) + 2 thìa nhỏ mật ong.

(*) thìa nhỏ là loại “cùi-dĩa” để uống cà phê có dung tích khoảng 5ml - để phân biệt với “cùi-dĩa” để ăn xúp được gọi là thìa lớn khoảng 15 ml (gấp ba thìa nhỏ)

Mấy bài thuốc dân gian của dân Vermont

1. Cao huyết áp : Mỗi ngày uống 4 cốc nước ép táo hay nho trong hay ngoài bữa ăn, có thêm 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong vào mỗi cốc nước. Ăn ngô thay cho bột mì và gạo. Kiên ăn mặn.

2. Hay chóng mặt : Mỗi ngày 2, 3 lần. Mỗi lần uống 1 cốc nước có 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong. Sau 15 ngày sẽ giảm, 1 tháng sẽ khỏi bệnh.

3. Đau họng : Mỗi giờ xúc họng 1 lần bằng cốc nước có pha 1 thìa giấm táo + 1 thìa mật ong. Khi bắt đầu đỡ thì 2 giờ 1 lần. Sau 12 giờ sẽ khỏi. Nếu có vi trùng streptocope thì sau 24 giờ cũng khỏi hẳn.

4. Viêm khớp : Mỗi bữa ăn, uống 1 cốc nước pha 10 thìa nhỏ giấm táo và mật ong vừa đủ ngọt.

Sau 1 ngày khỏi 20% ;

Sau 4 ngày khỏi 50% ;

Sau 1 tháng khỏi 70% ;

Rồi sẽ khỏi hẳn kể cả đau đầu, đau gáy

5. Đau nhức : Lấy lòng đỏ trứng gà đánh với 1 thìa lớn giấm táo (cùi-dĩa ăn xúp)

và + 1 thìa nhỏ tinh dầu thông (essence thérébenthine) bôi lên mặt da chỗ nhức và xoa mạnh.

6. Viêm xoang, chảy nước mũi, chảy nước mắt : Mỗi ngày uống vào bữa ăn 1 cốc nước có pha 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong và nhai thêm 1 miếng sáp ong (nhả bã). Bài này rất hiệu nghiệm với viêm mũi dị ứng.

7. Đau bàng quang : Mỗi bữa ăn, uống 1 cốc nước có pha 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong thì nước tiểu sẽ rất tốt.

8. Viêm thận (pyelite), nước tiểu có mủ : Hàng ngày, đều đặn, trong bữa ăn uống 1 cốc nước có pha 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong cho đến khi khỏi hẳn.

9. Mất ngủ, suy nhược mãn tính : Để 1 bình nước pha sẵn 3 thìa nhỏ giấm táo + 1 tách mật ong cạnh giường ngủ. Trước khi đi ngủ : uống 2 thìa nhỏ, thường sau nửa giờ là ngủ được. Nếu sau 1 giờ chưa ngủ được lại uống tiếp 2 thìa nữa. Cứ mỗi lần thức giấc khó ngủ lại uống tiếp 2 thìa. Thuốc ngủ này lành, có thể dùng mãi mãi.

10. Nhức đầu mãn tính : Dùng giấm táo + mật ong theo liều lượng thích ứng hàng ngày. Ban đầu : ngày 2 lần, mỗi lần 2 thìa nhỏ giấm táo + mật ong pha vào một cốc nước.

Nếu bệnh chưa khỏi, tăng dần đến khi thấy có hiệu quả.

11. Béo phì, thừa cân : Dùng đều đặn hàng ngày : 2 thìa nhỏ giấm táo pha vào một cốc nước, uống sau mỗi bữa ăn.

12. Bệnh zona (lở) : Bôi giấm táo nguyên chất lên chỗ đau ban ngày 4 lần, ban đêm 3 lần nữa. Sau khi bôi đắp giẻ nhúng giấm táo. Cảm giác đau sẽ dịu và chóng lên da non.

13. Bột chàm ngoài da : Lấy giẻ thấm giấm táo hoà nước (lượng bằng nhau) đặt lên chàm, khi nào khô thì thấm lại.

14. Giãn phồng tĩnh mạch : Mỗi ngày 2 lần, sáng và tối lấy giấm táo sát vào chỗ bị giãn, và mỗi bữa ăn, uống một cốc nước có pha 2 thìa nhỏ giấm táo.

15. Chốc lở đầu trẻ em : Bôi giấm táo vào nơi có mụn 6 lần 1 ngày, cách 2-3 giờ. Khỏi sau 2, 3 ngày.

16. Bệnh nấm tóc (teigre) : Hối từng mảng đầu hoặc viêm có vảy, có khi có mủ. Dùng giấm táo xoa nơi có nấm ngày 6 lần cách đều nhau.

17. Say rượu nặng : Cứ 20 phút uống 6 thìa nhỏ mật ong. Chỉ 3 lần là già rượu.

18. Bỏng : Nhúng chỗ bị bỏng vào nước giấm táo + mật ong sẽ giảm đau và tránh khỏi rộp.

19. Mồ hôi trộm : Trước khi đi ngủ, xoa bóp bằng giấm táo.

Giấm táo + mật ong còn chữa được nhiều bệnh khác. Bác sĩ D.C. Jarvis đã thực tế chữa chúng vô sinh (stérilité) cho 23 con bò cái, 5 chó cái boxer (cho cả con cái và con đực dùng giấm táo) và cả một cặp đồng nghiệp của ông lấy nhau 7 năm chưa có con, đã sinh được một chú bé xinh đẹp. Xin đọc thêm toàn văn cuốn : Y học dân gian xứ Vermont Hoa Kỳ do Nguyễn Dương dịch qua bản tiếng Pháp La médecine populaire du Vermont USA do bác sĩ người Pháp Paul Jamheau dịch 1972. Nguyên bản tiếng Anh : Folk Medicine. Vermont USA by Dr D.C. Jarvis. 1958

+++

BA CÁCH THƯ GIÃN ĐƠN GIẢN MÀ RẤT HIỆU QUẢ KHI MỆT MỎI VÀ CĂNG THẲNG

1. *Hít thở sâu và đều.*
2. *Tự mat-xa tại chỗ.*
3. *Chợp mắt 5-10 phút.*

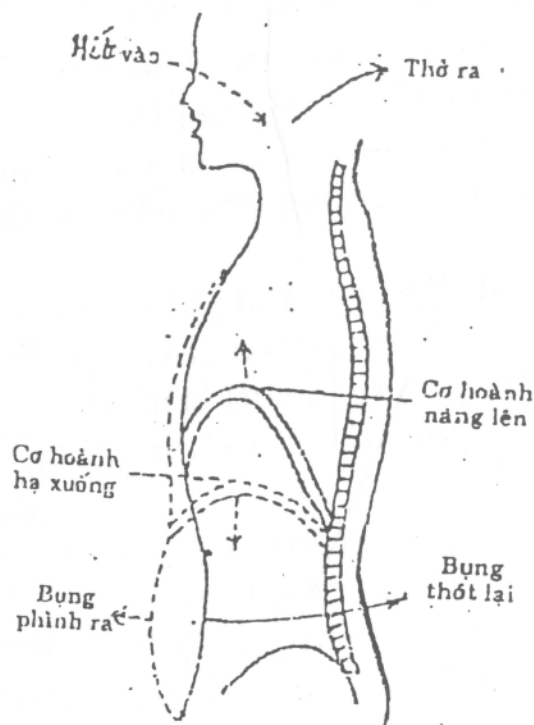
1. HÍT THỞ SÂU VÀ ĐỀU, một cách thư giãn cực kì giản đơn và rất hiệu quả - nhưng không phải ai cũng đã làm đúng cách. Phần lớn chúng ta thường mắc sai lầm là hơi thở ngắn và thở quá nhanh.

Tệ hại là không tận dụng hết dung tích phổi, vì đã thót bụng lại khi hít vào (ép bé phổi lại) và phình bụng ra lúc thở ra (làm cho không khí cũ không thoát ra hết).

Xem hình vẽ cách thở đúng ở bên. Hãy nhẹ nhàng kéo dài hơi khi hít vào, cùng với việc phình bụng ra cho phổi được giãn nở hết cỡ. Sau đó nín thở một tí, cho máu thải hết thán khí (CO_2) ra không khí, đồng thời hít được nhiều dưỡng khí (ô-xy) từ không khí vào máu.

Lúc thở ra mới cần thót bụng lại để ép phổi se lại nhỏ nhất và đẩy hết không khí chứa nhiều thán khí ra ngoài (★)

2. TỰ XOA BÓP - MÁT-XA (massage). Nhắm mắt lại, đặt hai mu bàn tay lên hai mắt, xoay tròn theo chiều



Động tác cơ bản về thở bụng

kính đồng hồ ba vòng và ấn nhẹ. Lặp lại ba lần. Đặt tay lên trán, xoay tròn và miết nhẹ kéo ra hai bên. Làm tương tự như thế ở gáy nữa. Kiểu tự mát-xa này kích thích lưu thông máu, giúp chúng ta mau chóng tươi tỉnh lại.

Cách thư giãn này rất bổ ích cho người thường ngồi dán mắt trước màn hình ti-vi hoặc thường xuyên làm việc với màn hình máy vi tính.

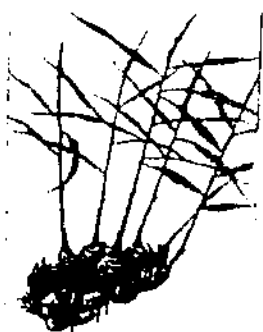
3. CHỌP MẮT DẪM ~ MUỖI PHÚT, tuy ngắn ngủi, cũng đủ giúp ta như hồi sinh, đầu óc minh mẫn hơn. Nếu không muốn lơ mơ suốt buổi chiều thì đừng bao giờ ngủ trưa (hay ngủ giữa buổi làm việc) quá 30 phút.

Các nhà khoa học đã chứng minh : ngủ gật ở hội trường, trong rạp hát hay khi ngồi trên xe,... tuy không được “đẹp mắt” nhưng cực kì bổ ích cho sức khoẻ. Nhưng chỉ gật một vài cái, rồi tỉnh táo ngay thôi ; chứ triển miên, liên tục, thành một tập quán thì phải xem lại thái độ và nhất là tình hình sức khoẻ, xem có bị làm việc quá sức (surmenage) thành bệnh lí rồi không ?

(★) GHI CHÚ THÊM VỀ CÁCH THỞ.

Người ta khi tuổi ngoài 40, dung tích phổi thường bắt đầu giảm, có khi chỉ còn 60% so với tuổi 25 ~ 30. Vì vậy càng cần chú ý cách thở, tạm gọi là thở “bụng” này. Cách thở “ngực” (cũng tạm gọi) chỉ có tác dụng tôn vẻ đẹp của các chàng trai, nhưng không tận dụng hết dung tích phổi mà tạo hoá đã cấu tạo cho con người.

Chính cách thở “bụng” nói trên đã giúp Nhà văn hoá - Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, bị bệnh lao từ tuổi 25, đã bị cắt bỏ hẳn một lá phổi và 1/3 lá còn lại, thế mà vẫn trường thọ đến ngoài 83 tuổi. Tất nhiên bụng hơi to, không đẹp trai bằng các học sĩ Athens, cổ Hy-Lạp. Đức Phật Di-Lặc, điển hình về bụng to của Phương Đông, vẫn rất khoẻ mạnh và hạnh phúc nữa.



TỎI - VỊ THẦN DƯỢC CHỮA NHIỀU BỆNH CỦA THỜI ĐẠI

Đó là tên cuốn sách mới xuất bản năm 2000 của Tiến sĩ Benjamin Lau, giáo sư Đại học Loma Linda ở bang California (Mỹ).

Trong tỏi có nhiều chất kháng sinh chống vi-rut. Kỳ diệu hơn nó tạo ra một hệ thống miễn nhiễm đối với nhiều loại ung thư.

Theo Giáo sư Tê Quốc Lực, người Mỹ gốc Hoa, đã có trên 40 năm công tác cho Tổ chức Y tế Thế giới WHO : Tỏi là "Vua" chống ung thư. Nhưng đun nóng lên thì cũng bằng không, ăn sống cũng không tốt. Phải thái lát mỏng, để ngoài không khí 15 phút cho nó kết hợp với ôxy mới sản sinh ra "đại toan tố", là chất chống

ung thư đặc lực. Việt Nam có cách đập nát tỏi trước khi pha nước chấm là rất tốt, vì giúp cho tỏi tiếp xúc với ôxy nhiều hơn.

Tiến sĩ Benjamin Lau khẳng định : mỗi ngày ăn 10 gam tỏi ngâm giấm sẽ giúp gan tăng cường khả năng giải độc cho cơ thể. Những người trong máu có nhiều cholesterol, chỉ cần ăn mỗi ngày 20 gam tỏi ngâm giấm trong một tuần lễ, lượng cholesterol trong máu sẽ trở lại bình thường. Những người huyết áp cao chỉ cần mỗi ngày ăn 10 gam tỏi ngâm giấm, ăn trong 10 ngày, huyết áp sẽ trở lại bình thường.



Đông y trị huyết áp cao kinh niên (mạn tính) thì dùng 1 lượng tỏi với 1 lượng *đậu trắng* *đỏ* 2 lít nước hầm như sắc thuốc bắc. Mỗi tháng chỉ dùng một lần. Dùng lâu dài được. Đã có kết quả tốt với nhiều người (x. trang 44)

Tiến sĩ Michael Wargovich ở Đại học South Carolina (Mỹ) thì dùng nước tỏi ép, trị ung thư dạ dày (bao tử) và ung thu phổi. Mỗi ngày uống nước tỏi ép, ép từ 100g tỏi tươi cho người ung thư dạ dày, hay từ 50g tỏi tươi cho người ung thư phổi. Chỉ 3 tháng là khỏi bệnh.

Ở Quảng Châu và Thượng Hải, người ta đã dùng nước tỏi ép

pha với nước ép trái quất (hạnh) để chữa lành bệnh ung thư dạ dày (bao tử), ung thu phổi và xơ gan cho nhiều bệnh nhân. Người Trung Quốc còn nấu cà chua với lá chè xanh (chè tươi), rồi đập mấy tép ỏi cho vào, rồi cho bệnh nhân ung thư uống. Thế mà những người bị ung thư dạ dày (bao tử), ung thu phổi và ung thu gan đều khỏi bệnh.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Michael Wargovich lại cho rằng để ngừa ung thư thì ăn tỏi ngâm giấm tốt hơn là uống nước ép tỏi tươi. Phòng bệnh chỉ cần liều lượng nhẹ.

Dựa theo tạp chí
Nature ở Mỹ
Kiến thức Gia đình
số 159 ở Việt Nam.
P.H biên tập
và bổ sung

TRỊ HUYẾT ÁP CAO BẰNG TỎI VÀ ĐẬU TRẮNG

Nguyên liệu :

- ★ 100 g tỏi ta ;
- ★ 100 g đậu trắng (loại đậu màu trắng, hạt to hơn hạt đậu đen một chút, có bán rất nhiều ngoài chợ) ;
- ★ 2 lít nước.

Chế biến và dùng :

- Bóc sạch tỏi, vo sạch đậu. Cho cả vào 2 lít nước, ninh như cho tới khi còn xấp xỉ nước (còn khoảng 1/8 lượng ban đầu) thì cho vào cái rây, chắt lấy nước, uống hết một lần ; có thể nhai hạt đậu ăn luôn.
- Mỗi tháng làm một lần như vậy thật đều đặn.

Bảy tháng trước đây, nhà văn Vũ Thị Thường - vợ nhà thơ Chế Lan Viên, rất ngạc nhiên khi gặp bà bạn trước đây cao huyết áp rất nặng mà nay trở lại bình thường. Bà Thường hỏi và áp dụng bài thuốc cực kỳ giản đơn này. Và bảy tháng nay Bà giữ được huyết áp ổn định 120→117 / 78→72mmHg mà không hề phải uống một viên thuốc Tây nào để hạ huyết áp.

Mới đây chị ruột Bà là bà Vũ Thị Nguyệt từ Mỹ về Việt Nam thăm gia đình. Trước hôm trở lại Mỹ, huyết áp của bà Nguyệt tăng vọt lên 196/106. Uống thuốc Tây (mang từ Mỹ về) chỉ thay đổi chút ít (huyết áp tối đa hạ nhưng huyết áp tối thiểu lại tăng) còn 192/114. Bà Thường nấu vối đậu, tỏi cho uống thì dịu nhanh và hôm sau, huyết áp của bà Nguyệt chỉ còn 152/96, đi được máy bay trở về Mỹ và đến nay huyết áp đã ổn định.

Nhà văn Vũ Thị Thường năm nay 75 tuổi. Đối với người già cao huyết áp mà nửa năm không phải khổ vì huyết áp lần nào, cũng không phải dùng thuốc Tây thì quá lý tưởng rồi !

Có thể với ai đó bài thuốc này không công hiệu vì không hợp thì cũng chẳng sợ gì, vì đậu trắng và tỏi thì có hại gì đâu !

THIÊN LƯƠNG
phổ biến trên báo
Khoa học và đời sống
Tháng 3-2004

Trong bài nói chuyện "Bí quyết Mạnh khỏe & Sống lâu" Giáo sư Y học Y tế thế giới WHO Tế Quốc Lục khuyên chúng ta nên thường xuyên ăn ít đồ (còn gọi là *bít đồ*, *bít ỉc*) và *mướp đắng* (khổ qua). Mướp đắng ăn hơi đắng nhưng giúp tiết ra insulin để *tránh được bệnh tiểu đường*. Gần đây có "Người Hà Nội của bạn" là 1 cô gái ăn đắng như ý sau:

ĂN MƯỚP ĐẮNG – GIẢM BÉO BỤNG

Đài Truyền hình TW Trung Quốc đưa tin có một bộ phận dân Trung Quốc, dù ăn nhiều thế nào cũng không thấy họ bị béo bụng, thân thể vẫn thon thả, làn da láng mịn sẵn chắc. Các Bác sĩ của chương trình "Sức khỏe & Đời sống" của Đài, mỗi cuộc diễn tra, đã tìm ra bí quyết : mỗi ngày họ đều ăn vài ba quả mướp đắng (khổ qua).

Một người kể : Trước đây cô nặng tới 87 kí, bị huyết áp cao, tiểu đường, máu nhiễm mỡ, động mạch xơ cứng,... nữa. Nhưng chỉ sau một năm kiên trì ăn sống mướp đắng đều hàng ngày, trọng lượng cơ thể cô giảm xuống còn 48 kí và các bệnh kể trên cũng tiêu hết !

ĂN KIÊNG – TỆ HẠI

Nhiều phụ nữ đã phải trả giá quá đắt cho việc "ăn kiêng – giảm béo". Sau một tháng nhịn ăn khổ sở, giảm lượng các bữa chính ; các số đo chẳng giảm được là bao, nhưng : da sạm nhàn, tóc gãy rụng, khả năng miễn dịch kém đi nên dễ bị cúm, stress, ... không biết bao giờ mới khắc phục được !

Đặc biệt với phụ nữ ở tuổi trung niên, việc ăn kiêng kéo dài còn đe dọa đẩy nhanh nguy cơ loãng xương, hạ đường huyết, tăng trầm cảm nữa ...

TRÀ LAN

Có thể các Bác, các Bạn chưa biết điều này !

HÃY CƯỜI THẬT TO !

Khi ta mệt mỏi, chán chường, chính là lúc ta quên mất vui cười. Nhưng đó mới chính là lúc ta thật sự cần những tiếng cười thật lớn ! Bởi vì 10 lý do sau :

1. Cười làm hạ huyết áp.
2. Vui vẻ làm tăng hệ miễn dịch. Khi cười cơ thể sẽ tăng lượng bạch cầu. Mà Bạch cầu là Vệ sĩ của ta, là nhân tố quan trọng để chặn sự xâm nhập của các yếu tố có hại từ bên ngoài.
3. Cười thật to rất tốt cho tim mạch. Theo Bs Paul Mc Ghee, y học hiện đại đã chứng minh : Cười là "vận động tâm hồn", là thể dục rất tốt cho tim mạch.
4. Cười cũng rất tốt cho hệ hô hấp. Khi cười phổi sẽ căng đầy không khí và được "quét dọn sạch sẽ".
5. Cười giúp ta bớt căng thẳng. Khi buồn chán, mệt mỏi, ta thường không muốn cười. Nhưng chỉ cần nở một nụ cười thì mọi chán chường và mệt mỏi kia sẽ tiêu tan.
6. Cười kích thích cả hai bán cầu não, giúp ta tăng cường khả năng tiếp thu và lưu giữ. Nếu tạo được không khí vui vẻ khi dạy trẻ, ta sẽ thấy chúng học nhanh hơn và nhớ lâu hơn.
7. Cười còn làm thư giãn được cả các cơ bắp nữa.
8. Khi có việc làm ta phát điên, hãy cố gắng tìm một tình huống "ngớ ngẩn" khiến ta không thể nhịn cười. Nó không chỉ làm ta quên đi mọi cảm giác bức bối, mà còn giúp ta có cách nhìn mới để giải quyết sự việc.

9. Hài hước luôn làm giảm mọi áp lực. Ai chẳng có những lúc khó chịu, bức bối. Nhưng mọi chuyện sẽ trở lại bình thường khi có người biết bắt đầu những câu chuyện cười.

10. Nụ cười là chất xúc tác giúp chúng ta gần nhau hơn. Khi mọi người cùng cất tiếng cười thì cũng là lúc những thiện cảm được thiết lập. Phải không nào ?

Liều thuốc bổ này hoàn toàn miễn phí ! Bạn không phải trả một đồng nào trong khi tác dụng của nó thật là vô giá !



Cười to là kho thuốc bổ !
Khi Bạn tươi cười, Bạn trẻ ra mười tuổi đó !



NUỐT ĐẬU ĐEN SỐNG ĐỂ PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Sách "... *Lãnh Trai Y thoại*" của Lục Đình Phổ, đời Nhà Thanh (Trung Quốc) ghi : "*Khí của đậu đen xanh lòng làm sáng mắt, bổ thận, mát gan, lợi tim, bổ máu.*"

Sách "*Dưỡng lão căn thư*" của Huy Thân viết : "*Mỗi sáng nuốt 49 hạt đậu đen xanh lòng, suốt đời sáng mắt, thính tai, đen tóc, tiêu mụn nhọt.*"

Truyện "*Bông Hoa giản dị*" của Ngô Đuan Phủ bảo : "*Trẻ nhỏ mỗi ngày nuốt một hạt đậu đen xanh lòng ; đến 10 tuổi trở đi mỗi ngày nuốt 49 hạt, sẽ ít ốm đau, không đau mắt.*"

★ ★

1. Dược tính của đậu đen xanh lòng : Mát, ngọt, không độc.

2. Tác dụng của khí đậu đen xanh lòng : Bổ thận, bổ gan, bổ tim, thanh nhiệt, hoạt huyết, giải độc, tiêu thũng, giảm đau, sáng mắt, đen tóc, đen râu, mạnh gân, bổ cốt, nhuận tràng, phòng được nhiều bệnh.

3. Cách uống : Sáng dậy, sau khi chải răng, rửa mặt, dùng nước sôi để nguội rửa sạch đậu đen, nuốt sống (người lớn 49 hạt, trẻ dưới 10 tuổi một hạt, rồi thêm 1 tuổi thì thêm một hạt) với nước đun sôi để nguội (khoảng 250 ml).

Lưu ý : Không nấu, không rang chín, không nhai, chỉ nuốt. Nuốt xong mới ăn điểm tâm. Đừng lo đậu còn sống, khó tiêu. Ai cũng nuốt được, không phải kiêng cử.

★ ★ ★

Tháng 9 năm 1997, mắt tôi bị mờ, thấy nhiều muỗi hay kiến cắn. Đến bệnh viện khám thì thị lực còn 2/10. Các sĩ nhân khoa bảo: Hiện nay chưa có thuốc chữa, khi nào mù hẳn vào Viện thay thủy tinh thể. Đang buồn chán thì rất may có ông bạn đến cho tài liệu kể ~~liên, bảo thủ~~ ~~đáp ứng~~.

Mỗi ngày nuốt 49 hạt đậu đen, liên tục 6 tháng đã thấy sức khỏe, thị lực tốt hơn.

Được 1 năm, tôi vào Viện khám lại, thấy:

- * Độc thủy tinh thể không tiến triển;
- * Độc dịch kính ít đi;
- * Thị lực tăng lên, đạt 4/10.

Sau 4 năm khám lại:

- Nốt đục thủy tinh mờ đi;
- Những vẩn dịch kính ít đi nhiều;
- Thị lực tăng lên đạt 7/10;
- Kính lão trước đeo +3,5 độ; nay chỉ còn +2 độ.

Đồng thời trong suốt 4 năm qua tôi không hề bị táo bón, ăn ngủ tốt, da dẻ hồng hào, đi lại nhanh

nhẹn, đặc biệt ít ốm vặt và leo dốc cao ít thấy mệt mỏi, tần tốc bước đã bầu trắng 100% nay có nhiều sỏi đen lại.

Cháu gái tôi lúc 4 tuổi bị táo bón nặng, mỗi khi đại tiện, cháu kêu khóc và phải có sự can thiệp từ ngoài, nhiều khi phải đưa vào bệnh viện thật. Nhưng từ khi tôi cho cháu nuốt mỗi sáng một hạt đậu đen xanh lòng, sau một tuần bệnh táo bón của cháu gái tôi khỏi hẳn.

Như vậy là nuốt sống hạt đậu đen xanh lòng rất tốt. Điều quan trọng là phải kiên trì, nuốt liên tục không bỏ ngày nào.

Tôi xin thông tin kết quả này đến các bạn đọc báo *Người Cao Tuổi* để cùng áp dụng rồi trao đổi thêm kết quả và kinh nghiệm với nhau

NGUYỄN ANH KIỀU
(18B Tông Đản, Hà Nội)
Báo *Người Cao Tuổi*
số 17 ngày 19.11.2001
(trang 9)

MƯỜI NGUYÊN LÝ ĐỂ

NÂNG CAO SỨC KHOẺ CỦA NGƯỜI NHẬT

1. Ăn ít ; Nhai nhiều
2. Ăn thịt ít ; Ăn rau nhiều
3. Ăn đường ít ; Ăn quả nhiều
4. Ăn mặn ít ; Ăn chua nhiều
(giấm, chanh, khế, quýt, ... đều giúp tiêu hoá tốt)
5. Mặc ít ; Tắm nhiều
6. Lo ít ; Ngủ nhiều
7. Giận ít ; Cười nhiều
8. Ngồi xe ít ; Đi bộ nhiều
9. Nói ít ; Làm nhiều
10. Tham vọng ít ; Thực thi nhiều

Với mười nguyên lý này người Nhật Bản ngày nay đang có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới (80 tuổi).

Theo "Thông tin CỤU CHIÊN BÌNH" số 106 tháng 8 - 2002

LỜI BÀN BỔ SUNG VỀ

NẾP NGHĨ VÀ CÁCH LÀM ĐÚNG CỦA NGƯỜI NHẬT

Tương tự như 10 NGUYÊN LÝ NÂNG CAO SỨC KHOẺ trên đây.

Các nhà khoa học Châu Âu, cả ở nước Nga cũ, nhất là thời Xô Viết, rất *thích lý luận, lý thuyết*. Trong khi đó, ngay từ thời Minh Trị Thiên Hoàng (1868), thấy phương Đông ta văn hiến lâu đời, mà lại thua

phương Tây nhiều mặt¹⁴ ; người Nhật đã ra công, gắng sức học tập kinh nghiệm các nước, không lý luận vội, mà cứ *tổng kết thực tiễn* đã !

¹⁴ Thời cổ xưa phương Tây mạnh hơn phương Đông.

1.- Họ tìm hiểu xem nhân tài “đông tây kim cổ” [như Trần Hưng Đạo, Napoléon, Thành Cát Tư Hãn,... ; Khổng Minh, Nguyễn Trãi,...; Nguyễn Du, Victor Hugo, Lev Tolstoi, v.v...] thường sinh ra khi bố mẹ bao nhiêu tuổi ?

Họ thấy : tuổi bố trung bình khoảng 33, tuổi mẹ ít nhất ngoài 20. Thế là Minh Trị đã có “*chiếu dụ*” bắt thần dân Nhật Bản phải đẻ muộn. Và vì vậy dân Nhật rất tinh ranh. Ông cha ta thì bảo : “*Con so ngờ nghêch, con dạ tinh ranh !*” Thật ra, đâu phải vì là *con so* hay *con dạ*, mà do các cụ đẻ con đầu lòng sớm quá. “Gien” của bố mẹ chưa trưởng thành, thì con sinh ra thông minh sao được !

2.- Trong khi Liên Xô đưa chăn nuôi lên sản xuất lớn [qui mô toàn nông trang] (và Việt Nam ta đi theo - đưa lên quy mô toàn Hợp tác xã) thì người Nhật lại đưa về từng gia đình, “nhà nhà nuôi heo”, kể cả ở thành phố, nhưng lại có cả một nền công nghiệp thức ăn cùng dịch vụ thú y, con giống ... ưu việt. Cuối cùng họ thừa thịt ăn, lại còn đóng hộp xuất khẩu mạnh.

3.- Về công nghiệp đóng tàu biển. Sau 1945, nước Nhật bại trận bị Mỹ cấm không cho đóng tàu biển, chỉ còn 42 cái âu tàu để phục vụ cạo hà, sơn gì cho tàu Mỹ. Đến chiến tranh Triều Tiên, Mỹ thiếu tàu vận tải, mới “tháo khoán” cho phép Nhật Bản được đóng tàu, thì chỉ hai, ba năm sau, sản lượng đóng tàu biển của Nhật đứng đầu thế giới ngay.

Thì ra họ tổ chức chế tạo theo công nghệ cực kì tiên tiến và thật lớn theo kiểu thế giới chế tạo máy bay.

Và đến khi kênh Suez bị tắc (do Nasser Ai Cập quốc hữu hoá, bị Anh Pháp đánh chiếm) thế giới mới “ngã ngửa” ra về tính toán khôn ngoan của người Nhật :

Tàu chở dầu của Nhật lớn gấp 10, do mớn sâu không đi tắt được qua kênh Suez, phải đi vòng quanh Châu Phi, qua mũi Hảo Vọng, để từ Vùng Vịnh (Persique) vào Địa Trung Hải, vẫn lãi hơn tàu nhỏ đi tắt nhiều, vì mọi thứ : thuyền trưởng, thủy thủ, nhiên liệu, v.v... không nhất thiết phải tốn gấp 10 lần tàu nhỏ.

4.- Người Nhật thường thừa kế những phát minh của nước khác nhưng không bao giờ họ chịu rập khuôn máy móc, mà nhất định có sáng tạo, cải tiến, làm tốt hơn rõ rệt.

5.- Sau Đại chiến thế giới 2, họ dám lạm phát, đồng Yên sụt giá ghê gớm ! Cho đến lúc ấy, đồng Yên là đồng tiền duy nhất trên thế giới không có đơn vị nhỏ là hào, xu ; và thường phải tính hàng chục, hàng trăm Yên. Nhưng không phải lạm phát để tham nhũng, vét cho đầy túi "tham quan", mà là để tự khắc từ vua quan đến dân chúng đều phải "thắt lưng buộc bụng" đầu tư cho tương lai !

6.- Người Nhật ngày trước (ngay cho đến những năm 40 của thế kỉ trước, thế kỉ XX) có tiếng là "lùn", tức là thấp, nguyên nhân do chế độ ẩm thực thiếu cal-xi, mỗi người mỗi ngày thiếu 300 mg cal-xi (tức thiếu khoảng 1/3 nhu cầu cal-xi hàng ngày cho cơ thể). Họ đã có một giải pháp rất hữu hiệu : *"Mỗi ngày mỗi người một bịch sữa bò cho người Nhật vươn cao bằng dân Âu - Mỹ !"*. Rõ

ràng là ngày nay họ cao hơn xưa rõ rệt.

7.- Gần đây WHO phát hiện ra : *"Nước trà xanh - tức chè tươi - là loại nước uống tốt nhất. Vì nó vừa có tác dụng phòng chống ung thư, vừa trị sâu răng và làm chắc răng"*... Thế là họ quy định : học sinh tiểu học Nhật Bản hàng ngày đều uống vài chén trà xanh.

8.- Việc giữ gìn sức khoẻ cho mọi người, Nhật Bản có cách làm rất hay : Hàng tháng đều có bài giảng về giữ gìn sức khoẻ trong xóm làng ở nông thôn hay tại tiểu khu dân cư của thành thị. Chúng ta cũng có những buổi nói chuyện về cách giữ gìn sức khoẻ trên phát thanh - truyền hình hay trong các câu lạc bộ, nhưng ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Chứ ở Nhật, ai vắng mặt phải học bù.

9.- Mẫu thuẫn giai cấp ở Nhật không giống ở Âu - Mỹ hay Trung Hoa. Theo cuốn *"Nước Nhật đa dạng"* của một tác giả xô-viết thì Chủ - Thợ (tư bản - công nhân) ở Nhật gần bó với nhau như trong gia đình. Chủ, dù trẻ

tuổi, với công nhân - viên chức của hãng mình có trách nhiệm như cha mẹ với con cái. Họ coi dạy bảo, săn sóc đời sống, học hành của con em công nhân như một trách nhiệm tất yếu. Mỗi Hãng đều có nội quy, có Hãng "kỳ", Hãng "ca", Hãng "huy". Đại hội công nhân - viên chức (có chủ tham gia) của hãng bàn bạc

rất sôi nổi. Họ thường tìm mọi cách để cạnh tranh sinh tồn với hãng khác (ví dụ như Suzuki thì đấu tranh sống còn với Honda chẳng hạn chứ chủ - thợ không diệt nhau).

Mâu thuẫn chủ - thợ (mâu thuẫn giai cấp đấy) chỉ là mâu thuẫn nội bộ hãng. Chuyện trong nhà mà !

Những tư liệu trên đây là rút ra từ :

1. Cuốn sách tiếng Việt "**Nhật Bản Cận đại**" của Vĩnh Sinh do Văn hoá Tùng thư xuất bản ở Edmonton, Alberta, Canada năm 1990 ; Vĩnh Sinh là Giáo sư Tiến sĩ người gốc Việt, phụ trách môn Nhật Bản học ở Đại học Alberta, Canada ; Ông sinh ở Huế năm 1944, tốt nghiệp trường Quốc học rồi trường Đại học Văn khoa Huế, du học ở Nhật từ 1963 đến 1972 theo học bổng của Bộ Giáo dục Nhật Bản cấp.
2. Hai cuốn sách tiếng Nga "**Nước Nhật thần kỳ**" và "**Nước Nhật đa dạng**" (Likvaia Iapônnhia) đều xuất bản từ những năm 60 của thế kỉ XX ở Maxkva. Tác giả cả hai cuốn sách tiếng Nga này nguyên là một phóng viên xô-viết rất trẻ, thường trú ở Nhật Bản của báo "Tia sáng" (Izvetchia). Viết xong hai cuốn này mà được thưởng ngay Huân chương Cờ Đỏ và đề bạt thành Tuỳ viên Văn hoá của Đại sứ quán Liên Xô ở Nhật.
3. Bài nói chuyện về : **Chìa khoá sức khoẻ ...** của Bác sĩ Trung Quốc Hồng Chiêu Quang, Nhóm Nghiên cứu Nhà nước về các Bệnh tim mạch ở Bắc Kinh, và bài **Bí quyết sống khoẻ, sống lâu** của Giáo sư người Mỹ gốc Hoa Tể Quốc Lực, nhiều năm công tác cho WHO - Tổ chức Y tế Thế giới.

Người gộp lời bàn bổ sung này. **Phạm Hồng**
408 Chung cư 76 Ng. Chí Thanh,
quận Đống Đa - Hà Nội
☎ 7755 013 và ĐT. cầm tay 090 330 8582
Email : phamhong 33 @ vnws.com

CHÚ Ý SAU KHI ĂN

Tạp chí "Văn hoá Nghệ thuật Ăn Uống" số 127

- ✱ Không nên tắm ngay ảnh hưởng xấu tới tiêu hoá
- ✱ Không nên uống nước có ga Dạ dày đang đầy thức ăn thì khí CO_2 không dễ thoát ra ngoài, nên sinh ra đầy hơi.
- ✱ Không nên đi bộ ngay hay làm việc ngay để cho lượng máu dồn vào cho dạ dày và đường ruột làm việc.
- ✱ Chỉ nên ăn hoa quả sau 1 giờ vì fructoza lưu lại lâu thường gây ra trướng bụng, kéo dài có thể sinh táo bón.



CHUỐI TIÊU - thuốc chữa bệnh

Phải là chuối già từ 5 tuần tuổi trở lên

BS Hoàng Tuấn Long - Tạp chí "Văn hoá Nghệ thuật Ăn Uống" số 127

- ★ Chuối tiêu có tác dụng thanh nhiệt, nhuận tràng :
Mỗi ngày nên ăn một quả để phân chần tinh thần, để giảm béo, để chống táo bón.
- ★ Chuối tiêu chữa loét dạ dày Anh và Ấn Độ đã dùng :
Mỗi ngày uống 4 gr bột chuối tiêu - kết quả tuyệt vời.
- ★ Chuối tiêu chữa nứt nẻ chân tay :
dùng chuối tiêu chín nghiền nát bôi sẽ khỏi ngay
Nếu vết nứt nẻ đã nhiễm trùng thì phải dùng thuốc khác
- ★ Chuối tiêu chữa đau răng :
Thái hai quả chuối tiêu bỏ vào sắc lấy một bát nước để ngậm
- ★ Chữa đau thắt ngực, làm tan máu đọng, tiêu đờm
Mỗi ngày 250 gr hoa chuối tiêu + một quả tim lợn cho vào nồi đất hầm 2 giờ, mang ra ăn cả cái lẫn nước - vài ngày là khỏi.
- ★ Chữa tiểu đường, huyết áp cao,
xơ vữa động mạch, trĩ ra máu, tiêu khát
Đun sôi 100 gr gạo nếp ; thái 3 quả chuối tiêu cho vào cùng 100 gr đường phèn hầm thành cháo. Mỗi ngày ăn 1, 2 lần.
Vài ngày là khỏi Chữa được bệnh cao huyết áp vì chuối tiêu có hàm lượng ka-li cao

NHỮNG CẶP THỨC ĂN XUNG KHẮC

Tạp chí "Thường thức Khoa học" Bắc Kinh 2-1997. Đoàn Như Trắc

Báo Đại đoàn kết số 79 (29-9-1997)

Đạm Thuỷ (sưu tầm)

Báo Người Cao tuổi số 188 (4-2-2002) Hoàng Tuyết Anh (sưu tầm)

★ Sữa bò và thức ăn có tính axit như hoa quả, cam, quýt

Protein trong sữa bò có 80% là casein, gặp độ pH dưới 4,6 sẽ dính kết và lắng đọng, khó tiêu hoá. Nên ăn cách nhau 1 giờ.

★ Sữa bò nóng với đường fructoza

Sữa nóng không nên cho fructoza mà nên đợi nguội hẵng cho vào vì axit amin phản ứng với fructoza sản sinh ra chất độc có hại.

★ Sữa đậu nành với đường đen

Đường đen có tính axit nên sinh ra "chất lắng biến tính" làm giảm bổ của sữa và dễ đầy bụng; Vì vậy cần dùng đường trắng.

★ Sữa đậu nành với trứng gà

Lòng trắng trứng gà có chất nhót kết hợp với protidaza trong sữa đậu nành làm cho khó phân giải protein trong thực phẩm.

★ Sữa đậu nành hay Đậu nành với mật ong

Nếu ăn cùng lúc có thể chết người (theo Giáo sư Nhật bản Ohasawa).

★ Hải sản với hoa quả

Protein và calcium trong hải sản với axit tanic (trong hồng, nho, v.v...) làm tổn thất dinh dưỡng và sinh khó tiêu, đau bụng, nôn.

★ Thịt chó với nước chè

Ăn thịt chó rồi uống nước chè làm cho nhu động ruột chậm lại, phân khô và thu hút nhiều chất có hại, có thể gây ung thư.

★ Khoai lang với quả hồng

Khoai lang bắt dạ dày tiết ra nhiều vi toan gặp tannin và pectin trong hồng dễ tạo thành sỏi, nặng sẽ sinh ra chảy máu hay loét.

★ Thuỷ sản có vỏ với vitamin C

Arsenic hoá trị 5 của tôm, trai, v.v... gặp vitamin C của cà chua, chanh, ớt, ... sẽ biến thành arsenic hoá trị 3 tức thạch tín rất độc.

★ Gan lợn với giá đậu

Vi lượng đồng trong gan lợn làm cho vitamin C trong giá đậu bị ô-xy hoá, làm mất tính chất bổ của giá đậu

★ Thịt gà kỵ kinh giới bị phong ngứa ★ Mật ong kỵ hành tỏi

★ Chuối hột ăn với đường chứng bụng ★ Ba ba ăn với Rau sam đau bụng ỉa chảy ★ Trứng ngỗng, trứng vịt ăn cùng tỏi rất độc hại

Ghi chú: Các thông tin trên có thể có chỗ chưa thật chính xác

ĂN RAU CẦN CHỮA ĐƯỢC NHIỀU BỆNH

Theo Phó Đức Thuận t/c "Thuốc và Sức khỏe" số 233 (1.4.2003)

★ **Huyết áp cao** : Cần tây (cà cây) 50 ~ 60g, sắc lấy nước uống hàng ngày (chia 3 lần). Uống đến khi nào huyết áp ổn định.

★ **Phong thấp** : Cần tây (cà cây) 1kg phơi khô. Mỗi lần dùng 15g, sắc 3 bát còn 1 bát chia 3 lần uống trong ngày. Uống nóng. Kiên thúc ăn sống, lạnh.

★ **Bí đái** : Cần tây 50g rửa sạch, vỏ nát, hãm trong ấm tích hoặc phích. Uống dần trong ngày cho ra mồ hôi và thông tiện. (Huyết áp thấp không dùng).

★ **Khó tiêu, biếng ăn** : Hàng ngày ăn sống 20 ~ 30g rau cần tây kèm thức ăn khác trong các bữa cơm.

★ **Viêm miệng, Viêm họng** : Rửa sạch 40 ~ 50g rau cần tây, giã nát, vắt lấy nước cốt (thêm hạt muối) súc miệng. Viêm họng thì ngậm, hoặc nuốt dần.

★ **Da lở loét** : Rửa sạch 30g rau cần tây, giã kỹ, đắp lên vết lở loét. Khi vết lở khô, thường xuyên lấy nước cốt rau cần tây thoa lên cho chóng lên da non, bớt sẹo.

★ **Nội nhiệt, phục nhiệt trong máu** (sau sốt, viêm nhiệt, trẻ sau sỏi, sau viêm

phổi) : Giã rau cần tây lấy nước cốt, đun sôi, uống nóng hoặc hàng ngày ăn rau cần tây.

★ **Chảy máu mũi, chân răng, ỉa đái ra máu** : Giã rau cần tây lấy nước uống. Hoặc giã rau cần tây thêm củ sen lấy nước đun sôi, uống. Nếu nôn ra máu, hợ ra máu phải tích cực chữa trị theo y học hiện đại, nhưng vẫn có thể dùng thêm hai bài trên hoặc ăn thêm rau cần tây tươi.

★ **An thần** : Dùng nước ép rau cần tây hoặc thêm mật ong, hoặc ép cùng với cà-rốt đều tốt.

★ **Giảm béo** : Hàng ngày ăn hoặc nhai rau cần tây. Có người nhai liên hai tháng đã giảm được 14 kg.

★ **Tiểu đường** (kèm bệnh tim mạch) : Giã 0,5 kg rau cần tây vắt lấy nước uống ngày 2 lần. Liên tục trong nhiều ngày.

★ **Tiểu đường** (kèm mất ngủ) : Rễ rau cần tây 90g, táo toan nhân 10g. Nấu nước uống.

★ **Lợi tiểu và điều kinh** : Kinh nghiêm dân gian Philippin : uống nước sắc rau cần tây.

★ **Mỡ trong máu cao** : 0,5 kg rau cần tây ; 0,25 kg táo tàu (bỏ hạt) Nấu chín, ăn cả nước lẫn cái.

Chú ý : Món cần, tỏi tây xào thịt bò rất quen thuộc, nhưng phải hạn chế thịt bò. Nếu lại thêm cả mì sợi thì người cao huyết áp không nên lạm dụng.

Theo DƯỢC THIÊN ĐÔNG Y

★ **Vàng da** (dương hoàng) : Xào 150g cần tây với 15g dạ dày lợn (bao tử heo). Ăn liên tục 1 tuần đến 10 ngày.

★ **Huyết áp cao** : Rau cần tây 100g, Cải 50g, Nước luộc gà 300ml, Hành 10g, Gừng 5g. Đun nhỏ lửa 20-30 phút.

★ **Thận dương hư, huyết áp cao** : Rau cần tây 100g, Củ năng 20g, Đỗ trọng 10g, Thịt bò nạc 200g. Nước luộc gà 300ml. Thái nhỏ các vị. Phi thơm hành bằng dầu, cho các vị vào đảo, rồi đổ nước luộc gà, đun nhỏ lửa 25-30 phút. Chia làm 2, 3 lần ăn trong ngày. Ăn nóng.

★ **Bổ thận, hạ huyết áp** : Rau cần tây 100g, Thịt lợn nạc 100g, Nước luộc gà 300ml, Nấm hương 30g, Dầu 10g, Hành 10g, Gừng 5g, Muối 5g, Dầu vừa đủ dùng. Cho dầu vào chảo nóng phi thơm gia vị rồi cho các vị còn lại cùng nước luộc gà. Đun nhỏ lửa 20-30 phút. Chia làm 2, 3 lần, ăn trong ngày.

★ **Canh Bổ can, thận, hạ huyết áp** : Rau cần tây 200g, Đỗ trọng (bột) 15g, Táo bỏ hạt 10g, Hành 10g, Gừng 5g, Dầu vừa đủ dùng. Nồi nóng đổ dầu phi thơm gia vị. Đổ 600ml nước đun sôi rồi bỏ cần, đỗ trọng, táo, gia vị, đun nhỏ lửa thêm 20-30 phút.

★ **Xào Bổ can, thận, hạ huyết áp** : Rau cần tây 200g, Mộc nhĩ 30g, Đỗ trọng (bột) 10g, Tỏi 15g, Gừng 5g, Gia vị, Dầu vừa đủ. Rau cần tây bỏ vào sau cùng, xào đến tái thì thôi.

GHI CHÚ :

1. Tài liệu y khoa cổ kim đông tây đều dùng **Cần Tây** làm dược liệu, vì khí vị mạnh hơn, được tính rõ hơn. Nhưng sách cũng nói nếu không sẵn cần tây thì có thể dùng **Cần Ta**. Tất nhiên phải chế biến theo tập quán. Thực ra chúng ta quen dùng cần ta nhiều hơn. Cần ta thơm, giòn, ngọt, giải nhiệt tốt.

2. Trong rau cần tây có furocoumarin, nếu để lâu trong tủ lạnh quá 3 tuần chất này sẽ tăng gấp 2,5 lần, khi ăn sẽ độc hại. Do đó chỉ được trữ rau cần tây trong tủ lạnh tối đa 1 tuần, để an toàn trong sử dụng./.

HÃY THƯỜNG XUYỀN DAY BẮM HUYỆT TỨC TAM LÝ ĐỂ KHOẺ MẠNH, SỐNG LÂU

Sách Nhật Bản chép rằng :

Giữa năm Nguyên Bảo thứ 15, khi thông xe chiếc cầu vĩ đại nhất nước Nhật, Nhật Hoàng cho mời tất cả các Cụ trên 99 tuổi tới dự lễ cắt băng khánh thành và đi qua cầu trước tiên.

Hôm đó người ta thấy có ba cặp vợ chồng của dòng họ Mikawa : ông bố 224 tuổi, bà mẹ 221, người con trai 193 tuổi, người con dâu 174, người cháu nội 151 tuổi, người cháu dâu 138 dẫn theo sau các chắt, chít, chít, ... trên 99 tuổi nhiều vô kể.

Nhật Hoàng thân mật hỏi : Các Cụ có bí quyết gì mà sống lâu như vậy ? Cụ Mikawa cao tuổi nhất trả lời : Chúng tôi sống thọ tới ngày nay nhờ bí quyết gia truyền lâu đời của dòng họ là thường xuyên day bấm huyết Tức Tam Lý ; làm cho hệ thần kinh thực vật luôn tỉnh táo hoạt động !

Đó là câu chuyện ngày xưa. Còn ngày nay có rất nhiều y gia nổi tiếng về bấm huyết, day huyết, châm huyết, cứu huyết, điện châm, thủy châm, ... nghiên cứu vấn đề này.

Tất cả các phép day bấm, châm cứu đều nhằm chung mục đích làm thức tỉnh hệ thần kinh thực vật để con người khoẻ mạnh, sống lâu.

Khoa học đã chứng minh trong con người chúng ta luôn bị chi phối bởi hai hệ thống thần kinh : thần kinh động vật (điều khiển) và thần kinh thực vật (tự động).

Giải thích về hệ thần kinh động vật thì mọi người dễ thấy. Ví như : tai nghe, mắt nhìn, tay sờ, chân đi, miệng nói, vv... đều do hệ thần kinh động vật, từ bộ óc, điều khiển.

Còn hệ thần kinh thực vật, nằm sâu trong tuỷ sống, có mạng chỉ huy nối liền với “lục phủ, ngũ tạng” : tim, phổi, dạ dày, gan, mật, lá lách, thận, vv... Nó nằm rất kín đáo, ít khi bị bên ngoài va chạm. Nó hoạt động tự động theo bản năng, liên tục suốt ngày đêm từ khi con người bắt đầu sinh ra cho tới khi kết thúc.



Làm việc liên tục như vậy, rồi cũng đến lúc hệ thần kinh thực vật này đòi hỏi nghỉ ngơi, và đến lúc nó nghỉ thì con người cũng không tồn tại nữa.

Cho nên, ta phải thường xuyên tác động làm cho hệ thần kinh thực vật không được phép nghỉ ngơi, mọi cơ năng trong con người sẽ được vận hành đều đặn : hô hấp phổi hít thở đều, tuần hoàn tim đập nhịp nhàng, tiêu hoá dạ dày co bóp tốt, ... các bộ phận sản sinh hồng cầu, bạch cầu, tinh trùng, ... làm việc ổn định, sức đề kháng mạnh, đẩy lùi được bệnh tật, khoẻ mạnh sống lâu.

Mỗi ngày day và bấm huyệt TÚC TAM LÝ từ 3 đến 5 lần ; mỗi lần từ 8 đến 10 phút.

Phương pháp : Bất kể ở tư thế ngồi hay nằm, trước hết dùng ngón giữa ấn thử lên đầu huyệt, nếu thấy đau đầu là đúng huyệt. Trước khi bấm mạnh vào huyệt ta hít một hơi thật sâu lồng ngực và bụng phình căng như quả bóng, trong khi bấm thật mạnh vào huyệt liên tục nhiều cái. Cố gắng nín thở và lên gân toàn cơ thể để chống đỡ những “trận dội bom” của đầu ngón tay xuống đỉnh huyệt tạo ra một thế cân bằng, bão hoà. Lúc đó ta sẽ mất hết cảm giác đau.

Thường xuyên làm sẽ nâng cao được thể trọng và hệ thần kinh thực vật sẽ được phục hồi và trẻ lại ./.

ĐÃ CHỮA KHỎI HOÀN TOÀN CÁC BỆNH : SỎI THẬN, SỎI MẬT, MỤN TRÚNG CÁ, KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU, ĐAU BỤNG KHI HÀNH KINH, NHIỀU KHÍ HƯ, NHỨC ĐẦU, MẤT NGỦ, CAO HUYẾT ÁP, ĐAU LUNG, GẦY QUÁ, BÉO QUÁ, ..

Trần Thư photocopy gửi cho
nên không rõ trích từ đâu

KHẢ NĂNG CHỮA CÁC BỆNH NAN Y CỦA **HOẠT CHẤT CURCUMIN – TINH NGHỆ**

[Mỗi tấn nghệ vàng rút ra được 1~3 kg Curcumin]

CURCUMIN, hoạt chất chính của củ nghệ vàng mà tên thương phẩm là TNV-999, TNV-999-AC, BỘT ĐƯỜNG TINH NGHỆ, TNV-999-TĐ hay hiện nay là Trà TINH NGHỆ, là thức uống bổ dưỡng để phòng và điều trị các bệnh nan y như: ung thư, viêm gan, xơ gan cổ chướng, đau túi mật, viêm loét da dày, đại tràng, hành tá tràng; hạ thấp mức cholesterol máu và mỡ máu, các bệnh tim mạch, các chứng viêm nhiễm cao và cả bệnh “liệt kháng” (Hiv – Aids) nữa. Không những thế nó còn là “người bạn đáng tin cậy” của các bệnh nhân suy giảm trí nhớ, lú lẫn (Alzheimer's), rối loạn hệ miễn dịch như viêm đa khớp, thống phong (bệnh gout), loãng xương, khô cứng (mắt, âm đạo), vẩy nến, basaloid, ngăn chặn béo phì,

xoá bỏ tàn nhang, chống rụng tóc (hói đầu), làm cho da dễ hồng hào, tăng cường sắc đẹp, sức lực và cả tuổi thọ nữa...

CURCUMIN còn chứa các chiết phẩm đông – nam dược khác có tác dụng tăng cường khí huyết, giảm đau, hạn chế cả chán ăn...

CURCUMIN làm chết dần các tế bào ung thư mà không làm tổn hại gì các tế bào lành tính nên kiểm chế ung thư ở cả các giai đoạn: khởi phát, tiến triển và cả giai đoạn chót.

Thực tế lâm sàng trong mấy năm qua cho thấy các chế phẩm của CURCUMIN – tinh nghệ nói trên đã được người dùng, không chỉ trong nước, mà ở cả các nước ngoài hoan nghênh và cổ vũ.

Theo Ts **PHẠM ĐÌNH TY**,
58 đg Trần Quốc Hoàn, Cầu
Giấy, Hà Nội. ☎ 836 1170

CÁCH DÙNG TÌNH NGHỆ

Tốt nhất là dùng như một loại trà. Sau mỗi bữa ăn, lấy 1~2 thìa cà phê (5~10g) hoà tan vào một cốc (khoảng 100ml) nước lọc, nước cam, chanh, đường, sữa hay mật ong ... rồi uống. Cách này hỗ trợ rất tốt cho người bị rối loạn tiêu hoá, thiếu năng gan, mật, phụ nữ sau khi sinh ... và dùng loại TNV-999. Có thể tăng lên mỗi ngày đến 15~20g.

Còn để hỗ trợ cho người mắc các chứng bệnh nan y, cần dùng TNV-999-AC như sau :

- ▶ 5 gói đầu tiên là liều "tấn công" ngày 3~5 lần, 3 ngày một gói, Σ 15 ngày ;
- ▶ 5 gói thứ hai : uống 5 ngày một gói. Σ 25 ngày
- ▶ 5 gói thứ ba : uống 7 ngày một gói. Σ 35 ngày
- ▶ 5 gói thứ tư : uống 9 ngày một gói. Σ 45 ngày
- ▶ 5 gói thứ năm : uống 12 ngày một gói. Σ 60 ngày

Tuỳ tình hình mức độ chuyển biến nặng nhẹ của bệnh nhân, các liệu pháp Đông Tây Y đã xử dụng... mà thời gian cũng như lượng Tình Nghệ cần dùng dài ngắn, nhiều ít ... có khác nhau. Nhìn chung cần khoảng 25 đến 30 gói trong vòng 4 tháng rưỡi đến 6 tháng để giải quyết phần cơ bản của căn bệnh hiểm nghèo. Có nhiều trường hợp chỉ cần 10~15 gói, bệnh nhân đã trở về trạng thái hầu như bình thường.

Cũng có thể dùng như sau : Lấy 1~2 thìa cà phê mật ong pha vào chừng 100 ml nước sôi để hơi nguội rồi cho lượng Tình Nghệ vừa đủ vào khuấy cho đều rồi uống.

Theo Ts PHẠM ĐÌNH TY,
58 đg Trần Quốc Hoàn,
Cầu Giấy, Hà Nội.
☎ 836 1170



CHUNG LOÃNG XƯƠNG.

Bình thường từ tuổi 35 trở đi, xương dần dần giảm canxi, dẫn đến chứng loãng xương, làm xương xốp, giòn, dễ gãy nhất là ở nữ giới, thời mãn kinh thường đẩy nhanh mất canxi trong vòng 6~8 năm đầu, sau lại tiếp tục diễn ra từ từ.

Loãng xương khó chữa nhưng có thể ngăn ngừa hay làm chậm lại nhờ chế độ ăn uống, sinh hoạt và thuốc men hợp lý.

Sữa là loại thức ăn lý tưởng để cung cấp cả canxi lẫn protid cho người có tuổi. Mỗi ngày nên dùng từ 0,5 đến 1 lít (sữa tươi, sữa chua hay sữa pha từ sữa bột).

Cần năng vận động, vừa sức, đi bộ ngoài trời – rất có ích cho toàn cơ thể (cả tim mạch, hô hấp, tiêu hoá, ...) vừa tốt trực tiếp cho xương, khớp, chống được loãng xương và thoái hoá cột sống.

Hết sức tránh bị té ngã. Khi gãy rất khó liền, việc bất động còn kéo theo nhiều nguy cơ bệnh tật khác.

Chỉ dùng thuốc giảm đau khi thật cần thiết. Có thể dùng loại giảm đau đơn thuần (Paracetamol, Idarac..) hay Calcitonine (vừa ức chế hoạt động huỷ xương vừa giảm đau do loãng xương). Tránh dùng các loại thuốc giảm đau kháng viêm chứa Corticosteroides (vì Cort. vừa ức chế tạo xương, vừa làm giảm hấp thụ vitamin D vừa tăng thải canxi qua tiểu).

Tăng cường cung cấp thêm canxi, thêm vitamin D hay chất chuyển hoá của vitamin D (Calcitriol – Rocaltrol) theo chỉ định và theo rõi của thầy thuốc.

Theo Ts Bs Lê Anh Thư

Cơm chưa nhai, chớ nuốt !

Đường chưa xem xét kĩ, chớ đi !

Mười chưa hiểu tí gì, chớ kết bạn !

Công việc chưa nghĩ suy, chớ làm vội !

U SƠ TUYẾN TIỀN LIỆT CÀNG NHIỀU TUỔI CÀNG DỄ BỊ

TTL (tuyến tiền liệt) chỉ có ở nam giới như tử cung chỉ có ở nữ. Tương tự nam có tinh hoàn cung cấp tinh trùng thì nữ có buồng trứng. Tuyến này nằm ngay dưới bóng đái, bao bọc quanh niệu đạo, nhận tinh trùng từ hai tinh hoàn đưa tới. TTL sản xuất ra tinh dịch, mà thành phần chính là “quả đường” – fructose, để nuôi tinh trùng.

TTL bắt đầu hoạt động ở tuổi dậy thì, tối đa lúc trưởng thành, rồi từ từ giảm dần từ tuổi khoảng 35. Sau tuổi 40 non nửa nam giới có hiện tượng teo dần TTL, già nửa lại phì đại, hay gọi là u xơ tức là bướu lành. Một số ít phát triển thành u ác tức ung thư TTL. Tuổi càng cao thì số bị u xơ (bướu lành) càng nhiều. Cha cố (đứng đắn) và Hoà thượng (đắc đạo) cũng vẫn bị u xơ TTL.

Triệu chứng bệnh đầu tiên là đi tiểu nhiều quá 3 lần mỗi ngày, tiểu gấp (không kịp tới “toa-lét” đã són ra quần), tiểu chầm do bướu chèn ép niệu đạo. Trầm trọng hơn : tiểu khó, tiểu không hết và bí tiểu. Có thể biến chứng : sỏi bóng đái, túi ngách bóng đái, suy thận mạn, tiểu máu, v.v..

CÁC BIỆN PHÁP ĐIỀU TRỊ THEO TÂY Y

Thuốc : Đa số chiết tinh từ thảo mộc, làm dễ đi tiểu hơn là chính, chứ ít làm nhỏ hay tiêu được bướu. Thuốc tây thường

dùng loại khoá α có phenoxyl-bezamine.

Mổ hở : Mổ sớm. khi sức khoẻ còn tốt, dễ hơn, ít nguy hiểm hơn, chỉ “khó” hơn mổ ruột thừa một tí thôi.

Mổ nội soi : Thế giới đã làm trên 1/2 thế kỷ nay rồi, đòi hỏi “tay” nghề cao, “mắt” nghề quen (nhìn qua ti vi mà), ít biến chứng hơn, nhưng tốn kém hơn mổ hở.

Đốt bằng tia laser : Rất ít biến chứng, nhưng không thử được sinh thiết (nên không biết có phải u ác không) và hết sức tốn kém.

Nung bằng nhiệt : Mới 15 năm nay sau một thời gian thử nghiệm hiệu quả rất tốt. Cũng không thử được sinh thiết như phương pháp laser. Rất tiến tiến đơn giản và khá rẻ. Tuy nhiên nếu có sỏi “vôi” thì bằng nung vôi trong “bụng”, nguy hiểm ! Cần thấy thuốc giỏi (nguyên lý muôn thuở).

Theo Ts VŨ LÊ CHUYÊN
Phụ san Khoa học Phổ Thông 273

ĐÔNG Y CHỮA TIỀN LIỆT TUYẾN

Lời bàn của biên tập : Đông y có nhiều bài thuốc hay, phần lớn đều nhằm kích thích khả năng tự chữa trị của bản thân cơ thể người bệnh. Khi mới bắt đầu phì đại có thể chỉ day huyết và ăn mía vỏ tím cùng lá mơ tam thể (nhiều người đã tiêu nhỏ lại). Nếu đã to quá thì dùng “trình nữ hoàng cung” hoặc mấy bài thuốc dưới đây. Nhưng nếu đã quá “phì đại” mà còn sung sức (còn khỏe) thì mổ sớm theo tây y là tốt nhất.

1. Mía + lá mơ & day huyết

Mỗi ngày ăn 1 rầm mía vỏ tím và 7 lá mơ tam thể đồng thời thường xuyên day huyết giữa mắt cá và gót chân, ở cả hai chân. Người bụng yếu, không ăn sống được lá mơ tam thể thì bóc mía vỏ tím lột lấy nõn hấp chín lá mơ tam thể mà ăn.

2. Bào chế, sắc & uống TRINH NỮ HOÀNG CUNG

Theo Bs Ng: Xuân Hương
Bv Hữu Nghị

a) **Cách bào chế :** Lấy lá già (dài trên 50cm) thái nhỏ, sấy khô cho vào túi ni lông, mỗi túi khoảng 3 lá. Mỗi liều 21 túi (63 lá). [Bv Hữu nghị Hà Nội và tp HCM có làm sẵn bán]

b) **Cách sắc :** Trước khi sắc, sao vàng, hạ thổ 15 phút.

Phải đựng vào ca thủy tinh, sành, sứ, không dùng ca nhôm hay sắt tráng men. Cho thuốc vào ca, đổ 300ml nước sôi, đậy kín rồi sắc cách thủy. Nồi ngoài thì có thể là nhôm hay bất kỳ loại gì. Đun sôi một giờ. Để nguội lấy ra vắt kiệt nước trong bã.

c) **Cách uống :** Mỗi ngày sắc một túi (3 lá). Chia làm 2 lần uống. Lần thứ nhất : sau bữa cơm chiều 15 phút. (tức 6 giờ chiều). Lần thứ hai : 10 giờ đêm, trước khi đi ngủ. Uống liên tục ba đợt. Mỗi đợt 7 ngày, nghỉ 7 ngày. Tổng cộng 35 ngày.

Kiểm tra lại, nếu chưa khỏi, sau 2 tháng lại uống lần thứ 2, cũng 21 gói nữa thì khỏi hẳn.

Kiêng ăn giá, đậu xanh, rau cải trong thời gian uống thuốc.

Theo Đông y sĩ

Nguyễn Lương
(Thế giới mới số 152) thì:

Trinh nữ Hoàng cung có tên khoa học là *Crinum latifolium* L., theo thư tịch cổ Trung Hoa là Tây Nam Căn Châu Lan ; cùng họ và khá giống *cây náng trắng* (hay *lan đất*) có tên khoa học là *Crinum asiaticum* L., cổ tịch Trung Hoa gọi là “Vân Châu Lan”, nên cần cẩn thận kéo để nhầm.

Dân Ấn Độ có kinh nghiệm dùng củ Trinh nữ Hoàng cung xào nóng, đắp ngoài da, để chữa đau nhức vì thấp khớp.

Thành phần hoá được của Trinh nữ Hoàng cung có : lycorine, lycoramine, lycoramine ... và đang tiếp tục tìm tác dụng dược lý, thử nghiệm lâm sàng...

Hy vọng tương lai không xa có thể chữa được bướu lành, trĩ, v.v... , và cả u ác.

3. Bài TRỊ THẬN THÔNG QUA THANG

Theo Ô. Phan Hồ

- Tri mẫu (bắc) 18 g
- Hoàng bá (bắc) 18 g
- Nhục quế (nam) 3 g

Tri mẫu có lông mua về sao qua, bóc lông rồi thái mỏng. Sắc 3 bát lấy 1 bát. Uống lúc đói, 2 lần trong ngày : sáng và chiều. Mỗi đợt uống 3 đến 10 thang

4. Bài TUẦN BỔ TRUNG KHÍ TRỊ THẬN THÔNG

Theo Ô. Ng: Trọng Vinh

Hoàng kí 30 g
Cam Thảo 10 g
Hoàng bá 6 g

5. Bài “KIÔNG RỖ TÊN”

Theo Ô. Ng: Trọng Vinh

- Bồ Công Anh (khô)
- Kim Ngân Hoa (khô)
- Lá dừa cạn (sao qua hoặc phơi khô)
- Lá bán trắng hoặc đỏ của cây bán sắp ra hoa (sao qua) Lá bán trắng còn gọi là Bạch đồng nam

Bốn thứ với lượng bằng nhau, sắc uống tới khi khỏi thì thôi.

Theo Ô. Ng: Trọng Vinh, nguyên Đại sứ ta ở Bắc kinh, ông đã tự điều trị 10 năm và kết quả rất tốt.



BỆNH NHÂN GOUT

nên làm & nên tránh

Bệnh gout (thống phong) là một bệnh khớp do rối loạn chuyển hoá purin. Thường khởi đầu bằng viêm một khớp ở chân, đặc biệt hay gặp ở ngón chân cái : sưng nóng, đau đột ngột, dữ dội và có thể tự khỏi sau 3~7 ngày.

Nhưng thường diễn tiến kéo dài, hậu quả là các đợt viêm khớp cấp, gây các u cục (tophy), gây sỏi thận, suy thận, v.v...

Cần được điều trị liên tục để tránh tái phát. Người bệnh cần chủ động tuân thủ hướng dẫn của thầy thuốc chuyên khoa, phối hợp với chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý.

1. Chế độ ăn uống

Hạn chế các thức ăn chứa nhiều purin (giàu đạm, chứa nhiều acid nhân tế bào) như tim, gan, thận, ốc, trứng lộn, cá chích, cá đối, ...

Không cần kiêng tuyệt đối : tôm, cua, sò, ốc, hến, cá nước ngọt, cá biển, đạm thực vật, v.v... Miễn sao số lượng đạm từ các thức ăn đó không vượt quá nhu cầu : 1 gam đạm cho 1 kg cân nặng, mỗi ngày.

Không uống rượu, hạn chế uống bia.

Nên tăng cường ăn rau xanh, uống nhiều nước, uống các loại nước khoáng có nhiều gaz (bicarbonate) vì sẽ kiềm hoá nước tiểu và thuận lợi cho việc thải bớt acid uric ra ngoài.

2. Chế độ sinh hoạt

Ngâm chân nước ấm hàng tối là tốt, có thể làm thường xuyên, nhưng đừng nước nóng quá và không ngâm lúc đang viêm cấp.

Tắm sông, tắm biển là rất tốt, nhưng tránh dầm mưa lạnh hay để bị lạnh đột ngột. Tránh gắng sức, tránh căng thẳng, tránh thức khuya quá.

Cần vận động thường xuyên vừa sức. Khi bệnh chuyển sang mạn tính cần tập luyện thường xuyên kết hợp vật lý trị liệu để tránh teo cơ, cứng khớp và hạn chế biến dạng khớp.

3. Chế độ thuốc men

Theo đúng hướng dẫn của thầy thuốc. Chỉ dùng thuốc giảm đau kháng viêm khi có cơn viêm. Càng ít dùng càng tốt.

Thuốc chữa bệnh (để giảm uric trong máu, để tăng bài tiết uric, v.v..) thì phải dùng lâu dài, liên tục, không ngắt quãng.

Kết luận

Ở nước ta, bệnh Gout ngày càng trở nên phổ biến. Cần cảnh giác với các hiện tượng sưng đau

đột ngột bất thường ở ngón chân, bàn chân, cổ chân. Khi có bệnh cần tới ngay thầy thuốc chuyên khoa sớm để được điều trị kịp thời. Lúc đầu thường tưởng có thể khỏi hẳn trong một thời gian dài, nhưng các rối loạn bên trong thì không thể khỏi và trước sau thế nào cũng sẽ tái xuất hiện và nặng dần lên.

Phát hiện sớm, điều trị đúng, duy trì nền nếp ăn uống và sinh hoạt phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong kiểm soát và phòng ngừa bệnh, tránh các hậu quả xấu ở khớp, ở thận, và ở các cơ quan liên quan đặc biệt là bệnh tim mạch.

Theo Ts Bs LÊ ANH THU

Tình dưỡng thường được yên

Tùng tiệp thường được đi

Bùn cỉn quá lắt hao phí nhiều

Tích trữ lờn lắt mất mát to!

Cẩn thận thì không lo

Nhân nại thì khôn khờ

10 ĐIỀU KHUYẾN DÀNH CHO NGƯỜI CAO HUYẾT ÁP

Thật ra cao huyết áp không phải là một bệnh gốc, mà chỉ là một biểu hiện do nguyên nhân khác (bệnh gốc) gây ra. Ví dụ : suy thận, thận không lọc máu tốt, máu thiếu chất dinh dưỡng nên phải tăng áp cho chạy mạnh hơn, cho đủ lượng cần. Không chữa gốc, đến lúc thận hỏng hẳn, phải chạy thận nhân tạo, mỗi tuần phải lọc máu đôi ba lần thì thật nguy to ! Cũng tương tự, có khi do xơ vữa động mạch, mạch bị thu hẹp (nghẽn), hay do nhiều mỡ trong máu, v.v., và v.v. cũng đưa đến huyết áp cao. Và nhiều khi cũng chẳng dễ tìm ra bệnh gốc. Và dù đã tìm ra nguyên nhân gốc hay chưa, người bị huyết áp cao vẫn cần theo 10 điều sau đây :

1. Không nên lạm dụng thuốc làm giảm huyết áp. Bất đắc dĩ mới phải dùng thuốc giảm huyết áp. *Nên luôn luôn* : - ngồi hay nằm - với *hai chân duỗi thẳng*.

2. Cần có một *thời gian biểu* hàng ngày nghỉ ngơi và làm việc *thật cân đối*.

3. Phải ngủ mỗi ngày ít nhất 6 ~ 7 tiếng đồng hồ.

4. Buổi sáng thức dậy, trước khi rời khỏi giường, nên tập ngồi dậy rồi nằm xuống, hai chân duỗi thẳng, chừng mười lần. Người bị cao huyết áp không nên tập những động tác nặng. Tốt nhất là tập thông thả, nhịp nhàng.

5. Khi rời khỏi giường sau buổi tập ngồi lên nằm xuống, nên uống chừng nửa lít nước tinh khiết để trong tủ lạnh, rồi làm gì hãy làm. Sau đó mới ăn "điểm tâm". Chính nửa lít nước này làm cho máu lưu thông tốt hơn.

6. Giữa các buổi làm việc nên có khoảng khắc nghỉ ngơi từ 15 đến 20 phút. Khi nghỉ nên ngả lưng, hai chân duỗi thẳng. Nếu khi làm việc, phải ngồi một chỗ khá lâu thì nên tranh thủ đứng dậy, đi tản bộ, mỗi ngày hai lần, mỗi lần từ 5 tới 10 phút.

7. Khi ăn, nhớ ngồi dằng hòang, không nên ập đứng. Sau khi ăn, dù bận đến đâu

cũng tranh thủ nằm nghỉ hay ngồi duỗi thẳng hai chân ra, từ 15 phút đến nửa giờ, rồi mới làm việc tiếp. Làm việc với cường độ thông thả, ung dung, không nên làm việc với tốc độ căng thẳng.

8. Sau một ngày làm việc căng thẳng, phải tranh thủ nằm nghỉ trước khi ăn uống hoặc vui chơi giải trí.

9. Đi tản bộ mỗi buổi sáng và buổi tối là cần thiết. Sau đó cần ngồi duỗi thẳng chân ra hoặc nằm nghỉ từ 15 phút tới nửa giờ.

10. Khi ngủ, nhớ kê gối dưới chân rồi gác chân lên cao cho máu dồn về đầu. Như vậy giấc ngủ sẽ đến mau hơn và sâu hơn.

SÔ·CÔ·LA MÓN QUÀ CHO SỨC KHỎE

Nguyên liệu chính để làm sôcôla là ca-caô. Ca-caô có khả năng làm tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, Sôcôla là chất dinh dưỡng tốt cho da dầy và phổi ; làm giảm ho, chống mệt mỏi do các bệnh mạn tính gây ra.

Sôcôla chứa nhiều chất flavonoid có tác dụng như aspirin trong chống kết dính tiểu cầu, làm giảm nguy cơ tắc mạch. Với người ốm yếu, trầm cảm, sôcôla có tác dụng gây hưng phấn, khiến người bệnh vui tươi, khỏe khoắn. Những người dễ bị kích động thì sôcôla làm cho an thần, dịu tâm lý, giảm nhẹ lo âu. Sôcôla còn vừa chống tiêu chảy, vừa giúp nhuận tràng.

Sôcôla cũng như nhân sâm, hành, tỏi, hạt tiêu — những gia vị có tác dụng tốt trong *kích thích ham muốn* quan hệ vợ chồng (kích dục).

Theo "*Bếp Gia đình*"

Cũng xin lưu ý : quan hệ vợ chồng — "yêu nhau" điều độ (giao hợp đều đặn, phong phú) cũng rất tốt cho sức khỏe : thay cho thuốc an thần (khi vượt ve nhau), lợi cho thần kinh, lợi cho tim, lợi cho da, lợi cho cả dáng vóc cơ thể, □ và rõ ràng nhất là lợi cho giấc ngủ. Nhưng rất cần được khống chế - điều độ — sao cho vừa sức. Thái quá lại chỉ rất có hại !

Theo Voici

BÀI THUỐC BÍ TRUYỀN

NGỪA VÀ TRỊ UNG THƯ VÀ

NHIỀU CHỨNG NAN Y RẤT HIỆU QUẢ

NGUỒN GỐC BÀI THUỐC :

Một tử tù ở nước Mỹ, người gốc Hoa, trước khi bị hành hình 03 ngày đã hiến bài thuốc bí truyền "*chỉ truyền cho con trai, đã qua 5 đời*". Một thương gia Nhật Bản bị ung thư gan, sang Mỹ điều trị 04 tháng thấy bệnh giảm và hiện nay vẫn còn sống. nên đã hiến bài thuốc này cho Cơ sở chữa bệnh từ thiện của Phật giáo KYODO. Phật giáo Nhật Bản lại hiến cho cơ sở chữa bệnh từ thiện "Tuệ Tĩnh Đường" ở thành phố Hồ Chí Minh.

Bác Doãn Ngọc Ánh⁽¹⁾, đã truyền bài này cho nhiều Bạn dùng gần một chục năm nay và nhận được hồi âm rất tốt :

- Có Bạn đã mất một khối u sau lưng lúc nào không biết.
- Có cụ trên 90 tuổi đã phục hồi được trí nhớ, không bị lú lẫn (Alzheimer's) nữa, lại hợp hành vui vẻ cùng Bạn Bè.
- Nhiều Bạn cho biết có hiệu quả cả với các bệnh : tiểu đường, phì đại tuyến tiền liệt, v.v...

Bác Doãn Ngọc Ánh đã thông báo trong Hội nghị "Khóa 2 Công Bình" ngày 15 tháng 9 năm 2005.

(1) Bác Doãn Ngọc Ánh s.n.1929, CCB Công bình, ☎ 113 Đường Trường Chinh, Hà Nội, ☎ 04 869 4191, và là cậu ruột của liệt sĩ Anh hùng Đặng Thùy Trâm đó.

➤ **Bài thuốc** chỉ có hai vị cỏ không độc :

- 02 lạng Bạch Hoa Xà thiết thảo
- 01 lạng Bán Chi Liên

Có bán ở tất cả các hiệu thuốc bắc và rẻ tiền thôi.

➤ **Cách nấu** : Nấu với 02 lon nước chừng 02 giờ đồng hồ.

➤ **Uống thay nước uống suốt ngày.**

Già, trẻ, trai, gái đều dùng được.

➤ **Chủ trị** : Ngừa và trị ung thư. Rất hiệu quả đối với ung thư dạ dày (bao tử), gan, dạ con, nhũ hoa (vú), ... Thuốc có tác dụng làm mát gan, tiêu hết mỡ trong máu, khỏi nhức đầu, mất ngủ, nhức mỏi xương cốt, trị cả huyết áp cao, ho, nóng, ... Nó còn có tác dụng bài tiết các chất dơ bẩn ; làm cho đại, tiểu tiện nhiều. Các chất vôi, chất mù đều bị bài tiết ra ngoài. Uống thường xuyên thì người trở nên minh mẫn hơn, không còn đau nhức.

➤ Khi đang uống thì cần kiêng rượu, bia,

➤ Trường hợp ung thư da thì nên "trong uống" và "ngoài đắp" - đem bã thuốc giã nát và đắp vào chỗ đau./.

4 câu, 16 chữ của Hoàng Giáp Nguyễn Khắc Niêm
(Thân phụ nhà văn hóa BS Nguyễn Khắc Viện)
dâng lên Nhà Vua yêu nước Thành Thái (1889-1907)

尊族大歸	Tôn tộc	đại quy
尊祿大危	Tôn lộc	đại nguy
尊才大盛	Tôn tài	đại thịnh
尊佞大衰	Tôn nịnh	đại suy

Đề cao tộc họ, quy tụ được lớn. Với thời nay, sẽ bớt được tính địa phương “chủ nghĩa”. Đồng tộc sẽ là đối trọng để nhẹ bớt (kéo bè) “đồng hương”.

Coi trọng lợi lộc, bổng lộc ắt sinh ra tham nhũng ngày càng phát triển, thật là nguy to !

Tôn trọng hiền tài, tất đất nước sẽ thịnh vượng lớn (nhất là thời “kinh tế trí thức” này..

Ưa nịnh, chỉ phổng mũi trước lời ca :
“Đảng ta Nhất thiên hạ ! Nước ta Nhất thế giới !” Thì còn tụt hậu dài dài. Và không sợ tụt hậu (vì xưa nay ta đâu có nhất thế giới !) Cái đáng sợ hơn, chính là đạo đức tư cách suy đồi !

范洪

PHÁT HIỆN MỚI

Có thể Bạn chưa biết :

CÀ-PHÊ, THÂN DƯỢC

Cà-phê có nhiều hoạt chất chống ung thư tốt hơn so với rượu vang đỏ, hoa quả và sô-cô-la

Ngay từ 1592, nhà sinh học kiêm thầy thuốc Ita-lia *Prosper d'Alpino* đã khẳng định : cà-phê không chỉ giúp ta luôn tỉnh táo, thêm hăng hái khi xung trận mà còn làm cơ thể ta như hồi sinh. Đầu thế kỉ 18, y học đã coi cà-phê như biệt dược rất hữu hiệu với các bệnh đường ruột. Kết quả nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy thường xuyên uống cà-phê không dẫn đến huyết áp cao, mà lại làm giảm thiểu nguy cơ thiếu máu tim.

Theo "*Journal of Epidemiology and Community Health*" (tạp chí Dịch tễ học và Sức khoẻ Cộng đồng) : Mỗi ngày uống 2~4 ly nhỏ cà-phê sẽ làm giãn nở động mạch vành và gia tăng lưu thông máu. Polyphenol có trong cà-phê bảo vệ niêm mạc thành mạch khỏi bị chấn thương và làm giảm thiểu viêm nhiễm bên trong mạch máu. Hội nghị của *American Chemical Society* (Hội Hoá học Mỹ) vừa qua kết luận là Cà-phê là thuốc tốt nhất cho những ai bị dinh dưỡng nghèo vitamin.

Biệt dược chống ung thư

Theo Ts Mỹ *James Coughlin* và Gs Ba Lan *Zbigniew Janeczko* của ĐH tổng hợp Kracov, thì những người nghiện cà-phê ít có nguy cơ bị ung thư đại tràng và gan - vì cà-phê không chỉ có polyphenol mà còn có cả cofein, là chất làm vô hiệu hoá các thành phần tự do - nếu có quá nhiều sẽ làm tổn thương DNA. Còn Poly phenol sẽ tiêu diệt các tế bào ung thư, kìm hãm việc phát triển các mao mạch - cần thiết cho việc phát triển các khối u - và ngăn cản hoạt động của các enzym chịu trách nhiệm hình thành các khối u ác tính và di căn.

Cofein có trong cà-phê (*Arabica* 1,2%, *Robus ta* - 2.4%) không phải là ma tuý và không gây nghiện như ta

vấn tương. Có người sẽ bị say nhưng cơ thể không bị rối loạn chức năng. Uống quá nhiều thì bị kích thích thái quá, song không kéo dài. Uống cà-phê vừa phải không nguy hiểm cho cả phụ nữ đang mang thai.

Cần đề phòng loãng xương

Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo rằng : uống hơn 4 ly cà-phê mỗi ngày có thể gây loãng xương vì cofein thải loại calci khỏi cơ thể. Nhưng ta có thể dễ dàng bổ sung bằng cách vận động thân thể nhiều hơn và uống thêm calci và vitamin D.

Trợ thủ người mắc hen suyễn

Cofein là trợ thủ đắc lực cho người bị hen suyễn. Người ta thường cho bệnh nhân đang lên cơn khó thở uống cà-phê. Uống đều mỗi ngày 2 ly nhỏ cà-phê sẽ giảm cường độ và số lần khó thở. Bs Richard Wurt-man (ĐH Công nghệ Massachusetts) lí giải : cofein có tác dụng mở rộng khí quản và giảm thiếu mệt mỏi của các cơ hô hấp.

Làm sạch miệng và chống sâu răng

Tanin trong cà-phê còn có tác dụng làm sạch vòm miệng và răng. Gần đây người ta còn khẳng định tác dụng chống sâu răng của cà-phê.

Hạn chế bệnh tiểu đường

National Institute of Public Health and Environment (Viện Sức khỏe Công cộng và Môi trường) ở Hà Lan còn kết luận : tăng cường tiêu thụ cà-phê sẽ làm giảm thiểu bệnh tiểu đường. Vì axit chlo-ro-gen – yếu tố hình thành hương vị đặc trưng của cà-phê – kích thích gan hấp thụ glucoza và brom có trong cà-phê thì hạ thấp nồng độ đường trong máu nên sẽ kìm hãm phát triển của bệnh tiểu đường.

Tương tự Viagra

Theo Gs *Zbigniew Janeczko* cà phê còn có tác dụng tương tự Viagra, bởi cofein và purin trong cà-phê cải thiện

hoạt động hệ tim mạch, tăng cường oxy trong tuần hoàn máu và qua đó gia tăng miễn cảm của các cơ quan sinh dục và cải thiện khả năng hoạt động “việc ấy” của cả nam lẫn nữ.

TIẾN ĐƠN

TríThứcTrẻ số Xuân Bình Tuất Trang 110-112

NHIỀU LÝ DO MỚI ĐỂ YÊU CÀ-PHÊ

Ta đã biết cà-phê kích thích tinh thần, làm sáng dạ, cải thiện phong độ, bảo vệ cơ thể trước bệnh ung thư, hỗ trợ người bị dị ứng ... Chưa hết *cà-phê còn* :

1. **Hỗ trợ gan.** Uống cà-phê hàng ngày làm giảm thiểu khả năng ung thư gan (theo ĐH Sendal Nhật Bản và Trgtâm N/C Pennsylvania Mỹ), ung thư bàng quang bởi nó có tác dụng lợi tiểu (ĐH Glasgw Anh)

2. **Ngừa Hen Xuyễn**, phong toả quá trình sản sinh histamine – thủ phạm gây dị ứng (Kết quả nghiên cứu ở Hàn Quốc).

3. **Giảm thiểu nguy cơ bị tiểu đường (typ 2).** (Kết quả nghiên cứu ở Hà Lan công bố trên tạp chí “Lancet” Mỹ).

4. **Gia tăng khả năng làm bố của nam giới,** (Kết quả nghiên cứu ở Brazil công bố trên New Scientist).

5. **Bảo vệ trước bệnh liệt rung (Parkinson's),** Vì uống cà-phê thường xuyên có tác dụng kích hoạt tuần hoàn máu ở não, nên hệ thần kinh được cấp nhiều ôxy hơn

6. **Chữa hói đầu.** Tuy nhiên, để làm được điều này, phải uống tới 80 ly cà-phê mỗi ngày. Nên các chuyên gia đang nghiên cứu bào chế cô đọng dành cho các quý ông hói đầu.

HOA QUỲ theo N and Z 02 08-06

TríThứcTrẻ số 185 (10-9-2006) Trang 40-41

CÀ PHÊ THẦN DƯỢC

Cà-phê có chất TA NANH

Làm sạch vòm miệng chè xanh kếm nhiều

Sâu răng nhanh chóng triệt tiêu.

Nam y thần dược đúng liều thuốc tiên.

Cà-phê có chất PURIN

Gia tăng mãi cảm dục tình tăng hơn

Cà-phê có chất BỒ-RÔM

Hạ thấp nồng độ đường, trong máu mình,

Tiểu đường giảm thiểu khá nhanh

Cà-phê tiêu thụ quá trình cũng tăng,

Cà-phê giảm động mạch vành

Tăng lưu thông máu, tỉnh tình tươi vui

Bệnh cao huyết áp, đẩy lùi

Các bệnh đường ruột, thuốc trời, thuốc tiên

Hợp chất PÔLY PHÊ NÔN

Giúp tiêu ung nhọt, suyễn, hen, đổi mùa

*

*

*

Hai ly Cà-phê sớm trưa

Đời như trẻ lại, thắng thua xem thường,

Bên tách cà-phê bốc hương

Tình thấy, tình bạn, tình trường đậm hơn

Mời anh cốc cà phê vườn

Giao duyên đôi lứa, vấn vương tình nồng.

Trưa hè trời nóng như nung,

Tách cà phê đá, mát lòng đường xa,

Đêm đông xa vợ, xa nhà,

Tách cà phê nóng, giúp ta giải buồn

Nhà văn, nhà giáo, nhà buôn

Cà phê hồi sức, tạo nguồn ý hay.

Cà phê thần dược xưa nay

Hà Nội, ngày 13 tháng 05 năm 2006

Hoành Chí Trần Doãn Hoài

RƯỢU BỔ MINH MẠNG

Điểm đặc biệt mà người ta nhận thấy là trong những "Minh Mạng phương thang" 明命方湯 do các ngự y soạn cho Minh Mạng, mỗi bài thường có khoảng 20 vị trở lên, có bài đến 70 vị thuốc ! Dưới đây là :

ĐẠI BỔ THẬN DƯƠNG

Công dụng : Tăng cường khí lực, tạo hưng phấn thần kinh, bồi bổ khí huyết, tăng khả năng sinh lý ; **Chủ trị :** cơ thể suy nhược lâu ngày, đau lưng, mỏi gối, suy sinh dục, ...

Thành phần :

20 gr nhân sâm	12 gr cam cúc hoa
12 gr nhục thung dung	12 gr sinh địa
08 gr ngư tấu	12 gr thạch斛
08 gr cốt toái bổ	20 gr đương quy
08 gr chích hoàng kỳ	20 gr câu kỷ tử
08 gr táo nhân	20 gr tục đoạn
08 gr trần bì	20 gr thực địa
12 gr đỗ trọng	20 gr đảng sâm
12 gr đơn sâm	10 quả đại táo
12 gr xuyên khung	120 gr đường phèn

Cách chế biến :

Ngâm 19 vị trên với 5 lít rượu nếp ngon trong 7 ngày. Đường phèn nấu với nửa lít nước cho tan hết, để nguội, rồi hoà vào bình rượu đợi 3 tuần sau hãy đem dùng. Ngày 3 lần, mỗi lần 30ml, uống trước bữa ăn.

Theo lương y Nguyễn Công Đức.

KHÁNH VY

Thanh Niên số 325 ngày 21-11-2006

年老樂

丁亥新春

親贈作者 總司令武元甲

身健源由餐肉少
智明只爲讀書多
筵啡兩盞從容飲
好酒三杯瑾嶺呵
遊玩北南觀勝跡
歸回村邑訪鄉家
以公爲上玉金語
丁亥公開明白加

橫指 陳允淮

Phiên âm

NIÊN LÃO LẠC

Đinh Hợi tân xuân

Thân kiện nguyên do xan nhục thiếu

Trí minh chỉ vì độc thư đa

Cà phê lưỡng tràn ung dung ẩm

Hảo tửu tam bôi "đủng đỉnh khà"

Du ngoạn Bắc Nam quan thắng tích

Quy hồi thôn ấp phủng hương gia

Dĩ công vi thưởng ngọc kim ngữ

Đinh Hợi CÔNG KHAI MINH BẠCH gia

Hoành Chỉ TRẦN ĐOÀN HOÀI

Dịch nghĩa :

VUI TUỔI GIÀ

Thân tặng tác giả

"Tổng Tư lệnh Võ Nguyên Giáp"

Thân kiện là mềnh ăn thịt ít
Trí minh ấy bởi đọc sách nhiều ⁽¹⁾
Cà-phê hai tách ung dung uống
Rượu bồ ba ly "đủm đỉnh khà"

Du ngoạn Bắc Nam quan thắng tích
Về thăm thôn xóm viếng quê nhà
Việc chung ⁽²⁾ trên hết, lời vàng ngọc
Đình Hối : CÔNG KHAI MINH BẠCH gia

Hoành Chi TRẦN DOÃN HOÀI

⁽¹⁾ Những người cao tuổi như Tổng Tư Lệnh Võ Nguyên Giáp, năm nay 95 tuổi, Đại tá Trần Trọng Trung, năm nay 85 tuổi, tác giả cuốn "Tổng Tư lệnh Võ Nguyên Giáp" vẫn minh mẫn, vẫn viết được tác phẩm nghìn trang.

⁽²⁾ "Dĩ công vi thượng" 以公为上 (Việc chung trên hết) lời Bác Hồ nói với Đại Tướng khi ở Pắc Bó

QUÀ TẶNG MẠNH KHOẺ & SỐNG LÂU

Trần Doãn Hoài sưu tầm, chọn lọc
để tặng Bạn bè và Họ hàng

Nhờ ông bạn "trẻ" 75 tuổi Phạm Hồng
biên tập và chế bản vì tính

In ấn 50 bản tại cơ sở Thắng Lợi 150 Chùa Bộc
Xong ngày 04-01-2007

