

NGÂN

CÔNG DỤNG
KỲ DIỆU
CỦA
mật ong

NGUYỄN
HỌC LIỆU

3



LỜI NÓI ĐẦU

Trung Quốc là một nước sản xuất mật hoa nhiều nhất trên thế giới, có lịch sử hơn 3000 năm. Thời cổ mật ong được gọi là “Thạch mật, nha mật”, coi đó là một vật phẩm quý giá dùng để tiến cống triều đình, danh nhân nổi tiếng đời nhà Đường là Tô Cung cho rằng: Mật này do ong làm, nên bỏ chữ “thạch” đi. Tên gọi mật ong kéo dài cho đến ngày nay.

Tính vị của mật ong ngọt, bình, bổ, nhuận khan chống đau, giải độc, mềm và sánh “có thể dung hòa bách bệnh, công năng như cam thảo”. Các loại thuốc kem, viên trong Đông y không thể thiếu mật ong, có nhiều loại thuốc thang Đông y đã dùng mật ong làm chất dẫn thuốc. Mật ong không những là sản phẩm dinh dưỡng quý báu của con người mà còn là nguyên liệu quan trọng không thể thiếu được trong y dược và công nông nghiệp.

Không chỉ y học trong nước có sự nghiên cứu sâu sắc hiệu quả của mật ong mà ngay ở nước ngoài, mật ong cũng được chú trọng nghiên cứu. Ngoài việc mật ong dùng cho chữa trị sốt, cảm, vết thương, kháng

khuẩn, tiêu sưng, đối với hàng loạt bệnh có tính hệ thống, đặc biệt là các bệnh có tính lâu dài, mãn tính, tính hao tổn, biến bệnh của cơ quan nội tạng cũng như có những hiệu quả rõ rệt, như các bệnh: Tiểu đường, viêm khí quản mãn tính, viêm thần kinh da, trúng gió, sưng gan, mất ngủ, suy nhược thần kinh, tinh thần thất thường v.v...

Trẻ em ăn mật ong có thể hỗ trợ trưởng thành và phát dục tốt hơn, tăng cường thể chất. Người già ăn mật ong có thể chống lão hóa, tăng tuổi thọ.

Đồng thời, mật ong còn là một trợ thủ đắc lực cho con người ở nhiều lĩnh vực. Dùng nó thì nuôi gà, gà béo, nuôi lợn, lợn lớn nhanh, dùng mật ong chế ra các sản phẩm có sữa, đồ uống, ăn ngույ, hương vị thơm ngon, nhiều dinh dưỡng, có tác dụng thẩm mỹ.

Chính vì thế mà vua mật ong Đài Loan, ông Trương Thế Dương đã nói: “Quanh người con ong mật đều là của quý, mật ong lại càng là của quý trong những cái quý”.

Mục đích biên soạn quyển sách này là giới thiệu với độc giả một món quà tặng quý giá mà thiên nhiên ban cho, giới thiệu tở mĩ “Bảo trung chi bảo” (Cái quý trong cái quý), giới thiệu về tri thức giữ gìn sức khỏe của mật ong, giúp mọi người từ chỗ không biết đến chỗ biết, từ biết đến sử dụng, giúp cho sức khỏe của mọi người tấn tới, cuộc sống ngọt ngào hơn.

Tác giả

CHƯƠNG I

MÓN QUÀ CỦA THIÊN NHIÊN BAN TẶNG

1. GIỚI THIỆU VỀ ONG MẬT.

Ong mật là một loại động vật được yêu chuộng nhất trên thế giới. Trên thế giới có hơn 80.000 loại côn trùng, chỉ riêng có ong mật mới là loại có thể cung cấp thức ăn cho người, nên con người luôn luôn đi tìm tòi và nghiên cứu về loại động vật nhỏ bé này.

Ong mật là loại động vật kỳ lạ nhất thế giới.

Trong họ côn trùng truyền phấn hoa như: ong mật, ong hồ, các loại kiến, các loại có vỏ cứng, các loại bướm.. thì ong mật là loại côn trùng truyền phấn hiệu quả nhất. Sự thích nghi của ong mật với truyền phấn thể hiện chủ yếu ở các mặt kết cấu giải phẫu, thói quen sinh lý v.v...

Về kết cấu giải phẫu, chân của ong mật có một bộ bàn chải rất thích hợp cho việc lấy phấn hoa, chân nó như một bàn chải, như một cái lược, cái bừa, cái làn để đựng phấn. Số hạt phấn hoa có thể mang trên mình ong tới 5 triệu hạt, vượt xa các loại côn trùng khác. Ong mật có thị giác và khứu giác đặc biệt, đôi

mắt ong như hai kính viễn vọng, nhìn rất xa, có thể phân biệt các màu sắc: trắng, vàng, lam, tím nhạt và nhìn thấy cả tia tử ngoại mà mắt người không thể nhìn thấy được. Cơ quan khứu giác của ong là một cặp góc tương xứng, di động, không ngừng xoay bốn phía, có thể ngửi thấy mùi hoa với độ thơm cực ít, nên nó có thể tìm ngay tới mục tiêu, tiết kiệm thời gian đi tìm. Mặt khác với đôi cánh khỏe, tốc độ bay mỗi giây đạt 400 lần đập cánh, đạt 60km/giờ, một con ong mỗi lần bay đi có thể thu hút hoa phấn tới mấy trăm bông nên hiệu quả rất cao. Ngoài ra trong cơ thể ong còn có các túi mật hoa, có thể chứa một trọng lượng bằng $\frac{1}{2}$ trọng lượng cơ thể ong, tại tổ ong có kho chứa phấn hoa và mật hoa.

Về thói quen sinh lý mà nói thì ong mật là một loại côn trùng sống quần thể thích nghi mọi thời tiết, số lượng một đàn ong rất nhiều. Sự phân công của ong rất chặt chẽ, trở thành một quần thể có “tính xã hội” rõ ràng. “Ong vũ” được gọi là “ngôn ngữ” của ong mật, có thể báo cho cả đàn địa điểm tập kết, về phương vị, cự ly và chủng loại nguồn mật, để cho đàn ong có thể tổ chức phù hợp lượng lao động hoàn thành nhiệm vụ hút mật và truyền phấn hoa. Đồng thời ong mật có một đặc tính chuyên môn nhất trí, mỗi lần đi hút nhụy là làm việc cho đến khi mật hoa và phấn hoa hết mới đi chỗ khác. Đặc tính này có lợi cho ong mỗi lần đi hút mật và lấy thức ăn, chiến thắng được thiên tai và đấu

tranh giữa các loài ong khác nhau để bảo vệ sự sinh tồn nòi giống, như vậy có nghĩa là cũng có lợi cho thực vật thụ phấn hoa. Ong mật và thực vật có một độ hòa hợp rất khéo léo mà côn trùng khác không thể có được, cho nên ong mật là loại côn trùng ưu tú nhất trong việc truyền phấn hoa.

Ong mật là một loại động vật bận bịu nhất. Vào mùa xuân ấm áp hoa nở khắp nơi, họ nhà ong luôn bận rộn ra vào tổ, đi làm việc và đem nhụy hoa về tổ, phục dịch ong chúa, nuôi dưỡng ấu trùng ong, luôn làm sạch tổ ong, thải các phế vật, sau đó mới thành từng đàn đến vùng hoa hút mật. Số lượng vút đi các “rác rưởi” và lượng phấn hoa đem về gấp đến 1000 lần so với tổng lượng thức ăn một người/ ngày.

Phấn hoa là tế bào sinh sản của thực vật, mỗi lần ong mật ra ngoài lấy hoa, bằng một cái vòi dài hình ống, ong thò vào tận nòng hoa để hút nhụy. Nhụy cái được ong thợ hút vào túi mật và trên thân ong dính đầy phấn hoa rồi từ hoa này ong thợ chuyển đi hoa khác, vậy là quá trình thụ phấn được ong thực hiện qua việc đi hút mật. Mỗi ong thợ, chân sau của nó có thể vẩy dính được 4 triệu hạt phấn và có thể đủ thụ phấn cho 500 – 1000 bông hoa khác. Nhưng phấn hoa ong khác phấn hoa thực vật nói chung. Phấn hoa ong là chỉ phấn hoa thực vật được ong lấy về tổ và qua gia công của ong. Cộng với việc lấy phấn hoa thực vật ong đã thêm vào các loại đường và chất dinh

duỡng khác. Qua phân tích, các nhà khoa học Mỹ cho rằng giá trị dinh dưỡng của phấn hoa ong cao gấp 7 – 8 lần so với sữa ngựa và trứng gà, vì vậy mà đã có những tên gọi rất đẹp cho phấn hoa ong, nào là “kho dinh dưỡng siêu nhỏ, chất thiên nhiên cô đậm đặc, ông hoàng của thực phẩm, mỹ phẩm có thể ăn được v.v...”. Hơn nữa theo trình độ phân tích của KHKT hiện đại thì hiện nay chưa có một loại dược liệu nào, đặc biệt là thực phẩm thiên nhiên, hoàn mỹ như phấn hoa ong.

Nhưng điều làm người ta không vừa lòng là phấn hoa, đặc biệt là phấn hoa nhân tạo không thể làm cho cơ thể hấp thụ được hoàn toàn, hơn nữa trong cơ thể không tham gia được, hoặc chỉ là một phần nào đó tham gia được vào quá trình trao đổi chất trong cơ thể con người.

Như vậy ong mật đã đóng một vai trò quan trọng không thể thiếu được trong cuộc sống, nó đã đem phấn hoa của thiên nhiên rộng lớn làm thành một loại tặng phẩm quý báu của thiên nhiên ban cho con người, đó là mật ong.

2. QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VÀ ONG MẬT.

Ong mật là một loại côn trùng rất cần cù, chăm chỉ, nó sống thành từng đàn, có tính tổ chức xã hội hẳn hoi, có kỷ luật trật tự, có tinh thần làm việc nghiêm túc, nhất là vào mùa hoa nở, các con ong nhỏ

bé luôn bận bịu và đi sớm về muộn. Suốt ngày lo lắng lấy phấn hoa và mật ong không một phút nghỉ ngơi. Ngoài việc lấy đem về tổ, ong còn truyền phấn hoa từ hoa này sang hoa khác, làm cho cây cối, hoa quả, rau cỏ được thụ phấn, tăng sản lượng hơn, đồng thời ong đã lấy về những mật hoa thơm làm thành mật ong nhiều chất dinh dưỡng và cả sữa ong chúa, công hiến rất lớn cho sức khỏe con người. Từ đó có thể thấy ong mật và con người có một mối quan hệ vô cùng khăng khít.

Ong mật là loại động vật chân đốt, cánh có màng mỏng, từ thời cổ đại đã có quan hệ với con người. Những ghi chép sớm nhất về ong mật thuộc thời kỳ đồ đá cũ. Năm 1919, tại miền Đông Tây Ban Nha, ở một thành phố nhỏ có tên gọi là thành phố Valencia, tên người là Cuevas de la Arana trên vách đá trong động, người ta phát hiện thấy có bút tích khắc về lịch sử ong mật bằng Anh ngữ, mở rộng phát hiện này người ta thấy đây chính là “Lịch sử của ong mật, cũng là lịch sử của con người” (*The history of honeybee is the History of mankind*). Có thể thấy, quan hệ con người với ong mật rất mật thiết, đã có từ 15.000 năm về trước.

Trên vách đá trong hang động đã khắc họa phong cảnh lấy mật cổ xưa nhất của con người, thời đó còn vô cùng lạc hậu và nguyên thủy, trên tranh khắc người lấy mật là một cô gái trẻ, một tay cầm làn

cỏ, tay kia nắm dây thang đang cố gắng trèo lên những vách núi cao rất nguy hiểm, xung quanh cô có rất nhiều ong mật bay lượn.

Thời kỳ đó con người đã đi săn thú để làm thức ăn, còn tận dụng mật ong như thế nào thì đến nay vẫn chưa rõ lắm. Sau này, năm 1937, một người tên là Rousome, dùng mật ong ủ thành rượu mật ong trở thành một loại rượu quý dinh dưỡng cao thời bấy giờ. Trong các loại rượu được con người ủ sớm nhất, thuần chất và thơm hương nhất là rượu mật ong, là một thứ đồ uống rất thịnh hành cho các cặp vợ chồng mới cưới trong tuần trăng mật thời bấy giờ.

Ngoài ra sáp ong cũng là một sản phẩm của ong mật, ấu trùng ong và độc tố của ong v.v... cũng có khả năng sử dụng rộng rãi vào đời sống con người, vì vậy ong mật là một loại động vật quý.

Thời Xuân Thu Chiến quốc cách đây hơn 2300 năm, Đào Chu Công đã tự mình đến nước Tề quan sát cả một quá trình nuôi ong mật của nông dân, buổi tối thì ghi chép lại tất cả những gì nhìn thấy ban ngày, vì vậy cuốn sách có tính “nhật ký” của Đào Chu Công đã được truyền bá tới ngày nay. Lịch sử cũng có những giai thoại về ong mật. Trước đây 1400 năm, Lương triều thiên tử Giản Văn Đế rất hay ăn mặc thường phục xuất ngoại vi hành, hay giao du với người nuôi ong, ăn ở cùng với họ đi khắp đó đây. Về sau có nhiều người đọc được những câu thơ ngâm

vịnh về ong, trong thơ đã toát lên về những tập tính và giá trị của ong mật. Đại sư văn học thời Bắc Tống – Tô Đông Pha đã có nhiều thơ ca ngợi ong mật cả đời cần cù làm mật cho con người và còn miêu tả tỉ mỉ cảnh nuôi ong lấy mật của con người. Ông đã viết rất nhiều câu đẹp về giá trị của mật ong mà nay là rượu mật ong mới còn tốt hơn vạn lần so với kim đan. Lãnh tụ vĩ đại của giai cấp công nhân Nga và thế giới - Lenin cũng rất thích kết bạn tâm giao với người nuôi ong, ông hay theo đàn ong mật đến tận nơi người nuôi ong thăm hỏi động viên họ.

Trong sách thuốc cổ đại của Trung Quốc “*Thần nông bản thảo*” đã mô tả tỉ mỉ về việc ong làm mật và sản phẩm chế từ mật ong, “mật ong càng uống lâu ngày, chí bền sức khỏe, kéo dài tuổi thọ”. Khoa học cận đại cũng đã chứng minh rằng trong mật ong có chứa 65% - 80% đường Glucôza và đường quả cây, không chứa chất mỡ, nên được gọi là “Loại sữa bò cho người già”.

3. NGUỒN GỐC CỦA MẬT ONG.

Về lịch sử mật ong cho đến nay vẫn chưa rõ, nhưng căn cứ vào tài liệu cổ để lại thì dự đoán có thể bắt đầu từ thời đại đồ đá cũ.

Thời kỳ đó con người đi săn thú để ăn thịt, mật ong lấy được không làm gia vị mà về ủ thành rượu mật ong, cách này đã lưu truyền cho tới ngày nay.

Từ “tháng mật” trong từ điển giải thích là “Vợ chồng mới cưới nhau 1 tháng hoặc 2 tháng” mà không giải thích gì khác. Thực ra “tháng mật” là một tập tục sống của dân tộc Giec-man, từ đó mà sản sinh ra từ ngữ này, chỉ về cặp vợ chồng mới cưới trong 1 tháng cùng nhau hưởng rượu mật ong và sống tháng ngọt ngào tình cảm.

Rượu mật này không có một cách phối chế đặc thù nào khác, chỉ là loại rượu trải qua ủ mật lên men và tạo thành rượu. Loại này thời kỳ ấy, nơi thịnh hành sử dụng nhất là Ai Cập và Hy Lạp. Sau này sinh ra nhiều loại rượu khác như rượu nho, bia... nhiều nơi ở châu Âu ngày nay vẫn còn ủ rượu mật ong và coi nó là đặc sản của địa phương.

Thông thường dùng mật ong không hề xảy ra tác dụng phụ, lại còn có thể phòng ngừa bí tiện, tăng thể lực, xúc tiến trao đổi chất của con người. Cho nên từ xưa tới nay, mật ong được coi là một linh đơn kéo dài tuổi thanh xuân, trường thọ, được con người yêu quý.

Lịch sử sản xuất mật ong không sớm hơn mấy so với sản xuất tơ tằm, hơn nữa việc nuôi ong lấy mật đơn giản hơn nhiều nuôi tằm kéo kén làm tơ lụa. “*Học thuyết nguồn gốc mật ong Á châu mới*” có nói tới nơi khởi nguồn ở Trung Quốc là vùng Tây – Nam, từ đó suy ra nguồn gốc mật ong Đông – Tây phương cũng được khởi nguồn từ vùng Tây Nam Trung Quốc

từ hơn một triệu năm về trước, và đã trải qua nhiều năm tháng thăng trầm phát triển. Khoảng 60 triệu năm trước thực vật tiến hóa từ đơn bào thành đa bào, theo quá trình đó, côn trùng tuyên phần hoa cũng phát triển theo và trong đó có cả ong mật. Vào thời kỳ đồ đá trung đại 7000 năm trước, loài người đã có để lại hình ảnh trèo núi lấy mật trên các tranh khắc ở vách đá trong động. Vào thời kỳ Trạ Vương cũng đã có mật ong. Thế kỷ 2 trước công nguyên, trong *Thần nông bản thảo kinh* đã cùng một lúc đề cập đến mật ong và sáp ong là thượng phẩm của nguyên liệu chế thuốc, chứng tỏ ở Trung Quốc từ hơn 2000 năm trước người ta đã biết ăn mật ong và dùng mật ong như một loại dược liệu “thượng phẩm”.

Năm 1913, các nhà khảo cổ học trong Kim Tự Tháp Ai Cập đã đào được rất nhiều các âu đựng từ 3300 năm trước trong đó có chứa đầy mật ong, mở ra xem thì mật ong này vẫn còn nguyên chất chưa hề thay đổi, mùi vị vẫn thơm và công dụng vẫn tốt. Người Ai Cập còn dùng mật ong để sát trùng, dùng mật ong để ướp xác, có thể giữ cho thi thể các quân vương nữ chúa tồn tại với thời gian, mà hậu thế chúng ta đã tận mắt nhìn thấy qua các xác ướp cổ đại từ trong Kim Tự Tháp. Phụ nữ Hy Lạp thì dùng mật ong bôi lên trên mặt và da để làm mỹ phẩm, có lẽ vì thế mà người ta vẫn nói phụ nữ Hy Lạp có làn da mịn màng, nhan sắc kiều diễm có quan hệ với mật ong rất chặt chẽ.

Tóm lại, qua nhiều thế kỷ, đến nay, mật ong vẫn được coi là phần thưởng của thiên nhiên ban tặng cho con người, là một dược liệu quý cho mọi người già trẻ gái trai để giữ tuổi trẻ và kéo dài tuổi thọ. Từ thời nhà Chu, nó được làm đồ cống tiến triều đình Vũ vương, nhà thơ yêu nước Khuất Nguyên trong thiên *Chiêu hồn* cũng tả về mật ong; các danh y thời chiến quốc, trong đó tiêu biểu là Biển Thước đã dùng mật ong để chữa bệnh.

Ở nước ngoài, mật ong cũng được coi là sản phẩm quý. Trong các tác phẩm văn học Ấn Độ, mật ong được coi là “một vật kỳ lạ giữ tuổi xuân và làm cho con người khoái lạc”, “*Gia hòa – Phệ Đà kinh*” viết: “Nếu như người ta thường ăn mật ong, có thể trường thọ”; Ở Hy Lạp thì mật ong được coi là một loại thực vật thần, nên họ dùng mật ong để tế thần. Người Cổ Hy Lạp và Cổ Ai Cập đã biết dùng mật ong ướp xác, ngay trong Kim Tự Tháp cũng đã có nhiều dấu tích nói về cách dùng và chữa bệnh bằng mật ong. Những sự thực này nói lên cả trong và ngoài nước đều có những đánh giá cao về công dụng của mật ong.

P

CHƯƠNG II

PHÂN TÍCH VỀ “CAM THẢO DẠNG LÔNG”

I. THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG.

Do ong mật lấy mật hoa từ nhiều nguồn hoa khác nhau nên thành phần của mật ong có khác nhau nhất định.

1. Hàm lượng nước

Hàm lượng thủy phân nói chung trong mật ong là 16% - 25%, mật ong chín kỹ thì hàm lượng dưới 18%. Hàm lượng nước trong mật ong càng ít thì chứng tỏ đẳng cấp chất lượng của mật ong càng cao.

2. Hợp chất các bon hóa nước (tức là hợp chất đường)

Hợp chất đường trong mật ong chiếm 70% - 80% trong đó đường hoa quả và Glucoza là chính, chiếm tổng giá trị đường là 80% - 90%. Ngoài ra còn có đường kép và đường đa tổ như: Đường mía, đường mạch nha, đường bông, hồ tinh, đường tòng tam v.v... Lượng đường mía trong mật ong khá ít không quá 5%, dựa vào yếu tố này có thể xác định làm căn cứ mật ong có phải là giả hay không?

Trong mật ong tỷ lệ đường Glucoza và đường hoa quả khác nhau phụ thuộc vào mật hoa khác nhau, cơ bản thì lượng đường quả cao hơn Glucoza. Ngoài ra do đường quả trong mật ong ngọt hơn nhiều so với đường mía và Glucoza, cho nên nếu lọc mật ong thành một độ đặc như nhau giữa các loại đường đó thì mật ong nói chung vẫn ngọt hơn cả đường phèn có cùng nồng độ. Thông thường đường mía có độ ngọt 100, thì đường quả có độ ngọt 175, Glucoza là 74.

Sự hợp thành đường Glucoza trong mật ong khác nhau quyết định chủ yếu ở nguồn gốc mật hoa. Chuyên gia Úc đã từng phân tích sự hợp thành của thành phần đường trong mật hoa, kết quả cho thấy: Đường quả 48%, đường Glucoza: 40%, đường hạt bông 1%.

Do mật ong là một loại nước đường có nồng độ cao, lượng nhiệt sản sinh ra rất cao, cứ 1000g mật ong sinh ra lượng nhiệt 3280 calo, tạo thành một loại sản phẩm cực tốt cho tăng lực bổ khí. Thành phần trong mật ong hầu như là đường đơn (gồm đường quả và Glucoza), vì vậy khi ăn mật ong, trong đó Glucoza có thể được cơ thể hấp thụ trực tiếp, đường quả cũng sẽ chuyển hóa rất nhanh thành Glucoza hấp thụ vào cơ thể, trực tiếp trở thành năng lượng của việc hoạt động gân cốt cơ thể.

3. Chất khoáng

Hàm lượng khoáng chất trong mật ong thông thường là 0,04% - 0,06% gồm: sắt, đồng, kali, natri, thiếc, mangan, magiê, canxi v.v... mật đậm màu bao giờ cũng nhiều khoáng chất hơn mật nhạt màu. Lượng khoáng chất trong mật ong tuy không cao, song với lượng khoáng chất ấy đã là rất hiếm thấy ở các loại thực phẩm khác rồi.

4. Độ chua (độ axit)

Tính chua trong mật ong yếu, do độ ngọt của mật ong cao, nên vị chua hầu như bị át đi, thường nếm bình thường khó phát hiện ra độ chua của nó.

Hiện nay đã giám định được 16 loại chất tính chua trong mật ong, phần lớn là axit hữu cơ như: vị chua của chanh, vị chua của táo, hổ phách, nho, sữa, axit amin v.v... nhưng cũng có tính của axit vô cơ như: axit fotforic, axit clohydric v.v...

5. Chất men

Trong mật ong có độ men phong phú, đây là điều mà thực phẩm khác không sánh được. Men trong mật ong là men chuyển hóa, loại men này chuyển hóa đường mía thành đường đã chuyển hóa, tức là đường Glucoza và đường quả. Trong mật ong còn nhiều lượng men dạng bột, men chuyển hóa, men fotforic, men oxi hóa Glucoza...

6. Vi sinh tố

Loại mật ong khác nhau thì hàm lượng vi sinh tố khác nhau. Trong 100g mật ong thì Vitamin B1 là 2,1 – 9,1mg, bình quân là 5,5mg. B2 có: 34 – 145mg, bình quân 66mg. B6: 210 – 480mg, bình quân là 299mg. C: 500 – 6500mg, bình quân 2400mg, E: 5000mg, bình quân 5000mg, Vitamin PP: 110 – 940mg, bình quân 330mg, K khoảng 25mg, H có khoảng 66mg, vi sinh vật độ 3mg.

7. Chất keo

Xuất phát từ nguồn thực vật khác nhau nên lượng chất keo trong mật ong cũng khác nhau. Chất keo trong mật rau có dầu là 0,37%, trong Tử vân anh là 0,75%, Cỏ linh lăng là 3,41%, nhưng chất keo trong mật ong từ cam lộ là 100% trở lên.

Keo cũng là một thành phần trong mật ong, mật ong có màu nhạt thì lượng keo khoảng 0,2%, mật có màu đậm là 1%.

8. Protêin và axit amin

Hàm lượng Protêin trong mật ong là 0,20% - 0,26%, protêin thô trong Tử vân anh là 0,2%, trong hoa bông là 0,4%, kiều mạch là 1,16%.

Trong mật ong có khoảng 16 loại amin như: Amin lười, amin tinh, amin protêin... Lượng amin cao nhất là 0,0375%, ít nhất là 0,0008%, bình quân 0,00476%, lượng Protêin và amin trong mật ong có

được xuất phát nguồn gốc như người ta vẫn nói, đó là do chính bản thân ong phân tiết ra.

9. Chất thơm và vị tự nhiên

Thơm và vị trong mật ong là đặc tính cố định của mật ong. Thơm là chỉ vị thơm thuộc về chất phát tán. Vị là chỉ vị mát mềm thuộc loại không phát tán, có thể kiểm nghiệm được qua lưỡi của người.

Vị mát và mùi thơm trong mật ong khác nhau là do nguồn gốc của thực vật khác nhau. Có thể nói trên thế giới có bao nhiêu nguồn mật thực vật thì có ngần ấy vị mát và thơm của mật ong. Nói chung, mật ong càng nhạt màu thì vị và hương càng thơm mát.

10. Các chất khác.

Trong mật ong còn có một số chất khác, song hàm lượng rất ít như: sắc tố, chất cặn, sáp, chất hoạt tính sinh vật, kiềm v.v...

II. KHO BÁU VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT.

Trong mật ong có hàng loạt các loại vitamin: B1, B2, B6, E, F, K, H... chỉ có điều hàm lượng là tính bằng mg. Các vitamin này khi sử dụng độc lập thì mức dinh dưỡng của nó không thể bằng dùng tổng hợp, vì vậy, tuy trong mật ong hàm lượng vitamin không cao song có nhiều loại vitamin hỗn hợp trong mật nên hiệu quả mật ong cực tốt.

Các loại vitamin làm thành dược phẩm đa phần thuộc loại phi hoạt tính, cần phải dùng nhiều mới

thấy hiệu quả. Còn vitamin trong mật ong thuộc loại hoạt tính của thiên nhiên, chỉ cần dùng một lượng ít cũng thấy rõ hiệu quả. Có thể nói mật ong là chất dẫn thuốc tốt nhất, trong đó hàm lượng vitamin cao nhất là B6, có tác dụng là đẹp và khỏe cơ bắp. Ngoài ra, vitamin B11 cùng nguyên tố vi lượng sắt, đồng hợp với nhau có thể giúp cho tăng cường cơ năng sản xuất máu, phòng chống thiếu máu rất có hiệu quả. Đối với Axit Patôtênic ($C_9H_{17}O_5N$) lại có tác dụng thúc đẩy sự phát dục và chống lão hóa, phòng bệnh cho người lớn.

B1 rất quan trọng cho cơ thể chúng ta, nếu muốn biến đường thành năng lượng thì B1 không thể thiếu được, cho nên cơ thể thiếu B1 thì sinh ra mệt mỏi không làm việc được. Còn B2 lại là nguyên tố có liên quan tới việc trao đổi chất, nếu muốn chống xơ cứng động mạch ngoài việc chống béo mỡ và cấp năng lượng ra thì đồng thời phải hấp thụ một lúc cả B2, B6, B12, mấy loại này có tác dụng thúc đẩy việc trao đổi chất, giảm mỡ. Vitamin K là nguyên tố tất yếu tạo thành men lắng đông máu trong máu, nếu thiếu nó rất dễ dàng xảy ra mất máu vì không đông.

Axit Patotênic cũng thuộc trong loại họ B, không những có thể thúc đẩy trao đổi chất của Prôtêin, mỡ và các loại đường còn có thể nâng cao khả năng giải độc và tăng cường tinh lực rất tốt.

(“Khôn” thời xưa chỉ về phụ nữ, ý nói là phụ nữ ở trong cung được an lành) và truyền lệnh đưa “Định khôn tương” làm một loại thuốc quý sử dụng trong cung đình.

về sau “Định khôn tương” truyền ra ngoài cung đình và truyền vào một nhà thuốc gia tư sớm nhất ở Trung Quốc là *“Thải Cốc Quảng Thịnh hiệu được điểm”* (Hiệu thuốc Thái Cốc Quảng Thịnh). Từ đó nhờ có “Định khôn tương” mà bệnh tình của nhiều phụ nữ đã được chữa trị khỏi, lưu truyền cho tới ngày nay đã hơn 200 năm.

“Định khôn tương” được chế bằng các loại dược liệu quý như: Nhân sâm, tam thất, đương quy, hồng hoa, câu kỷ tử, hương phụ, bạch truật v.v... được ngâm trong mật ong được tinh luyện đặc biệt, để trong bình sành hơn 10 năm, mới có thể sử dụng tốt. Cách chữa của “Định khôn tương” kỳ diệu, hiệu quả tuyệt cao, có thể chữa các chứng bệnh nan y như: Điều kinh, giải ứ, giảm đau, bổ khí huyết, dưỡng gan ích thận, các bệnh suy nhược của phụ nữ, khí huyết tổn hư, đau bụng kinh, kỳ kinh sớm hoặc kéo dài, chóng mặt nhức đầu, băng lậu, bí kinh, mất ngủ, không thụ thai, suy nhược sau sản v.v... đều có hiệu quả rất rõ ràng, trong y học đã đặt cho một tên gọi rất đẹp là “Phụ khoa bách linh thần dịch”, vang tiếng trong và ngoài nước.

3. PHƯƠNG THUỐC VỪA THƠM VỪA NGỌT.

Người ta vẫn nói: “Thuốc đắng già tật”, nhưng mật ong lại khác, không phải là đắng mà là vừa thơm lại vừa ngọt.

Trung Quốc đã có mấy ngàn năm lịch sử sử dụng mật ong để làm thuốc chữa bệnh. Sớm nhất là *Thần nông bản thảo kinh* coi mật ong là thượng phẩm, nói là: “Mật ong có thể chữa ngũ tạng con người, ích khí bổ trong, chống đau giải độc, trừ bách bệnh. Lý Thời Trân thời nhà Minh đã viết *Bản thảo Cương mục* đã đề cập đến 6 công hiệu của mật ong:

- Tính mát nên thanh nhiệt.
- Tính ấm nên bổ trong.
- Tính ngọt nên giải độc.
- Tính mềm nên nhuận khô.
- Tính bổ nên chống đau.
- Điều hòa bách dược và công dụng như cam thảo.

Như vậy *Bản thảo Cương mục* đã khá toàn diện nói rõ tác dụng y liệu của mật ong.

Từ xưa tới nay Đông y vẫn cho rằng: mật ong vị ngọt, tính bình, khi vào phổi, tỳ, tâm, vị và đại tràng đã có công hiệu: bổ trong nhuận phổi, nhuận khô hoạt tràng, thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ vị và giảm đau. Phạm vi chữa trị của mật ong với các chứng

bệnh rộng rãi, từ nội – ngoại khoa, bì khoa – nhãn khoa, phụ khoa – nhi khoa... mật ong đều có thể phát huy tác dụng, đối với việc bào chế đông ý thì càng không thể thiếu được mật ong.

Về nội khoa, mật ong chữa viêm gan, gan xơ cứng, thần kinh suy nhược, cao huyết áp, lao phổi, bệnh tim, bệnh thận, thiếu máu, đau dạ dày, đau hành tá tràng, mất ngủ, bí tiện, viêm khí quản, bệnh túi mật v.v... Nếu người bệnh gan ăn mật ong có thể bảo vệ được gan, đẩy mạnh tế bào tái sinh, ngăn cản gan mỡ hóa. Người đau dạ dày và hành tá tràng nếu mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g sẽ trợ cho tiêu hóa, giải nhiệt nóng dạ dày và giảm đau, giảm độ chua trong dạ dày, bảo vệ cho dạ dày lành lại vết đau loét. Theo thống kê thì số người chữa dạ dày bằng mật ong đã đạt tỷ lệ 50% trở lên khỏi bệnh, cao hơn các phương thuốc khác. Nếu người bị thần kinh suy nhược hay mất ngủ nếu dùng mật ong có tác dụng bổ thần kinh, có tác dụng trấn tĩnh tinh thần, chống mất ngủ, trước khi ngủ trong một cốc sữa bò pha thêm 30g mật ong để uống, giấc ngủ sẽ rất ngon và sâu.

Về ngoại khoa, các lĩnh vực về da, mật ong cũng có nhiều công dụng. Trong mật ong có chất kháng khuẩn, sát trùng, nên có thể làm nhuận da sát trùng trừ độc, do mật ong có tính hút ẩm, nên cũng có nhiều các công dụng khác như trừ viêm, giảm đau, khỏe cơ bắp, mau lành vết thương, bảo vệ da v.v..., có

thể áp dụng chữa các bệnh như: bỏng lửa, nước sôi, vết thương da, bệnh trẻ sơ sinh, chốc mép ở trẻ... Khi bị bỏng có thể dùng ngay mật ong bôi vào chỗ bỏng, 1 ngày 3 lần sẽ nhanh chóng giảm đau, giảm lượng tụ mủ, chống nhiễm trùng, làm vết thương mau lành, nếu chân tay có chỗ loét, dùng bông gạc tẩm mật ong bó vào, cách ngày thay 1 lần, sẽ làm lành vết loét nhanh chóng.

Về các mặt khác như dùng mật ong làm dẫn thuốc, chữa bệnh phụ khoa, viêm loét âm đạo; mật ong bỏ vào mắt cũng chữa được viêm giác mạc. Dùng mật ong làm kem thẩm mỹ giữ da, làm cho da mịn màng và bóng, có thể xóa dần nếp nhăn và việc dưỡng da không tốt. Mật ong bao giờ cũng là nguyên liệu bào chế đông y, thường dùng để làm thuốc tễ hoặc luyện mật ong với thuốc thành viên, không những là loại thuốc có vị thơm và rất tốt mà còn có thể làm cho cơ thể bên trong được bồi bổ tăng lực với tính ngọt và ấm của mật ong.

4. “NGƯỜI BẠN SỨC KHỎE” CỦA CON NGƯỜI

Mật ong được gọi là: “Người bạn sức khỏe của con người”. Mật ong là “bạn sức khỏe” của con người.

Mật ong là “bạn sức khỏe” của con người không chỉ là nó vừa thơm vừa ngọt, mà nó còn có đóng góp thiết thực cho sức khỏe của con người. Mật ong rất xứng đáng là loại “phong phú dinh dưỡng”, thành

phần chủ yếu là đường Glucôza và đường quả, có Prôtêin, mỡ, bột, chất chua, chất men, mùi thơm vị ngọt cùng với các loại vitamin, chất khoáng, có lợi cho sức khỏe con người, tổng số khoáng chất theo thống kê của khoa học là hơn 60 loại cả vô cơ và hữu cơ có trong mật ong, chất hữu cơ là chủ yếu. Mật ong dùng thích hợp cho cả già và trẻ; trẻ em dùng mật ong hỗ trợ cho sinh trưởng, phát dục và răng, tăng sức đề kháng bệnh. Nếu hai đứa trẻ, có một dùng mật ong và một không dùng mật ong, sau 1 tháng kiểm nghiệm lại thì đứa trẻ có dùng mật ong đã tăng 13% hàm lượng Prôtêin trong máu, còn đứa trẻ không dùng mật ong chỉ tăng có 4%. Qua thực tế khảo nghiệm 1000 người già phát hiện có hơn 80% là dùng mật ong có sức khỏe cường tráng hơn, điều này càng chứng minh nếu dùng mật ong thì trẻ có thể tăng trưởng nhanh, người già sẽ trường thọ.

5- MỘT LOẠI VẬT PHẨM CẦN THIẾT TRÊN BÀN VĂN PHÒNG HIỆN ĐẠI.

Nếu có ai đó mạo muội hỏi bạn một câu: “bạn đã từng bị bệnh lở loét chưa?” Bạn trả lời sao đây. Nếu bạn chưa bị là một may mắn, vậy thì người bạn tốt bên bạn là ai?

Các chuyên gia đã thống kê, trong những năm qua Trung Quốc đã có tới 20% trong cả một đời người đã từng bị bệnh tiêu hóa, hay nói cách khác cứ 10 người có 2 người không bị loét dạ dày thì bị hành tá tràng.

Bệnh đường tiêu hóa khá phức tạp, do yếu tố môi trường, yếu tố di truyền, yếu tố xã hội... có thể ảnh hưởng và tác động phát bệnh. Trước kia chuyên môn cho rằng bệnh này là do yếu tố bên trong dạ dày như: Chất chua (axít), men protein trong quá nhiều và khả năng đề kháng kém đã dẫn đến bệnh loét dạ dày và hành tá tràng. Cho nên cốt lõi của chữa bệnh này là dùng thuốc ức chế giảm xuống hoặc trung hòa chất axit trong dạ dày dẫn đến hoàn toàn làm suy yếu khả năng phân tiết của dịch vị. Nhưng thực tế cho thấy tuy tỷ lệ chữa khỏi cao nhưng phần lớn một số bệnh nhân sau một thời gian lại tái phát, mỗi năm số tái phát bệnh có tới 50 - 80% trong số bệnh nhân chữa khỏi hoặc thuyên giảm phần lớn. Bệnh này phải trường kỳ chữa trị, nếu dừng lại rất dễ có nguy cơ tái phát.

Năm 1983, các nhà nghiên cứu của Australia đã chiết xuất ra được một loại vi khuẩn từ trong bệnh viêm dạ dày mãn tính của một bệnh nhân, gọi tên là khuẩn xoắn, qua thí nghiệm trên mô hình động vật và một số người tự nguyện thì thấy rằng loại khuẩn xoắn này có quan hệ mật thiết tới bệnh viêm loét dạ dày. Từ đó các nhà nghiên cứu đã tìm ra phương pháp điều trị mới là dùng mật ong, hoặc pha chế vào dạng trà để bệnh nhân uống, kết quả là lượng tái phát bệnh đã giảm xuống rất nhiều mặc dù chưa dùng tới thuốc nhưng mới chỉ có mật ong cũng đã làm người ta vừa lòng rồi.

Tuy có nhiều loại thuốc kháng khuẩn có tác dụng ức chế khuẩn xoắn, nhưng do loại khuẩn này sống trong các khe vách nhỏ gấp khúc của dạ dày, nó lại có thể sản sinh ra một vỏ bọc tự bảo vệ nên không bị diệt hoàn toàn. Nếu chỉ dùng đơn thuần thuốc kháng khuẩn thì lượng khuẩn bị loại trừ chỉ đạt 20% - 40% mà thôi. Nếu dùng 2, 3 loại thuốc kết hợp thì lượng khuẩn bị loại đạt tới 80%. Dùng kết hợp tuy có thể nâng cao hiệu quả trị liệu nhưng tác dụng phụ lại lớn, không thể dùng thuốc lâu dài hoặc dùng trở lại lần thứ 2 vì nhờn thuốc, một liệu trình chỉ thường thực hiện trong thời gian khoảng 2 tuần thôi.

Riêng mật ong qua thí nghiệm đã chứng minh rõ: có hiệu quả ức chế khuẩn xoắn và sự sinh sản của nó, hiệu quả có thể sánh với dùng loại thuốc Bit-mút (Bi), nếu dùng kết hợp cả 2 loại này là phương án chữa lý tưởng nhất cho bệnh về đường tiêu hóa.

Nhịp điệu cuộc sống hiện đại sôi động đã làm đảo lộn quy luật sống bình thường của con người, bệnh đường tiêu hóa là một trong “bệnh văn minh hiện đại” là loại bệnh rất dễ nảy sinh, không những ảnh hưởng sức khỏe, còn giảm cả hiệu quả công tác và học tập, làm chất lượng cuộc sống sa sút. Từ sau khi phát hiện ra mật ong có khả năng trị khuẩn xoắn trong hệ thống tiêu hóa và dạ dày, Chính phủ Australia đã quyết định thưởng công trạng cao nhất cho người nghiên cứu phát hiện ra loại khuẩn này và

cách điều trị nó ở trung tâm nghiên cứu y học Melbourn (Úc) - đó là huân chương nữ hoàng Elizabeth. Hiện nay Chính phủ Canada, Mỹ, Úc... đã cung cấp không hoàn lại các đồ uống mật ong, yêu cầu các nhân viên phải dùng nước mật ong thay trà, nhằm nâng cao sức khỏe phục vụ công tác. Không ngờ rằng, mật ong đã trở thành một vật phẩm cần thiết trên bàn làm việc trong văn phòng thời hiện đại.

CHƯƠNG IV

CÔNG HIỆU GIỮ SỨC KHỎE CỦA MẬT ONG

Về quan niệm chúng ta hãy coi mật ong là một thực phẩm dinh dưỡng tự nhiên, hàng ngày có thể pha vào sữa, cà phê và trà để uống, không nên coi nó là một loại dược liệu, mà nên coi là một loại thực phẩm. Mật ong có thể cung cấp dinh dưỡng tự nhiên cho cơ thể, nó có nhiều vitamin, chất khoáng, chất men và nguyên tố vi lượng... có thể hỗ trợ cho phát dục, giữ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ mà những loại rau xanh và thực phẩm khác khó có thể sánh được. Cho nên mật ong khẳng định là một loại thực phẩm dinh dưỡng của thiên nhiên cung cấp cho con người.

1- DƯỢC PHẨM DINH DƯỠNG CÓ TIỀN ĐỒ XÁN LẠN.

Một số sản phẩm về dược liệu, giữ sức khỏe, hoặc tăng sức ăn... cũng vừa là thuốc vừa là thực phẩm, như tỏi, nhân sâm, mật ong và sữa ong chúa v.v... Theo quy định của các nước châu Á thì nhân

sâm, mật ong và sữa ong chúa đều là dược phẩm. Còn các nước Âu - Mỹ lại coi những thứ này là “thức ăn dùng như thuốc”, những loại như thế còn rất nhiều, vì vậy bước vào những năm 90 của thế kỷ 20 trở lại đây, giới y học Mỹ đã sáng tạo ra một danh từ chuyên môn mới: Nutraceuticals tức là: Dược phẩm dinh dưỡng.

Dược phẩm dinh dưỡng đã nhanh chóng chiếm lĩnh thị trường mới của thế giới đương đại, ví dụ như ở Mỹ và Nhật: Năm 1994, thị trường dược phẩm dinh dưỡng của Mỹ đã có tổng mức tiêu thụ tới 3 tỉ USD, rất nhiều Công ty sản xuất dược và phi sản xuất dược cạnh tranh khai thác lĩnh vực này, do sản phẩm của họ không phải loại chính gạch không phải thông qua cục quản lý các dược liệu Mỹ (F.D.A) kiểm định nghiêm ngặt và làm thủ tục nên thời gian khai thác ngắn, đầu tư ít và hiệu quả nhanh.

Thị trường dược phẩm dinh dưỡng ở Nhật Bản khởi động sớm hơn ở Mỹ, sản phẩm đa dạng, mức tiêu thụ 1 năm đạt tới 5 tỉ USD. Cục quản lý y dược và bảo vệ sức khỏe Nhật Bản đã liệt 12 loại dược liệu vào loại thực phẩm tính công năng, tức là dược phẩm dinh dưỡng, đó là: Mật ong, nhân sâm, tỏi, lô hội, linh chi, thực phẩm xơ và thảo dầu, dầu vừng, vây cá... Hiện nay loại thực phẩm này ở thị trường Nhật Bản có hơn 10 loại. Trong đó Trung Quốc có mật ong Hoa Tây (Tứ Xuyên) và trà ô long ở Phúc Kiến, sau khi đóng gói lại ở Nhật, đã trở thành một đồ uống thông dụng trong nước.

Theo đà phát triển nhanh của kinh tế và đời sống dân tăng cao, các chế phẩm mật ong mấy năm nay cũng phát triển nhanh chóng. Loại sản phẩm bảo vệ sức khỏe dinh dưỡng trong nước đã sánh ngang với các sản phẩm dược phẩm dinh dưỡng của nước ngoài và đã có ảnh hưởng rất lớn tới đời sống sức khỏe của nhân dân.

Theo thống kê, dược phẩm dinh dưỡng của Trung Quốc hiện tiêu thụ trong thị trường quốc nội không dưới 1,5 tỉ doanh thu, các chuyên gia về thị trường đang hy vọng thế kỷ 21 là thời đại của loại “dược phẩm dinh dưỡng” này. Do tỷ lệ phát các bệnh về não, máu, tim, ung thư ngày càng nhiều nên sản phẩm dược phẩm dinh dưỡng được cho thêm mật ong, tỏi, thành phần xơ, dầu thực vật đã có một vai trò rất lớn. Những loại sản phẩm này chế từ các loại đậu và tiểu mạch hoặc đại mạch, yến mạch chiếm tới 85% thị trường thực phẩm loại xơ. Đến thế kỷ 21 giới y học chú trọng đến việc phòng và chữa cho bệnh người già, cải thiện chức năng của não bộ, các loại thuốc đều có thành phần mật ong, hoặc các loại thuốc chế từ nọc rắn được khử độc rồi chế thành các loại thuốc Prôtêin không độc và một số chế phẩm thuốc từ thực vật khác đã bước vào một giai đoạn lâm sàng mới, nó đi vào từng gia đình và trở thành một loại thương phẩm cho sức khỏe trong thế kỷ 21.

2- MẬT ONG CUNG KHÔNG ĐỦ CẦU.

Những thông tin về mật ong lên giá, sự khan hiếm mật ong... không hề làm người ta lo ngại. Loại thực phẩm dinh dưỡng như mật ong có một tương lai khó lường trước được trong vài chục năm tới.

Tháng 10 - 1994, tổng thống Mỹ B. Clinton phê chuẩn, thượng viện và hạ viện Mỹ thông qua “Luật giáo dục và sức khỏe, thực phẩm bổ sung cho ăn uống”, đổi thực phẩm giữ sức khỏe thành thực phẩm bổ sung ăn uống, do chính sách quy định rộng rãi nên đã thúc đẩy mạnh mẽ lĩnh vực thực phẩm bảo vệ sức khỏe của Mỹ. Năm 1995, lĩnh vực này của Mỹ tiến lên một bước mới so với 5 năm trước, mức tiêu thụ đạt tới 1 tỉ USD. Hiện nay, các nước phát triển ở Âu - Mỹ - Nhật đã rộ lên một phong trào dùng được phẩm dinh dưỡng chế tác từ mật ong, tỏi, nhân sâm, sữa ong chúa v.v... trước mắt lượng mật ong tiêu thụ trong thị trường Mỹ chiếm 23%.

Công năng của mật ong rất nhiều, có thể kéo dài tuổi thọ, tăng sức miễn dịch cơ thể, chống mất ngủ... và phòng trị các chứng bệnh của tuổi già, trị xơ cứng động mạch, bệnh tim, trúng gió, cao huyết áp v.v... Nhà dược vật học nổi tiếng của Mỹ, tiến sĩ Pier. Banly và tiến sĩ Liejen đã viết tác phẩm: “*Kỳ tích của mật ong*” đã được Học viện Khoa học quốc gia Mỹ giới thiệu rất long trọng, chỉ trong thời gian có 2 tháng đã bán ra hơn 10 vạn cuốn, trở thành một tác phẩm bán

chạy nhất bảy giờ, và đã tái bản lần thứ 6. Do giá mật ong rẻ, nên các cửa hàng ở Mỹ hay xảy ra tình trạng hết hàng, rất nhiều sản phẩm mật ong cung không đủ cầu, ngay ở các nước châu Âu và Nhật Bản cũng đang đua nhau sản xuất và bán ra thị trường. Trung Quốc là một nước có lượng mật ong rất lớn, tuy kỹ thuật nuôi ong còn lạc hậu, nhưng mật ong Trung Quốc đã có mặt ở thị trường quốc tế, xuất khẩu ra nước ngoài ngày một tăng lên. Năm 1981 đã xuất đi 5 triệu đàn ong; do nghề nuôi ong phát triển nên lượng mật cũng tăng lên. Cũng trong năm 1981, toàn Trung Quốc đã thu hoạch gần 110.000 tấn mật ong, xuất khẩu 60.000 tấn, đứng đầu về xuất khẩu mật ong trên thế giới. Một chuyên gia dinh dưỡng của Đài Loan đã kinh ngạc phát biểu trên báo chí: “Từ Tần Thủy Hoàng, Hán Vũ Đế mấy ngàn năm nay, ước mơ bao lâu theo đuổi trẻ mãi không già, nay tiên đơn này đã có, đó chính là mật ong”.

3- BÍ QUYẾT KÉO TUỔI GIÀ TRẺ LẠI

Mấy ngàn năm nay, nhận thức của con người với mật ong chưa thật hoàn thiện. Lúc đầu, do mật ong có tác dụng điều tiết quy luật biến đổi của đồng hồ sinh học trong cơ thể, cho nên coi mật ong là một loại thuốc ngủ an thần và làm thực phẩm bảo vệ sức khỏe cho phi công lái máy bay phản lực, đồng thời nó cũng là một loại dược liệu chữa vết thương bỏng, lở loét ngoài da. Những điều này đã phần nào đánh giá

về giá trị của mật ong. Một năm gần đây qua thực nghiệm và kết quả lâm sàng nghiệm chứng cho rằng: “Bộ não là một át chủ bài cao nhất để điều tiết công năng cơ thể người. Não có thể duy trì mức bình thường của hoocmôn trong cơ thể và sự tuần hoàn bình thường để điều tiết hoocmôn. Não còn là một cơ quan thay đổi chức năng của sự phân tiết trong thần kinh, khi có sự kích thích của mật ong, liền nhanh chóng phân tiết ra hoocmôn, điều tiết hoạt động sinh lý của cơ thể. Chúng ta biết rằng sự trao đổi chất, các cơ quan gan, thận, tim, huyết và hệ thống thần kinh thực vật đều chịu sự khống chế và điều tiết của hoocmôn. Cũng có thể nói, mật ong đã gián tiếp khống chế hệ thống phân tiết, hệ thống nhiệt năng, hệ thống miễn dịch trong cơ thể, lại còn có thể kháng lại ôxy hóa chất mỡ, giảm nhẹ các phản ứng kích thích trong cơ thể. Những hệ thống này phối hợp với sự phản ứng tương hỗ, cũng giữ vững sự ổn định của cơ thể để đạt mục đích kéo dài tuổi thọ cho con người.

Não bộ của người già dần dần lão hóa, cho nên cơ quan phân tiết cũng dần yếu đi, hoocmôn cũng ngày một ít đi, dẫn đến vật chất kích thích não bộ cũng ít đi, dễ sinh các chứng bệnh về thần kinh suy yếu. Sự lão hóa của não bộ trong cơ thể người đại diện cho mức độ lão hóa toàn bộ cơ thể người. Nếu như mỗi tối trước khi ngủ uống mật ong, mật ong sẽ gián tiếp kích thích bộ não để phân tiết hoocmôn, có thể kéo dài tuổi thọ, trẻ hóa, tốc độ già hóa sẽ chậm

lại, như vậy mật ong chính là cái chìa khóa cho thời điểm kéo tuổi già trẻ lại.

Sự thực này cũng đã được chứng minh. Các nhà khoa học đã dùng chuột sống 19 tháng tuổi (tương đương con người 65 tuổi) chia ra 2 nhóm, điều kiện sống hoàn toàn như nhau. Nhưng có 1 nhóm cứ mỗi tối trong nước uống có cho thêm mật ong, một nhóm không có. Kết quả 2 nhóm khác nhau đến kinh ngạc: Nhóm chuột không có mật ong trong ước uống thể hiện rõ sự lão hóa, cơ bắp yếu, da nhăn nheo, ăn uống tiêu hóa không tốt, mất mồi. Còn nhóm có mật ong thì ngược lại hoàn toàn, nhảy nhót tung tăng, lông tơ mọc mới, ăn uống tiêu hóa tốt, sống khỏe mạnh tới 30 tháng (tương đương con người 120 tuổi). Nhóm chuột không có mật ong chỉ sống đến 20 tháng (tương đương con người 70 tuổi). Tiến sĩ Pier Banly còn làm một thí nghiệm nổi tiếng lấy 10 con chuột con và 10 con chuột già, dùng kỹ thuật cấy ghép não bộ đổi nhau, não bộ chuột con cấy sang chuột già và ngược lại. Kết quả cho thấy 10 con chuột già có não bộ chuột non nhưng không có mật ong nên đã phát sinh tình trạng lão hóa. Còn 10 chuột non được cấy não bộ chuột già, được ăn mật ong nên đã trẻ trở lại. Tiến sĩ Pier Banly đã đánh giá tuổi thọ của số chuột cải lão hoàn đồng cao hơn bình quân chỉ số là 50%. Đây chính là một công thức khoa học chứng minh: Não bộ + mật ong = dài tuổi thọ. Ngoài ra người ta còn dùng

mật ong chữa bệnh run tay do thần kinh mất chức năng của người già. Một cốc nước họ không cầm được, nhưng sau một vài năm điều trị bằng mật ong, tay họ đã làm được như ý, hoàn toàn trở lại bình thường. Hiện nay giới khoa học Mỹ đang vận dụng mật ong để điều trị bệnh AIDS biến phát bệnh. “Nhân sinh thất thập cổ lai hy”, câu này đã quá thời rồi, ngày nay xã hội phong phú, đời sống nhân dân cao; y dược thường trực phổ cập mọi nơi, con người đã đi sâu nghiên cứu về dinh dưỡng giúp cho tuổi thọ kéo dài, đã nhiều người sống tới 100 tuổi, còn từ 70 - 80 tuổi thì rất nhiều. Hiện nay bình quân tuổi thọ của nam là 72 tuổi, của nữ là 76 tuổi. Trong đời người, già lão là một hiện tượng không thể tránh khỏi. Theo thời gian tuổi già sức yếu, thay đổi theo sự thay đổi của sinh lý, những biến đổi này thể hiện lúc tuổi già rõ nhất. Các bộ phận cơ thể già yếu đi khác nhau là do thể chất và cách sống khác nhau. Các hệ thống cơ quan không xảy ra đồng thời với nhau về mức độ già yếu, nhìn chung, biểu hiện của người già là chậm chạp, tai ù mắt hoa, rụng tóc và mặt có nhiều nếp nhăn... thể hiện rõ nhất là về tính vô năng về sinh dục, đó là điềm báo trước cho tuổi già. Ai cũng không thể tránh được. Song có nghiên cứu dinh dưỡng và bảo vệ sức khỏe thì thời kỳ này sẽ kéo dài hơn mà thôi. Trong đời sống hàng ngày ăn uống phải có giờ giấc chế độ, nghỉ ngơi điều độ, ăn nhiều hơn thức ăn thiên nhiên bổ sung dinh dưỡng, hỗ trợ tiêu

bổ và tăng cường sức khỏe”. Bản thân ông cũng rất hay ăn mật ong và thọ tới 107 tuổi. Mọi người hỏi ông về bí quyết sống lâu, ông nói: “Nên ăn nhiều mật ong và dùng cao dầu xoa giữ da”. Người được tặng danh hiệu “nuôi ong kiệt xuất” của Liên hiệp nuôi ong quốc tế là ông Dương Da Phúc, ông đã nuôi ong 30 năm, cũng là 30 năm ông và gia đình ông ở trong khe núi. Do giao thông khó khăn, núi non hiểm trở, mỗi lần có đi viện phải đi bộ mất 16 km, cho nên ông và gia đình đều dựa vào ong để trị bệnh cho mình.

Năm 1957, trong nước có một bệnh nhân tim, mà qua nhiều cách chữa vẫn ít hy vọng, và bệnh đã ở giai đoạn 2. Đến 1980 ông ta nghỉ hưu vào nghề nuôi ong, ông cảm thấy bệnh thuyên giảm và đến 1990 ông cảm thấy khỏi bệnh, đi xác định lại thì được bác sĩ kết luận là tim bình thường. Như vậy từ khía cạnh y học, đây là một kỳ tích, nhưng kỳ tích này phải quy về cho ong mật, có thể đúng là do ông ta tiếp xúc với ong, được mùi vị ong kích thích và thường ăn mật ong nên dẫn đến việc khỏi bệnh.

Khoa học hiện đại chứng minh: Trong các sản phẩm của ong, nguồn gốc của mật ong, sữa ong chúa, phấn hoa ong, độc tố ong, keo ong, sáp ong... đều xuất phát từ tự nhiên, là một loại vật chất cao cấp được ong lấy từ mật hoa, phấn hoa đem về và do ong gia công nhào nặn chuyển hóa thành mật, đó là sản phẩm thiên nhiên, có sắc hương vị của thiên nhiên,

hoạt tính và dinh dưỡng cao, là loại thức ăn, dược liệu quý giá cho người già.

Mật ong là một trong những sản phẩm chủ yếu của ong mật. Đến nay đã thống kê được trong mật ong có tới 180 loại chất khác nhau, gồm: 70 - 80% là các loại đường, trong đường có 70 - 80% là đường Glucôza và đường quả, đơn tính, sau khi ăn không cần phải qua tiêu hóa có thể trực tiếp hấp thụ vào cơ thể. Còn có nhiều loại vi sinh tố, chất men, thường lượng và vi lượng nguyên tố, axit hữu cơ, amin, hoocmôn... đều là các chất hoạt tính. Mật ong là một loại thuốc ăn có công hiệu phòng trị nhiều loại bệnh, hợp dùng cho gan, thận, tim, đối với người già là bệnh bí tiện, bệnh đường hô hấp, bệnh dạ dày, đường ruột, dinh dưỡng kém, thiếu máu suy nhược thần kinh v.v... Thường xuyên dùng mật ong có thể tăng cường thể chất, chấn hưng tinh thần, tăng sức đề kháng, chống mệt mỏi, từ đó có thể giúp cho con người kéo dài tuổi thọ. Vì vậy mật ong được gọi là “chất bổ đại chúng”, “sữa bò của người già”.

Sữa ong chúa là một loại sản phẩm quý cho sức khỏe được các nhà khoa học về dinh dưỡng học thế giới công nhận, sữa ong chúa có thể tăng cường sức kháng bệnh, chống lão hóa, xúc tiến các tổ chức tái sinh, điều hòa nội phân tiết, kháng khuẩn chống viêm, chống ung thư, thúc đẩy sự phát dục và phát sinh tế bào mới, được vận dụng nhiều vào việc chữa

bệnh cho người già, các bệnh về thần kinh, gan, dạ dày, đường ruột, tim, cao huyết áp, phòng ung thư, không xảy ra các tác dụng phụ, khôi phục sức khỏe nhanh, đó là những tác dụng đặc biệt hiệu quả rất rõ ràng.

Vì vậy có người gọi sữa ong chúa là thuốc trường thọ. Các nhà khoa học Nhật Bản cũng đã công nhận rằng trong 30 năm qua người Nhật tăng trưởng chiều cao, tuổi thọ kéo dài hơn cũng là từ sữa ong chúa. Theo Bộ Y tế Nhật Bản công bố: năm 1994, tuổi thọ trung bình của đàn ông Nhật là 76,25 tuổi, nữ: 82,51 tuổi, như vậy nam đã liên tục 8 năm liền, nữ 9 năm liền giữ vị trí tuổi thọ cao nhất trên thế giới. Những năm 60 của thế kỷ 20, mức tiêu thụ sữa ong chúa ở Nhật chưa tới 30 tấn, đến 1980 tăng lên 200 tấn, đến 1994 tăng lên 582 tấn. Nước có nhiều kỷ lục người thọ nhất thế giới cũng là những nước có mức tiêu thụ mật ong, sữa ong chúa và phấn hoa nhiều nhất.

Phấn hoa ong được giới dinh dưỡng gọi là “thức ăn thế kỷ”, “thực phẩm sức khỏe hoàn thiện nhất”, “kho dinh dưỡng siêu nhỏ siêu loại”, mà hàng mấy ngàn năm nay nhiều dân tộc trên thế giới đã dùng nó như một thực phẩm, dược phẩm, mỹ phẩm... Trong sách *“Thần nông bản thảo kinh”* của Trung Quốc 2000 năm trước đã gọi “Hoa Hoàng” (tức là: mật của hoa) là một thượng phẩm dược, có tác dụng

giữ và tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, nhuận phổi, ích khí trừ phong, cầm máu, dưỡng sắc... phân tích của khoa học cận đại và hiện đại chứng minh: mật hoa là một loại sản phẩm thuần tính thiên nhiên, các thành phần dinh dưỡng vừa nhiều vừa đầy đủ, cho đến nay vẫn chưa có loại thực vật thực phẩm nào bì kịp. Hiện nay, chúng ta đã biết thành phần dinh dưỡng trong mật ong có hơn 200 loại trở lên. Trong đó gồm:

- Vi sinh tố: trên 16 loại.
- Axít haxic: trên 28 loại.
- Axít amin: trên 21 loại
- Chất khoáng: trên 16 loại
- Men và men phụ: 94 loại.

Cùng các chất đường và các loại dinh dưỡng khác. Hầu hết hàm lượng dinh dưỡng đều rất cao, là “hoạt tính” rất dễ để cơ thể con người hấp thụ để giữ cân bằng dinh dưỡng, nên mật ong sẽ là chất làm được thống nhất việc này cho cơ thể. Quan trọng hơn cả là các chất trong mật ong đều là hoạt tính, như: men hoạt hóa, kích tố, Prôtêin miễn dịch cầu, canxi điều hòa Prôtêin v.v... Có thể thực hiện điều tiết hai chiều đối với cơ thể, kích thích năng lực cơ thể, làm cơ thể sống động hoạt bát hẳn lên, từ đó dẫn đến giữ được sức khỏe và chống lão hóa. Nhà dược lý học và nhà dinh dưỡng học nổi tiếng của Hàn Quốc - Giáo sư

Chiết Chính hàng ngày cũng hay dùng mật ong, đến 93 tuổi ông vẫn hồng hào, dồi dào tinh lực, làm việc và nghiên cứu khoa học. Ông đã gọi: “Mật ong là một sản phẩm tốt nhất, toàn diện nhất”.

Độc tố của ong là loại chất ong dùng vòi chích vào kẻ thù xâm hại, từ vòi chích đó tiết ra một loại dịch nước độc. Từ xưa đến nay, nọc độc của ong được coi là một thuốc trị liệu thiên nhiên đối với bệnh thấp khớp và phong thấp, hiện nay hiệu quả này đã được công nhận. Người nuôi ong trong quá trình tiếp xúc với ong cũng hay bị ong đốt, nên nọc độc của ong truyền trực tiếp vào cơ thể đã có tác dụng phòng thấp khớp, phong thấp phát sinh, đồng thời cũng hỗ trợ cho cơ thể tăng sức miễn dịch, chống được lão hóa.

Chính vì mật ong là một loại đặc biệt và nghề nuôi ong là một nghề thể lực và não lực kết hợp, vì vậy cũng là một nghề sống thọ nhất danh bất hư truyền từ xưa tới nay. Điều này cũng chính là bí quyết sống lâu của tất cả những người nuôi ong. Nếu ai về hưu có điều kiện hãy nuôi lấy mấy đàn ong mật, thả mình vào tiếp xúc với thiên nhiên mà đàn ong là xúc tác, tự mình sẽ nhận thấy thoải mái, khỏe mạnh và trường thọ.

6- MẬT HOA VÀ THẨM MỸ

Ngay từ thời kỳ Ân Trụ, người Trung Quốc đã biết dùng đồ phấn hóa trang, dùng lá hồng lan hoa,

ép thành nước, cô đặc như mỡ làm phấn hoa. Thời kỳ Xuân Thu Chiến quốc, việc dùng mỹ phẩm càng trở nên phổ biến. Trong cuốn sách *“Thần nông bản thảo kinh”* đời Tần- Hán (221 - trước công nguyên đến 220 sau công nguyên), đây là cuốn sách về dược học nổi tiếng đầu tiên của Trung Quốc, trong sách có ghi chép các loại thuốc bắc có công hiệu thẩm mỹ tới 25 loại, trong đó có Bách tử nhân nếu uống lâu sẽ làm cho da người sáng mịn. Nếu thêm vào nhân sâm, hoàng kỳ, cầu kỷ tử, mật ong, đỗ trọng, vùng v.v... thì loại thuốc bắc thẩm mỹ này sẽ là “thượng phẩm”. Trong sách *“Hoa Đà thân y bí truyền”* thời nhà Hán (206 trước công nguyên - 220 sau công nguyên) cũng ghi chép về các bài thẩm mỹ, trị các vết đen trên mặt (tàn nhang), nếp nhăn... Điều đáng vui mừng là cho đến thời kỳ Ngụy - Tấn (220 - 420), sự ra đời của “Trăm hậu bị cấp phương”, trong cuốn này đã có thêm bài thẩm mỹ “Mattsa” mặt.

Thời nhà Đường (618 - 907), kinh tế phát đạt, mức sống của mọi người nâng cao, thì các bài thuốc bắc thẩm mỹ cũng ngày càng phong phú. Tôn Tư Nghị viết cuốn *“Thiên Kim phương”* có liên quan đến thẩm mỹ cũng đã có tới 150 bài, trong đó có bài thuốc làm bóng da, mềm mịn da, trừ nếp nhăn là chủ yếu có tới 43 bài. Thời nhà Đường đã lưu truyền câu chuyện này: Con gái Đường Huyền Tông, Lý Long Cơ, công chúa Vĩnh - Lạc da mặt thô ráp không căng, do chiến tranh nên tránh về Thiểm Tây, thường

mang lấy mật hoa cây ngô đồng pha trà uống, 3 năm sau, công chúa trở nên xinh đẹp, trẻ trung, da mặt mịn màng, cứ như là một công chúa khác vậy. Sau này người ta mới phát hiện mật hoa cây ngô đồng có tác dụng “làm già trẻ lại, thiếu nữ đẹp ra”;

Đến thời kỳ Minh - Thanh (1368 - 1911) thì thẩm mỹ Đông y Trung Quốc có một bước tiến nhảy vọt. Theo sử sách ghi chép lại, lãnh tụ khởi nghĩa nông dân cuối đời Minh là Trương Hiến Chung có một vị thần y gọi là “lão thần tiên”, ông ta giỏi về dùng loại nước thuốc có thể làm cho vết thương lành không để lại vết tích. Loại nước này thời kỳ đó rất thịnh hành như một đồ uống, đó là mật ong. Thời đại nhà Thanh thì lại có bột ngọc trai thẩm mỹ cũng làm đẹp cho phái đẹp, mà bột ngọc trai được chế tác từ ngọc trai mà thành. Từ Hy Thái Hậu là người rất coi trọng loại này, cứ khoảng 10 ngày lại uống 1 thìa nhỏ, cho đến năm 70 tuổi da dẻ vẫn sáng mịn hồng hào. Trong sách “*Ngoại khoa chính tông*” thời nhà Minh, Mặc Tử dùng “Kem gạo đen trị liệu, uống thì mát nhân da, xoa ngoài thì căng da...” đều có những công hiệu riêng của nó, đến nay vẫn còn có bài được vận dụng. Những vị thuốc thường dùng trong đó là: Nhân sâm, đương quy, bách hợp, bạch truật, nhân ý dĩ, khiếm thực, xuyên khung v.v.. những vị này có công hiệu thúc đẩy các mao mạch hoạt động, tăng dinh dưỡng cho biểu bì da, chống lão hóa cho da, giảm nếp nhăn trên da. Các chất như đương quy, ma hoàng, cát

cánh, thỏ ty tử, hoàng bá, độc hoạt, tiền hồ, bạch truật, phòng phong... có thể làm thành mỹ phẩm có lợi cho việc xóa nếp nhăn, tàn nhang, chấm đồi mồi... trên mặt. Thẩm mỹ thuốc bắc có 3 đặc điểm chủ yếu sau đây:

1- Là dược liệu thiên nhiên, an toàn tin cậy, các bài về thẩm mỹ có thể lấy mật hoa thiên nhiên làm chất điều hòa, tính kích thích nhỏ, không gây dị ứng da.

2- Nguồn dược phong phú, liệu trình lâu dài, dược liệu qua bào chế để sử dụng rất thuận tiện.

3- Nhiều dạng phương pháp nội ngoại quan trọng như nhau. Do việc thẩm mỹ Đông y dùng loại dự phòng tổng hợp trị liệu và giữ sức khỏe, bên ngoài dưỡng da, bên trong bổ ích khí huyết, làm cho khí huyết tăng trưởng lưu thông nhuận sáng nét mặt.

Không rõ từ khi nào các đô thị phồn vinh đều có một trào lưu trở về với điền viên tự nhiên, như trong bữa ăn thì ăn rau sạch, hoang dã, thức ăn thô... về mặc thì mặc đồ bông, đay, tơ... toàn là những thứ thuần thiên nhiên. Ngày nay, trào lưu này đã trở về trong cuộc sống của những người yêu cái đẹp.

Ở một số nước Âu Mỹ, từ những năm 90 của thế kỷ 20, những người yêu cái đẹp đều khát khao có đồ mỹ phẩm bằng chất thiên nhiên, bởi vì trong các đồ mỹ phẩm hiện nay đều hầu hết mang tính chất hóa

mỹ phẩm, tức là người sản xuất sẽ cho thêm chất hóa học để giữ chất, không những không có lợi cho da mà còn gây hại cho da. Trong đời thường chúng ta thử quan sát một số cô gái chuyên về hóa trang hoặc các cô người mẫu, sau khi rửa mặt sạch thì sắc da thật của họ không phải là đẹp, mà da rất thô ráp, không bóng sáng, cơ da mặt bị chùng lại, mất tính đàn hồi, dễ sinh ra nếp nhăn. Tất cả những hiện tượng này nhìn chung đều là dùng mỹ phẩm có chất hóa học, không phải là thuần thiên nhiên.

Vậy thì, thế nào là mỹ phẩm thiên nhiên? Đây là loại được chưng cất từ động thực vật thiên nhiên, có tác dụng dinh dưỡng và bảo vệ cho làn da, không gây hại và dị ứng cho da, không phải là mỹ phẩm nhân tạo có nguồn gốc hóa chất.

Mỹ phẩm thiên nhiên gồm mỹ phẩm thực vật thiên nhiên và động vật thiên nhiên. Thành phần chủ yếu của mỹ phẩm thiên nhiên thực vật là các chất tinh hoa của thực vật, từ lá, cành, vỏ, hoa, quả... ép lọc lấy, loại chất này không có các hóa chất độc hại như chì, cacbon... có tác dụng dinh dưỡng da và thúc đẩy trao đổi chất của da. Các loại mỹ phẩm thực vật này hiện nay chủ yếu là ở dạng phấn bột, do mật hoa, keo ong, sáp ong 3 loại chính chế thành.

Mật hoa, là do ong mật hút từ nhụy hoa, có rất nhiều các thành phần Prôtêin, mỡ, đường, các loại vitamin, chất men và hơn 20 loại amin khác.... có tác

dụng cho giữ cân bằng sinh thái da, chống lão hóa da, chống khô da, làm mềm mịn và sáng da.

Keo ong là loại hợp thể do ong mật hút từ các mầm cây non, rất có tác dụng sát trùng, không những có thể giữ gìn được da, làm lành vết thương, còn tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Trong mật hoa còn có một loại Prôtêin có công hiệu thần kỳ, đó là Prôtêin dạng keo. Được biết, mật ong, sữa ong, sáp ong... đều có chứa loại này và có tác dụng cho việc da sinh trưởng tế bào, tăng khả năng giữ nước của da, giúp cho da mềm mịn, căng da, tăng vẻ đẹp cho làn da.

Sắc đẹp của cơ thể gắn liền với vi sinh tố. Nếu cơ thể thiếu vitamin A, thì da sẽ khô nẻ, tóc khô vàng. Nếu như cơ thể thiếu vitamin C, da sẽ dễ sinh ra tàn nhang, hoa ban, lông tóc hay bị rụng.

Vitamin E là kẻ thù lớn của amin tự do, nó có thể dẫn đến tất cả những tác dụng mà mỹ phẩm dẫn đến, không những chống được lão hóa, mà còn có tác dụng khôi phục và hợp lại, cho nên mật hoa mà giàu chất E thì tại sao lại không trở thành nhu yếu phẩm cho người yêu cái đẹp? Không những vậy nó còn có tác dụng ôxy hóa lớp mỡ dưới da, tăng cường tế bào tái sinh làm cho da trắng mịn.

Trong cuộc sống bình thường của chúng ta, tác dụng thẩm mỹ dưỡng da của mật hoa là không nghi

ngờ gì nữa, càng ngày càng nhiều người mến mộ. Giới thẩm mỹ thổi tới một làn gió “mật hoa” và “tự nhiên” càng làm cho người ta yêu thích, tin cậy vào loại này vì làm cho con người thêm đẹp ra.

Trong mật ong không những có nhiều chất bảo vệ sức khỏe như chất kháng oxy hóa, vi sinh tố E, C và axit amin... dùng vào việc chống lão hóa rất có hiệu quả, mà còn có thể cung cấp nhiều dinh dưỡng, hoocmôn, axit hạch, men nguyên tố vi lượng... có tác dụng rất lớn đối với việc ổn định và kích hoạt tế bào, trao đổi chất, điều tiết phân tiết bên trong, nâng cao khả năng miễn dịch, kéo dài tuổi thọ.

Mấy năm gần đây ở Nhật Bản tự nhiên giá mật ong và sản phẩm chế từ mật ong tăng cao, hàng triệu phụ nữ mê dùng mật ong, lý do vì sao?

Nguyên do là từ một bài báo trên báo “*Độc mại tân văn*” phỏng vấn nữ tác giả Bình Lâm Anh Tử, tuổi bà đã 80 nhưng trên mặt không hề có một nếp nhăn nào. Khi hỏi bà có dùng hóa mỹ phẩm nào không, bà khẳng định là không dùng bất kỳ loại nào. Khi hỏi bí quyết thì bà cười nói: “Mỗi sáng tôi dùng gạc bông thấm mật ong xoa lên mặt, mấy chục năm đều như vậy, kiên trì”. Bà còn lộ ra đây là do mẹ bà truyền lại, mẹ bà sống tới 90 tuổi nhưng trên mặt vẫn không có nếp nhăn.

Bài này đã chấn động một thời, các báo khác, đài phát thanh, truyền hình đua nhau đưa tin, khiến

cho chị em phụ nữ đi tìm cội nguồn. Lại một lần nữa, phóng viên lại phải hỏi kỹ hơn nữ nhà văn về bí quyết đó. Bà cho biết: “phương pháp tắm xoa mặt ong rất quan trọng. Đầu tiên rửa sạch mặt bằng nước ấm, sau đó dùng khăn ấm lau mặt, tiếp theo dùng bông gạc tắm nước mặt ong, từ ngoài vào trong nhẹ nhàng xoa mặt cho đến lúc cảm thấy mặt mình hơi ấm, rồi lại dùng nước rửa sạch, cuối cùng mới thoa một lớp mặt ong, xoa mặt để không cảm thấy mặt rỏ xuống là được. Chờ cho khô hết, dùng nước ấm rửa sạch, sau đó dùng nước lã rửa lại lần nữa là được. Dương nhiên chọn loại mặt tốt là quan trọng lắm, có rồi lại phải giữ kín trong lọ thủy tinh không để lộ gió và côn trùng chui vào mặt, đồng thời cho một chút dầu cam, axít boric và còn để giúp cho độ bóng và chống độc. Nhìn chung có thể để mặt ong ở trong valy để tiện dùng theo ý mình”. Những lời này vừa phát ra, các hãng mỹ phẩm lập tức cạnh tranh nhau sản xuất các “nước thẩm mỹ mặt hoa” cung cấp ngay ra thị trường, được khách hàng chú ý, áp đảo cả một nền công nghiệp hóa mỹ phẩm.

Mặt ong có thể chống nếp nhăn, điều này đã có dấu tích ngay từ thời cổ Hy Lạp. Phụ nữ Hy Lạp vẫn hay xoa từng lớp mặt ong lên mặt, cho đến ngày nay nhìn lại thì mục đích vẫn chỉ là một, tức là họ đã biết tận dụng khả năng bảo vệ da, dưỡng da, nuôi da của mặt hoa thiên nhiên để dùng vào thẩm mỹ.

Ai cũng biết rằng, minh tinh nổi tiếng thế giới là Sophia Loren tuy đã ngoài 60 nhưng cơ thể vẫn đẹp, động tác nhanh nhẹn, da dẻ mịn màng, mặt căng không hề có biểu hiện của lứa tuổi. Rất nhiều người mến mộ minh tinh đã tìm mọi cách để biết được bí quyết của Sôphia Loren.

Người quen biết với Loren thì thấy rằng, bà rất chú ý rèn luyện cơ thể, kiên trì dài lâu, hàng ngày bà ngủ dậy từ 5h30 - 8h, uống ly cà phê, nghe đoạn nhạc ưa thích, để cho người được thư thái cao nhất, sau đó mới đi tập luyện. Bà có cả một bộ dụng cụ hoàn chỉnh tập luyện chân tay, vai, ngực, cơ bắp và có phương pháp cơ bản, nhất là việc tập nhỏ cơ bụng giữ eo, làm tan mỡ sẽ làm cho tuổi thanh xuân của nữ dài hơn. Từ năm 30 tuổi bà bắt đầu tập luyện, từ đó không ngơi nghỉ ngày nào đến hơn 30 năm sau. Bà trả lời phỏng vấn: “Bạn muốn trẻ lâu ư? Chớ có lười”. Người không tập luyện được thì bà khuyên họ đi bộ, mỗi ngày hãy đi từ 2 - 3km.

Khoa học hiện đại chứng minh rằng: Người ta khi tuổi đã ngoài 40, thì cơ thể bước vào giai đoạn lão hóa, da cũng bắt đầu lão hóa, biểu bì da mỏng dần, tế bào dưới biểu bì da cũng ít dần, lớp tế bào chân da tổ chức cũng ít dần, vitamin sợi keo thô dần và tính đàn hồi kém dần, nhất là da mặt do kích thích ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nữa làm cho sắc mặt, sắc tóc, ngũ quan, móng tay... đều là những tổ chức hoàn

chỉnh, chỉ khi cơ thể khỏe mạnh khí huyết lưu thông, lục phủ ngũ tạng âm dương cân bằng thì dung mạo mới không bị lão hóa sớm, tóc mới không bạc, không rụng, ngũ tạng và các cơ quan khác mới sớm được dưỡng sinh đầy đủ. Có thể thấy giữ được sức khỏe vấn đề là điều chỉnh ăn uống hợp lý và rèn luyện thể dục, mới là những yếu tố quan trọng trong cả quá trình giữ sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Phần lớn các tư liệu cho thấy, các biện pháp thể thao đều có thể cải thiện sự trao đổi chất cơ thể và cơ năng sinh lý, tăng cường thể chất, chống được lão hóa. Đồng thời tập luyện còn thúc đẩy hệ tuần hoàn, nâng cao thể ôn, làm cho da và cơ thể nhận được dinh dưỡng và thành phần nước, bài tiết được nhiều độc tố ra ngoài. Như vậy việc kiên trì rèn luyện là cốt lõi của Sôphia Loren trong việc giữ lại dung mạo trẻ trung và sức sống cho bản thân mình.

Bài thứ hai của Sôphia Loren là phơi nắng. Bà cho rằng ánh nắng mặt trời có tầm quan trọng tới sức khỏe con người, hàng ngày bà đều phơi nắng mấy tiếng đồng hồ, tất nhiên là không phơi trần mà có thoa kem chống nắng. Theo khoa học chứng nghiệm thì khi phơi nắng không những làm cho con người thư thái, mà còn có tác dụng hợp thành vitamin D cho cơ thể để cơ thể có thể hấp thụ tốt hơn về ăn uống và canxi, để cơ bắp và xương cốt phát triển tròn vẹn đẹp hơn. Nhưng nếu không thoa lớp kem chống nắng

để chống tia tử ngoại thì tác dụng lại ngược lại làm da mất tính đàn hồi và lão hóa da nhanh hơn.

Sophia Loren cũng rất thích uống mật hoa, và hàng ngày bà đều dùng đều đặn. Các chuyên gia thẩm mỹ phân tích cho biết: Phụ nữ nói chung ai cũng biết dùng mỹ phẩm cao cấp và hay có hướng thiên về mỹ phẩm cao cấp nhân tạo, mà coi nhẹ hoặc quên đi những chất liệu và phương pháp thẩm mỹ của tự nhiên. Thực tế, hàng ngày đều uống một lượng mật ong phù hợp, có thể giữ tình cảm thư thái cân bằng, giữ được ổn định công năng toàn cơ thể, vì vậy Sophia Loren yêu thiên nhiên, lấy lại tuổi trẻ từ thiên nhiên.

Sophia Loren còn nhấn mạnh: “Tôi không dùng thuốc tây, bởi vì bất kỳ cách chữa nào cũng không thể trị được bách bệnh. Mỗi người đều có hoàn cảnh sống riêng của mình, sự từng trải của mỗi người khác nhau, bí quyết của tôi là: “vận động + mật hoa”. Cách của tôi không những hợp với tôi mà tôi tin là với bất kỳ phụ nữ khoảng 30 trở ra, nếu tìm cho mình một cách phù hợp thì có thể giữ được tuổi thanh xuân đến 60 tuổi...”

Yêu cái đẹp là bản sinh của con người. Nhất là đối với thanh niên thời hiện đại, đủ các kiểu thời trang để theo đuổi cái đẹp. Nhưng với nữ thanh niên, việc giữ gìn dung mạo là một vấn đề quan tâm nhất.

Năm tháng trôi đi, không trở lại, nhaoáng một cái đã thấy già rồi, hãy giữ lại tuổi thanh xuân, có sức lực dồi dào, thì trong cuộc sống hãy thanh thản đừng căng thẳng, và nhớ rằng hãy hấp thụ những dinh dưỡng từ tự nhiên giúp cho thể lực tăng cường. Mật ong là một loại thực phẩm tự nhiên ban tặng nhiều công năng như đã phân tích ở trên, cho nên hãy nhìn nhận đúng mật ong, sử dụng đúng mật ong để giữ tuổi thanh xuân lại, có thanh xuân sẽ có tình yêu. Cái đẹp như một mùi thơm của bông hoa tỏa ra, một khi mất đi cái đẹp thì tình yêu cũng sẽ mất theo. Cái đẹp dùng mật ong để giữ lại, thì tình yêu cũng dùng mật ong để duy trì tăng trưởng. Như vậy mới giúp cho cái đẹp tỏa sáng.

7- GIÀM BÉO, TĂNG TRỌNG - “MỘT CÁCH CÂN BẰNG” CỦA CƠ THỂ

Nếu như bây giờ nói rằng mật ong có công hiệu làm cho người chết sống lại, vậy thì độc giả sẽ cho rằng đây là chuyện thật hoang đường. Nhưng, người cổ đại đã có một sự tin tưởng ghê gớm vào chuyện này.

Tục truyền rằng, nữ hoàng Ai Cập Cleopat lấy mật ong làm mỹ phẩm để giữ sắc da cho mình, Đại đế cổ đại Alexandre và Tudancamen cũng đều dùng mật ong và có công hiệu rõ rệt, hiện nay ở phố phường Ai Cập đầy rẫy chỗ bán mật ong, phải chăng có mang một sự thần bí của chuyện xưa?

Trong những số mật ong người xưa để lại còn lẫn nhiều những ấu trùng, hoặc là mảnh thân của trong mật, màu sắc bị đục không trong suốt nữa, nhưng hiện nay mật ong người ta thích là loại thuần mật trong suốt, nói chung đó chỉ là mật ong do người nuôi trong các tổ ong công nghiệp, còn mật ong từ những tổ ong tự nhiên thì hoàn toàn khác hẳn.

Nhiều người thấy mật ong kết lắng màu trắng thì lại nghi ngờ có phải là mật thuần không? Tạm thời hãy không giải thích chuyện này, nhưng có một điều khẳng định là mật ong trong suốt thiếu hẳn hiệu quả kinh ngạc như mật ong cổ đại đã có.

Mật ong cổ đại để lại vẫn còn cả ấu trùng ong và mảnh xác ong, còn có cả phấn hoa và sữa ong chúa, thứ này là mật nguyên chất được ép lấy từ những tổ ong hoang dã thiên nhiên, đương nhiên là hiệu quả phải tốt hơn nhiều so với mật ong do người nuôi bây giờ. Luận điểm này đã được khoa học chứng minh.

Cuối thời kỳ Mãn Thanh, những người đi lấy mật đã lấy 2/3 tổ ong trong cây rừng, sau đó ép lấy mật chảy ra, còn một phần tổ để lại cho ong tiếp tục ở để làm mật. Mật ong được ép tự nhiên như vậy tất nhiên là có lẫn nhiều ấu trùng và mảnh xác ong mật rồi. Trong làng trường thọ của thế giới thường xuyên có thể thấy người ở đây đi lấy mật ong, cũng với cách thô sơ cổ xưa, ép lấy mật từ tổ ong rừng, đó là loại mật không thuần sạch nhưng thuần chất ong tự nhiên, chất lượng tốt hơn cả.

Nói cách khác, chính vì tính chất mật ong rừng có giá trị về dược độc đáo như vậy, do mật ép trực tiếp từ tổ ong tự nhiên mà sự không trong suốt cũng như lẫn xác ong, ấu trùng ong cũng đều có tác dụng riêng của tạp chất.

Mật trong suốt hiện bán ở thị trường hiện nay, phải nói rằng là do công của một người Mỹ tên là Lagsh Tros, ông đã sáng tạo ra tổ ong trong thùng đem đi đây đi đó được, nên mật lấy từ những tổ ong đó đã chế tác gia công thành mật trong suốt bán ở thị trường, cho nên không thể sánh với mật ong nguyên sinh cổ đại.

Mật ong có dinh dưỡng nhưng khác hẳn với dinh dưỡng của thực phẩm khác, thành phần chủ yếu của mật ong gồm có đường các loại, Prôtêin và axit amin. Vì thế tác dụng cơ bản của nó là điều chỉnh độ mất cân bằng sự trao đổi chất trong cơ thể con người. Nó là loại thức ăn nhiệt lượng thấp, mỗi gam chỉ có 90 calo, hơn nữa trong mật ong có hàm lượng khoáng tố 15%, là nguyên tố chủ yếu để thải chất mỡ trong cơ thể, có thể tiêu hóa tới 50% lượng mỡ thừa trong cơ thể, tăng nhiệt lượng tiêu hao nhanh, nên nhanh chóng giảm béo, trước bữa ăn chỉ cần uống một lượng đều đặn là giúp việc giảm béo rõ rệt. Nếu như uống sau bữa ăn có thể làm cho người gầy sẽ tăng ý thích ăn hơn, nhờ đó giúp cho người gầy tăng trọng béo lên.

Giảm béo bằng ăn mật ong, cần có kết hợp với vận động, trong thời gian giảm béo có thể ăn ít đi, nhưng vì có mật ong rồi nên đủ cung cấp nhiệt lượng và tinh lực làm việc. Do vậy việc ăn ít đi không ảnh hưởng tới sức khỏe con người.

8. GIỮ TUỔI XUÂN CHO PHỤ NỮ.

Y học hiện đại đã chỉ rõ, giai đoạn lão hóa của phụ nữ kể từ khi mãn kinh. Theo tuổi tác tăng cao, vào khoảng 50 tuổi phụ nữ xuất hiện chứng tổng hợp đứng tuổi. Da chùng lại, vì thiếu thủy phân, da khô ráp xuất hiện nếp nhăn, hoặc vết ban... Do hoocmôn nữ tính giảm ít nên tính thứ 2 nữ tính cũng dần dần mất đi, bầu vú khô và chùng xệ xuống, tứ chi mệt mỏi, tính tình khó tính hơn, như vậy “mùa thu của phụ nữ” đã đến.

Nhân sinh quan trọng của phụ nữ cần phải được gia đình và xã hội ủng hộ. Giáo sư sản phụ khoa ở đại học Tôkyô Nhật Bản đã phát hiện chứng tổng hợp của phụ nữ đứng tuổi là do thần kinh trung khu lão hóa làm cho buồng trứng teo lại dẫn đến chứng này. Trong bài ông làm thí nghiệm quan trọng về đề tài “Điều tra thực nghiệm ngăn chặn lão hóa” đã từng phát biểu về việc dùng mật ong lâu dài kích thích não giữa của cơ thể người ngăn chặn thần kinh trung khu lão hóa. Về thực nghiệm đã chứng tỏ trong số phụ nữ đứng tuổi và già đã đạt hiệu quả tới 90%. Ngoài ra, giáo sư tại Trung tâm y viện hoàng gia

Thụy Điển Maternoson liên tiếp phát biểu chỉ rõ: Mật ong có thể làm chậm sự lão hóa sinh lý của phụ nữ, khắc phục được các hiện tượng do tuổi tác đưa lại như: mệt mỏi, mất ngủ, rụng tóc, rối loạn nhịp tim, ù tai v.v..

Giáo sư giám đốc trung tâm nuôi ong toàn Nhật Bản đã công bố một báo cáo rất quan trọng khiến thế giới kinh ngạc. Nhóm nghiên cứu của ông đã từng cho những phụ nữ mãn kinh sử dụng, đã có đến 4/5 số phụ nữ đó có kinh trở lại. Báo cáo của ông còn nói rõ nếu thường xuyên ăn mật ong hoặc sản phẩm chế từ mật ong có thể kéo dài tuổi thanh xuân của phụ nữ từ 10 tuổi trở lên.

Nhiều nhà học giả khác cũng đã làm những chứng minh về hiệu quả mật ong chữa được nhiều chứng bệnh, lợi sức khỏe, cải lão hoàn đồng bởi mật ong có nhiều loại dinh dưỡng. Nhưng hiện nay có ý kiến nghi ngờ về sự đánh giá tác dụng của mật ong. Các giáo sư Nhật Bản qua thực nghiệm đã chứng minh. Họ nhuộm màu cho Acidine orange, sau đó quan sát trên màn huỳnh quang, phát hiện rằng tính nữ (giống cái) ra đời sau 50 ngày tế bào thần kinh não giữa mang màu xanh, từ 2 năm trở lên biến thành màu hồng. Thực nghiệm này làm ở giống chuột trắng chuyên cho nghiên cứu quan sát tế bào não từ màu xanh biến sang màu hồng để phán đoán tốc độ lão hóa, đó là một phương pháp

rất tốt. Đưa sang người thì cũng có thể nhận thấy não giữa của con gái lúc trẻ hiện trên màn huỳnh quang cũng có màu xanh, còn não của người đứng tuổi có màu hồng hoặc màu da cam. Đại để là trước khi đứng tuổi vài năm đã xuất hiện sự thay đổi màu ở não qua quan sát màn huỳnh quang. Sự thay đổi này theo chu kỳ kinh sớm muộn khác nhau mà có sự thay đổi khác nhau.

Từ đó có kết luận cho rằng trở ngại kỳ đứng tuổi của con người là gần giống nhau, thông thường bao giờ cũng xuất phát từ não giữa, nên việc ăn mật ong có thể hoãn chậm hoặc chống được lão hóa.

Sức hoạt động của cơ thể xuất phát từ căn cứ trọng yếu thần kinh chủ, vừa chỉ huy toàn bộ hoạt động cơ thể vừa giúp việc chống lão hóa cho tuổi già, nếu như ăn mật ong thì hiệu quả này càng tăng lên rõ rệt, đương nhiên cần kiên trì dùng mật ong nhiều thời gian.

Hay nói cách khác: Trung khu thần kinh giới tính, trung khu thần kinh tự chủ, não giữa có hiện tượng lão hóa đều có thể thông qua việc dùng mật ong để chống lại. Còn như trong mật ong có những chất gì, có thể kích thích tế bào thần kinh ra sao, kéo dài tuổi thọ ngăn ngừa lão hóa phát sinh. Gần đây mọi người chú trọng nghiên cứu về chất khoáng có trong mật ong. Thực nghiệm các chất thuốc khác thì được biết trong chất thuốc đó đều có hoocmôn nam,

hoocmôn nữ, có Prôtêin, tuyến chất nước bọt, nhưng vẫn không đạt được hiệu quả như mật ong, các nhà khoa học đã xác định thêm được rằng trong mật ong có một loại vật chất r- Amine rất có công hiệu đối với việc chống lão hóa.

Hầu hết phụ nữ có các triệu chứng đau lạnh, cảm lạnh, nhức đầu, cơ bắp cứng, tê tay chân... đều do thần kinh tự chủ mất cân bằng dẫn đến. Những loại bệnh này thường hay tạo nên những bất quy tắc trong tính quy luật phân tiết của phụ nữ có kinh nguyệt và thụ thai, là nguyên nhân chủ yếu làm cho thần kinh tự chủ mất điều hòa. Ngoài ra còn do thể chất kém, tim và cả khí hậu thay đổi v.v... cũng là một trong những nhân tố ảnh hưởng tới thần kinh tự chủ.

Theo con số điều tra cho thấy: Trong số 300 phụ nữ có chứng này thì có 26% là do yếu tố kích tố phân tiết không bình thường, nếu như phát hiện ra chứng này tức là đã bắt đầu đứng tuổi, rất dễ sinh ra chứng thần kinh tự chủ mất điều hòa, nếu như dùng sữa ong chúa thì sự lo lắng này đỡ đi rất nhiều. Nhà tâm lý học nổi tiếng Mỹ, giáo sư Silvia Barhara nói: “Khi tôi ở tuổi đứng tuổi, cứ mỗi buổi sáng chưa ăn gì tôi đã uống một lượng mật ong nhất định, đều đặn liên tục, có lẽ phải hơn 10 năm rồi, từ chỗ tôi cảm thấy bị chứng mất điều hòa của thần kinh tự chủ, nay tôi đã 55 tuổi mà sức khỏe lại tốt hơn mà tinh thần rất sáng khoái tỉnh táo”.

Mấy thế kỷ nay, phụ nữ đã dùng mật ong để cải thiện sắc đẹp của mình, dùng mật ong và sữa tắm để giữ đẹp cho da mềm mại mịn màng. Thời gian trôi đi, thế thời biến thiên cho đến ngày nay mà trong rất nhiều mỹ phẩm như kem tắm, sữa tắm, kem dưỡng da, sữa rửa mặt, v.v... người ta vẫn pha vào một lượng mật ong nhất định.

Những sản phẩm của mật ong khác cũng có hiệu quả thẩm mỹ như: sáp ong để làm son môi, kem xoa mặt, thuốc dưỡng tóc... sữa ong chúa và thức ăn của ong chúa là một chất kỳ diệu để làm da hoạt tính mềm mại trở lại, tiến tới người ta còn phát hiện ra phấn hoa mật ong cũng có một công năng hiệu quả mới mẻ cho thẩm mỹ.

Ai cũng muốn mình đẹp, có sức khỏe, khí chất tốt, da dẻ mịn màng, căng đầy. Nếu được ngàn ấy điều thì có lẽ bạn đã trẻ lại rồi. Môi trường sạch sẽ làm da sạch sẽ, tẩy rửa những cái bẩn của da, giữ vẻ đẹp của da, ngăn ngừa việc dùng các tập quán cổ hủ cũ làm cho da khô ráp nứt nẻ... thì mật ong là một chất tẩy rửa mềm mại và sạch sẽ nhất.

Những chất xoa bôi lên da non, mềm mại, mịn thì cần phải chú ý đề phòng dị ứng, các chất hóa học các chất liệu nhuộm và hương liệu v.v... đều có thể gây nên dị ứng. Cơ quan F.D.A của Mỹ (Cục quản lý dược liệu thực phẩm) không cho phép trong các hóa mỹ phẩm có các chất hóa học, mà phải dùng hoàn

toàn chất liệu thiên nhiên. Mỹ phẩm hữu cơ chỉ được phép bán trong tiệm thực phẩm sức khỏe, thực tế phải dùng các thành phần thiên nhiên và ghi rõ tên gọi của sản phẩm đó: Phấn hoa, mật ong, sữa ong chúa và các sản vật thiên nhiên như Mill creek, RNA, DNA, Hunzaformulas, cocopa, jheri, Redding, F.A.D.E. Plus và Naturade.

Thông thường khi phụ nữ trong thời kỳ yêu đương thì dung mạo đẹp đẽ, sáng sủa hơn trước nhiều, da dẻ cũng bóng bẩy mịn màng. Giả sử nói hôn nhân đã định thì người con gái càng gần ngày vui lớn đó sẽ đẹp hơn rất nhiều. Điều này chính là do tình cảm vui sướng đã kích thích hoocmôn tuyến giới tính, phân tiết hoóc môn khiến cho toàn cơ thể thêm mịn màng, đặc biệt là kiềm gốc Axin trong mật hoạt tính hơn làm cho da càng đẹp. Có người đã điều tra các cảm giác bất thường sau hành vi của con người, như sự hốt hoảng, sự thỏa mãn của người chiến thắng, hoặc sau khi làm xong việc lớn... tất cả đều có chung một đặc trưng, đó chính là hiện tượng căng thẳng của thần kinh giao cảm phụ.

Quan hệ của thần kinh giao cảm và thần kinh giao cảm phụ là: Khi một trong 2 hưng phấn, còn một thì bị ức chế thì nhiệm vụ của mỗi loại cũng khác nhau; cần phải biết khi thần kinh giao cảm phụ bị kích thích sẽ làm cho người ta sinh ra các hiện tượng sau:

- 1- Con người mắt nhỏ lại.
- 2- Chảy nước mắt do tuyến nước mắt bị kích thích.
- 3- Nhiều nước bọt.
- 4- Co khí quản.
- 5- Huyết quản hơi nở.
- 6- Tim đập số lần bị chậm.
- 7- Công năng vị - tràng hoạt bát.
- 8- Tăng phân tiết dịch tiêu hóa.
- 9- Glucòza trong gan chuyển thành đường nguyên.
- 10- Muốn đi tiểu tiện.

Còn đối với thần kinh giao cảm khi bị kích động lại ngược hẳn với những điều trên của thần kinh phụ giao cảm. Được biết vật chất truyền đạt hóa học trong não quan trọng nhất là chất kiềm Axin. Gần đây giới học thuật đã dần dần làm rõ rằng tác dụng truyền đạt của thần kinh không phải là kích thích điện khí của thần kinh phát ra mà trước tiên là sự phân tiết ra vật chất hóa học, sau đó mới làm cho màng tế bào thần kinh bị hưng phấn hoặc ức chế.

Trong mật ong có nhiều chất kiềm Axin, cũng chính là do chất này trong mật ong đã kích thích thần kinh giao cảm phụ, mới có thể làm cho da dẻ của con gái trở nên bóng bẩy mịn màng, đồng thời cải thiện luôn công năng của đại não.

Nguyên nhân để người ta nhìn vào cho là trẻ và đẹp chủ yếu vẫn là cái đầu và trái tim, để đạt được mục đích này nên thường xuyên dùng mật ong để bổ sung dinh dưỡng cho não giữa.

9- CƯỜNG TRẮNG CHO NAM GIỚI.

Mật ong rất tốt nhưng không đến mức như hiệu quả tuyên truyền đến mê ảo, đối với nam giới không gây ngay tính dục tức thời, nếu như dùng dùng mật ong, thì cũng không gây ra việc lập tức dùng tính dục. Mật ong phải uống một thời gian thì dần dần mới có thể khôi phục lại tuổi thanh xuân, cũng có thể nói nó là một loại thực phẩm sức khỏe cải lão hoàn đồng, một khi sức khỏe trở lại thì tính dục cũng sẽ trở lại với họ.

Giáo sư Mỹ Stanlybo đã từng chứng minh qua chuột, ông cho mật ong vào thức ăn cho một con chuột nhỏ giống đực, sau một thời gian, ông giải phẫu chuột thì thấy tuyến ngực của chuột co lại, mà hai tinh hoàn lại nở to hơn, những điểm này đều là những đặt trưng của việc dần dần tính dục đã đến kỳ chín muồi.

Người ta khi ở độ tuổi 70, 80, nước bọt sẽ phân tiết ra rất nhiều lượng Parotin, loại hoocmôn này có tác dụng cải lão hoàn đồng (có nhiều người lại tin rằng tiếp xúc hôn nhiều với các cô gái có thể trẻ lại, có lẽ là có liên quan tới hoocmôn nước bọt của cô gái tiết ra). Nhưng con người ta sau 25 tuổi thì sự phân

tiết hoocmôn tuyến nước bọt cũng giảm dần, ít dần, đặc biệt là sau 40 tuổi xuất hiện hiện tượng “già lão hóa”. Nếu như trong cơ thể được bổ sung lượng Parotin sẽ có tác dụng ngăn chặn lão hóa kịp thời. Vì mặt ong là do ong thợ cái gia công làm và phân tiết chính tuyến bọt của ong cho nên rất nhiều học giả cho rằng trong mật ong cũng có cả chất Parotin. Theo giới y học Nhật Bản đã xác nhận đúng là trong mật ong đã có sẵn hàm lượng chất gần như Parotin.

Ngoài ra, như trên đã nói, trong mật ong có phong phú các chất cần cho cơ thể như axit amin, vitamin, chất khoáng v.v... nên khi ăn vào đã thúc đẩy cơ thể hoạt hóa, tự nhiên có cảm giác trẻ trở lại.

Ngày nay kinh tế xã hội phồn vinh, trong điều kiện kinh tế thị trường, con người phải hoạt động nhiều sẽ tiêu hao năng lượng lắm, cho nên sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Để khắc phục và giữ cân bằng sức khỏe, biện pháp tốt nhất là dùng mật ong, vừa tăng cường sức khỏe vừa thúc đẩy sức hoạt động của giới tính. Một nhà nho học lớn của Nhật Bản khi nói đến tính dục, ông đã nói: “Đàn ông khi đến một độ tuổi nhất định tuy có giao hợp nhưng sẽ không xuất tinh được nữa”. Giả sử như nếu nam giới cứ giữ trạng thái không xuất tinh mãi như vậy sẽ xảy ra chuyện gì? Nếu không xuất, tinh trùng sẽ trở lại túi tinh, sau đó biến thành năng lượng và tiêu hao đi. Nhưng nếu không xuất lâu dài, sẽ làm cho công năng xuất tinh kém đi, sức thu hồi tinh trùng trở lại của nam giới

cũng yếu đi, nên rất khó biến nó trở về năng lượng nguyên cũ được, nếu như hoocmôn mất cân bằng, cơ thể sẽ nảy sinh trở ngại, thậm chí còn có thể chết sớm. Về Đông y đó chính là hiện tượng âm dương không cân bằng. Cho nên ngày nay, nếu nam giới trường thọ, khi có nhu cầu tính dục thì phải xuất tinh để giữ cân bằng sinh thái, luận điểm này đã được giới y học kiểm nghiệm thực tế là đúng.

Bất kỳ một bộ phận nào trên cơ thể bị kích thích tính dục, não bộ vẫn phải tiếp tục thu tín hiệu và đến lúc sẽ phát lệnh cho hành động. Khi tính dục đã đến mức cao độ thì não bộ sẽ phát hiện mệnh lệnh tính dục cho con người. Nói cách khác: tính dục sinh ra từ đại não và được lưu giữ trong đại não. Kích thích tính dục nâng cao chính là do chất kiềm axin, mà trong mật ong đã có sẵn chất này, vì vậy ăn mật ong sẽ làm cho nam giới cường tráng hơn.

Tuy nhiên đối với người đang căng thẳng thần kinh thì ảnh hưởng này của mật ong có hạn định, người đang căng thẳng mà có dùng mật ong thì cũng không thể nâng cao tính dục được.

Mật ong còn có thể có tác dụng điều chỉnh được cường độ tính dục. Ở Nhật Bản số người sống từ 100 tuổi trở lên chỉ có 1300 người, nhưng ở châu Âu như Gruzia và Azeqbaidan của Liên Xô (cũ) thì số lượng người từ 100 tuổi trở lên có tới 20.000 người. Những người này hầu hết có liên quan đến mật ong và về

tính dục thì họ trả lời là: “1 tuần 2 lần”. Nếu hỏi các bà vợ của họ thì được trả lời chỉ ít cũng “một tuần 1 lần”. Sức lực họ thật kinh ngạc nhưng cũng lại một lần nữa nói rõ công hiệu của mật ong.

Khi con người thực hiện hành vi tính dục, làm cho hoocmôn phân tiết, khiến cho công năng não giữa hoạt bát hẳn lên, càng tăng cường sự phân tiết của hoocmôn. Sự kích thích tính dục này càng lâu, hoocmôn tính phân tiết ra càng nhiều. Hay dùng mật ong sẽ có thể kích thích não giữa thúc đẩy quá trình phân tiết hoocmôn, từ đó sẽ đạt được tác dụng cường tinh tráng dương.

10- TĂNG CƯỜNG SỨC ĂN UỐNG, THÚC ĐẨY SỨC KHỎE.

Khi ong mật làm các viên phấn hoa, ong tiết ra nhiều nước bọt để dán vê các hạt phấn hoa lại với nhau cộng với mật hoa, mật ong hỗn hợp với nhau tạo thành dạng viên. Trong nước bọt ong còn có cả chất làm bột lên men, men chuyển hóa các thành phần có trong mật ong, giúp cho việc tiêu hóa thức ăn, đặc biệt là thúc đẩy tần số trao đổi chất trong cơ thể tăng lên, kích thích các tế bào hoạt hóa, có tác dụng lớn đối với sự tiêu hóa thức ăn của dạ dày. Vận động viên Mỹ Steve Riddick là người chạy nhanh nhất thế giới. Năm 1994, anh nói: “Nếu vận động viên chỉ có việc tích cực chạy mà không chú ý đến sức khỏe, thì chỉ có đẩy nhanh lão hóa và đẩy chậm tốc độ lại mà thôi”.

Vì thế ngày nào anh cũng ăn 1/4 ounce (oz) mật ong, sau 2 tháng, anh chạy thử, lúc khởi động anh có cảm giác khỏe và mạnh, tốc độ nhanh hơn, cứ như là trên người có động cơ đẩy. Vua cử tạ thế giới là Moel Johnson 84 tuổi cũng nói rằng sau khi ăn mật ong, sức khỏe của ông có thể chấp 3 người chạy maratông. Như vậy ăn mật ong làm cho sức lực tăng lên do sức ăn tăng lên, có thể hấp thụ nhiều dinh dưỡng, tất nhiên có lợi cho cả chứng thiếu máu và hạ huyết áp.

Nghiên cứu về mật ong với hệ tiêu hóa, năm 1956, giáo sư Pháp Remy Chauvin đã phát biểu tại cuộc hội thảo y học toàn Pháp: “Mật ong có hiệu quả rất tốt với bệnh mãn tính của người, có thể trị liệu chứng đầy khí ở tràng vị và cảm nhiễm đường tiêu hóa, thậm chí có thể cải thiện cả tính nhờn thuốc ở một số kháng sinh tố trong một số chứng mãn tính. Đối với người sau ốm phục hồi sức khỏe, ăn mật ong có thể giúp họ tăng họng, cơ thể cường tráng, vì vậy mật ong thuộc loại thức ăn bảo vệ sức khỏe cấp 1. Những người dùng mật ong lâu dài đều công nhận không hề có xảy ra tác dụng phụ, đây là điểm mà y học phải đặc biệt nhấn mạnh.

Vì sao mật ong lại có công hiệu với tiêu hóa như vậy? Vì mật ong có phong phú men chuyển hóa và các loại đường đơn, Prôtêin, chất khoáng... trong hệ thống tiêu hóa rất dễ được hấp thụ vào cơ thể, vì vậy không những không gây phiền hà cho dạ dày mà ngược lại là giúp đỡ cho dạ dày rất nhiều.

CHƯƠNG V

Y HỌC LẬP CÔNG MỚI

1. DUY TRÌ TRÍ THÔNG MINH.

Đại não là chủ soái không chế toàn bộ cơ thể, là một bộ máy vô cùng hoàn hảo tinh vi, là một nhà máy công nghệ vô cùng phức tạp, lượng ôxy tiêu hóa cho não chiếm 20% tổng số ôxy dùng cho cơ thể. Tế bào trong não là tế bào thần kinh, nó có đặc điểm khác hẳn tế bào thông thường là chết đi không tái sinh lại, còn tế bào thông thường hàng ngày thông qua trao đổi chất thì có tế bào chết đi lại có tế bào tái sinh. Vì vậy, người ta về già thì tế bào thần kinh giảm đi rất nhiều so với trẻ, nên thời trẻ là giai đoạn học tập tốt nhất. Tế bào thần kinh gọi là thần kinh nguyên, là đơn vị cơ bản về công năng của hệ thống thần kinh. Nó có thể truyền đạt các xung điện trên cơ thể từ bộ phận này đến bộ phận khác. Thần kinh nguyên có 2 loại: tế bào thần kinh vận động và tế bào thần kinh cảm giác. Thần kinh nguyên có những sợi dây thần kinh rất dài, đoạn cuối gọi là đốt cuối. Cứ 2 thần kinh nguyên có 2 đốt cuối kết hợp với nhau có một khe hẹp gọi là

khe tiếp xúc. Khi xung động điện của một thần kinh nguyên truyền đến khe tiếp xúc gây ra chất truyền thần kinh phóng ra, thông qua khe tiếp xúc truyền phát tới một thần kinh nguyên khác để sinh ra xung điện. Cứ như vậy nối tiếp nhau làm cho con người hoạt động nhịp nhàng thích ứng với bên ngoài và sản sinh tư duy mới. Trong não người tổng cộng có 100 tỉ thần kinh nguyên và 1.000 tỉ khe tiếp xúc.

Chất truyền thần kinh là do chất sinh hóa phóng ra từ đốt cuối thần kinh hợp thành, việc phóng ra chất này chịu sự khống chế của đại não, muốn để có đủ chất truyền thần kinh được sản ra thì cần phải có đủ lượng hoocmôn.

Nếu như não có lượng phân tiết hoocmôn ít thì chất truyền thần kinh được sản ra không đều đặn sẽ là nguyên nhân dẫn đến các chứng bệnh lý về hệ thần kinh.

1. Đề phòng và điều trị bệnh phiền muộn - một loại “bệnh đô thị”.

Cổ nhân đã nói: “Thân thể khỏe mạnh, thần kinh sáng suốt”. Nhưng những năm gần đây, do nhiều chứng bệnh về tinh thần ngày càng tăng lên, nên câu này nên đổi lại là: “Có thần kinh kiện toàn thân thể mới khỏe mạnh”.

Hiện nay ở Mỹ có một loại dược phẩm được gọi là “Kỳ tích chi dược” rất được hoan nghênh, đó là

Bentoin. Được biết loại dược này có thể trị tốt bệnh dạ dày hoặc các chứng về đầu (dạng thần kinh thất thường). Ví dụ: trẻ con không thích đi học nhưng khi dùng thuốc này rồi sẽ lập tức mất triệu chứng chán học mà phấn khởi đến trường.

Rốt cuộc nó là thuốc gì? Thực chất nó chỉ là một chất kháng sinh kích thích. Trị bệnh đau đầu thông thường có 2 loại: Một là ức chế, hai là hưng phấn. Trong đó loại thuốc có tính kích thích hưng phấn sau khi dùng sẽ có ảnh hưởng không tốt tới toàn bộ não, nói cụ thể hơn là làm cho mạch đập nhanh hơn, huyết áp và thể ôn tăng cao.

Nhưng cũng với chứng bệnh như vậy mà lại dùng mật ong thì hiệu quả thuốc lại hoàn toàn khác nhau. Sau khi uống mật ong có “cảm giác sảng khoái và hạnh phúc”. Lý do tạo nên kết quả này là do chất kiềm axin trong mật ong phát huy tác dụng đối với não giữa kích thích thần kinh giao cảm phụ.

Vì vậy, mật ong làm cho thần kinh và nhịp tim bình thường, thúc đẩy tiêu hóa và hoạt hóa hô hấp. Đặc biệt là ở châu Âu các nước như: Tiệp, Ý, Pháp... rất nhiều người lấy mật ong làm chất chữa chứng phiền muộn, một căn bệnh ở đô thị. Những người bệnh dùng mật ong đã chứng tỏ rằng hiệu quả đạt được tốt, dễ ngủ, ăn uống tốt, sức khỏe tăng lên.

Người yếu não giữa hay sinh bệnh về tính tình, thất thường vui buồn, yêu ghét không ổn định. Đối

với loại bệnh này nếu dùng thuốc tây ức chế hoặc kích thích sẽ dẫn đến tác dụng phụ, tốt hơn cả là hãy dùng mật ong, vừa an toàn không có tác dụng phụ mà lại có ích cho não.

Triệu chứng của chứng phiền muộn là bi quan thất vọng, lo lắng bồn chồn, mất hứng thú làm việc, chẳng may có cú sốc từ bên ngoài như người thân bỏ rơi, ly hôn, thất nghiệp hay thất tình... rất hay có hành vi tự sát. Cơ sở vật chất của chứng bệnh này là chất truyền thần kinh phóng ra không đủ không đều. Trị loại này là kéo lại sự cân bằng việc sản ra chất truyền thần kinh. Như loại kháng phiền muộn Tricycle có thể ức chế các yếu tố tuyến trên thận, ức chế nhẹ nhànng chất 5 - OH. Còn loại Prozac lại có thể hạn chế phản ứng đầu cuối thần kinh não của 5 - OH, rồi tập trung ở khe tiếp xúc giữa 2 thần kinh nguyên tạo ra hiệu quả trị chứng phiền muộn. Nhưng nếu dùng lâu dài loại Prozac lại làm giảm hẳn sự phân tiết của hoocmôn.

Chuyên gia thần kinh học của Mỹ đề nghị dùng mật ong để chữa chứng phiền muộn. Trước hết là vì mật ong không gây tác dụng phụ, ai cũng biết là những loại thuốc tây về thần kinh thường có độc tính và phản ứng phụ, nhất là hay làm tổn thương tới tế bào thần kinh, vượt cả chứng bệnh hiện tại của bản thân. Tiếp theo là mọi thuốc tây về thần kinh đều có chứng ỳ lớn, khi đã dùng quen khó mà bỏ, khi tái

phát dùng thuốc khác không được hoặc xảy ra hiện tượng nhờn thuốc. Cho nên nếu mất ngủ chớ nên dùng thuốc an thần để uống trị mất ngủ mà tốt nhất là hãy uống mật ong, mỗi ngày một cốc nhỏ.

2. Bệnh mất trí tuổi già

“Hoàng hôn ảm đạm”

Bệnh đãng trí tuổi già là một biểu hiện mất điều hòa công năng của đại não, là một loại chứng tổng hợp do cơ thể mắc phải chứng bệnh này tạo nên sự thay đổi xấu đi về trí lực, hành vi và nhân cách v.v... Căn cứ theo tiến triển của chứng bệnh, có thể chia thành 3 thời kỳ:

1- Thời kỳ đầu, người bệnh xuất hiện các biểu hiện: quên quên nhớ nhớ, sức chú ý tản mạn, định hướng kém, dễ xúc động, sức lý giải và phán đoán giảm sút, khó làm việc, nhưng sinh hoạt đời sống hàng ngày vẫn có thể tự lo lấy được.

2- Trung kỳ: Biểu hiện kém hơn một bước về trí lực, xuất hiện trở ngại về thần kinh và tâm lý, như: nói khó, nhận sai, nói sai, dùng sai v.v.. khả năng phán đoán, lý giải sự việc, tính toán xuống cấp rõ rệt, khả năng tư duy tưởng tượng kém, có người bệnh còn xuất hiện tình trạng kiểu bệnh Parkinson.

3- Kỳ cuối: Biểu hiện hết sức đãng trí, có thể gọi là mất trí, không nói được, khó giao tiếp, nằm cả ngày, tứ chi ít hoạt động, đại tiểu tiện tùy tiện, cuộc

sống hàng ngày hoàn toàn không tự chủ được nữa.

Nguyên nhân thì có nhiều, người phát bệnh trước 65 tuổi, thuộc dạng bệnh đang trí tuổi già loại sớm, từ 65 trở đi, thuộc bệnh đang trí tuổi già đúng giai đoạn. Ở các nước châu Âu, người già 80 tuổi trở lên có tỉ lệ mắc bệnh là 20%. Tuổi tác cứ tăng 10 tuổi thì tỉ lệ tăng lên 1 lần. Văn hóa càng thấp hoặc mù chữ thì tỉ lệ mắc bệnh càng cao, người mắc bệnh càng nhiều. Theo thống kê thực tế, tỉ lệ người mù chữ mắc bệnh là 7,8%, có trình độ văn hóa chuyên môn từ đại học trở lên, tỷ lệ mắc bệnh là 0,05%, rõ ràng 2 trình độ hai tỷ lệ mắc bệnh khác xa nhau. Người bệnh ở nông thôn nhiều hơn ở thành phố, bệnh mạch máu não (dân gian gọi là trúng phong) sẽ dẫn đến xơ cứng mạch máu não, tắc mạch máu não, số lần tắc mạch máu càng nhiều thì khả năng tạo thành bệnh mất trí tuổi già càng lớn. Người già mắc bệnh đang trí và mất trí do bệnh tắc máu não gây ra là 15% - 16%, vì vậy tích cực đề phòng sự nguy hiểm của “trúng phong”, như cao huyết áp, thấp huyết áp... là biện pháp có hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh mất trí tuổi già. Ngoài ra, người bị bệnh tiểu đường do sự phân tiết chất Insulin không đủ nên dẫn đến thiếu thành phần đường trong tế bào dẫn đến dinh dưỡng của tổ chức thần kinh không đủ, còn có thể dẫn tới trở ngại cho việc trao đổi chất trong máu và mỡ đưa tới cứng động mạch vành và tế bào thần kinh biến tính, công năng giảm sút nên dẫn đến bệnh mất trí tuổi già. Bệnh

chứng của hệ thống thần kinh, cảm viêm nhiễm của thần kinh trung khu, cũng là những yếu tố sinh bệnh không thể coi nhẹ được. Ảnh hưởng của độ tổ hóa chất cũng rất ghê gớm, ví dụ như uống rượu bị trúng gió, trúng độc CO₂ được tính độc hại v.v...

Có thể thấy, đề phòng chứng bệnh mất trí tuổi già cốt lõi là đề phòng nguyên nhân sinh bệnh. Theo tài liệu nước ngoài, trong 3 giai đoạn bệnh trên thì bị bệnh vì cao huyết áp là 81%, bệnh về mạch máu não: 52,8%, bệnh sung phổi: 32,9%. Thực tiễn lâm sàng chỉ rõ: tích cực điều trị với bệnh phát sinh theo đà chuyển bệnh tốt dần thì bệnh mất trí tuổi già có thể khôi phục, thậm chí là khỏi bệnh.

Bệnh này vẫn là một trong những bệnh nan y của thế giới, là dạng bệnh thuộc về hệ não thoái hóa. Nó khác hẳn với cái ngốc nghếch, cái ngu ngờ mất trí đang trí mà bẩm sinh đã có của một ai đó, nó cũng không giống như loại bệnh do sự can thiệp của con người do sai sót mà dẫn đến, mà nó là một chứng bệnh thuộc hệ não bộ giảm sút công năng. Các vùng địa lý khác nhau thì mức phát bệnh khác nhau, có báo cáo cho rằng Âu Mỹ mắc bệnh nhiều do huyết áp, vùng Nhật Bản thì bị bệnh do tính huyết quản hoặc xơ tắc mạch máu.

Hoàng hôn ảm đạm - đó là chứng bệnh mất trí tuổi già, thuộc về các phạm trù bệnh trong y học vốn có như: bệnh ngớ ngẩn, mất trí nhớ, ngộ chữ, chứng

phiền muộn, ức chế v.v... nguyên nhân bệnh rất phức tạp, chữa trị khó khăn. Theo đà tăng số người già thì tỉ lệ phát bệnh cũng ngày một tăng cao.

Có thể thấy, bệnh mất trí tuổi già không phải là bệnh hiện đại. Trong điển tích Đông y có ghi chép lại các chứng bệnh nào là: “Đột nhiên quên việc, cố nhớ không ra”, “làm việc thì có đầu không đuôi, nói chuyện thì không hay sau trước”, “cứ như mê chẳng nhận ra ai” v.v... đều quy về bệnh mất trí tuổi già.

Vì sao con người từ chỗ linh lợi dần dần trở nên ngờ nghệch bi ai? Giới y học còn đang tranh luận.

1- Di truyền: có nghiên cứu chỉ rằng, người ta có người thì dễ mắc bệnh mất trí tuổi già, có người thì khó mắc, như vậy có 2 loại khó và dễ, người dễ mắc thì có một số nguyên nhân liên can tới:

2- Nhiễm bệnh độc: trong các chuyên gia nổi tiếng của Nhật Bản 422 người, thì có 38,7% tuyên bố nguyên nhân của bệnh này là “không rõ ràng”, nhưng lại có 41% cho rằng xuất phát từ trùng nhiễm bệnh độc.

3- Mất đi một loại men truyền dẫn tin nào đó: lý do này dẫn đến mức axin kiềm trong não bộ bao giờ cũng thấp hơn người bình thường.

4- Tổn thương não: Do tổn thương não nặng hoặc tích tụ lâu ngày dẫn tới tổn hại về lượng và chất nào đó trong não.

5- *Thiếu vi sinh tố và nguyên tố vi lượng*: có liên quan tới việc mất điều hòa sự trao đổi chất với các chất nguyên tố như: sắt, thiếc, đồng, coban, Crôm, titan, niken v.v...

Ngoài ra, sự xúc động của nhân tố tinh thần, tác dụng phụ của thuốc, sự trao đổi chất “gốc tự do” khác thường, rối loạn tuyến giáp trạng, thường xuyên ăn quá no, bí tiện lâu ngày, tiếp nhận nguyên tố coban quá nhiều v.v... cũng là những lý do gián tiếp dẫn đến bệnh mất trí tuổi già hoặc bệnh rụng tóc. Gần đây, chuyên gia Mỹ lại phát hiện hoocmôn giống cái có thể phòng bệnh này. Có người cho rằng ăn đậu phụ cũng có tác dụng ngừa bệnh. Còn bác sĩ Hà - Lan thì lại tuyên bố: thuốc lá có thể phòng ngừa hoặc ức chế sự phát sinh và phát triển của bệnh mất trí tuổi già. Người Nhật Bản lại nói: vi tính có thể phòng ngừa được bệnh này.

Mặc dù nguyên nhân của bệnh đã quấy đảo giới y học, nhưng qua kiểm tra cho thấy người bệnh luôn luôn bị teo não trái, rãnh nếp nhăn rộng ra,... sẽ làm cho giới tính thay đổi.

Mây đen sẽ làm ánh nắng mất đi độ sáng. Bệnh mất trí tuổi già lại càng trở nên vô vị buồn tẻ. Bệnh này làm người già mất đi trí nhớ, không hay “trời đất” là gì nữa, không có khả năng tự sinh hoạt cuộc sống hàng ngày, họ rơi vào tình trạng đau khổ, là lớp người đáng thương không thể tự mình ăn nói đi lại

hoặc diễn đạt tình cảm của mình. Trong số họ có người cứ ngắc ngoải như vậy kéo dài tới trên 10 năm. Cho nên ngoài sự quan tâm chăm nom của gia đình xã hội và quốc gia đối với họ ra, lúc nào họ cũng mong mỗi giới y học sẽ có phương pháp giúp họ thoát khỏi căn bệnh hiểm nghèo này.

3. Mật ong và bệnh mất trí tuổi già

Mấy năm gần đây, y học có nhiều tiến bộ, biện chứng về cách chữa, phương pháp lý pháp tĩnh mạch kết hợp uống thuốc, hiệu quả khá tốt. Nếu tà là chính thì phải trừ tà, nếu bản chất hư thì trước bổ sau trừ tà, hoặc có thể vừa bổ hư trừ tà cả 2 kết hợp một lúc. Uống các loại mật ong Đông y, sữa ong Đông y, đẳng sâm, sơn dược v.v... cốt chỉ là bổ cho não khỏe cho não, ích tủy bổ tinh, hóa đờm thông khiếu, tức là trước tiên bổ nguyên hậu trợ chất. Nước mật Đông y kháng lão hóa não lấy vị mật ong làm chính, để có thể thúc đẩy trí nhớ, phòng lão hóa, có hiệu quả đối với phòng và chữa bệnh mất trí tuổi già.

Trong căn bệnh này, quan trọng nhất là bệnh xốp não, bệnh này tỷ lệ phát bệnh rất cao. Theo thống kê, từ 65 tuổi - 74 tuổi có 4%, 75 tuổi - 84 tuổi có 10%, trên 85 tuổi có 17%. Nguyên nhân của bệnh này không rõ ràng, có người cho là liên quan tới độc tố, có người lại cho là liên quan tới bò điên, có người lại cho rằng đây chính là biểu hiện của chứng bệnh người già. Biến đổi bệnh lý của nó là bệnh biến thành

dạng xốp tổ chức não, y học hiện vẫn bó tay với loại bệnh này. Gần đây phát hiện thấy lượng hoocmôn của người mắc bệnh này cực thấp. Người mắc chứng bệnh xốp não thì về đêm không ngủ ngon hay mơ mộng, đây chính là nỗi khổ nhất của người trông coi bệnh nhân này, bởi vì có thể xảy ra bất kỳ điều gì vào bất cứ lúc nào. Nhưng mật ong lại có thể giúp cho người bệnh ngủ ngon. Người già bị bệnh mất trí hay đãng trí thì lượng Cholesterol trong máu khá cao, nếu nhiều Cholesterol sẽ tổn hại tới đáy não và khu hải mã, khu này chính là khu duy trì trí nhớ của con người nên khu này cực kỳ quan trọng. Mật ong làm giảm lượng Cholesterol, bảo vệ khu trí nhớ, bảo vệ sức nhớ của người. Bệnh xốp não và bệnh phiền muộn đều có hiện tượng là cơ năng tuyến giáp trạng giảm sút, sự giảm sút này tạo nên sự rối loạn của hệ thần kinh. Các chế phẩm mật ong có thể cải thiện cơ năng của tuyến giáp trạng, vì vậy có thể chữa trị được rối loạn thần kinh.

4. Bệnh Parkinson - Đại não sát tinh

Nguyên nhân của bệnh này là gốc tự do đã làm tổn hại tế bào não, sau khi tế bào não tổn thương, thì chất Dopa amin giảm thấp. Sau khi thiếu amin, tay người bệnh sẽ bị run rẩy đến cái ly nhỏ cũng không cầm nổi. Mật ong là chất kháng oxy hóa, nó có thể loại trừ gốc tự do và bảo vệ tốt cho tế bào đen thúc đẩy sự tái sinh ra amin, từ đó phòng ngừa được bệnh parkinson.

Tội phạm chính gây ra bệnh này chính là gốc tự do, lớp ngoài phân tử gốc tự do có từng cặp điện tử, nó không cố định, liên tục cướp đi điện tử khác của chỗ khác để tạo thành đôi một, như vậy làm cho các phân tử bình thường bị tổn hại, quá trình sinh hóa này gọi là oxy hóa, phòng chống oxy hóa gọi là chất kháng oxy hóa. Não bộ của người là chỗ dễ bị gốc tự do này quấy phá nhất, bởi vì rằng não bộ người là nơi tập trung nhiều axit béo và chưa no nhất mà kết cấu của loại axit béo chưa no này rất phức tạp, khả năng giữ các điện tử lỏng lẻo, điện tử lớp vỏ ngoài dễ bị gốc tự do cướp đi để oxy hóa. Ngoài ra trong tế bào não hàm lượng sắt (Fe) hơi cao, trong quá trình ôxy hóa, sắt sẽ biến Hyđrô thành gốc tự do OH. Vì con người hấp thụ Oxy thì đã có tới 20% tập trung ở đại não, vì vậy não là nơi sản sinh ra dạng gốc tự do OH nhiều nhất. Gốc tự do OH này một khi đã hại tế bào não thì sẽ không có tế bào não tái sinh ra nữa, thành ra sẽ sinh ra bệnh parkinson. Thông thường chất kháng oxy hóa tự nhiên có thể loại trừ gốc tự do OH gồm có vi sinh tố E, C, β (bê ta) - tổ chất cà rốt, selen (Se) v.v... Năng lực kháng oxy hóa của mật ong rất mạnh, mạnh hơn gấp 2 lần so với E tự nhiên và gấp 5 lần so với hợp chất pep-tít, lại là chất trung hòa đối với gốc tự do (OH) mạnh, nó sẽ thông qua máu để vào não. Mặt khác nó còn có thể trực tiếp thông qua tế bào để ngấm thẳng vào não bảo vệ chất ADN bên trong nhân tế bào để chống lại sự xâm nhập của gốc tự do OH. Người ta khi

về già, não sẽ giảm ít tế bào vì tế bào não không tái sinh, các loại men oxy hóa có hại cho não tăng nhiều, vì vậy chỉ có uống mật ong mới có thể phòng ngừa được chứng bệnh này, giữ gìn bộ não khỏe mạnh.

5. Mật ong và 8 chất dinh dưỡng lớn của não

Mấy năm gần đây những nghiên cứu sinh lý học về não đã phát hiện mật ong đích thực là có tác dụng nâng cao rõ rệt cho cơ năng của đại não.

Tế bào não con người có khoảng hơn 14 tỉ tế bào. Trọng lượng não người trưởng thành thường là bằng 2% thể trọng của bản thân, nhưng huyết dịch đưa lên não chiếm tỷ lệ toàn bộ cơ thể lại có tới 29%, có thể thấy rằng đại não là một cơ quan rất tốn năng lượng. Nâng cao dinh dưỡng đối với não có 8 yếu tố: Đường, Prôtêin, vi sinh tố B, C, E, dịch nhầy, canxi và axit béo không thể hợp thành trong toàn bộ cơ thể.

1- Thành phần đường: (Glucôza) Nếu như không bổ sung phù hợp lượng Glucôza, sẽ dẫn đến làm cho não trì trệ và luôn cảm thấy buồn ngủ, người trưởng thành một ngày phải tiêu hao 120g Glucôza, trong mật ong có phong phú lượng đường loại này có thể dùng nó tốt nhất.

2- Prôtêin: Có thể làm cho khả năng phán đoán và cảm giác của con người càng nhạy bén. Trong vật chất tạo nên tế bào não ngoài chất mỡ (ước độ 50%) ra, thì Prôtêin chiếm tỷ lệ lớn nhất, số còn lại khoảng

40%, uống nhiều sữa bò và ăn sữa chua có thể làm tăng sự hấp thụ của Prôtêin trong thành phần mật ong không những có chứa Prôtêin mà còn chứa cả chất men chuyển hóa thành năng lượng từ Prôtêin, số men chuyển hóa này làm cho Prôtêin biến thành axit amin có phân tử lượng càng nhỏ hơn trực tiếp cung cấp đủ năng lượng cho não.

3- Vi sinh tố B, C, E: Có thể nâng cao trình độ trí tuệ, tăng cường trí nhớ và năng lực của sự tập trung trí tuệ. Thục nghiệm lâm sàng ở Mỹ phát hiện người mắc bệnh mất trí tuổi già, nếu uống liên tục mật hoa, sẽ khôi phục rất nhanh về trí nhớ.

4- Chất Canxi: Nâng cao trí nhớ và sức tập trung. Mật ong giàu chất canxi, magiê, kali... những khoáng chất này đều có lợi nhiều cho đại não.

5- Axit béo: Chỉ có thể hấp thụ từ thực vật, có thể nâng cao trí nhớ và khả năng học tập, các loại cá biển tươi có nhiều axit béo, nhưng trong mật ong cũng có cả thành phần axit béo.

2- TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

1. Y học và bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là một chứng bệnh phân tiết trong sự trao đổi chất thường gặp, có tính di truyền. Nguyên nhân dẫn đến bệnh tiểu đường thường là: quá béo, béo phì, thói quen ăn uống, viêm nhiễm, tình cảm xúc động... Sự phân tiết In-su-lin tuyệt đối

hoặc tương đối không đủ để dẫn đến rối loạn trao đổi chất đường là nguyên nhân và mất xích trung tâm của bệnh lý tiểu đường. Bệnh này dính đến cả sự trao đổi chất của mỡ và Prôtêin, vào thời kỳ cuối của tiểu đường còn ảnh hưởng tới cả sự trao đổi chất của nhiều khoáng chất, nước và sự cân bằng của chất chua - kiềm.

Lâm sàng của bệnh nhân tiểu đường thể hiện: sức chịu đựng kém, đường trong máu cao, uống nhiều, dễ đói, tiểu nhiều, mệt mỏi, gầy, khi nặng có biểu hiện trúng độc, hôn mê thậm chí tử vong. Bệnh tiểu đường có thể kéo theo sự bùng phát của nhiều chứng bệnh khác như: tim, thận, đáy mắt... đó là bệnh biến vi huyết quản, xơ cứng động mạch, thần kinh tai biến, bệnh lao phổi v.v...

Tỉ lệ sinh bệnh tiểu đường khá cao. Theo thống kê thì toàn cầu có tỷ lệ 1 - 2%, các nước châu Âu 2 - 4%. Gần đây, bệnh tiểu đường đang có xu hướng gia tăng.

Tỉ lệ tử vong do bệnh tiểu đường cũng khá cao. Chỉ tính riêng chứng bệnh tim và u tiểu đường đã trở thành loại bệnh thứ 3 nguy hiểm chết người. Nguyên nhân tử vong không chỉ là trúng độc mà là đau tim, bệnh máu, bệnh thận biến chứng từ tiểu đường v.v... tỉ lệ này có nhiều hướng gia tăng. Tiếp theo là do viêm nhiễm. Do tính chất nguy hiểm của bệnh tiểu đường và tỉ lệ tử vong cao, đã từ lâu giới y học đã phải chú ý tới nhiều.

Hiện nay một nguyên nhân sinh bệnh quan trọng được công nhận rộng rãi là do chất Insulin không đầy đủ tuyệt đối, làm rối loạn trao đổi chất của đường, đường trong máu cao lên, dẫn đến xuất hiện bệnh tiểu đường. Cho nên nếu hạ thấp lượng đường trong máu, trừ bệnh đái đường, đẩy mạnh khôi phục công năng tế bào có đủ chất Insulin, tận dụng đường Glucôza trong cơ thể... là các biện pháp cơ bản để đạt được mục đích trị bệnh tiểu đường. Nếu thành phần có hiệu quả là chất hoàng đông (Ketone - ND) thì đều có tác dụng hạ thấp lượng đường trong máu. Các loại dược liệu Đông y như: Địa hoàng, ngọc trúc, nhân sâm, tri mẫu, hoàng bá, địa cốt bì, cát căn, trạch tả, hoàng kỳ, cầu kỷ v.v... có hiệu quả rõ rệt trong việc hạ lượng đường trong máu.

Y học trước năm 2000 đã có nhận thức rằng biểu hiện lâm sàng của tiểu đường, phát bệnh và trị liệu đều đã có ký lục rõ ràng, đặc biệt là Đông y trị tiểu đường đã đúc kết nhiều kinh nghiệm phong phú. Bệnh tiểu đường từ xưa đã được diễn tả trong các sách y học cổ: *Nội kinh*, *Tổ hướng âm dương biện luận*, sách ghi lại: *Nhị dương kết vị chi tiêu* (Nghĩa là: loại bỏ mất cân bằng âm dương) hoặc trong *Kim quỹ yếu lược* có chương: *Tiêu khát* v.v...

Các nhà y học đã có những giải thích rõ trên từng góc độ khác nhau đối với bệnh tiểu đường, làm cho cách nhìn về tiểu đường ngày càng hoàn thiện.

Cổ y gọi bệnh này là “tiêu khát” (tức là bệnh hao nước, bao gồm bệnh tiểu đường và tiểu nhiều, đái tháo nhạt v.v...). Đối với bài dùng thuốc cho bệnh “tiêu khát”, các nhà Đông y đã tích lũy rất nhiều kinh nghiệm, để lại cho đời sau rất nhiều bài nổi tiếng, trong *Kim quĩ yếu lược* đã đưa ra bài thuốc dùng mật ong chữa “tiêu khát” sớm nhất.

2. Mật ong và bệnh tiểu đường

Mấy năm gần đây, hiệu quả của việc dùng mật ong trị bệnh tiểu đường đang phát triển, nhiều nhà y học đã phá vỡ cả khuôn mẫu trong cổ y chữa tiểu đường bằng mật ong, từ thực tế đã tìm ra những bài thuốc mật ong tốt hơn kết hợp cả với bách dược chữa bệnh. Giữa thế kỷ 20 đã có những báo cáo chuyên đề về dùng mật ong trị tiểu đường, đến những năm 60 - 70 thì xuất hiện những sự quan sát và phân tích về hàng loạt bệnh nhân cụ thể, đến những năm 80 đi vào nghiên cứu cơ lý tác dụng của mật ong và phát bệnh, những cơ sở này đã giúp cho việc trị bệnh tiểu đường rất lớn.

Kết quả nghiên cứu chỉ rõ: Mật ong và chế phẩm mật ong có hiệu quả khá độc đáo đối với việc thiếu Insulin dẫn tới tiểu đường. Mật ong đã được chế thành bột, viên, dạng keo nước... để dùng cho chữa trị lâm sàng. Cơ quan trung tâm quản lý giám sát bệnh tiểu đường nước Anh đã công bố dùng mật ong chữa bệnh tiểu đường đạt tới con số hàng chục vạn

lần/ người, thuyên giảm và khỏi đạt trên 90%. Vì thế cơ quan y tế nước Anh đã công bố ăn mật ong có hiệu ích chữa trị bệnh tiểu đường.

Trước thực tế này, dư luận và nhiều nhà y học thấy kỳ lạ. Đường là thủ phạm gây ra bệnh tiểu đường mà trong mật ong có từ 60 - 70% thành phần là đường, điều này đã chứng tỏ mật ong không thể dùng cho chữa tiểu đường được, mà như là đổ thêm dầu vào lửa vậy.

Nhưng tại sao mật ong lại có tác dụng chữa trị tiểu đường? Chủ tịch trung tâm quản lý giám sát bệnh tiểu đường toàn nước Anh, Mr. Dre. Williams giải thích theo tài liệu lâm sàng của ông thì từ mật ong và sữa ong chúa có thể lấy ra chất Insulin, qua thí nghiệm hàng ngàn lần với người và vật thì chất do peptit - P cũng có tác dụng tương tự như Insulin. Giáo sư Williams cuối cùng cho biết: Chúng tôi đã đệ trình lên nghị viện Anh dùng “peptit - P” thay thế cho Insulin hiện đang sử dụng ở Anh.

Ở Đông phương, nhà khoa học Ấn Độ, giáo sư Kachina báo cáo trong mật ong và sữa ong chúa cũng chiết xuất ra được chất peptit - P, có công hiệu như dùng Insulin trong việc trị tiểu đường. Giáo sư cho biết: Xưa nay ở Ấn Độ, mật ong được dùng chữa nhiều loại bệnh; từ năm 1974, tôi đã từng báo cáo về chất chống bệnh tiểu đường, nhưng phải trải qua vài năm mới có được chứng minh của thực tế thí nghiệm.

Kết quả nghiên cứu của cả Đông Tây y về mật ong đã loan ra khắp thế giới, sự phát triển của pep-tít - P (hay còn gọi là hợp chất hữu cơ) cũng vươn lên không ngừng. Các xí nghiệp Dược nắm được tin này lập tức ra tay, các xí nghiệp dược của cường quốc Nhật Bản đã đua nhau nhập khẩu mật ong, nên đã xuất hiện một thời mật ong cung không đủ cầu.

Điều này không thể không nói rằng đây là hồng phúc cho rất nhiều bệnh nhân tiểu đường. Đồng thời các nhà y học còn trình trọng cho biết, Glucôza trong mật ong còn rất dễ dàng hấp thụ đối với người bị tiểu đường. Đường quả trong mật ong không bị ảnh hưởng của Insulin, có tác dụng bổ sung năng lượng cho bệnh nhân tiểu đường. Dùng đường quả mật ong thí nghiệm cho bệnh nhân tiểu đường là thai phụ đã thể hiện rõ ràng việc hạ thấp tỉ lệ tử vong cho họ.

Chúng ta biết rằng, công năng của trao đổi chất trong cơ thể chính là tác dụng hóa học về mặt sinh lý, điều đó có thể dùng để giải thích nguyên nhân bệnh tiểu đường không có đủ năng lượng: Trong quá trình trao đổi chất, có thể ở một công đoạn nào đó đã sai sót dùng sai thành phần dinh dưỡng (như đường) làm cho sự trao đổi chất của thành phần đường bị rối loạn, mà trong công năng của trao đổi chất này, dễ thấy nhất là cái sai của trao đổi hợp chất các bon thủy hóa (hợp chất đường), đây là khiếm khuyết có tính di truyền phổ biến trong quá trình trao đổi chất

của con người. “Nếu như người ta hoàn toàn dùng đường làm thức ăn thì sau vài thế hệ con người rất dễ trở thành loài chuột” - Đây là sự nhắc nhở của chuyên gia dinh dưỡng học nổi tiếng, người đoạt giải Nobel y học, giáo sư Recharhalan của đại học Marylan (Mỹ) phát biểu trên tạp chí *Khoa học thế giới* JAMA hồi năm ngoái.

Con người xưa kia chiết xuất ra đường từ nước quả hoang dã, từ mật ong rừng hoang dã, đây là những thành phần đường thuần thiên nhiên.

Theo thống kê cho biết, sự hình thành của tiểu đường và bệnh tim, con người sống ngắn, dài đều có liên quan trực tiếp với vấn đề cơ thể tiêu hao năng lượng quá mức. Đúng như với tác phẩm *Tật bệnh do năng lượng tạo nên* của giáo sư Hà Lập Phúc và giáo sư Mỹ Calber đã chỉ rõ: ít nhất là phải 20 năm thì bệnh tiểu đường và bệnh tim mới hiển hiện ra ngoài. Ở đây có một chứng cứ xác đáng có thể biện chứng rằng:

- Tại Băng Đảo vào khoảng năm 1930, bệnh tiểu đường rất là ít xảy ra, về sau do tập tục “Ăn uống Âu hóa”, lượng tiêu hao của thành phần đường cấp tập tăng lên. 20 năm sau, bệnh tiểu đường ở Băng Đảo tràn lan trở thành một căn bệnh phổ biến ở Băng Đảo.

- Trong khoảng thời gian từ 1880 - 1925, theo tài liệu ghi lại của ngành y tế Mỹ bấy giờ thì lượng tiêu

hao đường ở Mỹ cực kỳ lớn, đến khoảng 1945 tức là khoảng 20 năm sau bệnh tiểu đường và bệnh tim đã trở thành mối đe dọa kinh hoàng cho người Mỹ.

Nhưng ngược lại, nếu khi lượng đường giảm đi, thì người bị bệnh tiểu đường cũng giảm đi, tình trạng này xảy ra trong 2 thời kỳ thế chiến 1 và thế chiến 2, lúc đó sản lượng đường sản xuất không đủ cung cấp nên từ đó số người bị tiểu đường cũng giảm đi. Sau thế chiến 2, sản xuất khôi phục thì bệnh tiểu đường, xơ cứng động mạch, bệnh tim cũng theo đó mà tăng dần.

Giáo sư Recharhalan phát biểu với quan điểm hết sức thận trọng rằng: người bị tiểu đường thì sự hấp thụ đường cao hơn bất kỳ người bình thường nào. Bệnh xơ cứng động mạch và bệnh tim là do sự “tiêu hao quá mức của năng lượng dẫn tới”, đã đẩy bệnh tiểu đường trở thành một trong ba nguyên nhân chính của tử vong trên thế giới.

Bệnh tiểu đường rất là tai hại, là cái họa cho người, vậy sao con người vẫn phải cần đường? Hơn nữa trong mật ong lượng đường lại rất cao làm sao lại có thể phòng và trị bệnh tiểu đường được? Căn cứ khoa học là gì?

Khi giáo sư Recharhalan đưa quan điểm dùng mật ong trị bệnh tiểu đường, thì vấp phải sự phản đối và mỉa mai của giới truyền thông, chính khách và xã hội, họ không tin vào quan điểm “quá ư hoang

đường” này, đến cả một số nhà y học nổi tiếng cũng khuyên giáo sư rút lại luận điểm chết người này.

Nhưng chân lý mãi mãi là chân lý, sẽ vượt qua mọi thử thách. Cuối cùng thực tế đã chứng minh: thắng lợi đã thuộc về giáo sư Recharhalan - người đã có công nghiên cứu và bỏ nửa đời người cống hiến cho sự nghiệp chữa trị bệnh tiểu đường của con người.

Thực chất, mọi sinh mệnh không thể thiếu đường, nó là thức ăn hàng ngày không thể thiếu kể từ ngày vừa lọt lòng mẹ, bởi vì ngay trong sữa mẹ đã bao hàm cả đường rồi. Hàng ngày ta ăn gạo, ngô, rau, thịt... cũng có đường, đường là năng lượng cần thiết cho con người hoạt động, mọi tổ chức cơ thể con người đều dựa vào năng lượng từ đường sinh ra để hoạt động như hệ hô hấp, tiêu hóa, tuần hoàn, bài tiết, vận động ... năng lượng của con người 70% là dựa vào đường cung cấp. Có thể nói con người không có đường sẽ không có hoạt động.

Đường chia làm 3 loại: loại thứ nhất là đường đơn, bao gồm: mật ong, trong mật ong có Glucôza, đường quả và đường bán sữa. Loại thứ hai là đường kép, bao gồm đường mía, mạch nha, đường sữa. Loại thứ 3 là đa đường bao gồm các loại bột, vitamin sợi, đường nguyên.

Cơ thể người hấp thụ đường không phải là trực tiếp (trừ đường Glucôza ra), còn lại bất kể loại đường

nào vào cơ thể cũng phải chuyển hóa thành Glucôza thông qua ôxy hóa, giải phóng năng lượng cho cơ thể sử dụng. Tất cả mọi tổ chức cơ thể người phải dựa vào đường Glucôza cung cấp năng lượng, ví dụ: Não mỗi ngày cần từ 110 - 130g Glucôza, tim hoạt động liên tục càng phải bổ sung năng lượng. Vậy thì Insulin, loại hoocmôn quan trọng này vận hành ra sao đây?

Nếu như ăn quá nhiều đường, Insulin trong máu có phần tăng lên, sẽ làm cho đường trong máu hạ xuống, lúc này người ta cảm thấy đói bụng, trực tiếp ảnh hưởng tới tinh thần và thể lực. Vì vậy, hiện nay lúc thích hợp có thể uống mật ong, hiệu quả ở chỗ nó có thể loại trừ những nhân tố này, ngoài ra nó còn bổ sung dinh dưỡng và khoáng chất còn thiếu, vitamin còn thiếu, khi đã được bổ sung dinh dưỡng và năng lượng đầy đủ, con người ta cảm thấy sung sức và khỏe mạnh.

Bất kỳ người bệnh nào có lượng đường trong máu quá thấp, đều có thể phát triển thành bệnh tiểu đường, bởi vì nếu đường trong máu thấp chính là dấu hiệu báo trước của bệnh tiểu đường, hay nói cách khác đường trong máu thấp là thời kỳ mai phục của bệnh tiểu đường, thông thường tỉ lệ có triệu chứng mai phục bệnh khoảng 20%.

Giáo sư y học Kliston chỉ rõ: “Mỗi người đi khám bệnh, bất kỳ bác sĩ nào cũng có thể hoài nghi

là bị bệnh tiểu đường”. Nhiều học giả lại không cho là như vậy, theo họ, bệnh tiểu đường, đường trong máu thấp và năng lượng hao quá độ cơ bản không cần được mối liên quan với nhau, nói chung mọi người tỏ ra đồng ý với quan điểm sau hơn quan điểm của giáo sư Kliston.

Nhưng khoa học chứng minh, bệnh tiểu đường và đường trong máu thấp là cùng một chứng bệnh, chẳng qua là bệnh tiểu đường nghiêm trọng hơn một nấc so với đường trong máu thấp mà thôi. Hiện tượng chung là do Insulin phân tiết không bình thường, nguyên nhân chung là lượng đường bị tiêu hao liên tục, hiện tượng này ngày nay y học đã công nhận.

Gần đây Đại học Michigan (Mỹ) đã có 4 giáo sư cùng phát biểu về công trình nghiên cứu của họ là khi một số người bệnh sau bữa ăn mấy giờ thấy phát sinh suy nhược, căng thẳng, lại cảm thấy đói, ra mồ hôi trộm đang cho làm thí nghiệm về lượng chịu đựng của Glucôza thì phát hiện ra rằng bệnh nhân có đường trong máu quá thấp, mà bệnh tiểu đường nhẹ cũng được phát hiện ra cùng lúc, cũng từ thí nghiệm đó sau khi cho sử dụng mật ong thì các giáo sư cũng chứng minh được công hiệu đặc biệt của mật ong đối với tiểu đường và đường trong máu thấp. Họ đã bỏ ra 6 năm trời, thí nghiệm với 587 bệnh nhân, kết quả sau bữa ăn từ 3 - 5 giờ phát sinh ra hiện tượng đường trong máu quá thấp, đã nói lên mầm bệnh tiểu đường

đã sớm xuất hiện. Nhưng sau khi cho uống mật ong thì 580 trường hợp đã chuyển biến tốt, chỉ còn lại 7 trường hợp nhiễm nhẹ.

Nói cụ thể hơn, mật ong có những công hiệu đối với bệnh nhân tiểu đường về các mặt sau đây:

- 1- Loại bỏ toàn bộ cảm giác mệt mỏi toàn thân.
- 2- Khôi phục thị lực.
- 3- Tăng sức ăn uống, số lần bình thường.
- 4- Khôi phục tinh lực.
- 5- Loại trừ “khẩu khát” (tức tiểu đường).
- 6- Tinh thần thoải mái, khí sắc tốt hơn.

và còn nhiều những công hiệu khác, đối với những chứng bệnh khác như: cao huyết áp, đau dây thần kinh, bí tiện, rụng tóc... Mật ong đã được y học gọi là: “Mật ong tam bảo”.

3- TRỊ BỆNH VỀ TÂM HUYẾT QUẢN

1- Nguyên nhân phát bệnh và sự nguy hiểm của bệnh tim

Tim là một loại bơm kỳ diệu nhất trên thế giới, hoạt động liên tục từng phút từng giây, quanh năm ngày tháng. Việc cung cấp năng lượng, dinh dưỡng, không khí oxy cho tim là dựa vào hoàn toàn động mạch tim dẫn đến đau tim, cơ tim bị cản trở hoặc cơ tim bị chết, đó chính là bệnh tim. Bệnh tim được cả

thế giới gọi là “tên sát thủ số 1”. Nhân tố nguy hiểm ảnh hưởng tới bệnh tim có: tinh thần căng thẳng, cao huyết áp, mỡ trong máu nhiều, tiểu đường, béo phì, di truyền, cholesterol máu, và người già yếu. Ngoài di truyền không có quan hệ với mật ong ra, thì tất cả các chứng khác đều có thể dùng mật ong điều trị. Trong những nhân tố nguy hiểm này, chủ yếu nhất là chứng nhiều mỡ trong máu và cao thành phần cholesterol. Mỡ trong máu chủ yếu là lượng Glyxêrin quá cao, mà lượng mỡ trong máu có liên quan tới việc ăn quá nhiều thịt lợn, nhất là thịt lợn béo.

Bệnh tim đáng sợ ở chỗ: dễ gây ra “đột tử”, loại bệnh này lại hay tiến công vào những người đang độ sung sức làm việc và cuộc sống ở độ tuổi 40, 50.

Trong mỗi lần co bóp, tim đưa vào động mạch chủ và động mạch phổi từ 60 - 100 ml máu và cũng hút lại từ tĩnh mạch tương đương ngần ấy máu. Mỗi phút tim đập co bóp từ 60 - 80 lần, vì vậy một ngày sẽ co bóp khoảng 100.000 lần, đẩy vào mạch chủ khoảng 17.000 lít máu. Giả sử lấy mức trung bình người ta sống tới 70 tuổi thì một đời người đó lượng máu tương đương với lượng nước uống tiêu chuẩn của Mỹ là 38 lần, cho nên tim phải gánh vác một trọng trách quá nặng nề và quan trọng. Một tay lái của ô tô nhiều thì có thể dùng được 10 năm, còn tim đập thì liên tục 70, 80 năm thậm chí còn nhiều hơn

nữa, chứng tỏ tim có sức khỏe và sự nhẫn nại nhường nào. Tim còn là một bộ máy hết sức tinh vi mà cũng dễ chịu ảnh hưởng của các bộ phận khác, cho nên hàng ngày phải chú ý bảo dưỡng tim, người béo phì là một nguyên nhân chính dẫn đến chứng bệnh tim.

Trong bệnh tim, nhồi máu cơ tim và đau thắt tim là hai lý do dễ đưa đến tử vong nhất. Tim đau thắt là do động mạch cứng hóa làm cho hẹp một bộ phận của động mạch vành, máu lưu thông ít hẳn đi dẫn đến đau thắt. Nhồi máu cơ tim tức là máu từ tim đưa vào động mạch vành thì có một bộ phận máu bị đứt đoạn làm cho cơ tim ở bộ phận này hoại tử.

Trong vòng 30 năm sau chiến tranh thế giới thứ 2, bệnh tim tăng lên 15 lần so với thời chiến tranh thế giới thứ nhất. Nguyên nhân chính là mức sống sau chiến tranh tăng cao, thức ăn động vật prôtít quá nhiều, ngoài ra công tác quá độ, áp lực quá nặng v.v... dẫn tới gánh nặng của tim tăng lên gây ra bệnh đau tim. Chiến tranh thế giới thứ 2, Đức chiếm Na uy, lúc này phải phân phối cả mỡ bò, kết quả là làm cho bệnh tim của Na uy giảm hẳn đi 1/2, đây là một kỷ lục hiếm có. Ngay đến thủ tướng Nhật Bản khóa trước là Hirakata và nhà văn nổi tiếng Nhật Bản Ataracikita cũng bị bệnh tim tước đi sinh mạng vào lúc đang sung sức làm việc. Bệnh tim chiếm vị trí số 2 trong nguyên nhân tử vong của con người.

Trong hệ thống tuần hoàn, các chứng bệnh của nó thì có khoảng 40% là bệnh tim và tai biến mạch máu não tạo nên, nguyên nhân là do cao huyết áp và áp lực tinh thần dẫn tới. Áp lực lớn dẫn tới ảnh hưởng lớn, có liên quan tới việc phân tiết của hoocmôn. Khi cơ thể chịu một áp lực thì thận phụ sẽ phân tiết ra nhiều hoocmôn tuyến thượng thận để chống lại áp lực, tác dụng của nhân tố tuyến thượng thận là làm cho công năng thần kinh trở lại bình thường, đương nhiên lúc này cũng làm cho cholesterol tăng lên dẫn tới chứng bệnh cao mỡ trong máu, tuy có lợi cho công năng của thần kinh tự khôi phục, nhưng lại có hại khác là sẽ gây ra xơ cứng động mạch. Kết quả là làm hẹp mạch máu làm cho máu dễ bị ngưng đọng, từ đó mà sinh ra tắc động mạch, dẫn đến nhồi máu cơ tim. Trường hợp này hay xảy ra với những người có tình hình nóng nảy cáu gắt, còn những người ôn hòa, nhẹ nhàng thì ít bị mắc bệnh nhồi máu cơ tim. Chuyên gia có hạng về tim mạch của Mỹ, giáo sư Flidman chỉ rõ: “Người mắc bệnh về hệ thống tuần hoàn vấn đề lớn nhất là cholesterol”.

Mật ong có thể chống lại áp lực, giữ vai trò chính là chất Axin kiềm, vì chất này có thể tác động vào thần kinh giao cảm phụ làm cho tim trấn tĩnh. Theo các giáo sư tim mạch ở ĐH Tôkyô, Nhật Bản cho biết, mật ong cũng có thể làm giảm thấp lượng cholesterol huyết thanh, vì vậy có thể ngăn ngừa chứng bệnh cao mỡ trong máu.

2- Cholesterol và mật ong

Cholesterol là chất duy trì sinh mạng của con người rất quan trọng. Nó chuyên sản ra màng tế bào, kích thích tố, tạo ra chất vỏ tủy bảo vệ thần kinh và là nguyên nhân hợp thành vi sinh tố D trong cơ thể. Nếu thiếu cholesterol sẽ dẫn đến ung thư. Nhưng nếu quá nhiều lại dẫn đến xơ cứng động mạch sinh ra bệnh tim. Nồng độ bình thường của cholesterol là 200 mg/ 100ml. Vượt qua 230 mg/100ml là có dấu hiệu của bệnh tim nguy hiểm và xơ cứng động mạch vành, lập tức phải có chỉ định của bác sĩ để uống thuốc hạ thấp nồng độ cholesterol. Nhưng cũng không thể hạ xuống mức quá thấp, nếu không lại sinh ra nguy hiểm tổn thương cho cơ thể. Nếu như dùng mật ong để hạ thấp lượng cholesterol sẽ không phát sinh ra vấn đề phải nấn thở lại. Đại học Tokyo Nhật Bản đã từng dùng động vật thí nghiệm, cho ăn chất có lượng cholesterol cao, khi cho uống mật ong thì cholesterol trong máu không có thay đổi, nhưng không cho uống mật ong lập tức có thay đổi tăng cao rõ rệt.

Trong cơ thể có 3 loại cholesterol: loại mật độ thấp và loại mật độ cực thấp là hai loại cholesterol xấu nhất, là hai đao phủ đầu bảng gây nên bệnh xơ cứng động mạch và đau tim cho người. Còn loại cao mật độ cholesterol là loại tốt, nó có thể thông qua hệ thống tuần hoàn đến chỗ bị xơ cứng động mạch hút

lượng cholesterol về chỗ Protein béo của mình rồi lại chuyển về gan, phân giải nó và thải độc, cho nên nó có thể hạ thấp mật độ cholesterol. Năm 1994, nhà khoa học Đức đã phát hiện những người có lượng Prôtêin béo mật độ thấp thì hàm lượng hoocmôn trong máu cũng thấp. Họ đã suy ra mật ong và cholesterol Prôtêin béo có quan hệ nhân quả với nhau. Ngoài ra, mật ong còn có thể nâng cao lượng mật độ cholesterol Prôtêin trong máu. Hoocmôn trong cơ thể nếu giảm ít thì lượng cholesterol trong máu cũng ít. Qua nhiều lần thí nghiệm ở động vật, họ đã cho rằng mật ong có thể phòng ngừa 38% sự hình thành của tổng số cholesterol và 42% độ tích tụ của mật độ cholesterol Protêin. Nhìn chung, lượng cholesterol trong máu giảm từ 10 - 15% thì tỷ lệ mắc bệnh đau tim sẽ giảm gấp đôi, tức là từ 20% - 30%.

Theo tuổi tác, vách trong của động mạch sẽ tích tụ cholesterol hoặc mỡ trung tính, hoặc là chất canxi tăng lên làm cho động mạch vành mất tính đàn hồi, dần dần xơ cứng. Loại mạch máu vách trong bị hẹp này xảy ra tình trạng máu lưu thông khó khăn nên sinh ra xơ cứng động mạch.

Hiện nay, những người từ 40 trở lên, thì mới hay sinh ra hiện tượng xơ cứng động mạch, còn trước kia kể cả 10 tuổi cũng bị xơ cứng động mạch. Rất nhiều học giả cho rằng trong số người trưởng thành mắc bệnh có tới 80% thuộc về bệnh máu.

Trong một gam mật ong bao gồm có: vi sinh tố B dạng phức hợp, khoảng từ 78 - 400 mg. Năm 1957 bác sĩ Esalson cho rằng do vi sinh tố mật ong xúc tiến việc trao đổi chất béo trong gan, từ đó có thể ngăn ngừa được sự lắng đọng của cholesterol trong vách trong động mạch, đồng thời cũng có ý kiến thêm rằng mật ong cũng có thể phòng ngừa được áp lực tâm lý nên góp phần ngăn cản cholesterol dính ở vách trong động mạch.

Tuy có người chủ trương rằng do huyết thanh cholesterol giảm ít đi nên làm giảm ít đi tình trạng động mạch cứng hóa, não ứ máu, tim đau thắt, cứng vách cơ tim v.v... Nhưng gần đây lại có thêm quan điểm cho rằng tất cả những người nào có cá tính kích động hăng hái mạnh mẽ thì càng dễ mắc chứng cứng vách cơ tim, xơ cứng động mạch hơn những người khác. Quan điểm này đã được giới chuyên môn nghiên cứu và đã có sự chú ý theo dõi.

Cho dù loại học thuyết nào chủ trương nào thì đối với mật ong mà nói thì đều không có trở ngại gì cả. Bởi vì bí quyết của việc ngăn ngừa xơ cứng động mạch là trong mật ong có chứa loại r - Axít amin thông qua não giữa sẽ phát huy tác dụng. Đối với toàn bộ trao đổi chất của não bộ có ảnh hưởng quan trọng cũng sẽ làm cho ixin kiềm tăng lên mà loại kiềm ixin này lại có thể làm mở rộng đầu cuối của huyết quản (mạch máu), thúc đẩy sự phân tiết của

cơ quan tiêu hóa, ngăn ngừa được bí tiện. Ngay từ năm 1955, khoa học đã xác định được cứ trong 1 gam mật ong có chứa 1,5 mg r-Axít amin.

3- Không chế huyết áp

Toàn thế giới hiện nay có khoảng 800 triệu người bị cao huyết áp. Cao huyết áp sẽ tạo nên tình trạng xơ cứng động mạch, cuối cùng gây nên đau tim và trúng phong. Một người tuổi càng cao huyết áp theo đó tăng lên, có thể là có liên quan giữa tuổi cao và hoocmôn sinh ra ít. Qua thí nghiệm với động vật thì mật ong có tác dụng không chế huyết áp.

Năm 1980, Giáo sư y học Benlo (Mỹ) đã thông qua thí nghiệm lâm sàng, ông đã phân những bệnh nhân bị cao huyết áp (từ 180/100 mm Hg hoặc 24/13,3 Kpa) chia thành 2 nhóm, một nhóm hàng tối có rắc mật ong vào mũi, một nhóm hàng tối rắc thuốc chuyên ngành. Sau 1 tuần những bệnh nhân được rắc mật ong, huyết áp hạ xuống 120/80 mm Hg. Có nhiều người qua kiểm tra thấy huyết áp tăng, nguyên do dẫn đến là họ bị bệnh thận hoặc các chứng bệnh về thận phụ, nhưng dù kiểm tra kiểu gì thì cũng không thể tìm ra được lý do sinh ra huyết áp cao. Khi huyết áp tiếp tục cao không tự xuống, y học gọi hiện tượng này là bệnh huyết áp cao bẩm sinh.

Huyết áp cao là do đường kính của động mạch nhỏ bị co lại từ 0,12 - 0,2 mm, vì sao động mạch lại thu co lại đến nay vẫn chưa được giải đáp rõ. Đến

nay điều biết duy nhất là khi mệnh lệnh của não bộ thông qua thần kinh giao cảm truyền đến động mạch thì lúc này động mạch sẽ co lại. Ngoài ra còn một lý giải khác khi hoạt động của thần kinh giao cảm tăng tiến, có một loại hoocmôn Phêôn phân tiết ra quá nhiều làm cho huyết áp tăng lên cao. Người bị cao huyết áp có tới 80% trong đó là cao huyết áp bẩm sinh. Những người có lòng nhiệt tình làm việc, không thoải mái, tính khí cương trực, ăn nhiều mỡ... thì cơ hội mắc chứng cao huyết áp khá nhiều.

Mật ong phát huy tác dụng với cơ thể, là vì mật ong có hiệu quả với đại não có thể làm cho huyết áp tự điều chỉnh bình thường.

Theo thống kê về những người bệnh cao huyết áp sử dụng mật ong như sau:

1- Sau khi uống mật ong trong 4 tháng, huyết áp cao nhất từ 220 hạ xuống 102 mm Hg.

2- Huyết áp nguyên bản 200/90, sau 2 tháng dùng mật ong là 160/80.

3- Các bệnh nhân sau khi điều trị huyết áp chuyên ngành hạ xuống 165, bác sĩ cho rằng không thể hạ được nữa, nhưng dùng mật ong sau 10 ngày tiếp tục hạ được 150.

4- Bình thường dùng mật ong sau 8 ngày liên tục huyết áp sẽ giảm xuống, tùy thuộc theo tình trạng bệnh của mỗi người.

Giáo sư Peter Nermis ở trường đại học Viene (Áo) đã phát hiện ra mật ong có thể loại trừ tạp chất có hại cho mật ong tới 23% mà tăng thêm các thành phần hữu ích, như: chất men, men ôxy hóa, chuyển hóa Amôniắc,... cho nên trong đời sống hàng ngày nếu giữ được thói quen ăn mật ong và các sản phẩm ong là cách ngăn ngừa tốt nhất các chứng bệnh xâm nhập, trong đó quan trọng là phòng trị được bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch và tắc máu động mạch.

Não ứ máu là do huyết áp tăng cao làm cho một bộ phận vách mạch máu bị vỡ và tràn máu vào não, như thế xảy ra đột xuất là tai biến mạch máu não dễ dẫn tới đột tử. Biểu hiện là: đau đầu dữ dội, ý thức mất, tứ chi tê dại, và dẫn đến tê liệt toàn thân. Loại bệnh này hay xuất hiện khi huyết áp cao từ 200 trở lên, lý do dẫn đến cao huyết áp đột biến là do uống rượu, quá mức mệt mỏi, tinh thần phấn chấn, tắm nước nóng, tắm nước lạnh đêm khuya v.v...

Gọi là tắc mạch máu não là chỉ mạch máu trong não xảy ra tình trạng bị ngăn cản. Khi huyết quản bị hẹp lại biến thành tắc động mạch, còn hiện tượng tắc mạch máu do các bộ phận khác trở ngại gây ra gọi là tắc mạch máu. Khi tắc mạch máu não gây cho hệ tuần hoàn xấu đi, rất dễ xảy ra là xơ cứng động mạch, đối với người có huyết áp thấp. Trong chứng tắc động mạch não thì thường do các chứng xơ

cứng động mạch, bệnh tiểu đường, chứng Berger hoặc hẹp huyết quản dẫn đến làm cho huyết áp tụt đột ngột, đồng thời cũng có thể phát sinh bởi bệnh tim, mạch rối loạn, uống thuốc hạ áp. Bất kỳ là lý do gì, nguyên nhân trực tiếp là dinh dưỡng quá thừa, lượng vận động không đủ, lượng muối thừa, ngoài ra còn các lý do về áp lực, béo phì, quá mệt mỏi, hút thuốc lá v.v...

Khi xảy ra ứ máu não thì thường vài tiếng hoặc vài ngày là chết. Còn tắc động mạch thì từ vài ngày đến một tuần mới dần dần xảy ra, sau đó có thể là khôi phục lại được. Ngành y pháp của Pháp đã thí nghiệm đối với người bệnh dị ứng sau ứ máu não. Kết quả cho thấy sau khi người bệnh dùng mật ong, sau 3 ngày đã có cải thiện rõ rệt.

Tại Nhật Bản theo báo cáo của ngành y học thì đã từng có bệnh nhân ở tuổi 79 bị bệnh nhũn não (huyết áp là 200/120), bán thân bất toại đã 13 năm, sau một thời gian dùng mật ong đã được khôi phục sức khỏe và có thể tự đi lại được. Ở đại học bang California (Mỹ), giáo sư y học Bran đã công bố về bệnh nhân 61 tuổi bị cao huyết áp, xơ cứng động mạch, sau khi dùng mật ong đã nói được, tay chân hết tê dại. Những hiện tượng này là do mật ong có thể làm giảm thấp lượng cholesterol trong máu, nâng cao quá trình trao đổi chất, nhờ đó mà bệnh tình được cải thiện.

4- Phòng ngừa tắc động mạch

Mật ong là chất kích thích não phân tiết ra hoocmôn, lượng hoocmôn ban ngày chỉ bằng 1/10 ban đêm. Hàng ngày vào khoảng 8,9 giờ đêm thì hoocmôn bắt đầu sản sinh, vào khoảng 3 giờ sáng là thời gian hoocmôn sinh ra nhiều nhất. Buổi sáng, sau khi tỉnh ngủ, sự phân tiết của hoocmôn tụt xuống. Lúc này tim đập nhanh, độ dính trong máu cao lên, sự phân tiết của tuyến giáp thượng thận và tuyến thượng thận tăng lên, huyết áp cũng tăng lên, lúc này là lúc dễ xảy ra bệnh tim và trúng gió độc.

Tắc động mạch là đao phủ gây ra bệnh tim và trúng gió. Gọi là tắc động mạch tức là do máu có độ dính cao nên hình thành các cục máu từ tiểu cầu kết thành, tiểu cầu ban ngày tăng, ban đêm giảm, hoàn toàn do hoocmôn điều tiết. Mật ong có tác dụng điều chỉnh nồng độ của tiểu cầu. Ban ngày, cơ thể người có nồng độ hoocmôn trong máu luôn thấp, nên độ dính của tiểu cầu mới tăng lên, còn ban đêm nồng độ hoocmôn cao nên độ dính của tiểu cầu xuống thấp. Từ khía cạnh này có thể thấy vì sao người già dễ bị bệnh tim và trúng gió. Bởi vì hoocmôn của người già ngày càng ít đi, mà độ dính của tiểu cầu cứ cao không hạ xuống, như vậy dễ dẫn đến tắc động mạch, phát sinh ra bệnh tim và trúng gió.

5- Điều chỉnh nhịp tim

Trong gia đình hiện đại ngày nay, nhà nào cũng có đủ các loại dụng cụ điện gia dụng, khi sử dụng, sẽ phát xạ ra một lượng lớn điện từ trường và vi sóng. Khi thời gian dùng lâu hoặc cơ thể đứng gần quá, sẽ ảnh hưởng tới nhịp đập của tim, gây nên nhịp tim thất thường. Uống mật ong có khả năng kháng từ trường và vi sóng. Trung tâm nghiên cứu tâm huyết quản của đại học Havot Mỹ đã thí nghiệm trên chó, phân chó ra 2 nhóm: một nhóm cho dùng mật ong, một nhóm không. Sau đó đưa một dòng điện yếu vào tim rồi quan sát cả hai nhóm xem cường độ dòng điện nào mới làm cho tim loạn nhịp, kết quả nhóm chó cho uống mật ong cần 28% dòng điện so với nhóm chó không uống mật ong. Điều này nói lên, những gia đình dùng nhiều đồ điện nếu dùng mật ong sẽ phòng ngừa được việc nhịp tim thất thường do dòng điện quá mạnh hoặc để quá lâu gây nên cho người.

4- CHẤT KHÁNG SINH CỦA THIÊN NHIÊN

Trong xã hội hiện đại, con người do làm việc quá độ, nên dễ mắc nhiều chứng bệnh khác nhau do các yếu tố độc tố hoặc vi khuẩn khác nhau. Lấy bệnh viêm gan cấp tính làm ví dụ, chủ tịch “*Hiệp hội mật dịch và mật ong toàn Nhật Bản*”, ông Thâm Trạch Quang, do nhiễm viêm gan nên phải nằm viện 15 ngày. Ông nói: “Do uống kháng sinh nên đã để lại đau khổ cho tôi 5 năm liền, kết luận là thần kinh của tôi

có tổn hại. Cho đến hôm nay tôi nghĩ lại những ngày bị thần chết đe dọa tôi cảm thấy thê lương và đáng sợ quá. Khi vào viện tôi phải có người dìu, người dẫn, người công. Qua hội chẩn, các máy móc kiểm tra đều nói là tôi không có hiện tượng gì khác thường. Thậm chí bác sĩ tâm thần và thần kinh khám cũng bó tay. Đến nước này tôi đành chịu bó tay, chỉ ngồi chờ chết. Chính trong lúc tuyệt vọng thì mật ong đã cứu tôi thoát ra khỏi bóng ám ảnh của tử thần. Tôi nhận thấy mật ong là chất kháng sinh thiên nhiên, là ân nhân cứu thế của tôi”.

Nếu như bị nhiễm khuẩn bệnh, thì ai cũng đều dựa vào kháng sinh để điều trị, thực ra cuối cùng lại đi vào con đường xấu hơn. Kháng sinh hợp thành do hóa chất, đều có những tác dụng phụ khác nhau. Nếu như uống mãi loại Sunfa mit sẽ rất độc hại tới mắt, gan, thận, làm cho thị lực mờ, tai ù, gan thận sưng v.v... Nếu uống nhiều loại streptômixin sẽ dẫn đến làm yếu công năng của thận, tim đập bị loạn nhịp... và kèm theo phản ứng phụ. Bất kỳ loại thuốc tây nào đều không có tính trực diện, đều có tác dụng như nhau đối với tế bào bệnh và cả cơ thể người, điều này gọi là sự tiến công không có phân biệt của thuốc tây, làm cho cả 2 bên ta - địch tổn hại như nhau.

Vì vậy ở Nhật Bản, người ta đang giám sát nghiêm ngặt trong các loại thực phẩm có chứa kháng sinh hay không? Vì vậy để có thể đảm bảo gia súc và

cá nuôi tránh nhiễm bệnh, họ phải nuôi bằng thức ăn có kháng tố thiên nhiên, mục đích là để tránh các kháng tố hóa chất có trong thức ăn, khi khẳng định là không có kháng tố hóa chất mới được đưa ra thị trường, đó chính là thực phẩm sạch. Mật ong là chất kháng sinh tố thiên nhiên tuyệt hảo, từ lâu đã được người ta sử dụng, hơn nữa trong mật ong và sữa ong chúa có hàm lượng kháng sinh tố thiên nhiên nhiều nhất, cho đến nay vẫn chưa tìm ra một loại sản vật bảo vệ sức khỏe hoặc thực phẩm thiên nhiên nào khác có thể sánh với mật ong.

Ảnh hưởng công hại tới thức ăn có lúc làm cho người ta rất yếu đuối. Các giảng viên đại học Hán Xuyên (Hàn Quốc) khi nghiên cứu điều tra những đàn quạ đen bên bờ sông Hán Giang phát hiện thấy tính đàn hồi của xương chim rất kém, rất yếu, nguyên nhân là chúng nuốt những thứ mà con người thải ra, ai cũng thấy ngạc nhiên, vì vậy đã ra lời kêu gọi toàn quốc hãy chú ý cải tiến thành phần thức ăn. Đồng thời thông qua việc điều tra sức khỏe của các vườn trẻ và mẫu giáo, thấy rằng do lứa tuổi hiếu động nghịch ngợm không cẩn thận nên xảy ra tình trạng gãy chân khá nhiều. Điều này làm cho các nhà chức trách lo lắng. Các chuyên gia thấy rằng nguyên nhân là do các chất thiên nhiên trong ăn uống bị thiếu quá nhiều. Gọi là ăn ngon (tức là các loại thịt và thực phẩm chứa mỡ béo) đều không mang tính

kiềm, đồng thời không có năng lực đề kháng vi khuẩn, nên cũng là lý do gây ra bệnh. Bệnh tim nặng đều là do các lý do đặc biệt dẫn đến cho nên giúp cho người ta có sức khỏe đề kháng được vi khuẩn là một nhiệm vụ cấp bách. Trong giới tự nhiên có nhiều loại chất bản năng vốn có sẵn tính phòng ngự tồn tại, nên lợi dụng được nó tức là hỗ trợ được cho cơ năng con người khỏe mạnh hơn. Điều này giành được sự nhất trí của mọi người.

Mật ong vốn là một chất có sẵn kháng sinh thiên nhiên do ong mật đã biết kết hợp cơ năng phòng ngự của thực vật và cơ năng của ong mật qua sự kết hợp gia công của tuyến nước bọt của ong tạo nên mật ong, như vậy mật ong đủ sức đề kháng độc tố, phòng ngừa vi khuẩn xâm hại tới sức khỏe con người, hiệu quả rất cao.

Trong nồi cơm điện, lấy một cục mật bằng ngón tay để vào cốc bé hấp vào nồi cơm, hãy xem năng lực bảo tồn của nó. Khi mùa hè nóng thức ăn dễ thiu thối, thông thường chỉ để một ngày là hỏng, nhưng nồi cơm có mật ong hấp cùng để đến 5 ngày cũng không sao, cơm vẫn dẻo và có mùi thơm ngọt, đây là ví dụ hùng hồn chứng minh mật ong có khả năng kháng khuẩn mạnh.

Trong các hòm nuôi ong hay trong tổ ong ở hốc cây thường là tối, ẩm ướt, không gian nhỏ hẹp, nhưng chưa bao giờ có thể ngửi thấy mùi vị hôi hám

hay thối hoặc có vi khuẩn bao giờ. Qua các nhà khoa học chứng minh thì chính là vì mật ong đã ức chế nhiều vi khuẩn, nhiều loại mầm bệnh độc khác nhau. Năm 1980, nhà khoa học Mỹ Mark Johnson trong quá trình trị liệu bằng mật ong, phát hiện ra cả bệnh nấm chân cũng được chữa khỏi luôn bằng mật ong (bệnh có tên: Tineagedis)

Năm 1987, giáo sư Mark Johnson lại làm thí nghiệm trên giấy mảnh đã chứng minh nhiều điều thú vị. Ngâm mật ong vào trong cồn pha từ 1% - 10%, hoặc là dùng mật ong ngâm vào Ête Êtila dùng cho bệnh da thì thấy rõ tác dụng ức chế rõ ràng của nó. Bệnh da hay gặp như: nấm, vẩy nến, eczơma, hắc lào, rụng lông, nấm đỏ... Nếu dùng mật ong đã sơ chế hoặc ngâm trong thuốc để chữa thì bệnh ngoài da cũng sẽ được ức chế, khuẩn trùng ở những chỗ có mật ong sẽ mất đi nhiều sức xâm nhập vào cơ thể, lông cơ thể và tóc người mọc rất nhanh, màu sắc khác nhau tùy theo giống người khác nhau, nó có tác dụng bảo vệ cho làn da con người. Tóc ngoài việc bảo vệ cho đại não còn có tác dụng làm đẹp, làn tóc mượt mà thể hiện đặc trưng của tuổi thanh xuân. Theo đà tuổi tác tăng lên, ảnh hưởng của sinh lý và di truyền, tóc cũng biến đổi theo, dần dần thành màu trắng gọi là tóc bạc, rồi rụng dần, đó là dấu hiệu của tuổi già đã đến. Bệnh hói tóc có thể là do di truyền, cũng có thể là do điều kiện làm việc, tính chất công việc cộng với dinh dưỡng không đủ mà dẫn đến hói tóc. Cho nên

việc giữ gìn cho mái tóc là vô cùng cần thiết. Hơn nữa quá trình thể hiện lão hóa này là một quá trình không ai có thể tránh được, song có điều nếu chú ý bảo dưỡng tóc tốt, giữ cân bằng dinh dưỡng có thể kéo dài tuổi thọ tóc đen cho mái tóc. Nếu như dùng mật ong và phấn hoa ong có thể hỗ trợ ngăn ngừa hiện tượng lão hóa này. Bởi vì trong mật ong có thành phần men cơ rất có tác dụng cho sinh trưởng của tóc. Thông qua thí nghiệm trên động vật, ăn mật ong rất có tác dụng chống rụng tóc và lông trên người.

Trước kia, sự phân tích bệnh lý về bệnh da của nhà văn Maxim Goochy đã chỉ ra: cứ trong 300 người bệnh bị nấm da nặng, dùng 50% mật ong và tăng lên 2,5% kem cao ong (dùng dầu thực vật qua khí nóng chế thành) hoặc dùng chất tinh chế từ mật ong theo tỷ lệ 1/1 của còn 96% để trị liệu, trước tiên thoa kem thuốc, sau đó dùng bông gạc mật ong đắp lên chỗ bệnh, liệu trình từ 3 - 7 ngày, thì tất cả những người bệnh đều có hiệu quả rõ rệt. Chữa 1 lần có 108 người hiệu quả, lần 2 có 127 người, chữa từ 3 - 6 lần có 65 người khỏi. 95% người bệnh dùng cao mật ong xoa chữa bệnh thì mức độ đều rất tốt, không gây ra đau đớn, tỉ lệ khỏi bệnh khá cao.

Đối với bệnh nhân bị nấm tóc thì sau khi xoa cao mật ong 50%, và dán lên giấy sáp ong, qua liệu trình chữa từ 3 - 5 ngày thì tình trạng viêm ngứa mất đi, đau đầu giảm dần, bệnh nhân đều cảm thấy

dễ chịu. Trong số bệnh nhân này, qua kiểm tra 94 người bị kết luận dương tính do vi khuẩn gây nên, dùng mật ong sau 15 ngày thì thấy kết quả vi khuẩn bị diệt, có 71 người khỏi từ 4 - 10 ngày, 23 người khỏi trong 11 - 15 ngày, cả 97 người về lâu dài không thấy tình trạng tái phát bệnh. Đặc biệt là chỗ khỏi bệnh không để lại một vết tích nào, đây là một hiện tượng hiếm có khi dùng thuốc bôi ngoài chữa bệnh trên da cơ thể người.

5- MẬT ONG CÓ THỂ NGĂN NGỪA TRÚNG CẢM ĐỘC

Trị chữa các chứng bệnh do vi trùng và siêu vi trùng là một vấn đề quan trọng của giới y học.

Có người nói rằng, chỉ cần làm ra một loại thuốc chống cảm thì người sáng chế ra sẽ giât giải Nobel y học. Được biết, trong số các loại bệnh do nhiễm vi trùng thì có tới 60% là cảm mạo.

Trúng cảm, là một loại bệnh phức tạp, do cảm nhiễm vi trùng gây ra. Phát hiện quan trọng này qua thực nghiệm năm 1953 chỉ rõ: Yếu tố virus độc bệnh cũng không phải là một loại mà có nhiều loại khác nhau như: virus adeno, corona virus... có tới trên 3000 loại virus.

Thuốc cảm hiện nay mới chỉ là làm giảm bớt sốt cảm, ho, chảy nước mũi, nhức đầu v.v... mà thôi. Còn thuốc diệt tận gốc virus bệnh thì đến nay vẫn chưa có.

Tại Mỹ có lưu truyền một câu chuyện vui như sau:

Bệnh nhân cảm sốt hỏi bác sĩ rằng: “Thưa bác sĩ tôi điều trị tại đây liệu bao lâu thì khỏi cảm”?

Bác sĩ nói: - Bệnh này có thể phải trị tới hàng tuần lễ.

Bệnh nhân: - Vậy bây giờ tôi về nhà, mặc nó thì sao?

Bác sĩ: - Vậy thì có thể 3 ngày là khỏi.

Câu chuyện vui điển hình này là có cơ sở bởi vì cảm khỏi nhanh hay chậm là dựa vào sức miễn dịch của cơ thể, cho nên chú ý nghỉ ngơi tốt, dinh dưỡng tốt thì quan trọng hơn là dùng thuốc chữa cảm sốt.

Theo tài liệu thống kê thì lý do lạnh cũng không phải là tuyệt đối gây ra cảm cho người. Họ đã thí nghiệm cho một số người lỏa thể sống trong giá lạnh, kết quả thì có người bị, có người không bị, điều đó phụ thuộc vào sức đề kháng, còn người bị cảm lạnh nếu có sức miễn dịch cao thì rất nhanh thuyên giảm cơn cảm lạnh.

Người có sự trao đổi chất dồi dào thì sức miễn dịch cao. Nếu người bị tiểu đường, lão hóa làm cho sức miễn dịch kém thì dễ dàng nhiễm bệnh. Người nào có độ trao đổi chất kém thì số mắc bệnh sẽ nhiều hơn. Hiệu quả của mật ong chính là ở chỗ nó đã thúc đẩy khả năng trao đổi chất trong cơ thể mạnh hơn, dồi dào hơn.

Cho đến ngày nay, người ta mới có một kết quả gọi là tương đối vừa ý, đó là việc lợi dụng chính mầm dịch bệnh. Lợi dụng mầm dịch đã làm cho các chứng bệnh khó chữa của trẻ nhỏ như mề đay, lên sởi... không phải là loại khó chữa như trong dân gian lưu truyền nữa. Nhưng đối với loại cảm do “yếu tố độc” (vi trùng) dẫn tới thì vẫn chưa được giải quyết thật tốt. Bệnh cảm có nhiều loại khác nhau, cho nên hoàn toàn miễn dịch vẫn là vấn đề khó khăn của kỹ thuật, mà bệnh cảm luôn luôn đi theo với sự hoạt động của vi trùng, vì vậy giải quyết được nhanh, triệt để về vi trùng mới có thể triệt tận gốc chứng cảm, hướng hồ là giờ đây việc phân loại bệnh cảm của ngành y học đến nay vẫn chưa thật rõ ràng.

Về lý luận mà nói: mầm bệnh độc không thể hoạt động độc lập được, nó lấy tế bào sống làm cơ sở, xâm nhập và sinh trưởng, phân hóa từ thời đại này sang thời đại khác. Đáng sợ nhất là siêu vi trùng có một lượng vật chất mầm rất dễ kết hợp với các nhân bệnh mai phục tiềm tàng trong từng tế bào sống và phát triển cho đến khi tế bào chết mới thôi.

Dấu hiệu di truyền ADN luôn có quan hệ mật thiết với di truyền.

Cơ thể luôn có sức đề kháng với siêu vi trùng mầm bệnh, nhưng làm cho bệnh không xâm nhập vào cơ thể mới là khó, mà cũng là vấn đề quan trọng nhất. Siêu vi trùng sau khi xâm nhập vào tế bào thì

việc tăng cường sức đề kháng của tế bào nguyên để chống lại sự xâm nhập của vi trùng mới thật cần thiết. Khi trong tế bào không có vi trùng, thì uống một lượng chế phẩm mật ong sẽ phát huy được hiệu quả rất tốt.

Chiến đấu chống lại virus bệnh là một việc rất khó khăn, hệ thống miễn dịch cơ thể cần phải dựa vào mật ong và các chế phẩm từ mật ong để giành lấy thắng lợi cuối cùng. Khi virus cảm phục trong tế bào thần kinh, liên tục tiến công vào các tế bào mới làm cho cơ thể thấy khó chịu, mệt mỏi, ra mồ hôi, hoặc phát lạnh, phát run, chảy nước mũi, mặt đỏ v.v.... Nhiều bác sĩ và học giả cho rằng bệnh cảm cúm lưu hành cơ bản là do vi trùng ẩn sẵn trong tế bào thần kinh, từ đó công kích vào thần kinh trung khu, trong đó loại vi trùng lợi hại nhất là vi trùng gây bệnh chậm.

Gần đây, khoa học y học Mỹ đã phát hiện, mật ong có thể hỗ trợ cơ thể làm khỏe hệ thống miễn dịch chống lại sự xâm nhập của vi trùng, Mỹ và Trung Quốc còn gọi mật ong là thành phần dược liệu cổ nhất tên là “Hoàng bá”. Loại này đã được mệnh danh là loại thuốc quý từ xa xưa. Năng lực sát trùng của mật ong chính là có từ loại chất sát trùng này. Mật ong tiêu diệt được vi trùng cảm là còn do mật ong có độ thẩm thấu lớn, tạo ra sức chống lại vi trùng rất mãnh liệt, điều này theo bác sĩ - nhà khoa học Mỹ Stephan cho rằng: đó chính là do tính hút ẩm của mật ong tạo nên.

Nói cách khác: Do thành phần nước trong mật ong ít, đường chiếm tới 60% - 80%, vì vậy, vi trùng bị mật ong bao vây sẽ bị sức thẩm thấu mãnh liệt của mật ong hút hết nước trong bản thân vi trùng, cuối cùng là làm cho vi trùng rơi vào trạng thái cạn kiệt nước và bị tiêu diệt.

Tuy rằng, người đưa ra luận điểm mật ong có thể sát trùng tốt là do nhà khoa học Liên Xô (cũ) đề ra, nhưng với khoa học Mỹ thì cũng đã đưa ra luận điểm mật ong có yếu tố ngăn ngừa lớn tạo ra sức sát trùng mạnh; yếu tố ngăn ngừa này có hàm nghĩa về tên gọi là được lấy từ “vật chất ức chế” chống lại vi trùng, chỉ có điều là về thành phần hóa học trong đó cho đến nay vẫn chưa được xác minh rõ ràng.

6- MẬT ONG CHỐNG DỊ ỨNG

Hiện nay, chứng dị ứng vẫn gây ra phiền hà cho nhiều người. Trong chứng bệnh dị ứng này, chất kháng nguyên gọi là dị ứng nguyên, kháng thể gọi là yếu tố phản ứng. Gọi là dị ứng nguyên (chất gây dị ứng) bao gồm: thực phẩm, dược phẩm, thực vật, động vật v.v... rất dễ dẫn đến các chứng như: ho hen xuyễn, viêm phế quản, mề đay, viêm mũi, viêm kết mạc v.v... Tên gọi của phản ứng dị ứng là do nhà y học Ý Pieker đặt cho từ năm 1960, ý nghĩa của nó là: “Sự phản ứng khác thường”. Khi vật độc hại xâm nhập vào cơ thể, cơ thể lập tức sinh ra kháng thể chống lại, khi vật thể khác lạ tiến sâu hơn vào cơ thể, phản ứng xảy ra

mạnh hơn sức đối kháng bình thường của cơ thể, như vậy sẽ dẫn đến chứng bệnh gọi là dị ứng.

Chứng bệnh này sẽ sinh ra một loại chất truyền hóa học khi kháng nguyên và kháng thể kết hợp trong tổ chức cơ thể, nó kích thích các tổ chức cơ thể gây ra viêm nhiễm. Chất truyền hóa học này gọi là tổ chức Amine. Các chất làm chậm sự hoạt động, chống lại chất truyền hóa Amine đều có tác dụng ức chế chất truyền hóa học. Tuy cho đến nay vẫn chưa rõ chất truyền này có nguyên nhân tạo thành như thế nào, nhưng khả năng nhất vẫn là do chất dịch chua trong dạ dày bị thấp xuống, có lúc còn do cả vi trùng trong ruột, cơ năng của gan kém đi nên dẫn đến dị ứng xảy ra.

Những thực tế chứng tỏ rằng mật ong trị được dị ứng thì có rất nhiều, nhưng chỉ dùng một ví dụ là bác sĩ quân y của lục quân Pháp là Adely phát biểu vào năm 1956, trong báo cáo: “Mật ong có hiệu quả là do nó có sự kích thích vào tuyến thận”, đây là một tài liệu sớm nhất chứng minh cho luận điểm mật ong chữa được dị ứng.

Do thận là cơ quan quan trọng nắm giữ việc trao đổi chất, vì vậy khi bộ phận này sinh ra bệnh tật, sẽ là sơ hở cho vi trùng liên tục xâm nhập vào cơ thể; cho nên người bị dị ứng thông thường là người bị yếu thận và yếu dạ dày. Lý luận này không khó hiểu lắm. Bác sĩ Adely kết luận: “Dùng cách tiêm các loại vi sinh tố để chữa dị ứng đều vô hiệu, nhưng dùng mật ong là có thể chữa được bệnh dị ứng”.

7- TÁC DỤNG ĐỐI VỚI HỆ HÔ HẤP

Hen suyễn khí quản là một bệnh vô cùng khổ sở, chỉ có người nào đã từng bị qua mới cảm nhận thấy, khi bệnh phát tiếng thở khó khăn khò khè. Số người bị bệnh hen hiện nay chiếm tỷ lệ dân số thế giới độ 2%, trong số đó có quá bán là phát bệnh lúc còn trẻ, cũng có khi đến 40, 50 tuổi mới phát bệnh, nhìn chung nam giới bị bệnh này nhiều hơn nữ.

Nguyên nhân bệnh là khí quản dị ứng, rồi bị một tác động nào đó về sức khỏe sẽ phát bệnh, ví dụ ngửi phải mùi hoa lạ, trong phòng có mùi ẩm mốc... nhưng mỗi người có độ khác biệt xa nhau, chung quy vẫn là do lý do dị ứng mà gây nên.

Từ xưa đến nay bệnh hen vẫn được coi là có quan hệ mật thiết với khí hậu, trời bỗng dưng trở lạnh thì dễ phát bệnh, ngoài ra còn do cảm, sốt, lao động quá sức, ăn quá mức, khí quản bị kích thích, yếu tố về tâm lý, về kinh nguyệt nữ v.v... cũng là những lý do phát bệnh.

Tuy nhiên đến ngày nay vẫn chưa có cách nào trị tận gốc, nhưng đã có nhiều cách điều trị ức chế bệnh phát, ví dụ như các loại thuốc kiềm ma hoàng, bột hen, Ampixilin,... đều là chất kháng sinh có khả năng ức chế bệnh hen.

Nếu như những thuốc này đều không có hiệu quả mà cứ dùng lâu dài sẽ gây nên những tác dụng

phụ như: nổi mụn mặt, phù mắt, kinh nguyệt không đều, tiêu hóa trục trặc, bệnh tiểu đường, xốp xương, tinh thần, thần kinh suy nhược v.v...

Trung tâm nghiên cứu bệnh hen của Mỹ báo cáo: “Trẻ nhỏ bị hen xuyên thường phát sinh do bà mẹ quá giữ gìn chăm ẵm ấp ủ, lúc thì quá sủng ái, lúc thì quá mức lạnh nhạt khác thường, cũng là những lý do không tốt làm trẻ dễ bị những bệnh về hô hấp”. Chủ yếu là do thần kinh giao cảm quá căng thẳng, làm cho huyết quản não bộ bị co lại hoặc bị dãn ứ máu, làm ảnh hưởng đến hô hấp mà sinh ra bệnh hen, cho nên khi điều trị phải bằng mọi cách đưa hệ thần kinh trở lại bình thường.

Ngày nay, bệnh hen và bệnh khí quản nói chung đã nằm trong phạm vi điều trị của mật ong. Khi bệnh phát ra, dù có dùng các loại thuốc để chữa cũng chỉ là chữa ngọn mà không phải trị gốc, vì vậy chỉ có dùng mật ong kiên trì mới có thể làm cho hệ thần kinh trở lại nguyên trạng, đương nhiên bệnh hen cũng theo đó mà hạ xuống mức thấp nhất, cuối cùng là trị bệnh khỏi hẳn.

8- BẢO VỆ LÀN DA

Mật ong rất giàu lượng Vitamin, khoáng chất, Prôtêin và hoócmon, gốc amin, ăn mật ong có công hiệu làm cho làn da mịn màng.

Trị bệnh ngoài da hay hói đầu, rụng tóc đều giống nhau ở chỗ nhiều người bị bệnh này mong được

điều trị khỏi bệnh. Đã có ý kiến ai là người phát minh ra thuốc đặc trị những bệnh này đáng được thưởng giải Nobel y học nhưng đến nay vẫn chưa có ai làm được, có thể nói rằng, các thuốc đã từng dùng trong thời gian qua chưa phải là có hiệu quả tuyệt đối.

Bệnh nấm ngoài da là do vi trùng nấm gây nên, loại vi trùng này rất dễ phát sinh nảy nở trong một điều kiện nhiệt độ phù hợp, nếu như trong nhà hay chung cư tập thể có người bị nấm da, sẽ qua nhà tắm, dép lê... lây truyền sang người khác.

Tuy bệnh nấm da là bệnh truyền nhiễm nhưng không phải là ai cũng bị, những người có sức đề kháng tốt thì ít bị hơn những người có sức đề kháng kém.

Trị bệnh ngoài da vấn đề là chẩn đoán phải chuẩn xác, vì bệnh ngoài da có nhiều loại cứ na ná như nhau, nếu dùng không đúng thuốc không những không khỏi mà còn làm cho da viêm thêm tạo cơ sở cho bệnh phát triển, cho nên bị bệnh ngoài da tối kỵ nhất là cá nhân tự chẩn đoán bệnh.

Mật ong cũng vào cuộc trị bệnh ngoài da, mà giờ đây phổ biến toàn thế giới. Cách chữa rất đơn giản, hàng ngày cần bôi 2 - 3 lần vào chỗ bệnh rồi để khô là được. Do bệnh ngoài da rất hợp với khí hậu ẩm ướt, mật ong lại có tác dụng hút ẩm tốt và tăng cường trao đổi chất cơ thể nên có thể phá vỡ môi trường cây bệnh và phát triển của bệnh da, nâng cao khả năng chữa trị cục bộ cho làn da.

Bệnh nấm đồng tiền và chốc đầu cũng là do nhiễm vi trùng dẫn đến bệnh ngoài da. Nếu như dùng mật ong để điều trị, thì ngoài việc bôi ngoài còn có thể kết hợp uống trong, cả hai hệ thống trao đổi chất trong cơ thể và ngoài da cùng phát huy tác dụng, song bí quyết của điều trị là phải kiên trì, ít nhất cũng phải hàng tháng trở lên.

Giáo sư Irvin H. Bank của đại học Havort đã lấy mẫu da cứng cho vào dung môi dầu và nước để thí nghiệm. Nếu như gần nước mà da mềm ra, gần dầu thì da trở nên càng cứng và thô hơn, như thế chất kích thích đã làm cho da mềm và mất nếp nhăn, đó chính là công dụng của mật ong. Mật ong không chỉ làm cho da đẹp hơn mà còn trị khỏi cả bệnh ngoài da nữa.

Đối với người bị bệnh đậu mùa, có thể nói mật ong là cứu cánh. Vì mật ong có chất kháng khuẩn, sát trùng nên có thể tẩy rửa vết bẩn và chữa khỏi đậu mùa. Giáo sư Halsingborg Erik Essen đã dùng mật ong tinh chế chữa cho khá nhiều người bị đậu mùa. Ở Thụy Điển hiện có 7 loại mỹ phẩm có chứa mật ong đã đưa ra thị trường là: Kem rửa sạch, kem tắm, kem rửa mặt, sữa tắm cho trẻ, sữa tắm cho người lớn và người già, kem thoa chống nhăn và phấn bôi.

Tháng 2/1935, trang nhất của tạp chí Đức Alpenlandische Bienenzeitung đã đăng bài nói về kết

quả kỳ diệu của việc dùng mật ong chữa bỏng, đặc biệt nhấn mạnh rằng mật ong làm giảm hẳn cảm giác đau đớn khi bị thương, bị bỏng lửa, bỏng nước. Trong cuốn sách *Tự thuật lâm sàng người bệnh* đã ghi lại một sự việc: Mùa thu 1933, ông Peter Smith bị bỏng nặng tới độ 25 caron, chỗ bỏng là đầu, tay và chân. Sau đó vài phút ông rất đau đớn, nếu không kịp thời có vợ và con gái cứu giúp thì ông đã gặp nguy. Họ đã dùng ngay bông gạc thấm mật ong phủ lên đầu, tay, chân và các chỗ bị bỏng khác, ông Smith lập tức thấy giảm đau, đến tối thì hầu như không thấy đau nữa, đêm ông ngủ rất ngon. Khi bác sĩ đến khám chữa thấy đầu bị bỏng rụng hết tóc, ông lắc đầu: “Sao lại đến nỗi này, hết cách chữa rồi”.

Nhưng không ngờ chính mật ong đã làm ông khỏi bỏng và đến vết sẹo cũng hầu như không có. Giáo sư Cawills, tác giả của *Folk Medicine* đã phải công nhận rằng, mật ong không những có công hiệu chống lại vết loét đau mà còn hàn gắn các vết sẹo rất tốt.

Trong cuốn sách : *The Golden Pollen* của Thượng úy Col. T. J. Tretheway đã ghi lại một câu chuyện rất đáng khâm phục trong trại tập trung của Nhật ở thế chiến thứ 2. Một ngày tháng 2 - 1945, thượng úy Colonel Tretheway chỉ chờ đến sáng hôm sau là bị hành quyết, nên tối hôm đó quyết định bỏ trốn. Khi thượng úy bỏ chạy thực mạng thì do quá mệt mỏi lại rơi vào miệng cộp lần thứ 2.

Để không cho thượng úy chạy trốn, địch đã tra tấn đốt cháy chân của anh, bệnh chữa chưa khỏi lại bị nhiễm trùng nên trở thành hoại thư. Sau đó may mà có một nông dân người Phillippin phát hiện ra thượng úy đang yếu ớt sắp chết đã cõng anh về nhà chăm sóc chu đáo. Người nông dân nọ đã rửa sạch những vết thương của anh, sau đó xoa mật ong và băng bó lại. Hàng ngày còn dùng mật ong cho anh ăn. Sau 3 tháng chăm sóc. Thượng úy Colonel Tretheway đã khỏi bệnh.

Mật ong đã được làm ra nhiều loại kem bôi da và chất kem mềm chống dị ứng, trị ngứa, vết thương, bỏng lửa nước. Do phấn hoa ong và mật ong có công hiệu làm lành vết thương, điều chỉnh làn da nên khi gặp các vấn đề về da nên dùng mật ong để giải quyết.

Y học đã chứng thực, mật ong chữa khỏi đậu mùa, các bệnh về da làm cho da lành lặn, mềm mại và bóng, không hề gây ra một kích thích và phản ứng phụ nào cho da.

9- CÔNG HIỆU VỚI BỆNH THẤP KHỚP.

Ở Mỹ có tới gần 50 triệu người bị bệnh thấp khớp dày vò, bệnh này là do sinh lý và áp lực tâm lý dẫn đến. Có đến hơn 90% là bị bệnh phong thấp và thấp khớp. Bệnh thấp khớp rất đau, đi lại khó khăn, đó là một loại bệnh khá nặng thuộc hệ viêm xương khớp. Số người bị bệnh thường là đứng tuổi, cao hơn

lớp trẻ. Khởi sự là do viêm màng nhầy xương khớp và cuối cùng là viêm khớp làm đau xương khớp và biến dạng xương khớp.

Thấp khớp là bệnh của người đứng tuổi, do tổn thương lâu ngày về khớp xương và viêm màng khớp tạo thành. Cũng có yếu tố sức khỏe yếu lâu ngày, sức đề kháng yếu càng dễ dẫn đến thấp khớp.

Sử dụng mật ong có thể chữa được thấp khớp. Từ những người nuôi ong, đến các bác sĩ chuyên khoa và các trung tâm nghiên cứu đều đã xác thực về hiệu quả của mật ong chữa thấp khớp. Có một số bác sĩ cho rằng, thức ăn không có hiệu quả đối với chữa thấp khớp, lại có một số bác sĩ tin rằng dinh dưỡng thật tốt không những có thể ngăn ngừa thấp khớp phát sinh mà còn có thể chữa khỏi bệnh thấp khớp.

Tháng 3 - 1973, trong tạp chí *Dự phòng* (Mỹ), bác sĩ ngoại khoa Dr. Robert Bingham bang California đã có bài chỉ rõ: Thức ăn rất quan trọng đối với điều trị bệnh thấp khớp.

Dr. Bingham nói: Đối diện với bệnh thấp khớp, Protêin và Canxi được bổ sung cùng với các Vitamin, nguyên tố vi lượng sẽ có tác dụng hỗ trợ cho việc sinh ra hoocmôn cần thiết. Đối với bệnh nhân thấp khớp Dr. Robert Bingham nói: Thay đổi thói quen ăn uống, và thức ăn cũng rất cần thiết, nên tăng các thức ăn có tác dụng giảm đau, nên ăn tươi, ăn thức ăn thiên

nhiên để bổ sung nguyên tố vi lượng khoáng chất, men và hoocmôn. Dr Bingham đã thực hiện thí nghiệm lâm sàng về bệnh này đã nhiều năm nên mới có phát biểu kết luận rõ ràng như vậy. Các chứng bệnh như: “Cơ năng tim không đủ, béo phì, đau lưng” là 3 phiền phức lớn của người cao tuổi, đặc biệt là đau lưng, vì nó rất hay tái phát. Trong cuộc sống hàng ngày khó phòng ngừa, có thể là đứng lâu làm việc, tư thế không chuẩn xác, dùng đệm giường quá mềm, đi giày gót quá cao, giày quá chật v.v... đều là những nguyên nhân dẫn đến bệnh đau lưng, tức là đau xương sống.

“Đau lưng” có thể bỗng dưng ập đau dữ dội và nguyên nhân cũng có nhiều. Ngoài điều gọi là đau lưng thông thường ra, còn có cả chứng xẹp chất xương, gai đốt sống, vôi hóa cột sống... cũng đều dẫn đến những cơn đau. Thậm chí khi áp lực tinh thần quá căng thẳng cũng có thể dẫn tới đau lưng như kỳ thi sắp đến, học sinh bị áp lực thi cử gây kích động tinh thần, nên cũng dễ bị bệnh này. Gần đây “đau lưng kiểu lão hóa” cũng đang tăng mạnh, khi con người vào kỳ đứng tuổi, hoocmôn ít đi, mất cân bằng, dẫn đến Canxi trong xương kém đi, làm cho tuần hoàn máu bị ảnh hưởng và như vậy sinh ra đau lưng.

Mật ong đã có hiệu quả trị liệu với các loại đau lưng, bởi vì chính các chất trong mật ong đã phát huy

tác dụng làm cho các phần tổ chức xương mềm hay còn gọi là sụn quanh khớp xương và các tổ chức cơ bắp khô phục lại bình thường, làm cho tuần hoàn máu lưu thông, vì vậy mà đau lưng được đẩy lùi.

Ngoài ra, sinh tố C còn là một chất không thể thiếu được trong việc trao đổi chất tạo ra chất nhầy khớp xương, và trong mật ong đã có sẵn axit amin đã gây tác dụng tốt cho việc trao đổi chất, từ đó hỗ trợ cho việc sản xuất ra chất nhầy (còn gọi là keo xương) giữa hai khớp xương làm cho xương trơn linh hoạt.

Nhiều người hề thấy đau ở chỗ nào đó là bảo mình bị đau thần kinh, nhưng thực ra đau thần kinh và phong thấp là hai chứng không liên can với nhau. Từ “phong thấp” trong nghĩa của chữ cổ Hy Lạp là “lưu động”, là vì cái đau của chứng này là đau lưu động không cố định một chỗ. Trong sử Hy Lạp cổ, đại đế Caisa và đại đế Yfan đã rất khổ sở vì bệnh phong thấp.

Không rõ vì sao mà phụ nữ bị phong thấp mãn tính nhiều hơn nam giới khoảng 4 lần, lứa tuổi từ 30 - 50 là rất nhiều. Tuy nguyên nhân chính xác vẫn chưa xác định rõ, nhưng cách giải thích có sức thuyết phục nhất là do giảm sức miễn dịch. Do nguyên căn bệnh chưa xác định rõ nên cũng chưa có phương pháp giải quyết triệt để, trước mắt vẫn là các cách điều trị giảm đau mà thôi. Tuy có một số loại dược phẩm có công hiệu cho chữa phong thấp và thấp khớp

nhưng dùng lâu sẽ gây tác dụng phụ. Vốn dĩ đôi thận vẫn là cơ quan điều hành hoocmôn để con người có sức chịu nóng chịu rét và chống lại các áp lực.

B1 trong mật ong và kiềm Ixin trong mật ong có thể kích thích đôi thận, kích thích não giữa gây tác dụng làm tuyến nước bọt tăng lên, như vậy sẽ làm cho đôi thận phát huy công hiệu trị lại phong thấp và thấp khớp. Năm 1960, bác sĩ nội khoa của bệnh viện từ thiện Trung Quốc đã tuyên bố bệnh nhân thấp khớp sau khi dùng mật ong một thời gian đã có 70% giảm bệnh rõ ràng. Bề ngoài nam giới trông thì khỏe mạnh, nhưng một lúc nào đó tự nhiên ngón chân cái đau buốt như phụ nữ sinh con vậy, do tính chất đau là trúng gió nên gọi bệnh này là bệnh đau gió. Khi phát đau sẽ gây sưng đỏ cục bộ xung quanh, ấn tay vào là đau buốt, điều này là do Amôniac trong máu tăng lên gây ra chứng đau trúng gió này, tỷ lệ nam giới mắc bệnh này cao tới trên 90% so với nữ. Khi bị bệnh này sẽ phải chữa trị suốt đời.

70% bệnh này khi phát sinh lần thứ nhất là ở ngón chân cái, lần thứ hai mới ở khớp xương khác và cơ bắp, luôn gây hiểu lầm cho nhiều người là chứng phong thấp khớp xương.

Nguyên nhân sinh bệnh này là:

1- Do quá kén chọn ăn uống, đặc biệt là ăn quá nhiều đạm, hoặc là do uống rượu quá nhiều, chất

Amôniac kết tinh tụ lại trong khớp, làm cho bạch cầu chết đi, sinh ra viêm khớp. Lẽ ra các chất Amôniac này phải được thải ra cùng với nước tiểu nhưng do Prôtêin phân giải và trao đổi chất có sai sót nên làm cho niệu dịch trong máu tăng lên. Nếu xác định lượng Amôniac trong máu của người bệnh có thể thấy là đã vượt qua mức 10 mg/dl.

Người bị bệnh này tính tình hay nóng nảy do đau đớn gây nên. Khi điều trị nên dùng những thuốc giảm đau lợi tiểu để trị liệu cho chứng bạch cầu quá nhiều, nếu giữ được ở mức 8 - 9 mg/dl thì bệnh đau gió thấp khớp này có thể chữa khỏi.

2- Do trao đổi chất Prôtêin khác thường, làm cho lượng niệu dịch tích tụ lại thừa sinh ra bệnh, vì vậy không khó khăn mấy cũng nhận ra rằng sự trao đổi chất do mật ong tác động đã có hiệu quả cho chữa bệnh phong thấp và thấp khớp.

10. CÔNG HIỆU VỚI VIÊM TIỀN LIỆT TUYẾN VÀ TĂNG CƯỜNG TÍNH DỤC.

Viên tiền liệt tuyến là một chứng bệnh chung cho nam giới ở lứa tuổi trung niên trở lên. Tiền liệt tuyến là một cơ quan quan trọng để chỉ huy bài tiết niệu và phóng tinh trùng, tạo thành từ tổ chức tuyến và cơ bắp, nó giống như một hạt đào, chỉ có nam giới mới có thể tuyến này.

Nỗi khổ chung của nam giới là thể tuyến này sưng to, vì tiền liệt tuyến nằm dưới bàng quang, lại bên niệu đạo, khi nó sưng to gây ra bài tiểu khó khăn, đi tiểu chậm và khó khăn bài nước tiểu ra ngoài. Trong trường hợp bị viêm nặng thì khi bàng quang xuất niệu có thể vài phút, hàng tiếng đồng hồ mới có được một ít nước tiểu ra ngoài, cho nên người bị viêm tiền liệt tuyến thường đi tiểu nhiều lần. Thậm chí bị sưng to dẫn đến bí tiểu tiện lâu dẫn đến viêm nhiễm ảnh hưởng tới thận, như thế gọi là viêm thận tiền liệt tuyến. Tiền liệt tuyến sưng to, dẫn đến đau, đi tiểu đau, phóng tinh đau, thậm chí dẫn tới dương lụy.

Viêm tiền liệt tuyến nhẹ thì hàng ngày có thể ngâm nước nóng để điều trị, nếu bị nặng phải đi chuyên khoa khám và trường hợp nặng phải phẫu thuật cắt bỏ. Phương pháp trị liệu viêm tiền liệt tuyến tốt nhất là tránh phải phẫu thuật.

Gần đây hai bác sĩ Thụy Điển và ba bác sĩ Đức đã làm thực nghiệm lâm sàng cho biết: có thể dùng mật ong để trị bệnh viêm tiền liệt tuyến và có hiệu quả tốt, làm cho tiền liệt tuyến sưng to trở lại bình thường, giải quyết được việc tiểu tiện khó khăn của người bệnh.

Năm 1960, ba bác sĩ Thụy Điển: Giáo sư Gosta Jonson, Dr. Gosta Kandergeren và H. Palmstierna đã hoàn thành một công trình nghiên cứu về tiền liệt tuyến. Dùng phương pháp chữa truyền thống phối

hợp với chất phấn hoa ong, chữa cho 18 bệnh nhân tiền liệt tuyến mãn tính, kết quả tốt hơn dùng phương pháp truyền thống đơn thuần từ 60 - 80%. Sau đó họ đã dùng mật ong chữa cho 1000 bệnh nhân tiền liệt tuyến, kết quả rất tốt.

Tiến sĩ Dr. E Ask Upmark chuyên khoa của bệnh viện thuộc cục Y tế Uppala Thụy Điển đã có một báo cáo từ những năm 1960 về hiệu quả của mật ong chữa trị cho bệnh nhân tiền liệt tuyến. Trong 12 bệnh nhân mãn tính, chữa khỏi 10, còn 2 đã khôi phục cơ bản. Tiến sĩ Dr. E Ask Upmark cũng đã dùng kháng sinh tổ chữa cho một bệnh nhân bị tiền liệt tuyến trong 5 năm liền nhưng kết quả không khỏi, nhưng dùng mật ong chữa cho bệnh nhân đó chỉ có 2 năm là bệnh khỏi. Từ đó về sau, bệnh nhân này đi đâu cũng mang theo mật ong để dùng và bệnh không tái phát nữa.

Nước ngoài cũng tán đồng và công nhận các công trình chữa viêm tiền liệt tuyến bằng mật ong của Thụy Điển, giáo sư chuyên khoa người Đức Dr. Helse đã chữa cho 9 bệnh nhân mãn tính trong 3 năm và tất cả đều khỏi kể cả những bệnh nhân trước đó đã dùng cách chữa khác mà không khỏi, nay dùng mật ong chữa trị, bệnh đã khỏi.

Giáo sư Dr. Helse nói: “9 bệnh nhân này mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên mật ong cô đặc, chẳng bao lâu số bệnh nhân này đã không thấy đau khi đi tiểu hoặc khi xuất tinh nữa”.

Năm 1967, căn cứ theo báo cáo kết quả của trường Đại học Y Nagazaki Nhật Bản thì nếu dùng mật ong chữa viêm tiền liệt tuyến thì chỉ trong thời gian ngắn sẽ có tới 80% bệnh nhân được chữa khỏi.

Mật ong đối với chuyên khoa nữ cũng có những hiệu quả rõ ràng. Giáo sư Dr. Alois Schusta ở Viên (Áo) dùng viên mật ong chữa cho phụ nữ tuổi từ 29 - 59, bị các chứng bệnh như không mãn kinh, kinh nguyệt không đều, mất ngủ, lãnh cảm v.v... Không tới 3 tuần lễ có tới 90% bệnh nhân khỏi bệnh.

Từ xa xưa, người Ả-rập đã biết dùng mật ong hoa táo hoặc dừa chữa cho phụ nữ không thụ thai hiệu quả rất tốt, đã chứng tỏ mật ong có liên quan tới tác dụng giới tính, thúc đẩy khả năng sinh sản của nam nữ.

Thông thường nam giới từ 50 tuổi trở lên dễ mắc bệnh này. Hình dạng tiền liệt tuyến như hình cầu, vị trí ở phần bụng dưới, phía trên liền với đường dẫn tiểu, xuyên trực tiếp vào trong, phía dưới hai bên có đường dẫn tinh trùng cùng với đường dẫn niệu hợp lại trong tiền liệt tuyến, tinh dịch và nước tiểu đi qua thể này và cuối cùng được niệu đạo thải ra ngoài. Người già bị cảm dễ sưng tấy tiền liệt tuyến, làm cho tiểu tiện và phóng tinh khó khăn, đau đớn uống thuốc cũng không đỡ là bao, khi nặng phải phẫu thuật cắt bỏ. Khoa học đã phát hiện mật ong có một thành phần đặc biệt có lợi cho tiền liệt

tuyến, cho nên người già nên ăn mật ong có thể phòng ngừa được chứng viêm tiền liệt tuyến. Trong mật ong có đủ các thành phần dinh dưỡng vi sinh, như: Vitamin, axit amin, khoáng chất, men, đường, hoocmôn... và các nguyên tố chính duy trì sức khỏe cho người. Một trong những chất khoáng trong mật ong là “kẽm” (Zn). Gần đây y học gọi nó là “Khoáng chất có sức ma quỷ”. Các giáo sư: Dr. Irving, M. Bush, ở Đại học Chicago Mỹ và giáo sư Joel Marmal ở Đại học Rutgers (Mỹ đã dùng mật ong, chủ yếu khoáng chất kẽm để chữa bệnh tiền liệt tuyến, kết quả 85% khỏi bệnh. Từ đó thấy rằng, chính hàm lượng kẽm cao chứa trong mật ong là nguyên nhân chính chữa được viêm tiền liệt tuyến. Kẽm là gốc chủ yếu của hạt thực vật, trong cơ quan sinh dục của động vật và người cũng rất nhiều thành phần kẽm (Zn). Trong tiền liệt tuyến của người khỏe, hàm lượng Zn rất cao, thậm chí trong tinh dịch xuất ra hàm lượng kẽm cũng rất cao. Nhiều bác sĩ cho rằng hiện tượng thiếu kẽm phải chăng dẫn đến sự thay đổi kích thước công năng của tiền liệt tuyến?

Giáo sư M. Busk và Dr. Irving ở bệnh viện Cook County (Chicagô - Mỹ) cùng với đồng sự đã lấy mẫu vật tinh dịch thực nghiệm, thấy rằng nếu tiền liệt tuyến thiếu Zn, thì cứ 10 người có 7 trong tinh dịch thiếu Zn, 3 người do có sức khỏe nên có khá hơn, từ đó lại thấy rằng mật ong là nguồn gốc chủ yếu của

kẽm, mà kẽm lại có thể trị được bệnh viêm tiền liệt tuyến. Tháng 6 năm 1976 - tại hội nghị Y học Mỹ hàng năm, Dr. William Pories báo cáo rằng thiếu kẽm sẽ dẫn đến phát dục chậm, vết thương lâu lành miệng, sức giới tính kém. Kẽm là nhân tố tái sinh vi sinh tố, thúc đẩy sinh trưởng tế bào và sự đổi mới của các tổ chức cơ thể. Kỹ thuật bón phân hiện đại, việc dùng phân hóa học, và các độc tố diệt côn trùng đã tạo nên nguyên nhân làm cho hàm lượng kẽm thực vật thấp xuống.

Bác sĩ niệu khoa của Cộng hòa Bỉ Dr. L.J.Denis đã dùng mật ong chữa cho bệnh nhân tiền liệt tuyến không bị viêm nhiễm, mỗi ngày dùng 4 viên mật ong, trong một thời gian thấy tiền liệt tuyến trở lại bình thường và chứng bệnh đã biến mất, bệnh nhân hoàn toàn bình thường về tiểu tiện và xuất tinh.

Tại Đại học Zagreb (Nam Tư), 3 nhà hóa học và 2 dược sĩ giải thích rằng, trong mật ong có chứa yếu tố Xêton tinh hoàn hoóc môn nam, và một ít hàm lượng chất Edpittestosterone và Androstanedione, tuy lượng của hai loại này ít, nhưng đủ sức để nâng cao khả năng sản xuất ra hoocmôn cho cơ thể, nếu lâu dài ăn mật ong rất có lợi cho việc này mà không có xảy ra tác dụng phụ.

Xêton là do tinh hoàn phân tiết ra màu trắng. Với phụ nữ ở tuổi mãn kinh, khả năng tính dục giảm xuống, do thiếu hoocmôn, tạo ra cả việc thái độ sống

từ lạc quan chuyển sang bi quan, khi nghiêm trọng có thể trở thành chứng tổng hợp ở người đứng tuổi. Nếu bị bệnh này thì cần phải có sự xuất tinh ra ngoài để cân bằng, vì việc xuất tinh có công năng làm cho động mạch hoạt động lại mới và khôi phục tinh lực mới.

Hội chứng tổng hợp người đứng tuổi là một biểu hiện của tâm lý thì không bình thường, sinh lý thì bình thường, có thể nói là một chứng bệnh phải dùng tới hoocmôn để điều trị. Một người có tâm sinh lý khỏe mạnh, thì sự phân tiết của hoocmôn sẽ bị thuyên giảm đi rất chậm.

Dinh dưỡng đầy đủ là một tiêu chuẩn quan trọng giữ gìn khả năng tính dục của một người, cũng là một cách giải thích tốt nhất của hệ thống tuyến tính trong cơ thể người, nhất là tuyến phân tiết trong. Tuyến phân tiết bên trong là một tuyến phân tiết không có đường dẫn mà thông qua máu tỏa vào các bộ phận cơ thể. Nếu như phân tiết trong yếu đi, hoocmôn do tinh hoàn và buồng trứng diễn ra sẽ bị giảm dẫn đến mất khả năng sinh lý, nó ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe.

Mật ong có chứa các khoáng chất: Kẽm, đồng, sắt, Magiê... Hiện nay y học đã xác định, hàm lượng đồng (Cu) trong cơ thể là 70 mg, Sắt (Fe): 4g, Magiê (Mg) 10 mg, kẽm (Zn): 2g. Đáng chú ý là tác dụng rất kỳ diệu của khoáng chất kẽm trong cơ thể con người. Đối với người khỏe mạnh thì về công năng giới tính,

kẽm chứa trong tiền liệt tuyến có quan hệ rất khăng khít với khả năng sinh lý.

Theo báo cáo của y học, hàm lượng kẽm bình quân trong tiền liệt tuyến ở dạng khô, tiền liệt tuyến nặng 100 gam thì có 68,2 mg kẽm, nhiều hơn gấp 10 lần so với lượng kẽm trong tinh hoàn, phổi, cơ bắp, não và máu trong cơ thể. Do kẽm tồn tại trong tuyến phân tiết của tiền liệt tuyến nên khi xuất tinh ra, tinh dịch cũng có chứa kẽm.

Trong mật ong, ngoài kẽm ra, còn có đồng và sắt. Vậy 2 nguyên tố này có quan hệ gì với tinh dịch và tinh trùng. Sau khi làm khô tinh trùng bò nghiên cứu kết quả thấy rằng: cứ trong 100 gam tinh trùng, có 7 mg sắt. Đối với tinh trùng dê, thì trong 100 mm lít tinh trùng có 0,7 mg kẽm, còn trong tinh dịch nói chung thì cứ 100 mililit có 0,28 mg kẽm. Trong tinh dịch người thì bao giờ lượng kẽm cũng nhiều hơn lượng kẽm có trong tinh dịch động vật.

Từ những nhìn nhận trên, chúng ta có thể thấy rõ là thành phần của mật ong có trong thành phần của tinh dịch thì thành phần của mật ong sẽ là nguyên liệu làm thành tinh dịch, vì vậy mật ong mới phát huy tác dụng.

Chính vì mật ong có tác dụng cường tinh tráng dương, cho nên các học giả mới làm một phép so sánh giữa thành phần của mật ong với thành phần của

tinh dịch, kết quả mới thấy thành phần của mật ong hầu hết là thành phần của tinh dịch hoặc là nguồn gốc của thành phần tinh dịch. Trong Prôtêin tinh dịch có rất nhiều thành phần của axit amin, amin tinh dịch chiếm tới 85% trở lên, cũng như việc uống thêm tinh dịch cá cũng có thể tăng thêm thành phần của tinh dịch, vì thế từ xưa đến nay vẫn cấm trẻ em uống tinh dịch cá:

Như chúng ta đã biết, trong dòng họ Vitamin B, thì B12 ngoài những điều hiệu quả đối với thiếu máu ác tính, bệnh thần kinh tam giao mà chúng ta đã biết ra, còn có tác dụng làm cho khỏe tinh được nhiều người sử dụng. Đã từng có người do thiếu máu nặng đã mất đi khả năng tính giao, khi sử dụng mật ong thì không phải chờ đến khi thiếu máu được cải thiện thì khả năng tính dục cũng có được sửa đổi rồi.

Đương nhiên, hiện nay giáo khoa y học chưa có một sự miêu tả tác dụng cường tinh của mật ong, song sự thực vẫn là sự thực, chúng ta không thể phủ nhận tác dụng đặc thù của mật ong. Do trong mật ong ngoài amin tinh dịch là nguyên liệu hợp thành tinh dịch ra, còn có các thành phần khác đã nói ở phần trên, vì vậy mật ong có tác dụng cường tinh là lẽ dĩ nhiên. Mật ong còn có hiệu quả đối với cơ quan sinh sản của con người. Hệ thống sinh sản của con người là một tổ chức giàu huyết quản dày đặc, phân bố các thần kinh nguyên vi nhỏ có thể làm cho huyết

quản tự động co lại hoặc nhả ra. Do các dây thần kinh khó có thể nhìn thấy nên người thường khó có cảm thấy sự rung động của người khác.

Mật ong còn tác dụng tăng cường sức hoạt động mà thần kinh trong khu, hãy nói cách khác, mật ong có tác dụng kích thích vào hệ thần kinh đầu mối trong cơ quan sinh sản, làm cho lượng máu trong cơ quan sinh dục tăng lên gây hưng phấn về sinh lý. Các nhà khoa học đã kiểm tra qua kính hiển vi về công năng cương cứng của bệnh nhân bị dương lụy phát hiện thấy rằng để làm cho bệnh nhân nam bị dương lụy trở lại thái độ cương cứng tốt, mật ong phải có sức kích thích đồng thời tới 5 tủy tiên, tức là 5 chỗ quan trọng nhất trong hệ sinh dục, khi mật ong kích thích, số lượng dây thần kinh của một mút dây thần kinh có tới 2000 - 2300 dây.

Mật ong và sữa ong chúa còn có thể nâng cao cường độ hưng phấn tính dục, nó làm kích thích dây thần kinh giao cảm phụ. Sau khi thần kinh giao cảm phụ tri giác phản ứng làm cho quy đầu được đầy đầy máu làm cho cường độ tính dục đạt tới mức cao nhất. Trong tinh dịch và trong mật ong đều có chứa lượng kiềm mật mà trong cơ thể người, nhạy bén nhất đối với phản ứng một kiềm chính là dây thần kinh giao cảm.

Mọi người biết rằng, nội tạng con người có nhiều loại, nhưng nếu muốn kiểm tra loại thuốc nào

đó có tác dụng làm co nội tạng hay không, chúng ta hãy làm thực nghiệm với túi tinh và tiền liệt tuyến, thông thường hay chọn dùng thay thế bằng ruột rỗng, thì kết quả thấy mới rõ ràng. Tức là ta có thể dùng động vật thực nghiệm (mèo hoặc thỏ). Lấy đoạn ruột của nó bảo lưu ở 37⁰c (tương đương với nhiệt độ cơ thể người), ngâm trong văng sữa bão hòa ôxy, trong đó nên có một số dịch thể kích thích dinh dưỡng phục sinh nội tạng, rồi ghi các quá trình xảy ra của đoạn ruột này lại. Sau đó cho thêm một ít mật ong vào hoặc tinh dịch vào, sẽ thấy tác dụng với đoạn ruột đó. Thực nghiệm chỉ rõ: Bất cứ là mật ong hay viên mật ong đều có tác dụng hưng phấn đối với dây thần kinh giao cảm.

Thực nghiệm được lý đối với tinh dịch của người cho thấy, nhờ có tác dụng kích thích vào dây thần kinh giao cảm phụ, được phân bố bên ngoài tim thì tinh dịch đã có tác dụng kích thích, đồng thời nếu tác dụng ức chế đầu mút dây thần kinh giao cảm kích vào tổ tuyến thượng thận vì vậy mà có thể nhận thấy tác dụng tê liệt của tinh dịch đối với dây thần kinh giao cảm phân bố xung quanh tim. Vậy là: Tinh dịch có tác dụng kích thích hưng phấn đối với dây thần kinh giao cảm phụ, và có tác dụng tê liệt đối với dây thần kinh giao cảm chính.

Tinh dịch còn có thể làm cho vận động hô hấp trở nên hưng phấn khác thường, đồng thời còn làm cho áp lực ở cổ động mạch hạ xuống rõ rệt. Điểm này

có tác dụng tương đồng như nút cuối của dây thần kinh giao cảm phụ kích thích vào chất kiềm ixin vậy, trên điện não đồ thể hiện rõ tinh dịch có thể làm tăng tần số chu kỳ sóng điện, đồng thời cũng có thể làm giảm sóng điện, từ đó suy ra tinh dịch có tác dụng với thần kinh trung khu.

Giáo sư Francova của trường Đại học Y khoa Lyon (Pháp) đã dùng mật ong chữa bệnh chuyên khoa nam cho nam giới, ông là một chuyên gia giỏi về giới tính học, cũng có một chuyên gia giỏi về sinh lý học đại não nổi tiếng trong và ngoài nước, ông đã nghiên cứu về “giấc mộng”, lĩnh vực này có thể nói là một công tích lớn của ông. Theo ông, bất kỳ là người hay động vật ở trạng thái ngủ có thể thấy rõ ở màn hình điện não đồ, thực tế là đang trong trạng thái ngủ rất ngon lành.

Thông thường chỉ cần quan sát điện não đồ, có thể hiểu được trạng thái của trung khu thần kinh. Trong giấc ngủ bình thường sẽ hay xuất hiện sự thay đổi não đồ sóng dư, nhưng khi nhìn não đồ, sẽ giống như lúc tỉnh ngủ. Tình hình này trong y học gọi là giấc ngủ ngược.

Giấc ngủ bình thường gọi là giấc ngủ sóng thừa. Trong một đêm con người rất hay rơi vào cả hai trạng thái ngủ này. Đại để là một người trong một đêm có vài lần rơi vào dạng ngủ ngược, mà thời gian ngủ ngược dài hơn cả hay rơi vào trẻ nhỏ, tuổi

càng lớn thì thời gian này càng ít. Thời gian một lần ngủ ngược thường là 25 phút, nhưng thỉnh thoảng mới xảy ra.

Tóm lại là trong tình trạng này bất kể là trẻ con hay người lớn thì có tới 95% là có sự cương cứng dựng dậy của dương vật.

Có nhiều bệnh nhân sau khi dùng mật ong xuất hiện tình trạng là cương cứng vào lúc sáng sớm mà lâu nay chưa xảy ra như vậy bao giờ, vì vậy họ cảm thấy tinh lực tăng lên, từ đó cảm thấy rất là hưng phấn giới tính. Ở đây chỉ cần xem xét việc cương dậy của dương vật do mật ong dẫn tới có phải là rơi vào trạng thái lúc ngủ ngược hay không, nếu là ở trạng thái đó mà hay thấy ở người trẻ thì có thể nói là mật ong đã có tác dụng khôi phục tuổi thanh xuân.

Do mật ong và chế phẩm mật ong với chất Ixin kèm trong đó làm cho cơ bắp bình thường của nội tạng xảy ra sự co rút nhỏ lại nên cũng sẽ làm cho bàng quang, tiền liệt tuyến, túi tinh v.v... cũng co lại. Nhưng khi uống mật ong không lập tức có tác dụng ngay làm cho hệ sinh dục co lại. Vì vậy uống mật ong có tác dụng làm cho cương cứng dương vật nhưng không phải là tác dụng trực tiếp.

Nhưng mật ong và sữa ong có tác dụng tăng trưởng sinh lý cho cả nam và nữ đã có một lịch sử lâu dài. Điều này đã được khoa học chứng minh.

Nhà khoa học Robinson năm 1968 đã dùng khí cho uống mật ong để thực nghiệm việc cương cứng của dương vật. Họ đã trói con khỉ ở ghế để quan sát hiện tượng này.

Theo kết quả báo cáo thì xảy ra hiện tượng cương cứng dương vật hay xảy ra trước lúc ngủ ngược độ 2,5 phút, cao trào kể từ khi xảy ra đến sau đó độ 6 phút và khi nó rủ xuống trước 40 giây khi giấc ngủ ngược kết thúc, và hoàn toàn trở về trạng thái bình thường là sau khi kết thúc giấc ngủ ngược độ 12 phút. Đồng thời một trong những người được thực nghiệm trước đó 5 phút đã có hành vi giao phối, nhưng vẫn không hề xảy ra ảnh hưởng gì cả, việc cương cứng của dương vật vẫn cứ theo chu kỳ xảy ra.

Nam giới khi ngoài 60 tuổi, tiền liệt tuyến hay bị sưng to, theo thống kê thì 76% nam giới từ 55 tuổi trở lên hay mắc bệnh này. Dương nhiên từ 40 tuổi trở ra cũng có trường hợp bị bệnh tiền liệt tuyến, vì thế, nam giới 40 tuổi trở ra nên chú ý bồi dưỡng sức khỏe để tránh được chứng bệnh tiền liệt tuyến. Tốt nhất là uống mật ong đều đặn.

11. GIÚP ĐỠ CON NGƯỜI VẬN ĐỘNG TĂNG TUỔI THỌ

Những năm 70 của thế kỷ 20, rất nhiều báo cáo của giới y học đã nhấn mạnh về tác dụng của mật ong đối với việc nâng cao thành tích của vận động viên.

Ngay từ thể vận hội Olympic cổ đại Hy Lạp, vận động viên đã biết dùng mật ong.

Hiện nay, ở thể vận hiện đại phương pháp này vẫn được áp dụng. Các tuyển thủ tại thể vận hội Phần Lan đã dùng viên mật ong, năm 1972 có 100 tuyển thủ thể giới tham gia, từ chỗ Phần Lan chỉ có 1 người tham gia thể vận 1968, đến thể vận 1972 đã có 34 người, đối với một nước chỉ có số dân 450 vạn (4,5 triệu) thì số lượng vận động viên là 34 đã gây nên một sự chú ý lớn của người hâm mộ thể thao.

Vận động viên trong kỳ huấn luyện ăn 6 - 10 viên/ ngày, trước khi vào thi đấu ăn 4 - 6 viên/ ngày. Tại thể vận hội 1972 và 1976, liên tiếp 2 lần thể vận, vận động viên điền kinh người Phần Lan là Willon đã 2 lần vô địch.

Nói đến công hiệu của mật ong đối với vận động viên, huấn luyện viên trưởng đội tuyển Phần Lan, Mr. Seppo Nutilla nói: “Vận động viên chạy hàng ngày 25 dặm, cần tới 5000 calo từ thức ăn, nhưng còn tập chạy nên không kịp tiêu hóa lượng thức ăn quy định hàng ngày, nhưng dùng mật ong đã hỗ trợ họ có đủ năng lượng cho vận động, bổ sung hồng cầu và tăng cường ôxy cho cơ thể”.

Huấn luyện viên chạy cự ly ngắn Phần Lan Mr. Antti Lananaki trong thể vận mùa hè 1976 đã cho biết vận động viên của ông đã bổ sung năng lượng thông qua việc dùng mật ong, hiệu quả đã rất rõ ràng.

Từ cơ sở vận động viên Phần Lan dùng mật ong, nhà dinh dưỡng học người Anh Lord Millar nói: “Hồng cầu của tuyển thủ Phần Lan năm 1968 là 11-13 gm/100ml, đến năm 1972 tăng lên 15,5 - 17 gm/100 ml. Phải khẳng định mật ong có tác dụng trực tiếp trong việc nâng cao lượng hồng cầu trong máu.

Tiếp theo kinh nghiệm của Phần Lan, các nước Mỹ, New Zealand, và nhiều nước khác có vận động viên tham gia thể vận hội đều áp dụng cho vận động viên uống viên mật ong. Từ đó trong làng thể vận hội gọi mật ong là “mật lực hoàn”. Nhiều tuyển thủ do dùng mật ong trước lúc thi đấu từ 1 - 4 tháng đều đạt được những thành tích khả quan. Như Seton Hall Jack Gimmler (Mỹ), các vận động viên của đại học Fairleigh Dickinson, học viện Oberlin (Đức)... sau khi dùng mật ong thành tích đều nổi trội. Từ sau những năm 60 của thế kỷ 20, vận động viên đã bị cấm dùng các chất kích thích trong thi đấu thể thao (gọi chung là Dopping) như: Anphitamin, thuốc an thần, côcain, cafein, chất hưng phấn thần kinh giao cảm, mã tiền tử... Đây là những chất có nhiều tác dụng phụ làm hại cho sức khỏe cơ thể. Mật ong là một chất tự nhiên, không gây tác dụng phụ mà ngược lại hỗ trợ cho sức khỏe rất nhiều.

Năm 1973, ở châu Âu, tổng huấn luyện viên của đại học Nagasaki Nhật Bản Mr. Charles. W. Turner

phát hiện rằng mật ong không những tăng thêm năng lượng cho vận động viên mà một khi dùng mật ong hòa vào nước nóng, có tác dụng làm giảm ngay mệt mỏi của tứ khí, gần như với chất Poultice, thậm chí nếu các khớp bị sưng đau xoa mật ong nước nóng làm giảm đau. Năm 1973, huấn luyện viên quốc gia Mỹ Mr. Tom Menab đã cho vận động viên ăn mật ong, mỗi ngày từ 1 - 3 viên, trong vòng 1 năm đã phát hiện thấy thành tích nâng lên rõ rệt. HLV Menab cho biết: ít nhất là 90% số vận động viên chạy điền kinh cự ly ngắn hàng ngày đều uống mật ong nên sức lực đã tăng lên rất nhiều. Mr. Menab nói: “Tôi tin tưởng rằng mật ong đối với vận động viên là một vật phẩm bồi dưỡng tốt nhất”.

Tháng 6 - 1974, Mr. Tom Menab giới thiệu với Steven Earl Riddick, lúc đó Riddick là tuyển thủ thể vận hội có hy vọng nhất, do Menab giới thiệu nên bắt đầu từ 1974 đã dùng mật ong.

Mùa đông năm 1975, tại thể vận hội điền kinh thế giới tại Solik, Riddick đã trở thành kiện tướng điền kinh 100m. Đến thể vận Môngrean (Canada) 1976, một lần nữa Riddick lại đoạt giải quán quân điền kinh, đoạt huy chương vàng thể vận hội. Từ 1975 - 1977 anh đã tham gia 17 lần chạy điền kinh quốc tế, đoạt 16 lần quán quân, trở thành vận động viên kiệt xuất nhất, được thể giới ca ngợi là “người chạy nhanh nhất thế giới”.

Riddick nói: “Mật ong đối với các tuyển thủ như chúng tôi là vô cùng quan trọng, tôi tin tưởng rằng mật ong rất có ích lợi cho đời vận động viên. Có thể nói rằng: không có mật ong, sẽ không có ngày hôm nay của tôi. Đến năm 1980, tại thể vận Matxcova đã có rất nhiều vận động viên dùng mật ong để hỗ trợ cho thành tích thi đấu. Trong đó có cả vận động viên quyền anh hạng nặng thế giới Mohamed Ali cũng đã dùng mật ong cho quá trình thi đấu của mình.

Tạp chí Lloyd Perival đã đăng báo cáo về những sản phẩm bồi dưỡng cho vận động viên của học viện thể dục thể thao Canada, đã chỉ rõ: “Chúng tôi đều có cảm tình với tất cả những thứ mà có thể cung cấp năng lượng cho vận động viên, những thứ đó không gây trở ngại về tiêu hóa, không xảy ra tác dụng phụ. Chúng tôi đã làm những thực nghiệm để chứng minh những đồ ăn thức uống cung cấp năng lượng cho cơ thể, hữu ích cho hoạt động thể thao. Tổng hợp lại thấy rằng tỉ lệ tính từ 1 - 10:

- Mật ong: 9, Glucoza: 7,5, Đường mạch nha: 7, đường mía: (Đường vàng): 6. Đường trắng: 4,5. Chúng tôi căn cứ vào những yếu tố là:

- Độ phản ứng.
- Tỷ lệ tiêu hóa.
- Phản ứng hóa học (như độ axit chẳng hạn)

- Tính chịu đựng của vận động viên.
- Cơ sở calo nhiệt lượng.
- Hấp dẫn vị giác.
- Ý đồ sử dụng.
- Giá trị kinh tế.
- Thành phần cơ bản.

Thực nghiệm này của học viện thể thao Lloyd Perival đã khẳng định dùng mật ong là một bài tốt nhất cung cấp năng lượng cho vận động viên để duy trì hoạt động và khôi phục sức khỏe sau vận động. Lloyd Perival đã kết luận: “Sau 4 năm kinh nghiệm trên sân thi đấu, rõ ràng mật ong là một thực phẩm khôi phục và cung cấp năng lượng tốt nhất cho vận động viên”.

Như vậy, mật ong có phải là có công ích thực sự cho thành tích của vận động viên thể thao? Tuy vẫn còn những điều nghi ngờ nhưng ngày nay đã có đủ cơ sở khoa học để chứng minh sự hữu ích của mật ong đối với vận động viên và thành tích của họ.

12. ĐỀ PHÒNG GIẢM THỊ LỰC VÀ ĐỤC THỦY TINH THỂ.

Người ta khi vào tuổi già rất dễ bị bệnh đục thủy tinh thể, người ở độ tuổi 50 bị bệnh này độ 50%, 60 tuổi là 60%, 70 tuổi là 70%. Bệnh thị lực kém này là do thủy tinh thể vẫn đục làm cho thị lực giảm sút.

Tên gọi là đục thủy tinh thể chỉ là một tên gọi chung, nhưng căn cứ theo nguyên nhân bệnh thì chia thành nhiều loại như: đục thủy tinh thể bẩm sinh, người già, người bị bệnh tiểu đường, bệnh do bị thương từ bên ngoài v.v...

Tuy dùng thuốc điều trị không thể khôi phục được thủy tinh thể trở lại trong suốt nhưng có thể ngăn chặn được việc tiếp tục xấu đi của nó. Khi thị lực ảnh hưởng nặng tới đời sống hàng ngày thì phải dùng tới phẫu thuật mổ bỏ thủy tinh thể thay thế bằng thủy tinh thể nhân tạo mới có thể giúp cho người ta nhìn thấy hàng ngày.

Nguyên nhân gây ra bệnh đục thủy tinh thể có nhiều loại, có quan điểm là do sợi thủy tinh thể bị cứng hóa, có quan điểm cho là do phát sinh từ thận, hiện nay quan điểm được ủng hộ nhiều nhất là bổ sung dinh dưỡng cho thủy tinh thể.

Dù thể nào chăng nữa thì bệnh đục thủy tinh thể vẫn là do trao đổi chất không tốt dẫn đến. Như trên đã trình bày là mật ong có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể cho nên với bệnh mắt, đặc biệt là bệnh đục thủy tinh thể, mật ong có một tác dụng rất hiệu quả.

13- CHẤT KÍCH THÍCH DẠ DÀY VÀ ĐƯỜNG RUỘT

Bình thường khi người ta dạ dày không tốt thường hay quy về cho chuyện ăn uống, nhưng

nguyên nhân này vẫn phải xem xét về mặt tinh thần không ổn định hoặc áp lực quá lớn. Gần đây chứng dị ứng khá phổ biến, đó là một ví dụ điển hình. Khi nội tâm hay tinh thần có mâu thuẫn, sẽ xuất hiện tình trạng bệnh trên cơ thể con người, hay còn gọi nó là chứng bệnh đô thị văn minh hiện đại.

Do đại tràng hoạt động hoặc phân tiết khác thường nên hay làm cho đại tràng căng thẳng hoặc vận động quá sức làm cho người ta thấy đau ở bụng dưới, từ đó dẫn đến nhiều chứng bệnh về đường ruột.

Bệnh viêm loét đại tràng ở châu Âu xảy ra nhiều hơn, cũng được gọi là một bệnh văn minh, nhưng do tình trạng bệnh nhân có giai đoạn tái phát đột biến cho nên số lâm sàng và con số tử vong cũng không ít, cho nên không thể xem nhẹ tính nguy hiểm của căn bệnh này.

Tuy hiện nay chưa tìm ra lý do gốc của căn bệnh này, khả năng có thể nhất là do một loại vi khuẩn ly hoặc vi trùng kết hạch hoặc do yếu tố di truyền để lại. Mặt khác người có tinh thần khác thường hay bị áp lực tác động cũng có thể làm cho bệnh chuyển hóa xấu đi.

Nhìn chung chứng loét đại tràng là dấu hiệu ban đầu của ung thư đường ruột, nếu coi nhẹ nó sẽ dần chuyển thành chứng ung thư. Nếu trong đời sống thường nhật hay dùng mật ong, làm cho thông

tiện, đường ruột thông thoáng, tinh thần lại thư thái ít bị căng thẳng thì bệnh sẽ nhanh chóng thuyên giảm. Trong mật ong có axit béo, các tác dụng làm cho tràng vị hoạt động linh hoạt, có lúc khi người bệnh sau phẫu thuật có dùng mật ong thì càng làm vết thương nhanh khỏi. Theo báo cáo của Liên Xô (cũ) và Pháp thì khi chưa ăn gì uống 2 - 3 ly nhỏ mật ong sẽ làm cho tràng vị thanh thoáng, không xảy ra đau bụng. Mật ong có B1, là loại trị bệnh loét dạ dày, chất đường trong mật ong lại trực tiếp hấp thụ vào tế bào nên chống lại được bệnh này. Nếu thiếu B1 sẽ làm bệnh xấu đi. Không những mật ong chữa đau loét dạ dày mà còn có cả tác dụng chữa viêm và nhiều dịch chua trong dạ dày, đó là những yếu tố dẫn đến đau dạ dày.

Viêm loét dạ dày và hành tá tràng, nguyên nhân chủ yếu là do ăn uống không hợp lý hoặc do chất độc từ ngoài xâm vào kết hợp với lao lực và áp lực tác động lớn.

Loại bệnh này còn phụ thuộc vào yếu tố tính tâm lý, do thần kinh ở bộ phận dạ dày và hành tá tràng do trung khu não chi phối, nên tâm lý đau cũng gây cho trung tâm thần kinh tác động trở lại dây thần kinh ở dạ dày và hành tá tràng.

Mật ong ngoài tác dụng với tràng vị, còn có tác dụng tới tiêu hóa thông tiện và tránh bệnh kiết lỵ.

Ngay từ thời cổ Hy Lạp, phụ nữ Hy Lạp đã biết dùng mật ong chữa ly, nên nhà danh y nổi tiếng Hy Lạp Hypôcrat đã nói: “Mật ong có tác dụng chống bí tiện hữu hiệu nhất”, chính là do trong mật ong có chứa chất kiềm Ixin ở dạng hoocmôn, chất này vào cơ thể người sẽ sinh ra tác dụng với thần kinh giao cảm phụ và xúc tiến công năng của hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

14- CÔNG NĂNG TRỢ LỰC CHO GAN THẬN

Gan là một cơ quan lớn nhất của nội tạng con người, đó là “bộ máy làm việc thầm lặng”. Chức năng của gan rất nhiều, phức tạp nên được gọi là “nhà máy hóa chất”, đóng vai trò quan trọng cho mọi hoạt động của cơ quan nội tạng con người. Trong gan còn chứa các vi sinh tố có tác dụng thải các chất độc bên trong ra ngoài.

Nguyên nhân sinh ra bệnh gan rất nhiều: Quan tâm nhất lộ trình của bệnh gan là: từ viêm gan cấp tính viêm gan mãn tính gan cứng xơ ung thư gan. Viêm gan cấp tính có viêm A, viêm B và viêm gan phi A phi B. Từ viêm gan A dẫn tới mệt mỏi, mất ăn mất ngủ, gây sốt 38 - 40^o, dần dần biến thành màu vàng, thể hiện ở tròng mắt rõ nhất. Viêm gan B là viêm gan huyết thanh, thông thường là do vi trùng theo đường máu hoặc do kim tiêm không sạch dẫn tới, cũng có thể do lây nhiễm từ đường ăn uống. Bệnh gan chữa được nhưng phải mất thời gian.

Cách chữa thông thường là tinh dưỡng bổ sung đầy đủ chất bổ cho gan, chủ yếu là cao prôtêin để tăng cường cho máu chuyển tới bộ phận có tế bào bị phá hủy, đẩy mạnh ôxy hóa, trao đổi chất, thúc đẩy tế bào khỏe mạnh tái sinh. Nhưng đây là cách chữa thụ động tiêu cực. Nếu như có thêm một lượng lớn mật ong nữa thì tốc độ chữa trị sẽ nhanh hơn, hiệu quả hơn. Giáo sư Thu Điền đại học Nagasaki Nhật Bản chỉ rõ: “Tất cả những chứng bệnh viêm gan, tràng vị, mất ngủ... khi cho uống mật ong, kết quả làm cho người bị bệnh gan ăn ngủ tốt hơn, đau gan dừng lại, tăng thể trọng. Do trong mật ong có B2, thúc đẩy gan thải độc tốt hơn nên sức khỏe khôi phục nhanh hơn.

Ai cũng biết gan là cơ quan lớn nhất, phức tạp nhất của nội tạng, mỗi một tế bào gan đều có tác dụng trao đổi chất. Công năng chủ yếu của nó là phân tiết ra mật tiêu hóa thức ăn và mỡ, chuyển hóa Glucôza thành đường nguyên tích trữ trong cơ thể, khi cơ thể cần thì nó lại chuyển hóa thành Glucôza để cơ thể sử dụng. Khi gan mất chức năng, sinh ra bệnh gan, phổ biến là viêm gan, có tác hại rất lớn với cơ thể. Năm 1965 nhà Khoa học Rumania Tolomicianu đã báo cáo cho biết: Một người một ngày uống 25g mật ong rất có hiệu quả cho việc trị bệnh gan mà không hề xảy ra tác dụng phụ. Do trong mật ong có chất kiềm mật, rất có tác dụng “sạch hóa” các bộ phận cơ thể, thúc đẩy chức năng của gan hoạt động

tốt hơn, vì vậy mà thải độc tốt hơn, kháng khuẩn tốt hơn. Có ý kiến hỏi rằng, ăn mật ong tại sao lại chữa được sâu răng? Mật ong ngọt như vậy, sâu răng phải không ngọt chứ? Nhưng sự thực lại vẫn là sự thực. Trong mật ong có tính chất khác hẳn với đường quả hoặc đường cát. Khi ta ăn đường vào biến thành nhiệt năng phải có vitamin và Canxi hỗ trợ. Nếu tế bào cơ thể hấp thụ mà không có vitamin và Canxi thì vi trùng dễ xâm nhập và gây ra sâu răng. Mật ong rất giàu các thành phần cần thiết cho răng, có khả năng biến dịch thể thành kiềm tính mạnh có hiệu quả rất tốt cho trị bệnh sâu răng. Hàng ngày khi uống nước quả nếu thêm ít mật ong nữa thì hiệu quả ngừa bệnh càng rõ rệt hơn.

Gan và thận là 2 cơ quan rất quan trọng của người, đó cũng là nơi mà người già hay bị mắc bệnh nhất. Nhà khoa học về gan thận Nauy, Mr. Paforsen cho biết: Gan có gánh nặng nhưng cũng chịu cả ảnh hưởng của thận. Thận là cơ quan bài tiết niệu của cơ thể, vì vậy khi huyết dịch thận ít, sẽ gây ra tình trạng tiểu tiện khó khăn. Một khi người ta bị cao huyết áp hoặc xơ cứng động mạch thì thận cũng sẽ “bãi công” luôn. Nói đơn giản là thận chịu trách nhiệm chuyển phế thải của cơ thể đổ ra ngoài, khi thận gặp trở ngại sẽ làm cho các độc tố như: nước tiểu, Natri, lân,... tích tụ nhiều trong cơ thể, từ đó gây ra các chứng bệnh khác.

Bệnh viêm thận hay xảy ra với những người từ độ tuổi trung niên trở lên, kéo theo các chứng bệnh xơ cứng động mạch, tiểu đường, cảm gió độc... cũng phát sinh. Nguyên nhân là do huyết dịch lọc các tiểu hồng cầu (Bạch cầu) chịu sức quá lớn nên dễ gây cho liên cầu khuẩn dễ xâm nhập gây bệnh thận.

Nếu khi trị liệu làm cho Prôtêin không ngừng thẩm thấu vào bộ phận niệu tiết, trong đó có thận để giúp cho thận khỏe lọc độc tố tốt. Thông thường thông qua con đường ăn uống để tăng thêm prôtêin. Ngược lại “lưới ngăn bạch cầu” này bị trở ngại tức là giảm lượng Prôtêin ngấm vào dễ gây ra bệnh.

Một khi sinh ra viêm thận, phải cấp thiết tăng cường lượng axit amin để thúc đẩy sự trao đổi chất trong cơ thể, làm cho chất độc phá vỡ Prôtêin trong cơ thể mà tích tụ nhiều độc tố gây ra những phá hoại cho cơ quan bài tiết. Ăn mật ong là để tăng cường huyết dịch và thúc đẩy quá trình trao đổi chất, cho nên mật ong rất có hiệu quả cho cơ quan bài tiết gồm cả gan và thận.

15- CHẤT DINH DƯỠNG THIÊN NHIÊN TỐT NHẤT CHO TRẺ EM

Từ trên 2400 năm trước, người Hy Lạp đã biết dùng mật ong nuôi trẻ, làm cho cơ thể trẻ phát triển tốt khỏe mạnh. Sau đó phương thức này đã lan truyền sang La Mã và nhiều nơi khác trên thế giới.

Trong thức ăn của trẻ, nếu không đủ lượng amin thì cơ thể không hợp thành được Prôtêin ảnh hưởng tới phát dục sinh trưởng cả về cơ thể lẫn tinh thần. Không có đủ Prôtêin sẽ làm giảm sức đề kháng, vì vậy vi trùng dễ xâm nhập gây bệnh. Đặc trưng của việc thiếu Prôtêin là xuất hiện phù thũng, nên cho trẻ ăn mật ong là biện pháp ngăn cản phù thũng hiệu quả nhất.

Tại hội nghị quốc tế nuôi ong lần thứ 16, thực nghiệm của giáo sư người Ý P.Prostopery đã chỉ rõ, cho 42 trẻ nhỏ sinh sớm, thiếu dinh dưỡng ăn mật ong. Kết quả cho thấy sự phát dục rất tốt, sức đề kháng tăng lên rõ rệt.

Thành phần chính trong mật ong là 80% đường, chủ yếu là Glucôza và đường quả không có loại rau quả thiên nhiên nào có thể sánh được. Trẻ ăn mật ong, hai thành phần này được hấp thụ vào tế bào, rồi vào máu tỏa đi khắp cơ thể, không phải qua tiêu hóa, không cần bất kỳ phản ứng hóa học nào lập tức trở thành chất dinh dưỡng cơ thể. Chỉ có mật ong mới có thể làm được quá trình này, còn các loại đường khác phải thông qua tiêu hóa, phản ứng hóa học mới chuyển hóa thành đường đơn, lúc đó cơ thể mới hấp thụ. Mật ong dễ tiêu hóa nên là một nguồn động lực tốt cho trẻ đủ dinh dưỡng phát triển.

Canxi trong mật ong giúp cho trẻ phát triển xương tốt, nó cũng là thành phần chính cho trẻ đủ

khả năng khỏe mạnh. Đồng thời với công năng giúp cho bài tiết nên giúp cho trẻ tránh các hiện tượng mãn tính về hệ bài tiết, làm cho hệ tiêu hóa và bài tiết của trẻ thông thoáng, hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn.

Khả năng sát trùng của mật ong cũng rất mạnh, đặc biệt là với bệnh bí tiện, dùng mật ong có thể giải quyết hiện tượng bí tiện của trẻ. Nếu chỉ cho trẻ ăn sữa bò nước hoặc sữa bột thì khả năng đề kháng kém, vì vậy mà vị tràng của trẻ dễ sinh bệnh. Tốt hơn cả là cho thêm mật ong tạo ra một công năng như sữa mẹ sẽ có thể giải quyết được tình trạng kém đề kháng của trẻ.

Cụ thể về hiệu quả của mật ong với trẻ như sau:

1- Tăng chiều cao, tăng cường sức phát dục, tăng trọng rõ rệt hàng ngày.

2- Ít xảy ra bệnh lý, tránh viêm phế quản, phổi viêm tai giữa, viêm kết mạc, phù thũng, viêm vòm miệng, giảm tỷ lệ bệnh xuống thấp nhất.

3- Trẻ nhỏ sơ sinh cần bú sữa mẹ tốt nhất.

4- Tăng hồng huyết cầu nhanh.

5- Giải phóng được các độc tố nhanh, làm giảm lượng magiê và canxi bị bài tiết ra ngoài khi 2 chất này rất cần cho trẻ

6- Da mịn, đàn hồi tốt, có sức đề kháng bệnh

cao. Trong một ong có một phần axit hữu cơ nên thúc đẩy khả năng ăn bú của trẻ giúp cho đủ dinh dưỡng cơ thể. Đối với trẻ suy dinh dưỡng mà nói thì khi cho trẻ ăn thêm mật ong tức là làm tăng lượng hồng cầu được sinh ra, giảm tỷ lệ thiếu máu, vì thế mà trẻ khỏe mạnh. Đồng thời chống lại được chứng bệnh truyền nhiễm của trẻ, giúp cho trẻ phát triển được cân bằng. Khi trẻ nhỏ suy dinh dưỡng, chỉ sau 16 ngày cho dùng mật ong, tình trạng đã được khắc phục rõ rệt. Đây là kết quả báo cáo của giáo sư Purospary, khoa nhi lâm sàng của trường đại học Porona (Ý) thực nghiệm với 8 trẻ đẻ sớm và 42 trẻ 7 tuổi suy dinh dưỡng. Tại sao mật ong lại có công hiệu với trẻ như vậy. Giáo sư Purospary kết luận: chính là vì trong mật ong có nhiều amin và axit pantôtênic ($C_9H_{17}O_5N$).

Mật ong là một kho quý báu về prôtêin, amin và pantôtênic đã giúp cho cơ thể phát triển khỏe mạnh, tăng cao và tăng trọng nhanh, có sức đề kháng tốt, vì vậy dùng mật ong là một biện pháp có hiệu quả trong nhi khoa lâm sàng và giúp cho trẻ phát triển toàn diện về cơ thể và tinh thần.

CHƯƠNG VI

CÁCH ĂN MẬT ONG

Hiện nay trong các bách hóa, siêu thị có bán rất nhiều loại mật ong, nhiều nhất là mật hoa rau, các loại mật hoa khác rất ít. Mọi người thường thích mật hoa rau, màu sắc hơi sẫm một chút, nhưng giá trị dinh dưỡng khá cao, khoáng chất phong phú. Bất kỳ một loại mật ong nào, miễn là do ong đi lấy mật hoa về làm mật thì mật ong đó đều tốt, mỗi loại mật có tác dụng và mùi vị khác nhau theo mùi vị hoa mà ong đi lấy về. Do khẩu vị mỗi người khác nhau, thể chất khác nhau, thói quen sinh hoạt khác nhau nên việc chọn dùng mật ong nào cũng khác nhau. Nhưng một điểm chung nhất mà ai cũng nhận thấy mật ong là một thức ăn cao dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, không có tác dụng phụ. Các bệnh khác nhau đều có thể dùng mật ong để trị liệu, do mật ong là một chất dinh dưỡng thiên nhiên, hàng ngày ăn mật ong đều đặn tất sẽ có lợi cho sức khỏe, bổ sung được những chất dinh dưỡng còn thiếu mà rau xanh không cung cấp đủ. Ăn mật ong có nhiều cách, thay đổi theo thời gian, từng

người và đối tượng bệnh. Thông thường mùa hè dùng nhiều hơn mùa đông vì phải làm mệt nhọc, mất nhiều mồ hôi, nếu uống giải khát thêm chút mật ong sẽ nhanh chóng giải nhiệt thanh nhiệt chống khát có hiệu quả hơn những loại nước giải khát khác. Mật ong có thể ăn trực tiếp, cũng có thể chế ra các sản phẩm khác của mật ong, dùng để nấu rượu mật ong, làm các loại bánh có mùi thơm của mật ong, các đồ ăn điểm tâm có hương vị mật ong v.v...

1- PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG

Mật ong có thể chia ra mấy cách ăn như sau:

1) *Nước giải khát*: Vào mùa hè nóng bức, cho một lượng mật ong phù hợp vào ly trà, cho thêm ít đá tạo ra một loại nước uống mát tác dụng thanh nhiệt giải khát, đây là nước uống tốt nhất vào mùa hè. Trong nước hoa quả cho thêm một lượng mật ong phù hợp với chất lượng nước quả sẽ tốt hơn nhiều.

2) *Ủ men làm rượu*: Dùng mật ong ủ men nấu rượu mật ong có tác dụng trừ mệt mỏi, tăng sức khỏe, là một loại đồ uống cho vợ chồng trẻ trong tuần trăng mật tốt nhất. Còn có thể làm ra mật chua có tác dụng hạ huyết áp, giãn nở huyết quản, hòa tan chất cholesterol bám ở vách mạch máu, tăng tính đàn hồi của huyết quản, ngăn ngừa xơ cứng mạch máu...

3) *Làm bánh*: Cơ thể dùng mật ong trong thành phần đồ điểm tâm có mùi vị thơm như: bánh quy,

bánh gatô: bánh có mật ong sẽ mềm hơn, không khô bánh, giữ được hương thơm, dễ ăn, dễ tiêu hóa.

4) *Chế thuốc*: Có thể dùng mật ong cùng bào chế với Đông y tạo ra “Đông y hoàn”, do bản thân mật ong có nhiều vitamin và khoáng chất, thêm vào vị ngọt và mùi vị của thuốc bắc càng làm cho thuốc thơm, mềm dễ uống, để lâu không khô, tăng thêm hiệu quả của thuốc bắc, không hề có tác dụng phụ nào.

5) *Ngâm tằm*: Có thể dùng mật ong ngâm ủ các loại rượu và nước uống có men. Tỏi củ làm sạch, phơi khô thái lát hoặc đập dập nhỏ ngâm mật ong, tỉ lệ: tỏi: 2/3, mật ong 1/3, để ở chỗ mát không có ánh nắng mặt trời, 3 tuần sau có thể dùng được, có tác dụng chống mệt mỏi khôi phục sức khỏe nhanh chóng, Hoặc có thể ngâm theo cách: tỏi và dấm ăn chiếm 2/3 bình. Mật ong 1/3. Sau đó để vào tủ lạnh độ 3 tuần là ăn được. Cần chú ý không nên đổ đầy nắp cổ bình mà để với một phần cổ bình rồi bịt kín để tỏi còn ra nước tiếp. Loại này có lợi cho phục hồi sức khỏe. Còn có thể ngâm với cây thuốc Đông y lô hội tạo ra một loại nước thuốc trị cao huyết áp, khó thở hoặc xơ cứng động mạch.

2. CÔNG DỤNG TRỊ LIỆU CỦA MẬT HOA KHÁC NHAU.

Theo tính toán thì muốn có 1000 g mật phải có tới mấy vạn bông hoa tươi, sự cần mẫn làm việc của

ong mật sẽ tạo thành mật ong. Vì vậy mật ong là loại thực phẩm thiên nhiên cao dinh dưỡng. Thành phần chính là đường và đường Glucôza dễ hấp thụ vào cơ thể, còn có cả men chuyển hóa, men ôxy hóa, men phân hoa... là những loại men quan trọng, có nhiều loại sinh tố A - B - C - D - E - K - PP. Pantôtôníc axit, B₁₁, B₆, B₁, B₂... các loại khoáng chất phong phú: muối canxi vô cơ, magiê, kali, natri, sắt, mangan, đồng, lưu huỳnh, kẽm v.v... các chất hữu cơ như: axit hữu cơ, prôtêin, sắc tố, chất thơm, chất dinh dưỡng... Nhiều nơi trên thế giới có nhiều người thợ như ở: Azecbaizan, Gruzia, Tân Cương, Ấn Độ... họ đều là những người hay dùng mật ong và là những người nuôi ong.

Cổ xưa vẫn hay dùng ong hoang dã, nên mật rất thuần tính thiên nhiên. Ngày nay do công nghiệp nuôi ong phát triển nên mật ong công nghiệp cũng rất nhiều. Nhưng ong vẫn đi lấy hoa mật nên mật ong vẫn mang tính chất thiên nhiên, chất lượng vẫn tốt và có lợi cho cơ thể. Tuy mật có nhiều loại là vì do ong đi lấy mật hoa vào thời gian khác nhau, địa điểm khác nhau, loại thực vật khác nhau, hoa cỏ khác nhau, nên mật có mùi vị và màu sắc khác nhau, công dụng khác nhau, và cách sử dụng cũng khác nhau.

Sau đây đưa ra một số loại mật ong khác nhau ứng với từng loại thực vật khác nhau, tính chất và công dụng của nó:

1) *Mật tỳ bà*: Được coi là loại tốt trong họ mật ong, tính ngọt mát, mát âm nhuận phổi, cơ thể giải khát, chống ho, ho lâu có đờm do viêm đường hô hấp dẫn tới, kể cả ho ra máu... đều có tác dụng trị liệu hiệu quả.

2) *Mật ong lê*: Tính ngọt – mát, giảm khát, trị ho hóa đờm, nhuận phổi, thanh nhiệt. Còn có thể dưỡng âm tán kết thông tràng, thanh trừ phong, giáng hỏa, hợp dùng cho dạng viêm khí quản cấp, hen suyễn.

3) *Mật hoa hòe*: tính mát, có tác dụng nở huyết quản, cải thiện tuần hoàn, phòng cứng hóa huyết quản giảm huyết áp, trước khi ngủ uống thì làm giảm sự hưng phấn của thần kinh trung khu, giữ giấc ngủ tốt, trấn an tinh thần ổn định.

4) *Mật hoa kiều mạch*: Tính bình, ngọt, lạnh. Có tác dụng dễ thở, thanh nhiệt, giải độc. Trong lá và hoa kiều mạch có chất Lotin là một chất làm tăng cường tính đàn hồi của vách huyết quản, tác dụng cho việc điều trị cao huyết áp và ngăn ngừa được tình trạng tràn máu não.

5) *Mật hướng dương*: Tính ngọt đượm, màu hổ phách nhạt, thơm thoảng, có tác dụng làm nở rộng huyết quản và giảm huyết áp tạm thời và tăng khả năng miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra còn có giá trị chữa chứng mỡ cao trong máu hoặc nhiều cholesterol trong máu.

6) *Mật hoa ngô*: Tính ngọt, bình. Có tác dụng điều tiết trong khai vị, hạ huyết áp, lợi tiểu. Ngoài ra còn có tác dụng hỗ trợ cho gan tiết ra mật, giảm mỡ trong máu, tăng cường trũ đường trong gan, cải thiện sự trao đổi chất trong cơ thể, giảm việc hình thành sỏi lắng trong nước tiểu, chống viêm bàng quang, viêm niệu đạo.

7) *Mật hoa rau*: Loại mật này có sản lượng khá cao vì nguồn rau xanh rất nhiều, gọi là mật phổ thông. Tính ngọt, ấm, có tác dụng thanh nhiệt, tán huyết, tiêu sưng tấy. Thường dùng cho người bị bệnh về gan, tỳ vị bị yếu.

8) *Mật tử vân anh*: tính ngọt, bình. Có tác dụng lợi cho tiêu hóa, người kém ăn, giảm nhiệt trong dạ dày, giảm kết dính trong màng ruột, thúc đẩy tiêu hóa, làm lành vết thương loét.

9) *Mật hoa cây đoạn thụ*: Tính ngọt, ấm, công năng tăng cường thể chất, ôn hòa tính tình, giảm hưng phấn ở thần kinh trung khu, bảo vệ tế bào não.

10) *Mật hoa cà rốt*: Tính ngọt nhẹ, trong loại mật này có nhiều loại thuộc họ vitamin B và A, nên rất có lợi cho người bị bệnh khô giác mạc và chứng lòa, mờ mắt.

*

* *

Chúng loại mật hoa có rất nhiều, như đã kể ở trên chỉ là một vài loại điển hình, còn nhiều loại mật hoa khác như: Hoa mạn, hoa đào, táo, bắp cải, sơn tra, dừa, úc kim hương v.v... mỗi loại đều có đặc điểm và độ dinh dưỡng khác nhau. Các loại mật vẫn bán hiện nay là loại hỗn hợp, nếu người tiêu dùng có thể chọn mua phù hợp cho cơ thể thì việc ích lợi cho sức khỏe chắc chắn là tốt hơn.

CHƯƠNG VII

PHÂN BIỆT MẬT ONG TỐT XẤU

Nói chung loại thuần mật là loại có hương thơm ngọt của thực vật tự nhiên do ong mật lấy về làm ra. Mật ong như đã nêu có rất nhiều loại, đều là các loại hoa lá cỏ cây thực vật thiên nhiên, mỗi loại có đặc điểm và hiệu quả riêng khác nhau, mật mùa hè khác mật mùa đông, mật hoa đồng bằng khác mật hoa rừng núi nhưng loại mật nào cũng có nhiều các thành phần dinh dưỡng tốt cho cơ thể và có các chất mang tính chữa bệnh cho cơ thể. Đồng thời màu sắc mật cũng khác nhau do nguồn mật hoa khác nhau, độ ngọt vì vậy cũng khác nhau. Mật thuần nói chung có lượng nước trong mật ít, không vượt quá 20%, không lên men, không có bọt nước mật bên trong, mùi vị thơm ngon nhất, không hay bị kết lắng như đường mật công nghiệp, độ đường mía trong loại thuần mật thấp hơn 30%, còn đường nguyên chiếm 70% trở lên (gồm đường Glucôza và đường quả khác, mật thuần có độ trong suốt cao, không có tạp chất, ít vẩn đục. Mật ong có màu sắc khác là do đồ đựng mật ong có

màu sắc khác nhau, nhất là chai lọ thủy tinh, pha lê. Muốn xem mật ong màu sắc ra sao phải chứa mật trong đồ trong suốt không màu sắc mới có thể phân biệt chính xác. Nhìn chung mật ong thuần mật có nhiều mùi vị tự nhiên thơm mát, độ trong suốt cao, để lâu không biến màu, không giảm hương vị và độ ngọt. Nếu hít mùi vị mật thấy vị mật nhanh chóng tán ra trong miệng, thơm mà không ngấy, cảm giác dễ chịu không có tính dính kết thì đó là loại tốt nhất. Ngược lại thì đó là mật có chất lượng thấp hơn. Khi ăn mật thuần ong thấy mát lạnh nồng thơm, có cảm giác sáng khoái, tuy nuốt rồi vẫn còn mùi thơm ở răng và miệng.

1- PHƯƠNG PHÁP PHÂN BIỆT MẬT ONG

Thông thường có 5 cách phân biệt mật ong:

1. *Kiểm tra bằng đường mạch nha*: lấy một phần mật ong cho vào ống nghiệm, cho thêm 4 phần nước khoáng tan đều, rồi cho từ từ vào đó còn 85%, nếu đường mạch nha thấm vào sinh ra dạng có vệt dài màu trắng; nếu như hơi có chút đục nữa thì đó là thuần mật.

2. *Kiểm tra bằng đường mía*:

Cũng như cách ở trên, sau khi tỉ lệ là 1/4 pha loãng xong, rồi cho vài giọt axit nitric vào dung dịch mật ong loãng đó, nếu như hơi đục tý chút thì là mật thuần mật, nếu không phải thì đó là mật đường mía.

3. *Kiểm tra chất bột*: lấy 2g mật, cho vào 20 ml nước sạch, đun sôi để nguội, cho vào 2 giọt iốt, nếu biến thành màu xanh lam, xanh lục hoặc màu phớt hồng thì chứng tỏ trong mật có bột tạp chất, không phải thuần mật.

4- *Kiểm tra qua tạp chất trong mật ong*:

Lấy một phần mật ong, cho thêm 4 – 6 phần nước sạch, khuấy tan đều, để lắng sau 1 ngày, quan sát xem có chất tạp lắng hay không. Nếu không có chất gì lắng đọng thì là mật tốt, nếu vật lắng nhiều chứng tỏ trong mật có nhiều tạp chất không phải mật tốt.

5. *Kiểm tra đơn giản bằng nồng độ cao thấp của mật ong*.

a. Cách dùng thử mực: lấy 1 thử mực tốt, cho mật ong cần kiểm tra vào lòng bàn tay, lấy thử mực mài vào bàn tay trong thời gian 30 giây, sau đó xem mực có dính vào da tay không. Nếu mật ong tốt nồng độ cao, thì mực không dính vào da tay. Lý do là: trong mực có các hạt than nhỏ li ti, khi hàm lượng mật cao thì bột mực không khuếch tán, nên không dính vào da tay. Nếu nồng độ mật ong thấp thì bột mực khuếch tán sẽ dính vào da tay. Loại không dính mực vào da tay là loại mật tốt hợp cách, ngược lại là mật kém chất không hợp cách.

b. Cách dùng giấy thấm: Lấy mật ong cần kiểm tra rỏ lên giấy thấm hoặc giấy ăn hoặc giấy xốp vệ

sinh, thử quan sát xem viên mật ong có còn tròn nguyên vẹn không. Nếu mật ong nồng độ cao chất lượng thì xung quanh viên mật không có thấm nước ra, nếu xung quanh có thấm vành nước ướt giấy thì mật chưa đạt chuẩn vì có hàm lượng nước mật cao hơn tiêu chuẩn 20%.

2. PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN MẬT ONG

a. Giữ tươi: Có vài loại mật ong có độ chua, nếu để thời gian lâu, nó sẽ chua hơn, chất men tự giảm xuống, màu biến thâm hơn. Nhưng nếu bảo quản ở nhiệt độ thấp có thể tránh được. Nhiệt độ giữ mật ong từ 5 – 10°C là tốt nhất. Ngoài ra, do mật ong có tính hút ẩm, nên mật để trong chai lọ, bình phải nút bịt thật kín.

b. Cách giữ: Nên sử dụng bình chuyên chứa mật ong, để bình nơi râm mát, thông gió, khô ráo, nhiệt độ của bình không vượt quá 20°C, độ ẩm không khí xung quanh không quá 75%. Mỗi loại mật khác nhau, đẳng cấp khác nhau nên có cách giữ khác nhau. Trước khi cho mật ong vào bình nên kiểm tra cẩn thận hàm lượng nước, đường, chất men, trọng lượng các khoáng chất v.v... có trong mật mới cho vào bình để giữ, như vậy chất lượng mật mới tốt. Mật ong không để lộ thiên, không chứa trong bình bần, có mùi vị khác và có độ độc tố như các bình đựng thuốc sâu, hóa chất, da thú vật, bình bị bần, ướt v.v...

CHƯƠNG VIII

ỨNG DỤNG MẬT ONG TRONG GIA ĐÌNH

Căn cứ vào đặc tính và thành phần dinh dưỡng của mật ong, có thể ăn trực tiếp hoặc làm ra các sản phẩm có mật ong để dùng.

1- DÙNG ĐỂ ĂN:

Trong các loại bánh hoặc đồ ăn chế biến có đường đều có thể thay bằng mật ong. Như các loại bánh điểm tâm, Gatô, kem sữa, kem que v.v... hoặc trong các loại bánh ngọt, bánh mỳ ngọt, sữa mật ong... Người già ăn sẽ tăng cường thể lực, tăng cường tiêu hóa, chống lão hóa. Trong gia đình có thể vận dụng làm những đồ ăn như:

- Sữa chua mật ong.
- Thịt nướng có nước vị mật ong.
- Lạc mật ong.
- Rau xào ngүй có vị mật ong.
- Thịt bò vị mật ong.
- Đồ ăn ngүй mật ong.

- Nước uống ga vị mật ong, v.v...

2. CHẾ RƯỢU:

a- Rượu mật ong: Lấy loại mật tốt nhất, cho rượu tốt vào (có thể rượu nho, bia tươi cốt), độ cồn nên từ 12 – 14%.

b- Rượu trắng mật ong: Đối với một số loại mật ong chất lượng kém hơn, khó tiêu thụ, có thể đem hòa ủ rượu trắng: như: Mật kiều mạch, mật an thụ...

c- Rượu ga mật ong: Do mật ong đã lên men, qua công đoạn ủ, lấy ra loại men rượu nguyên chất từ mật ong ủ men để gia công nước ga, rồi cho qua Oxít các bon (CO_2) là được.

d- Rượu sâm banh mật ong:

Đây là loại đồ uống có khí ga bọt CO_2 , độ cồn thấp, dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa, hợp với mọi người.

e. Rượu vàng mật ong: Thông thường dùng rượu gạo, rượu ngô, kết hợp với mật ong chế thành. Nồng độ thường từ 15 – 16⁰, có dinh dưỡng cao và nhiều lượng amin.

3. CÁCH DÙNG MẬT ONG KHÁC TRONG NHÀ

Thời cổ đại người ta dùng mật ong nuôi gia súc hoặc chế thành dược phẩm chữa bệnh. Dùng mật ong nuôi mèo, mèo sẽ nhanh lớn khỏe mạnh. Nếu dùng mật ong thay đường mía cho chuột thí nghiệm ăn thì chuột chóng lớn dễ thí nghiệm. Nếu dùng mật ong

nuôi gà, mỗi ngày mỗi con gà mái ăn 1g trộn vào thức ăn có thể tăng sản lượng đẻ trứng lên 10%.

4- CHẾ DƯỢC LIỆU:

Mật ong là loại tinh chất do ong mật lấy từ thực vật về làm thành, tính ngọt, bình, có hàm lượng đường cao, vi sinh tố và khoáng chất nhiều, độ dinh dưỡng cao, có giá trị về dược liệu không gây phản ứng phụ, có những công năng cho nhuận phổi chống ho, an thần dưỡng tâm, bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm giảm đau v.v.. Trẻ sơ sinh ăn mật ong sẽ phát triển đầy đủ hơn, khỏe mạnh hơn, thể lực tốt hơn, chống được lão hóa kéo dài tuổi thọ. Trong gia đình có thể vận dụng mật ong để chữa trị thông thường:

1- Chữa sốt rét: Mật ong 15 – 30g pha vào rượu trắng lượt vừa phải, uống trước khi sốt rét phát ra 10 phút đến 1 giờ. Nếu thời gian phát bệnh không nắm rõ, có thể trong ngày phát bệnh uống 3 lần/ ngày.

2. Chữa viêm khí quản mãn tính:

Mật ong 120g, gừng tươi 500g nghiền nát chất lấy nước, để lắng trong bỏ lớp trong bên trên lấy lớp đặc bên dưới trộn với mật ong, sau bữa ăn uống 1 lần trước lúc đi ngủ.

3. Chữa bỏng: Dùng vừa lượng mật ong, dùng bông gạc tệt trùng tẩm mật ong bôi vào vết bỏng, chờ khô lại bôi tiếp, liên tiếp bôi 6 – 7 lần.

4. *Chữa viêm loét chảy máu*: Mật ong vừa đủ, ngó sen tươi 2 đoạn. Cắt đầu ngó sen, cho mật ong vào các lỗ mắt ngó sen, lấy đầu cắt đặt lại, nấu chín dùng để ăn. Còn một đoạn khác thì sau khi cho mật ong nghiền nhỏ nấu thành canh ăn.

5. *Chữa vết thương da chảy máu*: Lấy mật ong bôi vào vết thương ra máu ở da, có tác dụng kháng nhiễm khuẩn.

6. *Chữa nẻ*: Vào mùa đông, lấy cà rốt khoét rỗng ruột, cho mật ong vào, nướng chín, chờ nguội thì sát vào vết nẻ, chữa được nẻ da. Hoặc có thể lấy 15g mật ong cho vào lọ, mỗi ngày xoa 2 lần mật ong vào chỗ nẻ. Nếu dùng mật ong thay thế vazolin để chế thành kem thì hiệu quả chữa nẻ tốt hơn nhiều.

Mật ong: 80g. Mỡ lợn: 20g. Chế hỗn hợp thành dạng kem, xoa vào vết nẻ, 1 ngày/ 2 lần.

7. *Trị vết thương nổi cục*: Vết thương trên da nổi mụn nhọt sưng đau, có thể dùng mật ong chữa trị có hiệu quả như bệnh: đậu mùa, phỏng da trẻ con.

8. *Chữa trẻ sốt cao*: Có thể dùng nước sôi để nguội, mật ong, mỗi loại 1/2 hòa vào nhau cho uống vài lần là giảm sốt.

9. *Chữa bí tiện trẻ em*: Nếu trẻ em bí tiện cho uống mật ong vài lần là khỏi. Người lớn mỗi lần uống 120g, hoặc dùng 30gam mật ong nấu canh ăn cũng khỏi.

10. Chữa ho ra máu, bí tiện ra máu: Dùng chuối tiêu chấm mật ong ăn chữa được chứng này.

11. Chữa kiết lỵ:

- Người lớn ngày uống 3 lần với nước sôi để nguội, mỗi lần 40 ml mật ong, uống trước bữa ăn 1 giờ hoặc sau bữa ăn 2 giờ. Trẻ em thì lượng giảm đi, độ 30g, hòa vào cháo loãng, sữa bò, đậu nành cho uống.

- Trà xanh 5g, mã xỉ kiến 60g, nấu lấy nước đặc, hòa 30 gam mật ong vào, ngày uống 2 lần. Thời kỳ khôi phục rồi có thể dùng hoàng biên 6g, mộc hương 6g, sơn tra 15g. Nấu lấy nước đặc hòa vào 20g mật ong, ngày uống 2 lần.

12. Trị viêm loét dạ dày và hành tá tràng mãn tính:

Dùng mật ong chế ra cao mật ong với 5% Prôken. Cách làm cao mật ong như sau: mật ong 500g cho vào nồi đun nhỏ lửa, đảo đều cho mật ong biến sang sẫm màu, khi nổi bọt thì cho 100 bột Bạch phàn (phèn) đảo đều, khi bọt nổi lên, chờ lắng xuống lại cho thêm 100g bột Sôda, khi sôi lắng đều có thể đổ ra để dùng. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10 ml, uống trước bữa ăn 30 phút.

Cách làm hỗn chất mật ong và Prôken 5% (Nôvôcain) như sau: Cứ 100g mật ong cho 5g Nôvôcain bột, để tan đều, hàng ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 hoặc 20 ml trước bữa ăn 30 phút.

- Mật ong 60g, nấu nóng uống vào buổi sáng sớm, 1 lần/ ngày, uống liên tục 2 – 3 tuần.

- Mật ong 60g, cam thảo tươi 10g, trần bì 6g, nấu cam thảo trần bì trước bỏ vỏ, bỏ bã, cho mật ong vào, uống 1 ngày 3 lần, có thể thúc đẩy nhanh lành vết loét dạ dày hoặc tá tràng.

+ Mật ong 5g, cam thảo tươi 9g trần bì 6g, nước vừa đủ, nấu cam thảo, trần bì chắt nước cốt bỏ bã, trộn hòa mật ong vào, uống 1 lần/ ngày, vừa đủ độ, có thể làm giảm độ chua dạ dày.

13. Phòng bệnh phổi: Dùng mật ong ngâm lạc từ 20 – 30 ngày, uống lúc đói từ 1 – 2 thìa và ăn vài hạt lạc, phòng bệnh phổi.

14. Chữa trẻ em nứt kẽ miệng: Dùng băng sa (Đông y gọi là: Nguyệt thạch) 3g, mật ong 30g hòa đều bôi vào chỗ nứt, ngày 2 – 3 lần, vài ngày là khỏi.

15. Chữa tiểu đường: Người bệnh có thể dùng loại mật ong có hàm lượng Glucôza cao sẽ thêm hiệu quả chữa bệnh.

16. Trị dị ứng viêm da: Mật ong 100ml, kẽm oxy hóa 10g, bột 20g, chế thành loại kem mềm để bôi. Trước khi bôi rửa sạch chỗ thương dị ứng xoa 1 ngày 1 – 2 lần, chữa được dị ứng da, viêm da, mề đay da, ngứa mẩn da.

17. Chữa ho khan: Mật ong 20g, uống sáng và tối với nước sôi, hoặc: mật ong 60g, lê 1 quả. Nấu

chín, uống trước khi ngủ, uống 1 tuần. Các loại thuốc ho khác có thêm mật ong thì hiệu quả sẽ cao hơn.

18. *Trị lao phổi*: Mật ong 60g, mỡ lợn 60g, nấu lần 2 thứ sôi, mỗi ngày uống với nước sôi 15g, (sáng và tối). Hoặc mật ong: 30g, cho nước nấu với lòng trứng, để nguội ăn ngày 2 lần (sáng và tối)

19. *Trị bí tiện thành thói quen*: Mật ong 60g, dầu vừng 30ml hàng ngày uống với nước sôi có nhạt muối, ngày 2 lần, sáng và tối. Hoặc: mật ong 30g, vừng đen 30g trộn đều nấu nhừ, đánh tan, ngày uống 2 lần sáng và tối với sữa bò.

20. *Trị chóng mặt cao huyết áp*: mật ong 10g, uống với nước ấm, ngày 2 lần. Uống lâu dài.

21. *Trị mất ngủ*: Các vị phục thần, ngũ vị tử, bá tử nhân mỗi loại 10g, nấu chắt lấy nước cốt, hòa vào 30g mật ong, ngày uống 2 lần (sáng và tối).

22. *Trị bệnh về tim*: Đan sâm, hà thủ ô mỗi loại 15g, nấu chắt lấy nước cốt, hòa 15g mật ong, mỗi ngày uống 2 lần (sáng và tối).

23. *Trị bí tiểu của phụ nữ có thai*: Mật ong, nước bí xanh mỗi loại 1 cốc, hòa lẫn với nhau, uống với nước sôi, uống hết cốc 1 lần/ ngày.

24. *Trị khản tiếng*: Mật ong 30g, đá ăn 0,5g (đập nhỏ) uống với nước sôi, ngày uống 1 – 2 lần.

25. *Trị viêm vòm miệng*: mật ong 30g, băng sa (Đông y gọi là nguyệt thạch), đoạn thạch cao mỗi loại 3g, bột cam thảo 2g, hòa đều, dùng bông gạc xoa vào vết tiêm ở miệng, ngày 2-3 lần.

26. *Trị vết bỏng*: Người bỏng nhẹ thì dùng 10g mật ong, 3 gam đá ăn đập nhỏ, trộn với nhau, ngày xoa 4 – 6 lần vào chỗ bỏng. Người bỏng nặng thì dùng mật ong 30g, nước tiểu trẻ con 150ml, dùng nước sôi tẩy lọc sạch, để nguội uống sẽ tiêu viêm bỏng, chống đau giữ được da chống lạnh.

27. *Trị vết loét ngoài*: Mật ong, hành sống mỗi thứ vừa đủ, đập nát với nhau, băng vào vết thương, 2 ngày 1 lần. Hoặc: Mật ong, trắc bách diệp mỗi loại 15g, đập nát với nhau, bó vào vết thương, 2 ngày 1 lần sẽ thuyên giảm dần.

28. *Trị uống nhầm phải con đĩa*: Mật ong 250g, uống với nước sôi, 1 ngày 2 lần, uống trong 5 ngày sẽ tẩy con đĩa thải ra ngoài.

29. *Trị bỏng cấp*: Bôi mật ong vào chỗ bị đốt, băng lại, mỗi ngày thay 2 – 3 lần, sẽ chống đau, chống sưng tấy.

30. *Trị viêm khí quản*: Mật ong 100g, gừng tươi 250g đập ép lấy nước, lá tỳ bà 5g, bỏ lông nấu chất lấy nước, chế máy thứ thành dạng kem. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 – 40 g.

31. *Trị bệnh trĩ*: Vừng đen 50g (giã nát), mật ong 60g, nấu thành cao ăn đều hàng ngày, lâu dài.

32. *Trị chóng mặt mất ngủ, thiếu máu mất sắc tố*:

Mỗi ngày dùng trứng gà 2 quả (sáng và tối) nấu chín, cho vào 30g mật ong (tốt nhất là cho vào bình sứ đun cách thủy 8 – 10 phút thì dùng).

33. *Trị ho sưng họng*: Trà đặc 1 cốc, mật ong 1 thìa cho lẫn với nhau ngậm và bôi vào chỗ đau ở họng cách 30 phút 1 lần.

34. *Trị vết thương ngoại khoa*:

Dùng mật ong và hành củ vừa đủ lượng, đập nát bọc chỗ vết thương nhiễm độc, hiệu quả nhanh. Với vết thương lâu chưa khỏi thành mãn tính, dùng mật ong pha vào nước thành nước 10% mật, rửa vết thương rồi băng bó lại, cách 1 ngày thay 1 lần. 1 tuần sau sẽ mọc da non, bệnh thuyên giảm.

35. *Trị ly siêu vi trùng*: Do mật ong có khả năng sát trùng, nên qua khoa học đã khảo nghiệm, trong thời gian 12 tiếng, mật ong có thể diệt vi trùng ly dạng gậy (trực khuẩn) 24 giờ thì diệt được trực khuẩn viêm tràng và thương hàn. Dân gian đã dùng 150g mật ong, người lớn ngày uống 4 lần, trẻ em giảm bớt 1/2.

36. *Trị viêm khí quản*: Trong mật ong có nhiều vi lượng tố và kháng sinh tố, có thể ức chế sự ủ bệnh và

phát triển của trực khuẩn gây viêm họng. Dùng mật ong, đường mạch nha, nước hành mỗi loại vừa đủ lượng, đun kỹ, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa.

37. *Trị đau lưng, đau chân*: Hồ đào 15g, đập nát, cho vào 15g mật ong, viên thành viên. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên.

38. *Trị khô miệng, bàn tay gan bàn chân nóng*: Lê 1 quả, khoét bỏ hạt, hoặc dùng cà rốt 1 củ khoét rỗng ruột, cho vào 50g mật ong, nấu chín, 1 ngày ăn 2 lần, uống và ăn vài ngày sẽ khỏi.

39. *Trị trẻ em hen suyễn có đờm*: Nước tuyết lê 1 cốc, nước gừng tươi 1/4 cốc, mật ong 1/2 cốc, bột bạc hà 37g, trộn đều sau 1 giờ cho trẻ ăn theo sức của trẻ.

40. *Trị mất tiếng*: Sau bữa ăn 3 giờ, dùng nước sôi uống với 1 thìa mật ong, ngày 3 lần, uống liền vài ngày sẽ trị được mất tiếng do quá mệt mỏi.

41. *Trị ong độc đốt*: Dùng vị đông y Tiên nhân chương đập nát chất ép lấy nước, cho mật ong vào đảo đều bôi vào chỗ ong đốt, vài lần sẽ không sưng và đau nữa.

5. CHẾ PHẨM HÓA TRANG:

- Kem mật ong: Dùng mật ong, sáp ong, dầu lươn, axit béo, băng sa (nguyệt thạch), hương liệu, Hydrô Cacbua chưa no, nước cất để làm nguyên liệu chế ra kem mật ong. Trước hết dùng cách chung

nhiệt hòa tan sáp ong, axit béo, sau đó cho các chất còn lại vào khuấy đảo đều thành dạng kem, cuối cùng cho mật ong vào cùng với hương liệu thơm và nước cất, tạo ra sản phẩm kem mật ong. Sản phẩm kem này dùng phù hợp cho mọi người, các loại da khác nhau đều có thể dùng được.

Hiện nay, một số nước đã làm xà phòng mật ong, xà phòng thơm mật ong, hương liệu mật ong... nói chung là các loại sản phẩm từ mật ong đưa ra thị trường rất được người tiêu dùng ưa chuộng.

CHƯƠNG IX

NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý KHI DÙNG MẬT ONG

Mật ong tính ngọt, thơm, dinh dưỡng phong phú, dễ hấp thụ, nhưng đúng như *Bản thảo cương mục* của danh y Trung Quốc cổ đại Lý Thời Trân viết: “Tháng 7 không uống mật ong”, nguyên nhân là: vào thời gian này thực vật thiên nhiên có loại hoa cỏ cây độc ra hoa muộn, nên thời kỳ này có hoa độc, còn các hoa không độc đã qua thời rồi, ong mật lấy hoa về mùa này hay lẫn chất độc của phấn hoa làm thành mật ong nên trong mật ong có cả độc tố. Cho nên khi ăn vào dễ gây ra chóng mặt, nhức đầu, nôn ọe, đau bụng đi ngoài v.v... Cho nên vào dịp tháng 7 dương lịch hàng năm không nên đi khai thác tổ ong mật, mà mật lấy mùa này nên chỉ làm chất liệu chế ra sản phẩm mật ong, trừ bỏ các độc tố qua chế biến mới dùng được, không nên uống ăn trực tiếp mật ong vào mùa tháng 7 hàng năm.

Mật ong tươi ngon, chín, có thể dùng trực tiếp, hoặc có thể uống cùng với nước ấm, nước nguội, sữa bò, đậu nành ấm, nhưng không nên đem đun sôi mật

ong vì ở nhiệt độ cao, các loại vi sinh tố trong mật ong bị phá vỡ kết cấu cũng như các loại dinh dưỡng khác bị phân hủy, cho nên mật ong nóng là không nên uống ăn trực tiếp hoặc pha cùng thứ uống nóng khác.

Dạng keo dính trong mật ong trong điều kiện độ còn nồng độ cao, hay xuất hiện dạng kết tủa lắng xuống, cho nên người dùng nên nhớ mật ong không nên hòa uống cùng với rượu; mà phải có độ ủ men để tạo thành rượu mật ong mới dùng.

MỤC LỤC

CHƯƠNG I: MÓN QUÀ CỦA THIÊN NHIÊN BAN TẶNG

- 1- Giới thiệu về ong mật.* 7
- 2- Quan hệ giữa người và ong mật.* 10
- 3- Nguồn gốc của mật ong.* 13

CHƯƠNG II: NÓI RÕ VỀ "CAM THẢO DẠNG LÔNG"

- 1- Thành phần dinh dưỡng.* 17
- 2- Kho báu vitamin và khoáng chất.* 21
- 3- Tính chất lý hóa.* 25

CHƯƠNG III: GIÁ TRỊ DƯỢC LIỆU CỦA MẬT ONG

- 1- Hoạt hóa các cơ quan cơ thể,
tăng cường thể lực.* 30
- 2- Chuyện vui về "Định Khôn Tương".* 32
- 3- Phương thuốc vừa thơm vừa ngọt.* 34
- 4- "Người bạn sức khỏe" của mọi người.* 36
- 5- Một loại vật liệu cần thiết
trên bàn văn phòng hiện đại.* 37

CHƯƠNG IV: CÔNG HIỆU GIỮ SỨC KHỎE CỦA MẬT ONG

- 1- Dược phẩm dinh dưỡng có tiền đồ xán lạn.* 41
- 2- Mật ong cung không đủ cầu.* 44
- 3- Bí quyết kéo tuổi già trẻ lại.* 45
- 4- Người thọ nhất Liên Xô (cũ)
lấy mật ong làm thức ăn chủ yếu.* 50

5- Tại sao người nuôi ong sống lâu.	55
6- Mật hoa và thẩm mỹ.	62
7- Giảm béo, tăng trọng - "một cách cân bằng của cơ thể".	73
8- Giữ tuổi xuân cho phụ nữ.	76
9- Cường tráng cho nam giới.	83
10- Tăng cường sức ăn uống, thúc đẩy sức khỏe.	86

CHƯƠNG V: Y HỌC LẬP CÔNG MỚI

1- Duy trì trí thông minh.	88
2- Trị bệnh tiểu đường.	101
3- Trị các chứng bệnh về tâm - huyết quản.	112
4- Chất kháng sinh của thiên nhiên.	124
5- Mật ong có thể ngăn ngừa trúng cảm độc.	130
6- Mật ong chống dị ứng.	134
7- Tác dụng đối với hệ hô hấp.	136
8- Bảo vệ làn da.	137
9- Công hiệu đối với bệnh thấp khớp.	141
10- Công hiệu đối với viêm tiền liệt tuyến và tăng cường tính dục.	146
11- Giúp đỡ con người vận động tăng tuổi thọ.	159
12- Đề phòng giảm thị lực và đục thủy tinh thể.	164
13- Chất kích thích dạ dày và đường ruột.	165
14- Công năng trợ lực cho gan thận.	168
15- Chất dinh dưỡng thiên nhiên tốt nhất cho trẻ em.	171

CHƯƠNG VI: CÁCH ĂN MẬT ONG.	
1- <i>Phương pháp sử dụng.</i>	176
2- <i>Công dụng trị liệu của mật hoa khác nhau.</i>	177
CHƯƠNG VII: PHÂN BIỆT MẬT ONG TỐT - XẤU.	
1- <i>Phương pháp phân biệt mật ong.</i>	183
2- <i>Phương pháp bảo quản mật ong.</i>	185
CHƯƠNG VIII: ỨNG DỤNG MẬT ONG TRONG GIA ĐÌNH	186
CHƯƠNG IX: NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý KHI DÙNG MẬT ONG	197


NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - Tổng Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Điện thoại: (04)8.257063; 8.252916. Fax: (04)8.257063

CÔNG DỤNG KỲ DIỆU CỦA MẬT ONG

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN KHẮC OÁNH

<i>Biên tập:</i>	PHẠM QUỐC TUẤN
<i>Bìa:</i>	TRỌNG TẤN
<i>Trình bày:</i>	HOA SÁCH
<i>Sửa bản in:</i>	PHẠM QUỐC TUẤN

In 1500 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xí nghiệp in SAVINA.
Quyết định xuất bản số 252 - 2006/CXB/01KH-50/HN. In
xong và nộp lưu chiểu quý II/2006.