

CHỦ BIÊN VÕ HÀ





Lương Y Võ Hà (Chủ biên)



Chữa bệnh không dùng thuốc Tập 2

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG



Lương Y Võ Hà (Chủ biên)

Chữa bệnh không dùng thuốc

download sachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tập 2

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những thập niên gần đây, nhịp sống nhanh và chế độ ăn uống nhiều thực phẩm chế biến công nghiệp đã dẫn đến sự gia tăng số người mắc các chứng bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường, ung thư. Theo số liệu của Tổ chức Y Tế Thế Giới, cứ mỗi vài giây có một người bị đột quỵ. Bệnh tim mạch hay đột quỵ không còn là vấn đề của tuổi trung niên hay người cao tuổi. Tại nước ta, đã có người chỉ 20 tuổi đã bị đột quỵ. Chỉ tính riêng chứng cao huyết áp, hiện đã có khoảng 1 tỉ người trên thế giới đang mắc bệnh áp huyết cao và hơn nửa tỉ người khác đang có nguy cơ tiếp cận với căn bệnh chết người này cho đến năm 2025. Tỷ lệ bệnh đái tháo đường cũng đang phát triển rất nhanh ở nước ta. Bệnh gia tăng cả về tỷ lệ, biến chứng và đối tượng mắc bệnh. Một thông tin mới nhất cho biết trong vòng 5 năm gần đây, bệnh đái tháo đường ở nước ta tăng nhanh, năm sau cao hơn năm trước 30%. Đặc biệt, có đến 60% người bệnh đái tháo đường không được phát hiện trong cộng đồng. Những bệnh nhân này khi đã qua chẩn khám đều được yêu cầu phải được theo dõi và điều trị lâu dài, nếu không nói là suốt đời. Tuy nhiên, theo nhiều nghiên cứu khoa học phương Tây, chế độ **ăn nhiều thực phẩm thô, rau quả, vận động và thực hành thư giãn hoàn toàn có thể đảo ngược tình trạng bệnh lý. Điều này rất dễ hiểu, hầu hết bệnh do lối sống không hợp lý gây ra. Do đó, nếu không cải thiện lối sống, thuốc chỉ tạm thời làm mất đi các triệu chứng. Chỉ có tuân thủ một lối sống lành mạnh mới có thể chữa được tận gốc căn bệnh.**

Đơn cử về bệnh đái tháo đường loại 2, căn bệnh được cho là nan y và là căn bệnh đứng đầu bảng đang làm chao đảo ngành sách về phúc lợi của

nhiều nước phát triển. Mới đây, một nghiên cứu khoa họcⁱ vừa cho biết đây là loại bệnh về mất cân bằng năng lượng và một chế độ ăn nghèo kalori có thể đảo ngược hoàn toàn căn bệnh trong vòng 8 tuần. Kết quả này được duy trì cho đến 3 tháng sau cuộc thử nghiệm. Giáo sư Roy Taylor, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu này ở thuộc trường Đại học Newcastle, nước Anh, phát biểu: ***“Trước đây, khi nói đến bệnh đái tháo đường loại 2, người ta luôn cho rằng đây là 1 loại bệnh tiến triển và người bệnh phải mang nó theo suốt cuộc đời. Nay chúng tôi đã chứng tỏ rằng bệnh này có thể đảo ngược”***. Dĩ nhiên, để giữ được hiệu quả, người bệnh cần bảo đảm chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý theo sau. Một nghiên cứuⁱⁱ khác được phổ biến trên tạp chí *The Journal of Sexual Medicine*, số ra ngày 5/8/2011 cũng cho thấy ở những người đái tháo đường bị rối loạn cương chỉ cần một chế độ ăn giảm kalori để giảm được 5% thể trọng cũng giúp cải thiện mạng tình trạng này và cả nhiều triệu chứng rối loạn khác thuộc đường sinh dục tiết niệu. Irvin Goldstein, chủ bút tạp chí y học này phát biểu ***“Hiện nay, khi mà người bệnh đang phải lệ thuộc quá nhiều vào thuốc men thì nghiên cứu trên đã cho thấy việc giảm cân, một liệu pháp không dùng thuốc, đơn giản, không xâm lấn, đã cải thiện khả quan không chỉ rối loạn cương, chức năng tiết niệu mà còn cả sức khỏe tim mạch”***.

Theo Peter Wennestrom, chuyên viên dinh dưỡng, Trưởng Nhóm Nghiên Cứu về Thị Trường Y Tế ở Thụy Điển, chúng ta cần phải thay đổi triết lý cơ bản về sức khỏe, cần xem trọng giá trị của y khoa phòng ngừa của khoa học dinh dưỡng. Hiện nay, ***tập quán ăn uống, sự phát triển của ngành công nghiệp thực phẩm, sự hấp dẫn và cả tiện nghi của những loại thức ăn này đã thắng thế áp đảo so với nỗi sợ hãi về***

ⁱ Very low calorie diet can reverse diabete. <http://www.diab.webmd.com>

ⁱⁱ Weight loss may boost sex life in obese diabete men. <http://health.msn.com>

*bệnh tật mà chúng có thể gây ra. Về phía ngành y, hầu như ở tất cả các quốc gia, bộ máy của ngành đã được xây dựng và tồn tại trên cơ sở **để chữa bệnh**. Các thầy thuốc không được đào tạo nhiều cho mǎng dinh dưỡng hay phòng bệnh. Họ cũng không mǎn mà lǎm đến những kiến thức này. Có thể hiểu và thông cảm được những điều này qua những dòng tâm sự của ông Dean Ornish M.D. Giáo sư trường Đại học Y California. Giám đốc Viện Nghiên cứu về Y Khoa Phòng Bệnh ở California Hoa Kỳ, là một nhà tim mạch học nổi tiếng của thế giới về chương trình đảo ngược bệnh tim mạch bằng liệu pháp tự nhiên. Ông đã viết: “**Nếu tôi làm một phẫu thuật bắt cầu, công ty bảo hiểm của người bệnh sẽ trả ít nhất 30 ngàn đô la. Nếu tôi làm phẫu thuật nong động mạch vành, công ty bảo hiểm sẽ trả ít nhất 7 ngàn năm trăm đô la. Nếu tôi dùng thời gian ấy để dạy cho một bệnh nhân cách ăn uống và những kỹ thuật để đối phó với những căng thẳng, công ty bảo hiểm chỉ trả không hơn 150 đô la. Nếu tôi cũng dùng thời gian ấy để dạy cho người bệnh làm sao để giữ gìn sức khỏe, tránh được bệnh tật thì tôi không được xu nào. Bởi vậy, không ngạc nhiên khi các bác sĩ dành nhiều thời gian cho công việc được trả thù lao hậu hĩ. Hơn nữa, ngay ở trường Y chúng tôi cũng không được đào tạo gì nhiều về dinh dưỡng hay cách đối phó với những căng thẳng trong chính cuộc đời mình hoặc dạy cho bệnh nhân những kỹ thuật xử lý những căng thẳng thần kinh nơi họ. Do đó, những bác sĩ y khoa chúng tôi thường hành nghề theo cách mình đã được huấn luyện và theo cách chúng tôi được trả tiền để làm**”.*

Trước những thực tế trên, Tiến sĩ Wes Alles, Giám Đốc Chương Trình Phát Triển Sức Khỏe ở Trường Đại học Stanford cũng khuyên không nên trông chờ từ sự hỗ trợ quốc gia, mọi người hãy hành động và ***“tự thiết kế riêng chương trình cải thiện sức khỏe cho chính mình”***.

Ngày nay, nhiều nước phương Tây đang tìm hiểu những phương pháp cổ truyền và những biện pháp tự nhiên để bổ sung cho những khiếm khuyết của y học hiện đại. Ngược lại, dù là một dân tộc đã có truyền thống y học cổ truyền từ hàng ngàn năm trước thì nhiều gia đình Việt Nam ngày nay lại chưa bao giờ dùng thuốc đông y hoặc thực hành các phương pháp dưỡng sinh. Họ không tin rằng một số cây cỏ, rau quả hoặc một số biện pháp tự nhiên thông qua cải thiện lối sống là cách tốt nhất để giải quyết nhiều chứng bệnh mãn tính. Làm sao để những người trẻ hiểu và đến được với liệu pháp tự nhiên là điều tác giả mong muốn.

Qua ***“Chữa bệnh không dùng thuốc”*** (quyển đầu), tác giả đã gợi đến người đọc những gợi ý về một số quy luật vận hành của những ý niệm và cảm xúc, của khí và khí hoá, về một số cách chữa bệnh tự nhiên, để thực hiện mà mỗi người đều có thể vận dụng để gia tăng chất lượng cuộc sống hoặc hỗ trợ điều trị nhiều chứng bệnh của xã hội hiện đại.

Quyển sách đã được in lại nhiều lần. Nhiều bài viết trong “Chữa bệnh không dùng thuốc” đã được nhiều báo viết hoặc trang mạng trong hoặc ngoài nước copy và đăng lại. Thực tế này đã cho thấy hiệu ứng và sức lan toả của liệu pháp tự nhiên. Hiện nay, khảo sát của Viện Sức Khỏe Quốc Gia Hoa Kỳ đã cho biết có đến gần phân

nửa dân số ở Mỹ đã tìm đến với các liệu pháp bổ sung.ⁱⁱⁱ Có hơn 49 trường Đại học bao gồm các trường Stanford, UCLA, Duke và George Washington cũng đã có những Trung tâm Y Tế hỗn hợp nhằm nghiên cứu và sử dụng kết hợp giữa 2 nền y học, y học chính thống và y học bổ sung.

Dù vậy, sẽ không bao giờ có việc y học truyền thống chiếm lĩnh vị trí của nền y học hiện đại, y học chính thống. Tuy nhiên, sự tồn tại của nền y học bổ sung, đặc biệt là tinh thần trở về với tự nhiên, tin vào năng lực của bản thân, vào sức mạnh của tư tưởng luôn là đối cực cần thiết để làm cân bằng hoặc ít ra có thể hạn chế bớt tác hại, những tác dụng phụ tất yếu của cách chữa bệnh nặng về hoá dược và máy móc của phương Tây.

Trên tinh thần đó, ***“Chữa bệnh không dùng thuốc”*** quyển 2 sẽ cung cấp thêm cho người đọc những thông tin khoa học mới về liệu pháp tự nhiên, những quy luật liên quan đến lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống hợp lý, một số yếu tố không thể tách rời của nền y học tâm thể như ***sinh hoạt giao tiếp, chia sẻ, yêu thương***. Sự liên hệ tâm và thể cũng như tính chất chỉnh thể của liệu pháp thể hiện rõ trong một số căn bệnh điển hình của xã hội công nghiệp nư rối loạn dương cương, đái tháo đường, cao huyết áp, viêm loét dạ dày tá tràng... Một số bài viết cũng cố gắng cung cấp những thông tin và quan điểm khách quan chung quanh những vấn đề còn có nhiều ý kiến trái chiều như ăn nhiều trứng, uống nhiều cà phê hoặc ăn nhiều chocolate, lợi và hại như thế nào? Phần phụ lục sẽ

ⁱⁱⁱ *Almost Half of Americans Use Alternative Medicine*
(<http://www.voanews.com/english/news/american-life/Almost-Half-of-Americans-Use-Alternative-Medicine-100980909.html>)

giải đáp một số thắc mắc tiêu biểu liên quan đến thư giãn, thiền, chống stress, vận khí thông Nhâm Đốc, tập phát thủ, rối loạn sinh dục, thủ dâm, xuất tinh sớm.

Cuối cùng, thật may mắn, vào lần chỉnh sửa cuối cùng trước khi in, người viết nhận được thông tin tại buổi họp ngày 19.9 vừa qua, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã hoan nghênh việc Đại Hội Đồng Liên Hiệp Quốc đã thông qua tuyên bố lịch sử về chương trình phòng chống và kiểm soát các căn bệnh không lây nhiễm. Tuyên bố đã được đánh giá như một sự đồng thuận và cam kết của các nhà lãnh đạo thế giới xem các biện pháp nhằm thúc đẩy việc cải thiện lối sống như một chiến lược chủ yếu trong phòng chống bệnh tật. Nó không chỉ có giá trị y học mà còn có ý nghĩa kinh tế xã hội, vừa tiết giảm chi phí, vừa giúp nâng cao chất lượng cuộc sống. Mặt khác, lần đầu tiên cụm từ “kê đơn hoạt động thể lực” cũng đã thấy xuất hiện ở Việt Nam qua khóa đào tạo của Đại Học Y Hà Nội phối hợp với Viện Đại Học Karolinska (Thụy Điển) cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực trong phòng chống và điều trị bệnh không lây nhiễm. Hy vọng và đợi chờ.

Tác giả

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Mục lục.....	9
PHẦN I: MỘT SỐ BỆNH CHỨNG THƯỜNG GẶP	21
Chữa viêm loét dạ dày bằng liệu pháp tự nhiên.....	23
Triệu chứng.....	23
Nguyên nhân	24
Yếu tố vi khuẩn trong viêm loét dạ dày	24
Cách chữa.....	25
Vận động & Thư giãn.....	28
Chữa viêm loét dạ dày bằng tượng số bát quái.....	29
Dây số áp dụng: 70.40.....	30
Chữa bệnh gout không dùng thuốc	31
Liệu pháp sơ ri (cherry).....	32
Anthocyanins kháng viêm, giảm đau.....	33
Ăn sữa chua chữa gout.....	34
Một số lưu ý trong chế độ ăn uống & sinh hoạt.....	35
Chữa viêm gan siêu vi bằng Đông y	37
Triệu chứng.....	37
Nguyên nhân.....	37
Cách chữa.....	38
Phòng chống đái tháo đường bằng liệu pháp tự nhiên.....	41
Nguyên nhân.....	41
Biện chứng.....	42

Bài thuốc.....	43
Chế độ dinh dưỡng.....	43
Tại sao người đái tháo đường dễ bị bệnh nhiễm trùng?.....	49
Đường huyết cao vô hiệu hoá khả năng nhận diện vi trùng.....	50
Nên ăn nhiều rau xanh.....	50
Ngủ ít làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.....	53
Ngủ ít quá hay nhiều quá đều có thể là yếu tố nguy cơ.....	53
Khuyến hướng ngủ ít dần ở xã hội văn minh.....	54
Nên ngủ bao nhiêu là đủ.....	54
Chăm sóc sốt xuất huyết tại gia đình - giun đất, lá đu đủ chữa sốt xuất huyết.....	55
Triệu chứng.....	55
Điều trị.....	56
Chữa rối loạn cương dương bằng liệu pháp tự nhiên.....	59
Quan niệm chính thể về các chứng ED.....	60
Đi bộ mỗi ngày 2 dặm có thể ngăn chặn chứng bất lực.....	61
Cơ chế điều chỉnh ED của giảm cân và đi bộ.....	62
Một số biện pháp bổ sung khác.....	64
Phòng chống táo bón không dùng thuốc.....	67
Ăn thức ăn có nhiều chất xơ.....	67
Thể dục, vận động.....	68
Bài tập căng cơ, co đầu gối, ép sát đùi.....	69
Tạo thói quen đi cầu.....	69
Uống trà thảo quyết minh.....	70
Phòng chống cao huyết áp bằng liệu pháp tự nhiên.....	71
Áp huyết và cao huyết áp.....	72

Nguyên nhân bệnh	73
Triệu chứng	73
Phép chữa	74
Những biện pháp tự nhiên giúp giảm 80% nguy cơ cao huyết áp	83
Tập lắng nghe giúp cắt cơn cao huyết áp	85
Sự liên quan giữa nói chuyện, lắng nghe và áp huyết	85
Bệnh cao huyết áp và sinh hoạt tình dục	87
Cơ chế gây rối loạn sinh dục ở người cao huyết áp	87
Thượng mã phong và chứng cao huyết áp	88
Vậy người cao huyết áp có nên kiêng cử trong sinh hoạt tình dục?	89
Lối sống và chế độ ăn uống giúp cải thiện rối loạn cương	89
Tại sao ăn nhiều đường có thể dẫn đến cao huyết áp?	91
Cần những nỗ lực phối hợp trong chiến lược ăn giảm muối	93
Tiềm năng hạ thấp nguy cơ tử vong do bệnh tim	93
Cần những nỗ lực phối hợp hữu hiệu hơn	94
Những chỉ tiêu được khuyến nghị	95
Người Việt ăn nhiều muối, tiềm năng và thách thức	96
Người già nên cẩn thận khi dùng thuốc cảm	97
Một số loại tân dược có chất gây co mạch có thể làm tăng huyết áp	97
Không dùng Nhân sâm khi đang bị ngoại cảm	98
Cẩn thận khi xông hơi giải cảm	98
Uống trà và chứng áp huyết cao	99
Uống trà giúp giảm nguy cơ áp huyết cao	99
Một ngộ nhận nguy hiểm	100
Uống trà lúc bụng trống có thể tăng áp huyết	101
Tương tác gây cao huyết áp của trà đối với một số tân dược	101

Dấu hiệu mới nhận biết đột quỵ và vấn đề cấp cứu đột quỵ bằng chích lễ.....	103
Thời gian vàng trong điều trị đột quỵ	103
Bốn dấu hiệu nhận dạng đột quỵ	104
Vấn đề xử lý cấp cứu đột quỵ.....	105
Chích lễ cấp cứu đột quỵ.....	106
Giun đất, vị thuốc Nam đặc trị chữa đột quỵ, sốt xuất huyết.....	109
Giun đất chữa sốt xuất huyết	110
Thuốc đặc hiệu chống đột quỵ, 20 triệu và 20 ngàn!	112
Kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ để phòng chống bệnh tim mạch	115
Cảnh báo đột quỵ từ những cơn thiếu máu não thoáng qua.....	119
Vận động đều đặn và hợp lý.....	120
Một số nghiên cứu về liệu pháp tự nhiên trong điều trị bệnh tim mạch.....	123
Chế độ ăn chay và bệnh tim mạch	123
Phương pháp đảo ngược bệnh tim mạch của bác sĩ Ornish.....	124
Phẫu thuật và không phẫu thuật	124
Vận động thể lực đều đặn có thể hạ huyết áp cao ngang với liệu pháp dùng thuốc.....	125
Cảnh giác với các dấu hiệu của tai biến mạch máu não trầm lặng.....	127
Cao huyết áp thúc đẩy nhanh quá trình suy thoái não	128
Tai biến mạch máu não trầm lặng	128
Ung thư không phải là loại bệnh nan y	131
Bệnh ung thư và hệ miễn dịch	131
Điều trị và không điều trị.....	132
Bệnh ung thư và chế độ ăn uống truyền thống	133

Cải thiện lối sống có thể đảo ngược bệnh ung thư.....	134
Cảm xúc và bệnh ung thư.....	135
Suy giảm trí nhớ ở người cao tuổi.....	137
Xơ vữa động mạch máu não và thoái hoá não.....	137
Những biện pháp cụ thể phòng chống sa sút trí tuệ	138
Nước súp gà, phương thuốc tự nhiên phòng chống dịch cúm.....	141
Nước súp gà phòng chống cảm cúm	142
Nước súp tỏi, gà ôn dương, phán hãn	143
Trường hợp nào có thể dùng “mật ong & quế”?.....	145
Chữa mất ngủ không dùng thuốc.....	149
Ngủ bao nhiêu là đủ.....	151
Chữa tiểu són, tiểu không tự chủ ở phụ nữ bằng liệu pháp tự nhiên..	153
Tiểu không tự chủ ở phái nữ.....	153
Bổ trung ích khí thăng dương, gia tăng trương lực cơ bắp.....	154
Liệu pháp thư giãn & quán tưởng chữa TKTC.....	155
Chế độ ăn uống, sinh hoạt phòng chống sỏi mật.....	157
Dầu cá phòng chống sỏi mật	158
Giảm cân nhanh có thể thúc đẩy việc tạo sỏi mật	158
Mỡ bão hoà trong các loại thịt động vật là kẻ thù của bệnh sỏi mật....	158
Thức ăn thô có nhiều chất xơ và vi chất phòng chống sỏi mật.....	159
Tăng cường vận động thể lực giúp chống lại việc tạo sỏi	159
Thư giãn, quán tưởng phòng chống sỏi mật.....	160
Trái sung đánh tan sỏi mật.....	161
Mùa nắng nóng coi chừng sỏi thận.....	163

PHẦN II: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG SINH HOẠT PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT.....	165
Ăn chay giúp phát triển năng lực trí tuệ	167
Ăn chay thông minh hay thông minh mới ăn chay?	167
Ăn chay và chế độ ăn khôn ngoan	168
Ăn chay giúp cải thiện trí nhớ	169
Ăn ít mỡ và nhiều ngũ cốc thô giúp phòng chống ung thư vú.....	171
Ăn nhiều mỡ động vật và các sản phẩm từ sữa là nguy cơ chính của ung thư vú	171
Ăn nhiều carbohydrate phức hợp có nhiều chất xơ và rau quả giúp phòng chống ung thư vú.....	172
Ăn ít, ăn lành mạnh để sống lâu và sống khỏe.....	175
Ăn kiêng nên biết.....	179
Ăn bình thường giảm cân hơn ăn kiêng!	179
Ăn kiêng, lợi hay hại?	181
Nên ăn thực phẩm thô nhiều chất xơ và năng vận động	181
Cà phê, thức uống, vị thuốc hay chất kích thích?	183
Thêm giọt đắng thêm nguồn tận hưởng!	183
Cà phê, vị thuốc.....	184
Cà phê có giúp giảm stress?	184
Cà phê có hàm lượng cao chất chống oxy hoá.....	185
Cà phê và bệnh tim mạch, tiểu đường	185
Cà phê giúp chữa mất trí nhớ?	186
Cà phê có gây vô sinh?	187
Cà phê có gây nghiện?	188
Chất béo da năng từ các loại hạt.....	189

Hạt có chất béo giúp phòng chống bệnh tim mạch, tiểu đường	189
Những chất đạm, chất béo và những vi chất cần thiết cho não	191
Chất béo và chứng vô sinh ở nam giới	192
Chất béo... giảm béo trong các loại hạt!	193
Chế độ dinh dưỡng chống stress	195
Bảo đảm một nguồn năng lượng ổn định cho não.....	195
Nguồn chất đạm dễ chuyển hoá cần thiết cho não	196
Chất béo động vật làm gia tăng những phản ứng stress	196
Những sinh tố, chất khoáng làm dịu thần kinh	197
Cẩn thận với những chất kích thích.....	198
Có nên bổ sung những viên sinh tố?.....	198
Chế độ dinh dưỡng kháng viêm phòng chống bệnh tật và làm chậm lão hóa.....	199
Phát hiện mới về tác hại của viêm nhiễm tiềm ẩn ở những người trẻ .	200
Thế nào là viêm nhiễm mãn tính?.....	201
Chế độ ăn uống kháng viêm.....	202
Chung quanh thông tin ăn trứng giúp no lâu, hỗ trợ giảm cân.....	205
Trứng là thực phẩm bổ dưỡng hàng đầu	205
Ăn sáng với trứng giúp no lâu, hỗ trợ giảm cân	205
Không nên lạm dụng trứng	206
Ăn bao nhiêu trứng là vừa?	207
Có thể làm gì để hạn chế tác hại của ăn nhiều trứng?	207
Có cảnh báo gì từ những thông tin “ăn nhiều chocolate đen có lợi cho tim mạch”?	209
Chocolate đen có thể hạ huyết áp và giảm nguy cơ máu đông	209
Có cảnh báo gì phía sau những kết quả “ngọt ngào” này?	210

Ăn nhiều chocolate có thể dẫn đến loãng xương.....	211
Gà tiềm thuốc bắc, có phải ai ăn cũng tốt?	213
Nước súp gà phòng chống cảm cúm	214
Trường hợp nào không nên dùng thịt gà, súp gà.....	214
Thịt gà làm tăng hay làm hạ huyết áp?	215
Vài công thức gà tiềm thuốc bắc đơn giản.....	216
Hiểu đúng về gạo lức muối mè.....	217
Macrobiotics không chỉ có gạo lức muối mè	217
Macrobiotics không nhất thiết phải ăn chay	218
Vấn đề ăn chậm nhai kỹ.....	219
Đông Tây tương hợp.....	220
M không phải là liệu pháp thần kỳ hoặc chữa bách bệnh	221
Một số ích lợi của chế độ ăn chay	223
Ăn chay và bệnh tim mạch.....	223
Ăn chay giúp phòng chống bệnh ung thư	224
Ăn chay giúp xương cứng chắc	224
Ăn chay giảm nguy cơ mắc bệnh sỏi mật, tiểu đường	225
Ăn chay với cá và những loại thịt trắng!	226
Một số sai lầm phổ biến trong chế độ dinh dưỡng hiện nay	229
Ăn quá ít rau quả.....	229
Ăn nhiều thực phẩm tinh lọc thay vì thực phẩm thô	229
Ăn quá nhiều chất béo	231
Ăn nhiều trứng, thịt hơn là các loại cá, hải sản	231
Ngủ trưa ngắn giúp tăng trí nhớ, năng suất và sức khỏe.....	233
Những giấc ngủ 6 phút kích hoạt quá trình ghi nhớ của não	233
Ngủ trưa giúp giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ, đái tháo đường	234

Ngủ trưa có tổ chức để gia tăng năng suất.....	235
Tại sao không nên ngủ trưa kéo dài?.....	236
Nhu cầu giao tiếp xã hội và gắn bó với gia đình ở những người già....	237
Sinh hoạt giao tiếp giúp tăng tuổi thọ.....	237
Nhu cầu quà tâm chia sẻ ở người già.....	238
Hãy cẩn thận với các loại nước ngọt đóng chai	241
Phải chăng rau mầm luôn là rau sạch, rau an toàn?.....	243
Nguy cơ nhiễm độc, nhiễm khuẩn từ rau mầm	243
Ngâm hạt nhú mầm, một giải pháp khả thi	245
Rau xào, rau hấp tốt hơn rau luộc hoặc nấu soup	247
Một số điều nên biết về sử dụng tỏi	249
Thành phần, dược tính	250
Tỏi và bệnh tim mạch.....	251
Sức khỏe và hạnh phúc từ những gia đình truyền thống	255
Chuyện lạ làng Roseto	256
Sức mạnh dòng tộc và hiệu ứng Roseto của những gia đình ba thế hệ	257
Hiệu ứng phai dần.....	259
Tại sao bữa ăn sáng là bữa ăn chính?	261
Ăn sáng giúp tăng sức miễn dịch.....	261
Bỏ ăn sáng dễ có khuynh hướng mỡ cao, béo phì!	262
Ăn sáng tốt cần cho hoạt động trí tuệ.....	262
Ăn sáng đều đặn giúp kéo dài tuổi thọ	263
Nên ăn sáng như thế nào?.....	263
Tại sao những công việc trí não hoặc nhiều áp lực dễ gây béo phì? ...	265
Stress làm gia tăng việc phát triển mỡ.....	266
Tại sao không nên ăn nhiều đường?.....	267

Dư thừa chất đường là nguyên nhân chính dẫn đến béo phì, tiểu đường, bệnh tim mạch.....	267
Ăn nhiều đường dễ dẫn đến rối loạn chuyển hoá, rối loạn nội tiết và suy dinh dưỡng	268
Ăn nhiều đường làm suy giảm hệ miễn dịch.....	269
Ăn nhiều đường ảnh hưởng xấu đến hành vi, tâm lý	270
Tại sao không nên ăn trễ vào buổi tối.....	271
Không ăn tối giúp giảm cân	271
Không ăn tối giúp cải thiện sức khoẻ	272
Nên làm gì nếu thường phải ăn trễ vào buổi tối?	274
Thái độ sống tích cực giúp người già sống vui sống khoẻ.....	275
Thường vận động để đẩy lùi bệnh tật.....	275
Ăn nhiều rau quả là chìa khóa giúp trẻ lâu, sống thọ	276
Giữ gìn những quan hệ giao tiếp lành mạnh	277
Sống trong hiện tại.....	277
Cải thiện lối sống để phòng chống bệnh tật	279
Phòng bệnh hơn chữa bệnh.....	279
Một số tiêu chí trong chương trình tự cải thiện sức khoẻ.	280
Hãy bắt đầu bằng những cải thiện nhỏ.....	284
Thức ăn nhanh và vấn nạn béo phì ở trẻ em.....	285
Thức ăn nhanh, tác nhân gây béo phì, tăng cân	285
Cuộc chiến không cân sức.....	286
Vòng luẩn quẩn nhiều hệ lụy.....	287
Những tác động tích cực của tình thương đối với sức khoẻ và tuổi thọ.....	289
Giảm tần suất những cơn đau tim, giảm tỷ lệ tử vong.....	289

Hạ độ cholesterol trong máu	290
Gia tăng nội tiết tố chống lão hoá	290
Giảm đau và tăng cường hệ miễn dịch	291
Oxytocin, hormon của tình thương.....	291
Sinh hoạt tình dục, sức khoẻ và tuổi thọ.....	292
Uống ít nước hay nhiều nước, ăn ít rau hay nhiều rau?.....	293
Nước là một nhu cầu cơ bản	293
Những khuynh hướng thái quá hoặc bất cập về nước.....	293
Bảo vệ khí hoá của Tỳ Vị là trung đạo	294
Nước và rau quả.....	295
Ý nghĩa khoa học về sự lan tỏa của hạnh phúc.....	297
Nghiên cứu khoa học về sự lan tỏa của hạnh phúc.....	297
Sự tương tác của những trường năng lượng.....	298
Ý nghĩa tích cực của những bữa cơm gia đình	299
Giúp bảo đảm được chế độ ăn hợp lý cho nhu cầu phòng chống bệnh tật.....	300
Xây dựng lối sống lành mạnh	301
Cơ hội để quan tâm chia sẻ	301
Giáo dục ý thức đoàn kết và lòng vị tha.....	302
Không phải di truyền mà lối sống mới là yếu tố quyết định trí thông minh.....	303
Lối sống là yếu tố quyết định trí thông minh	303
Cái gì tốt cho tim cũng tốt cho não.....	304
Chế độ dinh dưỡng và chỉ số thông minh.....	305

PHẦN III: PHỤ LỤC	307
Phản Hồi và Trả lời một số thắc mắc của độc giả	309
Thở miệng, thở mũi, thở sâu	309
Kiểm soát tập niệm trong khi ngồi thiền.....	310
Stress	311
Bất ấn	314
Phát thủ liệu pháp	316
“Hư hoả” và suy nhược sinh dục.....	317
Suy nhược sinh dục, xuất tinh sớm.....	319
Vận hành tiểu châu thiên.....	321
Sự phối hợp giữa Tiểu châu thiên và phát thủ.....	323

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHẦN I

MỘT SỐ BỆNH CHỨNG

THƯỜNG GẶP

CHỮA VIÊM LOÉT DẠ DÀY BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Trong thời đại công nghiệp, cuộc sống nhiều áp lực, con người thường phải gánh chịu nhiều căng thẳng, lo âu. Những cảm xúc tiêu cực kéo dài tác động xấu lên hệ thần kinh thực vật làm rối loạn hoạt động tiết dịch và vận động ở dạ dày, dễ dẫn đến rối loạn tiêu hoá, ăn kém, ăn không tiêu, viêm loét.

Triệu chứng

Viêm loét dạ dày gồm các cơn đau do viêm hoặc loét dạ dày hoặc tá tràng. Bệnh thường biểu hiện qua các triệu chứng đầy bụng, ăn khó tiêu, đau vùng thượng vị, có thể đau lan ra hông sườn, ợ hơi, ợ chua, buồn nôn, nôn ra dịch chua. Đau có thể âm ỉ, đau từng cơn hoặc đau dồn dập. Trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến ói ra máu, đi cầu ra phân đen (do xuất huyết dạ dày) hoặc thủng dạ dày.

Nghịch cảnh thời thơ ấu có thể làm tăng nguy cơ viêm loét dạ dày khi trưởng thành. Qua khảo sát 19.626 người độ tuổi từ 20 đến 54 tuổi bao gồm 718 người bị viêm loét dạ dày, các nhà khoa học trường Đại học Tampere, Phần Lan vừa cho biết những người đã trải qua thời thơ ấu khó khăn do gia đình nghèo, gia đình luôn có sự xung đột hoặc có người bệnh kinh niên có tỷ lệ bị viêm loét dạ dày khi trưởng thành cao hơn so với những người có cuộc sống gia đình bình thường. Sau khi cân nhắc các yếu tố khác như uống rượu, hút thuốc, hoặc dùng thuốc kháng viêm nonsteroid, những người thuộc nhóm đầu có tỷ lệ bệnh vẫn cao hơn từ 25% đến 75% so với nhóm sau.

Kết quả này củng cố thêm quan điểm cho rằng căng thẳng tâm lý là yếu tố nguy cơ quan trọng đối với căn bệnh này. Điều này càng có ý nghĩa ở tuổi ấu thơ, lứa tuổi dễ nhạy cảm với những cảm xúc tiêu cực.

Nguyên nhân

Ở một số người, có thể do tiên thiên hay do ăn uống, sinh hoạt không hợp lý, tiêu hoá kém, thức ăn hay trệ đọng dễ sinh ra hàn thấp hoặc **thấp nhiệt ở dạ dày**. Thấp nhiệt uất kết làm khí trệ huyết ứ, lâu ngày dễ dẫn đến viêm loét.

Trong thời đại công nghiệp, cuộc sống nhiều áp lực, con người thường phải gánh chịu nhiều căng thẳng, lo âu. Những cảm xúc tiêu cực kéo dài tác động xấu lên hệ thần kinh thực vật, làm rối loạn hoạt động tiết dịch và vận động ở dạ dày. Điều này cũng làm rối loạn tiêu hoá, ăn kém, ăn không tiêu cũng dễ dẫn đến viêm loét. Ngày nay, nhiều nền y học đều công nhận những cảm xúc tiêu cực, thường gọi là stress, là một yếu tố gây bệnh quan trọng. Theo Đông y, Can chủ sơ tiết, những cảm xúc khó chịu khiến Can khí không được sơ tiết, Can khí uất kết có thể làm rối loạn nhiều công năng khác nhau. Tuy nhiên, do “Mộc khắc Thổ”, ảnh hưởng trực tiếp nhất sẽ là Thổ khí, tức khí hoá của Tỳ Vị. Hiện tượng này thường được gọi là Can phạm Vị. Đây bụng, ăn khó tiêu, đau vùng thượng vị là bệnh thể hiện ở dạ dày; buồn nôn, ợ chua, có khi đau lan ra hông sườn là biểu hiện của Can Đorm hoá vượng do Can khí không được sơ tiết.

Yếu tố vi khuẩn trong viêm loét dạ dày

Theo y học hiện đại, bên cạnh một số trường hợp loét gây ra do dùng lâu dài những loại thuốc kháng viêm non-steroid như aspirin, ibuprofen, tác nhân chính gây ra viêm loét dạ dày hoặc tá tràng là loại vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (HP). Nghiên cứu ở Mỹ^{iv} cho thấy có khoảng 20% số người dưới 40 tuổi và 50% số người trên 60 tuổi bị nhiễm HP. Ở những nước hoặc những cộng đồng có điều kiện vệ

^{iv} *Helicobacter Pylori and peptic ulcer*. <http://digestive.niddk.nih.gov>

sinh thấp kém, tỷ lệ dân cư bị nhiễm HP có thể đến 90%^v. Tuy nhiên, có rất ít, chỉ khoảng 10 đến 15% số người bị nhiễm có thể phát triển thành bệnh đau dạ dày! Điều này cho thấy, nếu Tỳ Vị vượng thịnh, không có hàn thấp hoặc thấp nhiệt ở dạ dày, vi khuẩn nếu có cũng sẽ không có điều kiện để phát triển.

Mặt khác, y học hiện đại cũng đề cập đến hội chứng rối loạn tiêu hoá liên quan đến bệnh tâm thể. Gọi là bệnh tâm thể vì bệnh chỉ liên quan đến những yếu tố tâm lý. Người bệnh cũng có một số triệu chứng tương tự như viêm loét dạ dày như đầy bụng, ăn kém, đau vùng thượng vị... Tuy nhiên, qua xét nghiệm, người ta không thấy loét hoặc không tìm được HP trong ống tiêu hoá. Thực ra, rối loạn chức năng tiêu hoá do yếu tố tâm lý chỉ là giai đoạn đầu. Nếu không được giải quyết, rối loạn khí hoá ban đầu sẽ dẫn đến tổn thương thực thể. Ngoài ra, vi khuẩn HP không phải là điều kiện tất yếu trong các chứng đau dạ dày. Được biết, có khoảng 80% số người bị viêm loét có nhiễm HP. Điều này cũng có nghĩa là một số người bị viêm loét mà không nhiễm HP. Do đó, trong một số trường hợp, nếu không giải trừ được nguyên nhân, **hoặc thấp nhiệt ở dạ dày hoặc những căng thẳng về tâm lý**, việc lạm dụng những loại kháng sinh sẽ không trừ được bệnh mà còn có nguy cơ tạo ra những dòng vi khuẩn có tính đề kháng ngày càng cao đối với những loại thuốc này.

Cách chữa

Viêm loét dạ dày thuộc phạm vi các chứng Vị quản thống của y học cổ truyền. Tùy theo mức độ tiến triển của bệnh, phép chữa thường bao gồm các phương dược nhằm **sơ Can, lý khí, kiện Tỳ** hoặc **hoạt huyết, hoá ứ, tiêu viêm**. Tuy nhiên, phạm vi bài này sẽ chỉ đề cập đến những biện pháp tự nhiên để người bệnh có thể

^v *Helicobacter Pylori*. www.medicinet.com

tự vận dụng được. Ngoài ra, những triệu chứng ối ra máu hoặc đi cầu ra phân đen thuộc những trường hợp cấp cứu cần được chuyển đến cơ sở y tế.

Ăn nhiều thực phẩm thô thay cho thực phẩm tinh lọc là giải pháp chính trong chế độ dinh dưỡng đối với người bị rối loạn tiêu hoá, kể cả loét dạ dày. Thực phẩm thô hay các loại hạt toàn phần bao gồm gạo lức, nếp lức, bắp, các loại đậu và một số hạt có chất béo như mè, hạt bí, hạt hướng dương còn nguyên lớp màng ngoài của hạt. Ở đây, những thức ăn này có ba tác dụng quan trọng. (1) Hạt thô có nhiều chất xơ, sinh tố và chất khoáng, nhất là **những sinh tố nhóm B** cần thiết cho nhu cầu chuyển hoá các chất, cho việc tiêu hoá thức ăn, tránh trệ đọng gây thấp nhiệt ở dạ dày. (2) Hạt thô có nhiều chất chống oxy hoá quan trọng để bảo vệ lớp màng tế bào ở thành trong của dạ dày. (3) Nghiền cứu gần đây còn cho biết ăn ngũ cốc thô còn làm giảm tỷ lệ CRP (C-reactive protein), yếu tố biểu thị tình trạng viêm trong các chứng viêm nhiễm mãn tính. Ngoài ra, trong nhiều hạt thô như bắp, nhiều loại đậu, mè còn có linoleic acid, một loại acid béo chưa bão hoà giúp dạ dày sản xuất ra chất prostaglandine, một kích thích tố giúp bảo vệ lớp màng nhầy của dạ dày và chữa lành vết loét^{vi}.

Không nên uống nhiều nước súp, nước canh trong bữa ăn. Điều này vừa tránh làm tăng yếu tố **thấp** vừa không làm loãng các loại dịch tiêu hoá cần thiết cho sự chuyển hoá ở dạ dày. Bù lại, cách xa bữa ăn có thể uống thêm nước trái cây hoặc ăn thêm canh súp. Năm 1958, nghiên cứu của Viện Quân Y 108^{vii} (Hà Nội) cho biết uống nước ép hoa quả có tác dụng điều hoà sự co bóp ở dạ dày và kích thích sự tái tạo các tế bào màng nhầy để chữa vết loét. Kết

^{vi} *The Staff of FC&A. Is a natural treatment for ulcers on the way? (New Natural Healing Encyclopedia). FC&A Publishing. 1992. Tr. 197.*

^{vii} *Đỗ Tất Lợi. Những Cây Thuốc và Vị Thuốc Việt Nam. NXBYH 2006. Tr.488*

quả này cũng phù hợp với những nghiên cứu gần đây của những nhà khoa học phương Tây về tác dụng **trung hoà các gốc tự do, chống viêm và chống nhiễm khuẩn** của những chất chống oxy hoá trong nhiều loại rau quả nhất là những rau quả sậm màu, màu vàng, tím hoặc màu đỏ. Gần đây, những nhà khoa học trường Đại học trường Đại học John Hopkins, Mỹ cũng đã cho biết hoạt chất sulforaphane, một hợp chất chống oxy hoá, có độ tập trung rất cao trong **mầm bông cải xanh**^{viii} (broccoli sprouts), nhiều gấp 20 đến 50 lần so với trong bông cải xanh. Nghiên cứu cho thấy ăn mỗi ngày khoảng 70g mầm bông cải xanh có tác dụng kháng viêm và làm giảm lượng HP rõ rệt mà không cần phải tận diệt vi trùng ở môi trường này.

Không nên ăn quá no, tránh ăn nhiều thịt hoặc những thức ăn chiên, xào có nhiều dầu mỡ khó tiêu hoá. Ăn thức ăn nhanh hoặc thực phẩm công nghiệp có lượng chất béo bão hoà cao có thể làm gia tăng ngay các triệu chứng bệnh lý liên quan đến stress như khó tiêu, đầy bụng, căng thẳng, tim đập nhanh. Ngược lại, ăn thực phẩm thô không chỉ giúp kích thích tiêu hoá, kháng viêm, tăng cường sức đề kháng mà còn có thể chống stress, dễ tạo tâm lý cân bằng do hàm lượng những sinh tố nhóm B, sinh tố C, E, chất khoáng Magnesium, Selenium có nhiều trong ngũ cốc thô. Ngoài ngũ cốc thô, người bệnh có thể ăn thêm cá và một số ít hạt (không quá 50g mỗi ngày) có chất béo như mè, hạt điều, hạt hạnh nhân để được cung cấp thêm chất đạm và nhiều acid béo omega 3 hữu ích cho hoạt động của não và sự ổn định tâm lý. Có thể ăn làm nhiều bữa nhưng tránh ăn quá no để tránh thức ăn đình đọng lâu sinh thấp nhiệt.

Ngoài ra, thường dùng chuối xanh dưới hình thức rau trộn trong các bữa ăn cũng là một liệu pháp bổ sung tốt cho trị viêm loét dạ

^{viii} Jennifer Warner. Broccoli sprouts good for the gut. www.webmd.com.

dày. Chuối xanh có những hoạt chất có tác dụng kích thích sự phát triển của những tế bào màng nhầy ở thành trong dạ dày. Lớp tế bào này tăng sinh nhanh chóng để chống loét hoặc hàn gắn vết loét đang tồn tại. Đông y có cách dùng chuối xanh trị bệnh dạ dày như sau. Chuối xanh phơi hoặc sấy khô ở nhiệt độ thấp, tán bột, bỏ vào lọ đậy kín. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần khoảng 8g.

Vận động & Thư giãn

Theo Đông y, “*Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục*”. Khí hoá của Tỳ Vị chỉ được kích hoạt và hoạt động điều hoà trong điều kiện có sự vận động thân thể. Vận động không chỉ giúp khí huyết lưu thông, nâng cao sức miễn dịch, kích thích tiêu hoá mà còn có thể làm sơ tiết Can khí để chống stress. Một nét đặc thù của lối sống hiện đại ngày nay là ***nhieu lo âu nhưng lại ít vận động thể lực***. Ở một người bình thường, không quen thực hành những bài tập thiền hoặc thư giãn, chính vận động lại là yếu tố cần thiết để giải toả căng thẳng tâm lý cũng như những uất trệ khí huyết để giữ gìn sức khoẻ. Ở nhiều nơi người ta có cách tạo ra những phòng tập để giúp khách hàng vào đó xả giận, xả stress. Phòng tập được thiết kế nhiều hình nộm với mẫu mã khác nhau. Bạn có thể đến đó và tha hồ đâm đá vào một đối phương tưởng tượng nào đang làm cho bạn tức giận! Chỉ năm, mười phút sau, uất khí sẽ tan biến. Còn có một cách đơn giản và ôn hoà hơn. Tập aerobic hoặc thực hành đi bộ. Đi bộ từ chậm đến nhanh dần, mỗi ngày khoảng 30 phút, mỗi tuần 5 lần. Nghiên cứu cho thấy đi bộ có thể giúp tăng cường nhu động ruột, kích thích tiêu hoá, hai yếu tố quan trọng giúp thúc đẩy nhanh sự chuyển hoá, tránh thức ăn trệ đọng lâu ở dạ dày. Hơn nữa, đi bộ còn làm cho cơ thể tiết ra chất dopamin và serotonin có thể giúp ăn ngon và giảm stress, thư giãn vừa cơ bắp và thần kinh.

Phát thủ liệu pháp

Phát thủ liệu pháp (PTLP) còn gọi là phương pháp lắc tay, là một phương pháp khí công đơn giản, cũng có thể xem là một hình thức thiền động. Ngoài việc kích hoạt thăng giáng ở các đường kinh để thông kinh hoạt lạc, tăng cường lưu thông khí huyết, các động tác lắc tay liên tục và đều đặn có tác dụng làm gia tăng nhu động ruột, kích thích tiêu hoá và điều hoà thần kinh giao cảm. Do đó, tập PTLP hai lần mỗi ngày, mỗi lần từ 20 đến 30 phút sẽ đáp ứng rất tốt quá trình chữa rối loạn tiêu hoá hoặc viêm loét dạ dày. ***Nên tập liền sau các bữa ăn***, động tác lắc tay gây trung tiện hoặc ợ hơi nhiều lần sẽ giải quyết nhanh chóng triệu chứng đầy bụng, giải toả thấp nhiệt và tạo điều kiện chữa lành các vết loét. Có nhiều trường hợp đau dạ dày đã ***tự chữa khỏi trong vòng vài tuần chỉ bằng cách tránh ăn quá no, ăn ít chất béo phối hợp với tập lắc tay.***

Ngoài ra, nếu có điều kiện, mỗi ngày nên dành ra khoảng 10 đến 15 phút để tập một số động tác Yoga. Các động tác cúi, ngửa ở vùng bụng như các thế rắn hổ mang, thế đầu tựa gối, thế căng giãn lưng... có thể giúp thư giãn cơ và thần kinh, điều hoà hoạt động nội tiết và tăng cường hoạt động khí hoá ở vùng trung tiêu để chữa các chứng rối loạn tiêu hoá.

Chữa viêm loét dạ dày bằng tượng số bát quái

Liệu pháp tượng số bát quái, một phương pháp chữa bệnh phối hợp giữa thiên, khí công và y học truyền thống có thể giúp cải thiện nhiều trường hợp viêm loét dạ dày do tác dụng điều hoà thần kinh giao cảm của thiên và hiệu ứng cải thiện khí hoá của tượng số. Theo Đông y, viêm loét dạ dày là một dạng rối loạn khí hoá do Can khí uất kết phối hợp với tình trạng hàn thấp hoặc thấp nhiệt tại dạ dày. Do đó, chữa viêm loét thường bao gồm sơ tiết Can khí, tiêu viêm và giải toả thấp khí ở dạ dày.

Dãy số áp dụng: 70.40

Ý nghĩa: Số 7 là tượng số của dạ dày thuộc dương Thổ. Nhóm số 70 có tác dụng hoạt hoá kinh khí ở dạ dày để tiêu viêm, tán hàn trừ thấp. Số 4 là tượng số của Can thuộc âm Mộc. Nhóm số 40 có tác dụng sơ tiết Can khí.

Thực hành: Những lúc rỗi rảnh, hãy nằm hoặc ngồi ở một nơi yên tĩnh. Hơi thở bình thường. Nhẩm đọc liên tục dãy số 70.40: **bảy không bốn không, bảy không bốn không, bảy không bốn không...** Đọc mỗi lần từ 10 phút trở lên. Chỉ đọc thầm trong trí, không đọc lớn ra ngoài để tránh tán khí. Đọc với nhịp độ vừa phải sao cho tâm ghi nhận rõ từng số một.

Ngoài ra, việc điều trị hữu hiệu các chứng viêm loét ở dạ dày cần được phối hợp với chế độ ăn vừa đủ no, ít chất béo và nhiều ngũ cốc thô.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHỮA BỆNH GOUT KHÔNG DÙNG THUỐC

Một số loại trái cây có nhiều chất chống oxy hoá flavonoids, nhất là những hợp chất anthocyanins như sơ ri, dâu tây, kỷ tử có hiệu quả rất cao trong việc điều trị gout. Ngoài ra, lactobacillus, loại vi khuẩn thân thiện trong các chế phẩm yaourt, cũng có tác dụng kháng viêm và ngăn chặn những đợt gout tái phát.



Quả Sơ Ri Ngọt (Wild Cherries)



Quả Dâu Tây (Strawberries)

Hiện nay, đời sống kinh tế khá giả, tệ nạn nhậu nhẹt nhiều bia rượu và khuynh hướng ăn dư thừa chất đạm phổ biến ở nhiều nơi. Những yếu tố này đã góp phần làm tăng tỷ lệ số người mắc bệnh gout trong cộng đồng.

Gout là một bệnh lý rối loạn chuyển hoá purine làm tăng acid uric máu dẫn đến ứ đọng tinh thể muối urate tại các khớp gây viêm khớp với những triệu chứng sưng, nóng, đỏ, đau dữ dội tại một hay nhiều khớp.

Bệnh gout có thể bắt đầu và tiến triển dần dà trong nhiều năm, xảy ra ở nam giới nhiều hơn ở nữ. Bệnh khó điều trị dứt điểm, dễ xảy ra những đợt viêm khớp cấp tính sau những bữa tiệc nhiều rượu thịt.

Một số loại trái cây có nhiều chất chống oxy hoá như dâu tây, dâu tằm, kỷ tử, nho đỏ, nho tím có hiệu quả rất cao trong việc điều trị gout. Ngoài ra, sữa chua, một món ăn bổ dưỡng với nhiều lợi ích cũng là một loại thuốc kháng viêm tự nhiên có tác dụng chữa gout.

Liệu pháp sơ ri (cherry)

Bác sĩ Ludwig W. Blau Ph.D, người đã phải ngồi xe lăn vì khớp ngón chân cái sưng đau do bệnh gout hành hạ. Một buổi chiều nọ, ông tình cờ ăn một nắm trái sơ ri (cherry), loại quả hạnh tròn, nhỏ, vỏ và ruột có màu đỏ, vị ngọt hơi chua. Thật kỳ lạ, sáng hôm sau các cơn đau như biến mất. Ông tiếp tục ăn từ 6 đến 8 quả mỗi ngày. Chỉ mấy ngày sau ông không còn cần đến chiếc xe lăn nữa. Tuy nhiên, ông vẫn thường có loại quả này trong chế độ ăn hàng ngày. Từ năm 1950, ông Blau đã kể lại kinh nghiệm của ông cùng với 12 trường hợp khác đã khỏi bệnh gout nhờ vào **“liệu pháp cherry”**^{ix}. Ông khuyên khi bị cơn gout tấn công hãy ăn ngay từ 20 đến 30 quả. Sau đó chỉ cần ăn mỗi lần từ 6 đến 8 quả, một hoặc hai lần mỗi ngày. Theo ông, quả cherry có nhiều hợp chất ngăn chặn sự phá huỷ collagen, chất tạo thành những mô liên kết thường bị hư hại trong bệnh gout. Loại quả này cũng có những loại enzym để trung hoà acid uric và hàm lượng cao những hợp chất anthocyanins chống oxy hoá có tác dụng kháng viêm.

Sau ông Blau, nhiều người ở nhiều nơi khác nhau trên thế giới cũng đã chữa khỏi gout bằng cách ăn những quả dâu tây (strawberry). Bác sĩ Messegue, một thầy thuốc chuyên về thảo dược ở Pháp cũng tán dương những loại quả berry trong việc điều trị gout và bệnh thận mà ông gọi đó là **“ơn phước của Thượng đế”** đối với những bệnh nhân này. Nhiều người chỉ cần uống các loại nước black berry đóng chai cũng chữa khỏi gout.

^{ix} Mark Bricklin. *The Practical Encyclopedia of Natural Healing*. Rodal Press Inc. 1976. Tr.177.

Anthocyanins kháng viêm, giảm đau

Viêm là đặc trưng của bệnh gout. Bệnh càng nặng, càng kéo dài càng khó đáp ứng với các loại thuốc kháng viêm thông thường. Hơn nữa, dùng lâu dài, các loại thuốc kháng viêm có thể gây ra nhiều phản ứng phụ trên thận, dạ dày như loét dạ dày, loãng xương, phù. Ngược lại, *một số loại quả nhỏ, màu đỏ, tím hay đen như cherry hay berry có hàm lượng cao những chất chống oxy hoá flavonoids, nhất là những hợp chất anthocyanins là những chất kháng viêm tự nhiên.* Tại nước ta, quả *sơ ri ngọt* và quả *dâu tây màu đỏ* hiện có bán ở các siêu thị, *quả dâu tằm (mulberry)* cũng là một loại quả thuộc nhóm berry. Ngoài ra, *kỷ tử*, loại quả mà phương Tây gọi là *wolf berry*, một loại thảo dược bổ dưỡng hàng đầu của y học phương Đông cũng có sẵn ở các hiệu thuốc đông dược.

Một nghiên cứu được tài trợ bởi Viện Lão Khoa Hoa Kỳ liên quan đến 2.964 người đã cho thấy tác dụng kháng viêm của những hợp chất chống oxy hoá. Những người được bổ sung những hợp chất này trong chế độ ăn hàng ngày đã giảm được tình trạng viêm nhiễm qua cải thiện rõ rệt các chỉ số C-reactive protein, interleukin-6 và TNF-alpha (*Journal of the American Geriatrics Society*; July 2004). Các nhà nghiên cứu này cho rằng những hợp chất chống oxy hoá có tác dụng kháng viêm thông qua việc gia tăng khả năng của màng tế bào trong việc hấp thu những vi chất dinh dưỡng cũng như việc trao đổi những tín hiệu hoá học^{*}.

Các nhà khoa học trường Đại học Michigan đã có những nghiên cứu riêng về những hợp chất anthocyanins trong những quả cherry. Kết quả đã cho biết *anthocyanins có tác dụng kháng viêm mạnh hơn aspirin gấp 10 lần.* Do đó, những loại quả này có thể là nguồn thảo dược rất tốt cho việc chữa trị các chứng đau khớp, kể

^{*} Antioxidants for inflammation. <http://www.osteoarthritisremedy.com/herbal-remedies/inflammationremedy/antioxidants-for-inflammation>

cả bệnh gout^{xi}. Tiến sĩ Muraleedharan Nair, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu cho biết ***“Hai mươi quả cherry cung cấp khoảng 25mg anthocyanins đủ để khoá những loại enzym gây ra những phản ứng viêm tại các mô liên quan để chữa các chứng đau nhức”***. Một số nghiên cứu khác cũng cho thấy những thành phần anthocyanins trong các loại quả cherry ngọt và chua đều có khả năng ức chế 2 loại enzym COX-1 và COX-2 dẫn đến cảm giác đau.

Ăn sữa chua chữa gout

Gần đây, có nhiều thông tin cho biết nhiều người đã cải thiện được bệnh gout bằng cách ăn sữa chua (yaourt) hàng ngày. Gout là một bệnh khó chữa. Cho đến nay, liệu pháp dùng thuốc chủ yếu chỉ giúp kháng viêm và giảm đau. Do đó, thông tin trên làm nhiều người nghi ngại. Vậy liệu sữa chua có tác dụng gì đối với gout?

Thật ra, tác dụng kháng viêm và tăng cường hệ miễn dịch của sữa chua đã được biết đến từ lâu. Trước đây, một nghiên cứu của các nhà khoa học Israeli được phổ biến trên tạp chí Journal of Nutrition đã cho biết lactobacillus, loại vi khuẩn thân thiện trong các chế phẩm sữa chua có tác dụng “ngăn ngừa và điều trị các chứng viêm khớp”^{xii}. Trong thí nghiệm này, những con chuột thử nghiệm đã được tiêm một loại hoá chất để gây ra chứng viêm khớp và đánh giá tác dụng kháng viêm khi nuôi chúng với chế độ ăn khác nhau. Kết quả cho biết những con vật thử nghiệm được nuôi với sữa chua nhiều lactobacilli đã giảm mạnh tình trạng viêm khớp trong khi những con được nuôi với sữa chua ít lactobacilli chỉ giảm trung bình, những con vật được cho ăn lactobacilli đã được giết chết bằng sức nóng cũng có hiệu lực kháng viêm tương đối. Đặc biệt, những con vật chỉ dùng sữa không có biểu hiện giảm viêm khớp.

^{xi} Anthocyanin research. <http://www.cherryvite.co.nz/page.pasp?pageid=9>

^{xii} Yogurt. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=124>

Từ lâu người ta đã biết sữa chua là một nguồn dinh dưỡng giàu calcium và những chất đạm dễ tiêu hoá, nhất là đối với những người có cơ địa không dung nạp đường lactose hoặc dị ứng với những protein có trong sữa. Sữa chua cũng là một món ăn tự nhiên giúp cân bằng hệ vi sinh vật và tăng cường khả năng miễn dịch trong nhiều trường hợp rối loạn khuẩn đường ruột do tiêu chảy, kiết lỵ hoặc dùng thuốc kháng sinh dài ngày. Đặc biệt, gần đây các nhà khoa học còn khám phá thấy các loại sữa chua, nhất là sữa chua từ đậu nành có pha trộn thêm trái cây có thể giúp kiểm soát tốt bệnh tiểu đường và cao huyết áp. Trong quyển sách “Health Benefits of Yogurt” Tiến sĩ Charles Suber đã nhấn mạnh “Cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột là một yếu tố quan trọng nhất nhưng lại được ít quan tâm nhất trong việc phòng chống bệnh tật và làm chậm lão hoá”^{xiii}.

Sữa chua tính hàn, ăn nhiều cùng một lúc có thể gây đầy bụng hoặc tiêu chảy. Mỗi người có thể dùng khoảng 300g mỗi ngày, chia làm nhiều lần (mỗi hũ sữa chua khoảng 100g).

Các loại vi khuẩn hữu ích trong sữa chua tồn tại và phát triển trong những điều kiện nhất định. Do đó, một số lưu ý trong sử dụng sẽ giúp tận dụng được lợi ích của loại thực dưỡng này. Nói chung, không nên ăn sữa chua lúc bụng đói, lúc vừa ăn cơm xong, không đun nóng sữa chua, không ăn sữa chua gần với thời điểm uống thuốc kháng sinh. Nên ăn sữa chua cách bữa ăn từ 1 đến 2 giờ.

Một số lưu ý trong chế độ ăn uống & sinh hoạt

Lối sống lành mạnh gồm ăn uống hợp lý, năng vận động và kiểm soát tốt thể trọng có hiệu quả tích cực đến bệnh gout. Gần phân nửa số bệnh nhân gout nằm trong số những người thừa cân hoặc béo phì. Bên cạnh việc không ăn thừa chất đạm, người bệnh nên lưu ý ăn nhiều rau quả, uống đủ nước và tránh để thiếu potassium. Ăn kiêng không hợp lý hoặc giảm cân nhanh có thể làm

^{xiii} *Feel good yogurt: Numerous health and Anti-aging Benefits.*
<http://www.pureinsideout.com/yogurt-health-benefits.html>

gia tăng nguy cơ tạo thành acid uric. Thiếu potassium có thể gia tăng lượng urate trong máu. Cần thận với một số thuốc giảm béo hoặc thuốc điều trị cao huyết áp có thể dẫn đến thiếu potassium. Ăn nhiều rau quả vừa có thêm nhiều chất chống oxy hoá, giảm nguy cơ thiếu potassium lại có nhiều chất xơ. Chất xơ giúp giảm lượng acid uric bằng cách thu hút và đào thải bớt acid mật từ gan. Acid mật được xem là một loại tiền chất (precursor) sinh ra acid uric.

Nên uống nhiều nước chanh. Nước chanh giúp ngăn chặn gout bằng cách kích thích sự tạo thành calcium carbonate. Calcium carbonate có tác dụng trung hoà acids trong cơ thể bao gồm acid uric.

Ngoài ra, vận động nhẹ hoặc trung bình phù hợp với điều kiện sức khoẻ là yêu cầu quan trọng đối với các chứng đau nhức mãn tính. Vận động không chỉ giúp kiểm soát thể trọng, giảm các hội chứng biến dưỡng mà còn góp phần chống lại các chứng viêm, đau bằng cách tăng cường sự lưu thông khí huyết, tán hàn trừ thấp, điều hoà hoạt động nội tiết và gia tăng sức miễn dịch.

CHỮA VIÊM GAN SIÊU VI BẰNG ĐÔNG Y

Nhiều nghiên cứu hiện nay cho biết một số thảo dược lợi thấp thanh nhiệt và nhuận gan giải độc của Đông y có hàm lượng cao những chất chống oxy hoá có thể đáp ứng tốt việc điều trị viêm gan siêu vi do tác dụng làm giảm quá trình peroxide hoá lipid ở gan và tăng cường chức năng gan.

Triệu chứng

Viêm gan siêu vi là một loại bệnh nhiễm trùng làm suy giảm chức năng của Can, Tỳ. Bệnh thường biểu hiện qua các triệu chứng hay mệt mỏi, chán ăn, giảm cân, đau hạ sườn phải, sốt nhẹ, nước tiểu vàng sẫm, có kèm theo vàng da, vàng mắt hoặc không. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn đến xơ gan hoặc ung thư gan.

Nguyên nhân

Viêm gan siêu vi thuộc phạm vi các chứng hoàng đản của y học cổ truyền. Ở những người cơ thể suy nhược, ăn uống không hợp lý, tinh chí không thoải mái, Can không được sơ tiết thường làm tổn thương Tỳ Vị. Tỳ Vị hư nhược, **hàn thấp** hoặc **thấp nhiệt uất kết** ở trung tiêu lại gặp phải **thời khí ôn dịch** dễ dẫn đến viêm gan. Theo các nhà khoa học, có nhiều loại siêu vi gây ra viêm gan. Nguy hiểm nhất là hai loại siêu vi B và C. Tuy nhiên, không nhất thiết người mang mầm bệnh sẽ dẫn đến viêm gan. Hiện nay, người ta ước tính có khoảng 3% dân số thế giới mang mầm bệnh siêu vi gan, 90% số người trong tỷ lệ này mang trong mình virus viêm gan C nhưng không được phát hiện. Những người này không có bất cứ biểu hiện gì của bệnh cho đến khi hàng chục năm sau tình cờ qua một xét nghiệm nào đó cho thấy có sự hiện diện của mầm bệnh hoặc khi bệnh phát triển do cơ thể suy yếu. Thực tế này cũng phù hợp với quan điểm của y học cổ truyền trong việc phân định hai yếu tố thấp nhiệt uất kết và thời khí ôn dịch đối với nguyên nhân gây ra viêm gan. Yếu tố thời khí ôn dịch liên quan đến các loại siêu

vi. Nói cách khác, bệnh chỉ phát triển khi hội đủ hai yếu tố thấp nhiệt và siêu vi. Thấp nhiệt là điều kiện cần thiết cho sự phát triển của siêu vi.

Cách chữa

Kiện Tỳ, lợi thấp. *Hàn* có thể sinh *thấp*, *thấp* có thể sinh *nhiệt*. *Hàn thấp* hay *thấp nhiệt* tùy vào cơ địa, yếu tố chính yếu vẫn là do *thấp*. Vì “*Tỳ ố thấp*”, nên Tỳ và thấp là tương quan giữa chính khí và tà khí trong bệnh viêm gan. Kiện Tỳ để nâng cao chính khí chống lại tà khí. Mặt khác, cần lợi thấp để thanh giải tà khí và bảo vệ khí hoá của Tỳ Vị. Tùy theo sự mạnh yếu của chính khí, kiện Tỳ có thể chỉ là một vài vị thuốc cay, ấm để kích thích tiêu hoá như hậu phác, vỏ bưởi, gừng hoặc thêm một số vị để bổ khí như nhân sâm, hoàng kỳ, đinh lăng, ngũ vị tử. Lợi thấp thường dùng những vị thuốc *lợi tiểu* hoặc *tả hạ* để hoá thấp theo hai đường đại tiểu tiện.

Nhuận gan, giải độc. Nhuận gan, giải độc vừa nâng cao chức năng của gan vừa ngăn chặn sự phát triển của tà độc. Theo các nhà khoa học, những tác nhân gây viêm gan hoặc hoại tử tế bào gan thường bắt đầu từ sự gia tăng quá trình peroxide hoá lipid ở màng tế bào. Do đó, bảo vệ gan phải bắt đầu từ những chất chống oxy hoá có tính năng ức chế quá trình này. Những chất chống oxy hoá có rất nhiều trong các loại rau, quả, củ, nhất là những rau quả có vị chát, đắng, rau quả sậm màu hoặc màu vàng, tím, đỏ. Theo hướng này, trong những năm gần đây, người ta đã nghiên cứu và phát hiện được nhiều loại rau, củ có tác dụng nhuận gan giải độc của Đông y như nhân trần, tảo spirulina^{xiv}, rau om, chó đẻ răng cưa^{xv}... có hàm lượng chất chống oxy hoá hướng gan có khả năng ức chế rất mạnh quá trình peroxide hoá ở gan. Ngoài ra, những chất này còn

^{xiv} Tác dụng bảo vệ gan của một vài dược liệu. www.cimsi.org.vn/tapchi/sotttyd/bai10.4.2001-htm.

^{xv} Phenolic antioxidants from the whole plant of *phyllanthus urinaria*. www.3interscience.wiley.com.

làm gia tăng hàm lượng GSH ở gan làm giảm hoạt động các enzym SGOT và SGPT trong những trường hợp viêm gan siêu vi đang tiến triển. Cơ chế này có thể giải thích được những trường hợp chữa khỏi viêm gan từ kinh nghiệm dân gian bằng cách chỉ **dùng một hoặc phối hợp của vài vị thuốc nam** như nhân trần, chó đẻ răng cưa, rau om, lá gai, củ móp gai, quả dứa dại. Phần lớn những vị này thường có vị đắng, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, lợi mật, sát trùng, tiêu viêm, giải độc. Thuốc có thể lợi tiểu để trừ thấp, có thể nhuận gan giải độc lại cung cấp được nhiều chất chống oxy hoá để nâng cao sức miễn dịch và bảo vệ tế bào gan.

Sau đây là một bài thuốc nam đơn giản có tác dụng kiện Tỳ lợi thấp và nhuận gan giải độc.

- Nhân trần 20g
- Vỏ bưởi 8g
- Chó đẻ răng cưa 16g
- Hậu phác 12g
- Thổ phục linh 16g

Nếu cơ thể quá suy nhược có thể gia thêm rễ đinh lăng 12g, nhiệt nhiều gia thêm rau má 12g, hạt dành dành 12g, báng tích nhiều gia vỏ đại 8g.

Lưu ý:

Đối với những người dùng thuốc Đông y để tự chữa bệnh viêm gan, điều cần lưu ý là tính đối kháng với yêu cầu **kiện Tỳ** của những loại thuốc **lợi thấp và nhuận gan giải độc**. Phần lớn các loại thuốc lợi thấp và nhuận gan giải độc đều có tính bình hoặc hàn. Những thuốc này đều có khuynh hướng làm trệ Tỳ nhất là đối với những người có thể tạng **hư hàn** dễ phát sinh đầy bụng, đi cầu lỏng, phân nát. Do đó, khi những triệu chứng này xảy ra cần tạm ngưng hoặc giảm bớt liều lượng những vị thuốc hàn và bổ sung những vị cay ấm để kiện Tỳ. Đây là một trong những lý do khiến một bài thuốc hay vị thuốc có kết quả tốt với người này nhưng không hiệu lực với người khác. Bài thuốc hay vị thuốc có thể là chủ

được. Tuy nhiên, nó phải được vận dụng hợp lý trong bối cảnh cơ địa và diễn biến của bệnh tình.

Ngoài ra, bên cạnh việc dùng thuốc, chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh có vai trò vô cùng quan trọng trong việc điều trị và ngăn chặn bệnh tái phát. Cần ăn đủ chất đạm, nhiều rau quả, nhiều ngũ cốc thô; giảm chất béo và các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt heo và những thức ăn chiên, nướng. Tránh uống rượu, hút thuốc. Sinh hoạt lành mạnh và nghỉ ngơi hợp lý giúp tăng cường sức đề kháng và giảm bớt nhu cầu chất chống oxy hoá để gan sớm hồi phục.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHÒNG CHỐNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Một số biện pháp tự nhiên bao gồm ăn nhiều thực phẩm thô, ít đường, ít chất béo và vận động đều đặn không chỉ giúp phòng ngừa mà còn có thể đảo ngược tình trạng bệnh lý giúp người bệnh đái tháo đường từng bước giảm dần sự lệ thuộc vào chế độ dùng thuốc.

Đái tháo đường (ĐTĐ) là một hình thức rối loạn chuyển hoá đường trong cơ thể khiến lượng đường trong máu tăng cao và một phần khác bị đào thải ra ngoài qua nước tiểu. Do đó người bệnh thường ăn nhiều uống nhiều, đi tiểu nhiều và dễ mệt mỏi. Bệnh thuộc phạm vi chứng tiêu khát của y học cổ truyền. Ngoài một số rất ít trường hợp đặc thù, người ta thường phân biệt hai dạng ĐTĐ chính. ĐTĐ loại I lệ thuộc vào insulin xảy ra ở những người trẻ dưới 40 tuổi khi tuyến tụy không sản xuất được insulin. ĐTĐ loại II, không tùy thuộc vào insulin, chiếm hơn 90% trường hợp ĐTĐ. ĐTĐ loại II xảy ra ở những người lớn tuổi khi tuyến tụy sản xuất được insulin nhưng nó không đủ khả năng điều tiết lượng đường vào máu.

Việt Nam hiện là nước có tỷ lệ phát triển bệnh ĐTĐ nhanh nhất thế giới. Bệnh gia tăng cả về tỷ lệ, biến chứng và đối tượng mắc bệnh. Nước ta hiện có khoảng 4,5 triệu người bệnh ĐTĐ, 65% trong số này không biết mình bị mắc bệnh. Việc phát hiện trễ dẫn đến gia tăng nguy cơ bị mù, suy thận, hoại tử chi.

Nguyên nhân

Trong những năm gần đây mặc dù kinh tế phát triển, đời sống vật chất phong phú nhưng bệnh tiểu đường loại II ở những người trên 40 tuổi lại có chiều hướng gia tăng. Nền công nghiệp phát triển và tính toàn cầu hoá đã tác động sâu xa đến việc thay đổi lối

sống của con người. Bên cạnh những yếu tố về môi trường, chế độ ăn uống thực phẩm công nghiệp nhiều chất béo, ít chất xơ và lối sống tĩnh tại, ít vận động là nguyên nhân chính đã dẫn đến sự gia tăng này. Có nhiều yếu tố nguy cơ dẫn đến căn bệnh này như tiền sử gia đình, béo phì, áp huyết cao, xơ vữa động mạch, ít ngủ, ít vận động.

Biện chứng

Theo y học cổ truyền, Tỳ chủ về hậu thiên, Tỳ chủ về cơ nhục. Tỳ Vị trực tiếp thu nạp và chuyển hoá thức ăn. Trong bệnh ĐTĐ, hoặc do ăn uống không hợp lý hoặc do chuyển hoá kém hoặc do ít vận động đều thuộc chức trách quản lý của Tỳ. Sách Tố Vấn, chương Kỳ Bệnh luận có ghi ***“Ăn nhiều chất béo, chất ngọt sinh mập, sinh nội nhiệt. Chất ngọt gây trung mãn, khi trào lên mà sinh tiêu khát”***. Nói đến đường huyết là nói đến vị ngọt, vị ngọt là vị của Tỳ. Cuộc sống nhiều áp lực dẫn đến Can khí uất kết. Do Can Mộc khắc Tỳ Thổ, stress cũng làm suy yếu Tỳ Vị. Đây cũng là lý do cho thấy Stress là một yếu tố nguy cơ có thể gây ra hoặc làm nặng thêm ĐTĐ và kiện Tỳ vừa giúp tăng chuyển hoá vừa làm tăng khả năng chống stress.

Đông y còn có kinh nghiệm ***“Cam ôn trừ đại nhiệt”***. ĐTĐ là một hình thức uất nhiệt ở trung tiêu. Quy luật này cho thấy cho thấy bổ Tỳ có thể giải trừ được nhiệt. Tỳ khí vượng thịnh không chỉ giúp chuyển hoá tốt các loại chất béo, chất ngọt để làm hạ đường huyết mà còn giúp cơ thể khoẻ mạnh, linh hoạt, tinh thần thoải mái và thích vận động. Những yếu tố này lại tiếp tục tác động trở lại để cải thiện sức khoẻ, kiểm soát thể trọng và ổn định đường huyết. Mặt khác, vì ***“Tỳ năng sinh huyết”***, chuyển hoá tốt tất huyết nhục dễ sinh. Bổ Tỳ cũng là gián tiếp dương âm, sinh huyết. Do đó, ***chữa ĐTĐ phải chữa Tỳ***. ĐTĐ thuộc hư chứng. Bổ hư ở Tỳ chủ yếu gồm Sâm Kỳ Truật có gia một vài vị để làm mát Phế, Vị, sau đó mới tùy chứng mà gia giảm.

Bài thuốc

Chùa ĐTD thiên về **Kiến Tỳ chỉ khát** có thể dùng bài thuốc: Đảng sâm 16g, Hoàng kỳ 20g, Bạch truật 12g, Hoài sơn 12g, Cát căn 16g, Cam thảo 8g. Sắc uống. Mỗi đợt từ 15 đến 20 thang.

Được biết, từ 2003, các thầy thuốc ở Bệnh Viện Y Học Cổ Truyền Hải Dương đã vận dụng bài thuốc **“Bát Vị Tri Bá gia giảm”** để hỗ trợ điều trị ĐTD loại II với liệu trình 46 ngày với kết quả được đánh giá khá tốt. Bát Vị Tri Bá gia giảm gồm Sinh địa, Hoàng kỳ, Sơn thù nhục, Tri mẫu, Bạch linh, Thiên hoa phấn, Thạch cao, Mạch môn. Bài này thiên về nhận định ĐTD do âm hư sinh nội nhiệt. Cần phân biệt với **Tri Bá Bát Vị hoàn** nguyên là cổ phương Lục vị thêm Quế, Phụ tử, Tri mẫu và Hoàng bá (không dùng Quế, Phụ tử chữa ĐTD).

Ngoài ra, dù dùng với phương dược nào, thuốc Tây, thuốc Nam hoặc thuốc Bắc chỉ là những biện pháp hỗ trợ. Chính chế độ ăn uống ít chất béo, chất ngọt, nhiều thực phẩm thô và vận động đều đặn mới là biện pháp chính giúp chữa dứt điểm căn bệnh. Sự phối hợp các biện pháp và gia giảm liều thuốc đang dùng cần tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị.

Chế độ dinh dưỡng

Ngũ cốc thô và rau quả củ có nhiều chất xơ. Khẩu phần trung bình cho một người lao động nhẹ khoảng 1600 calo mỗi ngày có thể được cân đối theo tỷ lệ 65% chất bột đường, 20% chất béo và 15% chất đạm. Chất bột đường chiếm tỷ lệ lớn nhất trong thành phần thức ăn cũng là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến sự ổn định đường huyết. Đối với người ĐTD việc bỏ bữa hoặc việc ăn quá no với nhiều thực phẩm tinh lọc đều gây nguy hiểm. Những loại bánh kẹo, nước ngọt hoặc những loại trái cây chín có hàm lượng đường đơn cao làm tăng vọt đường huyết là nguy cơ lớn nhất đối với người bệnh ĐTD. Ngược lại, những carbohydrat phức hợp trong các loại ngũ cốc thô có nhiều chất xơ như gạo lức, bắp, các loại đậu còn nguyên lớp vỏ lụa bên ngoài vừa giúp điều hoà sự hấp thu chất đường vừa tăng cường sự chuyển hoá chất béo. Theo một nghiên

cứu^{xvi} của các nhà khoa học Trường Đại học Pennsylvania, những carbohydrate phức hợp trong ngũ cốc thô còn có khả năng giảm mỡ bụng và cải thiện đáng kể lượng CRP trong máu ở những người béo phì hoặc tiểu đường. CRP (C-reactive protein) là một yếu tố biểu thị tình trạng viêm ở nhiều chứng bệnh mãn tính.

Cùng với những chất xơ trong các loại hạt, chất xơ trong rau, quả, củ cũng góp phần điều tiết để ngăn chặn hiện tượng tăng vọt đường huyết sau bữa ăn. Chính những đợt dao động đường huyết xảy ra thường xuyên do ăn nhiều đồ ngọt hoặc thực phẩm tinh lọc sẽ kéo theo hệ quả làm tăng những đáp ứng stress và làm giảm độ nhạy đối với insulin nơi người bệnh.

Do đó, ngoài việc ít ăn đồ ngọt, giảm bớt các loại cơm trắng, bún, phở, bánh mì trắng để thay thế bằng ngũ cốc nguyên hạt là bước có ý nghĩa nhất trong chế độ dinh dưỡng phòng chống ĐTD.

Chất đạm và chất béo tốt đối với người ĐTD. Không nhất thiết phải ăn chay. Tuy nhiên, phòng chống ĐTD phải lưu ý đến chế độ ăn ít chất béo bão hoà trong các loại thịt động vật và thực phẩm công nghiệp. Chất béo bão hoà khó chuyển hoá, dễ gây béo phì, cứng động mạch làm tăng nguy cơ gây ra các biến chứng trong bệnh ĐTD. Ngược lại, nguồn chất đạm và chất béo hữu ích trong các loại đậu và các loại hạt thô có chất béo là nguồn chất khoáng, chất xơ, chất chống oxy hoá phong phú vừa giúp ổn định đường huyết vừa điều hoà các hoạt động tim mạch và thần kinh. Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Bệnh Viện St. Michael's Hospital và trường Đại học Toronto, Canada về chiến lược mới trong chế độ dinh dưỡng của người đái tháo đường vừa được phổ biến trên tạp chí Diabetes Care^{xvii} vào tháng 7.2011. Tiến sĩ David Jenkins, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu cho biết ăn mỗi ngày khoảng 2 ounce (khoảng 57g) các loại hạt có chất béo như hạt hạnh

^{xvi} Whole grains reduce weight, cut CVD risk. *American Journal of Clinical Nutrition*, Jan.2008; vol 87 (1):79-80.

^{xvii} Eating nuts daily could help control type 2 diabetes and prevent complications. <http://sciencedaily.com>

nhân, hạt dẻ, hạt điều... như biện pháp thay thế cho lượng carbohydrate có tác dụng giúp kiểm soát tốt vừa lượng đường và cả lượng mỡ trong máu ở những bệnh nhân tiểu đường loại II. Ông Jenkins nói ***“Những loại hạt thô này được ăn dưới hình thức tươi, nấu hoặc rang chín không có đường hoặc muối vừa có tác dụng kiểm soát vừa lượng đường vừa lượng mỡ có thể được sử dụng như biện pháp quan trọng để kiểm soát đường huyết và không sợ tăng cân.”***

Ngoài rau quả, ngũ cốc và các loại hạt thô có nhiều chất xơ, người ĐTD có thể ăn thêm thịt cá hoặc sữa đã gạn bỏ bớt chất béo. Thực phẩm chính là ngũ cốc thô trong các bữa ăn chính sẽ giúp sự ổn định lượng đường kéo dài nhiều giờ trong ngày. Điều này vừa tránh việc tăng đường huyết lại giảm đi nhu cầu phải ăn thêm những bữa ăn nhỏ trong ngày. Đối với rau quả và một số loại hạt có thể dùng sống, người ĐTD cũng được khuyến khích nên ***ăn sống và nhai kỹ*** để tận dụng khả năng chuyển hoá của cơ thể ở đoạn đầu của ống tiêu hoá.

Một số loại thực dưỡng giúp chữa bệnh ĐTD. Hầu hết các loại rau quả, củ đều có nhiều chất xơ và những chất chống oxy hoá hữu ích cho việc phòng chống các loại bệnh ĐTD. Ngoài ra, kinh nghiệm dân gian cũng cho thấy một số loại thực dưỡng giúp chữa ĐTD thông qua các tác dụng gia tăng hoạt động của tuyến tụy hoặc tăng độ nhạy của tế bào cơ thể đối với insulin. ***Hàng đầu trong số này là mướp đắng và đậu bắp*** kể đến có thể kể rong biển, kỷ tử, đậu đũa, đậu nành, ôi xanh, chuối xanh, nho đỏ, nho tím. ***Nhiều nghiên cứu^{xviii} cho biết mỗi ngày ăn khoảng 3 đến 5 quả mướp đắng dưới các hình thức ăn sống, nấu canh, phơi khô nấu nước uống hoặc phơi khô tán bột có thể giúp kiểm soát tốt đường huyết.***

Gần đây, kinh nghiệm nhiều người cũng cho biết dùng mỗi ngày từ 2 đến 5 quả đậu bắp tươi, cắt nhỏ, ngâm qua đêm trong một ly

^{xviii} Laura Sanc. Bitter melon. [www. Diabeteshealth.com](http://www.Diabeteshealth.com)

nước sôi, sáng sớm uống nước, bỏ xác giúp ổn định đường huyết. Chất nhầy được tiết ra từ quả đậu bắp có thành phần chất xơ hoà tan và những hoạt chất giúp ổn định đường huyết.

Riêng nho chín có chỉ số đường cao nên chỉ ăn mỗi lần vài quả, ăn cả vỏ và hạt. Uống không quá 100^{cc} rượu nho mỗi ngày cũng hữu ích cho tất cả mọi người.

Thức ăn nên tránh. Ngoài ra, người bệnh ĐTĐ cần tránh hút thuốc, uống rượu, giảm các loại chất béo xấu trong thịt động vật, sữa, trứng. Trong giai đoạn đầu chữa bệnh, khi còn chưa ổn định được đường huyết, cần ăn thêm những bữa ăn phụ, tránh ăn bánh kẹo, các loại đồ ngọt hoặc thức ăn có chỉ số đường cao.

Vận động thân thể

Chữa ĐTĐ phải vừa giải quyết nguyên nhân sinh bệnh vừa nâng cao thể trạng con người cả về mặt thể chất lẫn tâm lý. Ít hoạt động cơ bắp là nguyên nhân chủ yếu của căn bệnh thì hoạt động cơ bắp đều đặn là yếu tố cần thiết để cắt đứt vòng xoắn gây bệnh. Vận động^{xix} đều đặn và hợp lý có thể bảo đảm chiến lược “ba mặt giáp công” đối với ĐTĐ. Vận động không chỉ kiểm soát thể trọng, gia tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin mà còn giúp tăng những nội tiết tố tích cực như endorphin, serotonin giúp cải thiện tâm lý.

Đi bộ. Khảo sát về bệnh ĐTĐ cho biết có đến 80% những người ĐTĐ thuộc thành phần những người thừa cân, béo phì^{xx}. Năng vận động là một yêu cầu cơ bản để bảo vệ sức khoẻ và phòng chống bệnh tật. Vận động đều đặn và hợp lý giúp khí huyết lưu thông, cải thiện độ mỡ trong máu và cải thiện hệ miễn dịch. Trong phòng chống bệnh ĐTĐ, vận động giúp kiểm soát thể trọng, nguy cơ hàng đầu dẫn đến ĐTĐ. Không nhất thiết phải là những hình thức tập luyện chuyên biệt. Đi bộ, đi xe đạp, bơi lội... nếu được thực hành đều đặn khoảng 30 đến 40 phút mỗi ngày có thể giúp tăng cường

^{xix} Depression, excercises with serotonin connection. www.associatedcontent.com.

^{xx} Staff of FC&A. Nature's Prescription: Foods, Vitamins and Supplements that prevent Disease. Tr. 77.

chuyển hoá, kiểm soát béo phì và làm tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin. ***Nghiên cứu về liệu pháp vận động cho biết đi bộ là giải pháp hữu hiệu nhất để phòng ngừa cũng như điều trị bệnh tiểu đường loại II^{xxi}***. Đi bộ từ chậm đến nhanh dần vừa với điều kiện sức khoẻ của mỗi người.

Vận động ảnh hưởng trực tiếp đến sự chuyển hoá trong cơ thể. Do đó, khi chưa ổn định được đường huyết, chạy nhanh hoặc tập quá sức có thể dẫn đến hạ đường huyết ngay trong lúc tập hoặc vài giờ sau đó. Không tập liền trước khi đi ngủ để tránh trường hợp hạ đường huyết trong lúc ngủ có thể gây nguy hiểm. Khi tập luyện cần dự trữ sẵn kẹo hoặc nước đường để dùng khi có các dấu hiệu hạ đường huyết như cảm giác mệt mỏi, đói cồn cào, vã mồ hôi, chân tay lạnh. Những người bệnh ĐTD cũng cần những đôi giày bảo vệ tốt bàn chân khi đi bộ để tránh bị trầy, xước hoặc phỏng rộp ở chân.

Thực hành thư giãn và kiểm soát stress. Theo Giáo sư William H. Polonski, Chủ tịch Viện Nghiên cứu Đái Tháo Đường ở Mỹ, ***“những người bệnh đái tháo đường thường phải chịu đựng stress, loại stress đặc thù của bệnh ĐTD”***. Ngoài những nỗi lo toan hàng ngày do cuộc sống mang lại, người ĐTD luôn căng thẳng phải lo ổn định đường huyết và dễ bị ám ảnh bởi những biến chứng nguy hiểm, kể cả tàn phế do căn bệnh gây ra. Stress tác động xấu đến đường huyết theo nhiều cách. Nghiên cứu ở trường Đại học Georgetown^{xxii} cho thấy stress không chỉ ảnh hưởng đến hành vi ***“khiến người bệnh khó kiểm soát việc ăn uống mà còn có hệ quả phát triển lượng mỡ nhiều hơn so với người bình thường dù với cùng một lượng calori ăn vào”***. Quan trọng hơn, stress kích hoạt những đáp ứng “chống trả hoặc bỏ chạy” với khuynh hướng huy động thêm năng lượng từ nguồn đường dự trữ để đối phó với hiểm nguy. Tuy nhiên, trong những stress tâm lý, không những

^{xxi} Frank Hu, MD., PhD. Relationships of walking to mortality among US adults with diabetes. *The Archives of Internal Medicine*. June.2003.

^{xxii} Harrison Wein, Ph.D. Stress, Obesity link found. www.nih.gov/news

không có hành động đối phó xảy ra nhưng insulin lại không đủ khả năng đưa đường vào tế bào khiến đường huyết tăng cao.

Do đó, những bài tập thở, ngồi thiền hoặc tập yoga hỗ trợ điều trị ĐTĐ theo nhiều nghĩa, vừa giúp ăn uống tiết độ vừa cải thiện chuyển hoá vừa điều hoà hoạt động nội tiết để ổn định đường huyết. Ngoài ra, một số động tác kéo giãn cột sống và cúi gập người quanh thắt lưng của yoga có tác dụng kích hoạt tuyến tụy và hoạt hoá luân xa 3, liên quan đến việc chuyển hoá chất đường. Mỗi ngày bỏ ra khoảng 15 đến 20 phút thực hành những động tác yoga thích hợp không chỉ bảo đảm chế độ vận động nhẹ mà còn giúp điều hoà hoạt động nội tiết và gia tăng khí hoá của Tỳ Vị sẽ giúp hỗ trợ tốt cho việc phòng chống ĐTĐ.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

TẠI SAO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG DỄ BỊ BỆNH NHIỄM TRÙNG?

Kết quả nghiên cứu được phổ biến vào cuối tháng 8/2010 trên tạp chí Immunobiology^{xxiii} đã ví tình trạng đường huyết nâng cao như một lớp màng bao che phủ và ngăn chặn cơ chế khám phá và chiến đấu chống lại vi trùng gây bệnh.



Loét chân do đái tháo đường

Những người bệnh đái tháo đường luôn phải gánh chịu nguy cơ cao hơn đối với các loại vi trùng, vi khuẩn hoặc các loại nấm gây bệnh. Đoạn chi là một loại biến chứng dễ ám ảnh người đái tháo đường. Tuy nhiên cho đến nay người ta biết được rất ít về cơ chế này. Khả năng chống nhiễm trùng kém không đơn giản chỉ do viêm tắc động mạch chi, hạn chế tuần hoàn máu đến chỗ loét hoặc việc lờn thuốc kháng sinh.

Nghiên cứu mới của các nhà khoa học trường Đại học Warwick vừa cho biết bệnh đái tháo đường có thể gây ra những tác hại nghiêm trọng khác ngoài những rối loạn ở thận và tuần hoàn như người ta đã biết trước đây.

^{xxiii} *Diabetes can cause a sugar coating that smothers body's immune defences.* <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100823183809.htm>

Đường huyết cao vô hiệu hoá khả năng nhận diện vi trùng

Mới đây, nghiên cứu của Tiến sĩ Daniel Mitchell tại trường Đại học Y Warwick đã tìm thấy sự liên quan giữa đường huyết cao và sự suy giảm hệ miễn dịch. Các nhà khoa học này nhận thấy những thụ thể đặc biệt có chức năng nhận biết vi khuẩn đã trở nên “mù” khi đường huyết lên cao hơn mức cho phép. Khám phá mới này cũng giải thích tại sao những biến chứng của bệnh đái tháo đường cũng bao gồm sự gia tăng nguy cơ nhiễm siêu vi như các loại siêu vi cúm cũng như các điều kiện viêm nhiễm kinh niên trong các loại bệnh tim mạch.

Nghiên cứu đã quan sát tính tương đồng của những cấu trúc hoá chất giữa đường trong máu, những chất dịch khác trong cơ thể và hai loại đường khác gọi là mannose và fucose. Hai loại đường này được tìm thấy trên bề mặt của vi trùng và nấm và tác động như những mục tiêu cho những thụ thể của cơ thể khám phá và bám vào trong quá trình tìm và diệt. Đường huyết tăng đã ngăn chặn không cho những thụ thể chuyên biệt của hệ miễn dịch bám vào những phân tử đường mannose và fucose qua đó có khuynh hướng vô hiệu hoá khả năng tìm kiếm và nhận diện vi trùng.

Nên ăn nhiều rau xanh

Theo Ts. Mitchell, nghiên cứu đã làm sáng tỏ cơ chế tác động của mức đường huyết tăng cao lên hệ miễn dịch. Nó cũng nhấn mạnh vai trò của chế độ ăn uống trong việc ngăn ngừa và kiểm soát căn bệnh. Trong điều trị đái tháo đường, ngoài việc ăn đủ chất, hạn chế thực phẩm tinh lọc và tăng cường thực phẩm thô, việc ăn nhiều rau có ý nghĩa rất quan trọng.

Ổn định đường huyết. Nguồn chất xơ phong phú trong rau xanh làm chậm sự hấp thu thức ăn, tránh hiện tượng tăng vọt đường huyết sau khi ăn, giúp điều tiết lượng đường trong máu.

Cải thiện độ mỡ trong máu, kiểm soát thể trọng. Các chất xơ có tác dụng thu hút những acids mật do cơ thể sản sinh ra để tiêu hoá các chất béo và đào thải chúng ra ngoài theo đường ruột. Điều này buộc cơ thể huy động đến kho dự trữ cholesterol ở gan để tạo ra những acids mật mới dẫn đến hạ độ cholesterol. Giảm cholesterol, cải thiện độ mỡ trong máu và giúp kiểm soát thể trọng sẽ giúp hỗ trợ điều trị đái tháo đường.

Tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin. Đề kháng với insulin là biểu hiện quan trọng trong bệnh đái tháo đường. Một nghiên cứu^{xxiv} ở Ý vừa cho biết chế độ ăn có nhiều chất chống oxy trong các loại rau quả giúp gia tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin và nâng cao hiệu lực của thuốc metformin ở những bệnh nhân thuộc nhóm hội chứng chuyển hoá. Kết quả đã được báo cáo tại hội nghị thường niên về nội tiết lần 92 tại San Diego.

Tăng cường sức miễn dịch. Chất xơ giúp ổn định đường huyết cũng đồng nghĩa với bảo đảm hoạt động bình thường của hệ miễn dịch ở người đái tháo đường.

Ngoài ra, nghiên cứu^{xxv} của các nhà khoa học trường Đại học Illinois còn cho thấy các loại chất xơ hoà tan trong nước của các loại thực vật có thể trực tiếp có hiệu quả kháng viêm và gia tăng hoạt động của hệ miễn dịch. Chất xơ có tác dụng chuyển hoá những

^{xxiv} Well-defined quantity of anti-oxidants in diet can improve insulin resistance. www.sciencedaily.com

^{xxv} An apple a day? Study shows soluble fiber boost immune system. www.sciencedaily.com

tế bào miễn dịch từ tình trạng rối loạn, tiền viêm (pro-inflammatory) thành những tế bào kháng viêm giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn từ những điều kiện viêm nhiễm, nhiễm trùng. Cơ chế của sự chuyển hoá này do chất xơ làm gia tăng một loại protein có tên là interleukin-4.

Nói chung, ngoài việc năng vận động, ăn đủ chất, ăn nhiều rau là giải pháp rất quan trọng trong việc phòng ngừa cũng như điều trị bệnh đái tháo đường. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, nhu cầu rau quả của mỗi người trong một ngày khoảng 400g. Đây cũng là lượng rau tối thiểu cho người đái tháo đường.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NGỦ ÍT LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đối với người lớn tuổi, nhu cầu giấc ngủ hàng đêm trung bình từ 7 đến 8 giờ. Ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều có thể góp phần làm tăng nguy cơ bệnh đái tháo đường.

Từ lâu, người ta đã biết lối sống tĩnh tại, ít vận động thể lực và ăn nhiều thực phẩm tinh lọc là hai nguyên nhân chính dẫn đến bệnh đái tháo đường loại II (ĐTĐ). Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây còn cho thấy khuynh hướng ngủ ít đi, thời lượng ngủ hàng đêm ít hơn 7 giờ cũng là một yếu tố nguy cơ dễ dẫn đến căn bệnh này.

Ngủ ít quá hay nhiều quá đều có thể là yếu tố nguy cơ

Một nghiên cứu^{xxvi} của trường Đại học Y Laval, Canada vừa được phổ biến trên tạp chí *Sleep Medicine* đã cho biết những người ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều có thể làm gia tăng nguy cơ dẫn đến bệnh ĐTĐ.

Khảo sát 276 đối tượng trong giai đoạn 7 năm đã cho thấy tỷ lệ bệnh ĐTĐ đã gia tăng gấp 2 lần sẵn ở nhóm người ngủ ít hơn 7 giờ hoặc nhiều hơn 8 giờ so với những người ngủ trong khoảng từ 7 đến 8 giờ mỗi đêm. Có 20% số người ngủ quá ít hoặc quá nhiều bị tiểu đường trong khi tỷ lệ này ở nhóm người ngủ trung bình chỉ có 7%. Sau khi cân nhắc đến yếu tố thể trọng thì tỷ lệ dễ bị ĐTĐ ở nhóm đầu vẫn gấp đôi so với nhóm kia.

Trước đây, một nghiên cứu^{xxvii} trên quy mô lớn hơn của trường Đại học Y Columbia, New York cũng cho thấy có sự liên quan giữa giấc ngủ và bệnh ĐTĐ. Tiến sĩ James E. Gangwisch, MD., Giáo sư trưởng Đại học Columbia và các cộng sự qua khảo sát 8.992 đối tượng từ 32 đến 86 tuổi trong giai đoạn 10 năm từ năm 1982 đến

^{xxvi} Too much or too little sleep increases risk of diabetes. www.sciencedaily.com

^{xxvii} Insufficient sleep raises risk of diabetes. www.sciencedaily.com

năm 1992 đã biết những người ngủ hàng đêm ít hơn 5 giờ hoặc nhiều hơn 9 giờ đều có tỷ lệ mắc bệnh ĐTĐ cao hơn những người ngủ khoảng 7 giờ. Sau khi trừ đi các yếu tố ít vận động, stress, uống rượu, tuổi tác, béo phì, áp huyết cao... thì khuynh hướng dễ mắc bệnh ở những đối tượng ngủ quá ít hay quá nhiều vẫn cao hơn người ngủ trung bình.

Ông Gangwisch cho rằng thời gian ngủ không hợp lý tác động xấu đến hệ thần kinh giao cảm dẫn đến tình trạng kém dung nạp đường glucose và giảm độ nhạy với insulin, lâu ngày có thể gây ra bệnh ĐTĐ.

Khuynh hướng ngủ ít dần ở xã hội văn minh

Được biết, hiện nay trên thế giới có khoảng 171 triệu người mắc bệnh ĐTĐ. Con số này được ước tính sẽ tăng lên gấp đôi vào khoảng năm 2030. Nhịp sống nhanh và cuộc sống bận rộn trong thời đại văn minh công nghiệp có khuynh hướng làm ngắn dần thời lượng ngủ nghỉ đã góp phần vào tỷ lệ ngày càng gia tăng của bệnh ĐTĐ. Theo những số liệu được khảo sát ở Mỹ, vào năm 1960 người lớn trung bình ngủ từ 8 đến 8,9 giờ mỗi đêm; đến năm 1995, giấc ngủ trung bình chỉ còn 7 giờ. Đến 2004, theo Trung Tâm Nghiên cứu Thống Kê về Sức Khỏe, 1/3 số người lớn ở Mỹ từ 30 đến 64 tuổi ngủ ít hơn 6 giờ mỗi đêm.

Nên ngủ bao nhiêu là đủ

Theo nhiều nghiên cứu khác nhau, giấc ngủ trung bình, không ngủ quá nhiều hoặc quá ít sẽ tác động tốt đến sức khỏe toàn thân, không chỉ bệnh ĐTĐ mà còn liên quan đến bệnh tim mạch và nguy cơ tử vong sớm. Theo các chuyên viên về nghiên cứu giấc ngủ, người lớn tuổi nên ngủ trung bình từ 7 đến 8 giờ mỗi đêm, người độ tuổi trưởng thành khoảng 9 giờ mỗi đêm, trẻ em tuổi đi học từ 10 đến 11 giờ, trẻ nhỏ hơn từ 11 đến 13 giờ.

Tuy nhiên, yếu tố nguy cơ không nhất thiết sẽ dẫn đến bệnh tật. Hơn nữa, nhu cầu về giấc ngủ có thể khác nhau ở mỗi người. Do đó, dù ngủ ít hơn giấc ngủ trung bình nhưng vẫn bảo đảm được sự linh hoạt về tinh thần và khỏe mạnh về thể chất thì vẫn xem là những giấc ngủ tốt và ngủ đủ.

CHĂM SÓC SỐT XUẤT HUYẾT TẠI GIA ĐÌNH GIUN ĐẤT, LÁ ĐU ĐỦ CHỮA SỐT XUẤT HUYẾT

Hiện nay dịch sốt xuất huyết (SXH) đang có dấu hiệu bùng phát ở nhiều tỉnh, thành ở miền Nam và miền Trung. Một số trường hợp tử vong đã xảy ra. Các bậc cha mẹ nên nghĩ đến sốt xuất huyết khi thấy con em mình đột ngột sốt, sốt cao và sốt liên tục.

SXH là loại bệnh nhiễm trùng cấp do siêu vi Dengue. Muỗi Aedes Aegypti thường gọi là muỗi vằn là vật trung gian truyền bệnh. Đây là loại muỗi sống ở những nơi bùn lầy nước đọng hoặc các nơi ẩm thấp tối tăm trong nhà. Do đó, bệnh thường xảy ra vào đầu mùa mưa, cao điểm vào khoảng tháng 6 đến tháng 10. Theo ước tính của WHO, mỗi năm có khoảng 50 triệu người bị nhiễm SXH. Nhiều người trong số này đã không qua khỏi. Cho đến nay, khoa học vẫn chưa có thuốc đặc trị, chưa có vaccin chủng ngừa đối với SXH,

Tại nước ta, bệnh SXH đang có dấu hiệu tăng cao ở nhiều nơi. SXH vẫn có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, đối tượng nhiễm bệnh nhiều nhất ở lứa tuổi từ 2 đến 10 tuổi. Do đó, các bậc cha mẹ nên nghĩ đến SXH khi thấy con em mình đột ngột sốt, sốt cao và sốt liên tục.

Triệu chứng

Triệu chứng đột ngột sốt cao từ 39 độ đến 41 độ có thể kéo dài từ 2 đến 7 ngày. Dấu hiệu xuất huyết có thể xảy ra sau một vài ngày sốt. Triệu chứng xuất huyết có thể là những chấm đỏ hiện ra khi ấn nhẹ vài giây trên da do xuất huyết dưới da hoặc có thể là xuất huyết niêm mạc gây chảy máu mũi, chảy máu chân răng, ói ra

máu, tiểu ra máu. Một số trường hợp có kèm những triệu chứng rối loạn tiêu hoá như đầy bụng, ói mửa. Bệnh đặc biệt nguy hiểm ở giai đoạn cuối khi sốt đã qua kèm theo thân nhiệt giảm, huyết áp hạ, tri giác lơ mơ, người lừ đừ, tay chân lạnh, môi tím tái có thể dẫn đến trụy mạch và tử vong nếu không được chuyển viện và cấp cứu kịp thời.

Điều trị

Bệnh chưa có thuốc đặc trị. Cách chữa chủ yếu là hạ sốt, giảm đau, bù nước. Ở giai đoạn đầu, có thể chăm sóc tại nhà bằng cách lau mình bằng rượu trắng, vuốt nhẹ sống lưng (vuốt nhẹ và vuốt liên tục nhiều lần từ gáy dọc xuống dưới thắt lưng), uống paracetamol, ăn thức ăn dễ tiêu và khuyến khích uống nhiều nước, nhất là nước, chanh, nước cam hoặc nước oresol. Nhiều trường hợp sốt xuất huyết đã được gia đình xử lý tốt chỉ bằng biện pháp đơn giản này. Tuy nhiên, nếu đã có dấu hiệu xuất huyết hoặc dấu hiệu choáng cần được chuyển ngay đến cơ sở chuyên môn.

Trong điều trị SXH, y học hiện đại có ưu thế hơn Đông y khi xử lý chống choáng bằng truyền dịch và trợ tim mạch. Tuy nhiên, trong một số trường hợp sốt cao, một số vị thuốc của Đông y tỏ ra hữu hiệu khi bệnh không đáp ứng tốt với các biện pháp chính thống của Tây y.

Địa long chữa SXH

Địa long thường gọi là giun đất hay trùn đất là một vị thuốc đặc trị hạ sốt của y học cổ truyền trong các chứng sốt cao, kể cả SXH. **Cách dùng:** Địa long có bán sẵn ở các hiệu thuốc bắc. Mua từ 10 đến 12 con, sao thơm sắc uống. Có thể dùng bằng cách sao thơm, tán bột uống mỗi lần 0,5g. Tốt nhất là nấu cháo với một nhúm nhỏ hạt gạo đã rang qua và cho bệnh nhi uống dần mỗi lần một vài muỗng, vừa có tác dụng hạ sốt lại vừa bổ sung nước và chất dinh dưỡng.

Địa long vốn dĩ là một loại thực phẩm có độ đậm rất cao được dùng để chữa các trường hợp suy dinh dưỡng của trẻ em hoặc người ốm mới dậy. Bài thuốc dân gian “Thần dược cứu mệnh”^{xxviii} với Địa long là vị thuốc chủ lực đã được Bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng, nguyên Bộ trưởng Bộ Y Tế cho phổ biến để sử dụng hữu hiệu trong đợt chống dịch sốt xuất huyết tại các tỉnh miền Bắc vào năm 1969.

Lá đu đủ tươi chữa SXH

Lá đu đủ là một thảo dược dễ tìm có nhiều chất chống oxy hoá và những enzym có tác dụng sát trùng, kháng viêm và tăng sức miễn dịch. Ngày 17.7.2010, hãng thông tấn quốc gia Sri Lanka vừa cho biết ***dịch chiết lá đu đủ đang được xem là liệu pháp chính thức chữa trị bệnh SXH hiện lan tràn rất nhanh tại quốc đảo này.***

Một nghiên cứu khoa học^{xxix} về tác dụng của lá đu đủ tươi đối với SXH đã được thực hiện trên 70 bệnh nhân SXH bao gồm khoảng 15 trẻ em. Kết quả cho biết liều dùng 10ml dịch chiết lá đu đủ tươi mỗi người mỗi ngày đã chữa khỏi hoàn toàn cho số bệnh nhân này. Các bệnh nhân này cũng được theo dõi vài tháng sau đó và được xác định là không có phản ứng phụ.

Về cơ chế tác dụng, Bác sĩ Sanath Hettige, người hướng dẫn cuộc thí nghiệm, cho rằng dịch chiết lá đu đủ làm tăng số lượng bạch huyết cầu và tiểu cầu, ngăn chặn nguy cơ xuất huyết do lượng tiểu cầu xuống thấp. Số lượng tiểu cầu bình thường là 150.000-400.000 tiểu cầu/mm máu. Tiểu cầu có vai trò quan trọng trong quá trình đông máu, cầm máu. Khi số lượng tiểu cầu giảm dưới 100.000/mm máu thì nguy cơ xuất huyết tăng lên. Quan trọng hơn, những hoạt chất trong lá đu đủ còn có khả năng cải thiện và phục hồi chức năng gan đã bị suy sụp.

Bác sĩ S. Bajaj, thuộc Bệnh viện Bombay, Ấn độ, cũng dẫn chứng một bệnh nhân bị SXH nhập viện đã 3 ngày, sốt không giảm,

^{xxviii} <http://www.ykhoanet.com/yhoccotruyen/voha/vh032.htm>

^{xxix} Papaya leaves normalizes blood platelet in dengue patients. <http://www.lankapuvath>

lượng tiểu huyết cầu giảm xuống còn 28.000. Tuy nhiên, khi cho uống nước cốt lá đu đủ, tiểu cầu từ từ tăng lên. Sau 3 ngày, bệnh nhân đã hồi phục.

Cách dùng: Dùng 2 lá tươi, rửa sạch, bỏ cọng, giã nát, lọc lấy nước uống. Người lớn dùng mỗi lần 10ml, ngày 2 lần. Trẻ em từ 5 đến 12 tuổi dùng liều 5ml mỗi lần.

Lưu ý:

- **Đã bị SXH 1 lần vẫn có thể bị tái lây nhiễm.** Có nhiều loại siêu vi Dengue khác nhau. Người ta phân biệt 4 loại huyết thanh DEN-1, DEN-2, DEN-3 và DEN-4 tương ứng với 4 loại siêu vi Dengue và trẻ đã mắc phải một loại dengue nhất định chỉ được miễn dịch với loại đó và vẫn có thể bị SXH lần thứ hai với một loại khác.
- **Không dùng Aspirin chữa SXH.** Aspirin là một loại thuốc giảm đau, hạ sốt phổ biến. Tuy nhiên, không dùng aspirin trong điều trị SXH để tránh làm tăng nguy cơ xuất huyết.
- **Cảnh giác với tình trạng giảm sốt sau vài ngày đầu của bệnh.** Giảm sốt kèm theo dấu hiệu tươi tỉnh, đi lại chơi đùa là biểu hiện cải thiện. Ngược lại, giảm sốt nhưng bệnh nhi giảm hoạt động, thần trí lơ mơ, tay chân lạnh hơn bình thường có thể là biểu hiện nguy hiểm cần được chuyển viện gấp.

CHỮA RỐI LOẠN DƯƠNG CƯƠNG BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Hiện nay, rối loạn dương cương là một trong những chứng bệnh khá phổ biến ở nam giới. Tại nước ta, dù số lần được đặc trị căn bệnh này được chính thức lưu hành chưa được bao lâu nhưng đã có một số thông tin không hay về những phản ứng phụ của thuốc như giảm thị lực, thính lực, cương ngoài ý muốn hoặc phương hại cho những người có bệnh về tim mạch. Trong khi đó, nếu biết vận dụng hợp lý, một số biện pháp tự nhiên có thể khắc phục được căn bệnh khó chịu này.

Rối loạn dương cương còn được gọi là rối loạn sinh dục hoặc suy nhược sinh dục, thường được viết tắt là ED (erectile dysfunction). Một cuộc khảo sát^{xxx} ở Mỹ cho biết có khoảng 1/3 số lượng nam giới ở độ tuổi từ 53 đến 90 mắc các chứng ED trong khoảng 3 tháng liền trước thời điểm khảo sát. Trong khi tại Việt Nam, theo một số liệu chưa chính thức^{xxxi}, tỷ lệ nam giới ở độ tuổi từ 41 đến 50 mắc phải căn bệnh này đã lên đến 44%. Mới đây, một chuyên gia về sức khoẻ sinh sản^{xxxii} có nêu lên con số 80% nam giới từ 35 tuổi trở lên bị suy giảm tình dục. Bệnh có thể biểu hiện ở nhiều mức độ khác nhau, từ không có khả năng đạt đến độ cứng đến không thể duy trì sự cương cứng đủ đáp ứng với nhu cầu giao hợp bình thường dù người bệnh vẫn có ham muốn. Suy nhược sinh dục kéo dài không chỉ ảnh hưởng xấu đến quan hệ hôn nhân, hạnh phúc gia đình mà

^{xxx} Wendy Bumgardner. Men- move or lose it. <http://walking.about.com>

^{xxxi} Báo Sức Khỏe Đời Sống số 385 ngày 19.5.2006. Tr.25

^{xxxii} Báo Thanh Niên số ra ngày 5.1.2008.

còn tạo nên một ám ảnh tâm lý có thể làm rối loạn hoạt động nội tiết, nội tạng và tác động tiêu cực đến sức khoẻ toàn thân.

Quan niệm chỉnh thể về các chứng ED

Theo y học cổ truyền, các chứng suy nhược sinh dục liên quan đến sức khoẻ toàn thân, đặc biệt là hai tạng Tỳ, Thận. Thận chủ **tiên thiên** và Tỳ chủ **hậu thiên**. Do tiên thiên bất túc, do tuổi tác, do lao lực hoặc do tình dục phóng túng, Tỳ Thận suy tổn, tinh hao huyết kém, cân cơ hư nhược có thể dẫn đến ED. Ý nghĩa hậu thiên của y học phương Đông bao gồm không chỉ chế độ ăn uống mà còn cả tập quán và lề lối sinh hoạt. Căng thẳng tâm lý hoặc uất kết tình chí lâu ngày làm cho **âm hư, tương hỏa vọng động** cũng dễ dẫn đến rối loạn chức năng sinh dục hoặc xuất tinh sớm. Do đó, chữa suy nhược sinh dục không chỉ là **cố tinh bổ thận** mà còn phải lưu ý đến sức khoẻ toàn thân, sự cân bằng giữa khí và huyết, giữa âm và dương trong cơ thể, đến yếu tố tâm lý của cá nhân người bệnh và cả sự hoà hợp của người phối ngẫu. Thận chủ về sinh dục, nhưng tinh tiên thiên có được duy trì và phát triển là nhờ vào tinh hậu thiên do Tỳ vị chuyển hoá từ cơm nước. **“Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục”**, khí hoá của Tỳ vị phải thông qua vận động để làm cho cơ bắp săn chắc, khí huyết lưu thông, ăn ngon, ngủ sâu. Do đó, nói đến hậu thiên hoặc nói đến Tỳ vị cũng là nói đến vận động và chế độ ăn uống. Vì vậy, bên cạnh việc giải quyết những nguyên nhân thực thể hoặc bệnh lý toàn thân có thể ảnh hưởng đến cơ chế gây cương thì việc **ăn uống và vận động hợp lý** là những yếu tố rất quan trọng để bảo đảm được năng lực tính dục hoàn hảo. Yếu lĩnh này đã từng được Hải Thượng Lãn Ông ghi lại trong sách Y Trung Quan Kiện, đoạn nói về chứng **dương nuy** **“Sở dĩ phải chú ý về bổ Tỳ vị là vì ăn uống đã tiến thì tinh hoa của thức ăn thức uống thấm góp xuống tạng Thận. Nội kinh nói Tỳ vị mạnh thì tạng Thận đầy đủ mà tinh huyết vượng, Tỳ vị yếu thì tinh huyết kém mà dương sự suy chính là lẽ ấy.”** Đặc biệt,

Đông y cũng có nhiều vị thuốc tự nhiên có tác dụng nâng cao hoặc kéo dài khả năng cương như sâm dương hoắc, nhục thung dung, lộc nhung, hải mã, chim sẻ, mật ong, nhân sâm, hoàng kỳ, ngũ vị tử, đinh lăng... Tuy nhiên, những vị này ít khi dùng đơn độc mà được dùng trong thể phối hợp quân, thần, tá, sứ của một bài thuốc để vừa phát huy tác dụng của vị thuốc, vừa tránh những phản ứng phụ và không phá vỡ thể cân bằng chính thể của toàn cơ thể.

Đi bộ mỗi ngày 2 dặm có thể ngăn chặn chứng bất lực

Trong nhiều năm qua, các nhà khoa học phương Tây đã cố gắng tìm hiểu xem liệu lối sống đã ảnh hưởng như thế nào đối với ED. Gần đây, một nghiên cứu được công bố trên 2 tạp chí Journal of the American Medicine Association và Annals of Internal Medicine^{xxxiii} đã cho biết chế độ ăn giảm cân và tăng cường vận động hoặc đi bộ có thể ngăn chặn hoặc thậm chí đảo ngược tình trạng ED.

Nghiên cứu được tiến hành đối với 110 người được chia làm hai nhóm. Nhóm A chỉ được khuyến cáo nên giảm cân mà không ràng buộc chế độ ăn uống hoặc luyện tập gì đặc biệt. Nhóm B gồm phân nửa số người còn lại được chỉ định tăng cường vận động hoặc đi bộ và ăn chế độ ăn ít calori để có thể giảm từ 2340 calori xuống còn khoảng 1950 calori mỗi ngày. Chế độ ăn giảm cân thường bao gồm nhiều rau quả và những loại thức ăn thô có nhiều chất xơ. Đặc biệt, những người này được khuyên nên ăn nhiều thức ăn có chứa arginine^{xxxiv}. Arginine là một hợp chất hữu cơ, một loại amino acid có nhiều trong các loại thịt, cá, trứng, các loại đậu và nhiều loại hạt. Arginine có tác dụng quan trọng trong việc chuyển hoá các chất, kích thích sản xuất hormon sinh dục và là chất liệu để tạo

^{xxxiii} Sid Kircheimer. *More exercise, less eating can reverse erectile dysfunction in obese men. Annals of Internal Medicine. May.2003. Vol 139.*

^{xxxiv} David L. Katz, M.D. and Debra L. Gordon. *The role of nitric oxide in cardiovascular health. www.rd.com/content/heart-disease-risk-factor-1-nitric-oxide*

thành nitric oxide. Tuy nhiên, các loại thịt, trứng có hàm lượng chất béo bão hoà cao, nhiều cholesterol, làm giảm chức năng của các tế bào thành mạch máu, tăng độ xơ vữa và giảm việc chuyển hoá các chất arginine. Do đó, nên hạn chế thịt động vật có nhiều chất béo bão hoà. Nên ăn những loại thực phẩm có nhiều chất xơ và những chất béo chưa bão hoà như các loại cá, hải sản và những loại đậu và hạt như hạt mè, hạt bí, hạt hướng dương, đậu nành, đậu phộng... Những loại thực phẩm này vừa có lợi cho hoạt động tim mạch vừa cung cấp nhiều arginine. Sau hai năm, kết quả kiểm tra cho thấy những người thuộc nhóm A không có tiến bộ gì ở cả hai mặt giảm cân và hoạt động tình dục. Trái lại người thuộc nhóm B đã giảm đi 15% cân nặng và 1/3 số người này đã phục hồi được khả năng tình dục bình thường. Những nhà khoa học cho rằng những người béo phì bị ED nên **giảm độ 200 calori mỗi ngày tương ứng với thực hành đi bộ nhanh khoảng 2 dặm** (mỗi dặm tương đương 1,6 km).

Bà Katherine Esposito MD., thuộc Trung Tâm Nghiên Cứu Béo Phì trường Đại học Naples, người chủ trì cuộc nghiên cứu đã nói ***“Chúng tôi phải nói rằng chương trình mà những người béo phì tham gia thực nghiệm dựa trên cả hai mặt. Chúng tôi không biết liệu khi thực hành đơn độc, hoặc chỉ ăn ít calori hoặc chỉ tăng cường vận động có mang lại cùng hiệu quả hay không.”*** Bà cho rằng cả hai yếu tố đều quan trọng. Bà đưa ra lời khuyên đối với các quý ông ***“ăn hợp lý và năng vận động”***.

Cơ chế điều chỉnh ED của giảm cân và đi bộ

Tại sao việc ăn giảm cân và tăng cường vận động lại có thể ảnh hưởng tích cực đến ED?

Những người nghiên cứu cho rằng bệnh xảy ra là do máu lưu thông kém. Ở người ED, dòng máu không có khả năng được chuyển đủ đến bộ phận sinh dục để tạo độ cứng và duy trì độ

cứng. Giảm cân và đi bộ đồng nghĩa với việc làm săn chắc cơ bắp, cải thiện sức khoẻ cho tim và dòng máu lưu thông tốt. Đi bộ làm giảm lượng cholesterol xấu (LDL), tăng lượng cholesterol tốt (HDL) và hạ triglycerides qua đó có thể cải thiện tim mạch. Bên cạnh việc cải thiện tuần hoàn huyết có thể còn có sự góp phần của yếu tố tâm lý. Tiến sĩ Resnick, đồng nghiên cứu với bà Episoto cho rằng ***“Khi giảm cân họ trở nên linh hoạt hơn về mặt thể chất, phát triển hình tượng của cá nhân mình trước những người khác. Do đó, họ dễ sinh tâm lý tốt hơn, khoẻ hơn và tự tin hơn”***.

Ngoài ra, thực hành đi bộ đều đặn còn tác động đến hoạt động nội tiết. Trong khi stress kích hoạt hệ giao cảm, tăng tiết các chất cortison, adrenalin gây co mạch, một nguyên nhân làm cản trở máu dẫn đến các thể hang thì ngược lại thực hành đi bộ sẽ làm giảm hoạt hoá các nội tiết tố stress và tăng tiết các chất serotonin và dopamin, những chất dẫn truyền thần kinh làm tăng cảm giác hưng phấn, thoải mái. Ngoài ra, đi bộ đều đặn còn kích thích các tế bào thành mạch máu phóng thích nhiều chất nitric oxide (NO) và tạo ra nhiều enzym có khả năng chuyển hoá arginine trong thực phẩm ăn vào thành NO. NO là một chất hoá học có tác dụng tích cực trong việc làm giãn nở mạch máu để cải thiện tim mạch cũng như làm gia tăng dòng máu chuyển đến các thể hang trong hoạt động dương cương.

Qua cơ chế này chúng ta thấy có sự trùng hợp nhất định giữa Đông và Tây, giữa xưa và nay trong việc điều trị các chứng ED. Ăn uống hợp lý để cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể nói chung và năng lực sinh dục nói riêng. Phải vận động. Vận động giúp cơ bắp săn chắc, khí huyết lưu thông điều hoà, giải toả stress, dễ tạo tâm lý cân bằng. Khí huyết lưu thông sẽ dẫn máu đến các thể hang theo nhu cầu. Cơ bắp săn chắc giúp gia tăng trương lực cơ, duy trì được sức bền.

Một số biện pháp bổ sung khác

Ngồi thiền. Tác dụng điều hoà thần kinh giao cảm, giảm stress và gia tăng năng lực kiểm soát cảm xúc của thần phôi hợp với bài tập làm săn chắc các cơ vùng sàn chậu, một âm một dương, một động một tĩnh là biện pháp tích cực và hiệu quả để điều trị và phục hồi hoàn toàn tình trạng ED. Về mặt lưu thông khí huyết, những **đáp ứng thư giãn** trong quá trình ngồi thiền vừa trực tiếp làm nở mạch vừa kích hoạt tiết ra thêm chất NO^{xxxv} nên có tác dụng rất tốt trong hoạt động cương dương. Như vậy, thiền có thể giúp cải thiện ED thông qua hai cơ chế thần kinh và nội tiết. Nguyên tắc này cũng đã được vận dụng từ xưa ở phương Đông. **Hít thở sâu và điều hoà**, một hình thức tập trung tư tưởng thông qua quan sát hơi thở để điều hoà thần kinh giao cảm và kiểm soát cảm xúc có thể giúp người nam làm chậm lại sự phóng tinh trong mọi trường hợp xuất tinh sớm. Điều này từng được ghi lại trong những tác phẩm Tổ Nữ Kinh và Ngọc Phòng Bí Quyết, những sách cổ của Trung Quốc về nghệ thuật phòng trung. Đoạn đối đáp giữa Tổ Nữ và Hoàng Đế về kỹ thuật này có ghi^{xxxvi} **“Phải thở sâu và đếm từ 1 đến 30. Và cứ thế làm lại nhiều lần. Công dụng của cách này là làm cho đàn ông có được sức bền bỉ.”** Mantak Chia là một học giả người Thái lan gốc Hoa, một nhà khí công. Ông đã viết nhiều sách bằng tiếng Anh để truyền bá khí công và đạo học phương Đông cho người phương Tây. Trong một quyển sách về tình dục học phương Đông, đoạn nói về những kỹ thuật làm chậm lại sự xuất tinh, ông đặc biệt nhấn mạnh đến bài tập **“hơi thở 100 số đếm”^{xxxvii}**. Thở sâu và chậm. Mỗi hơi thở gồm thì hít vào và thì thở ra đếm nhăm

^{xxxv} Tom Corwin. *Form of meditation may improve health*. <http://chronicle.augusta.com>

^{xxxvi} Tổ Nữ Kinh. Hoàng Đông Bích (dịch). Xuân Thu XB. USA

^{xxxvii} Mantak Chia. *Taoist Secrets of Love Cultivating Male Sexual Energy*. Aurora Press. USA. 1984. Tr. 108

từ 1 đến 100. Mỗi ngày tập hai lần. Mỗi lần tập 100 hơi thở. Lúc khởi đầu, người tập có thể bắt đầu bằng những hơi thở ngắn 10 hoặc 20 số đếm, thời gian sẽ dần dần tăng lên. Sau một thời gian thực hành nghiêm túc, chỉ cần vài hơi thở sâu xuống bụng dưới sẽ giúp kiểm soát được bất cứ sự khuấy động tâm trí nào, dù mạnh mẽ cách mấy. Ông viết **“cách tập này sẽ giúp làm nguội phần nóng nhất của bạn”**. Tại sao phải thở dài hơi? Việc quan sát hơi thở đơn thuần tự nó đã có công năng điều hoà thần kinh giao cảm và kiểm soát cảm xúc. Tuy nhiên, những nghiên cứu về sinh lý học còn cho thấy thêm một quy luật khác. **Những thời điểm tập trung tư tưởng cao độ luôn tương ứng với tình trạng ngưng thở hoặc gần như ngưng thở.**^{xxviii} Do đó, việc thở tập kéo dài hơi hoặc nín hơi sẽ giúp kiểm soát năng lượng và cảm xúc mãnh liệt trong hoạt động dương cương.

Bài tập làm săn chắc các cơ vùng sàn chậu. Bài tập căng cơ phối hợp với thở bụng nghịch sau đây có tác dụng làm săn chắc các cơ vùng sàn chậu để điều trị các chứng són tiểu, táo bón, suy nhược sinh dục. Ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế chân chạm đất. Tập trung tư tưởng vào vùng sàn chậu, **hít vào** trong khi nhúu chặt nhị âm (bộ phận sinh dục và hậu môn), giữ hơi thở, tiếp tục nhúu chặt một vài lần trước khi **từ từ thở ra** và buông lỏng toàn thân. Hít thở điều hoà cho đến khi hơi thở và nhịp tim bình thường trở lại. Lặp lại động tác khoảng 10 lần. Mỗi ngày có thể tập một lần. Bài tập này không chỉ có tác dụng làm săn chắc các cơ vùng sàn chậu mà còn được vận dụng để làm phân tán nhanh năng lượng đang tập trung ở bộ phận sinh dục lúc gần đến đỉnh điểm để làm chậm lại sự xuất tinh. Những người đang bị suy tim, áp huyết cao hoặc đau thắt ngực không ổn định chỉ nên dùng lực vừa phải và không giữ hơi khi tập bài tập này.

^{xxviii} Katsuki Sekida. *Zen Training, Methods and Philosophy*. Shambhala Classics. USA. 1985. Tr.47. 48.



Tập Yoga. Về mặt thể dục, những tư thế co giãn tối đa của yoga có tác dụng làm tăng sự dẻo dai của cơ bắp, của thành mạch, chống xơ cứng, cải thiện tuần hoàn huyết và điều hoà hoạt động nội tiết. Do đó thực hành đều đặn một số động tác yoga có thể đáp ứng tốt quá trình phục hồi khả năng cường.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHÒNG CHỐNG TÁO BÓN KHÔNG DÙNG THUỐC

Bảo đảm thông nhuận đường đại tiện là một yêu cầu quan trọng để bài tiết kịp thời những cặn bã độc hại trong quá trình biến dưỡng của cơ thể để giữ gìn sức khỏe. Nếu không được giải quyết kịp thời, táo bón có thể gây ra nội nhiệt, khí uất, khí nghịch và làm trầm trọng thêm các chứng bệnh tiềm ẩn như nhức đầu, áp huyết cao, tim mạch.

Táo bón là tình trạng phân bị ngưng đọng nhiều ngày ở ruột già khiến phân trở nên khô, cứng, khó đi cầu. Nếu 2 hoặc 3 ngày mới đi cầu, đi cầu không đều nhưng phân vẫn mềm, đi cầu dễ dàng vẫn xem là bình thường. Cuộc sống tĩnh tại, ít vận động và chế độ ăn uống thiếu chất xơ là những nguyên nhân chính dẫn đến táo bón. Ở người già, các hoạt động chức năng suy yếu, dương khí kém, tân dịch giảm cũng dễ sinh táo bón. Ngoài những chứng táo bón do nguyên nhân bệnh lý đặc thù như khối u, tắc ruột, bệnh lý ở tuỷ sống, nhiễm trùng... cần được chữa trị riêng biệt, một số biện pháp tự nhiên có thể giúp phòng chống hữu hiệu chứng táo bón.

Ăn thức ăn có nhiều chất xơ

Nguyên nhân gây ra táo bón thường gặp nhất là do ăn nhiều thức ăn tinh lọc, phân ít. Tổng lượng phân không đủ kích thích những thụ cảm ở thành ruột thẳng và cơ vòng hậu môn để tạo phản xạ đi cầu. Do đó, cần ăn thức ăn có nhiều chất xơ. Chất xơ có nhiều trong rau, quả, củ và ngũ cốc thô. Chất xơ không những tạo

thành chất bã mà còn kết dính những chất độc hại để đào thải ra ngoài, thu hút nước để tăng lượng phân, kích thích hoạt động của tế bào dịch nhầy ở thành ruột và tăng nhu động ruột. Rau quả và ngũ cốc toàn phần không chỉ cung cấp nhiều chất xơ mà còn có hàm lượng cao những chất sinh tố, khoáng chất, chất chống oxy hoá có tác dụng bảo vệ tim mạch, phòng chống ung thư và nâng cao hệ miễn dịch.

Một số người già ăn quá ít cũng dễ dẫn đến táo bón. Trường hợp này nên ăn dặm thêm khoảng 2 hoặc 3 trái chuối mỗi ngày vào giữa buổi, cách xa các bữa ăn chính, để cung cấp đủ lượng chất xơ cần thiết. Chuối không những có nhiều chất xơ mà còn có tỷ lệ potassium cao và nhiều vi chất khác có tác dụng giảm stress, cải thiện thành mạch máu và làm giảm nguy cơ áp huyết cao, đột quỵ. Ăn dặm khoảng 10g hạt é cũng là một chọn lựa tốt để chống táo bón. Mua hạt é ở siêu thị về giữ ở lọ đậy kín. Mỗi ngày, cách xa bữa ăn, lấy 10g hạt é và khoảng 8g đường cát bỏ vào ly, đổ nước sôi, đợi vài phút khi hạt nở đều sẽ uống. Sữa chua hoặc các chế phẩm từ rong biển cũng là những món ăn được khuyến khích cho mọi trường hợp táo bón. Thông thường, chỉ cần cải thiện chế độ ăn là có thể chống táo bón.

Thể dục, vận động

Hoạt động đi cầu cần sự phối hợp của nhiều nhóm cơ ở vùng bụng. Do đó, năng vận động thân thể để gia tăng nhu động ruột và gia tăng trương lực cơ sẽ giúp cải thiện hoạt động ở ruột già. Cách vận động đơn giản nhất là đi bộ, đi khoảng 30 phút mỗi ngày. Đi từ chậm đến nhanh dần tùy theo điều kiện sức khỏe của mỗi người. Ngoài ra, người già nên thường xuyên xoa bóp. Có thể áp hai bàn

tay vào nhau xoa chậm xoay tròn chung quanh vùng rốn để vừa có tác dụng kích thích tiêu hoá ở dạ dày vừa gia tăng nhu động ruột ở vùng ruột già. Mỗi ngày nên thực hành 2 lần, mỗi lần xoa từ 5 đến 10 phút.

Bài tập căng cơ, co đầu gối, ép sát đùi

Thực hành bài tập **căng cơ, nhú hậu môn, co đầu gối, ép sát đùi** sau đây có tác dụng tăng cường chức năng nội tạng ở vùng trung tiêu, tăng trương lực cơ, chống táo bón và những chứng yếu liệt các cơ vùng sàn chậu ở tuổi già như bệnh trĩ, són tiểu, suy nhược sinh dục, sa nội tạng. **Thực hành:** Nằm thoải mái trên giường, phản hoặc trên sàn nhà. **Hít vào**, từ từ co chân phải lên cao, cong gấp đầu gối, hai bàn tay ôm lấy hai cổ chân phải để ép sát căng chân và bấp chân về phía thân người trong khi nhú chặt hậu môn. **Thở ra** trong khi chân và tay trở về vị trí ban đầu, buông lỏng toàn thân. Hít vào và đổi sang chân trái với cùng động tác. Luân phiên hít vào và thở ra, mỗi bên khoảng 10 lần. Mỗi ngày có thể tập một hoặc hai lần.

Tạo thói quen đi cầu

Hoạt động đi cầu là một hoạt động sinh lý có tính phản xạ thần kinh. Do đó, cần bồi dưỡng thói quen đi cầu bằng cách đi cầu theo một giờ nhất định trong ngày. Cũng vì lý do này, mỗi khi có cảm giác cần đi cầu, không nên nín nhịn.

Uống trà thảo quyết minh

Thảo quyết minh (TQM) là một vị thuốc nam thông dụng, giá lại rẻ. Vị thuốc này có tác dụng thanh can, ích thận, an thần, nhuận trường. Thuốc làm phân mềm, dễ đi cầu nhưng phân không lỏng và không gây đau bụng. Ngoài ra, TQM còn cải thiện độ cholesterol trong máu và ngăn chặn tình trạng ngưng kết tiểu cầu trong các bệnh tim mạch. Gia đình có thể mua mỗi lần khoảng 500g, cho vào nồi (nồi đất càng tốt) sao đến khi hết nổ, bỏ vào lọ kín để dùng dần. Sử dụng bằng cách hãm trong nước sôi, mỗi lần từ 6 đến 8g để dùng cả ngày thay nước uống. Với liều nhỏ, TQM có thể dùng hàng ngày như một loại trà dưỡng sinh mà không sợ gây tác dụng phụ.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHÒNG CHỐNG CAO HUYẾT ÁP BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Nhiều nghiên cứu khoa học của phương Tây đã cho thấy việc phòng chống cao huyết áp phải dựa vào một lối sống lành mạnh gồm vận động thể lực và chế độ ăn uống ít muối, ít chất béo động vật, nhiều rau quả và ngũ cốc thô. Một kết quả khảo sát^{xxxix} mới nhất cũng cho thấy việc tuân thủ những biện pháp tự nhiên có thể làm giảm đến 80% nguy cơ cao huyết áp ở phụ nữ, kể cả những người đã có tiền sử gia đình hoặc người dùng thuốc tránh thai.

Hiện nay, có trên 1 tỉ người trên thế giới mắc bệnh áp huyết cao (AHC) và khoảng nửa tỉ người khác đang có nguy cơ tiếp cận với kẻ giết người thầm lặng này cho đến năm 2025. AHC là loại bệnh điển hình của người giàu, dư ăn và có cuộc sống vội vã hoặc những người ăn nhiều thực phẩm công nghiệp và ít vận động thể lực. Hơn 50% số trường hợp AHC không được chẩn đoán và điều trị là nguyên nhân chính dẫn đến sự gia tăng tỷ lệ số người chết do đột quỵ, nhồi máu cơ tim và người mắc bệnh mất trí nhớ. Khảo sát ở Mỹ và Anh cho thấy cứ 3 người trưởng thành có 1 người bị AHC, phân nửa số này là những người trên 65 tuổi.

Tại nước ta, theo một số liệu được phổ biến gần đây, cứ 4 người trưởng thành có 1 người mắc phải căn bệnh này. Tính chung, cả nước có khoảng 11 triệu người bị AHC. Trong số này, có đến 52% (khoảng 5,7 triệu người) không biết mình bị AHC; 30% (khoảng 1,6 triệu người) biết bị AHC nhưng không có một biện pháp điều trị nào; và 64% (khoảng 2,4 triệu người) AHC đã được điều trị nhưng vẫn chưa đưa được huyết áp về số huyết áp mục tiêu. Như vậy, hiện nay Việt Nam có khoảng 9,7 triệu người dân hoặc là không biết bị

AHC, hoặc biết nhưng không được điều trị, hoặc có điều trị nhưng chưa đưa được huyết áp về mức bình thường

Áp huyết và cao huyết áp

Áp huyết là gì? Khi máu lưu thông trong cơ thể, nó tạo ra một áp lực trên thành mạch máu. Áp lực này được gọi là áp huyết. Áp huyết được biểu thị bằng hai chỉ số. Chỉ số trên thường gọi là huyết áp tối đa hoặc huyết áp tâm thu, là áp lực lúc tim đập và là áp lực cao nhất chống lại thành động mạch. Chỉ số dưới thường gọi là huyết áp tối thiểu hoặc huyết áp tâm trương, là áp lực giữa 2 nhịp tim, lúc tim ngưng nghỉ và áp lực máu hạ xuống độ thấp nhất. Huyết áp trung bình ở khoảng 120/80mmHg. Huyết áp được cho là cao khi vượt qua ngưỡng 140/90mmHg. Áp huyết có thể tạm thời tăng lên khi có những xúc động mạnh, căng thẳng, lo âu, sợ hãi; khi dùng chất kích thích như rượu, cà phê; sau khi vận động, đi bộ, thậm chí khi nói chuyện hoặc đến phòng mạch bác sĩ. Do đó, chỉ số huyết áp trung thực chỉ được tính khi được lấy số trung bình từ vài lần đo khác nhau trong những lúc nghỉ ngơi.

Áp huyết cao nguyên phát, thứ phát. Một số ít trường hợp AHC được cho là thứ phát khi do những bệnh lý khác gây ra, chẳng hạn do bệnh về tim, thận, tuyến thượng thận hoặc tuyến giáp. Hầu hết các trường hợp khác được gọi là nguyên phát vì không rõ nguyên nhân, chủ yếu là do lối sống gây ra.

Áp huyết cao và huyết áp mục tiêu. Người ta thường phân biệt tình trạng cao huyết áp theo 3 mức độ: nhẹ (còn gọi là áp huyết cao giai đoạn 1), trung bình (còn gọi áp huyết cao giai đoạn 2) và nghiêm trọng.

- Cao nhẹ từ 140/90 đến 159/99.
- Cao trung bình 160/100 đến 179/109.
- Cao nghiêm trọng >180/110.

Trong việc đánh giá các chỉ tiêu xét nghiệm của Tây y, nên lưu ý phân biệt những chỉ số liên quan đến áp huyết hoặc mỡ máu để tránh những lo ngại thái quá hoặc những kiêng cử không cần thiết.

Khi điều trị AHC, đích nhắm đến là giảm chỉ số huyết áp xuống dưới 140/90. Do đó, chỉ số này còn được gọi là **huyết áp mục tiêu**. Ở những người trung niên, chỉ số này có thể xem là bình thường và không cần điều trị mà chỉ cần theo dõi huyết áp và thực hành các biện pháp phòng ngừa bằng chế độ ăn uống và vận động hợp lý. LDL hoặc VLDL là loại mỡ xấu do ăn nhiều mỡ và các loại thịt đỏ. Triglyceride cao thường do ăn nhiều đồ chiên xào và thực phẩm chế biến công nghiệp. **HDL là loại mỡ tốt, là yếu tố bảo vệ**. HDL cao thường do ăn nhiều cá và một số các loại hạt thô có chất béo. Như vậy, trong nhiều trường hợp, nhất là ở những người ăn uống theo chế độ nhiều ngũ cốc thô, giảm hoặc kiêng thịt đỏ, ít ăn đồ công nghiệp, dù áp huyết có đến mức 140/90 và tổng lượng cholesterol có hơi cao nhưng nếu HDL cao và LDL và triglyceride vẫn chưa vượt quá giới hạn cho phép thì vẫn không xem là yếu tố nguy cơ. (LDL thấp hơn 3,8 mmol/L và triglyceride thấp hơn 1,88mmol/L).

Nguyên nhân bệnh

AHC thuộc phạm vi các chứng huyền vãng hoặc đầu thống của y học cổ truyền. Bệnh do các tạng Tỳ, Phế, Thận mất điều hoà. Hiện nay, nền công nghiệp phát triển, nhịp sống nhanh, cuộc sống nhiều áp lực, ăn nhiều chất béo, ít chất xơ, phần lớn các chứng áp huyết cao có liên quan đến tình trạng căng thẳng tâm lý và các chứng xơ vữa. Căng thẳng tâm lý vừa làm tổn hao âm huyết vừa làm rối loạn nhiều chức năng khác nhau và suy giảm sức đề kháng. Chế độ ăn uống không hợp lý và ít vận động càng làm suy yếu Tỳ Vị. Âm hư không liễm được dương, Tỳ hư sinh đờm thấp dễ dẫn đến AHC.

Ngoài ra, một số yếu tố khác như béo phì, bệnh tiểu đường, hút thuốc, uống rượu, phụ nữ dùng thuốc tránh thai hoặc sau tuổi mãn kinh có thể góp phần làm tăng nguy cơ AHC ở một số người.

Triệu chứng

AHC thường được gọi là kẻ giết người thầm lặng vì bệnh có thể diễn biến qua một thời gian dài mà không có triệu chứng rõ rệt nhưng có thể gây ra những biến chứng nghiêm trọng như suy thận, suy tim, nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Người bệnh thường chỉ được biết

khi kiểm tra huyết áp hoặc đi chẩn khám một bệnh khác. Theo Đông y, AHC là một tình trạng **âm hư dương xung** nên thường có một số biểu hiện khí nghịch lên ở các đường kinh dương như nhức đầu, chóng mặt, chảy máu mũi, mờ mắt, hai gò má đỏ, tay chân lạnh.

Phép chữa

Thuốc Đông y. Theo Đông y, tuy Tâm chủ huyết nhưng “**Tỳ thống huyết**”. Độ thanh lọc của huyết phần lớn liên quan đến chức năng thanh lọc và chuyển hoá của Can, Tỳ. Đờm thấp hoặc xơ vữa là những sản vật bệnh lý của Tỳ nhưng lại có nguồn gốc từ Thận, vì Thận chủ các loại thủy dịch. Các bệnh lý về AHC hoặc về xơ vữa thiên về hư chứng, phép chữa chủ yếu là kiện Tỳ và bổ Thận. Khi chức năng vận hoá và thăng thanh giáng trọc của Tỳ điều hoà và chức năng liễm khí nạp khí của Phế Thận được tốt, dòng máu sẽ được thanh lọc và hoá sẽ tự yên vị. Chữa AHC chủ yếu là **tư âm tiềm dương**. Ngoài ra, tùy chứng mà gia giảm hoặc **kiện Tỳ hoá đàm, tư dưỡng Can Thận âm** hoặc **sơ tiết Can khí**.

Sau đây là hai bài thuốc khá phổ biến thiên về “bổ hư” có thể dùng chữa cao huyết áp phối hợp với chế độ vận động và dinh dưỡng hợp lý:

- **Quy Tỳ thang phối hợp với bài Tứ vật gia thêm Ngũ vị tử** có tác dụng kiện Tỳ, dưỡng âm chữa xơ vữa động mạch và chống khí nghịch. Bài thuốc gồm Đảng sâm 12g, Hoàng kỳ 16g, Dương quy 12g, Bạch trạch 8g, Phục linh 8g, Viễn chí 6g, Cam thảo 6g, Thục địa 12g, Bạch thược 12g, Ngưu tất 12g, Xuyên khung 8g, Trần bì 6g, Ngũ vị tử 6g, Sinh khương 3 lát. Dùng 3 chén nước sắc còn hơn nửa chén. Nước thứ hai đổ 3 chén sắc còn lại nửa chén. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống lúc thuốc còn ấm. (Bài thuốc dùng Đảng sâm thay Nhân sâm để tránh kích hoạt khí nghịch)
- **Tư âm giáng hỏa phương** có tác dụng bổ huyết, dưỡng âm và nạp khí về Thận. **Tư âm giáng hỏa phương** được trích từ tập Hiệu phòng tân phương của Hải Thượng Lãn Ông. Bài thuốc gồm Thục địa 40g, Sinh địa 40g, Đan sâm 20g, Sa sâm 20g, Mạch môn 12g,

Ngưu tất 12g và Ngũ vị tử 6g. Dùng 4 chén nước sắc còn hơn nửa chén. Nước thứ hai đổ 3 chén sắc còn lại nửa chén. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống liên tục từ 7 đến 10 ngày mỗi đợt. Tư âm giáng hỏa phương thiên về dưỡng âm bổ Thận và liễm nạp khí.

Chế độ ăn uống. Người AHC nên ăn ít muối, ít chất thịt và mỡ động vật, ăn nhiều thực phẩm thô có nhiều chất xơ như các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, nhất là đậu nành và nhiều rau quả.

Ăn ít muối giúp giảm áp huyết

Một nghiên cứu^{x1} của Viện Tim, Phổi và Huyết học Quốc gia ở Mỹ liên quan đến những chế độ ăn uống ngăn chặn cao huyết áp DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) đã cho thấy chỉ cần ăn giới hạn muối trong khoảng 1500mg/ngày sẽ làm giảm đáng kể huyết áp ở cả hai nhóm người, nhóm ăn theo chế độ thông thường cũng như nhóm ăn theo chế độ kiểm soát huyết áp. Càng ăn ít muối huyết áp càng thấp. Trong khi đó, một khảo sát gần đây đã cho biết người Việt chúng ta đang có khuynh hướng ăn khá nhiều muối. Lượng muối trung bình mỗi người tiêu thụ từ 18 đến 22 g mỗi ngày trong khi lượng khuyến cáo không quá 5g. Người đang có AHC chỉ nên ăn khoảng 2 đến 3g mỗi ngày. Ngoài việc giảm lượng muối trong khi nấu nướng, hạn chế dùng thêm muối hoặc nước chấm ở bàn ăn, cần cẩn thận với những loại thức ăn nhanh, những món ăn công nghiệp luôn có lượng muối khá cao.

Muối thường được đề cập trong chế độ ăn hàng ngày là muối ăn sodium chloride (NaCl). Tuy nhiên, có nhiều loại muối khác có cùng gốc Sodium tồn tại trong các loại thức ăn, thức uống công nghiệp như monosodium glutamate, sodium citrate, sodium bicarbonate... cũng có tác hại tương tự NaCl khi dùng nhiều. Theo *Drug Bulletin* (13#3:25), FDA, cơ quan quản trị thuốc và thực phẩm Mỹ cho biết những **loại nước ngọt có gas, các loại bia có hàm lượng Na**

^{x1} Study shows large blood pressure benefit from reduced dietary sodium.
www.sciencedaily.com

còn cao hơn so với nhiều loại thực phẩm công nghiệp khác.
 Đừng quên các loại thuốc tiêu mận, bột ngọt, bột nở, bột nổi, loại bột làm sủi bột cũng thuộc nhóm muối gốc Na.

Rau quả, ngũ cốc giúp giảm độ mỡ và điều hoà huyết áp

Nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều cho thấy chất xơ trong rau quả và những loại ngũ cốc thô như gạo lức, bắp lức, các loại đậu có tác dụng chuyển hoá các chất béo và làm hạ huyết áp. Đặc biệt, ngũ cốc thô có tác dụng làm hạ thấp tỷ lệ CRP (C-reactive protein) trong máu. CRP là yếu tố biểu thị tình trạng viêm ở thành mạch máu, một chỉ báo nguy cơ mà trong mấy năm gần đây được các nhà khoa học cho là có ý nghĩa ngang bằng với độ cholesterol trong việc đánh giá mức độ nguy cơ xảy ra các bệnh tim mạch và đột quỵ. Người mắc các loại bệnh mãn tính kể cả cao huyết áp nên cố gắng bảo đảm có ít nhất một chén ngũ cốc thô trong khẩu phần ăn hàng ngày, đặc biệt là cho bữa ăn sáng. ***Một nghiên cứu^{xi} khoa học mới vừa được phổ biến trong số tháng 1/2011 của tạp chí Journal of the American Dietetic cho thấy ăn sáng đầy đủ với ngũ cốc thô có giá trị gần tương đương với người luôn tuân thủ chế độ ăn lành mạnh. Một báo cáo được trình bày tại cuộc hội thảo của Hiệp hội Tim mạch Mỹ AHA tại Atlanta vào tháng 3/2011 cũng cho biết biện pháp hiệu quả và thực tế nhất có thể làm giảm nguy cơ AHC đến 20% là hãy khởi đầu mỗi ngày với một chén ngũ cốc nguyên cám^{xlii}.***

Các chất xơ từ các hạt thô và rau quả, củ, nhất là chất xơ tan trong nước, có khả năng hút nước và trương nở lên đến 8 hoặc 10 lần trọng lượng ban đầu, qua đó có thể kết dính và đào thải nhiều cặn bã và chất độc hại ra khỏi cơ thể. Đặc biệt, chất xơ cũng thu hút những acids mật do cơ thể sản sinh ra để tiêu hoá các chất béo

^{xi} *Eating healthier mean live longer. www.sciencedaily.com*

^{xlii} *Cereal may help ward of hypertension.*
<http://edition.cnn.com/2011/HEALTH/03/22/cereal.ward.off.hypertension/index.html?iref=obinsite>

và đào thải chúng ra ngoài theo đường ruột. Điều này buộc cơ thể huy động đến kho dự trữ cholesterol ở gan để tạo ra những acids mật mới dẫn đến hạ độ cholesterol. Những nghiên cứu của các bác sĩ Michael Murray, Joseph Pizzorno và Dean Ornish^{xlvii}, những nhà khoa học về liệu pháp dinh dưỡng đối với bệnh tim mạch đều khẳng định chế độ ăn nhiều chất xơ giúp giảm mạnh các chứng cao huyết áp và ngăn chặn hiệu quả các cơn đau tim. ***Ngoài chất xơ và những vi chất khác, ăn nhiều rau quả giúp bảo đảm chế độ nhiều Potassium và ít Sodium, yếu tố vô cùng quan trọng việc ổn định huyết áp.*** Người ta cho rằng nguyên nhân tỷ lệ cao huyết áp rất thấp^{xlviii}, chỉ khoảng 1%, ở thời sơ khai và những người ăn chay là do họ ăn nhiều rau quả. Nhiều loại rau quả như khoai tây, bơ, dưa hấu, đậu nành có lượng K rất cao. Đặc biệt, chuối^{xlv} còn có tỷ lệ Potassium/ Sodium cực cao (396/1). Do đó, chuối có tác dụng rất tốt trong việc hạ huyết áp và chống đột quỵ. Lượng Potassium cao còn giúp bù trừ lại phần nào khuynh hướng ăn vào lượng muối nhiều hơn khuyến cáo.

Ăn nhiều cá, hải sản, giảm các loại thịt đỏ

Thịt và mỡ động vật nhất là các loại thịt đỏ như thịt heo, thịt bò và các loại sữa và trứng có hàm lượng mỡ bão hoà cao là nguồn gốc phát sinh ra các chứng xơ vữa. Do đó, các nhà khoa học khuyên ***nên chuyển dần chế độ ăn nhiều thịt sang ăn nhiều cá và đạm thực vật.***

Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyên chỉ nên giới hạn khẩu phần chất béo trong khoảng 30% năng lượng ăn vào hàng ngày. Theo Tiến sĩ Dean Ornish, một nhà tim mạch học nổi tiếng thế giới về phương pháp “đảo ngược bệnh tim mạch” bằng liệu pháp tự nhiên, những người bệnh tim không nên ăn quá 10% chất béo. Nên ăn chất béo

^{xlvii} James Marti. *Alternative Health Medicine Encyclopedia*. Visible Ink Press. Tr,181.

^{xlviii} *Leading world wide cause of cardio vascular diseases may be modified by diet.*
www.physorg.com

^{xlv} *Potassium and Hypertension.* www.eatmorebananas.com

có nguồn gốc thực vật, các loại dầu thực vật, dầu cá và một số hạt có chất béo như hạt mè, hạt hướng dương, hạt hạnh nhân. Acid béo omega 3 trong cá và các loại hạt có tác dụng làm hạ cholesterol xấu, tăng lượng cholesterol tốt và giảm nguy cơ máu đông. Những loại hạt này còn có nhiều loại khoáng chất cần thiết để điều hoà huyết áp như magnesium, potassium, calcium. Ngược lại, thịt và trứng có nhiều chất mỡ bão hoà làm gia tăng lượng cholesterol xấu (LDL) đồng thời làm giảm lượng cholesterol tốt (HDL) có khả năng làm sạch lòng mạch. Ngoài ra, chất sắt trong các loại thịt đỏ có độc tính rất cao do vai trò trung gian giúp cho LDL bám vào các mảng xơ vữa dễ dẫn đến cứng động mạch và tăng huyết áp. Nếu ăn thịt, chỉ nên ăn một ít thịt heo, bò đã lọc bỏ mỡ hoặc thịt trắng như gà, bồ câu đã bỏ da, nội tạng. Cần cảnh giác với chất béo xấu và một lượng muối đáng kể luôn tiềm ẩn trong những sản phẩm thức ăn nhanh, thức ăn công nghiệp. Đối với trứng, lượng cholesterol xấu trong trứng còn cao hơn so với thịt. Các chuyên gia tim mạch khuyên **mỗi người chỉ nên ăn từ 2 đến 3 quả mỗi tuần, người đang điều trị tim mạch không nên ăn trứng**. Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ khuyên nên giới hạn lượng cholesterol ăn vào hàng ngày trong khoảng 300mg. Ông Elliot J. Howard, M.D., chuyên gia tim mạch của Mỹ, khuyên các bệnh nhân của ông nếu đã ăn hai quả trứng vào hôm nay thì ngày kế tiếp hãy kiêng tất cả các món có cholesterol như sữa toàn phần, bơ, pho mát, thịt bò, thịt nội tạng^{xlvii}. Trong khi đó, gần đây, một vài bài viết ở nước ta lại cho rằng mỗi người mỗi ngày có thể ăn đến hai quả trứng lộn hoặc từ một đến hai quả trứng và ngải cứu. Liều lượng này là khá nguy hiểm, không chỉ cho người bệnh tim mạch, AHC mà cả nhiều loại bệnh khác như tiểu đường, trầm cảm, giảm trí nhớ, ung thư.

Các loại đậu, nhất là đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành với nhiều chất xơ, chất khoáng và những chất chống oxy hoá là một nguồn chất đạm và chất béo lý tưởng cho phòng chống AHC.

^{xlvii} Elliot J. Howard, M.D. *Health Risk. The Body Press. Tr. 196*

Ăn vài tép tỏi như một loại gia vị trong những bữa ăn hàng ngày sẽ giúp tăng cường chất chống oxy hoá cho nhu cầu bảo vệ sức khoẻ, làm chậm lão hoá và phòng chống các loại bệnh tim mạch. Allicin là hoạt chất chính trong tỏi. ***Nghiên cứu khoa học cho biết để giảm cao huyết áp, người bệnh cần khoảng 10.000mcg allicin mỗi ngày. Liều này tương đương với 4 tép tỏi hoặc 4g tỏi^{xlvii}.***

Những người có khuynh hướng ăn nhiều thịt và mỡ động vật, thỉnh thoảng nên có chế độ thanh lọc cơ thể. Có thể là nhịn ăn một buổi mỗi tuần và thay bằng uống nước trái cây. Theo bác sĩ Frank Sacks, M.D., chuyên gia dinh dưỡng trường Đại học Y Harvard ***“Chỉ cần không ăn thịt và những sản phẩm từ sữa vài lần mỗi tuần. Nếu mọi người đều làm được điều này, tỷ lệ bệnh tim mạch sẽ giảm đáng kể”***.

Thường ăn ***canh mộc nhĩ, khổ qua*** cũng có tác dụng rất tốt để giải độc, cải thiện độ mỡ trong máu và làm hạ huyết áp. Mộc nhĩ đen hoặc trắng 12g, Khổ qua (mướp đắng) 50g, Đậu phụ 200g. Thêm gia vị vừa đủ, nấu canh ăn hàng ngày.

Ngoài ra, người AHC được khuyên không nên hút thuốc, uống rượu. Hút thuốc làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp và làm giảm lượng oxy cần thiết đến các tế bào và các cơ quan. Đối với rượu, nhiều nghiên cứu gần đây đều cho thấy mỗi ngày dùng khoảng 100g rượu vang đỏ sẽ có lợi cho hoạt động của hệ tim mạch. Quả nho và rượu nho, đặc biệt là trong vỏ nho và hạt nho có hàm lượng nhiều chất chống oxy hoá có thể giúp làm tăng độ cholesterol tốt, giảm cholesterol xấu, bảo vệ thành mạch máu để phòng chống các loại bệnh tim mạch.

Vận động thân thể. Vì “Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục” nên vận động thân thể liên quan trực tiếp đến chức năng khí hoá của Tỳ Vị. Với yêu cầu *tự chữa bệnh*, vận động là cách tự nhiên nhất để kích hoạt chức năng tiêu hoá và vận hoá của Tỳ và sơ tiết được Can khí. Tỳ vận hoá tốt sẽ giúp thăng thanh giáng trọc làm sạch dòng máu

^{xlviii} Does garlic really lower high blood pressure? <http://www.healthcentral.com>

trong các chứng xơ vữa. Vận động làm mạnh cơ tim và tăng sức dẻo dai của thành mạch máu. Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp san *the Journal of the American Medical Association* cho biết trong những trường hợp áp huyết cao trung bình, ***vận động thể lực đều đặn có thể làm hạ huyết áp ngang bằng hoặc tốt hơn so với việc dùng các loại thuốc¹⁰⁰¹***. Hoạt động thể lực đều đặn có thể làm hạ lipid máu, giảm nguy cơ máu đông và tăng tiết các nội tiết tố tích cực serotonin và dopamin giúp tạo tâm lý thoải mái. Giải phóng năng lượng trong vận động thân thể tương ứng với ý nghĩa ***sơ tiết Can khí*** của y học cổ truyền. Yếu tố điều hoà thần kinh, điều hoà hoạt động nội tiết tương ứng với các tác dụng ***cân bằng âm dương*** và ***dẫn hỏa quy nguyên*** để chữa khí nghịch. Các hình thức đi bộ, chạy tại chỗ, chèo thuyền, đi xe đạp đều có lợi cho việc cải thiện huyết áp. Ngoại trừ những trường hợp áp huyết cao trên 180/100 mmHg, người bệnh luôn được khuyến khích phải tập luyện thể dục. Cách luyện tập dễ dàng và thông dụng nhất là đi bộ. Đi bộ từ chậm đến nhanh dần, từ 10, 15 phút lúc ban đầu tiến đến khoảng 30 phút mỗi ngày, 5 lần mỗi tuần là đủ để tạo ra hiệu ứng chữa bệnh. Nếu không thuận tiện đi bộ ngoài trời, người tập có thể đi trên máy tập hoặc chạy tại chỗ trong nhà với cường độ và thời gian tương đương. Để bảo đảm độ an toàn cho tim, người ta khuyên chỉ nên vận động mạnh hoặc đi bộ nhanh sao cho nhịp tim vẫn nằm trong giới hạn từ 60 đến 80% nhịp tim tối đa. Nhịp tim tối đa được tính theo công thức 220 - số tuổi.

Ví dụ: Ở độ tuổi 50, nhịp tim tối đa sẽ là $220 - 50 = 170$. Như vậy, nên giới hạn cường độ vận động sao cho nhịp tim không vượt quá $170 \times 80\% = 136$ nhịp đập mỗi phút.

Thực hành thư giãn. Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *Journal of the American Medical Association* (263,14:1929) đã cho biết những người đàn ông đảm nhiệm những công việc nhiều áp

¹⁰⁰¹ Studies show the benefits of exercises and weight loss in controlling blood pressure. *Natural Health Secrets Encyclopedia*. FC&A Publishing. Tr. 22,23.

lực, ít hoặc không thể kiểm soát được công việc, có nguy cơ bị áp huyết cao nhiều gấp 3 lần so với người bình thường.

Căng thẳng tâm lý lâu dài có thể làm cơ thể phóng thích những nội tiết tố làm tổn thương vừa cơ tim vừa thành mạch máu và làm tăng nặng chứng xơ vữa đang tiềm tàng ở những người cao huyết áp, stress cũng có thể là một yếu tố kích hoạt chứng khí nghịch làm huyết áp tăng vọt. Do đó, thực hành luyện thở, ngồi thiền hoặc tập yoga mỗi ngày khoảng 10 phút là những phương cách bổ ích để kiểm soát cảm xúc và đối trị với những căng thẳng tâm lý trong cuộc sống. Điều này đặc biệt cần thiết ở những người dễ bị căng thẳng, nóng giận hoặc những người phải làm việc trong điều kiện nhiều áp lực. Nghiên cứu^{11a} ở Mỹ đã cho thấy chỉ cần ngồi thiền đều đặn 10 phút mỗi ngày là có thể giảm được khoảng 60% nguy cơ xảy ra những cơn đau tim hoặc cao huyết áp.

Nói chung, trường hợp nghiêm trọng, người bệnh cần tìm đến những biện pháp cấp cứu của y học hiện đại. Tuy nhiên việc điều trị căn cơ và tận gốc bệnh cao huyết áp phải dựa vào một lối sống lành mạnh gồm chế độ ăn uống hợp lý, vận động đều đặn và thực hành thư giãn. Ngoài ra, việc phối hợp và gia giảm với các loại thuốc đang sử dụng cần tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị.

Thổi nến dập tắt cơn cao huyết áp!

Theo Đông y, cao huyết áp là một dạng khí nghịch, còn gọi là hư hỏa do hỏa rong rở đi lên khỏi phương vị của nó ở Mệnh môn, một huyết vị ở sau lưng, trên cột sống, chỗ đối diện với rốn. Do đó, khi lửa đang bùng lên, dập tắt nó hoặc đưa nó về an trú ở Mệnh môn là cách nói hình tượng của cách hạ huyết áp này.

Cách làm: Ngồi hoặc nằm, buông lỏng cơ thể, có thể ngồi dựa lưng vào ghế tựa. Tưởng tượng một ngọn nến đang cháy ở trước mặt. Tập trung tâm ý hít vào thở ra từng hơi một, **thở ra nhẹ đủ để ngọn lửa đèn cây đặt trước mặt lung lay liên tục như gặp gió mà không tắt.**

^{11a} Proven Health Tips Encyclopedia. American Publishing. 1995. Tr.170

Cơ chế: Cách thở này buộc người tập vừa tập trung sức chú ý vào ngọn nến vừa tập trung vào cách thổi nhẹ vừa đủ sao cho ngọn nến không tắt. **Tập trung tư tưởng** là một hình thức thiền có thể tạo ra những đáp ứng thư giãn làm nở mạch, giãn cơ, giảm nhịp thở và hạ huyết áp. Cách thổi nến như trên, thổi nhẹ vừa đủ sao cho ngọn nến không tắt, còn có đặc điểm là **thì thở ra dài hơn thì hít vào** có tác dụng tăng cường đối giao cảm thúc đẩy nhanh quá trình điều hoà huyết áp thông qua cơ chế điều hoà thần kinh.

Mỗi khi cảm nhận được những dấu hiệu huyết áp tăng cao như căng, nặng ở vùng thái dương, đau đầu, mờ mắt, mắt đỏ..., người bệnh nên ngồi xuống, thực hành thổi nến. Sau từ 5 đến 10 phút, người bệnh có thể cảm thấy bớt đi cảm giác khó chịu ở vùng đầu, nhịp đập của tim sẽ chậm lại, tay chân sẽ ấm lên. Dùng máy đo kiểm tra lại sẽ thấy huyết áp đã hạ bớt.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHỮNG BIỆN PHÁP TỰ NHIÊN GIÚP GIẢM 80% NGUY CƠ CAO HUYẾT ÁP

Một nghiên cứu khoa học mới vừa cho biết việc tuân thủ những biện pháp tự nhiên có thể làm giảm đến 80% nguy cơ cao huyết áp ở phụ nữ, kể cả những người đã có tiền sử gia đình hoặc người dùng thuốc tránh thai.

Cao huyết áp (CHA) đang được xem là một kẻ giết người thầm lặng, căn bệnh gây tử vong hàng đầu hiện nay. Tỷ lệ CHA đặc biệt cao ở phụ nữ do việc sử dụng thuốc tránh thai và sau thời kỳ mãn kinh. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới¹ trên quy mô rộng đã cho thấy việc thay đổi lối sống có thể cắt giảm được đến 80% nguy cơ này.

Theo nghiên cứu này, phụ nữ đạt được hiệu quả giảm mạnh nguy cơ trên bằng cách duy trì thể trọng, tập thể dục đều đặn, ăn nhiều rau quả, dùng sữa ít chất béo, ăn ít muối và uống thêm acid folic. Các nhà khoa học nhấn mạnh những nghiên cứu hiện nay đã cho thấy yếu tố nguy cơ không nhất thiết sẽ gây ra bệnh tật, thậm chí những đối tượng có tiền sử gia đình, cha hay mẹ bị CHA vẫn có thể đạt được hiệu quả tránh căn bệnh này nếu họ giữ được lối sống lành mạnh. Tiến sĩ John Forman, giáo sư trường Đại học Harvard cho biết ***“Tuân thủ lối sống tốt sẽ làm giảm được phần lớn nguy cơ khởi phát bệnh CHA ở phụ nữ, kể cả những người đã có tiền sử gia đình hoặc người dùng thuốc tránh thai.”***

Nghiên cứu được tiến hành trên 80.000 phụ nữ từ 27 đến 44 tuổi theo một chương trình nghiên cứu sức khỏe các nữ điều dưỡng. Những người tham gia thí nghiệm thuộc thành phần những người có huyết áp bình thường, không bị các loại bệnh tim mạch, ung thư hay tiểu đường khi bắt đầu cuộc thí nghiệm. Sau 14 năm, đã có 12.319 trường hợp CHA được ghi nhận. Phân tích cho biết 6 yếu tố sau đây đã góp phần hạ thấp nguy cơ CHA ở những người tham gia.

¹ 6 Life Styles Step to cut Hypertension risk. www.webmd.com

1. Thể trọng: chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp hơn 25.
2. Tập thể dục: trung bình 30 phút rèn luyện thân thể mỗi ngày.
3. Chế độ ăn giảm nguy cơ CHA (Dietary approaches to Stop Hypertension, DASH) bao gồm ăn nhiều rau quả, hạt và ngũ cốc thô, sữa ít chất béo, giới hạn đường, muối, thịt đỏ và thực phẩm công nghiệp.
4. Dùng rượu với số lượng trung bình Theo *The Doctor's Guide*, lượng rượu tối đa mỗi người dùng hàng ngày nên giới hạn trong khoảng 330cc rượu bia hoặc 100cc rượu vang hoặc 30cc rượu mạnh. Tốt nhất, chỉ nên dùng một ít rượu vang trong mỗi bữa ăn.
5. Dùng thuốc giảm đau không quá một lần mỗi tuần.
6. Uống folic acid với liều 400 micrograms mỗi ngày. Folic acid còn gọi là folacin là một loại sinh tố liên quan đến việc tổng hợp DNA và sự phát triển những tế bào mới. Nhu cầu folacin thường tăng cao ở những phụ nữ có thai, uống rượu, dùng thuốc kháng sinh hoặc thuốc tránh thai. Thông thường, những phụ nữ ăn khoảng 400g rau xanh mỗi ngày đủ đảm bảo nhu cầu folacin.

Tính chung, có 0,3% phụ nữ trong thí nghiệm đã tuân thủ đúng 6 tiêu chí trên và giảm đến 80% nguy cơ CHA, kể cả những người đã có tiền sử gia đình bị CHA. Ngoài ra, trong số các yếu tố nguy cơ, BMI được xem là dấu chỉ quan trọng nhất. Các nhà nghiên cứu cho biết 40% trường hợp khởi phát CHA có thể ngăn chặn được nếu giữ cho chỉ số này dưới 25. Quan trọng hơn, những người dù đã theo đúng một số tiêu chuẩn sống lành mạnh khác nhưng chỉ số BMI trên 30 thì giảm được rất ít nguy cơ CHA.

Ghi chú.

- BMI được tính theo công thức $BMI = W/(H)^2$ (Cân nặng chia cho bình phương của chiều cao). Cân nặng W tính theo đơn vị ký, chiều cao H theo đơn vị mét.
- BMI của người châu Á được cho là trung bình nếu nằm trong giới hạn từ 18,5 đến 23.

TẬP LẮNG NGHE GIÚP CẮT CƠN CAO HUYẾT ÁP

Sự liên quan giữa nói chuyện, lắng nghe và áp huyết

Một nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Maryland đã cho biết áp huyết thường tăng lên khi nói chuyện dù người nói không ở trong tình trạng tức giận hoặc bị stress. Điều này xảy ra ở 98% trường hợp được khảo sát. Ở người bình thường, áp huyết chỉ tăng nhẹ, đối với người bị cao huyết áp, mức tăng cao hơn. Càng nói nhanh, càng nói lớn độ tăng sẽ càng nhiều^{li}. Một nghiên cứu khác được ghi lại trong sách *Arteries Cleaned Out Naturally* cũng cho thấy **áp huyết tăng lên khi nói chuyện và hạ xuống nhanh chóng khi lắng nghe**^{lii}.

Về mặt dài hạn, một nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Y Osaka, Nhật bản, được trình bày tại cuộc hội thảo mới nhất của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa kỳ^{liii} cho thấy việc tập trung lắng nghe những bài nhạc ưa thích có tác dụng làm hạ cao huyết áp. Ngoài việc được khuyến khích ca hát, mỗi tuần một lần, **những người tham gia thử nghiệm được thực hành lắng nghe những bản nhạc mà mình ưa thích trong khoảng một giờ**. Sau thời gian 3 tháng, kết quả cho biết những người này đã hạ được chỉ số trên từ 5 đến 6 mmHg. Tiến sĩ Michael Miller, MD, Giám Đốc Trung Tâm Y Tế Trường Đại học Maryland cho rằng độ

^{li} Cal Beverly và Jun Gunden. *New Health Tips Encyclopedia. The Staff of FC&A. 13th Edition. Tr. 72*

^{lii} Janice M. Call Failes và Frank W. Cawood. *Encyclopedia of Top Secrets to defeat old age. Tr 74*

^{liii} *Laughter, Music May Lower Blood Pressure.* <http://news.health.com/2011/03/25/laughter-music-blood-pressure/>

hạ này tương đương với việc ăn giảm muối và giảm cân khoảng 5 ký hoặc tương đương với người dùng thuốc để giảm cao huyết áp.

Cơ chế.

Lắng nghe là một hình thức tập trung tư tưởng, một hình thức thiền. Do đó, lắng nghe có thể tạo ra những đáp ứng thư giãn làm giảm căng cơ, hạ nhịp tim, giảm nhịp thở và hạ huyết áp. Ngoài ra, việc lắng nghe những bản nhạc ưa thích còn làm tăng những nội tiết tố tích cực giúp tạo tâm lý thoải mái, hỗ trợ điều hoà huyết áp.

Lời khuyên:

- Để có được chỉ số huyết áp chính xác, không nên nói chuyện trong lúc đo huyết áp.
- Nếu bạn bị áp huyết cao nên tập nói chậm và thở điều hoà trong khi nói.
- Khi có các triệu chứng áp huyết đang lên cao (nhức đầu, mờ mắt, mất đồ...) hãy ngồi xuống, **tĩnh lặng và lắng nghe** để “cắt cơn” cao huyết áp. Có thể lắng nghe một đoạn nhạc hoặc một bài ca êm dịu mà bạn ưa thích, lắng nghe tiếng nước chảy róc rách từ hòn non bộ hoặc từ một bức tranh điện hoặc lắng nghe nhịp tim đang đập ở lồng ngực. Tích cực nhất là lắng nghe âm A do bạn tự phát ra. Hít vào bình thường, trong lúc thở ra, miệng và môi hé mở để phát ra âm A, thở ra chậm, nhẹ và đều. Hơi từ từ thoát ra khỏi miệng như một quả bóng bị xì hơi mà không có bất cứ sự cố sức hoặc kiềm nén nào. Hít vào, thở ra, tuần tự từng hơi thở một. Thường chỉ cần vài phút là có thể thấy được hiệu quả. Ở mỗi hơi thở, âm A chỉ phát ra một lần và ngân dài cho đến cuối hơi. Chỉ phát bằng ý niệm sao cho chỉ có sự rung động trong cổ họng mà không nhất thiết phải có âm thanh phát ra ngoài và **tâm lắng nghe rõ âm A ngân vang trong lồng ngực**.

BỆNH CAO HUYẾT ÁP VÀ SINH HOẠT TÌNH DỤC

Cao huyết áp là một chứng bệnh thâm lạng nên thường ít có dấu hiệu cảnh báo. Tuy nhiên, nó có thể tác động xấu đến hoạt động tình dục, nhất là ở phái nam. Nếu một người trung niên cảm thấy chức năng sinh dục của mình dần dần trở nên kém đi có thể nghĩ đến căn bệnh cao huyết áp.

Cơ chế gây rối loạn sinh dục ở người cao huyết áp

Qua thời gian, cao huyết áp làm tổn thương những tế bào ở thành mạch máu làm cứng và hẹp lòng mạch khiến máu lưu thông kém. Điều này dẫn đến tình trạng máu không thể đến được các thể hang ở dương vật đủ để đảm bảo hoạt động cương. Về mặt tâm lý, sự lo sợ hoặc căng thẳng không đáp ứng được yêu cầu tình dục càng làm xấu thêm tình hình do thần kinh giao cảm bị kích thích cũng có thể làm co mạch và giới hạn sự lưu thông máu. Đối với phái nữ, việc giảm lưu thông máu đến bộ phận sinh dục còn liên quan đến chứng khô âm đạo và có thể làm giảm ham muốn tình dục.

Nói chung, cao huyết áp có thể tác động xấu đến hoạt động cương và cả ham muốn tình dục. Đôi khi, một số thuốc điều trị cao huyết áp cũng có tác dụng tương tự.

Những loại thuốc hạ cao huyết áp thuộc nhóm lợi tiểu (diuretics) có tác dụng làm giảm mạnh lưu lượng máu đến bộ phận liên quan. Ngoài ra, loại thuốc này còn làm tăng đào thải zinc, loại khoáng chất cần thiết cho việc sản xuất testosterone. Thuốc hạ cao huyết áp thuộc nhóm beta blockers vừa làm giảm việc giãn nở các động mạch ở bộ phận sinh dục vừa ảnh hưởng đến hệ thần kinh cần thiết cho hoạt động cương^{liv}.

^{liv} High blood pressure and sex. <http://www.mayoclinic.com>

Thượng mã phong và chứng cao huyết áp

Gần đây, do tỷ lệ người cao huyết áp và đột quỵ tăng cao, thỉnh thoảng chúng ta vẫn nghe những thông tin về tình trạng đột tử khi đang sinh hoạt bình thường. Đông y thường gọi là phạm phong hoặc văn hoa hơn là *thượng mã phong* khi người nam đột nhiên bất tỉnh nhân sự, thở nhanh và nông, mồ hôi vã ra như tắm, tay chân lạnh toát...

Thượng mã phong là tình trạng mất ý thức đột ngột với cơ thể, chủ yếu là suy giảm lưu lượng tuần hoàn não, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Tình trạng này đặc biệt dễ xảy ra với những người đang mắc các bệnh mãn tính nguy hiểm, nhất là một số loại bệnh tim mạch như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, rối loạn nhịp tim, huyết áp cao,... Sinh hoạt bình thường lúc cao trào cả hoạt động thể lực và hoạt động thần kinh đều ở mức độ tương đối cao. Sự kích động quá mức còn xảy ra với những trường hợp dùng thuốc kích thích dẫn đến huyết áp đột biến dễ gây ra sự cố. Gần đây, báo chí có đưa tin ông V.H.N. 73 tuổi thường hành sự với một cô gái 23 tuổi. Có thể do sự lệch pha, ông đã phải sử dụng thuốc kích thích và dẫn đến cái chết do thượng mã phong...

Theo y học cổ truyền, khi người nam bị thượng mã phong, người nữ nên bình tĩnh giữ người nam trong tư thế nguyên trạng và dùng cây trám cài tóc châm mạnh vào huyết **Trường cường** ở chính giữa khoảng cách của xương cụt với hậu môn.

Trên thực tế, có thể đặt nhẹ nhàng người bệnh xuống, dùng vật nhọn châm vào huyết Trường cường và dùng móng tay ngón cái bấm thật mạnh vào huyết **Nhân trung** trước khi gọi cấp cứu và nhanh chóng chuyển đến cơ sở chuyên môn. Huyệt Nhân trung nằm ở điểm nối giữa 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh nhân trung

Vậy người cao huyết áp có nên kiêng cử trong sinh hoạt tình dục?

Trước hết, hoạt động tình dục cũng là một hình thức vận động thể lực. Vận động có thể làm tăng huyết áp tạm thời nhưng nó cần thiết để duy trì sự dẻo dai của hệ thống cơ bắp và mạch máu. Những chuyên viên của Hiệp Hội Tim Mạch Anh quốc cho rằng những người bệnh tim hoặc cao huyết áp có thể tiếp tục hoạt động tình dục khi họ có khả năng thực hiện những hoạt động thể lực trung bình cỡ như đi bộ lên một tầng lầu hoặc đi bộ trên một quãng đường bằng phẳng khoảng hai trăm mét.

Không chỉ là vận động thân thể, sinh hoạt tình dục lành mạnh giúp gia tăng lòng tự tin và tăng tiết một số nội tiết tố tích cực bao gồm hormon sinh dục testosterone ở nam, estrogen ở nữ và Dehydroepiandrosterone (DHEA), nội tiết tố chống lão hoá. Nội tiết tố sinh dục có tác dụng tăng cường chuyển hoá mỡ trong cơ thể nên góp phần hạn chế được một số nguy cơ của bệnh tim mạch. Do đó, ngoại trừ những trường hợp huyết áp cao trên 180mm/Hg, người bệnh vẫn có thể sinh hoạt tình dục, miễn là tránh những lúc mệt mỏi, sau khi ăn no, khi uống nhiều rượu hoặc những lúc tinh thần quá căng thẳng, uất ức.

Lối sống và chế độ ăn uống giúp cải thiện rối loạn cương

Sinh hoạt tình dục và cả bệnh cao huyết áp đều cần sự rèn luyện thể lực và một chế độ ăn hợp lý. Vận động nhẹ và trung bình vừa giúp cải thiện độ mỡ, ổn định huyết áp vừa làm tăng sự dẻo dai của cơ bắp cần thiết cho cả hoạt động tim mạch và hoạt động tình dục.

Nên ăn những loại thực phẩm có nhiều chất xơ, chất chống oxy hoá và những chất béo chưa bão hoà như các loại cá, hải sản, những loại ngũ cốc, hạt mè, hạt bí, hạt hướng dương, đậu nành,... Những loại thực phẩm này vừa có lợi cho hoạt động tim mạch vừa

cung cấp nhiều arginine^{lv}. Arginine có tác dụng quan trọng trong việc chuyển hoá các chất, kích thích sản xuất hormon sinh dục và là chất liệu để tạo thành nitric oxide làm giãn nở mạch máu.

Ngoài ra, bên cạnh việc năng vận động và ăn uống hợp lý, người cao huyết áp nên cởi mở và thảo luận với bác sĩ điều trị về chế độ sinh hoạt và việc thay đổi thuốc khi có các dấu hiệu suy giảm chức năng tình dục.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

^{lv} David L. Katz, M.D. and Debra L. Gordon. *The role of nitric oxide in cardiovascular health.* www.rd.com/content/heart-disease-risk-factor-1-nitric-oxide

TẠI SAO ĂN NHIỀU ĐƯỜNG CÓ THỂ DẪN ĐẾN CAO HUYẾT ÁP?

Ăn nhiều thức ăn chứa lượng mỡ bão hoà là nguyên nhân chính gây ra áp huyết cao. Tuy nhiên, chế độ ăn nhiều đường cũng tác động đến quá trình này. Đường là nguồn năng lượng cần thiết cho sự hoạt động của cơ thể, nhất là tế bào não. Khi dư thừa, một phần glucid sẽ được dự trữ trong các bắp thịt và gan, phần khác sẽ được chuyển hoá thành acid béo hoặc triglycerides làm gia tăng lượng mỡ trong cơ thể.

Trong một bài báo trên tờ the American Journal of Clinical Nutrition, Tiến sĩ Richard A. Ahrens, Ph.D., trường Đại học Maryland đã cho biết ông đã làm tăng huyết áp trên người và cả những con chuột trong phòng thí nghiệm bằng cách cung cấp thêm đường cho những con chuột và những người tình nguyện^{lvi}. Ngoài việc làm tăng lượng mỡ, ăn nhiều đường làm tăng những stress oxy hoá, gia tăng những gốc tự do. Điều này vừa làm hư hại thành mạch máu vừa tăng những đáp ứng viêm khiến gan tăng tiết CRP. Những yếu tố này đều tác động xấu đến các loại bệnh tiểu đường, tim mạch.

Chỉ tính riêng các loại nước ngọt có gas, mới đây, một báo cáo khoa học được phổ biến vào đầu tháng 3/2011 trên tạp chí Hypertension^{lvii} của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ cũng cho biết có sự liên quan giữa việc uống nhiều loại nước uống này với chứng cao

^{lvi} Mark Bricklin, *The Practical Encyclopedia of Natural Healing*. Rodale Press. Tr. 58

^{lvii} *Sugar-Sweetened Drinks Associated With Higher Blood Pressure*. <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110228163030.htm>

huyết áp. Những người uống hơn một lon nước uống này mỗi ngày có chỉ số BMI lớn hơn và áp huyết cao hơn so với người ít hoặc không uống.

Ngoài việc gia tăng những gốc tự do, vốn dĩ đường trắng, các loại đường đơn là những calori rỗng. Việc hấp thu chất đường đã làm hao hụt nhiều vi chất quan trọng từ những tổ chức của cơ thể, và làm gia tăng nhu cầu nhiều loại sinh tố và chất khoáng bao gồm một số chất như potassium, calcium, magnesium, sinh tố C, E. ***Sự thiếu hụt những vi chất này cũng dẫn đến huyết áp tăng cao.***



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CẦN NHỮNG NỖ LỰC PHỐI HỢP TRONG CHIẾN LƯỢC ĂN GIẢM MUỐI

Một nghiên cứu vừa cho biết chỉ có khoảng 1/3 bệnh nhân tim mạch tuân thủ được chế độ ăn giảm muối. Mặt khác, mức khuyến cáo muối ăn mà một số nước đưa ra hãy còn cao, chưa đáp ứng được với yêu cầu làm giảm số người tử vong vì đau tim và đột quỵ.



Tiềm năng hạ thấp nguy cơ tử vong do bệnh tim

Cho đến nay, nhiều nghiên cứu khoa học đã xác định ăn nhiều muối dễ dẫn đến áp huyết cao. Điều này đồng nghĩa với sự gia tăng nguy cơ những cơn đau tim và đột quỵ. Những poster mang dòng chữ “Tăng huyết áp và muối, hai kẻ giết người thầm lặng”

trong chiến dịch phòng chống cao huyết áp của Việt Nam và thế giới đã nói lên tầm quan trọng này của việc ăn giảm muối. Muối thường được đề cập trong chế độ ăn giảm muối là muối ăn sodium chloride (NaCl) kể cả nhiều loại muối khác có cùng gốc Sodium (Na) tồn tại trong các loại thức ăn, thức uống công nghiệp như monosodium glutamate, sodium citrate, sodium bicarbonate... Tại Mỹ, một nghiên cứu^{lviii} được phổ biến trên tạp chí *New England of Medecine* vừa cho biết chỉ cần tiết giảm khoảng 3g muối mỗi ngày cũng làm giảm khoảng 100.000 cơn đau tim, 92.000 ca tử vong do đột quỵ và tiết kiệm được khoảng 24 tỉ đô la chăm sóc sức khỏe hàng năm. Tiến sĩ Robert Eckel, Giáo sư Y khoa trường Đại học Colorado Denver cho rằng mọi người còn đánh giá thấp tầm quan trọng của việc cần phải ăn giảm muối.. Báo cáo của Viện Y học Mỹ vào tháng 2 năm nay cũng gọi căn bệnh cao huyết áp là căn bệnh đang bị lãng quên (neglected disease)^{lix} và kêu gọi những biện pháp tích cực hơn trong chiến lược ăn giảm muối.

Hiện nay, trung bình người Âu Mỹ ăn khoảng 10g muối mỗi ngày. Nếu cứ 3 người đột quỵ có 1 người chết và 5 người bệnh tim có 1 người tử vong thì việc tuân thủ chế độ ăn giảm muối có thể cứu được hàng triệu người mỗi năm. Theo ước tính của các nhà khoa học Anh và Ý, nếu giữ được tiêu chí không quá 5g/ngày, hàng năm dân số thế giới sẽ bớt đi khoảng 1,25 triệu người chết vì đột quỵ và độ 3 triệu người chết vì bệnh mạch vành.

Cần những nỗ lực phối hợp hữu hiệu hơn

Nhiều người cho rằng điều quan trọng của việc ăn giảm muối là mỗi người hãy tự chế không dùng thêm muối tại bàn ăn. Tuy nhiên, các nghiên cứu ở Mỹ cho biết có đến 70% muối ăn được tiêu thụ là từ thức ăn có sẵn, không phải do dùng thêm tại bàn ăn. Tiến sĩ Joanne Murphy, thuộc Hiệp Hội Đột Quỵ nước Anh cũng cho rằng phần lớn muối ăn được tiêu thụ hàng ngày là từ những thực phẩm

^{lviii} *Small cuts in salt intake spur big drops in heart trouble.* <http://healthday.com>

^{lix} *Report calls high blood pressure "a neglected disease".* <http://news.health.com>

công nghiệp. Khoảng lượng muối này có sẵn trong thức ăn khi mua vào. Do đó, điều cần thiết trước nhất là sự hợp tác của những nhà sản xuất giảm bớt lượng muối ăn trong từng sản phẩm kèm theo những quy định chặt chẽ yêu cầu phải ghi rõ và chính xác số lượng muối trên bao bì hoặc nhãn mác. Tại Anh, Cơ Quan Tiêu Chuẩn Thực Phẩm Quốc Gia Anh quốc FSA^{lx} (Food Standard Agency) đã đặt chỉ tiêu phối hợp thúc đẩy việc giảm muối ở từng ngành hàng, từng sản phẩm một. Chẳng hạn, từ nay đến năm 2012, mỗi 100g thịt xông khói phải giảm từ 3,5g xuống còn 3g muối; nước sốt cà chua từ 2,4g xuống còn 1,8g; bánh mì từ 1,1g còn 1g...

Theo các chuyên viên FSA, việc vận động giảm muối ở Anh đã có tiến triển. Mức 8,6g ở người lớn hiện nay là đã giảm được 1g so với thời điểm 2001. Tuy nhiên, quả là con đường còn dài mới đạt được chỉ tiêu 6g. Bà Alex Callaghan, chuyên viên về chính sách thuộc Hiệp Hội Tim mạch nước Anh cho rằng ***“Chúng ta đã đi những bước đi của con sên. Với tốc độ hiện nay, phải đến năm 2015 mới đạt được chỉ tiêu 6g/ngày và có thể sẽ đặt một thế hệ mới vào nguy cơ áp huyết cao và bệnh tim mạch.”***

Những chỉ tiêu được khuyến nghị

Theo một số chuyên gia về tim mạch, ngoại trừ một số người làm việc nặng, phụ nữ có thai hoặc cho con bú có thể cần đến 2g mỗi ngày, người bình thường chỉ cần khoảng 500mg ! Trên thực tế, việc ăn nhiều muối chỉ là một thói quen được tập nhiễm lâu ngày mà không phải là một nhu cầu thực sự của cơ thể.

Tại Anh, Giáo sư Graham MacGregor, Tổ chức Thoả Thuận Hành Động Giảm Muối vì Sức Khỏe CASH^{lxi} (Consensus Action on Salt and Health) phát biểu ***“Những bằng chứng mới nhất mà chúng tôi có được đều cho thấy mức khuyến cáo đưa ra phải thấp hơn hiện nay”***. Ông cho rằng con số 6g được những chuyên

^{lx} Call for action on salt level. <http://news.bbc.co.uk>

^{lxi} Daily salt intake allowances were set too high. <http://news.bbc.co.uk>

viên của chính phủ Anh đưa ra từ 1994 đã cho thấy là không còn phù hợp. Theo ông, ***con số này phải là 4g hoặc thấp hơn.***

Những kết quả trên của các nhà khoa học Anh cũng phù hợp với những nghiên cứu ở Mỹ. Khuyến cáo mới nhất của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ^{lxiii} (AHA) là người khoẻ mạnh nên giới hạn 2,3g/ngày, người Mỹ gốc Phi, người trung niên, người già và bệnh nhân cao huyết áp không nên dùng quá 1,5g/ngày. Một khảo sát vừa mới được báo cáo tại cuộc hội thảo khoa học lần thứ 10 của AHA về các loại bệnh tim và đột quỵ đã cho biết dù đã được hướng dẫn, khuyến cáo, những nỗ lực ăn giảm muối trong số các bệnh nhân tim mạch vẫn rất khó khăn. Chỉ khoảng 1/3 số lượng bệnh nhân tuân thủ được lượng muối đề nghị.

Người Việt ăn nhiều muối, tiềm năng và thách thức

Trong khi đó, một khảo sát gần đây đã cho biết người Việt chúng ta đang có khuynh hướng ăn khá nhiều muối. Lượng muối trung bình mỗi người tiêu thụ từ 18g đến 22g mỗi ngày trong khi lượng khuyến cáo không quá 5g. Nước mắm là một loại đặc sản của Việt Nam. Hiếm có bữa ăn nào mà không có chén nước mắm trên bàn ăn. Nhiều món ẩm thực của ta cũng sẽ thiếu đi hương vị nếu không có loại nước chấm riêng đi kèm. Chưa kể đến một món mặn thường bao gồm trong cơ cấu bữa ăn Việt nam, chỉ món nước chấm cũng đủ làm cho bữa ăn của chúng ta vượt xa về độ mặn so với bữa ăn của nhiều nước phương Tây. Không lạ khi dân ta có khuynh hướng ăn nhiều muối. Do đó, bên cạnh những biện pháp giảm muối từ những thực phẩm chế biến sẵn, cá nhân và gia đình nên lưu ý đến việc giảm muối trong nêm nếm. ***Điều này cho thấy tiềm năng làm giảm những căn bệnh cao huyết áp và nguy cơ đau tim, đột quỵ ở nước ta vẫn còn rất lớn với điều kiện phải có những bước hành động phối hợp giữa cá nhân, gia đình và cộng đồng, kể cả sự chuyển biến từ công nghệ thực phẩm.***

^{lxiii} Heart failure patients may have trouble following low sodium diets.
<http://americanheart.mediaroom.com>

NGƯỜI GIÀ NÊN CẨN THẬN KHI DÙNG THUỐC CẢM

Ông Nguyễn Văn X. 70 tuổi, là một thợ hớt tóc. Ông có cuộc sống mực thước, không hút thuốc, không uống rượu, lại siêng năng tập thể dục hàng ngày. Do đó, tuy tuổi cao ông vẫn còn khoẻ mạnh. Ông cho biết, thỉnh thoảng có nhức đầu, sổ mũi, ông chỉ uống một hoặc hai liều Decolgen là khỏi, chưa từng đến Bệnh viện, cũng chưa phải nghỉ bệnh ngày nào. Một tháng trước, ông bị hắt hơi sổ mũi. Như những lần trước, ông đã dùng một viên Decolgen. Sáng hôm sau, ông uống hai viên. Không thấy tác dụng, buổi trưa ông uống thêm một viên nữa. Khoảng xế chiều ông nhức đầu dữ dội, buồn nôn. Gia đình phải thúc dục ông đi khám bệnh. Áp huyết lúc đo đã lên đến 190/115, tình trạng nguy hiểm phải được chuyển viện để cấp cứu!

Một số loại tân dược có chất gây co mạch có thể làm tăng huyết áp

Trong nhiều sản phẩm tân dược chữa cảm cúm, viêm xoang, viêm mũi thường có thành phần của một loại thuốc có tác dụng cường giao cảm gây co mạch để làm giảm các triệu chứng tăng tiết dịch mũi, chảy mũi nước. Trường hợp của Decolgen là chất phenylpropanolamin. Co mạch có thể dẫn đến cao huyết áp (CHA) ở những người có nguy cơ hoặc có tiền sử CHA. Do đó, phần chống chỉ định của thuốc có ghi rõ không nên dùng cho người CHA, đau thắt ngực. Trường hợp trên, dù ông X. đã từng dùng Decolgen, dù liều dùng vẫn trong giới hạn bình thường đối với người khác hoặc của chính ông trước đây nhưng lần này với tuổi tác và sức khoẻ hiện nay đã làm ông bị tăng áp huyết.

Khảo sát về bệnh CHA cho biết có đến hơn 1/3 số người CHA không biết mình bị căn bệnh này. Mặt khác, nhiều người có tình trạng xơ vữa động mạch bị ngăn nghẹt đến 50% mà cũng không có biểu hiện gì cụ thể. Do đó, dù không có tiền sử CHA hoặc đau thắt

ngực, những người già vẫn nên tuân thủ chế độ khám bệnh định kỳ và cẩn thận khi dùng những loại thuốc cảm có thành phần chất gây co mạch để tránh trường hợp huyết áp tăng bất thường có thể dẫn đến nguy cơ đột quỵ

Không dùng Nhân sâm khi đang bị ngoại cảm

Nhân sâm là một loại thuốc bổ mà nhiều người cao tuổi thường dùng để bổ khí, chống mệt mỏi, tăng sức miễn dịch và phòng chống cảm nhiễm. Tuy nhiên, nhân sâm chỉ dùng để bổ trong các chứng hư. Mặt khác, nhân sâm tính ấm, có tác dụng hưng phấn thần kinh và tăng cường dương khí nên có thể kích hoạt phong nhiệt và một số trường hợp khí nghịch. Do đó, **không dùng Nhân sâm khi đang bị ngoại cảm, cao huyết áp hoặc đang bị viêm nhiễm cấp tính**. Những trường hợp khác cũng chỉ nên dùng từng liệu trình một hoặc vài tuần, nghỉ cách khoảng một tuần, không nên dùng thường xuyên.

Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *Journal of the American Medical Association*^{lxiii} đã cho biết có một số người dùng sâm dài hạn, kể cả sâm Bắc Mỹ, đã phát triển các triệu chứng lo sợ, mất ngủ, nổi mẩn, tiêu chảy. Có 22 người khoẻ mạnh, sức khoẻ và huyết áp bình thường trong số 200 người được khảo sát đã tăng huyết áp từ 125/78 lên đến 150/96 sau 13 tuần sử dụng.

Cẩn thận khi xông hơi giải cảm

Xông hơi bằng nồi nước xông là một biện pháp dân gian rất hữu ích để giải phong hàn trong các chứng cảm mạo. Đặc biệt, xông hơi cũng là một biện pháp tốt để làm hạ cao huyết áp và chống stress do cơ chế thoát nước qua đường mồ hôi, nở mạch và điều hoà thần kinh giao cảm. Tuy nhiên, quá trình mất nước cũng đồng thời có thể làm hao tán dương khí. Do đó, người già yếu suy nhược, người bệnh nặng, người bị sốt do siêu vi không nên xông hơi.

^{lxiii} Ginseng and high blood pressure. The Staff of FC & A. New Health Tips Encyclopedia.. FC & A Publ. 1992. Tr.72

UỐNG TRÀ VÀ CHỨNG ÁP HUYẾT CAO

Ngoài những hợp chất chống oxy hoá hữu ích cho hoạt động tim mạch, trà còn có một lượng nhất định chất caffeine. Caffeine là một chất kích thích thần kinh có thể làm tăng những đáp ứng stress và gây co mạch. Do đó, những người dễ bị kích thích, mất ngủ và cao huyết áp nên cẩn thận khi uống trà.

Uống trà giúp giảm nguy cơ áp huyết cao

Áp huyết cao (AHC) thường được gọi là kẻ giết người thầm lặng vì bệnh có thể diễn biến qua một thời gian dài mà không có triệu chứng rõ rệt nhưng có thể gây ra những biến chứng nghiêm trọng như suy thận, suy tim, nhồi máu cơ tim, đột quy. AHC là nguyên nhân chính của hơn 75% số tử vong do bệnh tim và đột quy.

Trong những năm gần đây, có nhiều nghiên cứu khoa học cho biết trà xanh, trà đen có hàm lượng cao những hợp chất chống oxy hoá flavonoids có thể giúp ngăn chặn bệnh tim mạch, ung thư. Một nghiên cứu^{lxiv} về sự liên quan giữa uống trà và bệnh AHC được phổ biến trên tạp chí *the Archives of Internal Medicine* đã cho biết thói quen uống trà giúp giảm nguy cơ AHC của nhiều dân tộc ở châu Á. Các nhà khoa học đã khảo sát thói quen uống trà trên 1.507 người Đài Loan, cả nam lẫn nữ, khoẻ mạnh, không có tiền sử AHC. Kết quả cho biết những người thường uống mỗi ngày nửa cốc trà xanh hoặc trà ô long trong thời gian tối thiểu một năm có thể làm giảm 50% nguy cơ AHC. Càng uống nhiều trà ích lợi càng cao, những người uống trên hai cốc mỗi ngày có thể giảm đến 65% nguy cơ này.

^{lxiv} *Drinking a half of tea per day cuts hypertensive risk in half. www.webmd.com*

Một ngộ nhận nguy hiểm

Kết quả nghiên cứu nêu trên cũng mô tả thêm những người thường uống trà thường nằm trong số những đàn ông trẻ hơn, có học vấn hơn so với người không uống trà. Đặc biệt, những người hay uống trà cũng nằm trong số những người mập hơn, ăn mặn hơn, hút thuốc và uống rượu nhiều hơn so với người không uống trà. Không biết sự chính xác của khảo sát này đến mức độ nào. Tuy nhiên, nhận định trên đã dẫn đến một kết luận nguy hiểm khi cho rằng uống nhiều trà có thể giúp bảo vệ con người khỏi những bất lợi của một số thói quen ăn uống, sinh hoạt không lành mạnh như ăn mặn, hút thuốc, kể cả những người có gen AHC^{lxv}!

Được biết, trà xanh và trà đen đều có nhiều những chất chống oxy hoá, quan trọng nhất là chất epigallocatechin gallate. Những hợp chất này có khả năng trung hoà những gốc tự do, có tác dụng giảm cholesterol xấu, kháng viêm và bảo vệ tế bào thành mạch máu. Tuy nhiên, việc phòng chống bệnh tật nói chung, AHC nói riêng, cần dựa vào những biện pháp tổng hợp bao gồm chế độ ăn uống nhiều thực phẩm thô, ít chất béo và tránh hút thuốc, uống rượu. Trà xanh, trà đen dù hữu ích vẫn không đủ sức trung hoà những tác dụng có hại của nhiều thói quen xấu. Do đó, nhận định trên nguy hiểm ở chỗ làm người ta mất cảnh giác hoặc quá xem thường những thói quen ăn uống có hại. Một nghiên cứu^{lxvi} mới nhất trên quy mô toàn cầu về tác động của những chế độ ăn uống khác nhau đối với bệnh tim mạch của các nhà khoa học trường Đại học MC Master, Canada đã cho thấy ***chế độ ăn phương Đông hiện nay với nhiều nước chấm và nhiều thực phẩm chế biến chứa nhiều muối và chất béo có thể vô hiệu hoá những yếu tố có lợi khác của cách ăn uống truyền thống.*** Hiện nay, thực

^{lxv} Green tea and high blood pressure. www.green-tea-health-news.com

^{lxvi} Western diet increases heart attack risk globally. www.sciencedaily.com

tế hơn 80% người bị AHC thuộc những nước đang phát triển, nhiều nhất ở khu vực châu Á, đã củng cố thêm cho quan điểm này. Do đó, việc uống trà để phòng chống bệnh tim mạch chỉ có ý nghĩa tích cực khi được đi kèm với việc giảm bớt muối, hạn chế chất béo động vật và tránh hút thuốc.

Uống trà lúc bụng trống có thể tăng áp huyết

Ngoài những hợp chất chống oxy hoá, trà còn có những hoạt chất khác, bao gồm caffeine. Trung bình, một cốc trà có khoảng 50mg chất này. Caffeine là một chất kích thích thần kinh. Với liều cao, nhất là đối với những người hay căng thẳng, dễ bị kích thích, mất ngủ hoặc AHC, caffeine trong trà có thể làm tăng tiết những nội tiết tố stress gây co mạch và làm tăng huyết áp.

Một nghiên cứu^{lxvii} của Hội Đồng Nghiên Cứu Trà của Anh quốc đã cho biết uống trà lúc bụng trống có thể làm tăng huyết áp tạm thời. Các nhà khoa học đã đo lường mức độ nở mạch và huyết áp của những người có bệnh về mạch vành tham gia thí nghiệm trước và ba giờ sau khi cho uống trà đen. Kết quả cho biết uống trà lúc bụng trống làm tăng áp huyết. Tuy nhiên, uống trà kèm theo bữa ăn không xảy ra hệ quả này.

Tương tác gây cao huyết áp của trà đối với một số tân dược

Một khuyến cáo của Trung Tâm Y học trường Đại học Maryland^{lxviii} cho biết trà có thể làm tăng huyết áp nghiêm trọng ở những người đang dùng thuốc thuộc nhóm Beta blockers như propranolol, metoprolol (thuốc hạ cao huyết áp), nhóm Monoamine

^{lxvii} Does drinking black tea increase blood pressure ?.<http://ezinearticles.com>

^{lxviii} Possible interaction with green tea. <http://www.umm.edu/altmed/articles/green-tea-000910.htm>

Oxidase Inhibitors MAOIs như phenelzine, tranylcypromine (thuốc chống trầm cảm) và chất phenylpropanolamine, chất có tác dụng co mạch được dùng trong một số bệnh được chữa cảm, cúm hoặc thuốc làm giảm cân.

Nói chung, trà có nhiều chất chống oxy hoá. Uống trà là một thói quen tốt cho sức khoẻ. Tuy nhiên, do tính kích thích thần kinh của chất caffeine, những người rối loạn nhịp tim, AHC nên cẩn thận khi dùng, nhất là lúc bụng trống. Ngoài ra, những người dễ bị mất ngủ, hay đi tiểu đêm không nên uống trà vào buổi tối.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

DẤU HIỆU MỚI NHẬN BIẾT ĐỘT QUỴ VÀ VẤN ĐỀ CẤP CỨU ĐỘT QUỴ BẰNG CHÍCH LỄ

Trong một bữa tiệc, một người phụ nữ đứng tuổi đang đi chợt ngã khuỵu xuống nhẹ nhàng. Vài người cúi xuống định đỡ bà ngồi dậy. Tuy nhiên, bà đã vội đứng lên được. Dù có hơi run sau khi té, bà nói không sao, “cò lẽ chưa quen đôi giày mới”. Bà tiếp tục ngồi vào bàn và tham dự đến cuối bữa tiệc. Hôm sau, những người bạn của bà nhận được tin bà đã qua đời do đột quỵ và đã được gia đình đưa đến bệnh viện quá trễ. Sự việc có thể cứu vãn nếu người chung quanh nhận biết dấu hiệu đột quỵ ngay lúc bà té khuỵu xuống ở bữa tiệc.

Thời gian vàng trong điều trị đột quỵ

Tai biến mạch máu não còn gọi là đột quỵ, là một thể rối loạn tuần hoàn não cấp do việc cung cấp máu lên một phần não bị gián đoạn. Bệnh thường xảy ra khi người bệnh trải qua một sự thay đổi không khí đột ngột từ nóng sang lạnh, bị gió lùa, sau một nỗ lực gắng sức, sau khi uống rượu hoặc bị một xúc động mạnh. Tuy nhiên, ở một số người, do xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tiểu đường, do dị dạng mạch máu não, do nhịp sinh học của cơ thể... đột quỵ có thể xảy đến mà không cần có nguyên nhân trực tiếp. Tai biến mạch máu não là một loại tổn thương nghiêm trọng và có thể dẫn đến tử vong hoặc gây ra những di chứng nặng nề nếu không được xử lý kịp thời. Việc gián đoạn dòng máu lên não có thể do vỡ mạch máu não, hoặc do sự hình thành một cục máu đông, hoặc do xơ vữa làm nghẽn mạch máu não.

Với khoa học hiện nay, các chuyên gia tìm mạch cho biết các trường hợp đột quỵ có thể được chữa khỏi hoàn toàn nếu được đưa đến cơ sở chuyên môn trong vòng 3 giờ đầu tiên. Khoảng thời gian này ngắn ngủi nhưng vô cùng quý giá nên thường gọi là thời gian

vàng. Vấn đề còn lại là biết nhưng không có điều kiện tiếp cận bệnh viện trong thời gian này. Quan trọng hơn, nhiều trường hợp đột quy đã không được bản thân đương sự hoặc người chung quanh nhận biết để đến bệnh viện kịp thời. Sau thời gian vàng, đột quy dễ gây ra những tổn thương não không thể hồi phục dẫn đến tử vong hoặc tàn phế suốt đời. Bác sĩ Jeffrey L. Saver và các cộng sự thuộc trường Đại học California, Mỹ, đã nghiên cứu những tổn thương liên quan đến neuron thần kinh sau khi bị đột quy. Theo ông, cứ mỗi phút chưa được điều trị, não sẽ mất đi 1,9 triệu tế bào thần kinh dẫn đến mất 14 tỉ sinapses (chỗ nối thần kinh) và 7,5 dặm các sợi thần kinh^{lxix}. Do đó, trong những trường hợp nghi ngờ, người thân hoặc người chung quanh nên quan sát và trắc nghiệm một số dấu hiệu để nhanh chóng đưa người bệnh đến bệnh viện.

Nói chung, trong bối cảnh bệnh cao huyết áp và đột quy đang gia tăng như hiện nay, trước một người trung niên hoặc người già vừa té ngã, dù là một cái ngã nhẹ nhàng và không gây đau, chúng ta cũng nên nghĩ đến bệnh cảnh đột quy để kịp thời cứu chữa.

Gần đây, một vài Bệnh Viện lớn ở Việt Nam đã ứng dụng thành công kỹ thuật “bơm thuốc qua đường động mạch”, thuốc tiêu sợi huyết được bơm trực tiếp đến cục huyết khối qua một ống dẫn từ động mạch đùi. Phương pháp mới này được dùng trong một số trường hợp chống chỉ định với điều trị tiêu sợi huyết đường truyền tĩnh mạch, lượng thuốc dùng sẽ được tiết kiệm hơn, đặc biệt có thể kéo dài thời gian vàng đến 6 giờ thay vì 3 giờ.

Bốn dấu hiệu nhận dạng đột quy

Các triệu chứng thường xảy ra đột ngột. Triệu chứng thần kinh xảy ra tương ứng với khu vực não không được cung cấp máu. Người bệnh có thể bị tê, yếu hoặc liệt hẳn ở một bên tay hoặc chân, đột nhiên giảm thị lực hoặc nói năng khó khăn, giảm khả năng phán đoán... Có thể nhức đầu hoặc không. Một số người có thể có một số

^{lxix} Quantifying neuron damage in stroke. <http://www.physweeklyarchives.com/article.asp?issueid=317&articleid=2989>

dấu hiệu báo trước vài giờ hoặc vài ngày trước khi tai biến xảy ra. Dấu hiệu này có thể là buồn nôn, chóng mặt, tê bì một bên tay hay chân hoặc một thoáng mất ý thức.

Để đơn giản và dễ nhớ cho tất cả mọi người, ở phương Tây người ta tóm tắt các triệu chứng của một người đang bị đột quỵ bằng ba ký tự **STR**. STR là các ký tự đầu của ba từ Smile (mỉm cười), Talk (nói) và Raise (nâng lên). Nhằm giảm thiểu tác hại của đột quỵ cũng như số người bị đột quỵ, mỗi người nên biết rõ STR và hãy xử lý cấp cứu hoặc chuyển viện ngay nếu nhận ra người bên cạnh mình **đột nhiên** có một trong ba triệu chứng này:

- **Smile.** Hãy thử mỉm cười. Người này không thể mỉm cười được.
- **Talk.** Yêu cầu người đó nói một câu đơn giản, ví dụ: Hôm nay trời đẹp. Người này không thể nói hoặc nói ngọng, nói không tròn tiếng.
- **Raise.** Hãy yêu cầu người đó nâng hai cánh tay hoặc hai bàn tay lên. Họ không thể nâng hai cánh tay, hoặc yếu hoặc liệt hẳn một bên.

Đặc biệt, gần đây, Hiệp Hội Đột Quỵ nước Anh đã phổ biến **dấu hiệu thứ tư**, dễ nhận dạng và cũng được xem là dấu hiệu đặc trưng để nhận dạng đột quỵ. Đó là dấu hiệu lưỡi bị co lại hoặc không thể chuyển đều về hai bên mà chỉ ở một bên, bên phải hoặc trái khi người bệnh **thè lưỡi ra ngoài và đảo lưỡi tới đa sang hai bên**.

Vấn đề xử lý cấp cứu đột quỵ

Đột quỵ là một tình trạng khẩn cấp, cần chuyển ngay đến **cơ sở chuyên môn có khả năng điều trị đột quỵ**. Chẳng hạn tại khu vực thành phố Hồ Chí Minh, có thể đưa đến Bệnh Viện Nhân Dân Gia Định, Bệnh Viện Nhân Dân 115, Bệnh Viện Chợ Rẫy, Bệnh Viện Cấp Cứu Trưng Vương, Bệnh Viện 175, Bệnh Viện An Bình. Việc đưa đến các phòng khám hoặc Bệnh Viện Đa khoa thông thường chỉ làm chậm trễ vượt mất thời gian vàng.

Ngoài ra, xử lý sơ cứu có cần thiết không là điều còn gây tranh cãi. Kinh nghiệm Đông y và cả kinh nghiệm dân gian đã từng giải

quyết hiệu quả nhiều trường hợp đột quy bằng cách chích lẻ và nặn máu ra từ 10 đầu ngón tay của bệnh nhân. Tuy nhiên, cách cấp cứu này đã bị nhiều bác sĩ Tây y chỉ trích là **phản khoa học, vô ích** và chỉ làm chậm trễ việc cứu chữa. Thực ra, những thao tác cấp thời, đơn giản và rất kinh tế này chỉ tốn không quá 5 phút, thậm chí có thể thực hành trong khi người bệnh đã được đưa lên xe cấp cứu. Dù không chữa khỏi tất cả mọi trường hợp, với tác dụng giải phong, hoá ứ, kích hoạt lưu thông khí huyết, cách cấp cứu này cũng có thể giúp giảm bớt nguy cơ trong khi chờ đợi được chẩn khám và điều trị chuyên sâu. Chỉ tốn kém vài phút, nó không ảnh hưởng gì đến thời gian vàng. Tuy nhiên, nó lại đặc biệt có ý nghĩa trong trường hợp người bệnh vì nhiều lý do khác nhau, có thể không đến được bệnh viện chuyên môn hoặc đến nhưng không được cứu chữa kịp thời.

Chích lẻ cấp cứu đột quy

Chích lẻ^{lxx} là một liệu pháp đã được sử dụng tại nhiều nước châu Á từ hàng ngàn năm về trước để chữa nhiều loại bệnh, nhất là các chứng có ứ huyết như đột quy. Tuy nhiên, trong phạm vi cấp cứu **dành cho tất cả mọi người**, chích lẻ 10 đầu ngón tay là một biện pháp thực tế, đơn giản và dễ ứng dụng. Có thể là “phản khoa học” đối với một số người. Tuy nhiên, đối với y học truyền thống, cơ chế và lý luận của việc chích lẻ này lại khá rõ ràng. Những đầu ngón tay là vị trí của **Thập tuyên huyết**, nơi tập trung nhiều đầu dây thần kinh rất nhạy cảm. Theo thuyết **phản xạ thần kinh** cũng như thuyết **toàn đồ**, đầu ngón tay tương ứng với phần đầu của cơ thể và đỉnh nhọn của ngón tay ứng với huyết **Bách hội** ở đỉnh đầu. Ngoài ra, động tác chích lẻ lại có tính “**tả**” và kích thích rất mạnh. Do đó, có thể nói chích lẻ các đầu ngón tay là biện pháp đặc hiệu để **kích thích tinh thần** và **khu phong hoá ứ** ở khu vực đầu cũng như não bộ. Động tác này vừa có thể ngăn chặn hoặc phục hồi não từ tình trạng hôn mê lại vừa có thể loại bỏ tức thời yếu tố

^{lxx} Lương y Nguyễn Oánh. Chích lẻ rất hay, dễ học, dễ làm. Sở Y Tế TP.HCM. 1983.

“phong”, nguyên nhân trực tiếp gây ra tai biến. Mặt khác, tác động vào các đầu ngón tay cũng là gián tiếp tác động vào huyết **Bách hội**, nên có ý nghĩa kích hoạt sự thăng giáng của các đường kinh dẫn đến thông kinh hoạt lạc, tiêu trệ hoá ứ, giúp giải quyết việc ứ huyết và điều hoà kinh khí toàn thân.

Tác giả có quen với gia đình một người bạn, anh chị K.V.L. Anh K.V.L. Hiện đã 84 tuổi, bị áp huyết cao và sa sút trí tuệ, vẫn đang dùng thuốc thường xuyên. Chị đã từng ứng dụng cách chích lễ này để cấp cứu đột quỵ cho chồng 3 lần. Lần đầu cách đây nhiều năm, anh có lần té ngã và bất tỉnh ở phòng tắm, chị đỡ anh ngồi dậy dựa tường và chích lễ ngay tại phòng tắm. Anh nhanh chóng bình thường trở lại. Sau đó, đến khám ở Viện Tim. Bác sĩ cho biết anh bị áp huyết cao và bắt đầu điều trị áp huyết cao từ đó. Mới nhất vừa xảy ra cách đây mấy ngày. Sáng 6/7/2011, nhân lúc chị ở sau bếp, anh K.V.L. đã đi ra đường một mình. Khi về đến trước cửa nhà anh đã té ngã xuống, bất tỉnh, miệng sùi bọt mép. Do đã có kinh nghiệm từ những lần trước, chị nhanh chóng dùng cây kim, loại kim chích thuốc của y tá, thực hành chích lễ 10 đầu ngón tay và huyết nhân trung. (Huyết nhân trung ở vị trí giao điểm của 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh nhân trung. Nhân trung cũng hỗ trợ tác dụng giải phong, giáng nghịch, kích thích tỉnh thần). Chỉ mấy phút sau, anh tỉnh dậy. Vì đã rõ tình trạng của anh, lần này chị không đưa anh đến Bệnh viện mà chỉ tiếp tục sử dụng các loại thuốc đang dùng.

Thực hành

Đặt bệnh nhân nằm xuống nhẹ nhàng ở tư thế đầu nằm nghiêng, đầu hơi nâng nhẹ. Lau dờm, dãi và tháo bỏ các vật trong miệng như thức ăn, răng giả.. để làm thông thoáng đường thở. Tránh tối đa việc xê dịch người bệnh để không làm trầm trọng thêm tình trạng xuất huyết.

Tìm ngay một cây kim khâu. Hơ đầu kim vào lửa để sát trùng. **Lần lượt chích lễ 10 đầu ngón tay của người bệnh.** Dùng bàn tay trái giữ lấy lông cuối chỗ gần đầu ngón tay của người bệnh, dùng 3 ngón tay cái, trỏ và giữa của bàn tay phải cầm kim chích

nhanh vào chỗ cao nhất của đầu ngón tay người bệnh. Rút kim ra và nặn nhẹ từ chỗ đã chích ra một hay hai giọt máu. Lăn lượt chích và nặn máu cả 10 đầu ngón tay.

Nếu miệng hoặc mắt người bệnh méo lệch sang một bên hãy chích lẻ thêm hia huyết Nhĩ tiêm ở chỗ cao nhất của hai vành tai. Dùng bàn tay trái bóp nhẹ vào phần trên của vành tai người bệnh và chích vào chỗ cao nhất của vành tai. Nặn ra một vài giọt máu.

Đến đây chúng ta có thể an tâm chuyển người bệnh đến cơ sở chuyên môn để được kiểm soát và chăm sóc các bước tiếp theo cho việc ổn định sức khỏe lâu dài. Vấn đề còn lại là tuân thủ một chế độ sinh hoạt, ăn uống và luyện tập hợp lý để tăng cường sức đề kháng và kiểm soát các yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến tái đột quỵ như cao huyết áp, cholesterol máu cao, béo phì, tiểu đường, stress...

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

GIUN ĐẤT, VỊ THUỐC NAM ĐẶC TRỊ CHỮA ĐỘT QUỴ, SỐT XUẤT HUYẾT

Giun đất có tác dụng thanh nhiệt, giáng khí, trấn kinh, giải độc, phá ứ huyết. Giun đất là một vị thuốc Nam rất quý, là vị thuốc đặc trị đột quỵ, sốt xuất huyết.



Giun đất còn gọi là Trùn đất hoặc Địa long, tên khoa học *Pheretima asiatica* Michaelsen, thuộc họ Cự dẫn Megascolecidae. Giun đất làm thuốc là toàn thân của con giun hoặc chỉ là phần thân sau khi đã rạch bỏ đất trong ruột và phơi, sấy khô. Giun đất có nhiều chi, loại giun làm thuốc là loại giun to, thường được gọi là **trùn hổ**. Trùn hổ có thân dài từ 10cm đến 38cm, lớn từ 5mm đến 12mm. Giun đất bắt về được rửa sạch nhớt bằng tro và nước nóng, rạch bụng, rửa sạch đất, cát và phơi hoặc sấy khô để dùng. Giun sấy khô làm thuốc có bán sẵn ở các hiệu thuốc Nam hoặc Bắc.

Giun đất chữa sốt xuất huyết

Theo Y học cổ truyền, giun đất có vị mặn, tính hàn, không độc, vào các kinh Tỳ, Phế, Can, Thận. có tác dụng thanh nhiệt, giáng khí, trấn kinh, lợi tiểu, giải độc, phá ứ huyết.

Tác dụng thanh nhiệt trấn kinh của giun đất đặc biệt hữu dụng trong mọi trường hợp sốt cao dẫn đến hôn mê, co giật như sốt xuất huyết (SXH), sốt rét, viêm màng não, tai biến mạch máu não. Tác giả còn nhớ một trường hợp chữa SXH khá đặc biệt khoảng hơn chục năm về trước. Đó là đạo ở địa phương đang xảy ra một trận dịch sốt xuất huyết. Cô N., một người mẹ trẻ gần nhà cũng có một đứa con 3 tuổi bị SXH đang nằm điều trị ở Bệnh viện Nhi của tỉnh. Hôm đó, lúc về nhà để lấy thêm quần áo trước khi vào lại Bệnh viện để trực chăm sóc đứa bé, cô ghé thăm và kể lể sự tình trong nước mắt. Đã mấy ngày trôi qua mà cháu bé vẫn không hạ được sốt. Nhìn cảnh nhiều đứa trẻ ở những giường chung quanh đã bất hạnh ra đi, cô không nghĩ con mình sẽ qua khỏi. Còn nước còn tát. Tôi đã cho cô 10 con giun đất phơi khô có sẵn với lời dặn rửa sơ qua, đổ ít nước, cho thêm vài hạt gạo rang, nấu cô lại như nước cháo và đổ cho cháu uống. Tôi giải thích thêm, ngoài tác dụng hạ sốt, chống làm kinh, **giun đất có hàm lượng đạm động vật rất cao, vốn dĩ là một vị thuốc chữa suy dinh dưỡng trẻ em.** Do đó, uống nước cháo giun chỉ có lợi chứ không hại. Như một cái phao cứu sinh cuối cùng để bám lấy, cô đã làm theo lời dặn. Đứa bé hạ sốt nhanh chóng. Ba ngày sau, đứa bé được xuất viện trước sự ngạc nhiên của những người xung quanh. Cô không dám nói gì về việc đã cho uống giun đất. Đây là một Bệnh viện Tây y. Có nói chưa chắc đã có ai tin lại có thể gặp phiền hà!

Theo các nhà khoa học Trung Quốc, bột giun đất có tác dụng hạ sốt. Đối với sốt do cảm nhiễm, cho uống 0,3g thuốc có tác dụng

giảm sốt. Tác dụng xuất hiện sau nửa giờ đến 3 giờ. Năm 1915, Điền Trung và Ngạch Điền, hai nhà nghiên cứu người Nhật, qua thí nghiệm trên súc vật đã xác định được hoạt chất làm hạ sốt trong giun đất là Lumbrifebrin^{lxxi}. Theo tài liệu và kinh nghiệm của Lương y Nguyễn An Định^{lxxii}, những trường hợp sốt cao, hôn mê, giun đất có tác dụng hữu hiệu trong vòng từ 63 đến 65 phút! Năm 1969, nguyên Bộ Trưởng Y Tế Nguyễn Văn Hưởng đã từng cho phổ biến bài thuốc **“Thần Dược Cứu Mệnh”** do ông Định đề xuất mà vị chủ dược là giun đất để kiểm soát thành công dịch SXH ở nhiều tỉnh thành miền Bắc lúc bấy giờ. Sau đó, trong thư mời ông Định đến dự hội nghị tổng kết công tác chống dịch SXH do Sở Y Tế Hà Nội tổ chức có ghi **“Nói chung, thuốc Nam trị bệnh này đạt hiệu quả rõ ràng và nhanh chóng hơn Tây y. Tuy nhiên, trong khi những bệnh nhân dùng những bài thuốc khác vẫn có trường hợp tử vong, duy có bài giun đất của đồng chí là cứu sống 100%, không có ca tử vong nào”**.

Đó là chuyện cũ, hiện nay, trong dịch SXH năm 2010, theo tin từ Cục Y Tế Dự Phòng, Bộ Y Tế, cho đến tháng 10/2010 đã có 80.000 trường hợp mắc bệnh SXH với 53 người đã tử vong. Nhiều địa phương số người bị SXH tăng gấp 5 đến 10 lần so với cùng kỳ năm ngoái^{lxxiii}, các bệnh nhi SXH đã phải nhập viện, nằm vạ vật vài em chung nhau một giường. Tuy nhiên, trong hướng dẫn chẩn đoán và điều trị SXH của Bộ Y Tế lại không có dòng nào đề cập đến y học cổ truyền, liệu pháp đơn giản và ít tốn kém!

^{lxxi} Đỗ Tất Lợi, *Những Cây Thuốc và Vị Thuốc Việt Nam*, NXBYH, 2006. Tr. 977.

^{lxxii} Báo Long An, 2.4.1997.

^{lxxiii} Tăng cường phong chống dịch sốt xuất huyết. www.t5g.org.vn

Thuốc đặc hiệu chống đột quy, 20 triệu và 20 ngàn!

Tai biến mạch máu não, còn gọi là đột quy, dẫn đến tử vong hoặc tàn phế là nỗi ám ảnh của nhiều người. Thống kê của tổ chức y tế thế giới cho biết cứ mỗi 6 giây có một người bị đột quy. Khoảng 80% đột quy là do nhũn não, nghẽn mạch máu não. Số còn lại là do xuất huyết não. Hiện nay, theo số liệu của Hiệp Hội Nhận Thức về Đột Quy^{lxxiv} (Stroke Awareness Foundation) ở Mỹ, ***trong khi điều trị nội khoa bằng thuốc TPA (Tissue Plasminogen Activator) để làm tan sợi huyết vẫn là biện pháp điều trị đặc hiệu đối với những trường hợp nghẽn mạch máu não thì vẫn có chưa đến 2% số bệnh nhân được sử dụng thuốc này.*** Điều này có nhiều lý do, hoặc chẩn đoán sai, hoặc không được chuyển đến cơ sở chuyên môn chống đột quy trong vòng 3 giờ đầu tiên hoặc sự cần trọng cần thiết để tránh gia tăng sự xuất huyết^{lxxv}. Là một loại thuốc đặc trị lại quá đắt, tại Việt Nam là gần 20 triệu đồng một liều, nên không có sẵn ở những cơ sở đa khoa thông thường cũng có thể là một lý do. Trong khi đó, từ lâu y học cổ truyền đã có kinh nghiệm dùng giun đất để làm tan ứ huyết trong các chứng tai biến về não. Cổ phương “**Bổ dương hoàn ngũ thang**” chuyên chữa các trường hợp trúng phong, tai biến mạch máu não bao gồm Địa long, Đương quy, Xuyên khung, Hồng hoa, Hoàng kỳ, Xích thực và Đào nhân là một ví dụ. Ngày nay, nhiều phương được kinh nghiệm chữa trúng phong, tai biến mạch máu não ở Trung Quốc như Địa long Đan sâm thang, Đào Hồng thông mạch phương, Thông mạch sơ lạc phương cũng có sử dụng vị Địa long. Ngoài ra, với tính hàn và các tác dụng lợi tiểu, giáng khí, hạ huyết áp, giun đất còn giúp hạ áp

^{lxxiv} Facts About Stroke. www.strokeinfo.org

^{lxxv} Stroke Treatment. www.americanheart.org

và chỉ huyết nên có thể dùng trong các chứng đột quỵ do xuất huyết não trong khi TPA bị chống chỉ định trong những trường hợp này. Đặc biệt giun đất còn có thành phần của nhiều loại acid amin khác nhau như Alanine, Valine, Leucine, Phenyllalanine, Tyrosine, Lysine... giúp nuôi dưỡng tế bào thần kinh và cải thiện hoạt động của não bộ. Có lẽ do tập hợp được nhiều tính năng, giun đất đã phục hồi được nhiều trường hợp đột quỵ đã hôn mê sau nhiều ngày, kể cả việc cải thiện suy giảm trí nhớ, nhận thức trong nhiều trường hợp.

Từ năm 1911, Bát Bộc, một nhà khoa học người Nhật đã tìm được hoạt chất Lumbritin trong giun đất có tác dụng phá ứ huyết. Sau đó, Mihara Hisashi, một người Nhật khác cũng thành công trong việc trích xuất những loại enzymes làm tan sợi huyết từ giun đất, bao gồm 6 proteolytic enzymes có tên chung là Lumbrokinase. Những nghiên cứu lâm sàng đã cho biết nhiều bệnh nhân đột quỵ trong vòng một tháng được điều trị Lumbrokinase đã phục hồi gần như hoàn toàn^{lxxvi}. Kết quả còn cho biết thuốc không có độc tính và không gây xuất huyết^{lxxvii}.

Trở lại bài **“Thần được cứu mệnh”**. Toa thuốc và tên của bài thuốc này đã xuất hiện từ đầu thế kỷ trước, được in lại trong quyển sách **“Hai trăm bài thuốc quý”** của ông Lê Văn Tình vào năm 1940 với ghi chú là **“chủ trị làm ban, ôn dịch và các bệnh nan y, công hiệu như thần, bệnh lui sau 60 phút”**. Trong một loạt bài viết được phổ biến trên báo Long An vào năm 1997, ông Định có viết **“các dạng hôn mê do sốt xuất huyết hoặc tai biến mạch máu não chưa quá 10 ngày chỉ cần 3 thang, có khi chỉ**

^{lxxvi} Fibrinolytic enzymes. www.digitalnaturopathy.com

^{lxxvii} Lumbrokinase. www.chinatech.com

1 thang cũng hết bệnh”. Bài thuốc nguyên thủy gồm 3 vị: Giun đất phơi khô 50g, Đậu đen 100g, Lá bồ ngót phơi khô, sao qua 200g. Dùng 4 chén nước, sắc còn hơn nửa chén, chia làm 2 lần cho người bệnh uống hoặc đổ vào miệng nếu đã bất tỉnh. Tính thành tiền, toa thuốc chưa đến 20 ngàn đồng!



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

KIỂM SOÁT TỐT CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH TIM MẠCH

Các chứng thiếu máu cơ tim thầm lặng thường diễn biến qua thời gian dài mà không có triệu chứng cảnh báo. Do đó, việc tìm hiểu rõ những yếu tố nguy cơ và cải thiện lối sống có thể giúp phòng chống những trường hợp đột tử do tim.

Hầu hết những chứng nhồi máu cơ tim, đột quỵ đều có một số dấu hiệu cảnh báo trước, một cơn đau thắt ngực, một cơn thiếu máu não thoáng qua... Tuy nhiên, vẫn có nhiều trường hợp tử vong do bệnh tim mạch mà trước đó không có biểu hiện gì hoặc người bệnh không hề biết mình bị bệnh tim. Phần lớn những trường hợp này rơi vào những người bị thiếu máu cơ tim thầm lặng do xơ vữa động mạch. Bệnh đã phát triển qua thời gian làm hẹp dần lòng động mạch, giới hạn dòng máu đến nuôi dưỡng cơ tim. Việc gián đoạn dòng máu gây nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ chỉ là hệ quả cuối cùng khi chứng bệnh tiềm ẩn được kích hoạt bởi một đột biến xảy ra nơi cơ thể. ***Yếu tố kích hoạt có thể là một xúc động mạnh, một cố gắng quá độ về thể chất hoặc một bữa ăn quá nhiều rượu thịt.***

Hiện nay, do lối sống ít vận động, nhiều áp lực tâm lý và chế độ ăn nhiều thực phẩm chế biến, tỷ lệ người bị xơ vữa động mạch rất cao, ngay cả những người tuổi còn trẻ. Điều này giải thích một số trường hợp đột tử của một số người chỉ trên dưới 30 tuổi. Việc tìm hiểu rõ những yếu tố nguy cơ và từng bước thay đổi lối sống là một biện pháp tích cực và hữu hiệu để phòng chống các loại bệnh về tim mạch.

- **Hút thuốc.** Khói thuốc là có hàng ngàn hoá chất độc hại, bao gồm những chất có hại cho hoạt động của hệ tim mạch. Hút thuốc làm giảm lượng cholesterol tốt, gia tăng nguy cơ máu đông và có thể làm lu mờ một số triệu chứng đau thắt ngực khiến người bệnh không có được sự cảnh báo kịp thời. Nhịp tim của người hút thuốc

thường cao hơn từ 15 đến 25 nhịp đập so với người không hút thuốc. Các nhà khoa học cho biết ở những người hút thuốc lá, cứ mỗi 8 người thì có đến 6 người có biểu hiện dòng máu đến tim bị thiếu hụt. Người hút thuốc từ 1 đến 1 gói sắn mỗi ngày có nguy cơ tử vong về bệnh tim mạch cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc. Điều may mắn là lợi ích của việc ngưng hút thuốc sẽ đến rất nhanh mà không tùy thuộc vào bao nhiêu năm đã hút thuốc trước đó. Chỉ 30 ngày sau khi bỏ thuốc, lượng cholesterol xấu sẽ giảm và lượng cholesterol tốt sẽ tăng lên.

- **Uống rượu.** Nhiều nghiên cứu hiện nay đã cho thấy uống một chút rượu, nhất là rượu vang đỏ có thể giúp ích cho tim. Tuy nhiên uống nhiều rượu là một yếu tố nguy cơ đối với các loại bệnh tim mạch. Rượu có thể làm nở mạch máu, giúp tăng cường lưu thông khí huyết, đặc biệt rượu vang có hàm lượng nhiều chất chống oxy hoá có thể giúp trung hoà những gốc tự do, điều hoà cholesterol trong máu, bảo vệ thành mạch. Tuy nhiên, uống nhiều rượu sẽ làm gia tăng nhu cầu chất chống oxy hoá, tác dụng trên hệ nội tiết và hệ thần kinh của rượu cũng sẽ làm vô hiệu hoá tác dụng nở mạch. Theo *The Doctor's Guide*, lượng rượu tối đa mỗi người dùng hàng ngày nên giới hạn trong khoảng 330cc rượu bia hoặc 100cc rượu vang hoặc 30cc rượu mạnh. Tốt nhất, chỉ nên dùng một ít rượu vang trong mỗi bữa ăn.
- **Áp huyết cao.** Những người có áp huyết cao hơn 140/90 lâu ngày đều có biểu hiện tổn thương ở các mao quản và động mạch và làm yếu cơ tim. Những trường hợp bị cao huyết áp mãn tính luôn buộc tim phải làm việc nhiều hơn và nguy cơ thiếu máu cơ tim cũng dễ phát triển hơn. Áp huyết cao có thể diễn biến thầm lặng qua một thời gian dài mà không có triệu chứng rõ rệt. Ngoài việc theo dõi và kiểm soát huyết áp định kỳ, cần quan tâm đến việc vận động tay chân và chế độ ăn uống ít chất béo nhiều chất xơ. Thường ăn chuối cũng là một biện pháp tốt giúp ổn định huyết áp vì chuối là một loại quả thông dụng có nhiều sinh tố, các chất chống oxy hoá và hàm lượng potassium cao.
- **Độ cholesterol máu cao.** Độ cholesterol cao trong máu là nguyên nhân chính gây cứng động mạch và tình trạng nghẽn mạch trong

các loại bệnh tim mạch. Trong khi các loại mỡ bão hoà trong các loại thịt động vật, trứng và sữa còn nguyên chất béo làm tăng độ cholesterol thì các loại mỡ chưa bão hoà có nhiều acid béo omega 3 trong các loại cá, các loại hạt, dầu thực vật có tác dụng làm hạ độ cholesterol xấu (LDL), tăng độ cholesterol tốt (HDL) qua đó có thể giảm cholesterol toàn phần, bảo vệ thành mạch máu và làm giảm nguy cơ các loại bệnh tim mạch. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên giới hạn mỡ trong phạm vi 30% năng lượng cung cấp. Ngoài ra, nên ăn vài tép tỏi trong mỗi bữa ăn có thể giúp ổn định độ cholesterol và huyết áp. Ăn tỏi là một biện pháp tự nhiên nhất có thể hạ độ cholesterol trong máu xuống từ 10 đến 15%. Một số trường hợp đáp ứng tốt với tỏi có thể hạ đến 25 hoặc 30%.

- **Tiểu đường.** Phần lớn người bệnh tiểu đường chết vì bệnh tim, đột quỵ. Bệnh tiểu đường ở những thiếu niên và người trưởng thành nếu không được kiểm soát tốt đều gây ra nhiều tổn thương ở mạch máu dễ dẫn đến bệnh tim mạch. Một nghiên cứu^{lxxviii} vừa được phổ biến trên tạp chí JAMA ngày 27/5/2009 cho biết tiểu đường đang phát triển rất nhanh ở châu Á. Việt Nam tuy không phải là quốc gia có tỷ lệ bệnh lớn nhất nhưng tiểu đường ở Việt Nam đang phát triển nhanh nhất thế giới.
- **Béo phì.** Khoảng trường hợp bệnh tim mạch có liên quan đến chứng béo phì. Béo phì làm gia tăng gánh nặng cho quả tim và tăng gấp đôi nguy cơ cao huyết áp và bệnh tim mạch. Do đó, năng vận động thể lực phối hợp với chế độ ăn nhiều carbohydrate phức hợp và rau quả có nhiều chất xơ là một biện pháp tối ưu vừa giảm cân hữu hiệu lại vừa ngăn chặn được nhiều loại bệnh kể cả tiểu đường và bệnh tim mạch.
- **Căng thẳng tâm lý.** Căng thẳng tâm lý lâu dài có thể làm cơ thể phóng thích những nội tiết tố làm tổn thương vừa cơ tim vừa thành mạch máu và làm tăng nặng chứng xơ vữa đang tiềm tàng. Ở một số người đang có bệnh tim, stress cũng có thể là một yếu tố kích hoạt những cơn đau tim nguy hiểm. Do đó, thực hành luyện thở,

^{lxxviii} Asia facing diabetes explosion. <http://news.bbc.co.uk>

ngồi thiền hoặc tập yoga mỗi ngày khoảng 10 phút là những phương cách bổ ích để kiểm soát cảm xúc và đối trị với những căng thẳng tâm lý trong cuộc sống. Điều này đặc biệt cần thiết ở những người dễ bị căng thẳng, nóng giận hoặc những người phải làm việc trong điều kiện nhiều áp lực. Một nghiên cứu^{lxxix} ở Mỹ đã cho thấy chỉ cần ngồi thiền đều đặn 10 phút mỗi ngày là có thể giảm được khoảng 60% nguy cơ xảy ra những cơn đau tim.

- **Ít vận động.** Tập thể dục, vận động vừa với sức khoẻ mỗi người là một biện pháp tối ưu để gia tăng sức đề kháng và giữ gìn sức khoẻ, kể cả sức khoẻ của hệ tim mạch. Vận động điều hoà còn giúp kiểm soát nhiều yếu tố nguy cơ khác như béo phì, tiểu đường, cao huyết áp^{lxxx}. Đi bộ là một biện pháp vận động đơn giản nhưng rất có hiệu quả. Đi bộ mỗi ngày khoảng 30 phút, xen kẽ giữa đi chậm và đi nhanh, mỗi tuần ít nhất 5 lần có thể giúp máu lưu thông tốt đến các mô, giảm áp suất máu, giảm nguy cơ thành lập những cục máu đông, gia tăng hàm lượng HDL, giảm LDL và giảm chất béo triglycerides. Ngoài ra, mỗi ngày, nên tận dụng mọi cơ hội để vận động. Hãy tự làm một số việc vặt trong nhà như nấu ăn, giặt giũ, làm vườn. Xuống xe bus cách chỗ làm vài trăm mét để đi bộ đến văn phòng. Nếu là toà cao ốc, có thể rời thang máy cách văn phòng một số tầng để đi bộ...

^{lxxix} *Proven Health Tips Encyclopedia. American Publishing. 1995. Tr.170*

^{lxxx} *Studies show the benefits of excercices and weight loss in controlling blood pressure. Natural Health Secrets Encyclopedia. FC & A Publishing. Tr.22.23.*

CẢNH BÁO ĐỘT QUY TỪ NHỮNG CƠN THIẾU MÁU NÃO THOÁNG QUA

Việc nhận biết để được chẩn khám và điều trị thích hợp những cơn thiếu máu não thoáng qua có ý nghĩa rất quan trọng trong việc ngăn chặn đột quy, nguy cơ tử vong hàng đầu hiện nay.

Thiếu máu não thoáng qua, thường gọi tắt là TIA (transient ischemic attack), được xem là một bệnh chứng đột quy thu nhỏ, một dấu hiệu cảnh báo đột quy. TIA là một hình thức rối loạn chức năng tạm thời của não. Những dấu hiệu này có thể chỉ thoáng qua trong một vài giây, vài phút và người bệnh phục hồi tình trạng bình thường ngay sau đó nên dễ bị bỏ qua, không chú ý hoặc bị xem thường, nhất là ở những người chưa có tiền sử về bệnh tim mạch hoặc cao huyết áp. Những người đã từng bị TIA dễ có nguy cơ xảy ra đột quy hơn những người khác ở cùng độ tuổi hoặc giới tính. Thực tế cho biết có hơn 1/3 số người đã từng trải qua một hay vài lần TIA sẽ bị đột quy thực sự trong vòng từ vài tháng đến một năm sau. Do đó, việc nhận biết để được xử lý và điều trị thích hợp là điều cần thiết.

Nguyên nhân

Bệnh gây ra do sự gián đoạn tạm thời dòng máu cung cấp cho não thường do một cục máu đông ở đâu đó di chuyển đến làm thuyên tắc động mạch máu não. Nguyên nhân tạo thành cục máu đông có thể từ những căn bệnh về tim, về cứng động mạch, đái tháo đường hoặc do khối u. TIA thường kéo dài không quá 5 phút, trung bình khoảng 1 phút.

Triệu chứng

Có sự giống nhau giữa những triệu chứng của TIA và đột quy. Điểm khác biệt giữa TIA và một cơn đột quy thực sự là TIA *chỉ xảy ra tạm thời, ngắn hạn và không để lại bất cứ tổn thương*

nào cho não. Một người bình thường đột nhiên xảy ra một hoặc vài triệu chứng sau đây có thể nghĩ đến TIA dù nó hoàn toàn biến mất sau đó. Đột nhiên xảy ra và nhanh chóng biến mất cũng là dấu hiệu để phân biệt với một số bệnh chứng khác như đau nửa đầu, động kinh, hạ đường huyết.

- Một thoáng mất ý thức như không cảm nhận được sự tồn tại của cơ thể mình.
- Thỉnh lình xảy ra tê, yếu hoặc mất cảm giác ở một bên tay hoặc chân.
- Đột nhiên không nhìn thấy rõ ở một hoặc cả hai mắt.
- Đột nhiên mất thăng bằng hoặc chóng mặt khi đi, đứng.
- Đột nhiên đau đầu không rõ nguyên do.

Điều trị. TIA được xem là một tình trạng khẩn cấp **cần được chẩn khám và điều trị những căn bệnh mãn tính đang tiềm tàng.** Tuy nhiên, dù do nguyên nhân, biện pháp trực tiếp được nghĩ đến trước hết thường là chống kết dính tiểu cầu, làm giảm độ dính của máu. Một số lưu ý về chế độ ăn uống sinh hoạt phòng chống cao huyết áp, xơ vữa động mạch cũng đồng thời giúp ngăn chặn nguy cơ đột quy.

Vận động đều đặn và hợp lý

Vận động trung bình như đi bộ, đi xe đạp, bơi lội trên cơ sở 4 hoặc 5 lần mỗi tuần, mỗi lần khoảng 30 phút sẽ giúp làm giảm độ cholesterol xấu, tăng lượng cholesterol tốt, kích hoạt khí huyết lưu thông để làm khỏe cơ tim và điều hoà huyết áp. Đặc biệt, nhiều nghiên cứu gần đây còn cho thấy vận động còn giúp chống lại hiện tượng đông máu thường xảy ra trong các chứng nhồi máu cơ tim hay đột quy. Tại một cuộc hội nghị của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa kỳ ở New Orleans, Tiến sĩ John Stratton thuộc trường Đại học Washington đã trình bày một báo cáo cho biết **vận động đều đặn làm gia tăng sự sản xuất ra chất TPA (tissue plasminogen activator), một loại protein làm tan cục máu đông.** Bác sĩ Stratton và các cộng sự đã thử nghiệm trên 20 người tuổi từ 25 đến

74 tham gia một chương trình đi bộ, chạy tại chỗ hoặc đi xe đạp trong 6 tháng. Kết quả cho thấy vào cuối cuộc thí nghiệm, mức độ TPA trong máu của họ đều gia tăng, đặc biệt là ở người già. Độ gia tăng trung bình là 39%. Không chỉ là TPA tăng, kết quả nghiên cứu của Stratton còn cho biết lượng fibrin ở những người tham gia thí nghiệm đã giảm trung bình 14%. Fibrin là một loại protein, tác nhân của sự đông máu.

Nói chung, vận động thể lực đều đặn và hợp lý vừa giúp gia tăng đáng kể lượng TPA và đồng thời giảm được fibrin trong máu, những yếu tố rất quan trọng giúp ngăn chặn các trường hợp tử vong do nhồi máu cơ tim hay đột quy do dòng máu bị tắc nghẽn vì cục máu đông.

Chế độ ăn uống

Rau quả, cá, các loại hạt có chất béo. Nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều xác nhận chế độ ăn nhiều rau quả và ngũ cốc thô có nhiều chất xơ, chất khoáng và những chất chống oxy hoá giúp giải độc, cải thiện độ mỡ trong máu, kháng viêm, chống xơ vữa, có tác dụng phòng chống các loại bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường. Đặc biệt, việc tiết giảm các loại mỡ xấu trong các loại thịt đỏ và thức ăn nhanh, tăng cường ăn nhiều cá và những loại hạt có chất béo như hạt mè, hạt bí, hạt hạnh nhân... sẽ cung cấp thêm những loại acid béo omega 3 vừa làm giảm lượng cholesterol xấu vừa chống lại hiện tượng đông máu.

Ngoài ra, một vài món ăn vị thuốc có thể giúp cải thiện lưu thông khí huyết, phòng chống đột quy.

Trà Thảo quyết minh (TQM) rang kỹ, hãm, uống hàng ngày thay trà. Liều dùng từ 5 đến 8g mỗi ngày. TQM có tác dụng thanh Can, ích Thận, dưỡng tâm an thần, khu phong hoạt huyết, nhuận trường thông tiện. Từ những tính chất này, TQM cũng cải thiện độ mỡ và làm giảm độ dính của máu.

Quả dưa. Trong số các loại rau quả, quả dưa còn gọi là quả thơm, quả khóm, là loại thảo dược có đặc tính phân giải protein, kháng viêm và làm giảm độ dính của máu. Hoạt chất bromelain trong dưa

đối kháng lại tình trạng ngưng kết tiểu cầu, viêm tĩnh mạch và nghẽn mạch trong nhiều bệnh về tim. Những người không bị dị ứng với dứa hoặc không ở tình trạng đang bị xuất huyết có thể dùng dứa mỗi ngày dưới hình thức ăn tươi, xay lấy nước uống hoặc xào, hầm với thức ăn.

Cháo Hoàng kỳ & Địa long. Cháo Hoàng kỳ và Địa long có tác dụng nhuận trường, hoạt huyết, làm mạnh cơ tim và tăng sức bền của mạch máu giúp ngăn chặn đột quỵ. Hoàng kỳ 24g, Địa long 10g, Đào nhân 8g, Gạo tẻ 100g. Cho Hoàng kỳ và Đào nhân vào nồi nấu lấy nước, bỏ xác. Địa long sao thơm. Dùng nước Hoàng kỳ và Đào nhân nấu cháo với Địa long và gạo tẻ. Gia vị vừa đủ, ăn trong ngày.

Canh Mộc nhĩ đen. Canh bồi dưỡng cơ thể, giảm mỡ máu, cải thiện chức năng tuần hoàn huyết: Mộc nhĩ đen 10g, Thịt nạc 100g, Đại táo 5 quả, gừng sống 3 lát. Thêm gia vị vừa đủ, nấu canh ăn hàng ngày.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MỘT SỐ NGHIÊN CỨU VỀ LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH TIM MẠCH

Mặc dù y học đã có nhiều tiến bộ trong điều trị nội khoa cũng như ngoại khoa trong việc điều trị các loại bệnh tim mạch, nhất là những kỹ thuật nong động mạch hoặc giải phẫu bắc cầu mạch vành. Tuy nhiên cho đến nay, những kỹ thuật này vẫn tốn kém một chi phí lớn, bệnh nhân vẫn phải dùng thuốc suốt đời và cuối cùng nguy cơ tái hẹp vẫn là điều phải lo ngại. Điều may mắn là nhiều nghiên cứu gần đây đã cho thấy ***một số biện pháp điều trị không dùng thuốc có ưu thế hơn so với liệu pháp chính thống trong việc chữa dứt điểm căn bệnh mà không phải lo ngại về những phản ứng phụ.*** Sau đây là một số nghiên cứu đối chứng về hiệu quả tích cực của liệu pháp tự nhiên trong điều trị tim mạch.

Chế độ ăn chay và bệnh tim mạch

Bác sĩ Caldwell B. Esselstyn, Jr. Một chuyên gia điều trị tim mạch tại Bệnh viện Cleveland, người đã từng tiến hành nghiên cứu trong suốt 20 năm về tác động của ăn chay cũng cho biết ***sự thay đổi trong chế độ ăn uống có thể chữa khỏi bệnh tim.*** Trong một cuộc nghiên cứu^{lxxx} bắt đầu vào năm 1985, ông và các cộng sự đã theo dõi và cập nhật liên tục tình trạng bệnh lý của 23 bệnh nhân bệnh mạch vành, 21 người trong vòng 11 năm và 2 người còn lại trong vòng 9 năm. Mục đích của cuộc thí nghiệm là để đánh giá xem chế độ ăn rau quả tác động thế nào đến các bệnh lý về mạch vành. Có 5 bệnh nhân đã từ bỏ cuộc thí nghiệm sau thời gian từ 12 đến 15 tháng. Tình trạng bệnh của 5 người này phát triển xấu hơn

^{lxxx} Shift to Arrest and Reversal Treatment. Caldwell B. Esselstyn, Jr. MD.
<http://www.heartattackproof.com>

sau khi từ bỏ cuộc thí nghiệm. Số 18 người còn lại đã có 49 lần trải qua các sự cố về mạch vành trong vòng 8 năm trước khi đến với cuộc thí nghiệm. **17 trong số 18 người này không hề có một biểu hiện bệnh lý nào về mạch vành trong suốt 11 năm tham gia thí nghiệm.** Người còn lại trong số 18 người là người đã rời bỏ chương trình trong thời gian 2 năm, đã bị một lần đau ngực trong thời gian này. Người này, sau khi trở lại ăn chay thì không còn đau ngực nữa.

Phương pháp đảo ngược bệnh tim mạch của bác sĩ Ornish

Năm 1989 Ông Ornish cũng đã tiến hành một cuộc thí nghiệm^{lxxxii} đối với 48 người bệnh mạch vành trong tình trạng nghiêm trọng. Phân nửa số người này thực hành **chế độ ăn rau quả, ngũ cốc với khẩu phần chất béo thấp (10%), tập thể dục và được hướng dẫn luyện tập thư giãn, thiền 1 giờ mỗi ngày để kiểm soát Stress.** Số còn lại áp dụng chế độ luyện tập và ăn uống theo đúng tiêu chuẩn của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ, ăn ít thịt đỏ, nhiều cá, thịt gà, dùng dầu margarin thay bơ, ăn không quá 3 quả trứng mỗi tuần (tổng lượng chất béo không quá 30%). Sau một năm, tình trạng bệnh lý ở nhóm thứ hai phát triển xấu hơn. Nhiều người có những cơn đau ngực nhiều hơn trước. Xét nghiệm cho thấy những mảng xơ vữa đóng dày hơn. Tương phản với những người này, các xét nghiệm đối với những bệnh nhân ở nhóm một đã cho thấy 82% trong số họ đã có những động mạch thông và sạch hơn trước lúc thí nghiệm. Độ cholesterol và huyết áp đều hạ xuống. Hầu hết những người trong nhóm đầu đều cho biết các cơn đau ngực của họ đã biến mất.

Phẫu thuật và không phẫu thuật

Theo báo cáo đã được phổ biến trên tạp chí Health and Wellness, một nghiên cứu được thực hiện bởi Viện Tim Phổi và

^{lxxxii} *Women's Choices in Natural Healing. Barbara Loecher, Sara Altshul O'Donnell. Rodale Press, Inc. Pennsylvania.Tr.133.*

Huyết học quốc gia Mỹ, tỷ lệ sống còn 5 năm đối với những bệnh nhân bị nghẽn mạch vành trung bình giống nhau giữa những người được giải phẫu bắc cầu và những người dùng thuốc để điều trị triệu chứng^{xxxi}. Từ kết quả này, các nhà khoa học của Viện đã cho rằng **mỗi năm ở Mỹ có đến khoảng 25.000 bệnh nhân đau tim phải trải qua giải phẫu bắc cầu mà họ đáng ra không phải gánh chịu**. Điều này cũng có nghĩa rằng nhiều trường hợp bệnh nhân có thể được điều trị bằng biện pháp tự nhiên khác mà không nhất thiết phải chịu tốn kém và hiểm nguy khi phải lên bàn mổ. Một nghiên cứu khác của Tiến sĩ Thomas Graboys thuộc Trung Tâm Tim Mạch Lown ở Boston trên 168 bệnh nhân nghẽn mạch vành dùng giải pháp điều trị tự nhiên cũng cho biết **tỷ lệ bệnh nhân chết trong vòng 4 năm thấp hơn nhiều so với người đã trải qua phẫu thuật**.

Vận động thể lực đều đặn có thể hạ huyết áp cao ngang với liệu pháp dùng thuốc

Một nghiên cứu khác được phổ biến trên tạp san the Journal of the American Medical Association còn cho biết trong những trường hợp áp huyết cao trung bình, **vận động thể lực đều đặn có thể làm hạ huyết áp ngang bằng hoặc tốt hơn so với các loại thuốc**. Các bác sĩ ở bệnh viện Maryland khảo sát trên ba nhóm người có huyết áp cao trung bình 145/97mmHg. Tất cả đều thuộc thành phần những người có cuộc sống tĩnh tại, ít hoặc không vận động. Nhóm đầu được dùng thuốc hạ huyết áp thuộc nhóm beta blocker, propranolone hydrochloride. Nhóm thứ hai dùng một loại thuốc chẹn calcium, diltiazem hydrochloride. Nhóm thứ ba chỉ nhận giả dược (placebo), những viên thuốc không có tác dụng dược lý. Cả ba nhóm đều tham gia một chương trình tập luyện thể dục giống nhau. Mỗi tuần 3 lần, tất cả mọi người đều trải qua 30 phút tập những bài tập có cường độ tương đối cao ở phòng tập, tiếp theo là 20 phút tập những bài tập nhẹ hơn thuộc dạng aerobics như bơi lội,

^{xxxi} James E. Marti. *Alternative Health Medicine Encyclopedia*. Tr. 373

đi bộ, chèo thuyền, đi xe đạp. Sau 10 tuần, kết quả khảo sát cho biết áp huyết trung bình đã giảm xuống cỡ 131/84. Điều thú vị là độ giảm huyết áp xảy ra ***dù có dùng thuốc hay không, thậm chí kết quả còn khả quan hơn ở người chỉ vận động mà không dùng thuốc***. Thêm vào đó, mọi người đều giảm độ mỡ toàn phần và cholesterol xấu LDL. Nồng độ cholesterol tốt HDL gia tăng với nhóm dùng thuốc chẹn calcium nhưng giảm bớt ở người dùng propranolon. Ngoài ra, mọi người đều thể hiện giảm cân và gia tăng sức khoẻ chung khoảng 25%^{lxxxiv}. Không chỉ giảm huyết áp, một nghiên cứu khác^{lxxxv} còn cho thấy vận động đều đặn còn làm gia tăng từ 30 đến 50% lượng TPA (tissue plasminogen activator) trong máu, một yếu tố quan trọng để ngăn chặn hiện tượng cục máu đông làm nghẽn mạch trong các chứng nhồi máu cơ tim, đột quỵ.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

^{lxxxiv} Studies show the benefits os exercises and weight liss in controlling blood pressure. Natural Health Secrets Encyclopedia. FC&A Publishing. Tr. 22,23.

^{lxxxv} Jeanie Lerche Davis. Exercices can help dissolve blood clots. www.webmd.com

CẢNH GIÁC VỚI CÁC DẤU HIỆU CỦA TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO THẦM LẶNG

Hiện nay, tại các nước phát triển, mỗi 3 người trưởng thành có 1 người bị bệnh cao huyết áp. Trong số này, có đến hơn 50% trường hợp không biết mình bị cao huyết áp. Người trung niên hoặc người già suy giảm trí nhớ hoặc cảm thấy giọng nói thay đổi có thể là dấu hiệu của chứng cao huyết áp. Cao huyết áp dù nhẹ hoặc trung bình nhưng nếu để kéo dài không được điều trị có thể dẫn đến suy thoái não, ảnh hưởng đến chức năng ghi nhớ, khả năng ngôn ngữ hoặc vận động.

Ông N.V.L. 62 tuổi, mặc dù vẫn sinh hoạt và làm việc bình thường ông cho biết đã bị suy giảm trí nhớ, không thể nhớ nhiều sự kiện đã trải qua trong quá khứ như trước đây. Ông vốn bị cao huyết áp nhiều năm nay và ông vẫn uống thuốc đều đặn theo toa bác sĩ điều trị. Một trường hợp khác, ông V.V.L. 64 tuổi, sức khỏe bình thường. Cách đây khoảng sáu tháng ông đến Nha sĩ xin khám răng và định nhổ một răng bị lung lay. Nha sĩ đo huyết áp và cho biết ông bị cao huyết áp, chỉ số lúc đó là 158/90. Những theo dõi mấy ngày tiếp theo cho thấy huyết áp dao động trong khoảng 140 đến 150. Ông chưa hề bị nhức đầu, chóng mặt hay mờ mắt. Vả lại ông nghĩ với tuổi của ông, chỉ số trên không phải là đáng ngại. Tuy nhiên, dù không trải qua tai biến gì, cách đây hai tháng ông chợt thấy giọng nói của mình thay đổi, nói khó, nói ngọng một số từ. Ông nhớ lại khoảng hơn một năm trước, đôi dép da ông thường mang đã có dấu hiệu dễ lệch ra ở một bên chân mà ông không để ý và không biết rằng đó là dấu hiệu ban đầu của sự tổn thương ở não, một hình thức tai biến mạch máu não thầm lặng (TBTL).

Cao huyết áp thúc đẩy nhanh quá trình suy thoái não

Một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Lão Khoa Quốc gia Mỹ^{lxxxvi} đã cho biết những người già mắc bệnh áp huyết cao kéo dài có khuynh hướng **sa sút trí nhớ và khả năng ngôn ngữ**.

Các nhà khoa học cho rằng áp huyết cao phối hợp với quá trình lão hoá đã thúc đẩy nhanh việc hư hoại những tế bào não làm thu nhỏ kích thước vùng não nhận thức trong não. Điều này xảy ra ở những người mắc bệnh áp huyết cao **kể cả những người được dùng thuốc để kiểm soát huyết áp**.

Tất cả mọi hình thức giới hạn lưu lượng máu đến não đều tác động tiêu cực đến hoạt động của những tế bào não. Dòng máu bị giảm thiểu vừa khiến não không đủ chất dinh dưỡng vừa giới hạn khả năng đào thải những chất cặn bã. Hơn nữa, áp huyết cao dễ gây ra hư hoại những vi mạch ở vùng hippocampus, phần não liên quan chủ yếu đến việc suy giảm trí nhớ. Nhưng sự chảy máu ở những mạch máu nhỏ ở khu vực này dễ kích hoạt quá trình dẫn đến bệnh Alzheimer's^{lxxxvii}. Khảo sát của Hội Alzheimer's nước Anh cho thấy **những người bị cao huyết áp có nguy cơ mắc phải căn bệnh này cao gấp 6 lần so với người bình thường**. Báo cáo năm 2010 của Tổ Chức Alzheimer quốc tế (ADI) nhân ngày Alzheimer thế giới (21/9) vừa cho biết số người mắc bệnh mất trí nhớ trên thế giới sẽ tăng gấp đôi trong 20 năm tới, lên tới hơn 65 triệu người.

Tai biến mạch máu não thầm lặng

Một số người trung niên hoặc người già dù chưa hề xảy ra tai biến gì nhưng cảm thấy mình thay đổi giọng nói, nói hơi ngọng hoặc nói khó một số âm tiết. Các triệu chứng này thường do những tổn thương liên quan đến các dây thần kinh XII, IX và X. Ngoài ra, một số người

^{lxxxvi} Can high blood pressure shrink your brain? The Staff of FC&A. Nature's Prescription. FC&A Publishing. Tr.129.

^{lxxxvii} Australian research links dementia and hypertension. www.chinapost.com

có thể có biểu hiện hơi yếu ở một bên chân, đi lại dễ vấp hoặc có khuynh hướng dễ bị tụt khỏi bàn chân phía bên chân bị yếu xảy ra nhiều tháng trước khi có sự thay đổi giọng nói. Một số trường hợp khác có thể có biểu hiện dễ bị ho, sặc hơn bình thường khi uống hoặc ăn. Những triệu chứng này thường là biểu hiện của chứng cao huyết áp thể nhẹ hoặc trung bình kéo dài nhưng do không biết hoặc biết mà chủ quan không tiến hành điều trị hợp lý. Tương tự như việc suy giảm trí nhớ, cao huyết áp dài ngày gây ra những tổn thương nhất định ở não ảnh hưởng đến khả năng ngôn ngữ, vận động có thể làm cho nói ngọng, nói khó hoặc yếu lệch một bên chân. Khác với những tai biến thông thường, những triệu chứng này xảy ra không đồng bộ, cũng không xảy ra ngay lúc bị tổn thương. Theo một báo cáo của bác sĩ Mega C. Leary và đồng sự tại một cuộc hội thảo của Hiệp Hội Tai Biến Mạch Máu Não ở Mỹ, mỗi năm có khoảng 22 triệu người bị tai biến mạch máu não thầm lặng TBTL (silent stroke). Những nhà khoa học này cho rằng có những đốm nhỏ tế bào chết ở bên trong não không gây ra những triệu chứng rõ ràng như trong một cơn đột quỵ thông thường. Do đó, người bệnh không biết, không nghĩ mình bị đột quỵ. Tuy nhiên qua thời gian sẽ dẫn đến giảm trí nhớ hoặc rối loạn khả năng ngôn ngữ, vận động.

Tính trên phạm vi toàn cầu, số người bị TBTL nhiều gấp 5 lần người bị đột quỵ thông thường. **TBTL thường xảy ra ở người trên 60 tuổi, nhất là người cao huyết áp hoặc hút thuốc lá**^{lxxxviii}. Một khảo sát 3.660 người trên 60 tuổi ở Mỹ, qua xác định bằng hình chụp bằng cộng hưởng từ MRI có đến 31% người khỏe mạnh trong số này đã trải qua TBTL mà không hề hay biết^{lxxxix}.

Có nhiều người thắc mắc tại sao TBTL lại xảy ra ở một số người mà huyết áp chỉ cao nhẹ trong khi những người cao hơn nhiều lại không bị? Trên thực tế, đột quỵ còn liên quan đến những cấu trúc bất thường của những đốt sống cổ hoặc tình trạng dị dạng mạch máu não. Sự cong, lệch cột sống ở vùng cổ có thể làm cho việc đưa máu lên não

^{lxxxviii} High blood pressure may lead to silent stroke. www.sciencedaily.com

^{lxxxix} Silent stroke. <http://brainworldmagazine.com>

bị giới hạn. Dị dạng mạch máu não là những loại dị dạng quan trọng của hệ thần kinh liên quan đến một đám rối có sự giao lưu bất thường giữa hệ động mạch và tĩnh mạch. Dị dạng này xuất hiện ở các vị trí trong não, ở nam giới nhiều hơn nữ giới. Do tổn thương xuất hiện từ khi chào đời, tình trạng chảy máu não hoặc những biến chứng khác dễ xảy ra dù người bệnh có áp huyết không cao lắm hoặc ở tuổi còn trẻ. Ngoài ra, ở tuổi già, khi hoạt động chức năng của các cơ quan suy kém, dòng máu lưu thông yếu, dạng tai biến do nghẽn mạch máu não, nhũn não có thể xảy ra ở những người huyết áp bình thường hoặc thấp chứ không riêng gì người huyết áp cao.

Từ những thực tế trên, người ta khuyên muốn duy trì sự linh hoạt của bộ não cần năng vận động và ăn uống hợp lý để bảo đảm hoạt động bình thường của việc lưu thông khí huyết lên não, nhất là không để vướng vào đại dịch cao huyết áp. Không chỉ suy thoái não, cao huyết áp có thể dẫn đến nhiều tổn thương nghiêm trọng khác cho cơ thể như nhồi máu cơ tim, suy thận, đột quỵ. Do đó, người trưởng thành nên có chế độ chẩn khám định kỳ và theo dõi huyết áp để giữ huyết áp ở giới hạn cho phép. Đối với người đang điều trị cao huyết áp, cần nỗ lực giảm huyết áp xuống dưới mức 140/90, thường gọi là huyết áp mục tiêu. Riêng với chứng suy giảm trí nhớ, bên cạnh việc năng vận động và ăn uống đủ chất, giảm các loại thịt đỏ, một nghiên cứu^{xc} khoa học gần đây đã cho biết chế độ ăn nhiều các loại rau quả sậm màu, màu đen, đỏ, tím hoặc các loại hạt thô như nếp cẩm, gạo nâu, mè đen có nhiều chất chống oxy hoá anthocyanin có thể giúp ngăn chặn hoặc thậm chí đảo ngược tình trạng suy thoái não.

Ngoài ra, đối với các trường hợp có nguy cơ xảy ra đột quỵ liên quan đến cấu trúc bất thường của mạch máu não, bên cạnh việc năng vận động, biện pháp ***dùng hai bàn tay và mười đầu ngón tay xoa vuốt vùng mặt và chải tóc liên tục nhiều lần từ trước trán ra tận sau gáy*** có tác dụng rất lớn trong việc cải thiện tuần hoàn não và phòng chống đột quỵ.

^{xc} *Eating Berries May Activate the Brain's Natural Housekeeper for Healthy Aging.*
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100823142927.htm>

UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ LOẠI BỆNH NAN Y

Được thông tin đầy đủ về các mặt khác nhau của căn bệnh và phương pháp điều trị là quyền của mọi bệnh nhân. Hy vọng những thông tin "phản diện", khó lọt tai và ít được tiết lộ trong bài viết sẽ giúp người bệnh sáng suốt và lạc quan hơn trong tiền lượng bệnh cũng như lựa chọn phương hướng điều trị.

Bệnh ung thư và hệ miễn dịch

Tiến sĩ Cornelius P. Rhoads, Giám Đốc Viện Sloan Kettering ở New York cho biết một số người có thể rũ bỏ ung thư dễ dàng như vượt qua một trận cảm cúm thông thường, trong khi nhiều người khác lại trở thành nạn nhân của ung thư. Bằng chứng đầu tiên về khả năng miễn dịch của cơ thể có thể chiến thắng ung thư được biết đến khi những tế bào ung thư được tiêm vào những tù nhân khoẻ mạnh và tình nguyện tại bang Ohio, Mỹ. Những tù nhân này chỉ trải qua một chỗ viêm nhẹ như khi tiêm chích ngừa bệnh đậu mùa. Tuy nhiên, khi tiêm những tế bào này vào những bệnh nhân ung thư đang điều trị ở Bệnh viện Memorial ở New York, ung thư ở những người này đã phát triển. Nhiều nhà khoa học cho rằng những người khoẻ mạnh đều đã trải qua một đôi lần cơ thể phải đối phó với những tế bào ung thư. Tuy nhiên lúc đó, hệ miễn dịch khoẻ mạnh đã vượt thắng và tiêu diệt tế bào ung thư trước khi chúng có điều kiện phát triển thành ung thư thực sự.

Tại Nhật Bản, Giáo sư George Oshawa (1893-1966) là một người có công lớn trong việc truyền bá Macrobiotics, một phương pháp chữa bệnh ung thư bằng cách ăn ngũ cốc và rau quả toàn phần không có sự hỗ trợ của hoá chất. Đồng thời với ông Oshawa, tại Hà Lan, Bác sĩ Cornelis Moerman (1893-1988) cũng đã phát triển *phương pháp chữa bệnh ung thư bằng những thực phẩm tự*

nhiên có nhiều sinh tố, chất khoáng và những vi chất, nhất là những sinh tố A, C và E mà ông gọi là những chất dinh dưỡng chống ung thư (anti-carcinogenic nutrients). Theo ông, ung thư không phải là một bệnh cục bộ mà là bệnh của hệ miễn dịch. Chữa ung thư không phải là giải quyết khối u mà phải cải thiện hệ miễn dịch. Một hệ miễn dịch mạnh không chỉ giúp ngăn chặn sự phát triển khối u mà còn có thể chuyển đổi những tế bào ung thư thành tế bào lành. Bắt đầu nghiên cứu và thí nghiệm từ những năm 1930 ông trải qua một thời gian dài bị nghi kỵ và chống đối. Năm 1983, một tổ chức nghiên cứu ung thư mang tên SIKON đã tiến hành một nghiên cứu chiều sâu về phương pháp của ông trên 150 bệnh nhân ung thư. Kết quả cho biết có 115 người (76.6%) đã khỏi bệnh hoàn toàn bao gồm 60 người chưa qua các phương pháp điều trị khác. Cuối cùng, ngày 1.10.1987, Bộ Y Tế Hà Lan đã công nhận phương pháp của ông, gọi là liệu pháp chữa ung thư Moerman, là một phương pháp chữa bệnh ung thư chính thức và có hiệu quả^{xc1}.

Điều trị và không điều trị

Giáo sư Hardin B. Jones, Khoa Sinh lý học trường Đại học Y California đã từng tuyên bố rằng có đủ bằng chứng cho thấy bệnh nhân ung thư không được điều trị sống lâu hơn những người được điều trị^{xcii}. Nghiên cứu trên một thời gian dài của Tiến sĩ Stanley Reimann về những trường hợp ung thư ở bang Pennsylvania cũng đưa ra kết quả những người được điều trị bằng giải phẫu, xạ trị hoặc hoá chất có thời gian sống ngắn hơn những người không điều trị. Những kết luận này không được chấp nhận rộng rãi và còn gây nhiều tranh cãi. Hiện nay, *với sự tiến bộ của khoa học, nhiều trường hợp ung thư được phát hiện sớm - nhất là ung thư vú - có tỷ lệ sống còn rất cao*. Tuy nhiên, ít nhiều nó đã cho thấy

^{xc1} Ruth Jochems. Dr. Moerman Anti-cancer Diet. Every Publ. NY. 1990. Tr. 5, 7, 23, 25, 26.

^{xcii} Alan Goldman, D.C. Natural Hygiene, the Science of Health. www.healthpromoting.com

những phương pháp điều trị có thể làm suy sụp thêm hệ miễn dịch vốn dĩ đã kiệt quệ nơi người bệnh ung thư là điều phải cân nhắc. Hơn nữa, ***một phương pháp điều trị ung thư có hiệu quả không thể không bao gồm những biện pháp nhằm loại trừ nguyên nhân gây bệnh và ngăn chặn tái phát.***

Bệnh ung thư và chế độ ăn uống truyền thống

Có rất nhiều nghiên cứu và báo cáo cho thấy ung thư không xuất hiện ở những cộng đồng dân cư sống bằng lối sống tự nhiên, không ăn những thực phẩm công nghiệp. Bác sĩ Albert Schweitzer cho biết không có người châu Phi nào bị ung thư cho đến khi làn sóng văn minh của người phương Tây du nhập những lối sống mới kèm theo những thực phẩm của công nghiệp chế biến và những chất độc hoá học. Vilhjalmur Stefanson nghiên cứu về sinh hoạt người Eskimo, Robert Mc Carrison, M.D., tìm hiểu về người Hunza cũng đưa đến kết quả những người sống bằng thực phẩm tự nhiên đều được miễn nhiễm với căn bệnh ung thư.

Y văn thế giới cũng ghi nhận nhiều trường hợp ung thư đã tự khỏi. Trong một bài báo đã được phổ biến trên The New York Times^{xviii}, Tiến sĩ Everson nói ***"Trong một số trường hợp, hình như có một điều gì đó xảy ra bên trong người bệnh, một vài tuần, đôi khi chỉ qua đêm, tạo điều kiện thuận lợi cho việc phục hồi căn bệnh"***. Thực ra, "phép lạ" ở đây là một sự thay đổi do chính bản thân người bệnh, ***thay đổi về tư duy trong cuộc sống, thay đổi về sinh hoạt hoặc về chế độ dinh dưỡng.*** Bác sĩ Donal C. Collins, M.D. Đã từng báo cáo trên tạp chí the American Journal of Proctology^{xvii} về việc phục hồi hoàn toàn ở một số bệnh nhân của ông. Ông viết ***"Năm bệnh nhân đã được xét nghiệm trước đó với những căn bệnh ung thư khác nhau đang phát triển, hoặc ung thư ruột, ung thư máu hoặc ung thư da. Các bệnh nhân này được giải phẫu tử thi khi họ chết nhiều năm***

^{xviii} The New York times, Oct.22.1963.

^{xvii} The American Journal of Proctology (12:1. Feb. 1961)

sau đó để xác định chính xác nguyên nhân từ vong. Điều kỳ lạ là không còn sót lại một bằng chứng nào về căn bệnh ác tính đã được ghi nhận. Người ta đã tìm thấy điểm giống nhau của cả 5 người này trong những năm cuối của đời họ. Tất cả đều ăn uống bằng những thực phẩm họ tự nuôi trồng lấy, bằng phân hữu cơ, không dùng phân hoá học, chất bảo quản, hoặc thuốc sâu rầy”.

Theo Tiến sĩ Harry Rubin, phòng thí nghiệm vi trùng học thuộc trường Đại học California, trong cuộc chiến chống ung thư, điều cần làm là phải xây dựng nên một hệ thống miễn dịch đủ mạnh để phòng thủ hơn là trực diện tấn công chúng^{xv}. Tiến sĩ D.T. Quigley, một chuyên gia về bệnh ung thư cũng đồng ý rằng cách tốt nhất để ngăn chặn ung thư là tạo nên một sức đề kháng tốt thông qua chế độ ăn uống lành mạnh. Ăn uống theo cách truyền thống với nhiều chất xơ và những vi chất cần thiết sẽ giúp cho hệ miễn nhiễm có đủ khả năng tiêu diệt tế bào ung thư hoặc lập trình lại để chúng trở thành những tế bào bình thường. Lời khuyên của ông là nên tránh tuyệt đối những thực phẩm chế biến, thực phẩm tinh lọc và hoá chất, chất tổng hợp; nên ăn những thực phẩm tự nhiên, ngũ cốc, rau quả các loại đậu kể cả những hạt có chất béo để được cung cấp nhiều chất đạm, sinh tố và nhiều vi chất cần thiết khác. Ông cho biết *trong suốt 30 năm hành nghề của ông, không có một bệnh nhân nào tuân thủ những hướng dẫn về ăn uống mà lại tái phát ung thư.*

Cải thiện lối sống có thể đảo ngược bệnh ung thư

Gần đây, kết quả một cuộc nghiên cứu^{xvii} tại trường Đại học California, tại San Francisco, Mỹ đã cho thấy việc cải thiện lối sống và chế độ ăn uống có thể **“ngăn chặn và đảo ngược”** các loại bệnh ung thư. Cuộc nghiên cứu được tiến hành bởi hai Bác sĩ Dean

^{xv} Linda Clark. *Get well naturally*. Arco Publ. Tr.214- 229

^{xvii} *Lifestyle and diet may stop or reverse prostate cancer progression.*
<http://pub.ucsf.edu/newsservices/releases/200508101>

Ornish và Peter Carroll. Nhóm nghiên cứu đã chọn ngẫu nhiên 93 bệnh nhân ung thư tiền liệt tuyến giai đoạn đầu tình nguyện không trải qua trị liệu bằng các phương pháp chính thống như phẫu thuật, xạ trị hoặc hoá trị. Những người này được chia làm hai nhóm. Nhóm A thực hành thay đổi lối sống và nhóm đối chứng có cuộc sống bình thường. Những người nhóm A ***có chế độ ăn chay, ăn nhiều rau quả, ngũ cốc và các loại hạt toàn phần***. Họ cũng được tổ chức cho tham gia các hoạt động ***thể dục, aerobic, yoga, ngồi thiền và sinh hoạt nhóm***. Sau một năm, xét nghiệm cho thấy chỉ số PSA (chỉ số một loại protein xác định mức độ ung thư tiền liệt tuyến) giảm đi ở những người nhóm A nhưng lại tăng lên ở nhóm đối chứng. Thử nghiệm trong ống nghiệm còn cho thấy huyết tương của những người thuộc nhóm A có khả năng ngăn chặn đến 70% sự phát triển của những tế bào ung thư so với chỉ 9% ở nhóm đối chứng. Ông Dean Ornish, người sáng lập, cũng là Giám Đốc của Viện Y Khoa Phòng Ngừa ở Sausalito, California cho biết ***“Những sự cải thiện chế độ ăn uống và sinh hoạt mà những nghiên cứu trước đây của chúng tôi đã chứng minh là có thể đảo ngược tiến trình hình thành những mảng xơ vữa trong các bệnh về động mạch vành thì nay cũng cho thấy có hiệu quả với chứng ung thư tiền liệt tuyến”***.

Kết quả trên cũng phù hợp với thực tế hàng ngàn người đã được cải thiện hoặc phục hồi sức khỏe từ nhiều căn bệnh khác nhau, kể cả ung thư, theo các chương trình truyền bá, giảng dạy Macrobiotics của Viện Kushi. Viện Kushi (Kushi Institute) do bác sĩ Michio Kushi và vợ là bà Aveline thành lập năm 1978 tại Massachusetts, Mỹ. Viện có chi nhánh ở nhiều nước trên thế giới, chuyên giảng dạy và truyền bá cách sống mang lại hạnh phúc và sức khỏe thông qua lối sống lành mạnh và chế độ ăn nhiều rau quả và ngũ cốc thô không nhiễm hoá chất theo phương pháp của Giáo sư George Oshawa.

Cảm xúc và bệnh ung thư

Bên cạnh sinh hoạt hoặc chế độ ăn uống bị nhiễm phải những hoá chất độc hại, nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều cho

thấy những cảm xúc tiêu cực đóng vai trò quan trọng trong việc kích hoạt hoặc làm phát triển tế bào ung thư. Phần lớn những bệnh nhân ung thư đều thuộc loại người có tính cách dễ uất giận, không có khả năng giải toả những cảm xúc tiêu cực. Giáo sư Bernard Roizman, thuộc trường Đại học Y Johns Hopkins giải thích. Nhiều người đang có sẵn một số yếu tố nguy cơ tiềm ẩn đối với ung thư. Dưới những điều kiện sống bình thường, những "ung thư ngủ ngầm" này không xuất hiện. Tuy nhiên, những cảm xúc tiêu cực kéo dài có thể làm rối loạn hoạt động nội tiết và suy giảm hệ miễn dịch nên đã kích hoạt ung thư phát triển. Trong quyển sách *Type A Behavior and Your Heart*, hai tác giả Meyer Friedman và Ray H. Rosenman cũng cho rằng thái độ sống trong bệnh tim mạch và bệnh ung thư rất quan trọng và hoàn toàn có thể thay đổi được. Các tác giả này viết ***"Một yếu tố rất lớn dễ dẫn đến bệnh tim mạch là đáp ứng của người bệnh đối với stress, bệnh ung thư cũng vậy. Thực ra, nó không phải là stress mà là cách bạn đối phó với stress"***. Do đó, thay đổi quan điểm sống, sống lạc quan và hoà hợp, thực hành thư giãn và điều hoà cảm xúc là những phần không thể thiếu trong việc phòng, chống ung thư.

Nói chung, ung thư không phải là một loại bệnh nan y. Ngoài việc tránh xa các tác nhân có thể gây ung thư, một chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh giúp tăng cường hệ miễn dịch sẽ từng bước đẩy lùi ung thư.

SUY GIẢM TRÍ NHỚ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

“Cho đến gần đây, người ta vẫn tin rằng những sự suy thoái não ở tuổi già là hoàn toàn tiêu cực và không thể thay đổi được. Quan niệm này không còn nữa. Người già vẫn có thể có những thay đổi tích cực qua đáp ứng với việc tập thể dục, chế độ ăn uống, sinh hoạt và những tác động tốt của môi trường.” (Arthur F. Kramer)

Xơ vữa động mạch máu não và thoái hoá não

Não là một cơ quan quan trọng trong cơ thể luôn cần được cung cấp đầy đủ máu để nuôi dưỡng. Do tuổi tác, do sinh hoạt quá độ hoặc do chế độ ăn uống không hợp lý, các động mạch máu não bị xơ cứng, lượng máu đến não bị giảm đi, tế bào não bị thoái hoá hoặc hao hụt dễ dẫn suy giảm trí lực. Bệnh càng tiến triển nhanh nếu có sự phối hợp với chứng cao huyết áp, bị tai biến mạch máu não hoặc những đợt lạm dụng thuốc men, hút thuốc, uống rượu, căng thẳng tâm lý hoặc nhiễm độc hoá chất. Những trường hợp này nếu không được điều trị kịp thời dễ dẫn đến sa sút trí tuệ trầm trọng khó hồi phục được, ảnh hưởng không ít đến chất lượng cuộc sống và là gánh nặng của gia đình và xã hội.

Thực tế cho thấy nếu được điều trị kịp thời, chứng hay quên có thể chữa được hoặc ít ra cũng có thể làm chậm lại quá trình này để giúp người bệnh duy trì một cuộc sống tốt đẹp hơn. Liệu pháp chỉnh thể với những biện pháp tự nhiên thường mang lại những hiệu quả rất tích cực đối với căn bệnh này. Hiện nay, một số người trung niên đã có dấu hiệu lão hoá não. Tuy nhiên, nếu chịu khó quan sát, chúng ta sẽ tìm thấy trong xã hội cũng có không ít những cụ già trên 80 tuổi mà tinh thần vẫn còn minh mẫn. Hay quên hoặc rối loạn trí nhớ không phải là tất yếu của tuổi già. Tiên sĩ Arthur F. Kramer cho biết “Cho đến gần đây, người ta vẫn tin rằng những sự suy thoái não ở tuổi già là hoàn toàn tiêu cực và không thể thay đổi được. Quan niệm này không còn nữa. Người già vẫn có thể có những thay đổi tích cực qua đáp ứng với việc tập thể dục, chế độ ăn uống, sinh hoạt và những tác động tốt của môi trường.”

Những biện pháp cụ thể phòng chống sa sút trí tuệ

Vận động thân thể.

Rèn luyện thân thể trong điều kiện sức khoẻ cho phép sẽ giúp cơ xương chắc khoẻ, ăn ngon ngủ tốt để tạo một tâm lý thoải mái nên luôn là một điều kiện quan trọng để giữ gìn sức khoẻ. Vận động còn thúc đẩy khí huyết lưu thông, tăng cường chuyển hoá nên cải thiện được độ cholesterol trong máu và gia



tăng tuần hoàn não. Một kết quả nghiên cứu^{xviii} tại trường Đại học Illinois tại Urbana-Champaign, Mỹ đã cho biết tập thể dục có thể có tác động đảo ngược (reverse) quá trình lão hoá của não. Nghiên cứu được thực hiện bởi hai Tiến sĩ Arthur F.Kramer và Ed Mc. Auley. Người được thí nghiệm là những người có cuộc sống tĩnh tại tuổi từ 60 đến 79 tuổi. Những người này được tập hợp ba lần mỗi tuần trong thời gian 6 tháng để tham gia tập thể dục. Họ được chia làm hai nhóm. Nhóm tập các bài tập aerobic nhẹ gần giống như đi bộ và nhóm tập các bài tập căng cơ (toning and stretching exercises). Các nhà khoa học đã quan sát, đối chiếu bộ não của những người tham gia thí nghiệm trước và sau chương trình tập thể dục qua hình ảnh được chụp bằng cộng hưởng từ. Kết quả cho thấy **có sự gia tăng khối lượng não** đáng kể ở những người tập aerobic so với những người chỉ tập căng cơ. Phần vỏ não trước, phần này thường có sự thoái hoá liên quan đến tuổi già, là phần có sự thay đổi nhiều nhất từ những bài tập aerobic. Bác sĩ Arthur F.Kramer cho biết **“Tập thể dục đúng cách có thể cải thiện chức năng của não. Thậm chí ngay cả các hoạt động nhẹ cũng rất có lợi cho não. Nó cải thiện lưu thông máu trong não và kích thích hình thành những tế bào mới”**. Ông còn nói thêm **“Bạn không cần phải là một người chạy**

^{xviii} Exercise shown to reverse brain deterioration brought on by aging...
www.news.uiuc.edu/news/06.

marathon; bơi lội, đi xe đạp, đi bộ đều là những cách thức có thể mang lại lợi ích chống lão hoá não”.

Dùng thuốc Đông y. Y học cổ truyền có nhiều loại thuốc để bổ trợ khí lực, kiện não ích trí như Nhân sâm, Hoàng kỳ, Đinh lăng, Bạch quả, Ngũ vị tử, Kỷ tử, các loại cao động vật. Qua đối chứng lập phương, thầy thuốc sẽ đề ra các phương được thích hợp, chủ yếu là bổ Tâm Tỳ, cải thiện tuần hoàn não trên cơ sở cân bằng giữa khí và huyết, giữa âm và dương.

Ăn uống hợp lý. Một nghiên cứu^{xcviii} mới đây của các nhà khoa học thuộc Trung Tâm Y Tế trường Đại học Columbia vừa được phổ biến trên tạp chí Archives of Neurology đã cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải gồm cá, dầu olive, nhiều ngũ cốc và rau quả có thể giúp cải thiện trí nhớ ở những người suy giảm trí nhớ nhẹ và làm giảm đáng kể nguy cơ chuyển sang bệnh Alzheimer's ở những đối tượng này. Những nghiên cứu gần đây của trường Đại học Temple cũng như trường Đại học Columbia cũng cho thấy chế độ dinh dưỡng thích hợp không chỉ phòng ngừa mà còn có thể ngăn chặn thậm chí đảo ngược quá trình gây bệnh ở những bệnh nhân Alzheimer^{xcix}. Rau quả và ngũ cốc thô là nguồn cung cấp nhiều chất xơ và những chất chống oxy hoá quan trọng để cải thiện mạch máu và ngăn chặn lão hoá. Các loại cá và các loại hạt có chất béo như hạt mè, hạt hướng dương, hạt dẻ, hạt lanh, hạt điều, hạt bí có thể cung cấp nhiều acid béo omega 3, nhiều sinh tố nhóm B và các khoáng chất Mg, Se... Là những vi chất quan trọng giúp điều hoà hoạt động của hệ thần kinh và cải thiện trí nhớ. Ngược lại, ăn nhiều chất béo bão hoà, các loại thịt đỏ, đồ chiên rán, có thể làm tăng độ cholesterol, gia tăng tình trạng viêm trong não, qua đó đẩy nhanh quá trình mất trí nhớ. Do đó, để bảo vệ não và chống lão hoá, ngoài việc ăn nhiều rau quả cần phải hạn chế bớt ăn thịt và mỡ động vật có nhiều chất béo bão hoà.

Sinh hoạt nhóm, ngồi thiền, tập dưỡng sinh. Hơn bất cứ lứa tuổi nào khác, điều kiện tâm lý có liên quan chặt chẽ với sức

^{xcviii} Mary Brophy Marcus. Diet could cut risk of dementia. www.usatoday.com

^{xcix} Healthy diet could prevent, slow and reverse Alzheimer's disease.
<http://www.examiner.com>

khỏe của người cao tuổi. Thường xuyên sinh hoạt nhóm, được sự quan tâm chia sẻ của người thân và bạn bè giúp người già lạc quan, vui sống, vừa tăng sức đề kháng vừa động viên người bệnh tích cực luyện tập, chữa trị. Ngoài ra, việc tham gia ngồi thiền có ý nghĩa tích cực và trực tiếp đến việc phát triển não bộ. Những nghiên cứu của hai Tiến sĩ Richard Davidson và Kabat Zinn tại trường Đại học Wisconsin, Mỹ, đã cho thấy ***quá trình ngồi thiền đã làm gia tăng hoạt động ở vùng não trước***^c. Đối với loại thiền động, thí nghiệm của hai Bác sĩ Avi Karni và Leslie Underleider cũng cho biết ***phần não liên quan đến động tác liên quan lớn ra hoặc đẩy thêm lên***. Những điều này cho thấy các hoạt động dưỡng sinh, ngồi thiền có kết quả rất tích cực đối với các bệnh của tuổi già, đặc biệt là cải thiện trí nhớ. Ngoài ra, những nghiên cứu về thiền còn cho thấy ngồi thiền còn làm cơ thể tiết ra serotonin và GABA (gamma-aminobutyric acid) là những chất dẫn truyền thần kinh làm giảm đi các triệu chứng thần kinh quá kích thích trong nhiều chứng bệnh của người già như cao huyết áp, mất ngủ, alzheimer, parkinson.

Mới đây, một nghiên cứu^{ci} mới nhất của trường Đại học California UCLA được phổ biến vào tháng 7.2011 cũng cho biết ngồi thiền đều đặn qua thời gian có thể làm thay đổi cấu trúc nhiều vùng trong não để chống lại sự suy thoái não ở tuổi già. Trong quá trình lão hoá, não có khuynh hướng co lại thì quá trình thiền không chỉ chống lại việc thu nhỏ mà còn giúp nó phát triển thêm.

Thường xuyên hoạt động trí não. Giống như mọi hoạt động khác, ***“có làm tất có hay”***, các hình thức học tập, đọc sách, báo, chơi cờ... có tác dụng kích hoạt các tế bào não ở vùng não tương ứng. Do đó thường xuyên tham gia hoạt động trí não có thể giúp duy trì hoạt động bình thường của bộ não.

^c Stephan S. Hall. *Is Buddishm good for your health. The NewYork Times* Sept.14.2003.

^{ci} *Is meditation the push up for the brain. Study show the practice meditation have potential to change brain's physical structure. <http://sciencedaily.com>*

NƯỚC SÚP GÀ, PHƯƠNG THUỐC TỰ NHIÊN PHÒNG CHỐNG DỊCH CÚM

Dịch cúm A/H1N1 đang có khuynh hướng phát triển mạnh trong điều kiện thời tiết mùa thu, mùa đông đang đến. Súp gà tính ấm, bổ hư trung, ẩm dạ dày, tăng sức miễn dịch. Do đó, khi được phối hợp với tỏi, hành, sẽ là một phương thuốc ích khí, cố biểu để phòng chống cúm, đặc biệt đối với những trường hợp dương khí kém, sợ gió, sợ lạnh.



Khi chính khí vững mạnh, tà khí không thể xâm phạm. Do đó, thông qua một số biện pháp tự nhiên để tăng cường sức đề kháng là một cách phòng chống dịch cúm tích cực. Nước súp gà có tác dụng hỗ trợ làm tăng sức miễn dịch để phòng chống cảm cúm và giảm nhẹ các triệu chứng của cảm, cúm ở người đã bị nhiễm bệnh.

Nước súp gà phòng chống cảm cúm

Từ lâu đời, kinh nghiệm dân gian đã biết dùng nước súp gà, cháo gà như là một phương thuốc bổ dưỡng giúp người bệnh mau lại sức, rút ngắn thời gian điều trị, đặc biệt là làm giảm các triệu chứng do cúm hoặc cảm lạnh gây ra. Theo Đông y, thịt gà vị ngọt, tính ấm, bổ hư ôn trung, ấm dạ dày, cường gân cốt. Gần đây, nhiều nghiên cứu của y học phương Tây cũng đã xác nhận giá trị chữa bệnh của nước súp gà.

Cảm lạnh thường gây ra các triệu chứng hắt hơi, sổ mũi, chảy nước mũi, nghẹt mũi. Những trường hợp cúm thường phối hợp với đau cơ, sốt, nhức đầu. Kết quả nghiên cứu^{ci} của bác sĩ Stephen Rennard thuộc trường Đại học Nebraska, Mỹ cho biết ***nước súp gà giúp làm tan những chỗ sưng huyết, phù nề, làm loãng dịch tiết và giảm tình trạng nghẹt mũi.*** Một số nghiên cứu sau đó cũng cho thấy những hoạt chất trong súp gà có tác dụng ***ngăn chặn những đáp ứng viêm*** thường xảy ra trong các chứng cảm, cúm, là nguyên nhân dẫn đến đau họng, và tăng tiết đờm dãi. Các nhà khoa học còn cho biết nước súp gà có thành phần của cysteine, một amino acid có thể phối hợp với những sinh tố C, E và chất selenium trong tác dụng chống oxy hoá. Cysteine còn có tác dụng kích thích tế bào bạch cầu trong hoạt động miễn dịch, đặc biệt là có khả năng làm loãng và đánh tan những chỗ ngăn nghẹt do đờm dịch đọng lại ở bộ máy hô hấp.

^{ci} *Chicken soup help heal, show research.* www.natural.news.com

Nước súp tỏi, gà ôn dương, phán hãn

Các nhà nghiên cứu^{ciii} cũng lưu ý đến những rau quả và gia vị mà kinh nghiệm của các bà mẹ phương Đông thường sử dụng trong những món súp gà. Khoai tây, cà rốt, tỏi, tiêu, hành lá,... không chỉ làm ngon miệng, kích thích tiêu hoá mà còn cung cấp thêm những chất sinh tố, chất khoáng và chất chống oxy hoá để tăng cường tác dụng kháng viêm hoặc sát trùng đường hô hấp. Trong số này, tỏi được đặc biệt lưu ý do tính sát khuẩn và hàm lượng cao chất chống oxy hoá. ***Dùng dung dịch tỏi pha loãng nhỏ mũi để ngừa bệnh khi có dịch cúm xảy ra là một biện pháp được biết từ lâu của y học dân gian.*** (Giã nát 3 tép tỏi, hãm trong 50g nước sôi khoảng nửa giờ. Chắt lấy nước, nhỏ vào mũi mỗi bên khoảng 2 hay 3 giọt, ngày 2 hoặc 3 lần.) Tỏi, tiêu, hành có tính cay, ấm, không chỉ có hàm lượng chất chống oxy hoá cao mà còn có tính ôn dương, hành khí, phát tán giúp thúc đẩy khí huyết lưu thông ra ngoại biên. Do đó, súp gà, cháo gà được tăng cường tỏi, hành và ăn ngay lúc còn nóng có tác dụng làm ra mồ hôi, điều mà y học phương Đông gọi là ***giải cảm ở giai đoạn đầu*** khi bệnh còn chưa vào sâu trong cơ thể.

Súp gà tiềm “thuốc bắc”

Nhiều bà nội trợ cũng biết sử dụng một số vị thuốc cho thêm vào nồi canh soup để gia tăng tác dụng bổ dưỡng cho món ăn. Với yêu cầu “ích khí cố biểu và tăng sức miễn dịch” có thể dùng thêm hai vị Hoàng kỳ và Câu kỷ tử. Liều dùng: Hoàng kỳ 12g, Câu kỷ tử 8g cho một con gà nhỏ cỡ 1/2 ký đã bỏ lông và nội tạng.

^{ciii} Michelle Gelok. *Tips for boosting your immune system.* www.cbc.ca.news

Hiện nay, các nhà khoa học đang lo ngại dịch cúm A/H1N1 sẽ phát triển mạnh hơn trong điều kiện thời tiết đang chuyển sang mùa thu mùa đông. Trong tình hình này, đặc biệt là đối với những người suy nhược, dương khí hư hàn, sợ gió, sợ, lạnh, dễ bị cảm nhiễm thì nước súp gà và tỏi với đặc tính ôn dương, tăng cường vệ khí có lẽ là món ăn vừa ngon miệng vừa có thể giúp phòng chống dịch cúm.

Một khác biệt có ý nghĩa giữa điều trị chính thống và y học dân gian là tương tác thầy thuốc và bệnh nhân. Ngoài những vi chất bổ dưỡng và có giá trị trị liệu trong món canh soup, báo cáo của ông Rennard trong nghiên cứu nêu trên còn đề cập đến hiệu ứng TLC (tender, loving, care). Ông cho rằng tình thương, sự quan tâm của người bà, người mẹ trong gia đình qua việc chăm chút, sửa soạn món súp cũng góp phần giúp người bị cảm cúm dễ vượt qua các triệu chứng hoặc nhanh hồi phục.

Cũng nên nói thêm, theo Đông y, thịt gà, súp gà và tỏi có tính ấm có tác dụng tăng cường dương khí có thể kích hoạt phong nhiệt. Do đó, những trường hợp bị ung nhọt, người có nội phong, cao huyết áp cần cẩn thận khi dùng.

TRƯỜNG HỢP NÀO CÓ THỂ DÙNG “MẬT ONG & QUẾ”?

Gần đây, nhiều phương tiện truyền thông phổ biến bài thuốc mật ong và quế giúp chữa “thần kỳ” nhiều loại bệnh! Nhiều người đã vội vã tìm mua cho người thân dùng nhưng lại không biết rằng hai vị thuốc này cũng có nhiều cấm kỵ.

Mật ong và quế là hai loại sản phẩm tự nhiên đã được sử dụng làm gia vị và làm thuốc từ lâu đời. Mật ong có hàm lượng của hai loại đường fructose (khoảng 38,5%) và glucose (khoảng 31,0 %), một số đường maltose, sucrose, nhiều vitamin, chất khoáng, những hợp chất chống oxy hoá và những enzym hữu ích bao gồm chrysin, pinobanksin, vitamin C, catalase và pinocembrin.

Theo Đông y, mật ong có vị ngọt, tính bình có tác dụng bổ khí, nhuận táo, hoạt trường, giải độc. Mật ong có thể dùng làm thuốc bổ toàn thân và chữa các chứng Tỳ vị hư nhược, táo bón, ho, đau bụng^{civ}. Dùng ngoài chữa lở miệng, chữa bỏng và một số trường hợp nhiễm trùng, ~~nhiễm nấm~~. Liều dùng trung bình từ 20g đến 50g/ngày. Quế vị cay, ngọt, tính đại nhiệt, vào hai kinh Can và Thận. Quế có thể dùng chữa các chứng trị chân tay lạnh, tả lỵ hoặc đau bụng do lạnh, bế kinh, tiêu hoá kém, đau khớp. Liều dùng từ 0,5g đến 5g/ngày.

Mật ong và quế là hai vị thuốc quý trong Đông y. Hỗn hợp này có thể sử dụng hỗ trợ điều trị cho nhiều loại bệnh. Tuy nhiên, nó cũng có nhiều chống chỉ định. ***Mật ong nhuận trường nên không dùng cho người có thai; có chỉ số đường cao không hợp cho người đái tháo đường. Quế đại nhiệt không dùng người âm hư dương thịnh, người cao huyết áp, người đang bị viêm nhiễm cấp tính. Chỉ tính riêng về cao huyết áp, tại các thành phố lớn cứ 4 người trưởng thành có 1 người bị và 50%***

^{civ} Đỗ Tất Lợi. Những Cây Thuốc và Vị Thuốc Việt nam. NXB YH. 2006. Tr. 954

trong số này không biết mình bị cao huyết áp. Do đó, cần thận trọng khi dùng bài thuốc này.

Sau đây là một số cách dùng bài thuốc mật ong và quế^{cc}. Việc phối hợp với các loại thuốc đang dùng cần tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị.

Bệnh tim mạch

Mật ong và quế giúp tăng cường dương khí, cải thiện lưu thông khí huyết, tăng sức mạnh cơ tim. Ăn sáng ăn đều đặn mật ong và quế có thể làm giảm lượng cholesterol trong máu qua đó giúp giảm nguy cơ áp huyết cao và đột quỵ. Có thể trộn đều một muỗng café mật ong và một muỗng café bột quế thành hỗn hợp sền sệt rồi quét lên bánh mì đen dùng cho bữa điểm tâm mỗi sáng.

Tuy nhiên, người cao huyết áp không nên dùng mật ong & quế. Mật ong bổ khí. Quế trợ dương hoá. Trong khi đó, cao huyết áp là một dạng khí nghịch. Do đó, hỗn hợp hai loại này có thể kích hoạt khí nghịch làm tăng huyết áp.

Chống béo phì

Hỗn hợp mật ong và quế có thể giúp chống lại sự tích tụ mỡ ở người có khuynh hướng béo phì hoặc ăn thừa calori. Tiến sĩ Melinda Maryniuk, một chuyên gia về dinh dưỡng thuộc Trung Tâm Nghiên Cứu bệnh tiểu đường Joslin ở Boston cho biết **“Với liều lượng hợp lý, quế không gây nguy hiểm gì. Quế rất có ích cho sức khoẻ và nó giúp ngăn chặn tình trạng béo phì”**. Nên dùng mỗi lần một muỗng cà phê quế và một muỗng cà phê mật ong hoà với nước ấm. Ngày hai lần vào nửa giờ trước khi ăn sáng và lúc đi ngủ.

Đau khớp xương

Ngoài việc bổ sung nhiều vi chất dinh dưỡng và những enzym hữu ích, mật ong và quế giúp tán hàn trừ thấp và giảm đau rất tốt trong nhiều chứng đau khớp mãn tính. Trộn đều hai muỗng cà phê mật ong và một muỗng cà phê bột quế trong một ly nước ấm. Uống nóng. Ngày hai lần. Không dùng trong trường hợp có sưng, nóng,

^{cc} Honey and Cinnamon Remedy <http://www.benefits-of-honey.com/honey-and-cinnamon.html>

đỏ, đau. Có thể dùng một phần quế, một phần mật ong pha với một chút nước ấm thành một hỗn hợp sền sệt bôi vào chỗ đau ở khớp.

Tăng cường sức miễn dịch

Dùng mật ong và bột quế hàng ngày sẽ giúp cho làm mạnh hệ thống miễn dịch để chống lại sự xâm nhập của vi trùng, vi khuẩn. Trộn đều bốn muỗng mật ong, một muỗng bột quế với nước sôi để dùng hàng ngày thay trà giúp làm ấm người, phòng chống cảm cúm, nhất là ở những người thể tạng hư hàn, hay sợ gió, sợ lạnh.

Đau răng

Dùng mật ong và bột quế trộn lại với nhau thành hợp chất sền sệt rồi đắp lên chỗ răng đau. Làm lại vài lần mỗi ngày (Không uống mật ong và quế khi đau răng hoặc viêm chân răng).

Rối loạn tiêu hoá, viêm loét dạ dày

Liều một muỗng cà phê bột quế và hai muỗng cà phê mật ong giúp làm giảm các triệu chứng đầy hơi, đau bụng do tiêu hoá kém. Ngày dùng hai lần hỗn hợp này phối hợp với ăn uống điều độ, ăn ít mỡ và tránh ăn quá no cũng là một cách chữa viêm loét dạ dày, tá tràng. Dùng quế, mật ong trước khi tham dự một bữa ăn thịnh soạn cũng giúp cho người có Tỳ Vị kém thường thức tốt hơn các bữa tiệc.

Chống mệt mỏi, kéo dài tuổi thọ

Thường dùng mật ong và bột quế giúp cho những người cao niên chống lại sự mệt mỏi, phục hồi sự dẻo dai, linh hoạt và giúp kéo dài tuổi thọ. Theo bác sĩ Milton, nên dùng thường hỗn hợp mật ong và quế khi cảm thấy sự sinh động của mình bắt đầu suy giảm. Theo ông, sau khi đánh răng vào buổi sáng và khoảng lúc 3 giờ chiều nên uống một ly nước ấm pha 1/2 muỗng canh mật ong và một muỗng café bột quế. Sự năng động có thể thấy được sau khoảng một tuần lễ. Nhiều báo cáo về liệu pháp tự nhiên cũng cho biết dùng quế và mật ong thường cũng hiệu quả trong nhiều trường hợp mất thính lực, điếc lác hoặc vô sinh do suy nhược.

Da bị nhiễm trùng, nấm

Quế và mật ong có tác dụng điều trị nhiều trường hợp nhiễm trùng hoặc nấm ngoài da. Dùng hỗn hợp mật ong và quế với phân lượng đều nhau bôi vào vùng da bị nhiễm.

Trị mụn

Dùng công thức ba muỗng canh mật ong và một muỗng café bột quế trộn lại sền sệt bôi lên chỗ mụn trước khi đi ngủ. Sáng hôm sau rửa mặt bằng nước ấm. Làm liên tục trong một tuần.

Trị hôi miệng

Súc miệng mỗi sáng và sau khi ăn với hỗn hợp nước nóng có pha với mật ong và một chút bột quế giúp hơi thở thơm tho và chữa chứng hôi miệng.

Thuốc dưỡng tóc, chữa rụng tóc và hói đầu

Hỗn hợp quế và mật ong có thể dùng như một loại thuốc dưỡng tóc. Nó cũng giúp mọc tóc ở một số người hói đầu và chống lại tình trạng tóc rụng ở nhiều người. Dùng một muỗng canh mật ong và một muỗng café bột quế trộn với dầu olive hoặc dầu mè thành một dung dịch bôi lên đầu khoảng 15 phút trước lúc tắm gội.

Cách phân biệt mật ong thật, giả

Do mật ong là một sản phẩm có giá trị dinh dưỡng cao nên có người pha trộn một số thành phần khác thành mật ong giả để thu lợi. Sau đây vài kinh nghiệm dân gian thường dùng để phân biệt. (1) Dùng đũa nhúng vào chai mật ong và cho nhỏ một giọt vào ly nước. Nếu giọt mật rơi ngay xuống đáy ly là mật ong thật. (2) Nhỏ một giọt mật ong lên tờ giấy trắng. Mật ong thật sẽ thấm vào giấy rất chậm. Mật ong giả sẽ thấm nhanh vào giấy. (3) Dùng chiếc que tre sạch chạm vào mật ong rồi kéo thành sợi. Sợi kéo dài sẽ bị đứt. Khi bị đứt, nếu mật co lại thành hình cục tròn là loại mật tốt.

Bảo quản. Quế đã tán hoặc xay nhuyễn nên giữ trong lọ đậy kín và chỉ dùng trong vòng vài tuần để tránh bị giảm chất lượng. Tránh chứa mật ong trong đồ đựng bằng kim loại để tránh mật ong bị biến chất do tác dụng với kim loại.

CHỮA MẤT NGỦ KHÔNG DÙNG THUỐC

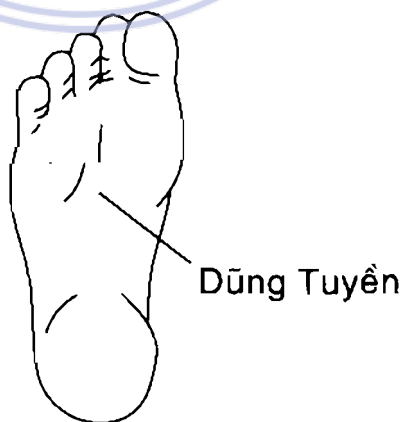
Ngủ là một nhu cầu tự nhiên giúp cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi sinh lực. Nhịp sống nhanh và nhiều áp lực trong cuộc sống hiện đại dễ gây căng thẳng tâm lý, rối loạn thần kinh giao cảm dễ dẫn đến mất ngủ, khó ngủ. Mất ngủ kéo dài làm tăng những đáp ứng stress và gia tăng nguy cơ của nhiều loại bệnh khác nhau. Ngoài trừ một số rất ít trường hợp mất ngủ có liên quan đến những tổn thương thực thể cần được chữa trị riêng biệt, vài biện pháp tự nhiên sau đây có thể giúp phục hồi giấc ngủ bình thường.

Ăn uống. Tránh ăn quá no hoặc những vật thực nhiều chất béo khó tiêu vào buổi chiều. Không uống nhiều nước vào buổi tối để khỏi mất ngủ do tiểu đêm. Không dùng cà phê hoặc các loại chất kích thích sau buổi trưa. Trước khi ngủ nên uống một ly sữa ấm. Sữa có hàm lượng cao tryptophan. Tryptophan là một loại acid amin tiền chất của serotonin, nội tiết tố giúp dễ đi vào giấc ngủ. Người mất ngủ cũng có thể sử dụng một số loại trà thảo dược như trà tim sen, trà thảo quyết minh, trà chùm bao để uống hàng ngày thay trà.

Vận động. Các hình thức vận động có tác dụng làm tắt những đáp ứng stress, cải thiện cân bằng hoá học trong não bằng cách làm gián đoạn việc xuất tiết ra những hormon stress như cortisol, adrenalin và làm gia tăng chất serotonin. Năng vận động là một biện pháp đơn giản nhưng góp phần quan trọng trong việc điều hoà hoạt động nội tiết để cải thiện tâm lý và chữa mất ngủ. Cách vận động đơn giản nhất là đi bộ, đi bộ chậm xen kẽ với đi bộ nhanh phù hợp với điều kiện sức khoẻ. Đi bộ mỗi ngày từ 30 đến 45 phút, mỗi tuần khoảng 5 lần đủ tạo ra hiệu quả chữa bệnh.

Quan sát hơi thở. Quan sát hơi thở ở bụng dưới có thể giúp điều hoà thần kinh, chống stress và trị mất ngủ. Ngồi bán già, kiết già, ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế chân chạm đất. Lưng thẳng, cảm hơi thu vào, đầu lưỡi chạm chân lưỡi răng trên, eo hơi thót lại, hơi thở vào và ra đều bằng mũi. **Hít vào** và biết rõ ta đang hít vào khi bụng dưới hơi nhô lên. **Thở ra** và ý thức rõ ta đang thở ra khi bụng dưới hơi xẹp xuống. Chú tâm quan sát hơi thở vào và ra thông qua chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở bụng dưới. Thở bình thường, không quan tâm đến thở sâu hay cạn, ngắn hay dài, không nín hơi, không cố gắng điều tiết hơi thở hoặc đếm hơi thở. Phồng hay xẹp là ý niệm, là cảm giác để ý thức rõ sự đang vào hay đang ra của hơi thở mà không cần cố gắng phồng bụng lên hay xẹp bụng xuống. Mỗi ngày nên thực hành hai hoặc ba lần, mỗi lần trên 10 phút. Ngoài ra, bài tập **“quan sát hơi thở vào ra ở bụng dưới”** cũng có thể thực hành mỗi khi nằm xuống chuẩn bị ngủ.

Xoa đầu, mang vớ. Kích thích huyết Dũng tuyến và ủ ấm bàn chân là những biện pháp của Đông y nhằm thực hiện quy luật “đầu mát chân ấm” để chữa một số bệnh lý về khí nghịch dẫn đến nhức đầu, mất ngủ, ho hen, cao huyết áp mà không có tổn thương thực thể.



Thực hành: Chuẩn bị một đôi vớ và một lọ dầu nóng hoặc dầu cù là. Chỉ cần loại vớ thường, vớ ngắn, tránh loại vớ bó chặt ở miệng vớ để ống chân được thoải mái khi nằm ngủ. **Thoa dầu nóng và dùng cùi tay xoa mạnh khoảng 20 vòng quanh vùng huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân trước khi mang vớ vào và để qua đêm trong khi ngủ.** Thực hành liên tục từ 3 đến 5 đêm. Động tác đơn giản nhưng hiệu quả rất kỳ diệu. Nhiều trường hợp hiệu quả có thể thấy được ngay sau đêm đầu tiên. Huyết Dũng tuyến ở chỗ lõm giữa lòng bàn chân, tại điểm nối 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn thẳng nối từ đầu ngón chân拇 hai đến bờ sau của gót chân.

Ngoài ra, người mất ngủ hoặc khó ngủ **không nên ngủ trưa quá 20 phút**. Ngủ trưa lâu hoặc ngủ trưa quá trễ vào buổi xế chiều sẽ ảnh hưởng xấu tới giấc ngủ về đêm.



Ngủ bao nhiêu là đủ

Theo các chuyên viên về nghiên cứu giấc ngủ, người lớn tuổi nên ngủ trung bình từ 7 đến 8 giờ mỗi đêm, người độ tuổi trưởng thành khoảng 9 giờ mỗi đêm, trẻ em tuổi đi học từ 10 đến 11 giờ, trẻ nhỏ

hơn từ 11 đến 13 giờ. Ngủ quá nhiều hoặc quá ít đều tác động xấu đến sức khỏe toàn thân và làm tăng nguy cơ các loại bệnh tiểu đường, tim mạch.

Tuy nhiên, yếu tố nguy cơ không nhất thiết sẽ dẫn đến bệnh tật. Hơn nữa, nhu cầu về giấc ngủ có thể khác nhau ở mỗi người. Do đó, dù ngủ ít hơn giấc ngủ trung bình nhưng vẫn bảo đảm được sự linh hoạt về tinh thần và khỏe mạnh về thể chất thì vẫn xem là những giấc ngủ tốt và ngủ đủ.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

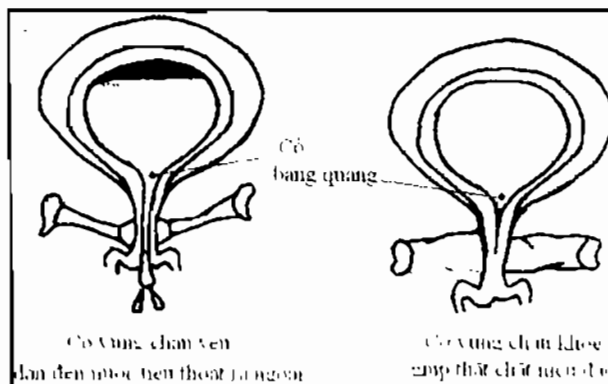
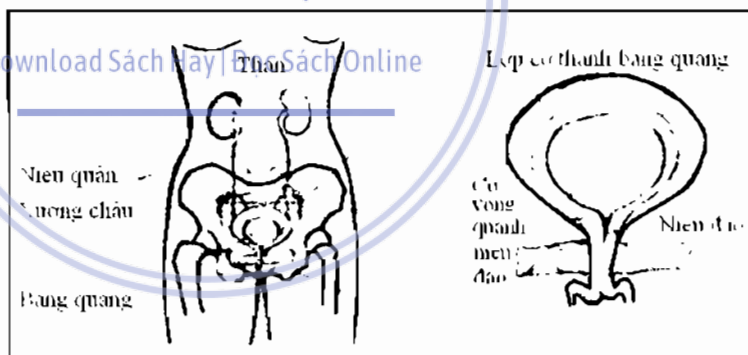
CHỮA TIỂU SÓN, TIỂU KHÔNG TỰ CHỦ Ở PHỤ NỮ BẰNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN

Tiểu không tự chủ (TKTC) dễ xảy ra ở nhiều phụ nữ lớn tuổi. Căn bệnh không nguy hiểm nhưng gây trở ngại trong sinh hoạt và ảnh hưởng xấu đến chất lượng cuộc sống. Liệu pháp tự nhiên có thể đáp ứng tốt với nhiều trường hợp TKTC do tuổi tác hoặc do sinh đẻ gây yếu nhược cơ hoặc rối loạn hoạt động vùng sàn chậu.

Tiểu không tự chủ ở phái nữ

Có không ít phụ nữ phải trải qua tình trạng són tiểu, TKTC, nhất là phụ nữ lớn tuổi, phụ nữ sau khi sinh con. Căn bệnh không nguy hiểm nhưng gây trở ngại trong sinh hoạt và ức chế về mặt tâm lý ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Theo Mary Pat FitzGerald, MD., nhà niệu tiết học ở trường Đại học Loyola, Chicago, cứ mỗi bốn người phụ nữ lớn tuổi có một người bị các chứng rối loạn hoạt



động vùng sàn chậu, bao gồm TKTC. TKTC là tình trạng nước tiểu thoát ra ngoài theo đường tiểu tự nhiên ngoài ý muốn của đương sự. TKTC có thể chỉ là một vài giọt nước tiểu thoát ra khi ho, hắt hơi, khi cố sức, cũng có thể là tình trạng dễ mót tiểu, không nhìn được đi tiểu, tiểu trong lúc ngủ hoặc bao gồm cả những trường hợp trên. Bệnh có thể xảy ra ở cả nam lẫn nữ. Tuy nhiên, do đặc điểm cấu trúc của cơ thể, việc thai sản và rối loạn nội tiết ở thời kỳ mãn kinh, bệnh xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn và nghiêm trọng hơn ở nam giới. TKTC có liên quan đến hoạt động của các cơ và thần kinh kiểm soát việc đi tiểu. Khi mót tiểu, lớp cơ ở thành bàng quang co thắt đẩy nước tiểu vào đường tiểu. Đồng thời, cơ vòng quanh niệu đạo giãn ra để nước tiểu thoát ra ngoài. TKTC xảy ra khi cơ bàng quang co thắt thành linh và cơ vòng không mạnh đủ để bóp chặt đường tiểu theo ý muốn khiến nước tiểu thoát ra ngoài. Ở những người béo phì, áp lực ổ bụng gia tăng sẽ làm xấu thêm tình trạng TKTC. Ngược lại, sự giảm cân sẽ làm căn bệnh nhẹ đi. Những hoạt động không kiểm soát của lớp cơ bàng quang cũng xảy ra khi có sự thương tổn thần kinh ở tuỷ sống hoặc ở não ở một số bệnh tật như Parkinson's, Alzheimer's, đột quỵ. Người già không nhất thiết xảy ra TKTC. Tuy nhiên, quá trình lão hoá khiến các cơ yếu, nhão sẽ làm nặng thêm TKTC. Đặc biệt, sự căng thẳng tâm lý, kể cả những ức chế, khó chịu do TKTC gây ra thường làm xấu thêm tình hình.

Bổ trung ích khí thăng dương, gia tăng trương lực cơ bắp

Theo Đông y, Tỳ chủ về cơ nhục, Tỳ chủ thăng khí. Do đó, các chứng són tiểu, TKTC ở phụ nữ thường do Tỳ hư, khí hư hạ hãm, trương lực cơ thất các cơ vùng bàng quang suy yếu. Phép chữa chủ yếu bao gồm Kiện tỳ, bổ khí, thăng dương, sáp niệu.

Bài thuốc: Bổ trung ích khí gia giảm. Bài thuốc gồm Hoàng kỳ 24g, Đảng sâm 16g, Bạch truật 12g, Đương quy 24g, Cam thảo 4g, Trần bì 4g, Sài hồ 8g, Thăng ma 12g, Tang phiêu tiêu 8g, Sơn thù du 12g, Kỷ tử 12g, Khiếm thực 12g, Hoài sơn 12g. Sắc uống. Mỗi ngày 1 thang, mỗi đợt từ 10 đến 15 thang.

Nếu hay đau lưng gia thêm Thực địa 12g, Đỗ trọng 8g, Tục đoạn 8g; Khó ngủ gia Táo nhơn (sao đen) 8g; Nhức mỗi tay chân gia Phòng phong 8g, Tần giao 8g.

Lưu ý: Không dùng trong các trường hợp thấp nhiệt tích trệ gây viêm nhiễm bàng quang, niệu đạo thường biểu hiện qua các hình thức nước tiểu vàng, tiểu gắt, tiểu rát.

Liệu pháp thư giãn & quán tưởng chữa TKTC

Một nghiên cứu^{cu1} vừa được công bố tại cuộc hội thảo thường niên của Hội Tiết Niệu Hoa Kỳ vào cuối tháng 4/2009 vừa qua đã cho biết liệu pháp thư giãn, quán tưởng phối hợp với bài tập cơ thắt các cơ vùng sàn chậu có hiệu quả tốt trong các chứng són tiểu, tiểu không tự chủ ở nữ giới.

Bác sĩ Aaron Michelfelder, Giáo sư bộ môn y học gia đình trường Đại học Loyola là người chủ trì cuộc nghiên cứu về tác động của liệu pháp thiền đối với TKTC. Ông cho rằng yếu tố tâm lý có vai trò rất quan trọng trong TKTC ở phái nữ. Tư tưởng và tâm lý sẽ tác động đến phần thể xác. Nếu kiểm soát được tư tưởng sẽ dẫn đến kiểm soát được phần vật chất và cải thiện được tình trạng bệnh lý. Sau khi được giải thích về cơ chế của căn bệnh, những bệnh nhân của ông được cung cấp một băng cassette hướng dẫn bài tập thở sâu, thư giãn và quán tưởng. Đây là một chương trình tự chữa trị tại nhà. Người bệnh thực hành hai lần mỗi ngày. Liệu trình thường là hai tuần. Bà Anna Raisor, một bệnh nhân 53 tuổi của ông cho biết ***“Trước khi đến với cuộc thử nghiệm, tôi phải thay miếng thấm (saturated pads) từ 7 đến 8 lần mỗi ngày. Tôi đã rất sợ mỗi lần có việc phải đi ra ngoài. Hiện nay, tôi đã khỏi đến 98% tình trạng són tiểu. Liệu pháp đã giúp tôi nhận ra sự liên kết giữa não và bàng quang và giúp tôi kiểm soát được căn bệnh khó chịu này.”***

^{cu1} Meditate your way to better bladder health. www.sciencedaily.com

Năm ngoái, một nghiên cứu^{cvi} của bác sĩ Jean Hay Smith, thuộc trường Đại học Y Otago ở Wellington, New Zealand, qua khảo sát 6.181 phụ nữ cũng cho biết những bài tập co thắt cơ vùng sàn chậu có tác dụng ngăn chặn và cải thiện những triệu chứng són tiểu hoặc TKTC ở những phụ nữ có thai hoặc sau khi sinh.

Trên thực tế, những người TKTC có thể tuân tự thực hành 2 bước đơn giản sau:

- **Thư giãn.** Ngồi kiết già, bán già, xếp bằng trên phản hoặc ngồi trên ghế chân chạm đất. Tập trung tư tưởng vào hơi thở. Hít thở bằng mũi. Hít vào sâu đến bụng dưới, thở ra từ từ cho đến cuối hơi trong khi buông lỏng toàn thân. Thở ra chậm và dài hơn thì hít vào. Tuân tự từ hơi thở này đến hơi thở khác. Cách thở này sẽ giúp người bệnh thư giãn vừa thần kinh và cơ bắp, tiến đến sự hợp nhất giữa tinh thần và thể xác, gia tăng khả năng kiểm soát hoạt động của bàng quang, cũng là yếu tố giúp việc quản tượng được thuận lợi. Thực hành từ 5 đến 10 phút mỗi lần. Mỗi ngày hai lần lúc bụng trống.
- **Co thắt và quán tượng.** Sau mỗi lần tập thư giãn có thể tập tiếp bài tập co thắt và quán tượng. Ngồi trên phản, thẳng lưng, có thể hơi ngả người về phía sau, hai bàn tay tựa trên hai đầu gối. Hít vào sâu, nín hơi và co thắt mạnh từ ba đến năm lần các cơ vùng sàn chậu, nhất là cơ vùng sinh dục trước khi thở ra và buông lỏng toàn thân. Thở điều hoà vài phút trước khi làm lại lần thứ hai hoặc thứ ba. Khi co thắt, chú ý chuyển động **thu vào trong, hướng lên trên và nén chặt**. Tập trung sự chú ý vào lớp cơ bao quanh niệu đạo, không quan tâm đến các cơ khác. Không tập trong khi đi tiểu. Khi đã tập quen, người bệnh có thể gia tăng số lần co thắt và cường độ co cơ qua thời gian. Nghiên cứu ở Mỹ cho biết, tùy theo người, kết quả luyện tập thường đến sau từ 2 đến 8 tuần.

^{cvi} Contracting pelvic floor muscles preventing urine leakage before and after pregnancy. www.sciencedaily.com

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, SINH HOẠT PHÒNG CHỐNG SỎI MẬT

Mới đây, theo tờ tin tức Tứ Xuyên, Trung Quốc, một phụ nữ 64 tuổi, người huyện Tây Xương, tên Guofen Peng đã được phẫu thuật lấy ra 2.056 viên sỏi từ túi mật. Những viên sỏi này có đường kính khác nhau từ 0,3cm đến 1cm. Trước đó, Bệnh viện Vân Nam cũng đã phẫu thuật một trường hợp sỏi mật từ bà Luo De Fang, 45 tuổi, có đến 11.688 viên! Được biết, điểm chung nổi bật của hai trường hợp này là ăn ít rau và nhiều thực phẩm có lượng cholesterol cao như canh móng giò, xương sườn lợn, nội tạng động vật. Riêng bà Guofen Peng lại đặc biệt thích uống nước đóng hộp và uống đều đặn cả ba bữa sáng, trưa, tối mỗi ngày.

Mật là chất dịch do tế bào gan tiết ra. Mật được giữ trong túi mật và được chuyển xuống ruột non. Mật có khả năng chống độc, chống vi trùng và tiêu hoá thức ăn, nhất là các chất béo. Hiện nay, do lối sống tĩnh tại, ít vận động và chế độ ăn nhiều chất béo, bệnh sỏi mật có khuynh hướng đang gia tăng. Sỏi mật chủ yếu là những tinh thể cholesterol và những sắc tố mật. Sỏi mật có thể được tạo nên qua năm, tháng mà không gây ra triệu chứng gì. Viên sỏi có thể nhỏ li ti như những hạt cát cũng có lớn hơn ngón chân cái, có thể là vài viên, cũng có thể có đến hàng chục hay hơn nữa. Khi được tích tụ nhiều hoặc khi động tác co thắt ở túi mật tạo ra sự va chạm giữa sỏi và thành ống mật hoặc túi mật sẽ gây đau buốt ở vùng bụng trên, bên phải. Đau buốt có thể từ túi mật lan theo bờ sườn hướng lên phía vai phải đôi khi kèm theo triệu chứng buồn nôn do khí của kinh Túc Thiếu dương Đờm nghịch lên.

Một số biện pháp sau đây có thể giúp ngăn chặn việc hình thành sỏi mật.

Dầu cá phòng chống sỏi mật

Có rất nhiều công trình nghiên cứu cho thấy hàm lượng cao acid béo omega 3 trong cá hoặc dầu cá rất hữu ích cho các loại bệnh tim mạch và hoạt động thần kinh. Gần đây, một nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học John Hopkins đã được phổ biến trên tạp chí Science News còn cho thấy ăn nhiều cá hoặc dầu cá còn có khả năng ngăn chặn bệnh sỏi mật^{cvi}.

Nghiên cứu được tiến hành trên 16 con chó. Phân nửa số chó được cho ăn nhiều cholesterol. Số còn lại cho ăn thêm phần bổ sung dầu cá. Sau hai tuần, giải phẫu túi mật những con vật thí nghiệm đã cho thấy 8 con được cho ăn khẩu phần bổ sung với dầu cá không có sỏi, trong khi các con vật còn lại đều có sỏi. Các nhà khoa học tin rằng kết quả này cũng xảy ra ở người.

Giảm cân nhanh có thể thúc đẩy việc tạo sỏi mật

Các nhà khoa học cho rằng những bữa ăn kiêng, nhịn ăn, ăn bỏ bữa gây ra tình trạng dịch mật tồn đọng trong túi mật làm gia tăng độ cô đặc cholesterol có thể là một trong những nguyên nhân tạo thành sỏi mật ở một số người^{cix}. Vì vậy, người ta khuyên không nên giảm cân nhanh, không nên ăn bỏ bữa, nhất là không nên bỏ bữa ăn sáng. Túi mật luôn cần được co bóp và lượng mật phải được luân lưu thay đổi. Do đó, việc ăn uống điều độ là một trong những nguyên tắc để phòng chống sỏi mật.

Mỡ bão hoà trong các loại thịt động vật là kẻ thù của bệnh sỏi mật

Sỏi mật được tạo thành từ sự dư thừa cholesterol. Do đó, ăn ít mỡ bão hoà để giữ cho độ cholesterol thấp rất quan trọng đối với

^{cvi} Fish oil may help prevent the development of gallstones. *Natural Health Secrets Encyclopedia*. Tr. 195.

^{cix} Quick weight loss can spell trouble. *Nature's Prescriptions*. FC&A Publishing.. Tr.101.

người bị sỏi mật. Chất béo bão hoà có nhiều trong các loại thịt, nhất là mỡ động vật (trừ các loại cá, hải sản). Cholesterol cũng có nhiều trong sữa và trứng. Thật ra, độ cholesterol trong trứng còn cao hơn trong thịt. Để có đủ lượng đạm cần thiết, người bị sỏi mật nên ăn các loại đậu, cá, thịt gà, gà tây đã bỏ da và nội tạng, ăn sữa đã gạn bỏ chất béo. Ăn vài tép tỏi trong mỗi bữa ăn giúp chuyển hoá chất mỡ và làm giảm độ cholesterol trong máu nên có thể hỗ trợ phòng chống sỏi mật.

Thức ăn thô có nhiều chất xơ và vitamin phòng chống sỏi mật

Nhiều nghiên cứu đều cho thấy chế độ ăn nhiều các loại ngũ cốc thô và rau quả có nhiều chất xơ, các sinh tố nhóm B, sinh tố C có thể tăng cường chuyển hoá các chất và giảm thiểu tất cả các loại bệnh về đường ruột bao gồm bệnh sỏi mật. Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *The American Journal of Public Health* đã cho thấy sinh tố C có vai trò đặc biệt trong việc chuyển hoá này. Khảo sát trên 9.000 người bao gồm 731 nam và 189 nữ đang có sỏi mật hoặc đã mổ sỏi mật cho thấy những người có lượng sinh tố C trong máu đạt 2,7mg/dL chỉ có 40% người có sỏi mật so với những người mà lượng sinh tố C ít hơn 1,4/dL. Người ta cho rằng sinh tố C có thể đóng vai trò xúc tác cần thiết cho sự chuyển hoá cholesterol trong túi mật. Ngoài ra, những phản ứng oxy hoá thường kích hoạt việc tạo sỏi. Sinh tố C là một chất chống oxy hoá mạnh nên có thể giúp ngăn chặn quá trình này. Một nghiên cứu khác của Trung Tâm Y Tế Cựu chiến binh ở San Francisco còn cho thấy chỉ cần một lượng nhỏ sinh tố C hàng ngày (tương đương với một trái cam) cũng có thể làm giảm 13% nguy cơ sỏi mật.

Tăng cường vận động thể lực giúp chống lại việc tạo sỏi

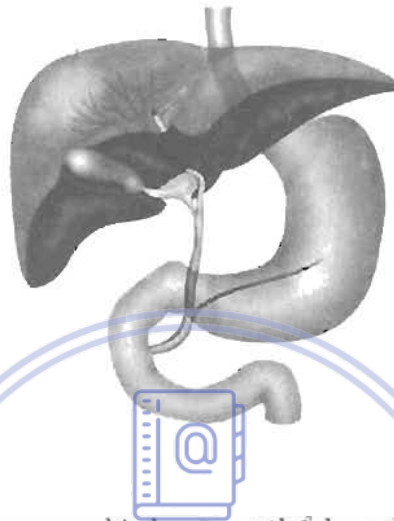
Một trong những nguyên nhân của bệnh sỏi mật là ít vận động. Một nghiên cứu của trường Đại học Harvard đã cho thấy lối sống tĩnh tại ảnh hưởng đến việc hình thành sỏi mật. Kết quả nghiên

cứu trên 60.290 nam và 45.813 nữ đã cho biết những người đàn ông xem TV hơn 40 giờ mỗi tuần có nguy cơ bị sỏi mật nhiều hơn 7 lần so với những người xem TV ít hơn 6 giờ mỗi tuần. Những người phụ nữ phải ngồi làm việc hoặc xem TV đến khoảng 60 giờ mỗi tuần có nguy cơ bị sỏi mật cao hơn gấp 4 lần so với những người chỉ xem hoặc ngồi làm việc ít hơn 4 giờ mỗi tuần. Vận động giúp điều hoà hoạt động tiết dịch và co bóp của gan mật. Vận động còn giúp tiêu hoá bớt phần chất béo luôn có khuynh hướng dư thừa trong chế độ ăn hiện nay. Chỉ cần vận động nhẹ hoặc trung bình. Các hình thức đi bộ, đi xe đạp, tập aerobic... thậm chí giặt giũ, lau nhà, làm vườn đều hữu ích. Điều quan trọng là tránh ngồi lâu một chỗ để khí huyết lưu thông, tránh sự ứ trệ.

Thư giãn, quán tưởng phòng chống sỏi mật

Một nghiên cứu của các chuyên gia gan mật ở Đức được phổ biến trên tạp chí Natur & Medizin đã cho biết có đến 40% trường hợp bị sỏi mật có liên quan đến những cảm xúc tức giận, uất ức hoặc những căng thẳng tâm lý mà người bệnh thường phải chịu đựng. Stress làm cho Đờm khí uất kết có thể kích phát việc hình thành sỏi mật. Mặt khác, theo nghiên cứu của John Clark, chuyên viên tư vấn stress thuộc Hội Kiểm Soát Stress Quốc Tế ở nước Anh, cortisol, hóa chất do stress tiết ra, còn là chất trung gian khiến cơ thể người bệnh chuyển hóa glucose dư thừa thành cholesterol. Ông nói “ **Ít ai biết rằng có đến 75% cholesterol xấu trong máu không phải đến từ thức ăn giàu mỡ mà đến từ cortisol. Cholesterol là một phó sản của cortisol được sinh ra từ glucose dư thừa trong cơ thể khi chúng ta bị stress.**”^{cx} Do đó, những bài tập thư giãn giúp hóa giải stress sẽ có hiệu quả tốt trong việc cải thiện hoặc ngăn chặn căn bệnh này. Ngoài ra, sự phối hợp giữa thở sâu và quán tưởng vừa có tác dụng thông mật, giảm đau, vừa điều hoà thần kinh, điều hoà hoạt động nội tiết.

^{cx} <http://www.dailymail.co.uk/health/article-136346/How-stress-trigger-Alzheimers-heart-disease-infertility.html#ixzz1ZsQmM5h0>



- Trước hết, nên xem qua hình vẽ cơ thể học để định vị vùng mật ở hạ sườn phải và hình dạng túi mật, ống dẫn mật.
- Ngồi hoặc nằm, thư giãn, cơ thể buông lỏng. Tập trung vào những hơi thở sâu. Thở hai thì. Hít vào và thở ra, không nín hơi. Hít vào đến bụng dưới. Không cần hít vào quá căng chỉ cần hít vào bình thường hoặc trên bình thường một chút. Thở ra, thở ra chậm, thở từ từ, và thì thở ra dài hơn thì hít vào. Trong khi thở ra tập trung sức chú ý vào túi mật và ống dẫn mật, hình dung rõ cơ quan này màu xanh, lớp da ngoài bóng mượt, từ từ co bóp đẩy dịch mật, dịch mật và tất cả những cặn bã trong túi mật tan loãng và thoát xuống đoạn đầu ống ruột non. Từng hơi thở một, sau hơi thở này đến hơi thở khác. Tập mỗi lần từ 5 đến 10 phút. Mỗi ngày tập khoảng hai lần, tập lúc bụng trống.
- Đặt hai bàn tay chồng lên nhau trên vùng bụng. Tập trung tư tưởng xoa nhẹ quanh bụng khoảng 36 vòng.

Trái sung đánh tan sỏi mật

Đông y có nhiều vị thuốc có thể giúp bào mòn hoặc trục xuất sỏi mật như kim tiền thảo, diệp hạ châu. Đặc biệt, theo kinh nghiệm

của Lương y Phan Văn Sang^{cxi}, quả sung phơi khô, sắc uống là một phương thuốc dân gian đơn giản mà hiệu nghiệm có tác dụng làm tiêu sỏi mật.

Sung là một loại cây to. Quả sung thường được dùng trong mâm ngũ quả ngày TẾT với biểu tượng sung túc cho năm mới. Từ lâu, lá và quả sung được dùng làm thuốc chữa nhiều loại bệnh. Quả sung, lá sung có tác dụng kiện tỳ, tiêu thũng, giải độc thường dùng chữa tiêu hoá kém, viêm ruột, kiết lỵ, đại tiện bí kết, trĩ, sa trực tràng và hỗ trợ điều trị một số bệnh ung thư. Sau đây là cách dùng quả sung chữa sỏi mật. Mỗi ngày dùng khoảng 20 quả sung còn xanh, cắt nhỏ, phơi khô, sắc uống. Ngày 2 hoặc 3 lần. Uống liên tiếp từ 5 đến 7 ngày. Có thể sắc mỗi lần với số lượng lớn hơn, giữ trong tủ lạnh uống làm nhiều ngày, uống thay nước trà. Hâm nóng trước khi uống.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

^{cxi} Phan Văn Sang. Trái sung chữa tan sỏi mật, điều mà ít ai biết.
www.daophatngaynay.vn.com

MÙA NẮNG NÓNG COI CHỪNG SỎI THẬN

Cuộc sống vội vã, điều kiện làm việc ở một số chợ búa, trường học hoặc xí nghiệp kém, nhà vệ sinh thiếu hoặc dơ bẩn khiến sinh tâm lý ngại uống nước, ngại đi tiểu đang làm tăng tỷ lệ người mắc bệnh sỏi thận.

Sỏi thận là gì? Sỏi thận là tình trạng một hoặc nhiều viên sỏi kết tụ nơi thân hoặc đường tiểu ngăn trở việc bài tiết nước tiểu. Sỏi thận có thành phần những cặn bã trong nước tiểu bao gồm một số chất khoáng, phổ biến nhất là những hỗn hợp có chứa calci, oxalat hoặc acid uric.

Tại sao bệnh xảy ra nhiều vào lúc nắng nóng? Sự lắng đọng và kết tủa dần dà của sỏi xảy ra qua thời gian dài không riêng gì mùa nóng. Tuy nhiên, vào mùa này, lượng nước mất qua đường mồ hôi nhiều, cơ thể có khuynh hướng thiếu nước, nước tiểu đậm đặc hơn nên dễ có khuynh hướng tạo sỏi và những viên sỏi đang tồn tại cũng dễ phát triển.

Làm sao biết mình bị sỏi thận? Sỏi thận thường không được phát hiện cho đến khi xảy ra những cơn đau quặn thận rất dữ dội ở vùng lưng và bụng dưới và khi bệnh được xác định thông qua hình chụp X quang hay siêu âm. Đôi khi người bệnh có kèm theo một số dấu hiệu khác như nước tiểu có máu, sốt, ớn lạnh, nôn mửa.

Nguyên nhân gây ra sỏi. Sỏi thận được tạo thành khi hội đủ những yếu tố (1) Lượng nước tiểu ít (2) Nước tiểu có nồng độ cao một số chất có khuynh hướng lắng đọng như oxalat, calci, acid uric. (3) Không có đủ những chất có khả năng hoà tan những chất này để ngăn ngừa sự kết tủa. Người đã bị sỏi thận rất dễ bị tái phát nếu không có biện pháp ngăn chặn.

Diệp hạ châu chữa sỏi thận. Từ lâu, kinh nghiệm dân gian đã biết sử dụng một số loại thảo dược để chống kết tụ sỏi, thậm chí tán sỏi. Phổ biến và dễ tìm nhất là cây chó đẻ răng cưa, còn gọi là Diệp hạ châu (DHC). DHC có tác dụng lợi tiểu, giãn cơ và có thể làm bể hoặc bào mòn những tinh thể calcium oxalate trong chứng sỏi thận^{cxi}. Mỗi ngày dùng khoảng 2 lít nước sắc DHC với khoảng từ 16 đến 24g DHC phơi khô.

Đu đủ xanh chữa sỏi thận. Kinh nghiệm dân gian nhiều nơi đã sử dụng quả đu đủ xanh để chữa sỏi thận. Chọn quả đu đủ còn xanh cỡ bằng nắm tay vừa ăn đủ một ngày. Cắt đôi, bỏ hạt. Thêm gia vị vừa

^{cxi} Why chanca piedra is popular as a kidney cleanser. www.articlealy.com

đủ, hấp cách thủy ăn hết trong một ngày. Ăn liên tục 7 ngày. Cơ chế tác dụng chưa rõ. Tuy nhiên, nhiều người sử dụng đã cho kết quả tốt. Sau 7 ngày, siêu âm kiểm tra không còn thấy sỏi.

Uống nước chanh. Gần đây, một số nghiên cứu của phương Tây đã cho thấy dịch chiết quả chanh có thể cung cấp citrate, hoạt chất có khả năng hoà tan nhiều hợp chất có khuynh hướng kết tủa thành sỏi thận. Một nghiên cứu^{cxi} tại Trung Tâm Sỏi Thận Tổng Hợp trường Đại học California ở San Diego vừa cho biết uống nước chanh hàng ngày là một phương pháp đơn giản để phòng chống sỏi thận. Theo Tiến sĩ Roger L. Sur, Giám Đốc Trung Tâm, uống 120ml nước cốt chanh pha với 2 lít nước mỗi ngày đã giảm tỉ lệ tạo sỏi từ 1 xuống còn 0,13 viên ở những bệnh nhân đã bị sỏi thận.

Trước đây, 1 nghiên cứu^{cxi} của các nhà khoa học Trường Đại học Duke cũng cho thấy uống nước chanh có vai trò ngăn chặn việc tái phát sỏi thận. Trong thử nghiệm này, 12 bệnh nhân sỏi thận được cho dùng thêm nước chanh trong chế độ ăn uống hàng ngày trong 4 năm. Kết quả cho thấy những người này đã giảm đi hiện tượng phát triển sỏi và không ai trong số này phải dùng thêm thuốc để điều trị sỏi trong suốt thời gian trên.

Tán sỏi hay chỉ cần uống nước? Ngày nay, kỹ thuật tán sỏi bằng sóng siêu âm tương đối đơn giản và khá phổ biến. Tuy nhiên, những viên sỏi có đường kính dưới 5 mm có thể tự đào thải qua đường tiểu. Do đó, nếu không có những biểu hiện bế tắc, không gây ứ nước ở thận, không viêm nhiễm người bệnh chỉ cần uống nhiều nước, nhất là nước chanh cũng đủ ngăn chặn sỏi phát triển. **Mỗi ngày nên uống khoảng 2 lít nước chanh.** Tuy nhiên, không nên lạm dụng đường để tránh làm tăng nguy cơ các chứng béo phì, tim mạch, tiểu đường.

Có nên kiêng cử trong ăn uống? Theo sự thống nhất của nhiều chuyên gia về tiết niệu, ngoài việc uống nhiều nước, **người bị sỏi thận chỉ cần giảm muối và tránh ăn quá nhiều chất đạm.** Muối ăn gia tăng nguy cơ lắng đọng sỏi. Do đó, người bệnh cần lưu ý tránh những thực phẩm công nghiệp có hàm lượng muối cao và giảm muối trong nêm nếm. Ăn nhiều đạm khiến Thận gia tăng sự đào thải calcium, vừa làm tăng khuynh hướng lắng đọng sỏi vừa dễ gây hao hụt calcium từ xương. Do đó, người bị sỏi thận không nên ăn quá 100g chất đạm mỗi ngày dù là cá, thịt hoặc đạm thực vật.

^{cxi} Five ways to prevent kidney stones: from lemonade to surgery. <http://health.ucsd.edu>.

^{cxi} Citrate in Lemon inhibits formation of new stones. www.cbsnews.com

PHẦN II

CHẾ ĐỘ

ĂN UỐNG SINH HOẠT

PHÒNG CHỐNG

BỆNH TẬT

ĂN CHAY GIÚP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC TRÍ TUỆ

Ngày nay, chế độ ăn chay với nhiều ngũ cốc thô, rau quả đã được xem là một biện pháp chủ yếu giúp phòng chống lại nhiều loại bệnh, bao gồm tim mạch, ung thư, những căn bệnh gây tử vong hàng đầu hiện nay. Đặc biệt, một số nghiên cứu gần đây của khoa học phương Tây còn cho biết chế độ ăn nhiều rau quả, dù có ăn thêm cá, thịt gà hay không, không chỉ giúp cải thiện sức khoẻ vật chất mà còn gia tăng năng lực trí tuệ, thậm chí đảo ngược quá trình mất trí nhớ ở một số người.

Ăn chay thông minh hay thông minh mới ăn chay?



Ăn chay không chỉ lợi ích cho sức khoẻ vật chất mà còn cho cả trí thông minh. Đó là kết quả một cuộc nghiên cứu kéo dài 20 năm của các nhà khoa học trường Đại học Southampton đã được phổ biến trên tạp chí The British Medical Journal^{cxv}.

^{cxv} D. Balasubramanian. Veggies smarter or smarter veggies? www.hindu.com

Trên 8.000 người cả nam lẫn nữ đã được khảo sát. Những người này được kiểm tra chỉ số thông minh IQ lúc lên 10 tuổi, lúc 30 tuổi và đối chiếu với thói quen ăn uống thường ngày. Qua khảo sát, người ta phân loại được 366 người ăn chay bao gồm 123 người ăn chay nhưng có ăn cá và thịt gà! Điểm chung của cả 366 người (4,5%) này là chỉ số IQ cao hơn những người ăn thịt khoảng 5 chỉ số, chỉ số là 105 ở người ăn chay so với 101 ở người ăn thịt. *Không có sự khác biệt về chỉ số thông minh giữa những người ăn chay thuần túy và người ăn chay có cá, thịt gà.* Trong nghiên cứu này, những người ăn nhiều rau quả, ngũ cốc, dù có ăn cá, thịt gà vẫn được xem là ăn chay (vegetarians) miễn là không ăn các loại thịt đỏ như thịt heo, bò, cừu.

Bên cạnh chế độ ăn uống, các nhà nghiên cứu còn chú ý đến bối cảnh gia đình, xã hội của những người tham gia thí nghiệm. Phần lớn những người ăn chay thuộc thành phần những người thuộc tầng lớp xã hội cao hơn, có trình độ học vấn và nghề nghiệp khá tốt trong xã hội, đa số (74%) là nữ. Kết quả này có thể đặt ra một vấn đề khác về "con gà hay quả trứng", cái nào có trước cái nào. Đó là ăn chay dẫn đến thông minh hay chính vì thông minh đã đưa đến việc quan tâm giữ gìn sức khỏe và sự lựa chọn thức ăn lành mạnh đã dẫn đến ăn chay? Các nhà nghiên cứu đã cho rằng những đứa trẻ thông minh thường chuyển sang chế độ ăn chay khi lớn lên. Điều này cũng là lý do giảm thấp tỷ lệ bệnh về động mạch vành, béo phì và tiểu đường ở những thành phần này.

Ăn chay và chế độ ăn khôn ngoan

Khi nói ăn chay với cá, thịt gà, nhiều người Việt chúng ta có thể nghĩ chỉ là cách nói đùa. Thực sự đang có nhiều người phương Tây đang tự cho là thuộc những người ăn chay (vegetarians) khi họ ăn nhiều rau quả (vegetables) chỉ là giảm thiểu hoặc kiêng hẳn thịt đỏ. Bắt nguồn từ những giá trị thiết thực của chế độ ăn nhiều rau quả và ngũ cốc, phương Tây đã dùng từ **vegetarian** để chỉ những người ăn nhiều loại thức ăn này cho mục đích giữ gìn sức khỏe, bao gồm cả những người có ăn thêm cá và những loại thịt trắng. Không bị ràng buộc bởi những giáo điều hoặc tín ngưỡng người ta ăn nhiều

rau quả và ngũ cốc thô đơn giản vì những món ăn này giúp họ phòng tránh được nhiều căn bệnh của thời đại công nghiệp hiện nay. Tuy nhiên, **ăn uống cũng là một thú vui, một cách hưởng thụ trong cuộc sống**. Do đó, con người không nhất thiết phải từ bỏ tất cả những loại đạm động vật, càng không ngại lo thiếu dinh dưỡng, nhất là sinh tố B12, **loại sinh tố duy nhất không tồn tại trong rau quả và hạt**. Do đó, nhiều người đã chọn ăn cá, một số hải sản và một ít thịt trắng như gà, bồ câu, chim sẻ đã bỏ da, nội tạng. Trước kia người ta đã biết rõ nhiều lợi ích của chế độ ăn này qua khảo sát sinh hoạt và sức khỏe của cư dân vùng Địa Trung Hải. Chế độ ăn này đôi khi còn được gọi là **chế độ ăn khôn ngoan, có chọn lọc** (prudent pattern) để phân biệt với **chế độ ăn phương Tây** (Western pattern), là chế độ ăn điển hình của người Mỹ hiện nay, gồm các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo, ngũ cốc tinh lọc, đồ ngọt, thịt chế biến, thịt đỏ như thịt bò, heo và khoai tây chiên. Các loại thịt đỏ không chỉ có hàm lượng mỡ bão hoà cao mà còn là loại đạm để lại nhiều cặn bã độc hại sau quá trình chuyển hoá. Do đó, chế độ ăn nhiều thịt đỏ, nhiều thực phẩm công nghiệp là nguyên nhân **quan trọng làm ngắn tuổi thọ** và gây ra nhiều loại bệnh ung thư và tim mạch.

Ăn chay giúp cải thiện trí nhớ

Một nghiên cứu^{cxiii} mới đây của các nhà khoa học thuộc Trung Tâm Y Tế trường Đại học Columbia vừa được phổ biến trên tạp chí *Archives of Neurology* đã cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải gồm cá, dầu olive, nhiều ngũ cốc và rau quả có thể giúp cải thiện trí nhớ ở những người suy giảm trí nhớ nhẹ và làm giảm đáng kể nguy cơ chuyển sang bệnh Alzheimer's ở những đối tượng này. Nghiên cứu được tiến hành trên 1.393 người bao gồm 482 người đã có biểu hiện suy giảm trí nhớ. Những người tham gia thí nghiệm được đánh giá từ thấp đến cao qua chế độ ăn ít thịt và mỡ bão hoà, nhiều cá, rau quả, ngũ cốc và dầu olive. Sau bốn năm rưỡi theo dõi, kết quả cho

^{cxiii} Mary Brophy Marcus. Diet could cut risk of dementia. www.usatoday.com

thấy những người có điểm số càng cao càng có khuynh hướng cải thiện tốt trí lực. Có 1/3 số người trong số 482 người đã suy giảm trí nhớ nhẹ vào lúc bắt đầu cuộc thí nghiệm *đã phục hồi được trí nhớ bình thường*. Ngoài ra, những người có điểm số cao trong thực hành chế độ ăn cũng giảm được 48% nguy cơ phát bệnh Alzheimer's so với những người ít tuân thủ chế độ ăn này.

Ông Nikolaos Scarmeas, Giáo sư chuyên về Alzheimer's và não thuộc Viện Nghiên cứu Taub đã cho biết **“Những kết quả trước đây đã cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải làm giảm nguy cơ các loại bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, cao huyết áp và tiểu đường, thì nay, nghiên cứu này lại cho thấy chế độ ăn này cũng giúp tăng cường chức năng của bộ não.”** Theo bác sĩ Murali Doraiswamy, một chuyên gia về lão khoa ở trường Đại học Duke, những khuynh hướng suy thoái ở não có thể xảy ra hàng chục năm trước khi triệu chứng mất trí nhớ xuất hiện. Do đó, ông đề nghị mọi người nên thực hành sớm chế độ ăn ít thịt, nhiều cá, ngũ cốc và rau quả.

Thực tế cho thấy chỉ số thông minh cao không phải chỉ có ở những người ăn chay. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy ăn chay là yếu tố quan trọng để phát triển sức khỏe và trí tuệ. Do đó, các nhà dinh dưỡng đều khuyên chế độ ăn uống nhiều rau quả và ngũ cốc. Nếu ăn đạm động vật nên giới hạn trong số các loại cá, hải sản và một số ít thịt trắng như gà, bồ câu.

ĂN ÍT MỠ VÀ NHIỀU NGŨ CỐC THÔ GIÚP PHÒNG CHỐNG UNG THƯ VÚ

Có nhiều nghiên cứu khoa học đã xác định thay đổi chế độ ăn uống giúp phòng chống các loại bệnh ung thư. Riêng đối với ung thư vú, một trong những loại bệnh hàng đầu gây tử vong ở phái nữ, thì việc giảm bớt mỡ, tăng cường ngũ cốc thô trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày là yếu tố then chốt để làm giảm nguy cơ ung thư vú cũng như ngăn chặn sự phát triển hoặc tái phát ở những người đã nhiễm bệnh.

Ăn nhiều mỡ động vật và các sản phẩm từ sữa là nguy cơ chính của ung thư vú

Một nghiên cứu ở Israel trên 2.300 phụ nữ đã cho biết chất béo trong thực phẩm ăn vào hàng ngày là nguy cơ lớn nhất đối với bệnh ung thư vú. Những người ăn nhiều mỡ động vật thì nguy cơ để những khối u lành tính phát triển thành u ác tính tăng cao gấp ba lần so với những người ăn ít mỡ. Báo cáo được phổ biến trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition (50,3:551) đã cho biết chế độ ăn nhiều mỡ đã thúc đẩy việc chuyển biến những tế bào lành thành tế bào ung thư. Họ cho rằng ung thư vú phát triển qua nhiều giai đoạn và chế độ ăn uống đã ảnh hưởng đến quá trình này. Do đó, những phụ nữ hoàn toàn có thể thay đổi chế độ ăn uống để đảo ngược quá trình này và ngăn chặn ung thư.

Trong một nghiên cứu khác được phổ biến trên tờ Journal of the National Cancer Institute (81:238.286), Tiến sĩ Paolo Toniolo thuộc Trung Tâm Y Tế trường Đại học New York qua khảo sát chế độ ăn uống của 700 phụ nữ người Ý với 70 nhóm thực phẩm khác nhau đã cho biết bệnh ung thư vú có liên quan chặt chẽ với việc ăn uống nhiều chế phẩm từ sữa như phô mát, sữa toàn phần. Theo nghiên cứu này, nguy cơ cao hàng thứ hai là mỡ và thịt động vật. Những người ăn nhiều mỡ và thịt động vật cho thấy có sự gia tăng trung

bình nguy cơ ung thư vú sau những người ăn nhiều sản phẩm từ sữa. Nghiên cứu cũng kết luận ăn các thực phẩm từ cá, trứng, bánh mì, bột nhồi, dầu olive, rau quả không làm gia tăng tình trạng ung thư. Không giống như các chất béo động vật khác, hàm lượng acid béo omega 3, loại chất béo chưa bão hoà trong mỡ cá giúp hạ thấp lượng estradiol, một loại nội tiết tố sinh dục có tác dụng thúc đẩy việc phát triển khối u ung thư. Các nhà khoa học trường Đại học Rutgers cho biết việc phát triển ung thư vú tỷ lệ nghịch với việc ăn nhiều cá.

Từ những kết quả trên, bác sĩ Toniolo khuyến cáo phụ nữ nên giới hạn lượng mỡ toàn phần trong khoảng 30% tổng số khẩu phần ăn vào hàng ngày bao gồm không quá 10% mỡ bão hoà và khoảng 6% đạm động vật^{cxvii}.

Ăn nhiều carbohydrate phức hợp có nhiều chất xơ và rau quả giúp phòng chống ung thư vú

Theo ước tính của các nhà khoa học, chế độ ăn hiện nay của người Mỹ có từ 35% đến 45% lượng calori từ chất béo. Chính điều này đã làm gia tăng tỷ lệ bệnh ung thư vú. Người ta đã so sánh sự phát triển bệnh ung thư vú giữa những phụ nữ Mỹ và phụ nữ Nhật và cho rằng tình hình này ở Nhật tốt hơn nhiều là do người Nhật ăn ít thịt và mỡ hơn người Mỹ. Nghiên cứu ở Thụy Điển qua đánh giá cách ăn uống của 240 phụ nữ tuổi từ 50 đến 65 đã trải qua phẫu thuật về ung thư vú còn cho thấy chế độ ăn nhiều mỡ ảnh hưởng xấu đến việc phục hồi bệnh. Nghiên cứu được báo cáo trong tạp chí *Journal of the National Institute* (81,16:1218). Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý đến protein, carbohydrate, chất béo, uống rượu và sinh tố. Kết quả đã cho thấy những phụ nữ có khối u lớn là những người ăn nhiều mỡ nhưng ít chất xơ, carbohydrate và sinh tố A hơn so với những người có khối u nhỏ. Những người có khối u phát triển

^{cxvii} *The staff of FC & A. Natural Healing Foods Encyclopedia. FC & A Publishing. Tr. 158-159.*

lớn cũng là người có khối u phát triển nhanh hơn và di căn xa hơn. Đặc biệt người uống rượu có biểu hiện nguy cơ gia tăng.

Nói chung, trong chế độ dinh dưỡng phòng chống ung thư vú, nếu chất béo bão hoà trong các loại thịt và mỡ động vật và những chế phẩm từ sữa là yếu tố gây bệnh và phát triển bệnh thì những loại carbohydrate phức hợp từ ngũ cốc, các loại đậu, những loại hạt có vỏ cứng và rau quả có nhiều chất xơ, sinh tố và chất khoáng là những yếu tố tích cực thúc đẩy quá trình phục hồi bệnh. Những thực phẩm tự nhiên này bao gồm nhiều chất chống oxy hoá, đứng đầu là những sinh tố A, sinh tố E, sinh tố nhóm B, chất selenium. Những chất này có vai trò rất quan trọng trong việc ngăn chặn ung thư ở cả ba giai đoạn phát triển của ung thư vú. Chẳng hạn, đối với acid folic, một loại sinh tố B cần thiết trong sự phân chia và phát triển tế bào mới, trong sự tổng hợp DNA, sản xuất enzym và sinh ra hồng cầu. Tiến sĩ Judith Christman, trường Đại học Nebraska cho biết ***“Khi thức ăn thiếu acid folic, cơ cấu DNA của tế bào sẽ bị phá vỡ. Lúc đó, các tế bào sẽ phát triển trên cơ sở những thông tin sai lầm của cấu trúc mới nên ung thư xảy ra”***^{cxviii}. Các nhà khoa học cũng quan tâm đặc biệt đến các loại bông cải, cải bắp. Những loại rau quả này có hàm lượng cao hoạt chất indole-3-carbinol. Theo những nghiên cứu được phổ biến trên Science News (137,24:375), indole-3-carbinol có khả năng vô hiệu hoá một số hormon sinh dục trong việc chuyển hoá những tế bào lành ở vú thành tế bào ung thư.

Thực đơn phòng chống ung thư còn sử dụng một số loại hạt và quả hạch như quả óc chó, hạt lanh, hạt hạnh nhân, hạt dẻ, hạt mè, hạt bí rợ, hạt hướng dương. Những loại hạt này là một nguồn cung cấp năng lượng dưới dạng acid béo hữu ích. Trong những loại hạt này có chứa oestrogen thực vật thường gọi là lignan có tác dụng thu nhỏ khối u ung thư. Một báo cáo tại cuộc hội thảo về ung thư vú vào tháng 12/2000 tại San Antonio, Mỹ đã cho biết các bệnh nhân ung

^{cxviii} Judith Christmas, PhD. Dietary fat's Cancer Connection. International Journal of Cancer. July.2003

thư vú dùng 25g hạt lanh mỗi ngày trong khoảng 38 ngày đã có tác dụng làm thu nhỏ khối u ung thư rõ rệt tương tự như những người đã dùng thuốc tamoxifen. Ngoài oestrogen thực vật, các loại hạt nhiều chất béo còn cung cấp chất xơ, nhiều chất chống oxy hoá như selenium, magnesium, sinh tố E và acid béo omega 3 có lợi cho hoạt động của tim mạch và hệ thần kinh. Nói chung, ***cần dùng nhiều loại hạt cũng như nhiều loại đậu và rau quả, củ khác nhau nhằm tạo sự đa dạng sinh học để đáp ứng đủ những nhóm chất cần thiết cho nhu cầu biến dưỡng của cơ thể.***



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

ĂN ÍT, ĂN LÀNH MẠNH ĐỂ SỐNG LÂU VÀ SỐNG KHOẺ

Ăn ít calori có thể giúp giảm bớt bệnh tật và tăng tuổi thọ. Tuy nhiên ăn bao nhiêu không quan trọng bằng ăn cái gì. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh phải bao gồm nhiều rau quả, ngũ cốc thô và ít chất béo bão hòa.

Khoẻ mạnh, sống lâu luôn là mơ ước của mọi người, mọi thời đại, từ vua quan chí đến thứ dân. Do đó, đã từ lâu nhiều thầy thuốc và các nhà khoa học đã quan tâm tìm hiểu xem điều gì đã làm cho một số cộng đồng có sức khoẻ và tuổi thọ đặc biệt tốt hơn những người khác, chẳng hạn những người Hounza ở phía bắc Ấn độ và Pakistan, người Okinawa ở phía nam Nhật bản. Những cư dân ở đây không những ít bệnh tật mà còn có tuổi thọ cao. Nhiều người sống đến trên 100 tuổi. Bên cạnh lối sống gần thiên nhiên, năng vận động, một yếu tố nổi trội là họ có khẩu phần ăn kém xa với những người sống ở vùng khác. Do điều kiện kinh tế nặng về tự cung tự cấp, chế độ ăn phụ thuộc nhiều vào số thực phẩm kiếm được hàng ngày, dân ở đây thường phải ăn ít hoặc hầu như thiếu ăn!

Từ những quan sát trên, nhiều nghiên cứu đã được tiến hành trên loài vật để xác định xem việc ăn ít calori tác động như thế nào đến sức khoẻ và tuổi thọ. Một nghiên cứu^{cxix} gần đây của Tiến sĩ Stephen Spindler và các cộng sự thuộc trường Đại học California, Mỹ đã cho biết những con chuột được nuôi với khẩu phần ăn giới

^{cxix} Living longer by eating less works at any age. www.boston.com

hạn sống lâu hơn 6 tháng so với con chuột khác. Chuột bị ung thư khi được ăn ít có tốc độ phát triển ung thư chậm hơn. Phân tách gen cũng cho thấy những con chuột già ăn ít có mẫu gen gần giống như những con chuột trẻ được ăn bình thường.

Một thí nghiệm^{cxx} khác của Russ Hepple, một nhà sinh lý học thuộc trường Đại học Calgary, Canada cũng cho biết những con chuột già được cho ăn đầy đủ chất dinh dưỡng nhưng số lượng calori ít hơn 40% vẫn có được trọng lượng cơ bắp và chức năng cơ bắp tương đương với những con chuột trẻ thông thường.

Nhiều thí nghiệm khác nhau trên loại khỉ và chuột đều cho thấy việc ăn giảm bớt calori giúp con vật sống lâu 50% và ít trải qua những căn bệnh tuổi già so với những con vật khác. Các nhà khoa học cho rằng quy luật này cũng xảy ra ở con người. Hai nghiên cứu^{cxxi} tại trường Đại học Harvard cũng đưa ra kết quả giảm từ 15 đến 20% lượng calori ăn vào có thể làm giảm áp huyết, gia tăng cholesterol tốt và hạ thấp nguy cơ tử vong vì ung thư, tim mạch, đột quỵ. Hiện nay, nhiều người ở độ tuổi trung niên ở Australia đang có phong trào ăn ít để sống khỏe hơn. Người ta tin rằng ăn ít đi khoảng 20% calori sẽ giúp tăng cường sức khỏe và giảm những nguy cơ mắc các loại bệnh mãn tính phổ thông hiện nay như tim mạch, tiểu đường, ung thư. Có lý luận cho rằng ăn ít làm giảm bớt sự tích lũy những gốc tự do, một yếu tố quan trọng làm hư hại tế bào. Ông Arthur Everett, 83 tuổi, Giáo sư trường Đại học Sydney là một người đã từng nghiên cứu về tác động của ăn ít calori trên chuột trên 50 năm nay. Ông nói **“Ăn ít là một điều khó nhưng tôi nghĩ mọi người đều cần nên cắt giảm khẩu phần, dù chỉ**

^{cxx} *Eat less, live long, healthy life. www.stararticle.com*

^{cxxi} *William J. Cromie. Eating less and living longer. www.news.harvard.edu/gazette*

5%”. Ông khuyên ***“Việc ăn giảm calori nên bắt đầu sớm, ngay từ lứa tuổi teen hoặc lúc vừa trưởng thành”^{xxxi}***. Những nhà khoa học ở trường Đại học Harvard cũng có những khuyến cáo tương tự khi khuyên mọi người ***“nên ăn những thức ăn lành mạnh và nên giới hạn trong khoảng từ 1600 đến 1800 calori mỗi ngày”^{xxiii}***.

Điều này đặc biệt có ý nghĩa trong xã hội hiện nay khi phần lớn các bữa ăn diễn ra ở nhà hàng, quán ăn và quá nhiều những tiệc tùng, chiêu đãi với thức ăn dư thừa luôn khuyến khích chúng ta phải ăn nhiều hơn nhu cầu thực sự. Tại nước ta, điều này càng đáng được quan tâm. Cuộc sống bận rộn hiện nay rõ là không còn cảnh ***“tháng giêng là tháng ăn chơi, tháng hai cờ bạc, tháng ba hội hè”***... Tuy nhiên, nhiều nơi, đặc biệt là ở vùng nông thôn, vùng mới đô thị hoá, vẫn còn tập quán thường tổ chức quá nhiều buổi họp mặt tiệc tùng với đủ thứ lý do, từ sinh nhật, thôi nôi, lễ, giỗ đến mừng thi đỗ, tăng lương, thăng chức, khao nhà mới, xe mới... Quan trọng hơn, khi đã thành thói quen, cảnh chè chén có thể diễn ra quanh năm suốt tháng mặc cho gia đình có thể vẫn thiếu trước hụt sau. Tệ nạn này không chỉ làm nghèo đất nước mà còn ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ và tuổi thọ của con người.

Tuy nhiên, vẫn có ý kiến phản đối việc giảm khẩu phần. Nhiều người cho rằng ăn ít dễ dẫn đến khuynh hướng ăn kiêng làm rối loạn chế độ ăn uống, thiếu dinh dưỡng và có thể dẫn đến vô sinh. Thực ra, ăn uống phải phù hợp với lứa tuổi và nhu cầu phát triển của cơ thể. Rõ ràng là những sản phụ, những phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ, những em bé đang phát triển hoặc những người suy

^{xxxi} Clair Weaver. *Eat less, live long*. www.news.com.au/dailytelegraph

^{xxiii} *Eat less live longer*. www.kold.com

nhược, thiếu dinh dưỡng cần phải được ăn uống đầy đủ. Ngoài ra, ăn bao nhiêu có thể không quan trọng bằng ăn cái gì. Nếu bạn ăn uống điều độ, ăn những thức ăn lành mạnh, chẳng hạn, ăn nhiều rau quả và ngũ cốc thô, ít chất béo bão hoà, ít thịt đỏ và thực phẩm công nghiệp thì không nhất thiết phải giảm ăn. Rau quả và ngũ cốc thô có nhiều chất xơ, sinh tố, chất khoáng và những chất chống oxy hoá có vai trò trung hoà những gốc tự do, giải độc, tăng cường hệ miễn dịch và làm chậm sự lão hoá. Trái lại, các loại thịt đỏ và thực phẩm công nghiệp có nhiều chất béo bão hoà và nhiều chất độc hại khác là nguyên nhân gây ra nhiều loại ung thư và bệnh tim mạch.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

ĂN KIÊNG NÊN BIẾT

Những đợt ăn kiêng để giảm cân nhanh có thể gây ra nhiều hệ lụy. Không phải ăn kiêng mà chính chế độ ăn uống lành mạnh phối hợp với vận động thân thể mới là yếu tố quyết định trong phòng chống béo phì.

Được biết, béo phì đang được xem là một đại dịch của thế kỷ. Béo phì làm gia tăng nguy cơ của nhiều loại bệnh khác nhau từ bệnh tim mạch, tiểu đường, xương khớp đến một vài loại bệnh ung thư. Do đó, những người thừa cân, béo phì có khuynh hướng ăn giảm calori để giảm cân. Ăn kiêng nghiêm ngặt có thể tạo nên những kỳ tích về giảm cân. Tuy nhiên, những đợt ăn kiêng thiếu tính toán có thể có hại nhiều hơn có lợi.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Ăn bình thường giảm cân hơn ăn kiêng!

Ăn kiêng để giảm cân. Tuy nhiên, một thắc mắc thường gặp là “tại sao tôi ăn không bao nhiêu, đã ăn giảm calori nhưng tình trạng béo phì vẫn không thay đổi hoặc chỉ giảm không đáng kể?”

Một nghiên cứu^{xxiv} của các nhà khoa học trường Đại học Oregon Health & Science (OHSU) mới vừa được phổ biến đã phần nào làm sáng tỏ cơ chế này. Chế độ ăn giảm calori đơn thuần không có khuynh hướng làm giảm cân.

Theo kết quả nghiên cứu được phổ biến trên số tháng 4 vừa qua của tạp chí American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative

^{xxiv} Diet alone will not likely lead to significant weight loss, study suggest.
www.sciencedaily.com

and Comparative Physiology, biện pháp giảm calori đơn thuần khó làm giảm cân do cơ thể tự có cơ chế bù trừ năng lượng dẫn đến việc giảm hoạt động thể chất đáp ứng với việc tiết giảm calori. Do đó, để đạt được hiệu quả giảm cân cần có sự phối hợp giữa ăn giảm calori và ý chí vượt qua tâm lý ngại vận động, ít vận động.

Trong nghiên cứu trên người ta đã cho 18 con khỉ cái được ăn chế độ nhiều mỡ trong nhiều năm. Sau đó, số khỉ được cho ăn trở lại chế độ tiêu chuẩn bình thường, ít mỡ và tiết giảm 30% calori. Trong vòng một tháng, số khỉ được theo dõi và đánh giá tình trạng hoạt động thể lực cũng như cân nặng. Vào cuối tháng thử nghiệm, kết quả khảo sát đã cho thấy **không có sự giảm cân** nhưng lại có sự giảm đáng kể tình trạng hoạt động thân thể. Giảm hoạt động thể hiện ngay khi có sự giảm năng lượng ăn vào. Mức độ giảm hoạt động này càng tăng lên ở tháng thứ hai khi người ta giảm thêm calori trong chế độ dinh dưỡng.

Song song với nhóm khỉ trên, nhóm khỉ đối chứng được nuôi dưỡng với chế độ ăn bình thường (không giảm calori) và được huấn luyện tập vận động một giờ mỗi ngày trên một máy tập trong nhà lại giảm được cân nặng.

Tiến sĩ Judy Cameron, Giáo sư trường Đại học OHSU phát biểu “Nghiên cứu này cho thấy có một cơ chế tự nhiên duy trì năng lượng đáp ứng với những sự tiêu hao hoặc tiết giảm calori. Đối với con người cũng như loài vật, thức ăn không phải lúc nào cũng có sẵn và cơ thể hình như đã phát triển một chiến lược để thích ứng với những sự dao động này.”

Việc giảm calori dễ dẫn đến khuynh hướng tự nhiên giảm vận động thể lực để bảo toàn năng lượng. Do đó, giảm calori đơn thuần sẽ không đi đến giảm cân nếu không có biện pháp vận động thể lực tích cực đi kèm.

Ăn kiêng, lợi hay hại?

Trong những nghiên cứu trên loài khỉ, hiệu quả giảm cân ở lần thứ hai chỉ bằng phân nửa so với lần đầu trong khi việc tăng cân trở lại nhanh gấp ba lần so với đợt ăn kiêng trước. Trong **“Physiological Behaviour”**, Tiến sĩ Browell cho rằng thường ăn kiêng có thể khiến việc giảm cân khó khăn hơn. Càng về sau, cơ thể càng bớt đáp ứng với những lần ăn kiêng, người bệnh sẽ mất cân chậm hơn lúc ăn kiêng nhưng lại lên cân nhanh hơn khi ăn trở lại.

Giảm cân nhanh còn có thể dẫn đến một số hệ lụy khác cho sức khoẻ. Ăn kiêng có khuynh hướng chuyển lượng mỡ thừa từ mô mỡ và đùi sang phần bụng và hông. Những lần tăng và giảm cân lặp đi lặp lại còn làm tăng những đáp ứng stress trên cơ thể. Những yếu tố này góp phần làm gia tăng nguy cơ các loại bệnh tim mạch^{cxv}. Một số nghiên cứu còn cho thấy những người ăn uống không điều độ, ăn giảm cân nhanh dễ có khuynh hướng bị sạn mật do độ cholesterol bị cô đặc hơn^{cxvi}. Do đó, mọi chế độ ăn kiêng hoặc nhịn ăn để giảm cân nhanh thường không được khuyến khích.

Nên ăn thực phẩm thô nhiều chất xơ và năng vận động

Hiện nay, trong điều kiện nhịp sống nhanh, mức độ cạnh tranh cao của cuộc sống hiện đại, stress là một nguyên nhân quan trọng dễ dẫn đến tăng cân, béo phì, là do sự thay đổi trong hoạt động nội

^{cxv} The Staff of FC & A. *Natural Healing Foods Encyclopedia*. FC & A Publishing. Tr. 403

^{cxvi} *Quick weight loss can spell trouble. Nature's Prescription*. FC&A Publishing. Tr. 101

tiết. Theo một nghiên cứu ở trường Đại học Georgetown^{cxvii}, sự thay đổi này cùng lúc có thể tạo ra ba tác động độc lập nhau và tương tác nhau. Đó là **ăn nhiều, phát triển nhiều mỡ và không thích vận động**. Không chỉ ăn nhiều, những thay đổi trong hoạt động nội tiết do stress gây ra còn làm cho con người ngại vận động và những mô mỡ phát triển nhiều hơn dù với cùng một lượng thức ăn như người bình thường.

Như vậy, stress và ăn kiêng đều có tác động tiêu cực cho việc giảm cân. Ngược lại, vận động đều đặn và hợp lý, trung bình 30 phút mỗi ngày tạo ra một tác động kép vừa trực tiếp tiêu hao năng lượng vừa cải thiện việc chuyển hoá chất béo thông qua tác dụng chống stress, điều hoà hoạt động nội tiết.

Ngoài ra, một chế độ ăn uống lành mạnh giúp phòng chống bệnh tật không phải ở chỗ có ăn giảm calori hay không mà là nên ăn nhiều thực phẩm thô có nhiều chất xơ và nhiều vi chất dinh dưỡng hơn là ăn giảm calori nhưng lại ăn nhiều thực phẩm tinh lọc, ít chất xơ và nhiều chất béo bão hoà.

^{cxvii} Harrison Wein, Ph.D. Stress, Obesity link found. www.nih.gov/news

CÀ PHÊ, THỨC UỐNG, VỊ THUỐC HAY CHẤT KÍCH THÍCH?

Uống từ một đến hai ly cà phê mỗi ngày có thể giúp cơ thể sảng khoái, linh hoạt. Tuy nhiên, dùng thường xuyên với liều cao hơn có thể gây nghiện, làm gia tăng những đáp ứng stress, suy giảm hệ miễn dịch và tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, tim mạch ở những người có nguy cơ cao.



Thêm giọt đắng thêm nguồn tận hưởng!

Thật thú vị khi cùng ngồi với vài người bạn thân bên ly cà phê bốc khói vào những sáng sớm mùa đông. Hương thơm, vị đắng và sự ấm áp của cà phê nóng kích thích những đầu dây thần kinh từ đầu lưỡi đến dạ dày nhanh chóng lan toả cảm giác sảng khoái toàn khắp cơ thể. Nhấm nháp từng ngụm cà phê, lần giở từng trang báo mới vào mỗi buổi sáng cũng là thú vui quen thuộc của nhiều người trung niên. Đối với một số bạn trẻ, đến một quán cà phê quen nhìn từng giọt cà phê rơi, lắng nghe tiếng nhạc, thảnh thơi liếc nhìn cô hàng cà phê xinh xinh vào mỗi cuối tuần cũng là một thú tiêu khiển để thư giãn sau một tuần làm việc căng thẳng.

Có nhiều loại cà phê khác nhau, cà phê Arabica hay Robusta, cà phê Bắc Mỹ hay cà phê Việt nam... Công thức chế biến từ nhà máy hoặc pha chế ở mỗi quán hoặc mỗi người cũng khác nhau, cà phê phin, cà phê vọt, cà phê espresso, cappuccino... Đến cách uống cũng khác nhau, cà phê nguyên chất hay có thêm đường, sữa, cà phê tan

liền hay cà phê lọc, cà phê vọt. Đối với nhiều người trên thế giới, uống cà phê là một cách hưởng thụ trong cuộc sống, mỗi người lại có một cái “gu” cà phê khác nhau, nên thường nói là thưởng thức cà phê mà không chỉ là uống cà phê.

Cà phê, vị thuốc

Caffeine là hoạt chất chủ yếu trong những ly cà phê được uống hàng ngày. Hạt cà phê là nguồn cung cấp chính chất này. Caffeine cũng có trong trà, ca cao, kẹo chocolate, một số nước uống, nước tăng lực và nhiều loại tân dược. Tùy theo loại và cách pha chế, mỗi ly cà phê có từ 100 đến 170mg caffeine, một ly trà có khoảng 50mg, một thỏi chocolate 200g có từ 20 đến 60mg caffeine, một lon coca 250cc khoảng 35mg caffeine, một lon Red Bull khoảng 80mg. Chẳng lạ khi nhiều tài xế cho biết những loại “nước uống tăng lực” là bí quyết để chống buồn ngủ khi phải lái xe trên đường dài!

Hệ thần kinh trung ương rất nhạy cảm với cà phê. Liều từ 100gr đến 200mg gây hưng phấn thần kinh giúp suy nghĩ linh hoạt, kích thích tuần hoàn và hô hấp. Tuy nhiên với liều cao hơn, 4 hay 5 ly cà phê trong một buổi có thể gây buồn nôn, căng thẳng, hồi hộp, tim đập dồn dập, mất ngủ. Tùy theo người, những triệu chứng này có thể kéo dài từ 4 đến 8 giờ sau đó. Trong dược khoa, caffeine là một loại thuốc có tác dụng kích thích tuần hoàn và hô hấp, lợi tiểu nhẹ, có thể dùng để trợ tim hoặc giúp dễ thở. Caffeine cũng thường được phối hợp dùng trong nhiều loại thuốc trị cảm sốt như Excedrin, Midol, Anacin để làm giảm đau, giảm mệt mỏi.

Cà phê có giúp giảm stress?

Do tác dụng kích thích thần kinh, cà phê làm tăng tiết những hormon stress như adrenalin, cortisol nên có thể tăng cường khả năng “chống trả hoặc bỏ chạy” giúp ta năng động, linh hoạt và thêm công suất cơ bắp để làm giảm tạm thời sự mệt mỏi. Cà phê có thể giúp giải tỏa sự buồn tẻ và cả buồn ngủ của những công việc đơn điệu như lái xe, canh gác, trông trẻ, chăm sóc người ốm. Tuy nhiên khi được sử dụng nhiều, những kích hoạt liên tục sẽ gây ra nhiều phản ứng độc hại. Do sự quen thuốc, lượng thức uống mà cơ thể cần sẽ càng cao. Với liều lớn hoặc dùng lâu dài sẽ làm trầm trọng thêm tình trạng rối loạn tâm lý có thể dẫn đến suy giảm hệ miễn dịch, tăng đáp ứng

viêm và ảnh hưởng xấu đến nhiều hoạt động chức năng của các cơ quan^{cxviii}. Như vậy, uống một ly cà phê lúc sáng sớm để tạo sự hưng phấn trước khi bắt đầu một ngày làm việc hoặc uống trước khi vận động là tốt nhưng dùng nhiều hơn hoặc dùng vào buổi chiều là không nên. Sự mệt mỏi và căng thẳng gây ra do làm việc quá tải, quá giờ cần phải được bố trí nghỉ ngơi và thư giãn hợp lý hơn là cố duy trì bằng những chất kích thích.

Cà phê có hàm lượng cao chất chống oxy hoá

Giống như nhiều loại hạt thô khác, hạt cà phê có hàm lượng cao những hợp chất polyphenols là những chất chống oxy hoá. Quá trình rang cà phê làm gia tăng tỷ lệ này. Theo một nghiên cứu của trường Đại học Scranton, Pennsylvania, tỷ lệ chất chống oxy hoá trong hạt cà phê còn cao hơn so với một số thực vật khác như táo, cà chua, cranberries. Giáo sư Joe Vinson, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu, cũng cho biết cà phê đã rút bớt chất caffeine hay cà phê thường đều có lượng chất chống oxy hoá như nhau. Theo ông, tính trung bình, người Mỹ hiện nay đang hấp thu lượng chất chống oxy hoá từ cà phê dùng hàng ngày nhiều hơn so với bất cứ loại thực phẩm nào khác!^{cxix} Chất chống oxy hoá giúp trung hoà những gốc tự do để ngăn chặn quá trình hư hại tế bào và DNA trong các loại bệnh tim mạch, ung thư và quá trình lão hoá.

Tuy nhiên, ông cũng khuyến cáo nghiên cứu của ông không xác định uống cà phê có lợi cho sức khoẻ vì cơ thể không thể hấp thu hết được lượng chất chống oxy hoá trong cà phê chưa kể đến tác dụng kích thích của loại thức uống này. Bù lại, ông khuyên mọi người nên ăn nhiều rau quả và các loại hạt thô để bảo đảm được nhu cầu chất chống oxy hoá cần thiết.

Cà phê và bệnh tim mạch, tiểu đường

Nghiên cứu của trường Đại học Oklahoma đã cho biết uống từ 4 đến 5 ly cà phê mỗi ngày có thể làm tăng huyết áp ở những người

^{cxviii} Elizabeth Scott, M.S. *Caffeine, Stress and your health*. <http://stress.about.com>

^{cxix} Steve Connor. *Coffee found to be high in health – giving antioxidants*. www.nootropics.com

có nguy cơ cao^{xxx}. Một khảo sát khác trước đó cũng cho biết những người thường dùng trên một ly cà phê mỗi ngày tăng gấp đôi nguy cơ bệnh tim và đột quỵ so với người không dùng cà phê (U.S. Pharmacist 14,6:28). Nói chung, cà phê có thể tạm thời gia tăng những đáp ứng stress, tăng nhịp tim, tăng áp huyết. Đối với người khoẻ mạnh, các chỉ số sẽ trở lại bình thường. Tuy nhiên, đối với người có nguy cơ cao hoặc đang bị cao huyết áp, việc lạm dụng cà phê này dễ dẫn đến bệnh tật.

Đối với bệnh tiểu đường, từng có một nghiên cứu^{xxxv} được phổ biến chính thức trên tờ *the Annals of Internal Medicine* cho biết uống nhiều cà phê có thể làm giảm nguy cơ bệnh ĐTĐ ở những đối tượng khoẻ mạnh, không mắc bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch. Tuy nhiên, một nghiên cứu^{xxxvi} mới nhất về ảnh hưởng của cà phê đối với việc ổn định đường huyết cho biết loại thức uống này có tác dụng nâng cao mức đường huyết ở những người đái tháo đường (ĐTĐ) loại II. Trên thực tế, hạt cà phê có một tỷ lệ nhất định một số chất khoáng như Mg, Ca, K và những hợp chất chống oxy hoá hữu ích. Tuy nhiên, những lợi ích nhỏ và trên cơ sở dài hạn của những vi chất không bù trừ nổi với những cái hại lớn hơn và đôi khi tức thì của caffeine trong cà phê. Do đó có thể nói **những hợp chất chống oxy hoá trong hạt cà phê** có tác dụng tốt cho việc phòng ngừa ung thư, tim mạch hoặc tiểu đường nhưng không thể nói **uống nhiều cà phê** giúp phòng ngừa những căn bệnh này.

Cà phê giúp chữa mất trí nhớ?

Đặc biệt, mới đây một nghiên cứu^{xxxvii} của các nhà khoa học trường Đại học Nam Florida đã cho thấy cà phê có khả năng cải thiện đáng kể những triệu chứng của bệnh Alzheimer's, loại bệnh

^{xxx} FC & A Staff. *Natural Health Secret Encyclopedia*. Tr.109.

^{xxxvi} Risheng Xu. *Study finds coffee may decrease diabetes risk*. www.thecrimson.com

^{xxxvii} Daniel J. DeNoon. *Study shows caffeine elevates blood glucose levels in people with diabetes*. <http://diabetes.webmd.com>

^{xxxviii} *Caffeine reverses memory impairment in mice with Alzheimer's symptoms*. www.sciencedaily.com

mất trí nhớ hay xảy ra ở người già. Nghiên cứu trên những con chuột thí nghiệm được chuyển đổi gen để gây ra bệnh Alzheimer's đã cho thấy liều tương đương với 5 cốc cà phê mỗi ngày trong thời gian hai tháng làm giảm đáng kể các triệu chứng của căn bệnh này. Khảo sát cho biết chuột bệnh không chỉ đã đáp ứng tốt hơn với những trắc nghiệm về trí nhớ, sự suy nghĩ mà còn giảm đến 50% những mảng bám beta myloid, loại protein đặc trưng thường xuất hiện và phá hủy tế bào thần kinh trong não người bệnh.

Trước đó, một nghiên cứu^{cxxxii} phối hợp của các nhà khoa học trường Đại học Kuopio, Phần Lan, Viện Karolinski ở Stockholm, Thụy Điển và Viện Sức Khỏe Quốc Gia Phần Lan cũng cho biết những người trung niên thường dùng cà phê với lượng “trung bình” từ 3 đến 5 ly mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh suy giảm trí nhớ ở tuổi già.

Điều dễ nhận thấy trong cả hai nghiên cứu trên là lượng cà phê đủ để tạo ra tác dụng ngăn chặn suy giảm trí nhớ vẫn được xem là quá cao và không thể chấp nhận được đối với các đối tượng có thần kinh dễ bị kích thích, cao huyết áp, mất ngủ.

Cà phê có gây vô sinh?

Có nghiên cứu cho biết phụ nữ dùng trên 300mg^{cxxxi} caffeine mỗi ngày giảm phân nửa khả năng thụ thai so với người không dùng cà phê. Đối với các sản phụ, dùng đến 4 hay 5 ly cà phê mỗi ngày có thể gia tăng nguy cơ sẩy thai. Do đó, cơ quan kiểm soát thực phẩm Anh quốc khuyên phụ nữ không nên dùng quá 200mg caffeine mỗi ngày^{cxxxvi}. Ngoài ra, dùng nhiều cà phê làm tăng tính acid trong cơ thể, tăng khả năng bị stress, làm giảm sự hấp thu một số chất khoáng như sắt, Ca, K, Mg và làm hao hụt nhiều sinh tố như các sinh tố nhóm B, sinh tố C nên không có lợi cho sản phụ và sự phát

^{cxxxii} Midlife coffee and tea drinking may protect against late life dementia. Www.sciencedaily.com

^{cxxxv} Caffeine and fertility. www.ivf1.com

^{cxxxvi} Rubin Rita, New studies, different outcomes on caffeine pregnancy. USA Today

triển của thai nhi. Tuy nhiên, bạn có thể an tâm nếu chỉ dùng 1 hoặc 2 ly cà phê mỗi ngày.

Cà phê có gây nghiện?

Cà phê là một chất kích thích nên có thể gây nghiện là điều dễ hiểu. Ở những người chỉ dùng 1 ly cà phê mỗi ngày vào những thời điểm nhất định. Khi đến “cữ” đó mà không có cà phê, không chỉ là nhớ nhớ mà bạn sẽ dễ cảm thấy uể oải, ngáp dài ngáp ngắn. Tuy nhiên, chỉ như vậy vẫn không xem là nghiện. Nghiện cà phê là hội chứng bệnh lý ở những người có sự lệ thuộc vào cà phê để giữ được sự bén nhảy bình thường về tâm lý khiến phải dùng cà phê hàng ngày với khuynh hướng gia tăng liều lượng. Hội chứng này có thể bao gồm hàng loạt những rối loạn^{xxxxvii} như căng thẳng, lo sợ, tim đập nhanh, mệt mỏi, mất ngủ, bất lực, rối loạn kinh nguyệt, cao huyết áp, loét dạ dày... Chưa kể đến lượng đường hoặc những hoá chất hương liệu kèm theo cà phê, việc dùng thường xuyên với liều cao chất kích thích này sẽ gây nhiều tác hại. Trong quyển *Staying Healthy with Nutrition*, Tiến sĩ Elson Haas khuyên những đối tượng này nên tìm cách giảm dần lượng cà phê dùng hàng ngày bằng cách uống thêm nhiều nước cốt rau quả và năng vận động. Những biện pháp này vừa giúp giải độc, tăng tính kiểm trong cơ thể lại có thể giúp người bệnh dễ vượt qua các triệu chứng khó chịu của cơn nghiện.

Nói chung, cà phê là một thức uống phổ thông, ưa dùng. Do đó, không nhất thiết phải kiêng cử hẳn. Tuy nhiên không nên uống quá 2 ly cà phê mỗi ngày. Có thể uống lúc sáng sớm hoặc uống trước khi tập thể dục. Không nên uống liền sau khi ăn để không ảnh hưởng xấu đến sự tiêu hoá. Không uống sau 2 giờ chiều để tránh làm rối loạn giấc ngủ. Những người dễ bị căng thẳng, phụ nữ ở giai đoạn tiền mãn kinh, người cao huyết áp, đái tháo đường nên chọn dùng loại cà phê đã rút bỏ caffeine.

^{xxxxvii} *Proven Health Tips Encyclopedia. American Publishing. 1995. Tr. 83.84*

CHẤT BÉO ĐA NĂNG TỪ CÁC LOẠI HẠT

Các loại hạt có chất béo là nguồn cung cấp năng lượng và nhiều vi chất dinh dưỡng quan trọng giúp cải thiện các hoạt động tim mạch và hệ thần kinh. Một số nghiên cứu gần đây còn cho thấy chất béo oleic acid trong các loài thực vật còn có vai trò quan trọng trong việc kiểm soát sự thèm ăn và chống béo phì. Đặc biệt, những loại acid béo omega 3 còn làm chậm sự ngăn cản đi của những tolemere, dấu chỉ sinh học về sự lão hoá ở con người.

Chất béo là một nguồn cung cấp năng lượng quan trọng. Chất béo cũng là thành phần cấu tạo màng tế bào, tế bào thần kinh và là chất trung gian để một số sinh tố như A, D, E, K được hấp thu qua màng ruột. Tuy nhiên, ngoài các loại cá, việc ăn nhiều chất béo bão hoà trong các loại thịt động vật dễ làm gia tăng tình trạng xơ vữa bám vào thành động mạch và làm tăng nguy cơ tử vong sớm, tiểu đường, tim mạch, đột quỵ và một số bệnh ung thư. Ngược lại, ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy chất béo chưa bão hoà trong các loại thực vật có nhiều lợi ích cho sức khoẻ.

Hạt có chất béo giúp phòng chống bệnh tim mạch, tiểu đường

Hầu hết các loại hạt có vỏ cứng như hạt bí, hạt dẻ, hạt mè, hạt hạnh nhân, hạt hướng dương vừa béo, vừa ngon miệng, là một nguồn dinh dưỡng thực vật rất quý cho sức khoẻ tim mạch và thần kinh. Những loại hạt thô này có nhiều sinh tố E, acid folic, sinh tố B6, niacin, một số khoáng chất hữu ích như selenium, magnesium, potassium, kẽm, đồng và một số chất chống oxy hoá. Những vi chất này đều góp phần bảo vệ thành mạch máu và điều hoà huyết áp.

Một nghiên cứu^{cxxxviii} trên 30.000 người cả nam lẫn nữ đã cho biết những người ăn hạt 5 lần mỗi tuần có thể làm giảm 50% nguy cơ chết vì bệnh tim mạch so với những người chỉ ăn hạt ít hơn 1 lần mỗi tuần. Một nghiên cứu khác trên 40.000 phụ nữ ở tuổi vừa mãn kinh cũng cho thấy người hay ăn các loại hạt béo đã hạ thấp đáng kể nguy cơ bệnh tim mạch, loại bệnh thường tăng cao ở những phụ nữ thuộc lứa tuổi này. Hạt toàn phần không chỉ có nhiều chất xơ mà còn có hàm lượng cao chất béo chưa bão hoà thuộc nhóm omega-3, omega-6 có khả năng làm tăng độ cholesterol tốt HDL, hạ độ cholesterol xấu LDL, giảm triglycerids. Ngoài ra, lượng chất béo tốt trong các loại hạt còn có tác dụng kháng viêm và làm giảm nguy cơ đông máu trong các loại bệnh tim mạch.

Đặc biệt, một nghiên cứu^{caxxi} gần đây của các nhà khoa học trường Đại học California được phổ biến trên tạp chí *Journal of the American Medical Association* còn cho biết **chế độ dinh dưỡng nhiều acid béo omega 3 có tác dụng làm chậm sự ngắn dần đi của những tolemere ở những bệnh nhân tim mạch**. Telomere là đoạn ADN ở hai đầu của nhiễm sắc thể có chức năng bảo vệ nhiễm sắc thể tránh bị các tổn thương. Khi tế bào được phân chia theo vòng đời, telomere sẽ bị thu ngắn lại sau mỗi lần phân chia làm suy giảm chức năng bảo vệ tế bào. Những thí nghiệm trong những năm gần đây đã xác định sự ngắn dần đi của những tolemere liên quan đến quá trình bệnh tật và lão hoá ở con người.

Các loại hạt giàu chất béo, chất đạm nhưng ít chất bột đường cũng là một loại thực phẩm bổ sung rất tốt cho người tiểu đường

^{cxxxviii} Frank W. Cawood and associates. *Nature's Prescription*. FC & A Publ., 1998. Tr. 118.

^{caxxi} *Shedding light on why fatty omega 3 fatty acids may help the heart.*
<http://healthday.com>

loại II. Báo cáo được phổ biến trên tạp chí Diabetes Care^{cxl} vào đầu tháng 7/2011. Tiến sĩ David Jenkins, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu của các nhà khoa học Bệnh Viện St. Michael's Hospital và trường Đại học Toronto, Canada cho biết ăn mỗi ngày 2 ounce (khoảng 57g) các loại hạt như hạt hạnh nhân, hạt dẻ, hạt điều... như biện pháp thay thế cho lượng carbohydrate có tác dụng giúp kiểm soát tốt vừa lượng đường và cả lượng mỡ trong máu ở những bệnh nhân này. Ông Jenkins nói ***“Những loại hạt thô này được ăn dưới hình thức sấy khô hoặc nướng chín không có đường hoặc muối vừa có tác dụng kiểm soát vừa lượng đường vừa lượng mỡ có thể được sử dụng như biện pháp quan trọng để kiểm soát đường huyết và không sợ tăng cân”***.

Những chất đạm, chất béo và những vi chất cần thiết cho não

Hạt cũng có nhiều protein dễ tiêu hoá. Nếu ăn nhiều hạt chúng ta có thể giảm được lượng đạm động vật cần thiết vốn dĩ có nhiều chất béo bão hoà và có thể sinh ra nhiều chất cặn bã có hại cho hoạt động tim mạch và thần kinh. Trong mỗi ounce hạt (28,35g) có từ 13g đến 20g chất béo thì chỉ có từ 1g đến 2,5g mỡ bão hoà và không có cholesterol. Bảo vệ hoạt động tim mạch cũng có nghĩa là bảo vệ sự cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho bộ não giúp chống lại sự thoái hoá não và phòng chống đột quỵ. Một nghiên cứu^{cxli} khoa học vừa được phổ biến còn cho thấy sự thiếu hụt những loại acid béo omega 3 có liên quan đến nhiều rối loạn thần kinh khác

^{cxl} *Eating nuts daily could help control type 2 diabetes and prevent complications.*
<http://sciencedaily.com>

^{cxli} *New study links DHA type of omega-3 to better nervous system function.*
www.sciencedaily.com

nhau như trầm cảm, rối loạn lưỡng cực, bệnh huntington's, rối loạn tăng động giảm chú ý.

Ngoài lượng chất béo và chất đạm cần thiết cho hoạt động của bộ não, những hạt thô cũng cung cấp những sinh tố nhóm B và nhiều chất khoáng hữu ích cho hoạt động thần kinh như magnesium, potassium, calcium. Do đó, các chuyên viên dinh dưỡng khuyên những người dễ bị stress khi cần nhấm nháp một thứ gì đó, hãy thay thế những loại snacks công nghiệp bằng một nắm những loại hạt mà mình ưa thích. Chẳng hạn các loại hạt hạnh nhân, hướng dương, hạt dẻ, hạt bí.

Chất béo và chứng vô sinh ở nam giới

Một nghiên cứu^{cxli} khoa học vừa được công bố còn cho thấy loại chất béo tốt được tìm thấy trong nhiều loài cá và các loại hạt còn có thể có vai trò quan trọng trong chức năng sinh sản ở nam giới.

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Illinois cho biết những con chuột thí nghiệm thiếu acid béo omega 3 có số lượng tinh trùng ít, hình dạng bất thường và không có khả năng di chuyển đến nơi cần đến.

Trong thử nghiệm trên, các nhà khoa học đã quan tâm đến những con chuột bất thường đã bị thiếu mất docosahexaenoic acid (DHA), 1 loại acid béo omega. Kết quả khảo sát đã cho thấy trong tình trạng thiếu DHA, chuột không còn khả năng sinh sản, số lượng tinh trùng giảm, tinh trùng trở nên tròn hơn thay vì dài, độ linh hoạt kém, khả năng di chuyển kém. Tuy nhiên, sau khi được cho ăn với chế độ có đủ DHA, khả năng sinh sản đã trở lại bình thường. Giáo sư Manabu Nakamura, người chủ trì cuộc thí nghiệm, phát biểu ***“Thật đáng ngạc nhiên, khi chúng tôi nuôi chúng với DHA, những bất thường về khả năng sinh sản đã được ngăn chặn”***.

^{cxli} Lack of omega 3 fatty acid linked to male infertility. www.sciencedaily.com

Được biết, một số nghiên cứu trước đây đã cho thấy lượng DHA thấp ở nhiều trường hợp vô sinh với lượng tinh trùng ít và độ linh hoạt kém. Tuy nhiên, đây là lần đầu tiên khoa học đã cho biết DHA có thể tác động trực tiếp đến khả năng sinh sản ở nam giới.

Chất béo... giảm béo trong các loại hạt!

Chất béo chưa bão hoà trong các loại hạt không chỉ giúp giảm lượng cholesterol xấu, triglycerids, một nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học California, (UC, Irvine) mới vừa được phổ biến đã cho biết chất béo thực vật trong các loại hạt có khả năng tạo ra một hợp chất giúp kiểm soát sự thèm ăn.

Tiến sĩ Daniele Piomelli và các cộng sự đã phát hiện thấy *oleic acid*, một loại acid béo chưa bão hoà thường được tìm thấy trong các loại thực vật như trái bơ, dầu olive và nhiều loại hạt có khả năng kích thích cơ thể sản xuất ra hợp chất *oleoylethanolamide* (OEA) làm giảm sự thèm ăn. Oleic acid được chuyển thành OEA bởi những tế bào ở đoạn đầu của ruột non. Trong những nghiên cứu trước đây, người ta đã biết sự gia tăng nồng độ OEA liên quan đến việc giảm bớt cảm giác thèm ăn, giảm cân, hạ cholesterol và giảm triglycerides. Đến nay, kết quả nghiên cứu^{cxliii} mới của Piomelli được phổ biến trên tạp chí *Cell Metabolism* đã xác định OEA tác động vào những đầu dây thần kinh để truyền tín hiệu “**đã no, không ăn nữa!**” đến não dẫn đến cảm giác ngưng ăn, không muốn ăn.

Cuối cùng, những hạt có chất béo là loại thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng, mỗi ounce (28,5g) có thể cung cấp từ 160 đến 200 calori. Do đó, một số nghiên cứu gần đây khuyên người bình thường không nên ăn quá 80g hạt béo mỗi ngày. Ngoài ra, cũng nên lưu ý ***hạt có chất béo không đồng nghĩa với chất béo trong hạt.***

^{cxliii} *How fatty foods curb hunger. www.sciencedaily.com*

Chất béo trong hạt, cụ thể là các loại dầu thực vật dù là chất béo tốt (ngoại trừ dầu dừa, dầu cọ) nhưng không có những chất xơ và nhiều vi chất khác như trong hạt toàn phần. Hơn nữa, ăn nhiều bơ thực vật hoặc dầu thực vật được chiên xào nhiều lần hoặc ở nhiệt độ cao có thể tích lũy một số chất độc hại và trans fatty acids làm gia tăng lượng chất béo xấu trong cơ thể.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHỐNG STRESS

Bên cạnh những phương pháp tập luyện để kiểm soát cảm xúc, chế độ dinh dưỡng là một kênh quan trọng để giúp chống stress, ổn định tâm lý và bổ sung năng lượng.

Trong cuộc sống ngày nay, nhịp sống nhanh, áp lực công việc và những va chạm trong các mối quan hệ liên tục tạo ra cho mỗi người nhiều sự căng thẳng lo âu. Bên cạnh những phương pháp tập luyện để kiểm soát cảm xúc, chế độ dinh dưỡng là một kênh quan trọng để giúp ổn định tâm lý và bổ sung năng lượng. Sau đây là một số nguyên tắc chung về một chế độ ăn uống giúp giảm sự căng thẳng.

Bảo đảm một nguồn năng lượng ổn định cho não

Chất bột đường là nguồn năng lượng quan trọng cho mọi hoạt động của cơ thể, nhất là các tế bào não. Việc bỏ bữa gây thiếu đường có thể gây ra một số triệu chứng hạ đường huyết ở một số người nhạy cảm dễ dẫn đến mệt mỏi, lo sợ, căng thẳng. Ngược lại, việc ăn nhiều thực phẩm tinh lọc, hay ăn ngọt, uống nhiều nước ngọt có thể làm tăng vọt đường huyết tạo được cảm giác thoải mái nhất thời do não là tổ chức nhạy cảm nhất với chất đường. Tuy nhiên, cảm giác này cũng chóng biến mất khi đường huyết hạ xuống. Những dao động lên và xuống xảy ra thường xuyên dễ gây tình trạng “nghiện” chất ngọt, làm rối loạn hoạt động nội tiết, gia tăng những stress oxy hoá và ảnh hưởng xấu đến hành vi và tâm lý của con người. Do đó, **để bảo đảm một nguồn năng lượng kéo dài và ổn định cần ăn những carbohydrate phức hợp từ những loại ngũ cốc như gạo lức, bắp, hạt kê.** Khẩu phần hợp lý cần khoảng từ 65% đến 75% năng lượng từ ngũ cốc. Ngoài những vi chất bổ ích khác, ngũ cốc và các loại hạt có nhiều chất xơ vừa giúp chuyển hoá mỡ vừa điều tiết sự hấp thu chất đường.

Nguyên chất đạm dễ chuyển hoá cần thiết cho não

Một nghiên cứu ở Nhật cho thấy những người bệnh thận phải ăn giảm chất đạm trong khẩu phần hàng ngày dễ xuất hiện các triệu chứng trầm cảm, căng thẳng. Hoạt động của tế bào não cần nhiều loại protein thiết yếu khác nhau, đặc biệt là tryptophan. Khi vào cơ thể, tryptophan sẽ được chuyển hoá thành serotonin có tác dụng làm tăng cảm giác hưng phấn, lạc quan. Tryptophan có nhiều trong cá, thịt bò, thịt heo, gà, gà tây, trứng, các loại đậu như đậu nành, đậu xanh. Tuy nhiên, chỉ nên dùng một ít thịt bò, thịt heo đã gạn bỏ mỡ, ***nên dùng các loại đạm động vật dễ chuyển hoá từ cá, các loại thịt trắng hoặc đạm thực vật từ các loại đậu.*** Nhu cầu trung bình lượng đạm cho một người khoảng từ 70g đến 90g/ngày. Nên ăn nhiều các loại đậu, nhất là đậu nành. Đậu nành có hàm lượng đạm cao hơn cả thịt, gồm đủ các loại acid amin thiết yếu, chất lecithin, một loại chất béo rất cần thiết cho não mà còn có hàm lượng cao hợp chất isoflavones, chất chống oxy hoá.

Chất béo động vật làm gia tăng những phản ứng stress

Một nghiên cứu tại trường Đại học Calgary, Canada đã cho thấy ăn nhiều chất béo bão hoà trong các loại thịt và mỡ động vật, những loại thức ăn nhanh làm gia tăng những tác dụng tiêu cực của stress. Người ta chia những người tham gia thí nghiệm ra làm hai nhóm. Nhóm A dùng điểm tâm với thức ăn nhanh Mc Donald's, nhóm B dùng điểm tâm ít chất béo, nhiều ngũ cốc thô và sữa đã gạn bỏ bớt chất béo. Cả hai nhóm đều trải qua những điều kiện căng thẳng giống nhau. Kết quả cho thấy chỉ những người ở nhóm A có những dấu hiệu bị stress còn những người ở nhóm B thì không. Chất béo bão hoà từ thịt động vật là nguyên nhân chính tạo ra xơ vữa, làm gia tăng những đáp ứng viêm và stress. Ngược lại, các chuyên viên dinh dưỡng khuyên chúng ta nên ăn nhiều cá và các loại hạt có chất béo. Các loại cá như cá hồi, cá thu, cá mòi và những loại hạt béo như hạt mè, hạt hướng dương, hạt dẻ, có thể cung cấp cho cơ thể nhiều acid béo omega 3, bao gồm hai loại acid béo thiết yếu cần thiết cho tế bào não thường được nhắc đến là EPA (eicosapentaenoic) và DHA (docosahexaenoic acid). Đây là những loại chất béo tốt cần thiết cho hoạt động của hệ

tim mạch và cả hệ thần kinh, có thể giúp phát triển, bảo vệ và chữa lành các tế bào não.

Những sinh tố, chất khoáng làm dịu thần kinh

Có nhiều sinh tố và chất khoáng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì một tâm lý thoải mái cho cơ thể. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc thiếu một vài loại sinh tố, nhất là nhóm sinh tố B sẽ làm rối loạn hoạt động của não. Trong những điều kiện stress, nhu cầu những loại vi chất này gia tăng nhiều so với bình thường.

Bác sĩ H.L. Newbold, MD, một nhà nghiên cứu về tương quan giữa dinh dưỡng và hành vi đã đề cao B1 như là một loại sinh tố thống soái của tế bào thần kinh mà thiếu nó có thể sẽ xảy ra tất cả những triệu chứng bệnh lý về thần kinh mà con người có thể nghĩ ra như mệt mỏi, trầm cảm, táo cáp, thiếu tập trung, mất định hướng, ảo giác, tê tay^{cxliv}... Ông cho rằng, không giống như nhiều loại thuốc khác, **B1 có tác dụng điều hoà, bình thường hoá (normalize). Nó có thể gây hưng phấn ở người mệt mỏi, trầm cảm nhưng cũng có thể làm êm dịu ở những người đang quá kích thích.** Hỗ trợ cho những hoạt động này còn phải tính đến vai trò của nhiều sinh tố B khác như niacin (B3), riboflavin (B2), pyridoxin (B6), pantothenic acid và B12. **Các sinh tố nhóm B có nhiều trong ngũ cốc, các loại hạt đậu, mè, men rượu bia, mầm lúa mì, tim, gan.**

Sự thiếu hụt một số chất khoáng quan trọng như magnesium và calcium cũng dễ gây ra những triệu chứng căng thẳng, lo sợ hoặc suy giảm trí nhớ. Ngoài ra, nhiều thí nghiệm khoa học cho biết những đối tượng trải qua stress đều có biểu hiện sụt giảm nghiêm trọng lượng các chất kẽm, sắt, selenium. Do đó, những khoáng chất này cần được bổ sung trong chế độ ăn chống stress. **Tôm, cua, yaourt, sò, hến có nhiều khoáng chất này.** Những loại **hạt toàn phần** cũng là nguồn tự nhiên chứa những khoáng chất Mg, Ca, Zn và nhiều sinh tố nhóm B.

^{cxliv} Mark Bricklin. *The Practical Encyclopedia of Natural Healing*. Rodale Press.Tr.160.161.

Cẩn thận với những chất kích thích

Một nghiên cứu ở Nhật cho biết những người làm việc nhiều áp lực nhất thường cũng là những người ít vận động tay chân, hay ăn bất thường, dùng trà và cà phê nhiều và cũng là những người bị stress nhất! Với tác dụng kích thích thần kinh trung ương, trà, cà phê, rượu, ca cao hoặc những chất kích thích khác có thể tạm thời gây ra cảm giác hưng phấn. Tuy nhiên khi được sử dụng nhiều, những kích hoạt liên tục sẽ gây ra nhiều phản ứng độc hại. Và lại, càng bị kích thích càng thêm stress và lượng thức uống mà cơ thể cần sẽ càng cao. Vòng luẩn quẩn này cần phải được chấm dứt.

Trong những lúc cuối của một giai đoạn căng thẳng hoặc những lúc phải đáp ứng với những cao điểm của công việc, nhiều người dễ bị cảm, cúm vì stress làm suy giảm sức miễn dịch. Đây là lúc cơ thể bị suy sụp về cả hai mặt thể chất lẫn tâm lý, cần phải được bồi dưỡng bằng một chế độ ăn đầy đủ và cân bằng chứ không phải bằng những chất kích thích.

Có nên bổ sung những viên sinh tố?

Hiện nay thị trường có nhiều loại thuốc chống stress bao gồm nhân sâm và một số sinh tố như B1, B6, C hoặc khoáng chất như Magnesium, Calcium. Những viên sinh tố này có thể dùng tạm thời trong khi chúng ta quá mệt mỏi hoặc căng thẳng vì công việc. Việc bổ sung thêm viên sinh tố hoặc chất khoáng cũng cần thiết trong một số trường hợp suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp khác, nhiều nhà khoa học khuyên **không nên dùng những chế phẩm này thường xuyên hoặc dài ngày** vì có thể gây ra những phản ứng phụ có hại cho các hoạt động chức năng khác của cơ thể^{cxlv}. Sinh tố, chất khoáng bao gồm nhiều chất chống oxy hoá có rất nhiều trong các loại ngũ cốc, các loại hạt và rau quả. **Ăn đa dạng nhiều hạt thô, các loại đậu, những loại hạt có vỏ cứng và rau quả sẽ không sợ thiếu những vi chất cần thiết.**

^{cxlv} Barbara V. Howard. Antioxidants Vitamin Supplements and Cardiovascular diseases. <http://cir.ahajournal.org>

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG KHÁNG VIÊM PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT VÀ LÀM CHẬM LÃO HÓA

Chế độ ăn uống kháng viêm giúp phòng chống bệnh tật, làm chậm lão hoá và hỗ trợ điều trị cho nhiều bệnh mãn tính khác nhau ở người trẻ cũng như người già.

Trong vòng 20 năm gần đây, cơ cấu bệnh tật đã có sự thay đổi rất lớn. Các loại bệnh không lây nhiễm như tim mạch, tiểu đường, ung thư, suy giảm trí nhớ đã gia tăng rất nhanh. Tại nước ta, trước đây, các bệnh nhiễm trùng chiếm tỷ lệ cao tới 70% nay đã giảm còn 35%. Trong khi đó, ***các bệnh không nhiễm trùng trước đây chiếm chỉ 30% thì nay đã tăng lên đến 65%^{cxlv}***. Các nhà khoa học cho rằng những thay đổi trong chế độ dinh dưỡng, việc ăn quá nhiều những loại thực phẩm chế biến công nghiệp, đồ ngọt và thức ăn nhanh làm gia tăng tình trạng viêm nhiễm mãn tính là thủ phạm đầu mối đứng sau những căn bệnh nêu trên.

Viêm nhiễm mãn tính thường không có biểu hiện cụ thể bên ngoài nhưng có thể gây ra những tác động tiềm ẩn dài hạn ảnh hưởng xấu đến hoạt động chức năng của nhiều cơ quan. Viêm nhiễm mãn tính là vấn đề của các loại bệnh tự miễn và nhiều loại bệnh mãn tính khác nhau từ béo phì, trầm cảm, tim mạch, tiểu đường, xương khớp, Alzheimer's và một số bệnh ung thư.

^{cxlv} Bệnh không nhiễm trùng chiếm tỷ lệ cao. (<http://sgtt.com.vn/Khoe-va-Vui/124852/Benh-khong-nhiem-trung-chiem-ty-le-cau.html>)

Phát hiện mới về tác hại của viêm nhiễm tiềm ẩn ở những người trẻ

Tình trạng viêm nhiễm mãn tính ở con người có liên quan đến sự suy giảm trí thông minh và tử vong sớm. Các nhà khoa học thuộc Viện Karolinska ở Stockholm, Thụy Điển cho biết những người có mức độ viêm nhiễm thấp và kéo dài đã thể hiện kết quả thấp hơn qua những bài kiểm tra trắc nghiệm về trí thông minh so với những người bình thường. Kết quả nghiên cứu^{cxlvii} được phổ biến trên tạp chí Brain, Behavior and Immunity. Theo Tiến sĩ Hakan Karlsson, người dẫn đầu cuộc nghiên cứu, viêm nhiễm kéo dài ảnh hưởng xấu đến trí thông minh và là dấu chỉ tiên đoán cho nguy cơ tử vong sớm.

Nghiên cứu đã sử dụng dữ liệu từ một cuộc khảo sát với quy mô lớn kéo dài nhiều thập niên của hơn 50.000 người liên quan đến tình trạng viêm, trí thông minh và tuổi đời của họ. Ông Karlsson cho biết mặc dù người ta đã biết có sự liên kết giữa viêm với sự nhiễm trùng và bệnh tim mạch tác động xấu đến chức năng não. Tuy nhiên, đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy ảnh hưởng này đã thể hiện ở những người trẻ. Viêm nhiễm kinh niên dù mức độ thấp là điều nguy hiểm. Vấn đề đặt ra là tìm được nguyên nhân của nó để có biện pháp ngăn chặn hoặc giảm bớt. Các nhà khoa học cho rằng lối sống, chế độ ăn uống và yếu tố môi trường có thể đã tác động đến điều này. Chẳng hạn khảo sát đã cho thấy con em của những nông dân có mức độ viêm nhiễm cao hơn các con em của các thành phần còn lại. Các tác giả cho rằng tình trạng này có thể xuất phát từ sự nhiễm độc những hoá chất, thuốc sát trùng hoặc

^{cxlvii} *Inflammation Is Associated With Lower Intelligence and Premature Death.* <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100906163459.htm>

nhiễm trùng từ thời niên thiếu do bối cảnh sinh hoạt, nghề nghiệp của gia đình.

Thế nào là viêm nhiễm mãn tính?

Viêm là phản ứng bình thường của hệ miễn dịch đối phó lại tình trạng nhiễm trùng hoặc thương tích thường biểu hiện qua các dấu hiệu sưng, nóng, đỏ, đau. Khi có sự cố, hệ thống bạch huyết của cơ thể tiết ra nhiều hợp chất để thúc đẩy quá trình viêm như interleukin-6 (IL-6), CRP, những gốc tự do và những thành phần prostaglandins để chống lại vi trùng và xử lý những tế bào bị hư hại. Khi sự cố qua đi, hệ miễn dịch, lượng bạch huyết cầu và những thành phần khác của máu trở lại như cũ. Tuy nhiên điều này không phải lúc nào cũng xảy ra và chấm dứt tốt đẹp như vậy. Thay vào đó, tình trạng viêm nhiễm mãn tính ở mức độ thấp cứ liên tục tiếp diễn hàng năm trời hoặc thậm chí cả đời. Viêm nhiễm mãn tính có thể làm tái phát những vết thương cũ, phá huỷ phần sụn trong các bệnh xương khớp hoặc làm hư hại màng tế bào trong những bệnh lý về tim mạch hoặc thần kinh. Những kết quả nghiên cứu gần đây đã cho thấy viêm nhiễm mãn tính là nguyên nhân tiềm ẩn của nhiều loại bệnh từ tim mạch, tiểu đường, xương khớp, Alzheimer's và một số bệnh ung thư. Chẳng hạn, nghiên cứu của Tiến sĩ Paul Ridker, M.D., thuộc Trường Đại học Y Harvard đã cho biết những người có độ viêm nhiễm cao đã gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch lên gấp 4 lần so với người bình thường. Ông cho rằng mức độ CRP (C-reactive protein), một loại protein trong máu biểu thị tình trạng viêm, là dấu chỉ tiên đoán bệnh tim mạch quan trọng và chính xác hơn so với lượng cholesterol hoặc homocystein.

Chế độ ăn uống kháng viêm

Chế độ dinh dưỡng, nhất là lượng và chất của các loại chất béo, quyết định rất lớn đến việc cải thiện tình trạng viêm nhiễm^{exlviii}. Ngày nay, các nhà khoa học cho rằng việc hạn chế hấp thu chất béo chuyển hoá là điều rất quan trọng. Chất béo chuyển hoá, thường gọi là trans fat là những chất béo được hình thành từ quá trình hydro hoá (hydrogenation) để được chuyển từ dạng lỏng sang dạng đông đặc như margarine, shortening. Chất béo dạng trans hiện diện trong hầu hết các loại thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến công nghiệp như mì gói, khoai tây chiên, gà rán, chuối chiên, cá viên chiên, tôm viên chiên...

Bên cạnh việc hạn chế chất béo bão hoà từ thịt động vật và trans fat từ thực phẩm chế biến, cần bảo đảm sự cân đối giữa hai loại acid béo omega 3 và omega 6. Hiện nay, các chuyên gia dinh dưỡng cho biết tình trạng ***thiếu omega 3 và thừa omega 6 là nguyên nhân quan trọng gây ra tình trạng viêm nhiễm mãn tính và làm gia tăng các tỷ lệ bệnh không lây nhiễm ở các nước phát triển***. Omega 6 hiện diện trong các loại dầu thực vật như dầu bắp, dầu đậu nành, dầu mè, trong trứng, mỡ động vật, bơ. Giống như các loại mỡ trans fat, omega 6 cũng có nhiều trong các loại thực phẩm chế biến công nghiệp. Việc hấp thu quá nhiều arachidonic acid (AA), một loại acid béo omega 6, có khả năng làm gia tăng những chất tiền viêm như prostagladin PE2 và leukotriene LTB4 thúc đẩy quá trình viêm nhiễm. PE2 và LTB4 có thể gây viêm sung, làm co mạch, kích thích sự kết tập tiểu cầu.

^{exlviii} *Chronic Inflammation, the underlying villain. Disease Prevention and Treatment. The Life Extension Foundation. Life Extension Media. 4th Edt. Tr. 120, 121, 122.*

Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyên chỉ nên giới hạn khẩu phần chất béo trong khoảng 30% năng lượng ăn vào hàng ngày bao gồm không quá 10% chất béo bão hoà. Về tương quan giữa hai loại acid béo omega 3 và omega 6, trước kia, các nhà khoa học cho rằng nhu cầu trung bình mỗi người trong một ngày khoảng 1,1g (nữ), 1,6g (nam) đối với omega 3 và 12g (nữ) hay 16g (nam) đối với omega 6. Ở những người đang mắc các chứng viêm khớp, trầm cảm, suyễn hoặc bệnh tim, nhu cầu acid béo omega có thể cần đến 3g/ngày. Riêng lượng omega 6, hiện nay có khuyến cáo nên giảm lượng omega 6 xuống còn khoảng từ 4,5g đến 6g/ngày.

Việc tìm hiểu liều lượng, các con số và tên gọi từng loại acid béo hơi phức tạp. Người sử dụng chỉ cần nhớ một số nguyên tắc chính.

- Tăng cường lượng đạm và chất béo từ cá và các loại hạt thay dần cho các loại thịt đỏ, da động vật, thịt nội tạng. Có người e ngại ăn cá có thể bị nhiễm thủy ngân hoặc dioxin. Tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng những lợi ích mà cá mang lại sẽ vượt xa nguy cơ lây nhiễm này. Do đó, ngoại trừ hạn chế đối với phụ nữ có thai hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ chỉ nên sử dụng cá trong khoảng 360g mỗi tuần, mọi người vẫn được khuyến khích ăn nhiều cá.
- Hạn chế sử dụng trứng, sữa còn nguyên chất béo, thực phẩm chế biến công nghiệp, các loại fast food. Trứng là một loại thực phẩm nhiều chất bổ dưỡng nhưng cũng có hàm lượng cholesterol cao, cao hơn cả thịt và cả thành phần arachidonic acid làm tăng lượng omega 6.
- Dùng dầu olive, dầu mè hoặc dầu đậu nành thay cho bơ hoặc margarin khi chiên nấu. Nên lưu ý các loại chất béo trans được tạo thành từ dầu thực vật qua quá trình hydro hoá hoạt động như chất béo bão hoà và có thể làm tăng cholesterol máu và tăng độ viêm

nhễm. Ngoài ra, không nên dùng dầu dừa, dầu cọ. Tuy là dầu thực vật nhưng hai loại này có hàm lượng cholesterol rất cao.

- Giảm thức ăn có chỉ số đường cao. Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Simin Liu, M.D., Ph.D., trường Đại học Y Harvard, những phụ nữ ăn nhiều carbohydrate tinh lọc như khoai tây chiên, bánh mì trắng, gạo trắng hoặc các loại bánh, nước ngọt trái cây chín có độ CRP máu tăng cao làm gia tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Những phụ nữ thừa cân, béo phì ăn nhiều loại thực phẩm này cũng là những thành phần có nguy cơ cao nhất về độ CRP và tình trạng viêm nhiễm.
- **Ăn nhiều rau quả.** Ngược lại với thực phẩm tinh lọc hoặc có chỉ số đường cao, ăn nhiều ngũ cốc thô, rau quả và các loại hạt có tác dụng kháng viêm do thành phần chất xơ và những hợp chất chống oxy hoá. Nhiều nghiên cứu^{exlix} khoa học gần đây đã cho thấy tác dụng kháng viêm rất mạnh của những hợp chất anthocyanins, chất chống oxy hoá từ các loại thực vật sậm màu, màu đỏ, vàng hoặc đen như dâu đen, dâu xanh, nho tím, nếp cẩm, đậu đen, mè đen.

Nói chung, nên ăn nhiều thực phẩm thô có nhiều chất xơ, hạn chế sử dụng thịt, trứng, thực phẩm chế biến công nghiệp, các loại thức ăn nhanh, đồ ngọt, không dùng những thức ăn hoặc dầu đã chiên đi chiên lại nhiều lần sẽ không sợ làm tăng độ cholesterol trong máu lại có thể giảm nguy cơ thừa omega 6 và chống viêm nhiễm.

^{exlix} Abthocyanin research. <http://www.cherryvite.co.nz/page.pasp?pageid=9>

CHUNG QUANH THÔNG TIN ĂN TRỨNG GIÚP NO LÂU, HỖ TRỢ GIẢM CÂN

Ăn sáng với một tô phở hoặc mì gói đập thêm một hay hai quả trứng để bổ sung chất dinh dưỡng là thói quen của nhiều người. Gần đây, nhiều phương tiện truyền thông đã phổ biến thông tin ăn sáng với trứng giúp no lâu và hỗ trợ giảm cân vô tình đã khuyến khích việc ăn nhiều trứng. Chưa kể đến việc trứng nên ăn chín để tránh bị nhiễm trùng, hàm lượng cholesterol cao trong trứng có thể làm gia tăng nguy cơ mắc các loại bệnh không lây nhiễm như tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường, ung thư, trầm cảm.

Trứng là thực phẩm bổ dưỡng hàng đầu

Trứng là một loại thực phẩm quen thuộc, dễ chế biến, dễ ăn lại có giá trị bổ dưỡng cao. Trứng có đủ các thành phần chất đạm và chất béo thiết yếu, kể cả một số sinh tố và chất khoáng hữu ích cho cơ thể. Do đó, trứng rất cần cho trẻ em, người già, người ốm. Trong thời gian chiến tranh hoặc khi kinh tế còn khó khăn thiếu thốn, trứng không chỉ là thức ăn mà còn là một loại thực dưỡng, một vị thuốc chữa suy dinh dưỡng. Từ lâu, dân gian đã hình thành tập quán nên ăn nhiều trứng để đủ chất bổ cho cơ thể.

Ăn sáng với trứng giúp no lâu, hỗ trợ giảm cân

Gần đây, nhiều phương tiện truyền thông đã phổ biến thông tin khuyến khích ăn trứng, nhất là buổi sáng. Thông tin bắt nguồn từ một nghiên cứu¹ của trường Đại học Connecticut được phổ biến trên tạp chí Nutrition Research. Theo Tiến sĩ Maria Luz Fernandez, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu, trứng cung cấp ít năng lượng nhưng lượng

¹ Egg for breakfast can help weight loss. <http://www.telegraph.co.uk>

đạm trong trứng giúp no lâu. Trong vòng 24 giờ theo dõi, người ăn sáng với trứng ăn ít calo hơn so với nhóm đối chứng chỉ ăn sáng với thực phẩm giàu chất bột đường và yaourt, pho mát ít chất béo. Kiểm tra máu còn cho thấy lượng ghrelin, loại hormon kích thích cảm giác đói có biểu hiện cao hơn ở những người thuộc nhóm sau. Tuy nhiên, báo cáo không thấy đề cập đến tác động dài hạn của việc ăn trứng đối với việc giảm cân cũng như lượng cholesterol trong máu!

Không nên lạm dụng trứng

Theo một khảo sát^{cli} gần đây của Viện Dinh Dưỡng, lượng tiêu thụ thịt trung bình ở những người Việt Nam trưởng thành trong 20 năm qua đã gia tăng từ 24,4g mỗi ngày mỗi người lên 62g/ngày/người. Ở thành phố, lượng thịt tiêu thụ đã lên đến 180g/ngày/người. Đặc biệt, nhiều gia đình còn lạm dụng quá nhiều trứng. Lượng trứng tiêu thụ không đáng kể ở thời điểm 1985 đã tăng lên gấp 24 lần sau 20 năm. Hiện nay, do cuộc sống bận rộn, nhiều gia đình có khuynh hướng tự chuẩn bị những bữa ăn bằng một tô mì gói thêm vào vài cọng rau và một hoặc hai quả trứng. Thông tin ăn sáng với trứng giúp no lâu hoặc hỗ trợ giảm cân vô tình đã khuyến khích thêm khuynh hướng ăn nhiều trứng.

Bữa ăn sáng là bữa ăn chính. Ăn sáng đầy đủ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Tuy nhiên, **việc hỗ trợ giảm cân nên dựa vào việc năng vận động, ăn đủ chất và nhiều thực phẩm thô, ngũ cốc, rau quả hoặc các loại đậu hơn là đánh đổi bằng việc thu nạp một lượng lớn cholesterol từ những quả trứng.** Ngoài ra, về ảnh hưởng của chất đạm trên lượng cholesterol trong máu, những thí nghiệm^{clii} của các nhà khoa học trường Đại học Loma Linda đã cho thấy những loại protein thực vật giúp hạ độ cholesterol trong khi protein động vật có tác dụng nâng cao cholesterol. **Hiệu lực này**

^{cli} Bữa ăn của người Việt nhiều thịt, ít rau, thừa chất béo. <http://tintuonline.vietnamnet.vn>

^{clii} Staff of FC&A.Natural Health Secrests Encyclopedia. Staff of FC&A Publishing. 1992. Tr. 76,77.

xảy ra độc lập với loại mỡ hoặc lượng mỡ mà cơ thể thu nạp vào.

Ăn bao nhiêu trứng là vừa?

Trứng có hàm lượng cholesterol rất cao, cao hơn cả thịt. Mỗi quả trứng có khoảng 275mg cholesterol. Cholesterol là nguyên nhân quan trọng dẫn đến các chứng xơ vữa động mạch, cứng động mạch. Hiện nay, tỷ lệ bệnh tim mạch, cao huyết áp đang gia tăng. Trung bình mỗi bốn người trưởng thành có một người bị cao huyết áp. Để hạn chế nguy cơ này, ngoài việc ăn nhiều ngũ cốc, rau quả, hạn chế thịt đỏ và các loại thực phẩm chế biến chứa nhiều mỡ trans, các chuyên gia tim mạch khuyên **mỗi người chỉ nên ăn từ hai đến ba quả mỗi tuần, người đang điều trị tim mạch không nên ăn trứng**. Một nghiên cứu của tiến sĩ Yasuyuki Nakamari thuộc trường Đại học Kyoto được phổ biến trên tạp chí Clinical Nutrition đã cho biết những người ăn một quả trứng mỗi ngày có nguy cơ tử vong cao hơn 22% so với người chỉ ăn hai đến ba quả mỗi tuần. Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ khuyên nên giới hạn lượng cholesterol ăn vào hàng ngày trong khoảng 300mg. Ông Elliot J. Howard, M.D., chuyên gia tim mạch của Mỹ, khuyên các bệnh nhân của ông nếu đã ăn hai quả trứng vào hôm nay thì ngày kế tiếp hãy kiêng tất cả các món có cholesterol như sữa toàn phần, bơ, pho mát, thịt bò, thịt nội tạng^{cliii}.

Có thể làm gì để hạn chế tác hại của ăn nhiều trứng?

Thật ra, việc chuyển hoá chất béo còn tùy thuộc vào cơ địa và chế độ ăn uống, sinh hoạt của mỗi người. Ăn một hay hai quả trứng/ngày nhưng năng vận động và ăn nhiều thực phẩm thô có nhiều chất xơ có thể không gây ra hậu quả xấu. Ngược lại, những người gan và dạ dày suy yếu, người ít vận động và ăn nhiều thực phẩm chế biến sẽ dễ tăng lượng cholesterol toàn phần và gia tăng nguy cơ đối với nhiều loại bệnh. Không chỉ người bệnh tim mạch,

^{cliii} Elliot J. Howard, M.D. *Health Risk. The Body Press. Tr. 196*

các bệnh nhân tiểu đường, ung thư, rối loạn tâm lý, trầm cảm đều được khuyên nên hạn chế ăn trứng. Ăn quá nhiều trứng còn dẫn đến dư thừa lượng đạm trong cơ thể. Thừa chất đạm làm tăng gánh nặng cho thận ở người già, người suy thận, người bệnh gout và tăng nguy cơ loãng xương.

Ngoài ra, chuyên gia dinh dưỡng khuyên không nên ăn trứng sống để tránh bị nhiễm khuẩn. Trong quá trình thu nhặt, vận chuyển, bảo quản, vi khuẩn có thể xâm nhập vào trứng xuyên qua những lỗ nhỏ li ti trên bề mặt vỏ trứng. Trung bình mỗi quả trứng có từ 5.000 đến 7.000 vi khuẩn. Do đó, trứng cần được nấu hoặc chiên chín trước khi ăn.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CÓ CẢNH BÁO GÌ TỪ NHỮNG THÔNG TIN “ĂN NHIỀU CHOCOLATE ĐEN CÓ LỢI CHO TIM MẠCH”?

Trong thời gian gần đây, nhiều phương tiện thông tin đại chúng đã phổ biến thông tin ăn nhiều chocolate đen có lợi cho hoạt động của hệ tim mạch. Nguồn tin cho biết ăn chocolate đen có thể làm dịu sự căng thẳng tâm lý mà còn có thể hạ huyết áp và làm giảm nguy cơ máu đông. Tuy nhiên, sự kiện này còn có nhiều mặt cần quan tâm.

Cắn một miếng chocolate, vị ngọt lịm lan nhanh từ đầu lưỡi. Ngọt ngào và sáng khoái làm sao! Nếu trước kia nhiều người thích ăn chocolate còn e dè dỗi chút do ám ảnh béo phì, sợ hư răng hoặc gì gì nữa thì nay họ có thể thoải mái hơn nhiều. Điều này có thể dẫn đến nhiều nguy cơ cho sức khỏe.

Chocolate đen có thể hạ huyết áp và giảm nguy cơ máu đông

Câu chuyện có lẽ bắt đầu từ một nghiên cứu của Giáo sư Jeffrey Blumberg thuộc trường Đại học Tufts ở Boston, Mỹ. Ông đã tiến hành khảo sát một nhóm người bị áp huyết cao trong thời gian 15 ngày. Những người này được cho **ăn mỗi ngày 100g chocolate đen giàu chất flavonoids**. Sau 15 ngày, ông kiểm tra thấy những người này giảm trung bình 12mmHg huyết áp tâm thu và 9mmHg huyết áp tâm trương. Ngoài ra, họ còn cải thiện được độ nhạy đối với insulin và giảm lượng cholesterol xấu khoảng 10%.

Ngoài ra, một báo cáo tại cuộc hội thảo thường niên của Hội Tim Mạch Hoa Kỳ ở Chicago vào ngày 14.11.2006 còn cho biết chocolate đen có thể có tác động sinh hoá hữu ích trong việc làm giảm nguy cơ ngưng kết tiểu cầu ở những người bệnh tim. Kết quả tình cờ có được từ việc 139 người tham gia một cuộc nghiên cứu trên quy mô

rộng trên tổng số 1200 người có tiền sử gia đình về bệnh tim. Số người này được cho sử dụng aspirin để đánh giá tác động ngăn chặn nguy cơ máu đông của loại thuốc này. Tuy nhiên, 139 người trong số trên đã bị tách ra khỏi cuộc thí nghiệm do họ nghiện ăn chocolate. Họ không thể không ăn chocolate hàng ngày, một trong số những yêu cầu của cuộc thí nghiệm. Sau đó, việc theo dõi những số liệu của những người này đã dẫn đến một kết quả thú vị khác. Đó là việc thường xuyên ăn chocolate đen cũng có tác động gần giống như aspirin trong việc làm giảm sự kết tụ những huyết cầu gây đông máu thường làm bế tắc những huyết quản trong những bệnh tim mạch. Bà Diane Becker, Giáo sư trường Đại học Y khoa John Hopkins, người chủ trì cuộc thí nghiệm cho biết ***“Ăn một ít chocolate hoặc nước ngọt có chứa tinh chất ca cao trong khẩu phần ăn hàng ngày có thể tốt cho tim miễn là đừng ăn quá nhiều nhất là những loại chocolate có nhiều chất bơ và đường”***

Có cảnh báo gì phía sau những kết quả “ngọt ngào” này?

Từ lâu các nhà khoa học đã biết được giá trị bổ ích của nhiều loại hạt có chất béo. Nguồn thực phẩm thực vật này có hàm lượng cao những chất sinh tố, khoáng chất, những chất chống oxy hoá và những loại acid béo chưa bão hoà rất hữu ích hoạt động của bộ não, cho hệ tim mạch và hệ miễn dịch. Hạt ca cao, nguyên liệu chính dùng để sản xuất kẹo chocolate cũng có những giá trị này. Vấn đề là trong một thanh kẹo hoặc một viên kẹo mà chúng ta ăn vào sẽ có được bao nhiêu phần trăm những vi chất hữu ích này. Còn lại là chất đường, bơ hoặc chất béo. Vậy cái nào lợi cái nào hại, lợi và hại đến mức độ nào, không phải chỉ cho tim mạch mà cho cả những cơ quan khác!

Trước hết, một sự thật dễ nhận thấy là thành phần ca cao trong chocolate không phải là hạt thô chocolate. Những chất xơ, sinh tố, khoáng chất và những hợp chất flavonoids trong hạt thô mất đi rất nhiều qua quá trình chế biến và tinh lọc. Thứ hai, những hợp chất flavonoids, những hoạt chất chống oxy hoá của hạt ca cao, thường

có vị chất và đắng, điều mà nhà sản xuất thường có khuynh hướng cố tình lọc bỏ để hợp khẩu vị của người tiêu dùng. Được biết, những loại chocolate mà các nhà khoa học thử nghiệm và khuyên dùng là những loại được sản xuất theo công nghệ đặc biệt để bảo đảm còn lại từ 70 đến 90% chất flavonoids. Trên thực tế, chúng ta khó nhận biết được loại chocolate mà chúng ta mua là đen hay “xám”! Hơn nữa, theo ước tính^{clv} của những nhà khoa học, ngay cả với loại chocolate đen được chế với công nghệ đặc biệt để có thể giữ được tối đa hoạt chất, ăn chocolate để có đủ lượng flavonoids có thể làm giảm 10% cholesterol cũng đồng nghĩa với cung cấp thêm cho cơ thể 200 calori. Do đó, nếu không có biện pháp để tiêu thụ số năng lượng thêm vào này, cơ thể sẽ tăng thêm khoảng 20 pounds trong vòng một năm. Điều này thực sự đáng ngại nếu bạn là người ít vận động hoặc thuộc nhóm có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hay tiểu đường. Vẫn là lợi bất cập hại!

Ăn nhiều chocolate có thể dẫn đến loãng xương

Một công trình nghiên cứu^{clv} được đăng tải trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition số ra tháng 1.2008 cũng khiến những người hay ăn kẹo chocolate phải cảnh giác hơn với sở thích của mình.

Các nhà khoa học trường Đại học Western Australia đã khảo sát trên 1001 người phụ nữ tuổi từ 70 đến 85 được lựa chọn ngẫu nhiên. Một số được cho ăn bổ sung calcium, số khác với giả dược (placebos) trong giai đoạn nhiều tuần lễ liền. Thời gian này họ cũng được yêu cầu ghi lại mỗi lần họ ăn chocolate hoặc uống nước ngọt có chất ca cao. Kết quả cho biết những người ăn chocolate đều đặn hàng ngày có mật độ xương kém hơn 3,1% so với người chỉ ăn chocolate ít hơn một lần mỗi tuần. Ngoài ra, người ăn nhiều chocolate còn có biểu hiện hấp thụ calcium kém hơn, xương ở gót

^{clv} *Take two candy bars and call me in the morning. www.revolutionhealth.com.*

^{clv} *Charlotte Eyre. Chocolate linked to weaker bone. 15.Jan.2008.www.foodnavigator-usa.com.*

chân và ống chân yếu hơn. Những nhà khoa học này cho rằng có thể chất oxalate trong ca cao đã làm giảm hấp thu calcium. Chất đường cũng có thể làm tăng sự bài tiết calcium bằng đường tiết niệu. Giáo sư Jonathan Hodgson, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết ***“Ca cao và chocolate đã được biết là có một số lợi ích cho hệ tim mạch. Tuy nhiên, ảnh hưởng của việc ăn nhiều chocolate đen trên những cơ quan, tổ chức khác của cơ thể chưa được nghiên cứu đầy đủ”***^{clvi}.

Thỉnh thoảng bạn có thể ăn chocolate, đen hoặc trắng. Tuy nhiên, không nên xem chocolate là một loại thuốc có ích cho hoạt động tim mạch. Bù lại, để tăng cường chất chống oxy hoá, bạn có thể ăn thêm rau, quả hoặc một số hạt có chất béo khác như hạt dẻ, hạt mè, hạt bí, hạt hướng dương. Giáo sư Blumberg, chuyên nghiên cứu về lão khoa và những chất chống oxy hoá, là người chủ trì cuộc thí nghiệm đã đề cập ở phần đầu. Ông cũng cho biết thí nghiệm trên nhằm đánh giá tác động của những hợp chất flavonoids trong hạt ca cao chứ không có ý khuyến khích việc ăn chocolate cho bệnh tim mạch. Ông nói ***“Chocolate không phải là một món ăn lành mạnh. Bông cải, vâng, bạn có thể ăn bao nhiêu tùy thích. Còn chocolate đen ư, tôi không nói như vậy”***^{clvii}.

^{clvi} Chocolate “offenders” teach science sweet lesson. www.hopkinsmedicine.org.

^{clvii} Sally Squires. Health benefits are found in the beloved sweet treat. www.startribune.com/lifestyle.

GÀ TIỀM THUỐC BẮC, CÓ PHẢI AI ĂN CŨNG TỐT?

Thịt gà, súp gà có bổ sung với vài vị thuốc bắc hay không luôn là những món ăn bổ dưỡng được nhiều người ưa thích. Tuy nhiên, ngoài tác dụng dưỡng âm, bổ huyết do lượng đạm và vị chất cao, gà có tính ấm và tác dụng ích khí. Do đó, không nên dùng dài ngày đối với người cao huyết áp hoặc đang bị viêm nhiễm cấp tính.



Thịt gà là loại thịt trắng có độ đậm cao, dễ chuyển hoá. Thịt gà có đủ các loại đạm thiết yếu, các sinh tố A, B1, B2, B6, B12, E, PP... và nhiều nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể như K, Na, Ca, Fe, Mg, Mn, Cu... Theo Đông y, thịt gà vị ngọt, tính ấm, bổ hư, ôn trung, ẩm dạ dày, cường gân cốt. Đặc biệt, y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian đều cho rằng gà ác, loại gà có da và lông màu đen, có tác dụng bổ dưỡng cao hơn gà thường. Chẳng hạn mỗi 100g gà ác có khoảng 22,3g protid và 2,3g lipid trong khi gà thường chỉ khoảng 18,2 - 20,3g protid nhưng có đến từ 7,5 - 10,5g lipid. Theo kinh nghiệm của Đông y, thịt gà ác có tác dụng làm tăng sức dẻo dai, cải thiện công năng miễn dịch, tăng cường sức đề kháng.

Trên thực tế, trong gia đình và cả ở nhiều bữa tiệc, gà thường được hầm chung với một số vị thuốc bắc như nhân sâm, đương quy, tam thất, hoàng kỳ, kỷ tử... để tăng cường sức bổ dưỡng của món ăn hoặc bài thuốc nên còn gọi là “gà tiềm thuốc bắc”. Khi bổ sung một vị thuốc, món ăn sẽ có thêm tác dụng của vị thuốc đó. Chẳng hạn nếu thêm nhân sâm sẽ tăng thêm tính hưng phấn và sự dẻo dai của nhân sâm đồng thời có thể xảy ra tác dụng phụ liên quan đến việc kích thích thần kinh và kích hoạt khí nghịch của nó.

Nước súp gà phòng chống cảm cúm

Từ lâu đời, kinh nghiệm dân gian đã biết dùng nước súp gà, cháo gà, gà tiềm như là những phương thuốc bổ dưỡng giúp người bệnh mau lại sức, rút ngắn thời gian điều trị, đặc biệt là làm giảm các triệu chứng do cúm hoặc cảm lạnh gây ra.

Kết quả nghiên cứu^{clviii} của bác sĩ Stephen Rennard thuộc trường Đại học Nebraska, Mỹ cho biết ***nước súp gà giúp làm tan những chỗ sung huyết, phù nề, làm loãng dịch tiết và giảm tình trạng nghẹt mũi***. Một số nghiên cứu sau đó cũng cho thấy những hoạt chất trong súp gà có tác dụng ***ngăn chặn những đáp ứng viêm*** thường xảy ra trong các chứng cảm, cúm, là nguyên nhân dẫn đến đau họng, và tăng tiết đờm dãi. Các nhà khoa học còn cho biết nước súp gà có thành phần của cysteine, một amino acid có thể phối hợp với những sinh tố C, E và chất selenium trong tác dụng chống oxy hoá. Cysteine còn có tác dụng kích thích tế bào bạch cầu trong hoạt động miễn dịch, đặc biệt là có khả năng làm loãng và đánh tan những chỗ ngăn nghẹt do đờm dịch đọng lại ở bộ máy hô hấp.

Trường hợp nào không nên dùng thịt gà, súp gà

Ngoài hàm lượng đạm cao, các món ăn bổ dưỡng từ gà còn có thành phần cholesterol. Do đó, thầy thuốc thường khuyên người bệnh khi ăn gà nhớ bỏ da và nội tạng. Ngoài ra, tính ấm và tác dụng “ôn trung, ích khí” của thịt gà, nhất là khi được bổ sung thêm

^{clviii} *Chicken soup help heal, show research.* www.natural.news.com

Nhân sâm, Hoàng kỳ hoặc một vài gia vị cay nóng thì món ăn, bài thuốc từ gà có dương tính cao có thể kích động phong nhiệt, làm tăng huyết áp hoặc làm nặng thêm một số trường hợp viêm nhiễm cấp tính. Dân gian hay nói thịt gà có phong, sinh phong, những người có “gốc phong” nên kiêng ăn là vì lẽ này. Như vậy, khi bị cảm cúm có thể ăn súp gà để tăng sức đề kháng và làm nhẹ các triệu chứng. Tuy nhiên, nếu đã bị bội nhiễm kèm theo viêm phổi, viêm chân răng... thì không nên ăn nhiều bữa liên tiếp với thịt gà. Người cao huyết áp, người vừa bị đột quỵ cần được ổn định huyết áp cũng không nên tắm bồn dài ngày với thịt gà.

Thịt gà làm tăng hay làm hạ huyết áp?

Gần đây, một nghiên cứu khoa học ở Nhật Bản cho biết trong súp gà có hoạt chất giúp hạ huyết áp. Thông tin trên bắt nguồn từ một bản tin trên tờ *The Journal of Agricultural Chemistry and Food*. Theo đó các nhà khoa học Nhật Bản thuộc trường Đại học Hiroshima và Trung Tâm Nghiên Cứu và Phát triển Nippon Meat Packer's đã phát hiện được bốn loại protein từ những thành phần collagen trong chân gà có tác dụng tương tự các loại thuốc ức chế men chuyển hoá ACE inhibitors giúp kiểm soát huyết áp. Tuy nhiên, bên cạnh thành phần hoạt chất có thể kiểm soát huyết áp, những món chế biến từ thịt gà còn có hàm lượng muối, mỡ và cả tác dụng “ích khí”. Những thành phần và tác dụng này, ***nếu dùng dài hạn và không kiểm soát*** có thể làm tăng huyết áp chứ không phải hạ. Chỉ nói riêng lượng muối trong soup gà đóng hộp, loại thực phẩm công nghiệp mà nhiều người thường dùng để tắm bồn cũng là điều cần cảnh giác. Tiến sĩ Byron Lee, một nhà tim mạch học thuộc trường Đại học Y California khuyên nên cẩn thận với các chế phẩm này vì lượng muối trong soup gà có thể làm vô hiệu hoá tác dụng có ích của thịt gà hoặc chân gà^{clix}.

Nói chung, thỉnh thoảng ăn một vài bữa thịt gà vừa đổi món, vừa thêm chất bổ là điều không cần phải cân nhắc. Tuy nhiên, nếu

^{clix} *Chicken soup may lower blood pressure.* <http://news.health>.

muốn dùng như một vị thuốc, dùng dài ngày, nhất là khi nấu chung với những vị thuốc bắc nào cần tham khảo ý kiến của thầy thuốc.

Vài công thức gà tiềm thuốc bắc đơn giản

- **Gà tiềm dương quy.** Gà tơ khoảng nửa ký 1 con, dương quy 20g, hoài sơn 20g, hạt sen 50g. Gà làm sạch lông, bỏ ngũ tạng. Các vị thuốc rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào bụng gà. Gia vị vừa đủ. Hầm nhừ. Chia làm nhiều lần ăn trong ngày. Công dụng: Bổ khí, dưỡng huyết, sinh tinh bồi dưỡng cho người lao lực, suy nhược, người ốm mới dậy.
- **Canh gà & tam thất.** Thịt gà 100g, tam thất 6g, xuyên khung 8g, dương quy 12g, kỷ tử 12g. Công dụng: chữa nhức đầu, chóng mặt do âm hư, huyết kém
- **Gà tiềm ngải cứu.** Gà tơ một con, ngải cứu tươi cỡ một nắm tay. Làm sạch gà. Bỏ ngũ tạng. Ướp gia vị vừa đủ, cho ngải cứu vào bụng gà. Nấu nhừ. Chia làm nhiều lần, ăn trong ngày. Ăn cả xác lẫn nước, bỏ ngải cứu. Cách một ngày ăn một con. Ăn liên tục từ ba đến năm con. Một số người có huyết áp thấp chỉ sau một lần ăn huyết áp đã trở lại bình thường. Công dụng: bổ dưỡng cho phụ nữ mới sinh, chữa huyết áp thấp.
- **Gà ác hầm đậu đen.** Gà ác một con, đậu đen 100g, ba kích 10g. Làm sạch gà, bỏ ngũ tạng. Đậu đen rửa sạch, ngâm trước khoảng 3 giờ. Ba kích rửa sạch, cắt ngắn. Thêm gia vị vừa đủ. Hầm nhừ. Công dụng: Bổ can thận, mạnh gân cốt, khử phong thấp.

HIẾU ĐÚNG VỀ GẠO LÚC MUỐI MÈ

Dù ra đời đã trên 100 năm trước, phương pháp chữa bệnh dưỡng sinh Macrobiotics (M), còn gọi là phương pháp Oshawa hay gạo lức muối mè không chỉ đáp ứng nguyên tắc cân bằng Âm Dương, nguyên tắc cơ bản của y học cổ truyền phương Đông mà còn phù hợp với những yêu cầu mới nhất của khoa học hiện đại về dinh dưỡng chữa bệnh. Có sự tương đồng khá rõ nét giữa M và **chế độ ăn Địa Trung Hải (ĐTH) có bổ sung các loại hạt** và những nghiên cứu mới nhất về tác dụng của chất xơ được phổ biến trong năm 2010. Đó là **nhieu ngũ cốc thô và rau quả, ít đạm, đường, mỡ động vật và không nhiễm hoá chất**. Nó không chỉ phòng ngừa mà có thể đảo ngược quá trình bệnh lý của nhiều chứng bệnh nguy hiểm hiện nay như tim mạch, tiểu đường, suy giảm trí nhớ và cả ung thư. Tuy nhiên, vài ngộ nhận về gạo lức muối mè có thể làm chùn bước nhiều người quan tâm muốn thực hành phương pháp này.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Macrobiotics không chỉ có gạo lức muối mè

Một số người cho rằng chế độ ăn M sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng, chủ yếu là thiếu chất đạm. Có lẽ suy nghĩ này bắt nguồn từ tên gọi “**gạo lức muối mè**”. Đối với nhiều dân tộc châu Á, gạo là thực phẩm chính, mè cũng là thảo sản dễ tìm lại có tính bổ dưỡng rất cao. Do đó gạo lức và muối mè trở thành hai món ăn chủ lực của chế độ ăn M. Cũng vì lẽ này, ăn theo phương pháp M để chữa bệnh còn được gọi nôm na là ăn gạo lức muối mè. Tuy nhiên, ăn theo **M không chỉ có gạo lức và muối mè và không nhất thiết phải ăn gạo lức muối mè** mà có thể thay bằng một loại ngũ cốc khác, các loại hạt kể cả nhiều loại đậu. Dù gạo lức muối mè có chứa lượng chất đạm, sinh tố, khoáng chất và chất béo tốt nhiều hơn hẳn so với những loại thực phẩm tinh lọc thông thường, những người thực hành M đều được khuyên nên thay đổi tập hợp thức ăn ăn vào hàng ngày trong số những loại ngũ cốc, các loại đậu và rau củ có sẵn. Tính đa dạng của khẩu phần ăn vừa giúp ngon miệng vừa

tránh được sự thiếu hụt một loại acid amin hoặc vi chất nhất định do ăn thường xuyên một loại thực phẩm. Gần đây, trước sự phát triển các loại bệnh của xã hội công nghiệp, đã có rất nhiều nghiên cứu về tính năng ưu việt của các loại hạt thô mà người ta gọi là **whole grains**. Kết quả đáng lưu ý ở chỗ trong khi những thức ăn nhanh với nhiều đường, muối mỡ, những loại bánh kẹo, thức uống công nghiệp đôi khi được gọi là những **calori rỗng** vì thiếu những sinh tố và chất khoáng cần thiết thì những loại hạt thô và rau quả lại có rất nhiều chất xơ và vi chất dinh dưỡng, kể cả nhiều loại khoáng chất và chất chống oxy hoá.

Macrobiotics không nhất thiết phải ăn chay

Vào năm 1972 Bác sĩ Frederick Stare ở trường Đại Học Harvard đã tiến hành một cuộc thí nghiệm về dinh dưỡng trên những nhóm người ăn chay nghiêm ngặt. Ông nhận thấy tất cả các nhóm đều đã ăn vào hơn gấp đôi nhu cầu tối thiểu về protein. Các nhà khoa học cho rằng có nhiều người suy dinh dưỡng ở những nước nghèo không phải vì những người này không ăn thịt mà do họ không có đủ thực phẩm để ăn. Khẩu phần ăn của họ không những thiếu về lượng mà còn đơn điệu về chủng loại nên không tập hợp được đủ các chất cần thiết. Về mặt này có thể nói **M là một chế độ ăn chay lý tưởng** vì ngay cả ở thực đơn nghiêm ngặt nhất – không bao gồm thịt trắng và cá – thì chế độ ăn này vẫn tận dụng được phần thô của ngũ cốc và lưu ý đến yếu tố cân bằng Âm Dương, những điều mà chế độ ăn chay thông thường không quan tâm đến. Nhiều nghiên cứu của phương Tây đã cho thấy ăn chay bình thường vẫn giúp giảm mạnh nguy cơ các loại bệnh tim mạch và ung thư so với ăn mặn. Tuy nhiên, **nếu không cần phải kiêng cử vì lý do tôn giáo, những người thực hành M vẫn có thể ăn một số đạm động vật để chuyển hoá như các loại cá hoặc một ít thịt trắng đã bỏ da và nội tạng**. M có nguồn gốc từ ông Sagen Ishizuka và hiệp hội SHOKU-YO-KAIL nhằm khơi dậy phong trào phát huy truyền thống Á Đông và những giá trị cổ truyền với những khuyến nghị ban đầu **“ăn ngũ cốc và rau quả toàn phần, ít uống sữa, hạn chế ăn thịt”** nhằm đối kháng lại với lối sống

phương Tây được du nhập vào nước Nhật ở thời điểm này. Sau đó, Bác sĩ Michio Kushi, người Nhật, học trò của Gs. Oshawa, là người sáng lập viện Kushi ở Massachusettes, vẫn cho những bệnh nhân của ông ăn cá, tôm, nhất là những con nhỏ, tép hoặc các loại cá bé.

Vấn đề ăn chậm nhai kỹ

Mọi truyền thống dưỡng sinh phương Đông đều khuyên ăn chậm, nhai kỹ. Chế độ ăn M cũng khuyên nhai kỹ, nhai khoảng 50 lần, thậm chí có người còn yêu cầu 200 lần, cho đến khi thức ăn thành chất lỏng trước khi nuốt. Do đó có cách nói *“uống các thức ăn”*. Nhai kỹ không chỉ giúp giảm nhẹ hoạt động của dạ dày mà còn giúp cơ thể tiết ra nhiều phân hoá tố hữu ích. Bác sĩ Fletcher, người Mỹ, một nhà nghiên cứu về liệu pháp tự nhiên, qua nhiều năm liền nghiên cứu về hiệu quả của sự nhai kỹ đã cho biết ***“Thông qua nhai kỹ có thể phát triển điều kiện của sức khoẻ tốt hơn nhiều so với bản chất thức sự của thức ăn. Chỉ cần thực hành nghi thức ăn ít và nhai kỹ trong vài ngày sẽ giúp giảm nhẹ tất cả mọi rối loạn về tiêu hoá”***.^{clx} Ngoài ra, ăn chậm, nhai kỹ, thưởng thức và ý thức rõ động tác ăn uống tự đã là một phương pháp hành thiện nên có thể hoá giải nhiều căn bệnh tâm thể và nâng cao sức miễn dịch.

Tuy nhiên, không nên quá đặt nặng yêu cầu trên vì có thể làm chùn bước một số người trẻ muốn thực hành M. Một số người già cũng dễ sinh tâm lý mình ăn gạo lức muối mè khó hiệu quả vì không thể nhai kỹ. ***Thức ăn thô, tự nó đã có những hiệu quả hữu ích cho sức khoẻ vượt xa các loại thực phẩm thông thường dù nhai kỹ hay không***. Thực tế cho thấy nhiều cụ già thực hành M không triệt để cũng có sức khoẻ tốt, có tuổi thọ cao dù các cụ chỉ ăn cháo hoặc nhai qua loa vì răng đau mà nhai kỹ!

^{clx} M.O. Garten, D.C. *Secrets of a Naturopathic Doctor*. Parker Publishing. Tr.85.

Đông Tây tương hợp

Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây đã cho thấy chế độ ăn của những cư dân vùng Địa Trung Hải được xem là chế độ ăn tốt nhất trong việc phòng chống bệnh tật và kéo dài tuổi thọ cho con người. **Chế độ ăn này bao gồm nhiều rau quả, ngũ cốc thô, cá, dầu olive, một ít thịt trắng như gà, vịt, trứng, sữa, đặc biệt giới hạn thực phẩm chế biến và các loại thịt đỏ như thịt bò, heo.**

Mới đây, kết quả một nghiên cứu của các nhà khoa học Tây Ban Nha được phổ biến vào cuối tháng 3/2010 còn cho biết **chế độ ăn ĐTH có bổ sung các loại hạt** sẽ làm tăng hiệu quả cải thiện các căn bệnh liên quan đến hội chứng biến dưỡng như béo phì, áp huyết cao, tim mạch, tiểu đường.

Nghiên cứu^{clxi} được tiến hành trên 1.224 người Tây Ban Nha tuổi từ 55 đến 80 có nguy cơ cao bệnh mạch vành. Những đối tượng tham gia được chọn lựa ngẫu nhiên vào ba nhóm. Nhóm đối chứng ăn theo chế độ ít chất béo thông thường, nhóm ăn theo ĐTH có bổ sung thêm một lít dầu olive mỗi tuần và nhóm ăn theo ĐTH có bổ sung thêm mỗi ngày 30g hạt các loại như hạt dẻ, hạt bí, hạt hạnh nhân, đậu phộng. Cả ba nhóm đều được yêu cầu không gia tăng hoạt động thể lực trong suốt thời gian thử nghiệm.

Sau thời gian một năm, kết quả khảo sát cho thấy ở cả ba nhóm đều không có sự tăng thể trọng và đã giảm được các chỉ tiêu liên quan đến hội chứng biến dưỡng. Tỷ lệ giảm là 2% ở nhóm đầu, 6,7% ở nhóm giữa và 13,7% ở nhóm cuối. Như vậy, kết quả cải thiện hội chứng biến dưỡng **đặc biệt cao ở nhóm ăn theo ĐTH có bổ sung các loại hạt**. Những đối tượng có vòng bụng lớn, lượng glycerides trong máu cao và áp huyết cao cũng giảm đáng kể ở nhóm ĐTH có bổ sung hạt so với nhóm đối chứng chỉ ăn ít chất béo.

^{clxi} Mediterranean Diet + Nuts = Additional Health benefit. www.healthnews.com

Theo các nhà nghiên cứu, kết quả này đã cho thấy những thành phần trong chế độ dinh dưỡng, nhất là ***các loại hạt thô*** có vai trò quan trọng trong việc cải thiện nhiều triệu chứng của hội chứng biến dưỡng như hư hại màng tế bào, sự đề kháng với insulin và tình trạng viêm nhiễm mãn tính.

Đặc biệt, một nghiên cứu^{cxii} của các nhà khoa học trường Đại học Illinois được phổ biến trên ấn bản tháng 5.2010 của tạp chí *Brain, Behaviour and Immunity* còn cho biết những chất xơ có hàm lượng rất cao trong rau quả và các loại hạt còn trực tiếp có hiệu quả kháng viêm và gia tăng hoạt động của hệ miễn dịch, tác động độc lập không kể đến những hoạt chất khác trong các loài thực vật.

Ông Gregory Freund cho biết chất xơ tan trong nước từ các loại thực vật có tác dụng chuyển hoá những tế bào miễn dịch từ tình trạng rối loạn, tiền viêm (pro-inflammatory) thành những tế bào kháng viêm giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn từ những điều kiện viêm nhiễm, nhiễm trùng. Cơ chế của sự chuyển hoá này do chất xơ làm gia tăng một loại protein có tên là interleukin-4.

Qua đối chiếu, điều dễ nhận thấy là cả hai chế độ ăn M và ĐTH đều bảo đảm nhiều thực phẩm thô, nhiều loại hạt với hàm lượng cao chất xơ, chất khoáng, sinh tố và chất chống oxy hoá trong khi chế độ ăn thông thường hiện nay không chỉ nhiều đường, muối, mỡ mà đặc biệt thiếu hụt những vi chất này. Những kết quả này cũng lý giải thêm tại sao M có khuynh hướng ăn ít rau mà vẫn bảo đảm yêu cầu phòng chống bệnh tật. Rau quả và các loại hạt thô có điểm chung là nhiều chất xơ và chất chống oxy hoá. Do đó, ăn nhiều hạt thô sẽ bù trừ việc ăn ít rau quả nhưng lại không ngại cơ thể bị âm hoá hoặc trệ Tỳ.

M không phải là liệu pháp thần kỳ hoặc chữa bách bệnh

Một trong những lý lẽ mà y học chính thống bài bác những liệu pháp bổ sung, bao gồm liệu pháp M là nó làm chậm trễ việc cứu

^{cxii} An apple a day? Study shows soluble fiber boost immune system.
www.sciencedaily.com

chữa mà đáng ra người bệnh phải được hưởng và được chữa khỏi. Chẳng hạn sẽ nguy hiểm biết bao nếu một bệnh nhân nhồi máu cơ tim, một người viêm ruột thừa, một phụ nữ có thai ngoài tử cung không chịu đến bệnh viện mà cứ trông chờ phép thần của cháo gạo lức, đắp cao khoai sọ hoặc áp nước gừng! Ngoài ra, đối với hầu hết các loại bệnh mãn tính, **chế độ thực dưỡng M với nhiều chất xơ, chất chống oxy hoá và những vi chất dinh dưỡng khác, giúp bảo đảm được các tác dụng giải độc, cân bằng âm dương, cải thiện chức năng các cơ quan và tăng cường sức đề kháng là điều rất hiển nhiên.** Kết quả đến đâu còn tùy thuộc vào mức độ nặng nhẹ của bệnh, nghệ thuật phối hợp âm dương trong việc lựa chọn thức ăn và cả ý chí trong việc thực hành của người bệnh.

Ngoài ra, cũng giống như nhiều liệu pháp tự nhiên khác, M là một liệu pháp chỉnh thể, không nhằm giải quyết cục bộ cơ quan rối loạn mà nhằm điều hoà toàn thân. Không chỉ có ăn uống mà cần đến những biện pháp tổng hợp nhằm cải thiện khí hoá và nâng cao sức miễn dịch. Những nghiên cứu và thử nghiệm của phương Tây gần đây về liệu pháp tự nhiên chữa ung thư hoặc tim mạch cũng nhấn mạnh đến nguyên tắc này. Nói chung, các liệu pháp tự nhiên đều cần đến sự tổng hợp của ba yếu tố **ăn uống hợp lý, vận động thân thể và thư giãn thân tâm.** Mặt khác, khi bệnh đã thuyên giảm hoặc hết hẳn, nếu người bệnh trở lại với lối sống cũ, việc tái phát là điều không thể tránh khỏi. Không riêng gì liệu pháp M, đối với các bệnh nan y, một nghiên cứu^{clxiii} về huyết áp trên một nhóm người ăn mặn trước đó nay chuyển sang chế độ không ăn thịt chỉ vài tháng đã thấy hạ được 7 điểm ở chỉ số trên và 3 điểm ở chỉ số dưới. Khi những người này ăn lại chế độ bình thường, huyết áp đã trở lại chỉ số cũ chỉ sau 2 tuần!

^{clxiii} Editors of Prevention Magazine Health Books. *Everyday Health Tips*. Rodale Press. Tr. 90,91.

MỘT SỐ ÍCH LỢI CỦA CHẾ ĐỘ ĂN CHAY

Ngày nay, chế độ ăn chay với nhiều ngũ cốc thô, rau quả đã được xem là một biện pháp chủ yếu giúp phòng chống lại nhiều loại bệnh, bao gồm tim mạch, ung thư, những căn bệnh gây tử vong hàng đầu hiện nay.

Ăn chay và bệnh tim mạch

Nhiều khảo sát về bệnh tim mạch đã cho thấy tỷ lệ số người mắc bệnh này ở những cộng đồng ăn chay thấp hơn nhiều so với những người ăn mặn. Bác sĩ Erica Frank, M.D., Giáo sư về Y khoa phòng ngừa trường Đại học Y khoa Emory ở Atlanta cho biết dù đã từng ăn mặn hàng 40 năm, nếu chuyển sang chế độ ăn chay hiệu quả cải thiện tim mạch cũng sẽ đến rất nhanh^{clxiv}. Một nghiên cứu trên 500 người cả nam lẫn nữ tình nguyện tham gia một chương trình ăn chay, ăn ít chất béo, vận động thân thể và thực hành thư giãn. Kết quả cho thấy chỉ sau 12 ngày, độ cholesterol trung bình giảm 11%, áp huyết giảm 6% và cân nặng giảm bình quân 1,1 kg mỗi người.

Trước hết, ăn chay ít chất béo và không có chất béo bão hoà thường thấy trong thịt động vật là một yếu tố quan trọng làm giảm tình trạng xơ vữa trong lòng động mạch. Loại mỡ xấu thường được gọi tắt là LDL (low density lipoprotein) trong thịt động vật có tính ổn định thấp, dễ bị oxy hoá gây ra những mảng bám vào thành động mạch tạo ra xơ vữa động mạch. Ngược lại, protein thực vật, tốt nhất là protein đậu nành là những loại đạm dễ chuyển hoá. Đậu nành và các loại rau quả và hạt thô khác trong chế độ ăn chay còn có hàm lượng cao những chất chống oxy hoá giúp chống lại những

^{clxiv} Barbara Loecher, Sara Altshul O'Donnell. *Women's Choices in Natural Healing*. Rodale Press. Tr287

gốc tự do để bảo vệ những tế bào thành mạch máu. Tất cả những yếu tố này đã tạo nên tác dụng bảo vệ hoạt động của hệ tim mạch. Qua theo dõi 11.000 người ăn chay trong thời gian 7 năm, các nhà khoa học người Anh đã kết luận **“ăn chay ít mắc bệnh tim mạch”**.

Ăn chay giúp phòng chống bệnh ung thư

Nhiều nghiên cứu còn xác định giá trị hữu ích của thực phẩm chay trong phòng chống nhiều loại bệnh ung thư. Một nghiên cứu đã cho biết những cộng đồng người Trung Quốc ăn trung bình 30g thịt mỗi ngày, ít hoặc không dùng sữa, trứng có tỷ lệ chết vì bệnh ung thư vú là 8,75 mỗi 100.000 người đàn bà (so sánh với 43,9 ở Mỹ) và 23,4 người chết vì ung thư phổi mỗi 100.000 người (so sánh với 80,4 ở Mỹ). Một nghiên cứu ở Israel trên 2.300 phụ nữ cũng cho biết chất béo trong thực phẩm ăn vào hàng ngày là nguy cơ lớn nhất đối với bệnh ung thư vú. Những người ăn nhiều mỡ động vật thì nguy cơ để những khối u lành tính phát triển thành u ác tính tăng cao gấp 3 lần so với những người ăn ít mỡ. Báo cáo được phổ biến trên tạp chí *American Journal of Clinical Nutrition* (50,3:551) đã cho biết chế độ ăn nhiều mỡ đã thúc đẩy việc chuyển biến những tế bào lành thành tế bào ung thư. Họ cho rằng ung thư vú phát triển qua nhiều giai đoạn và chế độ ăn uống đã ảnh hưởng đến quá trình này. Do đó, những phụ nữ hoàn toàn có thể thay đổi chế độ ăn uống để đảo ngược quá trình này và ngăn chặn ung thư. Chế độ ăn được khuyến khích gồm nhiều ngũ cốc, rau quả, hạn chế thịt động vật, sữa, trứng.

Ăn chay giúp xương cứng chắc

Suy nghĩ thông thường cho rằng ăn chay dễ thiếu calcium có thể dẫn đến loãng xương, gãy xương. Một số khảo sát ở những cộng đồng ăn chay lại cho thấy điều ngược lại, không có khác biệt lớn về mật độ xương giữa những người ăn chay và người ăn mặn, tỷ lệ gãy



cổ xương đùi ở một số cộng đồng người ăn mặn thậm chí còn cao hơn người ăn chay. Vấn đề không phải ở chỗ thực phẩm chay không đủ calcium mà ở chỗ ăn mặn dễ ăn thừa chất đạm, kéo theo theo sự hao hụt calcium từ xương. Theo Giáo sư Randall White, trường Đại học Amory, Atlanta, **người ăn chay ít có khuynh hướng ăn dư thừa chất đạm**. Ông cho biết khi ăn nhiều đạm, lập tức cơ thể phải giải phóng calcium từ xương để giúp bài tiết lượng đạm dư thừa. Việc ăn dư thừa chất đạm dễ xảy ra ở người ăn mặn. Chẳng hạn, một khảo sát gần đây đã cho biết đa số người Việt ở các vùng đô thị đang có khuynh hướng ăn gấp đôi lượng đạm cần thiết. Nói chung, lượng đạm mỗi người ăn hàng ngày bao gồm cả đạm thực vật không nên vượt quá 100g^{clxv}. Ăn quá nhiều đạm có thể làm suy yếu thận, làm hao hụt calcium từ xương, dễ gây loãng xương.

Nói đến xương khớp, một lợi ích tích cực khác của thực phẩm chay là cải thiện tình trạng thấp khớp. Nhiều nghiên cứu cho thấy nhiều bệnh nhân thấp khớp đã giảm đau, giảm tình trạng viêm khớp, cứng khớp một thời gian ngắn sau khi chuyển sang chế độ ăn chay. Những sinh tố và những chất chống oxy hoá trong ngũ cốc thô và rau quả là những hoạt chất kháng viêm, cải thiện lưu thông khí huyết và tăng cường hệ miễn dịch. Ngoài ra, nhiều trường hợp thấp khớp có liên quan đến cơ chế tự miễn dịch đối với những tác nhân “lạ” trong nhiều loại thịt động vật, sữa, trứng. Do đó, thấp khớp chuyển biến tốt khi chuyển sang chế độ ăn chay là điều dễ hiểu.

Ăn chay giảm nguy cơ mắc bệnh sỏi mật, tiểu đường

Một nghiên cứu ở trường Đại học Oxford, Anh quốc đã cho biết những người ăn chay với nhiều rau quả ít có khuynh hướng phát

^{clxv} Elliott J. Howard, M.D. *Health Risks. The Body Press. Tr 196.*

triển sỏi mật. Khảo sát trên 700 phụ nữ tuổi từ 40 đến 69 qua nhiều năm đã cho thấy người ăn thịt bị những vấn đề về sỏi mật cao gấp đôi người ăn chay. Ăn nhiều rau quả và ngũ cốc vừa ít chất béo bão hoà vừa nhiều chất xơ và chất chống oxy hoá còn có giá trị rất cao trong phòng chống bệnh tiểu đường. Một khảo sát khác kéo dài 21 năm trên 25.600 người còn cho thấy người ăn chay giảm phân nửa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với ăn thịt^{clxvi}. Lượng mỡ bão hoà trong các loại thịt không chỉ là tác nhân chính làm tăng độ xơ vữa trong các loại bệnh tim mạch mà còn ảnh hưởng rất lớn đến bệnh tiểu đường. Bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D., Giám đốc chương trình Pritikin Program ở Santa Monica, California, Hoa kỳ cho rằng ***“Chất béo là nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin chuyển đường vào máu. Insulin hoạt động dễ dàng trong điều kiện ít chất béo”***.

Ăn chay với cá và những loại thịt trắng!

Khi nói ăn chay với cá, thịt gà, nhiều người Việt chúng ta có thể nghĩ chỉ là cách nói đùa. Thực sự đang có nhiều người phương Tây đang tự cho là thuộc những người ăn chay (vegetarians) khi họ ăn nhiều rau quả (vegetables) chỉ là giảm thiểu hoặc kiêng hẳn thịt đỏ. Bắt nguồn từ những giá trị thiết thực của chế độ ăn nhiều rau quả và ngũ cốc, phương Tây đã dùng từ ***vegetarian*** để chỉ những người ăn nhiều loại thức ăn này cho mục đích giữ gìn sức khoẻ, bao gồm cả những người có ăn thêm cá và những loại thịt trắng. Không bị ràng buộc bởi những giáo điều hoặc tín ngưỡng người ta ăn nhiều rau quả và ngũ cốc thô đơn giản vì những món ăn này giúp họ phòng tránh được nhiều căn bệnh của thời đại công nghiệp hiện nay. Tuy nhiên ăn uống cũng là một thú vui trong cuộc sống, con

^{clxvi} Tom Shealey. Health Secrets from Vegetarians. *Everyday Health Tips*. Editors of Prevention Magazine Health Books. Rodale Press. Tr. 53.

người không nhất thiết phải từ bỏ tất cả những loại đạm động vật, càng không ngại lo thiếu dinh dưỡng nhất là sinh tố B12, **loại sinh tố duy nhất không tồn tại trong rau quả và hạt**. Do đó, nhiều người đã chọn ăn cá, một số hải sản và một ít thịt trắng như gà, bồ câu, chim sẻ đã bỏ da, nội tạng. Trước kia người ta đã biết rõ nhiều lợi ích của chế độ ăn này qua khảo sát sinh hoạt và sức khỏe của cư dân vùng Địa Trung Hải. Chế độ ăn này đôi khi còn được gọi là **chế độ ăn khôn ngoan, có chọn lọc** (prudent pattern) để phân biệt với **chế độ ăn phương Tây** (Western pattern), là chế độ ăn điển hình của người Mỹ hiện nay, gồm các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo, ngũ cốc tinh lọc, đồ ngọt, thịt chế biến, thịt đỏ như thịt bò, heo và khoai tây chiên. Chế độ ăn khôn ngoan không chỉ lợi ích cho sức khỏe vật chất mà còn cho cả trí thông minh. Một cuộc nghiên cứu kéo dài 20 năm của các nhà khoa học trường Đại học Southampton đã được phổ biến trên tạp chí The British Medical Journal^{clxvi} đã cho biết **chế độ ăn nhiều rau quả và ngũ cốc có ăn thêm cá, thịt gà hay không đều làm gia tăng chỉ số thông minh như nhau ở những người trẻ so với những người ít ăn chế độ này**.

Một nghiên cứu^{clxviii} mới đây của các nhà khoa học thuộc Trung Tâm Y Tế trường Đại học Columbia vừa được phổ biến trên tạp chí Archives of Neurology đã cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải gồm cá, dầu olive, nhiều ngũ cốc và rau quả có thể giúp cải thiện trí nhớ ở những người suy giảm trí nhớ nhẹ và làm giảm đáng kể nguy cơ chuyển sang bệnh Alzheimer's ở những đối tượng này. Ông Nikolaos Scarmeas, Giáo sư chuyên về Alzheimer's và não thuộc Viện Nghiên cứu Taub đã cho biết **"Những kết quả trước đây đã cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải làm giảm nguy cơ các loại**

^{clxvii} D. Balasubramanian. Veggies smarter or smarter veggies? www.hindu.com

^{clxviii} Mary Brophy Marcus. Diet could cut risk of dementia. www.usatoday.com

bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, cao huyết áp và tiểu đường thì nay, nghiên cứu này lại cho thấy chế độ ăn này cũng giúp tăng cường chức năng của bộ não.”

Thật ra, để có một sức khỏe tốt, không nhất thiết phải ăn chay hoàn toàn. Ngược lại, ăn chay nhưng ăn nhiều thức ăn được sản xuất công nghiệp, ăn quá nhiều chất bột đường, hoặc ăn nhiều thức ăn chiên rán ở nhiệt độ cao (dù là với dầu thực vật) đều là những yếu tố dễ gây bệnh. Điều này giải thích tại sao vẫn còn không ít người ăn chay mắc bệnh tiểu đường hoặc áp huyết cao. Nói chung, ***dù ăn chay hay ăn mặn, điều quan trọng là phải năng vận động thân thể và ăn nhiều thức ăn thô. Các loại hạt và rau quả có nhiều chất xơ và cả những vi chất cần thiết khác giúp bảo đảm các chức năng giải độc, cải thiện lưu thông khí huyết, chống lão hóa và tăng cường sức đề kháng.***

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MỘT SỐ SAI LẦM PHỔ BIẾN TRONG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HIỆN NAY

Trong những năm gần đây, để ngăn chặn sự gia tăng những căn bệnh của thời đại công nghiệp, nhất là những bệnh về chuyển hoá như béo phì, tiểu đường, áp huyết cao, tim mạch, nhiều nhà khoa học đang quan tâm đến việc cần phải điều chỉnh lại lối sống, bắt đầu từ việc xem lại cơ cấu bữa ăn hàng ngày.

Ăn quá ít rau quả

Theo điều tra nghiên cứu của Viện Dinh Dưỡng, thói quen ăn uống của người Việt Nam trong 20 năm gần đây đã diễn biến theo chiều hướng bất lợi cho sức khoẻ^{clxix}. Đó là khuynh hướng ăn nhiều thịt, chất béo động vật và quá ít rau quả, củ. Rau quả là nguồn thực phẩm cung cấp những chất xơ, sinh tố, khoáng chất bao gồm cả những chất chống oxy hoá quan trọng. Những vi chất này cần thiết cho nhu cầu chuyển hoá, cho hệ miễn dịch, có tác dụng giải độc, bảo vệ thành mạch máu và làm chậm quá trình lão hoá. Theo khuyến cáo của tổ chức Y tế quốc tế, mỗi người cần khoảng 400g rau quả mỗi ngày. Tuy nhiên hiện nay, chúng ta chỉ ăn trung bình khoảng 200g, có người ăn chưa đến 100g rau quả mỗi ngày. Do đó, điều thiết yếu nhất trong việc cải thiện cơ cấu bữa ăn là nên tăng cường lượng rau, rau luộc, soup, rau sống hoặc rau trộn. Cách xa các bữa ăn nên ăn dặm thêm trái cây, chuối, táo, lê, dâu tây. Cần ăn đa dạng nhiều loại rau quả, củ khác nhau để cung cấp đủ các nhóm chất sinh tố hoặc khoáng chất cần thiết.

Ăn nhiều thực phẩm tinh lọc thay vì thực phẩm thô

Nguồn chất bột đường cung cấp năng lượng chủ yếu trong các gia đình chúng ta hiện nay là gạo trắng, bún, mì, hủ tiếu, phở. Qua quá trình chế biến hoặc xay xát, những thức ăn này đã được tước bỏ hết phần màng ngoài của các ngũ cốc, bộ phận chứa nhiều vi chất dinh

^{clxix} Bữa ăn của người Việt nhiều thịt, ít rau, thừa chất béo.

<http://tintuonline.vietnamnet.vn>

dưỡng nhất của hạt. Ngũ cốc thô hay hạt toàn phần (whole grains) là những loại hạt còn nguyên mòi và lớp vỏ lụa bên ngoài. Theo nghiên cứu^{clxx} của Tiến sĩ Rui Hai Liu của trường Đại học Cornell, ***lượng chất chống oxy hoá trong ngũ cốc thô nhiều và hiệu quả hơn trong rau quả***. Chẳng hạn so với cùng một lượng táo và bắp - hai loại quả và ngũ cốc quen thuộc - thì chất chống oxy hoá trong bắp nhiều gấp đôi so với táo. Chất xơ trong hạt lại đặc biệt hiệu quả cho việc tiêu mỡ và cải thiện tim mạch hơn so với chất xơ rau quả. Điều khiến khuyết đáng lưu ý của nhiều chế độ ăn giảm cân hiện nay là chỉ nhằm giảm calori mà không hoặc ít quan tâm đến việc cần phải thay thế thực phẩm tinh lọc bằng thực phẩm thô. Đây cũng là một trong những lý do tại khiến nhiều người béo phì vẫn thường thắc mắc *"Tại sao tôi ăn ít mà vẫn không thấy giảm cân?"*! Kết quả một cuộc nghiên cứu^{clxxi} của các nhà khoa học Trường Đại học Pennsylvania vừa được phổ biến vào đầu năm nay đã cho biết những người béo phì ăn chế độ giảm calori với ngũ cốc thô có tỷ lệ mỡ bụng giảm bớt nhiều hơn so với những người giảm cân bằng chế độ ăn với thực phẩm tinh lọc thông thường. Đặc biệt những người ăn ngũ cốc thô còn thấy cải thiện đáng kể lượng CRP trong máu. CRP (C-reactive protein) là một yếu tố biểu thị tình trạng viêm ở thành mạch máu. Lượng mỡ bụng và CRP gia tăng thái quá luôn kèm theo nguy cơ tiểu đường và nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Do đó, ***nên thay thế dần gạo trắng hoặc thực phẩm tinh lọc bằng thực phẩm thô***. Ở nước ta, thực phẩm thô chủ yếu là gạo lức, nếp lức, bắp, mè, các loại đậu, những loại hạt có chất béo. Trong những năm gần đây đã có rất nhiều nghiên cứu về tác động hữu ích của việc ăn các loại hạt toàn phần. Chính chất xơ, chất khoáng và những chất chống oxy hoá trong hạt toàn phần đóng vai trò then chốt trong việc ngăn chặn béo phì, phòng chống loãng xương, xơ vữa động mạch và tăng cường hệ miễn dịch, kể cả phòng chống ung thư. Không tính đến các yếu tố khác, ***chỉ cần ăn mỗi ngày một bữa ăn với ngũ cốc thô*** cũng làm giảm được khoảng 30% nguy cơ mắc các loại bệnh tim mạch, tiểu đường so với những người hiếm khi dùng chất thô.

^{clxx} Whole grains high in antioxidants. American Institute for Cancer Research International Conference on Food, Nutrition and Cancer. Nov.2004.

^{clxxi} Whole grains reduce weight, cut CVD risk. American Journal of Clinical Nutrition, Jan.2008; vol 87 (1):79-80.

Ăn quá nhiều chất béo

Một sai lầm thường gặp khác là nhiều người thường có khuynh hướng ăn nhiều chất béo hơn nhu cầu cần thiết. Trong nhiều lần tham dự các bữa tiệc cùng với những bậc cao niên, đa số đã có vấn đề về tim mạch hoặc tiểu đường, điều người viết ghi nhận được là những món ăn mềm, béo luôn là món được chiếu cố nhiều nhất, sớm nhất! Chất béo dễ làm tăng cảm giác ngon miệng. Chất béo cũng là thành phần cấu tạo màng tế bào, tế bào thần kinh và là chất trung gian để một số sinh tố như A, D, E, K được hấp thu qua màng ruột. Tuy nhiên, việc ăn nhiều chất béo động vật là nguy cơ lớn nhất dẫn đến béo phì, tim mạch, áp huyết cao, kể cả bệnh tiểu đường loại II. Các loại dầu thực vật được chiên xào nhiều lần hoặc dưới nhiệt độ cao cũng sẽ trở thành những loại chất béo xấu làm giảm lượng cholesterol tốt và tăng lượng mỡ toàn phần có hại cho sức khoẻ. Cần cảnh giác với lượng chất béo xấu luôn tiềm ẩn trong những sản phẩm thức ăn nhanh, thức ăn công nghiệp. Theo bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D. Giám đốc chương trình Pritikin ở Santa Monica, California, Hoa kỳ “*Chất béo là nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin trong việc đưa đường vào trong các tế bào. Insulin hoạt động trong điều kiện ít chất béo*”. Những nghiên cứu gần đây ở trường Đại học Nam Carolina còn cho biết ăn nhiều thức ăn có chất béo bão hoà và cholesterol còn dễ thúc đẩy quá trình viêm trong não và làm gia tăng các chứng mất trí nhớ. Nói chung, đối với những người bình thường, lượng chất béo có thể đến 30% khẩu phần. ***Riêng với những người đang điều trị bệnh tiểu đường hoặc tim mạch, các nhà khoa học khuyên nên giới hạn chất béo trong khoảng 10%.*** Chất béo tốt nhất là loại chất béo chưa bão hoà trong cá hoặc trong những loại hạt có chất béo như mè, hạt dẻ, hạt hướng dương.

Ăn nhiều trứng, thịt hơn là các loại cá, hải sản

Nghiên cứu đã cho thấy lượng tiêu thụ thịt trung bình ở những người Việt Nam trưởng thành trong 20 năm qua đã gia tăng từ 24,4g mỗi ngày mỗi người lên 62g/ngày/người. Ở thành phố, lượng thịt tiêu thụ đã lên đến 180g/ngày/người. Nhiều gia đình còn lạm dụng quá nhiều trứng. Lượng trứng tiêu thụ không đáng kể ở thời điểm 1985 đã tăng lên gấp 24 lần sau 20 năm. Trong khi đó, lượng cá, hải sản mà mỗi người tiêu thụ chỉ dừng lại ở khoảng 50g/ngày/người. Cá và những loại hải sản là những nguồn chất đạm dễ tiêu hoá và có chứa nhiều

acid béo omega 3 hữu ích cho hoạt động tim mạch, hoạt động thần kinh. Do đó, chuyên gia dinh dưỡng khuyên ***nên giảm lượng thịt, và nên ăn cá, chuyển dần chế độ đạm động vật sang đạm thực vật.*** Đối với trứng, dù trứng là một món bổ dưỡng, có đủ các acid amin thiết yếu nhưng cũng có tỷ lệ cholesterol rất cao, cao hơn cả thịt. Hiện nay, do cuộc sống bận rộn, nhiều gia đình có khuynh hướng lạm dụng loại thức ăn nhanh tự chuẩn bị bằng một tô mì gói thêm vào vài cọng rau và 1 hoặc 2 quả trứng. Cách ăn này không chỉ dễ gây tăng mỡ máu mà còn thiếu chất xơ và nhiều vi chất khác kể cả những chất chống oxy hoá quan trọng. ***Mỗi người mỗi tuần chỉ nên ăn từ 2 đến 3 quả, người đang điều trị tim mạch không nên ăn trứng.*** Một nghiên cứu của tiến sĩ Yasuyuki Nakamari thuộc trường Đại học Kyoto được phổ biến trên tạp chí Clinical Nutrition đã cho biết những người ăn 1 quả trứng mỗi ngày có nguy cơ tử vong cao hơn 22% so với người chỉ ăn 2 đến 3 quả mỗi tuần. Nói chung, lượng đạm mỗi người ăn hàng ngày bao gồm cả đạm thực vật không nên vượt quá 100g^{clxxii}. Ăn quá nhiều đạm có thể làm suy yếu thân, làm hao hụt calcium từ xương dễ gây loãng xương. Các loại đạm từ thịt đỏ như thịt bò, thịt heo chứa nhiều cholesterol và một số yếu tố độc hại khác làm tăng độ xơ vữa động mạch và góp phần gây ra một số bệnh ung thư.

Ngoài ra, việc lạm dụng những loại snacks có nhiều chất béo, muối hoặc những loại nước ngọt đóng chai được cho là bổ dưỡng như nước tăng lực, nước trái cây đều là những yếu tố góp phần làm gia tăng tình trạng béo phì và làm giảm sức đề kháng. Một nghiên cứu ở Mỹ đã cho biết những phụ nữ dùng một hoặc hai khẩu phần nước ngọt mỗi ngày đã gia tăng tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường^{clxxiii} đến 83% so với những người chỉ dùng một lần mỗi tháng. Ngoài ra, những loại thực phẩm công nghiệp này còn tiềm ẩn nhiều hoá chất độc hại. Do đó, nên hạn chế sử dụng những loại snacks, bánh kẹo. Thỉnh thoảng, khi cần ăn dặm, hãy tìm đến với một nắm hạt, chẳng hạn hạt dẻ, hạt bí, hạt hướng dương. Mỗi ngày ăn khoảng 25g đến 30g một số hạt béo có thể cung cấp thêm cho cơ thể một lượng đáng kể những sinh tố E, B6, niacin, folic acid, khoáng chất kẽm, đồng, potassium, chất xơ và một lượng protein dễ chuyển hoá.

^{clxxii} Elliott J. Howard, M.D. *Health Risks. The Body Press. Tr 196.*

^{clxxiii} *Sugary beverages fuel the obesity epidemic. www.health.harvard.edu/press-release*

NGỦ TRƯA NGẮN GIÚP TĂNG TRÍ NHỚ, NĂNG SUẤT VÀ SỨC KHOẺ

Đêm ngủ nghỉ, ngày thức và làm việc là một quy luật chung của nhịp sinh học con người. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đã cho biết những giấc ngủ ngắn, thậm chí cực ngắn, chỉ 6 phút mỗi lần vào ban ngày có thể giúp nâng cao khả năng ghi nhớ, cải thiện sức khỏe và gia tăng năng suất. Đặc biệt, giấc ngủ trưa ngắn còn giúp bù trừ phần nào cho khuynh hướng thiếu ngủ, ngủ ít của những người bận rộn trong thời đại văn minh công nghiệp hiện nay giúp giảm thiểu nguy cơ các loại bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường.

Những giấc ngủ 6 phút kích hoạt quá trình ghi nhớ của não

Từ lâu, các nhà khoa học đã biết rằng những giai đoạn ngủ sâu có liên quan nhiều đến khả năng ghi nhớ của con người. Một số lý thuyết cho rằng quá trình này xảy ra trong giai đoạn ngủ sâu, một "pha" chỉ xuất hiện ít nhất khoảng 20 phút sau khi bắt đầu ngủ. Tuy nhiên, một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *the Journal of Sleep Research*^{clxxiv} đã cho biết những phút chợp mắt cực ngắn, chỉ 6 phút mỗi lần có khả năng làm gia tăng khả năng ghi nhớ của bộ não tốt hơn những giấc ngủ sâu.

Nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà khoa học trường Đại học Duesseldorf. Trong thí nghiệm này, một nhóm sinh viên được yêu cầu đọc và ghi nhớ một số từ. Sau đó, họ được ngủ một giờ trước khi được kiểm tra về khả năng ghi nhớ. Trong số này, một số sinh viên chỉ ngủ 6 phút trong khi những người khác tiếp tục ngủ. Kết quả kiểm tra cho thấy những người chỉ ngủ 6 phút nhớ được nhiều từ hơn những người khác.

Tiến sĩ Olaf Lahl, thành viên nhóm nghiên cứu đã cho rằng chính thời điểm rơi vào giấc ngủ có thể đã kích hoạt quá trình ghi

^{clxxiv} Adam Clark. Short naps help improve memory. www.collegian.psu.edu.

nhớ của bộ não tạo ra hiệu ứng ghi nhớ nhiều hơn. Điều này không liên quan đến thời gian bao lâu người đó sẽ thức dậy. Frederick Brown, Giáo sư Tâm lý học, thành viên Hiệp Hội Nghiên Cứu về Giấc Ngủ khẳng định ***những giấc ngủ ngắn rất hữu ích cho việc lưu giữ những ký ức.***

Đối với học sinh, sinh viên, khi nhịp độ học tập căng thẳng, những phút nghỉ ngơi hợp lý trong ngày có ảnh hưởng rất tích cực. Giáo sư Jim Almelda^{clxxv}, chuyên viên về y tế học đường, cho rằng những phút chợp mắt vào ban ngày sẽ giúp sinh viên học tập hiệu quả hơn.

Ngủ trưa giúp giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ, đái tháo đường

Trong chu kỳ của một ngày sinh hoạt hoặc làm việc, khi những căng thẳng tâm lý kéo dài và liên tục là nguyên nhân gây ra stress dẫn đến mệt mỏi, gia tăng các nội tiết tố stress, suy giảm hệ miễn dịch, thì giấc ngủ trưa có tác động ngược lại. Giấc ngủ trưa dù chỉ 10 hoặc 15 phút cũng có tác dụng làm gián đoạn những cảm xúc âm tính, giảm hoạt hoá các nội tiết tố stress. Do đó giấc ngủ trưa đã tác động rất tích cực đến sức khoẻ của hệ tim mạch.

Một cuộc nghiên cứu^{clxxvi} phối hợp giữa trường Đại học Y khoa Hy Lạp và Đại học Y Harvard đã cho biết giấc ngủ trưa có thể làm giảm đáng kể nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch gây ra. Những người ngủ trưa khoảng 30 phút mỗi ngày, ít nhất 3 lần mỗi tuần, có tỉ lệ tử vong do bệnh tim thấp hơn 37% so với những đối tượng không ngủ trưa. Ngay cả những người thỉnh thoảng mới ngủ trưa, 1 hoặc 2 lần mỗi tuần cũng giảm được 12% nguy cơ nói trên.

Một nghiên cứu^{clxxvii} trên quy mô lớn hơn của trường Đại học Y Columbia, New York cũng cho thấy có sự liên quan giữa giấc ngủ và bệnh đái tháo đường. Con người thời nay có khuynh hướng ngủ ít đi, thời lượng ngủ hàng đêm ít hơn 7 giờ cũng là một yếu tố nguy

^{clxxv} Michelle Gutknecht. Naps prove to be most effective, healthy way to recharge. www.dailyvidette.com/media/stotage/paper420/news.

^{clxxvi} Take a nap, protect your health. www.medicinenet.com

^{clxxvii} Insufficient sleep raises risk of diabetes. www.sciencedaily.com

cơ dễ dẫn đến căn bệnh này. Ngủ ít, ngủ không đủ tác động xấu đến hệ thần kinh giao cảm, dẫn đến tình trạng kém dung nạp đường glucose và giảm độ nhạy với insulin, lâu ngày có thể gây ra bệnh đái tháo đường. Giấc ngủ ngắn hoặc có chế độ thư giãn tốt vào buổi trưa sẽ giảm thiểu nguy cơ này.

Đối với bệnh ung thư, bên cạnh sinh hoạt hoặc chế độ ăn uống bị nhiễm phải những hoá chất độc hại, nhiều nghiên cứu khoa học đã cho thấy những cảm xúc tiêu cực đóng vai trò quan trọng trong việc kích hoạt hoặc làm phát triển tế bào ung thư. Giáo sư Bernard Roizman, thuộc trường Đại học Y Johns Hopkins giải thích. Nhiều người đang có sẵn một số yếu tố nguy cơ tiềm ẩn đối với ung thư. Dưới những điều kiện sống bình thường, những "ung thư ngủ ngầm" này không xuất hiện. Phần lớn những bệnh nhân ung thư đều thuộc loại người có tính cách dễ uất giận, không có khả năng giải toả những cảm xúc tiêu cực. Do đó, một chút thư giãn tốt hoặc một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa có tác dụng điều hoà thần kinh và chống stress có ý nghĩa rất tích cực trong phòng chống ung thư.

Ngủ trưa có tổ chức để gia tăng năng suất

Theo tin từ báo *Telegraph*^{clxxvii}, ngành dịch vụ công ở Đức đã từng phát động chương trình khuyến khích công chức nên ngủ trưa. Các giới chức ở Đức tin rằng sau giấc ngủ trưa công chức có khả năng tập trung và làm việc hiệu quả hơn. Tại Thái Lan, văn phòng quận Pathumwan tại thủ đô Bangkok^{clxxix} đã phát động một chương trình gia tăng năng suất lao động của các công chức ở đây bằng cách cho **ngủ trưa có tổ chức**. Phòng nghỉ trưa được bố trí nhạc nhẹ, có mùi hương dễ chịu và các nhân viên phải tuân thủ chế độ nghỉ trưa, không nói chuyện, không điện thoại. Đây là sáng kiến của ông Surakiet Limcharoen, chủ tịch quận. Trước đây, trong số 200 nhân viên tại văn phòng quận, có khoảng 20 người thường ngủ trưa. Họ cho biết họ cảm thấy tỉnh táo và minh mẫn sau khi chợp mắt.

Ở Mỹ, lãnh đạo công ty Google, hãng kinh doanh phần mềm tìm kiếm trên mạng hàng đầu thế giới, cũng có cách chăm sóc sức khỏe buổi trưa cho nhân viên khá ấn tượng. Theo hãng tin Reuters, công

^{clxxvii} Germany to let civil servants sleep on the job. www.telegraph.co.uk/news

^{clxxix} Bangkok office introduces daily nap time. www.breitbart.com

ty này đã trang bị tại văn phòng chính ở Mountain View, California, Mỹ những chiếc ghế được thiết kế đặc biệt cho việc nghỉ trưa. Ghế được mô phỏng theo biểu tượng chữ G của Google với những thiết bị có khả năng ngăn chặn tiếng ồn và những nguồn sáng chung quanh để giúp người ngồi dễ chớp mắt thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng.

Nói chung, nên có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn xen kẽ giữa những thời điểm căng thẳng hoặc mệt mỏi, nhất là vào buổi trưa, dù chỉ 5 hay 10 phút mỗi lần. William Anthony, tác giả quyển sách *The Art of Napping at Work* cho biết một chút thiếp đi ở nơi làm việc là cách đơn giản và ít tốn kém nhất để gia tăng hiệu suất công việc.

Tại sao không nên ngủ trưa kéo dài?

Tất cả những nghiên cứu về ngủ trưa, ngủ ngày đều thống nhất ở điểm không nên ngủ quá lâu. Theo giáo sư Amelda, ***điểm then chốt của những phút chớp mắt hữu hiệu (power nap) là nó phải tương đối ngắn và dừng quá trễ trong ngày***. Giấc ngủ trưa chỉ nên từ 15 đến 20 phút đủ để thư giãn và tái tạo năng lượng và đừng kéo dài quá để cơ thể không đi vào giai đoạn ngủ sâu của chu kỳ ngủ thông thường. Những giấc ngủ ngày kéo dài không chỉ mất thời gian mà còn gây ra tình trạng lơ mơ (sleep inertia), giảm năng lực tư duy và khả năng định hướng ảnh hưởng bất lợi cho hiệu quả ghi nhớ hoặc làm việc sau đó. Hơn nữa, giấc ngủ ngày dài hàng giờ còn dễ gây khó ngủ hoặc mất ngủ về đêm đối với một số người.

Ngoài ra, thời điểm chớp mắt nên từ giữa trưa đến khoảng 2 giờ trưa trong ngày. Ngủ trễ hơn cũng như ngủ quá dài đều có thể sẽ tác động xấu đến giấc ngủ ban đêm.

Trên thực tế, nếu được sắp xếp hợp lý, những phút chớp mắt buổi trưa không chiếm thêm thời gian nhưng sẽ ảnh hưởng tích cực trên sức khỏe và hiệu suất làm việc. Nếu những giờ ra chơi trong một buổi học, những phút giải lao trong một buổi họp là cần thiết thì những giây phút chớp mắt vào buổi trưa có tầm quan trọng lớn hơn nhiều.

NHU CẦU GIAO TIẾP XÃ HỘI VÀ GẮN BÓ VỚI GIA ĐÌNH Ở NHỮNG NGƯỜI GIÀ

Đối với những người cao tuổi, cuộc sống gắn bó với gia đình hoặc tham gia vào các sinh hoạt giao tiếp với xã hội có tác dụng chống stress, gia tăng động lực sống qua đó có thể tăng cường sức đề kháng và làm giảm các nguy cơ bệnh tật hoặc tử vong sớm.

Theo ước tính của những nhà khoa học, do hệ quả của thời kỳ bùng nổ sinh sản sau thế chiến thứ II, tỷ lệ số người trên 65 tuổi sẽ tăng gấp đôi trong một vài thập niên tới. Chẳng hạn ở Mỹ, số người trên 90 tuổi sẽ gia tăng từ 1 triệu người năm 1999 sẽ tăng lên đến 10 triệu vào khoảng năm 2050. Trong khi các chính sách xã hội không bắt kịp được đà gia tăng này, một nghiên cứu trên quy mô rộng do Tiến sĩ Thomas Glass và cộng sự ở trường Đại học Y Tế Cộng Đồng Harvard thực hiện đã cho thấy các hoạt động xã hội, vui chơi hoặc giao tiếp gắn bó với gia đình không liên quan đến vận động thể lực cũng có giá trị làm chậm sự lão hoá và hạ thấp các nguy cơ bệnh tật hoặc tử vong ngang với các hình thức vận động thân thể. Kết quả này đặc biệt có ý nghĩa đối với những người cao tuổi vì lý do già yếu hoặc vì một lý do nào khác không thể hoặc không thích vận động.

Sinh hoạt giao tiếp giúp tăng tuổi thọ

Đây là lần đầu tiên có cuộc nghiên cứu xem ảnh hưởng của những hoạt động xã hội và sự gắn bó với gia đình trên những nguy cơ tử vong của những người già độc lập khỏi những hoạt động thể lực. Nghiên cứu được tiến hành trên 2.761 người nam và nữ từ 65 tuổi trở lên trong vòng 13 năm. Các hoạt động xã hội bao gồm những hình thức đi ra ngoài sinh hoạt giao tiếp với cộng đồng như đi nhà thờ, đi quán ăn, đi mua sắm, đi xem phim, tham dự các sự kiện thể thao, chơi cờ, nấu ăn, hoạt động từ thiện... Những nhà

nghiên cứu thuộc trường Đại Học Harvard đã báo cáo trên tạp chí British Medical Journal ***“Trong số những người cao tuổi kém năng động thì những người thường tham gia các hoạt động giao tiếp sống lâu hơn những người không tham gia những hoạt động này.”***^{clxxx} Một cuộc khảo sát khác^{clxxxi}, qua theo dõi dữ liệu của 2.812 người trên 65 tuổi trong khoảng 12 năm cho thấy tình trạng suy giảm trí nhớ đã tăng lên gần gấp đôi ở những người sống lẻ loi so với những người có mối liên hệ thường xuyên với bạn bè, người thân, với tổ chức tôn giáo hoặc tham gia đều đặn các sinh hoạt giao tiếp xã hội. Nói chung, những hình thức hoạt động này chỉ có ý nghĩa rất nhỏ về mặt thể lực, không đủ để thay thế cho các phương pháp thể dục. Tuy nhiên, nó có giá trị tốt trên sức khoẻ và tuổi thọ ngang với vận động thể lực. Do đó, thay vì đi bộ trong vườn, tập thể dục trên máy tập ở nhà, ***hiệu quả sẽ được nhân đôi nếu người già tham gia các sinh hoạt thể dục, vận động mang tính cộng đồng ở các câu lạc bộ dưỡng sinh, công viên, sân vận động để cùng tập luyện, vận động, vui chơi và chia sẻ.*** Ông Glass còn đặc biệt lưu ý: ***“Những người ít hoạt động thường xem việc vận động là một thách thức hoặc khó khăn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi vận động là cơ hội để gặp gỡ và giao tiếp với những người khác”.***

Ông Glass tin rằng việc tham gia các sinh hoạt cộng đồng đã tạo ra sự thay đổi ở não theo một cách nào đó làm chậm tiến trình lão hoá và ảnh hưởng tốt đến hệ miễn dịch làm tăng sức đề kháng chống lại bệnh tật và sự xâm nhiễm của vi trùng.

Nhu cầu quan tâm chia sẻ ở người già

Thật ra yếu tố tâm lý chính là nhân tố quyết định trong những trường hợp này. Ngày nay, mọi nền y học đều công nhận yếu tố tâm lý, cảm xúc tác động rất lớn đến sức khoẻ vật chất. Khi về già,

^{clxxx} Physical fitness isn't the only activity to help prolong survival in older people. Tritish Medical Journal. 20.Aug.1999.

^{clxxxi} William J. Cromie. Activities Found to Prolong Life. www.hno.harvard.edu.

cơ thể phản ứng mạnh hơn và phục hồi chậm hơn đối với các biến cố gây stress. Điều này làm cho các quá trình hư hoại xảy ra nhanh hơn trên các cơ quan tim, phổi, thận và cả bộ não. Trong khi những những cảm xúc tiêu cực kéo dài có thể làm cho khí huyết ngưng trệ, rối loạn hoạt động nội tiết, giảm sức đề kháng, thì ngược lại, cảm giác được bảo vệ, được chia sẻ bên cạnh bạn bè, người thân sẽ tạo ra những đáp ứng thư giãn giúp giảm nhịp tim, điều hoà huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch. Bác sĩ Dean Ornish là một nhà nghiên cứu về tim mạch người Mỹ. Ông đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự liên kết tinh thần trong việc bảo vệ sức khoẻ và phòng chống bệnh tật ***“Tách lìa tình thân gia đình và bạn bè là đầu mối cho mọi thứ bệnh, từ ung thư, bệnh tim đến ung nhọt và nhiễm độc”***. Do đó, nhiều nghiên cứu gần đây đều cho thấy những người già thường ra ngoài, tham gia các hội đoàn, các tổ chức xã hội, sinh hoạt nhóm, hoặc sinh lợi, hoặc từ thiện, hoặc vui chơi giải trí, đều có sức khoẻ tốt và tuổi thọ cao hơn so với những người sống cô lập, ít giao tiếp.

Những suy nghĩ tích cực hình thành từ sinh hoạt giao tiếp

Thân và tâm là một thể thống nhất. Tư tưởng có vai trò quan trọng trong các quá trình vật lý. Tư tưởng đi trước hiện tượng, tạo ra hiện tượng và có thể thay đổi hiện tượng theo chiều hướng tích cực hoặc tiêu cực tùy theo ý chí và sự huấn tập của mỗi người. Trong những tình huống khẩn cấp, khi phải đối phó với tai nạn hiểm nguy, con người thường có thể làm được những điều kỳ diệu, nâng nặng hơn, chạy nhanh hơn, hoặc nhảy cao hơn, những điều mà trong điều kiện bình thường cơ thể không làm được. Chính tư tưởng, ý chí đã tạo nên sự kỳ diệu. Nhiều người nghĩ rằng mình đã “về hưu”, không thể vận động như trước, sức khoẻ suy yếu, trí óc không được nhanh nhạy, không còn giúp ích gì được cho con cháu, cho cộng đồng. Tư tưởng này sẽ tạo nên đúng con người như vậy, dẫn đến bệnh tật và lão hoá. Ngược lại, cũng có những người luôn có suy nghĩ mình còn hữu dụng cho gia đình, cho xã hội, còn phải nuôi dạy con cháu nên người, cần hoạt động, cần tiếp xúc, còn có những nghĩa vụ nhất định với cộng đồng. Tư tưởng này sẽ tạo nên một con người năng động và người này sẽ có đủ sức khoẻ và tinh

thần minh mẫn cần thiết để làm được những điều họ mong muốn. Thực tế cho thấy một số người bệnh ung thư nặng nhưng có tình thần lạc quan, có sinh hoạt giao tiếp và động cơ sống tốt thường có thời gian sống còn lâu hơn nhiều so với những bệnh nhân sống cô độc, ít có điều kiện giao tiếp, chia sẻ, nhất là khi người bệnh nghĩ rằng mình chỉ là người sống tạm, đang chờ ngày ra đi. Do đó, được con cháu quây quần, có nhiều bè bạn để quan tâm, giao tiếp và chia sẻ luôn là những liều thuốc quý giá đối với tất cả những người già.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

HÃY CẨN THẬN VỚI CÁC LOẠI NƯỚC NGỌT ĐÓNG CHAI

Một nghiên cứu mới nhất ở nước Anh đã cho thấy sodium benzoate^{clxxxii}, một chất bảo quản thông dụng trong các loại nước uống đóng chai, có thể gây hại tế bào và dẫn đến nhiều loại bệnh tật nguy hiểm.

Tiến sĩ Peter Piper, giáo sư sinh học phân tử và công nghệ sinh học trường Đại học Sheffield đã trải qua 8 năm nghiên cứu về tác hại của loại hoá chất này. Ông cho rằng sodium benzoate có khả năng gây ra những tổn thương DNA nghiêm trọng bằng cách huỷ diệt những thành phần mitochondria trong tế bào. Mitochondria được xem như những trạm năng lượng. Nó tiêu thụ oxy và cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động. Một khi những trạm này bị phá huỷ, tế bào không thể vận hành bình thường được và bệnh tật xảy ra. Từ lâu người ta đã biết có nhiều loại bệnh tật có liên quan với sự hư hại DNA, từ việc thoái hoá tế bào, thúc đẩy nhanh quá trình lão hoá đến các loại bệnh về thần kinh như Parkinson's và cả ung thư.

Việc sử dụng những loại hoá chất bảo quản đã từng là đề tài được tranh luận từ lâu. Hàng thế kỷ trước, Giáo sư George Oshawa (1893-1966), một người Nhật đã từng vận động cách ăn uống tự nhiên, tránh các loại thực phẩm công nghiệp được nuôi trồng, chế biến với những loại hoá chất, kể cả chất bảo quản, như là phương pháp phòng chống bệnh tật, bao gồm bệnh ung thư. Năm ngoái, một nghiên cứu cũng đã cho biết *một phản ứng hoá học giữa vitamin C và sodium benzoate đã cho ra chất benzen, một tác nhân gây ra ung thư^{clxxxiii}*. Vitamin C được xem là một loại sinh tố bổ dưỡng và giúp gia tăng sức chịu đựng của cơ thể nên nhiều nhà sản xuất đã đưa vào các sản phẩm nước uống. Gần đây,

^{clxxxii} Griff. Soft drinks ingredient sodium benzoate may lead to cirrhosis, parkinson's

^{clxxxiii} Robert J. Rowen, MD. When Vitamin C in your drink can cause cancer.
www.communicationagents.com

những thử nghiệm của FDA, cơ quan kiểm soát thuốc và thực phẩm Mỹ, đã cho biết 54 mẫu trong số 84 mẫu nước đóng chai được kiểm soát có hàm lượng benzen cao hơn 79,2 ppb (parts per billion - phần tỉ) trong khi luật liên bang quy định mức cho phép của benzen trong nước uống là 5ppb. Những thử nghiệm khác ở Anh và Pháp trên 230 sản phẩm nước uống đóng chai cũng cho thấy tất cả đều có hàm lượng benzen^{clxxxiv} cao. Ở Mỹ chưa có quy định nồng độ của benzen trong những thực phẩm không phải là nước uống. Năm 2001, riêng bang California có quy định độ benzen phải thấp hơn 0,15 ppb. Nói chung nhiều nơi vẫn còn buông lỏng, chưa có những cấm đoán cụ thể về việc này và người ta cũng chưa lường hết được mức độ mà benzen sẽ tác động cộng hưởng với những tác nhân gây ung thư khác ra sao, kể cả những tác động nguy hại trên những hoạt chất bổ dưỡng khác của cơ thể ngoài vitamin C.

Trong khi một số “nhà khoa học” thuộc những tập đoàn công nghiệp nước giải khát vẫn luôn ca ngợi về những tính năng bổ dưỡng của các loại nước uống bổ dưỡng hay tăng lực thì một số nhà khoa học chân chính vẫn cho rằng cần có nhiều nghiên cứu hơn nữa để thấy hết được những nguy hại mà những loại thực phẩm công nghiệp có thể gây ra cho sức khỏe con người. Ở Mỹ, một khảo sát cho biết số tiền chi dùng cho quảng cáo của ngành công nghiệp thực phẩm trong năm 2006 đã lên đến 10 tỉ đô la. Tại nước ta hiện nay, những quảng cáo nhiều nhất, nổi bật nhất trên các màn hình TV vào những giờ “vàng” phần lớn đều do ngành công nghiệp nước giải khát chiếm lĩnh! Đừng nói chỉ đến trẻ em, người lớn cũng khó tránh khỏi bị mê hoặc trước những lời lẽ hoa mỹ của kỹ thuật quảng cáo. Trước mắt, giáo sư Piper khuyên các bậc cha mẹ **“hãy suy nghĩ 2 lần”** mỗi khi muốn cho con em mình uống những sản phẩm có hoá chất bảo quản. Trẻ em không thể phân biệt giữa lợi và hại trong khi lượng đường và mùi vị quen thuộc trong các loại nước dễ tạo cảm giác “nghiện” khiến các em luôn thích uống và uống nhiều hơn. Ông nói **“Mối quan tâm của tôi là đối với trẻ em, thành phần uống những thức uống này với số lượng lớn”**.

^{clxxxiv} Rejeev Syal. *Soft drinks found to contain high levels of cancer causing benzen.*
www.organicconsumers.org

PHẢI CHĂNG RAU MẦM LUÔN LÀ RAU SẠCH, RAU AN TOÀN?

Rau mầm nhiều vi chất bổ dưỡng nhưng không phải lúc nào cũng là rau sạch, rau an toàn. Bù lại, ngâm hạt trước khi dùng là một giải pháp đáng lưu ý. Hạt được ngâm trong nước thường khoảng 22 giờ vừa tăng hàm lượng chất dinh dưỡng vừa bảo đảm được phần vỏ ngoài của hạt có nhiều chất xơ và những chất chống oxy hoá.

Gần đây, do e ngại ăn phải rau bị nhiễm khuẩn, nhiễm dư lượng thuốc trừ sâu hoặc thuốc kích thích tăng trưởng, phong trào sử dụng rau mầm đang phát triển. Qua bề ngoài sạch sẽ được đóng gói trong những bao, túi đẹp mắt, có người còn cho rằng rau mầm mua từ siêu thị có thể ăn ngay mà không cần phải qua quá trình rửa kỹ như rau thường ở các chợ. Điều này không đúng. Rau mầm có nhiều vi chất dinh dưỡng hơn rau thường. Tuy nhiên, nếu không được xử lý tốt, rau mầm vẫn có nguy cơ nhiễm khuẩn, nhiễm độc.

Nguy cơ nhiễm độc, nhiễm khuẩn từ rau mầm

Rau mầm được trồng trong môi trường đặc biệt, thu hoạch khi mầm đã phát triển được một vài lá non, độ tuổi từ 4 đến 7 ngày. Rau mầm, các loại giá đậu và những loại hạt được ngâm cho nhú mầm đều có một đặc tính chung là được tăng cường thêm nhiều vi chất dinh dưỡng so với hạt thô hoặc cây rau khi đã phát triển đầy đủ. Do hàm lượng cao chất xơ và các vi chất, rau mầm giúp cơ thể tăng sức đề kháng, làm chậm quá trình lão hoá, thích hợp cho các chế độ ăn kiêng, làm giảm nguy cơ mắc các loại bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường. Tuy nhiên, **không nên cho rằng rau mầm luôn là loại rau sạch hoặc rau an toàn**. Nếu dùng hạt đã bị nhiễm khuẩn, nấm mốc hoặc điều kiện chăm sóc, bảo quản rau

không bảo đảm có thể làm gia tăng nguy cơ nhiễm trùng, nhiễm độc do độ ẩm trong quá trình này. Trong năm vừa qua, cơ quan quản lý thực phẩm tại tiểu bang Oregon (Mỹ) đã phát hiện 22 trường hợp nhiễm độc vi khuẩn Salmonella do ăn rau mầm cỏ linh lăng. Theo báo chí Mỹ, đây cũng là lần thứ 12 kể từ năm 1995, rau mầm trở thành nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm ở Mỹ. Không riêng gì cỏ linh lăng, việc nhiễm khuẩn và gây ngộ độc có thể xảy ra ở tất cả các loại rau mầm. Ngoài việc bị nhiễm khuẩn trong quá trình vận chuyển, bảo quản, ngộ độc rau mầm còn liên quan đến đặc tính riêng của từng loại hạt giống. Chẳng hạn, mầm khoai tây có chứa độc chất solanine, mầm đậu phộng dễ nhiễm aflatoxin.

Đậu phộng là loại hạt rất dễ bị sâu mọt, vi khuẩn, nấm mốc xâm nhập nếu không được xử lý và bảo quản đúng cách. Trong số này, hai loại nấm *Aspergillus flavus* và *Aspergillus parasiticus* sinh ra độc tố aflatoxin có thể dẫn đến ung thư gan. Đậu phộng có lẫn lộn vài hạt có những đốm màu vàng hay sẫm xanh thường là dấu hiệu cho thấy đã nhiễm aflatoxin. Gần đây, Trung tâm Y tế dự phòng TP.HCM đã kiểm nghiệm 40 mẫu hạt có dầu và các sản phẩm có liên quan như đậu phộng, vừng, cà phê hạt, đậu phộng da cá, hạt điều rang, dầu ăn, bột dinh dưỡng... Kết quả cho thấy hàm lượng aflatoxin trong đậu phộng cao hơn tiêu chuẩn 263 lần, còn trong kẹo đậu phộng thì vượt tiêu chuẩn 138 lần. Một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu dầu thực vật thực hiện cách đây không lâu cũng cho thấy trong số 89 mẫu đậu phộng từ đồng ruộng của nông dân có 11 mẫu nhiễm aflatoxin.

Do tỷ lệ đậu phộng bị nhiễm nấm mốc khá cao, cần cẩn thận khi chọn mua, bảo quản và sử dụng. Để an toàn, ***tốt nhất là nên chọn loại hạt khác, không nên dùng đậu phộng để trồng rau mầm hoặc ngâm cho nhú mầm.***

Ngâm hạt nhú mầm, một giải pháp khả thi

Theo những nghiên cứu tại trường Đại học Minnesota^{clxxxv}, quá trình nảy mầm làm gia tăng tỷ lệ dinh dưỡng toàn phần trong tất cả các loại hạt. Chẳng hạn đối với lúa mì, tỷ lệ gia tăng tương ứng giữa hạt lúa mì nảy mầm và lúa mì thô là 28% đối với Thiamine (B1), 31,5% đối với Riboflavine (B2), 66% đối với Niacin (B3), 65% đối với Acid Panthotenic, 111% đối với Biotin, 278% đối với Acid Folic, 300% đối với Vitamin C. Ngoài ra, quá trình này còn được bổ sung thêm các chất enzyme làm cho thực phẩm dễ tiêu hoá và dễ hấp thu hơn.

Gần đây, trong một báo cáo khoa học tại hội nghị quốc tế về hoá chất ở Hawaii, Tiến sĩ Hiroshi Kayahara, Giáo sư sinh học trường Đại học Nagano ở Nhật bản cũng cho biết **gạo lức ngâm lâu khoảng 22 giờ trong nước ấm khoảng 32°C trước khi nấu sẽ cho nhiều chất bổ dưỡng hơn do hạt gạo ở trạng thái đang nảy mầm**. Ông nói^{clxxxvi} “**Các enzyme ngủ ngầm trong hạt gạo đã được kích thích hoạt động và cung cấp tối đa các chất dinh dưỡng.**”

Sau khi ngâm khoảng 22 giờ, hạt sẽ mềm hơn và được xử lý dễ hầm, nấu chè, nấu cháo hoặc nghiền làm bột như các loại hạt thường. Không chỉ gia tăng được thành phần và hàm lượng nhiều vi chất dinh dưỡng, **hạt nhú mầm còn nguyên vẹn phần vỏ ngoài thường bị mất đi ở rau mầm**. Vỏ ngoài có hàm lượng chất xơ và chất chống oxy hoá rất cao, nhất là những hợp chất anthocyanin trong phần vỏ các loại hạt sậm màu, màu đỏ hoặc đen như đậu đỏ, đậu đen. Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây đã cho thấy những hợp chất này có nhiều tác dụng hữu ích cho sức khỏe

^{clxxxv} Jen Allbritton, CN. What's the Deal with Sprouting. www.healthcentral.com

^{clxxxvi} Soaking brown rice before cooking make it more nutritious. www.eurekalert.org/pub-release.

như bảo vệ màng tế bào, kháng viêm, giảm đau, chống sự phát triển của tế bào ung thư, chống suy thoái não.

Việc trồng rau mầm cần những kỹ thuật và điều kiện nhất định không phải ai cũng có thể tự làm. Tự ngâm một số loại hạt thông dụng như đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ để dùng thay vì phải mua rau mầm hoặc giá đậu không rõ nguồn gốc trên thị trường là một giải pháp khả thi. Nếu cần mua rau mầm nên chọn sản phẩm của những nhà cung cấp uy tín hoặc có sự giám sát của cơ quan quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm. Mua về nên rửa kỹ như các loại rau khác, sử dụng trong ngày hoặc có thể bảo quản trong ngăn lạnh cỡ 5°C trong khoảng vài ngày.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

RAU XÀO, RAU HẤP TỐT HƠN RAU LUỘC HOẶC NẤU SOUP

Ăn rau chiên, xào, hoặc nấu bằng nồi microwave tận dụng được tối đa chất chống oxy hoá. Luộc, nấu soup hoặc nấu bằng nồi áp lực làm hao hụt nhiều nhất những hoạt chất này.

Ăn nhiều rau quả là một khuyến cáo quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh. Rau quả có nhiều chất xơ, sinh tố và những chất khoáng giúp phòng chống nhiều loại bệnh tật khác nhau. Những chất chống oxy hoá trong rau là những hoạt chất chính có tác dụng chống ung thư được đặc biệt lưu ý. Do đó, nhiều nhà khoa học đã cố gắng nghiên cứu xem cách bảo quản và nấu nướng như thế nào là tối ưu để tận dụng được tối đa những hoạt chất chống oxy hoá có trong rau.

Các nhà khoa học trường Đại học Murcia và trường Đại học Complutense ở Tây Ban Nha đã nghiên cứu về giá trị bổ dưỡng của rau quả qua những cách nấu khác nhau. Kết quả được phổ biến trên tạp chí *the Journal of Food Science*^{clxxxvii} đã cho biết ***ăn rau chiên xào hoặc nấu bằng nồi microwave tận dụng được tối đa chất chống oxy hoá; luộc, nấu soup hoặc nấu bằng nồi áp lực làm hao hụt nhiều nhất những hoạt chất này.***

Tương đồng với kết quả trên, nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Warwick^{clxxxviii}, Anh quốc, cũng cho biết cách ăn rau truyền thống của nhiều dân tộc là luộc hoặc nấu soup làm mất rất nhiều chất chống oxy hoá. Hai giáo sư Paul Thornally và Lijiang Song thuộc bộ môn hoá chất của trường Đại học này đã cho mua các loại rau tươi tại thị trường địa phương thuộc nhóm brassica như cải bắp, bông cải và so sánh hàm lượng chất glucosinolates trước và

^{clxxxvii} Antioxidants levels in cooked vegetables vary with cooking methods healthier to griddle cook or microwave. www.sciencedaily.com

^{clxxxviii} Boiling broccoli ruins its anti-cancer properties. www.sciencedaily.com



sau khi được luộc 30 phút trong nước sôi. Glucosinolates là những hoạt chất chống oxy hoá trong những loài thực vật này có tác dụng chống ung thư rất mạnh bao gồm các loại ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến, ung thư bàng quang, dạ dày. Kết quả cho biết tỷ lệ hao hụt những hoạt chất trên trong các loại cải tương ứng như sau: cải bắp 65%; cải caulilower 75%; cải Brussel 58%; bông cải xanh 77%. Trong khi đó, ***những cách nấu bằng cách hấp cách thủy từ 1 đến 20 phút, nấu microwave trong vòng 3 phút hoặc chiên xào trong vòng 5 phút đều không làm hao hụt những hoạt chất chống oxy hoá trong các loại rau này.***

Nghiên cứu cũng cho biết việc tồn trữ trong các tủ lạnh gia đình từ 1 đến 7 ngày không làm giảm những hoạt chất bổ ích. Tuy nhiên, nếu giữ rau ở nhiệt độ quá thấp trong những ngăn lạnh công nghiệp (có thể đến -85°C) thì tỷ lệ hao hụt glucosinate khoảng 33%.

Từ lâu, suy nghĩ thông thường cho rằng chỉ có ăn rau sống mới tận dụng được tất cả các vi chất bổ dưỡng. Tuy nhiên, thực tế cho thấy ăn sống không ăn được nhiều, không ăn đủ lượng rau cần thiết lại khó bảo đảm điều kiện vệ sinh. Nói chung, nấu chín có thể hao hụt một lượng sinh tố nhất định nhưng vẫn bảo đảm được đủ những hoạt chất chống oxy hoá cần thiết miễn là không nấu bằng nồi áp lực hoặc hầm, luộc quá lâu.

MỘT SỐ ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ SỬ DỤNG TỎI

Trong những thập niên gần đây, khi tỷ lệ bệnh tim mạch gia tăng nhiều ở các nước phát triển, tỏi đã được xem là một loại thực phẩm chức năng có giá trị hàng đầu trong việc chống oxy hoá, bảo vệ màng tế bào, giảm cholesterol, giảm huyết áp để phòng chống các loại bệnh tim mạch.



Tỏi là một gia vị thông dụng của mọi gia đình. Từ thời cổ đại ở Ai Cập, người ta đã biết dùng tỏi để làm thuốc sát trùng trong các loại bệnh hen suyễn, viêm phổi, nhiễm trùng đường ruột. Kinh nghiệm dân gian nhiều nơi cũng biết dùng tỏi để sát trùng ngoài da, chữa bò cạp, rết cắn, chữa mụn cóc, hạt cơm mọc trên da. Trong những thập niên gần đây, cùng với sự phát triển của hai loại bệnh tim mạch và ung thư, các nhà khoa học đặc biệt quan tâm đến tác dụng chống oxy hoá, chống đột biến tế bào, hạ độ mỡ trong máu và làm giảm nguy cơ máu đông của một số hoạt chất trong tỏi.

Thành phần, dược tính

Tỏi có ba hoạt chất chính: allicin, liallyl sulfide và ajoene. Allicin là hoạt chất mạnh nhất và quan trọng nhất của tỏi. Allicin không hiện diện trong tỏi. Tuy nhiên, khi được cắt mỏng hoặc đập dập và dưới sự xúc tác của phân hoá tố anilaza, chất aliin có sẵn trong tỏi biến thành allicin. Do đó, **càng cắt nhỏ hoặc càng đập nát, hoạt tính càng cao**. Một ký tỏi có thể cho ra từ 1 đến 2 gam allicin. Allicin dễ biến chất sau khi được sản xuất ra. Càng để lâu, càng mất bớt hoạt tính. Đun nấu sẽ đẩy nhanh quá trình mất chất này. **Đun qua lò vi sóng sẽ phá huỷ hoàn toàn chất allicin**. Allicin là một chất kháng sinh tự nhiên rất mạnh, mạnh hơn cả penicillin. Nước tỏi pha loãng 125.000 lần vẫn có dấu hiệu ức chế nhiều loại vi trùng gram âm và gram dương^{clxxxix} như saphylococcus, streptococcus, samonella, V. Cholerae, B. Dysenteriae, mycobacterium tuberculosis. Tỏi cũng ức chế sự phát triển của nhiều loại siêu vi như siêu vi trái rạ, bại liệt, cúm và một số loại nấm gây bệnh ở da hoặc bộ phận sinh dục nữ như candida.

Liallyl sulfide không mạnh bằng allicin^{cx}. Tuy nhiên, sulfide không hư hoại nhanh như allicin và vẫn giữ được dược tính khi nấu. Giống như allicin, càng giã nhỏ càng sinh ra nhiều sulfide, nếu nấu nguyên củ tỏi sẽ không có hiệu lực. **Tỏi không chỉ có tác dụng kháng sinh, tác dụng trên hệ tim mạch mà còn có hiệu lực trên tế bào ung thư**. Những nghiên cứu của Trung Quốc và Ý được phổ biến trong tạp chí British Journal of Cancer số tháng 3/1993 cũng cho biết tỏi có nhiều hoạt chất có thể ngăn chặn sự phát triển của nhiều loại khối u ung thư. Theo các nhà khoa học trường Đại học Pennsylvania khả năng ngăn chặn khối u ung thư của tỏi liên quan đến các hợp chất S-allyl cysteine, diallyl disulfide và diallyl trisulfide. Một hoạt chất khác ít được nhắc đến là ajoene. Ajoene cũng có tác dụng làm giảm độ dính của máu. Ngoài ra, tỏi còn có hàm lượng khoáng chất selenium, một chất chống oxy hoá

^{clxxxix} Phạm hoàng Hộ. Cây có vị thuốc ở Việt Nam. NXB Trẻ. 2006. Tr. 608

^{cx} Are there health benefits in using garlic? www.gourmetgarlicgardens.com/health.htm

mạnh làm tăng khả năng bảo vệ màng tế bào, phòng chống ung thư và bệnh tim mạch của tỏi.

Theo Đông y, tỏi vị cay, tính ấm, hơi có độc, vào hai kinh Can, Vị. Tỏi có tác dụng thông khiếu, giải phong, sát trùng, giải độc, tiêu nhọt, hạch. Ngoài ra, tính chất cay, ấm, phát tán phong hàn và làm giảm yếu tố đông máu của tỏi cũng hữu dụng trong một số trường hợp phong thấp, thấp khớp.

Tỏi và bệnh tim mạch

Một công trình nghiên cứu về tỏi đã từng được phổ biến trên tạp chí *Praxis* ở châu Âu. Bác sĩ Piotrowski thuộc trường Đại học Geniva qua nghiên cứu^{cxi} trên 100 bệnh nhân cao huyết áp đã cho biết huyết áp trên các đối tượng này bắt đầu hạ sau một tuần được điều trị với dầu tỏi. ***Liều dùng giảm dần xuống trong hai tuần kế tiếp, theo sau là liều duy trì.***

Một bài viết khác trên tạp chí *Lancet* (31.5.1975) của Tiến sĩ R.C. Jain, M.D. Thuộc trường Đại học Benghazi, Lybia cũng đề cập đến một nghiên cứu về tác dụng hạ mỡ máu của tỏi được kiểm chứng trên những con thỏ thí nghiệm. Một nhóm thỏ được nuôi bằng chế độ ăn nhiều mỡ để mức cholesterol toàn phần tăng vọt đến 2.100. Một nhóm thỏ khác ăn cùng loại thức ăn trên nhưng được bổ sung thêm chất trích xuất từ tỏi thì mức cholesterol trung bình chỉ khoảng 419. Những nhà khoa học cho rằng độ cholesterol này vẫn còn cao so với bình thường. Tuy nhiên hiệu quả cải thiện mỡ trong máu của tỏi là rất rõ ràng. Bác sĩ Jain cũng cho biết những mảng xơ vữa trong những con thỏ được dùng tỏi không nghiêm trọng như ở những con thỏ không dùng tỏi.

Một nghiên cứu của một nhóm nhà khoa học Ấn Độ trên những đối tượng khỏe mạnh được cho dùng khoảng 2 ounce (khoảng 57g) tỏi hoặc lượng chất chiết xuất tỏi tương đương thì độ cholesterol giảm trung bình từ 229 xuống còn 213 trong vòng 3 giờ đồng hồ. Ở

^{cxi} Mark Bricklin. *The practical Encyclopedia of Natural Healing*. Rodale Press. Tr.204

một nghiên cứu khác, một số đàn ông bị áp huyết cao trung bình được dùng những viên tỏi. Kết quả cho thấy những người này không chỉ hạ được độ cholesterol mà còn hạ được áp huyết trong vòng từ 10 đến 40 ngày. Một báo cáo của các nhà khoa học trường Đại học New York cũng cho biết những người ăn tỏi hàng ngày từ một nửa đến 1 củ tỏi trong vòng từ 8 đến 24 tuần có thể hạ độ cholesterol xuống khoảng 9%. Một khảo sát chung về ảnh hưởng của chế độ ăn uống có dùng tỏi đối với bệnh tim mạch đã được phổ biến trên tạp chí *Science News* cho biết thêm những người hay ăn tỏi trong chế độ ăn hàng ngày giảm được 32% các cơn đau thắt ngực và giảm được khoảng 45% nguy cơ tử vong do bệnh tim so với người không ăn tỏi.

Cơ chế tác dụng của tỏi trên hệ tim mạch. Tỏi làm hạ cholesterol bằng cách gia tăng sự đào thải cholesterol và làm giảm sự hấp thụ cholesterol xấu qua màng ruột qua đó làm giảm độ lipid trong máu. Hoạt chất của tỏi có tính chất gần giống như nội tiết tố prostaglandin PGI₂ vừa nở mạch vừa ngăn chặn quá trình kết tập tiểu cầu nên có tác dụng hạ cao huyết áp. Chất ajoene trong tỏi cũng làm giảm nồng độ fibrinogen trong máu giúp giảm nguy cơ nghẽn mạch. Trong các loại bệnh xơ vữa động mạch, các gốc tự do làm gia tăng sự oxy hoá những tế bào LDL ở thành mạch máu, tạo thành mảng bám gây cứng động mạch và làm hẹp lòng mạch. Tỏi là một loại gia vị có những chất chống oxy hoá mạnh nhất trong số các gia vị thông thường, có thể ngăn chặn quá trình này.

Rượu tỏi giảm mỡ máu, hạ cao huyết áp. Tỏi là một vị thuốc có tính nóng. Do đó, với liều lớn hoặc dùng lâu ngày tỏi có thể kích hoạt những cơn khí nghịch làm huyết áp tăng. Có một số trường hợp dùng rượu tỏi chữa cao huyết áp sau khi giảm một thời gian huyết áp đã lại cao trở lại. Vì vậy, việc dùng lâu dài cần phải linh động gia giảm tùy theo cơ địa hàn nhiệt và điều kiện của mỗi người. Sau khoảng hai hay ba tuần, người bệnh phải giảm dần liều dùng và lưu ý dùng liều thấp hơn đủ để duy trì hiệu quả điều trị. Sau đây là một công thức ngâm rượu tỏi để chữa cao huyết áp hoặc làm hạ độ cholesterol trong máu. Dùng 300g tỏi. Sau khi bóc vỏ và xắt lát mỏng, ngâm tỏi trong 600g rượu trắng khoảng 40°. Sau hai

tuần chất rượu ra để dùng. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần từ 15 đến 20 giọt. Sau khi dùng khoảng 2 hoặc 3 tuần nên theo dõi huyết áp để giảm dần liều dùng xuống liều duy trì. Nên ngưng dùng rượu tỏi khi có triệu chứng viêm nhiễm cấp tính xảy ra.

Bài thuốc tỏi & đậu trắng chữa cao huyết áp. Dùng 100g tỏi và 100g đậu trắng. Bóc vỏ tỏi và vo sạch đậu. Nấu như tỏi và đậu với khoảng 2 lít nước. Chia làm 2 hoặc 3 lần, ăn cả cái lẫn nước trong một ngày. Để tránh làm giảm hoạt chất của tỏi, không nấu bằng lò vi sóng. Điểm đặc biệt của bài thuốc là liều dùng khá cao và **chỉ dùng mỗi tháng 1 lần**. Hầu hết các trường hợp sử dụng đều biểu hiện giảm được huyết áp ngay ngày hôm sau và tiếp tục hạ dần sau đó. Liều lớn của tỏi đã giúp cải thiện nhanh chóng tình trạng xơ vữa và hạ huyết áp. Đậu trắng trong bài thuốc có hàm lượng cao nhiều chất bổ dưỡng, chất xơ và những chất chống oxy hoá giúp tăng cường chuyển hoá chất mỡ, điều hoà sự hấp thu các hoạt chất để giảm bớt tình nóng và một số phản ứng phụ của tỏi khi dùng với liều lớn.

Ngoài ra, việc điều trị cao huyết áp và phòng ngừa bệnh tim mạch cần được phối hợp với chế độ ăn nhiều chất xơ, ít chất béo bão hoà trong các loại thịt động vật và tăng cường vận động chứ không nên chỉ dựa vào tỏi.

Sau đây là một vài cách sử dụng tỏi thông thường

- **Phòng và trị cúm.** Giã nát 3 tép tỏi, hãm trong 50g nước sôi khoảng nửa giờ. Chắt lấy nước, nhỏ vào mũi mỗi bên khoảng 2 hay 3 giọt, ngày 2 hoặc 3 lần.
- **Rửa vết thương, chỗ lở loét.** Pha loãng một phần dịch tỏi và 10 phần nước cất, thêm 2% cồn để bảo quản. Kinh nghiệm của bác sĩ Taghiệp (Nga) cho biết dùng nước tỏi chữa nhiễm trùng do bỏng sau 12,5 ngày thì lành trong khi điều trị với penicillin và sulfamid phải mất 14,5 ngày.
- **Chữa đau răng.** Giã nát 2 tép tỏi trộn với một chút nước ấm. Đợi khoảng 10 phút sau, dùng một que tăm thấm dịch tỏi thấm đều chung quanh chỗ đau.

- **Chữa mụn cóc, chai chân.** Giã nát 2 tép tỏi, dán gọn vào chỗ bị chai và để qua đêm.
- **Chữa viêm họng.** Giã nát 2 tép tỏi, trộn 1 phần tỏi và 3 phần hành lá, buộc vào huyết Hợp cốc ở bàn tay. Để qua đêm. Dịch tỏi sẽ thấm qua da và kích thích mạnh vào huyết có tác dụng “tả” để chữa viêm họng. Hành lá có tác dụng làm giảm độ nóng để tránh phỏng da. (Úp bàn tay xuống, xòe rộng hai ngón tay trở và ngón tay cái, huyết Hợp cốc nằm trên mặt lưng của bàn tay, ở chỗ lõm giữa 2 xương ngón tay cái và ngón tay trở.)
- **Chữa phù thũng, chữa áp huyết cao.** Một chén gạo lức, một chén đậu xanh cả còn cả vỏ, từ 3 đến 5 tép tỏi. Nấu cơm trộn đậu xanh ăn hàng ngày. Khi cơm vừa cạn, trộn đều vào cơm số tép tỏi đã cắt mỏng. Ăn cơm với chuối chín, không ăn với muối hoặc nước mắm. Ăn liên tục từ 10 đến 15 ngày.
- **Kiện Tỳ, bổ khí, sinh tinh, chữa áp huyết thấp.** Gà hấp cách thủy với tỏi. Dùng 1 con gà khoảng nửa ký, 40g tỏi thái mỏng, nửa chén rượu vang, gia vị vừa đủ. Gà làm sạch, bỏ lông và nội tạng. Hấp cách thủy, ăn trong ngày. Không dùng cho người thể tạng nhiệt, nóng sốt hoặc đang bị các chứng viêm nhiễm đang phát triển.

Lưu ý. Do có tính nóng và tác dụng hành khí mạnh, cẩn thận khi dùng tỏi cho người đang có thai, người có thể tạng nhiệt, đang nóng sốt, nhiễm trùng chân răng, viêm xoang. Tỏi cũng có thể gây dị ứng làm ngứa ngáy, nổi mẩn ở một số người. Ngoài ra, người sắp được phẫu thuật không nên dùng tỏi vì tỏi có khả năng làm thay đổi ảnh hưởng của các thuốc chống đông máu được dùng trong giải phẫu. Một nghiên cứu còn cho biết dùng tỏi có thể gây phản ứng phụ nguy hiểm đối với những người đang điều trị HIV/AIDS^{cxvii}.

^{cxvii} Garlic supplements can impede HIV Medication. <http://www3.niaid.nih.gov/news/newsreleases/2001/garlic.htm>

SỨC KHOẺ VÀ HẠNH PHÚC TỪ NHỮNG GIA ĐÌNH TRUYỀN THỐNG

Những gia đình truyền thống với những thành viên luôn gắn bó và chia sẻ với nhau là một yếu tố quan trọng, thậm chí vượt trên một số yếu tố vật chất khác giúp tạo nên sức khỏe và hạnh phúc cho cả gia đình.



Ngày nay, mọi nền y học đều công nhận yếu tố tâm lý, cảm xúc, tác động rất lớn đến sức khỏe vật chất. Lối sống tách biệt với những căng thẳng tâm lý và những dồn nén cảm xúc lâu ngày có thể làm cho khí huyết ngưng trệ, rối loạn hoạt động nội tiết, giảm sức đề kháng. Ngược lại, cảm giác được bảo vệ, được chia sẻ sẽ tạo ra những đáp ứng thư giãn giúp giảm nhịp tim, điều hoà huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch. Do đó, sống trong một gia đình mà mọi người

luôn gắn bó và chia sẻ với nhau là một yếu tố quan trọng, thậm chí vượt trên một số yếu tố vật chất, giúp tạo nên sức khỏe và hạnh phúc cho các thành viên. Nghiên cứu về hiệu ứng Roseto liên quan đến những tác động tích cực của những gia đình nhiều thế hệ đã xác định những quy luật này.

Chuyện lạ làng Roseto

Vào đầu những năm 1960s, trong một câu chuyện tình cờ, một nhóm nhà khoa học thuộc trường Đại học Y Oklahoma chợt nghe được một chuyện lạ kích thích sự tò mò của những nhà chuyên môn. Đó là tỷ lệ số người chết về bệnh tim mạch ở làng Roseto rất thấp, hầu như bằng không. Trong khi chỉ cách đó không xa, làng Bangor bên cạnh, tỷ lệ này lại tương tự như tỷ lệ trung bình chung của nước Mỹ lúc bấy giờ. Roseto là một làng nhỏ nằm ở phía Đông tiểu bang Pennsylvania. Những người nhập cư từ miền nam nước Ý đã đến đây lập nghiệp từ năm 1882. Vào thời đó, trên đà phát triển của cuộc sống công nghiệp, bệnh tim mạch đang gia tăng. Nói chung tỷ lệ này cao lên theo độ tuổi. Vậy mà ở làng Roseto, tỷ lệ này gần như số không ở những người nam độ tuổi từ 55 đến 64. Trên 65 tuổi, tỷ lệ người chết vì bệnh tim cũng chỉ bằng phân nửa của tỷ lệ cả nước. Chuyện lạ này đã thu hút sự quan tâm của nhiều người, nhiều ngành. Một số cuộc điều tra nghiên cứu tiếp tục được thực hiện. Những dữ kiện tiếp theo còn làm người ta kinh ngạc hơn. Cả hai loại tỷ lệ về người phạm tội hình sự và người có đơn xin trợ cấp xã hội cũng bằng không! Một thiên đường nhỏ giữa thế gian chăng? Không hẳn! Đây là một cộng đồng còn nghèo, cuộc sống khá vất vả. Những người đàn ông làm những công việc nặng nhọc trong những hầm đá sâu những 200 feet dưới mặt đất. Chiều về, những bữa cơm tối chủ yếu là mì Ý truyền thống. Dầu olive là quá xa xỉ đối với họ. Họ ăn nhiều thịt băm, xúc xích với nhiều mỡ động vật. Hút thuốc và uống rượu vang cũng

không phải là điều cấm kỵ. Vậy mà bên trong những thân hình vạm vỡ kia lại là những quả tim khoẻ mạnh. Có vẻ như có điều gì đó đã xảy ra ở đây, đi ngược lại với những quy luật mà những nhà khoa học đã biết được về cơ chế bệnh tim mạch. Ăn nhiều đạm và chất béo động vật dễ làm tăng độ xơ vữa động mạch là nguyên nhân chính gây ra các loại bệnh về tim mạch. Quy luật này đã không xảy ra ở đây. Dân Roseto hầu như được miễn nhiễm khỏi căn bệnh gây chết người hàng đầu ở Mỹ.

Sức mạnh dòng tộc và hiệu ứng Roseto của những gia đình ba thế hệ

Nhiều nghiên cứu khoa học đã cho biết bên cạnh những yếu tố khác về thức ăn, về ô nhiễm môi trường, về ít vận động thì nhiều bệnh tật của xã hội phương Tây ngày nay như trầm cảm, lo âu, tim mạch, ung thư, có sự góp phần của lối sống bon chen, nặng tính cá nhân và ít được chia sẻ. Ngày nay có không ít những gia đình mà cha mẹ đều phải vất vả kiếm tiền bên ngoài, các thành viên ít hoặc thậm chí không có điều kiện để tâm sự với nhau, những bữa cơm có sự tụ họp đông đủ của gia đình ngày càng hiếm hoi. Trong điều kiện này, gia đình không còn là cái nôi êm ấm cho các đứa con, không còn là hậu phương vững mạnh của các thành viên để được giúp đỡ hoặc chở che những khi vướng phải giông bão trong cuộc đời.

Ngược lại với cách sống trên, thời gian đầu định cư ở Mỹ, người Roseto vẫn tiếp tục cuộc sống quần cư, sống gần bó với nhau. Họ có mối **liên hệ thân tộc và sinh hoạt tôn giáo** rất chặt chẽ. Hiếm có người đi làm ăn xa khỏi thành phố. Các nghiên cứu đều cho thấy mọi gia đình đều có ba thế hệ sống cùng với nhau và quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Những người già không bị xếp xó trong những viện dưỡng lão mà vẫn được trọng thị như những vị phán quan

trong cộng đồng. Họ được xem như biểu tượng của truyền thống gia đình đa thế hệ để mọi người trân trọng và tin phục. **Một khi những bậc trưởng thượng còn giữ được “nếp nhà”, còn là một sự mẫu mực để noi theo thì những khuôn mẫu đó sẽ dễ dàng được lập lại và phát triển bởi những thành viên khác của gia đình và những thói hư tật xấu của môi trường bên ngoài khó bề tiêm nhiễm. Mặt khác, gia đình là tế bào của xã hội. Nếu mỗi tế bào và mọi tế bào đều là những tế bào lành lặn thì những tế bào ác tính sẽ không có chỗ để phát sinh hoặc tồn tại nói chỉ đến lây nhiễm!**

Khảo sát cơ chế vận hành trong nền nếp sinh hoạt của những cư dân Roseto người ta thấy nổi lên vấn đề của lòng tin. Tin tưởng lẫn nhau, tin vào gia đình, tin vào cộng đồng là một yếu tố quan trọng để có được sự an định nội tâm và giữ gìn giềng mối xã hội. Niềm tin tâm linh cũng góp phần vào hạnh phúc và sức khỏe con người. Mới đây, một nghiên cứu^{cxviii} của các nhà khoa học trường Đại học Yeshiva về tác động của các sinh hoạt tôn giáo đối với sức khỏe và tuổi thọ của những người già cũng cho thấy những người thường tham gia các sinh hoạt này ít nhất mỗi tuần một lần có tỷ lệ tử vong thấp hơn 20% so với người hiếm hoặc không tham dự những sinh hoạt này.

Báo cáo về “Sức mạnh của dòng tộc” (The power of Clan) do Stewart Wolf, một nhà vật lý, và John Bruhn, một nhà xã hội học cùng thực hiện vào khoảng 1935 đến 1984. Trong báo cáo này, các tác giả đã nhận định rằng chính sự tôn trọng, tin tưởng và hợp tác hỗ tương giữa các thành viên trong cộng đồng đã tạo nên sức khỏe và phúc lạc cho mỗi người và an ninh xã hội cho cả cộng đồng. Ngược lại,

^{cxviii} Study suggests attending religious services sharply cuts risk death.
www.physorg.com/news146400067.html

thái độ vị kỷ và ít quan tâm đến người khác sẽ gây ra kết quả đối nghịch. Đối với bệnh tim mạch, ông Wolf nói ***“Mỗi người nhận được sự hỗ trợ của những người khác, đặc tính liên kết chặt chẽ trong cộng đồng là điểm chỉ báo mạnh nhất cho một trái tim khoẻ mạnh, mạnh hơn cả độ cholesterol thấp trong máu hoặc việc không hút thuốc”***.

Hiệu ứng phai dần

Hơn nửa thế kỷ đầu tiên sống định cư tại Mỹ, những cư dân Roseto đã phải làm việc cật lực trong những hầm mỏ hoặc xưởng máy để có thể gửi con cái vào đại học. Vào khoảng thế chiến thứ hai, ở Roseto đã dần dần nổi lên một lớp người mới. Những người đi xe hơi, làm việc văn phòng. Lớp người trẻ ở Roseto những thế hệ sau này không còn bằng lòng với lối sống rập khuôn, đậm nét truyền thống của cha ông họ. Lối sống Mỹ bắt đầu du nhập vào. Cuộc sống thay đổi. Những gia đình nhỏ lẻ. Hồ bơi. Câu lạc bộ. Nhà thờ cách xa khỏi cộng đồng. Những căn nhà có nhà để xe ở phía trước, cả cha và mẹ đều đi làm, thường là cách xa hàng giờ đi xe hơi. Con người bận rộn nhiều hơn, di chuyển nhiều hơn để gặt hái được nhiều thành công và hoạnh đạt về vật chất. Tuy nhiên, như một cụ già đã thú nhận ***“Tôi hối hận là đã thay đổi, ở đây tất cả đều tiện nghi, tôi có mọi thứ, ngoại trừ con người”***. Lăn theo những dấu vết của cuộc sống, những nhà nghiên cứu cũng xác định được rằng những thay đổi này cũng đồng hành với những vấn đề của sức khoẻ. Vào năm 1971, ca tử vong vì bệnh tim lần đầu tiên của một người dưới 45 tuổi được ghi nhận ở Roseto. Khoảng thời gian này, khi tỷ lệ bệnh tim mạch ở Mỹ trên phạm vi cả nước có phần chững lại do các chương trình vận động luyện tập thể dục và ăn uống lành mạnh thì lại là lúc ở Roseto tỷ lệ bắt đầu nhích dần lên để... bắt kịp tỷ lệ trung bình của các nơi khác!

Roseto đã mất đi vị trí độc tôn của mình trong những bảng thống kê. Tuy nhiên, hiệu ứng Roseto vẫn được nhắc đến như là một biểu tượng rõ nét về giá trị truyền thống mà nếp sống cộng đồng đã mang lại cho con người, đặc biệt là trong lãnh vực sức khoẻ. Ngày nay, mọi nền y học đều công nhận yếu tố tâm lý, cảm xúc tác động rất lớn đến sức khoẻ vật chất. Bác sĩ Dean Ornish là một nhà nghiên cứu về tim mạch người Mỹ, đặc biệt nổi tiếng gần đây về phương pháp điều trị tận gốc bệnh tim mạch bằng liệu pháp tự nhiên. Trong quyển sách *“Tình thương và sống còn, Cơ sở khoa học của sự chữa bệnh bằng tình thân”* (Love & Survival, The Scientific Basic for the Healing Power of Intimacy), ông đã viết **“Tách rời tình thân gia đình và bạn bè là đầu mối cho mọi thứ bệnh, từ ung thư, bệnh tim, đến ung nhọt và nhiễm độc”**.

Hiện nay, ở nước ta, công nghiệp phát triển, quá trình đô thị hoá và sự thu nhỏ quy mô gia đình là những tất yếu không thể thay đổi được. Tuy nhiên, gia đình thu nhỏ không nhất thiết sẽ kéo theo những hệ lụy về sức khoẻ hoặc về xã hội. Có lẽ điều đáng sợ nhất mà cuộc sống bận rộn của thời đại văn minh đã tạo nên ở nhiều người là sự thiếu trách nhiệm và sự ít quan tâm đến người khác, điều mà hiện nay người ta vẫn gọi là sự vô cảm. Do đó, quan trọng thực sự không chỉ ở quy mô gia đình mà là tinh thần quan tâm chia sẻ, mình vì mọi người, bắt đầu từ những người tương cận, gia đình, xóm giềng và đồng sự.

TẠI SAO BỮA ĂN SÁNG LÀ BỮA ĂN CHÍNH?

Không ăn sáng có khuynh hướng làm gia tăng độ cholesterol. Ăn sáng có chất lượng giúp hạ độ cholesterol trong máu, giảm béo, giảm nguy cơ mắc các loại bệnh tim mạch, tăng sức miễn dịch và gia tăng năng lực trí tuệ.

Phát triển từ một đất nước thuần nông, từ xưa, tổ tiên chúng ta đã có tập quán ăn sáng đầy đủ với gia đình để chuẩn bị cho một ngày lao động nặng nhọc. Tuy nhiên, tập quán này đã dần dần thay đổi theo quá trình công nghiệp hoá và nhịp sống nhanh của cuộc sống hiện đại. Nhiều người có khuynh hướng xem thường bữa ăn sáng. Có người chỉ ăn nhẹ, thậm chí chỉ cần uống một ly cà phê trước khi đến sở làm. Có người còn bỏ bữa ăn sáng với lý do làm giảm cân. Một số người khác thường ghé qua một hàng quán đâu đó với một bữa ăn nhanh. Ngược lại với những thói quen này, các nghiên cứu khoa học hiện nay đã cho thấy ăn sáng đầy đủ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và phòng chống bệnh tật. Bữa ăn sáng nên là bữa ăn chính trong ngày.

Ăn sáng giúp tăng sức miễn dịch

Từ lâu, người ta đã biết rằng chế độ ăn uống có liên quan đến hoạt động của hệ miễn dịch. Không chỉ là chất lượng thức ăn, việc có ăn sáng hay không cũng tác động đến điều này. Khảo sát của các nhà khoa học trường Đại học Cardiff, nước Anh, cho biết những người thường ăn sáng ít bị cảm cúm hơn những người không ăn sáng. Giáo sư Ron Eccles cho rằng ăn sáng giúp tăng cường hệ miễn dịch. Một nghiên cứu^{exciv} ở Hà Lan cũng cho thấy ăn sáng giúp gia tăng tỷ lệ chất gamma interferon, một loại protein có chức

năng bảo vệ cơ thể chống lại vi trùng, vi khuẩn. Bỏ ăn sáng làm giảm đi khoảng 17% lượng hoá chất này.

Bỏ ăn sáng dễ có khuynh hướng mỡ cao, béo phì!

Ăn sáng tốt sẽ giúp giảm cân, giảm nguy cơ những loại bệnh tiểu đường, tim mạch và cả ung thư ruột. **Mức độ cholesterol máu trong ngày có liên quan rất lớn bởi chất lượng của bữa ăn sáng.** Đó là kết quả một cuộc nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *The Journal of the American College of Nutrition* qua khảo sát chế độ ăn sáng của 11.864 người Mỹ trong thời gian 5 năm^{cxcv}. Những người tham gia cuộc thí nghiệm được phân thành ba nhóm. Nhóm ăn sáng với nhiều ngũ cốc thô, nhóm ăn sáng với thực phẩm thông thường, không có ngũ cốc, và nhóm bỏ bữa, không ăn sáng. Kết quả cho biết những người có độ cholesterol trong máu thấp nhất là những người ăn nhiều ngũ cốc. Đáng ngạc nhiên là **những người có độ cholesterol cao nhất lại là những người không ăn sáng!** Một kết quả nghiên cứu khác^{cxcvi} được phổ biến trên tạp chí *Harvard Men's Health Watch* cũng cho biết những người **ăn sáng tốt thường thon mảnh hơn những người không ăn sáng.** Ngoài ra, **những người bỏ bữa ăn sáng còn có nguy cơ đối mặt với béo phì nhiều gấp bốn lần so với những người ăn sáng.** Chưa hết, một số nghiên cứu còn cho thấy những người ăn uống không điều độ, ăn giảm cân nhanh và người hay bỏ bữa ăn sáng dễ có khuynh hướng bị sạn mật do độ cholesterol bị cô đặc hơn^{cxcvii}.

Ăn sáng tốt cần cho hoạt động trí tuệ

Những hạt thô bao gồm nhiều sinh tố nhóm B và một số chất khoáng như magnesium, selenium cần thiết cho hoạt động thần

^{cxcv} Staff of FC & A. (High Fiber cereals for breakfast can help control cholesterol levels). *Natural Healing Encyclopedia*. FC&A Staff Publishing. 1992. Tr, 45

^{cxcvi} Breakfast good for your health and for your weigh control. www.medicalnewstoday.com

^{cxcvii} Quick weight loss can spell trouble. *Nature's Prescription*. FC&A Publishing. Tr.101

kinh. Ngoài ra, lượng chất xơ cao trong thức ăn thô còn giúp giải phóng từ từ lượng glucose –nguyên liệu chính cho hoạt động của tế bào não- còn có ý nghĩa quan trọng trong hoạt động trí tuệ. Những nghiên cứu của bác sĩ Sarah Brewer, MA. Cho biết những trẻ em ăn điểm tâm với ngũ cốc thô học tập tốt hơn so với những em không ăn loại thức ăn này. Chúng biểu hiện nhiều khả năng sáng tạo hơn, sử dụng từ phong phú hơn và khả năng giải các bài tập cũng tốt hơn các trẻ khác. Hiện nay, do bận rộn, nhiều phụ huynh có thói quen cho tiền cho trẻ mang theo đến trường ăn những loại thức ăn nhanh thay vì chuẩn bị bữa điểm tâm đầy đủ. Điều này không chỉ làm tăng nguy cơ béo phì mà còn ảnh hưởng đến sự tiếp thu trong học tập của các em.

Ăn sáng đều đặn giúp kéo dài tuổi thọ

Một nghiên cứu của Giáo sư Roger Henderson về những yếu tố giúp kéo dài tuổi thọ được phổ biến trên tạp chí *The International Journal of Food Science and Nutrition* đã cho biết người ăn sáng đều đặn thường có tuổi thọ cao hơn so với những người hay bỏ ăn sáng^{cxxviii}. Ông cho rằng ăn sáng tốt với ngũ cốc có bổ sung thêm rau quả giúp kiểm soát độ cholesterol trong máu, kiểm soát thể trọng, làm giảm nguy cơ các loại bệnh tim mạch, tiểu đường đã dẫn đến kết quả này.

Nên ăn sáng như thế nào?

Những nhà khoa học cho rằng **chế độ ăn sáng đầy đủ với nhiều carbohydrate phức hợp, nhiều chất xơ** là chế độ ăn sáng tối ưu. Những sinh tố nhóm B và nhiều vi chất khác trong thực phẩm thô giúp tăng cường khả năng chuyển hoá của cơ thể. Lượng chất xơ cao trong những loại hạt toàn phần hoặc rau quả làm chậm sự hấp thu thức ăn. Lượng đường được cung cấp từ từ vào máu vừa tránh được hiện tượng tăng vọt đường huyết sau bữa ăn vừa đảm bảo chất bột

^{cxxviii} How eating breakfast and getting married can help you live longer.
www.dailymai.co.uk

đường được chuyển thành năng lượng hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày thay vì tích lũy thành chất béo. ***Sự hấp thu chậm còn duy trì được cảm giác no tránh khuynh hướng ăn nhiều, ăn dặm, ăn thêm những loại snacks có nhiều chất đường hoặc chất béo.*** Những lý do này có thể giải thích tại sao những người bỏ bữa ăn sáng lại là những người có độ cholesterol cao hơn hoặc nguy cơ béo phì lớn hơn. Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *The American Journal of Clinical Nutrition* (50,6:1303-1307) còn cho biết những người ăn thức ăn có lượng chất xơ cao tiêu thụ ít hơn 100 calori vào buổi điểm tâm và ít hơn 50 calori vào buổi ăn trưa so với những người ăn ít chất xơ. Con số không lớn về mặt năng lượng, tuy nhiên về lâu dài, chính điều này sẽ dẫn đến giảm cân.

Tuy nhiên, một bữa ăn sáng tốt không nhất thiết phải là bữa ăn với toàn ngũ cốc hoặc phải ăn chay. Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh nên bao gồm trên 60% carbohydrate phức hợp. Ngoài ra, bạn vẫn có thể ăn thêm cá, thịt gà nạc, giảm bớt các loại thịt đỏ và chất béo động vật. Điều quan trọng là nên thay thế dần chất bột đường hàng ngày trong bữa điểm tâm bằng các loại hạt toàn phần như gạo lức, bắp, đậu, mè.

Hiện nay, các siêu thị trong nước đã có bán một số mặt hàng ngũ cốc thô hỗn hợp bao gồm nhiều cốc loại như bắp, lúa mì, yến mạch, hạt dẻ, hạt hạnh nhân... Sản phẩm được chế biến sẵn, giòn và ngon, tiện sử dụng cho bữa ăn sáng cho cả người già và trẻ con, là nguồn cung cấp chất xơ và một số sinh tố, chất khoáng rất tốt. Khi mua, nên quan tâm đến những loại trên bao bì có ghi ngũ cốc thô (whole grains) với lượng chất xơ (fiber) từ 6% trở lên. Lượng chất xơ cao đồng nghĩa với độ thô cao của hạt nên cũng bao gồm nhiều vi chất dinh dưỡng khác. Nhu cầu chất xơ trung bình của một người khoảng 30g một ngày.

TẠI SAO NHỮNG CÔNG VIỆC TRÍ NÃO HOẶC NHIỀU ÁP LỰC DỄ GÂY BÉO PHÌ?

Những người làm công việc bằng trí não và những người bị stress dễ dẫn đến béo phì. Hệ quả này không chỉ do điều kiện công việc ít vận động mà do ba yếu tố tác động độc lập và tương tác nhau. Đó là ăn nhiều, phát triển nhiều mỡ và ngại vận động.

Từ lâu, các nhà khoa học đã nhận thấy hiện tượng dễ tăng cân dẫn đến béo phì ở những người làm việc nhiều bằng trí não hoặc những người thường bị stress. Suy nghĩ thông thường cho rằng sự tăng cân thường gây ra bởi việc ăn nhiều chất bột đường, chất béo và ít vận động. Tuy nhiên một số nghiên cứu gần đây phát hiện thấy còn có một số cơ chế quan trọng khác đã tác động đến quá trình này.

Công việc trí não dễ tăng cân vì tăng hấp thu mà không có sự tiêu hao tương ứng.

Một nghiên cứu^{cxcix} của các nhà khoa học trường Đại học Lava, Canada và Bệnh viện Robert Fiffard đã cho thấy khi làm việc bằng trí não nhu cầu ăn uống và hấp thu năng lượng tăng rất cao so với hoạt động thông thường.

Trong thí nghiệm này, Tiến sĩ Angelo Tremblay và các cộng sự đã quan sát quá trình trao đổi chất và năng lượng của 14 sinh viên ở ba mức độ hoạt động trí não khác nhau từ thấp đến cao. Nhóm thứ nhất chỉ ngồi thư giãn, nghỉ ngơi. Nhóm thứ hai đọc và tóm tắt một bản văn (mức độ 2). Nhóm cuối cùng phải hoàn tất một bài kiểm tra qua máy vi tính có yêu cầu cao về phân tích, suy nghĩ (mức độ 3). Sau 45 phút, tất cả mọi người ở cả 3 nhóm đều được ăn uống thoải mái dưới hình thức ăn buffet.

Kết quả cho thấy những người phải làm công việc trí não ở độ 2 hoặc 3 chỉ tiêu hao thêm 3 calo so với người nghỉ ngơi nhưng lại ăn nhiều và hấp thu thêm những 203 (độ 2) hoặc 253 (độ 3) calo. Điều này có nghĩa những người **càng làm nhiều công việc bằng trí óc càng có nhu cầu ăn nhiều, hấp thu nhiều calo**. Sự sai biệt giữa 3 (hấp thu thêm) và 200 hoặc 250 (tiêu hao) là quá lớn. Chính sự hấp thu thêm mà không có sự tiêu hao tương ứng này đã dẫn đến tăng cân.

^{cxcix} This just in: thinking causes weight gain. <http://machineslikeus.com>

Stress làm gia tăng việc phát triển mỡ

Không chỉ là ăn nhiều để đáp ứng nhu cầu cân bằng sinh lý tự nhiên khi phải làm việc bằng trí não, một thí nghiệm khác do Tiến sĩ Zofia Zukowska ở trường Đại học Georgetown^{cc} cho thấy những đáp ứng do căng thẳng tâm lý gây ra từ công việc hoặc sinh hoạt hàng ngày dễ tăng cân còn do sự biến đổi nội tiết. Những biến đổi này **vừa làm gia tăng sự phát triển mỡ vừa gây tâm lý ngại vận động**.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu trên những con chuột bị stress bằng cách đặt chúng trong môi trường lạnh hoặc trước những con chuột hung dữ khác 10 phút mỗi ngày. Kết quả cho biết (1) Những con chuột được nuôi với nhiều mỡ và đường đã phát triển mô mỡ nhanh hơn và nhiều hơn trong điều kiện bị stress so với các con chuột nuôi trong điều kiện bình thường. (2) Những con chuột bị stress nhưng không được cho ăn nhiều calo thì không tăng cân. Tuy nhiên, khi tăng lượng dinh dưỡng giàu calo thì **trọng lượng của chúng sẽ tăng gấp đôi so với những con không bị stress có cùng chế độ dinh dưỡng**. Qua khảo sát từ các xét nghiệm, người ta xác định hiện tượng xảy ra là do sự tăng tiết những neuropeptide Y (NPY). NPY do vùng não hypothalamus tiết ra liên quan đến sự phát triển tế bào mỡ và tế bào nội mô ở thành mạch máu. Chính NPY và các thụ thể của nó được kích hoạt khi bị stress đã dẫn tới béo phì và sự rối loạn trao đổi chất.

Một nghiên cứu khác của Tiến sĩ Arya Sharma ở Edmonton Đại học Alberta, Edmonton cũng xác nhận “Nếu gây ra tình trạng stress trên những con vật, trong giai đoạn này, chúng có khuynh hướng ăn nhiều hơn và không di chuyển. Điều này tạo ra những thay đổi về nội tiết trong cơ thể dẫn đến gia tăng sự phát triển mỡ bụng và tăng cân.”

Những nghiên cứu trên đã cho thấy những người phải làm việc nhiều bằng trí não hoặc thường phải chịu nhiều áp lực trong công việc rất dễ dẫn đến tăng cân, béo phì là do sự thay đổi trong hoạt động nội tiết. Sự thay đổi này cùng lúc có thể tạo ra ba tác động độc lập nhau và tương tác nhau. Đó là **ăn nhiều, phát triển nhiều mỡ và không thích vận động**. Do đó, những đối tượng này cần phải thận trọng nhiều hơn trong việc lựa chọn thức ăn, chủ yếu là nhiều carbohydrate phức hợp và đủ những vi chất dinh dưỡng cần thiết. Quan trọng hơn, không thể thay đổi công việc nhưng mỗi người đều có thể thông qua những cách thở hoặc những bài tập thích hợp để tạo ra những đáp ứng thư giãn có thể điều chỉnh lại quá trình rối loạn nội tiết.

^{cc} Harrison Wein, Ph.D. Stress, Obesity link found. www.nih.gov/news

TẠI SAO KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU ĐƯỜNG?

Cơ thể con người luôn cần chất đường để duy trì sự sống. Tuy nhiên nguồn năng lượng này nên được cung cấp từ những carbohydrates phức hợp bao gồm nhiều chất xơ, sinh tố, chất khoáng và những chất chống oxy hoá cần thiết cho nhu cầu chuyển hoá.

Dư thừa chất đường là nguyên nhân chính dẫn đến béo phì, tiểu đường, bệnh tim mạch

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng. Tuy nhiên, năng lượng được cung cấp phải tương ứng với hoạt động của cơ thể. Khi dư thừa, một phần glucid sẽ được dự trữ trong các bắp thịt và gan, phần khác sẽ được chuyển thành acid béo hoặc triglycerids làm gia tăng lượng mỡ trong cơ thể. Do đó, ăn dư thừa chất đường là một trong những nguyên nhân dẫn đến béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch. Một bản tin gần đây trong tạp chí *Harvard Health Letter* của trường Đại Học Y Harvard cho biết ăn nhiều thức ăn ngọt là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự gia tăng tỷ lệ người bị thừa cân, béo phì trong những năm gần đây ở Mỹ, nhất là ở trẻ em. Người ta đặc biệt lưu ý những loại nước uống tăng lực, nước uống thể thao hoặc nước trái cây đóng chai - thường được cho là bổ dưỡng, tuy nhiên, điều nguy hiểm của những loại nước uống này là nó dễ đánh lừa cảm quan người dùng với tâm lý cho rằng chất lỏng sẽ ít hoặc không có calorie! Nghiên cứu cho thấy có sự gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường^{cc1} đến 83% ở những phụ nữ Mỹ dùng từ một đến hai khẩu phần nước ngọt mỗi ngày so với những người chỉ dùng một lần mỗi tháng. Ngoài việc dư thừa năng lượng, ăn nhiều đường còn dẫn đến bệnh tiểu đường loại II do một cơ chế quan trọng hơn. Thức ăn ngọt có chỉ số đường cao, thường chứa nhiều lượng đường đơn có thể thẩm nhanh qua màng ruột vào máu. Đường huyết tăng cao làm

^{cc1} Sugary beverages fuel the obesity epidemic. www.health.harvard.edu/press-release

tăng gánh nặng của tụy tạng trong việc sản xuất insulin để chuyển đường vào tế bào. Nếu chu kỳ này thường xảy ra, lâu ngày có thể làm thiếu hụt insulin tương đối theo nhu cầu của cơ thể và gia tăng sự đề kháng insulin nên dễ dẫn đến bệnh tiểu đường.

Ăn nhiều đường dễ dẫn đến rối loạn chuyển hoá, rối loạn nội tiết và suy dinh dưỡng

Những loại carbohydrates phức hợp chứa nhiều chất xơ có tác dụng đốt mỡ và điều hoà việc hấp thu đường. Ngoài ra, những loại thức ăn này còn chứa nhiều loại sinh tố, chất khoáng và những chất chống oxy hoá cần thiết cho nhu cầu biến dưỡng, cho sự chuyển hoá các chất, kể cả chất đường. Ngược lại, thức ăn ngọt thường chỉ cung cấp những calori rỗng. Lượng đường này bắt buộc cơ thể phải huy động những sinh tố và khoáng chất có sẵn từ những tế bào và cơ quan trong cơ thể để đáp ứng nhu cầu chuyển hoá chính nó, nhất là nhóm sinh tố B và khoáng chất calcium. Lâu dài dẫn đến sự thiếu hụt những vi chất dinh dưỡng này, có thể gây ra loãng xương, hư răng hoặc một số bệnh tật khác. Ngoài ra, sự hiện diện của chất đường có khuynh hướng ngăn chặn việc tiết ra các dịch tiêu hoá và cản trở hoạt động tự nhiên của dạ dày khiến thức ăn dễ lên men trong điều kiện ấm và ẩm của dạ dày. Từ xa xưa, các bà mẹ thường biết khuyên con cái không ăn đồ ngọt trước hoặc trong các bữa ăn để tránh làm mất khẩu vị khiến ăn mất ngon, ăn ít. Nghiên cứu ở Mỹ cho thấy lượng đường trong một ly cà phê ăn kèm với một bánh sandwich hoặc trong một chai coca ăn với hamburger cũng đủ để làm ngưng trệ và gây lên men ở dạ dày^{ccii}. Vừa làm hao hụt vi chất, vừa ăn không đủ những nhóm chất cần thiết, việc ăn nhiều đường về lâu dài có thể dẫn đến suy nhược cơ thể do thiếu chất dinh dưỡng^{cciii}. Vì những lý do này, người ta gọi đường trắng là chất **phi dinh dưỡng** hoặc **chống dinh dưỡng** (anti-nutrients). Tương tự, **một số người béo phì do thường ăn đồ ngọt hoặc ăn nhiều thực phẩm tinh chế cũng có thể là những người suy dinh dưỡng**. Mặc dù hay ăn, ăn nhiều nhưng những calori rỗng không những không cung cấp đủ những chất

^{ccii} William Dufty. *Sugar Blues*. Warner Books. 1993. Tr. 182.

^{cciii} Sweet poison. <http://homodiet.netfirms.com>

dinh dưỡng cần thiết mà còn rút kiệt những vi chất này từ những cơ quan, tế bào của cơ thể!

Mới đây, theo nghiên cứu của các nhà khoa học Canada được công bố trên tạp chí Clinical Investigation, ăn nhiều đường có thể làm rối loạn nội tiết tố sinh dục ở cả nam cũng như nữ. Hậu quả này xảy ra là do nồng độ đường fructose hoặc glucose cao trong máu đã làm vô hiệu hoá một loại proteine tên là SHBG (sex hormone binding globulin) có tác dụng điều hoà việc xuất tiết hai nội tiết tố testosterone và estrogene. Điều này có thể dẫn đến các chứng nổi mụn, vô sinh, u xơ hoặc ung thư tử cung. Ngoài ra, việc rối loạn chuyển hoá các chất do ăn nhiều đường còn có thể gây ra bệnh sỏi mật^{cciv}. Sỏi mật hình thành chủ yếu từ dịch mật và những chất béo. Đường làm rối loạn sự chuyển hoá các chất. Chúng không được hấp thu hợp lý đã tích đọng lại ở nhiều nơi trong cơ thể, bao gồm túi mật, lâu dần tạo nên sỏi mật.

Ăn nhiều đường làm suy giảm hệ miễn dịch

Những nghiên cứu về chất đường cho biết lượng đường đưa vào cơ thể khi uống một chai nước ngọt cỡ 300cc đủ để ngăn chặn đáp ứng miễn dịch của những tế bào bạch cầu trong việc tiêu diệt vi trùng gây bệnh. Sự suy giảm kháng nhiễm này rõ nhất khoảng 2 giờ sau khi ăn đường, và kéo dài đến khoảng 5 giờ sau đó^{ccv}. Thường ăn đồ ngọt còn làm gia tăng tính acid trong ống tiêu hoá tạo môi trường thuận lợi cho nhiều loại vi trùng độc hại sinh sôi nảy nở, nhất là ở khoang miệng. Những trẻ em hay ăn đường có tỷ lệ sún răng lên đến 95%. Một nghiên cứu có tên Vipeholm ở Thụy Điển từ những năm 1950 về hệ quả của việc ăn nhiều đường ở người lớn cũng cho thấy tỷ lệ hư răng gia tăng cao ở những người ăn nhiều thức ăn ngọt với đường sucrose, chocolate hoặc đường caramel. Nguy cơ lớn nhất ở những người ăn đồ ngọt dễ kết dính ở răng như kẹo, chocolate. Đường không chỉ gia tăng điều kiện nhiễm trùng trong ống tiêu hoá, những chất độc hại do vi khuẩn, nấm tiết ra sẽ thấm vào máu có thể làm nặng thêm nhiều tình trạng bệnh lý khác, kể cả thấp khớp^{ccvi}.

^{cciv} Heaton K. The Sweet Road to Gallstones. British Medical Journal. Apr.14.1984.

^{ccv} Excess sugar depress immunity. www.askdrsears.com

^{ccvi} Giving up sweets. Proven health tips encyclopedia. American Publishing Corp. 1995.
Tr.46

Ăn nhiều đường ảnh hưởng xấu đến hành vi, tâm lý

Nhiều nghiên cứu cho biết việc ăn đường thường xuyên có thể tác động xấu đến tâm lý và hoạt động trí não^{ccvii} của con người, người lớn cũng như trẻ em. Kinh nghiệm điều trị của Tiến sĩ Harvey Ross, một nhà tâm lý trị liệu ở Los Angeles, cũng cho thấy ăn nhiều đường là nguyên nhân duy nhất của căn bệnh này ở một số bệnh nhân của ông^{ccviii}. Ăn ngọt có thể làm tăng vọt đường huyết tạo được cảm giác thoải mái do não là tổ chức nhạy cảm nhất với chất đường. Cảm giác này cũng chóng biến mất khi đường huyết hạ xuống. Những dao động lên và xuống xảy ra thường xuyên dễ gây tình trạng “nghiện” chất ngọt, làm rối loạn hoạt động nội tiết, gia tăng những stress oxy hoá và ảnh hưởng xấu đến hành vi và tâm lý của con người. Giáo sư Keith Connors cho biết trẻ em nhạy cảm với đường hơn người lớn. Ông khảo sát trên hai nhóm trẻ em. Nhóm thứ nhất cho uống nước ngọt. Nhóm thứ hai chỉ uống nước thường. Sau một thời gian nhóm trẻ dùng nhiều nước ngọt có biểu hiện suy giảm khả năng tập trung và ghi nhớ. Ngoài ra, chúng còn tỏ ra dễ cáng thẳng, tính tình nóng nảy, táo cấp hơn^{ccix}. Những khảo sát của Giáo sư Alexander G. Schauss, tác giả quyển sách *Dinh dưỡng, Bạo lực và Phạm pháp* (Diet, Crime and Delinquency) cũng cho rằng ăn nhiều đường làm tâm trí kém sáng suốt, tâm lý căng thẳng dễ dẫn đến rối loạn hành vi và nhân cách. Ông cho biết nhiều trẻ em trong các trại giáo dưỡng là những người nghiện đường (sugarholics).

Nói chung, bánh kẹo là loại thức ăn khoái khẩu. Chúng ta không nhất thiết phải từ bỏ nó. Tuy nhiên, việc “nghiện” những thức ăn ngọt có thể làm gia tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường, tim mạch, làm suy giảm sức đề kháng và rối loạn nhiều chức năng khác của cơ thể kể cả hoạt động trí não.

^{ccvii} The hazards of refined sugar to the mind and body. www.everlastinglife.net/health_tips/refined_sugar.htm

^{ccviii} James E. Marti. *Alternative Health Medecine Encyclopedia*. Visible Ink Press.1998. Tr.222

^{ccix} Sugar sours behavior, attention and learning. www.askdrsears.com.

TẠI SAO KHÔNG NÊN ĂN TRỄ VÀO BUỔI TỐI

Ăn trễ, ăn đêm, ăn gần giờ đi ngủ luôn có khuynh hướng làm trì trệ hoạt động của dạ dày. Chuyển hoá không hoàn hảo dễ sinh những cặn bã độc hại tích lũy dần trong cơ thể có thể gây ra nhiều bệnh lý khác nhau như béo phì, xơ vữa động mạch, sỏi mật, thấp khớp.

Không ăn tối giúp giảm cân

Ăn uống hợp lý là một yếu tố quyết định tạo nên sức khoẻ và tuổi thọ của con người. Lựa chọn thức ăn là điều quan trọng. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu khoa học còn cho thấy ăn lúc nào trong ngày cũng có ảnh hưởng lớn đến khả năng chuyển hoá, đặc biệt là đối với những người cần giảm cân. Nhiều người đã giảm được số cân đáng kể chỉ bằng cách chuyển năng lượng thức ăn ăn vào từ bữa chiều tối sang bữa sáng hoặc bữa trưa.

Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí Postgraduation Medicine^{ccx} cho biết với cùng một lượng khẩu phần, người ăn sớm có thể giảm được đến 5 ký cân nặng mỗi tháng so với những người ăn vào những giờ bình thường. Hơn 600 người tình nguyện tham gia một cuộc thí nghiệm do các nhà khoa học trường Đại Học Tulane tổ chức. Những người này được ăn khẩu phần bình thường, không thay đổi chủng loại thức ăn và lượng thức ăn, **chỉ thay đổi giờ ăn**. Bữa sáng và bữa trưa là 2 bữa ăn chính, không ăn tối hoặc

^{ccx} Lose weight by changing when you eat. New Natural Healing Encyclopedia. FC & A Publishing. Tr. 361.

chỉ ăn nhẹ vào buổi chiều (light snack). Đặc biệt, họ ***chỉ đi ngủ ít nhất sau 8 giờ kể từ bữa ăn cuối***. Kết quả cho biết tất cả 600 người đều giảm được từ 3 đến 5 ký trong vòng một tháng.

Đối với trường hợp ăn kiêng, nghiên cứu của Tiến sĩ Frank Halberg thuộc trường Đại học Minnesota cũng xác định chế độ ăn sớm trong ngày cũng tỏ ra rất hiệu quả. Những người ăn vào 2000 calori sẽ giảm được khoảng 1,1 ký mỗi tuần nếu họ ăn số calori này vào buổi sáng hoặc buổi trưa. Ngược lại, những người ăn 2000 calori vào buổi tối lại tăng cân hoặc giảm không đáng kể. Những nhà khoa học cho rằng ăn sớm vào buổi sáng hoặc trưa thì sinh hoạt trong ngày sẽ làm cho phần lớn calori ăn vào được chuyển thành năng lượng hoạt động cho cơ bắp. Ngược lại, ăn trễ, ăn gần giờ ngủ nghỉ, lượng đường không được hấp thu sẽ được đưa về gan để được chuyển hoá thành chất béo. Đặc biệt, đối với những người cần giảm cân, ngoài việc ăn sáng đầy đủ, cần lưu ý đến việc lựa chọn thức ăn. Nên ăn nhiều thức ăn thô có tác dụng đốt mỡ hơn là những thực phẩm công nghiệp không có chất xơ hoặc nhiều chất béo có khuynh hướng làm tích lũy mỡ.

Không ăn tối giúp cải thiện sức khoẻ

Không chỉ tăng cường chuyển hoá chất béo, ăn sớm trong ngày còn giúp cải thiện sức khoẻ toàn thân. Theo Đông y, “**Tỳ chủ hậu thiên**”, Tỳ Vị là cơ quan thu nạp và chuyển hoá thức ăn để cung cấp chất bổ dưỡng nuôi sống cơ thể. Tuy nhiên, “**Tỳ chủ tứ chi và cơ nhục**”. Chức năng chuyển hoá của Tỳ Vị chỉ thực hiện được tốt khi có sự vận động. Sống tĩnh tại, ít vận động luôn là nguyên nhân hàng đầu của các loại bệnh về chuyển hoá. Ăn cách xa giờ đi ngủ, dù không có hoạt động chân tay chuyên biệt, việc đi lại, sinh hoạt bình thường cũng là một hình thức vận động hữu ích. Những bữa

ăn trễ, ăn gần với giờ đi ngủ, luôn có khuynh hướng làm trì trệ hoạt động tiêu hoá, thức ăn dễ lên men trong dạ dày, thấp nhiệt lưu kết ở trung tiêu. Chuyển hoá không hoàn hảo dễ sinh ra những cặn bã độc hại tích lũy dần trong cơ thể, có thể gây ra hoặc làm nặng thêm nhiều tình trạng bệnh lý khác nhau như béo phì, xơ vữa động mạch, sỏi mật, thấp khớp... Một nghiên cứu mới đây của nhà khoa học Cibele Crispim thuộc trường Đại học Sao Paulo, Brazil cũng cho biết những người ăn nhiều chất béo, nhiều đồ chiên rán vào buổi tối dễ bị ăn kém tiêu, rối loạn giấc ngủ, giai đoạn ngủ đảo mất nhanh (REM) ngắn, khả năng thở không sâu và mệt mỏi, kém năng động vào ngày hôm sau^{ccxi}.

Từ xưa, một số trường phái đạo gia hoặc tu sĩ có tập quán “**ăn ngọ**”. Với chế độ ăn này, họ chỉ ăn trước giờ ngọ, không ăn sau buổi trưa. Cách ăn này không chỉ làm khoẻ mạnh về thể chất mà còn giúp minh mẫn về tinh thần để hỗ trợ cho hành giả không bị hôn trầm trong sinh hoạt hành thiền vào ban đêm. Dân gian cũng có câu nói “**Bữa ăn sáng là bữa ăn cho mình, bữa ăn trưa là bữa ăn dành cho bạn bè, bữa ăn tối là bữa ăn dành cho kẻ thù.**” Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất, ăn bên cạnh gia đình, người thân, không chỉ là lượng và chất của thức ăn mà còn cả năng lượng từ tình thương của người mẹ, người chị đã chăm chút cho từng món ăn, là bữa ăn được cung cấp đầy đủ chất bổ dưỡng và năng lượng cần thiết cho một ngày làm việc. Bữa ăn trưa giúp bổ sung thêm năng lượng cho nửa ngày làm việc còn lại. Sinh hoạt buổi chiều sẽ giúp chuyển hoá lượng năng lượng cần thiết này. Ngược lại ăn nhiều vào buổi chiều dễ sinh bệnh. Về mặt sức khoẻ,

^{ccxi} Eating fat affects sleep. <http://lifestyle.in.msm.com>

ta và bạn là chính khí thì kẻ thù là tà khí, là yếu tố gây bệnh. Có lẽ từ điều này đã có cách nói ví von bữa ăn tối là dành cho kẻ thù!

Nên làm gì nếu thường phải ăn trễ vào buổi tối?

Trên thực tế, do một số lý do khác nhau, hoặc vì công việc phải đi làm về trễ, do bệnh tật phải ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày... không thể nhịn ăn tối, nhiều người thường phải ăn trễ, thậm chí xem bữa ăn tối là bữa ăn chính. Trường hợp này, sau bữa ăn tối, bạn có thể thực hành “***lắc tay***” khoảng 20 phút. Lắc tay còn được gọi là phát thủ liệu pháp hoặc dịch cân kinh, là một phương pháp dưỡng sinh đơn giản nhưng rất thông dụng hiện nay. Bên cạnh việc làm cân bằng tâm lý, kích thích lưu thông khí huyết, giúp tiêu hao một năng lượng nhất định, lắc tay còn trực tiếp kích thích tiêu hoá, gia tăng nhu động ruột nên có thể giảm thiểu những bất lợi của việc ăn trễ, ăn gần giờ đi ngủ.

THÁI ĐỘ SỐNG TÍCH CỰC GIÚP NGƯỜI GIÀ SỐNG VUI SỐNG KHOẺ

Sống tích cực, biết giữ gìn cho tinh thần và thể xác được khoẻ mạnh sẽ tạo động cơ sống tốt và gia tăng lòng tự tin. Những điều này không chỉ giúp người già trẻ lâu sống khoẻ mà còn truyền hứng khởi cho những người chung quanh, tạo ảnh hưởng tích cực lên gia đình và cộng đồng.

Cứ mỗi lần Xuân về Tết đến, khi cây trái đâm chồi nẩy lộc, một chu kỳ thay cũ đổi mới bắt đầu thì không ít những người nhiều tuổi lại thấy bất an khi nghĩ đến quá trình tích lũy của tuổi tác. Tuy nhiên, thực tế cho thấy những người có thái độ sống tích cực, có động cơ sống tốt, biết rèn luyện sức khoẻ và duy trì sinh hoạt giao tiếp sẽ có được nhiều cơ hội để sống và làm việc, cho mình cũng như cho nhiều người, luôn cảm nhận được nhiều sự thách thức và niềm hứng khởi dù đã ở độ tuổi về chiều.

Thường vận động để đẩy lùi bệnh tật

Quá trình lão hoá luôn đi kèm với sự suy giảm chức năng của các cơ quan và sự xuất hiện nhiều loại bệnh khác nhau từ xương khớp đến tim mạch, tiểu đường. Tuy nhiên, những hòn sỏi luôn lăn sẽ không bị đóng rêu, những cánh cửa luôn được sử dụng sẽ khó có nguy cơ bị rỉ sét. Nhiều nghiên cứu khoa học đã xác nhận việc rèn luyện thể lực, đơn giản như đi bộ, đi xe đạp hoặc tập trên những máy tập thích hợp, tập đều đặn và phù hợp với điều kiện sức khoẻ sẽ giúp cho khí huyết lưu thông, làm chắc cơ, xương, cải thiện độ mỡ trong máu, điều hoà huyết áp, gia tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin. Giáo sư Steven Blair, chuyên ngành về khoa học vận động ở trường Đại học South Carolina còn cho biết ***“Vận động đều đặn làm gia tăng chức năng của bộ não, giữ được sự linh hoạt trẻ trung và cuộc sống độc lập vào những năm cuối đời, kể cả khả năng kéo dài tuổi thọ.”*** Bảo đảm được thói quen rèn

luyện thể dục dưỡng sinh hàng ngày là bước quan trọng nhất trong nếp sống lành mạnh, tích cực.

Ăn nhiều rau quả là chìa khoá giúp trẻ lâu, sống thọ

Đột quỵ, Alzheimer's hoặc suy giảm trí nhớ không nhất thiết đồng hành với tuổi già. Nếu chịu khó quan sát, chúng ta sẽ không khó để nhận ra nhiều người trên 80 tuổi nhưng trí óc họ vẫn còn minh mẫn. Để giữ được điều này, ngoài việc thường vận động thân thể, người già nên ăn nhiều cá, các loại rau, quả, giảm các loại thịt đỏ và thức ăn công nghiệp. Một nghiên cứu^{ccxii} của các nhà khoa học thuộc Trung Tâm Y Tế trường Đại học Columbia được phổ biến trên tạp chí *Archives of Neurology* đã cho biết **chế độ ăn Địa Trung Hải gồm cá, dầu olive, nhiều ngũ cốc và rau quả** có thể giúp cải thiện trí nhớ ở những người suy giảm trí nhớ nhẹ và làm giảm đáng kể nguy cơ chuyển sang bệnh Alzheimer's ở những đối tượng này.

Những nghiên cứu khác của trường Đại học Rush^{ccxiii} và trường Đại học Harvard ở Mỹ cũng cho thấy chế độ ăn nhiều rau quả, nhất là những loại rau sẫm màu, màu vàng, tím hoặc đỏ là chìa khoá giúp trẻ lâu, sống thọ và chống lại sự thoái hoá não. Tiến sĩ Maria Corillo, Chủ tịch Hiệp Hội Alzheimer's phát biểu "Cái gì tốt cho quả tim cũng tốt cho bộ não". Rau xanh có nhiều chất xơ, các chất khoáng Calcium, Potassium, Magnesium nhiều sinh tố C, E, A... và nhiều chất chống oxy hoá khác có tác dụng bảo vệ màng tế bào, cải thiện độ mỡ trong máu, điều hoà huyết áp để phòng chống các loại bệnh tim mạch và duy trì hoạt động bình thường của quả tim. Do đó, ăn nhiều rau xanh không chỉ làm chậm lão hoá não mà còn giúp ngăn chặn các loại bệnh tim mạch, nguy cơ gây tử vong hàng đầu hiện nay.

^{ccxii} Mary Brophy Marcus. Diet could cut risk of dementia. www.usatoday.com

^{ccxiii} Vegetables, not fruits help fight memory problem in old age. www.sciencedaily.com

Giữ gìn những quan hệ giao tiếp lành mạnh

Nhiều chuyên gia lão khoa đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sinh hoạt giao tiếp trong việc sống vui, sống khỏe và kéo dài tuổi thọ ở người già. Một nghiên cứu của trường Đại học Harvard đã cho thấy những người già thường ra ngoài, tham gia các hội đoàn, các tổ chức xã hội, sinh hoạt nhóm, hoặc sinh lợi, hoặc từ thiện, hoặc vui chơi giải trí, đều có sức khỏe tốt và tuổi thọ cao hơn so với những người sống cô lập, ít giao tiếp.

Một cuộc khảo sát khác^{cexiv} cũng cho thấy tình trạng suy giảm trí nhớ đã tăng lên gần gấp đôi ở những người sống lẻ loi so với những người có mối liên hệ thường xuyên với bạn bè, người thân, với tổ chức tôn giáo hoặc tham gia đều đặn các sinh hoạt giao tiếp xã hội.

Sinh hoạt giao tiếp là những hoạt động giao thoa đa chiều giữa cho và nhận. Sự quan tâm, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau tạo thêm động cơ sống và làm việc, lòng tự tin và cảm giác bình an. Những điều này đã tác động lên bộ não và hoạt động nội tiết, ảnh hưởng đến cả sức khỏe tinh thần lẫn vật chất.

Bác sĩ Dean Ornish là một nhà nghiên cứu về tim mạch người Mỹ. Ông đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự liên kết tinh thần trong việc bảo vệ sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Trong quyển sách *"Tình thương và sống còn, Cơ sở khoa học của sự chữa bệnh bằng tình thân"* (Love & Survival, The Scientific Basic for the Healing Power of Intimacy), ông đã viết ***"Tách lìa tình thân gia đình và bạn bè là đầu mối cho mọi thứ bệnh từ ung thư, bệnh tim đến ung nhọt và nhiễm độc"***.

Sống trong hiện tại

Sống trong hiện tại (STHT) không phải vì người già không còn nhiều thời gian để sống. STHT là một thuật ngữ của thiền, một bí quyết để hưởng thụ cuộc sống dành cho tất cả mọi người, nhất là những người dễ cảm thấy bất an, lo sợ hoặc chán nản trước những

^{cexiv} William J. Cromie. *Activities Found to Prolong Life*. www.hno.harvard.edu.

áp lực của cuộc sống hoặc những thay đổi của môi trường xung quanh.

Dù còn đi làm hay đã về hưu, giao tiếp nhiều hoặc ít thì vẫn có những lúc mỗi người phải trở về với căn phòng riêng, trống rỗng hoặc cô đơn. Lúc này, những ký ức xa xưa, day dứt, nuối tiếc hoặc oán hận thay nhau nổi lên trong tâm trí. Nếu không biết cách kiểm soát, những cảm xúc tiêu cực kéo dài tạo thành những stress tâm lý. Thông qua hệ thần kinh và hệ nội tiết, stress sẽ làm rối loạn hoạt động của nhiều cơ quan khác nhau, bao gồm tiêu hoá, tim mạch và cả hoạt động miễn dịch. STHT là một sinh hoạt tâm linh, một hình thức thiền giúp chống stress, cải thiện sức khoẻ, kéo dài tuổi xuân, đặc biệt chống lại tâm trạng trống rỗng cô đơn nói trên. Ông Ornish nói ***“Khi tâm trí bạn tĩnh lặng, bạn sẽ không còn cảm thấy tách lìa và cô đơn nữa vì bạn đã được kết nối với đại ngã tâm linh”***.

STHT là nhận thức rõ mình đang nghĩ gì, làm gì, điều gì đang xảy ra nơi thân và tâm của mình. Chẳng hạn biết tôi đang đi bộ, nhận thức rõ mỗi lúc bàn chân, chân phải, hay chân trái tôi đang chạm đất; tôi đang uống nước, nước nóng quá, trà đậm quá; tôi đang đau, đau nhói hay cảm giác đau đang dịu dần; tôi đang hít vào hay thở ra, thở thô hay thở gấp... Đơn giản nhất là tập quan sát hơi thở vào, ra ở đầu mũi hoặc thông qua chuyển động phồng lên xẹp xuống ở bụng dưới. ***Bằng cách theo dõi tiến trình diễn biến của tâm hoặc duyên theo hơi thở, hành giả sẽ không bị những tạp niệm quấy nhiễu và tâm được khinh an.*** Mọi hình thức hành thiền đều tạo ra những đáp ứng thư giãn giúp cơ thể nghỉ ngơi, giảm tiêu hao năng lượng, giảm những gốc tự do để làm chậm lão hoá. Đặc biệt, hành thiền làm hoạt hoá phần vỏ não trước trán bên trái giúp gia tăng cảm giác bình an, phúc lạc. Phần vỏ não này dày hơn ở người ngồi thiền tương phản với quá trình thoái hoá não ở người già. Do đó, bà Sara W. Lazar, Giáo sư trường Đại học Harvard, đã khẳng định ***“Ảnh hưởng của thiền định có thể đảo ngược tiến trình lão hoá”***.

CẢI THIÊN LỐI SỐNG ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

Những người tuân thủ lối sống lành mạnh bao gồm không hút thuốc, tập thể dục đều đặn và ăn uống hợp lý có thể làm giảm đến 80% nguy cơ xảy ra những căn bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường.

Vào đầu năm nay, tại kỳ họp thứ 126 của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Tổng Giám đốc Margaret Chan đã kêu gọi các cộng đồng dân cư hãy thay đổi lối sống để cải thiện sức khỏe. Cho đến nay, dù khoa học đã có những bước tiến vượt bật trong các lĩnh vực chẩn đoán và điều trị, tỷ lệ các loại bệnh tật không lây nhiễm vẫn không ngừng gia tăng.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh.

Được biết, những căn bệnh kinh niên có thể phòng ngừa được như tim mạch, ung thư, tiểu đường, đột quỵ ở Mỹ đã tiêu tốn hàng tỉ đô la hàng năm, đã tước đi sinh mạng hoặc hạnh phúc của hàng triệu người. Tuy nhiên, sự thể không đáng phải như vậy. Một nghiên cứu được phổ biến vào cuối năm 2009^{ccxv} đã cho biết ***những người tuân thủ lối sống lành mạnh có thể giảm đến 80% những căn bệnh mãn tính hiện nay như ung thư, tiểu đường, tim mạch.*** Nguy cơ bệnh tiểu đường loại II giảm đến 92%. Hạ thấp được đến 81% những cơn đau tim. Kết quả dựa trên cuộc khảo sát 23.153 người trưởng thành ở Mỹ và Âu châu trong một cuộc điều tra nghiên cứu về sự liên quan giữa lối sống và sức khỏe dựa trên các tiêu chí không hút thuốc, tập thể dục, dinh dưỡng tốt và kiểm soát thể trọng.

^{ccxv} 5 Natural Ways to Help Your Health. www.webmd.com

Tiến sĩ Wes Alles, Giám Đốc Chương Trình Phát Triển Sức Khỏe ở Trường Đại học Stanford phát biểu “ *Một lần nữa, kết quả này đã cho thấy công cụ mạnh nhất để phát triển sức khỏe vẫn là biện pháp phòng ngừa. Tuy nhiên, chúng ta còn gặp nhiều khó khăn trong việc thuyết phục mọi người phải tuân theo những lối sống lành mạnh.*” Những số liệu từ cuộc nghiên cứu đã cho biết chỉ có 35% số người giữ được hai tiêu chí không hút thuốc và ăn uống hợp lý, chỉ có 9% ứng dụng đủ bốn tiêu chí không hút thuốc, ăn uống hợp lý, tập thể dục trên 4 giờ mỗi tuần và giữ chỉ số BMI dưới 30. Hãy còn có khoảng 5% hoàn toàn không đạt được bất cứ tiêu chí nào!

Ông khuyên không đợi đến sự hỗ trợ quốc gia, mọi người hãy hành động và “*tự thiết kế riêng chương trình cải thiện sức khỏe cho chính mình.*”

Một số tiêu chí trong chương trình tự cải thiện sức khỏe.

Vận động và thư giãn. Một trong những đặc trưng của cuộc sống trong xã hội công nghiệp là tĩnh tại, ít vận động. Ít vận động làm suy giảm sức đề kháng, tích lũy năng lượng thừa, giảm sức mạnh cơ, xương và gây nhiều hệ lụy. Ngược lại, tập thể dục, rèn luyện thân thể mang lại nhiều lợi ích. Những hòn sỏi luôn lăn sẽ không bị đóng rêu, những cánh cửa luôn được sử dụng sẽ khó có nguy cơ bị rỉ sét. Nhiều nghiên cứu khoa học đã xác nhận việc rèn luyện thể lực, đơn giản như đi bộ, đi xe đạp hoặc tập trên những máy tập thích hợp, tập đều đặn và phù hợp với điều kiện sức khỏe sẽ giúp cho khí huyết lưu thông, làm chắc cơ, xương, cải thiện độ mỡ trong máu, điều hoà huyết áp, gia tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin. Không chỉ có ích về mặt thể chất, thông qua hoạt động nội tiết, vận động còn giúp cải thiện những chứng rối loạn tâm lý. Theo khuyến cáo của các nhà khoa học Mỹ^{ccxvi}, người lớn cần vận

^{ccxvi} 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. www.health.gov/PAGuidelines

động thân thể hai giờ rưỡi mỗi tuần, trẻ em và tuổi teen cần chạy nhảy vui chơi một giờ mỗi ngày. Với những hình thức vận động mạnh, với cường độ cao như tập tạ, chạy nhanh... thời gian đòi hỏi sẽ ngắn hơn. Thời lượng này có thể trải dài trong tuần mà không nhất thiết phải chia đều mỗi ngày. Vấn đề là ý thức được sự cần thiết và sắp xếp thời giờ để thực hành, dù là năm phút chạy tại chỗ hoặc mười phút đi bộ quanh nhà mà không nhất thiết phải chờ đến cuối tuần, phải ra đến công viên hoặc phải có những thiết bị thể dục đất tiền!

Giáo sư Steven Blair, chuyên ngành về khoa học vận động ở trường Đại học South Carolina còn cho biết ***“Vận động đều đặn làm gia tăng chức năng của bộ não, giữ được sự linh hoạt trẻ trung và cuộc sống độc lập vào những năm cuối đời, kể cả khả năng kéo dài tuổi thọ.”*** Bảo đảm được thói quen rèn luyện thể dục dưỡng sinh hàng ngày là bước quan trọng nhất trong nếp sống lành mạnh, tích cực trong phòng chống bệnh tật.

Vận động và thư giãn, làm việc và nghỉ ngơi là hai vế tương phản nhưng đều cần thiết cho việc bảo vệ sức khỏe. Thư giãn và kiểm soát stress càng có ý nghĩa khi nhịp sống nhanh và quá nhiều áp lực. Do đó, ngoài việc vận động tay chân, mỗi người cần ngủ đủ, trung bình khoảng 7 giờ mỗi đêm và những thời khắc thư giãn ngắn 10 hay 20 phút vào ban ngày như ngủ trưa hoặc tập thở, ngồi thiền để phục hồi năng lượng và cân bằng tâm lý. Chưa bao giờ xã hội ta phải đối phó với tệ nạn bạo hành, bạo lực, kể cả bạo lực học đường nhiều như hiện nay. Nguyên nhân và giải pháp có nhiều. Tuy nhiên, nếu những người trong cuộc biết kiểm soát tốt cảm xúc sự việc có thể đã không xảy ra. Thực hành “tĩnh thức” ngay từ ghé nhà trường là điều mà nhiều trường học ở phương Tây đã và đang thực hiện.

Duy trì cân nặng hợp lý. Khảo sát ở Mỹ đã cho thấy trong vòng 5 năm qua, tỷ lệ người béo phì đã gia tăng ở tất cả các tiểu bang, không ngoại trừ tiểu bang nào! Các chuyên viên về sức khỏe cho biết nếu bạn béo phì, chỉ cần giảm bớt một vài ký cũng

tạo được sự chuyển biến rất tích cực đối với sức khỏe. Chế độ ăn giảm cân chủ yếu bao gồm nhiều rau quả, ngũ cốc thô, giảm bớt đồ ngọt, mỡ bão hoà. Nhiều khảo sát cho biết việc kiểm soát thể trọng nên dựa vào lối sống điều độ và biết cách cân bằng cảm xúc hơn là những đợt ăn kiêng. Nghiên cứu ở trường Đại học Georgetown^{ccxvii} cho thấy stress không chỉ ảnh hưởng đến hành vi ***khiến người bệnh khó kiểm soát việc ăn uống mà còn có hệ quả phát triển lượng mỡ nhiều hơn so với người bình thường dù với cùng một lượng calori ăn vào.*** Do đó, thực hành những biện pháp kiểm soát cảm xúc, chống stress có tác dụng tích cực trong việc chống béo phì.

Không hút thuốc. Ung thư phổi là loại ung thư dẫn đầu trong số ung thư gây tử vong. Theo Viện Ung Thư Quốc Gia Mỹ, có từ 80% đến 90% trường hợp ung thư này là do hút thuốc lá. Đối với hoạt động tim mạch, hút thuốc làm giảm lượng cholesterol tốt, gia tăng nguy cơ máu đông và có thể làm lu mờ một số triệu chứng đau thắt ngực khiến người bệnh không có được sự cảnh báo kịp thời. Nhịp tim của người hút thuốc thường cao hơn từ 15 đến 25 nhịp so với người không hút thuốc. Các nhà khoa học cho biết ở những người hút thuốc lá, cứ mỗi 8 người thì có đến 6 người có biểu hiện dòng máu đến tim bị thiếu hụt. Người hút thuốc từ một đến một gói rưỡi mỗi ngày có nguy cơ tử vong về bệnh tim mạch cao gấp hai lần so với người không hút thuốc. Điều may mắn là lợi ích của việc ngưng hút thuốc sẽ đến rất nhanh mà không tùy thuộc vào bao nhiêu năm đã hút thuốc trước đó. Chỉ 30 ngày sau khi bỏ thuốc, lượng cholesterol xấu sẽ giảm và lượng cholesterol tốt sẽ tăng lên.

Hạn chế bia, rượu. Tại một số nước phát triển, có thể do ý thức của người dân hoặc do chính sách vận động có hiệu quả, uống rượu không còn là vấn đề mà người làm chính sách cần quan tâm. Tuy nhiên, ở nước ta việc uống nhiều bia, rượu là vấn đề đáng báo động. Nếu năm 2006, người Việt Nam uống bình quân 18 lít bia/năm thì đến năm 2010, con số này đã tăng lên 29 lít. Hiện nay,

^{ccxvii} Harrison Wein, Ph.D. Stress, Obesity link found. www.nih.gov/news

có gần 500 cơ sở sản xuất bia với sản lượng khoảng 2,5 tỉ lít/năm và dự kiến tăng lên 4 tỉ lít vào năm 2015^{ccxviii}! Uống nhiều bia rượu không chỉ làm gia tăng nguy cơ nhiều loại bệnh tật mà còn là nguyên nhân của tệ nạn bạo lực gia đình và cả tai nạn giao thông với những trường hợp tử vong và thương tật đi kèm.

Nói là hạn chế bia rượu, vì trong một chừng mực nhất định, trong lễ nghi, giao tiếp và cả trong dinh dưỡng chữa bệnh, rượu vẫn có chỗ đứng cần thiết của nó. Theo *The Doctor's Guide*, lượng rượu tối đa mỗi người dùng hàng ngày nên giới hạn trong khoảng 330cc rượu bia hoặc 100cc rượu vang hoặc 30cc rượu mạnh. Tốt nhất, chỉ nên dùng một ít rượu vang trong mỗi bữa ăn. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy mỗi ngày dùng khoảng 100g rượu vang đỏ sẽ có lợi cho hoạt động của hệ tim mạch.

Duy trì những sinh hoạt giao tiếp lành mạnh.

Trong việc đảm bảo một nếp sống hữu ích cho sức khoẻ và hạnh phúc, nhiều chuyên viên sức khoẻ cho rằng ***sinh hoạt giao tiếp đúng hàng thứ nhì sau việc không hút thuốc***. Tình bạn và sự quan tâm chia sẻ lẫn nhau thực sự làm gia tăng những nội tiết tố tích cực, tăng sức miễn dịch, giảm nguy cơ cứng động mạch và những cơn đau tim. Có nhiều người bạn có tính tình cởi mở, lạc quan là một cách để có được cuộc sống hạnh phúc.

Một nghiên cứu phối hợp của các nhà khoa học Trường Đại học Harvard và trường Đại học California, Mỹ, được phổ biến vào tháng 12 năm 2010 cho biết ***hạnh phúc, hút thuốc và béo phì có tính cách lây lan trong cộng đồng***^{ccxix}. Sống gần một người bạn, người thân, hoặc láng giềng sống cô độc sẽ làm tăng nguy cơ cô đơn, buồn chán của bạn lên 52%! Trước đó, nghiên cứu^{ccxx} của Tiến sĩ James D. Fowler, Giáo sư khoa Chính trị trường Đại học

^{ccxviii} Hạn chế bán bia rượu. <http://nld.com.vn/20111115115352377p0c1002/han-che-ban-ruou-bia.htm>

^{ccxix} Elizabeth Landau, *Happiness is contagious in social network*. www.cnn.com

^{ccxx} Elizabeth Landau, *Happiness is contagious in social network*. www.cnn.com

California cũng cho thấy một người sẽ có cơ may hạnh phúc hơn 15% nếu có một người bạn thân hạnh phúc. Do đó, duy trì và phát triển những mối giao tiếp lành mạnh với người thân và bạn bè là yếu tố quan trọng tạo nên sức khỏe và tuổi thọ.

Hãy bắt đầu bằng những cải thiện nhỏ.

Nói chung, những chỉ tiêu nhằm cải thiện sức khỏe có thể khác nhau ở mỗi người. Tuy nhiên vẫn không ngoài các yếu tố không hút thuốc, ít uống rượu, ngủ đủ, tập thể dục, dinh dưỡng tốt và kiểm soát thể trọng. Với quy luật ***“Chỉ cần một cải thiện nhỏ trong lối sống cũng có thể tạo nên sự thay đổi đáng kể cho sức khỏe qua thời gian”***, mỗi người không nhất thiết phải bắt đầu bằng những kế hoạch lớn lao, khó thực hiện. Có thể chỉ là ăn thêm một trái bắp hoặc hai trái chuối mỗi ngày, tăng cường rau đậu và cá, chỉ nên uống một ly nhỏ rượu nho mỗi bữa ăn, thư giãn hoặc ngủ ngắn khoảng 10 phút mỗi trưa, chạy tại chỗ 5 hoặc 10 phút mỗi ngày, hay tận dụng thời gian đi bộ từ dưới lầu lên tầng làm việc thay vì đi thang máy... Vấn đề quan trọng là hãy suy nghĩ và hãy hành động.

THỨC ĂN NHANH VÀ VẤN NẠN BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Ăn nhiều thức ăn nhanh cũng đồng nghĩa với ít carbohydrate phức hợp, ít rau quả, dẫn đến sự thiếu hụt nhiều sinh tố, chất khoáng và những chất chống oxy hoá quan trọng. Đây là một hình thức suy dinh dưỡng ở một số trẻ em béo phì.



Thức ăn nhanh, tác nhân gây béo phì, tăng cân

Một cuộc nghiên cứu^{ccxi} được phổ biến trên tạp chí Pediatrics đã cho biết những loại thức ăn nhanh nhiều mỡ, đường và muối có sức thu hút mạnh mẽ đối với trẻ em, kích thích chúng ăn xong lại muốn ăn thêm, ăn nữa. Điều này là

^{ccxi} Jeanie Lerche Davis. Fast Food Creates Fat Kids. www.webmd.com

nguyên nhân chính đang làm tăng cao tỷ lệ trẻ em béo phì ở các nước phát triển. Tại Việt Nam, số liệu do Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia công bố đã cho thấy hiện có khoảng 22,5% trẻ em bị béo phì, cá biệt có trường học có đến 40% học sinh bị béo phì^{ccxxii}. Kết quả khảo sát trên 6.000 thanh thiếu niên ở Mỹ đã cho thấy mỗi ngày có khoảng 30% trẻ em đang ăn nhiều thức ăn nhanh. Thức ăn nhanh đang là thức ăn chính cho từ 29% đến 38% trẻ em. Trong số trẻ em từ 10 đến 14 tuổi, trẻ ăn thức ăn nhanh ăn 17% lượng thức ăn nhiều hơn so với trẻ khác. Trung bình, chúng ăn 15% lượng calo nhiều hơn trẻ không ăn thức ăn nhanh. Tính ra, trẻ ăn thức ăn nhanh ăn vượt hơn khoảng 57 calo mỗi ngày so với nhu cầu, dẫn đến sự tăng cân khoảng 3 ký mỗi năm nếu chúng không vận động thể lực đủ để đốt cháy số năng lượng dư thừa này. Bác sĩ Shanthy A. Bowman, PhD. Cho rằng trẻ em ăn thức ăn nhanh tiêu thụ nhiều mỡ, đường, nước ngọt có gas, ít chất xơ, ít rau quả, là nguyên nhân của sự tăng cân.

Cuộc chiến không cân sức

Theo báo cáo của Trung Tâm Khoa Học về Quyền Lợi Cộng Đồng (CSPI), một tổ chức bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng ở Mỹ, một cuộc kiểm tra^{ccxxiii} những thực đơn dành cho trẻ em trong tổng số 13 hệ thống nhà hàng bán thức ăn nhanh ở Mỹ đã cho thấy có đến 93% các xuất ăn có mức năng lượng cao hơn mức khuyến khích. Gần như mỗi xuất ăn ở các cửa hàng như McDonald's, KFC, Burger King đều rất giàu calo. Năng lượng trong hơn 80% các loại hamburger đều ở mức rất cao. Chỉ cần một xuất ăn đã đủ nhu cầu năng lượng cần thiết cho cả ngày. Tất cả món ăn đều có hàm lượng chất béo động vật, trans fatty acid và lượng sodium quá cao. Giám Đốc điều hành CSPI, ông Margo G. Wootan nói **“Có thể nói hầu**

^{ccxxii} Tỷ lệ học sinh béo phì nhiều trường học trên 20%. <http://vietnamnet.vn>

^{ccxxiii} Isobel Drake. *US Fast Food chains under attack over kids meals.*
<http://www.ausfoodnews.com.au/2008/08/06/us-fast-food-chains-under-attack-over-kids-meals.html>

hết các bữa ăn dành cho bọn trẻ đều được xây dựng để tạo ra thế hệ những người béo phì, nhiều bệnh tật, nhất là tim mạch và tiểu đường. Ông cho rằng các bậc cha mẹ luôn muốn con em mình được nuôi dưỡng bằng những thức ăn lành mạnh. Tuy nhiên, điều này không dễ thực hiện được. CSPI đang nỗ lực đòi hỏi thực hiện những quy định pháp luật bắt buộc hệ thống nhà hàng phải ghi rõ trong các thực đơn lượng calo kèm theo mỗi món ăn.

Vòng luẩn quẩn nhiều hệ lụy

Hiện nay, ở nước ta do các bậc cha mẹ bận rộn hoặc do chiều con, nhiều gia đình vẫn có thói quen xem nhẹ bữa ăn sáng và cho con cái tiền ăn mang theo khi đi đến trường. Do sự ganh đua của các em, số tiền mang theo đôi khi còn được xem là biểu thị về đẳng cấp của gia đình. Điều này đã vô tình khuyến khích trẻ tìm đến với những thức ăn nhanh, chủ yếu là những loại snacks chỉ gồm chất đường, chất béo và chất muối. Ăn mặn khát nước. Khát nước dẫn đến uống nước có gas. Nước có gas không chỉ là thêm chất đường mà cả hoá chất bảo quản và cũng là nguồn cung cấp thêm loại muối gốc sodium. Vòng luẩn quẩn muối, nước, đường, mỡ cứ kéo nhau thăng tiến! Những món ăn này vừa không bảo đảm điều kiện vệ sinh vừa tiềm ẩn thêm một tập quán ăn uống có hại.

Ăn nhiều thức ăn nhanh cũng đồng nghĩa với ít carbohydrate phức hợp, ít rau quả dẫn đến sự thiếu hụt nhiều sinh tố, chất khoáng và những chất chống oxy hoá quan trọng. Vừa làm hao hụt vi chất vừa ăn không đủ những nhóm chất cần thiết, lâu dài có thể dẫn đến suy nhược cơ thể do thiếu chất dinh dưỡng^{ccxxiv}. Đây là một hình thức suy dinh dưỡng ở một số trẻ em béo phì. Riêng đối với đồ ngọt, Giáo sư Keith Connors cho biết trẻ em nhạy cảm với đường hơn người lớn. Trẻ dùng nhiều nước ngọt có biểu hiện suy giảm khả năng tập trung và ghi nhớ. Ngoài ra, chúng còn tỏ ra dễ căng thẳng, tính tình nóng nảy, táo cấp hơn^{ccxxv}. Hội chứng ***tăng động***,

^{ccxxiv} Sweet poison. <http://homodiet.net/firms.com>

^{ccxxv} Sugar sours behavior, attention and learning. www.askdrsears.com.

giảm chú ý ở trẻ em đang có chiều hướng gia tăng hẳn có sự góp phần của chế độ ăn này. Do đó, các bậc cha mẹ cần phải quan tâm nhiều hơn đến các bữa cơm gia đình, **nhất là bữa ăn sáng**. Những bữa cơm gia đình có đủ những vi chất và chất xơ cần thiết là một yếu tố quan trọng không chỉ giúp trẻ có đủ năng lượng sinh hoạt và học tập tốt mà còn giảm stress và tạo được cảm giác no nhiều giờ sau đó, những yếu tố giúp trẻ bớt đi sự cáu gắt từ những thức ăn nhanh.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHỮNG TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC CỦA TÌNH THƯƠNG ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ TUỔI THỌ

Tình thương và sự quan tâm chia sẻ không phải chỉ ích lợi cho người khác mà có thể làm thay đổi một số chỉ số sinh hoá của cơ thể và gây ra những lợi ích thiết thực cho sức khỏe của bản thân.

Người Việt chúng ta thường nhắc nhở nhau “Làm gì cũng cần có cái tâm”. Câu nói thường ngụ ý nên quan tâm đến người khác, nếu không thể làm lợi ích cho người thì chí ít cũng không nên có điều gì phương hại đến quyền lợi của họ. Là một dân tộc với thiên hướng tâm linh và lòng tin vào triết lý nhân quả, câu nói trên có lẽ là lời răn xuất phát từ lòng thương người, vì mọi người. Nếu có vì cá nhân mình thì cũng là cho một tương lai xa, thậm chí “để đức” cho đời sau hoặc cho con cháu. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu khác nhau của phương Tây đã cho thấy lòng thương người và sự quan tâm chia sẻ không phải chỉ ích lợi cho người khác hoặc cho đời sau mà còn có thể làm thay đổi một số chỉ số sinh hoá của cơ thể gây ra những lợi ích thiết thực cho sức khỏe của bản thân trong dài hạn và cả ngay trong hiện tại.

Giảm tần suất những cơn đau tim, giảm tỷ lệ tử vong

Sống trong một gia đình đầm ấm, có một cuộc hôn nhân hạnh phúc là những yếu tố giúp người trong cuộc khỏe mạnh và sống lâu. Ông Dean Ornish, M.D. Một chuyên gia về tim mạch học. Trong quyển sách *Love and Survival, the Scientific Basic for the Healing Power of Intimacy* (Harper Collins, 1998) viết về sức mạnh và giá trị chữa bệnh của tình thương, ông có kể lại một cuộc khảo sát trên 10.000 người đàn ông đã lập gia đình. Dù có nguy cơ cao về bệnh tim mạch như cholesterol máu cao, cao huyết áp và bệnh tiểu đường, những người có vợ và được vợ yêu thương giảm được phân nửa những cơn đau tim so với những người cho biết là không được yêu thương. Các nhà khoa học trường Đại học Goteborg ở Thụy

Điển cũng đã có một cuộc nghiên cứu^{ccxxvi} về ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý và tuổi thọ của con người. Họ đã khảo sát và theo dõi trong thời gian bảy năm đối với những người đàn ông ở độ tuổi 50-60. Kết quả cho thấy có 11% người chết thuộc thành phần những người thiếu sự hỗ trợ về tinh thần của gia đình hoặc xã hội. Chỉ có 3% người chết là người có đời sống yên ổn, nhiều bạn bè và gia đình đầm ấm.

Hạ độ cholesterol trong máu

Thông tin được phổ biến trên tạp chí *Human Communication Research*^{ccxxvii} đã cho biết chỉ cần bày tỏ trên giấy về tình cảm của mình đối với người mà mình yêu quý cũng có ích cho sức khoẻ. Nghiên cứu trên những người tình nguyện được yêu cầu viết ra những cảm xúc thương yêu đối với người mà họ yêu quý mỗi ngày 3 lần mỗi lần 20 phút. Sau giai đoạn 5 tuần, kết quả cho biết mức độ cholesterol trong máu của tất cả những người này đều đã giảm đáng kể.

Tình thương và sự liên kết là liều thuốc quý giá nhất đối với quả tim, cũng là liều thuốc chống stress hữu hiệu. Tiến sĩ Emmett E. Miller^{ccxxviii}, một chuyên gia về quản lý stress ở California, Mỹ, khuyên mỗi người nên dành một thời khắc nhất định trong ngày để trải nghiệm yêu thương với người hay vật mà mình yêu quý. Khi bạn nghĩ đến tình thương, những cảm giác hận thù, lo sợ hoặc căng thẳng sẽ không tồn tại.

Do đó, những cảm xúc yêu thương có thể hạ độ cholesterol và tác động tốt đến các loại bệnh tim mạch và làm giảm tỷ lệ tử vong là điều dễ hiểu.

Gia tăng nội tiết tố chống lão hoá

Qua tìm hiểu được sự tác động của những yếu tố tâm lý trên những thay đổi sinh lý, các nhà khoa học Viện Nghiên Cứu Hearth Math ở California đã phát triển thành những bài tập giúp mọi người bày tỏ những cảm xúc yêu thương. Kết quả khảo sát trên những nhân viên của công ty Unilever cho biết những bài tập

^{ccxxvi} Aging. Proven Health tips Encyclopedia. American Publishing Corporation. 1995. Tr.20.

^{ccxxvii} How love can improve your health. www.associatedcontent.com

^{ccxxviii} Stephen Williams. Life with less stress. (Every Health Tips. Rodale Press. Tr.62)

Hearth Math đã làm gia tăng lượng Dehydroepiandrosterone (DHEA) ở tất cả những người này. DHEA là một loại nội tiết tố chống lão hoá, giúp con người trẻ trung, năng động. DHEA đã tăng lên trung bình 50% sau 6 tháng, tăng đến 90% sau 9 tháng. Điều thú vị ở những nghiên cứu này là nó đã cho biết rằng **thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ và thương yêu có tác dụng có ích cho sức khỏe và làm chậm quá trình lão hoá nhiều hơn cả khi nhận được yêu thương**. Một nghiên cứu trên 700 người già cũng cho biết những hiệu ứng này bị tác động bởi cái cách mà mỗi người tham gia đóng góp cho cộng đồng nhiều hơn là ở những điều mà họ nhận được.

Giảm đau và tăng cường hệ miễn dịch

Không phải những tình yêu lãng mạn mới có ích cho sức khỏe. Chỉ cần bày tỏ sự quan tâm thực sự đến người khác đã tác động tốt đến sức khỏe vật chất. Viện Nghiên Cứu Phát Triển Sức Khỏe ở Mỹ (The Institute for the Advancement of Health) đã tiến hành hai cuộc nghiên cứu với 1.746 người tình nguyện. Kết quả cho thấy những hoạt động giúp đỡ cho cộng đồng cũng có tác dụng giảm đau, nhất là những chứng đau nhức nháy cảm với stress như đau đầu, đau vai, thấp khớp, lupus. Stress làm gia tăng tiết xuất chất cortisol, làm suy giảm mức kháng thể. Ngược lại, những hoạt động từ thiện, vô vị lợi làm gián đoạn việc tiết xuất nội tiết tố stress và phóng thích endorphin, nội tiết tố làm giảm đau, qua đó nâng cao sức miễn dịch và gia tăng cảm giác bình an phúc lạc.

Oxytocin, hormon của tình thương

Một nghiên cứu đã được phổ biến trên tạp chí *Psychosomatic Medicine* đã cho biết sự thương yêu thể hiện qua các động tác ôm ấp, ve vuốt là yếu tố có lợi cho sức khỏe có thể đo lường được. Nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà khoa học trường Đại học Bắc Carolina qua 38 cặp nam nữ tình nguyện ôm ấp nhau thể hiện tình cảm yêu thương. Những kiểm tra các chỉ số sau khi thí nghiệm đã cho biết mức độ cholesterol thấp hơn, huyết áp hạ hơn so với trước khi ôm ấp. Ngoài ra, cả hai giới nam và nữ đều gia tăng nồng độ oxytocin trong máu. Ngoài những chức năng khác, những nghiên cứu gần đây đã xác nhận oxytocin là một nội tiết tố liên quan trực tiếp đến sự gắn kết và

tình thương^{ccxxix} giữa hai người nên còn được gọi là *hormon tình thương*, *hormon gắn kết* (the hormone of love, the bonding hormone) hay *hoá chất ôm áp* (cuddle chemical). Nghiên cứu của Bác sĩ Kathleen Light, Ph.D., còn cho biết những phụ nữ có lượng oxytocin cao thường có chỉ số huyết áp trên thấp hơn 10mm/Hg so với những phụ nữ có lượng oxytocin thấp. Bà cho biết hiệu quả này tương đương với việc dùng thuốc hạ huyết áp thông thường.

Sinh hoạt tình dục, sức khoẻ và tuổi thọ

Mọi nền y học đều xác nhận sinh hoạt tình dục đều đặn và hợp lý giúp bảo vệ sức khoẻ. Một nghiên cứu được phổ biến trên tạp chí *Men's Health* số tháng 11/1997 cho biết hoạt động tình dục làm gia tăng DHEA, hormon chống lão hoá. Thời gian liền trước khi đạt khoái cảm và xuất tinh lượng DHEA tăng vọt lên gấp từ 3 đến 5 lần nhiều hơn bình thường. Có một số lợi ích mà những “cảm xúc phi thể chất” về tình thương không thể cung cấp. Nghiên cứu trong một giai đoạn 10 năm đã cho biết những người đàn ông sinh hoạt tình dục hai lần mỗi tuần giảm được phần nửa tỷ lệ tử vong so với người sinh hoạt ít hơn một lần mỗi tháng. Điều này xảy ra cho cả người trẻ lẫn người già. Ở đàn ông, sinh hoạt tình dục đều đặn còn giúp bảo vệ sức khoẻ tiền liệt tuyến. Đối với phụ nữ, sinh hoạt này làm gia tăng nồng độ estrogen giúp bảo vệ sức khoẻ tim mạch. Cả hai phái nam và nữ đều có lợi từ những cảm xúc thân thiết và hoà hợp, giúp giảm stress và phát triển những cảm giác thoải mái, bình an. Nghiên cứu của Tiến sĩ David Weeks ở Bệnh Viện The Royal Edinburg cũng cho rằng những cặp vợ chồng có sinh hoạt tình dục đều đặn thường trông trẻ hơn khoảng bảy năm so với những người khác.

Tiến sĩ Fred Ernst, Giáo sư Tâm lý trường Đại học Y Meharry thì cho rằng kết quả tích cực về mặt sức khoẻ vật chất của sinh hoạt tình dục không thể tách rời khỏi những liên kết về tình cảm. Ông nói **“Đời sống tình dục hạnh phúc luôn bắt nguồn từ quan hệ tình cảm tốt”**. Chính tình thương và ý thức muốn chia sẻ, cống hiến là yếu tố quan trọng giúp có được sự hoà hợp và những khoái cảm về tình dục, đủ tạo nên những thay đổi về nội tiết để cải thiện sức khoẻ và tuổi thọ.

^{ccxxix} *Hormone involved in reproduction may have role in the maintenance of relationship. www.oxytocin.org*

UỐNG ÍT NƯỚC HAY NHIỀU NƯỚC, ĂN ÍT RAU HAY NHIỀU RAU?

Nước là một nhu cầu cơ bản của cơ thể con người. Tuy nhiên, uống nhiều nước hay ít nước vẫn còn có những ý kiến khác nhau. Ăn “gạo lứt muối mè”, chủ yếu là ăn ngũ cốc thô, rau quả, hạn chế thịt, sữa, trứng có thể giúp phòng chống nhiều loại bệnh khác nhau. Tuy nhiên, nhiều người không khỏi thắc mắc tại sao phương pháp này lại khuyên nên uống ít nước, ăn ít rau. Nên hiểu điều này như thế nào?

Nước là một nhu cầu cơ bản

Nước chiếm khoảng 2/3 trọng lượng cơ thể. Nước là môi trường trung gian để đào thải các chất độc ra khỏi cơ thể cũng như mang những chất dinh dưỡng đến các mô và tế bào. Nước là thành phần chủ yếu của mọi loại thủy dịch trong cơ thể. Nước đóng vai trò quan trọng trong hầu hết các hoạt động chuyển hóa. Người ta có thể nhịn ăn đến cả tháng nhưng không thể nhịn uống vài ngày. Thiếu nước có thể làm cho chóng mặt, tim đập nhanh, thở nhanh, trường hợp trầm trọng có thể dẫn đến hôn mê. Uống nước là một nhu cầu cơ bản của con người. Tuy nhiên, nên uống nhiều nước hay ít nước, uống bao nhiêu là đủ không phải lúc nào cũng thống nhất giữa các phương pháp chữa bệnh, dưỡng sinh.

Những khuynh hướng thái quá hoặc bất cập về nước

Hầu hết các bác sĩ đều khuyên nên dùng nhiều nước, không phải chỉ dùng khi khát mà cả khi... không khát. Uống tối thiểu cũng khoảng 2 lít mỗi ngày. Uống nhiều nước giúp chống lại cảm giác thèm ăn, ngừa táo bón, kiểm soát béo phì, làm đẹp da, phòng chống sỏi thận, giảm nguy cơ máu đông cục. Có trường phái còn khuyên hãy uống ngay 1 hoặc thậm chí 2 lít nước lọc lúc sáng sớm, lúc vừa thức dậy để... chữa tất cả các loại bệnh!

Cách ăn uống chữa bệnh dưỡng sinh theo phương pháp Macrobiotics (M.), thường gọi nôm na là “gạo lứt muối mè” hoàn toàn đi ngược lại quan điểm trên. Giáo sư Oshawa và những người

kế tục phương pháp này cho rằng nước là một loại vật chất thuộc âm. Do đó, dùng nhiều nước sẽ làm mất quân bình âm dương theo hướng gây âm hoá, làm giảm sức chịu đựng của cơ thể và dễ gây bệnh. Những người sức khoẻ kém, sợ lạnh, hay bị cảm nhiễm chỉ cần ăn theo *cách số 7* với 100% cốc loại, không ăn thịt, sữa, trứng, đường trắng, hạn chế tối thiểu nước, rau, quả, sau khoảng một tuần sẽ thấy người ấm lên, sức đề kháng được tăng cường, sẽ khó bị cảm nhiễm như trước. M. cho rằng phần lớn bệnh tật ngày nay như tiểu đường, tim mạch, ung thư là do cơ thể quá âm. Do đó, để cân bằng âm dương, điều quan trọng là phải uống ít nước. Thậm chí đối với sạn thận, trong khi y học hiện đại khuyên người bệnh uống nhiều nước để chống kết tụ sạn và để tổng sạn ra ngoài thì M. lại cho rằng uống ít nước, ăn theo cách số 7 sẽ quân bình lại cơ thể, chức năng của Tỳ, Thận được tăng cường tự khắc sỏi thận sẽ được chữa khỏi.

Bảo vệ khí hoá của Tỳ Vị là trung đạo

Truyền thống dịch học phương Đông cho rằng hành Thổ là mẹ sinh ra các hành khác. Trong cơ thể con người, Tỳ Vị thuộc thổ. Tỳ chủ về vận hoá khí huyết và chủ về hậu thiên. Do đó, Tỳ thống soái mọi hoạt động chức năng của cơ thể. Đặc biệt thức ăn, thức uống và cả thuốc men các loại cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng hoặc điều trị đều phải thông qua việc thu nạp và chuyển hoá của Tỳ Vị. Nếu không bảo đảm được khí hoá bình thường của Tỳ Vị thì việc điều trị sẽ kém hiệu quả nếu không nói là vô hiệu. Tỳ thích cay, ấm, sợ lạnh, ẩm. Nhiều nhà hàng có khuynh hướng nấu nướng nhiều món ăn cay vì họ biết rằng ăn cay sẽ kích thích tiêu hoá, giúp khách hàng ăn ngon và ăn nhiều hơn. Nội kinh ghi **“Tỳ ố thấp”**. Điều này có nghĩa là sự ẩm ướt sẽ làm trệ Tỳ, làm ngăn trở hoạt động của Tỳ Vị. Những người Tỳ Vị hư yếu thường ăn kém, ăn khó tiêu, dễ đầy bụng sẽ rất dễ chứng nghiệm quy luật này. Ăn bữa ăn với nhiều canh, nhiều rau hoặc uống nhiều nước liền sau khi ăn dễ sinh nặng bụng, khó tiêu, mệt mỏi. Ngược lại, ăn đồ khô, nhất là ngũ cốc thô, tiêu hoá thường dễ dàng, cơ thể dễ cảm thấy thoải mái. Về mặt khoa học, ngũ cốc thô và các loại hạt có chứa nhiều sinh tố nhóm B và một số chất khoáng cần thiết, uống ít nước trong bữa ăn sẽ không làm loãng những dịch tiêu hoá và những phân hoá tố. Hai điều này giúp đẩy nhanh sự chuyển hoá trong dạ dày. Một số ít người dương khí kém chỉ cần uống vài hớp nước ướp lạnh, nước đá,

khi chất lạnh tiếp xúc với niêm mạc dạ dày lập tức hắt hơi sổ mũi. Dạ dày thuộc kinh Dương Minh (hai kinh Túc Dương Minh Vị và Thủ Dương Minh Đại trường), liên quan đến Vị và Đại trường, chủ về vệ khí. Do đó, sự ẩm thấp hoặc khí lạnh từ dạ dày đã nhanh chóng ảnh hưởng đến sức đề kháng chẳng khác gì khi lớp da (*Phế chủ da và lông*) tiếp xúc với khí lạnh ngoài môi trường. Uống vào một lượng nước lớn cho “đã khát” sau khi đi nắng hoặc khi trời quá nóng đôi khi gây ra những sự cố nguy hiểm về tim mạch do sự thay đổi nhiệt độ thành linh làm kích thích thần kinh giao cảm ở dạ dày tạo ra những phản ứng stress và sự phình to của dạ dày đẩy hoành cách mô lên tạo áp lực thêm cho quả tim.

Ngoài ra, uống nước nhanh hơn khả năng xử lý của thận có thể làm mất sự cân bằng của chất điện phân trong não có thể dẫn đến sưng phù ở não, tai biến mạch máu não, hôn mê và thậm chí tử vong. Năm 2007, một phụ nữ ở California đã chết vì ngộ độc nước sau khi uống khoảng 7,5 lít nước trong vòng 3h tại một cuộc thi xem ai uống nhiều nước nhất mà không đi tiểu!

Nói chung, ở một chừng mực nhất định, uống lúc khát, chỉ uống nước ấm, đồng nghĩa với bảo vệ khí hoá của Tỳ Vị, một yếu tố quan trọng để không làm suy sụp thêm sức đề kháng, nhất là trong những chứng bệnh dương hư, hàn thịnh. Trong những trường hợp này, chế độ ăn uống làm suy yếu Tỳ Vị để làm giảm sức đề kháng.

Ngược lại, nếu vận động ngoài trời, sinh hoạt trong môi trường, khí hậu nóng nực, khát nước, nhất thiết phải uống nhiều nước để bù trừ lượng nước mất đi cũng như để điều hoà thân nhiệt, miễn là uống từ từ, đừng uống quá nhiều cùng một lúc. Nói chung, uống nhiều nước hay ít nước phải tùy thuộc vào cơ địa hàn nhiệt và điều kiện sinh hoạt làm việc. ***Có thể uống nhiều nước miễn là uống xa các bữa ăn với điều kiện lượng nước không làm cho cơ thể cảm thấy nặng nề khó chịu. Ngoài ra, cần phải cảnh giác, không nên dùng nhiều loại nước ngọt đóng chai, kể cả các loại nước trái cây đóng chai, vừa tránh chất đường, vừa không bị nhiễm những loại hoá chất bảo quản.***

Nước và rau quả

Rau quả tươi chứa lượng nước rất lớn. Do đó, bên cạnh tác dụng riêng của từng loại, rau quả có một đặc tính chung là thuộc âm. Do đó, phương pháp thực dưỡng M. cũng khuyên không nên ăn nhiều rau

quả. Tuy nhiên, về mặt khoa học, rau quả có hàm lượng chất xơ, những loại sinh tố, chất khoáng, nhất là những chất chống oxy hoá có nhiều chức năng từ kháng viêm, sát trùng, giải độc đến cải thiện lưu thông khí huyết, bảo vệ thành mạch máu, bảo vệ màng tế bào. Từ những tính năng này, các nhà khoa học đều khuyên mọi người nên bảo đảm chế độ ăn nhiều rau quả. Những người bình thường nên ăn khoảng 400g rau quả mỗi ngày, những người bệnh ung thư được khuyến khích ăn lượng rau lớn hơn. Tuy nhiên, giữa M. và khoa học vẫn có một sự thống nhất ở điểm ***tất cả mọi người đều nên ăn nhiều loại rau có lá nhỏ, có vị đắng, có màu sẫm, nhất là màu vàng, màu đỏ***. Theo M., những loại rau quả này thuộc dương. Điều này cũng phù hợp với thực tế những rau quả sẫm màu, màu vàng, màu đỏ có hàm lượng cao những chất chống oxy hoá. Như vậy, có thể ăn nước soup, nước rau quả hoặc ăn thêm trái cây vào lúc giữa buổi, tránh xa các bữa ăn để tránh khả năng lượng rau hoặc nước làm tăng tính “thấp” ở Tỳ Vị, cụ thể là làm loãng các dịch tiêu hoá, gây khó tiêu, thức ăn ngưng đọng lâu trong dạ dày dễ sinh thấp nhiệt.

Không kể đến việc cung cấp năng lượng của các loại hạt thô, ngũ cốc thô và rau quả có ưu điểm giống nhau ở chỗ là nguồn chất xơ, chất chống oxy hoá và một số vi chất khác. Điều này giải thích chế độ M. ăn nhiều hạt thô có thể bù trừ cho lượng rau quả ít vẫn bảo đảm lượng vi chất mà không sợ cơ thể bị âm hoá do ăn nhiều rau.

Ngoài ra, dù không khuyến khích uống nhiều nước, M. vẫn khuyên uống nước hoặc ăn rau quả theo nhu cầu để bảo đảm yêu cầu cân bằng âm dương sao cho nước tiểu không quá trong, phân không quá mềm nhão.

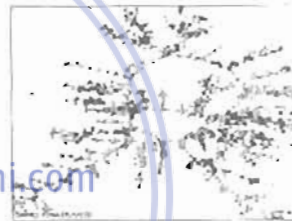
Cuối cùng, tất cả các phương pháp chữa bệnh dưỡng sinh đều không thể thiếu yếu tố năng vận động thân thể. Năng vận động có thể cải thiện lưu thông khí huyết, hạ mỡ máu, tăng cường sức đề kháng, tăng mật độ xương và giúp phòng chống nhiều loại bệnh khác nhau. Về mặt âm dương, tĩnh là âm, động là dương. Một mặt, vận động làm gia tăng nhu cầu nước, mặt khác, vận động tăng cường dương tính của cơ thể. Do đó, ăn nhiều rau, uống nhiều nước nếu đi kèm với các biện pháp vận động thích hợp sẽ không lo gì cơ thể bị âm hoá.

Ý NGHĨA KHOA HỌC VỀ SỰ LAN TOẢ CỦA HẠNH PHÚC

Hạnh phúc cá nhân có tính lây lan theo dạng hình chuỗi trong cộng đồng đến cả những người không quen biết. Do đó kiểm soát cảm xúc và thái độ sống lạc quan có ảnh hưởng tích cực đến những người khác.

Nghiên cứu khoa học về sự lan toả của hạnh phúc

Khi một cá nhân hạnh phúc hoặc khi tạo được niềm vui cho người khác, niềm vui sẽ lan toả trở lại sang bản thân ta và đến cả nhiều người khác nữa. Bản tin ngày 5.12.2008 của CNN loan tin một nghiên cứu^{xxxx} được thực hiện bởi các nhà khoa học trường Đại



học Y Harvard đã cho biết **hạnh phúc có thể lan toả thông qua mạng lưới xã hội đi từ người này sang người khác, thậm chí đến cả những người xa lạ, không quen biết.**

Bản đồ mô tả tính lây lan theo hình chuỗi của hạnh phúc (màu vàng), buồn bã (màu xanh dương) và trạng thái bình thường màu xanh lá.

Nghiên cứu đã khảo sát các dữ liệu của Viện Nghiên Cứu Tim mạch Framingham qua 4.739 người trong một giai đoạn 20 năm. Kết quả khảo sát đã xác định được một số yếu tố. Đó là hạnh phúc cần có bạn đồng hành, những người sống hạnh phúc có khuynh hướng quần tụ nhau và những người có nhiều mối liên lạc, giao tiếp dễ có khuynh hướng được hạnh phúc hơn những người khác.

Trung bình, nếu có một người bạn hạnh phúc sẽ làm tăng cơ hội hạnh phúc của bạn được 9%. Ngược lại, có một người bạn không hạnh phúc sẽ làm giảm 7% khả năng hạnh phúc của bạn. Tỷ lệ này phản ánh hiệu ứng chung của các mối quan hệ xã hội. Nghiên cứu cũng cho thấy hạnh phúc lan toả theo hình chuỗi đến cả những người không quen biết. Xét riêng theo cơ cấu hình chuỗi, bạn có cơ may hạnh phúc thêm 15% nếu có liên

^{xxxx} Elizabeth Landau. Happiness is contagious in social network. www.cnn.com

hệ trực tiếp với một người bạn A hạnh phúc, chỉ là 10% nếu người bạn A' của bạn A này mới là người hạnh phúc, tỷ lệ sẽ còn là 6% nếu chỉ đến bạn A", bạn của bạn A' mới là người hạnh phúc!

Sự tương tác của những trường năng lượng

Về mặt năng lượng, từ nhiều thế kỷ trước, các nhà khoa học phương Tây đã xác định được một trường năng lượng mà họ gọi là năng lượng sinh học xuyên suốt và bao quanh những cơ thể sống. Những thí nghiệm của Von Reichenbach đã cho biết trường này vừa có tính hạt giống như chất lỏng vừa có tính sóng giống như ánh sáng. Nó có tần số ở khoảng giữa vùng màu đỏ và màu tím của dãy quang phổ. Với hiệu ứng Kirlian, người ta cũng đã chụp ảnh được những trường năng lượng này. Một đặc điểm quan trọng của trường năng lượng sinh học là nó thay đổi tùy theo tình trạng sức khỏe, suy nghĩ và cảm xúc của con người. Do sự lan truyền và tính cộng hưởng của sóng, những cảm xúc tiêu cực hoặc tích cực, niềm vui và cả nỗi buồn đều có thể lan toả và tác động sang những đối tượng chung quanh, dù vô tình hay cố ý. Sự buồn bã, ủ rũ có thể kéo theo sự bị luy của những người bên cạnh. Sự giận dữ có thể kích động người khác giận theo. Một số hiện tượng ngất xỉu của hàng loạt nữ sinh, một dạng bệnh hystery thỉnh thoảng vẫn nghe nói đến là những ví dụ. Hiệu ứng đám đông không chỉ là hiệu ứng tâm lý mà còn là sự tương tác của những trường khí sinh học.

Hiện nay, bên cạnh sự căng thẳng tâm lý do áp lực công việc quá lớn của một bộ phận những người đi làm là tâm trạng chán nản, trầm uất của không ít giới trẻ. Tâm lý buồn chán được phổ biến trên những trang blog hoặc qua hành vi, lời nói hàng ngày đều có tính lây lan rất cao. Tình trạng này thường bắt nguồn từ lối sống tiêu cực, thiếu động cơ sống tốt, thiếu những sinh hoạt tập thể lành mạnh, bao gồm việc ít vận động thể lực.

Hạnh phúc cá nhân chịu sự tác động từ hạnh phúc hay bất hạnh của những người chung quanh. Một người có suy nghĩ tích cực và thái độ sống lạc quan sẽ là những hạt nhân tốt để lan toả niềm vui và hạnh phúc đến những người chung quanh.

Tiến sĩ James Fowler, Giáo sư về Khoa học Chính trị, trường Đại học California ở San Diego, đồng tác giả nghiên cứu trên đã nói ***“kiểm soát cảm xúc và xây dựng hạnh phúc cá nhân luôn có ảnh hưởng tích cực đến những người khác.”***

Ý NGHĨA TÍCH CỰC CỦA NHỮNG BỮA CƠM GIA ĐÌNH

Bữa cơm gia đình không chỉ cung cấp những món ăn có chất lượng để bảo vệ sức khoẻ mà còn là phương tiện để tương tác và quan tâm chia sẻ giữa các thành viên, qua đó có thể nâng cao chất lượng cuộc sống và giáo dục lối sống lành mạnh cho con cái.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hiện nay, do nhu cầu công việc đòi hỏi, nhiều người phải làm việc nhiều giờ, quá giờ, thậm chí phải công tác xa nhà nhiều ngày. Do đó, những bữa cơm gia đình với đầy đủ các thành viên trong nhà thường trở nên hiếm hoi. Điều này phần nào đã góp phần làm gia tăng tỷ lệ nhiều loại bệnh tật và ảnh hưởng xấu đến bầu không khí thân thiện, gắn kết trong gia đình.

Tuy nhiên, vẫn có những người bảo đảm tốt được những bữa cơm gia đình, thậm chí một số gia đình đã trân trọng bữa cơm này như những nghi thức gia tộc và xem như một biện pháp quan trọng để nuôi dạy con cái vì nhiều lợi ích của nó.

Giúp bảo đảm được chế độ ăn hợp lý cho nhu cầu phòng chống bệnh tật

Từ khâu đi chợ, chọn lựa thực phẩm đến việc nấu nướng, những người nội trợ khéo léo trong gia đình hoàn toàn có thể cung cấp những bữa ăn lành mạnh nhiều chất bổ dưỡng với chi phí kinh tế nhất. Ăn những bữa cơm gia đình cũng đồng nghĩa với giảm bớt được tần suất những bữa ăn ngoài, những tiệc tùng, nhậu nhẹt hoặc những bữa ăn nhanh ở hàng quán với nhiều thực phẩm công nghiệp. Thực phẩm ăn ngoài không chỉ là khó bảo đảm được điều kiện vệ sinh lại luôn có hàm lượng cao những chất đường, muối, mỡ và phụ gia hoá chất độc hại, là nguyên nhân chính của nhiều căn bệnh trong xã hội hiện đại như tim mạch, tiểu đường, ung thư.

Suy nghĩ thông thường cho rằng việc ăn uống quá đà, ăn không kiểm soát hay xảy ra ở nơi riêng tư, ở gia đình. Tuy nhiên, một nghiên cứu^{xxxxi} được phổ biến trên tạp chí *Western Journal of Nursing Research* (WJNR) lại cho thấy thói quen cơm hàng, cháo chợ, ăn nhiều bữa ăn ở hàng quán thay vì ăn ở nhà đang góp phần vào việc gia tăng cơn đại dịch béo phì hiện nay.

Nghiên cứu được tài trợ bởi Viện Y Tế Mỹ qua ghi nhận những thói quen ăn uống của những phụ nữ ăn nhiều và những phụ nữ ăn kiêng. Kết quả khảo sát cho thấy không chỉ cả hai nhóm đều có lượng tiêu thụ thức ăn, nói chung, và chất béo, nói riêng, nhiều hơn trong những ngày họ ăn ngoài, mà còn tiết lộ **có đến 30% năng lượng dư thừa là từ những bữa ăn hàng quán!** Các nhà nghiên cứu cho rằng trong xã hội hiện nay, khuynh hướng ăn ngoài đang gia tăng. Tần suất bữa ăn nhiều calori, ăn quá đà với những thức ăn công nghiệp có lượng đường, muối, mỡ cao đã góp phần quan trọng dẫn đến tăng cân và béo phì.

^{xxxxi} Significant amount of binge eating occurs in restaurants. www.sciencedaily.com

Xây dựng lối sống lành mạnh

Hầu hết các hành vi và tập quán của con người đều được hình thành từ thói quen. Cách ăn uống và sự lựa chọn thức ăn cũng không ngoại lệ. Một nghiên cứu^{ccxxxi} được phổ biến trên tạp chí *Archives of Family Medicine* đã cho biết việc tham dự những bữa cơm gia đình đều đặn có thể xây dựng cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh. Qua khảo sát 7.525 trẻ em trai và 8.677 trẻ em gái, kết quả cho thấy những trẻ em ở độ tuổi từ 9 đến 14 tuổi thường ăn chung với gia đình thì khi lớn lên có khuynh hướng lựa chọn chế độ ăn uống với những thực phẩm lành mạnh. Thói quen ăn nhiều rau quả, không ăn nhiều đồ chiên rán, những loại snacks, những thức ăn nhiều muối, nhiều đường... phải được tập thành từ nhỏ.

Không chỉ là vấn đề ăn uống lành mạnh, một nghiên cứu^{ccxxxi} khác được phổ biến trên tờ *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* đã cho biết những trẻ vị thành niên ở Mỹ có những bữa ăn chính với gia đình trên 5 lần mỗi tuần được ghi nhận là có kết quả học tập tốt hơn, có tỷ lệ trầm cảm, uống rượu, hút thuốc và dính líu đến các chất gây nghiện ít hơn so với những em ăn chung với gia đình ít hơn 2 lần mỗi tuần.

Cơ hội để quan tâm chia sẻ

Tùy theo điều kiện của mỗi gia đình, những bữa ăn chung có thể được tổ chức hàng ngày, chỉ mỗi sáng hoặc mỗi cuối tuần. Đây là cơ hội để các thành viên có dịp gặp nhau để quan tâm chia sẻ, qua đó có thể tìm hiểu, cảm thông, giúp đỡ hoặc hoá giải những vướng mắc hoặc những áp lực mà mỗi người gặp phải trong cuộc sống. Tình thương và sự liên kết là liều thuốc quý giá nhất đối với quả tim, cũng là liều thuốc chống stress hữu hiệu. Tiến sĩ Emmett E. Miller, một chuyên gia về quản lý stress ở California, Mỹ, khuyên mỗi người nên dành một thời khắc nhất định trong ngày để trải

^{ccxxxi} Significant amount of binge eating occurs in restaurants. www.sciencedaily.com

^{ccxxxi} The family dinner nutrition and nurturering. www.medicinenet.com

nghiệm yêu thương với những người mà mình yêu quý. Trong điều kiện sống bận rộn, sự chăm chú cho nhau trong những bữa ăn đôi khi lại là những thời khắc quý giá hiếm hoi để thể hiện tình thương và sự quan tâm, chia sẻ.

Giáo dục ý thức đoàn kết và lòng vị tha

Lòng yêu nước hay tình thương người thường phải bắt đầu từ sự yêu thương cha mẹ, anh em và sự trân trọng, gìn giữ cội nguồn. Tiến sĩ L.R. Newberry^{ccxxxiu} cho rằng tập quán tham dự những bữa ăn gia đình sẽ giúp trẻ dễ có được ý thức thuộc về một gia đình, thuộc về một tập thể qua đó phát triển ý thức đoàn kết, lòng vị tha và xây dựng được trách nhiệm **“mình vì mọi người”**.

Những bữa cơm gia đình được sửa soạn theo cách riêng thích hợp với khẩu vị và thói quen của từng người lại được chăm chút bằng tình thương của người chị, người mẹ trong gia đình. Do đó, chẳng lạ khi một nghiên cứu^{ccxxxiu} được phổ biến trên tạp chí *the Journal of the American Dietetic Association* đã cho biết hầu hết giới trẻ và các bậc cha mẹ hiện nay đều có thái độ tích cực đối với những bữa cơm gia đình. Vấn đề chỉ là mỗi người cần đánh giá đúng tầm quan trọng của nó để cố gắng thực hiện và giữ gìn tập quán này sao cho phù hợp với điều kiện của gia đình mình.

^{ccxxxiu} The health benefits of having a family meeting. www.associatedcontent.com

^{ccxxxiu} Margaret Chuong-Kim. The health benefits of eating together as a family. <http://drbenkim.com>

KHÔNG PHẢI DI TRUYỀN MÀ LỐI SỐNG MỚI LÀ YẾU TỐ QUYẾT ĐỊNH TRÍ THÔNG MINH

Khảo sát những cặp sinh đôi đã cho thấy bối cảnh sống đã tác động đến 80% trong khi yếu tố di truyền chỉ ảnh hưởng không đến 15% phương trình thông minh của một người.

Trong những ngày gần đây dư luận cả nước đã đặc biệt quan tâm đến sự kiện Ngô Bảo Châu, người Việt Nam đầu tiên nhận được huy chương Fields, giải thưởng toán học cao quý nhất thế giới. Nhân dịp này, nhiều phụ huynh đã không khỏi có suy nghĩ ước gì con em mình cũng là người thông minh, học giỏi. Thật ra, để trở thành một thiên tài thì khó nhưng để nâng cao chỉ số thông minh là điều có thể. Suy nghĩ thông thường vẫn cho rằng “thông minh vốn sẵn tính trời”, người có chỉ số thông minh cao là do di truyền. Khoa học đã chứng minh rằng điều này không đúng. Một nghiên cứu^{xxxxvi} được phổ biến trên tờ *Proceedings of the National Academy of Science* đã cho biết **di truyền chỉ có vai trò rất nhỏ trong việc tạo thành chỉ số thông minh của mỗi người!**

Lối sống là yếu tố quyết định trí thông minh

Nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà khoa học Học Viện Sahlgrenska và Bệnh viện Trường Đại học Sahlgrenska ở Thụy Điển không chỉ khẳng định quy luật từ lâu đời “*Một tinh thần minh*

^{xxxxvi} *Excercises may lead to a smarter, more successful you.* <http://news.health.com>

mẫn trong một thân thể khoẻ mạnh”. Kết quả này còn có một gợi ý hướng tích cực hơn, dù bạn xuất thân từ đâu, bối cảnh gia đình thế nào, điều này không hạn chế sự thông minh của bạn. Ăn uống và vận động hợp lý có thể giúp người ta thông minh hơn và gia tăng nhiều cơ hội thành công hơn trong cuộc sống. Các nhà khoa học đã cho thấy sự di truyền có vai trò không đáng kể trong việc giải thích sự thông minh của con người, Tiến sĩ Suzanne Steinbaum, Giáo sư về Tim mạch học ở Bệnh Viện Lenox Hill, New York, phát biểu ***“Dù bạn được sinh ra với những gen di truyền gì, việc chọn lựa thức ăn và cách sống sẽ quyết định rất lớn đến mức độ thông minh của bạn.”*** Nghiên cứu trên đã phân tách và tìm ra sự liên quan giữa sự khoẻ mạnh về thể chất và chỉ số thông minh IQ của một người, cụ thể ở khả năng tư duy và kỹ năng ngôn ngữ. Đặc biệt, khảo sát những cặp sinh đôi đã cho thấy ***bối cảnh sống đã tác động đến 80% trong khi yếu tố di truyền chỉ ảnh hưởng không đến 15% phương trình thông minh của một người.***

Cái gì tốt cho tim cũng tốt cho não

Đây là một nghiên cứu trên quy mô rộng liên quan đến 1,2 triệu người Thụy Điển được sinh ra trong khoảng từ năm 1950 và 1976. Số này bao gồm 250.000 thuộc những cặp người nam có cùng cha mẹ và hơn 3.000 người là những cặp sinh đôi. Khác với một số nghiên cứu trước đây tập trung tìm hiểu về tác động của vận động đối với người già và trẻ em, lần này các nhà khoa học quan tâm đến quãng thời gian thuộc tuổi thanh xuân, từ 15 đến 18 tuổi. Theo Tiến sĩ H. Georg Kuhn, Giáo sư về Thần kinh học thuộc Trung tâm Phục Hồi Chức Năng Não trường Đại học Gothenburg ở Thụy Điển, đây là thời kỳ mà ***“Những thói quen về hành vi và chức năng tư duy quan trọng được định hình, là thời gian mà những***

thành tích về tri thức có sức ảnh hưởng lớn nhất đến tương lai sắp đến.”

Các nhà nghiên cứu đã thu thập thông tin vào năm các đối tượng 18 tuổi, tuổi đăng ký nghĩa vụ quân sự ở Thụy điển, những thành tích học tập trước đó, số lượng anh em, bối cảnh xã hội của mỗi người và đánh giá mối tương quan giữa chỉ số thông minh và tình trạng thể chất. Kết quả đáng lưu ý là sức mạnh cơ bắp có thể khác nhưng ***sức khỏe tim mạch tốt thường đi đôi với sự thông minh của con người.*** Tiến sĩ Jonathan H. Whitson, Giám đốc Trung Tâm Bệnh Tim Phổi trường Đại học Y New York đã giải thích các yếu tố rèn luyện thân thể đều đặn và trung bình (các hoạt động đi bộ, aerobics...) có tác dụng tăng cường dòng máu đến não, giảm căng thẳng, lo sợ, cải thiện tâm lý và giảm mệt mỏi. Do đó, vận động hợp lý vừa cải thiện hoạt động của tim cũng đồng thời tăng cường chức năng của bộ não. Rèn luyện thân thể không nhất thiết phải tạo ra những vận động viên hoặc những người có sức mạnh cao về cơ bắp mà là sự thon mảnh và dẻo dai về thể chất đủ giúp cho một quả tim khỏe mạnh.

Chế độ dinh dưỡng và chỉ số thông minh

Nói về sự quan trọng của giáo dục thể chất, Tiến sĩ Maria Aberg, nhà nghiên cứu ở Học Viện Sahlgrenska và Trung tâm Y khoa Abo Thụy Điển nói: ***“Chúng tôi thấy rằng những thanh niên phát triển sức khỏe thể chất tốt ở giai đoạn từ 15 đến 18 tuổi cũng thể hiện tốt khả năng nhận thức. Điều này cho thấy vai trò quan trọng của giáo dục thể chất trong học đường. Nó***

tuyệt đối cần thiết nếu chúng ta muốn những người trẻ có thể làm tốt những bài tập về toán học hoặc về lý luận.^{ccxxxvii}

Ngoài ra, quy luật “***Cái gì tốt cho tim cũng tốt cho não***” cũng liên quan đến một nguyên tắc quan trọng khác về chế độ dinh dưỡng bảo vệ sức khỏe. Một cuộc nghiên cứu kéo dài 20 năm của các nhà khoa học trường Đại học Southampton được phổ biến trên tạp chí The British Medical Journal^{ccxxxviii} đã cho thấy chế độ ăn kiêng thịt đỏ, hạn chế thực phẩm chế biến, ăn nhiều rau quả, ngũ cốc, dù có ăn thêm cá hoặc thịt gà hay không, không chỉ giúp cải thiện sức khỏe vật chất mà còn gia tăng chỉ số thông minh, phát triển năng lực trí tuệ.

Nói chung, chế độ ăn uống tốt và rèn luyện thân thể hợp lý ở lứa tuổi đến trường không chỉ giúp thanh niên có được một quả tim khỏe mạnh, một bộ não thông minh mà còn giúp định hình những lớp người thông minh năng động hữu ích cho tương lai.

^{ccxxxvii} Young adults who excercises get higher IQ scores. <http://sciencedaily.com>

^{ccxxxviii} D. Balasubramanian. Veggies smarter or smarter veggies? www.hindu.com



PHẦN III

PHỤ LỤC

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHẢN HỎI VÀ TRẢ LỜI MỘT SỐ THẮC MẮC CỦA ĐỘC GIẢ

Trong thời gian qua, sau khi các bài viết về “Chữa bệnh không dùng thuốc” được phổ biến, hoặc qua sách, hoặc qua báo, tác giả đã nhận được một số thắc mắc, trao đổi của nhiều độc giả quan tâm. Sau đây là trích lược phần hỏi và trả lời từ một số câu hỏi tiêu biểu liên quan đến thư giãn, thiền, vận khí thông Tiểu châu thiên và rối loạn sinh dục. Hy vọng sẽ hữu ích cho một số bạn đọc khác.

Thở miệng, thở mũi, thở sâu

Hỏi: Trong các tài liệu về khí công hay ngồi thiền thường đề cập đến ngồi khép miệng, đầu lưỡi chạm nướu răng trên. Phải chăng thở ra bằng miệng chỉ dành cho người sơ cơ? Thở sâu có cần phải đi kèm với ép sát bụng dưới vào?

Trả lời: Thở ra bằng miệng hay mũi tùy thuộc vào yêu cầu của phương pháp hoặc thời điểm tập luyện, không liên quan đến sơ cơ hay không. Thở ra bằng miệng thường thiên về xả trượt khí. Lục tự khí công là một phương pháp dưỡng sinh thở ra bằng miệng. Mỗi sáng, mọi người đều có thể vươn rộng vai hít vào sâu và thở ra bằng miệng một vài hơi để “khử trượt lưu thanh”. Trước mỗi buổi tập hoặc ngồi thiền cũng có thể thở sâu đến bụng dưới, ép sát bụng và thở ra tối đa bằng miệng một vài hơi để thay cũ đổi mới và kích hoạt khí Đan điền. Ngoài ra, trong khi ngồi thiền hoặc vận Tiểu châu thiên thường phải khép miệng, hít thở điều hoà bằng mũi để tạo điều kiện dễ nhập tĩnh. Đầu lưỡi chạm nướu răng trên khi ngậm miệng còn có tác dụng nối liền hai mạch Nhâm-Đốc.

Thông thường khi nói đến thở sâu có thể hiểu theo một trong ba cách. (1) Vươn vai, hít vào sâu đầy phổi để gia tăng năng suất của hai lá phổi. (2) Hít vào sâu đến bụng dưới và ép sát bụng dưới vào tối đa khi thở ra để tạo tác dụng thúc đẩy khí huyết lưu thông tại

các cơ quan, nội tạng trong ổ bụng. (3) Hít vào sâu đến bụng dưới, thậm chí đến các đầu ngón chân. Cách thở này chủ yếu là sự kết hợp giữa ý, khí và hơi thở để vận khí trong khí công. Trong cách 3, khi nói đến phòng xẹp ở bụng dưới là nói đến khí đến, khí đi từ Đan điền mà **không cần cố phình lên hay ép sát bụng tối đa**. Mặt khác, sự căng và ép tối đa của bụng hoặc bất cứ nhóm cơ nào khác đều kèm theo sự căng cơ và thần kinh không phù hợp với yêu cầu thư giãn, nhập tĩnh trong quá trình ngồi thiền.

Kiểm soát tạp niệm trong khi ngồi thiền

Hỏi: Đã ngồi thiền hơn một tháng nhưng tâm vẫn luôn xao động, không kiểm soát được tâm. Hơn nữa, sau khi ngồi thiền quan sát thở bụng, khi xả thiền, thở sâu một vài hơi thấy thoải mái vô cùng, phải chăng tôi đã có điều gì sai trong quá trình thiền?

Trả lời: Tâm động như vượn chuyền cành, ý chuyển nhanh như ngựa chạy. Do đó người ta nói “tâm viên, ý mã”. **Đó là bản chất tự nhiên của con người**. Có một chuyện kể về Thiền rất quen thuộc thế này. Một người đệ tử kính cẩn đến thưa với sư phụ “**xin Thầy ban cho con pháp an tâm**”. Thầy nhẹ nhàng bảo “**Con hãy mang tâm ra đây để ta an cho**”. Trong bầu không khí trang nghiêm, tĩnh lặng chỉ có hai thầy trò, người đệ tử nghiêm túc ngồi xuống bên thầy, nhắm mắt tập trung tinh thần quan sát lại bên trong cơ thể để kiểm tìm xem tâm niệm lao xao bất an của mình nó phát sinh, diễn biến và chạy nhảy từ đâu. Mãi một hồi lâu sau, người đệ tử trả lời “**Thưa thầy, con không thấy tâm con đâu cả**”. Thầy nói “**Vậy là ta đã cho con pháp an tâm**”.

Câu chuyện cho thấy một nguyên tắc quan trọng để trừ các tạp niệm, ma chướng, để an định những sự căng thẳng, lo sợ, hận thù, kể cả việc kiểm soát những tâm niệm về ái dục. Đó là ngưng, **không bám víu vào nó** mà là làm một kẻ đứng ngoài để nhìn ngắm, quan sát nó. Ở đây, trong tùy tức quan, bạn **không bám víu vào nó**, đã phớt lờ nó bằng cách quan sát chuyển động lên xuống ở bụng dưới. Không nên nôn nóng, qua thời gian, công phu duyên tâm theo hơi thở sẽ giúp nhiếp phục được tâm. Vấn đề ở đây là bạn

đã quá tập trung, quá căng thẳng khi quan sát hơi thở. Cần thả lỏng nhiều hơn. Hãy thử nhớ lại những thời điểm nhìn ngắm một bức tranh, cảm giác thoải mái, vui thích khi ngắm một bông hoa đẹp hoặc một cháu bé đáng yêu đang nô đùa hay đang nằm ngủ. **Tiếp tục quan sát, nhìn ngắm cháu bé chứ không phải thiêu cháy nó bằng ánh mắt của bạn.** Hãy quan sát bụng dưới trong tâm trạng như vậy. Bạn nên xem lại quy luật “**tập trung không căng thẳng**” trong bài thiền và những suy nghĩ tích cực

Stress

Hỏi: Một nữ nhân viên văn phòng ở thành phố Hồ chí Minh hỏi **“làm sao để chấm dứt hẳn stress?”**

Trả lời: Stress là những phản ứng của cơ thể đối với những yếu tố bất lợi xảy ra trong môi trường sống. Những yếu tố này luôn đồng hành với cuộc sống. Lúc khoẻ mạnh, khi ốm đau. Lúc sum họp, khi chia ly. Khi thành công, cũng có lúc phải thất bại. Mặt khác, đôi khi những yếu tố gây stress lại chính là điều kiện để con người có thể cảm thấy được hạnh phúc nhiều hơn khi nó qua đi. Khó khăn sẽ làm tăng sự vinh quang lúc thành công. Hạnh phúc sau một cơn ốm dậy, niềm vui nhận được tin trúng tuyển sau một thời gian dài cam go phấn đấu. Như vậy không thể và cũng không nhất thiết phải chấm dứt hẳn stress. Nó vẫn luôn tồn tại như ngày và đêm, nam và nữ, hai mặt dương, âm tất yếu của cuộc sống.

Người xưa thường nói đến “*tri túc, thiếu dục*” (ít ham muốn, vừa lòng với cái đã có) và xem điều này như một nguyên tắc căn bản để có được hạnh phúc. Tuy nhiên, trong cơn lốc của nền kinh tế thị trường, trách nhiệm với gia đình và cộng đồng, mỗi người không dễ dàng đứng ra ngoài dòng xoáy. Dù vậy, không phải ai cũng bị stress. Vấn đề không phải ở những yếu tố gây stress hoặc bao nhiêu sự cố gây stress đã trải qua mà quan trọng ở cách chúng ta cảm nhận nó và phản ứng với nó. Tâm lý căng thẳng, chán nản hoặc khó chịu kéo dài sẽ làm cho cơ thể tiết ra những hoá chất làm nhiễm độc cơ thể, suy giảm sức đề kháng và ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ theo nhiều cách. Sự khác nhau chủ yếu giữa những người lạc

quan, hạnh phúc và những người bị quan, bất hạnh không phải ở chỗ họ thủ đắc được nhiều điều may mắn hơn những người khác mà ở chỗ họ dễ dàng nhận ra và cảm thụ được nhiều niềm an vui từ vô vàn những sự kiện diễn ra quanh mình. Hãy nghĩ về những điều may mắn mà bạn đang sở hữu hơn là bận tâm về những bất hạnh không thể thay đổi. Có câu chuyện về nửa ly nước đầy. Cùng chỉ là nửa ly nước nhưng người lạc quan sẽ nghĩ rằng tôi được những nửa ly cơ! Trong khi đó, người bi quan lại than vãn, buồn bã rằng mình chỉ còn hay chỉ được có nửa ly.

Những thực tế đã hoặc đang xảy ra không thể thay đổi được. Tuy nhiên, stress hay không, mức độ đến đâu hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Những hình thức thư giãn cơ và thần kinh có thể tạo ra những đáp ứng thư giãn để làm tắt những đáp ứng stress và làm cho cơ thể tiết ra những nội tiết tố tích cực giúp cải thiện tâm lý. Mặt khác, nhiều nghiên cứu khoa học còn cho thấy thực hành thiền đều đặn hàng ngày sẽ làm phát triển phần vỏ não trước trán bên trái, phần não có tác dụng làm gia tăng cảm giác phấn khởi và sự lạc quan, thoải mái nơi con người. Đối trị với stress để tái lập cân bằng tâm lý, điều kiện quan trọng để có cuộc sống hạnh phúc và khoẻ mạnh là một vấn nạn chung của nhiều người hiện nay nhưng không phải là không thể giải quyết. Ngoài việc thực hành những động tác, kỹ thuật để thư giãn hoặc chống stress có thể đọc thấy trong sách, bạn nên lưu ý đến những biện pháp cụ thể sau:

- Lựa chọn một công việc hoặc nghề nghiệp vừa với khả năng, và nếu có thể, hợp với sở thích. Một nghiên cứu tại trường Đại học London đã cho thấy những người phải chịu đựng nhiều áp lực trong việc, cụ thể là các yếu tố *có yêu cầu cao, ít được hậu thuẫn, và ít có quyền quyết định* thường có khuynh hướng bị stress dẫn đến gia tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch so với những người bình thường.
- Mỗi ngày nên bỏ ra khoảng 15 phút để thực hành một số bài tập thở bụng, hoặc vài động tác yoga cơ bản. Thỉnh thoảng, bất cứ ở đâu, ngay trong khi làm việc, nên chú ý đến “*một vài hơi thở*”, hít vào đến bụng dưới, thở ra chậm và từ từ trong khi buông lỏng phần vai và hai cánh tay. Stress có thể ví như một dây xích luôn trói

buộc tâm thức con người. Chỉ cần chặt đứt một mắt xích là có thể vô hiệu hoá được cả dây xích. Do đó, không nên xem thường “*một vài hơi thở*” tỉnh thức, vài phút chợp mắt buổi trưa hoặc vài động tác vươn vai hay co duỗi tay chân trong văn phòng.

- Quan tâm, chia sẻ, đặc biệt là với gia đình và bạn bè là yếu tố quan trọng giúp cân bằng tâm lý. Qua chia sẻ, niềm vui sẽ được nhân lên và nỗi buồn sẽ được vơi bớt. Do đó, dù sống độc thân hay đã lập gia đình, nên nuôi dưỡng tình cảm bạn bè, thường gặp nhau, chia sẻ với một vài người bạn thân.
- Mỗi tuần nên có vài lần vận động thân thể đủ làm cho đổ mồ hôi. Vận động là cách tốt nhất để chống lại stress. Vận động không chỉ làm cho khí huyết lưu thông, làm săn chắc cơ xương, tăng cường sức đề kháng mà còn giúp giải phóng năng lượng, phân tán nội tiết tố stress, tăng tiết những nội tiết tố tích cực như endorphin, serotonin, giúp cải thiện tâm lý.

Ngoài ra, theo Tiến sĩ Ethan Gorenstein, Giáo sư tâm lý học trường Đại học Columbia, những người dễ bị trầm uất, căng thẳng nên quan tâm làm những điều –dù nhỏ nhất- có thể giúp cho mình có cảm giác hữu dụng, cảm giác đã hoàn tất, đã vượt qua được, đã kiểm soát được. Chẳng hạn điện thoại thăm hỏi một người bạn đã lâu ngày không gặp, giúp đỡ một đồng nghiệp giải quyết một sự cố về vi tính, nấu được một món ăn ngon được gợi ý từ lâu mà chưa làm được... Nếu không hay vận động, bạn có thể vạch ra một chương trình tập luyện đơn giản, dễ thực hiện. Có thể chỉ là vài phút tập một hay hai động tác yoga nào mà bạn thích vào mỗi tối trước khi ngủ và khoảng 5 hay 10 phút chạy tại chỗ hoặc trên máy chạy bộ trong nhà. Những chuyên gia tâm lý cũng khuyên mỗi người nên theo đuổi một hoặc vài thú tiêu khiển riêng như chăm sóc vật nuôi, nghe nhạc, vẽ, thiền. Cảm giác phấn khích từ những sự kiện nhỏ không chỉ làm gián đoạn những cảm xúc âm tính, gia tăng những nội tiết tố tích cực, tâm lý thoải mái phấn khích từ những sự kiện nhỏ sẽ lan toả sang những việc khác, lãnh vực khác, từng bước sẽ cải thiện tình trạng tâm lý chung.

Bất ấn

Hỏi: Bất ấn có phải là một phương pháp khí công? Nam, 67 tuổi, sống ở nông thôn, không có điều kiện tiếp cận với các câu lạc bộ khí công, dưỡng sinh, liệu thực hành bất ấn có giúp giữ gìn sức khỏe, phòng chống bệnh tật? Thời gian bất ấn, chiều nào cho nam, chiều nào cho nữ. Cách hít thở trong khi bất ấn.

Trả lời: Bất ấn thường đi kèm với ngồi thiền hoặc tập khí công. Điều này có hai ý nghĩa tác động qua lại lẫn nhau. Thứ nhất, bất ấn nhằm tăng cường việc thu thanh khí và giải trược khí thông qua các huyết vị và đường kinh đã được khai mở. Thứ hai, độ khai mở và thông thoáng của huyết và đường kinh sẽ ảnh hưởng đến kết quả của việc bất ấn. Người đã tập khí công lâu năm có công lực cao, độ khai mở tốt thì tác dụng của ấn càng cao. Ngược lại, người mới tập tác dụng của ấn sẽ kém hơn. Do đó, để thực hành bất ấn có hiệu quả, người tập phải hoặc (1) *biết thư giãn tốt*, (2) *đã từng ngồi thiền, luyện khí công* hoặc (3) *đã vừa trải qua một thời gian chữa bệnh bằng khí công*.

Trong quá trình chữa bệnh bằng khí công, dù tiếp xúc hay không tiếp xúc, đã có sự hoà hợp giữa trường khí của người bệnh và người chữa bệnh. Một mặt, trược khí của người bệnh sẽ tác động ngược lại người chữa mà người thầy phải tự thanh giải. Mặt khác, trường khí lệch lạc mất cân bằng của người bệnh sẽ được điều chỉnh và thanh lọc bởi trường khí của người thầy thông qua những đường kinh và huyết vị nhất định. Trong quá trình này, mặc nhiên ***một số đường kinh và huyết vị nơi người bệnh cũng được khai mở gần giống như ở người thầy chữa bệnh***. Như vậy sau khi được chữa, nếu người này giữ được thói quen ngồi thiền hoặc thư giãn và bất ấn, việc khai mở sẽ tiếp tục được phát huy để cải thiện sức khỏe. Đây là trường hợp đã được đề cập ở phần cuối của bài *“Vai trò của việc bất ấn trong khí công tĩnh tọa tự chữa bệnh”*. Điều này có thể ví như một đám ruộng đã được khai mương để tiếp nước từ sông rạch. Nếu tiếp tục giữ gìn mương được thông, ruộng sẽ luôn được tưới tiêu, lúa sẽ tươi tốt.

Đối với người mới bắt đầu tập dưỡng sinh, thực hành các kỹ thuật thư giãn phối hợp với bất ấn sẽ giúp khai thông các đường kinh và thu thiên khí để nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Điều quan trọng là phải thực hành đều đặn. Dần dần, nội lực được tích lũy, sự khai mở cũng được phát triển để từng bước cải thiện sức khỏe. Sau đây là một số lưu ý thêm.

- Trường hợp tự tập luyện không nên sử dụng các ấn bấm vào gốc các ngón tay (không kích hoạt vùng dưới xương cụt). Ngoài ra, đối với tất cả các ấn khác, đầu ngón tay cái có thể chạm vào đầu các ngón khác, dễ nhất là đầu ngón cái chạm nhẹ cùng lúc 2 đầu ngón trỏ và giữa. Thời gian không giới hạn, tối thiểu nên từ 10 phút trở lên.
- Đối với các ấn tác động vào vùng xương cụt, bàn tay phải của nam ứng với huyết Hội âm, bàn tay trái của nam ứng với huyết Trường cường; ở người nữ, bàn tay phải ứng với huyết Trường cường và bàn tay trái ứng với huyết Hội âm. Tuy nhiên, nếu không kích hoạt vùng xương cụt không cần quan tâm đến sự khác nhau giữa nam và nữ.
- Việc hít thở chỉ liên quan đến luyện khí công hoặc một số phương pháp ngồi thiền. Trong lúc tĩnh tọa, tay bất ấn để tăng cường hiệu quả thu thiên khí, hít thở như thế nào liên quan đến phương pháp thư giãn hoặc hành thiền mà hành giả đang áp dụng, chủ yếu là để đạt được yêu cầu thư giãn hoặc buông bỏ tạp niệm. Thư giãn & bất ấn cũng là một hình thức khí công. Do đó tư thế thông thường là thẳng lưng, buông lỏng phần vai, eo hơi thót lại, cầm hơi thu vào, đầu lưỡi chạm nướu răng trên, mắt khép hờ. Ở người lớn tuổi khó ngồi kiết già, có thể ngồi xếp bằng thông thường, ngồi bán già, hoặc ngồi trên ghế buông chân chạm đất. Khi thực hành đã quen có thể thư giãn & bất ấn trong tư thế ngồi dựa lưng vẫn có hiệu quả. Nếu ngồi lâu cần lưu ý đến các động tác thu công hoặc xả thiền sau khi ngồi để giúp khí huyết lưu thông bình thường, chân tay hết tê mỏi và nội khí tập trung lại Đan điền.
- Tập luyện để giữ gìn sức khỏe không nhất thiết phải chọn giờ giấc miễn là thuận tiện cho sinh hoạt, lúc rảnh rỗi hoặc khi yên tĩnh.

Tuy nhiên khi đã chọn thời điểm nào thì nên cố tập vào thời điểm đó mỗi ngày để tạo thành thói quen tốt.

Phát thủ liệu pháp

Hỏi: Sau mỗi lần tập phát thủ phần lưng bàn tay và cánh tay dô ứng lên. Tại sao?

Trả lời: Bạn đã dùng lực quá mạnh nơi cổ tay khi lắc tay. Bên cạnh việc bám chặt các đầu ngón chân xuống mặt đất và nhúu hậu môn, phần lực tác động duy nhất trong phát thủ là vẩy mạnh hai cánh tay ra phía sau. Cánh tay đưa ra trước là do phản lực tự nhiên mà không phải do dùng lực. Cũng vậy, hai bàn tay vung vẩy là chuyển động tự nhiên “ăn theo” khi cánh tay di động. Do đó, không dùng sức cổ tay để cố vênh bàn tay lên phía trên khi đưa tay ra phía trước kể cả phía sau.

Ngoài ra, lực bám các đầu ngón chân, nhúu hậu môn và cả việc vẩy hai cánh tay tối đa ra phía sau vẫn có thể thay đổi cường độ từ mạnh đến vừa phải trong một buổi tập sao cho có thể thực hành bền bỉ. Phát thủ là một phương pháp khí công, cũng là một phương pháp thiền động. Tập 1.000 cái với nhịp độ điều hoà, vừa phải tốt hơn là vài trăm cái với lực tối đa.

Hỏi: Thời gian qua cháu có thử tập “phát thủ liệu pháp” và cháu qua tìm hiểu ở trên mạng và trang ykhoanet có điều bất đồng, bác có thể góp ý hướng dẫn cho cháu được không ạ:

- Thứ nhất về phần nhúu hậu môn, tài liệu của bác đưa ra là khi hít vào thả lỏng cơ hậu môn, khi thở ra thì nhúu hậu môn, còn tài liệu trên mạng cháu tìm hiểu được thì lại nói là luôn luôn phải nhúu chặt cơ hậu môn không được lơ lửng để bế dương khí, tránh các bệnh sa trực tràng, trĩ...
- Thứ hai tài liệu tập nói rằng phần trên thả lỏng, ngực hơi thu lại, nhưng tập thử: khi cháu nhúu hậu môn lại thì cơ ở thành ngực và bụng cũng căng cứng lên. Bác có thể giải đáp giúp cháu được không ạ?

Trả lời:

- Thứ nhất. Tại sao phải nhứ hậu môn? Thông thường nhứ hậu môn là nhằm kích hoạt hai huyết Trường cường và Hội âm ở hai bên hậu môn, là hai huyết khởi đầu của hai mạch Nhâm và Đốc, vừa giúp khai mở hai huyết này đồng thời kích hoạt hai mạch Nhâm và Đốc. Khi hít vào từ đỉnh đầu, thiên khí giáng xuống theo mạch Nhâm, khi thở ra, chơn hoả (từ Trường cường) thăng lên theo mạch Đốc. Như vậy, chỉ cần nhứ hậu môn lúc thở ra để trợ lực cho chơn hoả đi lên. Ngoài ra, khi tập quen, sự ám thị và tính đồng bộ giữa hơi thở vào, ra và sự thăng giáng của Nhâm-Đốc sẽ dễ tạo thành vòng tuần hoàn Tiểu châu thiên một cách tự động mà không cần phải nhứ liên tục để người tập khỏi phí sức có thể thoải mái tập hàng ngàn phát thủ mỗi lần.
- Thứ hai. Một chu kỳ phát thủ gồm hai giai đoạn. Thở ra, nhứ hậu môn và lắc mạnh tay ra phía sau là động. Hít vào, thư giãn là tĩnh. Do đó, buông lỏng hậu môn lúc hít vào sẽ tạo được thế cân bằng âm dương và sự thư giãn cần thiết ngay từ mỗi chu kỳ phát thủ sẽ giúp tập được lâu.

Khi eo hơi thót lại, khí trong cơ thể tự có khuynh hướng quy tập về Đan điền. Do đó, các bài tập khí công và ngồi thiền thường khuyên giữ tư thế này. Ngược lại, phần trên tức vùng đầu và ngực phải buông lỏng nhằm tạo thế “trên hư dưới thực” cũng vì lý do này. Trong quá trình tập, thỉnh thoảng nên quan sát lại cơ thể để điều chỉnh sao cho cột sống thẳng và buông lỏng được phần trên, từ từ sẽ quen dần. Ngoài ra, ngực hơi thu lại có nghĩa là không nên ưỡn ngực lên hoặc đưa hai vai ra hai bên để vừa buông lỏng được phần ngực, vừa thẳng được cột sống, giúp mạch Đốc dễ thông.

“Hư hoả” và suy nhược sinh dục

Hỏi: Cháu đã đọc bài viết bàn về chứng “hư hoả” của y học cổ truyền. Cháu cũng đã tìm hiểu nhiều về âm hư hoả vọng trên các trang khác, vì cháu nhận thấy cháu cũng có triệu chứng của hoả bốc. Cháu là nam 23 tuổi, từ 4 năm nay cháu cảm thấy người nóng như lửa đốt. Hay bị dị ứng, gần đây thì thêm cả triệu chứng là hay

đau đầu, đau lưng, chóng mặt hoa mắt, thỉnh thoảng viêm họng. Trong người lúc nào cũng cảm thấy như bị lửa thiêu đốt cơ thể. Mùa đông thì chân tay lạnh ngắt, mùa hè và những lúc ăn cay nóng thì ngược lại, chân tay nóng vô cùng, trong người như có lửa vậy. Hay bị nhiệt miệng. Nguyên nhân có lẽ là do từ hồi 15 tuổi, do thiếu hiểu biết mà cháu mắc phải tật xấu thủ dâm cho đến nay, đã khoảng 7 đến 8 năm rồi. Hiện nay cháu đã bỏ nó được 3 tháng rồi, cháu cảm thấy mình không còn bị phụ thuộc vào tật xấu thủ dâm nữa. Tuy nhiên những ảnh hưởng do nó đem lại vẫn còn như cháu đã kể ở trên. Hơn nữa cháu còn bị xuất tinh sớm, chưa kịp quan hệ thì tinh đã xuất ra rồi. Khi xem phim ảnh khiêu dâm thì tinh rỉ ra khá nhiều. Gần đây, chính xác là khoảng một tháng nay cháu bắt đầu tập khí công, phương pháp hít thở sâu giúp cháu cảm thấy tâm bình an hơn, khi xem phim ảnh đồi trụy cháu cũng cố nhắm mắt an thần và cháu cảm thấy không còn hiện tượng di tinh nữa. Xin cho biết bằng vào những nỗ lực của cháu, cháu có thể vượt qua được bệnh về sinh lí của mình hay không? Cháu có cần phải dùng thuốc bổ âm như “lục vị hoàn” hay không ?

Trả lời: Theo Đông y, đúng như cháu đã hiểu, các triệu chứng mà cháu mô tả được gọi là hư Hỏa do Thận âm hư gây ra. Thủ dâm (TD) không phải là bệnh, cũng không phải là điều xấu xa gì để phải ngăn cấm. Sự nguy hiểm ở chỗ khi được lặp đi lặp lại quá nhiều lần, nó khiến não sinh ra những nội tiết tố tác động như một chất gây nghiện dễ làm người ta sa đà vì nó. Qua thư có thể thấy được cháu đã hiểu được tác hại và hậu quả của một thời gian dài buông thả với tật TD. Điều đáng mừng là cháu đã tập khí công và chỉ trong vòng một tháng đã biết thở sâu để kiểm soát cảm xúc và “không còn phụ thuộc vào tật TD nữa”. Đây là điều đáng hãnh diện vì không phải ai cũng có kết quả nhanh như thế trong việc từ bỏ một thói quen xấu đã đeo đẳng suốt 7-8 năm trời. Thành công bước đầu này đủ chứng tỏ cháu chắc chắn sẽ vượt qua được căn bệnh.

Việc thư giãn, kiểm soát cảm xúc hoặc điều khí để giải toả một triệu chứng hư Hỏa hay khí nghịch (nếu chưa có tổn thương thực thể) có thể có hiệu quả nhanh chóng, thậm chí tức thời. Tuy nhiên, việc bổ âm và khôi phục lại năng lực tình dục bình thường từ tình

trạng của cháu phải cần một thời gian khá lâu. Khí công hay công phu bao hàm ý nghĩa thời gian và công sức bỏ ra mới đạt được kết quả. Khí công và ngồi thiền ngoài tác dụng dưỡng âm bổ thận, tăng cường sức khoẻ còn có công năng điều chỉnh hành vi và tâm lý theo hướng tự tin và lạc quan. Do đó cháu nên kiên trì. Riêng về việc dưỡng tinh bổ thận cháu có thể tham khảo thêm hai bài viết *“Những bí thuật hườn tinh bổ não trong truyền thống dưỡng sinh phương Đông”* và *“Tự chữa bệnh bằng tinh toạ châu thiên pháp”*.

Lục vị hoàn là một loại thuốc bổ thận âm nên cháu có thể dùng. Tuy nhiên, Lục vị hoàn có tính lạnh nên khi dùng cần lưu ý để không làm trệ tỳ sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hoá và sức kháng bệnh. Ngoài ra, dùng thêm những loại cao động vật như cao ban long, cao ngựa, nhung hươu, nai sẽ đẩy nhanh quá trình bổ Thận. Tuy nhiên, những loại cao này cũng tăng cường dương khí và gia tăng nhu cầu tình dục. Do đó, chỉ nên dùng các loại cao bổ trên từng đợt và giới hạn khi đã kiểm soát và thăng hoa được loại năng lực này.

Bản năng tính dục là một năng lực ngủ ngầm luôn tồn tại cùng con người. Do đó để tránh trường hợp bị lôi cuốn trở lại thói quen cũ khi năng lực đã hồi phục, cháu nên tránh xem phim ảnh hoặc đọc truyện có thể gợi đến chuyện dâm ô, thời giờ rảnh có thể tập thể dục hoặc chơi một môn thể thao nào đó. Ngoài việc tập khí công đúng phương pháp, nên có thời gian ngồi thiền để gia tăng định lực trong việc kiểm soát cảm xúc và thăng hoa năng lực tính dục.

Suy nhược sinh dục, xuất tinh sớm

Hỏi: Nam, 58 tuổi, thủ dâm hơi nhiều từ năm 18 tuổi, lập gia đình năm 27 tuổi, chuyện chăn gối rất yếu. Hiện không còn ham muốn nhiều về tình dục. Hay bị đau lưng, nhất là những khi ăn mặn như mì tôm. Qua tập chí, đã dùng 20 Quy Tỳ thang, dạo này ăn ngon, biết đói, ngủ ngon, dương vật bột khởi nhưng vẫn không cương cứng lâu được.

Trả lời: Ở tuổi 50, không còn ham muốn nhiều về tình dục, hay bị đau lưng, đã dùng Quy Tỳ thang, ăn uống đã cải thiện nhưng dương

sự không bền. Đây là một trường hợp suy nhược sinh dục phổ biến do Tỳ Thận dương hư. Ngoài ra, chỉ đau lưng “khi ăn mặn như mì tôm” có thể liên quan đến cơ chế tự miễn dịch và cả yếu tố tâm lý chứ không nhất thiết phải có những tổn thương ở Thận hoặc đốt sống lưng. Loại trừ một số căn bệnh toàn thân có thể tác động đến việc rối loạn sinh dục như tim mạch, tiểu đường, cao huyết áp, với Tỳ Thận dương hư, dùng Quy Tỳ thang là đúng hướng. Tuy nhiên, cần có sự gia giảm hợp lý để tránh gây mất cân bằng giữa âm và dương. Khả năng sinh dục liên quan đến cả hai yếu tố âm và dương. Sự bột khởi và độ bền trong giao hợp liên quan đến dương khí. Nhân sâm và Hoàng kỳ trong Quy Tỳ có thể gia tăng tính cường cơ và độ bền, nhưng dùng Nhân sâm dài ngày có thể gây hưng phấn thần kinh quá mức, chứng bốc hỏa hoặc khí nghịch. Nên gia giảm theo hướng giảm Nhân sâm tăng Hoàng kỳ trong Quy Tỳ thang và dùng kèm thang dược này với Lục vị hoàn để dưỡng âm, bổ Thận âm hoặc dùng Quy Tỳ thang gia thêm những vị thuốc bổ Can Thận âm như Thục địa, Bạch thược, Xuyên khung và liễm nạp khí như Ngũ vị tử. Chỉ nên dùng từng đợt ngắn hạn hoặc có sự theo dõi của thầy thuốc. Nếu có điều kiện, có thể dùng thêm các loại cao động vật.

Chế độ ăn uống và vận động có liên quan rất lớn đến năng lực tính dục. Nên bảo đảm ăn đủ chất đạm và năng vận động thân thể để gia tăng trương lực cơ, gia tăng sức bền hơn là trông cậy vào thuốc.

Về mặt kỹ thuật, để tránh xuất tinh sớm, sách Tố Nữ Kinh nhấn mạnh đến những yếu tố sau (1) Không nên bỏ qua những phút dạo đầu. Giai đoạn kích thích tiền giao hợp giúp nâng cao ngưỡng kích thích của người nữ sẽ rút ngắn được thời gian cần thiết để đạt được sự hoà hợp. (2) Tập trung vào những hơi thở sâu để kiểm soát cảm xúc, không quá sôi nổi, cũng không quá lạnh nhạt. (3) Thực hành “chín cạn, một sâu”. Lần lượt những đợt đưa dương vật vào cạn và sâu thay nhau. Điều này vừa tăng được kích thích ở người nữ nhưng giảm bớt sự kích thích nơi người nam qua đó có thể kéo dài thời gian cần thiết cho sự hoà hợp. (4) Ngoài ra, sinh hoạt tình dục cần tỉnh đều đặn nhất định, chẳng hạn một

hoặc hai lần mỗi tuần. Nhiều khảo sát cho thấy những trường hợp kiêng cử hoặc công tác xa, lâu ngày mới thực hành một lần dễ dẫn đến rối loạn cương hơn là những người thực hành đều đặn.

Vận hành tiểu châu thiên

Hỏi: Đã đọc nhiều sách khí công, sách thì dẫn khí qua Nhâm rồi sang Đốc, sách thì lại qua Đốc rồi mới sang Nhâm. Muốn tập nhưng như người đứng giữa ngã ba. Đường Tiểu châu thiên của anh đi từ huyệt Thần đình qua Nhâm mạch sang Đốc mạch, nhưng một số trường phái khác lại đi từ Nhân trung qua Đốc mạch rồi mới vòng qua Nhâm mạch. Không biết cái nào đúng? Theo tôi thiên cận nghĩ Âm thời thăng, Dương thời giáng. Vậy thì có lẽ đi từ Đốc mạch qua Trường cường lên Nhâm mạch có vẻ hợp lý hơn. Rất mong được lời chỉ dẫn.

Trả lời: Đúng là nếu so sánh, đối chiếu, chúng ta sẽ thấy có sự khác biệt rất lớn về những cách vận khí liên quan đến hai mạch Nhâm-Đốc. Tuy nhiên nếu chịu khó đọc sách Đông y và tuân thủ những quy luật chung về khí hoá, bạn sẽ không sợ lạc đường. Mỗi cách có thể có những ưu điểm nhất định, không có cách nào sai. Vấn đề là cách nào an toàn hơn, hoặc tích lũy được nhiều nội lực hơn. Bạn có thể bắt đầu từ Nhân trung, thậm chí có thể bắt đầu từ Trường cường. Tuy nhiên bắt đầu từ Thần đình hoặc Bách hội kèm theo thì hít vào của hơi thở sẽ giúp người tập thu thiên khí để đồng thời bổ sung ngoại khí cho cả mạch Nhâm lẫn mạch Đốc. Bạn lưu ý, khi đầu lưỡi chạm nướu răng trên sẽ nối thông hai mạch Nhâm-Đốc và khí từ Thần đình không chỉ đi vào các kinh Dương mà còn chuyển xuống mạch Nhâm để phân bố cho các Âm kinh.

Ngoài ra, nếu bắt đầu từ Bách hội hoặc Trường cường tức vùng đỉnh đầu và vùng xương cụt, hai khu vực mạnh nhất, quan trọng nhất giao hoà giữa nội khí và thiên địa khí bên ngoài thì việc thu ngoại khí sẽ hiệu quả cao hơn, nhanh hơn. Nơi trang 81, 82 sách "Chữa bệnh không dùng thuốc" có đưa ra 3 cách. Cách 1 và 2

cho người bắt đầu. Chỉ khi đã quen và đã kiểm soát được nội khí, giữ được nội khí ở Đan điền, người tập có thể làm theo cách thứ 3 hít vào từ Trường cường lên mạch Đốc, từ Bách hội thở ra đẩy khí theo mạch Nhâm xuống đến Đan điền. Những điều quan trọng mà người tập cần ghi nhớ là dù vận khí theo kiểu nào thì cuối cùng phải đưa khí vào đúng chỗ ở của nó, Đan điền, Đan trung và Bách hội, nhất là Đan điền. Phải phối hợp với ngồi thiền để lợi dụng tính tự điều chỉnh của hệ thần kinh sẽ hạn chế được những lệch lạc hoặc chủ quan trong khi tập. Ngoài ra, dục tốc bất đạt, cách nào mạnh nhất, nhanh nhất cũng là cách nguy hiểm nhất, càng cần phải cẩn thận trong việc thu công, ngồi thiền và xả thiền.

Hỏi: Trước đây em cũng đã có nghiên cứu về khí công theo giáo sư Ngô Gia Hy, đã từng tập phương pháp thở bụng của cố Giáo sư Nguyễn Khắc Viện. Hiện tại vấn đề làm em băn khoăn là cách xác định chính xác các huyết đạo ở vòng Tiểu châu thiên hay nói cách khác là huyết đạo ở hai kinh Nhâm mạch và Đốc mạch. Nếu tự tập tinh tọa châu thiên pháp một mình thì không biết có gây ra nguy hiểm gì không? Thấy có mở lớp dạy khí công ở nhà hay không?

Trả lời: Hai kinh Nhâm-Đốc có rất nhiều huyết đạo. Muốn xác định đúng tất cả các huyết này, bạn có thể tham khảo thêm ở những sách chuyên sâu. Tuy nhiên, điều này không cần thiết. Để tập luyện hiệu quả vòng Tiểu châu thiên, bạn chỉ cần biết một vài huyết chính. Bài Tĩnh tọa châu thiên pháp trong sách ghi nhiều huyết và mở rộng hơn so với bài trước đây trong báo để bạn đọc có thể tham khảo thêm, bạn không cần biết tất cả những huyết này. Hơn nữa, kinh chính và huyết chính là đường đi, là những chỗ tụ khí, hãy cứ nghĩ đến nó, vùng đó, tự khắc sẽ đi đến sự chính xác dù lúc đầu bạn có xác định lệch đi chẳng nữa! Ví như một dòng nước hoặc dòng khí đang đổ vào một vùng thì ở vùng đó *chỉ có chỗ nào có lỗ thủng, có mạch dẫn đi thì nước sẽ chảy vào đó mà không phải là chỗ nào khác*. Lúc đầu, bạn có nghĩ lệch nhưng

rồi ngày một ngày hai bạn sẽ thấy (hoặc cảm nhận) rõ là, chính là, chỗ đang chảy đó thôi! Đừng lo.

Bài “Tĩnh tọa châu thiên pháp” viết ra là nhằm cho những người tự tập luyện. Do đó bạn có thể tự tập. Hơn nữa, nếu đã tìm hiểu qua tài liệu của Bs Ngô gia Hy, bạn ắt sẽ thấy dễ dàng hơn. Vấn đề là phải phối hợp với thiền và đừng quá nôn nóng trong việc mong cầu kết quả.

Tôi không mở lớp dạy khí công, tuy nhiên trong quá trình tập luyện có điều gì thắc mắc bạn có thể trao đổi qua email.

Sự phối hợp giữa Tiểu châu thiên và phát thủ

Hỏi: Tôi tên NT.Sinh năm 1949, thời gian gần đây, tôi đã thực hành theo hướng dẫn trong các tài liệu đọc được và phối hợp với các luyện tập thường ngày thành một thời biểu mỗi ngày như sau:

- Từ 5 giờ đến 5 giờ 45 phút: đi bộ khoảng 4 km đường dài (*việc đi bộ mỗi ngày liên tục cũng đã hơn sáu năm nay*) kết hợp hô hấp sâu, hít hơi vào qua mũi đồng thời phình bụng cảm nhận hơi thở tuôn thẳng xuống Đan điền. Nhứu hậu môn lại, tóp bụng lại thở ra chậm, hoàn thành một vòng hô hấp. Vừa đi hơi nhanh vừa thở như vậy.
- Từ 5 giờ 45 phút đến 6 giờ: trên đường đi về, ghé nơi thoáng mát, tập “phát tay” như Thầy hướng dẫn trong bài “phát thủ liệu pháp”. Tuy nhiên, khi đánh tay ra trước kết hợp hít vào, nhứu hậu môn và thở ra khi đánh tay ra sau, được khoảng 15 phút, tôi có cảm nhận như máu chạy rần rần trên đầu và mặt, tiếp chuyển xuống hai cánh tay đến bàn tay cũng rần rần như vậy. Hơi lo lắng về dấu hiệu này, tôi ngừng động tác phát tay, hít thở chậm hướng về đan điền, khoảng 2 phút sau mới hết cảm giác rần rần máu chạy đó. Các ngày tập sau, cũng lại có hiện tượng như vậy, nên tôi vẫn tiếp tục đi bộ nhưng ngừng tập “phát tay”. Xin trình bày, nhờ Thầy hướng dẫn có những sai sót nào trong khi tập “phát tay” như trên.

- Từ 7 giờ đến 16 giờ: đi làm việc ở cơ quan theo chuyên môn thường ngày để có tiền lương sinh sống.
- Từ 17 giờ 30 phút đến 18 giờ 45 phút: thời khoá cúng, lễ lạy, tụng kinh, niệm Phật thường ngày.
- Từ 24 giờ: thường hay thức giấc ở thời điểm này vì ngủ sớm (khoảng 21 giờ) tôi ngồi “bán dà” tập “tĩnh tọa Châu thiên pháp - phần cơ bản” như hướng dẫn của tài liệu “Tự chữa bệnh bằng tĩnh tọa Châu thiên pháp” đến khi buồn ngủ lại. Phần bài tập này chỉ mới thực hành khoảng 01 tuần nay, nhưng khi hít vào và phình bụng hướng hơi thở xuống Đan điền, tôi cảm thấy hơi rang rang nhẹ ở vùng trán giữa hai chân mày, và khi nhứ hậu môn chuyển hơi vòng qua huyết Trường cường đến huyết Mệnh môn, thờ ra hướng ý về qua huyết Đại chủy, có cảm giác mồi ở dưới gáy sau cổ, đến huyết Bách hội và trở lại Thần đình thì lại hơi rang rang nhẹ ở vùng trên đầu và trán giữa hai chân mày.

Các dấu hiệu cảm nhận này vì không có ghi nhận trong tài liệu nên tôi xin trình bày ra đây để nhờ Thầy chỉ dẫn cho những sai lầm trong tập luyện tăng cường nội lực và sức khoẻ.

Trả lời: Đọc xong thời khoá tập luyện buổi sáng của bạn tôi có cảm giác người tập sẽ căng thẳng, mệt mỏi hơn là thoải mái, ***không thuận lợi cho một người trung niên chuẩn bị cho một ngày làm việc mới.*** Hình như bạn đã tập trung ý và lực quá nhiều trong lúc đi bộ. Thời gian những 45' mỗi ngày. Động tác cố dồn hơi thở xuống Đan điền, phình bụng ra, nhứ hậu môn trong thời gian tương đối dài này có khuynh hướng kích hoạt quá mức các huyết Hội âm, Trường cường. Khi nội khí được sinh ra quá nhiều, nhất là lúc bạn hít vào sâu hoặc lúc vận khí lên theo hai mạch Nhâm-Đốc, một phần lớn khí có thể không theo xuống mạch Nhâm mà có thể vướn lại phần đầu gây cảm giác nhức buốt hoặc rang rang tại những huyết vị thường được xem là những “quan ải” khó vượt qua. Đề nghị bạn thử lưu ý và thay đổi theo hướng sau:

- Đi bộ có thể nhanh chậm tùy sức, điều quan trọng là **không nên cố thở bụng, nhứu hậu môn hay vận tiểu châu thiên trong thời gian đi bộ**. Ngược lại, nếu chỉ tập trung ý hướng về Đan điền hoặc kiểm soát hơi thở theo từng bước đi thì tốt.
- Đã tập thể dục hoặc vận động căng thẳng (như cách bạn đã làm trong thời gian qua) trước khi đi làm buổi sáng, điều cần phải làm tiếp theo là khoảng 5 hay 10' thư giãn thực sự chứ không nên là 15' phát thủ. Trái lại, nếu đi làm về trễ, ăn tối trễ, thực hành 15' phát thủ sau khi ăn để kiện Tỳ lại là điều nên làm.
- Lưu ý về thở bụng và vận khí. Có nhiều cách thở bụng. Tuy nhiên cách thở bụng của đạo gia chủ yếu ở việc đưa thiên khí xuống Đan điền (không phải không khí ở phổi). Do đó thiên về dùng ý chứ không phải dùng sức. Theo dõi phồng, xẹp là là một hình thức để tỉnh thức, để tránh tạp niệm. Phồng xẹp ở bụng dưới còn cách nói và cách âm thì để chân khí đến Đan điền. Không nhất thiết phải cố phình bụng ra. Riêng ở phần tập Tiểu châu thiên, khi hít vào đến Đan điền thì eo hơi thót lại (không phải phình ra) và nhứu hậu môn để lấy thể chuyển khí xuống Trường cương và đi lên theo mạch Đốc. Hơi thở cũng chỉ cần thở nhẹ hoặc thở bình thường, không cố hít vào nhiều hơi. Điều quan trọng là tập trung ý để dẫn khí duyên theo hơi thở.
- Giống như bạn có nói trong thư "đừng chơi đùa với hệ thần kinh". Trường hợp của bạn cần gia tăng thời lượng ngồi thiền để phát huy tính tự điều chỉnh của bộ não (cách nào cũng được, chủ yếu để cần sự thư giãn, nhập tĩnh). Hãy đọc kỹ lại những lưu ý trong bài Tĩnh tọa châu thiên pháp. Đừng nóng vội trong luyện tập, việc kích hoạt khai mở các huyệt ở vùng xương cụt và vùng đỉnh đầu phải tương hợp với sự phát triển chung của toàn bộ kinh mạch giống như bạn phải **cải tạo toàn bộ mạng lưới điện trước khi bạn tăng công suất nguồn phát điện**. Ngoài ra, ở cuối các buổi tập nên lưu ý đến động tác xả thiên hoặc thu công.

- Khi tập phát thủ, nếu đã phát triển được khả năng khí cảm có thể dùng ý theo dõi, quan sát dòng khí đang lưu chuyển trong cơ thể, nếu không có thể tập trung ý tại vùng bụng dưới. ***Không nên vận khí hoặc tập trung ý quá căng thẳng vào một điểm nào..***
- Vì bạn là Phật tử, xin mách bạn thêm hai điểm. Thứ nhất bạn có thể nhắm đọc chú Thủ Lăng Nghiêm để có tác dụng chuyển khí hay thu khí về vùng Thận, cũng là một cách thu công. Hãy thử đọc và quan sát, cảm nhận. Lời chú như sau ***“Án. A na lệ. Tỳ xá đế. Bệ ra, bạt xà ra đà rị. Bàn đà bàn đà nế. Bạt xà ra bàn ni phẩn. Hổ hồng, đô lô úng phẩn. Ta bà ha”***. Không cần quan tâm đến từ ngữ, nghĩa, chỉ cần chú ý đến tác dụng khí hoá của nó. Cách thu công thứ hai là nhắm đọc số 260. Nhóm số 260 là tượng Kim sinh Thủy của liệu pháp tượng số bát quái có tác dụng chuyển khí (2 thuộc kim, tượng của khí) trở về Thận (6 là tượng của Thận thuộc Thủy). Nhắm đọc nhóm số 260 có tác dụng “dẫn hoá quy nguyên”.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chữa bệnh không dùng thuốc

Tập 2

Thực hiện liên doanh: Công ty TNHH Minh Khai S.G

E-mail: mk.book@minhkhai.com.vn – Website: www.minhkhai.com.vn

Tổng phát hành

- ❖ Nhà sách Minh Khai: 249 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP.HCM
ĐT: (08) 39.250.590 - 39.250.591 — Fax: (08) 39.257.837
- ❖ Nhà sách Minh Khai Hà Nội: Ngõ 189 số 111 đường Hoàng Hoa Thám,
P.Liễu Giai, quận Ba Đình, Hà Nội – ĐT + Fax: (04) 62.734.844
- Đại lý các khu vực**
- ❖ Nhà sách Huy Hoàng: 95 Núi Trúc - Kim Mã - Ba Đình - Hà Nội
ĐT: (04) 37.365.859
- ❖ Cty cổ phần sách thiết bị trường học Đà Nẵng: 78 Bạch Đằng - Đà Nẵng
ĐT: 0511.3837100
- ❖ Nhà sách Chánh Trí: 116A Nguyễn Chi Thanh - Đà Nẵng
ĐT: 0511.3820129
- ❖ Cty phát hành sách Khánh Hòa:
 - Nhà sách Ponagar: 73 Thống Nhất - Nha Trang - Khánh Hòa
ĐT: 058.3822636
 - Siêu thị sách Tân Tiến: 11 Lê Thành Phương - Nha Trang - Khánh Hòa
ĐT: 058.3827303

■ CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC - tập 2
(Y học cổ truyền 1)
Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng
Biên tập nội dung: Phạm Lợi
Sửa bản in: Minh Như
Bìa: Huỳnh Thảo
In 1.000 bản, khổ 21x23.5cm
tại Cty TNHH in và bao bì Hưng Phú
Ấp 1A, xã An Phú, huyện Thuận An, Tỉnh Bình Dương
Số đăng ký kế hoạch xuất bản:
27-2012/CXB/74-212/PĐ
Cục xuất bản ký ngày 03 tháng 01 năm 2012
In xong và nộp lưu chiểu tháng 06 năm 2012

Chữa bệnh không dùng thuốc

Tập 2



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Giá: 120.000 đ

