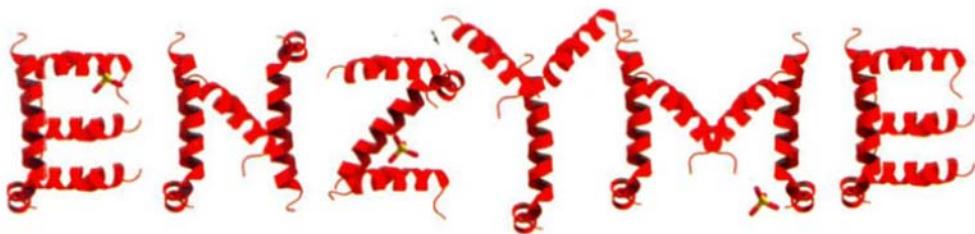


NHÂN TỐ



Thực hành



**HIROMI SHINYA**

Như Nữ dịch



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI



THIRDMAN BOOKS  
Phụng sự để dẫn đầu

# NHÂN TÓ ENZYME

**Nhà xuất bản Thế Giới**

46 Trần Hưng Đạo - Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Tel: (024) 38253841  
Fax: (024) 38269578  
Email: marketing@thegiopublishers.vn  
Web: www.thegiopublishers.com.vn

**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**

119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội  
Tel: (024) 3793 0480  
Fax: (024) 6287 3238  
Email: info@thaihabooks.com  
Web: www.thaihabooks.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP: TS. TRẦN DOANH LÂM**

**Biên tập viên nhà xuất bản: Hoàng Thị Mai Anh**

**Biên tập Thaihabooks: Chung Quý**

**Trình bày: Đàm Oanh**

**Sửa bản in: Thu Trang**

**Thiết kế bìa: Cầm Châu**

**Byoki Ni Naranai Ikkikata 2 Jissen-Hen**

**Copyright© 2007 by Hiromi Shinya**

**Vietnamese Translation copyright © 2017 by Thaihabooks JSC**

**All rights reserved.**

**Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan.**

**Vietnamese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo**

**Bản quyền tiếng Việt © 2017, 2018, 2019 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**

**Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng bản quyền giữa Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.**

**Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.**

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

**Hiromi Shinya**

**Nhân tố Enzyme - Thực hành / Hiromi Shinya ; Như Nữ dịch. Tài ban lần 6 - H. : Thế giới ; Công ty Sách Thái Hà. - 21cm**

**Tên sách tiếng Anh: The enzyme factor**

**ISBN: 978-604-77-5500-4**

**T2. - 2019. - 300tr.**

**1. Enzyme 2. Sức khỏe 3. Dinh dưỡng**

**612.0151 - dc23**

**TGM0030p-CIP**

**In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn, địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diền, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 70-2019/CXBIPH/28-01/ThG. Quyết định xuất bản số: 427/QĐ-ThG, cấp ngày 25/04/2019  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.**

NHÂN TỐ



Thực hành

1 2 3 4

**HIROMI SHINYA**

Như Nữ *dịch*

Tái bản lần 6



NHÀ XUẤT  
BẢN THẾ GIỚI



THE MERCHANT BOOKS  
www.themerchantbooks.com



# MỤC LỤC

Lời nói đầu:

|  |    |
|--|----|
| Cơ thể con người có thể sống mà không mắc bệnh | 13 |
|--|----|

## CHƯƠNG 1

### PHƯƠNG PHÁP SỐNG ĐẠT ĐẾN TUỔI THỌ TỰ NHIÊN

Câu nói cửa miệng của mẹ tôi là:

|  |    |
|--|----|
| "Hãy trở thành một bác sĩ như Hideyo Noguchi!" | 31 |
|--|----|

Đừng sống "bung nổ để rồi vụt tắt",

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| hãy sống "bung nổ nhưng vẫn dài lâu" | 35 |
|--------------------------------------|----|

Đừng để giá trị tuổi thọ trung bình đánh lừa

|    |
|----|
| 39 |
|----|

Lý do người dân Okinawa sống lâu dù rất hay ăn thịt lợn

|    |
|----|
| 42 |
|----|

Tại sao vẫn có những người có thói quen hút thuốc

|    |
|----|
| 45 |
|----|

mà lại sống được đến 90 tuổi?

"Cả nhà tôi đều bị ung thư"

|    |
|----|
| 47 |
|----|

chuyện này không phải là số mệnh

Bạn nên cẩn thận với các phương pháp chống lão hóa

|    |
|----|
| 51 |
|----|

Phương pháp chống lão hóa tốt nhất

chính là sống lành mạnh

|    |
|----|
| 56 |
|----|

|  |    |
|--|----|
| Bí quyết trường thọ và khỏe mạnh mà enzyme<br>chỉ cho chúng ta | 60 |
|--|----|

## CHƯƠNG 2

### GIẢI MÃ ENZYME

|   |     |
|---|-----|
| Táo bón cũng là nguyên nhân dẫn đến ung thư                             | 65  |
| Coi nhẹ những thay đổi nhỏ<br>sẽ dẫn đến những biến đổi lớn             | 70  |
| Hai mươi điểm báo –<br>tín hiệu nguy hiểm thông báo sự thiếu hụt enzyme | 75  |
| Hấp thu “gen di truyền tốt”   | 80  |
| Đường ruột chính là “bộ não thứ hai” biết tự suy nghĩ                   | 85  |
| “Lịch sử của sự sống” được lưu lại trong gen di truyền                  | 92  |
| Gen – enzyme – vi sinh vật, mối quan hệ ba bên                          | 96  |
| Năm quá trình lưu thông và bảy phương pháp sống khỏe                    | 101 |

## CHƯƠNG 3

### THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

|   |     |
|---|-----|
| Tại sao người Ấn Độ lại có thể uống nước sông Hằng?   | 111 |
| Tinh hoa trí tuệ được cất giấu trong các món ăn<br>truyền thống giúp con người sống khỏe mạnh | 114 |

|  |     |
|--|-----|
| Quyết định ăn gì dựa trên quan điểm enzyme   | 118 |
| Du lũ rau hay thịt, tất cả các loại thức ăn<br>đều là sinh mệnh  | 121 |
| Các thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy<br>không có sinh mệnh  | 126 |
| Cách ăn đúng đắn nằm trong ngũ cốc   | 128 |
| Lựa chọn hạt ngũ cốc chưa tinh chế<br>hay ngũ cốc nguyên hạt   | 131 |
| Nấu cơm gạo lứt dễ hơn bạn tưởng   | 136 |
| Gạo lứt này мам cũng có thể tự làm ở nhà   | 140 |
| Lý do ăn sống thực phẩm tươi mới là tốt  | 144 |
| Hoa quả là món quà sinh mệnh do thiên nhiên ban tặng   | 148 |
| Bạn có biết quá trình chế tạo nước ép hoa quả<br>cô đặc không?   | 151 |
| Lý do tôi khuyến khích ăn toàn bộ  | 155 |
| Hãy nhớ những loại rau bạn thấy đẹp mắt<br>cũng là “thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy”                                 | 157 |
| Thành phần quan trọng bị thiếu trong các loại<br>“rau trồng trong nhà kính”  | 163 |
| Tại sao muối ăn lại không tốt cho cơ thể?  | 168 |
| Hấp thu nước qua các loại nước ngọt là cực kỳ ngu ngốc<br>“Phụ gia thực phẩm là an toàn”,<br>có thực sự như vậy không? | 173 |
|  | 176 |

|   |     |
|---|-----|
| Nỗi đáng sợ của chất béo chuyển hóa<br>mà người Nhật chưa biết đến    | 181 |
| Tôi đang ôm một mối lo về lò vi sóng                                  | 186 |
| Đường cát trắng là thực phẩm đáng sợ                                  | 190 |
| Hãy nhớ “thực phẩm trắng” là<br>“thực phẩm không tốt cho cơ thể”      | 195 |
| Sản phẩm thay thế bơ thực vật, sữa bò, sữa chua                       | 201 |
| Những bí quyết trong cách hấp thu thực phẩm động vật                  | 205 |
| Cảm giác đói bụng chính là thước đo cho sức khỏe                      | 210 |
| Những người không chịu lắng nghe<br>“tiếng gọi của dạ dày” sẽ bị bệnh | 214 |

## **CHƯƠNG 4**

### **PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ**

|   |     |
|---|-----|
| Nếu chỉ cải thiện bữa ăn thì không thể khỏe mạnh                          | 221 |
| Cách phòng tránh lắng phí enzyme  | 225 |
| Người có thân nhiệt thấp dễ mắc bệnh ung thư                              | 230 |
| Phân, nước tiểu, mồ hôi là phương tiện<br>quan trọng để bài tiết “độc tố” | 235 |
| Năm mươi câu kiểm tra cấp độ độc tố                                       | 239 |

|   |     |
|---|-----|
| Bốn phương pháp giải độc thân thiện với cơ thể  | 244 |
| Bà mươi năm sử dụng coffee enema  | 250 |
| Sự khác biệt giữa “thụt, rửa ruột thông thường”<br>và “coffee enema”                              | 254 |
| Hít thở sâu bằng bụng là phương pháp sống khỏe<br>ưu việt không cần dụng cụ, thiết bị             | 257 |
| Hít thở bằng miệng là mở chốt bệnh tật  | 260 |
| Vận động không phải vào ban đêm,<br>vận động vào buổi sáng mới tốt                                | 263 |
| Các bài giãn cơ đơn giản có thể thực hiện ở văn phòng   | 266 |
| Tại sao “ngủ trưa sau khi ăn” lại có lợi cho cơ thể?  | 269 |
| Sống sao cho mỗi một tê bào trong cơ thể<br>đều thấy hạnh phúc                                    | 272 |
| Bộ não và cơ thể bao giờ cũng lắng nghe lời nói của bạn   | 276 |
| <i>Lời kết</i>  | 281 |
| Thân thể là kết quả của cả cuộc đời đã qua, cách sống,<br>thái độ sống đều thể hiện trên thân thể | 281 |
| Cách sống giúp nuôi dưỡng gen di truyền thành<br>“gen di truyền khỏe mạnh”                        | 284 |
| Cơ thể chúng ta nhất định không nói dối   | 287 |
| Cơ thể chúng ta tuyệt đối không nói dối   | 288 |

**CƠ THỂ CHÚNG TA KHÔNG BAO GIỜ NÓI DỐI**

LỜI NÓI ĐẦU

## Cơ thể con người có thể sống mà không mắc bệnh

Ngày nay, nền y học hiện đại đang không ngừng phát triển, thế nhưng tại sao số người phải chống chọi với bệnh tật vẫn không hề giảm bớt?

Sau hàng chục năm nghiên cứu, tôi nhận ra rằng việc một người hấp thu loại thực phẩm gì, với số lượng bao nhiêu, cũng như có thói quen sinh hoạt như thế nào đều quan hệ mật thiết tới vị tướng, tràng tướng (từ tôi tạo ra để chỉ tình trạng của dạ dày, đường ruột như từ “nhân tướng” mà mọi người hay sử dụng). Hơn nữa, việc này còn liên quan tới cả tình trạng sức khỏe của chính người đó.

Tại các cơ sở y tế, các bác sĩ cũng hướng dẫn ăn uống đổi mới một số căn bệnh cần phải hạn chế ăn uống như bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, những hướng dẫn đó chỉ giúp bệnh tình không trở nặng hơn. Không quá lời khi

nói rằng cho đến nay, những hướng dẫn trong cách ăn uống, sinh hoạt để bệnh nhân không bị bệnh, hay có thể sống thọ một cách khỏe mạnh vẫn còn là điểm mù của nền y học hiện đại.

*Vốn dĩ cơ thể con người có rất nhiều hệ thống phòng vệ và cơ chế miễn dịch bảo vệ khỏi bệnh tật.* Do đó, nếu không phải là các vấn đề bẩm sinh, chỉ cần không làm những việc quá bất thường thì dù đôi khi vi phạm một hai điều, bạn vẫn sẽ không bị mắc bệnh.

Nguyên nhân lớn nhất khiến cơ thể vốn có cơ chế tự bảo vệ bị mắc bệnh chính là do “thói quen ăn uống và sinh hoạt sai lầm” được tích lũy trong thời gian dài.

*Do phần lớn mọi người không biết thực phẩm nào là tốt, thực phẩm nào là không tốt đối với cơ thể con người nên mới bị mắc bệnh.* Với tâm nguyện giới thiệu về thói quen ăn uống và sinh hoạt đúng đắn để giúp mọi người có thể duy trì sức khỏe của bản thân, tôi đã cho ra đời cuốn sách *Nhân tố enzyme - Phương thức sống lành mạnh*.

Khi xuất bản cuốn sách đó, tôi cảm thấy thực sự lo lắng vì không biết ở một đất nước mà ý thức có bệnh phải để bác sĩ chữa trị bằng thuốc mạnh mẽ như ở Nhật Bản thì phương pháp ăn uống của tôi sẽ được mọi người đón nhận như thế nào.

Trên thực tế, *Nhân tố enzyme* đã nhận được sự ủng hộ trên cả mong đợi. Cuốn sách đã bán được hơn

một triệu bản, trở thành một trong số những cuốn sách bán chạy nhất trên thị trường.

Là một bác sĩ, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc khi nhiều người đã nhận thức được rằng bệnh tật không phải là vận mệnh trời định mà là kết quả hình thành từ chính những thói quen, và hạnh phúc hơn nữa khi tôi thấy ngày càng có nhiều người có ý thức, nỗ lực để bảo vệ sức khỏe của bản thân.

Ngay cả những nhận xét khắt khe trong cuốn sách trước của tôi rằng: "Bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt thật ra là bệnh do thiếu khả năng tự quản lý bản thân", cũng xuất phát từ mong muốn hy vọng mọi người biết được rằng chỉ có chính mình mới có thể bảo vệ sức khỏe của bản thân. Và tôi thực sự vui mừng khi nhận được nhiều phản hồi từ bạn đọc, những người đã đón nhận tâm ý chân thành ấy của tôi, đồng thời có ý chí và nỗ lực để tự bảo vệ sức khỏe của bản thân.

Chính những tình cảm nhiệt thành ấy của độc giả đã cò vũ và tiếp thêm sức mạnh cho tôi. "Những điều này đi ngược lại với kiến thức thông thường mà tôi hằng tin". Đó chính là ý kiến tôi nhận được nhiều nhất từ độc giả đối với những sự thực đã được tôi chứng minh qua các số liệu lâm sàng về việc các loại thực phẩm vốn được cho là có lợi nhưng thực ra lại là nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe cho con người. Ví dụ như

sữa bò hay bơ thực vật không tốt cho cơ thể, việc hấp thu quá nhiều catechin có hại cho dạ dày hay người thường xuyên ăn thịt hoặc sữa chua có tràng tương không tốt...

Qua phản ánh của độc giả, tôi biết rằng khi mọi người cảm thấy bất ngờ về những sự thực trên thì đồng thời họ cũng vô cùng lo lắng, "Liệu ăn gì thì mới tốt?" hay "Những thứ này tuyệt đối không được ăn hay sao?"...

Điều này không có gì đáng ngạc nhiên bởi "nền y học lỗi thời" cho rằng để hấp thu canxi thì nên uống sữa bò, bơ thực vật tốt cho sức khỏe hơn là bơ sử dụng mỡ động vật, protein động vật là yếu tố không thể thiếu trong quá trình trưởng thành của trẻ...

Ngoài ra, tôi cũng nhận được nhiều câu hỏi như: "Nếu thực sự sữa bò không tốt cho cơ thể con người thì tại sao Nhật Bản vẫn không hạn chế hay cấm sử dụng sữa bò?". Thực ra, bản thân tôi cũng cho rằng cần phải có các quy định hạn chế sữa bò. Đặc biệt, tôi hoàn toàn phản đối việc bắt ép trẻ em uống sữa bò dưới hình thức là các suất cơm tiêu chuẩn trong trường, bắt chấp việc trẻ có thích hay không.

Tuy nhiên, *những quan niệm phổ biến này sẽ không thể thay đổi một sớm một chiều*. Chẳng hạn như từ xưa con người đã biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe, thế nhưng cho đến bây giờ người ta vẫn không hạn chế được tình trạng này. Thật đáng tiếc khi chúng ta phải chấp nhận những điều đó trong xã hội hiện đại.

Điều quan trọng là bạn phải biết nhìn nhận những thông tin tốt và dựa vào đó để chọn lựa thực phẩm tốt cho chính bản thân. Thiết nghĩ, để làm được như vậy, bản thân các bác sĩ phải nắm bắt được các số liệu lâm sàng để xem loại thực phẩm như thế nào thì có công hiệu hay tác hại ra sao đối với cơ thể, và sau đó công khai thông tin cho mọi người cùng biết.

Mang theo suy nghĩ “truyền tải sự thật, giống lên hồi chuông cảnh tỉnh” tới tất cả mọi người, tôi đã giới thiệu về “bữa ăn lý tưởng” và “thói quen sinh hoạt lý tưởng” trong cuốn sách *Nhân tố enzyme – Phương thức sống lành mạnh*.

Thế nhưng, dù thế nào thì đó cũng chỉ là lý tưởng.

Với những ai có thể duy trì thói quen ăn uống, sinh hoạt như vậy mà không phải chịu áp lực, căng thẳng mỗi ngày thì nhất định sẽ muốn tiếp tục thực hiện, nhưng bên cạnh đó cũng có không ít người không thể duy trì thường xuyên những thói quen này bởi rất nhiều yếu tố từ môi trường sinh hoạt xung quanh. Đôi khi vì làm ăn, bàn công chuyện mà có người không thể ăn những món như mọi khi vẫn dùng, hay cũng có người quá thích sữa bò hay các sản phẩm từ sữa, hay sẽ có ai đó thích ăn bí tết khổ dày, ăn đồ chiên rán như tempura...

Không sao cả. Mặc dù nói đây là những loại thực phẩm không tốt cho cơ thể nhưng không có nghĩa là

bạn tuyệt đối không được ăn chúng. Việc không để bản thân tích tụ cǎng thẳng, áp lực quá mức cũng quan trọng tương đương với việc thực hiện thói quen ăn uống đúng đắn.

Tất nhiên, nếu bạn hấp thu quá nhiều các loại thực phẩm không tốt cho cơ thể thì nguy cơ mắc bệnh sẽ rất cao. Nhưng như tôi đã nói ở trên, cơ thể chúng ta có thể xử lý được các chất độc hại ở một mức độ nào đó và đảm bảo chúng ta có thể sống khỏe mạnh.

Nếu bạn thường xuyên chịu áp lực phải từ bỏ các món yêu thích chỉ vì nó không tốt cho cơ thể thì ngược lại bạn cũng không thể khỏe mạnh được. Quan trọng là bạn phải biết đâu là giới hạn của cơ thể và từ đó có thể thưởng thức các món yêu thích trong khi vẫn duy trì được thói quen ăn uống và sinh hoạt đúng đắn.

Thực tế, tôi cũng là một người thích ăn thịt.

Nhưng tôi luôn hiểu rõ rằng ăn thịt không tốt cho sức khỏe nên tôi chỉ ăn 2 – 3 lần trong một năm. Và tất nhiên, mỗi lần ăn tôi đều cố gắng chọn loại thịt được nuôi dưỡng khỏe mạnh, tự nhiên và không có chất phụ gia, kích thích... Các loại thịt này thường có giá cao hơn bình thường nhưng mỗi năm tôi cũng chỉ ăn có vài lần nên không cần phải quá lo lắng. Hơn nữa, khi giảm số lần ăn các món yêu thích, tôi còn có thêm một

lợi ích nữa là “cảm giác hạnh phúc vô ngần khi được ăn món đó”.

Cho dù là món yêu thích đến đâu, nhưng nếu ăn thường xuyên thì cảm giác ngon miệng cũng sẽ phai nhạt dần. Trong khi đó, nếu thỉnh thoảng mới ăn thì bạn sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc, thậm chí là cho đến tận hôm sau vẫn còn cảm thấy tràn trề sức lực.

Bí quyết để sống lâu và khỏe mạnh chính là có thể thoải mái thực hiện thói quen ăn uống và sinh hoạt đúng đắn.

## **“Phương pháp trị liệu enzyme” giúp dạ dày và đường ruột sạch đẹp hơn**

Trong cuốn sách trước, tôi đã giải thích rằng khi duy trì thói quen ăn uống và sinh hoạt đúng đắn thì con người có thể sống đến tuổi thọ mà ông trời ban cho, hay nói cách khác là đạt đến “tuổi thọ tự nhiên” của mình, điều này có quan hệ đến các enzyme diệu kỳ đang hỗ trợ các hoạt động sống trong cơ thể con người. Tóm lại, *lối sinh hoạt không tiêu tốn enzyme diệu kỳ chính là lối sinh hoạt giúp con người sống lâu và khỏe mạnh*.

Để cho những ai lần đầu tiếp xúc với từ enzyme diệu kỳ do chính tôi tạo ra không bị bỡ ngỡ, tôi xin giải thích ngắn gọn tại đây.

Enzyme là tên gọi chung cho các protein xúc tác được tạo ra trong tế bào sinh vật và là thành phần không thể thiếu trong các hoạt động sống của sinh vật. Hạt giống có thể nảy mầm, phát triển là nhờ có tác động của enzyme. thậm chí các hoạt động sống của con người cũng được duy trì bằng rất nhiều loại enzyme khác nhau. Không kể đến quá trình hấp thụ, tiêu hóa, ngay cả cử động tay chân hay suy nghĩ cũng đều có sự tham gia của các enzyme.

Trong cơ thể chúng ta có hơn 5.000 loại enzyme khác nhau. Có nhiều loại enzyme đến vậy là bởi mỗi enzyme chỉ đảm nhiệm một hoạt động duy nhất.

Bản thân sinh vật luôn tự sản sinh ra rất nhiều enzyme để đáp ứng nhu cầu cơ thể, nhưng đến nay người ta vẫn chưa giải thích được cơ chế hình thành enzyme trong các tế bào.

Khi một bộ phận nhất định trong cơ thể tiêu hao một lượng lớn các enzyme chuyên biệt thì tại các bộ phận khác trong cơ thể lại xuất hiện tình trạng thiếu các enzyme. Từ thực tế đó, tôi đưa ra giả thuyết rằng enzyme vốn không hình thành trực tiếp thành hàng nghìn loại riêng biệt, mà ban đầu cơ thể sẽ tạo ra các enzyme nguyên mẫu, sau đó chuyển hóa thành các loại enzyme chuyên biệt thích hợp để sử dụng cho các hoạt động sống của cơ thể. Và tôi đặt tên cho enzyme nguyên mẫu của các enzyme trong cơ thể là enzyme diệu kỳ.

Enzyme tham gia vào rất nhiều hoạt động sống của cơ thể, nhưng hoạt động tiêu tốn enzyme nhất chính là quá trình “giải độc”. Chính vì vậy, *người nào càng phải giải độc nhiều thì lại càng tiêu tốn nhiều enzyme*, và kết quả là cơ thể sẽ thiếu hụt enzyme để duy trì sức khỏe và dễ mắc bệnh hơn.

Do đó, thói quen sinh hoạt, ăn uống lành mạnh cũng chính là thói quen ăn uống giúp cơ thể không phải giải độc và thói quen sinh hoạt giúp đào thải nhanh chóng các tác nhân khiến cơ thể bắt buộc phải thực hiện giải độc.

Những số liệu lâm sàng của tôi cho thấy trong số những loại thực phẩm vốn được mọi người tin tưởng là tốt cho cơ thể, có rất nhiều loại thực ra lại có hại cho cơ thể khi làm sản sinh ra độc tố trong cơ thể chúng ta. Chính vì vậy, hiện có rất nhiều người đang hàng ngày hấp thu các loại thực phẩm gây tiêu tốn enzyme và hậu quả là cơ thể họ trở nên dễ mắc bệnh tật hơn rất nhiều. Trong cuốn *Nhân tố enzyme – Phương thức sống lành mạnh*, tôi đã đưa ra cảnh báo nghiêm trọng về các loại thực phẩm như sữa bò (các sản phẩm từ sữa), thịt, bơ thực vật, gạo trắng... bởi tôi hy vọng bạn sẽ nhận ra được những sai lầm trong nhận thức thông thường của bản thân.

Tuy nhiên, chỉ phòng tránh tiêu hao enzyme thôi vẫn chưa đủ. Để có thể sống lâu và khỏe mạnh, chúng ta

cần phải tăng số lượng và kích hoạt các enzyme diệu kỳ trong cơ thể chúng ta.

Vậy làm thế nào để gia tăng số lượng enzyme diệu kỳ và kích hoạt chúng?

Có hai phương pháp để hình thành enzyme trong cơ thể chúng ta. Một là hình thành enzyme bên trong tế bào, và hai là dựa vào các "vi khuẩn thường trú" trong cơ thể.

Trước hết, để quá trình hình thành enzyme trong tế bào diễn ra thuận lợi, ta cần hấp thu các thực phẩm chứa nhiều enzyme để làm nguyên liệu. Và để làm tăng số lượng enzyme theo cách dựa vào các vi khuẩn thường trú trong cơ thể, ta cần có môi trường đường ruột tốt. Trong cuốn sách trước, tôi có nói "*người có vị tướng, tràng túng tốt là người khỏe mạnh*", bởi vị tướng, tràng túng tốt không chỉ khiến các độc tố gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe không thể tích tụ trong cơ thể mà còn hỗ trợ các vi khuẩn thường trú có lợi cho cơ thể sinh ra nhiều enzyme hơn nữa.

Hoạt động của enzyme thay đổi rất lớn tùy theo môi trường bên trong cơ thể, do đó có rất nhiều cách khác nhau để kích hoạt enzyme. Ví dụ như không để cơ thể nhiễm lạnh, hay cảm nhận hạnh phúc, hoặc ổn định lại đồng hồ sinh học và nghỉ ngơi đầy đủ... Tóm lại, bằng việc cải thiện thói quen sinh hoạt, bạn có thể kích hoạt các enzyme hoạt động mạnh mẽ hơn.

Chuyên môn của tôi là nội soi tiêu hóa, chẩn đoán và điều trị dựa vào kính nội soi. Thông thường, bác sĩ nội soi sẽ dùng kính nội soi để kiểm tra bên trong ruột, nếu phát hiện vấn đề thì sẽ phẫu thuật để trị liệu và kết thúc việc thăm khám.

Tuy nhiên, tôi không dừng lại ở việc phẫu thuật trị bệnh, tôi còn rất chú trọng đến việc hướng dẫn việc ăn uống cũng như sinh hoạt cho bệnh nhân. Bởi từ những kinh nghiệm lâm sàng trong nhiều năm, tôi đã nhận thức sâu sắc rằng những chỉ dẫn dựa trên "lý thuyết enzyme diệu kỳ" không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tái phát hay di căn mà còn giúp bệnh nhân khôi phục tình trạng khỏe mạnh.

Hiện ở Mỹ, những phương pháp trị liệu như vậy còn được biết đến với cái tên *phương pháp trị liệu enzyme*. Hiện tại, ngày càng có nhiều bác sĩ và nghiên cứu công nhận rằng enzyme chính là chìa khóa bảo vệ sức khỏe cho con người, từ đó, các phương pháp trị liệu sử dụng en?yme ngày càng được đẩy mạnh. Và phương pháp trị liệu dựa trên lý thuyết enzyme diệu kỳ của tôi cũng có thể coi là một trong các phương pháp trị liệu enzyme.

Đến thời điểm hiện tại, lý thuyết enzyme diệu kỳ vẫn chỉ là một giả thuyết, tuy nhiên bản thân phương pháp trị liệu nhằm bổ sung enzyme cho cơ thể, phòng tránh tiêu hao enzyme và kích hoạt enzyme trong cơ thể

đã được công nhận là một phương pháp trị liệu enzyme có hiệu quả trong việc giúp vị tướng, tràng tương tốt hơn cũng như có tác dụng trong việc phòng tránh ung thư.

Vì vậy, trong cuốn sách này, tôi sẽ tiếp thu những phản hồi của độc giả từ cuốn sách trước và giới thiệu tới bạn một cách cụ thể hơn về các thói quen ăn uống, sinh hoạt để làm tăng lượng enzyme và đồng thời kích hoạt các enzyme trong cơ thể.

## **Con người là một tập hợp của vô số sinh mệnh**

Cơ thể con người là một tạo vật vô cùng tinh xảo và cao quý.

Kể từ ngày bắt đầu theo học ngành y, tôi chưa bao giờ thấy thôi thán phục, tôn kính trước hai từ "sinh mệnh". Càng nghiên cứu sâu tôi càng say mê với sự hoàn hảo trong cấu tạo của cơ thể con người cũng như sự hoàn hảo trong những triết lý của tự nhiên.

Giờ đây, tôi dường như đã nhận ra được một quy tắc trong cái thế giới thâm sâu huyền ảo mang tên sinh mệnh mà tôi vẫn hằng theo đuổi. Đó là chính sự giao tiếp giữa sinh mệnh với sinh mệnh đã giúp nâng đỡ cho sinh mệnh. Ta hay nói con người không thể sống một mình, tất cả các sinh mệnh đều bắt đầu sự tồn tại của mình bằng việc sống chung với các sinh mệnh khác.

Con người chúng ta có thể kết nối các sinh mệnh là nhờ các động thực vật và vi sinh vật trên Trái đất này. Tất cả các sinh mệnh đều sống dựa trên lương thực là các sinh mệnh khác. Từ “lương thực” này không chỉ đơn thuần mang nghĩa là thức ăn. Trong cơ thể chúng ta có vô vàn sinh mệnh là vi khuẩn đang cùng tồn tại, và nếu không có sự tồn tại của chúng thì con người không thể sống dù chỉ một ngày.

Hơn nữa, mỗi một tế bào trong hơn 60.000 tỉ tế bào cấu thành nên cơ thể con người đều là một thể sống mang gen di truyền mà chúng ta nên gọi là “kho dữ liệu của sinh mệnh”. Như vậy, chúng ta có thể coi *mỗi một con người là một tập thể các sinh mệnh của 60 triệu tế bào và vô số (hàng trăm nghìn tỷ) vi khuẩn tạo nên*.

Hãy thử tưởng tượng.

## **Bạn là một tập hợp của vô số sinh mệnh**

Thực ra, để duy trì sức khỏe của bạn, vô số sinh mệnh đang tạo nên hình dáng con người hiện tại của bạn đang phải giao tiếp với nhau (trao đổi thông tin) không ngừng nghỉ.

Các vi sinh vật trong cơ thể giao tiếp với các gen di truyền trong tế bào, nghe thật khó tin đúng không nào?

Vậy, giả sử nếu các cuộc giao tiếp này không được diễn ra thì thử hỏi cơ thể làm sao quyết định được đâu là loại cần thiết trong số hàng nghìn loại enzyme, và làm sao để truyền thông tin đó đi, cuối cùng là làm sao để sản xuất ra đúng số lượng enzyme cần thiết?

Tôi cho rằng điều đó thực hiện được là do các vi khuẩn trong đường ruột và gen di truyền trong cơ thể thực hiện trao đổi thông tin, hay nói cách khác là vừa giao tiếp vừa sản xuất ra enzyme cần thiết.

"Enzyme, vi sinh vật (bao gồm các vi khuẩn trong đường ruột) và gen di truyền", nhờ có cuộc giao tiếp ba bên này diễn ra thuận lợi mà hệ miễn dịch hoạt động một cách hiệu quả và sức khỏe con người được đảm bảo. Đó chính là quan điểm của tôi.

Vậy yếu tố nào giúp cuộc giao tiếp này diễn ra thành công? Tôi cho rằng nước đóng vai trò quan trọng trong vấn đề này. Trong các yếu tố cấu thành nên cơ thể người, yếu tố nhiều nhất chính là nước. Nước chiếm khoảng 60 – 70% cơ thể con người. Không nói đến các cơ quan nội tạng hay trong tế bào, thậm chí đến cả da người, bộ phận luôn khiến chúng ta có cảm giác khô ráo thực ra cũng chứa đầy nước. Nguồn nước dồi dào này sẽ chảy tuần hoàn trong cơ thể người dựa vào bốn quá trình lưu thông nước là "máu, bạch huyết", "dạ dày, đường ruột", "nước tiểu" và "hô hấp". Nhờ các

quá trình lưu thông nước này mà gen, vi sinh vật và enzyme có thể trao đổi thông tin cho nhau, hay nói cách khác là giao tiếp với nhau.

Ngoài ra còn có một quá trình lưu thông nữa, không nằm trong bốn quá trình lưu thông nước nhưng tôi cho rằng nó đang đóng vai trò quan trọng cho các cuộc giao tiếp bên trong cơ thể. Đó là lưu thông khí. Khí cũng giống như enzyme diệu kỳ, tuy những ảnh hưởng to lớn của nó tới cơ thể con người vẫn chưa được y học chứng minh nhưng đã được kiểm chứng qua kinh nghiệm thực tế. Và trong nền y học phương Đông, từ hàng ngàn năm trước người ta đã bắt đầu áp dụng các phương pháp trị liệu dựa trên sự lưu thông khí này.

Thực tế, các số liệu lâm sàng tôi thu thập được đã chỉ ra rằng quá trình giao tiếp giữa gen, vi sinh vật, enzyme và năm quá trình lưu thông lớn trong cơ thể có ảnh hưởng qua lại lẫn nhau.

Khi cuộc giao tiếp ba bên này được diễn ra thuận lợi thì năm quá trình lưu thông cũng tốt hơn, và ngược lại, khi năm quá trình lưu thông diễn ra suôn sẻ thì cuộc giao tiếp ba bên cũng rất thuận lợi, nói cách khác là cơ thể con người sẽ khỏe mạnh.

Cơ thể con người là tập hợp của vô số sinh mệnh, đồng thời đó cũng là một tập thể cùng chung số phận. *Chỉ cần một bộ phận nào đó trên cơ thể chuyển biến xấu*

*thì toàn bộ cơ thể cũng chuyển biến xấu theo, ngược lại, chỉ cần cơ thể có chỗ nào đó tốt lên thì cả cơ thể cũng cùng tốt lên.* Ví dụ, chúng ta hay nói hút thuốc lá có hại cho phổi, thực tế, những chất độc do thuốc lá gây ra còn đi theo năm quá trình lưu thông trong cơ thể để tác động đến toàn thân. Ngược lại, khi hấp thu các loại thực phẩm tốt cho đường ruột thì không chỉ có tràng tống tốt lên mà sức khỏe tổng thể cũng được cải thiện.

*Cơ thể bạn là của chính bạn, nhưng đồng thời đó cũng không phải chỉ là của mình bạn. Hãy nhớ rằng đang có vô số sinh mệnh chung tay để bảo vệ sinh mệnh này của bạn.*

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ biết ơn chính cơ thể của mình, biết ơn các cơ quan trong cơ thể, biết ơn từng tế bào trong con người mình, và thậm chí là cả những vi khuẩn đang hoạt động trong đường ruột của bạn. Và khi đã nghĩ được như vậy thì tự nhiên chính bạn sẽ hạn chế những tác nhân có hại tới sức khỏe của mình.

Bởi dù bạn có sinh hoạt, ăn uống không điều độ đến mức nào thì những cơ quan, tế bào, vi khuẩn trong cơ thể bạn cũng sẽ không nói một lời mà cố gắng hết mình để bảo vệ sinh mệnh của bạn.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chia các phương pháp thực hiện cụ thể để có thể sống lâu và khỏe mạnh thành bảy phần là “ăn đúng cách”, “uống nước tốt”, “bài tiết

đúng cách”, “hô hấp đúng cách”, “vận động điều độ” “ngủ nghỉ tốt”, “cười và cảm nhận hạnh phúc”. Mỗi phần tôi sẽ cố gắng viết chi tiết nhất có thể. Böyle phương pháp sống khỏe này đều có tác dụng phòng tránh việc tiêu tốn enzyme, làm tăng và kích thích các enzyme trong cơ thể, đồng thời còn kích thích hoạt động của nấm quá trình lưu thông vốn có mối quan hệ sâu sắc với hệ miễn dịch trong cơ thể.

Cơ thể con người vốn dĩ có cấu tạo giúp bản thân có thể sống mà không bị bệnh. Thế nhưng, nhiều người hiện vẫn đang phải đấu tranh với bệnh tật là bởi hệ miễn dịch của họ không thể hoạt động tốt. Những người thực hiện phương pháp trị liệu enzyme do tôi đề xướng có thể sống lâu và khỏe mạnh là do hệ miễn dịch trong cơ thể họ có thể trở lại hoạt động bình thường.

Có lẽ rất nhiều người cho rằng các phương pháp sống khỏe hay phương pháp trị liệu nghĩa là làm điều gì đó khác biệt, nhưng thực ra họ đã nhầm. Sinh mệnh của con người được hình thành từ tự nhiên, do đó, nếu muốn các cơ quan đang bảo vệ và duy trì sinh mệnh cho chúng ta có thể phát huy 100% sức mạnh, chúng ta cần phải tuân theo các triết lý tự nhiên.

Con người cũng giống như các loài động thực vật khác, là một bộ phận của tự nhiên. Tất nhiên, tuân theo triết lý tự nhiên không có nghĩa là bạn phải sống và ăn uống như các loài động vật.

*Việc tiếp thu nền văn minh nhân loại, tìm hiểu các nền văn hóa, thường thức những món ăn đa dạng, phong phú hoàn toàn không mâu thuẫn với việc tuân theo triết lý tự nhiên. Điều quan trọng là chúng ta phải biết hấp thu các loại thực phẩm phù hợp với cơ thể và được nuôi trồng trong tự nhiên, đồng thời phải biết sinh hoạt điều độ thuận theo nhịp điệu của tự nhiên.*

Qua cuốn sách này, nếu bạn có thể biết được phần nào về những gì đang diễn ra trong cơ thể chúng ta, tôi tin rằng bạn sẽ thấy yêu quý những sinh mệnh đang cấu thành nên thân thể mình.

Nếu biết yêu thương, trân trọng những sinh mệnh ấy, bạn có thể sống một cuộc sống không còn liên quan đến bệnh tật. Bạn không cần phải vì lo sợ bệnh tật mà quá hà khắc với chính mình, bắt ép bản thân “tuyệt đối không được làm thế này thế nọ”.

*Nếu cuốn sách trước chỉ là những đề xuất “lý tưởng”, thì cuốn sách này chính là “cuốn thực hành” để bạn có thể vừa tận hưởng cuộc sống, vừa biết cách ăn uống, sinh hoạt tốt cho cơ thể của mình. Trong cuốn sách này, tôi sẽ cố gắng trình bày nhiều phương pháp để bạn có thể biết được giới hạn cho phép của bản thân và có thể thực hiện những thói quen sinh hoạt tốt cho cơ thể mà không quá hà khắc. Hy vọng rằng bạn có thể tìm thấy phương pháp phù hợp với lối sống riêng của mình để có thể vừa tận hưởng cuộc sống, vừa có thể sống khỏe mạnh mỗi ngày.*

## Phương pháp sống đạt đến tuổi thọ tự nhiên

**Câu nói cửa miệng của mẹ tôi là: “ Hãy trở thành một bác sĩ như Hideyo Noguchi!”**

“Hãy trở thành một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi và cống hiến cho mọi người.”

Đó là những lời mẹ tôi vẫn thường nói ngày tôi còn bé.

Tôi sinh năm 1935 (năm Chiêu Hòa thứ 10), và lúc đó, Hideyo Noguchi đã là một vị bác sĩ vĩ đại của toàn thế người dân Nhật Bản.

Hideyo Noguchi sinh ra trong một gia đình làm nông nghèo khó. Thuở nhỏ, vì một vết bóng nặng mà bị mất cánh tay trái, nhưng ông vẫn khổ luyện, trở thành một bác sĩ giỏi và đi sang Mỹ để tiếp tục nghiên cứu y học. Ở đó, ông đã đạt được nhiều thành tích xuất sắc mà ngay cả người Âu Mỹ lúc bấy giờ cũng không làm được. Tuy nhiên, trong một lần đi đến châu Phi để chữa bệnh sốt

vàng da cho người dân ở đây, không may ông cũng bị nhiễm độc và qua đời.

Đó là câu chuyện về Hideyo Noguchi mà từ ngày bé mẹ đã kể đi kể lại cho tôi không biết bao nhiêu lần. Và cuối cùng, khi kết thúc câu chuyện, mẹ nhất định sẽ nói một câu: “Con cũng hãy cố gắng thành một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi và cống hiến cho mọi người nhé.”

Tôi lớn lên trong những câu chuyện kể ấy của mẹ, và từ khi học tiểu học, tôi đã tâm niệm rằng, “Tương lai, mình nhất định sẽ trở thành bác sĩ cứu giúp mọi người.”

Thế nhưng bây giờ nghĩ lại, tôi lại thấy hơi kỳ lạ bởi gia đình tôi vốn làm nghề buôn bán chăn mèn ở Yanakawa, thuộc vùng Kyushu, Nhật Bản. Là con trai trưởng trong gia đình, đáng lẽ bố mẹ phải bảo tôi tiếp tục kế thừa công việc của ông cha mới phải.

Gia đình tôi không nghèo khó như gia đình Hideyo Noguchi. Tôi cũng không hẳn là được đặt kỳ vọng phải trở thành người thành công, danh vọng. Không phải do nhìn vào thành tích tốt ở trường mà bố mẹ tôi khuyên tôi làm bác sĩ hơn là kề nghiệp gia đình. Trái lại, mẹ nói với tôi chuyện “hãy trở thành một bác sĩ vĩ đại” còn trước cả khi tôi đi học, lúc tôi bốn, năm tuổi gì đó.

Tôi nhớ mẹ tôi kể rằng cụ cô của mẹ tôi từng làm ngự y trong phủ chúa ở Kurume. Chắc lúc đó, mẹ tôi vẫn còn hoài niệm tự hào của tổ tiên dòng họ.

Thế nên, năm 1963, khi tôi quyết định sang Mỹ với tư cách là một bác sĩ thực tập, người hạnh phúc nhất lúc bấy giờ chính là mẹ tôi.

Lúc mới đặt chân lên đất Mỹ, cuộc sống của tôi chẳng có gì là sung sướng cả. Tỷ giá đồng đô la lúc đó rất cao, một đô la bằng 360 yên. Công việc nặng nhọc mà tiền lương thì ít ỏi. Lúc đó, tôi cũng cảm nhận được sự phân biệt chủng tộc ở nơi đây. Trong những ngày tháng ấy, điều khiến tôi trụ vững ở Mỹ và bước tiếp những ngày tháng sau này chính là câu nói của mẹ: "Hãy trở thành một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi."

Hơn nữa, nhờ mẹ mà tôi nhận được đai ngộ hơn hẳn những người Nhật khác. Bởi ngay từ bé, mẹ đã vạch ra con đường du học Mỹ và cho tôi học tiếng Anh, thế nên tôi hầu như không gặp phải các vấn đề trong ngôn ngữ. Ở Mỹ, năng lực ngôn ngữ (năng lực tiếng Anh) và những đánh giá xã hội (địa vị xã hội hay thu nhập) có mối quan hệ tương quan với nhau. Ở một nơi tập hợp rất nhiều chủng tộc như Mỹ, đừng nói là người nước ngoài, dù là người bản địa, nếu không có năng lực ngôn ngữ thì rất khó để có thể hưởng một chế độ giáo dục tốt. Và điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến thu nhập cũng như địa vị xã hội sau này.

Trong xã hội Mỹ vẫn còn một bộ phận nào đó có sự phân biệt chủng tộc, giai cấp rất khốc liệt. Thế nhưng, mặt khác, xã hội Mỹ cũng luôn đánh giá cao những người xuất sắc trong công việc.

Lần đầu tiên tôi cảm nhận điều đó là khi sang Mỹ được tám năm, năm 1971.

Năm 1969, sau bao nhiêu nghiên cứu, thí nghiệm thất bại, cuối cùng tôi đã trở thành người đầu tiên trên thế giới thành công trong phẫu thuật cắt bỏ polyp bằng kính nội soi có gắn dây thép. Tôi đã tóm tắt lại những thành quả của mình và công bố trong hội thảo nghiên cứu nội soi dạ dày ở Mỹ năm 1971.

Nếu phương pháp này được công nhận thì bệnh nhân sẽ không cần phải làm phẫu thuật mở ổ bụng để cắt bỏ polyp, đồng thời giảm được những tổn thương to lớn cho bệnh nhân. Còn với những bác sĩ chỉ biết sử dụng phương pháp phẫu thuật mở ổ bụng từ trước tới giờ, đây có lẽ sẽ là một bước cải tiến đột phá trong y học. Trước hội thảo, tôi vừa cảm thấy hy vọng, vừa cảm thấy bất an, không biết dụng cụ và phương pháp phẫu thuật do mình nghiên cứu ra sẽ được giới y học Mỹ công nhận đến mức nào.

Sau khi kết thúc bài phát biểu của mình, phần thưởng lớn nhất tôi nhận được chính là tất cả hội trường đã đứng dậy vỗ tay ủng hộ. Từ giây phút đó, “nội soi” - một lĩnh vực ngoại khoa mới đã được ra đời. Nghe tiếng vỗ tay không dứt trong khán phòng, tôi cảm thấy dường như mình đã tiến thêm một bước tới gần Hideyo Noguchi.

## **Đừng sống “bùng nổ để rồi vụt tắt”, hãy sống “bùng nổ nhưng vẫn dài lâu”**

Sau khi được giới y học công nhận, tôi có cơ hội được gặp gỡ nhiều người trong ngành hơn. Tôi cũng đã có dịp được gặp một bậc thầy trong ngành y. Qua buổi nói chuyện, tôi được biết rằng hồi còn trẻ, bậc thầy này đã từng gặp Hideyo Noguchi, thần tượng từ tấm bé của tôi. Thế nên, tôi đã hỏi ông ta rất nhiều về Hideyo Noguchi, hy vọng sẽ được nghe nhiều lời tán thưởng. Thế nhưng, những gì tôi nghe được lại hoàn toàn không giống với kỳ vọng.

**“Những thành tích mà bác sĩ Hiyode Noguchi làm được chẳng qua chỉ là do không có ai muốn nhúng tay vào mà thôi. Những việc đó không phải là những việc mà không có ông ta thì không hoàn thành được. Tôi thấy phương pháp mổ nội soi của cậu còn cống hiến nhiều hơn những gì ông ta đã làm được.”**

Nghe thấy những lời ấy, tôi giật mình thảng thốt. Tại sao một người được đề cử nhận giải thưởng Nobel như Hideyo Noguchi lại không được đánh giá cao chứ?

Nguyên nhân chính là do lĩnh vực nghiên cứu của Noguchi là một lĩnh vực hết sức nguy hiểm và không ai muốn làm.

Nghiên cứu đầu tiên Hideyo Noguchi bắt tay vào làm khi sang Mỹ là nghiên cứu về nọc độc của rắn. Thời đó

ở Mỹ có rất nhiều người mất mạng do bị rắn cắn, thế nên nhiệm vụ cấp thiết lúc bấy giờ là tìm hiểu về nọc độc rắn và tạo ra được huyết thanh để chữa trị. Tuy nhiên, để thực hiện nghiên cứu này thì cần phải lấy được nọc độc của một con rắn đang còn sống. Vào thời điểm đó, đây là một loại nghiên cứu rất nguy hiểm vì nếu trong quá trình đang nghiên cứu mà bị rắn cắn thì đồng nghĩa với cái chết.

Vì một lý do nào đó, Hideyo Noguchi khi sang Mỹ lại không tìm việc làm mà đánh cược cả tính mạng của mình vào công việc nguy hiểm ấy.

Và trong cảnh bạo lòn này, Noguchi đã chiến thắng. Mặc dù nhận được nhiều đánh giá cao nhưng từ sau thành công ấy, Noguchi chỉ một mực đi theo những nghiên cứu nguy hiểm khác. Nghiên cứu tiếp theo của ông là bệnh giang mai, tiếp theo nữa là sốt thiêu máu và cuối cùng là bệnh sốt vàng. Trong nghiên cứu cuối cùng này, ông bị nhiễm bệnh sốt vàng và đã qua đời.

Là một bác sĩ, những thành tựu mà ông đạt được đều rất rực rỡ. Trong mắt mọi người, ông là một bác sĩ vĩ đại, dám đặt cả tính mạng mình để nghiên cứu và tìm ra kết quả cho những lĩnh vực mà không một ai dám thử.

Thế nhưng, sau khi biết sự thật về cuộc đời ông, tôi cảm thấy thật thất vọng. Là một bác sĩ nhưng Noguchi

lại không hề biết quý trọng cơ thể của mình. Lối sống sinh hoạt của ông cũng không đáng được khen ngợi. Trong những truyền kỳ về ông được viết cho trẻ nhỏ, người ta đã không kể hết mọi chuyện. Trong thực tế, Hideyo Noguchi là một người sống rất phóng túng. Ông có thể say mê nghiên cứu đến quên ăn quên ngủ, nhưng mặt khác, ông cũng uống rượu nhiều đến mức đáng kinh ngạc.

Sau khi sang Mỹ và biết được con người thực sự của thần tượng trong lòng, tôi đã quyết định một điều. Đó là: "Tôi vẫn sẽ phấn đấu làm một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi, nhưng tôi sẽ không sống phóng túng và tự rút ngắn cuộc đời mình giống như ông."

Hồi trẻ, tôi cũng hay đâm đầu vào công việc và luôn bị nhắc nhở rằng "Lúc nào thì cậu đi ngủ đây", thế nhưng sau khi đã quyết tâm như vậy, cứ hễ có một chút thời gian là tôi lại nghỉ ngơi, kèm theo đó là tìm tòi thêm nhiều phương pháp để phục hồi thể lực, và cho đến giờ thì tôi vẫn duy trì được sức khỏe của mình.

Gần đây, tôi lại nghĩ đến một chuyện, nếu lúc đó, Hideyo Noguchi chịu chú ý đến bản thân, không phóng túng và làm cơ thể tiêu hao hết enzyme diệu kỳ thì có lẽ ông đã không bị mắc bệnh sốt vàng. Trên thực tế, vị bác sĩ cùng nghiên cứu căn bệnh này với ông lại không bị mắc bệnh. Hideyo Noguchi đã sống quá buông thả trong

một thời gian dài, khiến cơ thể tiêu hao hết enzyme diệu kỳ, do đó cơ thể ông đã không thể chống chịu lại bệnh tật.

Với tôi, Hideyo Noguchi là một thần tượng từ thuở nhỏ mà tôi luôn hướng tới, nhưng đồng thời ông cũng là một tấm gương xấu, chỉ cho tôi biết rằng bản thân là bác sĩ thì càng phải chú ý đến sức khỏe hơn những người khác, tuyệt đối không thể sống như những bệnh nhân của mình được.

Tôi đã có thể mở ra một lĩnh vực mới, lĩnh vực nội soi trong y học chính là nhờ vào tâm nguyện “muốn trở thành một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi”. Và mặc dù công việc vất vả nhưng tôi vẫn có một sức khỏe tốt chính là vì quyết tâm “không thể sống thiếu điều độ như Hideyo Noguchi.”.

Thần tượng của tôi, bác sĩ Hideyo Noguchi đã qua đời ở tuổi 51. Có thể nói, ông đã sống một cuộc đời đầy nhiệt huyết nhưng cũng vụt tắt rất nhanh. Tôi tin rằng ông còn muốn sống lâu hơn và cứu giúp nhiều người hơn nữa.

Sống bùng nổ nhưng vẫn lâu dài, điều mà Hideyo Noguchi không thể thực hiện chính là điều mà tôi đang hướng tới.

## **Đứng đẽ giá trị tuổi thọ trung bình đánh lừa**

Hideyo Noguchi mất năm 51 tuổi, để lại tiếc thương trong lòng bao người. Thế nhưng, tuổi thọ lúc đó của người Nhật (năm 1928) còn chưa đến 51 tuổi, tức là Hideyo Noguchi đã sống lâu hơn tuổi thọ trung bình của người Nhật.

Người ta thường đánh giá một người “sống thọ” dựa vào việc tuổi của người ấy có vượt qua được số tuổi trung bình của người dân hay không. Thực ra, cách đánh giá này cũng chỉ mới phổ biến trong những năm gần đây.

Người Nhật bắt đầu chú ý đến giá trị tuổi thọ trung bình vào khoảng 23 năm trước, khi tuổi thọ trung bình của Nhật Bản đạt mức cao nhất trên thế giới. Còn thời điểm trước đây, người ta chỉ chú ý đến tuổi thọ của người thân, gia đình, hàng xóm... tất cả những người gần gũi với mình. Bởi vậy, khi nói Hideyo Noguchi qua đời năm 51 tuổi, để lại vô vàn tiếc thương trong lòng mỗi người dân thì điều đó cũng có nghĩa là đương thời vẫn có những người sống khỏe mạnh và thọ hơn nữa. Tất nhiên, dù có nói là sống thọ nhưng số người trên 100 tuổi thời đó vẫn không thể nhiều như hiện tại được. Nhưng những người sống đến 80 tuổi thì cũng chẳng hiếm chút nào.

Nếu cả hiện tại và quá khứ đều có những người sống thọ đến như vậy thì tại sao tuổi thọ trung bình của Nhật Bản lại biến động nhiều đến thế.

Nếu chỉ nhìn vào con số, ta sẽ thấy tuổi thọ trung bình của người Nhật đã tăng lên rõ rệt. Năm 1947, không lâu sau chiến tranh, tuổi thọ trung bình của nam giới là 50,06 tuổi, ở nữ giới là 53,96 tuổi. Nhưng đến năm 2005, tuổi thọ trung bình ở nam giới là 78,53 tuổi và ở nữ giới là 85,49 tuổi. Như vậy, trong vòng sáu mươi năm, tuổi thọ trung bình của người Nhật đã tăng lên khoảng 30 tuổi.

Thế nhưng con số này không có nghĩa là những người trước kia chỉ sống đến năm 50 tuổi nay sống thêm đến năm 80 tuổi.

Ở đây chúng ta cần hiểu “cơ chế tuổi thọ trung bình”.

Tuổi thọ trung bình chính là số năm tuổi thọ trung bình còn lại của những bé 0 tuổi mới sinh. Hay nói cụ thể hơn là tính xem những đứa trẻ 0 tuổi được sinh trong năm đó sống thêm được bao nhiêu năm, và lấy đó làm cơ sở tính ra “tuổi thọ trung bình”.

Trong bảng thống kê tuổi thọ trung bình giản lược do bộ Y tế công bố mỗi năm đều thể hiện cả tuổi thọ trung bình của người dân và tuổi thọ trung bình của nhóm tuổi phổ biến nhất. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ vào trong các biểu đồ này bạn sẽ thấy những điều hết sức thú vị.

Như tôi đã nói, khoảng cách giữa tuổi thọ trung bình của các bé 0 tuổi sinh năm 1947 với các bé 0 tuổi

sinh năm 2005 ở nam là 28,47 tuổi, ở nữ là 31,53 tuổi. Tuy nhiên nếu xét trong cùng điều kiện với những người 80 tuổi thì khoảng cách này ở nam giới chỉ là 3,61 tuổi và ở nữ giới là 6,02 tuổi.

Như vậy, nguyên nhân chính giúp tuổi thọ trung bình của người Nhật tăng lên nhiều như vậy không phải là do số tuổi của người dân thực sự tăng mà là do tỷ lệ tử vong của trẻ sơ sinh được giảm xuống.

Nói đến đây, tôi có một câu hỏi muôn đặt ra cho mọi người. *Những người 80 tuổi trước đây và những người 80 tuổi hiện tại, nhóm nào có tỷ lệ phải đi bệnh viện nhiều hơn?*

*Câu trả lời chính là những người 80 tuổi hiện tại.* Chỉ cần nhìn xung quanh thôi là thấy, không có mấy ai là không phải sử dụng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bệnh viện.

Thực ra, trong số những người trên 60 tuổi hiện nay ở Nhật Bản, có hơn 60% bị mắc bệnh nào đó và phải nhập viện hoặc phải đi khám định kỳ. Tóm lại, con người đúng là sống lâu hơn nhưng số thời gian trên giường bệnh cũng tăng lên theo.

Như vậy thì tuổi thọ tăng có thực sự là một điều đáng hạnh phúc hay không?

## Lý do người dân Okinawa sống lâu dù rất hay ăn thịt lợn

Hấp thu quá nhiều thực phẩm động vật sẽ khiến vị tướng và tràng tương xấu đi, gây ảnh hưởng tới sức khỏe của bản thân. Điều này đã được tôi chứng minh qua các số liệu lâm sàng.

Thế nhưng, nhiều người đã đặt câu hỏi: "Những người cao tuổi ở Okinawa nói rằng ăn thịt lợn chính là bí quyết sống khỏe của họ."

Quả thực, các món ăn truyền thống ở Okinawa rất hay sử dụng thịt lợn. Thế nhưng, tôi không cho rằng đó là bí quyết sống khỏe.

Khi thường xuyên ăn thực phẩm động vật, cơ thể con người sẽ thiên về tính axit. Vốn dĩ cơ thể chúng ta có độ pH khoảng 7,4 tức là có độ kiềm nhẹ. Khi cơ thể bị chuyển sang tính axit, các khoáng chất như canxi, magie trong xương, răng sẽ được sử dụng để cân bằng lại độ pH. Chính vì thế mà người hay ăn thực phẩm động vật sẽ dễ bị mắc bệnh loãng xương.

Ngoài ra, do thực phẩm động vật không chứa chất xơ nên lượng phân bài tiết giảm xuống. Để đào thải lượng phân ít ỏi này, ruột sẽ phải thực hiện nhu động nhiều hơn mức cần thiết, khiến cơ vòng và cơ dọc trong thành ruột dày lên, đồng thời ruột cũng trở nên cứng hơn và ngắn đi.

Khi đó, áp lực bên trong ruột cũng lớn hơn, làm hình thành các túi nhỏ hay còn gọi là túi thừa ở bên trái

của đại tràng. Khi phân bị tích tụ trong các túi thừa này hoặc trong các nếp gấp của ruột sẽ làm sản sinh ra lượng lớn độc tố. Các độc tố này sẽ làm thay đổi hoạt động của các vi khuẩn trong môi trường đường ruột và có thể dẫn đến các căn bệnh nguy hiểm như polyp hay ung thư.

Hơn nữa, chất béo trong thịt động vật còn rất dễ bị oxy hóa và tạo ra một lượng lớn các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể. Và như mọi người đã biết, các gốc tự do oxy hóa này gây ra những tác hại vô cùng to lớn cho cơ thể con người.

Vậy tại sao ăn nhiều thịt lợn mà người dân vùng Okinawa vẫn sống lâu?

Một nguyên nhân được cho là có ảnh hưởng lớn nhất đến điều này chính là “nước” ở đây.

Đảo Okinawa nằm trên một rạn san hô nên địa chất ở đây chứa nhiều đá vôi. Chính vì vậy, các loại khoáng chất như canxi, magie... trong nước ở Okinawa nhiều hơn gấp mấy lần so với nước trong đất liền. Nước trong đun nấu cũng như nước uống hàng ngày của người dân đều sử dụng loại nước có hàm lượng khoáng chất cao này, do đó điều này có thể đã giúp cân bằng lại độ pH trong cơ thể dù người dân nơi đây hấp thu rất nhiều thức ăn động vật.

Hơn nữa, khi so sánh thói quen ăn uống của người dân nơi đây với mặt bằng chung của cả nước, tôi còn nhận ra một điều rất thú vị. Trong các món ăn truyền thống của họ, mặc dù lượng thịt lợn hấp thu cao gấp 1,6 lần bình quân cả nước, nhưng đồng thời lượng thực phẩm thực vật cũng vô cùng nhiều. Cụ thể là lượng hấp thu các loại tảo biển cao gấp 1,5 lần, đậu hũ gấp 2,1 lần hay các loại rau xanh cũng gấp 1,6 lần so với bình quân cả nước. Đáng tiếc là trong những tài liệu tôi thu thập được không đề cập đến lượng hấp thu hoa quả của người dân ở đây, nhưng nếu xét đến đặc trưng địa lý ở vùng đất này thì rất có thể lượng hấp thu hoa quả của người dân cũng rất cao. Họ hấp thu nhiều loại rau củ, tảo biển, có nghĩa là thông qua các bữa ăn hàng ngày, họ đang hấp thu rất nhiều các hóa chất thực vật (phytochemical, vật chất mà cây tạo ra để bảo vệ bản thân khỏi các tác nhân có hại như tia cực tím hay sâu hại...). Loại chất này còn được gọi là chất dinh dưỡng thứ bảy), và chất xơ thực phẩm.

Ngoài ra, trong cách nấu truyền thống của người dân nơi đây, thịt lợn sẽ được luộc sơ trước khi chế biến, nên các chất béo dư thừa trong thịt cũng sẽ được loại bỏ bớt. Và nếu không có các chất béo dư thừa này thì khi ăn, chúng ta vừa có thể hấp thu các chất như collagen, vừa có thể giảm nguy cơ hình thành nêc các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể.

Tư những điều trên, tôi cho rằng ăn nhiều thịt lợn không phải là bí quyết trường thọ của người dân Okinawa mà chính việc sử dụng nguồn nước chứa nhiều khoáng chất có lợi cho cơ thể, đồng thời hấp thu nhiều rau củ quả giàu vitamin, enzyme, hóa chất thực vật mới là lý do giúp người dân nơi đây giảm thiểu đáng kể các ảnh hưởng xấu của thịt lợn đối với cơ thể.

## **Tại sao vẫn có những người có thói quen hút thuốc mà lại sống được đến 90 tuổi?**

Cũng giống như trên, trong xã hội hiện nay vẫn có những người sống khỏe mạnh đến 90 tuổi, dù họ có thói quen hút thuốc lá thường xuyên. Thông thường, sống đến 90 tuổi đã được cho là người sống thọ, tuy nhiên, giới hạn tuổi thọ của con người thực ra lại dưới 120 tuổi. Tính ra thì những người có thói quen hút thuốc lá này đã bị rút ngắn khoảng 30 năm tuổi thọ.

Tất nhiên, chúng ta không thể khẳng định chắc chắn rằng 30 năm tuổi thọ bị rút ngắn đó hoàn toàn là do tác hại của thuốc lá, nhưng nếu có thể bỏ thuốc lá thì chắc chắn họ còn có thể sống thọ hơn nữa. Những người hút thuốc lá mà có thể sống đến 90 tuổi, thì chí ít cũng phải sống đến 100 tuổi nếu không hút thuốc lá.

Mặc dù thuốc lá gây nhiều tổn hại cho cơ thể, nhưng tôi cho rằng nếu chúng ta biết tạo những thói quen

sinh hoạt, ăn uống đúng đắn thì sẽ kích thích hệ miễn dịch của cơ thể hoạt động hiệu quả, từ đóức chế các tác hại của thuốc lá xuống mức thấp nhất.

Ngoài ra, chất nicotine có trong thuốc lá còn có tác dụng kích thích hệ thần kinh phó giao cảm nên việc hút thuốc cũng có một chút tác dụng như giúp cơ thể thư giãn sau khi tập trung vào công việc. Do đó, với những ai phải chịu quá nhiều căng thẳng trong công việc, khiến hệ thần kinh giao cảm bị kích thích thường xuyên thì một lượng nhỏ thuốc lá cũng có tác dụng tốt là làm giải tỏa căng thẳng.

Mặc dù vậy, trong thuốc lá còn chứa nhiều chất có hại như nicotine, hắc ín, cadimi, nitrosamine, formaldehyde... do đó nếu hút nhiều thuốc lá thì ở một mức độ nào đấy chắc chắn sẽ gây ra các ảnh hưởng xấu cho cơ thể. Trong thực tế, các số liệu do Hội nghiên cứu ung thư phổi quốc tế (IASLC) đưa ra cho thấy 85% nguyên nhân gây ra ung thư phổi là do hút thuốc chủ động, 3% nguyên nhân là do hút thuốc thụ động (hít phải khói thuốc lá tỏa ra do người khác hút).

Đến đây, có một thông tin mà tôi hy vọng những người hút thuốc sẽ nắm được, đó là so với "luồng khói chính" do người hút thuốc hít phải thì "luồng khói phụ" do những người xung quanh người hút thuốc hít phải còn chứa độc tính cao gấp mấy lần.

Trong cơ thể con người tồn tại một yếu tố gọi là “sự khác biệt cá nhân”. Nếu có những người rất yếu với các loại độc tố trong thuốc lá thì cũng có những người có khả năng giải độc mạnh và có thể sống lâu hơn. Cho dù bản thân người hút thuốc có khả năng chịu đựng tốt với các độc hại này và không bị mắc các bệnh nặng do độc tố trong thuốc lá gây ra, nhưng chắc chắn bên cạnh người đó sẽ có những người không thể chịu đựng được.

Bởi vậy, tôi hy vọng rằng những ai đang hút thuốc có thể ý thức được rằng bạn không chỉ đang phá hoại sức khỏe của chính bản thân mình mà còn phá hoại sức khỏe của gia đình và người thân xung quanh bạn.

### **“Cả nhà tôi đều bị ung thư”, chuyện này không phải là số mệnh**

Người ta vẫn hay nói rằng hút quá nhiều thuốc là nguyên nhân gây ung thư phổi, uống quá nhiều rượu là nguyên nhân gây ung thư gan, ăn quá nhiều thịt là nguyên nhân gây ung thư đại tràng, và sự thực đúng là như vậy. Tuy nhiên, hấp thu với lượng bao nhiêu và tần suất như thế nào thì bị coi là “hấp thu quá nhiều” và dẫn đến phát bệnh thì tùy vào thể trạng mỗi người. Tôi không thể khẳng định cho bạn một con số cụ thể được.

Ví dụ, các kết quả lâm sàng của tôi cho thấy nguyên nhân gây ra các bệnh hiện đang chưa rõ nguyên nhân

nhu bệnh viêm loét đại tràng hay bệnh Crohn (một loại bệnh viêm đường ruột) chính là do sữa bò và các sản phẩm từ sữa. Tuy nhiên trong thực tế, có những người dù chỉ dùng một chút sữa hay các sản phẩm từ sữa cũng đã phát bệnh, trong khi có người uống sữa hàng ngày nhưng vẫn không thấy biểu hiện gì.

Ngoài ra, khi so sánh số liệu giữa người Nhật và người Mỹ, tôi nhận ra rằng mặc dù người Mỹ hấp thu các sản phẩm từ sữa nhiều hơn nhưng lại có tỷ lệ người mắc bệnh viêm loét đại tràng và bệnh Crohn ít hơn người Nhật. Và khi so sánh thói quen ăn uống của từng cá nhân, tôi nhận ra rằng so với người Mỹ đã thường xuyên ăn các sản phẩm từ sữa từ xa xưa, người Nhật mặc dù cũng hay ăn các sản phẩm từ sữa nhưng với thời gian hình thành thói quen ngắn nên dễ mắc bệnh hơn dù chỉ với một lượng hấp thu rất nhỏ. Từ đó có thể thấy chính vì thời gian tích lũy ít hơn nên khả năng “chịu đựng” của người Nhật với sữa bò hay các sản phẩm từ sữa cũng kém hơn.

Như vậy, đâu là nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt trong khả năng chịu đựng của mỗi gia đình, mỗi cá nhân với những căn bệnh?

Trong nền y học phương Tây hiện đại, người ta nhận ra rằng tỷ lệ trẻ con mắc phải các căn bệnh bô mẹ từng mắc phải là rất cao. Do đó, nguyên nhân lớn nhất

dẫn đến sự khác nhau giữa các cá nhân được cho là xuất phát từ “gen di truyền”. Chắc hẳn bất cứ ai khi đi khám sức khỏe cũng sẽ được hỏi các câu như: “Gia đình anh/chị có ai bị ung thư không?”, “Gia đình anh/chị có ai bị tiểu đường không?”... Người ta đưa ra các câu hỏi này bởi họ cho rằng nguyên nhân lớn nhất gây ra các bệnh trên chính là do yếu tố di truyền.

Tất nhiên, chúng ta không thể phủ nhận ảnh hưởng của yếu tố di truyền tới các thế hệ sau, nhưng tôi cho rằng so với “di truyền” thì việc “kết thừa” các thói quen sinh hoạt, ăn uống từ bố mẹ mới là nguyên nhân lớn khiến con cái mắc các bệnh này. *Hay nói cách khác, thói quen ăn uống trong gia đình của một người sẽ có ảnh hưởng lớn đến tỷ lệ phát bệnh của người đó.* Và để chứng minh cho giả thuyết này, tôi đã nỗ lực thu thập rất nhiều dữ liệu trong suốt một thời gian dài.

Giả sử nếu “gen di truyền” thực sự là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh thì chắc chắn tỷ lệ mắc cùng một bệnh ở hai đứa trẻ sinh đôi cùng trứng mang gen di truyền giống nhau hoàn toàn sẽ cao hơn tỷ lệ này ở cặp bố mẹ - con cái. Và tôi đã cố thu thập các dữ liệu để kiểm tra xem nếu có môi trường sống khác nhau thì tỷ lệ các cặp song sinh cùng trứng mắc các căn bệnh giống nhau là bao nhiêu.

Vì có rất ít trường hợp thỏa mãn hoàn toàn điều kiện trên nên cho đến nay tôi vẫn chưa thu thập được số liệu

hoàn chỉnh. Tuy nhiên, đã từng có một nghiên cứu công bố rằng kết quả thống kê từ khoảng 1.600 người cho thấy tỷ lệ mắc các bệnh hoàn toàn giống nhau (bao gồm cả các bệnh cùng tính chất) chỉ chiếm 2,5%.

Hiện tại tôi vẫn đang trong giai đoạn bắt đầu điều tra, nghiên cứu, nhưng tôi chắc chắn rằng những cặp vợ chồng có cùng lối sống sẽ mắc cùng một kiểu bệnh. Vợ chồng là hai người khác nhau và chắc chắn không mang gen di truyền giống nhau. Mặc dù vậy, *so với cặp song sinh cùng trứng nhưng không sống cùng nhau, thì các cặp vợ chồng cùng chung sống lại có xu hướng mắc các bệnh có tính chất giống nhau.*

Đặc biệt, khi nghiên cứu những cặp vợ chồng gắn bó với nhau khoảng 30 năm, phần lớn trong số họ nếu một người bị ung thư đại tràng thì người còn lại cũng bị polyp đại tràng, hoặc nếu người vợ bị ung thư vú thì người chồng cũng bị ung thư tuyến tiền liệt.

Tất nhiên vẫn cần phải thu thập thêm các số liệu khác nữa để đưa ra một con số tỷ lệ chính xác. Nhưng đến lúc này thì tôi có thể biết rằng so với nguyên nhân gen di truyền, nguyên nhân từ thói quen ăn uống, sinh hoạt mới là nguyên nhân khiến nguy cơ phát bệnh giống nhau trong gia đình tăng cao.

**Cho đến nay, nếu trong gia đình có bố mẹ, con cái, anh chị em mắc bệnh giống nhau thì người ta thường**

kết luận một cách phiến diện rằng đây là bệnh “di truyền”. Chính vì vậy, ngay cả những người bình thường cũng bắt đầu coi bệnh tật là “vận mệnh không thể tránh khỏi” bởi “người nhà bị bệnh ung thư”, hay “có tiền sử gia đình mắc bệnh đột quỵ”...

Thế nhưng sự thực lại không phải như vậy.

Đúng là có những căn bệnh bẩm sinh do gen di truyền quyết định như bệnh mù màu, máu khó đông... Tuy nhiên, đối với hầu hết những căn bệnh nguy hiểm hiện chưa rõ nguyên nhân mà chúng ta đang phải đối mặt như ung thư, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim... nguy cơ phát bệnh do yếu tố di truyền không hề cao như chúng ta vẫn nghĩ. Ví dụ, cho dù bố mẹ, anh chị của một người phát bệnh thì anh ta cũng không cần phải buông xuôi. Bởi bản thân anh ta có thể dựa vào những nỗ lực của bản thân để phòng tránh các căn bệnh này ở một mức độ nào đó.

## **Bạn nên cẩn thận với các phương pháp chống lão hóa**

“Tôi muốn mình được trẻ trung mãi mãi.”

Dù là nam giới hay nữ giới, hẳn bắt cứ ai trong chúng ta cũng đều có mong ước như vậy. Đặc biệt là những ai đang bắt đầu cảm thấy cơ thể suy yếu dần thì sẽ càng mong muốn dừng lại quá trình “già đi” này

của bản thân. Hiện trên thế giới đang có rất nhiều phương pháp để chống lại quá trình này, và chúng được gọi chung là phương pháp chống lão hóa.

*Hiện nay ở Nhật Bản, phương pháp chống lão hóa đang dần trở thành một trào lưu thu hút được sự chú ý của rất nhiều người. Tuy nhiên, phải nói thật rằng trong số các phương pháp đó, có rất nhiều phương pháp mà tôi khuyên bạn không nên dùng. Đặc biệt, có rất nhiều yếu tố nguy hiểm trong các phương pháp chống lão hóa với mục đích chỉ để cho vẻ bên ngoài của con người trông trẻ hơn. Ví dụ như phương pháp lột hóa chất hiện đang được phụ nữ đặc biệt quan tâm, coi đó như một phương pháp hiệu quả giúp lấy lại làn da tươi trẻ, tuy nhiên phương pháp này lại phá vỡ lớp bảo vệ trên da và khiến da phải chịu nhiều tổn thương hơn nữa.*

Da được cấu tạo gồm ba tầng theo thứ tự từ trên xuống là tầng biểu bì, tầng trung bì và tầng hạ bì. Trong đó, bộ phận có tác dụng như một "rào chắn" ngăn cản quá trình thoát hơi nước trong cơ thể, đồng thời ngăn không cho dị vật bên ngoài tiến vào là một "lớp sừng" của tầng biểu bì và chỉ dày 20 micron (1 micron = 1/1000mm). Lớp sừng này cực kỳ mỏng nên bình thường chỉ cần dùng móng tay càو là đã có thể phá vỡ chúng rồi. Khi bị cào, trên da chúng ta sẽ để lại các vết ửng đỏ chính là do "rào chắn" bị phá vỡ, các vi khuẩn xâm nhập và gây ra hiện tượng viêm.

Lớp sừng “rào chắn” quan trọng ấy tạo nên một lớp mang mỏng phía trên biểu bì mà chúng ta hay gọi là “ghét”. Nhiều người thường cà xát nhầm kỳ sạch lớp ghét này mỗi ngày. Tuy nhiên, lớp ghét đó lại đóng vai trò quan trọng như là lớp rào chắn bảo vệ cơ thể. Khi chúng ta kích thích mạnh hơn mức cần thiết, da sẽ dễ bị viêm hoặc làm tăng sắc tố trên da. Do đó, bạn nên tranh việc kỳ ghét quá mức cần thiết. Hơn nữa, dù bạn không kỳ thì các tế bào sừng bị lão hóa và không cần thiết cũng sẽ tự động rơi khỏi cơ thể.

Mỗi một sinh vật đều có một tuổi thọ của riêng mình, và trong mỗi tế bào của sinh vật đều có một chu trình trao đổi chất với tốc độ lý tưởng nhất cho sinh vật. Bất cứ hành động nào làm ảnh hưởng đến tốc độ của quá trình trao đổi này chắc chắn sẽ gây ra các ảnh hưởng xấu tới cơ thể sinh vật.

Hơn nữa, các liệu pháp lột hóa chất đều có sử dụng được phẩm, chúng không chỉ bóc lớp sừng trên da mà còn bóc tách đến tầng biểu bì và cưỡng chế thúc đẩy qua trình tăng trưởng của chúng. Tất nhiên, sau trị liệu trông bạn sẽ trẻ đẹp lại ngay tức khắc, nhưng khi đó lớp sừng mới trên da của bạn chưa thực sự hoàn thiện và cũng không có chức năng rào chắn như lớp sừng cũ. Thế nên, chúng không có khả năng giữ độ ẩm cũng như phòng tránh dị vật xâm nhập cơ thể. Do lớp sừng chưa hoàn thiện này bị bắt tiếp xúc với không khí một cách

đột ngột nên cũng chẳng có gì lạ khi lớp da mới xuất hiện thêm nhiều vấn đề khác. Chúng rất yếu ớt trước các kích thích của môi trường ngoài, ví dụ như tia tử ngoại... do đó, sau khi trị liệu, làn da mới sẽ dễ bị nám, thâm hơn trước.

*Một điều nữa khiến tôi cảm thấy lo sợ trước các phương pháp chống lão hóa hiện nay chính là phương pháp tiêm hormone tăng trưởng cho người.* Hormone tăng trưởng là loại hormone quan trọng liên quan đến việc hình thành xương, cơ cũng như tham gia quá trình trao đổi chất... Tuy nhiên, sau giai đoạn trưởng thành, lượng hormone được tiết ra trong cơ thể người bị giảm dần. Lượng hormone tăng trưởng được tiết ra nhiều nhất là vào giai đoạn 10 tuổi, và đến những năm 40 tuổi, lượng hormone được tiết ra giảm còn một nửa và cho đến năm 80 tuổi thì lượng này chỉ còn 1/20.

Hormone tăng trưởng trong cơ thể suy giảm dần đến nhiều hiện tượng lão hóa của cơ thể. Da mất dần độ đàn hồi, khả năng vận động của cơ thể kém dần, tóc bạc bắt đầu xuất hiện, khả năng tình dục suy giảm... tất cả đều là hệ quả do lượng hormone tăng trưởng trong cơ thể giảm sút.

Phương pháp chống lão hóa tiêm hormone tăng trưởng xuất phát từ quan niệm ban đầu rằng nếu các hiện tượng lão hóa trong cơ thể xuất hiện là do lượng

hormone tăng trưởng suy giảm thi chỉ cần bổ sung hormone tăng trưởng là có thể ngăn chặn quá trình lão hóa này. Trong thực tế, phương pháp này dẫn đến rất nhiều biến đổi trên cơ thể người. Do hiệu quả của quá trình phân giải chất béo trong cơ thể được nâng cao nên phương pháp này mang lại hiệu quả giảm cân đáng kinh ngạc, ngoài ra nó còn giúp phụ nữ phục hồi làn da căng mịn, vòng ngực nở nang cũng như kích thích tăng chiều cao và kích thích mọc tóc.

Với những hiệu quả to lớn đó, chắc có lẽ phương pháp này sẽ được cho là một phương pháp tuyệt vời. Tuy nhiên, hiệu quả càng to lớn thì lại càng gây ra những biến đổi tương ứng trong cơ thể người sử dụng.

Vậy những nguy hiểm ở đây là gì?

Điều đáng lo ngại nhất trong liệu pháp này chính là chúng ta sẽ đi ngược lại với triết lý của tự nhiên. Vốn dĩ hormone tăng trưởng sau những năm 10 tuổi sẽ bắt đầu suy giảm. Nếu chúng ta cố tình can thiệp để kích thích lượng hormone này, tức là chúng ta ép buộc tạo ra một môi trường giống với thời kỳ trưởng thành trong cơ thể mình. Nếu quá trình trao đổi chất có thể được kích thích hoạt động giống như trong thời kỳ trưởng thành, chắc chắn da sẽ săn chắc trở lại, hay dù bạn có ăn nhiều thì cũng không béo lên là mấy. Tuy nhiên, như trong cuốn *Nhân tố Enzyme - Phương thức sống lành mạnh*

tôi đã đề cập, bạn hãy nhớ quá trình trưởng thành quá nhanh sẽ thúc đẩy quá trình lão hóa tới sớm. Khi bạn sử dụng hormone tăng trưởng ở người trong thời gian dài, có thể bề ngoài của bạn trông rất trẻ khỏe, nhưng thực ra, số lượng phân chia tế bào do gen quy định lại không hề thay đổi.

Một vấn đề nữa tôi nhận ra là các loại thuốc "hormone tăng trưởng ở người" được tạo ra bằng các kỹ thuật biến đổi cấu tạo gen di truyền. Tất nhiên là các loại thuốc này đều được cấp giấy phép, công nhận về độ an toàn của sản phẩm, tuy nhiên tính an toàn này chỉ được thực hiện trên các loài động vật thí nghiệm, còn với người, người ta chưa kiểm chứng được hậu quả sau hàng chục năm sử dụng.

Nếu cơ thể chúng ta đang phát triển với một tốc độ phù hợp với tiến trình tự nhiên thì chúng ta hoàn toàn không cần phải chống lão hóa. Mỗi sinh vật sống đều được ban cho một "tuổi thọ" nhất định. Và cơ thể sinh vật sẽ biến đổi với một tốc độ hợp lý nhất để đạt được tuổi thọ ấy. Ngay cả lão hóa cũng là một quá trình tất yếu để chúng ta đạt đến tuổi thọ tự nhiên ấy.

### **Phương pháp chống lão hóa tốt nhất chính là sống lành mạnh**

Tôi cho rằng hiện có quá nhiều các liệu pháp chống lão hóa như vậy là do ngày càng có nhiều người tranh trở về tốc độ lão hóa không tương ứng với tuổi thực của họ.

Ngoài ra, mỗi ngày tôi cũng đều khám dạ dày, đường ruột cho rất nhiều người và tôi hiểu rằng tràng túng, vị túng của họ suy yếu hơn rất nhiều so với các biểu hiện bên ngoài. Dạ dày và đường ruột là những nơi thể hiện sớm nhất những biến đổi trong cơ thể con người và chúng sẽ không đánh lừa chúng ta như gương mặt bên ngoài do sử dụng các loại mỹ phẩm, hóa trang...

Tốc độ lão hóa diễn ra nhanh hơn có thể do rất nhiều nguyên nhân. Do thói quen sinh hoạt xấu như hắp thu quá nhiều thực phẩm động vật, hút thuốc, uống rượu hoặc do căng thẳng, sóng điện từ... khiến cơ thể sinh ra một lượng lớn các gốc tự do oxy hóa. Các loại phụ gia thực phẩm, các loại thuốc bảo vệ thực vật cũng được coi là một trong số các nguyên nhân đẩy nhanh tốc độ lão hóa của cơ thể.

*Người Nhật thường hay nói rằng: "Hãy cho tôi một bí quyết để sống khỏe mạnh và trường thọ", nhưng trong thực tế, chúng ta không thể bó hẹp các bí quyết sống khỏe vào một điều được. Thực phẩm, nước uống, thói quen sinh hoạt, đời sống tinh thần... có rất nhiều yếu tố hình thành nên "trạng thái sức khỏe" của con người.*

Dù có ăn uống hợp lý đến mấy nhưng nếu bạn cứ giữ những thói quen sinh hoạt không lành mạnh thì cũng khó có thể duy trì tình trạng sức khỏe tốt được. Ngược lại dù có sinh hoạt điều độ mà lại ăn các loại thực phẩm

có hại cho sức khỏe thì tốc độ lão hóa của cơ thể cũng sẽ tăng nhanh. Hơn nữa, cho dù cùng một loại thực phẩm nhưng tùy theo cách nấu nướng, nước sử dụng hay các thành phần có trong thực phẩm mà ảnh hưởng của chúng tới cơ thể lại rất khác nhau.

Nhiều người khi biết được một thứ gì đó là “tốt cho cơ thể” thường hay có suy nghĩ chỉ cần hấp thu thật nhiều thứ đó thì có thể duy trì sức khỏe tốt. Tuy nhiên cơ thể con người lại không đơn giản đến như vậy.

Dù là catechin, vi khuẩn lactic hay polyphenol đều có mặt “tốt cho cơ thể”. Tuy nhiên, nếu liên tục uống một lượng trà xanh lớn có chứa nhiều catechin sẽ gây ra bệnh viêm teo dạ dày và có thể dẫn đến ung thư. Hay nếu bạn ăn nhiều sữa chua có chứa vi khuẩn lactic trong thời gian dài, đường ruột của bạn sẽ kém đi. Hoặc từng có một thời người ta cho rằng polyphenol chứa trong rượu vang đỏ rất tốt cho cơ thể nên có nhiều người uống cả chai rượu vang đỏ mỗi ngày, tuy nhiên điều đó chỉ khiến cơ thể phải tiêu tốn một lượng lớn enzyme mỗi ngày để phân giải lượng cồn trong cơ thể. Do đó, tác hại do tiêu hao enzyme lại lớn hơn rất nhiều so với những lợi ích khi hấp thu polyphenol vào cơ thể.

Vận động điều độ cũng là một yếu tố không thể thiếu để duy trì sức khỏe con người, tuy nhiên vận động quá độ lại khiến cơ thể tiêu hao enzyme nên cuối cùng

lại thành có hại cho cơ thể. Giữ gìn cơ thể sạch sẽ cũng là điều cần thiết để duy trì sức khỏe, nhưng nếu quá sạch sẽ, kỳ cọ quá mức cần thiết cũng sẽ làm tổn hại đến lớp sừng trên da, từ đó phá hỏng lớp rào chắn của da và làm khả năng miễn dịch của cơ thể bị giảm sút.

Như tôi đã nói nhiều lần, cơ thể chúng ta không đơn giản chỉ là hấp thu một thứ tốt thì cả cơ thể sẽ tốt. Thậm chí, dù có là thứ tốt đến đâu nhưng nếu bạn cứ cố chấp hấp thu thật nhiều một thứ đó thì ngược lại nó sẽ trở thành nguyên nhân phá vỡ sự cân bằng trong cơ thể. Đối với việc duy trì sức khỏe cho cơ thể thì việc hấp thu quá nhiều hay hấp thu lệch về một chất cũng có tác hại tương tự như thiếu các chất cần thiết cho cơ thể vậy.

Nhiều người thường mong muốn có một vẻ ngoài luôn trẻ trung, xinh đẹp, nhưng vẻ đẹp thực sự của con người phải xuất phát từ một cơ thể khỏe mạnh. Các loại thuốc mỹ phẩm hay các liệu pháp chống lão hóa sai lầm dù có giúp chúng ta trông xinh đẹp tươi trẻ nhưng nếu bên trong cơ thể không được cải thiện thì các liệu pháp đó cũng chẳng giải quyết được gì.

Điều cần thiết để có thể sống lâu và khỏe mạnh đó là giữ cân bằng cho cơ thể, hấp thu các chất tốt cho cơ thể, làm những việc tốt cho cơ thể ở một mức độ vừa phải và thuận theo tự nhiên.

Do đó, tôi thường hướng dẫn các bệnh nhân của mình thực hiện “bảy phương pháp sống khỏe” như dưới đây.

1. Ăn uống đúng cách
2. Uống nước tốt
3. Bài tiết đúng cách
4. Hô hấp đúng cách
5. Vận động điều độ
6. Ngủ nghỉ hợp lý
7. Cười vui vẻ và cảm nhận hạnh phúc

Bảy phương pháp sống khỏe này là những điều cơ bản trong phương pháp ăn uống lành mạnh Shinya, và là các hạng mục thực hành cụ thể trong phương pháp trị liệu enzyme.

Trạng thái khỏe mạnh là trạng thái mà quá trình trao đổi chất được diễn ra với một tốc độ lý tưởng nhất với cơ thể sinh vật. Do đó, chính việc sống khỏe mạnh mới là liệu pháp chống lão hóa tốt nhất cho chúng ta.

## **Bí quyết trường thọ và khỏe mạnh mà enzyme chỉ cho chúng ta**

Tôi cho rằng chìa khóa nắm giữ sức khỏe chính là lượng enzyme trong cơ thể.

Nếu lượng enzyme trong cơ thể càng lớn thì quá trình trao đổi chất sẽ được diễn ra một cách bình thường,

đóng thời cơ chế giải độc và hệ thống miễn dịch hoạt động tốt, giúp cơ thể phòng tránh bệnh tật.

Bảy phương pháp sống khỏe mà tôi đề xuất đều là những phương pháp mang hiệu quả bổ sung, kích hoạt và phòng chống tiêu hao enzyme trong cơ thể.

Nếu chỉ nhìn vào từng hiện tượng đơn lẻ trên cơ thể, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều vấn đề, nhưng nếu đi sâu vào vấn đề gốc rễ của chúng thì tất cả đều là do thiếu enzyme mà ra. Tất nhiên, tùy từng vấn đề mà loại enzyme thiếu hụt sẽ khác nhau, nhưng trên giả thuyết bắt cứ enzyme nào trong cơ thể cũng được tạo ra từ enzyme diệu kỳ như tôi đã nói thì việc giữ cho lượng enzyme trong cơ thể không bị suy giảm chính là chìa khóa dẫn đến sức khỏe tốt.

Thiếu hụt enzyme liên quan đến việc phát sinh bệnh tật hay bệnh tình chuyển biến xấu là sự thực đã dần được y học hiện đại công nhận. Chính vì thế mà các nghiên cứu về enzyme đang được đẩy mạnh trên các phương diện khác nhau.

Hiện nay, khi nhắc đến phương pháp chữa trị ung thư, người ta thường tập trung vào phương pháp phẫu thuật kết hợp sử dụng thuốc chống ung thư, ngoài ra còn có các phương pháp khác như chiếu xạ hay phương pháp trị liệu miễn dịch... Tuy nhiên, có một sự thật là sử dụng các thuốc chống ung thư gây nhiều đau đớn

cho bệnh nhân nhưng lại không thu được nhiều kết quả như mong đợi. Đặc biệt, các loại thuốc chống ung thư này không thể mang lại hiệu quả như mong đợi với các “khối u ác tính”, nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở Nhật Bản.

Việc có thể chữa trị ung thư hay không còn phụ thuộc vào các phát kiến đột phá trong y học. Trong những trường hợp chỉ có thể dựa vào thuốc chống ung thư để chữa trị như những ca tế bào ung thư lan rộng và không thể phẫu thuật cắt bỏ hoàn toàn, hay trong trường hợp tế bào ung thư di căn thì tỷ lệ chữa khỏi thực sự không cao.

Ở Mỹ, người ta đang tiến hành nghiên cứu về các phương pháp điều trị ung thư khác để thay thế cho phương pháp sử dụng thuốc chống ung thư khiến bệnh nhân phải chịu nhiều thương tổn nhưng không mang lại kết quả cao. Trong số các phương pháp đang được nghiên cứu đó, có một phương pháp gọi là trị liệu enzyme dùng trong điều trị ung thư tuy bằng cách sử dụng enzyme có tên là Pancreatin. Về phương pháp này tôi sẽ giới thiệu kỹ hơn trong phần sau của cuốn sách này, nhưng về cơ bản, các kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong phương pháp trị liệu enzyme có sử dụng Pancreatin, người ta thường dùng thêm phương pháp “thải độc cà phê” giúp cơ thể nhanh chóng đào thải độc tố và hỗ trợ chức năng giải độc cho gan để nâng cao hiệu quả của Pancreatin.

Về thái độ cà phê, tôi sẽ giới thiệu trong phần bài tiết đúng cách, một trong bảy phương pháp sống khỏe. Ở đây, tôi chỉ nói việc bài tiết các độc tố ra ngoài cơ thể sớm, để chúng không tồn đọng lâu trong cơ thể cũng dẫn đến việc giảm thiểu tối đa lượng enzyme dùng cho giải độc, do đó đây là một phương pháp sống khỏe nên được sử dụng cho mọi người, không riêng gì những người bị ung thư tuyến tụy.

Tôi cũng cảm thấy rất tự hào vì bảy phương pháp sống khỏe mà tôi giới thiệu trong cuốn sách này chính là cách an toàn, ít nguy hiểm nhất trong số các phương pháp trị liệu enzyme hiện nay. Đó là bởi tất cả các phương pháp này đều dựa trên triết lý tự nhiên. Thậm chí ngay cả phương pháp trị liệu enzyme sử dụng Pancreatin tôi đã nêu ở trên, mặc dù có ít nguy hiểm hơn khi so sánh với các liệu pháp sử dụng thuốc chống ung thư thông thường nhưng dấu sao bản thân enzyme Pancreatin sử dụng trong liệu pháp này cũng là sản phẩm nhân tạo và liều lượng sử dụng dựa trên phán đoán của con người nên ít nhiều nó vẫn còn những nguy hiểm nhất định.

Tuy nhiên, trong bảy phương pháp sống khỏe tôi đưa ra, ngay cả những thứ đưa từ bên ngoài vào cơ thể cũng đều là những thực phẩm phát triển trong tự nhiên, những nguồn nước sinh ra từ tự nhiên hay các loại gần với tự nhiên nhất. Hơn nữa, bảy phương pháp này chú tâm tới thực hiện các thói quen sinh hoạt giúp ổn định

môi trường bên trong cơ thể và giúp đồng hồ sinh học của cơ thể trở lại bình thường tuân theo nhịp điệu của tự nhiên. Điều quan trọng là ngay cả quá trình hình thành hay hoạt hóa enzyme cũng đều diễn ra dưới các hình thức phù hợp nhất với sức khỏe của từng người nên không ngoa khi nói rằng những phương pháp này hoàn toàn không gây nguy hiểm cho người thực hiện.

Nếu phải nói đến những nguy cơ của các phương pháp này thì có lẽ chỉ là chi phí cao và công sức bỏ ra để có thể có các loại thực phẩm và nước uống tốt cho cơ thể trong điều kiện hiện nay. Tuy nhiên, nếu nghĩ đến những người bệnh vừa phải chịu đau đớn do bệnh tật vừa phải chi trả số tiền lớn để chữa trị thì chắc cũng chẳng có ai bận tâm vì một chút chi phí để có được những thực phẩm và nước uống tốt cho cơ thể.

Bí quyết để sống trường thọ chính là phòng tránh tiêu hao enzyme trong cơ thể.

Bí quyết để sống khỏe mạnh chính là hoạt hóa enzyme, duy trì ổn định của hệ miễn dịch và sự cân bằng nội môi vốn có của cơ thể.

Tuy nhiên, thực hiện những điều này tuyệt đối không khó như bạn nghĩ. Hiểu rằng con người cũng là một phần của tự nhiên, học theo các triết lý tự nhiên, và sinh hoạt điều độ thuận theo tự nhiên chính là cách sống giúp con người đạt đến tuổi thọ tự nhiên của mình.

### Táo bón cũng là nguyên nhân dẫn đến ung thư

Ban đầu tôi sang Mỹ với tư cách là bác sĩ thực tập.

Thời điểm đó ở Mỹ, người ta chủ yếu ăn các thực phẩm động vật, tiêu biểu là các miếng bít tết cỡ lớn. Do đó, thời bấy giờ có rất nhiều người bị polyp đại tràng (cứ mười người lại có một người mắc bệnh này), và bất cứ bệnh viện nào cũng phải thực hiện các ca phẫu thuật mở ổ bụng để cắt bỏ polyp mỗi ngày.

Hiện nay, khi bị polyp ở đường ruột, phần lớn mọi người đều chọn phương pháp mổ nội soi không cần phải mở ổ bụng. Tuy nhiên, thời điểm 30 năm trước, dù chỉ là một khối polyp nhỏ khoảng 1cm người ta cũng chỉ có một cách chữa trị duy nhất là làm phẫu thuật mở ổ bụng. Và thực tế vào thời điểm đó, tại bệnh viện Beth Israel hay bệnh viện Believe, nơi tôi học về ngoại khoa, một phần ba các ca phẫu thuật của khoa ngoại đều là phẫu thuật mở ổ bụng để cắt bỏ polyp.

Polyp đại tràng nói một cách đơn giản chính là một khối u giống như một nốt “mụn cơm” hình nấm mọc trong đường ruột. Phần lớn các polyp (80 - 90%) đều lành tính, nhưng với phương pháp kiểm tra đương thời là đưa barium vào cơ thể và chiếu tia X để kiểm tra thì không thể biết khối polyp là lành tính hay ác tính. Hơn nữa, cho dù là khối polyp lành tính nhưng nếu cứ để nó phát triển như vậy thì có khả năng cao nó sẽ chuyển thành u ác tính và dẫn đến ung thư, do đó, nếu phát hiện khối polyp lớn hơn 1cm thì phương pháp tốt nhất trước đây là nhanh chóng phẫu thuật cắt bỏ.

Cũng chính vì vậy mà các bác sĩ khoa ngoại làm phẫu thuật ổ bụng rất bận rộn, thậm chí các bác sĩ thực tập cũng phải hỗ trợ phẫu thuật mỗi ngày. Đặc biệt là tôi, do được các bác sĩ coi trọng bởi tính tỉ mỉ đặc trưng của người Nhật và tính khéo léo thiên bẩm mà tôi được nhiều bác sĩ yêu cầu hỗ trợ, nhờ đó tôi có nhiều kinh nghiệm phẫu thuật hơn hẳn các bác sĩ thực tập khác. Trong năm năm làm bác sĩ thực tập, ngoại trừ phẫu thuật tai, tôi đã tiếp thu được rất nhiều phương pháp phẫu thuật khác nhau như phẫu thuật tử cung, tuyến tiền liệt, phổi, tuyến giáp, ung thư vú, phẫu thuật chỉnh hình... Với một bác sĩ như tôi mà nói, đạt được nhiều kỹ thuật phẫu thuật như vậy cũng là một may mắn trong đời.

Tại thời đó, đối với bệnh polyp trực tràng, người ta chỉ có thể áp dụng biện pháp điều trị triệu chứng cắt bỏ khối polyp mà hoàn toàn không có các nghiên cứu về nguyên nhân gây bệnh cũng như các biện pháp phòng bệnh. Chính vì vậy, dù đã cắt bỏ polyp một lần thì tỷ lệ tái phát bệnh cũng rất cao, và có không ít người phải thực hiện đi thực hiện lại phẫu thuật mở ổ bụng để cắt bỏ polyp.

Bây giờ nghĩ lại, thời đấy các bệnh nhân mắc bệnh này chẳng biết cách cải thiện thói quen ăn uống, nguyên nhân lớn nhất dẫn đến hình thành polyp, thế nên tương tự như bệnh sẽ tái phát liên tục. Mỗi lần bệnh nhân phải thực hiện phẫu thuật mở ổ bụng, là một lần họ phải chịu những tổn thương to lớn về cả thể chất lẫn tinh thần.

Thấu hiểu những đau đớn ấy của người bệnh, tôi đã nỗ lực nghiên cứu phương pháp mổ nội soi sử dụng kính nội soi có gắn dây thép, đồng thời cũng tìm tòi, nghiên cứu nguyên nhân tại sao bệnh polyp đại tràng lại tái phát nhiều đến như vậy.

Tôi bắt đầu chú ý đến thói quen ăn uống của bệnh nhân vì thức ăn là thứ trực tiếp đi đến dạ dày và đường ruột, đồng thời đường ruột của những bệnh nhân người Mỹ tôi đã thấy trong quá trình phẫu thuật đều khác với tình trạng đường ruột của người Nhật mà tôi biết.

Đường ruột của những người Mỹ tôi đã làm phẫu thuật mổ ổ bụng đều cứng và dày hơn đường ruột của người Nhật.

Thời điểm đó (năm 1960 – 1970), ở Nhật có rất ít người bị polyp đại tràng. Và tôi cho rằng lý do chính là văn hóa ẩm thực hay nói cách khác là “bữa ăn tập trung vào thực vật” khác hoàn toàn với người Âu Mỹ.

Đường ruột của người Mỹ thường được cho là ngắn hơn đường ruột của người Nhật và sự khác biệt đó được coi là sự khác biệt bẩm sinh. Tuy nhiên, quan niệm đó lại hoàn toàn sai lầm. Sau khi kiểm tra các bệnh nhân đã cải thiện việc ăn uống của mình, tôi nhận ra rằng vốn dĩ đường ruột của người Mỹ và người Nhật dài và mềm như nhau. Nhưng đường ruột của người Mỹ cứng hơn và ngắn đi là do những thay đổi sau này, khi họ hấp thu quá nhiều thức ăn động vật mà ra.

“Tràng túng”, tức chiều dài và độ mềm của đường ruột, cũng như tình trạng bên trong đường ruột, sẽ thay đổi rất lớn tùy thuộc vào việc ăn uống của con người. Do đó, thật đáng tiếc khi phải nói rằng mặc dù 30 năm trước người Nhật có đường ruột sạch đẹp đến vậy, hầu như không có ai mắc các bệnh như polyp đại tràng thì trong những năm gần đây, do sự gia tăng của các thực phẩm động vật mà đường ruột của người Nhật ngày càng cứng hơn và ngắn đi, tràng túng trở nên xấu hơn và các bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt cũng tăng lên nhanh chóng.

Ngoài ra, trong quá trình làm phẫu thuật hay khám chữa các bệnh khác nhau, tôi cũng nhận ra rằng các cơ quan tưởng như không liên hệ gì tới đường ruột như gan, phổi, mật, thận... nếu mắc phải bệnh nào đó cũng khiến tràng táng của người đó không được tốt.

Nền y học hiện đại ngày nay thường phân tách các cơ quan trong cơ thể một cách riêng biệt như tim, phổi, dạ dày, đường ruột, thận... và khi có vấn đề gì xảy ra thì chỉ giải quyết nó như là vấn đề của riêng một bộ phận. Chính vì vậy, nếu bệnh nhân thấy đau thì giải quyết để bệnh nhân hết đau, nếu niêm mạc dạ dày bị tổn thương thì sử dụng các loại thuốc để ức chế axit dạ dày... tất cả đều là các phương pháp trị liệu thiển cận. *Trong khi đó, tất cả các cơ quan trong cơ thể con người đều có mối liên quan đến nhau. Nếu một bộ phận xảy ra vấn đề thì nó sẽ gây ảnh hưởng đến toàn thân.*

Ví dụ, những người ăn ít chất xơ và hấp thu ít nước vào cơ thể dẫn đến bị táo bón thì các chất không được tiêu hóa trong phân sẽ hư thối, lên men và sinh ra các độc tố. Các độc tố này sẽ làm thay đổi cấu trúc di truyền trong các tế bào của thành ruột và tạo ra các polyp, thậm chí tùy trường hợp còn có thể dẫn đến ung thư. Điều này từ lâu đã được mọi người biết đến. Tuy nhiên, lại không có mấy người hiểu rõ rằng các độc tố sinh ra từ phân đóng khói trong cơ thể còn ảnh hưởng xấu đến các tế bào trong toàn cơ thể.

Chắc nhiều người đều biết rằng khi bị táo bón thì da thường rất kém, hay xuất hiện các nốt mụn... Đó chính là do các độc tố sinh ra bên trong ruột đã được hấp thu vào thành ruột và theo máu đi đến các tế bào da. Da xấu là một vấn đề rất đáng chú ý, bởi nó phát sinh ngay tại vị trí bắt mắt nhất, tuy nhiên, khi mụn đã xuất hiện trên mặt thì bạn cần phải nghĩ đến các vấn đề tương tự đang xảy ra tại một vị trí nào đó không thể nhìn thấy trong cơ thể chúng ta. Và khi các độc tố theo mạch máu di chuyển đến toàn thân, chúng sẽ gây tổn thương cho tất cả các tế bào trong cơ thể, trường hợp xấu nhất có thể nó sẽ trở thành nguyên nhân cho nhiều bệnh ung thư khác nhau.

Nói cách khác, bệnh táo bón ban đầu cũng có nguy cơ gây ra các bệnh ung thư trên toàn cơ thể.

Tràng tương chuyển biến xấu hay môi trường trong đường ruột kém đi không đơn thuần chỉ là vấn đề của một mình đường ruột. Những thứ có hại với đường ruột thì cũng có hại tới toàn bộ cơ thể của chúng ta.

### **Coi nhẹ những thay đổi nhỏ sẽ dẫn đến những biến đổi lớn**

Cơ thể con người là tập hợp của khoảng 60.000 tỷ tế bào. Do đó, một cơ thể thực sự khỏe mạnh là cơ thể trong trạng thái tất cả 60.000 tỷ tế bào này cùng khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

Mỗi một tế bào đều là một sinh mệnh sống thực hiện các công việc bổ sung enzyme, dinh dưỡng, bài tiết chất cặn bã và sản sinh năng lượng cho cơ thể. Do đó, để đảm bảo mỗi một tế bào đều ở trạng thái khỏe mạnh, ta cần phải đảm bảo việc cung cấp các enzyme, chất dinh dưỡng cần thiết cho tất cả các tế bào, đồng thời đảm bảo các chất cặn bã, cacbon dioxit được đào thải ra ngoài một cách thuận lợi. Một điều quan trọng nữa là chúng ta cần phải đảm bảo để các quá trình lưu thông thể dịch là lưu thông máu và bạch huyết trong cơ thể diễn ra thuận lợi.

Trong cuốn *Nhân tố Enzyme - Phương thức sống lành mạnh*, tôi đã nhấn mạnh nhiều lần rằng hút thuốc lá và uống rượu là những thói quen sinh hoạt tồi tệ nhất, bởi chúng không chỉ đơn thuần gây tổn thương cho một bộ phận cố định như gan hay phổi mà chúng còn khiến các mao mạch toàn thân bị co thắt lại, và đặc biệt là gây tổn hại đến quá trình lưu thông máu và bạch huyết trong cơ thể.

Khi việc uống rượu hay hút thuốc diễn ra nhiều đến mức trở thành thói quen trong sinh hoạt, các mao mạch toàn thân sẽ bị co thắt và từ đó không thể vận chuyển đầy đủ các chất dinh dưỡng và enzyme tới cho các cơ quan trong cơ thể. Các chất dinh dưỡng không được vận chuyển đến các cơ quan thì đồng thời, các chất cặn bã trong cơ thể cũng không được đào thải ra ngoài.

*Nói một cách dễ hiểu thì các tế bào, đại bộ phận trong 60.000 tỷ cá thể cấu thành nên cơ thể người, sẽ rơi vào trạng thái bị "táo bón". Và cũng tương tự như việc phân đóng khói trong đường ruột thì gây ảnh hưởng xấu đến toàn thân, tình trạng táo bón của các tế bào sẽ trở thành nguyên nhân cho nhiều vấn đề khác phát sinh.*

*Những người có thói quen hút thuốc, uống rượu, những người có da khô, thô ráp, những người có da xỉn màu, cần phải biết rằng tất cả những hiện tượng đó đều là các tín hiệu nguy hiểm mà cơ thể phát ra cho chúng ta. Da xỉn màu, thô ráp chính là do các tế bào ở da đang trong tình trạng thiếu axit và không thể đào thải hết các chất cặn bã cũng như độc tố, khiến chúng tích tụ trong các tế bào gây nên.*

*Tính đến nay, tôi đã khám vị tướng, tràng tướng cho rất nhiều người và tôi biết rằng những người có da xấu do rượu hay thuốc lá thì trong cơ thể họ cũng đang xảy ra các thay đổi khác như niêm mạc dạ dày, ruột hay thậm chí là các mao mạch bị biến dạng, xuất huyết...*

*Ngay cả bệnh ung thư đáng sợ có thể lan ra khắp cơ thể ban đầu cũng chỉ là do sự thay đổi cấu trúc di truyền ở một tế bào mà ra. Chúng ta tuyệt đối không được coi nhẹ những thay đổi, hiện tượng dị thường dù là nhỏ nhất.*

Những năm gần đây, không tính đến những người mắc các căn bệnh nặng, ngày càng có nhiều người đột tử. Y học hiện đại ngày nay vẫn còn chưa tìm ra được nguyên nhân nhưng nếu là những người thực sự khỏe mạnh thì không có chuyện chết một cách đột ngột đến như vậy. *Con người đi đến “cái chết” chắc chắn là có một nguyên nhân nào đó* Những người đột tử là do những cơn đau, những thay đổi ở cấp độ tế bào hay những biến hóa bất thường không đi kèm với các triệu chứng chủ quan tiến triển trong thầm lặng. *Bệnh tật không bao giờ đến đột ngột mà không báo trước.*

Mỗi một tế bào cấu thành nên cơ thể bạn đều luôn nỗ lực hết sức mình để đảm bảo bạn có thể sống đến hết tuổi thọ tự nhiên của mình. Tuy nhiên, chúng lại không được tự do lựa chọn làm những việc gì có lợi cho mình, chúng chỉ bị động nhận lấy những gì bạn chọn và đưa vào cơ thể thông qua trung gian là mạch máu.

Thế nhưng ngay cả trung gian mạch máu này cũng có thể bị cắt giảm tùy theo những lựa chọn của chính bạn.

Con người luôn rất mẫn cảm với các vết thương ngoài da hay các thay đổi biểu hiện ra bên ngoài và dễ dàng nhìn thấy bằng mắt. Thậm chí, nếu trong các cơ quan bên trong cơ thể, nơi chúng ta không nhìn thấy, xuất hiện các thay đổi đi kèm với cơn đau, chúng ta

sẽ ý thức được và đi khám chữa. Thế nhưng lại chẳng có mấy ai có thể phân biệt được tình trạng “khỏe mạnh” với tình trạng “vô bệnh”, tình trạng các thay đổi ở cấp tế bào đang diễn ra mà không kèm theo những cơn đau hay cảm giác khác lạ.

Phần lớn mọi người đều không để bản thân suốt ngày bị lo lắng xem mình có đang bị bệnh tật gì không, dù cho nó có đau đớn. Trong cuộc sống hiện nay, có những lúc chúng ta biết là làm thế sẽ có hại cho cơ thể nhưng vẫn phải làm. Bản thân tôi thời trẻ cũng thường xuyên làm việc quá sức, và luôn lựa chọn những việc mà chính bản thân tôi biết rằng nó chẳng có lợi gì cho sức khỏe của mình. Để có thể tồn tại trong xã hội hiện đại thì chúng ta chẳng còn cách nào khác.

Thế nhưng, càng là như vậy chúng ta càng cần phải nắm được các tri thức quan trọng này, chúng ta phải biết hút thuốc lá và uống rượu khiến cơ thể xảy ra những biến đổi gì, hấp thu quá nhiều các loại thực phẩm động vật sẽ khiến các tế bào phải chịu tổn thương bao nhiêu, hay những hành động của chúng ta ảnh hưởng thế nào tới cơ thể...

Bởi nếu bạn biết được bên trong cơ thể mình đang diễn ra điều gì, hay bạn biết hành động như thế nào sẽ gây tổn hại đến các tế bào... thì dẫu một lúc nào đó bạn có bắt buộc phải vi phạm các điều này, ngay sau đó

bạn cũng sẽ sục sôi ý chí “nhất định phải chăm sóc bản thân”, “phải yêu chính mình hơn nữa”... Còn nếu chẳng bao giờ có thể suy nghĩ được như vậy thì chắc chắn bạn không thể phòng tránh hay chữa khỏi các căn bệnh liên quan đến lối sống, sinh hoạt mà chúng ta đang gặp phải.

*Chỉ có chính bản thân mình mới yêu thương cơ thể mình mà thôi.*

Bạn cần biết, dù bạn bị bệnh hay bạn có thể sống khỏe mạnh, tất cả đều do “sự lựa chọn” của chính bạn mà ra. Do đó, bạn cần phải biết yêu thương chính bản thân mình. Đó cũng chính là bước đầu tiên để bạn có được “sức khỏe thật sự”.

## **Hai mươi điểm báo – tín hiệu nguy hiểm thông báo sự thiếu hụt enzyme**

Tôi cho rằng yếu tố nâng đỡ sức khỏe con người chính là lượng enzyme diệu kỳ có trong cơ thể.

Nếu cơ thể có đủ lượng enzyme diệu kỳ, chúng ta sẽ không gặp phải các vấn đề thừa cân hay thiếu cân. Ngoài ra, dù các virut độc hại xâm nhập cơ thể thì chúng ta cũng không bị phát bệnh, hay nếu có bị phát bệnh thì tốc độ phục hồi cũng nhanh chóng hơn người khác.

Sống trong cùng một môi trường, ăn cùng một chế độ ăn uống nhưng vẫn có những người bị bệnh

và những người không bị bệnh. Đó là do sự khác biệt về lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể họ tạo nên.

Các hoạt động sống của chúng ta được nâng đỡ bởi hơn 5.000 chủng loại enzyme khác nhau. Cùng với quá trình giải mã gen, có lẽ sẽ đến lúc người ta tìm ra được 20.000 – 30.000 loại enzyme cũng nên. Tất cả những gì đang diễn ra trong cơ thể chúng ta không có cái nào là không có quan hệ tới enzyme cả.

Về cơ bản, các enzyme tối cần thiết ấy đều được hình thành trong chính cơ thể chúng ta, tuy nhiên cơ thể làm thế nào để xác định được chủng loại và số lượng enzyme cần thiết hay các enzyme đầy đủ được hình thành như thế nào trong cơ thể thì cho đến nay người ta vẫn chưa tìm ra được câu trả lời chính xác cho vấn đề này.

Nhu tôi đã nói từ trước, từ các số liệu lâm sàng của mình tôi cho rằng các enzyme mà chúng ta vẫn biết không được hình thành một cách riêng lẻ trong cơ thể mà trước đó, cơ thể sẽ tích trữ một lượng các enzyme “nguyên mẫu” nhất định (cái này tôi gọi là enzyme diệu kỳ), sau đó các nguyên mẫu này sẽ được biến đổi thành các enzyme chuyên biệt và được sử dụng đáp ứng nhu cầu cơ thể.

Cho đến nay, thuyết enzyme diệu kỳ vẫn chỉ là giả thuyết, nên tôi chưa thể nói chắc chắn rằng cơ thể cần bao nhiêu enzyme để khỏe mạnh hay enzyme giảm đến mức nào thì sẽ mắc bệnh...

Tuy nhiên, bạn có thể hiểu một cách đơn giản như sau: Khi enzyme trong cơ thể giảm đi một lượng đáng kể, mặc dù nó không đến mức ảnh hưởng tới sinh mệnh của chúng ta nhưng cơ thể sẽ mắc một bệnh nào đó, và nếu enzyme cứ tiếp tục giảm như vậy thì chúng ta sẽ mắc các bệnh nguy hiểm như ung thư chẳng hạn. Và cũng có khả năng các căn bệnh ung thư nguy hiểm (như ung thư biểu mô) hình thành là do lượng enzyme trong cơ thể giảm sút nghiêm trọng khiến sức đề kháng của cơ thể đối với tế bào ung thư bị sụt giảm cực điểm gây ra.

Vì vậy, việc đảm bảo, duy trì enzyme diệu kỳ trong cơ thể ở mức cao cũng liên quan đến việc đảm bảo sức khỏe cho cơ thể.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại ngày nay, khi nói đến tình trạng sức khỏe của con người, người ta chỉ phân chia một cách hết sức qua loa là có bệnh hay không có bệnh, khiến nhiều người chỉ là không có bệnh nhưng vẫn nghĩ mình thực sự khỏe mạnh.

Trong số những người cho là mình khỏe mạnh, có rất nhiều người đang ở trạng thái “vô bệnh” do lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể thiếu hụt, hay nói cách khác là họ đang ở trạng thái mặc dù chưa phát bệnh nhưng cơ thể cũng đang phải chịu tổn thương.

Lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể chúng ta sẽ giảm xuống đến mức nào, với nền y học hiện đại ngày nay

chúng ta không thể biết một con số chính xác được. Mặc dù vậy, nếu bạn chịu khó để ý những thay đổi trong cơ thể từ những điều bình thường nhất thì bạn cũng có thể nhận ra những tín hiệu nguy hiểm mà cơ thể đang phát ra cho chúng ta.

Dưới đây tôi sẽ đưa ra một số các tín hiệu nguy hiểm về việc enzyme trong cơ thể giảm sút. Bạn cũng có thể kiểm tra luôn cơ thể mình xem sao.

*[Tín hiệu nguy hiểm thông báo giảm sút enzyme]*

1. Dễ bị cảm
2. Đau cơ, đau khớp, đau thắt lưng
3. Hay bị táo bón, tiêu chảy, phân có mùi hôi
4. Da khô, dễ bị mụn
5. Cơ thể lạnh
6. Không có cảm giác thèm ăn, hay có cảm giác buồn nôn, đau dạ dày
- 7.Ợ nóng, chướng bụng, hay ợ hơi
8. Mỏi mắt, mờ mắt
9. Đau đầu, mất ngủ
10. Tóc rụng nhiều, mỏng dần
11. Da xuất hiện nhiều nếp nhăn, nám

12. Cân nặng tăng lên (Hoặc không ăn kiêng nhưng cân nặng lại giảm đột ngột)
13. Hay bị té
14. Tinh thần giảm sút, hay ưu sầu
15. Không thể tập trung, hay bực bội
16. Dễ cáu bẳn
17. Dễ bị phù nề
18. Hay bị mệt, chóng mặt
19. Có những bệnh đặc biệt như dị ứng, hen suyễn...
20. Hay bị ù tai

Bạn thấy thế nào?

Đọc đến đây có thể nhiều người sẽ chợt nhận ra rằng trước đây mình chưa hề biết thương yêu lấy chính thân thể của mình, dù có những hiện tượng như trên cũng chỉ cho rằng “do mình đang mệt”, “đạo này mình quá bận rộn” hay “có tuổi rồi nên phải chấp nhận”...

Đúng là theo thời gian, cơ thể chúng ta sẽ suy yếu dần. Đó là những thay đổi hết sức tự nhiên của cơ thể và chúng ta cần phải chấp nhận nó như một phần trong “dòng chảy của tự nhiên”.

Tuy nhiên, những thay đổi tự nhiên đó không tiến triển theo một tốc độ mà chúng ta có thể nhận ra

ngay được. Chúng là những thay đổi hết sức nhỏ bé, mơ hồ, và đến một lúc nào đó, bạn mới chợt nhận ra: “Ô, giờ mình đã thế này rồi sao...”.

Nếu bạn thấy cơ thể “gần đây đột nhiên...” hay “đặc biệt trong khoảng thời gian này...” thì đó chính là những tín hiệu nguy hiểm mà cơ thể đang phát ra cho bạn để cảnh báo rằng enzyme trong cơ thể đang suy giảm. Với những ai đang có những triệu chứng chủ quan, dù chỉ là một thôi, thì nhất định phải thực hiện bảy phương pháp sống khỏe dựa trên phương pháp trị liệu enzyme mà tôi đưa ra. Chắc chắn bạn sẽ thấy các tín hiệu nguy hiểm này biến mất và cảm nhận được cơ thể tràn trề sinh lực.

## Hấp thu “gen di truyền tốt”

Tiến sĩ Edward Howell, nhà nghiên cứu enzyme hàng đầu tại Mỹ đưa ra giả thuyết khiến nhiều người quan tâm là: Sinh vật trong suốt thời gian sống của mình chỉ có thể tạo ra một lượng enzyme nhất định. Ông cũng gọi enzyme trong cơ thể vốn có số lượng nhất định này là “enzyme tiềm năng”. Thời điểm sinh vật dùng hết các enzyme tiềm năng này cũng là thời điểm kết thúc cuộc đời sinh vật. Giả thuyết “enzyme tiềm năng” này của Tiến sĩ Howell cũng khá gần với giả thuyết enzyme diệu kỳ của tôi, nên tôi đang hy vọng trong các nghiên cứu

tiếp theo có thể chứng minh cho những giả thuyết của mình. Tuy nhiên, hai giả thuyết này của chúng tôi lại có một sự khác biệt to lớn. Trong giả thuyết “enzyme tiềm năng”, Tiến sỹ Howell cho rằng số lượng enzyme tiềm năng là có hạn, trong khi với giả thuyết enzyme diệu kỳ, tôi cho rằng số lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể con người có thể tăng lên nhờ những nỗ lực của chính bản thân người đó.

Trong giả thuyết enzyme tiềm năng, Tiến sỹ Howell cũng có nói nếu lúc còn trẻ con người không biết sinh hoạt điều độ, để tiêu hao lãng phí enzyme trong cơ thể thì sau này dù có hồi hận thì cũng chẳng lấy lại được số enzyme đó nữa. Khi về già, nếu muốn duy trì sức khỏe và muốn sống lâu thêm một chút thì ta chỉ còn một cách duy nhất là phải tiết kiệm enzyme trong cơ thể.

Hiện nay, giả thuyết “enzyme tiềm năng hữu hạn” của Tiến sỹ Howell đang là một trong các giả thuyết đi đầu trong lĩnh vực nghiên cứu này. Tuy nhiên, theo các số liệu lâm sàng thu thập được, tôi nhận ra rằng thông qua ăn uống để bổ sung enzyme và sinh hoạt điều độ không tiêu hao enzyme thì số lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể thực sự đã tăng lên, hay nói cách khác là các cơ quan trong cơ thể được cải thiện chức năng, các tế bào được trẻ hóa.

Trong cuốn *Nhân tố Enzyme - phương thức sống lành mạnh*, tôi có thể khẳng định với bạn “bắt đầu từ

bây giờ vẫn chưa muộn” là bởi tôi tin tưởng vào các số liệu lâm sàng, dẫn chứng thuyết phục cho việc có thể tăng lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể chúng ta.

Và như tôi đã nói, enzyme, yếu tố duy trì sức khỏe cho con người, chủ yếu được hình thành từ hai nơi. Một nơi là trong tế bào và một nơi còn lại là trong các vi khuẩn đường ruột.

Nguyên liệu cho các enzyme hình thành trong tế bào chính là các chất dinh dưỡng chúng ta đưa vào trong cơ thể mỗi ngày qua các bữa ăn. Do đó, nếu muốn tăng lượng enzyme trong cơ thể, bạn cần phải ăn các món thích hợp cho việc tạo enzyme. Thế nên, trong các liệu pháp điều trị enzyme, tôi thường hướng dẫn bệnh nhân hấp thu các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme.

Tất nhiên, dù có ăn các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme cũng không có nghĩa là các enzyme trong đó được hấp thu dưới hình dáng, trạng thái ban đầu. Enzyme cũng là một loại protein nên chúng sẽ được phân giải thành các amino axit rồi hấp thu vào cơ thể.

Khi nhắc đến việc có thể hấp thu enzyme dưới dạng amino axit, chắc hẳn sẽ có nhiều người cho rằng vậy thì chỉ cần hấp thu các amino axit cần thiết là được rồi, tuy nhiên quan điểm đó lại khá sai lầm. Việc “ăn enzyme” có một ý nghĩa hết sức to lớn.

Bởi giữa amino axit được phân giải từ enzyme và các amino axit được phân giải từ các protein khác có sự khác nhau trong “thông tin mà chúng mang theo”.

Bất cứ vật chất nào cũng mang trong mình “thông tin”. Hay nói cách khác, trong các amino axit được phân giải từ enzyme có chứa “thông tin về enzyme”.

Các enzyme mặc dù bị phân giải và hấp thụ dưới các loại amino axit khác nhau, nhưng trong các amino axit đó vẫn mang những thông tin về một enzyme. Do đó, khi cơ thể sản xuất enzyme thì những amino axit có chứa thông tin của cùng một enzyme sẽ dễ tái tổ hợp lại thành enzyme hơn.

Để bạn dễ hình dung, tôi có thể lấy ví dụ về trò ghép hình. Từ một bức tranh ban đầu, dù bị chia thành nhiều mảnh ghép nhỏ nhưng trong mỗi mảnh ghép đều có chứa thông tin về cùng một bức tranh. Và dựa vào những thông tin này mà chúng ta có thể ghép lại thành một bức tranh hoàn chỉnh ban đầu. Các enzyme trong thức ăn mặc dù đã bị phân giải nhưng vẫn có thể dễ dàng tái tổ hợp lại trong cơ thể chúng ta cũng là vì thế.

Không có người nào trên đời này giống nhau hoàn toàn, tương tự như vậy, cũng không có amino axit nào giống nhau hoàn toàn. Những amino axit có nguồn gốc khác nhau sẽ mang những thông tin khác nhau, dẫn đến hoạt động của chúng cũng khác nhau. *Giống như*

*mỗi một con người sẽ có một cá tính, năng lực riêng, những amino axit có “nguyên gốc” khác nhau sẽ có những đặc tính, năng lực khác nhau.*

Chính vì vậy, để có thể hấp thu các amino axit chứa thông tin về enzyme, chúng ta cần ăn các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme.

*Thực phẩm chứa nhiều enzyme có thể gọi là “thực phẩm đang sống”. Nơi nào có sinh mệnh, nơi đó chắc chắn có enzyme và gen di truyền. Thế nên, lựa chọn rau củ quả, thịt cá tươi mới cũng chính là lựa chọn thực phẩm giàu enzyme.*

*Hấp thu các loại thực phẩm giàu enzyme cũng đồng nghĩa với việc hấp thu “gen di truyền tốt” vào cơ thể. Đây là điều tôi đã nhận ra trong quá trình khám dạ dày, đường ruột cho rất nhiều người,*

Một nơi nữa giúp hình thành nên enzyme trong cơ thể chính là các vi khuẩn đường ruột.

Có lẽ với các cô gái trẻ, nếu phải nghe chuyện trong bụng mình đang có một lượng lớn vi khuẩn sinh sống, chắc sẽ có nhiều người thấy “kinh tởm”. Thế nhưng, nếu không có các vi khuẩn đường ruột này, con người sẽ chẳng thể nào sống khỏe mạnh được cả. Các vi khuẩn đường ruột chính là người bạn đồng hành không thể thiếu trên con đường sống khỏe mạnh của chúng ta.

Người ta cho rằng các vi khuẩn đường ruột giúp con người tạo ra hơn 3.000 loại enzyme khác nhau. Trong số đó còn có những loại enzyme không thể hình thành trong các tế bào.

Các vi khuẩn đường ruột có lợi, giúp chúng ta tạo ra enzyme như vậy thường được gọi là “lợi khuẩn”. Tuy nhiên, như trong cuốn sách trước tôi đã nói, các vi khuẩn có tác dụng lên men, ủ thối hay còn gọi là “hại khuẩn” cũng là các vi khuẩn cần thiết để nhanh chóng đào thải các độc tố ra ngoài cơ thể. Do đó, điều quan trọng là ta phải ổn định môi trường đường ruột, đảm bảo sự cân bằng giữa lợi khuẩn và hại khuẩn, tạo môi trường để cả hai loại khuẩn này cùng hoạt động tốt.

Theo tôi, việc hấp thu “các loại thực phẩm đang sống” giàu enzyme và các gen di truyền tốt sẽ giúp ổn định môi trường đường ruột, từ đó làm tăng lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể.

## **Đường ruột chính là “bộ não thứ hai” biết tự suy nghĩ**

Đường ruột là một cơ quan hết sức diệu kỳ.

Thực tế, đường ruột hoạt động độc lập với não bộ, cơ quan vốn được coi là trung tâm chỉ huy trung ương của cơ thể. Bằng chứng chính là đường ruột vẫn có thể hoạt động bình thường ngay cả khi tủy sống, trung gian

truyền đạt thông tin từ não bộ bị tổn thương khiến từ chi không thể hoạt động, hay thậm chí cả trong trường hợp con người rơi vào trạng thái chết não.

Ngoài ra, với người bình thường, khi rơi vào trạng thái chết não, các chức năng của tim, phổi bị sê định chỉ. Điều đó có nghĩa là tim, phổi chịu sự chi phối của não bộ.

Trong khi đó, cho dù cơ thể rơi vào trạng thái chết não, dù không nhận được chỉ thị từ não bộ, nhưng chỉ cần đảm bảo lưu thông máu và hô hấp thông qua các thiết bị hỗ trợ duy trì sự sống thì đường ruột vẫn hoạt động được bình thường, vẫn hấp thu các chất dinh dưỡng và bài tiết các chất cặn bã.

Chính vì tính độc lập này mà ta có thể gọi ruột chính là "bộ não thứ hai" của cơ thể.

*Khi tìm hiểu sâu về hoạt động của đường ruột, bạn sẽ phải thán phục trước những hoạt động của nó, đúng như tên gọi "bộ não thứ hai".*

Ví dụ, các thức ăn có chứa protein, chất béo, tinh bột... sẽ cùng lúc tiến vào dạ dày, nhưng chỉ trong tích tắc, dạ dày có thể phân biệt được từng thành phần trong đó, đồng thời truyền thông tin đến các cơ quan về chủng loại và số lượng enzyme để tiêu hóa, hấp thu các chất. Cùng lúc đó, nếu các độc tố có hại với cơ thể cũng tiến vào đường ruột, đường ruột sẽ truyền thông tin đến

hệ thống miễn dịch, gây tiêu chảy và đào thải độc tố ra ngoài cơ thể. Đường ruột có thể xử lý nhanh chóng, hiệu quả như vậy chính là minh chứng cho việc đường ruột có thể tự suy nghĩ, phản đoán và truyền đạt mệnh lệnh đến hệ miễn dịch trong cơ thể.

Trong những năm gần đây, ở Mỹ có một nghiên cứu hết sức thú vị thể hiện rõ đường ruột là “bộ não thứ hai” của con người. Người thực hiện nghiên cứu này chính là Tiến sĩ y khoa, nhà thần kinh học của Mỹ, Michael D. Gershon. Tiến sĩ Michael D. Gershon đã phát hiện thấy “serotonin” – chất dẫn truyền thần kinh tồn tại trong não, xuất hiện tại đường ruột. Và sau khi nghiên cứu sâu hơn, ông nhận ra rằng 95% Serotonin trong cơ thể được tạo ra trong đường ruột.

Với những phát hiện của mình, Tiến sĩ Michael D. Gershon đã viết trong cuốn sách *The second brain – Trong đường ruột cũng có một bộ não!* như sau: “Có lẽ đây là một điều không thể tin nổi, nhưng cái đường ruột xấu xí kia lại thông minh hơn, giàu ‘tình cảm’ hơn hẳn trái tim của chúng ta. Sở hữu một hệ thần kinh riêng biệt, có thể tạo ra các phản xạ mà không cần đến mệnh lệnh từ não hay tuy sống, khắp cơ thể này chỉ có mỗi đường ruột mới làm được như thế.

Tiến hóa đã tạo ra những điều thật tuyệt vời. Tổ tiên con người bắt đầu tiến hóa từ loài sinh vật nguyên thủy

dạng amip, sau đó hình thành nên xương sống, và giờ đã phát triển nên hộp sọ và đường ruột, mỗi nơi đều sở hữu một bộ não với những thông tin, tình cảm riêng biệt."

Đường ruột là bộ não thứ hai còn có thể được giải thích dưới hoạt động của "thần kinh tự trị", thần kinh kiểm soát cơ thể trong vô thức.

Thần kinh tự trị có hai loại là thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Thần kinh giao cảm sẽ ưu tiên hoạt động mạnh khi con người rơi vào trạng thái căng thẳng, phấn khích, trong khi thần kinh phó giao cảm sẽ hoạt động mạnh khi con người trong trạng thái thư giãn.

Ví dụ, khi chúng ta vận động hay cảm thấy sợ hãi, tim sẽ được kích thích hoạt động, đó là do thần kinh giao cảm tác động gây nên. Còn khi chúng ta nghỉ ngơi thư giãn hay khi trẻ con đi ngủ, bàn tay thường trở nên ấm là do thần kinh phó giao cảm tác động khiến các mao mạch giãn nở.

Mối quan hệ giữa hoạt động của thần kinh tự trị với hoạt động của các cơ quan được thể hiện như dưới đây.

| <b>Thần kinh giao cảm hoạt động mạnh</b> |                      | <b>Thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh</b> |
|--|----------------------|--|
| Tăng                                     | Huyết áp             | Hạ   |
| Giãn nở                                  | <b>Bộ máy hô hấp</b> | Co hẹp                                       |
| Tăng                                     | <b>Nhịp tim</b>      | Chậm rãi                                     |
| Giãn ra                                  | <b>Dạ dày</b>        | Co lại                                       |
| Ưc chế nhu động                          | <b>Đường ruột</b>    | Kích thích nhu động                          |

Điều đáng chú ý ở đây chính là khi thần kinh giao cảm hoạt động mạnh, huyết áp, bộ máy hô hấp, nhịp tim đều được kích thích hoạt động, trong khi dạ dày, đường ruột lại được kích thích khi thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh.

Khi chúng ta ăn no, chúng ta thường cảm thấy buồn ngủ là do hệ thần kinh phó giao cảm lúc này hoạt động mạnh để thúc đẩy quá trình tiêu hóa.

Như tôi đã nói ở trên, dù chúng ta có rơi vào trạng thái chết não, tim, phổi không còn hoạt động thì dạ dày, đường ruột vẫn còn thực hiện chức năng của mình. Thực ra, các cơ quan chịu sự chi phối của thần kinh giao cảm và phó giao cảm cũng giống như chịu sự chi phối của não và đường ruột.

Hay nói cách khác, các cơ quan được kích thích hoạt động khi thần kinh giao cảm hoạt động mạnh như tim,

bộ máy hô hấp sẽ chịu sự chi phối của não bộ, còn cơ quan được kích thích hoạt động khi thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh như đường ruột sẽ chịu sự chi phối của chính đường ruột chứ không phải não bộ.

Giáo sư Toru Abo, giảng viên tại khoa Y của Đại học Niigata, một người có tiếng trong miền dịch học của Nhật đã phát hiện ra rằng: "Khi thần kinh giao cảm hoạt động mạnh, trong số các loại tế bào bạch cầu, tế bào bạch cầu hạt sẽ được kích thích hoạt động. Trong khi đó, khi thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh thì tế bào lympho lại được kích thích." Nếu kết hợp phát hiện này với việc 60 – 70% số tế bào lympho đều nằm trong ruột thì ta lại càng khẳng định được rằng tế bào lympho chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm.

Cơ thể chúng ta đạt trạng thái cân bằng là nhờ có sự chuyển giao trạng thái hoạt động giữa thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Chính vì vậy, khi thời gian hoạt động của thần kinh giao cảm hay phó giao cảm quá dài đều sẽ dẫn đến tổn thương thân thể chúng ta.

Vậy, sự cân bằng giữa thần kinh giao cảm và phó giao cảm được giữ vững dựa vào yếu tố nào?

Nói ngắn gọn thì đó chính là "sinh hoạt điều độ, thuận theo quy tắc của tự nhiên".

Khi mặt trời mọc, chúng ta thức dậy, làm việc, hoạt động, sau khi ăn xong thì nghỉ ngơi một chút và khi

mặt trời lặn thì chúng ta đi ngủ. Con người ngay từ thời cổ đại cách đây hàng chục nghìn năm đã biết cách sinh hoạt thuận theo tự nhiên như thế. Dù là các cơ quan hay hệ miễn dịch trong cơ thể con người đều được phát triển và hoàn thiện trong suốt một quá trình lịch sử lâu dài.

Thế nhưng, phần lớn con người trong xã hội hiện đại ngày nay lại bỏ qua nhịp sống tự nhiên ấy. Chúng ta ăn uống không điều độ, ngủ nghỉ không hợp lý, vận động quá nhiều hay quá thiêu và thậm chí là phải chịu quá nhiều căng thẳng. Tất cả những điều đó đều đang đi ngược lại với nhịp sống tự nhiên.

Và đó cũng chính là nguyên nhân lớn nhất gây phá vỡ sự cân bằng của hệ thần kinh tự trị trong con người hiện đại ngày nay.

*Con người cần ý thức lại một lần nữa rằng chúng ta chỉ là một phần của tự nhiên. Bỏ qua các triết lý của tự nhiên, con người không thể sống khỏe mạnh được.*

Chính vì vậy, tôi hy vọng bạn hãy ghi nhớ một điều, dù làm theo bảy phương pháp sống khỏe do tôi đề xuất hay bất cứ phương pháp nào thì điều căn bản cũng là "chú ý sinh hoạt điều độ, tuân theo quy tắc của tự nhiên".

## **“Lịch sử của sự sống” được lưu lại trong gen di truyền**

Trong cơ thể chúng ta có khoảng 60.000 tỷ tế bào và vô số vi khuẩn cùng tồn tại, nói cách khác, cơ thể chúng ta là một “tập hợp của vô số sinh mệnh”. Và mỗi một sinh mệnh đó đều mang trong mình một bản thiết kế chi tiết về sự sống gọi là “gen di truyền”.

Trong bản thiết kế sự sống đó có ghi lại “lịch sử của sự sống” mà mỗi cá thể đều được truyền thừa lại từ đời này sang đời khác.

Nói cách khác, trong gen của chúng ta có ghi lại “lịch sử của sự sống” trong hàng chục triệu năm, từ khi sinh vật đơn bào đầu tiên được hình thành trên Trái đất, sau đó phát triển thành sinh vật đa bào, rồi tiến hóa thành sinh vật trong nước như cá, sau đó các sinh vật tiến lên bờ, phát triển thành động vật có vú, sau đó là động vật bậc cao giống như khỉ và cuối cùng là tiến hóa thành loài người.

Cũng có thể nói, quá trình biến đổi từ một quả trứng được thụ tinh trong bụng mẹ, trải qua những lần phân chia tế bào, dần trở thành một em bé loài người cũng chính là quá trình tái hiện lại “lịch sử của sự sống” ấy. Chúng ta có thể tái hiện lại lịch sử ấy là nhờ trong gen đã mang hết thông tin của quá trình tiến hóa hàng chục triệu năm như thế. Có thể nói trong gen di truyền có chứa đựng một lượng thông tin khổng lồ mà chúng ta không thể đong đếm được.

Và cung chẳng qua lời khi nói trong gen di truyền của chúng ta chưa đựng tất cả các thông tin cần thiết để con người có thể sống, tồn tại trên thế giới này. Thậm chí trong gen còn lưu lại thông tin về "cách hình thành" enzyme để cơ thể có thể tạo enzyme cần thiết trong các tế bào.

Tuy nhiên, theo Giáo sư Kazuo Murakami, Giáo sư danh dự tại trường Đại học Tsukuba và là người có uy tín trong ngành di truyền học của Nhật Bản, con người mới chỉ sử dụng một phần rất nhỏ, 5 – 10% trong số kho thông tin khổng lồ lưu trữ trong gen di truyền.

Thông tin di truyền tồn tại dưới dạng trình tự ADN trong các nhiễm sắc thể tại nhân tế bào. ADN được cấu thành nhờ các chuỗi liên kết của các chất hóa học gọi là nucleobase chứa nitơ là adenine (A), thymine (T), cytosine (C), guanine (G). Các phân tử ADN được cấu tạo từ hai mạch polyme sinh học xoắn đều quanh một trục tưởng tượng tạo thành chuỗi xoắn kép và những base nitơ giữa hai mạch đơn polynucleotide liên kết với nhau theo nguyên tắc bổ sung (A liên kết với T, và C liên kết với G). Một cặp base nito liên kết với nhau như vậy gọi là "base pair", và chính các chuỗi base pair này là nơi chứa đựng các thông tin di truyền, hay bản thiết kế chi tiết về sự sống. Người ta hay nói con người có khoảng ba tỷ phân tử ADN, thực ra đó chính là ba tỷ base pair này.

Như chúng ta đã biết, máy tính ghi lại các thông tin dưới dạng các chuỗi “0” và “1”, tương tự như thế, gen di truyền của chúng ta cũng dựa vào các sắp xếp của bốn loại nucleobase để ghi lại các thông tin di truyền khác nhau. Ba tỷ cặp base cũng có nghĩa là cách kết hợp, sắp xếp cho các nucleobase này nhiều đến mức gần như không giới hạn.

Chính vì thế, trên thế giới với hàng tỷ người này, cho dù có là bố mẹ, con cái, anh chị em trong gia đình đi chăng nữa, cũng chỉ có duy nhất trường hợp sinh đôi cùng trứng mới cho ra hai người có cùng một bộ gen hoàn toàn giống nhau.

Khoảng 60.000 tỷ tế bào cấu thành nên cơ thể chúng ta đều mang cùng một bộ gen, và điều này cũng có nghĩa là chúng mang cùng một thông tin di truyền. Thế nhưng trong thực tế, khi nhìn vào các bộ phận như xương, cơ thịt, da, móng, tóc... ta sẽ thấy mỗi một bộ phận lại có đặc điểm khác nhau. Vậy tại sao các tế bào cùng mang một thông tin di truyền giống nhau lại biểu hiện những đặc tính khác nhau?

Tôi xin mượn lời Giáo sư Murakami: “Các tế bào ở móng chỉ bật công tắc (ON) cho gen di truyền hình thành nên móng và đóng tắt cả các công tắc (OFF) hình thành nên các bộ phận khác.”

Và cũng theo vị giáo sư này, “chức năng ON/OFF của gen” không cố định trong suốt cuộc đời mà tùy theo

sự thay đổi của môi trường hay năng lực của bản thân mà có thể thay đổi.

Điều tôi muốn bạn biết ở đây chính là ngay cả việc chuyển công tác ở gen như trên thì cơ thể chúng ta cũng sẽ cần đến enzyme.

Gen di truyền và enzyme có một mối quan hệ khăng khít và khá phức tạp. Cho đến nay, con người vẫn chưa khám phá được hết các vấn đề về gen di truyền và cả enzyme, tuy nhiên chúng ta biết rằng các thông tin về cách hình thành nên enzyme đã được ghi lại trong gen di truyền.

Và để đọc được các thông tin trong đó, chúng ta phải cần đến enzyme.

Vấn đề này thực ra cũng không khác gì câu hỏi “con gà có trước hay quả trứng có trước”.

Tính đến năm 2003, con người về cơ bản đã hoàn thành việc giải mã gen người. Và hiện nay, người ta tiến hành công tác thẩm định lại bộ gen người mà trước đây được ước tính là có 30.000 – 40.000 gen. Ngày nay, người ta mới chỉ khám phá ra được 2 – 3% chức năng của gen, và khoảng 97% còn lại vẫn chưa biết được là chúng mang chức năng gì.

Có thể bạn sẽ thấy bất ngờ với con số nhỏ bé đến đáng kinh ngạc như vậy, nhưng thực ra chúng ta cũng mới chỉ biết được ngần ấy về hoạt động của enzyme.

Chúng ta biết rằng có khoảng 3.000 – 5.000 loại enzyme cần thiết cho sự sống của con người, phần lớn trong số đó hiện đang đảm nhiệm chức năng gì thì cho đến nay chúng ta vẫn chưa tìm ra lời giải. Hơn nữa, số lượng 3.000 – 5.000 loại enzyme này chỉ là enzyme liên quan đến con người, còn nếu xét đến số loại enzyme mà tất cả các sinh vật trên Trái đất này sở hữu (bao gồm cả vi sinh vật) thì chúng ta vẫn chưa thể tính toán chính xác được con số này.

*Có lẽ chính các enzyme được tạo ra bởi các vi khuẩn đường ruột đã đóng một vai trò quan trọng trong việc chuyển công tắc ở gen và giải mã thông tin di truyền.*

Mặc dù phần lớn các vấn đề về gen di truyền cũng như enzyme vẫn còn cần được nghiên cứu nhưng ít nhất chúng ta đã biết được rằng cần có thông tin di truyền để hình thành enzyme, và cũng cần có enzyme để đọc thông tin di truyền, cũng như chuyển đổi công tắc trong gen.

### **Gen – enzyme – vi sinh vật, mối quan hệ ba bên**

Như tôi đã nói, dạ dày, đường ruột hoạt động độc lập với não bộ. Thực ra dạ dày, ruột non, ruột già, mỗi bộ phận lại đảm nhận một công việc khác nhau.

Hoạt động lớn nhất của dạ dày là tiêu hóa. Dạ dày tiết ra một dịch thể có tính axit mạnh gọi là dịch vị

để phân hủy thức ăn, đồng thời tiết ra pepsin, một enzyme phân giải protein thành các dạng dễ tiêu hóa, hấp thu. Trong dạ dày chỉ diễn ra quá trình tiêu hóa này mà chưa diễn ra quá trình hấp thu.

Mặc dù có tính axit mạnh và đầy đủ enzyme phân giải nhưng dạ dày lại không thực hiện quá trình hấp thu các chất là do bên trong dạ dày được phủ một lớp niêm mạc dày. Ở những người mắc bệnh viêm teo dạ dày, niêm mạc dạ dày bị mỏng đi và mất chức năng rào chắn này, từ đó, thành dạ dày sẽ bị tổn thương do tác động của quá trình tiêu hóa và các chất hóa học khác, cuối cùng dẫn đến hình thành khối u, polyp và thậm chí là ung thư dạ dày.

Quá trình hấp thu diễn ra trong ruột non. Tại đây, cơ thể lại tiết ra thêm nhiều dịch tiêu hóa hơn nữa để tiêu hóa các chất và phân giải thức ăn tới độ lớn đủ để thành ruột có thể hấp thu.

Điều đáng chú ý ở đây chính là mặc dù dạ dày là nơi có tính axit mạnh nhưng bên trong ruột lại có tính kiềm yếu.

Quá trình chuyển đổi từ tính axit mạnh sang tính kiềm yếu được thực hiện nhờ dịch tụy được tiết ra ở tá tràng, phần đầu của ruột non. Trong thời gian thức ăn di chuyển từ dạ dày đến tá tràng, dịch tụy có tính kiềm mạnh sẽ được tiết ra và trộn cùng thức ăn để trung hòa

dịch vị có tính axit mạnh được tiết ra ở dạ dày. Trường hợp dịch tụy không tiết ra đủ để trung hòa hết axit sẽ khiến niêm mạc ruột bị axit thâm nhập và sẽ hình thành các khối u.

Đường ruột có tính kiềm yếu là do enzyme tiêu hóa hoạt động trong đường ruột sẽ được kích hoạt với nồng độ kiềm nhất định. Khi cơ thể chuyển sang tính axit sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra, và một trong số đó chính là các enzyme tiêu hóa ở ruột non sẽ không thể hoạt động tốt được.

Hoạt động chủ yếu của ruột non là tiêu hóa và hấp thu. Như chúng ta đã biết, quá trình tiêu hóa được thực hiện nhờ các enzyme tiêu hóa, vậy quá trình hấp thu sẽ diễn ra như thế nào?

Quá trình hấp thu này sẽ được diễn ra tại các bộ phận gọi là "lông nhung" phủ kín thành ruột trong ruột non.

Lớp lông nhung này thực ra là phần gồ nhô lên với độ cao khoảng 1mm và chúng phủ kín thành ruột như một lớp thảm. Ngoài ra, trên bề mặt lông nhung này lại có những phần gồ nhỏ hơn nữa gọi là "vi nhung mao". Quá trình hấp thu trong ruột non được tiến hành qua các vi nhung mao này.

Nhờ có các lông nhung và vi nhung mao này mà diện tích bề mặt của ruột non được mở rộng khoảng 600 lần.

Người ta hay nói nếu trải rộng đường ruột ra thì nó có thể dài bằng một sân bóng tennis, nhưng đó là khi tất cả lông nhung và vi nhung mao cùng được trải rộng.

Các vi nhung mao này còn phân bố ở mao mạch và mạch bạch huyết. Glucose và các axit amin sẽ thông qua mao mạch còn chất béo và glycerin sẽ thông qua mạch bạch huyết vận chuyển đi khắp cơ thể.

Các vi khuẩn đường ruột sinh sống trong các khoảng trống giữa lông nhung và vi nhung mao trong đường ruột. Chúng sẽ sản xuất ra các enzyme cần thiết cho quá trình tiêu hóa, thỉnh thoảng có thể kích thích quá trình ủ thối để bài tiết nhanh các chất không có lợi cho cơ thể.

Làm sao để tuyên tuy biết thức ăn đã di chuyển từ dạ dày vào đường ruột, làm sao để tuyên tuy biết được liều lượng dịch tuy cần tiết để trung hòa axit, làm sao để đường ruột có thể nhận biết các chất hỗn độn đi vào cùng một lúc và làm cách nào để các enzyme tiêu hóa cho các chất ấy được tiết ra với một lượng phù hợp? Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa có lời giải đáp chính xác về cơ chế hoạt động phức tạp của đường ruột. Thế nhưng, tôi cho rằng các thao tác đó có thể được vận hành là nhờ “sự trao đổi giữa tế bào và vi sinh vật”. So với các tế bào thành ruột thì các vi khuẩn sống trong đường ruột lại hiểu rõ tình trạng trong đó hơn.

Chúng trực tiếp tiếp xúc với những vật chất có trong đường ruột và cũng chính chúng tạo ra các enzyme tiêu hóa. Tất nhiên là các tế bào thành ruột cũng tạo ra enzyme tiêu hóa, tuy nhiên các tế bào thành ruột này tạo ra loại enzyme nào, với số lượng bao nhiêu thì còn tùy thuộc vào tình trạng của vi khuẩn đường ruột. Ngoài ra, tùy thuộc lượng enzyme trong cơ thể, tùy thuộc thể trạng của từng người tại thời điểm đó mà lượng enzyme do tế bào tiết ra cũng khác nhau.

Chính vì vậy, trong cơ thể cần diễn ra sự trao đổi giữa các tế bào và các vi sinh vật (trao đổi thông tin), và trong thực tế, các hoạt động này được diễn ra một cách chính xác là minh chứng cho quá trình giao tiếp này.

Các vi khuẩn đường ruột và tế bào trong cơ thể sẽ đưa ra các thông tin của bản thân, tiến hành giao tiếp, trao đổi thông tin, quyết định enzyme phù hợp nhất với tình trạng của cơ thể và thông qua việc truyền thông tin đến gen để tạo ra enzyme.

Quá trình giao tiếp này không chỉ diễn ra trong mỗi quá trình tiêu hóa, hấp thu các chất. Xuất phát từ suy nghĩ đường ruột là cơ quan miễn dịch lớn nhất thì chúng ta cũng có thể nghĩ đến chuyện trong quá trình điều khiển hệ miễn dịch cũng có xảy ra quá trình giao tiếp tương tự.

Tất nhiên, nếu chỉ dựa vào mỗi sự trao đổi thông tin trong đường ruột thì chưa thể thu thập được hết các thông tin trong cơ thể.

Tuy nhiên, bạn hãy nhớ rằng các vi sinh vật sống tại rất nhiều bộ phận trong cơ thể chúng ta. Vi sinh vật tập trung ở mọi nơi, từ da cho đến khoang mũi, khoang miệng, túi mật hay là dạ dày, đường ruột... Tôi cho rằng, chính những vi sinh vật này là tuyến thu thập thông tin đầu tiên cho cơ thể. Sau đó, các thông tin thu thập được sẽ được chuyển đến các tế bào lân cận, rồi từ các tế bào sẽ theo các chu trình "lưu thông" trong cơ thể ví dụ như tuần hoàn máu để đi đến đường ruột. Từ đây, các chỉ thị cần thiết sẽ được phát đi đến toàn cơ thể và như vậy, sức khỏe của chúng ta sẽ được duy trì.

Đường ruột không chỉ thu thập thông tin liên quan đến dinh dưỡng mà còn thu thập thông tin liên quan đến vấn đề miễn dịch và lại chuyển thông tin đến toàn thân.

Hay nói cách khác, mối quan hệ giao tiếp ba bên giữa gen, enzyme và vi sinh vật chính là chìa khóa nắm giữ sức khỏe của con người.

### Năm quá trình lưu thông và bảy phương pháp sống khỏe

Ôn định môi trường bên trong cơ thể để quá trình giao tiếp ba bên giữa gen, enzyme và vi sinh vật được diễn ra thuận lợi chính là mục đích của liệu pháp trị liệu enzyme.

Tuy nhiên, như tôi đã nói ở trên thì dạ dày, đường ruột chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm, thuộc hệ thần kinh tự trị, do đó chúng ta không thể cố ý tác động vào các quá trình hoạt động của khu vực này.

Vậy chúng ta nên làm gì?

Để cuộc giao tiếp ba bên được diễn ra thì điều kiện tuyệt đối là quá trình lưu thông nước trong cơ thể, phương tiện vận chuyển thông tin phải diễn ra thuận lợi. Quá trình lưu thông nước này bao gồm bốn quá trình nhỏ là “máu – bạch huyết”, “dạ dày, đường ruột”, “nước tiểu” và “hô hấp”. Chắc hẳn sẽ có nhiều người thắc mắc tại sao quá trình hô hấp lại thuộc quá trình tuần hoàn nước. Thực tế, khí oxy theo quá trình hô hấp tiến vào cơ thể, sau đó sẽ theo máu để đi đến các tế bào toàn thân, thế nên đây có thể tính là một quá trình lưu thông của nước.

Nếu những quá trình lưu thông này đều diễn ra thuận lợi thì quá trình giao tiếp ba bên giữa gen, enzyme và tế bào cũng sẽ được tiến hành suôn sẻ.

Vậy làm thế nào để các quá trình lưu thông nước trong cơ thể được diễn ra thuận lợi?

Trước hết, yếu tố cần thiết để cải thiện quá trình lưu thông máu, bạch huyết là cách ăn uống. Người ta hay nói là ăn thực phẩm này chống đông máu hay ăn thực phẩm kia dễ khiến đông máu... Trong thực tế, việc chúng ta

an gì, ăn với liều lượng bao nhiêu đều có ảnh hưởng lớn đến quá trình lưu thông máu. Nếu coi máu giống như đường cấp nước sạch thì bạch huyết giống như đường thoát nước trong cơ thể. Do đó, nếu quá trình lưu thông máu trong cơ thể tốt thì tự nhiên quá trình lưu thông bạch huyết cũng được cải thiện phần nào.

Mặc dù vậy, sự khác biệt lớn nhất giữa quá trình lưu thông máu và bạch huyết là trong quá trình lưu thông máu, nhờ có sự co bóp của tim giữ vai trò như một máy bơm để vận chuyển máu đến toàn bộ cơ thể, trong khi không có cơ quan nào đóng vai trò giống như thế trong quá trình lưu thông bạch huyết.

Quá trình lưu thông bạch huyết được diễn ra nhờ sự co giãn của cơ thịt. Những người phải giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài hay xảy ra hiện tượng tê chàm tay, đó là do “không hoạt động = cơ thịt không co giãn”, do đó bạch huyết không thể lưu thông trong cơ thể. Chính vì vậy, hoạt động điều độ chính là một yếu tố rất quan trọng để cải thiện quá trình lưu thông bạch huyết.

Ngoài ra, cùng với cách hấp thụ thức ăn thì chất lượng nước, cách uống và liều lượng uống cũng là những yếu tố chi phối quá trình lưu thông bạch huyết.

Nhiều người cho rằng nên uống nước khi thấy khát. Tuy nhiên, đây lại là một sai lầm to lớn. *Cố họng khát khô*

*là tín hiệu cực kì nguy hiểm khi lượng nước trong cơ thể đang bị thiếu hụt, do đó nếu cảm thấy khát mới đi uống nước thì đã muộn mất rồi. Đặc biệt là những người cao tuổi, lượng nước trong cơ thể họ thường bị giảm xuống nên cần chú ý uống một lượng nước cố định vào những thời điểm cố định trong ngày.*

**Ăn và uống cũng tốt cho quá trình lưu thông ở dạ dày và đường ruột.** Tuy nhiên, trong trường hợp của dạ dày và đường ruột, bạn còn cần chú ý đến việc bài tiết tốt. Bởi đường ruột không chỉ là cơ quan tiêu hóa, hấp thu các chất vào cơ thể mà còn là nơi tiến hành hoạt động thu thập các chất độc hại trong cơ thể và bài tiết ra ngoài dưới dạng phân.

Ngoài phân ra còn có “nước tiểu” cũng là một quá trình lưu thông nhằm bài tiết các độc tố ra ngoài cơ thể. Hấp thu nước tốt đúng cách và ăn đúng cách sẽ giúp cải thiện quá trình này. *Lượng nước tiểu của một người bình thường trong một ngày là khoảng 1,5 lít.* Hơn nữa, ngoài nước tiểu thì phân hay mồ hôi cũng có chứa thành phần nước bị bài tiết ra ngoài nên mỗi ngày, bạn cần hấp thu từ 1,5 – 2 lít nước để đảm bảo đủ nước cho cơ thể.

**Một điều quan trọng nữa là với con người trong xã hội hiện đại thường xuyên có những thói quen sinh hoạt không điều độ thì cần phải chú ý đến việc hô hấp**

dung cách và nghỉ ngơi điều độ để ổn định quá trình lưu thông ở dạ dày, đường ruột.

Cơ quan hô hấp là cơ quan chịu sự chi phối của thần kinh tự trị nhưng chúng ta lại có một cách để chủ động điều khiển hoạt động của chúng. Khi ngủ, chúng ta vẫn không ngừng hô hấp là do các cơ quan hô hấp chịu sự chi phối của thần kinh tự trị này, tuy nhiên nếu chỉ xét riêng việc hô hấp thì chúng ta có thể điều tiết quá trình này như hít thở sâu, nín thở...

Như tôi đã nói ở trên, khi thần kinh giao cảm hoạt động mạnh thì khí quản sẽ giãn nở ra và khi thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh thì khí quản sẽ co lại, vậy thì ngược lại nếu chúng ta thực hiện hô hấp sâu bằng bụng nhằm làm co khí quản thì chúng ta sẽ chuyển được hoạt động của thần kinh tự trị từ thần kinh giao cảm hoạt động mạnh sang thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh. Khi hồi hộp hay thần kinh bị kích thích thấy hưng phấn, hô hấp sâu bằng bụng giúp chúng ta thay đổi tâm trạng lại cũng là vì có sự thay đổi từ thần kinh giao cảm sang thần kinh phó giao cảm.

Chính vì vậy, với con người trong xã hội hiện đại thường dễ bị thần kinh giao cảm chi phối hiện nay, việc hô hấp sâu bằng bụng không chỉ giúp cải thiện hoạt động của dạ dày, đường ruột mà còn là một phương pháp giúp nâng cao khả năng miễn dịch của con người.

Ngoài ra còn có một phương pháp giúp cho cá bón quá trình lưu thông này diễn ra tốt hơn đó chính là phương pháp cười và cảm nhận hạnh phúc. Người ta biết rằng tinh thần có ảnh hưởng rất lớn đến thân thể, thậm chí gần đây người ta còn khám phá rằng “cười” là cách hữu hiệu trong điều trị ung thư.

Mặc dù chúng ta biết cười và cảm nhận hạnh phúc là phương pháp hữu hiệu để nâng cao khả năng miễn dịch nhưng cho đến nay người ta vẫn chưa lý giải được cơ chế hoạt động của quá trình này. Tôi cho rằng chính sự lưu thông khí trong cơ thể là trung gian để các yếu tố tinh thần ảnh hưởng đến thân thể. Năm quá trình lưu thông giúp cải thiện quá trình giao tiếp ba bên như tôi đã nói gồm có bốn quá trình lưu thông nước như trên và một quá trình lưu thông khí này.

Khí, cho đến nay người ta vẫn chưa có các chứng minh khoa học cho yếu tố này, nhưng người Nhật từ xưa đã cảm nhận sự tồn tại của nó, thể hiện qua cách sử dụng các từ như nguyên khí, dũng khí... Bản thân từ bệnh tật của chúng ta cũng có nghĩa là “trạng thái khí bị suy yếu, bệnh tật”.

Quá trình giải thích khá dài nên tôi xin tóm gọn lại như sau.

Trung tâm chỉ huy bảo vệ sức khỏe của chúng ta chính là môi giao tiếp ba bên giữa gen, enzyme và các vi sinh vật.

Để quá trình giao tiếp này diễn ra thuận lợi thì yếu tố không thể thiếu chính là năm quá trình lưu thông gồm “máu, bạch huyết”, “dạ dày, đường ruột”, “nước tiểu”, “hô hấp” và “khí” phải được tiến hành thuận lợi.

Theo các số liệu lâm sàng tôi thu thập được, mỗi giao tiếp ba bên và năm quá trình lưu thông có quan hệ tác động qua lại lẫn nhau. Khi mỗi giao tiếp ba bên diễn ra thuận lợi thì năm quá trình lưu thông cũng được cải thiện và khi năm quá trình lưu thông được cải thiện thì mỗi giao tiếp ba bên cũng được diễn ra thuận lợi.

Con người không thể tác động một cách cố ý lên mối quan hệ ba bên này nhưng chúng ta có thể hỗ trợ để cải thiện năm quá trình lưu thông.

Vậy chúng ta cần tác động cái gì và như thế nào tới năm quá trình lưu thông này?

Dựa trên các số liệu lâm sàng của bản thân, tôi đã đúc rút ra bảy phương pháp sống khỏe như dưới đây.

### *[Bảy phương pháp sống khỏe]*

1. Ăn uống đúng cách – giúp quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột diễn ra tốt
2. Uống nước tốt – giúp quá trình lưu thông dịch thể trong toàn cơ thể diễn ra tốt hơn
3. Chú ý đến việc bài tiết đúng cách – giúp quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột và quá trình

- bài tiết nước tiểu tốt hơn. Qua đó giúp quá trình lưu thông máu và bạch huyết diễn ra thuận lợi
- 4. Hít thở đúng cách – làm cho quá trình hô hấp tốt hơn, qua đó giúp cung cấp quá trình lưu thông máu vốn có tác dụng vận chuyển enzyme. Ngoài ra còn giúp ổn định nhịp sinh học trong cơ thể và cân bằng hệ thần kinh tự trị
  - 5. Vận động điều độ – cải thiện lưu thông máu, bạch huyết và quá trình hô hấp
  - 6. Nghỉ ngơi điều độ – giúp ổn định quá trình lưu thông khí, dạ dày, đường ruột
  - 7. Cười và cảm nhận hạnh phúc – cải thiện quá trình lưu thông khí, ánh hưởng tốt đến cả năm quá trình lưu thông trong cơ thể

Nói tóm lại, nếu bạn thực hiện theo bảy phương pháp sống khỏe này thì năm quá trình lưu thông trong cơ thể sẽ được cải thiện và theo đó, mỗi giao tiếp ba bên sẽ diễn ra thuận lợi hơn, kết quả là sức khỏe của bản thân được đảm bảo.

Đây chính là bảy phương pháp sống khỏe mà tôi đề xuất và cũng là nguyên lý trong phương pháp trị liệu enzyme của tôi.

Cơ thể con người có mối liên kết tổng thể giữa các bộ phận với nhau. Như đầu chương này tôi có nói dạ dày,

dương ruột kém sẽ ảnh hưởng xấu đến toàn thân, và tương tự như vậy, chỉ cần một bộ phận nào đó trong cơ thể tốt thì sẽ ảnh hưởng tốt đến toàn bộ cơ thể.

Ăn đúng cách không chỉ cải thiện vị tướng, tràng túng mà còn giúp tăng số lượng enzyme trong cơ thể.

Uống nước tốt không chỉ giúp các tế bào trong toàn bộ cơ thể đủ nước và sức sống mà còn giúp mỗi giao tiếp ba bên diễn ra thuận lợi.

Vận động điều độ giúp quá trình lưu thông nước trong cơ thể diễn ra tốt hơn, bài tiết đúng cách giúp cơ thể sớm đào thải các chất độc hại ra ngoài, từ đó giúp chúng ta tiết kiệm enzyme trong thân thể mình.

Hô hấp đúng cách giúp cung cấp đầy đủ oxy cần thiết cho quá trình chuyển hóa năng lượng đồng thời giúp ổn định nhịp sinh học của cơ thể và sự cân bằng của thần kinh tự trị. Ngủ nghỉ điều độ, hợp lý giúp cơ thể phòng tránh tiêu hao enzyme, đồng thời kích thích quá trình sản xuất enzyme trong cơ thể. Cười và cảm nhận hạnh phúc giúp cơ thể giảm căng thẳng, cải thiện quá trình lưu thông khí trong cơ thể và hoạt hóa các enzyme.

Những vòng tuần hoàn tốt như vậy sẽ tác động lẫn nhau trong những vòng tuần hoàn lớn hơn trong cơ thể chúng ta. Thay vì chỉ ăn đúng cách thì nên kết hợp ăn uống đúng cách, so với ăn uống đúng cách thì ăn uống

đúng cách kết hợp với vận động điều độ sẽ khiến cơ thể đạt được một kết quả tốt hơn nữa.

Và khi bạn có thể thực hiện được tất cả các điều này thì cơ thể của bạn có thể phát huy khả năng đến mức tối đa.

*"Cơ thể con người có thể đạt đến tuổi thọ tự nhiên của mình."*

Khi thực hiện đúng bảy phương pháp sống khỏe, tôi tin rằng bạn sẽ thực sự cảm nhận được ý nghĩa của câu nói trên.

## Thói quen ăn uống lành mạnh

### Tại sao người Ấn Độ lại có thể uống nước sông Hằng?

Theo đạo Hindu, sông Hằng ở Ấn Độ là “dòng sông thánh” linh thiêng nhất.

Thế nhưng, chắc hẳn nhiều người trong số chúng ta cũng biết nước sông Hằng không thể coi là “nguồn nước tinh khiết” như những lời ca tụng về nó.

Ngoài vô số các loại vi khuẩn có trong nước thì sông Hằng còn chứa tất cả các chất thải sinh hoạt thải ra do hệ thống thoát nước chưa được lắp đặt hoàn thiện. Hơn nữa, trong những năm gần đây con sông này còn bị ô nhiễm thêm bởi nước thải của các nhà máy lân cận.

Mặc dù vậy, dòng sông này vẫn được tôn thờ là “dòng sông thánh”, hàng nghìn người dân Ấn Độ vẫn đang thả tro cốt của người thân trong gia đình vào dòng sông, bắn thân họ còn dùng nước sông này để tắm rửa mỗi ngày. Ngoài ra, những người dân sống hai bên bờ sông còn sử dụng nước sông để pha trà hay nấu nướng.

Thỉnh thoảng cũng có một vài vị khách người Nhật bắt chước theo những người dân Ấn Độ, cũng tắm trong nước sông Hằng như thế, nhưng tất nhiên là sau đó họ đều bị đau bụng. Lý do chính là có quá nhiều vi khuẩn trong nước sông. Vậy do đâu mà người dân Ấn Độ cũng tắm ở sông Hằng, thậm chí còn uống nước ở đây mà không bị đau bụng? Vì sao người Ấn Độ uống nước chứa đầy vi khuẩn như thế mà vẫn không có biểu hiện gì?

Tôi cho rằng một trong những lý do có thể là “thói quen”.

Ở Nhật Bản từ xa xưa đã lưu truyền thói quen “không uống nước lã ở những miền xa lạ”. Bởi mặc dù cơ thể có khả năng đề kháng với các loại vi khuẩn sống trong nguồn nước lã chúng ta hay uống nhưng lại không có khả năng đề kháng với vi khuẩn xa lạ tại một vùng đất khác, từ đó có thể dẫn đến đau bụng. Hay nói cách khác, người dân Ấn Độ có thể uống nước sông Hằng là do trong cơ thể họ có khả năng đề kháng với những loại vi khuẩn trong nước sông Hằng.

Tuy nhiên, dù có là loại khuẩn quen thuộc đến đâu đi chăng nữa thì cũng đều phải có một giới hạn nhất định, chưa kể nước sông Hằng còn tiếp nhận toàn bộ các loại nước thải.

Vậy tại sao người dân Ấn Độ lại không gặp vấn đề gì?

Đó có thể là do mỗi ngày người dân nơi đây đều hấp thu một lượng lớn “kháng sinh tự nhiên”. Kháng sinh nói một cách dễ hiểu chính là “thuốc kháng khuẩn”. Ở Nhật, khi bị mắc các bệnh như cảm cúm, người bệnh thường được kê toa thuốc có thuốc kháng sinh là để ngăn chặn sự gia tăng các vi khuẩn xâm nhập cơ thể khi bị cảm cúm, hay nói cách khác là để ngăn ngừa bệnh tình chuyển biến xấu. (Thuốc kháng sinh không có tác dụng ức chế vì rút gây cảm cúm mà chỉ phòng tránh bệnh tình trở nặng.)

Nói như vậy cũng không có nghĩa là người Ấn Độ đều uống “thuốc” mỗi ngày. Việc họ làm là ăn các loại thực phẩm có tác dụng kháng khuẩn giống với thuốc kháng sinh mỗi ngày.

Món ăn có tác dụng kháng khuẩn chính là món cà ri truyền thống của Ấn Độ.

Trong món cà ri này có sử dụng rất nhiều gia vị và nhiều loại rau có dược tính. Ví dụ như nghệ, loại gia vị tạo nên màu vàng cho cà ri, có tác dụng đề kháng đối với tụ khuẩn cầu, nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn. Hay một gia vị khác là tỏi có tác dụng tốt đối với dạ dày, gây đổ mồ hôi, lợi tiểu, ổn định đường ruột, diệt khuẩn, tẩy giun... Ngoài ra, trong cà ri còn nhiều loại gia vị có tác dụng tốt cho dạ dày như hạt tiêu, rau mùi,

nhục đậu khấu, bạch đậu khấu... hay cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể như tiêu, ót, mù tạt, gừng...

*Nói tóm lại, người dân Ấn Độ nhờ ăn món cà ri, "chất kháng sinh tự nhiên" mỗi ngày mà có thể nâng cao sức đề kháng của bản thân, từ đó duy trì được sức khỏe ngay cả trong môi trường tự nhiên khắc nghiệt như vậy.*

Trong Chương 1, tôi có giới thiệu về việc người dân vùng Okinawa, Nhật Bản thường ăn rất nhiều thịt lợn mà vẫn có thể sống rất thọ. Đó là do phương pháp nấu nướng truyền thống nơi đây giúp loại bỏ lượng chất béo dư thừa trong thịt, cộng thêm nguồn nước chứa nhiều khoáng chất và rau củ quả dồi dào enzyme.

Như vậy, trong các món ăn truyền thống của các vùng miền đều chứa đựng rất nhiều tinh hoa trí tuệ truyền từ đời này sang đời khác để người dân địa phương đó có thể sống trường thọ và khỏe mạnh.

## **Tinh hoa trí tuệ được cất giấu trong các món ăn truyền thống giúp con người sống khỏe mạnh**

Nếu có những món ăn truyền thống giúp cải thiện sức khỏe bằng cách hấp thu thật nhiều chất tốt như món cà ri của người Ấn Độ hay thịt lợn của người dân Okinawa thì cũng có nhiều món ăn truyền thống có

tác dụng trong việc duy trì tình trạng sức khỏe bằng cách đặt ra các quy chuẩn nhất định trong ăn uống.

Một trong số đó có thể kể đến “đồ ăn Kosher”, đồ ăn truyền thống của những người theo đạo Do Thái.

Đạo Do Thái có những giới luật hết sức nghiêm ngặt trong việc chọn lựa nguyên liệu cũng như cách chế biến món ăn. Những tín đồ theo đạo này chỉ được ăn những món ăn Kosher, tức là những “món ăn thanh sạch” được công nhận dựa trên những giới luật này.

Các tín đồ theo đạo này vốn nổi tiếng vì không ăn thịt lợn, nhưng thực ra ngoài thịt lợn họ cũng bị cấm ăn các loài giáp xác như sò, tôm, cua,... các loài động vật thân mềm như bạch tuộc, mực,... và các loài động vật khác bị chết vì bệnh hay bị sơ chế theo những phương pháp bị giới luật nghiêm cấm với lý do đây không phải là Kosher.

Đạo Do Thái cho phép tín đồ ăn thịt bò, tuy nhiên các phương pháp chế biến cũng được quy định rất tỉ mỉ, nghiêm ngặt từ việc cắt tiết hay mổ thịt cho đến việc không được nấu chung với các sản phẩm từ sữa.

Thức ăn Kosher được dựa trên những ghi chép cơ bản trong cuốn kinh *Torah* của đạo Do Thái (năm cuốn sách đầu tiên của Cựu Ước). Nhìn vào đó ta có thể thấy vốn dí Thiên Chúa dạy chúng ta rằng “con người nên ăn thực vật”.

"Thiên Chúa phán: Đây Ta ban cho các ngươi mọi thứ cỏ mang hạt giống trên khắp mặt đất và mọi thứ cây có trái mang hạt giống để làm lương thực cho các ngươi.". (Điều 29 chương 1 sách *Sáng Thế*)

Theo kinh *Torah*, Thiên Chúa ban cho con người các loài vật sau trận đại hồng thủy – Noah. (Điều 3 chương 9 sách *Sáng Thế*). Thiên Chúa cho phép con người ăn thịt động vật là do mặc dù các món ăn thực vật là lý tưởng nhất với con người nhưng trong thực tế, con người vẫn đang ăn cả thực phẩm động vật, do đó nếu đã ăn thì Người sẽ chỉ cho chúng ta cách ăn an toàn. Bằng chứng chính là trong thức ăn Kosher không có một hạn chế nào đối với thức ăn thực vật cả.

Các giới luật trong thức ăn Kosher thường được coi là các vấn đề của tôn giáo, tuy nhiên nếu nhìn sâu vào nội dung của những giới luật đó ta sẽ thấy chúng chính là kết tinh trí tuệ của tiền nhân để có thể có được những thực phẩm an toàn nhất.

Thời điểm đạo Do Thái được hình thành, ở Israel chuyện bảo quản thịt động vật còn rất khó khăn. Lúc bấy giờ người ta cũng biết đến cách phơi khô hay làm đồ muối, nhưng do nhiệt độ cao nên các loại cá, thịt tươi rất dễ bị hư thối. Đặc biệt là thịt còn tiết càng dễ bị hư thối hơn nên các thực phẩm Kosher nếu không được cắt tiết hoàn toàn thì không được phép ăn.

Trong thời đại giao thông chưa phát triển, các phương pháp bảo quản cũng không có thì những thực phẩm con người có thể ăn đều rất hạn chế. Ở trên núi thì không thể ăn thịt cá tươi mới hay trong những vùng đất cát ven biển với những cơn gió biển mặn mòi thì không thể trồng rau xanh được. Ngoài ra, tùy thuộc theo từng vùng khí hậu hàn đới, nhiệt đới, vùng có khí hậu khô... mà các loại rau củ có thể gieo trồng cũng hoàn toàn khác nhau. Hơn nữa, dù có được thực phẩm nhưng tùy theo điều kiện của mỗi người mà lại gặp phải các vấn đề khác nhau. Để giải quyết hàng loạt các vấn đề đó, con người đã chắt lọc tinh hoa trí tuệ, dày công sáng tạo và truyền từ đời này sang đời khác các món ăn truyền thống của địa phương.

Tuy nhiên, hiện nay do giao thông phát triển, dù ở bất cứ đâu con người cũng có thể dễ dàng có các loại thực phẩm trên toàn thế giới bất kể thời tiết, khí hậu. Hơn nữa, các phương pháp bảo quản cũng đa dạng hơn, giúp con người giữ được thực phẩm trong thời gian lâu hơn.

Mặc dù chúng ta có thể có được mọi thứ trong tay như vậy nhưng đổi lại, chúng ta lại đang đánh mất đi “tinh hoa trí tuệ”, “điều quan trọng trong thức ăn”... những điều quan trọng nhất vốn được tổ tiên chúng ta truyền lại từ bao đời trong các món ăn truyền thống.

Phần lớn con người hiện đại ngày nay đều chọn thực phẩm vì nó ngon, vì muốn ăn hay vì nó rẻ... Thiết nghĩ rằng đất nước càng văn minh thì các bệnh liên quan đến lối sống, sinh hoạt càng nhiều cũng chính vì tiêu chuẩn chọn đồ ăn không dựa theo "an toàn" và "sức khỏe" mà lại đi theo "ước muốn" của con người như thế này.

Ăn uống chính là để tạo năng lượng sống, bồi đắp cho cơ thể con người. Tất nhiên việc thưởng thức các món ăn cũng là điều quan trọng, nhưng *nếu chúng ta không biết "quan tâm cho thân thể" thì ăn uống sẽ biến thành nguyên nhân gây tổn hại cho sức khỏe của chính chúng ta*.

Người phương Đông có những câu nói rất triết lý như "y thực đồng nguyên" (ăn uống cân bằng, điều độ cũng là cách phòng, chữa bệnh) hay "thân thổ bất nhị" (cơ thể con người và đất đai có mối quan hệ khăng khít không thể tách rời). Tôi cho rằng con người hiện đại ngày nay cũng cần phải nhìn nhận lại những triết lý sâu xa trong những lời dạy đó.

## Quyết định ăn gì dựa trên quan điểm enzyme

Những tri thức được cô đọng trong các món ăn truyền thống đều rất tuyệt vời.

Thế nhưng đây chỉ là những món được tạo ra giúp con người sống khỏe mạnh trong thời đại vật chất, thông tin còn hạn chế, thiếu thốn. Còn trong thời đại thông tin, vật chất dư thừa như hiện nay, chúng ta lại cần phải có những tri thức mới để sống khỏe sao cho phù hợp với thời đại.

Đối với những người đang sống trong xã hội hiện đại, điều cần thiết không phải là “làm thế nào với những thứ có hạn” mà là có *trí tuệ để biết chọn lựa thứ gì thực sự tốt cho cơ thể trong thời đại thừa thãi thông tin và vật chất*. Kể cả với những món ăn truyền thống, chúng ta cũng không nhất thiết phải gò bó trong những cách chế biến cổ mà có thể tách lọc những phần có ích vào thời quen ăn uống hiện đại ngày nay, và đây cũng là một cách để vận dụng tri thức mà tổ tiên đã truyền lại.

Xã hội hiện nay của chúng ta đều là vàng thau lẫn lộn. Dù cùng một loại rau nhưng cũng có loại được trồng trong môi trường tự nhiên an toàn, tồn tại lâu dài, công sức của con người, còn có loại chứa nhiều nguy hiểm do bị kích thích tăng trưởng bằng các loại thuốc bảo vệ thực vật hay phân bón hóa học...

Ngay cả những thông tin liên quan đến thực phẩm và sức khỏe cũng có nhiều loại khác nhau. Có thông tin được công bố dựa trên những nghiên cứu mới nhất nhưng cũng có không ít tin đồn được lan truyền khắp nơi với mục đích lợi nhuận.

Trong tình trạng có quá nhiều vật chất, thông tin như hiện nay, bạn sẽ chọn loại gì và dựa theo tiêu chuẩn nào?

Tôi thường nghe nói trên các chương trình ti vi mà có giới thiệu tại làng này thôn nọ người dân ăn OO nên sống rất thọ, thế là hôm sau sản phẩm ấy bán chạy như bay. Chúng ta thường dễ dàng cả tin vào những tin tức trên các phương tiện truyền thông chính là vì bản thân mỗi người không có một tiêu chuẩn để phán đoán gì cả.

Một khi không có tiêu chuẩn rõ ràng thì chắc chắn chúng ta sẽ bị cuốn trôi trong vô vàn thông tin trên thế giới này.

Tiêu chuẩn của tôi chỉ có một, đó chính là “enzyme”.

- Thực phẩm này có ích trong việc bổ sung enzyme hay không → thực phẩm bổ sung enzyme
- Thực phẩm này giúp hỗ trợ hoạt động của enzyme hay không → thực phẩm giúp hoạt hóa enzyme
- Thực phẩm này có làm tiêu hao enzyme hay không → thực phẩm phòng tránh tiêu hao enzyme

Có lẽ chúng rất đơn giản, nhưng chỉ cần tuân theo ba điểm này là bạn sẽ không bị cuốn theo những thông tin sai lầm gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bản thân. Ngoài ra, dựa trên ba điều cơ bản trên, tôi còn

đề xuất thêm bảy phương pháp sống khỏe (1, Ăn đúng cách; 2, Uống nước tốt; 3, Bài tiết đúng cách; 4, Hô hấp đúng cách; 5, Vận động điều độ; 6, Ngủ nghỉ hợp lý; 7, Cười vui vẻ và cảm nhận hạnh phúc) là những phương pháp sống khỏe mạnh có thể thực hiện được trong xã hội hiện đại hiện nay.

## **Dù là rau hay thịt, tất cả các loại thức ăn đều là sinh mệnh**

Trong bảy phương pháp sống khỏe trên, phương pháp có ảnh hưởng lớn nhất đến cơ thể con người chính là “ăn”. Chính vì vậy mà trong các liệu pháp chữa trị enzyme của mình, tôi luôn coi việc chú trọng “ăn uống đúng cách” là tiêu chuẩn cơ bản để duy trì sức khỏe.

Vậy ăn uống đúng cách là như thế nào?

Ăn đúng cách là ăn các loại thực phẩm tốt, đã được chế biến thích hợp để có lợi cho cơ thể con người.

Trước hết tôi xin nói về thực phẩm tốt.

Thực phẩm tốt là thực phẩm đáp ứng được hai điều kiện sau:

Một điều kiện là “tự nhiên” và một điều kiện nữa là “tươi mới”.

Điều tôi muốn bạn ghi nhớ thật kỹ trong thâm tâm chính là thứ có thể nuôi dưỡng cho sự sống của chúng ta chỉ có thể là các sự sống khác.

*Tất cả các sinh vật sống đều nuôi dưỡng sinh mệnh mình bằng việc hấp thu sự sống từ các sinh mệnh khác.*

Nói theo cách khác, *nếu không phải là “thực phẩm có sinh mệnh” thì thực phẩm đó không thể nuôi dưỡng sinh mệnh của chúng ta.*

Thực phẩm tốt bắt buộc phải “tự nhiên” vì chỉ có tự nhiên mới có thể tạo ra sinh mệnh sống. Và thực phẩm tốt cũng phải “tươi mới” vì khi các hoạt động sống của chủ thể đình chỉ, sự sống trong đó cũng sẽ mất đi.

*Mỗi một người chúng ta đều là một tập thể của vô số các sinh mệnh và điều đó cũng giống với các thực thể sống khác vốn làm thức ăn cho chính chúng ta. Dù là thực vật hay các loài động vật khác, tất cả đều là tập hợp của các sinh mệnh.*

Mỗi một sinh mệnh nhỏ bé trong tập hợp đó sẽ không ngay lập tức biến mất khi cơ thể đình chỉ hoạt động sống. Ví dụ này hơi kỳ quặc nhưng chúng ta có thể cấy ghép các cơ quan trong cơ thể người là do dù có bị tách rời khỏi cơ thể thì sinh mệnh hình thành nên cơ quan đó vẫn tiếp tục sống.

Tuy nhiên, các sinh mệnh bị tách rời khỏi cơ thể hay bị tách khỏi môi trường nuôi dưỡng không thể sống lâu được.

Hầu hết mọi người đều nghĩ “đó bị hư thối = đó không thể ăn”, do đó mọi người đều dựa trên quan điểm

*thực phẩm có bị hư thối hay không để phán đoán xem thực phẩm đó có ăn được hay không. Tuy nhiên, việc thực phẩm có đang bị thối hay không không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với việc trong đó có còn sinh mệnh hay không.*

Thực phẩm tại thời điểm dừng hoạt động sống cũng là lúc bắt đầu oxy hóa. Điểm kết thúc của quá trình oxy hóa này chính là “hư thối”. Do đó, trong các thực phẩm bị hư thối cũng không còn sinh mệnh nữa. Tuy nhiên, thực phẩm chưa bị hư thối không hẳn đã còn sinh mệnh.

Các thực phẩm được bày bán ở siêu thị đều được dán “thời hạn sử dụng”, nhưng nó chỉ thể hiện “thời hạn có thể ăn” được thực phẩm đó ngon nhất” chứ không thể hiện thời hạn cho đến lúc thực phẩm bị hư thối.

Thực phẩm càng để lâu càng mất “độ ngon”. *Trong thực tế, độ ngon này chính là bằng chứng cho việc trong thực phẩm vẫn còn các sinh mệnh sống. Hay nói cách khác, thời hạn sử dụng của thực phẩm chính là “thời hạn sinh mệnh” vẫn còn tồn tại trong thực phẩm.*

Vậy bản chất của độ ngon, của sinh mệnh này là gì?

Theo tôi, đó chính là “enzyme”.

Enzyme không phải là một thực thể sống nhưng đó lại là chất không thể thiếu trong hoạt động sống của cơ thể

và nơi nào không có enzyme thì nơi đó không có sự sống. Khi chúng ta ăn đồ tươi mới, chúng ta cảm thấy ngon là vì trong thực phẩm đó còn chứa nhiều enzyme.

Ví dụ, ngay cả với món bít tết, so với việc nướng chín kỹ cả bên trong thì cách nướng tái lại khiến món bít tết ăn ngon hơn. Nguyên nhân chính là nướng tái sẽ giúp miếng thịt giữ lại được các enzyme vốn chịu nhiệt kém. Hay các loại hoa quả tươi ăn ngon hơn hoa quả đóng hộp cũng là do chúng chứa nhiều enzyme hơn hẳn.

Từ suy nghĩ đó, tôi nhận ra rằng *số những thứ chúng ta vẫn thường cho là "thực phẩm" còn được chia ra thành "thực phẩm sống" có chứa enzyme và "thực phẩm chết" không chứa enzyme*. Và thực phẩm càng tươi mới thì càng có nhiều enzyme, thực phẩm càng bị oxy hóa thì càng ít enzyme.

Thế nhưng, dinh dưỡng học hiện đại ngày nay lại hoàn toàn không coi việc có hay không enzyme trong thực phẩm là vấn đề cần quan tâm. Dù là thực phẩm tươi mới chứa nhiều enzyme hay thực phẩm đang ôi thối bị mất dần enzyme thì lượng "calo" vẫn không đổi. Lý do lớn nhất khiến tôi nghi ngờ nền dinh dưỡng hiện đại tập trung vào giá trị dinh dưỡng và hàm lượng calo hiện nay chính là "thái độ kiêu căng tự mãn không nhận biết được rằng thực phẩm cũng chính là các sinh mệnh sống".

Thuyết enzyme diệu kỳ của tôi hiện nay mới dừng lại ở giả thuyết, thậm chí trong các phản hồi tôi nhận được trong cuốn sách trước, cũng có ý kiến cho rằng “điều này còn thiếu bằng chứng khoa học”. Tôi không phải là một học giả mà chỉ là một bác sĩ lâm sàng nên cũng có những kết luận không thể chặt chẽ nếu xét theo lý luận khoa học.

Tuy nhiên, chỉ cần bạn chịu lắng nghe chính cơ thể mình thì tôi tin rằng bạn sẽ nhận được câu trả lời về việc dinh dưỡng học hiện đại ngày nay đúng hay thuyết enzyme của tôi đúng.

Chúng ta luôn cảm thấy rau được trồng theo phương pháp hữu cơ ngon hơn rau chứa đầy thuốc bảo vệ thực phẩm.

Chúng ta cũng đều thấy thực phẩm tươi mới ngon hơn thực phẩm đang bị ôi thối.

Vậy tại sao chúng ta lại cảm thấy chúng ngon miệng?

Thiết nghĩ, chúng ta cần phải suy ngẫm lại ý nghĩa thực sự trong vấn đề này, suy ngẫm về câu nói “sinh mệnh chỉ có thể được nuôi dưỡng bằng các sinh mệnh khác”, nhận biết rằng thực phẩm chính là sinh mệnh đồng thời cần phải biết trân trọng những sinh mệnh ấy.

## **Các thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy không có sinh mệnh**

Các loại thực phẩm chúng ta cho vào miệng mỗi ngày có thể chia làm ba loại dựa theo nguồn gốc, xuất xứ.

Loại thứ nhất là “thực phẩm có nguồn gốc từ đất đai”, loại thứ hai là “thực phẩm có nguồn gốc từ động vật” và loại thứ ba là “thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy”.

Các thực phẩm có nguồn gốc từ đất đai chính là các loại thực phẩm vốn được trồng trên đất như rau, củ quả, tảo... Loại này cũng bao gồm các loại nấm và phần lớn các thực phẩm loại này đều là “thực vật” và “hạt của thực vật” nên có thể gọi chúng là thực phẩm thực vật.

Loại thứ hai có nguồn gốc từ động vật như các loại thịt bò, lợn, gà..., các loại cá như cá, sò, tôm, mực... hay tóm lại là thực phẩm động vật. Loại thực phẩm này cũng bao gồm các thực phẩm được tạo ra từ động vật như trứng, sữa...

Loại cuối cùng, thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy, là thực phẩm được con người tạo ra ví dụ như gia vị hóa học, phụ gia thực phẩm, muối tinh luyện, đường tinh luyện, chất tạo ngọt... Loại này cũng bao gồm các thực phẩm công nghiệp có sử dụng các thành phẩm nhân tạo trên.

Với các thực phẩm có nguồn gốc từ đất đai, chỉ cần là thứ có thể ăn thì về cơ bản đều không có hạn chế xem phần nào không ăn được hay liều lượng cho phép là bao nhiêu.

Trong khi đó, với các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật, nếu hấp thu quá nhiều sẽ khiến máu bị đông lại, vị tương tràng tương xáu đi do đó cần phải kiềm chế, hấp thu trong một giới hạn nhất định.

Theo tôi, bữa ăn của con người ít nhất cũng phải giữ được 85% là thực phẩm có nguồn gốc từ đất đai, phần còn lại có thể hấp thu các thực phẩm động vật.

Thực phẩm thực vật chiếm 85%, thực phẩm động vật chiếm 15% cộng lại chúng ta đã đủ 100% và không cần phải ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy. Bởi các thực phẩm được tạo ra từ nhà máy không chứa sinh mệnh trong nó. Các thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy dù có ăn được cũng không thể nuôi dưỡng sinh mệnh của chúng ta.

Chính vì vậy, lý tưởng nhất là để tỷ lệ của loại thực phẩm này là 0%, không ăn bất cứ thứ gì trong nhóm này cả.

Tuy nhiên, với tình trạng của con người trong xã hội hiện đại ngày nay rất khó để có thể tránh được hoàn toàn các sản phẩm được chế biến trong nhà máy.

Thậm chí ta có thể nói đây là chuyện hầu như không thể đối với con người hiện nay. Ngay cả bản thân tôi cũng không thể đưa tỷ lệ của loại thực phẩm này về 0%.

Chính vì vậy, chúng ta lại càng cần phải để ý đến việc lựa chọn các thực phẩm thực vật tốt (thực phẩm an toàn), làm tăng lượng enzyme trong cơ thể, hạn chế ăn quá nhiều thực phẩm động vật, phòng tránh tiêu hao enzyme diệu kỳ, chăm lo cho cơ thể.

### Cách ăn đúng đắn nằm trong ngũ cốc

Trong bữa ăn cơ bản, món ăn chính của con người là ngũ cốc.

Thời điểm những năm 1960, khi tôi mới sang Mỹ, bữa ăn của người Nhật đều tập trung vào ngũ cốc. Cụm từ “một canh một mặn” cho đến nay vẫn dùng để chỉ những bữa ăn kham khổ. Thế nhưng, ngày xưa các món mặn vốn chỉ dùng để ăn kèm với món chính là cơm nên chỉ cần một, hai món cũng là vừa đủ.

Kết cấu bữa ăn truyền thống tập trung vào ngũ cốc của người Nhật lần đầu bị phá vỡ là khi Nhật Bản bước vào thời kỳ tăng trưởng thần tốc khiến cho các loại thịt vốn rất đắt đỏ trở nên rẻ hơn rất nhiều. Và cũng chính từ lúc đó, ngày càng có nhiều người Nhật bị béo phì.

Và khi đối mặt với vấn đề béo phì thì con người lại tấn công ngay vào món ăn chính, món cơm trong bữa ăn hàng ngày. Do trong cơm có nhiều năng lượng nên bị gắn một cái tội sai lầm là “thực phẩm dễ gây béo phì” và bị mọi người tránh xa.

Không chỉ dừng lại ở cơm gạo mà người ta cũng hiểu nhầm các loại ngũ cốc khác cũng gây béo phì. Nếu bạn đang ăn theo chế độ ăn tập trung vào ngũ cốc nhưng vẫn bị béo phì thì đó là do bạn chưa biết ăn đúng cách. Cách ăn hợp lý nhất với con người chính là ăn “ngũ cốc chưa qua tinh chế”.

*Nếu là gạo, bạn hãy chọn gạo lứt, nếu là lúa mỳ, bạn hãy chọn lúa mỳ nguyên cám và nếu là lúa mạch thì đừng chọn loại chỉ còn lớp nội nhũ trắng tinh mà hãy chọn loại vẫn còn nguyên cám.*

Ngũ cốc chưa qua tinh chế sẽ tốt hơn vì một khi đã tinh chế thì chúng sẽ mất đi những sinh mệnh vốn rất giàu có của mình.

Ngũ cốc thực ra là hạt của các loại thực vật, do đó nếu gieo hạt thóc hay hạt lúa mỳ xuống đất thì chúng sẽ nảy mầm và phát triển thành cây. Hạt cũng giống như viên nén thời gian kéo dài sinh mệnh cho đời sau vậy. Có một câu chuyện rất nổi tiếng rằng vào những năm 1951 người ta vô tình phát hiện ra ba hạt hoa sen cổ đại từ tầng địa chất hai nghìn năm tuổi. Sau đó,

người ta đã gieo ba hạt sen này xuống đất và chúng đã nảy mầm rất tốt, như vậy chúng ta đã thành công trong việc nuôi trồng giống sen cổ đại. Từ đó ta có thể thấy nếu điều kiện bảo quản tốt thì dù vài năm, vài trăm năm cho đến vài nghìn năm, hạt vẫn có thể giữ mãi trong mình “sinh mệnh sống”.

Tuy nhiên, nếu chúng ta bóc mất lớp vỏ của những viên nén thời gian cho sinh mệnh này thì chúng không thể nảy mầm được nữa. Đó là vì sinh mệnh bên trong hạt đã bị mất đi khi ta bóc tách lớp vỏ của hạt. Nếu bạn vùi hạt gạo lứt xuống đất và tưới nước cho nó, nó sẽ nảy mầm. Nhưng nếu bạn làm như vậy với gạo tinh thì chúng chẳng thể nảy mầm. Đây chính là ý nghĩa quan trọng khi tôi nói dùng ngũ cốc chưa tinh chế làm món ăn chính.

Tôi xin nói lại một lần nữa là để nuôi dưỡng sinh mệnh chỉ có các sinh mệnh sống khác mà thôi.

Trong các loại rau củ quả có chứa nhiều enzyme nhưng giá trị dinh dưỡng lại hay thay đổi, và rất khó để đảm bảo chúng luôn tươi mới quanh năm. Trong khi đó, các loại ngũ cốc mặc dù chỉ thu hoạch một mùa trong năm nhưng lại có thể bảo quản nguyên vẹn trong suốt một thời gian dài nên đây có thể coi là nguồn cung cấp khá ổn định.

*Từ khi các nền văn minh được hình thành, việc con người đã trồng trọt các loại cây ngũ cốc và lấy đó làm*

*thực ăn chính cho mình là có ý nghĩa riêng của nó. Nguyên nhân chính là vì hạt ngũ cốc có năng suất cao nhất trong các loại thực phẩm, đồng thời giúp con người có thể hấp thu sinh mệnh một cách ổn định nhất.*

Nền dinh dưỡng học hiện đại ngày nay cho rằng trong các loại ngũ cốc vốn được coi là thực ăn chính như gạo, lúa mì... bị thiếu hụt các amino axit thiết yếu nên bắt buộc phải hấp thu bổ sung qua thịt và các sản phẩm từ sữa. Tuy nhiên, nếu chỉ để hấp thu các amino axit thiết yếu thì chúng ta cũng không nhất thiết phải hấp thu qua protein động vật.

Chỉ cần thông qua các món chính là gạo với người Nhật hay lúa mỳ với người phương Tây, kết hợp với các loại ngũ cốc khác là có thể hấp thu đầy đủ các amino axit thiết yếu cho cơ thể.

Điều cơ bản trong ăn uống chính là hấp thu sinh mệnh. Chính vì vậy, chúng ta cần phải thiết lập chế độ ăn uống tập trung vào món chính là ngũ cốc như gạo, lúa mỳ và các loại hạt khác (như hạt kê Proso, kê Nhật Bản, lúa mạch, diêm mạch...).

### **Lựa chọn hạt ngũ cốc chưa tinh chế hay ngũ cốc nguyên hạt**

Thành phần chủ yếu của ngũ cốc chính là carbohydrate, nguồn chứa năng lượng dồi dào. Thế nhưng trong ngũ cốc

lại không chỉ chứa một mình carbohydrate mà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng khác cần thiết cho con người như chất xơ, vitamin, khoáng chất, canxi, protein, chất béo... Tất nhiên là các hạt ngũ cốc này cũng rất giàu enzyme, nguồn sinh mệnh quan trọng.

Tuy nhiên, đây chỉ là trường hợp hạt ngũ cốc còn trong trạng thái tự nhiên mà thôi. Các loại hạt đã qua tinh chế và mất đi khả năng này mầm thì hoàn toàn không có khả năng nuôi dưỡng sinh mệnh của con người.

Chúng ta hãy cùng nhìn vào những điểm khác biệt giữa gạo lứt, gạo chưa qua tinh chế và gạo trắng, gạo đã qua tinh chế.

Gạo lứt là gạo chỉ loại bỏ lớp vỏ trấu bên ngoài, trong khi gạo trắng đã bị loại bỏ cả vỏ trấu, vỏ cám lẫn lớp mầm. Hay nói cách khác, trong hạt gạo trắng chỉ còn lại phần nội nhũ, kho dự trữ các dinh dưỡng dành cho quá trình nảy mầm và phát triển.

Có lẽ bạn sẽ nghĩ nếu vẫn còn chứa lại phần dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển là đủ rồi thì thực sự sai lầm.

Bởi phần nội nhũ này nó cũng giống như "chất béo" trong cơ thể của chúng ta vậy. Mặc dù trong nó có chứa rất nhiều năng lượng tiềm tàng nhưng để chuyển hóa số năng lượng này ta cần đến các coenzyme là các vitamin, khoáng chất để hỗ trợ hoạt động của các enzyme

và trong phần nội nhũ này lại không chứa đủ các coenzyme cần thiết đó.

Khi so sánh giữa gạo lứt và gạo trắng, ta thấy mặc dù gạo lứt có lượng calo ít hơn nhưng bù lại nó lại chứa nhiều chất dinh dưỡng khác.

*Một hạt gạo nguyên vẹn có chứa 95% là vitamin và khoáng chất, tập trung chủ yếu ở lớp vỏ cám ngoài cùng và lớp mầm. Chính vì thế nếu lấy các loại gạo trắng đã qua tinh chế làm thức ăn chính thì sẽ dẫn đến thiếu hụt coenzyme, chất không thể thiếu cho hoạt động của enzyme.*

Ngoài ra, gạo trắng không chỉ thiếu hụt về thành phần dinh dưỡng mà còn nhanh bị tiêu hóa, hấp thu khiến lượng đường và chỉ số mờ trung tính trong máu dễ bị tăng lên, làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm như tiểu đường.

*Những người bị bệnh tiểu đường hay được bác sĩ chỉ dẫn là hạn chế ăn cơm vì thực ra cơm họ thường ăn là cơm gạo trắng. Nếu ăn cùng một lượng cơm nhưng sử dụng gạo lứt thì chỉ số đường trong máu chỉ tăng lên dần dần, từ đó giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.*

*Chính vì vậy, những người đang bị bệnh tiểu đường có thể úc chế việc tăng lượng đường trong máu bằng cách chuyển từ ăn cơm gạo trắng sang cơm gạo lứt.*

Hơn nữa, gạo trắng còn một bất lợi nữa là nhanh bị oxy hóa hơn là gạo lứt. Vì lớp vỏ cám bên ngoài hạt gạo có tác dụng phòng tránh quá trình oxy hóa giống như lớp sừng ở tầng biểu bì của da người có tác dụng như một rào chắn ngăn cản dị vật xâm nhập cơ thể. (Mặc dù gạo lứt không bị oxy hóa nhanh như gạo trắng nhưng nếu để trong một thời gian cũng sẽ bị oxy hóa, do đó khi bảo quản cần tránh để gạo tiếp xúc với không khí, ví dụ như bảo quản trong túi chân không...)

Sự khác biệt giữa gạo trắng với gạo lứt cũng có thể áp dụng khi so sánh các loại hạt lúa mỳ. Do đó, tôi khuyến khích bạn nên *chọn hạt lúa mỳ nguyên cám thay cho lúa mỳ trắng tinh đã qua tinh chế*.

Hiện nay trên thị trường đã xuất hiện rất nhiều sản phẩm từ lúa mỳ như mỳ pasta, bánh mỳ... sử dụng bột lúa mỳ nguyên cám. Ngoài ra, bột xay từ gạo lứt cũng có thể sử dụng trong nấu ăn giống với bột lúa mỳ. Ở nhà tôi, mỗi khi làm món okonomiyaki<sup>1</sup> đều sử dụng loại bột gạo lứt này. Ăn bột gạo lứt này no lâu hơn bột mỳ và cũng ngon miệng hơn nữa. Tuy nhiên, dù là bột lúa mỳ nguyên cám hay bột gạo lứt, khi đã xay thành bột thì rất dễ bị oxy hóa nên tốt nhất là sử dụng những loại bột mới làm, *khi đã mở bao bì thì nên nhanh chóng sử dụng hết*.

---

<sup>1</sup> Một loại bánh xèo của Nhật Bản.

Gần đây, các loại thực phẩm tự nhiên đang trở thành trào lưu mới trong xã hội, ngày càng có nhiều sản phẩm sử dụng nguyên liệu từ các loại ngũ cốc tốt chưa qua tinh chế như "mỳ spaghetti dùng lúa mỳ nguyên cám", "mỳ udon gạo lứt", "cháo gạo lứt", "bánh mocha gạo lứt", "bánh mỳ dùng lúa mỳ nguyên cám", "bánh mỳ dùng các loại hạt ngũ cốc"...

Ngoài ra, còn có một loại nữa là "bột yến mạch". Hiện có lẽ nhiều người vẫn chưa quen với loại này nhưng đó cũng là một loại ngũ cốc chưa tinh chế rất tốt cho cơ thể. Bột yến mạch được làm từ hạt yến mạch sau khi được tách bỏ vỏ trấu sẽ được hấp lên, nghiền vụn và sau đó là sấy khô. Đặc trưng lớn nhất của bột yến mạch là có chứa lượng chất xơ nhiều gấp ba lần gạo lứt, ngoài ra nó còn chứa rất nhiều canxi, sắt, protein, vitamin...

Với những người chưa quen với sản phẩm bột yến mạch, có lẽ hay cho rằng bột yến mạch được dùng để nấu với sữa, nhưng thực ra loại bột yến mạch này còn rất hợp với các món ăn theo kiểu truyền thống của Nhật. (Như trong cuốn *Nhân tố Enzyme - Phương thức sống lành mạnh* tôi đã đề cập rằng sữa bò là một trong các thực phẩm cần phải tránh nên dù bạn có thích đến đâu thì cũng đừng dùng sữa khi ăn bột yến mạch.)

Theo cảm nhận của người Nhật thì món bột yến mạch này ăn như cháo cũng không sai. Bạn có thể chế biến

thành nhiều món ngon như nấu cháo yến mạch bằng nước nóng, sau đó ăn cùng mơ muối hay dưa muối, hoặc bạn cũng có thể cho vào canh miso cũng được.

Như vậy, nếu biết kết hợp nhiều thứ một cách hợp lý thì việc chế biến ngũ cốc chua tinh chế làm món chính cũng không thực sự khó khăn như bạn nghĩ.

### **Nấu cơm gạo lứt dễ hơn bạn tưởng**

Thực ra có rất nhiều người biết ăn gạo lứt tốt hơn là gạo trắng.

Thế nhưng họ vẫn ăn gạo trắng chứ không phải là gạo lứt. Và lý do mà họ đưa ra là “gạo cứng, không có độ dính nên ăn không ngon.”

Đúng là nếu cứ thế mà nấu gạo lứt theo cách bình thường thì hạt gạo không dẻo, không dính bằng hạt gạo trắng, tuy nhiên, chỉ cần bạn bỏ một chút công sức ra là có thể khắc phục được vấn đề này.

Nếu muốn thổi cơm gạo lứt được dẻo như gạo trắng, bạn hãy nấu gạo lứt cùng các hạt ngũ cốc khác, như vậy cơm sẽ ngon hơn.

Tôi thường trộn lẫn gạo lứt với năm loại ngũ cốc khác là lúa mạch cán, kê nếp, kê proso nếp, kê Nhật Bản nếp, hạt dền và nấu thành cơm. Các loại kê tôi chọn đều

không phải loại bình thường mà đều là loại hạt nếp nên  
độ dinh sê cao hơn.

Ngoài ra các loại ngũ cốc khác như lúa mạch, diêm  
mạch, bo bo... khi thối chung với gạo lứt cũng rất ngon.  
Do đó, bạn có thể lựa chọn các loại ngũ cốc tùy theo sở  
thích của mình.

Không cần một tỷ lệ nhất định nào giữa gạo lứt và  
các hạt ngũ cốc khác, tuy nhiên xét đến tính tổng thể về  
yếu tố dinh dưỡng, năng lượng, cảm giác ngon miệng  
khi ăn của mỗi loại, tôi thường lấy tỷ lệ năm gạo lứt một  
ngũ cốc khác.

Như vậy, nếu bạn lấy ba bơ gạo lứt thì các loại ngũ  
cốc khác sẽ khoảng từ năm đến bảy thìa canh.

Mỗi lần nấu cơm lại cần cho mấy loại ngũ cốc liền  
nên việc cân đo đong đếm cũng khá phức tạp. Ở nhà,  
tôi thường trộn trước các loại ngũ cốc với nhau, sau đó  
bảo quản trong một túi kín trong suốt, khi nào cần dùng  
thì lấy thìa xúc hỗn hợp các hạt đã trộn đều là được.

Trước đây người ta vẫn cho rằng nếu không có nồi  
áp suất thì không thể nấu cơm gạo lứt ngon, nhưng gần  
đây các nhà sản xuất đã cho ra loại nồi cơm điện bình  
thường có kèm thêm chức năng nấu cơm gạo lứt, thế  
nên chúng ta hoàn toàn có thể nấu một nồi cơm gạo lứt  
ngon với các nồi cơm thông thường này.

Tôi xin phép được giới thiệu với bạn về quy trình nấu gạo lứt này.

### *1. Vo gạo lứt*

Cho gạo lứt và các loại ngũ cốc tùy thích khác vào nồi, nhẹ nhàng vo sạch 1–2 lần bằng nước tốt và không cần xát quá mạnh như với gạo trắng. Nếu xát gạo quá mạnh có thể sẽ làm mất lớp mầm quý giá, do đó chỉ cần vo nhẹ để tẩy sạch bụi bẩn bám trên gạo.

### *2. Ngâm gạo trong nước tốt*

Các nồi cơm điện có chức năng nấu gạo lứt cũng được thiết kế thêm vạch đo dung tích nước phù hợp cho gạo lứt, tuy nhiên bạn nên cho nước nhiều hơn tỷ lệ tiêu chuẩn này một chút. Sau đó ngâm gạo lứt trong nước tốt từ 30 phút cho đến 2 tiếng.

### *3. Cho thêm muối biển khi nấu*

Trước khi nấu cơm, tôi thường cho thêm nửa thìa cà phê muối biển vào. Có thêm một chút vị muối sẽ giúp cơm dễ ăn hơn, đồng thời cũng giúp hạt gạo lứt nở và mềm hơn.

Phần sau tôi sẽ giải thích kỹ hơn về muối tự nhiên này, nhưng có nhiều người hạn chế dùng muối vì sợ làm tăng huyết áp là do họ dùng muối đã qua tinh chế, còn muối biển tự nhiên lại giàu khoáng chất và không làm tăng huyết áp.

Bạn thấy thế nào? So với gạo trắng thì thời gian ngâm gạo lứt hơi lâu một chút nhưng cũng không tốn quá nhiều công sức phải không.

Về phần cơm còn lại sau bữa ăn, nếu là lượng cơm cho một ngày thì bạn có thể để luôn trong nồi cơm điện vì các loại nồi hiện nay đều kín, không thấm khí nên cơm khó bị oxy hóa. Trường hợp nếu bạn nấu nhiều cơm và không thể ăn hết trong một ngày, bạn hãy chia cơm thành từng suất vào đồ đựng rồi cất vào trong ngăn đá để dùng tiếp, như vậy có thể đảm bảo độ tươi mới.

Trong trường hợp này, *khi rã đông bạn không nên dùng lò vi sóng mà nên dùng nồi hấp để làm nóng lại cơm*. Bởi hấp lại cơm vừa an toàn lại ăn vẫn ngon như ban đầu. Những ai thấy việc hấp lại cơm phiền hà thì có thể lấy cơm còn thừa làm thành cơm nắm rồi cắt trong ngăn đá. Khi nào ăn có thể làm thành cơm nắm nướng cũng rất ngon.

Nếu bạn muốn làm cơm chiên hay cháo rau thì có thể để rã đông tự nhiên cũng được.

Điều quan trọng là bạn phải hình thành thói quen ăn gạo lứt và ăn thường xuyên. Bạn chỉ cần nhớ rằng ăn gạo trắng và ăn gạo lứt khiến tràng táng rất khác nhau. Bạn cũng không cần phải cố ép mình theo một khuôn mẫu nhất định mà có thể kết hợp với lối sống của riêng mình và tận hưởng các món ăn.

## **Gạo lứt này mầm cũng có thể tự làm ở nhà**

Chỉ cần bỏ một chút công sức là bạn có thể nấu cơm gạo lứt rất ngon. Thế nhưng, để ăn gạo lứt ngon thì điều quan trọng nhất vẫn là “nhai kỹ”.

*Con người hiện đại ngày nay thường nhầm lẫn việc “đồ ăn mềm = đồ ăn ngon”.* Trong những chương trình về ẩm thực, những người nếm thử thường ăn một miếng, sau đó thốt lên rằng: “Ngon quá. Nó như tan luôn trong miệng rồi.” Thế nhưng, không phải cứ đồ ăn mềm là đồ ăn ngon. Nếu bạn không có thói quen nhai kỹ thì ban đầu cần phải biết ý thức về việc này, sau đó bạn hãy thử một lần ăn chậm, nhai kỹ, thường thức vị ngon của gạo lứt xem sao. Chắc chắn rằng càng nhai bạn sẽ càng cảm thấy vị ngon của cơm gạo lứt.

Hơn nữa, nhai kỹ còn kích thích nước bọt tiết ra nhiều, đồng thời cũng kích thích tiết hormone trẻ hóa parotin. Nhai kỹ, nước bọt tiết ra nhiều nên quá trình tiêu hóa, hấp thu thức ăn cũng được hỗ trợ tốt hơn, từ đó phòng tránh được việc tiêu hao enzyme trong cơ thể.

Mặc dù vậy vẫn có những người cảm thấy: “Dù sao thì gạo lứt cũng...” Nếu bạn cũng cảm thấy như vậy thì bạn có thể thử làm “gạo lứt này mầm” xem sao.

Gạo lứt này mầm sẽ tồn thêm một chút thời gian so với gạo lứt thông thường, nhưng khi ăn vào miệng thì cảm giác lại gần giống với gạo trắng và những

nồi cơm điện không có chức năng nấu gạo lứt bình thường cũng có thể nấu loại gạo này. Do đó, những ai quen ăn gạo trắng sẽ thấy gạo lứt này mềm ăn ngon hơn gạo lứt thông thường.

Ngoài ra, gạo lứt này mềm còn là một loại thực dưỡng đang được chú ý nhiều vì có chứa nhiều “GABA”, một loại amino axit có hiệu quả cao với sức khỏe.

GABA có tên khoa học là “axit gamma-aminobutyric” ( $\gamma$ -Aminobutyric acid), là một loại amino axit có trong não hay tủy sống của người và động vật có vú. GABA là một chất dẫn truyền thần kinh, trong khi axit glutamic – thành phần làm nên vị ngọt thịt có nhiều trong cá béo, có tác dụng kích thích thần kinh hưng phấn thì GABA lại có tác dụng ngược lại, gây ức chế sự hưng phấn của thần kinh và giúp hệ thần kinh hoạt động ổn định.

Trạng thái lý tưởng nhất chính là cơ thể cân bằng giữa “axit glutamic gây hưng phấn” và “GABA gây ức chế này”, tuy nhiên, con người hiện đại ngày nay đang phải chịu quá nhiều áp lực, căng thẳng, do đó cân cân luôn có xu hướng nghiêng về phía hưng phấn. Khi sự cân bằng bị phá vỡ thì về mặt tinh thần, con người thường cảm thấy bất an, về mặt thân thể, con người dễ mắc các bệnh như cao huyết áp, tổn thương trí nhớ như thường xuyên quên đồ, đãng trí...

Các loại thực phẩm có chứa GABA có tác dụng điều hòa sự cân bằng và phòng tránh các chứng bệnh trên, do đó chúng đang được chú ý trong thời gian gần đây.

Hàm lượng GABA chứa trong gạo lứt nảy mầm nhiều gấp 3 – 5 lần hàm lượng này trong gạo lứt bình thường. Nguyên nhân chính là trong quá trình nảy mầm, trong hạt gạo có sự chuyển hóa từ axit glutamic sang GABA.

*Hiện nay trên thị trường cũng đã xuất hiện loại gạo lứt đã nảy mầm được xử lý đặc biệt để không nảy mầm thêm nữa và người dùng có thể trực tiếp nấu luôn. Tuy nhiên, tôi không khuyến khích bạn sử dụng loại gạo này.*

Nguyên nhân là vì chúng ta không biết với loại gạo nào khi hấp thu nước như thế nào thì sẽ nảy mầm.

Như tôi đã nói, các loại thực phẩm trên thị trường hiện nay là vàng thau lẩn lộn. Nếu bạn thực sự muốn có thực phẩm an toàn thì cần phải lựa chọn những loại nguyên liệu tự nhiên tại những nơi đáng tin cậy, có ghi chú rõ ràng phương pháp sản xuất và nên tự mình chế biến món ăn.

Theo như điều tra của tôi, ngay cả loại gạo lứt nảy mầm, các nhà sản xuất trung thực cũng sẽ thể hiện rõ nơi sản xuất và liều lượng thuốc bảo vệ thực vật trên bao bì nhưng lại chưa có sản phẩm nào ghi rõ đến mức loại gạo này hấp thu nước như thế nào thì sẽ nảy mầm.

Với gạo lứt, chỉ cần đảm bảo được hai điều kiện là nước và độ ẩm thì chắc chắn hạt gạo sẽ nảy mầm. Cho đến lúc hạt gạo này mầm, cần khoảng 12 – 24 tiếng và tối chút công sức, tuy nhiên việc ủ gạo lứt này mầm cũng không quá khó khăn nên nếu bạn dùng gạo lứt này mầm làm món chính trong bữa ăn của mình, bạn có thể tự làm tại nhà với loại gạo đáng tin cậy và loại nước tốt.

#### *[Cách làm gạo lứt nảy mầm đơn giản]*

Khi bạn ngâm gạo lứt vào nước, tự nhiên hạt gạo sẽ nảy mầm. Nếu muốn gạo nảy mầm nhanh, bạn có thể ngâm gạo trong nước ấm khoảng 30 độ, như vậy hạt gạo sẽ mẩt tròn một ngày để nảy mầm. Tuy nhiên, làm theo cách này cần phải duy trì độ ấm của nước trong suốt quá trình, do đó cần phải thường xuyên kiểm tra nhiệt độ của nước và thay nước ấm nếu cần.

Nếu là thời điểm nóng bức, chỉ cần ngâm gạo trong nước ở nhiệt độ thường là có thể tạo ra gạo lứt nảy mầm một cách đơn giản. Ngoài ra, với những ai có thời gian nhưng không muốn tốn công sức thì có thể ngâm gạo lứt vào nước rồi sau đó bảo quản trong tủ lạnh, như vậy gạo cũng có thể nảy mầm. Bằng cách này, hạt gạo mẩt khoảng ba ngày để nảy mầm nhưng bạn sẽ không cần phải thay nước.

Dù là cách nào thì bạn cũng nên cho nước xâm xấp mặt gạo hay nhiều hơn một chút và không nên đậy kín đồ đựng vì trong quá trình nảy mầm gạo sẽ cần đến oxy. Khi gạo nảy mầm được 1mm là thành công.

Gạo lứt nảy mầm bạn có thể chắt nước, phơi khô cho vào túi đựng kín và bảo quản trong chỗ râm mát, tuy nhiên, bạn đã rất tốn công sức để có được "sinh mệnh sống" trong hạt gạo nảy mầm này nên tôi khuyên bạn nên nhanh chóng ăn hết trong thời gian ngắn.

Ngoài ra, cũng có nhiều người trộn gạo lứt nảy mầm với gạo trắng và nấu chung, tuy nhiên tôi không khuyến khích bạn làm như vậy. Mặc dù nói gạo lứt nảy mầm có thể nấu giống như gạo trắng nhưng khi trộn gạo lứt nảy mầm chung với gạo trắng để nấu thì rất có thể hai loại gạo sẽ phân bố không đều và ảnh hưởng đến cảm nhận khi ăn.

Trong trường hợp ăn gạo lứt nảy mầm, bạn có thể ăn gạo lứt nảy mầm không, hoặc nếu muốn trộn thì không nên trộn với gạo trắng mà nên trộn với các loại ngũ cốc khác.

## **Lý do ăn sống thực phẩm tươi mới là tốt**

Bản chất của thực phẩm là sinh mệnh sống. Và nơi có sự sống nhất định sẽ có enzyme. Dinh dưỡng học

hiện đại ngày nay tính toán lượng thức ăn hấp thu cần thiết dựa trên yếu tố dinh dưỡng và lượng calo có trong thực phẩm. Tuy nhiên, tôi cho rằng thứ mà sinh vật cần ở bữa ăn không phải là calo mà là “enzyme”, nguồn gốc của sinh mệnh.

Chính vì vậy, điều căn bản của bữa ăn trong phương pháp trị liệu enzyme là “cơ thể có thể hấp thu được bao nhiêu enzyme khi ăn cái này”. Bởi tôi cho rằng những enzyme hấp thu được thông qua quá trình tái tổ hợp sẽ làm tăng lượng enzyme diệu kỳ có trong cơ thể chúng ta.

Nơi nào có sự sống, nơi đó nhất định có enzyme, như vậy vốn dĩ thực phẩm nào cũng có chứa enzyme trong mình.

Tuy nhiên, trong các loại thực phẩm chúng ta đang ăn hiện nay lại có rất nhiều “thực phẩm chết” đã mất hết hoàn toàn enzyme.

Vậy tại sao enzyme lại mất đi?

Có hai nguyên nhân dẫn đến điều này, một trong số đó là “thời gian”.

Thực phẩm càng tươi mới thì enzyme chứa trong đó lại càng nhiều, và thời gian để càng lâu thì lượng enzyme lại càng ít. Khi enzyme đã mất hết thì thực phẩm đó cũng bắt đầu hư thối, không những không

duy trì được sinh mệnh của con người mà còn trở thành độc tố ảnh hưởng đến sức khỏe.

Một nguyên nhân nữa lấy đi enzyme trong thực phẩm chính là "nhiệt".

Chúng ta sử dụng rất nhiều phương pháp khác nhau để tăng nhiệt độ cho thực phẩm như nướng, nấu, hấp, xào, rán... tuy nhiên chính quá trình gia nhiệt này lại là nguyên nhân lớn làm phá hủy enzyme trong thực phẩm.

Cấu trúc enzyme bắt đầu bị phá vỡ ở nhiệt độ 48 độ, nhiệt độ càng cao thì tốc độ phá hủy lại càng mau, và khi nhiệt độ lên đến 115 độ thì enzyme sẽ bị phá hủy hoàn toàn.

Như vậy có thể thấy, để có thể hấp thu được nhiều enzyme nhất thì phương pháp hiệu quả nhất chính là ăn sống các loại nguyên liệu tươi mới.

Trong số các loại sinh vật trên Trái đất này, chỉ có con người mới gia nhiệt cho thực phẩm rồi ăn. Tất cả các loại sinh vật khác đều ăn sống cả.

*Có thể sẽ có người cảm thấy thật tàn nhẫn khi thấy các loài động vật hoang dã ăn tươi nuốt sống các loài động vật khác. Nhưng thực ra đây mới chính là "cách ăn tôn trọng sinh mệnh" con mồi nhất, giúp tận dụng sinh mệnh của con mồi một cách tối đa.*

Dù là rau củ quả hay thịt, cá, ăn sống thực phẩm tươi mới là phương pháp tốt nhất để "hấp thu enzyme".

Ngay cả những loại thực phẩm động vật cần không chế số lượng hấp thu, nếu là thực phẩm tươi sống cũng chứa rất nhiều enzyme nên khi ăn sẽ hạn chế được việc tiêu hao enzyme hơn là thức ăn đã gia nhiệt.

Cùng một loại thực phẩm nhưng sashimi có nhiều enzyme hơn cá nướng, rau sống có nhiều enzyme hơn là rau nấu.

Một lợi ích nữa của việc ăn sống chính là cơ thể có thể hấp thu các "vitamin tan trong nước" kém bền nhiệt.

Mọi người đều biết vitamin C kém bền nhiệt, nhưng thực ra các loại vitamin tan trong nước như vitamin B, H mặc dù không đến mức như vitamin C nhưng nếu bị gia nhiệt ở nhiệt độ cao cũng sẽ bị mất đi. Và vitamin là yếu tố không thể thiếu để các enzyme hoạt động.

Nói cách khác, việc "ăn sống các thức ăn tươi mới" là phương pháp hấp thu thực phẩm tuân theo triết lý tự nhiên và là phương pháp tốt nhất để hấp thu enzyme.

Mặc dù vậy, để ăn sống thực phẩm cũng cần chú ý những điều sau:

Trước tiên đó là *lựa chọn thực phẩm tươi mới*. Khi sử dụng các phương pháp gia nhiệt để chế biến thực phẩm, các vi khuẩn bám trên thực phẩm sẽ bị tiêu diệt nên dù thực phẩm có kém tươi một chút cũng không

làm đau bụng. Tuy nhiên, trong trường hợp ăn đồ tươi sống, các vi khuẩn này vẫn còn sống và tiến vào cơ thể, do đó cần phải lựa chọn đồ tươi mới.

Một điều cần chú ý nữa khi ăn sống chính là *nhai kỹ*.

Thực phẩm sống, dù là rau củ hay thịt cá cũng chứa nhiều enzyme hơn so với các thực phẩm đã qua nhiệt nên dễ tiêu hóa hơn.

Mặc dù vậy, để thức ăn trong miệng nhai nát hoàn toàn thì bạn nên chú ý nhai kỹ từ 50 – 70 lần.

Ngoài ra, cũng có loại thực phẩm tươi sống, đặc biệt là cá có chứa một loại giun sống ký sinh là "Anisakis", nên việc nhai kỹ trong khi ăn cũng là để ngăn chặn tác hại của các loại ký sinh trùng này.

Nhai kỹ sẽ giúp thức ăn trong miệng trộn đều với nước bọt, từ đó giúp dạ dày, đường ruột không phải hoạt động nhiều đồng thời hỗ trợ hấp thu chất dinh dưỡng và enzyme trong thức ăn.

## **Hoa quả là món quà sinh mệnh do thiên nhiên ban tặng**

Trong thực tế, loại thực phẩm chứa nhiều enzyme nhất chính là "hoa quả".

*Không có loại thực phẩm nào có thể chứa nhiều enzyme một cách tuyệt vời như hoa quả.*

Dù là thực phẩm nào thì càng tươi mới lại càng chứa nhiều enzyme, tuy nhiên liều lượng enzyme chứa trong mọi thực phẩm lại khác nhau. Về cơ bản, thực phẩm thực vật chứa nhiều enzyme hơn thực phẩm động vật, và trong số các loại thực phẩm thực vật thì hoa quả là loại thực phẩm chứa nhiều enzyme vượt trội hơn hẳn.

Dù là loại thực phẩm nào thì trong quá trình tiêu hóa hấp thu cơ thể cũng phải tiêu tốn enzyme. Các thực phẩm chứa nhiều enzyme được cho là tốt vì chúng có thể bổ sung lại một phần enzyme bị mất đi này.

Tuy nhiên, trong trường hợp của hoa quả, tôi cho rằng chỉ cần lượng enzyme có trong hoa quả cũng đủ để hoàn toàn bù đắp lại được lượng enzyme trong cơ thể bị tiêu hao trong quá trình hấp thu, tiêu hóa.

Hơn nữa, có những loại hoa quả dù có hấp thu, tiêu hóa vẫn còn chứa rất nhiều enzyme. Đu đủ, dứa, dâu tây, kiwi,... là những loại hoa quả chứa nhiều enzyme nhất.

Ngoài ra ta có thể kể đến chuối chín, trong quá trình chín, phần lớn carbohydrate chứa trong chuối được chuyển hóa thành đường glucose (Dextrose) nên đây là loại quả chứa nhiều enzyme tiêu hóa đến mức các loại chuối thông thường không thể so sánh nổi.

*Từ ngày xưa, khi đi thăm người bệnh con người đã biết mang theo hoa quả, có lẽ chính người xưa đã*

*biết rằng các enzyme có trong hoa quả có tác dụng nâng cao khả năng tự chữa trị tự nhiên của con người.*

Nhưng tại sao trong hoa quả lại chứa nhiều enzyme đến thế?

Đây mới chỉ là phỏng đoán của tôi, nhưng phải chăng trong hoa quả có sự cô đọng những tinh hoa của tự nhiên để truyền lại cho thế hệ tiếp theo.

Hoa quả giống như một cái nôi bao bọc lấy hạt giống của cây cối. Chiếc nôi này được cây cối dày công chế tạo để có thể bảo vệ hạt, đồng thời đưa hạt cây đi xa hơn trong khi tự bản thân cây không thể di chuyển được.

Thực phẩm mà sinh vật thích nhất là những loại thực phẩm chứa nhiều enzyme. Và có thể thực vật đã tạo nên phần thịt quả chứa nhiều enzyme xung quanh hạt cây để các loài động vật yêu thích, ăn chúng và giúp đưa “hạt giống kế thừa sinh mệnh” của chúng đi đến những nơi xa hơn.

Nếu là như vậy thì các loại hoa quả chứa nhiều enzyme chính là “món quà sinh mệnh”, là quà đáp lễ đối với các động vật đã giúp cây vận chuyển hạt giống đi xa.

Các loại thực phẩm thông thường cần từ 2 – 4 tiếng để di chuyển từ dạ dày dày đến đường ruột. Trong khi đó, hoa quả chỉ cần ba mươi phút là đi đến đường ruột.

Đó là do bản thân hoa quả có chứa nhiều enzyme tiêu hóa, nhưng cũng có thể là để tránh phần hạt giống quan trọng bên trong bị tổn hại do axit dạ dày.

Phần hạt giống không bị tổn thương trong dạ dày sẽ giữ nguyên tình trạng không bị tiêu hóa và di chuyển xuống đường ruột, từ đó sẽ được đưa trở về đất cùng với các chất thải của động vật. Và như vậy, một sinh mệnh mới sẽ lại bắt đầu ở một nơi cách xa cây mẹ.

### **Bạn có biết quá trình chế tạo nước ép hoa quả có đặc không?**

Hoa quả, kho chứa enzyme tự nhiên, là loại thực phẩm cần thiết được bổ sung mỗi ngày.

Tuy nhiên, hiện nay con người lại không biết cách sử dụng tốt "món quà sinh mệnh" quý giá từ tự nhiên này. Và điều tôi thấy đáng tiếc nhất chính là phần lớn mọi người đều ăn hoa quả như là món tráng miệng sau bữa ăn.

Hoa quả là món ăn rất dễ tiêu hóa, tuy nhiên nếu ăn chúng sau bữa ăn sẽ khiến các loại thực phẩm ăn trước đó bị tồn đọng lại trong dạ dày, khiến thời gian hoa quả đi xuống dạ dày cũng bị kéo dài hơn và làm cho các enzyme không được hấp thu hiệu quả. Ngoài ra, ăn hoa quả sau khi ăn cũng khiến các thực phẩm đã qua chế biến khác ở trong dạ dày bị lên men quá mức

cần thiết, sinh ra các khí ga trong dạ dày và tạo cảm giác đầy bụng hay xì hơi.

Chính vì vậy, bạn hãy chú ý ăn hoa quả trước bữa ăn hay trong lúc bụng trống. Thời gian lý tưởng nhất để hấp thụ hoa quả là 30 – 40 phút trước bữa ăn sáng. Vào buổi sáng, cơ thể đã trải qua một thời gian dài không có thức ăn tiến vào cơ thể, do đó các loại hoa quả với hàm lượng đường chất lượng tốt (fructose, glucose, sucrose), nguồn năng lượng tốt nhất, chính là loại thực phẩm lý tưởng cho cơ thể.

Ngoài ra, hoa quả còn giàu chất xơ, vitamin, khoáng chất và “phytochemical” – hóa chất thực vật hiện đang được chú ý cao với tác dụng chống lão hóa.

Một điều nữa tôi muốn bạn biết về việc hấp thu hoa quả là *hiện nay, các loại nước ép hoa quả trên thị trường, dù có được, quảng cáo là “nước ép 100% tự nhiên” cũng không có liên quan đến việc hấp thu enzyme*.

Nếu bạn ăn ít và muốn uống nước ép hoa quả, bạn hãy uống loại nước ép từ hoa quả tươi do chính bạn làm. Tuy nhiên, việc làm sẵn nước hoa quả khiến chúng dễ bị oxy hóa nên cũng không tốt cho cơ thể. Do đó, bạn nên uống những loại nước ép vừa mới làm.

Các loại nước ép 100% đang bán trên thị trường không tốt là vì phần lớn chúng đều trải qua quá trình

gia nhiệt. Có lẽ bạn không thể tưởng tượng được loại thức uống lạnh này lại được gia nhiệt, nhưng cũng giống như sữa bò, chúng cần phải được gia nhiệt để tiệt trùng. Chính vì vậy mà enzyme trong các loại nước ép 100% này đã bị mất đi.

Có thể các loại nước ép được ép từ các loại quả tươi mới, đựng trong chai và chỉ được gia nhiệt một lần vẫn còn sót lại một chút enzyme trong đó.

Tuy nhiên, với *loại nước hoa quả cô đặc*, bạn thường thấy thì *đã hoàn toàn mất hết enzyme*.

*Phần lớn phương pháp cô đặc nước hoa quả này là ép lấy nước hoa quả, đun sôi thành dạng hồ để thoát hết hơi nước và sau đó lại cho thêm nước để tạo thành trạng thái nước ép.*

Đại bộ phận các enzyme và vitamin đều đã bị mất đi trong quá trình đun sôi để bay hơi nước. Để quay về trạng thái nước ép, người ta đã cho thêm nước vào, tuy nhiên hầu như chẳng có loại nước ép cô đặc nào công khai các thông tin như sử dụng nước như thế nào cả. Hơn nữa, dù có sử dụng nước tốt đến mức nào thì loại nước đây cũng không thể tuyệt vời bằng nước vốn có trong hoa quả được. Nước trong hoa quả có chứa các khoáng chất, vitamin và ở trong trạng thái lý tưởng nhất với chính loại quả đó.

Khi nhìn thông tin sản phẩm trên các loại nước ép cô đặc, có thể bạn vẫn thấy nó có chứa các vitamin hay khoáng chất, nhưng đây không phải là các loại vitamin, khoáng chất tự nhiên mà là các sản phẩm gia công được thêm vào sau đó. Và như tôi đã nói thì các sản phẩm gia công không thể nuôi dưỡng sinh mệnh con người.

Vậy, tại sao phương pháp chế biến làm mất đi lượng enzyme, vitamin quý giá lại vẫn được sử dụng rộng rãi đến vậy?

Thật đáng tiếc khi phải nói rằng nó xuất phát từ "sự tham lam" của con người khi muốn chi phí rẻ hơn một chút. Ngoài việc chi phí rẻ hơn thì phương pháp chế biến này chẳng có chút ưu điểm nào nữa cả.

Thế nhưng, những người thích uống các loại nước ép đó hầu hết toàn là trẻ con. Chắc rằng chẳng có bồ mẹ nào lại muốn đứa con yêu thương của mình uống thứ nước ép không có tí enzyme hay vitamin tự nhiên nào như thế này đúng không.

Tôi hy vọng bạn sẽ ghi nhớ thật kỹ rằng thực phẩm thực sự tốt cho chúng ta, thực phẩm có thể nuôi dưỡng, duy trì sinh mệnh của chúng ta chính là các thực phẩm chứa "enzyme" và nếu bạn muốn uống nước ép, hãy uống nước ép tự làm ở nhà.

## **Lý do tôi khuyến khích ăn toàn bộ**

Trong các bữa ăn dựa trên phương pháp trị liệu enzyme, có một điều nữa tôi luôn muốn các bệnh nhân ghi nhớ chính là cố gắng ăn toàn bộ các phần của thực phẩm đó.

Ăn toàn bộ tức là nếu là hạt ngũ cốc thì cố gắng ăn loại chưa tinh chế vẫn còn lớp vỏ cám và lớp mầm, nếu là rau củ thì ăn tất cả lá lẫn vỏ, nếu là hoa quả thì cố gắng ăn cả vỏ, nếu là cá thì ăn cả đầu và xương.

Tôi khuyến khích bạn ăn toàn bộ như thế này bởi nếu nhìn nhận thực phẩm là một sinh mệnh thì toàn bộ các bộ phận của thực phẩm mới đạt trạng thái cân bằng tốt nhất.

Ví dụ, với hoa quả, khi gọt vỏ đi thì quả sẽ bắt đầu bị oxy hóa, thay đổi màu sắc. Táo sau khi bị gọt vỏ liền biến thành màu nâu là do lớp bề mặt bên ngoài đã bị oxy hóa. Trong khi đó, một quả táo còn vỏ thì dù để trong không khí bao lâu cũng hầu như không bị oxy hóa. Đó là do trong vỏ táo có chứa một lượng lớn các chất chống oxy hóa.

Trong trường hợp rau củ cũng vậy. Trong lớp vỏ của các loại rau củ có vỏ như cà tím, cà rốt, khoai tây,... có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa.

Chính vì vậy, với các loại rau củ quả, ăn cả vỏ sẽ tốt cho cơ thể chúng ta hơn.

Việc ăn toàn bộ như thế này cũng tương tự với các thực phẩm động vật.

Ví dụ như cá khô, vì cá khô đã được phơi khô dưới ánh nắng mặt trời nên có thể coi đây là “thực phẩm đã bị oxy hóa”. Thực phẩm đã bị oxy hóa sẽ gây ra các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể nên về cơ bản các loại đồ khô không thể coi là thực phẩm có lợi cho cơ thể. Tuy nhiên, trong trường hợp các loại cá nhỏ có thể ăn được cả xương lẫn nội tạng bên trong thì đây cũng không hẳn là loại thực phẩm có hại.

Bởi với các loại cá nhỏ phơi khô, nhờ có quá trình nhai kỹ trong khi ăn mà cơ thể cũng đồng thời hấp thu được các chất có trong xương cá như canxi, magie, kali và có thể trung hòa được các chất oxy hóa trong quá trình tiêu hóa. Ngoài ra, việc nhai kỹ còn giúp thức ăn trộn đều với nước bọt trong khoang miệng, giúp trung hòa quá trình oxy hóa sinh ra trong thức ăn.

Như vậy ăn toàn bộ có thể giúp chúng ta hấp thu được thức ăn trong trạng thái cân bằng nhất.

Với các loài động vật nhỏ như tôm, cua chúng ta còn có thể ăn được cả vỏ của chúng. Với các loại sò, chúng ta không thể ăn cả lớp vỏ cứng của chúng nhưng vẫn có thể ăn được phần nội tạng còn được gọi là “gan” ở bên trong. Vì đây là phần rất giàu các khoáng chất của biển nên bạn không nên bỏ nó lại khi ăn.

Tất nhiên là chúng ta không thể ăn hết toàn bộ các loại động vật lớn như trâu, bò được. Tuy nhiên, nếu như nhìn vào các món ăn truyền thống của người dân vùng Okinawa bạn sẽ thấy thịt lợn được tận dụng từ đầu cho đến chân, thậm chí xương còn dùng để nấu súp, họ ăn hết và không bỏ phần nào. Không hẳn là người dân ở đây có thể ăn hết các món này cùng một lúc nhưng như vậy cũng có thể coi là “ăn toàn bộ” rồi. Người dân Okinawa ăn nhiều thịt lợn nhưng vẫn sống lâu, khỏe mạnh đến vậy phải chăng chính là do cách ăn uống gần với cách ăn toàn bộ này đem lại.

### **Hãy nhớ những loại rau bạn thấy đẹp mắt cũng là “thực phẩm có nguồn gốc từ nhà máy”**

Trong trường hợp ăn toàn bộ thực phẩm thì có một điều bạn cần đặc biệt chú ý.

Tất nhiên là bạn phải lựa chọn đồ “tươi mới” cho mình, nhưng trong đó bạn còn phải “lựa chọn thực phẩm không sử dụng thuốc trừ sâu”.

Những ai nấu ăn có lẽ sẽ biết đến chuyện các loại rau gần đây khi để lâu sẽ bị chảy nước. Trước đây, dù rau có héo, có thối thì cũng chẳng có loại nào chảy nước thành một đống bầy nhầy như vậy.

Thậm chí với cả hoa quả, có những loại trông rất đẹp mắt nhưng khi bỏ ra mới thấy lõi bên trong đã thối

hết rồi. Đã bao giờ bạn nghĩ tại sao bên trong chúng lại bị thối như vậy chưa?

Thực ra tất cả các vấn đề này đều do "thuốc trừ sâu".

Trong các loại thực vật sử dụng thuốc trừ sâu trong quá trình nuôi trồng kiểu gì cũng tồn đọng lại một lượng thuốc. Và khi lượng thuốc tồn dư này đi vào cơ thể sẽ khiến cơ thể phải tiêu tốn một lượng lớn enzyme để giải độc.

Khi chọn cách ăn toàn bộ, bạn cần phải đặc biệt chú ý đến vấn đề thuốc trừ sâu vì lớp vỏ của rau củ quả ngoài chứa rất nhiều chất dinh dưỡng còn là nơi rất dễ tồn đọng thuốc trừ sâu.

Điều này không chỉ đúng ở rau củ quả mà còn đúng với cả gạo lứt nữa. Gạo trắng còn có thể gọi là gạo đã bị tách vỏ. Gạo lứt không bị tách vỏ nên mặc dù giàu các vitamin, khoáng chất và enzyme hơn nhưng cũng dễ tồn đọng thuốc trừ sâu hơn là gạo trắng.

Vấn đề lớn nhất của thuốc trừ sâu chính là phần lớn trong số chúng đều là "chất ức chế enzyme" gây trở ngại đến hoạt động của enzyme. "Thuốc trừ cỏ" dùng để giúp con người tiết kiệm công sức trong việc nhổ cỏ dại cũng là một loại thuốc ức chế enzyme. Các loại cỏ dại không thể mọc lên sau khi phun thuốc là do các chất hóa học trong đó đã gây tổn hại đến các enzyme liên quan đến quá trình nảy mầm và phát triển của cỏ.

Các loại thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật mặc dù được sản xuất nhằm không gây ảnh hưởng đến sự phát triển của cây trồng nhưng sự thật là các cây trồng đã hấp thu các loại thuốc ngầm vào trong đất thì vẫn không thay đổi. Và các loại thực vật đã hấp thu các chất độc hại như thế để phát triển chắc chắn không tốt cho cơ thể con người.

Ngoài ra, thuốc trừ sâu khi ngâm vào trong đất còn giết chết hầu hết các vi khuẩn sống trong đất.

Chắc hẳn ai trong số bạn cũng nghe đến câu nói: “đất có giun là đất màu mỡ”. Chính vùng đất có thể nuôi sống các “sinh mệnh sống” như giun đất, ký sinh trùng... mới là môi trường thích hợp nhất để trồng trọt.

*Nơi có thể nuôi dưỡng nên thực vật có sức sống mãnh liệt chỉ có thể là mảnh đất có sức sống.*

Thế nhưng, việc phun thuốc trừ sâu đã giết chết những vi khuẩn trong đất, sức sống của chính mảnh đất đó. Và khi các loại vi khuẩn chết đi thì mảnh đất đó cũng trở thành mảnh đất gầy gò thiếu dinh dưỡng. Đến lúc này, chúng ta lại cần đến “phân bón hóa học”.

Tiêu biểu cho dòng phân bón hóa học có thể kể đến phân hỗn hợp NPK có chứa cả “nito, photpho, kali”. Ngay cả với những mảnh đất suy dinh dưỡng, chỉ cần trộn các loại phân bón hóa học này là cây trồng có thể phát triển tốt.

Tuy nhiên, các chất “nito, photpho, kali” vốn có trong đất được tạo ra nhờ các vi khuẩn sống trong đất nên chúng mang trong mình những “thông tin” khác với những thành phần trong phân bón hóa học mặc dù có cùng công thức hóa học giống nhau. Do đó, chúng ta cần phải coi chúng là hai chất khác biệt.

Tất cả vật chất đều mang “thông tin” trong mình.

Ta ăn thực phẩm chứa enzyme có thể làm tăng lượng enzyme trong cơ thể là do chúng ta đã hấp thu chúng dưới dạng các amino axit có chứa thông tin của các enzyme đó.

Các chất dinh dưỡng giúp cây phát triển cũng giống như vậy. Trong các chất “nito, photpho, kali” do các vi khuẩn tự nhiên trong đất tạo ra có chứa lượng lớn thông tin liên quan đến sự sống trong khi các chất được tổng hợp trong nhà máy lại hoàn toàn không chứa các thông tin về sự sống này.

Tôi cho rằng do mang theo những thông tin khác nhau dựa theo nguồn gốc, nên dù cùng là protein nhưng tùy theo protein có nguồn gốc từ động vật hay protein có nguồn gốc từ thực vật mà khi vào cơ thể chúng có những hoạt động khác nhau.

*Các loại rau củ được nuôi trồng bằng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học có lẽ là những loại rau trồng rất đẹp mắt trên đồng ruộng, nhưng tôi lại coi đó là “thực phẩm*

*co nguồn gốc từ nhà máy". Bởi chúng không mang trong mình thông tin của sự sống mà chứa đựng thông tin của các loại thuốc hóa học được chế tạo trong nhà máy.*

Tuy nhiên trong thời đại hiện nay, chúng ta gần như không thể loại bỏ tất cả rau củ quả có sử dụng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học được. Những lúc đi ăn bên ngoài, tôi cũng ăn những loại rau chưa đầy thuốc trừ sâu đấy.

Chính vì vậy, bạn đừng nghĩ đến việc loại bỏ hết tất cả các loại rau này ngay lập tức mà trước tiên hãy bắt đầu từ việc chọn lựa những loại có ít thuốc trừ sâu hơn, thỉnh thoảng có thể mua các loại rau hữu cơ với giá đắt hơn một chút.

Có nhiều người cho rằng rau hữu cơ thường có vết sâu cắn, nhìn cũng không đẹp mắt nhưng giá lại khá cao, nhưng nếu bạn biết càng là loại rau sâu có thể ăn thì lại càng là loại rau an toàn thì chắc hẳn bạn sẽ có cái nhìn khác về loại rau này.

Tôi tin rằng nếu ngày càng có nhiều người biết loại thực phẩm nào mới là thực phẩm thực sự an toàn, thực sự tốt cho sức khỏe và dần thay đổi thói quen sang lựa chọn các thực phẩm đầy đủ nền nông nghiệp Nhật Bản vốn đang coi trọng các loại thuốc, phân bón hóa học hiện nay cũng sẽ dần thay đổi.

Trong thực tế, hiện cũng có rất nhiều người đang nỗ lực ứng dụng các vi sinh vật có lợi vào trong sản xuất để cho ra những loại thực phẩm an toàn.

Tôi rất thích loại gạo lứt hoàn toàn không sử dụng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học. Giá của loại gạo này thường cao hơn loại bình thường một chút nhưng nó tuyệt đối xứng đáng với công sức của người trồng lúa khi thực sự nghĩ đến sức khỏe người tiêu dùng trong suốt quá trình sản xuất như lọc sạch nước dẫn vào ruộng bằng than cùi, kết hợp nuôi vịt ở ruộng lúa để loại bỏ cỏ dại và sâu bệnh...

Có lẽ cũng sẽ có người cho rằng: "Như vậy thì chỉ có người nào nhiều tiền mới có thể sống khỏe mạnh. Hiện nay khối lượng sản xuất thực phẩm hữu cơ còn rất hạn chế nên chỉ có một bộ phận người dân có thể hưởng thụ cuộc sống sức khỏe ấy mà thôi."

Nếu người tiêu dùng chúng ta không mạnh mẽ lên tiếng: "Chúng tôi muốn thực phẩm an toàn", thì nhà sản xuất sẽ chẳng tạo ra chúng cho chúng ta. *Nếu ngày càng có nhiều người tiêu dùng thực sự mong muốn có thực phẩm an toàn thì chắc chắn sẽ có càng nhiều nhà sản xuất cho ra thực phẩm an toàn đáp ứng nhu cầu.*

Như vậy, chẳng mấy chốc các nguyên lý của thị trường sẽ tác động và giá của các loại thực phẩm này cũng sẽ giảm xuống.

Thực tế, hiện có rất nhiều nông dân Nhật Bản cũng đang dày công chăm sóc để cho ra những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe con người.

Chính vì vậy, việc lựa chọn thực phẩm an toàn là điều quan trọng nhất hiện nay vì chính sức khỏe của bản thân và còn vì sức khỏe của toàn xã hội Nhật Bản. Hi vọng rằng bạn sẽ tự tin chọn lựa những thực phẩm, nguyên liệu có lợi cho bản thân.

## **Thành phần quan trọng bị thiếu trong các loại “rau trồng trong nhà kính”**

Tôi đã sống hơn bốn mươi năm ở Mỹ, nhưng chưa một lần tôi nhìn thấy nhà kính ở Mỹ.

Theo điều tra của tôi, từ ngày xưa người ta đã tạo ra “nhà ấm” có gắn kính để trồng hoa, nhưng “nhà kính” để trồng các loại rau củ nông nghiệp lại chính là phát minh của Nhật Bản.

Những ngôi nhà kính ở Nhật ban đầu không sử dụng các tấm vinyl mà dùng giấy shoji, một loại giấy truyền thống ở Nhật. Đến năm 1953, khi vinil clorua bắt đầu được đưa vào sử dụng thì tất cả nhà kính trên toàn quốc cũng được thay bằng chất liệu này.

Nhà kính được phổ biến ở Nhật là để nâng cao năng suất sản xuất hơn nữa với quỹ đất nông nghiệp hạn hẹp.

Nếu sử dụng nhà kính, ta có thể sử dụng được đất trồng ngay từ mùa xuân khi thời tiết vẫn còn lạnh và kéo dài cho đến tận đầu đông, từ đó có thể trồng được nhiều nông sản hơn nữa. Hơn nữa, nhà kính được bao bọc bởi nhựa vinyl nên có thể bảo vệ cây trồng khỏi tác hại của gió mưa, côn trùng, sâu bệnh.

Như vậy, có thể thấy trồng rau trong nhà kính mang lại rất nhiều lợi ích cho chúng ta, tuy nhiên gần đây người ta lại tìm thấy một điểm bất lợi to lớn khi sử dụng phương pháp canh tác này.

*Đó là các nông sản trồng trong nhà kính có ít “Phytochemical”, hóa chất thực vật, hơn các nông sản trồng ngoài trời.*

Phytochemical là thành phần chức năng chịu trách nhiệm cho màu sắc, mùi hương... của thực vật và chưa được nền dinh dưỡng học hiện nay công nhận là “chất dinh dưỡng”.

Tuy nhiên, nhờ những nghiên cứu trong những năm gần đây mà phytochemical ngày càng được quan tâm như là “chất dinh dưỡng chống oxy hóa” có tác dụng chống oxy hóa cao, nâng cao khả năng miễn dịch và có tác dụng trong việc phòng tránh nhiều loại bệnh khác nhau.

Có thể nhiều người thấy lạ lẫm với tên gọi Phytochemical nhưng chắc hẳn bạn đã từng nghe qua các cái tên như “polyphenol”, “isoflavone” rồi đúng không?

“Polyphenol” - thành phần trong rượu vang đỏ, “lycopen” - thành phần tạo nên màu đỏ cho dưa hấu, cà chua, “isoflavone” trong đậu tương, “catechin” trong trà xanh hay “lignan” trong hạt mè đều là các Phytochemical. Hiện nay, chúng ta mới chỉ tìm ra vài nghìn loại Phytochemical nhưng người ta cho rằng trong thực tế phải có đến hàng chục nghìn loại Phytochemical khác nhau.

Các nghiên cứu về Phytochemical được bắt đầu từ năm 1980, tính đến nay thì lịch sử nghiên cứu lĩnh vực này vẫn còn khá ngắn ngủi nhưng chúng ta cũng đã biết được các công dụng sau về sức khỏe của Phytochemical.

#### *[Công dụng của Phytochemical]*

1. Loại bỏ các gốc tự do oxy hóa
2. Phục hồi các tế bào (gen) bị tổn thương
3. Ngăn ngừa sự gia tăng của các tế bào ung thư (Phòng chống ung thư)
4. Tăng cường sức đề kháng với các loại bệnh truyền nhiễm
5. Nâng cao khả năng miễn dịch
6. Tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung. Phòng chống bệnh Alzheimer (hội chứng mất trí nhớ ở người cao tuổi)
7. Phòng chống lão hóa

Phần lớn Phytochemical với những công dụng tuyệt vời ấy đều nằm trong các thực phẩm thực vật, (cũng có trường hợp là thành phần sắc tố có trong các loại cá như taurine) nhưng quá trình hình thành nên chúng lại có quan hệ mật thiết với “ánh nắng Mặt Trời”.

Thực vật không thể tự chuyển bằng ý chí của bản thân giống như động vật được. Dù có bị tia cực tím cực mạnh chiếu vào hay bị sâu ăn thì thực vật cũng phải đứng nguyên một chỗ chịu đựng. Chính vì vậy, bên trong thực vật hình thành nên các chất giúp hấp thu và chuyển hóa tia cực tím thành vô hại giống như khi bị phơi dưới tia cực tím mạnh cũng không bị cháy nắng, đồng thời cũng chứa chất mà các loài sâu không ưa để cắn không bị sâu trùng ăn. Các chất đấy chính là Phytochemical.

Nói cách khác, với vai trò là nguồn kích thích hình thành nên Phytochemical, nếu tia cực tím bị hạn chế thì Phytochemical cũng không được hình thành đầy đủ. Chính vì vậy, những loại thực vật trồng trong nhà kính được bảo vệ khỏi các kích thích bên ngoài như nắng, mưa, gió bão, sâu bọ... có ít Phytochemical hơn những loại thực vật trồng ngoài trời chịu đủ kích thích của gió sương.

Quả thực, nếu so sánh rau của Nhật Bản được trồng trong nhà kính với rau của Mỹ trồng ngoài trời thì rau

của Mỹ vẫn cho cảm giác sâu đậm hơn cả về màu sắc lẫn hương vị.

Ví dụ như dưa chuột hay ớt chuông, hai loại này của Mỹ rõ ràng là lớn hơn, vỏ dày hơn và ăn giòn hơn so với dưa chuột và ớt chuông của Nhật. Hay các loại rau lá như rau diếp, rau chân vịt cũng vậy, rau của Mỹ ăn giòn hơn, phiến lá cũng dày hơn rau của Nhật.

Với những ai đã quen ăn các loại rau mềm, nhở trong nước có lẽ sẽ cảm thấy các loại rau củ của Mỹ rất khó ăn. Tuy nhiên, tôi lại cho rằng rau củ vốn dĩ phải là loại thực phẩm khỏe mạnh, rắn chắc nhu vậy. Hơn nữa, xét cả về mặt dinh dưỡng lẫn lượng Phytochemical trong rau thì loại rau của Mỹ được trồng trong môi trường tự nhiên này rõ ràng vượt xa rau của Nhật.

Trong cơ thể chúng ta cũng tự tạo ra được các chất chống oxy hóa, nhưng cũng giống như enzyme, nếu chúng ta hấp thu chúng qua các loại thực phẩm tươi mới thì sẽ giảm được gánh nặng cho cơ thể, góp phần duy trì tình trạng sức khỏe của bản thân. Chính vì vậy, bạn hãy cố gắng lựa chọn các loại rau củ được hấp thu đầy đủ ánh nắng mặt trời nhé. Chúng chính là các loại thực phẩm tuyệt vời, không chỉ chứa nhiều phytochemical mà còn rất giàu enzyme nữa.

Nếu chỉ nhìn bằng mắt thường thì rất khó để phân biệt đâu là rau trồng trong nhà kính, nhưng *nếu bạn*

*chọn rau củ theo đúng mùa vụ thì có thể tránh được các loại rau trồng trong nhà kính.*

## **Tại sao muối ăn lại không tốt cho cơ thể?**

Thật đáng tiếc khi phải nói rằng giá trị dinh dưỡng trong rau củ của Nhật Bản đang có xu hướng giảm đi qua mỗi năm.

Ví dụ, lượng vitamin C trong 100g rau chân vịt, vào năm 1950 là 150mg, nhưng đến 50 năm sau, năm 2000 thì con số này chỉ còn là 35mg. Tương tự như vậy, hàm lượng sắt trong rau cũng giảm mạnh từ 13mg xuống còn 2mg.

Mặc dù rau củ của Mỹ có giá trị dinh dưỡng vượt xa so với rau củ của Nhật nhưng xét đến vấn đề sau thu hoạch (việc xử lý bằng thuốc bảo vệ thực vật sau thu hoạch) trong quá trình nhập khẩu thì tôi không khuyến khích bạn sử dụng loại rau nhập khẩu này.

Như vậy, dù ta có ăn rau mỗi ngày thì với tình trạng giảm giá trị dinh dưỡng trong rau như hiện nay, chúng ta vẫn sẽ hấp thu thiếu vitamin, khoáng chất, enzyme hay phytochemical. Chính vì vậy, con người hiện đại ngày nay cần phải trang bị cho mình những kiến thức về bữa ăn đúng đắn và biết cách bổ sung dinh dưỡng mỗi ngày.

Trong phương pháp trị liệu enzyme mà tôi đề xướng tôi nhiên là có phần phải hấp thu đầy đủ rau củ, bên cạnh đó, tôi còn hướng dẫn bệnh nhân ăn các loại hoa quả tốt theo mùa để bổ sung vitamin, enzyme để bị thiếu hụt cho cơ thể. Ngoài ra, tôi cũng khuyến khích mọi người dùng muối tốt và nước tốt để bổ sung các khoáng chất dễ bị thiếu trong cơ thể.

Hiện nay cũng có những người vừa nghe đến từ “muối” là nghĩ ngay đến việc “tôi bị huyết áp cao nên không ăn được muối”. Trong những kiến thức thông thường về sức khỏe, muối thường được cho là kẻ thù lớn với sức khỏe của con người. Mặc dù muối là thành phần quan trọng không thể thiếu đối với con người nhưng nếu hấp thu quá nhiều sẽ trở thành một thực phẩm nguy hiểm do nó dễ dẫn đến nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp.

Tuy nhiên, từ các số liệu lâm sàng có được, tôi đã làm rõ được rằng loại muối dẫn đến bệnh cao huyết áp này thực ra là “muối tinh chế” hay còn gọi là “muối ăn”, còn với muối có tính khử được sản xuất từ muối biển tự nhiên được rang ở nhiệt độ cao lại không làm cho huyết áp tăng cao như với muối tinh chế.

Trong loại muối biển tự nhiên được sản xuất bằng cách cho bay hơi nước biển có chứa cân bằng các khoáng chất của biển như natriclorua, magie, canxi, iot...

Trong khi đó, muối tinh chế hay còn được biết dưới cái tên “muối ăn” được sản xuất bằng chiết xuất láy natriclorua (NaCl) trong nước biển, do đó, 99% thành phần loại muối này chỉ đơn thuần là muối natriclorua.

Cho đến 10 năm trước, muối ở Nhật Bản vẫn được bán độc quyền bởi công ty Nippon Senbai Kousha (Nay là công ty Japan Tobacco).

Muối bắt đầu trở thành hàng bán độc quyền ở Nhật từ năm 1905, và thời đó loại muối được bán vẫn rất gần với muối biển tự nhiên và chỉ có 20% số muối trên thị trường có lượng natriclorua chiếm hơn 80% thành phần. Tuy nhiên, sau nhiều lần cải cách kỹ thuật tiên tiến, người ta đã cho ra được loại muối natriclorua có độ tinh khiết cao. Và kết quả là đến năm 1947, 50% số muối trên thị trường là muối có hàm lượng natriclorua chiếm hơn 90%.

Trong thực tế, cũng chính từ lúc này, người Nhật bắt đầu gặp rắc rối với vấn đề cao huyết áp trầm trọng. Thậm chí, “tặng người bị cao huyết áp” của người Nhật hiện nay còn được cho là do công ty Senbai Koushyu này gây nên.

Lý do lớn nhất khiến muối tinh chế có hại cho cơ thể là muối này đã bị cắt bỏ toàn bộ các thành phần khoáng chất vi lượng ngoài muối natriclorua. Có lẽ sẽ có người cho rằng những thành phần nhỏ chút xíu như thế thì làm gì có tác dụng gì.

*Tự nhiên rất hoàn hảo. Các thành phần tồn tại trong  
trạng thái tự nhiên chính vì chúng có một vai trò quan  
trọng nào đó.*

Có lẽ những ai đã từng muối đồ chua sẽ biết điều này. Bình thường khi muối rau dưa, người ta sẽ dùng đến “muối thô”, bởi dùng “muối ăn” không thể nào cho ra món dưa muối ngon được. Vậy tại sao dùng muối ăn lại không được? Đó là vì trong muối ăn có cho thêm một hợp chất của muối magie cacbonat để các hạt muối ăn không bị bết dính vào nhau nên loại muối này không giúp cho các axit lactic hoạt động tốt.

Loại muối không giúp cho axit lactic, một loại vi khuẩn có lợi cho cơ thể con người, sống tốt thì cũng không tốt với cơ thể chúng ta.

Chính vì vậy, với những ai vẫn còn để muối ăn trong bếp nhà mình, tôi khuyên bạn nên vứt chúng luôn và sử dụng loại muối biển tự nhiên giàu các khoáng chất tự nhiên.

Với những ai thích hạt muối tinh mịn thì có thể sử dụng loại “muối rang có tính khử cao” như muối rang của Hàn Quốc hay muối của Okinawa... Không phải tất cả các loại muối rang đều tốt cho cơ thể, nhưng loại muối được rang cẩn thận từ muối biển tự nhiên với nhiệt độ cao thực sự rất tốt cho cơ thể.

Ngoài ra, khi để muối biển tự nhiên ngoài không khí trong một thời gian dài, các thành phần trong muối sẽ bị oxy hóa và sinh ra các chất độc hại như axit clohidric, axit sunfuaric nên chúng ta cần chọn loại muối mới làm, bảo quản trong bao kín và cẩn gắt sử dụng hết trong thời gian ngắn.

Tương tự như với muối, nếu uống loại nước tốt, tự nhiên cũng sẽ giúp bạn hấp thu được các thành phần khoáng chất trong nước.

Có người cho rằng nước tốt, nước sạch là loại nước ( $H_2O$ ) không chứa các tạp chất, tuy nhiên đây lại là một quan niệm sai lầm. Trong tự nhiên không có  $H_2O$  thuần chất.

Nhật Bản là đất nước giàu tài nguyên nước, ở khắp nơi trên đất nước này đều có các nguồn nước rất nổi tiếng và trong các nguồn nước tự nhiên ấy chắc chắn có chứa các khoáng chất. Chính vì vậy, uống các loại nước tự nhiên này sẽ giúp cơ thể bổ sung thêm các khoáng chất tự nhiên trong đó.

Nói như vậy, mặc dù có người nhầm lẫn rằng nước máy không có chứa các thành phần khoáng chất nhưng nguyên liệu để làm nên nước máy cũng là lấy từ nước tự nhiên nên mặc dù tùy theo điều kiện địa chất các khu vực khác nhau nhưng trong đó chắc chắn vẫn có chứa khoáng chất.

Tuy nhiên, trong nước máy có một vấn đề là vẫn còn tồn dư các loại thuốc được sử dụng trong quá trình lọc nước như clo, trihalomethane... Nếu bạn sử dụng các loại máy lọc nước để lọc bỏ hết các loại thuốc tiêu độc có trong nước máy thì nước máy cũng sẽ trở thành nước khoáng.

### **Hấp thu nước qua các loại nước ngọt là cực kỳ nguy hiểm**

70% cơ thể con người là nước. Trong nước này có hòa tan tất cả những yếu tố cần thiết để duy trì sinh mệnh của con người như các chất dinh dưỡng, thông tin sự sống... Dù là quá trình vận chuyển các chất dinh dưỡng hay bài tiết các chất cặn bã đều phải thông qua một trung gian là nước. Nhờ đó mà cơ thể chúng ta có thể thực hiện các quá trình tuần hoàn, lưu thông trong toàn cơ thể. Vì vậy, nếu chúng ta có thể hấp thu các loại nước tốt thì quá trình đào thải độc tố cũng diễn ra thuận lợi, lưu thông máu tốt hơn, đồng thời kích thích hoạt động của các enzyme trong cơ thể cũng như các vi khuẩn ở môi trường đường ruột.

Do đó, việc chọn lựa nước tốt để hấp thu vào cơ thể là một việc hết sức quan trọng.

Khi hỏi về thói quen ăn uống của bệnh nhân, tôi biết được rằng có rất nhiều người hấp thu nước qua các loại trà, nước hoa quả, nước giải khát... Tuy nhiên, đây lại là một trong những thói quen cần từ bỏ ngay nếu bạn

thực sự nghĩ cho cơ thể mình. Nước cần được hấp thu từ “nước” thực sự.

Bởi các loại trà, nước hoa quả, đồ uống có ga đều là các loại thức uống được hòa tan thêm nhiều chất khác. Khi loại nước này đi vào cơ thể, cơ thể chúng ta lại bắt buộc phải tách bỏ những tạp chất đáy ra ngoài, với trà là tannin, với cà phê là cafein... Do đó, cơ thể sẽ phải tiến hành giải độc tùy theo loại nước mà bạn đưa vào và cuối cùng là dẫn đến tiêu hao enzyme trong cơ thể.

Ngoài ra, trong các nước giải khát hay nước ép trái cây có lượng đường rất lớn. Trong một chai 500ml nước trái cây hay nước có ga có đến 30 – 50g đường. Hơn nữa, đường đã tan trong nước sẽ được hấp thu rất nhanh nên khi uống vào sẽ làm lượng đường trong máu tăng lên đột ngột, từ đó dẫn đến nguy cơ cao mắc các bệnh như tiểu đường, béo phì hay hạ đường huyết...

*Thỉnh thoảng bạn có thể uống các loại nước ngọt thay cho bữa ăn nhẹ, nhưng tuyệt đối không được uống thay nước khi khát.*

Ngay cả trường hợp bạn uống nước cũng cần phải chú ý. Như tôi đã nói ở trên, nếu bạn trực tiếp uống nước máy thì các chất khử trùng trong đó sẽ sinh ra độc tố đối với cơ thể, dẫn đến cơ thể phải tiêu hao một lượng lớn enzyme để giải độc. Clo trong nước sẽ sinh ra một lượng lớn các gốc tự do, nên một vấn đề nữa chính là nước máy có “khả năng oxy hóa” rất mạnh.

Tôi đã từng điều tra về khả năng oxy hóa khử (độ mạnh của khả năng oxy hóa) trong nước của các vùng khác nhau, và quả nhiên, nguồn nước máy ở các thành phố vốn bị cho là loại nước dở có khả năng oxy hóa rất cao, trong khi đó nước ở các vùng nổi tiếng là có nước ngọt lại có giá trị oxy hóa thấp và có "khả năng khử" cao.

Khả năng oxy hóa có thể ví với khả năng "làm rỉ sét" thì khả năng khử chính là khả năng "tẩy sạch rỉ sét, ngăn chặn quá trình oxy hóa". Nói cách khác, nước có tính khử mạnh là loại nước tốt có tác dụng chống lão hóa.

Gần đây trên thị trường có loại máy lọc nước không chỉ giúp loại bỏ clo và các chất độc hại trong nước mà còn giúp nâng tính khử của nước bằng phương pháp điện phân nên bạn có thể dễ dàng sử dụng nước tốt có tính khử cao ngay tại nhà.

Các loại nước khoáng bán trên thị trường cũng có nhiều loại là nước tốt, tuy nhiên trong trường hợp uống các loại nước này, bạn cần chú ý đến độ tươi mới của chúng. Thực tế, độ tươi mới của nước cũng rất quan trọng. Dù là nước có tính khử cao nhưng trải qua thời gian cũng sẽ bị mất dần đi tính khử này.

Hơn nữa, nếu bạn sử dụng nước khoáng bán trên thị trường cho tất cả các hoạt động ăn uống hàng ngày thì phí tổn và công sức bỏ ra không hề rẻ chút nào. Thay vào đó, nếu bạn đầu tư một máy lọc nước của một hãng

sản xuất đáng tin cậy, bạn có thể yên tâm sử dụng nước máy mỗi ngày. Tôi hy vọng rằng bạn có thể tận dụng tốt chức năng của các máy lọc nước này.

Về lượng nước uống và thời gian uống nước mỗi ngày tôi đều đã đề cập chi tiết trong cuốn sách trước, do đó tôi sẽ không nói lại ở đây. Những ai muốn biết thêm về thông tin này xin hãy tham khảo cuốn sách *Nhân tố Enzyme - Phương thức sống lành mạnh* của tôi.

### **“Phụ gia thực phẩm là an toàn”, có thực sự như vậy không?**

Gần đây có một cuốn sách đang bán rất chạy là *Mặt trái của thực phẩm* (Abe Tsukasa, NXB Toyokeizai) đã vén lên bức màn sự thật đằng sau ngành công nghiệp thực phẩm đầy rẫy chất phụ gia ở Nhật Bản. Tác giả của cuốn sách này vốn là một nhân viên kinh doanh của một công ty bán đồ phụ gia thực phẩm.

Và theo như cuốn sách này thì trung bình một người Nhật thông thường một ngày sẽ hấp thu 10g phụ gia thực phẩm. Có lẽ bạn sẽ thấy con số 10g này chẳng có gì là to tát cả, nhưng nếu tính cả năm thì mỗi người chúng ta đã hấp thu gần 4kg phụ gia rồi.

Tất nhiên đây chỉ là con số trung bình, tùy theo cách lựa chọn thực phẩm của mỗi người mà lượng hấp thu phụ gia cũng khác nhau nhưng chí ít thì cũng là một nửa con số đó.

“Phụ gia thực phẩm”, cụm từ này mang nghĩa đúng theo tên gọi của nó, là tên chung cho các chất được thêm vào trong quá trình sản xuất thực phẩm chứ không phải là một chất cố định nào đó gọi là “phụ gia”. Theo luật vệ sinh an toàn thực phẩm, “chất phụ gia là các chất được sử dụng theo các phương pháp thêm vào, trộn lẫn, thẩm thấu vào thực phẩm trong quá trình sản xuất thực phẩm với mục đích gia công hay bảo quản thực phẩm.”

Phụ gia thực phẩm được chia làm bốn loại lớn như sau (tháng 9 năm 2006)

1. Chất phụ gia chỉ định – Gồm 361 chất được Bộ trưởng bộ Y tế chỉ định dựa theo điều 10 Luật Vệ sinh An toàn Thực phẩm.
2. Chất phụ gia hiện hành – Gồm 450 chất được sử dụng trong thực phẩm trong nhiều năm và được bộ Y tế cho phép sử dụng.
3. Hương liệu thiên nhiên – Gồm 612 chất phụ gia được lấy từ động thực vật với mục đích tạo mùi hương, thông thường liều lượng rất nhỏ và đã được công nhận không có hại cho sức khỏe qua nhiều năm kinh nghiệm.
4. Phụ gia thực phẩm thông thường – Gồm 72 chất được tạo ra từ các thực phẩm thông thường và được sử dụng với vai trò là chất phụ gia.

Trong các loại phụ gia này thì loại 1 và loại 2 hầu hết đều là các “dược phẩm hóa học”.

Trong cuốn sách trước của mình tôi đã đề cập đến việc “tất cả các loại thuốc đều là độc”, và các chất phụ gia là hàng dược phẩm hóa học này về cơ bản cũng đều là độc. Đặc biệt, các chất phụ gia được sử dụng như “chất bảo quản” có tính diệt khuẩn rất mạnh nên khi vào cơ thể chúng sẽ giết chết các vi khuẩn quan trọng trong môi trường đường ruột và còn có nguy cơ gây hại đến khả năng sinh sản.

Tất nhiên cũng sẽ có người phản đối ý kiến này của tôi bởi những chất phụ gia này đều đã được bộ Y tế kiểm nghiệm, chứng nhận độ an toàn và cấp phép sử dụng.

Tuy nhiên, liệu bạn có biết người ta đã làm những cuộc kiểm tra như thế nào để có thể chứng nhận chúng an toàn khi sử dụng không? Các cuộc kiểm tra hiện nay đều được tiến hành trên cơ thể động vật. Xét về mặt nhân đạo, các cuộc kiểm tra trên người đều không thể được tiến hành, tuy nhiên con người đều khác xa động vật cả về thể hình lẫn kết cấu cơ thể, hơn nữa, chúng lại chỉ được thí nghiệm riêng lẻ với từng loại phụ gia cần kiểm nghiệm nên việc kiểm tra phản ứng của các loài động vật tham gia thí nghiệm như thế này vẫn còn rất nhiều vấn đề.

Một trong số đó chính là thời gian kiểm tra thí nghiệm quá ngắn. Trong các cuộc kiểm tra độ an toàn

định kỳ, người ta sẽ đưa chất phụ gia vào cơ thể động vật và kiểm tra độc tính được sinh ra. Tuy nhiên, thời gian kiểm tra cũng chỉ có ba mức là 28 ngày, 90 ngày và dài nhất là một năm. Do đó, *trong trường hợp con người liên tục hấp thu các chất này trong vài năm, vài chục năm sau sẽ ra sao thì chưa ai biết được.*

Một vấn đề đáng lo ngại nữa là tất cả các kiểm tra đều tiến hành với các chất phụ gia đơn lẻ.

Ở Mỹ, các bác sĩ không bao giờ kê cùng lúc hơn bốn loại thuốc. Bởi khi kết hợp nhiều loại thuốc lại có thể gây ra những độc tính không ngờ đến được.

Và với phụ gia cũng có những nguy hiểm tương tự như vậy. Khi sử dụng chất phụ gia, thực tế chúng ta không bao giờ chỉ dùng đơn lẻ một chất cả mà thay vào đó luôn cần sử dụng nhiều loại kết hợp cùng một lúc. thậm chí còn có thực phẩm sử dụng kết hợp vài chục loại phụ gia trong đó.

Mặt khác, sự nguy hiểm của các loại tác dụng hỗn hợp không chỉ dừng lại ở việc sử dụng nhiều các chất phụ gia cùng lúc mà thường hợp sử dụng chất phụ gia cho các loại rau củ được trồng bằng các loại thuốc bảo vệ thực vật hay phân bón hóa học cũng như thường hợp sử dụng chất phụ gia cho các loại thịt động vật được nuôi bằng các loại thuốc gia công cũng vô cùng nguy hiểm.

Không chỉ vậy, bộ Y tế một mặt đã khẳng định mạnh mẽ về tính an toàn của các loại chất phụ gia đã được cấp phép nhưng mặt khác lại đưa ra không ít các quy định, giới hạn nghiêm ngặt về liều lượng sử dụng của nhiều loại phụ gia. Bởi chính họ cũng biết rằng khi hấp thu quá nhiều các chất này sẽ gây nguy hiểm cho cơ thể con người.

Hơn nữa, trong thực tế có những chất mặc dù đã từng được cho phép sử dụng một lần nhưng hiện mỗi năm lại vẫn bị cấm sử dụng. Điều này có nghĩa là mặc dù chất phụ gia này được cho là an toàn và được cho phép sử dụng, nhưng sau đó người ta mới nhận ra rằng thực tế nó không hề an toàn nên mới bị cấm sử dụng như vậy.

*Không phải cứ được bộ Y tế công nhận là độ an toàn của những chất phụ gia này đã đảm bảo 100%.*

Trong thực tế, có nhiều chất phụ gia mặc dù bị nước ngoài coi là chất độc hại và bị cấm sử dụng nhưng ở Nhật Bản vẫn chưa thu hồi giấy chứng nhận an toàn nên vẫn được sử dụng.

Mặc dù vậy, cũng tương tự như với các loại thuốc trừ sâu hay phân bón hóa học, việc loại bỏ các chất phụ gia này ngay lập tức cũng không hề dễ dàng.

Trong tình trạng hiện nay, mỗi người đều phải có trách nhiệm trong việc lựa chọn đồ ăn cho chính

bản thân mình. Trong cuốn *Mặt trai của thực phẩm*, tác giả của cuốn sách đã đặt thêm một tiêu đề phụ là *Những phụ gia thực phẩm mọi người đều yêu thích* với ý nghĩa châm biếm những người tiêu dùng bình thường lúc nào cũng chỉ để mắt đến những loại thực phẩm có chứa phụ gia giá rẻ, bắt mắt, khó bị hư thối... Và tôi cũng thực sự thấy nực cười với tình trạng hiện nay.

Nếu ngày càng có nhiều người tẩy chay thực phẩm có chứa chất phụ gia thì chắc chắn sẽ đến lúc các doanh nghiệp ngưng sử dụng các loại chất này. Bản thân người tiêu dùng không lựa chọn các chất phụ gia, các loại thực phẩm có chứa chất phụ gia chính là một biện pháp hữu hiệu để xóa bỏ các loại thực phẩm này ra khỏi thị trường.

## **Nỗi đáng sợ của chất béo chuyển hóa mà người Nhật chưa biết đến**

Tháng 2 năm 2005, McDonald's – tập đoàn bán thức ăn nhanh ở Mỹ đã bị khởi kiện vì trước đó hãng này đã công bố thay đổi loại dầu vốn dùng trong các món chiên rán như khoai tây chiên sang loại dầu có lợi cho sức khỏe nhưng cho đến thời điểm đó, hãng vẫn không thực hiện sự thay đổi này và cũng không thông báo lại đến người tiêu dùng. Cuối cùng, McDonald's đã phải trả 8,5 triệu đô (gần 900 triệu yên) tiền hòa giải.

Loại dầu vốn được sử dụng từ trước của McDonald's, vẫn đề trong vụ kiện cáo này chính là loại có chứa "chất béo chuyển hóa" vốn được người Âu Mỹ cho là chất có hại đến sức khỏe với nguy cơ dẫn đến các bệnh như cao huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, ung thư...

Hiện nay ở Âu Mỹ, trong phần giới thiệu các thành phần của sản phẩm bắt buộc phải ghi hàm lượng chất béo chuyển hóa có trong sản phẩm và các chất có lượng chất béo này vượt mức quy định sẽ bị cấm đưa ra thị trường.

Tuy nhiên, ở Nhật Bản, mọi người hầu như vẫn chưa nhận thức được các tác hại của chất béo chuyển hóa và các sản phẩm được bán ra trên thị trường vẫn chưa bị bắt buộc công khai liều lượng chất béo này trong sản phẩm. Chất béo chuyển hóa chỉ được tìm thấy một lượng nhỏ trong các loài động vật nhai lại (như bò, cừu, dê...) và chúng hầu như không tồn tại trong tự nhiên. Và điều đáng chú ý ở đây chính là chất béo chuyển hóa là chất nhân tạo.

Phần lớn các chất béo chưa bão hòa, thành phần trong dầu cá, dầu thực vật... tồn tại dưới dạng "chất béo dạng cis". Chất béo dạng cis không có ảnh hưởng xấu đến cơ thể con người nhưng chúng lại có một khuyết điểm là dễ bị oxy hóa (nếu bị oxy hóa thì đương nhiên có hại cho cơ thể).

Mặc dù hầu hết các dầu trong tự nhiên đều tồn tại dưới dạng chất béo dạng cis nhưng tại sao người ta lại

chỉ nói nhiều về tác hại của chất béo chuyển hóa nhiều đến vậy.

Đó là do các loại dầu thực vật được bán trên thị trường hầu hết đều bị biến thành chất béo chuyển hóa trong quá trình sản xuất.

Phần lớn các loại dầu được bày bán trên thị trường hiện nay đều được sản xuất theo phương pháp thêm dung môi hóa học là hexan vào nguyên liệu và nấu chảy để chiết xuất lấy dầu. Trong quá trình sản xuất này, chất béo dạng cis vốn không ổn định đã chuyển đổi về một dạng ổn định hơn (hay khó bị hư thối hơn) là chất béo chuyển hóa. Hexan là tên gọi chung cho các hydrocacbon nhóm ankan có nhiều trong dầu hỏa hay xăng. Thành phần nước có trong hexa kết hợp với chất béo dạng cis và đưa chất béo này trở về dạng ổn định là chất béo bão hòa.

Chất béo bão hòa không bị oxy hóa là do bản thân chúng có cấu tạo giống như Lipid peroxide. Khi Lipid peroxide đi vào cơ thể sẽ sinh ra một lượng lớn các gốc tự do oxy hóa và khiến cơ thể tiêu tốn một lượng rất lớn enzyme để giải độc tố này.

Mỹ bắt đầu chú ý đến độc tính của chất béo chuyển hóa là vào nửa đầu những năm 1990. Tuy nhiên, cho đến năm 1994, khi các trung tâm bảo vệ người tiêu dùng khởi kiện yêu cầu công bố việc có sử dụng

chất béo chuyển hóa này hay không trong sản phẩm trên nhãn hàng thì người ta vẫn lấy lý do là chưa có chứng cứ khoa học thuyết phục về độc tính, lượng độc của chất béo này nên vụ kiện không thành công.

Hơn nữa, các loại dầu có chứa chất béo chuyển hóa lúc đó vẫn được sử dụng rộng rãi trong ngành công nghiệp thực phẩm như dùng để sản xuất bánh mỳ, kẹo, đồ chiên rán, bơ thực vật, shortening... nên người ta cũng do dự khi phải cắt bỏ ngay lập tức các loại dầu này.

Tuy nhiên, đến năm 1999, khi nhiều kết quả nghiên cứu được công bố, FDA – cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ đã phải công nhận những sự thực này và sau nhiều năm trì hoãn, đến năm 2003, các nhà sản xuất có nghĩa vụ bắt buộc phải công khai liều lượng chất béo chuyển hóa sử dụng trong sản phẩm. Quyết định này được đưa ra cùng thời điểm với quyết định tương tự ở Châu Âu.

Cho đến nay thì chỉ còn các nước đang phát triển và Nhật Bản là vẫn chưa áp dụng quy định này.

Điều này cũng tương tự với vụ bê bối về máu nhiễm HIV những năm 1980. Bộ Y tế của Nhật Bản chắc chắn luôn biết được các tình hình mới nhất trên thế giới. Tuy nhiên, nếu người dân không lên tiếng thì họ sẽ không đưa ra các sửa đổi mới.

Ở Nhật Bản, cho đến nay đại bộ phận ngành công nghiệp thực phẩm gia công, dịch vụ thực phẩm vẫn sử dụng chất béo chuyển hóa như một việc đương nhiên. Tất cả các loại bơ thực vật, shortening và hầu hết các loại dầu thực vật đang được bày bán trên thị trường đều là chất béo chuyển hóa. Không chỉ có vậy, trong các loại bánh mỳ, bánh kẹo, nước sốt salad đều sử dụng loại chất béo chuyển hóa này.

Chất béo chuyển hóa làm tăng lượng cholesterol có hại đồng thời làm giảm lượng cholesterol có lợi trong cơ thể. Gần đây, một báo cáo nghiên cứu mới còn chỉ ra rằng chất béo chuyển hóa còn gây ảnh hưởng đến tuần hoàn máu não, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như Alzheimer hay bệnh Parkinson.

Vậy chúng ta nên làm gì trước tình trạng này?

Điều quan trọng nhất là bản thân mỗi người dân Nhật Bản cần phải tự mình lên tiếng để chính phủ đưa ra các cải thiện cần thiết, kịp thời. Và đồng thời, mỗi người phải biết tự lựa chọn những thực phẩm không có chứa chất béo chuyển hóa.

Hiện nay có những loại dầu được coi là giảm các nguy cơ của chất béo chuyển hóa xuống mức thấp nhất như “dầu hạt cải”, “dầu đậu nành”, “dầu ô liu” do sử dụng phương pháp chiết xuất dầu mà không sử dụng dung môi hóa học như hexan.

Ở Âu Mỹ hiện cũng đang bán các loại bơ thực vật không chứa chất béo chuyển hóa nhưng ở Nhật hiện vẫn chưa có sản phẩm như vậy, do đó bạn nên tránh sử dụng các sản phẩm có chứa bơ thực vật hay shortening. Không có thứ gì độc hơn bơ hay bơ thực vật bởi chúng có chứa rất nhiều chất béo chuyển hóa. Vì vậy bạn cần hết sức tránh xa các loại này.

Ngoài ra, bạn cũng nên biết việc hấp thu vitamin E còn giúp phòng tránh các tác hại của chất béo chuyển hóa. Bạn có thể hấp thu vitamin E qua các loại viên uống bổ sung nhưng tùy từng nhà sản xuất mà cũng có nơi sử dụng các loại thuốc để tổng hợp nên vitamin E này. Do đó bạn cũng nên tránh sản phẩm của những nhà sản xuất không đáng tin cậy.

Ngoài ra, trong các loại rau có màu xanh vàng, các loại hạt như quả hạnh, đậu phộng, các loại đậu được nuôi trồng tự nhiên cũng rất giàu vitamin E nên khi ăn các món dầu mỡ, nếu bạn ăn kèm thêm các loại này thì có thể giảm tác hại của chất béo chuyển hóa trong cơ thể.

### **Tôi đang ôm một mối lo về lò vi sóng**

Ngoài những vấn đề trên, vẫn còn những nguy hiểm trong ăn uống khác mà nhiều người đang mơ hồ cảm nhận thấy.

Một trong số đó chính là lò vi sóng.

Hiện nay lò vi sóng đã phổ biến ở Nhật Bản đến mức chắc chắn còn nhà nào không có vật dụng này nữa. Lò vi sóng giúp chúng ta hâm nóng thức ăn trong thời gian ngắn nên đây là một vật dụng hết sức tiện ích đối với những người bận rộn trong xã hội hiện đại ngày nay. Mỗi ngày có rất nhiều người dùng nó để hâm nóng thức ăn hay sơ chế rau củ...

Thế nhưng, cho đến nay vẫn chưa có ai nói về những nguy hiểm tiềm ẩn trong chiếc lò vi sóng này cả.

Nói một cách đơn giản, lò vi sóng phát ra những sóng điện từ cực ngắn, chiếu vào đồ cần gia nhiệt, làm các phân tử nước bên trong đồ cần gia nhiệt chuyển động và làm nóng đồ. Nói cách khác, lò vi sóng dựa vào các sóng điện từ, kích thích các phân tử nước bên trong đồ ăn chuyển động (20.000 vòng/giây) và làm nóng đồ ăn từ bên trong.

Sóng điện từ vốn được nhiều người biết đến là có hại tới cơ thể con người. Chính vì vậy, các loại dụng cụ nấu ăn có sinh ra sóng điện từ như lò vi sóng, các loại máy nấu nướng bằng sóng điện từ... cũng được cảnh báo về tính nguy hiểm của các sóng điện từ bị phát ra bên ngoài.

Tuy nhiên, bạn có nghĩ rằng các nhà sản xuất có thể gia công giúp máy không bị tràn sóng điện từ ra ngoài không?

Theo tôi, những tia sóng điện từ bị phát ra bên ngoài này lại không nguy hiểm mà chính những đồ ăn bị làm nóng bằng lò vi sóng mới nguy hiểm.

Có một thí nghiệm, cũng là một cách để cảm nhận sự nguy hiểm này của lò vi sóng.

Đó là tưới cho cây loại nước đun sôi bằng lò vi sóng và nước được nấu trong ấm bình thường. Gần đây trên mạng cũng có đăng một thí nghiệm tương tự có kèm theo ảnh chi tiết, và kết quả là cây được tưới nước đun bằng lò vi sóng qua vài ngày đã bị héo rũ.

Kết quả của thí nghiệm cho thấy trong loại nước được đun bằng lò vi sóng đã mất đi "khả năng nuôi dưỡng sinh mệnh".

Các tia sóng cực ngắn được sử dụng trong lò vi sóng cũng là một loại tia phóng xạ. Trong y học, tia phóng xạ cũng được sử dụng trong các phương pháp "xạ trị". Mặc dù cũng có người cho rằng nếu không có gì sai sót thì không có gì phải sợ, nhưng ngay cả trong trường hợp chắc chắn được đảm bảo an toàn thì phương pháp này cũng được biết đến là mang lại những tác dụng phụ rất khốc liệt.

Hơn nữa, ưu điểm lớn nhất của lò vi sóng là có thể làm nóng thực phẩm trong thời gian ngắn. Vậy tại sao lò vi sóng lại làm được điều đó? Đó là vì bên trong thức ăn đã sinh ra một rung động với tốc độ không tồn tại trong

tự nhiên. Và trong trạng thái không hề có trong giới tự nhiên này, không có gì đảm bảo được các tế bào và gen di truyền vẫn có thể chịu đựng được tình trạng như thế. Vai cũng như ô nhiễm phóng xạ đã làm phá hủy kết cấu gen di truyền, gen di truyền của các loại thực phẩm bị chiếu các tia sóng điện từ cực ngắn này cũng bị tổn thương và mang theo những nguy hiểm to lớn.

Hiện nay trên nhiều nước đang tiến hành các cuộc điều tra, nghiên cứu về tính an toàn của các loại thực phẩm được nấu bằng lò vi sóng, tuy nhiên đến nay vẫn chưa có kết quả chắc chắn nào cả. Mặc dù vậy, độ an toàn của các thực phẩm này không hề được bao chứng cung là sự thật.

Điều tôi có thể nói được hiện nay chính là khi nấu bằng lò vi sóng sẽ làm mất đi enzyme trong thức ăn. Hơn nữa, tính an toàn của thực phẩm nấu bằng lò vi sóng còn chưa rõ ràng nên tôi không khuyến khích bạn sử dụng dụng cụ này để nấu nướng. Trong nhà tôi cũng có lò vi sóng nhưng rất hiếm khi tôi mới sử dụng đến nó. Nếu muốn hâm nóng lại cơm tôi sẽ hấp lại hoặc trực tiếp cho nước vào và đun nóng. Làm cách này có thể mất thời gian nhưng cơm sẽ ngon hơn rất nhiều so với việc dùng lò vi sóng.

Tất nhiên dù là nấu hay nướng cũng đều làm mất enzyme trong thức ăn, nhưng tôi cho rằng enzyme

bị phá hủy bằng nhiệt đơn thuần với enzyme bị tổn thương ở cấp độ phân tử sẽ mang “thông tin” khác nhau.

Chúng ta không thể quan sát những khác biệt này bằng mắt thường nên khó có thể cảm nhận được nguy hiểm trong những món ăn nấu bằng lò vi sóng, nhưng nếu không suy xét kỹ vấn đề này thì nó sẽ trở thành vấn đề lớn đối với chúng ta.

## **Đường cát trắng là thực phẩm đáng sợ**

Ở nhà bạn đang dùng loại đường nào?

Chắc hẳn phải có rất nhiều người thích dùng đường cát trắng vì nó trắng, mịn, tạo màu cho món ăn rất đẹp và cũng chẳng có mùi vị khó chịu nào.

Tuy nhiên trong thực tế, đường cát trắng là thứ thực phẩm đáng sợ không chỉ ăn mòn thân thể mà còn ảnh hưởng đến tinh thần con người.

Trong phần trước tôi đã nói muối ăn được tinh luyện không tốt cho cơ thể con người. Đó là do trong muối ăn đã mất đi các chất dinh dưỡng vi lượng chỉ có trong muối tự nhiên. Và đường cát trắng cũng vậy.

Mặc dù chúng ta luôn gọi là “đường” nhưng thực tế đường có khá nhiều loại.

Loại lấy nguyên liệu từ mía, ép ra nước mật rồi gia nhiệt thành đường được gọi là “đường đỏ”. Tiếp tục

gia công đường đỏ này, phân tách hạt đường kết tinh và phần mật ra, tinh chế đường để nâng cao độ tinh khiết của hạt đường kết tinh ta sẽ được “đường tinh luyện”. Đường tinh luyện lại được chia làm ba loại là “đường xay”, “đường thô” và “đường gia công”. “Đường siêu trắng (đường cát trắng) mà chúng ta hay sử dụng và “đường nâu nhạt” là hai loại đường “đường xay”. Trong khi đó, đường thô cũng được chia thành các loại như “đường caster” và “đường thô trắng”, trong đường gia công có các loại là “đường cube”, “crystal sugar”, “đường bột”... Ngoài ra, loại đường “wasanbon” được dùng trong các loại bánh kẹo cao cấp được sản xuất theo phương pháp truyền thống để tách hạt đường kết tinh và mật nên không được xếp vào loại đường tinh luyện thông thường.

Hầu hết mọi người không ý thức được sự khác nhau của những loại đường kể trên, nhưng nếu xét về các thành phần trong đường ta sẽ thấy chúng có sự khác biệt to lớn.

*Có bao giờ bạn ăn nhiều kẹo ngọt hay uống nhiều nước ngọt và bị mắng là: “Ăn nhiều đồ ngọt là bị loãng xương đây!” hay chưa?*

*Thực tế thì đúng là như vậy.*

Hấp thu quá nhiều đường trắng sẽ làm cơ thể mất đi canxi.

Vậy tại sao hấp thu quá nhiều đường trắng lại làm mất đi canxi trong cơ thể?

Đó là do đường trắng là thực phẩm có tính axit. Loại đường đỏ được chế biến theo phương pháp thủ công nhất là loại đường mang tính kiềm nhẹ. Tuy nhiên, trong quá trình tinh luyện, đường bị mất đi các chất dinh dưỡng vi lượng như vitamin, khoáng chất... và chuyển sang tính axit.

Cơ thể con người về cơ bản có tính kiềm nhẹ. Chính vì vậy, khi một lượng lớn thức ăn có tính axit đi vào cơ thể, chúng ta cần phải sử dụng khoáng chất trong cơ thể để trung hòa chúng. Lúc này, chất bị tiêu hao nhiều nhất chính là canxi. Trong đường trắng hầu như không chứa canxi nên lượng canxi dùng để trung hòa đều lấy từ xương và răng của chúng ta.

Đó cũng là lý do vì sao khi ăn nhiều đồ ngọt chúng ta hay bị sâu răng và loãng xương.

Tuy nhiên, vấn đề không chỉ có thế.

Tỷ lệ cân bằng lý tưởng giữa canxi và photpho trong cơ thể chúng ta là 1 : 1. Tuy nhiên, khi canxi trong cơ thể bị lấy để trung hòa axit thì thế cân bằng này sẽ bị phá vỡ.

Canxi chiếm 2% thể trọng của chúng ta và 99% trong số đó nằm trong xương và răng. 1% còn lại nằm

trong máu và các tế bào. Mặc dù lượng canxi này rất nhỏ (1% của 1%) nhưng nếu thiếu chúng, con người sẽ cảm thấy bức bối, khó chịu, tinh thần mất ổn định.

Đây cũng chính là lý do vì sao người ta hay nói rằng những lúc thấy khó chịu nên ăn thêm các loại cá nhỏ để bổ sung canxi.

Ngoài ra khi ăn đường cát trắng cơ thể hấp thu lượng đường trong đó rất nhanh nên làm lượng đường trong máu tăng lên đột ngột. Vì vậy, cơ thể phải tiết ra một lượng lớn insulin để điều chỉnh lại cân bằng và những người có cơ chế cân bằng nội môi chưa hoàn thiện như trẻ con dễ dẫn đến hạ đường huyết. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ khiến cơ thể sản sinh ra adrenaline để làm tăng đường huyết.

Adrenaline là một chất dẫn truyền thần kinh và là một loại hormone được tiết ra với số lượng lớn khi cơ thể trong trạng thái hưng phấn. Chất này cũng có tác dụng đẩy mạnh quá trình chuyển hóa năng lượng trong cơ thể nhưng nếu tiết ra quá nhiều thì chúng sẽ khiến cơ thể thoát khỏi sự kiểm soát của não bộ và là nguyên nhân dẫn đến "cú sốc".

Ở Mỹ, khi bạn cho trẻ con quá nhiều kẹo ngọt, người ta sẽ nói rằng: "Nó sẽ làm lượng đường tăng cao, hãy dừng lại đi". Và hầu như mọi người ở Mỹ đều biết rằng trẻ con ăn nhiều bánh kẹo có chứa đầy đường cát trắng sẽ

"không có khả năng tập trung, khả năng suy luận giảm sút và thậm chí là nóng tính, dễ cáu bẳn".

*Tiếc con hiện nay hay bị cho là "dễ cáu bẳn" và tôi cho rằng một trong số các nguyên nhân chính là do chúng đã hấp thu quá nhiều đường tinh luyện.*

Hơn nữa, khi đường được phân giải trong cơ thể chúng ta, chúng sẽ cần đến vitamin B1. Tuy nhiên, trong đường cát trắng lại hầu như không có vitamin. Chính vì vậy, khi cơ thể hấp thu thiếu vitamin B sẽ dễ dẫn đến các vấn đề như bệnh thiếu vitamin, mệt mỏi chóng mặt, thiếu máu, trầm cảm, nóng nảy, suy giảm trí nhớ...

Tôi hy vọng rằng bạn đã nhận ra được đường cát trắng là loại đường đáng sợ đến nhường nào.

Đường không chỉ được sử dụng trong các loại bánh kẹo, các món ăn hàng ngày mà còn được sử dụng nhiều trong các loại đồ uống đóng chai trên thị trường hiện nay. Một chai nước ép hoa quả hay nước ngọt có ga 500ml chứa đến 30g đường, trong khi đó, lượng hấp thu an toàn thông qua ăn uống trong một ngày của người chỉ nên là 20g.

Nói cách khác, cho dù ở nhà bạn không chế biến bất cứ món gì dùng đường nhưng chỉ cần một chai nước ngọt là bạn đã hấp thu đường quá mức rồi. Chính vì vậy, cùng với việc ngưng sử dụng đường cát trắng

tại nhà, bạn cũng cần chú ý ngưng sử dụng các loại đồ uống nước ngọt trên thị trường.

Để thay thế cho đường cát trắng, bạn có thể sử dụng các loại khác như đường đỏ, mật ong hay si rô lá phong tự nhiên. Đây là các loại thực phẩm rất tốt vì chúng có chứa rất nhiều khoáng chất thiên nhiên.

**Hãy nhớ “thực phẩm trắng” là “thực phẩm không tốt cho cơ thể”**

Đọc đến đây liệu bạn đã nhận ra một điểm chung của các loại thực phẩm không tốt cho cơ thể chưa? Ngũ cốc tinh chế, muối tinh chế, đường tinh luyện... Đúng vậy, những loại thực phẩm không tốt cho cơ thể, tất cả đều là “thực phẩm trắng” đã qua tinh chế.

Do quá trình tinh chế nên thực phẩm bị mất đi trạng thái tự nhiên của mình. Điều đó cũng có nghĩa là chúng đã mất đi “sinh mệnh sống” của bản thân. Thực phẩm càng giữ được trạng thái tự nhiên ban đầu thì lại càng có sức sống dồi dào và là thực phẩm cực kỳ tốt cho cơ thể.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp mặc dù thực phẩm không trải qua quá trình tinh chế nhưng chúng vẫn trở thành “thực phẩm trắng = thực phẩm không tốt cho cơ thể”. Đó chính là những thực phẩm đã bị “tẩy trắng”.

Nhiều người dân Nhật Bản rất thích những loại thực phẩm trắng tinh, đẹp mắt. Chính vì vậy, có rất nhiều

loại thực phẩm bị kém tươi, hay những loại do bị oxy hóa mà chuyển màu, thậm chí những loại vốn có màu nâu tự nhiên nên kém bắt mắt đều bị tẩy trắng và hán ra ngoài thị trường.

Các loại bắp khô kanpyo, khoai nưa, chả cá, nấm trên thị trường vốn dĩ không có màu trắng tinh như vậy mà phần nhiều trong số đó đều đã bị tẩy trắng nhờ các loại thuốc khác nhau.

Các loại thuốc tẩy trắng đều là các loại thuốc hóa học cả. Hơn nữa, trong các thuốc tẩy trắng này đều có chứa thành phần diệt khuẩn nên khi ăn thực phẩm đã bị tẩy trắng sẽ dẫn đến nguy cơ gây tổn hại đến các vi khuẩn trong môi trường đường ruột.

Với các loại đường, không cần nhìn vào bảng thành phần dinh dưỡng tôi cũng biết rằng loại có màu đậm hơn sẽ chứa nhiều các chất dinh dưỡng vi lượng hơn. Ngay cả với muối cũng vậy, muối tốt không phải là loại muối trắng tinh. Hay đậu hũ tự nhiên thực ra cũng có màu kem nhạt. Và gạo lứt hay ngũ cốc, tất cả đều có màu của mình.

Trong giới tự nhiên không có loại thực phẩm nào trắng tinh cả. Riêng về củ cải đúng là trắng hết thật nhưng nếu bạn tuân theo nguyên tắc ăn toàn bộ thì phần lá của chúng vẫn có màu "xanh".

Như vậy, cho dù không cần phải suy nghĩ quá phức tạp, cũng không cần phải tìm hiểu từng thành phần một, chỉ cần bạn chú ý tránh xa các loại thực phẩm tráng tinh, chọn lựa những thực phẩm tốt có màu sắc tự nhiên, hình dáng tự nhiên (= toàn bộ thực phẩm) thì tự bạn cũng đã loại bỏ được những thực phẩm có hại rồi.

Về cơ bản, những loại thực phẩm tươi mới chưa qua bàn tay của con người đều là những thực phẩm tốt cho cơ thể.

Tuy nhiên, đôi khi cũng có những ngoại lệ. Cũng có những loại thực phẩm nhờ qua bàn tay của con người mà trở thành loại thực phẩm sống tốt cho cơ thể.

Tiêu biểu trong đó chính là thực phẩm lên men.

Lên men tức là quá trình sử dụng các loại nấm như men hay các loại vi khuẩn như vi khuẩn lactic để phân giải các hợp chất hữu cơ, hình thành nên cồn, axit hữu cơ và khí cacbonic. Quá trình lên men này thực ra cũng giống với quá trình ủ thối. Hay nói cách khác, trong số các quá trình ủ thối, người ta phân biệt riêng ra trường hợp có lợi cho cơ thể con người gọi là lên men.

Và các thực phẩm lên men được gọi là thực phẩm sống đều là nhờ vào các vi sinh vật.

Cũng giống như việc các vi khuẩn trong môi trường đường ruột trong cơ thể chúng ta giúp chúng ta sản sinh

ra nhiều loại enzyme khác nhau, các vi sinh vật trong các loại thực phẩm lên men cũng giúp chúng tạo ra nhiều enzyme. Và chính vì chứa nhiều enzyme như vậy nên thực phẩm lên men mới gọi là thực phẩm sống.

Thực phẩm lên men có ở khắp nơi trên thế giới. Các loại sữa chua, phô mai là các loại thực phẩm lên men nhờ vi khuẩn lactic lên men cho sữa bò. Ngoài ra, các món kim chi muối cay, cá cơm muối của Hàn Quốc cũng là thực phẩm lên men.

Nhật Bản chúng ta cũng có nhiều thực phẩm lên men truyền thống như miso, shoyu, đậu tương lên men (natto), dấm, dưa muối... Các món ăn địa phương như Funazushi (sushi cá diếc muối khô), cá khô, cá lên men, đậu phụ, rượu Nhật Bản, rượu vang, bia... cũng đều được sản xuất dựa trên phương pháp lên men.

*Có một điều cần phải chú ý đối với thực phẩm lên men, đó là không phải thực phẩm lên men nào cũng tốt cho cơ thể.*

Vậy làm thế nào để phân biệt được thực phẩm lên men tốt cho cơ thể?

Bạn có thể dựa vào hai điểm để nhận biết. Điểm thứ nhất là nguyên liệu là thực phẩm thực vật hay thực phẩm động vật. Các loại thực phẩm lên men có nguyên liệu là thực phẩm thực vật hầu hết đều tốt cho cơ thể.

Miso, shoyu, natto... các loại thực phẩm lên men làm từ đậu tương đều là các loại thực phẩm lên men tốt cho cơ thể, chứa nhiều enzyme. Ngay cả loại dưa chua ngâm bằng cám gạo sử dụng loại cám giàu các chất vi lượng cũng giúp cơ thể hấp thu tốt các chất này. Ở nhà tôi thường dùng nền cám từ cám gạo hay bột gạo lứt xay từ gạo lứt để ngâm dưa.

Sữa chua và phô mai hay được cho là thực phẩm tốt cho sức khỏe, tuy nhiên, như tôi đã nói trong cuốn sách trước, chúng được làm từ sữa bò nên những ai thích loại thực phẩm này có thể thỉnh thoảng ăn nó với một lượng nhỏ và cũng không nên ăn quá hai lần trong một tuần.

Ngoài ra, các món cá như cá cơm muối hay cá lên men vốn có nguyên liệu từ động vật nhưng nếu không hấp thu quá nhiều thì cũng có thể bổ sung enzyme cho cơ thể.

**Một điểm nữa ta cần chú ý khi phân biệt thực phẩm lên men tốt là xem trong đó có chứa cồn hay không.**

Nguyên liệu của bia, rượu vang, rượu Nhật Bản mặc dù đều là thực vật như lúa mì, nho, gạo nhưng trong quá trình lên men đã tạo ra cồn nên khi đi vào cơ thể, chúng bắt cơ thể phải tốn enzyme để giải lượng cồn trong đó, do đó không thể coi chúng là thực phẩm tốt được.

Ngoài ra, với các sản phẩm đã phân giải hết còn trong quá trình sản xuất như giấm thì dù có hấp thu vào cơ thể cũng không bị tiêu tốn enzyme nên loại thực phẩm này không có vấn đề gì.

Trong trường hợp bạn mua thực phẩm lên men ngoài thị trường, tôi khuyên bạn cần bỏ ngay các sản phẩm có ghi “giảm muối” trên nhãn hiệu, đặc biệt là các sản phẩm miso, shoyu.

Do mọi người thường tin rằng hấp thu quá nhiều muối sẽ dẫn đến nguy cơ bị cao huyết áp nên các loại gia vị được gắn mác “giảm muối” hiện đang được bán rất chạy ở Nhật và được coi là sản phẩm vì sức khỏe. Tuy nhiên, miso hay shoyu đều phải có một lượng muối nhất định mới không bị hư thối. Hay nói cách khác, nếu cắt giảm lượng muối trong đó thì chúng sẽ dễ bị hư thối.

Mặc dù vậy các nhà sản xuất sẽ không bán những sản phẩm dễ bị hư thối. Do đó, họ sẽ cần dùng đến “thuốc chống thối rữa”. *Hầu hết các loại sản phẩm có gắn mác giảm muối đều sử dụng “thuốc chống thối rữa” này.* Để xác định xem trong miso, shoyu có sử dụng loại thuốc này hay không, bạn chỉ cần xem chúng có nồi mốc lên hay không là được. *Với những chai miso, shoyu để mở nắp trong thời gian dài giữa cái nắng nóng hè mà không bị nồi mốc thì chắc chắn chúng có sử dụng thuốc chống thối rữa.*

Tư ngay xưa người ta đã biết với miso, shoyu dù có bị nồi mốc vẫn không có vấn đề gì. Cho dù có nồi mốc thì chỉ cần vớt bỏ phần mốc đó là vẫn có thể dùng được. Những sản phẩm lên men mà không có mốc chính là những “thực phẩm chết” không có khả năng nuôi dưỡng sự sống.

Hơn nữa, nếu là miso, shoyu sử dụng muối tốt và lên men theo phương pháp truyền thống thì dù lượng muối có lớn cũng không gây ra bệnh cao huyết áp cho người sử dụng.

Thực phẩm lên men là “thực phẩm sống” tuyệt vời, cô đọng tinh hoa trí tuệ của nhân loại. Tôi hy vọng rằng bạn có thể kết hợp được chúng vào trong bữa ăn hàng ngày của mình.

### **Sản phẩm thay thế bơ thực vật, sữa bò, sữa chua**

Ý kiến phản ánh tôi nhận được nhiều nhất cho cuốn sách lần trước chính là: “Tôi biết rằng các sản phẩm từ sữa hay thực phẩm động vật không tốt cho cơ thể, nhưng nếu thế thì tôi biết nên ăn gì bây giờ?”

Ví dụ như những người đã quen ăn bánh mỳ kèm với bơ mỗi ngày, họ không biết nên chọn cái gì thay thế để ăn cùng bánh mỳ cả.

Chính vì vậy, trong phần này tôi sẽ nói kỹ hơn một chút về chuyện chuẩn bị cho bữa ăn hàng ngày.

### *[Các món dùng để phết ăn kèm với bánh mỳ]*

Trước hết tôi sẽ lấy ví dụ về các loại thực phẩm thay thế cho bơ thực vật. Ngoài ra, bơ thông thường cũng có chứa nhiều chất béo bão hòa có nguồn gốc từ động vật nên cũng cần tránh không sử dụng. Tôi có thể giới thiệu cho bạn các loại thay thế như “mật ong”, “si rô lá phong” và “bơ lạc” chất lượng tốt. Các loại bột làm từ hạt mè hay quả bơ chỉ cần chú ý không để bị oxy hóa thì đây chính là các loại thực phẩm tốt giúp cơ thể hấp thu được các chất béo dạng cis cùng các vitamin, khoáng chất.

Với những ai thích mứt, bạn có thể sử dụng mứt không dùng đường cát trắng, ít ngọt và tự làm tại nhà.

Khi ăn kèm các loại này với bánh mỳ, bạn nên lấy một lượng đủ dùng ra đĩa nhỏ để dùng. Có nhiều người hay để mở nguyên lọ bơ, mứt trên bàn ăn để tiện lấy nhưng như thế sẽ làm quá trình oxy hóa diễn ra nhanh hơn do đó bạn nên từ bỏ thói quen này. Nếu có thể chọn loại hộp có nắp đậm kín và hạn chế số lần đóng mở nắp hộp xuống thấp nhất thì bạn có thể phòng tránh được quá trình oxy hóa.

Với mật ong và si rô lá phong, nếu là loại chất lượng tốt thì không rẻ chút nào, còn trong số những loại hàng giá rẻ có rất nhiều loại hàng giả có trộn lẫn với các loại đường bên trong, do đó bạn nên nhìn kỹ mặt hàng, thành phần và chọn cho mình loại có chất lượng tốt.

### *[Nước sốt chấm salad]*

Với các loại nước sốt dùng cho món salad, tôi cũng khuyên bạn nên dùng loại tự làm thay cho các sản phẩm bày bán trên thị trường. Mặc dù các loại nước sốt làm sẵn này giúp bạn tiết kiệm thời gian, công sức và cũng không tốn kém nhưng bạn hãy nhớ chúng nhất định có chứa chất phụ gia thực phẩm và các chất bảo quản hóa học.

Loại nước sốt tôi hay làm chính là nước sốt không dầu từ tảo bẹ.

Cách làm rất đơn giản.

Bạn chỉ cần thêm rượu mirin, dấm balsamic vào trong nước hầm tảo bẹ đặc và trộn đều lên là được.

Ngoài ra, nếu bạn làm sẵn “nước sốt shoyu” – nước sốt làm từ nước hầm cá ngừ và tương shoyu, thì bạn có thể chế biến thành nhiều loại nước sốt ngon miệng khác như cho thêm một chút bột mè sẽ tạo thành “nước sốt mè”, cho thêm gừng, tỏi, hành lá băm nhỏ ta được nước sốt thơm, cho thêm sốt Doubanjiang ta sẽ được sốt cay...

### *[Sản phẩm thay thế sữa bò, sữa chua]*

Sữa bò, sữa chua là các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật có chứa lipid peroxide (chất béo bị oxy hóa quá mức hay “chất béo bị già”), dễ làm hỏng tràng ruột của ta nên đây chính là một trong những loại thực phẩm

cần tránh xa. Đặc biệt, có khá nhiều người Nhật bị mắc chứng “không dung nạp lactose” – trong cơ thể hầu như không có enzyme để phân giải lactose nên cần hạn chế hấp thu các loại thực phẩm này tối đa để đảm bảo an toàn sức khỏe.

*Sản phẩm có thể thay thế cho sữa bò có thể kể đến chính là sữa đậu nành có nguồn gốc từ thực vật. Sữa đậu nành có thể thay thế cho sữa bò trong hầu hết các món như các món hầm với sữa, bò lò...*

*Với những ai quá yêu thích và không thể bỏ được hương vị của sữa bò thì bạn nên tránh các loại sữa đã được tiệt trùng ở nhiệt độ siêu cao và được đóng nhất, ngoài ra cũng nên hạn chế, chỉ nên uống một lần trong một, hai tuần.*

Sữa chua có chứa nhiều vi khuẩn lactic nên nhiều người tin rằng đây là thực phẩm có lợi cho đường ruột. Tuy nhiên, với vai trò là một bác sĩ nội soi đã kiểm tra đường ruột cho rất nhiều trường hợp, tôi lại có ý kiến hoàn toàn khác biệt.

Trong số những người thường xuyên ăn sữa chua tôi chưa thấy một người nào có tràng túng khỏe mạnh cả, từ đó, tôi không cho rằng sữa chua là loại thực phẩm tốt cho tràng túng của chúng ta.

*Chính vì vậy, nếu bạn muốn bổ sung vi khuẩn lactic, bạn không nên thông qua sữa chua mà nên ăn*

*các thực phẩm lên men nhờ vi khuẩn lactic như dưa muối, kim chi tự làm...*

*Với những ai yêu thích sữa chua, bạn có thể thử chuyển sang “sữa chua đậu nành” làm từ sữa đậu nành.*

### **Những bí quyết trong cách hấp thu thực phẩm động vật**

Nếu bạn có thể hạn chế thực phẩm động vật xuống còn 10 – 15% tổng bữa ăn thì bạn không cần phải quá lo lắng. Với những ai còn chưa hình dung ra được con số 15% này, thì bạn cứ ước lượng mỗi ngày ăn khoảng 100g là được.

Mặc dù vậy, nếu xét đến tính chất khác nhau của chất béo có trong các loại thực phẩm động vật thì bạn nên ăn các loại “cá” sẽ tốt hơn là các loại “thịt” như thịt bò, lợn, gà... Khi quan sát máu của người sau khi ăn các loại thịt động vật có thân nhiệt cao hơn thân nhiệt người, tôi nhận ra rằng có những trường hợp hồng cầu bị đông lại trong suốt năm, sáu tiếng. Chính vì vậy, những người có thể trạng bất thường như bị bệnh cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường, béo phì (hội chứng chuyển hóa...) hãy chọn các loại cá cho thực đơn thực phẩm động vật trong bữa ăn của mình.

Ngoài ra, các loại cá cũng có ưu điểm là dễ thực hiện theo cách ăn toàn bộ hơn là ăn thịt.

*Các loại tôm cá nhỏ cũng là thực phẩm tốt cho cơ thể khi chứa rất nhiều khoáng chất như canxi... Đặc biệt là trẻ em đang trong giai đoạn phát triển hay phụ nữ có thai luôn trong tình trạng bị thiếu canxi nên cần hấp thu các loại thực phẩm này một cách tích cực từ một, hai lần mỗi ngày. Hơn nữa, bạn cũng nên ăn thêm các loại tảo biển mỗi ngày.*

Nếu bạn chọn các loại cá nhỏ như cá mồi trắng thì ngay cả những bé ghét xương cá cũng có thể ăn hết mà không gặp phải vấn đề gì. Ngay cả những loại thực phẩm "oxy hóa" như cá khô, nếu ăn theo kiểu ăn toàn bộ thì lượng canxi có trong cá sẽ trung hòa ức chế sản sinh ra gốc tự do oxy hóa trong cơ thể. Với các loại cá khô to hơn một chút như hải sâm thì có thể xay ra thành bột và trộn lẫn rồi ăn cùng với súp, cơm chiên, bánh nướng...

Các loại cá thịt đỏ như cá ngừ rất giàu chất sắt nên rất tốt cho cơ thể, nhưng đổi lại chúng cũng rất dễ bị oxy hóa nên cần phải chú ý khi nấu nướng. Trước hết, với cá ngừ nên mua miếng thịt nguyên khôi, và khi bạn chế biến món ăn, ví dụ như làm sashimi, bạn có thể cắt trực tiếp trên khôi thịt đó. Tất nhiên trên thị trường cũng có bán những miếng sashimi được cắt sẵn, tuy nhiên thời gian tiếp xúc với không khí càng lâu thì chúng càng dễ bị oxy hóa nên tôi không khuyến khích bạn mua loại này. Khi cắt miếng thịt, bạn nên cắt bỏ

phản tiếp xúc với không khí bên ngoài của miếng thịt. Nghe có vẻ hơi lâng phi nhưng làm như thế bạn sẽ được miếng thịt an toàn hơn nữa.

Với mực và bạch tuộc, nhiều người cho rằng chúng có hàm lượng cholesterol cao nên sẽ tránh xa loại thực phẩm này. Tuy nhiên, đây lại là một suy nghĩ sai lầm. Thực ra thành phần chứa nhiều trong mực và bạch tuộc là "sterol" và nó khác hoàn toàn với cholesterol có hại cho cơ thể.

Mặt khác, trong các loại mực, bạch tuộc, cua, tôm, sò còn chứa nhiều một chất axit amin là "taurin", một thành phần có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu. Tuy nhiên, *mực và bạch tuộc có độ dai nên hơi khó nhai, do đó khi chế biến cần chú ý thái miếng nhỏ và khi ăn cần nhai kỹ*.

Ngoài ra, các loại cá xanh cũng chứa nhiều chất béo không bão hòa, DHA, EPA nên cũng có thể coi là thực phẩm tốt cho cơ thể. Trong "ruột" của các loài cá này còn chứa nhiều enzyme nên khi ăn, cần lựa chọn loại cá tươi mới và nên ăn cả phần ruột bên trong.

Với thực phẩm động vật, chỉ cần ăn các loại cá là có thể giúp cơ thể hấp thu đầy đủ các chất, nhưng chắc hẳn bạn cũng thích ăn các món thịt đúng không nào. Chính vì vậy, tôi cũng hay hướng dẫn bệnh nhân của mình nên kiềm chế số lần ăn thịt xuống còn một, hai lần

trong tháng. Và tôi cũng không nói là hoàn toàn không được phép ăn thịt.

Tuy nhiên, thịt có nguy cơ dẫn đến các bệnh nguy hiểm cao hơn cá nên cần phải hết sức chú ý khi lựa chọn nguyên liệu.

Trước hết, điều quan trọng chính là phải lựa chọn được nguyên liệu tươi mới, không bị oxy hóa. Để làm được điều này thì cách tốt nhất là bạn nên mua thịt nguyên khôi về và khi ăn thì cắt trực tiếp từng miếng nhỏ ra là được.

*Với những ai gặp khó khăn với việc thái thịt, bạn có thể nhờ hàng thịt cắt nhỏ luôn cho mình và nên ăn hết trong ngày. Ở Mỹ, việc yêu cầu nhân viên thái thịt hay thịt nguội ngay trước mặt mình là điều hết sức bình thường.*

Thực ra, việc nhờ nhân viên thái thịt ngay trước mắt mình ngoài việc phòng tránh thịt bị oxy hóa còn có một lợi ích nữa. Đó chính là loại bỏ được việc sử dụng "thuốc chống thối rữa" hay "thuốc tạo màu".

Các miếng thịt được thái săn trong siêu thị thường có màu rất đẹp. Cho dù đó là miếng thịt được thái từ trước và bày trong cửa hàng đến vài tiếng nhưng nó vẫn không chuyển màu. Đó là vì khi đóng gói vào túi, chúng đã bị cho thêm các chất phụ gia vào cùng.

Nếu mở các miếng thịt thái săn mà bạn đã mua, bạn sẽ thấy mặt ngoài miếng thịt rất đẹp nhưng những phần

chồng lên nhau lại bắt đầu ngả mau nâu. Có lẽ ai cũng đã từng trải qua chuyện như vậy rồi đúng không nào.

Đó là do chỉ có những phần chồng lên nhau đây mới không bị dính thuốc chống thối rửa, thuốc tạo màu nên chúng bị oxy hóa và dần đổi màu.

Đáng lẽ các miếng thịt ngoài phải là nơi tiếp xúc không khí nhiều nhất nên chúng sẽ bị chuyển màu trước, còn các miếng bị xếp chồng lên sẽ vẫn còn màu đó đẹp mới phải. Thế nhưng tình trạng của các miếng thịt được thái sẵn lại ngược lại, đó là do chúng đã bị phun chất phụ gia lên bề mặt rồi.

Tiếp theo, một điều cũng rất quan trọng nữa là loại thịt đây được nuôi như thế nào.

Điều này có liên quan đến vấn đề “giá cá”.

Ví dụ với thịt bò, loại thịt bò rẻ thường có nguy cơ cao bị sử dụng thêm chất chống thối rửa và chất tạo màu, do đó nên tránh những loại này. Tuy nhiên, bạn cũng đừng hiểu nhầm rằng tôi khuyên bạn phải chọn những loại thịt như thịt bò Matsusaka hay thịt bò Kobe. Vấn đề ở đây là miếng thịt bò bạn chọn có phải là của một con bò khỏe mạnh không.

Những miếng thịt bò rẻ tiền, phần lớn thường hợp đều lấy từ những con bò được nuôi trong chuồng chật chội, ít vận động và được cho ăn những loại thức ăn

tổng hợp không hề có sức sống. Một khi nuôi trong chuồng thì không được để bò bị bệnh, do đó có khả năng chúng sẽ thường xuyên phải sử dụng thuốc kháng sinh. Rồi nếu thêm chất bảo quản, chất tạo màu cho loại thịt ấy thì... Chúng không thể được coi là thực phẩm nữa rồi.

Lý tưởng nhất là bạn có thể chọn được thịt từ những con bò được chăn thả tự nhiên, được ăn cỏ trên những đồng cỏ không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật. Những miếng thịt bò như thế sẽ không có vân mỡ, và do cơ thịt khá phát triển nên miếng thịt có thể hơi cứng nhưng thực sự thì ăn phần thịt đỏ như vậy mới là cách ăn thịt động vật tốt nhất cho cơ thể.

### **Cảm giác đói bụng chính là thước đo cho sức khỏe**

Cùng với việc lựa chọn thực phẩm tốt, việc hình thành và duy trì “thói quen ăn uống điều độ” cũng là điều quan trọng để duy trì sức khỏe cho bản thân.

Khi nói hãy ăn uống điều độ, nhiều người thường cho rằng cần cố định thời gian cho ăn uống như bảy giờ ăn sáng, mười hai giờ ăn trưa, ba giờ chiều ăn nhẹ hay hoa quả, sáu giờ tối thì ăn bữa tối...

Những phương pháp như vậy không hẳn là không tốt, nhưng điều quan trọng là “ăn khi bạn thực sự thấy đói bụng”.

Mặc dù bạn không thấy đói bụng nhưng đã đến giờ rồi nên vẫn ăn cơm, điều này tuyệt đối không phải là điều tốt.

Nếu dạ dày, đường ruột khỏe mạnh thì sau khi ăn từ ba đến bốn tiếng, thức ăn sẽ bị tiêu hóa và bạn sẽ "cảm thấy đói". Chính vì vậy, so với việc quy định một giờ cố định để ăn cơm thì việc dựa trên những cảm giác đói bụng chân thực nhất của chính bạn sẽ giúp bạn ăn uống điều độ hơn.

Điều quan trọng không phải là quy định giờ để ăn cơm mà nên duy trì trạng thái khỏe mạnh để dạ dày luôn thấy đói vào những giờ cố định.

Trong trường hợp dạ dày của bạn chắc chắn là trống rỗng rồi mà bạn vẫn không thấy đói thì chứng tỏ dạ dày của bạn đang khá yếu, hay nói cách khác là bạn đang thiếu enzyme.

Đặc biệt, những người thức dậy buổi sáng mà không thấy đói thì nên nghĩ đến khả năng bản thân đang thiếu khá nhiều enzyme trong cơ thể.

*Cảm giác "đói bụng" thực ra chính là "thước đo cho sức khỏe".*

Ngược lại, dù bạn có ăn bao nhiêu nhưng vẫn cảm thấy đói bụng và ngày càng ăn nhiều thì trường hợp này cũng do bạn thiếu enzyme trong cơ thể.

Phương pháp hiệu quả nhất với những người như vậy chính là “nhai kỹ”.

Với những người không cảm thấy đói, nhai kỹ sẽ giúp giảm gánh nặng của dạ dày nên sẽ giúp tiết kiệm được enzyme trong cơ thể.

Còn trong trường hợp ngược lại, với những người ăn nhiều mà vẫn thấy đói, nhai kỹ sẽ giúp quá trình tiêu hóa, hấp thu diễn ra tốt hơn nên có thể giúp người đó hấp thu được những chất dinh dưỡng mà bình thường cơ thể không thể hấp thu tốt được. Ăn thật nhiều, thật nhiều mà vẫn thấy đói chính là phản ứng cho thấy cơ thể đang không hấp thu tốt chất dinh dưỡng cần thiết, do đó nếu bạn có thể hấp thu tốt các thức ăn đã ăn thì bạn sẽ không thấy đói nữa.

Khi nhai, ít nhất bạn nên nhai 30 – 50 lần, với thức ăn cứng hay khó tiêu bạn nên nhai khoảng 70 lần. Lý tưởng nhất là nhai đến khi thức ăn đã nhuyễn thì tự nhiên răng sẽ không dính thức ăn và nó sẽ tự đi vào thực quản.

Về thời gian cho bữa ăn, có một điều tôi muốn bạn chú ý chính là nên kết thúc bữa ăn khi trời còn sáng. Đặc biệt với bữa tối thì càng nên chú ý đến điểm này.

Với con người hiện đại, những người quá bận rộn công việc, chúng ta thường bị quấn bởi công việc nên cuối cùng thời gian cho bữa tối hay bị kéo dài đến tận khuya.

Có không ít người sau khi tăng ca, trở về nhà đã hơn chín giờ và lúc đó mới bắt đầu đi ăn.

Tuy nhiên, như tôi đã nói trong cuốn sách trước, bữa tối cần phải kết thúc trước khi ngủ khoảng năm tiếng. Trong khi ngủ, nếu dạ dày vẫn còn thức ăn sẽ có nguy cơ dẫn đến hiện tượng trào ngược dạ dày, viêm phổi hay chứng ngưng thở khi ngủ. Cho dù bạn không mắc các tình trạng quá xấu như vậy nhưng nếu cứ để thức ăn trong dạ dày khi đi ngủ thì bạn vẫn sẽ bị đầy bụng, giảm chất lượng giấc ngủ, khiến cơ thể mệt mỏi và không thể phục hồi thể lực.

Chính vì vậy, bạn nên kết thúc bữa tối trước sáu giờ tối, muộn nhất thì cũng nên ăn trước bảy giờ.

Nói đến đây có thể sẽ có người thắc mắc, liệu ăn tối muộn nhưng ăn cơm gạo lứt tự nấu ở nhà với ăn sớm nhưng ăn các quán bình thường bên ngoài thì cái nào sẽ tốt hơn.

Hai lựa chọn như vậy nghe có vẻ phức tạp nhưng bạn không cần phải nghĩ quá khó như vậy. Nếu bạn chuẩn bị cơm ở nhà thì có thể làm thành cơm hộp rồi mang đi, hoặc nếu nhà bạn gần công ty thì có thể tận dụng khoảng trống, giờ nghỉ trong công việc để về nhà ăn cơm. Nếu ăn cơm bên ngoài thì bạn có thể chọn các quán mỳ soba hay quán ăn kiểu Nhật. Gần đây, ngày càng có nhiều quán bán đồ ăn tự nhiên nên nếu bạn chọn những quán ăn đó thì cũng không có vấn đề gì.

Trong trường hợp không tìm được quán ăn nào tốt, bạn cũng có thể đến quán quen của mình và yêu cầu cơm gạo lứt cũng được.

Bạn hãy tự kết hợp lối sống cá nhân của mình với môi trường sống xung quanh để tìm ra phương pháp tốt nhất mà bạn có thể duy trì lâu bền.

### **Những người không chịu lắng nghe “tiếng gọi của dạ dày” sẽ bị bệnh**

“Hãy hạn chế tối đa thức ăn động vật”

“Hãy dừng các sản phẩm từ sữa.”

“Dầu ép có chứa nhiều chất béo chuyển hóa nên với các món chiên xào như tempura chỉ nên ăn mỗi tháng một lần.”

Sau khi nghe xong những lời này của tôi, có nhiều bệnh nhân cảm thấy buồn phiền vì “không còn niềm vui được thưởng thức các món ăn nữa.”

Tuy nhiên, những suy nghĩ tiêu cực như vậy chỉ khiến bản thân bạn thấy đau khổ, bất hạnh hơn thôi. Liệu việc ăn thỏa thích các món mình muốn ăn có thực sự là “thú vui trong ăn uống” hay không?

Tôi hy vọng rằng bạn, những người đang đọc cuốn sách này sẽ suy nghĩ sâu xa hơn nữa về vấn đề bữa ăn và sức khỏe.

Với chúng ta, ăn uống là yếu tố tuyệt đối cần thiết để tồn tại, và đồng thời đó cũng là một trong các thú vui lớn của đời người. Trong các cuốn tiểu thuyết khoa học viễn tưởng tôi từng đọc thời trẻ, người ta cũng viết rằng các bữa ăn trong tương lai sẽ đều được chế thành viên thuốc cô đọng hết các chất dinh dưỡng cần thiết cho con người, thế nhưng dù nền văn minh nhân loại có tiến bộ đến đâu đi chăng nữa thì tôi cho rằng con người cũng sẽ không làm ra việc như vậy. Cảm nhận về tinh tế của món ăn bằng mắt, tận hưởng mùi hương bằng mũi, nếm hương vị bằng lưỡi và cảm giác no bụng khi ăn, niềm hạnh phúc khi được tận hưởng món ăn đầy sẽ không có thứ gì có thể thay thế được.

Tuy nhiên, dù có là niềm hạnh phúc lớn đến đâu đi chăng nữa nhưng nếu chỉ đuổi theo sự vui vẻ, thỏa mãn cũng không phải là một chuyện tốt. Bởi niềm vui đó chỉ là cảm nhận của một bộ phận trên cơ thể chúng ta như mắt, lưỡi, não...

Đằng sau niềm vui sướng đó là gánh nặng khổ sở đè lên dạ dày, đường ruột.

*Sau khi ăn thật nhiều món bít tết ngon miệng, bạn có biết dạ dày, đường ruột phải cố gắng thế nào để tiêu hóa hết chúng hay không? Và để làm được điều đó, cơ thể chúng ta đã phải sử dụng bao nhiêu enzyme? Bạn hãy thử nghĩ xem.*

Nếu bạn cứ tiếp tục bỏ qua những nỗi vất và mà dạ dày, đường ruột của bạn đang gánh chịu thì chắc chắn bạn sẽ nhận được một phần thưởng to lớn cho việc này.

*"Bệnh tật" là phần thưởng cho những ai không biết lắng cho cơ thể và thường xuyên bỏ qua những tiếng gọi của dạ dày.*

Tôi cho rằng điều quan trọng là chúng ta phải biết cân bằng giữa "tâm" biết cảm nhận niềm vui khi thưởng thức món ăn và "cơ thể" đang chuyển hóa năng lượng sống từ thức ăn chúng ta ăn hằng ngày.

Bữa ăn phải ngon miệng, phải giúp ta thấy hài lòng, hạnh phúc. Nhưng đồng thời bữa ăn cũng phải đầy đủ năng lượng để nuôi dưỡng cơ thể chúng ta.

Hai điều này hoàn toàn không mâu thuẫn với nhau. Vốn dĩ với một cơ thể sống mà nói, có thể cảm nhận thấy độ ngọt trong món ăn chính là vì món ăn đó tốt với cơ thể.

Tuy nhiên, con người ngay từ bé đã quen ăn các món có thêm chất phụ gia thực phẩm thế nên cho dù là những món không tốt với cơ thể, chúng ta cũng cảm thấy "ngon miệng". Đây chính là một tác hại gây thay đổi vị giác của phụ gia thực phẩm.

Đọc đến đây, nếu bạn đã từng cảm thấy những món ăn chết không chứa enzyme mình từng ăn thật ngon miệng,

thì tôi hy vọng rằng bạn sẽ biết cảnh tỉnh lại chính mình về thói quen ăn uống trong quá khứ và để tâm đến các món ăn có lợi cho cơ thể mình hơn.

Nếu có thể duy trì phương pháp ăn uống dựa trên phương pháp trị liệu enzyme từ nửa năm đến một năm thì vị giác của bạn sẽ hồi sinh trở lại, biết cảm nhận vị ngọt từ enzyme.

Tuy nhiên, nói như vậy cũng không có nghĩa là bạn phải ép buộc bản thân ăn các món mình ghét, hay các món bạn thấy dở tệ chỉ vì nó tốt cho cơ thể. Mỗi con người là một tình huống khác nhau. Từ lượng enzyme trong cơ thể cho đến khả năng chịu đựng với các loại thực phẩm nhất định hay trạng thái ON/OFF của gen di truyền, mỗi người đều là một sự khác biệt.

Có những người từ bé đã thích uống sữa bò và lớn lên họ vẫn duy trì thói quen uống sữa này mà không có một vấn đề sức khỏe nào cả, trong khi đó cũng có những người hiếm khi mới uống một chút sữa nhưng một khi đã uống thì tràng tương sẽ bị xấu đi và dễ dàng bị bệnh ngay lập tức.

Ngay cả những kết quả lâm sàng của tôi cũng cho ra những kết quả rất thú vị.

Theo như những số liệu trong “điều tra thói quen ăn uống” mà tôi thu thập được, những người mắc bệnh về đường ruột với nguyên nhân là sữa bò hầu hết là

những người từ nhỏ đã không thích hay rất ghét sữa bò. Tôi cũng từng gặp nhiều bệnh nhân mặc dù không thích sữa bò nhưng bắt buộc phải uống chúng theo suất ăn quy định trong trường học, hay bị bố mẹ ở nhà bắt uống vì chúng có nhiều canxi, và kết quả khi cứ phải uống liên tục như vậy chính là những bệnh như dị ứng, bệnh Crohn, viêm loét đại tràng, viêm khớp...

*Chính vì vậy, tôi chưa bao giờ hướng dẫn bệnh nhân của mình phải bắt buộc bản thân ăn những thứ mình ghét, đặc biệt là với trẻ con. Bởi có nhiều trường hợp những món bạn không thích hay không thấy ngon là do chúng không có lợi cho cơ thể bạn.*

*Cơ thể chúng ta rất thành thực. Chúng ta cảm thấy "ngon" với những món tốt cho cơ thể và thấy "dở" với những món không tốt cho cơ thể.*

Đây chính là một cơ chế tự vệ và rất hay gặp ở trẻ em.

Tôi cho rằng chúng ta cần phải xác định rõ bản thân có cảm thấy các thành phần tự nhiên trong thực phẩm có "dở" hay không. Và phương pháp tốt nhất để xác định điều này đó là cố gắng hấp thu các loại thực phẩm tốt.

Gần đây ngày càng có nhiều trẻ em ghét ăn rau. Nhưng theo tôi, có khả năng cao là các bé cảm thấy "ghét" với các thành phần bảo vệ thực vật, phân bón hóa học còn tồn đọng trong rau. Bằng chứng chính là khi cho các bé ăn rau củ thực sự trồng bằng

phương pháp hữu cơ không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật, hầu hết các bé đều thấy ngon miệng và ăn cả những loại rau bé vốn rất ghét. Nếu trong nhà bạn đang có em bé ghét ăn rau thì bạn hãy thử một lần cho bé ăn những loại rau củ thực sự tốt.

Nếu như ăn những loại thực phẩm thực sự tốt mà bạn vẫn thấy “không ngon”, điều đó có nghĩa trong thực phẩm đấy có cái gì đó không tốt với cơ thể bạn.

Sau nhiều năm khám bệnh cho nhiều bệnh nhân, tôi nhận thức rất rõ rằng mỗi con người lại là một cá thể rất khác biệt.

Dù chúng ta cùng sống trong một môi trường nhưng do sự khác nhau về tinh thần, gen di truyền mà khả năng tiếp nhận đối với “những thứ không tốt cho sức khỏe” cũng khác nhau. Cho dù là một cặp song sinh cùng trứng mang cùng một mã ADN nhưng tùy theo môi trường, thói quen sinh hoạt mà “khả năng chịu đựng” cũng khác nhau.

Chính vì vậy, nói một cách nghiêm túc nếu không chú ý đến tất cả các vấn đề: khí hậu, thổ nhưỡng, chất lượng nước uống, gen di truyền, môi trường sống hiện tại, thói quen sinh hoạt, trạng thái tinh thần của một người thì không thể biết được bữa ăn tốt nhất cho người đó là như thế nào.

Tuy nhiên, dù là ai đi nữa, dù là môi trường nào thì việc bạn tuân thủ theo các quy tắc ăn uống tôi giới thiệu trong cuốn sách này cũng sẽ không có hại cho cơ thể bạn. Tôi rất tự tin khi nói với bạn điều này sau rất nhiều kinh nghiệm, số liệu thực tế từ việc khám chữa cho 300.000 người Nhật, Mỹ.

Tuy nhiên, đây cũng chỉ là những điều “cơ bản”. Nó không có nghĩa là bạn phải áp dụng ý nguyên tắc cả mọi điều này bằng không bạn sẽ bị bệnh.

Trong thực tế, có những người ăn thịt ba ngày trong một tuần nhưng vẫn không sao, nhưng có những người chỉ ăn một ngày thôi cũng cảm thấy khó chịu. Với những khác biệt cá nhân như vậy thì bạn cần phải tự biết lắng nghe cơ thể mình và tự điều chỉnh cho hợp lý.

Điều bạn cần chú ý không phải là tâm trạng muốn ăn cái này hay không mà là những tín hiệu của cơ thể như sau khi ăn món này, cơ thể mình ra sao, tình trạng phân, xì hơi như thế nào...

Trước hết, mỗi chúng ta cần phải biết “điều cơ bản” trong bữa ăn tốt đối với con người”, sau đó mới kiểm tra về sở thích, khả năng chịu đựng của bản thân. Đó cũng chính là bí quyết giúp bạn có thể vừa tận hưởng các món ngon mà vẫn có thể sống khỏe mạnh, lâu dài.

## CHƯƠNG 4

# Phương pháp thực hành giúp kéo dài tuổi thọ

**Nếu chỉ cải thiện bữa ăn thì không thể khỏe mạnh**

Cơ bản của sức khỏe là ăn uống đúng cách.

Ngay cả phương pháp trị liệu enzyme của tôi cũng dựa trên cơ sở ăn uống đúng cách.

Trong thời gian gần đây cũng xuất hiện ngày các nhiều các cuốn sách trong phong trào ăn uống khỏe mạnh, đề xuất các loại thực phẩm hữu cơ, thực phẩm thiên nhiên, ăn chậm... là phương pháp cho sức khỏe tốt.

Với những cuốn sách, phương pháp đó, tôi vẫn còn thấy thiếu một vài phần như chưa hiểu rõ được sự đáng sợ của các sản phẩm từ sữa hay các món có nhiều thực phẩm động vật... Nhưng dù sao chúng cũng đều là các phương pháp ăn uống lấy trọng tâm là rau củ trồng theo phương pháp hữu cơ nên việc thực hiện theo các phương pháp ấy cũng có ích cho sức khỏe của bạn.

Tuy nhiên, trong phương pháp trị liệu enzyme của tôi, không chỉ có việc ăn uống đúng cách mà việc thực hiện bảy phương pháp sống khỏe cũng là một điều rất quan trọng. Nói rõ hơn thì mặc dù ăn uống là điều cơ bản của sức khỏe nhưng nếu chỉ cải thiện bữa ăn thì bạn không thể sống khỏe mạnh được.

Bên trong cơ thể chúng ta là một thể thống nhất, các bộ phận có liên hệ với nhau và ảnh hưởng lẫn nhau.

Cho dù có hấp thu được bao nhiêu enzyme qua ăn uống nhưng nếu bạn không chịu cải thiện thói quen sinh hoạt không điều độ thì enzyme trong cơ thể bạn cũng không thể tăng lên được. Ngoài ra, dù lượng enzyme trong cơ thể có tăng nhưng nếu bạn không thể ổn định được môi trường bên trong cơ thể để kích thích enzyme hoạt động thì chúng cũng không phát huy được hết khả năng của mình.

Mục đích của phương pháp trị liệu enzyme của tôi chính là cải thiện năm quá trình lưu thông trong cơ thể, giúp quá trình giao tiếp ba bên giữa enzyme, gen di truyền và vi sinh vật diễn ra thuận lợi. Tuy nhiên, ngay cả trong quá trình giao tiếp này cũng cần sử dụng enzyme nên việc tăng số lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể là một điều cực kỳ cần thiết để có thể sống khỏe mạnh.

Để có thể gia tăng số lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể, chúng ta cần hấp thu một cách tích cực các enzyme

thông qua bữa ăn, đồng thời phải phòng tránh lãng phí enzyme trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày và kích thích enzyme hoạt động.

Có lẽ ví enzyme với tiền có thể giúp bạn dễ hình dung hơn một chút.

Để giàu có thì điều cơ bản là chúng ta phải kiếm tiền. Thế nhưng dù có kiếm bao nhiêu tiền đi chăng nữa, nếu bạn vẫn cứ lãng phí số tiền kiếm được thì bạn chẳng bao giờ có thể giàu lên. Mặc dù nói như vậy nhưng trong cuộc sống hàng ngày này, bạn không thể nào không sử dụng một đồng tiền nào cả. Chính vì vậy, điều quan trọng ở đây chính là “cách tiêu tiền hợp lý”.

Nếu biết cách tiêu tiền hợp lý, hạn chế tiêu hoang thì bạn có thể tồn ít tiền nhất để mua được nhiều thứ nhất. Hơn nữa, nếu có thể tiết kiệm tiền và đầu tư và những lĩnh vực tốt thì bạn có thể dùng tiền để tăng thêm tiền cho chính mình.

Nói cách khác, điều cơ bản để trở nên giàu có là phải kiếm tiền, tuy nhiên nếu chỉ có mỗi năng lực kiếm tiền thì bạn cũng không thể trở nên giàu có được. Những người có tổng hợp cả năng lực kiếm tiền, khả năng tiết kiệm và khả năng đầu tư gia tăng đồng tiền mới có thể trở thành “người giàu có”.

*Người khỏe mạnh thay vì giàu có tiền bạc, họ là “người giàu có enzyme”.* Và thực ra cách để giàu có

về enzyme cũng hoàn toàn giống với cách để giàu có về tiền bạc.

Điều cơ bản để trở nên giàu có enzyme chính là làm tăng lượng enzyme có trong cơ thể thông qua việc ăn uống các loại thực phẩm tốt. Đó cũng chính là lý do vì sao ăn uống đúng cách lại là điều cơ bản của sự khỏe mạnh.

Tuy nhiên, nếu bạn vẫn cứ tiếp tục những thói quen xấu làm tiêu hao lượng lớn enzyme như hút thuốc, uống rượu, tiếp xúc với sóng điện từ, các loại thuốc, hay bị căng thẳng... thì dù bạn có hấp thu bao nhiêu enzyme cũng không thể làm tăng lượng enzyme trong cơ thể được.

Và cũng giống như đồng tiền, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta không thể không sử dụng enzyme. Như vậy, cách sử dụng enzyme thông minh nhất chính là kích thích enzyme trong cơ thể, sử dụng chúng hiệu quả hơn, dùng enzyme để tăng enzyme, hay nói cách khác chính là dùng enzyme đầu tư cho việc tăng enzyme.

Ví dụ với việc ăn uống. Trong quá trình tiêu hóa, cơ thể sẽ tồn rất nhiều enzyme tiêu hóa... Tuy nhiên, nếu bạn ăn các thức ăn giàu enzyme thì về tổng thể bạn không chỉ đơn thuần là tiêu tồn enzyme mà kết quả cuối cùng còn là hấp thu và hình thành enzyme mới.

Ngoài ra, cho dù đó không phải là món có nhiều enzyme đến như vậy nhưng nếu đó là các loại thực phẩm có ích trong việc ổn định môi trường đường ruột

thì chúng sẽ giúp các vi khuẩn đường ruột dễ sản sinh ra enzyme hơn và như vậy cũng dẫn đến việc tăng lượng enzyme trong cơ thể.

Tất cả hoạt động sống của chúng ta đều cần đến sự góp mặt của enzyme. Do đó, nếu bạn thực hiện các hoạt động dựa trên các tiêu chuẩn: “hấp thu tích cực enzyme”, “phòng chống lãng phí enzyme”, “kích thích enzyme hoạt động” thì điều đó cũng tương đương với việc “lấy enzyme đầu tư cho enzyme”.

Bảy phương pháp sống khỏe cũng chính là phương pháp thực hành cụ thể đáp ứng đủ ba tiêu chuẩn mà tôi vừa nêu. Do đó, bạn nhất định phải thực hiện chúng từ ngày hôm nay và trở thành “người giàu có enzyme”.

## Cách phòng tránh lãng phí enzyme

Về cách hấp thu enzyme hiệu quả tôi đã đề cập trong phần “ăn uống đúng cách” nên trong phần này tôi sẽ giới thiệu về “phương pháp phòng tránh lãng phí enzyme” và “phương pháp kích thích enzyme”.

Trong quãng đời của mình, tất cả các sinh vật dù ở hình dáng trạng thái nào cũng đều phải sử dụng enzyme. Con người chúng ta dù không làm gì, chỉ nằm ngủ một chỗ cũng sẽ tiêu tốn enzyme.

Nếu như nói “người giàu có enzyme = người khỏe mạnh” thì ngược lại, “người bị bệnh = người nghèo enzyme”. Cũng giống như người nghèo tiền bạc là do chi tiêu vượt quá thu nhập, nguyên nhân lớn nhất của những người nghèo enzyme chính là “lượng tiêu thụ enzyme lớn hơn lượng hấp thu enzyme vào cơ thể”.

Trong trường hợp enzyme, dù bạn không chủ định hấp thu enzyme thì cơ thể vẫn có thể tổng hợp chúng từ các protein trong thức ăn hay nhờ các vi khuẩn trong môi trường đường ruột để tổng hợp giúp. Do đó, lượng hấp thu enzyme không hẳn đã bằng với lượng enzyme có trong cơ thể. Tuy nhiên, chắc chắn rằng lượng hấp thu enzyme có quan hệ rất lớn với lượng enzyme trong cơ thể của chúng ta.

Dưới đây, tôi muốn nhắc lại một lần nữa về những việc dẫn đến tiêu hao enzyme của chúng ta.

*Việc khiến chúng ta tiêu tốn enzyme nhiều nhất chính là quá trình “giải độc” được thực hiện khi các chất có hại xâm nhập vào cơ thể. Các chất này có thể là hàng chục loại chất hóa học có trong cồn, thuốc lá, hay cafein trong trà, cà phê, tanin trong trà xanh, các loại dược phẩm hóa học (bao gồm cả các phụ gia thực phẩm), các virut gây bệnh, các loại nấm mốc gây bệnh, hormone môi trường, gốc tự do oxy hóa, sóng điện từ, căng thẳng, áp lực...*

Tất cả những yếu tố kể trên khi đi vào cơ thể đều khiến chúng ta tiêu tốn một lượng lớn enzyme để giải độc.

Khi một bộ phận trong cơ thể tiêu tốn một lượng lớn một loại enzyme nào đó thì các bộ phận khác sẽ xảy ra hiện tượng thiếu hụt enzyme. Trong lúc này, enzyme được sử dụng theo nguyên tắc “thứ tự ưu tiên”. Vậy thứ tự ưu tiên này được quyết định dựa vào yếu tố nào? Đó chính là độ nguy hiểm đối với việc duy trì sinh mệnh của chúng ta.

Hay nói cách khác, enzyme được ưu tiên dùng cho những nơi nếu không dùng enzyme thì chúng ta sẽ gặp nguy hiểm. (Điều này cũng giống với “tính chất của đồng tiền”, tiền sẽ được ưu tiên cho chi phí sinh hoạt hơn là các chi phí cho những mặt hàng xa xỉ.)

Cơ thể chúng ta sẽ ưu tiên và bảo vệ kỹ càng nhất với “tim”. Bởi nếu tim ngừng đập, cơ thể không thể vận chuyển máu đến toàn thân và các bộ phận khác cũng chết theo. Tim là cơ quan duy nhất trong cơ thể không bị mắc bệnh ung thư. Và theo tôi việc trái tim là nơi có nhiệt độ cao đồng thời cũng là nơi được ưu tiên sử dụng enzyme đầu tiên cũng có ảnh hưởng tới vấn đề này.

Sau tim, nơi được ưu tiên sử dụng enzyme chính là quá trình “giải độc”. Bởi so với việc tiêu hóa, hấp thu thức ăn cần tiêu tốn nhiều loại enzyme thì việc giải các loại độc xâm nhập vào cơ thể lại là nhiệm vụ khẩn cấp hơn cả.

Nói cách khác, nếu bạn vẫn cứ giữ những thói quen sinh hoạt khiến cơ thể tiêu tốn lượng lớn enzyme vào công việc giải độc sẽ dẫn đến việc thiếu hụt enzyme để hấp thu các chất cần thiết cho cơ thể. Như vậy, đây không chỉ là vấn đề “tiêu hao” enzyme thông thường mà nó còn ảnh hưởng trực tiếp tới việc giảm lượng enzyme hấp thu vào cơ thể, trở thành tác hại kép đối với cơ thể chúng ta.

Con người hiện đại chúng ta lại đang sống trong môi trường thường xuyên tiêu tốn enzyme.

Hiện nay, có rất nhiều người đang phải sử dụng máy tính để giải quyết công việc mỗi ngày. Việc sử dụng thường xuyên các loại máy điện tử như máy tính sẽ khiến cơ thể chúng ta phải hấp thụ một lượng lớn sóng điện từ. Và không chỉ có máy tính, điện thoại di động, lò vi sóng, ti vi, chǎn điện... cũng là những vật phát ra sóng điện từ.

Với các loại virut, vi khuẩn gây bệnh, dù chúng ta không thể nhìn thấy bằng mắt nhưng chúng vẫn tồn tại rất nhiều ngay xung quanh chúng ta. Nếu là những người sống ở thành phố, ngay cả trong bầu không khí họ hít thở mỗi ngày cũng chứa đựng đủ loại chất hóa học từ hormone môi trường, khí thải...

Việc tránh hoàn toàn các tác nhân gây hại ấy là một việc bất khả thi đối với con người hiện đại ngày nay.

Chính vì vậy, chúng ta lại càng phải nỗ lực để không đưa các “độc tố, chất độc” - vốn có thể loại bỏ bằng ý chí của bản thân, vào cơ thể.

Tiêu biểu trong số các tác nhân gây hại mà chúng ta có thể tự loại bỏ bằng ý chí của bản thân chính là “thuốc lá” và “đồ uống có cồn”. Đặc biệt là thuốc lá, nó không chỉ có hại với cơ thể của chính người hút mà còn gây hại cho những người xung quanh, do đó, bạn cần tuyệt đối tránh xa chúng. Hai thứ này không chỉ khiến cơ thể phải giải độc mà còn khiến các mạch máu bị co lại, làm các quá trình tuần hoàn trong cơ thể xấu đi, từ đó cũng gây ảnh hưởng tới việc kích thích enzyme.

Một yếu tố nữa chính là thói quen ăn uống hỗn loạn khiến cơ thể sản sinh ra “độc tố”. Ăn quá nhiều thực phẩm động vật, hấp thu thiếu chất xơ, nước chính là những nguyên nhân khiến phân bị tắc lại và ủ thối trong đường ruột, dẫn đến sinh ra các chất độc hại.

Táo bón, bị xì hơi nhiều hay phân và xì hơi có mùi thối chính là bằng chứng cho việc trong đường ruột đang xảy ra quá trình ủ thối. Do đó, ngoài việc cải thiện thói quen ăn uống, bạn còn cần phải nhanh chóng đào thải các chất độc hại đó ra ngoài cơ thể theo đường phân. Về phương pháp này, tôi sẽ giới thiệu kỹ hơn trong phần sau, nhưng ở đây tôi muốn chú ý rằng bạn không nên sử dụng các thuốc tiêu hóa, thuốc táo bón (thuốc nhuận tràng) quá một, hai tuần.

Khi cơ thể không được khỏe, nhiều người sẽ chọn uống thuốc. Tuy nhiên, nếu bạn cho rằng thuốc là thứ tốt giúp chữa bệnh cho bản thân thì bạn đã lầm. Tất cả các loại thuốc về cơ bản đều là “độc”.

Tất nhiên thuốc cũng có công hiệu nhất định, nhưng đây chính là khả năng “dùng độc để ức chế độc”.

Tôi cũng là bác sĩ nên cũng có lúc tôi sẽ kê đơn trị bệnh cho bệnh nhân. Tuy nhiên, chuyện đó chỉ xảy ra trong trường hợp tôi quan sát tình trạng của bệnh nhân và phán đoán được rằng thuốc mang đến lợi ích vượt xa các tác hại của chúng.

Nếu chỉ chớm đau dạ dày, tiêu hóa không tốt hay tiêu chảy, táo bón, cảm cúm... thì bạn không nên uống thuốc mà thay vào đó nên nghỉ ngơi, thư giãn, sử dụng các loại viên uống bổ sung enzyme và vitamin sẽ giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi hơn nhiều. Bạn hãy nhớ rằng càng sử dụng ít enzyme cho việc giải độc thì càng nâng cao được sức đề kháng của cơ thể.

### **Người có thân nhiệt thấp dễ mắc bệnh ung thư**

Nếu thực hiện bảy phương pháp sống khỏe thì bạn không chỉ giúp làm tăng enzyme trong cơ thể mà còn có thể kích thích các enzyme.

Enzyme được kích thích có thể giúp hạn chế lượng tiêu tốn enzyme, nên nó cũng có tác dụng tương tự với việc làm tăng cả lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể.

Vậy làm thế nào để có thể kích thích enzyme trong cơ thể?

Trước hết chính là việc hấp thu "coenzyme". Nhiều người đã biết rằng vitamin và khoáng chất là những thành phần quan trọng không thể thiếu đối với cơ thể, nếu thiếu các chất này thì chúng ta sẽ gặp phải rất nhiều vấn đề.

Vậy tại sao các vấn đề này lại xảy ra? Đó là do thiếu các coenzyme cùng hoạt động với các enzyme nên các enzyme không thể hoạt động hiệu quả được.

Yếu tố có ảnh hưởng lớn đến coenzyme và enzyme chính là "thân nhiệt".

Nhiệt độ thích hợp để enzyme được kích thích hoạt động là từ 37 – 40 độ. Khi bị bệnh, cơ thể chúng ta hay phát sốt là do enzyme trong cơ thể được kích thích và tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể. Chính vì vậy, khi bị sốt nếu ngay lập tức uống các loại thuốc hạ sốt sẽ chỉ làm suy giảm khả năng miễn dịch của cơ thể nên đây cũng không phải là một việc tốt. Những lúc bị sốt như vậy, bạn không nên làm việc quá sức mà cần nghỉ ngơi và cố gắng điều chỉnh lại môi trường bên trong

cơ thể để các enzyme có thể thuận lợi chiến đấu với bệnh tật.

Một điều nữa cũng liên quan đến thân nhiệt là trong thời gian gần đây ngày càng có nhiều người, chủ yếu là phụ nữ mắc chứng “thân nhiệt thấp” tức là nhiệt độ cơ thể trung bình vào khoảng 35 độ. Thực ra vấn đề này còn nguy hiểm hơn những gì mọi người nghĩ đến.

Bởi thân nhiệt cứ giảm xuống 0,5 độ là khả năng miễn dịch của cơ thể sẽ giảm xuống 35% do enzyme hoạt động kém. Nói cách khác, thân nhiệt trung bình thấp cũng có nghĩa là khả năng miễn dịch của cơ thể luôn trong tình trạng suy giảm.

Thực tế các nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng những người mắc chứng thân nhiệt thấp sẽ dễ gặp phải các vấn đề trong gen di truyền và dễ mắc bệnh ung thư hơn người bình thường. Hơn nữa, các tế bào ung thư cũng hoạt động mạnh nhất khi thân nhiệt ở mức 35 độ.

Nói tóm lại, người có thân nhiệt thấp sẽ dễ mắc bệnh ung thư.

Phương pháp hiệu quả nhất để cải thiện chứng thân nhiệt thấp chính là “ăn đúng cách”, “ngủ nghỉ hợp lý” và “vận động điều độ”.

*Bạn cần chú ý một điều trong ăn uống là không ăn quá nhiều đồ lạnh. Đặc biệt là vào mùa hè khi chúng*

tùi thường co xu hướng ăn, uống nhiều đồ lạnh hơn vì cảm thấy chúng ngon miệng hơn, nhưng bạn cần cố gắng hấp thu các loại thực phẩm, đồ uống ấm để cơ thể không bị lạnh. Ăn các loại rau có tác dụng làm ấm cơ thể như hành, gừng... cũng rất có hiệu quả.

Ngoài ra, vào mùa đông khi cơ thể dễ bị lạnh, bạn cần chú ý nhiều hơn như ngâm mình trong bồn nước nóng trong thời gian dài để làm ấm cơ thể từ bên trong hay dùng túi chườm ấm khi đi ngủ... Có lẽ cũng có nhiều người dùng chăn điện để làm ấm cơ thể nhưng chăn điện sẽ phát ra sóng điện từ và làm bay hơi nước trong cơ thể, do đó bạn nên tránh sử dụng các loại chăn điện này. Thay vào đó, tôi khuyên khích bạn nên dùng các sản phẩm có sử dụng tia hồng ngoại xa. Hiện nay trên thị trường cũng đã xuất hiện loại phòng xông hơi nhiệt độ thấp chiếu tia hồng ngoại xa dùng trong gia đình, nên những ai đang mắc chứng thân nhiệt thấp có thể sử dụng sản phẩm này.

Người có thân nhiệt thấp có tuần hoàn máu kém nên việc vận động, mát xa điều độ để kích thích tuần hoàn máu trong cơ thể cũng là một cách làm hiệu quả. Mặt khác, nếu bạn sử dụng rượu và thuốc lá, chúng sẽ làm co mao mạch và khiến tuần hoàn máu kém hơn nữa nên tôi khuyên bạn từ bỏ các thói quen này.

Một yếu tố khác cũng làm enzyme kích thích chính là "cảm giác hạnh phúc".

“Tâm” và “thân thể” của một người là một thể thống nhất. Những người không cảm nhận được niềm hạnh phúc khi được sống trên thế giới này thì dù có thực hiện các phương pháp tốt cho sức khỏe đến mấy cũng không thể có hiệu quả được. Ngược lại, những người luôn sống vui và hạnh phúc mỗi ngày thì dù sinh hoạt hằng ngày có ít nhiều không điều độ, nhưng enzyme trong cơ thể họ vẫn luôn được kích thích hoạt động và như vậy họ cũng không bị mắc các căn bệnh nguy hiểm.

Những cảm xúc tiêu cực như căng thẳng, bất mãn, cău nhau, yêu đuối, ghen tuông, tức giận... đều là những “độc dược” do tâm mà ra. Nếu các loại độc dược ấy chỉ ở một mức độ nào đó thì cơ thể sẽ dùng enzyme để giải độc, nhưng nếu chúng vượt qua một giới hạn nào đó thì cũng gây ra các bệnh nguy hiểm giống như những chất độc khác trong cơ thể.

Cho đến nay người ta vẫn chưa có được những chứng minh y học về sự “tồn tại của tâm”, nhưng chúng ta đều biết trong mỗi con người đều có một cái tâm. Khi cảm thấy buồn chán, tuyệt vọng, dù ăn gì bạn cũng không thấy ngon. Và ngược lại, khi thấy hạnh phúc thì dù là món cơm bình thường như mọi ngày nhưng bạn cũng sẽ thấy rất tuyệt vời.

Khi tâm ta cảm thấy dễ chịu thì cơ thể cũng sẽ nhẹ nhàng, khoan khoái, và khi cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng, khoan khoái thì tâm cũng vui vẻ, lạc quan.

Nếu như bạn có thể nhớ lại những lần bạn thân trải nghiệm những cảm giác như thế thì dù cho y học chưa có chứng minh rõ ràng thì bạn cũng có thể cảm nhận được sự ảnh hưởng qua lại lẫn nhau giữa tâm và thân thể của con người.

Phân, nước tiểu, mồ hôi là phương tiện quan trọng để bài tiết "độc tố"

Cơ thể chúng ta bài tiết các chất không cần thiết ra ngoài cơ thể thông qua ba phương pháp là "phân", "nước tiểu" và "mồ hôi".

"Phân" được hình thành trong đại tràng, thành phần chính trong đó có các chất cặn bã còn lại của thức ăn (khí ga dư thừa), xác các vi khuẩn trong đường ruột và các tế bào thành ruột bị loại bỏ trong quá trình trao đổi chất.

"Nước tiểu" được hình thành do quá trình lọc máu ở thận. Hay có thể nói đó chính là dung dịch các chất cặn bã có trong huyết dịch. Thành phần của nước tiểu có 98% là nước, 2% còn lại hầu hết là ure, tuy nhiên trong nước tiểu cũng có chứa một lượng nhỏ các chất như clo, natri, canxi, magie, axit photphoric, creatinin, acid uric, armoniac, hocmone...

"Mồ hôi" là dịch thể có chứa muối được tiết ra từ tuyến mồ hôi, có thành phần gần giống với nước tiểu.

tuy nhiên lượng nước trong mồ hôi chiếm 99,9% nên nồng độ các chất trong mồ hôi cũng khác với nước tiểu. Ngoài ra, “phân” và “nước tiểu” có mục đích chính là để bài tiết các chất cặn bã bên trong cơ thể, trong khi đó mồ hôi lại được tiết ra với mục đích điều hòa thân nhiệt.

Tuy nhiên điều đó cũng không có nghĩa là mồ hôi có hiệu quả bài tiết thấp. Mồ hôi có vai trò rất quan trọng trong việc bài tiết các khoáng chất có hại (kim loại nặng) tích tụ trong cơ thể.

Khi tìm hiểu về thành phần các chất bài tiết, tôi nhận ra rằng mục đích của quá trình bài tiết không đơn thuần là để vứt bỏ khí ga hay các chất cặn bã dư thừa của thức ăn sau khi đã hấp thu hết các chất dinh dưỡng. “Bài tiết” còn có vai trò quan trọng là đào thải các chất cặn bã sinh ra sau quá trình trao đổi chất, các độc tố xâm nhập vào cơ thể hay các độc tố hình thành và tích tụ bên trong cơ thể.

Đặc biệt, với những người đang sống trong xã hội hiện đại tràn ngập các vật chất gây hại ngày nay, việc nhanh chóng giải độc, bài tiết độc tố ra ngoài cơ thể là yếu tố hết sức quan trọng để bảo vệ sức khỏe bản thân.

Độc tố tiềm vào cơ thể chúng ta dưới rất nhiều hình dáng khác nhau.

Chúng có thể là các tia cực tím cực mạnh sinh ra do tầng ozon bị hư hại, là sóng điện từ từ các thiết bị điện tử,

là chất dioxin có trong khói thuốc lá, khí thải ô tô, khí thải ở khu đốt rác hay thậm chí là formaldehyde sinh ra từ các vật liệu trong phòng ở vốn thường chung như vô hại. Ngoài ra còn có các loại chất hoạt động bề mặt có chứa các loại thuốc chống nấm mốc mà chúng ta vẫn đang vô tư sử dụng. Thậm chí trong thực phẩm cũng có chứa các chất có hại cho cơ thể. Hầu hết các loại thực phẩm gia công đang bày bán trên thị trường có chứa rất nhiều phụ gia thực phẩm, trong rau củ thì có chứa tàn dư thuốc bảo vệ thực vật, trong các loại tôm cua cá đánh bắt ở các vùng biển ô nhiễm thì có chứa các khoáng chất có hại như thủy ngân, cadimi...

Những chất độc hại ấy sẽ được hấp thu vào cơ thể cùng với các chất dinh dưỡng khác, sau đó được chuyển đến gan, tại đây sẽ diễn ra quá trình giải độc, tiếp đến là thông qua huyết dịch đi đến đường ruột hay đi đến thận để bài tiết ra ngoài cơ thể.

Đó chính là cơ chế giải độc và bài tiết các chất độc trong cơ thể con người. Tuy nhiên khi có quá nhiều độc tố, phần độc tố cơ thể không thể phân giải được hết sẽ tồn đọng lại trong cơ thể. Đặc biệt các loại kim loại nặng hay còn được gọi là "khoáng chất có hại" có thể dễ dàng kết hợp với các enzyme trong cơ thể nên chúng khó có thể bị phân giải, không những thế chúng còn gây cản trở hoạt động của enzyme, thậm chí ảnh hưởng xấu đến quá trình phân giải các độc tố khác.

Trong các phần trên tôi cũng đã nói qua rằng enzyme trong cơ thể được ưu tiên sử dụng cho việc giải độc. Chính vì vậy, nếu quá trình giải độc bị cản trở sẽ gây ra ảnh hưởng tới toàn thân.

Trước hết, trong các cơ quan tiêu hóa sẽ tiêu hụt enzyme, do đó gây ảnh hưởng xấu đến quá trình tiêu hóa, hấp thu thức ăn. Các chất béo, protein không được phân giải kỹ sẽ giữ nguyên trạng thái ấy và tiến vào huyết dịch, từ đó khiến “máu bị đông”. Máu bị đông sẽ khiến giảm khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng cũng như khả năng tiếp nhận các chất cặn bã cần đào thải ra ngoài, từ đó dẫn đến hàng loạt các vấn đề như thể lực suy giảm, cơ thể bị lạnh do tuần hoàn máu kém, đau nhức vai, đau hông, da thô ráp...

Ngoài ra, máu bị đông cũng khiến quá trình lưu thông bạch huyết vốn có chức năng thu thập các chất cặn bã, phần nước không cần thiết từ trong máu bị ảnh hưởng xấu. Hơn nữa, tuần hoàn máu kém còn khiến cơ thịt bị căng cứng nên quá trình lưu thông bạch huyết vốn được thực hiện dựa vào sự co bóp cơ lại càng kém hơn nữa.

Như vậy, các chất độc tố vốn đã được bài tiết, đào tải ra ngoài cơ thể thông qua tuyến bạch huyết và mạch máu thì nay lại bị tồn đọng lại trong cơ thể.

Các quá trình lưu thông bị trì trệ vì thiếu enzyme không chỉ có mình “quá trình lưu thông máu – bạch huyết”,

ma ngay cả “quá trình lưu thông nước tiểu” vốn có chức năng bài tiết các chất cặn bã trong máu và bạch huyết ra ngoài cơ thể và “quá trình lưu thông ở đường ruột” vốn có vai trò tiếp nhận các chất dinh dưỡng từ máu, và đào thải các chất cặn bã còn lại ra ngoài cũng bị ảnh hưởng xấu.

Quá trình lưu thông ở đường ruột bị kém đi sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn nữa.

Nguyên nhân là khi thức ăn không được tiêu hóa, hấp thu hoàn toàn sẽ để lại một lượng lớn các chất cặn bã tồn đọng trong đường ruột và số phân đóng khói này sẽ gây ra quá trình ủ thối đồng thời sinh ra các độc tố mới trong cơ thể. Như vậy, môi trường bên trong đường ruột bị kém đi, làm suy yếu hoạt động của gan. Từ đó không chỉ quá trình giải độc mà ngay cả khả năng trao đổi chất cũng bị suy giảm và cuối cùng lại khiến cho môi trường bên trong cơ thể suy yếu hơn nữa.

Để cắt đứt vòng tuần hoàn xấu đó, ta cần nỗ lực không để các độc tố tiếp tục đi vào cơ thể, đồng thời cần đến các phương pháp “detox – giải độc” để đào thải các độc tố ra ngoài cơ thể.

## Năm mươi câu kiểm tra cấp độ độc tố

Ngay cả những người không ăn các loại thực phẩm có hại cho cơ thể cũng không thể hoàn toàn phòng tránh

sự xâm nhập của các độc tố vào cơ thể khi sống trong xã hội hiện đại ngày nay.

Tôi đã chuẩn bị 50 câu dưới đây để giúp bạn kiểm tra một cách đơn giản cấp độ độc tố trong cơ thể. Bạn nhất định phải thực hiện bài kiểm tra này.

#### [KIỂM TRA CẤP ĐỘ ĐỘC TỐ]

Đánh dấu X vào những câu tương ứng với tình trạng hiện tại của bản thân

1. Dễ bị cảm
2. Đau lưng, eo
3. Không thể hồi phục thể lực sau lao động
4. Đau xương, khớp
5. Hay bị tiêu chảy
6. Hay bị táo bón
7. Nhiều mụn
8. Da dễ bị khô
9. Mặt hay chân dễ bị phù nề
10. Cơ thể lạnh
11. Không muốn ăn
12. Cảm giác mệt mỏi kéo dài

13. Hay bị chóng mặt
14. Dễ mỏi mắt
15. Hay đau vai
16. Hay đau đầu
17. Tóc rụng nhiều
18. Hay bị cứng lưỡi
19. Trên mặt có nhiều nếp nhăn
20. Hay bị té
21. Cân nặng giảm đột ngột
22. Tâm trạng dễ suy sụp
23. Sức tập trung giảm
24. Dễ cáu giận
25. Lúc nào cũng bất an, khó chịu
26. Xung quanh có nhiều người hút thuốc
27. Hút thuốc lá
28. Ăn nhanh, ăn nhiều
29. Bữa tối luôn ăn muộn
30. Răng có hàn kim loại
31. Ghét ăn rau
32. Hay ăn vặt

33. Hay ăn, ăn nhiều các loại cá
34. Nước sử dụng trong nhà không được lọc
35. Không hay uống nước
36. Ở trong phòng điều hòa thời gian dài
37. Hay bị mất ngủ
38. Hay uống đồ uống có cồn
39. Hay ăn ngoài
40. Hay ăn đồ ăn dầu mỡ
41. Luôn buồn ngủ do thiếu ngủ
42. Thường xuyên tắm bằng vòi hoa sen
43. Thời gian tiếp xúc với tia tử ngoại nhiều
44. Không vận động
45. Nhiều căng thẳng
46. Thời gian ăn uống không cố định
47. Đèn vệ sinh vội vàng
48. Hay phải giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài
49. Sử dụng máy tính trong thời gian dài
50. Gội đầu mỗi ngày

### Số câu đánh X từ 0 – 5: Độc tố cấp độ 1

Bạn khá xuất sắc. Nhưng bạn vẫn cần chú ý duy trì thói quen sinh hoạt sau này để duy trì tình trạng như hiện tại.

### Số câu đánh X từ 6 – 15: Độc tố cấp độ 2

Trong cơ thể bạn đang bắt đầu tích trữ độc tố. Thoạt nhìn trông bạn rất khỏe mạnh, nhưng tuổi cơ thể của bạn có lẽ đã vượt xa tuổi thực của bạn rồi. Tôi khuyên bạn nên thực hiện các bài “detox” được giới thiệu trong cuốn sách này để ít nhất là không tích tụ thêm độc tố trong cơ thể hơn nữa.

### Số câu đánh X từ 16 trở lên: Độc tố cấp độ 3

Trong cơ thể bạn đang tích tụ khá nhiều độc tố. Nếu cứ để tình trạng này kéo dài thì có nguy cơ cao là bạn sẽ mắc phải các căn bệnh lối sống. Bạn cần phải thực hiện các bước giải độc ngay từ bây giờ.

Vậy, kết quả kiểm tra của bạn thế nào rồi?

Nếu lờ như nhận được kết quả xấu, chỉ cần bạn thực hiện các bài giải độc đúng cách là vẫn có thể đào thải được độc tố ra ngoài cơ thể, do đó bạn không cần lo lắng quá mà hãy coi đây là cơ hội để có thể đào thải hết độc tố ra khỏi cơ thể mình.

## Bốn phương pháp giải độc thân thiện với cơ thể

Trong phương pháp trị liệu enzyme của mình, tôi đã đề xuất ra bốn phương pháp giải độc như dưới đây.

### 1. Ăn để giải độc

Đây là phương pháp thông qua việc hấp thu một cách tích cực các loại thực phẩm có công dụng đào thải độc tố để đưa các chất độc ra ngoài cơ thể. Tuy nhiên, nếu các loại thực phẩm hấp thu vào cơ thể đã bị nhiễm bẩn thì ngược lại càng khiến cơ thể tăng thêm nhiều độc tố hơn nữa. Do đó điều quan trọng trong phương pháp này là lựa chọn những nguyên liệu “không thuốc trừ sâu”, “nuôi trồng hữu cơ” và “không chất phụ gia”.

Trước hết, để bài tiết các “khoáng chất có hại” đã đi vào cơ thể nhưng mãi không bài tiết ra ngoài được, ta có thể ăn các loại thực phẩm giàu chelate, thành phần có khả năng khóa chặt các khoáng chất độc hại và đào thải chúng ra ngoài cơ thể.

Thông thường, khi nói đến khoáng chất người ta thường nghĩ đến các loại khoáng chất có lợi và là thành phần không thể thiếu trong các hoạt động sống của con người như canxi, magie, kali, sắt... Tuy nhiên, trong các khoáng chất cũng có nhiều loại có hại, làm hao mòn cơ thể như thủy ngân, chì, cadimi, arsen... Các chất này có trong nhiều thứ như nước máy, khí thải, khói thuốc lá,

phụ gia thực phẩm, cua cá đánh bắt ở sông biển bị ô nhiễm... và dễ dàng đi vào cơ thể.

Chelate có tác dụng như một chiếc còng cua, sẽ kẹp chặt các chất độc khó bị phân giải đó và đưa chúng ra ngoài cơ thể.

Các loại thực phẩm chứa nhiều chất chelate này có thể kể đến hành tây, tỏi, rau hẹ, gừng, gạo lứt, ngũ cốc, bông cải xanh, măng tây...

Ngoài ra, tôi cũng khuyến khích bạn sử dụng các loại thực phẩm có chứa zinc selenide, chất có khả năng kết hợp với các chất có hại và biến chúng thành những chất không có độc.

Các loại thực phẩm giàu zinc selenide là đậu phụ đòng, váng đậu, hạt mè, các loại rau màu vàng, cá mòi, mực, sò Manila, sò điệp, các loại quả cứng như hạt dẻ, hành đào, đậu tương lên men ...

Và còn một loại thực phẩm nữa mà tôi hy vọng bạn không quên trong bữa ăn hàng ngày, đó chính là các loại thực phẩm giàu "chất xơ". Mặc dù chất xơ không bị tiêu hóa và bị đưa ra ngoài thành phân nhưng chúng sẽ tạo thành một chiếc lưới để quét hết độc tố và các chất cặn bã bám trên thành ruột ra ngoài.

Các loại thực phẩm giàu chất xơ là gạo lứt, ngũ cốc, cây ngưu bàng, khoai nưa, tảo bẹ, tảo wakame, rong biển hijiki, quả bơ, đậu nành, đậu nành non, natto, ngó sen...

## *2. Uống nước tố để thải độc*

Khoảng 70% cơ thể chúng ta là nước. Cũng giống với các chất dinh dưỡng thông qua lưu thông thể dịch để đi đến toàn thân, các độc tố cũng thông qua quá trình lưu thông này mà di chuyển toàn cơ thể. Khi đó, nếu bạn uống đầy đủ các loại nước tốt có tính khử mạnh thì tuần hoàn thể dịch sẽ được cải thiện tốt hơn, đồng thời kích thích quá trình trao đổi chất hoạt động mạnh. Kết quả là phần nước dư thừa sẽ được bài tiết ra ngoài theo nước tiểu hay mồ hôi, và các độc tố trong cơ thể cũng sẽ được bài tiết cùng.

*Nếu bạn chú ý đến vấn đề giải độc, ít nhất hãy uống 1,5l và cố gắng uống đến 2l nước tốt mỗi ngày.*

Những lúc hấp thu nước, tất nhiên là bạn không được dùng trà hay cà phê thay thế và cũng tuyệt đối không được trực tiếp uống nước máy. Trong nước máy có chứa các khoáng chất có hại như clo, trihalomethane, chì, cadimi... nên nếu uống trực tiếp nước máy sẽ càng khiến cơ thể hấp thu nhiều độc tố hơn nữa. Nước dùng để thải độc là nước đã đi qua máy lọc nước hay nước khoáng thiên nhiên có thể tin tưởng được.

## *3. Kích thích lưu thông thể dịch để thải độc*

Đây là phương pháp thúc đẩy quá trình bài tiết độc tố nhờ việc kích thích lưu thông thể dịch như ngâm bồn, mát xa hay giãn cơ – stretching.

Như tôi đã nói ở trên, khi độc tố tích tụ trong cơ thể sẽ khiến lưu thông thể dịch kém đi. Và ngược lại, khi lưu thông thể dịch kém đi thì độc tố càng dễ tích tụ trong cơ thể.

Bạn hãy thử ngâm nửa người trong bồn nước nóng trong một khoảng thời gian, bạn sẽ thấy cơ thể toát mồ hôi nhiều đến kinh ngạc.

Nếu bạn sử dụng thêm loại bồn tắm dùng gồm hồng ngoại hay thực hiện xông hơi hồng ngoại thì cơ thể lại càng toát ra được nhiều mồ hôi có chứa các chất độc hại hơn nữa.

Ngoài ra, khi làm ấm cơ thể bằng cách ngâm bồn, bạn còn kích thích tuần hoàn máu – bạch huyết, từ đó không chỉ kích thích cơ thể tiết mồ hôi mà còn kích thích quá trình bài tiết phân, nước tiểu. Như vậy, phương pháp giải độc này lại có hiệu quả hơn cả.

*Có một số người hay cho thêm các loại nguyên liệu khác vào trong nước để ngâm, nhưng phần nhiều các loại này đều có chứa các chất hóa học nên nó không tốt cho cơ thể.*

Với những ai thực sự không thể thiếu các loại nguyên liệu này thì nên cho thêm một nắm muối có tính khử vào chung.

Chúng ta không thể xem nhẹ sự nguy hiểm của các chất hoạt động bề mặt có trong dầu gội, dầu xả,

xà phòng tắm... chúng chính là các chất độc thâm nhập vào cơ thể qua da của chúng ta. Các chất hoạt động bề mặt sẽ phá hủy lớp sừng – lớp rào chắn quan trọng trên da và tạo ra môi trường giúp các độc tố có thể dễ dàng xâm nhập vào cơ thể qua da.

Hiện nay trên thị trường cũng đã xuất hiện các dòng sản phẩm dầu gội không chứa chất hoạt động bề mặt, có lẽ phụ nữ sẽ ít nhiều cảm thấy khó chịu với các sản phẩm dầu gội, sữa tắm không bọt, nhưng bạn hãy cố gắng chọn những sản phẩm đấy để bảo vệ chính mình nhé.

Ngoài việc tắm bồn, mát xa và giãn cơ cũng có tác dụng giúp thả lỏng các cơ căng cứng do tuần hoàn máu kém, từ đó khiến độc tố khó có thể tích tụ trong cơ thể. Ngoài ra, các bài tập giãn cơ còn có tác dụng điều chỉnh, uốn thẳng lại dáng người, từ đó làm giảm gánh nặng và giúp cải thiện chức năng gan. Do đó, tôi hy vọng bạn có thể tạo cho mình thói quen tập các bài tập này mỗi ngày.

#### *1. Thải qua phân*

Con đường đào thải độc tố lớn nhất của chúng ta chính là phân. Với người khỏe mạnh, từ lúc thức ăn tiến vào cơ thể cho đến lúc chúng được tiêu hóa, hấp thu hết các khí ga dư thừa được bài tiết ra ngoài dưới dạng “phân” mất khoảng 24 giờ.

Với người ăn qua nhiều thực phẩm động vật hay có nhiều cảng thẳng như người hiện đại ngày nay, có rất nhiều người cần đến hơn hai ngày để bài tiết hết chung, hay còn gọi là bị “táo bón”. Tuy nhiên, việc phân tích tụ quá lâu trong đường ruột là một điều rất có hại cho cơ thể.

Nguyên nhân là do táo bón khiến cho các độc tố trong thức ăn dư thừa, các chất cặn bã, các khoáng chất có hại tồn đọng lâu hơn trong cơ thể con người. Nhiệt độ bên trong đường ruột của con người vào khoảng 36,5 độ, còn cao hơn cả nhiệt độ giữa mùa hè thế nên nếu các chất cặn bã, dư thừa tích tụ lâu trong đường ruột đương nhiên sẽ dẫn đến quá trình “ủ thối”. Các độc tố sinh ra từ phân ủ thối trong đường ruột, tiêu biểu là khí ga độc hại hay các khoáng chất có hại tích tụ lâu trong cơ thể sẽ được hòa tan và nước trong đại tràng và lại được đưa vào cơ thể.

Nói tóm lại, phân càng tích tụ lâu trong đường ruột thì cơ thể lại càng hấp thu nhiều độc tố.

Để phòng tránh việc gây ô nhiễm cho môi trường đường ruột do táo bón hay phân đóng khói, tôi khuyên khích bạn sử dụng phương pháp “coffee enema (thái độc cà phê)”. Coffee enema là phương pháp đưa dung cụ chuyên nghiệp vào hậu môn, qua đó đưa dịch cà phê vào trong đại tràng và làm sạch phân đóng khói cũng như

các hại khuẩn tích tụ trong đó. Phương pháp này không sử dụng các loại thuốc nhuận tràng như những phương pháp thụt hậu môn thông thường nên không cần phải lo lắng đến vấn đề độc tính của thuốc cũng như khả năng nhòn thuốc. Đây là phương pháp giải độc tuyệt vời, và nếu dùng mỗi ngày thì môi trường đường ruột của bạn sẽ được cải thiện một cách đáng kinh ngạc.

## BA Mươi NĂM SỬ DỤNG COFFEE ENEMA

Do có nhiều hiểu lầm cũng như thiếu kiến thức nên cũng có người cho rằng coffee enema là một phương pháp nguy hiểm. Tuy nhiên, coffee enema là một phương pháp thải độc đã có hơn 70 năm lịch sử.

Ban đầu coffee enema là một trong các phương pháp điều trị ung thư tên là “liệu pháp Gerson” của bác sĩ Max Gerson, một bác sĩ người Mỹ gốc Đức.

Bác sĩ Max Gerson sinh năm 1881 tại Đức, ông từng là trưởng khoa lao tại bệnh viện đại học Munich. Năm 1933, ông sang Mỹ, lấy giấy phép hành nghề bác sĩ ở New York và trong hơn hai mươi năm sau đó, ông đã nỗ lực hết mình trong việc điều trị cho các bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối.

“Liệu pháp Gerson” của bác sĩ Max Gerson dựa trên hai yếu tố căn bản là chế độ ăn uống riêng biệt

va coffee enema. Nhiều bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã được cứu nhờ phương pháp trị liệu này của ông.

Đặc trưng trong chế độ ăn uống riêng biệt của Max Gerson là tập trung vào rau củ, ngũ cốc chưa tinh chế, các loại khoai, các loại đậu và hạn chế chất béo động vật. Có thể thấy, chế độ ăn uống này với phương pháp trị liệu enzyme của tôi cũng có nhiều điểm tương đồng.

Ngoài ra, một yếu tố quan trọng trong phương pháp điều trị của ông ấy là coffee enema, đây là phương pháp đưa cà phê vào cơ thể từ hậu môn và làm sạch bộ phận gần hậu môn. Vậy tạo sao trong việc điều trị ung thư lại cần phải làm sạch đường ruột? Đó là do khi làm sạch đường ruột và giúp đào thải hết phân đóng khói sẽ giúp cho hoạt động của toàn bộ đường ruột tốt hơn, từ đó dẫn đến cải thiện hoạt động của gan và khi gan hoạt động tốt hơn sẽ có hiệu quả tốt trong việc điều trị ung thư.

Có lẽ sẽ có người cảm thấy nghi hoặc về việc dùng cà phê để làm sạch đường ruột lại dẫn đến cải thiện hoạt động của gan. Trong thực tế, đường ruột và gan có quan hệ mật thiết với nhau.

Gan vốn được biết đến với “chức năng trao đổi chất”, đây là nơi tiết ra dịch mật để hỗ trợ hấp thu chất béo, là nơi biến đổi các chất dinh dưỡng hấp thu vào cơ thể thành các dạng mà cơ thể có thể sử dụng được và cũng

là nơi để tích trữ chúng. Tuy nhiên, trong thực tế gan còn là nơi tiếp nhận và phân giải tất cả các độc tố trong cơ thể.

Từ còn cho đến dược phẩm hóa học, phụ gia thực phẩm, quá trình ủ thối trong đường ruột... tất cả những độc tố trong đó đều sẽ được giải độc ở gan.

Các độc tố và chất cặn bã sau khi được phân giải nhờ các enzyme ở gan sẽ cùng với mật, thông qua ống mật đi xuống đường ruột và cuối cùng được bài tiết ra ngoài theo phân.

Phương pháp coffee enema có tác dụng hỗ trợ, kích thích cho quá trình bài tiết này diễn ra thuận lợi hơn.

Trước hết, thành phần cafein hay theophyllin có trong cà phê có tác dụng làm giãn nở ống mật và nâng cao khả năng đào thải các chất đi xuống ruột.

Tuy nhiên dù có đưa xuống ruột độc tố đã được phân giải đến mức nào đi chăng nữa, nếu môi trường đường ruột kém, phân đóng khói tích tụ thì chúng cũng không thể bài tiết ra ngoài được. Chính vì vậy, việc sử dụng coffee enema để làm sạch đường ruột và bài tiết hết phân đóng khói là việc rất quan trọng.

Việc vệ sinh bằng coffee enema chủ yếu là ở phía bên trái gần hậu môn. Đây là khu vực dễ tích tụ phân đóng khói và dễ gia tăng các hại khuẩn nhất nên việc

sử dụng coffee enema mỗi ngày ngoài việc có thể làm sạch khu vực này, phòng tránh việc hình thành độc tố trong đường ruột còn có thể giúp đẩy nhanh quá trình bài tiết các độc tố đã được xử lý ở gan ra ngoài cơ thể.

Cà phê uống từ miệng vào thì không tốt cho cơ thể vậy tại sao lại đưa nó vào từ hậu môn? Đó là do trong cà phê có thành phần diệt khuẩn, nếu đưa cà phê vào theo đường miệng thì chúng sẽ gây trở ngại đến các lợi khuẩn đang hoạt động ở khu vực phía trên của đường ruột. Trong khi đó, khi sử dụng coffee enema, cà phê chỉ được đưa đến khu vực có nhiều hại khuẩn trong ruột nên thành phần diệt khuẩn trong cà phê chỉ có tác dụng tiêu diệt các hại khuẩn này đồng thời làm sạch đường ruột.

Gan của con người hiện đại ngày nay đang ngày càng phải làm việc quá sức do rượu bia, ăn uống quá nhiều, căng thẳng hay do môi trường sinh hoạt ngày càng kém. Do đó, việc giữ sạch đường ruột và không để sinh ra thêm nhiều độc tố trong cơ thể là một việc hết sức quan trọng.

Cũng có người cho rằng nếu tạo thành thói quen sử dụng coffee enema sẽ khiến đường ruột suy giảm và sau này không thể tự bài tiết bằng chính khả năng co bóp của đường ruột nữa. Thực ra đây chỉ là do họ không hiểu được sự khác biệt giữa coffee enema và các

phương pháp enema sử dụng các thuốc nhuận tràng khác mà thôi.

Bản thân tôi cũng sử dụng coffee enema được hơn ba mươi năm nay rồi, và kể cả những ngày tôi không sử dụng chúng thì tôi vẫn có thể bài tiết bình thường. Cho đến nay tôi chưa từng một lần trải nghiệm việc không sử dụng enema nên không thể đại tiện được, mà ngược lại, khi đã tạo thành thói quen bài tiết định kỳ nhờ enema, trong những ngày không sử dụng tôi vẫn có thể bài tiết tốt trong khoảng thời gian cố định như mọi khi.

Hơn nữa, tôi cũng đã nhìn, khám đường ruột cho hàng nghìn người đang sử dụng coffee enema, và họ có một tràng tống hết sức đẹp, hoạt động của đường ruột cũng cực kỳ tốt.

### **Sự khác biệt giữa “thụt, rửa ruột thông thường” và “coffee enema”**

Hiện nay, ở Mỹ, phương pháp coffee enema này đang được chú trọng và được xem như là một phương pháp đột phá trong việc hỗ trợ điều trị ung thư.

Năm 1981, cả thế giới đã một lần nữa khẳng định công dụng của coffee enema khi tiến sĩ Lee Wattenberg đưa ra các bằng chứng khoa học chứng minh các thành phần có trong cà phê có tác dụng hỗ trợ hệ thống enzyme

giải độc trong máu. Nói cách khác, sau hơn 35 năm chỉ được công nhận qua các kết quả lâm sàng, công dụng của coffee enema đã được khoa học chứng minh.

Cũng từ đó, rất nhiều các bác sĩ đã thực hiện nghiên cứu về coffee enema này.

Đến năm 1996, viện Y tế quốc gia Hoa Kỳ (NIH) đã để ý đến "nghiên cứu điều trị ung thư tụy bằng coffee enema và bổ sung enzyme, pancreatin cho tụy" của tiến sỹ Nicholas Gonzalez, đồng thời tài trợ 1,4 triệu đô la (khoảng 150 triệu yên) cho nghiên cứu này.

Hiện nay phương pháp trị liệu enzyme kết hợp với coffee enema đã được sử dụng rộng rãi ở Mỹ như là một phương pháp bổ trợ hữu hiệu trong điều trị ung thư không sử dụng thuốc.

Tất nhiên, coffee enema không phải là "thuốc" nên người khỏe mạnh bình thường cũng có thể sử dụng. Thậm chí đây còn là phương pháp tốt giúp cơ thể nhanh chóng bài tiết độc tố ra bên ngoài, giúp tiết kiệm enzyme trong cơ thể.

Trong thời gian gần đây, ở Nhật đang rộ lên phong trào "detox" và hàng loạt phương pháp detox khác nhau đang được sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên, có một điều đáng tiếc là phần lớn các phương pháp ấy đều sử dụng được phẩm hay máy móc... các phương pháp "không tự nhiên" với con người.

Tùy bệnh viện mà cũng có nơi tiến hành “vệ sinh đường ruột” bằng cách sử dụng máy móc để đưa dung dịch vệ sinh vào trong đường ruột và làm sạch ruột. Tuy nhiên phương pháp này cũng có tính nguy hiểm do khi đưa dung dịch vệ sinh vào cơ thể bằng máy sẽ làm tăng áp lực bên trong đường ruột nên có trường hợp còn gây viêm túi thừa, làm tình trạng bệnh tình chuyển biến xấu hay làm tổn thương thành ruột. Ngoài ra, việc vệ sinh, làm sạch đường ruột là rất quan trọng nhưng việc này cũng cần phải tiến hành nhiều lần nên nếu sử dụng máy móc thì có nguy cơ làm đào thải các khoáng chất trong cơ thể hơn mức cần thiết hay có thể tẩy rửa đến tận ruột non, từ đó còn gây ảnh hưởng xấu đến việc hấp thu các chất dinh dưỡng của cơ thể. Chính vì vậy, việc “vệ sinh đường ruột” bằng máy móc không thể tiến hành mỗi ngày.

Trong khi đó, phương pháp coffee enema không sử dụng các ngoại lực bên ngoài như các loại máy móc để đưa dung dịch vệ sinh vào trong cơ thể nên người dùng không cần lo lắng việc tẩy rửa đường ruột quá mức. Khu vực vệ sinh bằng coffee enema chỉ là phần phía bên trái của đại tràng nơi dễ tích tụ độc tố nên phương pháp này có thể thực hiện mỗi ngày. Những ai đang gặp rắc rối vì táo bón, hay xì hơi có mùi, những người hay bị tiêu chảy có thể sử dụng phương pháp coffee enema này tại nhà và nên thực hiện phương pháp này để nâng cao sức khỏe của bản thân.

Ngoài ra, với những ai đang bị ung thư hay những người đang lo lắng bị tái phát ung thư thì đây cũng là một phương pháp thải độc đáng để sử dụng. Tiến sĩ Nicholas Gonzalez sử dụng coffee enema như là một phần trong phương pháp trị liệu enzyme để điều trị bệnh ung thư tuy nhiên, như tôi đã nói, gan là nơi giải độc cho toàn thân nên nếu chức năng này được cải thiện thì sẽ có tác động tốt tới sức khỏe toàn thân.

## **Hít thở sâu bằng bụng là phương pháp sống khỏe ưu việt không cần dụng cụ, thiết bị**

Con người chúng ta dù ngủ nghỉ, làm việc hay xem ti vi và thậm chí cả trong khi ăn uống cũng đều phải hít happers. Tuy nhiên bản thân chúng ta lại hầu như không có ý thức về vấn đề này. Và chúng ta có thể hít thở một cách vô thức như vậy là do quá trình này chịu sự chi phối của hệ thần kinh tự trị. Điều này cũng tương tự với hoạt động của tim, dù bản thân không ý thức về việc này nhưng tim vẫn tự động đập không ngừng nghỉ.

Những cơ quan chịu sự chi phối của thần kinh tự trị như tim, dạ dày, đường ruột có thể tự hoạt động dù không có ý thức của bản thân và bản thân chúng ta cũng không thể dùng ý thức để ra lệnh cho chúng hoạt động hay dừng lại được. Chỉ có duy nhất một quá trình

mà có thể dùng ý thức để tác động là hô hấp. Con người chúng ta có thể dùng ý thức để điều khiển việc hít thở sâu hay ngưng thở trong một thời gian.

Mục đích của phương pháp hô hấp đúng cách là ổn định lại cân bằng của hệ thần kinh tự trị đang bị hỗn loạn bằng cách lợi dụng các đặc tính của hô hấp. Như tôi đã nói, thần kinh tự trị có hai loại là thần kinh giao cảm hoạt động khi cơ thể trong trạng thái hưng phấn và thần kinh phó giao cảm hoạt động khi cơ thể trong trạng thái thư giãn. Khi hai thần kinh này trong trạng thái cân bằng thì cơ thể cũng trong trạng thái khỏe mạnh.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với nhiều kích thích bên ngoài hay quá nhiều căng thẳng như hiện nay, hệ thần kinh tự trị luôn có chiều hướng thiên về phía thần kinh giao cảm. Thần kinh giao cảm là thần kinh gây hưng phấn nên khi thần kinh này hoạt động tất nhiên sẽ có tác dụng tốt đối với chúng ta, tuy nhiên nếu thần kinh giao cảm bị kích thích hoạt động quá mức sẽ khiến gia tăng việc tiêu hóa enzyme, làm chậm hoạt động của dạ dày, đường ruột và từ đó làm suy giảm khả năng miễn dịch của cơ thể.

Biện pháp có thể lấy lại cân bằng cho hệ thần kinh tự trị chính là hít thở sâu bằng bụng.

Hít thở sâu bằng bụng có tác dụng úc chế sự hưng phấn của thần kinh giao cảm và kích thích hoạt động

của thần kinh phó giao cảm. Ngoài ra, hít thở sâu bằng bụng còn nâng cao hiệu quả trong việc thư giãn cơ thể nên nó cũng giúp chúng ta giải tỏa căng thẳng.

Lý tưởng nhất là thực hiện việc hít thở sâu bằng bụng bốn, năm lần trong một tiếng, chọn nơi có không khí trong lành, hít hơi ngắn và từ từ.

Trong phương pháp hít thở sâu này cần phải phình bụng nên nếu bạn cảm thấy thắt lưng quá chật có thể tháo thắt lưng hay nới rộng cạp quần trước khi thực hiện.

Ngoài ra, các loại trang sức, phụ kiện, quần áo bó chật cũng có ảnh hưởng đến quá trình hô hấp nên tốt nhất bạn không nên đeo các loại phụ kiện này. Đặc biệt, với phụ nữ thì áo ngực thắt chật còn làm tăng áp lực lên phổi và có thể làm giảm 20 – 30% lượng hô hấp.

Hô hấp nông có thể làm thiếu hụt lượng oxy cung cấp cho cơ thể, từ đó gây ra rất nhiều vấn đề rắc rối khác. Đặc biệt những người luôn cảm thấy mệt mỏi có thể là do thiếu oxy trong cơ thể.

Hít thở sâu bằng bụng sẽ kích thích thần kinh phó giao cảm nên sẽ kích hoạt hệ thống miễn dịch chịu sự chi phối của thần kinh này, từ đó giúp đề cao sức đề kháng, khả năng miễn dịch của cơ thể đối với bệnh tật.

Hít thở sâu bằng bụng là một phương pháp sống khỏe ưu việt, không cần đến địa điểm, dụng cụ đặc biệt nên tôi hy vọng bạn sẽ thực hiện nó mỗi ngày.

## **Hít thở bằng miệng là mở chốt bệnh tật**

Trong phương pháp hít thở sâu bằng miệng, tôi cần bạn chú ý một điều duy nhất chính là cần phải hít vào bằng “mũi”.

Thực tế trong những năm gần đây ngày càng có nhiều người hít thở bằng miệng.

Theo một điều tra mới đây cho thấy một nửa số người trưởng thành và 80% số trẻ em đang hít thở bằng miệng.

Còn bạn, bạn hít thở bằng đường nào?

Bạn hãy thử lấy tay bịt miệng và tiếp tục hít thở trong một khoảng thời gian. Nếu bạn cảm thấy khó thở tức tức là bạn đang hít thở bằng miệng trong vô thức.

Thực ra hít thở bằng miệng là một hành vi trái với tự nhiên và rất có hại cho cơ thể.

Trong cuốn sách *Lối sinh hoạt nâng cao khả năng miễn dịch* (NXB Sunmark), tác giả Katsunari Nishihara – giảng viên môn phẫu thuật khoang miệng tại khoa Y đại học Tokyo, nay là viện trưởng viện nghiên cứu Nishihara, đã cảnh báo rằng hít thở bằng miệng làm phá hủy chức năng miễn dịch của cơ thể và là chốt mở cho hàng loạt căn bệnh.

Trong thực tế, hít thở bằng mũi có những lợi ích mà hít thở bằng miệng không thể đạt được.

Trước hết đó là “tác dụng hút bụi” – làm sạch không khí đi vào cơ thể. Trong không khí chúng ta hít thở mỗi ngày có chứa rất nhiều các hạt bụi lì ti, các vi sinh vật cũng như các xác chết của vi sinh vật. Tuy nhiên, khi hít thở bằng mũi, niêm mạc mũi sẽ loại bỏ 50 – 80% các thành phần có hại này trong không khí.

Ngoài ra, khi hít thở bằng mũi, không khí trong khi đi qua mũi để tiến vào cơ thể sẽ được bổ sung độ ẩm và điều chỉnh đến nhiệt độ thích hợp. Nhờ đó tránh được vấn đề khô khí quản cũng như tránh được sự sinh sôi của các vi rút gây bệnh.

Hơn nữa, với không khí quá khô và nhiệt độ quá thấp thì phổi không thể hấp thu tốt oxy trong đó được. Nếu hô hấp bằng mũi, không khí sẽ được đồng thời bổ sung độ ẩm và nhiệt độ thích hợp nên ngay cả trong thời điểm lạnh giá thì hiệu suất hấp thu khí oxy của cơ thể cũng không bị suy giảm.

Những ưu điểm đó của hô hấp bằng mũi đều bị đảo ngược khi hô hấp bằng miệng. Nói cách khác, nếu liên tục hô hấp bằng miệng, không khí bên ngoài với nhiều chất có hại cho cơ thể sẽ trực tiếp đi vào khí quản và tiến tới phổi, từ đó các vi rút gây bệnh dễ dàng phát triển và cơ thể cũng không thể hấp thu đủ lượng oxy cần thiết.

Có nhiều người uống quá nhiều rượu nên bị ngủ ngáy. Đó là do cơ thể hấp thu một lượng lớn cồn khiến niêm mạc mũi bị sưng, khó có thể hô hấp nên cơ thể đã chuyển sang hô hấp bằng miệng một cách vô thức.

Tuy nhiên, hô hấp bằng miệng khiến cơ thể không hấp thu đủ lượng oxy cần thiết, từ đó làm giảm lượng oxy trong máu. Những người bị viêm mũi dị ứng hay những người uống rượu tối hôm trước rất dễ bị nhồi máu cơ tim và một trong những nguyên nhân lớn gây ra chuyện này chính là nồng độ oxy trong máu giảm do họ đều hít thở bằng miệng.

Những ai có thói quen hít thở bằng miệng hãy tự ý thức hít thở bằng mũi, đồng thời cũng nên chú ý ngậm miệng khi hít thở để sửa đổi thói quen này. Với trẻ em có thể cho ngậm núm vú giả hay với người lớn có thể cắn miếng cao su ngậm miệng, như vậy có thể dễ ngậm miệng và tạo thói quen thở bằng mũi hơn.

Dù có nhìn nhận từ góc độ chức năng thì miệng cũng là cơ quan dùng để ăn thức ăn chứ không phải là cơ quan dành cho hô hấp. Mũi mới là cơ quan hoàn thiện cho việc hô hấp ở người, do đó bạn hãy chú ý hô hấp bằng mũi.

## **Vận động không phải vào ban đêm, vận động vào buổi sáng mới tốt**

Vận động kịch liệt khiến cơ thể sinh ra một lượng lớn gốc tự do oxy hóa và khiến cơ thể tiêu tốn một lượng lớn enzyme để giải độc nên hoàn toàn không tốt cho cơ thể.

Tuy nhiên, vận động điều độ lại là một yếu tố rất quan trọng để có một cơ thể khỏe mạnh.

Bởi vận động điều độ giúp cải thiện năm quá trình lưu thông quan trọng trong cơ thể là “máu – bạch huyết”, “dạ dày – đường ruột”, “nước tiểu”, “hô hấp” và “khí”.

Khi năm quá trình lưu thông diễn ra tốt thì các quá trình “bổ sung chất dinh dưỡng”, “bài tiết các chất cặn bã, độc tố” và “cung cấp oxy” trong cơ thể diễn ra thuận lợi hơn, từ đó kích thích quá trình trao đổi chất trong cơ thể diễn ra tốt hơn. Quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn cũng kích thích các coenzyme, các yếu tố không thể thiếu để enzyme hoạt động, từ đó giúp enzyme được kích thích hoạt động.

Hơn nữa, vận động điều độ còn giúp làm ấm cơ thể nên lại càng giúp enzyme được kích thích hoạt động và nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Nói tóm lại, vận động điều độ là một phương pháp sống khỏe có tác dụng giúp enzyme được kích thích hai lần. Đặc biệt, với những người có thân nhiệt thấp khiến enzyme khó

hoạt động tốt thì vận động điều độ mỗi ngày còn giúp cải thiện tình trạng thân nhiệt thấp, do đó bạn nhất định phải thực hiện phương pháp sống khỏe này.

Vậy vận động thế nào mới là “vận động điều độ”?

Mỗi cá nhân lại có một thể trạng, lối sống, tinh thần khác nhau do đó lượng vận động của mỗi người cũng khác nhau, tuy nhiên giới hạn vận động an toàn cho mọi người chính là hô hấp không hỗn loạn, cơ thể thoải mái, bản thân vẫn có thể duy trì vận động, thân thể toát mồ hôi nhẹ và nóng vừa phải. Nếu xét theo nhịp tim thì nhịp tim trong khoảng 90 – 100 lần mỗi phút là được

Các loại vận động mà tôi hay khuyến khích bệnh nhân thực hiện là các bài tập giãn cơ, đi bộ và các bài tập gấp người nhẹ nhàng. Với những người khỏe mạnh có thể cảm thấy mức độ vận động như thế là chưa đủ nhưng với mục đích cải thiện và hỗ trợ năm quá trình lưu thông trong cơ thể thì những vận động nhẹ nhàng như vậy là đã đủ rồi.

Chính vì vậy, với những người nội trợ hàng ngày đều làm việc nhà như lau nhà, đi chợ, nấu cơm thì không cần các bài vận động đặc biệt nào nữa cả. *Những công việc như cui người lau sàn... nếu làm đúng thì đó chính là bài vận động tốt cho cơ thể.*

Mặc dù vậy nhưng với trường hợp những người đi mua sắm bằng ô tô, hay nhà ít phòng nén việc nhà có

’hì hoàn thành trong chốc lát thì vẫn cần thêm các vận động nhẹ nhàng khác như đi dạo...

Tôi mỗi ngày đều khá bận nên buổi sáng sau khi thức dậy đều chú ý đến việc vận động nhẹ nhàng. Sau khi thức dậy vào buổi sáng, tôi sẽ cử động chân tay nhẹ nhàng và hít thở sâu bằng bụng, sau đó vẫn giữ nguyên tư thế nằm trên giường và thực hiện giơ tay, nhắc chân luân phiên hay các bài giãn cơ toàn thân. Sau khi đứng dậy, tôi sẽ thực hiện bài tập đấm thẳng tay 100 lần và cuối cùng là tập các bài thể dục trên sóng radio khoảng năm phút.

Có thể lượng vận động này của tôi hơi nặng đối với bạn nên bạn cũng không cần bắt buộc bản thân phải gắng sức làm ý như thế. Việc vận động tùy thuộc vào mỗi người, bạn cũng có thể lựa vài bài trong số các bài vận động của tôi để thực hiện, nhưng hãy nhớ là thực hiện trong phạm vi cơ thể không phải gắng sức. *Sau khi vận động, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi thì tức là bạn đã “vận động quá mức” rồi.* Bạn không nên vận động đến mức cơ thể thấy mệt mỏi mà nên dừng ở mức cơ thể thấy thoải mái.

Ngoài ra vào ngày nghỉ tôi còn đi đánh golf hay trong những ngày làm việc thì cố gắng đi bộ hết mức có thể. Đi bộ là vận động toàn thân tốt nhất mà ai cũng thực hiện được. Đi bộ khoảng 2 – 3km là phù hợp nên bạn nên đi bộ mỗi ngày.

Có nhiều người hay đi phòng tập gym vào buổi chiều sau khi đi làm về, nhưng vì việc này mà họ lại bị ăn cơm tối muộn nên sẽ làm giảm chất lượng giấc ngủ. Do đó đây lại là loại vận động có chứa nhiều nguy hiểm.

Trong trường hợp như vậy, bạn nên chú ý ăn cơm sớm và vận động cách một tiếng sau khi ăn xong.

Tuy nhiên, vận động sẽ kích thích thần kinh giao cảm nên tôi không khuyến khích bạn vận động vào buổi tối, thời điểm thần kinh phó giao cảm hoạt động mạnh. Vận động vào buổi tối chỉ nên dừng ở những bài tập giãn cơ, mát xa để giải tỏa mệt mỏi sau một ngày, và tốt nhất bạn hãy cố gắng vận động vào buổi sáng.

### **Các bài giãn cơ đơn giản có thể thực hiện ở văn phòng**

Khi giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài, các quá trình lưu thông trong cơ thể sẽ dễ bị ngưng trệ. Với những người làm các công việc phải giữ nguyên tư thế trong thời gian dài như ngồi bàn giấy hay công việc phải đứng... cứ cách một tiếng cần phải cử động cơ thể, bổ sung nước để kích thích các quá trình lưu thông nước trong cơ thể.

Sau đây, tôi sẽ giới thiệu tới bạn các phương pháp vận động đơn giản có thể thực hiện ở văn phòng.

### [GJÁN CƠ CHO HÔNG KEO DAN THẬT LUNG]

Dù là công việc phải đứng hay công việc ngồi bàn giấy thì bộ phận phải chịu áp lực nhiều nhất khi duy trì một tư thế trong thời gian dài như vậy chính là “hông”. Bạn có thể bước hai chân rộng bằng vai, cúi người ra trước, ngửa người ra sau, xoay người sang trái, phải để hông không bị căng cứng.

Khi bị đau hông, bạn có thể để tay vào chỗ đau và mát xa làm ấm, kích thích tuần hoàn máu và cơn đau sẽ suy giảm.

### [GJÁN CƠ CHO CHÂN – SQUAT]

Khi giữ nguyên tư thế trong thời gian dài, chân dễ bị mỏi và phù nề. Đó là do sự lưu thông bạch huyết bị đình trệ nước có chứa các chất cặn bã bị tích tụ mãi ở chân.

Phương pháp thích hợp nhất để chân không bị đau mỏi hay phù nề chính là squat – các bài vận động duỗi, gập đầu gối. Mỗi một tiếng bạn nên tập bài tập này 5-6 lần, không cần vận động quá mạnh mà nên kết hợp với hít thở sâu bằng bụng một cách từ từ.

Ngoài ra những người có chân dễ bị phù nề, trong quá trình ngồi làm việc nên để chân lên bục cao khoảng 20 – 30cm và thay phiên đổi chân và tích cực hoạt động chân như xoay cổ chân... Như vậy có thể giảm sự căng cứng và đau mỏi của chân.

## [GIÂN CƠ CHO CỔ, VAI – XOAY CỔ, XOAY VAI]

Những người làm công việc bàn giấy và hay ngồi lâu một chỗ thì cổ và vai của họ cũng phải chịu áp lực lớn.

Với cổ, bạn có thể nhướn cổ lên giống như là bị kéo căng ra, sau đó xoay qua trái, phải, như vậy có thể giúp cổ bớt căng cứng.

Với vai, bạn cũng cần để vai hoạt động cho dù là các hoạt động đơn giản để giãn cơ như lắc vai, dồn lực, nâng vai lên thật mạnh, sau đó hạ vai xuống thật mau...

Ở văn phòng của mình tôi cũng chuẩn bị sẵn tạ tay, mỗi khi có thời gian rảnh tôi lại thực hiện các bài tập giúp nâng hạ cánh tay. Với những người làm việc trong các công ty có lẽ không thể mang theo tạ đi làm được, tuy nhiên bạn có thể rót nước vào bình rỗng và dùng nó thay tạ cũng không có vấn đề gì.

Công việc ngồi bàn giấy trong thời gian dài mặc dù có lượng vận động ít nhưng vẫn cảm thấy mệt mỏi vô cùng, đó là do các quá trình lưu thông trong cơ thể bị đình trệ khiến các chất cặn bã hay axit lactic – chất gây mệt mỏi, tích tụ một thời gian dài trong máu gây nên. Vận động thích hợp, điều độ có thể giúp giải phóng cơ thịt khỏi căng cứng và cải thiện quá trình trao đổi chất nên dù lượng vận động có tăng hơn so với công việc bàn giấy mọi ngày nhưng bạn lại thấy đỡ mệt mỏi.

*Các bài tập vận động như vậy mỗi lần có thể thực hiện trong thời gian ngắn, nhưng điều quan trọng là phải duy trì thực hiện mỗi ngày.*

Về các kiểu vận động, bạn không cần bó buộc trong các loại vận động như tôi giới thiệu ở trên, bạn có thể làm bất cứ vận động gì tùy theo sở thích, điều kiện của bạn, miễn là bạn cảm thấy thoải mái là được. Ngoài ra, những việc nhỏ nhặt như di chuyển trong công ty thì dùng thang bộ thay cho thang máy cũng làm tăng lượng vận động của bản thân nên bạn hãy thử vận động theo nhiều cách khác nhau xem sao.

### **Tại sao “ngủ trưa sau khi ăn” lại có lợi cho cơ thể?**

Số lượng enzyme trong cơ thể được gia tăng trong quá trình ngủ nghỉ.

Khi thấy mệt mỏi, nếu bạn nằm nghỉ hay ngủ một chút bạn sẽ thấy hồi phục thể lực, đó là do trong thời gian này, việc tiêu hao enzyme trong cơ thể được hạn chế và đồng thời quá trình hình thành enzyme diệu kỳ được đẩy mạnh.

Khi tình trạng thiếu ngủ kéo dài sẽ khiến thể lực suy kiệt. Đó có thể là do sự cân bằng trong việc sản sinh enzyme diệu kỳ và tiêu hao enzyme bị phá vỡ.

Chính vì vậy, việc ngủ nghỉ hợp lý đóng một vai trò hết sức quan trọng trong việc duy trì cuộc sống khỏe mạnh của con người.

Mặc dù nói như vậy nhưng thực tế cho thấy con người trong xã hội hiện đại ngày nay đang quá bận rộn với công việc và không có đủ thời gian ngủ.

Bản thân tôi khi còn trẻ cũng thường lao đầu vào công việc đến mức thường xuyên bị các bác sĩ khác nhắc nhở: "Bao giờ thì cậu đi ngủ thế?"

Trong những lúc bận rộn như vậy thì bạn có thể tận dụng những giấc ngủ ngắn, chợp mắt từ 1, 2 phút cho đến 20 phút để có thể đảm bảo sức khỏe cho bản thân. Thời gian đầu có thể xảy ra tình trạng nếu không đặt báo thức bạn sẽ không dậy được, nhưng nếu đã tạo thành thói quen thì cho dù là 2 phút hay 20 phút bạn vẫn sẽ có được một giấc ngủ tốt và tinh thần đúng giờ.

Khi có thể tạo cho mình thói quen như vậy thì sau đó bạn có thể tận dụng thời gian di chuyển trên tàu điện, tắc xi hay một chút thời gian nghỉ giải lao để hồi phục thể lực, từ đó có thể hạn chế tác hại của việc thiếu ngủ đối với sức khỏe của bản thân.

Bản thân tôi đã tạo thành thói quen sau khi ăn trưa nhất định phải chợp mắt 20 – 30 phút. Mặc dù chỉ có khoảng 20 phút thôi nhưng nhờ đó mà tôi có thể tập trung hết sức cho công việc ngay cả khi đó là buổi chiều.

Tôi cũng hy vọng rằng bạn có thể tạo được thói quen ngủ trưa cho mình.

Khi ăn, cơ quan tiêu hóa của con người chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm được kích hoạt nên thần kinh phó giao cảm sẽ hoạt động mạnh, đó cũng là lý do vì sao sau khi ăn xong chúng ta lại thấy buồn ngủ.

Việc sử dụng một cách khéo léo “thời gian cơ thể” (nuốn nghỉ ngơi) này chính là bí quyết để bạn hồi phục thể lực trong thời gian ngắn.

*Chính vì vậy, những lúc bạn thấy mệt mỏi hay thấy buồn ngủ thì nhất định không được cố làm việc mà hãy để cơ thể nghỉ ngơi, thư giãn cho dù chỉ là năm, mười phút.*

Những lúc như vậy nếu bạn có thể nằm nghỉ thì có thể hạn chế việc tiêu hao enzyme trong cơ thể, tuy nhiên tùy hoàn cảnh làm việc mà việc nằm nghỉ có thể gặp khó khăn, do đó bạn chỉ cần ngả người trên ghế và nhắm mắt nghỉ ngơi cũng đủ rồi.

Lý do tôi đặc biệt khuyên khích bạn nên ngủ trưa sau khi ăn là do chúng ta có thể hạn chế được việc tiêu hao enzyme trong cơ thể, đồng thời lượng enzyme đó còn có thể dùng trong quá trình tiêu hóa, hấp thu, từ đó việc tiêu hóa, hấp thu trong cơ thể có thể diễn ra thuận lợi hơn.

## **Sống sao cho mỗi một tế bào trong cơ thể đều thấy hạnh phúc**

Chúng ta không thể thực sự khỏe mạnh nếu không có hạnh phúc. Trên thế gian này không có người nào trong tim đang mệt mỏi, ôm yếu, kiệt sức mà thân thể vẫn khỏe mạnh được. Bởi những cảm xúc tiêu cực cũng làm giảm khả năng miễn dịch của con người.

Sức mạnh tinh thần, dù tốt hay xấu cũng là một sức mạnh vô cùng to lớn. Cho dù bạn có chú ý đến các mặt ăn uống, vận động bao nhiêu đi chăng nữa, nhưng nếu trong thâm tâm bạn vẫn tràn đầy bất mãn hay bị chi phối với các cảm xúc tiêu cực thì bạn rồi cũng sẽ mắc bệnh. Ngược lại, mặc dù bạn đang phải làm việc, lao động khá vất vả nhưng tinh thần bạn thoái mái, trái tim bạn ngập tràn hạnh phúc và bạn luôn nghĩ đến những điều tích cực thì bạn cũng không đến mức bị mắc bệnh. Đó cũng là lý do vì sao hầu hết những người đang yêu, đang ngập tràn hạnh phúc lại không có bệnh tật.

Mối quan hệ giữa tinh thần và thân thể ấy ngay từ thời xa xưa, khi chưa có những chứng cứ khoa học đã được đưa lên thành thuyết duy linh. Các nghiên cứu gần đây đã chứng minh được rằng các suy nghĩ tích cực, tinh thần thoái mái, cảm giác hạnh phúc và những nụ cười có tác dụng trong việc nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể và giúp phòng chống bệnh tật. Nói cách khác,

cảm giác hạnh phúc và suy nghĩ tích cực có tác dụng làm kích thích enzyme.

Đến đây, tôi muốn bạn ghi nhớ một điều rằng: Nếu chúng ta có thể sống lâu và khỏe mạnh không phải là dựa vào các suy nghĩ như “nếu không làm thế này mình sẽ bị bệnh” hay “nếu làm thế này sẽ không tốt cho cơ thể” mà chính các suy nghĩ tích cực như “nên làm thế này mới tốt cho cơ thể” hay “nếu làm thế này cơ thể sẽ tốt hơn” và việc thực hiện bảy phương pháp sống khỏe inoi đóng vai trò quan trọng trong việc này.

Ngay trong phần lời mở đầu tôi cũng đã nói tôi là người thích ăn thịt. Thế nhưng tôi chỉ ăn khoảng ba lần mỗi năm. Và tôi làm như thế không phải vì chúng có hại cho cơ thể mà vì ít khi được ăn sẽ thấy các món thịt ngon hơn gấp nhiều lần.

Ngoài ra, mỗi sáng sau khi thức dậy, tôi luôn vận động không phải vì lý do nếu không làm thế tôi sẽ bị bệnh mà vì tôi biết rằng vận động thích hợp sẽ giúp cải thiện năm quá trình lưu thông trong cơ thể và chúng sẽ giúp cho mỗi một tế bào, mỗi một sinh mệnh đang tạo thành nên cơ thể tôi thấy hạnh phúc.

*Sức khỏe của bạn không phải là của một mình bạn. Đó là sức khỏe của vô số sinh mệnh đang tạo nên chính con người bạn. Niềm hạnh phúc của bạn cũng không phải là của một mình bạn, mà nó cũng là niềm*

hạnh phúc của vô số sinh mệnh đang cấu thành nên con người bạn.

Chính vì vậy, tôi hy vọng rằng bạn sẽ trân trọng những niềm hạnh phúc của bạn nhiều hơn, nhiều hơn nữa. Khi bạn cảm thấy vui vẻ, ví dụ như bạn được nghe loại nhạc bạn yêu thích, trái tim bạn cảm thấy hạnh phúc, đó cũng là lúc mỗi một tế bào trong trái tim bạn ngập tràn hạnh phúc.

Khi bạn nhìn thấy một bức tranh đẹp khiến trái tim bạn rung động, có lẽ những vi khuẩn thường trú trong cơ thể bạn cũng cảm thấy rung động trước vẻ đẹp đó.

Trong hạnh phúc không đơn thuần chỉ có niềm vui. Ví dụ khi bạn nỗ lực và đạt được điều gì đó, cả người bạn sẽ được bao trùm trong niềm hạnh phúc lớn hơn rất nhiều so với khi bạn chẳng phải làm gì cả. Khi đó, trong niềm hạnh phúc ấy còn chứa một yếu tố quan trọng là những nỗi vất vả, những việc tiêu cực trong quá trình nỗ lực của bạn.

Khi được các bác sĩ trẻ tuổi hỏi: "Làm thế nào để có thể tạo ra một kỹ thuật mới như bác sĩ?" tôi đều trả lời rằng: "Hãy đặt một mục tiêu to lớn, và hãy nỗ lực thực hiện mục tiêu ấy trong vui vẻ."

Tâm là một thứ rất thú vị. Cùng là một việc nhưng nếu nghĩ nó vất vả, khổ sở, bạn sẽ tiếp nhận công việc đấy như một công việc vất vả, khổ sở. Nhưng nếu

Tập trung vào những phần vui vẻ, những phát hiện mới trong nội vật và đó, bạn sẽ thấy đây là một việc hết sức hạnh phúc.

Chính vì vậy, dù là bảy phương pháp sống khỏe, tôi cũng hy vọng bạn sẽ thực hiện nó một cách vui vẻ.

Thực hiện các phương pháp sống khỏe vốn dĩ là một việc vui vẻ giúp tâm hồn và thân thể bạn tràn đầy hạnh phúc. Nhưng nếu cảm thấy duy trì các phương pháp này là một việc thật khó khăn thì đó là do bạn thực hiện chúng với cảm giác “sợ hãi trước bệnh tật” hay cảm thấy “cảm giác trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân”.

Những lúc như thế, bạn nên dừng lại và lắng nghe cơ thể chính mình. Cơ thể chúng ta lúc nào cũng thấy hạnh phúc trước những thứ có lợi với sức khỏe.

Ăn món ăn bạn thấy ngon, uống loại nước bạn thấy ngon, bài tiết theo cách bạn thấy thoải mái, vận động ở mức độ khiến tâm hồn dễ chịu. Dùng mũi để hít vào một luồng không khí tươi mới, nghỉ ngơi khi cơ thể mệt mỏi và luôn để trái tim ngập tràn hạnh phúc.

Đó chính là mục đích của các phương pháp sống khỏe mà tôi đã giới thiệu với bạn trong cuốn sách này.

Niềm hạnh phúc trong thân thể cũng là niềm hạnh phúc của chính bạn. Niềm hạnh phúc này sẽ trở thành nguồn năng lượng tạo nên enzyme và kích thích chúng. Các enzyme được kích thích dưới nguồn năng lượng

hạnh phúc này sẽ đánh thức các yếu tố di truyền đang ngủ sâu trong bạn và con người tràn đầy niềm vui như thế sẽ có thể sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn.

### **Bộ não và cơ thể bao giờ cũng lắng nghe lời nói của bạn**

Cho dù biết rằng các suy nghĩ tích cực có lợi cho sức khỏe, nhưng vẫn có người không thể nào suy nghĩ tích cực được. Ai cũng có lúc gặp chuyện mình ghét, có lúc tức giận, có lúc đau buồn... Những lúc như thế, ai rồi cũng sẽ có những suy nghĩ tiêu cực.

Trong những lúc như thế, tôi hy vọng bạn có thể làm được một điều là “cho dù những suy nghĩ tiêu cực đang sục sôi trong lòng thì bạn cũng tuyệt đối không nói ra miệng”.

*Lời nói sẽ tạo nên hiện thực.*

Những lời nói tiêu cực sẽ dẫn đến những sự việc tiêu cực và những lời nói tích cực sẽ đưa đến những sự việc tích cực.

Chính vì vậy, không cần bạn phải nói những lời thật tâm nhưng trong những lúc mệt mỏi, đau khổ, bạn vẫn cần phải nói những lời lẽ tươi sáng, hướng về phía trước.

Đây không phải là những lời mê tín hay những lời lừa dối bản thân. Những điều bạn suy nghĩ trong lòng và những lời bạn nói ra miệng có sức mạnh khác biệt

rất lớn. Não bộ của chúng ta không chỉ là bộ phận biết suy nghĩ đơn thuần mà còn rất nhạy cảm với những lời nói nó nghe được và phản ứng rất mạnh với những lời nói đó. Đó là bởi cơ thể chúng ta phản ứng mạnh nhất với những kích thích tiếp nhận từ năm giác quan ‘nhìn’, ‘chạm’, ‘nghe’, ‘nếm’ và ‘ngửi’.

*Cơ thể chúng ta đang lắng nghe những lời chính chúng ta nói, dù đó có là những lời độc thoại đi chăng nữa. Và bạn sẽ nhận lại những tác động mạnh mẽ từ những lời nói đó của chính bản thân mình.*

Những lời nói mà tai bạn nghe được sẽ được não xử lý. Nếu đó là những lời tích cực thì chúng sẽ trở thành những kích thích tích cực với não. Ngược lại, nếu đó là những lời tiêu cực thì chúng sẽ trở thành những kích thích tiêu cực với não. Những kích thích này sẽ được não chuyển đến toàn thân và gây ảnh hưởng cho toàn thân.

Với những ai còn chưa tin điều này có thể thử một lần. Bạn hãy thử so sánh độ mệt mỏi khi bạn nói: “Mệt quá đi” khi về nhà sau một ngày làm việc, với độ mệt mỏi khi bạn nói: “Hôm nay mình đã làm việc rất tốt”, “Ngày mai mình cũng sẽ cố gắng như vậy” mặc dù bạn đã có một ngày mệt mỏi giống như trên. Chắc chắn khi bạn nói những lời tích cực thì ngày hôm sau bạn sẽ hồi phục thể lực hơn hẳn so với trường hợp còn lại.

Khi bạn nói những lời tích cực cơ thể sẽ được hồi phục là do những lời nói tích cực đã tạo nên những kích thích tích cực cho não và kích thích ấy sẽ được chuyển đến toàn thân, giúp nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Lời nói sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể nên tôi cho rằng nhờ những lời này mà các enzyme sẽ được kích thích, não cũng sẽ tăng cường hoạt động, quá trình lưu thông thể dịch diễn ra thuận lợi hơn và vị tướng, tràng túng cũng tốt hơn.

Lời nói là một "kích thích" có sức mạnh rất to lớn. Bạn hãy cùng tôi hình dung một chút.

Nếu mỗi ngày bạn đều ở cùng một cấp trên chỉ biết nói những điều tiêu cực như chỉ trích, phàn nàn, bất bình, cáu giận, mệt mỏi... thì bạn có thể có tinh thần làm việc hay không?

Chắc chắn là ở với một cấp trên cho dù trong tình huống vất vả đến đâu nhưng vẫn nói những câu tích cực hướng về phía trước sẽ giúp bạn có thêm động lực đúng không nào.

Cơ thể bạn cũng giống như vậy.

Có lẽ ai cũng từng có trải nghiệm nói những lời yêu thương tới gia đình, người yêu như: "Anh thích em", "Con yêu mọi người", "Cảm ơn cả nhà"... thì không chỉ đổi phương mà chính bản thân bạn cũng cảm thấy hạnh phúc. Tự mình nói với mình những "lời có cánh"

chưa đựng những tình cảm như thế cũng là một việc rất quan trọng.

Bản thân tôi vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, tôi sẽ chắp hai tay và nói: "Hôm nay cũng là một ngày thật tuyệt", "Mình thật hạnh phúc"... Cho dù ngày hôm đó có thật vất vả và gặp những chuyện khiến bản thân thấy chán ghét nhưng tôi vẫn nói như vậy và đi ngủ, để rồi chờ đón tôi là một buổi sáng tràn đầy năng lượng.

Mọi người cũng hãy nói thật nhiều lời tốt đẹp với bản thân mình và tự tạo cho mình một cuộc sống vừa mạnh khỏe, vừa hạnh phúc nhé.



## Lời kết

**Thân thể là kết quả của cả cuộc đời đã qua, cách sống, thái độ sống đều thể hiện trên thân thể**

Cơ thể chúng ta rất trung thực.

Tôi đã sống dựa trên cơ sở của phương pháp trị liệu enzyme gần ba mươi năm và nhờ đó, cho đến nay tôi chưa một lần bị bệnh, mỗi ngày đều trôi qua một cách khỏe mạnh. Công hiệu của phương pháp trị liệu enzyme không đơn giản chỉ là những cảm giác mà tôi cảm nhận được mà còn được chứng minh bằng các con số. Cho dù tiến hành kiểm tra thể lực, đo độ tuổi của da thì kết quả cũng cho ra con số trẻ hơn tuổi thực của tôi.

Tuy nhiên, bản thân tôi vẫn có một nơi đang suy yếu dần theo tuổi tác.

Đó là mắt phải.

Chỉ có mắt phải của tôi là suy yếu hơn so với các bộ phận khác là do trong vai trò là một bác sĩ nội soi, tôi đã

lạm dụng con mắt phải của mình để nhìn vào kính nội soi, khám cho 50 – 60 bệnh nhân mỗi ngày trong suốt mấy chục năm qua.

Cơ thể chúng ta rất thành thực. Dù bạn có trân trọng nó thế nào chăng nữa nhưng nếu bạn sử dụng quá độ, nó sẽ suy yếu dần.

Chắc chắn tất cả mọi người khi đến một độ tuổi nhất định sẽ có một vài bộ phận trên cơ thể suy yếu và mọi người đều cho rằng: "Đã làm nghề này thì phải chấp nhận như vậy". Và có lẽ cũng có những người bị bệnh vì quá lao lực.

*Cơ thể hiện nay của bạn là kết quả cả cuộc đời mà bạn đã đi qua. Dù tốt hay xấu, tất cả cách sống, thái độ sống của bạn đều đang thể hiện trên chính cơ thể bạn.*

Người Nhật là một dân tộc rất chăm chỉ. Có không ít người coi trọng công việc hơn gia đình, coi trọng công việc hơn cả sức khỏe bản thân. Thế nhưng, nếu bạn thực sự muốn làm công việc bạn yêu thích, bạn nhất định phải khỏe mạnh. Nếu bạn muốn duy trì điều kiện tốt giữ được công việc hiện tại thì việc trân trọng cơ thể bản thân là điều hết sức quan trọng. Thực ra con mắt phải của tôi từ mười lăm năm trước đã lại nhìn thấy hình ảnh nội soi hiển thị trên màn hình và nay vẫn đang hồi phục rất tốt nhờ thực hiện phương pháp trị liệu enzyme mỗi ngày.

*Với những ai đang cảm thấy cơ thể suy yếu hay cả với những người đang mắc bệnh, bắt đầu thực hiện những điều có lợi cho cơ thể chưa bao giờ là quá muộn. Nếu bạn làm việc quá sức, cơ thể sẽ phản ứng lại một cách trung thực và bạn sẽ suy yếu đi. Ngược lại, nếu bạn thực hiện những điều có lợi với cơ thể thì cơ thể sẽ phục hồi trở lại.*

Nếu có thể làm tăng lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể dù chỉ là tùng chút một thì những người đang cảm thấy suy yếu sẽ cảm thấy cơ thể lại khỏe mạnh lại như trước kia, hay cả những người đau ốm cũng sẽ cảm thấy mình đang hồi phục. Tất nhiên, những người khỏe mạnh nếu thực hiện các phương pháp sống khỏe sẽ điều hòa lại tốc độ suy yếu của cơ thể và thậm chí còn có thể trẻ ra.

Tuy nhiên, liệu pháp điều trị enzyme không trực tiếp cho ra kết quả ngay. Chính vì vậy, khi bạn thực hiện theo các phương pháp trong liệu pháp này, bạn cần duy trì chúng ít nhất 120 ngày (khoảng bốn tháng).

Tại sao lại phải kéo dài ít nhất là 120 ngày? Mặc dù mỗi bộ phận lại có một đặc trưng tình trạng khác nhau nhưng các tế bào trong cơ thể trung bình đều cần 120 ngày để thay đổi tế bào mới.

Cho đến khi thay đổi tế bào mới thì liệu pháp điều trị enzyme sẽ không thể hiện hết 100%. Đó là do trong

các tế bào cũ vẫn còn khắc sâu các thói quen sinh hoạt. ăn uống từ trước đến giờ.

Khi bạn đã kéo dài được liệu pháp điều trị enzyme được 120 ngày, tất cả các tế bào cấu thành nên thân thể bạn đều sẽ chuyển sang các tế bào khỏe mạnh và được nuôi dưỡng bởi “thói quen ăn uống đúng cách” và “thói quen sinh hoạt tốt”. Ngay cả những vi khuẩn thường trú trong cơ thể vốn còn diễn ra quá trình thay mới nhanh hơn tế bào cũng sẽ trở thành những vi khuẩn khỏe mạnh sống trong một môi trường tốt.

Khi cơ thể bạn được hình thành bởi các tế bào và vi khuẩn khỏe mạnh thì cơ thể bạn sẽ diễn ra thay đổi to lớn và bạn sẽ cảm thấy thực sự “hạnh phúc”.

### **Cách sống giúp nuôi dưỡng gen di truyền thành “gen di truyền khỏe mạnh”**

Cho dù trong 120 ngày thử nghiệm đó cơ thể bạn có bao nhiêu biến hóa to lớn đi chăng nữa thì với một cơ thể đang gặp phải các vấn đề sức khỏe, tất cả sẽ không thể được giải quyết chỉ trong 120 ngày.

Và tôi cho rằng cho dù các tế bào ngay từ khi được hình thành đã được cải thiện thành tế bào khỏe mạnh nhưng cơ thể chúng ta vẫn không thể giải quyết hết các vấn đề là do mỗi một tế bào đều mang trong mình “ký ức”.

Cơ thể chúng ta là tập hợp của vô số sinh mệnh. Chúng ta có thể mang một ý thức chung về “bản thân tôi” chính là nhờ có “ký ức”. Kí ức này thường được cho rằng được lưu trong não bộ nhưng theo tôi vẫn còn có các ký ức (thông tin) được tích trữ ở cấp độ cơ quan hay tế bào.

Các báo cáo đã chỉ ra có nhiều trường hợp hiến tim ở Mỹ khi người được ghép tim kế thừa những ký ức của người hiến tim.

Ngoài ra, khi chúng ta chịu một vết thương lớn thì vết sẹo sẽ còn lại mãi về sau, đây phải chăng cũng là do các tế bào ở nơi đó vẫn nhớ về vết thương này. Nếu không phải như vậy thì thời điểm các tế bào mới được hình thành, các vết sẹo chắc chắn sẽ biến mất.

Vậy những ký ức ấy được ghi nhớ vào đâu?

Theo tôi, những “ký ức” ấy chính là công tắc “ON/OFF” của gen. Những người bị ung thư là do gen về ung thư được bật thành ON do kết quả của các hành động của con người từ trước tới giờ mang lại, và người đã chữa khỏi bệnh ung thư, người đã phục hồi là những người đã tắt được công tắc trong gen ung thư, gen bệnh tật về OFF.

Trạng thái “ON/OFF” này của gen di truyền được các tế bào thừa kế ngay từ khi hình thành. Như tôi đã nói trong cuốn sách này, tất cả các tế bào trong cơ thể đều

mang một gen di truyền giống nhau nhưng tùy từng bộ phận mà chúng hình thành nên các cơ quan khác nhau như móng tay, cơ thịt, nội tạng... Đó là do trạng thái "ON/OFF" của các tế bào ở từng bộ phận khác nhau và tình trạng này cho dù trải qua quá trình phân bào nhiều lần vẫn sẽ được tế bào mới kế thừa.

Đó cũng là lý do vì sao sau 120 ngày tế bào sẽ thay mới nhưng các vấn đề sức khỏe trong cơ thể không thể được giải quyết hết.

Tuy nhiên, phương pháp trị liệu enzyme là phương pháp làm tăng enzyme trong cơ thể, phòng tránh tiêu hao enzyme và kích thích chúng, đồng thời phương pháp này còn có tác dụng mở công tắc tốt của gen di truyền thành ON và tắt công tắc xấu sang OFF. Chính vì vậy, nếu bạn tuân theo phương pháp này trong thời gian dài, gen di truyền của bạn sẽ được cải thiện thành gen di truyền khỏe mạnh mang những "ký ức tốt".

*Cơ thể chúng ta hoạt động như một "sinh mệnh" nhờ sự cộng sinh của 60.000 tỷ tế bào, 200.000 tỉ vi khuẩn môi trường nội bào và vô số các vi sinh vật trên da, khoang mũi, khoang miệng...*

Mỗi một sinh mệnh nhỏ bé trong đó đều mang "gen di truyền khỏe mạnh" sẽ làm nên cơ thể khỏe mạnh cho chúng ta.

Chúng ta không thể nhận thấy các thay đổi ở cấp độ gen di truyền trong cuộc sống sinh hoạt bình thường,

nhung du khong nhin thay bang mat nhung neu chung ta y thuc duoc ve chung, biет trân trọng thân thể thì gen di truyền của chúng ta nhất định được cải thiện tốt hơn.

## **Cơ thể chúng ta nhất định không nói dối**

Cuốn sách này của tôi dành nhiều trang nhất để viết về vấn đề bữa ăn, vấn đề nhận được nhiều quan tâm nhất sau cuốn sách trước của tôi.

Tôi đã viết rất nhiều và rất chi tiết, nhưng tóm gọn trong một câu chính là bạn nên “ăn các loại thực phẩm mang gen di truyền khỏe mạnh được nuôi dưỡng trong môi trường khỏe mạnh”.

Cũng giống như mỗi tế bào trong cơ thể đều mang trong mình ký ức, thực phẩm mà chúng ta ăn cũng chứa rất nhiều ký ức khác nhau.

Phần lớn những thứ chúng ta cho vào miệng và gọi là “thức ăn” đều là tập hợp của sinh mệnh, được tạo nên từ rất nhiều tế bào. Ăn chúng cũng đồng nghĩa với việc tiếp nhận luôn cả “ký ức” của cơ thể sống đó. Thực phẩm mang gen di truyền khỏe mạnh sẽ giúp chúng ta bật công tắc tốt của gen thành ON trong khi thực phẩm mang gen di truyền không khỏe mạnh sẽ bật công tắc xấu trong gen của chúng ta thành ON. Chúng ta không chỉ hấp thu các chất dinh dưỡng trong thức ăn mà còn

tiếp nhận luôn cả thông tin trong gen di truyền của chúng. Tôi hy vọng rằng bạn có thể biết đến khả năng xảy ra chuyện này.

Cơ thể của chúng ta, sinh mệnh của chúng ta vẫn còn chứa nhiều điều bí ẩn.

Dù là enzyme hay gen thì chúng ta vẫn còn rất nhiều điều chưa biết hết.

Cho đến nay phương pháp trị liệu enzyme dựa trên thuyết enzyme diệu kỳ của tôi vẫn có phần chưa được chứng minh khoa học là sự thật. Thế nhưng tôi vẫn viết cuốn sách này bởi đây là phương pháp sống khỏe tôi đã học được từ các kết quả lâm sàng từ cơ thể của hơn 300.000 người Nhật, Mỹ.

### **Cơ thể chúng ta tuyệt đối không nói dối**

Tôi đã học được ba điều “chân lý” từ cơ thể con người.

“Chỉ có sinh mệnh mới có thể nuôi dưỡng sinh mệnh.”

“Chỉ có gen di truyền khỏe mạnh mới có thể tạo ra gen di truyền khỏe mạnh.”

“Gen di truyền khỏe mạnh được nuôi dưỡng trong những triết lý của tự nhiên.”

Trong mỗi một sinh mệnh cấu thành nên cơ thể của chúng ta đều đã được khắc sâu “kịch bản của sự sống”

giúp chúng ta sống đến hết tuổi thọ tự nhiên của mình. Điều lý tưởng nhất là có thể sống đúng 100% như những gì đã ghi trong kịch bản ấy.

Thế nhưng cũng giống như tôi không thể không sử dụng mắt phải quá mức, bất cứ ai cũng không thể sống đúng 100% theo cuộc sống lý tưởng ấy.

Nhưng theo tôi như vậy cũng rất tốt.

Với tôi, “con mắt phải” này là huy chương cho một bác sĩ nội soi.

Con người chúng ta nếu không có động lực sống, không có tình yêu thương dành cho người khác và không được người khác yêu thương sẽ chẳng thể hạnh phúc.

Và để đạt được điều đó, để có thể sống hạnh phúc, chúng ta ít nhiều cần phải “cố sức”, cần phải “hy sinh”.

Nếu chỉ muốn ăn toàn những món có lợi với cơ thể mà từ chối các buổi liên hoan thì chúng ta chẳng thể kết giao bạn bè. Cơ thể dù có khỏe mạnh đến đâu nhưng nếu không có bạn bè thì cuộc đời này có còn hạnh phúc.

Nếu chỉ vì không tốt cho cơ thể mà không chấp nhận những công việc vất vả hay làm thêm giờ thì bạn chẳng thể đạt được những thành công trong xã hội. Cơ thể dù có khỏe mạnh đến đâu mà không được mọi người công nhận trong công việc thì có thực sự hạnh phúc.

**Điều quan trọng là bắt cứ chuyện gì cũng không làm quá sức, và biết lấy lại cân bằng. Dù là quá cuồng công việc hay ăn quá nhiều thực phẩm động vật cũng không tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, tôi cũng cho rằng nếu cứ khu khu bám lấy sức khỏe thì cũng có tác hại không kém.**

Nếu cảm thấy đang có sức thì bạn nên ráng nghỉ ngơi, trân trọng cơ thể của chính mình. Và sau khi đã chú ý đến thân thể, bạn hãy nghe theo “kịch bản của cuộc sống” và thường xuyên cảm nhận những niềm hạnh phúc trong cuộc đời này. Cho dù có những lúc bạn phải làm việc quá sức thì enzyme diệu kỳ cũng sẽ giúp đỡ bạn.

**Điều tôi muốn truyền tới bạn thông qua cuốn sách này không đơn giản chỉ là cách sống “cuồng sức khỏe”. Tôi gửi tới bạn những phương pháp sống khỏe với hy vọng bạn có thể vừa giữ vững niềm tin trong cuộc sống, cảm nhận được niềm hạnh phúc, vừa trân trọng thân thể, có ổn định tinh thần và tận hưởng niềm hạnh phúc về cuộc sống khỏe mạnh, lâu dài.**

Chính vì vậy, lý tưởng nhất là bạn có thể thực hiện tất cả các phương pháp sống khỏe mà tôi đã giới thiệu trong cuốn sách này. Nhưng nếu thấy thực hiện tất cả là quá sức với mình, bạn có thể bắt đầu từ những việc mình có thể làm được, chỉ cần một, hai điều cũng đã đủ rồi.

Cơ thể của chúng ta rất thành thực. Bạn chỉ cần làm một việc tốt với cơ thể, nó nhất định sẽ đem lại những thay đổi có ích trong cuộc sống của bạn.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ có ích với bạn để bạn có cuộc sống mạnh khỏe và hạnh phúc hơn.



Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.  
Mọi thông tin xin gửi về:

- Góp ý về biến tần: [publication@thaihabooks.com](mailto:publication@thaihabooks.com)
- Góp ý về bản quyền: [copyright@thaihabooks.com](mailto:copyright@thaihabooks.com)
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvu xuất bản@thaihabooks.com](mailto:dichvu xuất bản@thaihabooks.com)



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -  
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238

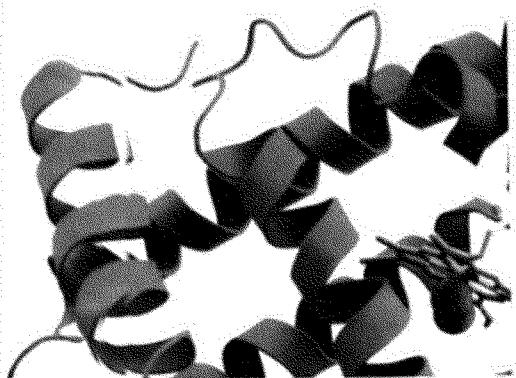
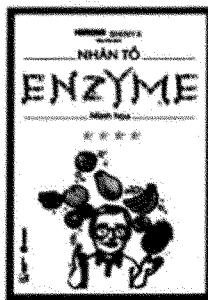
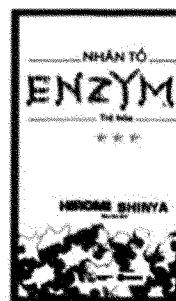
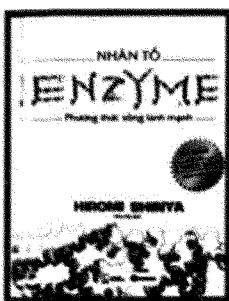
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận  
Tel: (028) 22532641  
Website: [www.thaihabooks.com](http://www.thaihabooks.com)

Nhà sách Thái Hà

119 C5 Tô Hiệu - Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 6281 3638

Website: [www.nhasachthaiha.vn](http://www.nhasachthaiha.vn)



# ENZYME

## chìa khóa cho sức khỏe của bạn

Hiromi Shinya đã thay đổi thế giới với kỹ thuật cắt bỏ polyp đại tràng bằng phương pháp mổ nội soi mà không cần phải phẫu thuật mổ ổ bụng. Ông cũng là người tạo ra một cuộc cách mạng trong y tế, chăm sóc sức khỏe con người khi khám phá ra “enzyme diệu kỳ” của cơ thể.

Để sống lâu dài, khỏe mạnh, chúng ta phải biết cách nuôi dưỡng enzyme và hạn chế tiêu tốn chúng. Với hơn 30 năm làm việc, bác sĩ Shinya sẽ cho chúng ta biết phương thức hiệu quả để duy trì và nuôi dưỡng enzyme.

Cũng trong cuốn sách này, tác giả sẽ chỉ ra những quan niệm phổ biến về sức khỏe như:

- ăn sữa chua mỗi ngày để cải thiện đường ruột
- uống sữa mỗi ngày để phòng tránh loãng xương
- cố gắng duy trì bữa ăn có nhiều protein
- uống trà xanh mỗi ngày vì có chứa chất chống ung thư

....

đều là những quan niệm sai lầm.



sachthaiha



ISBN 978-604-77-2815-3



9786047728153

8093603719450

Giá: 69.000đ